

**URHEILUVALMENNUSSUHTEEN LAADUN VAIKUTUS NUOREN URHEILIJAN  
KOKEMAAN UUPUMUKSEEN**

Anna Saarela

Valmennus- ja testausopin kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

## TIIVISTELMÄ

Saarela, A. 2024. Urheiluvalmennussuhteen laadun vaikutus nuoren urheilijan kokemaan uupumukseen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, valmennus- ja testausopin kandidaatintutkielma, 37 s.

Urheilu-uupumus on tunnistettu urheiluympäristössä urheilijoiden hyvinvoinnin riskitekijäksi, vaikka aihetta on tutkittu vielä muuhun uupumustutkimukseen verrattain vähän. Urheilu-uupumuksella tarkoitetaan uupumusasteista väsymystä, suorituskyvyn heikkenemistä sekä urheilunarvon laskua. Urheilu-uupumukseen vaikuttavia tekijöitä on tunnistettu monia, joille myös nuori urheilija voi altistua urheiluympäristössä sekä nykyajan suorituskeskeisessä yhteiskunnassa. Nuoren urheilu tapahtuu Suomessa pääosin urheiluseuratoiminnassa, jossa nuori urheilija viettää eniten aikaa valmentajan alaisuudessa. Urheiluvalmennussuhde onkin merkittävä tekijä nuoren urheilijan kriittiselle elämänvaiheelle, hyvinvoinnille sekä suorituskyvylle.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten urheiluvalmennussuhteen laatu vaikuttaa urheilijoiden urheilu-uupumuskokemukseen subjektiivisten kyselyjen pohjalta. Kandidaatintutkielmassa hyödynnettiin Huippu-urheilun instituutti KIHUn johtaman Urheilijakysely 2020 -hankkeen poikkileikkausasetelmassa kerätyn tutkimuksen aineistoja. Tutkittavat olivat 15–20-vuotiaita maajoukkueurheilijoita. Urheiluvalmennussuhteen laatua tarkastelemaan CART-Q-kyselyyn ja urheilu-uupumusta mittaavaan SpBI-DC-kyselyyn vastasi 381 nuorta urheilijaa. Kvantitatiivinen data kerättiin Webropol-alustalla. Aineisto analysoitiin SPSS 14 -ohjelmistolla (IBM SPSS Statistics 28.0.1.1). Urheiluvalmennussuhteen laatua ja urheilu-uupumuksen yhteyttä tarkasteltiin Spearmanin korrelaatiokertoimella. Urheiluvalmennussuhteen laadun ennustettua vaikutusta urheilu-uupumukseen tarkasteltiin yhden ja usean muuttujan regressioanalyysillä.

Tutkimustulokset osoittivat, että urheiluvalmennussuhteen laadun ja urheilu-uupumuksen välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $r = -0,310$ ,  $p = 0,01$ ). Lineaarinen yhden ja usean muuttujan regressioanalyysit osoittivat urheiluvalmennussuhteen olevan tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä urheilu-uupumukseen ( $R_s = -0,283$ ,  $p < 0,001$ ). Urheiluvalmennussuhteen osa-alueiden erillisen tarkastelun perusteella havaittiin vastavuoroisuuden olevan ainoa tilastollisesti merkitsevä tekijä, jolla oli merkitystä urheilu-uupumuskokemukseen ( $R_s = -0,306$ ,  $p < 0,001$ ). Sitoutumisella ja läheisyydellä ei löydetty samaa merkitsevyyttä. Tulosten yhteenvedon voidaan todeta, että urheiluvalmennussuhteen laatu vaikuttaa urheilijan kokemuksiin urheilu-uupumuksen tasosta ja että etenkin valmentajan ja urheilijan välisellä vastavuoroisuudella on merkitystä. Tulos vahvistaa sitä näkemystä, että valmennussuhde on keskeinen tekijä nuoren urheilijan hyvinvoinnille. Valmentajan kyky kuulla sekä ottaa huomioon myös urheilijan ajatuksia ja tunteita, vahvistaa urheilijan kokemusta vastavuoroisuuden kokemuksesta sekä vähentää näin ollen urheilu-uupumuskokemusta. Nuorten uupumustrendin suunnan muuttaminen vaatii seuroilta urheiluympäristönä ja valmentajilta kasvattajina vastuunottoa nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Asiasanat: urheilu-uupumus, urheiluvalmennussuhde, nuori urheilija

## **SISÄLLYS**

### **TIIVISTELMÄ**

1 JOHDANTO.....	1
2 URHEILU-UUPUMUS.....	2
2.1 Urheilu-uupumuksen määritelmä .....	2
2.2 Urheilu-uupumuksen integroitu malli .....	4
2.3 Urheilu-uupumus nuoruudessa .....	7
3 URHEILUVALMENNUSSUHDE .....	10
3.1 Nuoren urheilijan ja valmentajan välinen suhde .....	10
3.2 Vuorovaikutus urheiluvalmennussuhteessa.....	11
3.3 Urheiluvalmennussuhteen laatu.....	12
4 VALMENNUSSUHTEEN LAATU JA NUOREN URHEILU-UUPUMUS.....	14
5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA HYPOTEESIT.....	16
6 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	17
6.1 Tutkimusasetelma.....	17
6.2 Tutkittavat.....	17
6.3 Tutkimusaineiston keräys ja analysointi.....	18
6.4 Tilastolliset menetelmät.....	19
7 TULOKSET.....	20
8 POHDINTA.....	23
8.1 Tutkimuksen hypoteesi ja tulokset .....	23
8.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet .....	25
8.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusmahdollisuudet .....	27
LÄHTEET .....	28

# 1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn (2023) mukaan nuorten tyytyväisyys elämään on laskenut vuonna 2019 tehtyyn kyselyyn verrattuna. Lisäksi vuodesta 2015 asti keskinkertaiseksi tai huonoksi terveytensä kokevien osuudet ovat kasvaneet vuoteen 2021 saakka pysyen ennallaan tuoreessa vuoden 2023 kyselyssä. Vaikka suurin osa nuorista voi pääsääntöisesti hyvin, niin nuorten kesken esiintyy paljon vaihtelua (Kivijärvi & Myllyniemi 2022, 6). Urheilevat nuoret eivät ole myöskään poikkeus, sillä Sorkkilan ym. (2018) mukaan seurantatutkimuksen aikana hyvinvoivien osuus laski yläasteen ensimmäisen vuoden alussa mitatusta 60 %:sta ensimmäisen vuoden lopussa mitattuun 13 %:iin. Huolestuttava trendi nuorten voinnissa on keskeinen haaste urheilun ja opintojen parissa pysymiselle ja myöhemmin työelämässä jaksamiselle. Opiskeleva nuori urheilija tarvitsee kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaa toimintaympäristöä, jotta monin tavoin arvokas urheilu pysyisi opintojen rinnalla tulevaisuuteen valmistavana polkuna.

Hyvinvointia heikentävistä tekijöistä uupumus on saanut enemmän sijaa niin urheilu- kuin koulukontekstissakin viime vuosina. On huomattu, että nuoren urheilijan arjen rakentuminen opintojen ja urheilun ympärille ja niihin panostaminen samanaikaisesti on haastavaa (Ryba ym. 2016). Urheilu-uupumuksella tarkoitetaan uupumusasteista väsymystä, suorituskyvyn heikkenemistä sekä urheilun arvon laskua (Raedeke & Smith 2001). Urheiluseuratoiminnan potentiaali sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin tukemiselle on olemassa, mutta merkittäviä muutoksia ei ole ainakaan vielä saatu aikaan. Fyysisen aktiivisuuden lisääjänä urheiluharrastus voi luoda myös sosiaaliselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille mahdollistavan ympäristön – ja siinä keskiössä on urheiluvalmennussuhteen toimivuus. Heikko urheiluvalmennussuhde on osoittautunut aiemmissä tutkimuksissa urheilu-uupumuksen riskitekijäksi (Ruser ym. 2020).

Tässä kandidaatintutkielmassa hyödynnetään Urheilijakysely 2020 -hankkeen aineistoja. Tutkielman tarkoituksena on selvittää urheiluvalmennussuhteen laadun vaikutusta koettuun urheilu-uupumukseen. Selvittämällä urheiluvalmennussuhteen vaikutusta nuorten kokemaan urheilu-uupumukseen on mahdollista löytää uupumukselle altistavia ja uupumukselta suojaavia tekijöitä urheiluvalmennussuhteessa. Tutkimusta voidaan pitää tärkeänä sen ajankohtaisuuden vuoksi. Tuloksia voidaan hyödyntää valmennustoiminnan kehittämisessä, niin seurojen kuin valmentajien tietoisuuden lisäämisessä mutta myös nuorten urheilijoiden tukemisessa.

## 2 URHEILU-UUPUMUS

Uupumustutkimus käynnistyi Yhdysvalloissa 1970-luvun puolivälissä Freudenbergin (1974) ja Maslachin (1976) tutkiessa omilla tahoillaan terveydenhuollon ammattilaisten työstressistä johtuvaa oireilua. Alun perin uupumuksen ajateltiin ilmenevän ainoastaan työssä, jossa ihmiskontaktit ovat työn näkökulmasta keskeisessä roolissa, mutta aika pian sen yhteys laajempaan kontekstiin kuitenkin jossain määrin tunnustettiin (Maslach & Schaufeli 1993, 7). Uupumustutkimus alkoi vähitellen levitä Yhdysvalloista myös muihin länsimaihin järjestyksessä, joka näyttäisi vastaavan yhteiskunnan sosioekonomisen kehittymisen tahtia. Uupumusta on pidetty lähtökohtaisesti länsimaiden haasteena tehokkuutta ja suorittamista korostavassa sekä yksilökeskeistä elämäntapaa vaalivissa yhteiskunnissa (Schaufeli ym. 2009; Schaufeli 2017). Seuraavissa luvuissa käsitellään urheilu-uupumuksen määritelmää, siihen yhteydessä olevia tekijöitä sekä sitä selittäviä teorioita rinnakkain muun uupumustutkimusnäytön kanssa. Lisäksi urheilu-uupumusta nuoruudessa käsitellään omana aiheenaan.

### 2.1 Urheilu-uupumuksen määritelmä

Uupumuskäsite on jakanut mielipiteitä ja tuonut haasteita tutkimuskentällä vuosien varrella monestakin syystä (Maslach ym. 2001). Uupumusta luonnehtivia oireita ehdotettiin ensimmäisen kerran relevanteiksi ongelmiksi 1980–1990-luvulla myös urheilumaailmassa (Dale & Weinberg 1990). Tämä ajanjakso toimi alkusysäyksenä myöhemmin tehdyille pitkittäistutkimuksille sekä viime vuosina koostetuille meta-analyysille ja kirjallisuuskatsauksille (DeFreese ym. 2023). Tutkimusta on kuitenkin vielä tarpeeseen ja kiinnostukseen nähden verrattain vähän aiheen vakavuudesta huolimatta (Akhrem & Gazdowska 2016). Tutkimuksissa urheilu-uupumusta arvioivat mittarit ovat pääosin olleet subjektiivisia kyselyitä (Luijtelaar ym. 2014), joten kaiken kaikkiaan aihetta on hyvä lähestyä varuksella objektiivisen tutkimusnäytön vähäisyyden vuoksi.

Ristiriitaisesta tutkimusnäytöstä huolimatta näyttäisi kuitenkin olevan niin, että uupumus eroaa masennuksesta, ahdistuksesta sekä stressistä omana syndroomanaan (Maslach & Schaufeli 1993). WHO:n (2019) tuoreen oireluokituksen mukaan uupumuksella (*burnout*) tarkoitetaan työperäistä oireyhtymää, joka johtuu pitkään jatkuneesta työhön liittyvästä voimavarat ylittävästä kuormasta. Uupumusta luonnehtivat oireet on jaettu kolmeen osaan Maslachin ja

Jacksonin (1981) tunnetuimman ja viitatuimman määritelmän kaltaisesti: voimavarojen ehtyminen; halu ottaa etäisyyttä työhön, työhön liittyvä kyynisyys ja negatiiviset tunteet; sekä aikaisemmasta poikkeava työtehon lasku ja aikaansaamattomuus. Oireluokituksessa korostetaan uupumuksen liittyvän nimenomaan ammatilliseen kontekstiin, eikä sitä tulisi soveltaa muilla elämän osa-alueilla. Lisäksi Vargasin ym. (2014) mukaan työpaikalla ja urheilumaailmassa esiintyvät muuttajat ovat erilaisia, joten senkin takia uupumusta tulisi arvioida urheilukentällä eri mittarilla.

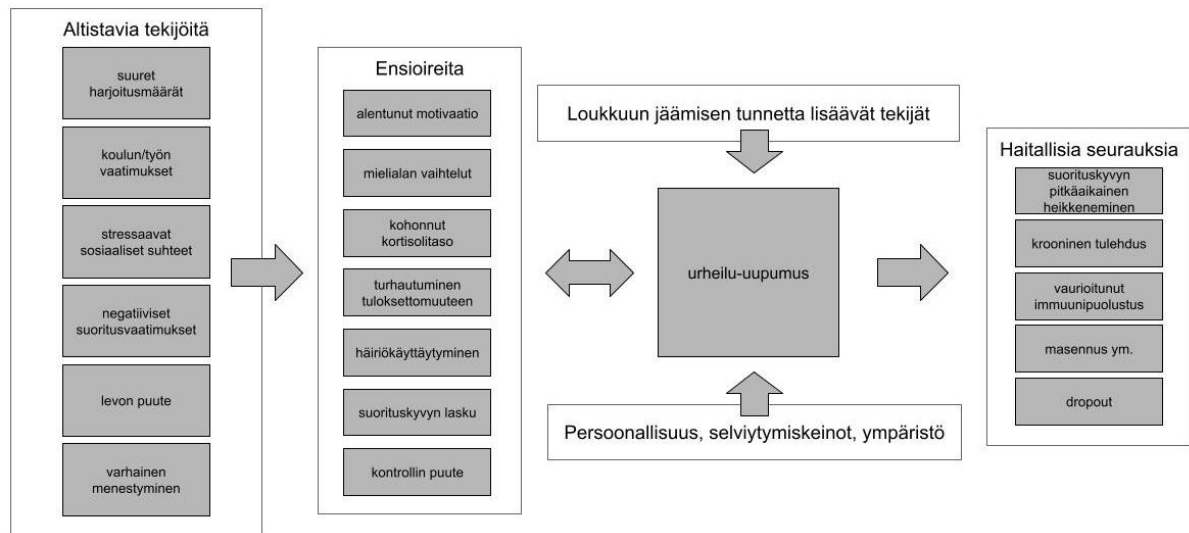
Linjauksesta huolimatta uupumus on aktiivisessa käytössä oleva termi niin koulussa, urheilussa kuin arkisissakin kohtaamisissa – osittain ihan syystäkin. Schaufelin ym. (2009) katsauksessa esitettiin, että nykyaikaisessa työelämässä tapahtuu nopeita muutoksia, johon yksilön tulee sopeutua mahdollisimman nopeasti. Työelämä vaatii siis työntekijältä tarpeen hankkia uusia taitoja, omaksua uudenlaisia työtapoja ja saavuttaa yhä korkeampaa tuottavuutta, jotka voivat aiheuttaa työuupumusta. Vastaavanlaisia vaatimuksia on nähtävissä myös urheilussa, sillä alituinen kehittymiseen ja menestymiseen liittyvä paine on saanut aikaan intensiivistä harjoittelua vuoden ympäri (Weinberg & Gould 2019, 519). Puolestaan koulun on todettu kirjaimellisesti olevan lasten ja nuorten työtä (Bask & Salmela-Aro 2013). Näiden perusteella ei voitaisi siis sanoa muuttujien poikkeavan työn, urheilun ja koulun välillä.

Jonkinlainen konsensus urheilu-uupumuksesta urheilussa joka tapauksessa vallitsee, sillä käyttökelpoiseksi tunnustettu urheilu-uupumuksen määritelmä on johdettu Maslachin ja Jacksonin (1981) yleisestä uupumusmääritelmästä (De Francisco ym. 2016). Tämän eniten käytetyn uupumuksen määritelmän pohjalta urheilu-uupumukselle on ominaista emotionaalinen ja fyysinen uupumus, heikentynyt onnistumisen tunne sekä urheilun arvon heikkeneminen (Raedeke & Smith 2001), joista emotionaalista uupumusta on pidetty keskeisimpänä seurauksena pitkään jatkuneeseen kuormitukseen (Kaschka ym. 2011). Urheilussa on lisäksi tutkittu pääosin ylikunnon, dropoutin ja urheilu-uupumuksen yhtäläisyyksiä ja eroja. Ylikunnolla tarkoitetaan liiallista fyysistä kuormitusta suhteessa palautumiseen, mikä pitkään jatkuneena vaikuttaa negatiivisesti urheilijan suorituskykyyn, kun taas urheilu-uupumus viittaa psykososiaaliseen ylikuormittumiseen (Silva 1990). Dropout on urheiluharrastuksen tai koulun parista irtautumista, mikä on etenkin nuorten parissa huolestuttava ilmiö (Bask & Salmela-Aro 2013). Dropout on nähty olevan seurausta urheilu-uupumuksesta, mutta selvää syy-seuraussuhdetta ei olla toistaiseksi voitu osoittaa (Cresswell & Eklund 2006).

Urheilu-uupumuksen vallitsevuutta on ollut vaikea määrittää (Lower-Hoppe ym. 2022). Vuosituhannen vaihteessa uupumusten määrän kuitenkin ajateltiin nousevan lisääntyneiden harjoitusmäärien ja paineen lisääntymisen johdosta (Gould & Dieffenbach 2002). Madiganin, Olssonin, Hillin & Curranin (2022) mukaan vuosien 1997 ja 2019 välillä uupumusta kokevien urheilijoiden määrä on kasvanut, joten monet urheilijoista ovat alttiimpia uupumuksen negatiivisille vaikutuksille. Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan 1–9% tavoitteellisesti urheilevista nuorista kokivat uupumusta (Gustaffson, Hassmen, Kenttä, Lundqvist 2007). Sorkkilan ym. (2018) suomalaisten nuorten urheilijaopiskelijoiden uupumus kasvoi seurantatutkimuksen aikana; hyvinvoivien osuus laski 60 %:sta 13 %:iin. Tarkastelen seuraavaksi urheilu-uupumuksen integroitua mallia. Sen avulla ilmiötä olisi selkeämpi hahmottaa ja tarvittavia toimia toteuttaa, jotta tämä haitallinen suunta olisi mahdollista katkaista.

## **2.2 Urheilu-uupumuksen integroitu malli**

Urheilun parissa on mahdollista edistää suorituskykyä, luoda sosiaalisia suhteita sekä lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta osalle kilpaurheilun tuomat vaatimukset voivat johtaa psyykkisiin ja fyysisiin terveyshaasteisiin (Gustafsson ym. 2011; Purcell ym. 2019). Urheilu-uupumukselle altistavien tekijöiden sekä uupumusoireiden välistä yhteyttä on pyritty selittämään erilaisten mallien avulla. DeFreesen ym. (2023) historiallisessa katsauksessa esitettiin kuusi keskeisintä urheilu-uupumusta selittävää teoriaa, joista integroitu malli (Gustafsson ym. 2011) ottaa huomioon erilaisten ihmisten välisen variaation sekä sen, että uupumus kehittyy prosessimaisesti monen tekijän yhteisvaikutuksesta. Vaikka teoriat eivät ole keskenään vastakkaisia vaan toisiaan täydentäviä, Gustafssonin ym. (2011) urheilu-uupumuksen integroitu malli kykenee tarkastelemaan urheilu-uupumusta muihin teorioihin verrattuna monisyisemmin (KUVA 1). Integroitu malli tukee myös urheilu-uupumuksen tarkastelua kompleksisessä urheilun kentässä.



KUVA 1. Urheilu-uupumuksen integroitu malli (Mukaiito Gustafsson ym. 2011).

*Urheilu-uupumukselle altistavia tekijöitä.* Monien tutkimusten perusteella voitaisiin väittää kroonisen stressin olevan selkeä uupumukselle altistava (Raedeke & Smith 2001) tai ainakin uupumuksen eri osa-alueita lisäävä tekijä (Smith ym. 2010). Monet tutkimukset osoittavat uupumuksen olevan seurausta pitkittyneeseen stressiin ja sen voimakkuuden riippuvan fyysisen ja psyykkisen kuormituksen tasosta (Moen ym. 2015). Suurien harjoittelumäärien ja riittämättömän levon (Gustafsson ym. 2007) lisäksi liiallinen määrä otteluita ja kilpailuja kauden aikana (Gould ym. 1996), urheiluun ja raha-asioihin liittyvät huolet (Cresswell 2009), varhainen erikoistuminen ja menestyminen sekä kunnianhimoinen tavoitteellinen harjoittelu jo nuoresta iästä alkaen (Gustafsson ym. 2007) ovat olleet yhteydessä urheilijan kokemaan uupumukseen. Toisaalta tuore suomalainen pitkittäistutkimus poikkeaa aikaisemmasta näkemyksestä tuloksiltaan, sillä päälajin aloittaminen seitsemään ikävuoteen mennessä sekä kilpaileminen kansallisella tasolla sekä tavoitteet kilpailuissa menestymiselle aikuisuudessa olivat yhteydessä tytöillä ja pojilla seurassa jatkamiseen myös myöhemmällä iällä (Rinta-Antila ym. 2024). Voisi siis sanoa, että urheiluharrastuksella on tarjota positiivisia merkityksiä jo varhaisessakin vaiheessa, mutta panostaminen liian intensiivisesti liian aikaisin voi viedä tulevaa uraa väärään suuntaan.

Harjoittelun sisältöön ja toteutukseen sekä harjoitteluympäristöön vaikuttaa keskeisesti valmentaja. Urheilija ja valmentaja toimivat yleensä tiiviissä yhteistyössä urheilijan suorituskyvyn edistämiseksi (Jowett 2007), joten on ymmärrettävää, että haasteet yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa toimivat psykososiaalisena stressitekijänä molemmille osapuolille (Cresswell & Eklund 2006). On todettu, että uupuneet valmentajat antavat vähemmän ohjeita



ja empatiaa urheilijoilleen, minkä seurauksena urheilijoilla on todettu voimakkaampaa kokemusta uupumuksesta (Price & Weiss 2000). Valmentajien ja vanhempien asettamat - ja usein samalla myös haitalliset - vaatimukset urheilijoille lisäävät myös uupumusta urheilijoilla. (Gustafsson ym. 2008) Valmentajien tehtävä on tunnistaa uupumuksen riskiä lisäävät ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevat tekijät (Gustafsson ym. 2007).

Varhainen puuttuminen on kuitenkin urheilussa ilmeisen vaikeaa, sillä urheilu-uupumukseen kohdistuva negatiivinen asenne nostaa kynnystä ilmaista omaa uupumuskokemusta (Cresswell & Eklund 2006; Gould ym. 1996). Useiden syiden perusteella uupumus siis voitaisiin nähdä olennaisena haasteena urheilijoiden keskuudessa, sillä edellä mainittujen tekijöiden takia urheilu näyttäisi olevan suotuisa ympäristö uupumuksen kehittymiselle. Altistavien tekijöiden kuormittaessa liikaa saattaa urheilijan mieliala alkaa vaihdella tavallista enemmän (Lemyre ym. 2006), stressiin reagoiva kortisolitaso nousta (Steinacker & Lehmann 2002) motivaatio alentua (Gustafsson ym. 2008), suorituskyky heiketä (Cresswell 2009; Gould ym. 1996) sekä turhautuminen ja ei-toivottu käyttäytyminen kasvaa (Cresswell & Eklund 2003). Tulokset näyttäisivät olevan yleistettävissä kilpatasosta, ikäryhmistä sekä urheilulajista riippumatta (Gustafsson ym. 2017).

*Persoonallisuus, ympäristö ja selviytymiskeinot.* Koska jokainen yksilö on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus, tulisi uupumusta ilmiönä lähestyä samalla laajuudella (Monfared ym. 2019). Monet tekijät lisäävät riskiä uupua, vaikka niillä ei olisi todettu suoraa yhteyttä uupumuksen kanssa (Gustafsson ym. 2011). Alhainen sisäistä motivaatiota tukeva ilmasto sekä tulossuuntautuneisuus, joissa valmentaja on keskeisessä roolissa, voivat lisätä uupumusta etenkin perfektionismiin ja ahdistuneisuuteen taipuvilla urheilijoilla, mutta tutkimusta tarvittaisiin tähän liittyen lisää (Gustafsson ym. 2008; Smith ym. 2010). Vastaavanlaisesti yksilön omien resurssien kuten rakentavien selviytymiskeinojen puute yhdistettynä alhaiseen autonomiaan ja sosiaaliseen tukeen näyttäisivät edistävän uupumukseen ajautumista (Raedeke & Smith 2001).

*Urheilu-uupumuksen seuraukset.* Jos urheilu-uupumukseen ei puututa, voi siitä palautuminen viedä pitkään. Urheilijan suorituskyky ja immuunipuolustusjärjestelmä voivat nimittäin olla pitkään alhaisia (Gustafsson ym. 2011). Työelämästä tiedetään, että mitä vakavammat oireet ovat, sitä pidempi on usein sairauslomakin, mikä puolestaan hankaloittaa entisestään työhön paluuta. Monissa tapauksissa heikentynyt terveys ajaa uupumuksesta kärsineet urheilijat

lopettamaan urheilu-uransa (Isoard-Gauthier ym. 2016). Urheilijoiden keskuudessa on kuitenkin huomattu, että urheilijat saattavat olla uupuneita mutta jatkaa silti urheilun parissa. On tehty myös tutkimuksia, joissa urheilija pysyivät urheilun parissa, mutta kokivat samaan aikaan olevansa tilanteessa, josta ei ole ulospääsyä. (Gustafsson ym. 2008).

Tässä kappaleessa on käyty pääpiirteittäin läpi, mitä uupumuksella tarkoitetaan ja miten integroidun mallin avulla uupumusta olisi mahdollista ymmärtää. Vaikka integroitu malli huomioi monen tekijän yhteisvaikutusta uupumuksen muodostumisessa, on olennaista huomioida teorian ulkopuolelle jäävän kognitiivisen kuormittumisen aspekti. Varsinkin nykyaikana tiedetään, että teknologia (ml. sosiaalinen media) vaikuttaa työhön ja opiskeluun negatiivisesti työmuistin ja tarkkaavaisuuden kuormittuessa liiallisesti (Lara & Bokoch 2021). Nuorten mielenterveysongelmat ovat myös yhteydessä sosiaalisen median parissa vietettyyn aikaan (Kelly ym. 2019). Samat riskit ovat varmasti myös urheilusektorilla. Lisäksi urheilussa palautumisen optimointi on tärkeää, joten jos älylaitteiden käyttöaika alkaa korvaamaan lepo- ja uniaikaa, uupumisen riski pitkään jatkuessa todennäköisesti kasvaa.

### **2.3 Urheilu-uupumus nuoruudessa**

Tässä osiossa käydään lyhyesti läpi nuoruutta, jotta urheilua ja uupumusta olisi mahdollista tarkastella tämän työn kannalta olennaisessa kontekstissa. Ensinnäkin nuoruusiän katsotaan alkavan lähteestä riippuen noin kymmenvuotiaana ja jatkuvan 25-vuotiaaksi asti, mutta yksilöllisestä vaihtelusta, puberteettiin liittyvistä miesten ja naisten välisistä eroista sekä yhteiskunnallisista muutoksista johtuen mitään tarkkaa ajanjaksoa ei voida antaa. Nuoruus on kuitenkin elämänvaiheena siirtymä lapsuudesta aikuisuuteen monine muutoksineen. Nuori kehittyy niin fyysisesti, emotionaalisesti kuin kognitiivisestikin, joiden myötä nuori pohtii omaa minäkuvaansa ja identiteettiään uudelleen. (Kiuru 2023) Ei siis ihme, että nuoruuden sanotaan olevan haavoittuvaa aikaa.

Toiseksi nuoruudessa tavallisesti tapahtuu muutoksia myös sosiaalisissa suhteissa nuoren laajentaessa sosiaalista verkostoaan myös perheen ulkopuolelle koulun ja harrastusten parissa. Nuori on aktiivinen toimija, joka ottaa asteittain enemmän vastuuta omasta itsestään sekä myös tekemistään valinnoista, vaikka hän kaipaakin ympärilleen edelleen tukea antavia aikuisia. (Kivijärvi & Myllyniemi 2022; Kiuru 2023) Karioidusti voisi kuitenkin väittää, että uupuneet vanhemmat (Hu ym. 2023), opettajat (Madigan & Kim 2021) ja valmentajat (Westfall ym.

2018) eivät kuitenkaan yksinkertaisesti toimi parhaimpana mahdollisena tukena kasvavalle nuorelle. Lisäksi on selvää, että monet epävarmuudet koskettavat erityisesti tämän päivän nuorten ikäluokkien arkea (Kivijärvi & Myllyniemi 2022, 6). Vaikka resilienssi eli joustavuus vastoinkäymisissä ehkäisee uupumukselta nuoruudessa (Fiorilli ym. 2020) nuoret tarvitsevat tukea aikuisilta.

Koulu-uupumuksen on todettu olevan yksi selkeistä riskitekijöistä nuorten mielenterveyden ongelmille sekä dropoutille (Bask & Salmela-Aro 2013). Vapaa-ajalla tarjotulla harrastustoiminnalla olisi mahdollista vastata erilaisiin lapsiin ja nuoriin liittyviin kysymyksiin (Salasuo 2021, 9), sillä jos onnistumisen tai merkityksellisyyden kokemuksia ei synny koulussa, niin niitä voisi kerryttää harrastusten parissa. Urheilu onkin merkityksellinen aktiviteetti lapsille ja nuorille (Gould 2019), vaikka harrastamisen tiedetään vähenevän 15–19-vuotiaiden keskuudessa verrattuna muihin ikäluokkiin erinäisistä syistä (Tarvainen ym. 2023, 24). Urheilutoiminnan kautta on mahdollista edistää nuorten myönteistä kehitystä ja lisätä hyvinvointia vahvistamalla vertaissuhteita ja muita sosiaalisia suhteita, urheiluun sitoutumista ja urheilusuorituksissa edistymistä (Pacewicz ym. 2020).

Suomessa niin kutsutussa valintavaiheessa, joka sijoittuu lapsuus- ja huippuvaiheen välille, tavoitteena on syventää oman lajiharrastuksen pääpainoa innostuksesta intohimoon, monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin, hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun, urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi (Mononen ym. 2014). Urheilu ei kuitenkaan aina vaikuta lapsiin ja nuoriin positiivisesti (Wilczyńska ym. 2022). Niin kuin aiemmin jo todettiin, esimerkiksi ympärivuotinen harjoittelu voi johtaa vakaviin seurauksiin, jotka ilmenevät vasta myöhemmällä iällä (Moeskops ym. 2022). Viimeisen 40 vuoden aikana urheilu, sekä vielä tarkemmin ottaen lasten ja nuorten urheilu, on ammattimaistunut vauhdilla. Nykyään on tarjolla monenlaista urheilutoimintaa, erilaisia akatemioita, yksityistunteja ja fysiikkaharjoittelun palveluita. (Gould 2019) Lähtökohtaisesti kuulostaa hyvältä kehityssuunnalta, mutta tarkemmin ajateltuna se sisältää myös omat ongelmakohtansa. Nuorten urheilua onkin rakennettava harkiten, jotta hyödyt ylittäisivät haitat (Gould 2019).

Näin ollen nuorten urheilijoiden stressi ja uupumus ovat olleet nuoria urheilijoita tutkivien huolen aiheena jo jonkin aikaa. Jos alussa todettiin, että urheilu-uupumustutkimusta on tarpeeseen nähden liian vähän, niin Gouldin (2019) mukaan tutkimustietoa lasten ja nuorten

urheilun parissa on vielä vähemmän. Hyvä uutinen on, että saatavilla olevan tutkimusnäytön perusteella nuoret urheilijat eivät näyttäisi altistuvan liialliselle stressille urheilun parissa (Gould 2019). Stressi ei kuitenkaan toimi pelkästään uupumusta kartoittavana mittarina ja urheilun ulkopuolisetkin tekijät voivat altistaa urheilijan uupumukselle. Lisäksi harva on myöskään tutkinut, miten aiemmat lapsuudessa ja nuoruudessa urheiluun liittyvät kokemukset, kuten peli- ja harjoittelu-aika, loukkaantumiset ja suoritukset ovat saattaneet altistaa jotkut urheilijat urheilu-uupumukseen myöhemmällä iällä (Fawver ym. 2023).

Cranen & Templen (2015) tutkimuksessa ilon ja nautinnon puute, alhainen pätevyys-tunne, sosiaaliset paineet sekä omien prioriteettien yhteensovittamisen haasteet sekä loukkaantumiset lisäsivät riskiä nuorten uupumiselle. Granz ym. (2019) määrittivät vastaavasti tutkimuksessaan nuorten urheilu-uupumukseen yhdistettäviä tekijöitä. Tutkimustulosten perusteella tietyt lajit, kuten esteettisyyttä korostavat tai kehonpainosta riippuvaiset lajit; autoritaarinen tai hyvin salliva valmentaja; korkea subjektiivinen stressi urheilun ulkopuolella; alhainen tahtotila psykologisten uhrausten eteen; ja unen puute olivat keskeisimmät nuorten uupumusta lisänneet tekijät. Lisäksi naiset näyttivät uupuvan miehiä helpommin. Uupumuksen todennäköisyyttä puolestaan vähensivät vähäisempi harjoittelumäärä, alhainen sosiaalinen paine, matala subjektiivinen stressi urheilun ulkopuolella ja korkea psykologisten uhrausten halu sekä korkea tyytyväisyys terveyteen.

Varhaisella erikoistumisella on todettu aiheuttavan nuorille urheilijoille suurempaa riskiä sosiaaliseen eristäytymiseen, heikompaan akateemiseen suoriutumiseen, lisääntyneeseen ahdistukseen, suurempaan stressiin, riittämättömään uneen, vähentyneeseen aikaan perheen kanssa sekä uupumukseen (Walton ym. 2021). On siis perusteltua, ettei tulisi sokeasti ajatella lasten ja nuorten urheilun olevan pelkästään puhdasta ja hyvää (Coakley 2011). Monet lasten ja nuorten urheilun terveystarpeista johtuvat useimmiten aikuisten epäonnistuneesta yrityksestä tarjota optimaalinen ympäristö lasten terveyden, turvallisuuden, kasvun ja kehityksen eteen (Gould 2019). Seuraavaksi onkin hyvä perehtyä tarkemmin valmentajan ja nuoren urheilijan väliseen suhteeseen sekä sen laatuun.

### **3 URHEILUVALMENNUSUHDE**

Tämän työn kannalta toinen olennainen konsepti on urheiluvalmennussuhde, jota voidaan pitää valmennustoiminnan ytimenä. Yksinkertaisuudessaan valmentamisella tarkoitetaan kahden ihmisen, urheilijan ja valmentajan, yhteistoimintaa (Jowett 2017). Aikaisempi tutkimusnäyttö on vahvaa ja osoittaa sen, ettei urheilussa menestyminen onnistu yksin, vaan siihen tarvitaan molempia osapuolia (Jowett & Shanmugam 2016). Urheiluvalmennussuhde on sosiaalinen kuten mikä tahansa muukin ihmissuhde. Urheilijan ja valmentajan välinen suhde voi olla vaikuttava väline niin valmentajan kuin urheilijankin kehittymiselle, henkilökohtaiselle kasvulle sekä muutokselle (Jowett 2017). Tässä luvussa tarkastelun kohteena on nuoren urheilijan ja valmentajan yhteistyö, yhteistyön rakentuminen kommunikaation keinoin sekä urheiluvalmennussuhteen laatu.

#### **3.1 Nuoren urheilijan ja valmentajan välinen suhde**

Tutkimusten perusteella voidaan sanoa urheiluvalmentajien olevan merkityksellisessä roolissa nuorten urheilijoiden kehittyessä tulevaisuuden huippu-urheilijoiksi (Jowett & Cockerill 2002). Valmentajien merkitys nuorten urheilijoiden kehittyessä ylipäätään aikuisiksi ilman huippu-urheiluhaaveitakin on suuri, sillä valmentajan rooli kasvaa lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä harjoittelumäärien ja tavoitteellisuuden useimmiten lisääntyessä (Mononen ym. 2014). Valmentaja toimii näin ollen väkisinkin nuorelle kasvattajana. Valmentajan valmentaessa nuorta urheilijaa kyseessä on aina valtasuhde, vaikka urheilijan ja valmentajan tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen ovat sekä ajallisesti että vastavuoroisesti suhteessa toisiinsa (Jowett & Cockerill 2002). Nuorelle valmentaja on asiantuntija ja auktoriteetti, jolla on vastuu toiminnasta (Côté and Gilbert 2009). Voitot voivat kertoa valmentajan tehokkuudesta, mutta eivät siitä, millaisin ottein tavoitteeseen on päästy (Becker 2009). On tiedostettava, että nuori urheilija ei välttämättä osaa vielä kyseenalaistaa, mikä valmentajan toimintatavassa voisi ajan kuluessa olla hänelle haitallista.

Urheilijan kyvyt, kapasiteetti ja potentiaali pystytään valjastamaan käyttöön vasta, kun teknisen valmennuksen lisäksi urheilijan ja valmentajan välille syntyy yhteys (Jowett & Shanmugam 2016). Urheiluvalmennussuhteen ymmärtämiseksi Jowettin ja Poczwadowskin (2007) urheiluvalmennussuhteen integroitu malli on koonnut aiemman tutkimusnäytön yhteen teorioista, joilla on pyritty selittämään urheiluvalmennussuhdetta tarkemmin. Mallissa

korostetaan sitä, että kaikkeen valmennussuhteen toimintaan vaikuttaa urheilijan ja valmentajan välinen kommunikaatio. Vastaavasti Côtén ja Gilberin (2009) pohjalta muodostetussa suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa valmentaja toimii neljän osa-alueen pohjalta, jossa valmentajan ihmissuhdetaidot, voimavarat, urheiluosaaminen sekä itsensä kehittämisen taidot luovat raamit sille, miten valmentaja vaikuttaa urheilijan ihmisenä kasvuun, kuulumisen tunteeseen, lajiosaamiseen sekä itsensä kehittämiseen. Ihmissuhdetaidot rakentuvat tunne- ja vuorovaikutustaidoista, organisointiosaamisesta, ilmaisu- ja keskustelutaidoista, ihmistuntemuksesta sekä ongelmanratkaisutaidoista. (Hämäläinen ym. 2012)

Lisäksi urheiluvalmennussuhdetta on lähestytty myös kiintymyssuhteiden (Ainsworth 1978) ja itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 2000) kautta. Psykologisten perustarpeiden, autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden, tyydyttäminen nähdään merkittävänä tekijänä urheilijan ja valmentajan kiintymyssuhteen rakentumisessa ja näin ollen nuoren hyvinvoinnissa. (Felton & Jowett 2013) Turvallisen kiintymyssuhteen tärkeydestä antaa vahvistusta myös Beckerin (2009) tutkimus, jossa urheilijat kokivat valmennussuhteen vakaaksi silloin, kun valmentajat olivat ennakoitavia ja johdonmukaisia omassa toiminnassaan. Urheilijat kykenivät suuntaamaan energiansa omaan toimintaansa ja suoritukseensa, koska he tiesivät, mitä heiltä odotetaan. Koska nuori peilaa omaa toimintaansa muihin ja arvostaa valmentajan kokemusta sekä menestystä urheilun saralla (Becker 2009), valmentajan olisi tunnistettava omien toimintatapojensa kehityskohteet ja kehitettävä niitä aktiivisesti, jotta osaisi kohdata nuoren oikealla tavalla.

Vaikka asetelma etenkin nuoren urheilijan ja valmentajan välillä on erilainen, valmennusta ei tulisi tarkastella kapeasti joko urheilija- tai valmentajalähtöisenä valmennustapana vaan urheilija-valmentajalähtöisesti. Urheilija-valmentajalähtöisyys tarjoaa vankan perustan, jonka pohjalta voidaan ymmärtää paitsi koko valmennusprosessia ja -käytäntöä myös sen tehokkuutta. Keskiössä tulisi aina olla sekä valmentaja että valmennettava, sillä molemmat osapuolet ovat erottamaton osa toisiaan, oli kyseessä sitten harjoitustapahtuma tai kilpailu. (Jowett 2017) Lisäksi valmennussuhteeseen vaikuttaa aina myös ympäröivä seura, organisaatio sekä kulttuuri (Cushion ym. 2006). Seuraavaksi lähestytään nuoren urheilijan ja valmentajan vuorovaikutussuhteen laatua tarkastelemalla lyhyesti kommunikaatiota valmennussuhteessa.

### **3.2 Vuorovaikutus urheiluvalmennussuhteessa**

Kuten edellä todettiin, vuorovaikutustaidot ja kommunikaatio ovat olennaisessa roolissa myös urheiluvalmennussuhteessa. Kommunikaatiolla tarkoitetaan prosessia, jossa kollektiivisesti luodaan ja säädellään sosiaalista todellisuutta sekä sanoin että ilmein ja elein. Kommunikaatiota pidetään usein itsestäänselvyytenä, mutta välillä tulee väistämättä eteen tilanteita, jolloin kommunikaatio ei toteudukaan yhtä vaivattomasti. (Trenholm 2013). Näin ollen urheilijan ja valmentajan suhteen ylläpitäminen ei ole yksiselitteistä, vaan se vaatii tietoista ponnistelua (Rhind & Jowett 2010). Toisin sanoen urheiluvalmennuksessa ei ole kyse pelkästä tiedon siirtämisestä valmentajalta valmennettavalle, vaan dynaamisesta sosiaalisesta toiminnasta, johon sekä valmentaja että urheilija osallistuvat aktiivisesti (Cushion ym. 2006). Avoimella ja rehellisellä kommunikaatiolla pystytään luomaan yhteys, jossa tiedon jakaminen on molemminpuolista (Davis ym. 2019a).

Rhind & Jowett (2010) rakensivat tutkimustulostensa perusteella seitsemästä kommunikaatiostrategiasta koostuvan COMPASS-mallin, jonka tarkoituksena on toimia teoreettisena viitekehysenä urheiluvalmennussuhteen laadun ylläpitämiseksi. *Konfliktien säätelyllä* kuvataan urheilijan ja valmentajan pyrkimystä tunnistaa, keskustella ja ratkaista erimielisyyksiä. *Avoimuudella* tavoitellaan suoraa ja selkeää vuorovaikutusyhteyttä valmentajan ja urheilijan välillä. *Motivaatiolla* puolestaan korostetaan molempien osapuolten pyrkimystä muodostaa valmennussuhde, jossa pysyä ja joka on samaan aikaan sekä aktiivinen, palkitseva että kunnianhimoinen. *Ennaltaehkäisevällä* viestinnällä pyritään huomioimaan odotukset, säännöt, roolit sekä seuraukset, jos sovitut asiat eivät toteudu. *Tuen* avulla on tarkoitus auttaa molemmin puolin toinen vaikeiden ja haastavien aikojen yli. *Sosiaalisten verkostojen* muodostaminen ja ylläpitäminen suojaa valmentajaa ja urheilijaa eristäytymisestä omaan kuplaansa. Vaikka kyseisillä keinoilla löydettiin urheiluvalmennuksen laatua lisäävä vaikutus, tässä työssä ei ole mahdollista tarkastella urheilijan ja valmentajan välistä vuorovaikutusta muuten kuin laadun arvioinnin kautta.

### **3.3 Urheiluvalmennussuhteen laatu**

Niin kuin tässä työssä on jo aiemmin pyritty perustelevaan, ei ole yhdentekevää, miten nuorta urheilijaa valmennetaan kohti optimaalista suorituskykyä. Laadukas valmennussuhde on yhteydessä parempaan suorituskykyyn, hyvinvointiin sekä valmennussuhteen tyytyväisyyteen (Davis & Jowett 2010) sekä motivaatioon ja hyvinvoinnin indikaattoreihin (Felton & Jowett 2013). Puolestaan negatiiviseksi koettu valmennussuhde lisää riskiä urheilijan uupumukselle

(Isoard-Gauthier ym. 2016). Laadukkaan valmennuksen mahdollistaa nuoren urheilijan toimintaympäristö, joka Suomessa tapahtuu ensisijaisesti seurassa valmentajan alaisuudessa (Mononen ym. 2014). Starchan ym. (2011) määrittivät nuoren urheilijan toimintaympäristön keskeisiä ominaisuuksia, joihin lukeutuu muun muassa fyysinen ja psyykinen turvallisuus sekä kannustavat ihmissuhteet. Urheilijan ja valmentajan motiivit ja tavoitteet luovat kehyksen urheiluvalmennussuhteen laadulle (Jowett & Poczwadowski 2007).

Laadullisten tutkimusten pohjalta Jowett ja Ntoumanis (2004) rakensivat itseraportointiin perustuvan työkalun (CART-Q), jonka avulla on mahdollista arvioida urheiluvalmennussuhteen tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymiseen liittyviä ulottuvuuksia eri väittämien pohjalta. Läheisyys (*closeness*), sitoutuneisuus (*commitment*) ja vastavuoroisuus (*complementarity*) muodostavat 3C-mallin, jonka on ajateltu olevan laadukkaan toiminnan kolme kulmakiveä (Jowett 2007). Myöhemmin malliin lisättiin vielä neljäskin ulottuvuus (*cooperation*), joka kuvastaa sitä, missä määrin urheilijan ja valmentajan käsitykset ovat yhteydessä toisiinsa. 3 + 1C -mallissa operationalisoiduista termeistä läheisyys kuvaa urheilijan ja valmentajan emotionaalista yhteyttä, jossa on vastavuoroista luottamusta ja kunnioitusta, välittämistä ja tukea. Sitoutuneisuudella puolestaan tarkoitetaan urheilijan ja valmentajan pitkäjänteistä työtä taitojen ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Vastavuoroisuus kuvastaa molempien osapuolten täydentävää ja yhteistyöhön perustuvaa käyttäytymistä. (Jowett & Shanmugam ym. 2016)

Vaikka CART-Q ei suoraan huomioi tavoitteiden ja tehtävien olennaista roolia urheilussa (Moen & Myhre 2017), valmennussuhteen laatu voi toimia mittarina valmennussuhteen tehokkuudelle (Jowett 2017). Laadun arvioimisessa on käytetty erilaisia kyselypatteristoja, mutta CART-Q on urheiluvalmennussuhteen laatua arvioitaessa eniten käytetty mittari, vaikka se ei suoranaisesti tarkastele esimerkiksi edellä tärkeäksi nostettua kommunikaatiota laadun rakentajana. Niin kuin uupumustutkimuksen kohdalla, valmennussuhteen laatuunkin liittyvä subjektiivinen näyttö ei mahdollista objektiivista tarkastelua. Toisaalta se, millaiseksi urheilija valmennussuhteen nimenomaan *kokee*, vaikuttaa merkittävästi hänen jatkamiseensa lajin parissa (Rottensteiner ym. 2015). Seuraavaksi tarkoitus on esittää aikaisemmin saatuja tutkimustuloksia urheiluvalmennussuhteen ja uupumuksen välisistä yhteyksistä.



#### 4 VALMENNUSSUHTEEN LAATU JA NUOREN URHEILU-UUPUMUS

Tässä osiossa käydään läpi aikaisempaa tutkimusnäyttöä valmennussuhteen vaikutuksista nuorten urheilijoiden urheilu-uupumukseen. Gustafssonin ym. (2008) laadullinen tutkimus osoitti, että 22–26-vuotiaat mies- ja naisurheilijat uupuivat monen tekijän yhteisvaikutuksesta. Erityisesti empatian ja kommunikaation puute sekä konfliktit valmentajan kanssa olivat psykososiaalisia stressitekijöitä, jotka olivat yhteydessä nuorten kokemaan uupumukseen. Tämän jälkeen ilmestyneitä määrällisiä tutkimuksia, joita esitellään seuraavaksi, on vielä toistaiseksi vähän. Vastaavanlaista tutkimusta ei ole vielä tehty suomalaisessa urheilukontekstissa ja tutkimuksen kannalta olennainen kohderyhmä (15–20-vuotiaat) on aliedustettuna, joten tarkastelu pohjautuu muualla maailmalla tehtyihin tutkimuksiin, joissa on aina hyvä ottaa huomioon ympäröivän kulttuurin vaikutus.

Defreesen & Smithin (2014) pitkittäistutkimuksessa amerikkalaiset lukioikäiset urheilijat (n=465) osallistuivat tutkimukseen, jossa tarkasteltiin sosiaalista tukea ja sosiaalisten suhteiden negatiivisia vaikutuksia stressi-uupumus- ja uupumus-hyvinvointiakseleilla. Mitä enemmän urheilijat kokivat saavansa sosiaalista tukea, sitä vähemmän heillä oli uupumusta. Vastaavasti mitä enemmän urheilijoilla oli urheilun parissa negatiivisia sosiaalisia tilanteita, sitä enemmän he myös kokivat uupumusta. Näillä kahdella muuttujalla oli vaikutusta myös urheilijan kokemaan hyvinvointiin ajan kuluessa. Moen & Federici (2017) tarkastelivat tutkimuksessaan itsemääräämisteorian ja urheilijalähtöisen valmennuksen vaikutusta urheilu-uupumukseen. Yläasteikäisten urheilijoiden tarpeiden huomioiminen toimi ennaltaehkäisevänä tekijänä uupumuksen kannalta, mutta urheilijalähtöisellä valmennuksella ei ollut samaa odotettua vaikutusta. Nämä tulokset siis viittaisivat urheiluvalmennussuhteen laadun ja koetun urheilu-uupumuksen väliseen yhteyteen.

Tutkimuksia, joissa on hyödynnetty tämän työn kannalta vastaavia mittareita (ABQ ja CART-Q), näyttäisi olevan vain muutamia. Isoard-Gauthier ym. (2016) tarkastelivat urheiluvalmennussuhteen laadun yhteyttä eri lajeja edustavien mies- ja naisurheilijoiden (n=360) kokemaan urheilu-uupumukseen. Urheilijoiden keski-ikä oli 21 vuotta. Urheiluvalmennussuhteen laatu summamuuttujana oli negatiivisesti yhteydessä kaikkiin uupumuksen kolmeen ulottuvuuteen ( $p < 0,05$ ). Davis ym. (2019b) ja Ruser ym. (2020) tutkimukset tukevat edellä mainittuja tuloksia, sillä koettu urheiluvalmennussuhteen laatu oli

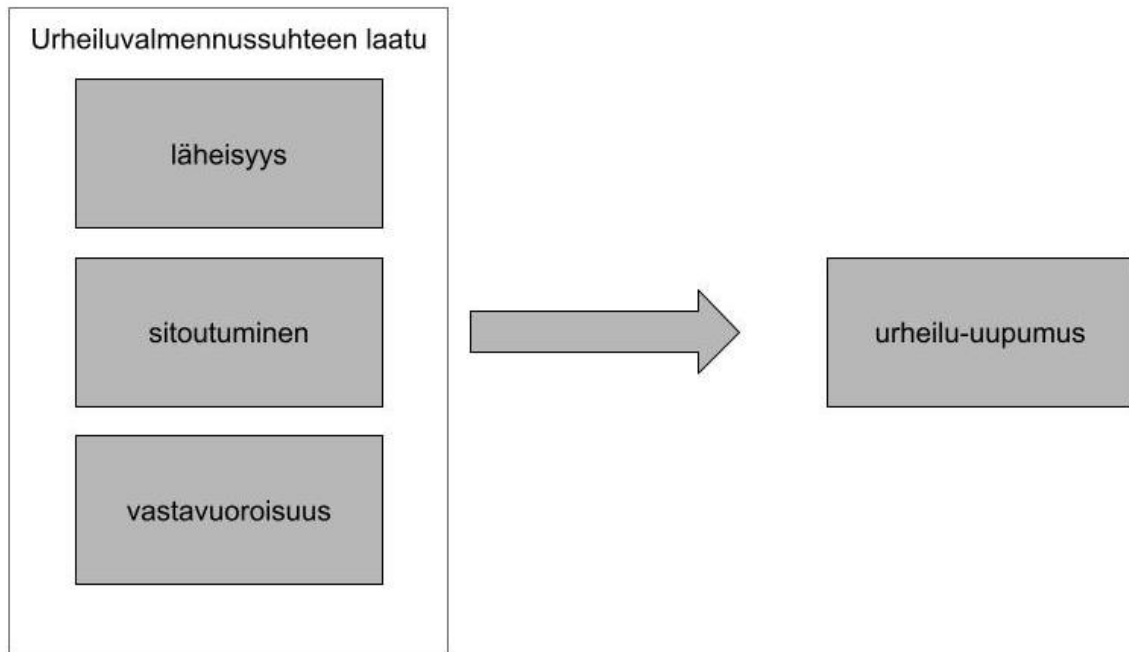
yhteydessä kaikkiin kolmeen urheilu-uupumuksen osa-alueisiin tilastollisesti merkitsevästi ( $p < 0,05$ ).

Vastaavasti Yukhymenko-Lescroart ym. (2022) tutkimuksessa 576 yliopistotason urheilijalta selvitettiin tyytyväisyyttä elämään ja urheiluun, kokemusta urheiluvalmennussuhteen laadusta sekä urheilu-uupumuksesta. Tulosten perusteella muodostui neljä alaryhmää. Vähiten elämään ja urheiluun tyytyväisyyttä kokevien suhde valmentajaan oli heikko sekä kokemus uupumusoireista suurin. Toisessa ryhmässä, jotka kokivat kohtalaisesti uupumusta, olivat tyytyväisiä yleisesti elämään ja urheiluun mutta eivät kokeneet urheiluvalmennussuhteen laatua kuitenkaan hyväksi. Päinvastoin urheiluvalmennussuhteen ollessa hyvä raportoitiin vähiten urheilu-uupumusta. Choin ym. (2020) tutkimuksessa tarkasteltiin koettua valmentajan käyttäytymistä, kommunikaatiota, valmennussuhdetta sekä urheilu-uupumusta. Kommunikaatio oli positiivisesti yhteydessä urheiluvalmennussuhteeseen sekä negatiivisesti yhteydessä urheilu-uupumukseen. Kontrolloitu valmennustyyli oli yhteydessä positiivisesti urheilu-uupumukseen, kun taas laadullisesti hyvä valmennussuhde oli puolestaan yhteydessä negatiivisesti urheilu-uupumukseen.

Yhteenvetona voisi siis todeta, että urheiluvalmennussuhteen laatua sekä urheilu-uupumusta on tarkasteltu joko summamuuttujana tai kolmena osa-alueena. Aikaisemmissa tutkimuksissa sekä urheilu-uupumuksen että valmennussuhteen laadun ulottuvuuksien sisäinen validiteetti on ollut korkea (Isoard-Gauthier ym. 2016). Kaiken kaikkiaan tulokset ovat yhdenmukaisia siinä, että valmentajan tapa olla vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa vaikuttaa nuoren urheilijan kokemaan urheilu-uupumukseen. Pitkittäistutkimuksia ei ole vielä tämän aiheen tiimoilta tehty, joten syy-seuraussuhteita ei voida saatavilla olevan tutkimusnäytön pohjalta kuitenkaan todeta.

## 5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA HYPOTEEBIT

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on selvittää, miten nuorten maajoukkueurheilijoiden kokema urheiluvalmennussuhde on yhteydessä nuorten urheilijoiden kokemaan uupumukseen. Kuva 2 havainnollistaa tutkimuksen teoreettista asetelmaa.



KUVA 2. Tutkimuksen teoreettinen asetelma.

*Tutkimuskysymys.* Vaikuttaako nuorten maajoukkueurheilijoiden kokema urheiluvalmennussuhteen laatu urheilu-uupumukseen?

*Hypoteesi ja perustelut.* Kyllä, nuorten urheilijoiden kokema urheiluvalmennussuhteen laatu on yhteydessä urheilijoiden itseraportoimaan koettuun urheilu-uupumukseen. Valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutussuhde on todettu aikaisemmissa tutkimuksissa vaikuttavan nuoren urheilijan kokemaan urheilu-uupumukseen (Choi ym. 2020; Davis ym. 2019b; Isoard-Gauthier ym. 2016; Ruser ym. 2020; Yukhymenko-Lescroart ym. 2022). Mitä paremmaksi valmennussuhteen laatu koettiin läheisyydessä, sitoutuneisuudessa sekä vastavuoroisuudessa, sitä vähemmän urheilijat kokivat urheilu-uupumusta.

## **6 TUTKIMUSMENETELMÄT**

Tämä kandidaatintutkielma pohjautuu Huippu-urheiluinstituutin KIHUn toteuttamaan urheilijakyselyyn vuodelta 2020. Urheilijakysely 2020 -hankkeesta on julkaistu kaksi raporttia: aikuisista ja nuorista maajoukkueurheilijoista. Raportit on koottu maajoukkuetoimintaan osallistuville urheilijoille tehdyistä kyselytutkimuksista, joiden pääteemoina ovat urheilu, arki ja yhteiskunta. Suomessa ei ole aiemmin vastaavanlaista urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia kartoittavaa raporttia koostettu, joten hankkeen tavoitteena on jatkaa tiedonkeruuta tasaisin väliajoin jatkossakin. Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastellaan nuorten 15–20-vuotiaiden urheilijoiden näkemystä urheiluvalmennussuhteen laadusta sekä urheilu-uupumuksesta sekä mitataan näiden kahden muuttujan välistä yhteyttä.

### **6.1 Tutkimusasetelma**

Kysely toteutettiin poikkileikkaustutkimuksena loppusyksystä vuonna 2020. Tutkimukselle haettiin Jyväskylän yliopiston tutkimuseettisen neuvottelukunnan lausunto, koska tutkimuksen kohderyhmänä oli aikuisten lisäksi nuoret maajoukkueurheilijat. Alle 18-vuotiaiden urheilijoiden vanhemmille lähetettiin infokirje etukäteen. Tietoturvan ja anonymiteetin varmistamiseksi kohderyhmää lähestyttiin lajiliittojen kautta. Lajiliittojen tehtävänä oli tiedottaa tutkimukseen osallistuvien maajoukkueurheilijoiden kokonaismäärät sekä sukupuoli- ja ikätilastot, jotta vastaajien edustavuutta kohdejoukkoon oli mahdollista arvioida. Kysely pilotoitiin Jyväskylässä kesäkuussa 2020. Kysely toteutettiin Webropol-alustalla ja siihen vastattiin nimettömänä. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kyselyaikaa pidennettiin, jotta mahdollisimman moni ehti vastaamaan kyselyyn. Kyselyssä hyödynnettiin valmiita kansallisia ja kansainvälisiä mittareita, mutta tarpeen vaatiessa kehitettiin myös uusia.

### **6.2 Tutkittavat**

Tutkimukseen osallistuminen vaati lajiliitolta nuorten tai aikuisten maajoukkuetoimintaa. Kysely lähetettiin kaiken kaikkiaan 3752 maajoukkueurheilijalle, joista 42 % oli nuoria ja 58 % aikuisia. Kyselyyn vastasi loppujen lopuksi 412 15–20-vuotiasta nuorta maajoukkueurheilijaa, joista 77 % kuului nuorten maajoukkueeseen ja 23 % aikuisten maajoukkueeseen. Urheilijoista 47 % oli yksilölajien, 37 % joukkuepalloilulajien ja 16 % joukkuelajien edustajia. Yleisimmät lajit olivat yksilölajeista yleisurheilu (22 %),

joukkuepallolajeista salibandy (40 %) ja joukkuelajeista muodostelmaluistelu (38 %). Suurin osa vastaajista oli naisia (57 %), miehiä oli 42 % ja vajaa prosentti oli joko muun sukupuolisia tai ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Lopulliseen aineistoon hyväksyttiin vain ne tutkittavat, jotka olivat täyttäneet molemmat tässä työssä käytetyt kyselyt (n=381).

### 6.3 Tutkimusaineiston keräys ja analysointi

Tutkimuksen aineistona käytettiin urheiluvalmennussuhteen laatua tarkastelevaa mittaria (CART-Q) sekä urheilu-uupumusmittaria (SpBI-DC). CART-Qn ja SpBI-DCn väittämät on suomennettu tähän tutkimukseen englanninkielisistä versioista. Lisäksi SpBI-DC-mittarin kymmenestä väittämästä on valittu tarkasteltavaksi ainoastaan kolme väittämää.

*Urheiluvalmennussuhteen laatu.* Urheilijan ja valmentajan välisen suhteen laatua arvioitiin käyttämällä Coach-Athlete Relationship Questionnaire -mittaria (CART-Q, Jowett & Ntoumanis 2004). Mittari koostuu 11 väitteestä, jotka kuvaavat vuorovaikutussuhteen laatua läheisyyden (closeness), sitoutumisen (commitment) sekä vastavuoroisuuden (complementary) kautta. Nuoret urheilijat arvioivat 7-portaisella asteikolla väittämiä sen mukaan, miten samaa mieltä väittämän kanssa on (1=täysin eri mieltä...7=täysin samaa mieltä). Väittämiä olivat vastavuoroisuudesta (1) ”Olen valmis tekemään parhaani”, (2) ”Asenteeni valmentajaani kohtaan on ystävällinen”, (3) ”Olen vastaanottavainen valmentajani ohjeille ja neuvoille”, (4) ”Olen rento valmentajani seurassa”; läheisyydestä (5) ”Arvostan työtä, jota valmentajani tekee kehittääkseen suoritustani”, (6) ”Kunnioitan valmentajaani”, (7) ”Luotan valmentajaani” ja (8) ”Pidän valmentajastani”; sekä sitoutumisesta (9) ”Olen sitoutunut työskentelemään valmentajani ohjauksessa”, (10) ”Valmentajani vaikutus urheilu-uraani on positiivinen” ja (11) ”Suhteeni valmentajaani on läheinen”.

*Urheilu-uupumus.* Urheilu-uupumusta arvioitiin Sorkkilan ym. (2018) kehittämällä uupumusmittarilla Sport Burnout Inventory – Dual Career Form (SpBI-DC). Mittarin väittämät kuvaavat uupumusasteista väsymystä, kyynisyyttä sekä riittämättömyyden tunteita samantyyppisesti kuin Athlete Burnout Inventory -kyselyssä (ABQ, Raedeke & Smith 2001). Urheilijat vastasivat kolmeen urheilu-uupumusväittämään neliportaisella asteikolla (en juuri koskaan – lähes päivittäin). Urheilu-uupumusta arvioitiin seuraavilla väittämillä: (1) ”Tunnen hukkuvani urheiluun”, (2) ”Kyselen usein, onko urheilulla mitään merkitystä” ja (3) ”Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa”.

## 6.4 Tilastolliset menetelmät

Tilastolliset analyysit toteutettiin SPSS 14 -ohjelmalla (IBM SPSS Statistics 28.0.1.1). Kaikissa analyyseissa tilastollisesti merkitsevänä rajana pidettiin p-arvoa  $< 0,050$  ja raportoinnissa on käytetty 95 % luottamusväliä. (Metsämuuronen 2009, 441). Tutkimuksen luotettavuustarkastelussa tarkasteltiin kyselyjen reliabiliteettia ja validiteettia. Tarkastelussa hyödynnettiin Cronbachin alphasuorituskerrointa, joka kertoo, kuinka hyvin väittämät mittaavat samaa muuttujaa. Tässä tutkimuksessa vastavuoroisuuden väittämien Cronbachin alphasuorituskerroin oli 0,669. Vastaava arvo oli sitoutuneisuudelle 0,693 ja läheisyydelle 0,893. Tämän jälkeen testattiin, miten osa-alueet mittaavat urheiluvalmennussuhteen laadun summamuuttujaa. Cronbachin alphasuorituskerroin oli 0,890. Urheilu-uupumuksen väittämien Cronbachin alphasuorituskerroin oli 0,602. Cronbachin alphasuorituskerroin perusteella kaikkien muuttujien sisäistä yhdenmukaisuutta voidaan pitää korkeana arvojen ollessa  $\alpha > 0,60$ . Tutkimuksessa päädyttiin tarkastelemaan urheiluvalmennussuhteen laatua sekä summamuuttujana että eri osa-alueiden pohjalta. Urheilu-uupumusta tarkasteltiin yhtenä muuttujana.

Korrelaatiokerroimen perusteella pystyttiin arvioimaan tarkastelun kohteena olleiden muuttujien välillä olevaa yhteyttä. Muuttujien normaalijakautuneisuus testattiin Kolmogorov-Smirnovin testillä, sillä tutkittavia oli yli 50. Ei-normaalistijakautuneita tuloksia analysoitiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroimella. Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin voi saada arvoja välillä  $-1$  ja  $+1$ . Kerroimen ollessa 0 muuttujien välillä ei ole lineaarista yhteyttä. Urheilu-uupumuksen ja urheiluvalmennussuhteen välillä oli negatiivinen yhteys ( $r = -0,310$ ,  $p = 0,01$ ). Koska haluttiin testata urheiluvalmennussuhteen laadun ennustettua vaikutusta urheilu-uupumukseen, tutkimuksen varsinaista hypoteesia testattiin yhden ja usean muuttujan regressioanalyysillä. Riippuvana muuttujana oli urheilu-uupumus. Riippumattomina muuttujina sekä urheiluvalmennussuhde summamuuttujana sekä erikseen kolmena osa-alueena (vastavuoroisuus, sitoutuminen ja läheisyys). Ennen regressioanalyysiä testattiin oletusten toteutumista multikollinearisuuden, jäännösten normalisuuden, homoskedastisuuden sekä Durbin-Watsonin testin pohjalta Chatterjeen ja Simonoffin (2012, 8–9) ohjeiden perusteella. Oletukset toteutuivat osittain. Muuttujien tarkastelussa käytettiin standardoituja  $\beta$ -kerroimia. T-testi kertoo, eroavatko muuttujat tilastollisesti merkitsevästi nolosta.  $R^2$ ,  $R^2$  korjattu, F-testi ja estimaatin keskivirhe kertovat regressioanalyysin selitysvoimasta.

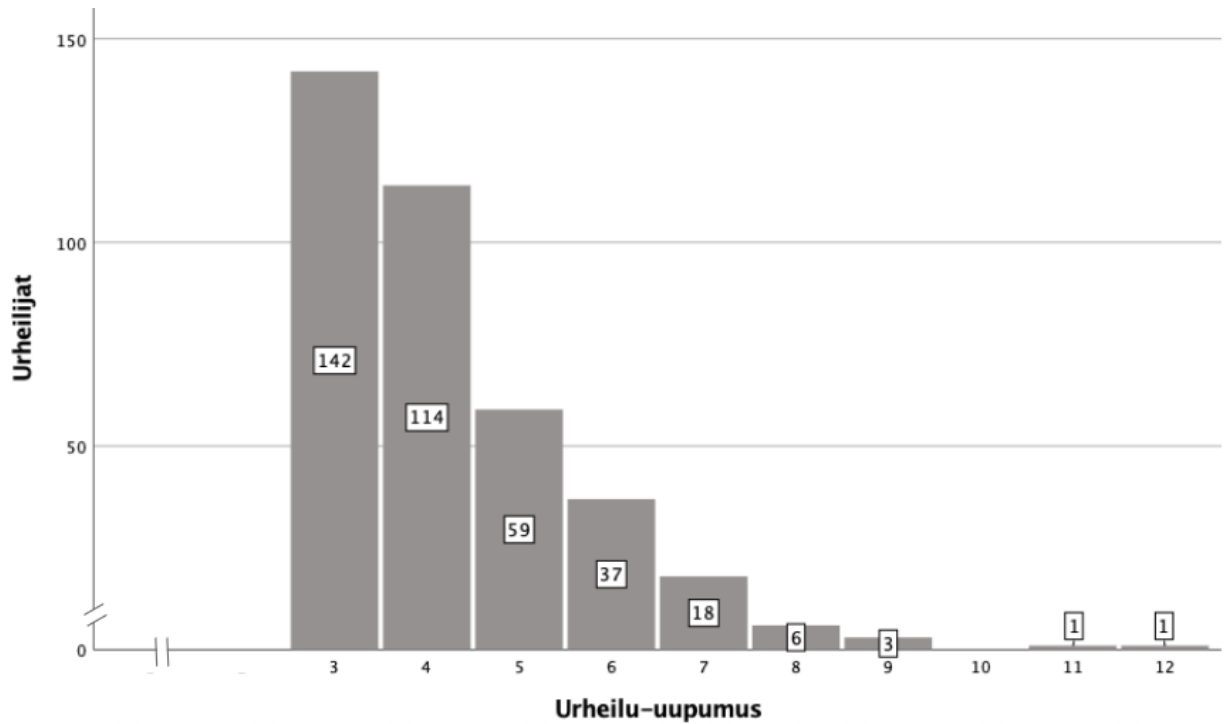
## 7 TULOKSET

Muuttujien vaihteluvälit ( $x_{\min} - x_{\max}$ ), keskiarvot ( $\mu$ , mean) ja keskihajonnat (SD, standard deviation) on ilmoitettu taulukossa 1. Vaihteluväli riippuu väittämien määrästä sekä kyselyn tyypistä. Urheiluvalmennussuhdetta tarkastelevan CART-Q-kyselyn osa-alueiden (vastavuoroisuus, sitoutuminen, läheisyys) keskiarvot sekä summamuuttujan (CART-Q summa) keskiarvo olivat lähellä maksimia. Läheisyyden osa-alueessa sekä urheiluvalmennussuhteen summamuuttujassa esiintyi eniten vaihtelua muihin verrattuna. Urheilu-uupumuskokemuksen kolmen väittämän (SpBI-DC summa) perusteella keskiarvo oli 4,3 ja keskihajonta 1,4.

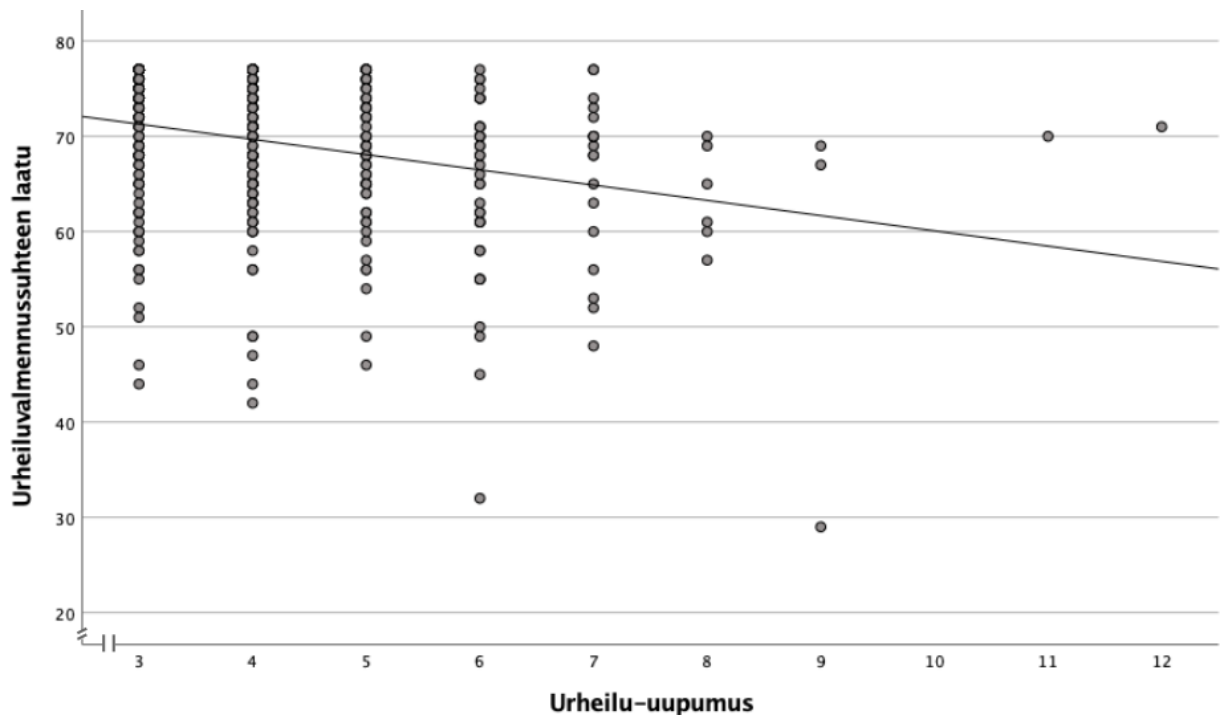
Taulukko 1. CART-Qn osa-alueiden ja summamuuttujan sekä SpBI-DCn vaihteluvälit ( $x_{\min} - x_{\max}$ ), keskiarvot ( $\mu$ ) ja keskihajonnat (SD), n=381. Suluissa on väittämien määrä.

	$(x_{\min} - x_{\max})$	$\mu$	SD
Vastavuoroisuus (4)	15-28	25,8	2,6
Läheisyys (3)	7-28	25,4	3,5
Sitoutuminen (4)	5-21	18,4	2,7
CART-Q summa (11)	29-77	69,3	8,0
SpBI-DC summa (3)	3-12	4,3	1,4

Uupumuksen jakautuminen välille 3–12 on havainnollistettu kuvassa 3. Yhteispistemäärä 3 tarkoittaa, ettei uupumusta koeta juuri koskaan (37 %). Vähintään 4 pistettä antaneet kokevat uupumusta ainakin kerran kuukaudessa (62 %). Mitä enemmän pisteitä antoi, sitä useammin ja monisyisemmin urheilu-uupumusta koettiin. Lähes päivittäistä uupumusta kokevien osuus on noin 1 %. Urheilu-uupumusmittarin pisteiden jakautuminen eri tutkittavilla suhteessa koettuun urheiluvalmennussuhteen laatuun on havainnollistettu kuvassa 4.



KUVA 3. Uupumuksen jakautuminen arvojen 3–12 välille tutkittavien antamien pistemäärien perusteella, n= 381.



KUVA 4. Urheiluvälennussuhteen laadun yhteys urheilu-uupumuskokemukseen eri tutkittavien kohdalla. Y-akselilla on urheiluvälennussuhteen laadusta annetut pisteet ja X-akselilla urheilu-uupumuksen pistemäärä.



Yhden ja usean muuttujan regressioanalyysin perusteella urheiluvalmennussuhde sekä sen ulottuvuuksista vastavuoroisuus olivat tilastollisesti merkitseviä suhteessa urheilu-uupumuskokemukseen (taulukko 2,  $p < 0,001$ ). Läheisyys ja sitoutuminen eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Regressioanalyysin selitysvoimaa kuvaavista muuttujista F-testi oli tilastollisesti merkitsevä ( $R_s = 14,6$ ,  $p < 0,001$ ). Taulukkoon 2 on kirjattuna keskeisimmät regressioanalyysistä saadut arvot.

Taulukko 2. Usean muuttujan regressioanalyysi urheiluvalmennuksen osa-alueiden vaikutuksesta urheilu-uupumukseen (\*\*\*) $p < 0,001$ ,  $n=381$ ).

	<u>Regressiokerroin, <math>R_s</math></u>	<u>t-arvo</u>	<u>p-arvo</u>
Vakio	8,837***	12,618	$p < 0,001$
Urheiluvalmennussuhde	-0,283***	-5,746	$p < 0,001$
Vastavuoroisuus	-0,306***	-4,206	$p < 0,001$
Läheisyys	-0,081	0,388	
Sitoutuminen	0,064	0,713	
$R^2$	0,104		
$R^2$ korjattu	0,097		
F-testi	14,6***		$p < 0,001$
Estimaatin keskivirhe	1,352		

## 8 POHDINTA

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten nuorten maajoukkueurheilijoiden kokema urheiluvalmennussuhteen laatu on yhteydessä koettuun urheilu-uupumukseen. Tutkimustulosten perusteella urheiluvalmennussuhteen laatu vaikuttaa urheilu-uupumukseen. Tarkemmin tarkasteltuna nuorten urheilijoiden ja valmentajien välisessä urheiluvalmennussuhteessa ilmenevä vastavuoroisuus oli ainoa tilastollisesti merkitsevä tekijä, joka vaikutti nuorten maajoukkueurheilijoiden urheilu-uupumuskokemukseen. Tässä osiossa käydään läpi tuloksia, tutkimuksen vahvuuksia ja heikkouksia sekä jatkotutkimusehdotuksia.

### 8.1 Tutkimuksen hypoteesi ja tulokset

Ennen varsinaisen hypoteesin tarkastelua on hyvä tuoda esille urheilu-uupumuksen vallitsevuutta urheilukontekstissa. Tutkimuksen 381 nuoresta urheilijasta urheilu-uupumusta vähintään kerran kuukaudessa kokevia oli yli puolet vastanneista (62 %) ja lähes päivittäistä uupumusta kokevien määrä oli 1 %. Sorkkilan ym. (2017) poikittaistutkimuksessa yläasteikäiset urheilijat (n = 391) kokivat jonkinasteista uupumusta 30 % verran, ja vakava-asteista uupumusta koki 3 % vastaajista. Tulokset ovat siis jokseenkin samansuuntaisia: urheilu-uupumusoireista kärsiviä suomalaisia nuoria urheilijoita näyttäisi olevan edelleen merkittävä määrä, joten urheilijoiden kuormittuneisuuteen pitää suhtautua vakavasti. Urheilu-uupumus on ilmiönä monitahoinen (Gustafsson ym. 2011), joten on hyvä määrittää missä määrin valmennussuhde on vaikuttanut kyselyihin vastanneiden nuorten urheilijoiden uupumukseen. Tämä on tärkeää, sillä väittäisin valmentajan vaikuttavan - ellei suoraan niin ainakin välillisesti - moneen urheilu-uupumukselle altistavalle tekijälle. Riskitekijät kuten stressaavat sosiaaliset suhteet, alhainen sosiaalinen tuki ja heikko autonomiaa tukeva ilmapiiri ovat esimerkkejä, joihin valmentaja vaikuttaa valmennussuhteessa.

Urheiluvalmennussuhde arvioitiin vastanneiden kesken keskimäärin laadukkaaksi, mutta vastaajien kesken esiintyi myös vaihtelua. Tutkimuksen tavoitteena olikin tarkastella urheiluvalmennussuhteen laadun vaikutusta urheilu-uupumukseen urheilijan täyttämien subjektiivisten urheiluvalmennussuhteen laatua tarkastelevan CART-Q-kyselyn ja urheilu-uupumusta arvioivan SpBI-DC-kyselyn pohjalta. Aiempien tutkimusten perusteella oletuksena oli, että urheiluvalmennussuhde vaikuttaa urheilu-uupumukseen. Hypoteesi piti paikkansa, sillä urheiluvalmennussuhteen laadulla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys urheilu-uupumukseen.

sekä sen kaikkiin kolmeen väittämään ( $p < 0,001$ ). Tulos tukee aiempia tuloksia siitä, että laadullisesti heikko valmennussuhde on urheilu-uupumuksen riskitekijä (Davis ym. 2019b; Ruser ym. 2020).

Koska urheiluvalmennussuhdetta arvioiva kysely koostuu kolmesta laatutekijästä, tavoitteena oli myös selvittää, miten vastavuoroisuus, sitoutuminen ja läheisyys omina ulottuvuuksinaan vaikuttivat urheilu-uupumuskokemukseen, vaikka toisaalta on myös suositeltu päällekkäisyyksien vuoksi tarkastelemaan urheiluvalmennussuhdetta vain yhtenä ulottuvuutena (Wooliams ym. 2021). Tämän tarkastelun osalta vastavuoroisuus oli kolmesta ulottuvuudesta ainoa tekijä, joka vaikutti tilastollisesti merkitsevästi urheilu-uupumuskokemukseen sekä sen kolmeen väittämään ( $p < 0,001$ ). Vaikka valmentajan auttamishalu ja empatia ovat toimivan valmennussuhteen lähtökohtia (Moen & Myhre 2017), tämä arvokas tavoite harvoin todellisuudessa ilmeisesti toteutuu. Tuoreen tutkimuksen mukaan valmentajien keskuudessa vakuuttavat, asiantuntevat, avoimet ja miellyttävät persoonat vetivät urheilijoita puoleensa (Santos & Jones 2022). Tutkijoiden mukaan valmentajat pyrkivät jatkuvasti hallitsemaan työolojaan ja urheilijoiden sitoutumista käyttäytymismalleilla ja vuorovaikutuksella, jotka lisäävät valmentajien valtaa. Vaikka valmentaja on valta-asemassa nuoreen urheilijaan nähden, tulos tukee sitä, että valmennustoiminta ei voi olla vain valtasuhdetta korostavaa, yksisuuntaista valmentajalta valmennettavalle toteutuvaa viestintää (Jowett & Cockerill 2002).

Autonomiaa tukeva valmennus ehkäisee uupumukselta (Choi ym. 2020), joten valmentajan on tietoisilla toimilla tuettava nuoren urheilijan oman äänen vahvistamista vuorovaikutussuhteessa. Vastavuoroisuuden vähäisyys voi johtua myös tahattomasti valmentajan omasta kuormittuneisuudesta, kiireestä tai kyvyttömyydestä vastavuoroiseen kommunikointiin, mikä on valitettavan yleistä nykypäivän työelämässä (Schaufeli 2017; Schaufeli ym. 2009). Vastavuoroisuuden lisäksi valmennussuhteen laatua lisää sitoutuminen sekä läheisyys. Useimmiten tavoitteellisesti urheilevat ja heitä valmentavat valmentajat ovat luontaisesti sitoutuneita molemmille tärkeään toimintaan. Sitoutuminen ei näyttäisi tämän tutkimuksen mukaan olevan urheiluvalmennussuhteen ensisijainen ongelmakohta urheilu-uupumuksen kannalta. Läheisyyden osalta olisi voinut olettaa, että sillä olisi ollut vastavuoroisuuden tavoin tilastollisesti merkitsevä vaikutus urheilu-uupumukseen, sillä läheisyys ilmenee *vastavuoroisena* luottamuksena, välittämisenä, tukena ja kunnioituksena (Jowett & Shanmugam 2016). Tässä suhteessa tulos on osittain ristiriidassa aikaisemman tutkimusnäytön kanssa, sillä läheisyys on osoittautunut joissakin tutkimuksissa muita osa-

alueita merkittävämmäksi tekijäksi (kuten Gustafsson ym. 2008). Oletettavasti valmennussuhteen kesto vaikuttaa läheisyyden rakentumiseen, joten toisaalta valmentaja voi kohdata valmennettavan vastavuoroisesti ilman, että valmennettava kokee suhteen läheiseksi. Tällaisessa tilanteessa vastavuoroisuus nousee läheisyyttä olennaisemmaksi tekijäksi urheiluuupumuskokemukselle.

## 8.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

*Tutkimuksen vahvuudet.* Tutkimuksessa hyödynnettiin Urheilijakyselyä vuodelta 2020, joten olemalla osa suurempaa hanketta on mahdollista lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen otoskoko on riittävä tarkastelemaan ilmiön vallitsevuutta Suomessa nuorten maajoukkueurheilijoiden keskuudessa. Urheilijakyselystä valikoitui standardoidut kyselyt, joilla tarkasteltiin urheiluvalmennussuhteen laatua sekä urheilu-uupumusta. Urheiluvalmennussuhteen laatua tarkasteleva kysely CART-Q on myös kansainvälisesti paljon käytetty, joten tutkimuksen tuloksia voi näin ollen verrata myös muihin tutkimuksiin. Työn rajaaminen vain yhteen tutkimuskysymykseen ja näkökulmaan on mahdollistanut aiheen syvällisemmän tarkastelun. Tulosten analysointivaiheessa pelkkään korrelaatiokertoimeen tyytyminen ei olisi mahdollistanut muuttujien oletetun syy-seuraussuhteen tarkastelua, joten regressioanalyysin käyttö tulosten analysoinnissa voidaan nähdä tarpeellisena ratkaisuna. Tutkimuksen ajankohtaisuus sekä nyt että tulevaisuudessa voidaan katsoa olevan työn ehdoton vahvuus.

*Tutkimuksen heikkoudet.* Vaikka tämä työ oli osa suurempaa kokonaisuutta, sen tulokset on kuitenkin saatu poikkileikkaustutkimuksesta, joka ei ole näytönasteeltaan yhtä vahvaa kuin esimerkiksi pitkittäistutkimus. Lisäksi kyselyjen käyttö on helppo ja nopea tapa saada tietoa suurelta otoskoolta, mutta siihen liittyy myös heikkoutensa objektiivisuuden näkökulmasta. Koska CART-Q- ja SpBI-DC-kysely ovat standardoituja ja todettu muissa tutkimuksissa riittävän valideiksi, voitaisiin niiden siis olettaa mittaavan haluttua muuttujaa. Kyselyjen väittämien yksityiskohtaisen tarkastelun myötä on aiheellista antaa kuitenkin kritiikkiä. Jos tarkastellaan, miten vastavuoroisuus toteutuu urheiluvalmennussuhteessa muun muassa väittämillä ”Asenteeni valmentajaani kohtaan on ystävällinen” ja ”Olen vastaanottavainen valmentajani ohjeille ja neuvoille”, tai miten läheisyys ilmenee valmennuksessa väittämillä ”Arvostan työtä, jota valmentajani tekee kehittäääkseen suoritustani”, ”Kunnioitan valmentajaani”, ”Luotan valmentajaani” ja ”Pidän valmentajastani”, voi olla mahdollista, että

urheiluvalmennussuhteen laadun haluttu vaikutus urheilijan hyvinvoinnille kumoutuu kysymyksillä, jotka jossakin määrin tarkastelevat pikemminkin autoritääristä valmennussuhdetta. Lisäksi on mietittävä, voiko kompleksista urheilu-uupumusta myöskään määrittää pelkästään kolmen väittämän pohjalta. Esimerkiksi Athlete Burnout Questionnaire (ABQ, Raedeke & Smith 2001) sisältää yhteensä 15 väittämää eli 5 väittämää osa-alueetta kohden.

Olennaista on ottaa huomioon, että aineisto on kerätty poikkeuksellisen ajanjaksona koronapandemian keskellä. Urheilun harrastamisen mahdollisuudet ovat vaihdelleet paljon, joten valmennustoimintakin on voinut olla tavallisesta arjesta poikkeavaa. Tutkimuksen kohderyhmä oli rajattu myös maajoukkueurheilijoihin, joten tästä kyselystä kuitenkin jäivät uupumaan ne, jotka eivät kuulu maajoukkuepiireihin. Maajoukkueurheilijoilla on usein ympärillään oletettavasti parempi asiantuntijaverkosto sekä psyykkisen valmennuksen palvelut kuin muilla urheilijoilla. Toisaalta mediassa yksittäiset urheilutoimijat ovat nostaneet keskusteluun sen, että asiantuntijaverkoston potentiaali luoda turvaa urheilijan polulle voi kuitenkin paradoksaalisesti kääntyä urheilijan kannalta tilanteeseen, jossa kukaan ei kuitenkaan loppupeleissä tunne urheilijaa ihmisenä, tiedä miten urheilija voi tai mikä on urheilijan kokonaisrasitus arjessa. Toki maajoukkueurheilijoiden on todettu olevan kunnianhimoisia myös koulussa (Sorkkila ym. 2017), joten mahdollinen riski uupua voi olla sinänsä myös suurempi. On hyvä ylipäätään pohtia, tekeekö ammattimaistunut lasten ja nuorten urheilu jossain määrin urheilusta liian vakavaa liian nuorena – varsinkin silloin, jos lapsia ja nuoria ei kohdata vastavuoroisesti heidän kehitysvaihettaan tai tarpeitaan huomioon ottaen.

Tutkimusten analysoinnissa on jouduttu tekemään ratkaisuja, jotka ovat heikentäneet tutkimuksen luotettavuutta. Esimerkiksi regressioanalyysin oletukset eivät täyttyneet kaikilta osin. Koska muuttujat eivät olleet normaalijakautuneita, binäärisen logistisen regressiomallin käyttö olisi voinut soveltua tutkimukseen paremmin, kun tutkittavat olisi jaettu uupuneisiin ja ei-uupuneisiin. Toisaalta tulokset kuvaavat myös sitä, miten moniulotteisia sekä urheiluvalmennussuhde että urheilu-uupumus ilmiöinä ovat. Esimerkiksi pieni  $R^2$ -arvo voi olla merkityksellinen ja kertoa ilmiön monimutkaisuudesta. Toisaalta monitahoisuutta on lisännyt varmasti se, ettei tässä analyysissä ole myöskään eroteltu maajoukkueurheilijoita eri lajien, sukupuolen tai valmennussuhteen keston perusteella. Lisäksi urheilu-uupumuksen tarkastelu vielä selkeämmin uupumuksen sosiaalista ulottuvuutta selittävillä teorioilla olisi ollut mahdollista tarkastella urheiluvalmennussuhdetta vielä täsmällisemmin urheilu-uupumukseen

vaikuttavana tekijänä. On siis mahdotonta aukottomasti väittää tällä tutkimusasetelmalla, mikä on vaikuttanut mihinkin. Seuraavaksi esittelenkin tutkimuksen johtopäätöksiä sekä jatkotutkimusehdotuksia.

### **8.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusmahdollisuudet**

Kuten tutkimuksen alkupuolella todettiin, urheilu-uupumus on edelleen käsitteenä epäselvä eikä siitä saa diagnoosia. Urheilu-uupumustutkimuksen tekoa on silti välttämätöntä jatkaa aiheen paremmaksi ymmärtämiseksi sekä tarvittavien toimenpiteiden luomiseksi. Uupumus on kontekstista riippuvainen oireyhtymä, joten koulu- tai työuupumuksen tarkastelu urheilu-uupumuksen rinnalla voisi tuoda lisäarvoa jatkotutkimuksiin. Samaten, urheiluvalmennussuhteen vaikutuksesta urheilu-uupumukseen on vasta hiljattain alettu kiinnittämään enemmän huomiota etenkin nuorten urheilussa, joten siitäkin saatava tieto voisi vaikuttaa merkittävästi seurojen päätöksentekoon panostaa esimerkiksi enemmän valmentajien ihmissuhdetaitoihin. Esimerkiksi opettajaksi valmistuvien opiskelijoiden sosioemotionaalisten taitojen harjoittamisella on saatu hyviä tuloksia opiskelijoiden osaamisen lisäämiseen sekä pätevyyden kokemuksen vahvistamiseen (Mäkinen, Kostainen & Klemola 2022). Olisi mielenkiintoista tietää, miten vastaavanlainen valmentajien kouluttaminen vaikuttaisi urheilijoiden kokemukseen sekä urheiluvalmennussuhteen laadusta sekä urheilu-uupumuksesta.

Kaiken kaikkiaan tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on ollut selvittää urheiluvalmennussuhteen laadun vaikutusta nuorten urheilijoiden urheilu-uupumuskokemukseen. Tulosten mukaan urheiluvalmennussuhteella, joista etenkin vastavuoroisuudella, on merkitystä siihen, minkälaiseksi urheilu-uupumus koetaan. Tulos vahvistaa sitä näkemystä, että valmennussuhde on keskeinen tekijä nuoren urheilijan hyvinvoinnille. Nuorten uupumustrendin suunnan muuttaminen vaatii myös seuroilta ja valmentajilta vastuunottoa nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.

## LÄHTEET

- Akhrem, A. & Gazdowska, Z. (2016). Analysis of the Athlete Burnout Phenomenon: The Past, the Present and the Future of Athlete Burnout Research. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 8(3), 60-70. doi: 10.29359/BJHPA.08.3.07
- Bask, M. & Salmela-Aro, K. (2013). Burned Out to Drop Out: Exploring the Relationship between School Burnout and School Dropout. *European Journal of Psychology of Education* 28, 511-528. doi: 10.1007/s10212-012-0126-5
- Chatterjee, S., & Simonoff, J. S. (2012). *Handbook of regression analysis*. 1.painos. John Wiley & Sons, Incorporated.
- Choi, H., Jeong, Y. & Kim, S-K. (2020). The Relationship between Coaching Behavior and Athlete Burnout: Mediating Effects of Communication and the Coach-Athlete Relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(22): 8618. doi: 10.3390/ijerph17228618
- Coakley, J. (2011) Youth Sports: What Counts as Positive Development? *Journal of Sport and Social Issues* 35, 306-324. doi: 10.1177/0193723511417311
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching* 4(3), 307–323. doi: 10.1260/174795409789623892
- Crane, J. & Temple, V. (2015). A Systematic Review of Dropout from Organized Sport Among Children and Youth. *European Physical Education Review* 21(1). doi: 10.1177/1356336X14555294
- Cresswell, S. L. (2009). Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(3), 393–398. doi: 10.1016/j.jsams.2008.01.009
- Cresswell S. L. & Eklund, R. (2003). The athlete burnout syndrome: A practitioner’s guide. *New Zealand Journal of Sports Medicine* 31 (1), 4-9.
- Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2006). The Convergent and Discriminant Validity of Burnout in Sport: A Multi-Trait/Multi-Method Analysis. *Journal of Sport Sciences* 24(2), 209-220. doi: 10.1080/02640410500131431
- Cushion, C. J., Armour, K. M. & Jones, R. L. (2006) Locating the coaching process in practice: models ‘for’ and ‘of’ coaching, *Physical Education and Sport Pedagogy* 11(1), 83-99. doi: 10.1080/17408980500466995
- Dale, J. & Weinberg, R. S. (1990). Burnout in Sport. A Review and Critique. *Journal of Applied Sport Psychology* 2(1), 67-83. doi: 10.1080/10413209008406421
- Davis, L. & Jowett, S. (2010). Investigating the Interpersonal Dynamics Between Coaches and Athletes Based on Fundamental Principles of Attachment. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2), 112-132.
- Davis, L., Jowett, S., & Tafvelin, S. (2019a). Communication Strategies: The Fuel for Quality Coach-Athlete Relationships and Athlete Satisfaction. *Frontiers in psychology*, 10, 2156. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02156
- Davis, L., Stenling, A., Gustafsson, H., Appleby, R., & Davis, P. (2019b). Reducing the risk of athlete burnout: Psychosocial, sociocultural, and individual considerations for coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(4), 444-452. doi: 10.1177/1747954119861076
- De Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vílchez, M. & Vales, A. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 16(3), 239-246. doi: 10.1016/j.ijchp.2016.04.001.

- DeFreese, J. D., Madigan, D. J. & Gustafsson, H. (2023). Eras of Burnout research: What Does the Past Tell Us About the Future of Burnout in Sport? *Journal of Clinical Sport Psychology* 17(3), 1-11. doi: 10.1123/jcsp.2023-0046
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions and psychological health across a competitive sport season. *Journal of sport & exercise psychology*, 36(6), 619–630. doi: 10.1123/jsep.2014-0040
- Fawver, B., Taylor, S., De Couto, B. S., Cowan, R. L., Lohse, K. R., Williams, A. M., & Podlog, L. (2023). Tracing burnout during adolescence to past sports experiences: a retrospective analysis of sport-specific antecedents among alpine ski racers. *Journal of Cartilage and Joint Preservation*, 3(3): 100142. doi: 10.1016/j.jcjp.2023.100142
- Felton, L., & Jowett, S. (2013). “What do coaches do” and “how do they relate”: Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2), 130–139. doi: 10.1111/sms.12029
- Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcán, R. & Petrides, K. V. (2020). Trait Emotional Intelligence and School Burnout: The Mediating Role of Resilience and Academic Anxiety in High School. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(9): 3058. doi: 10.3390/ijerph17093058
- Freudenberger, H. (1974). *Journal of Social Issues* 30(1), 159-165.
- Gould, D. (2019). The Current Youth Sport Landscape: Identifying Critical Research Issues. *Kinesiology Review* 8(3), 150-161. doi: 10.1123/kr.2019-0034
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322–340.
- Granz, H. L., Schnell, A., Mayer, J. & Thiel, A. (2019). Risk Profiles for Athlete Burnout in Adolescent Elite Athletes; A Classification Analysis. *Psychology of Sport and Exercise* 41, 130-141. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.11.005
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D. & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. *Current opinion in psychology* 16, 109–113. doi: 10.1016/j.copsy.2017.05.002
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4(1), 3–24. doi: 10.1080/1750984X.2010.541927
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. & Johansson, M. (2008). A Qualitative Analysis of Burnout in Elite Swedish Athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 9(6), 800-816. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.11.004
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C. & Durand-Bush, N. (2007). The process of burning out: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology* 38(4), 388-416.
- Hu, Y., He, G. & Wang, W. (2023). Profiles of Chinese teachers' emotional labor: Evolution and relations with job demands, resources, and burnout. *Teaching and Teacher Education* 132: 104230. doi: 10.1016/j.tate.2023.104230
- Hämäläinen, K., Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara, P. 2012. *Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Suomen Olympiakomitea*
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of sport and exercise* 22, 210-217. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.08.003
- Jowett, S. (2007). Interdependence Analysis and the 3+1Cs in the Coach–Athlete Relationship. *Social Psychology in Sport*. Doi: 10.5040/9781492595878.ch-002



- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the Coach-Athlete Relationship at Its Heart. *Current Opinion in Psychology* 16, 154-158. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.05.006
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the Coach-Athlete Relationship. Teoksessa Cockerill, I. M. (toim.) *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson Learning, 16–31.
- Jowett, S. & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. Teoksessa Jowett, S. & Lavallee, D. (toim.) *Social Psychology in Sport*. Human Kinetics, 3-14.
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. Teoksessa Schinke, R. J., McGannon, K. R. & Smith, B. (toim.) *Routledge International Handbook of Sport Psychology*. Routledge: Taylor & Francis Group, 471–484.
- Kaschka, W. P., Korczak, D. & Broich, K. (2011). Burnout: a Fashionable Diagnosis. *Deutsches Arzteblatt international* 108(46), 781–787. doi: 10.3238/arztebl.2011.0781
- Kelly, L. A., Gee, P. M., & Butler, R. J. (2021). Impact of nurse burnout on organizational and position turnover. *Nursing outlook*, 69(1), 96–102. doi: 10.1016/j.outlook.2020.06.008
- Kiuru, N. (2023). Nuoruus. Teoksessa Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. *Ihmisen psykologinen kehitys (toim.)* 10. uudistettu painos. PS-kustannus, 182–242.
- Kivijärvi, A. & Myllyniemi, S. (2022). Esipuhe. Teoksessa Kivijärvi, A. (toim.) *Läpi kriisien – Nuorisobarometri 2022*. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 2022: 71. Helsinki: Hansaprint, 6.
- Lara, R. S. & Bokoch, R. (2021). Cognitive functioning and social media: Has technology changed us? *Acta Psychologica* 221, 103429. doi: 10.1016/j.actpsy.2021.103429
- Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely. (2023). *Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti 2023:48*. Viitattu 1.3.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224>
- van Luijleetaar, G., Verbraak, M., Bunt, M., Keijsers, G. & Arns, M. (2014). EEG Findings in Burnout Patients. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* 22(2), 208-217. doi: 10.1176/appi.neuropsych.22.2.208.
- Madigan, D. J. & Kim, L. E. (2021). Does Teacher Burnout Affect Students? A Systematic Review of Its Association with Academic Achievement and Student-Report Outcomes. *International Journal of Educational Research* 105: 101714. doi: 10.1016/j.ijer.2020.101714
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Relations* 9(5), 16-22.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior* 2(2), 99-113. doi: 10.1002/job.403002020
- Maslach, C. & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and Conceptual Development of Burnout. Teoksessa Schaufeli, W. B., Maslach, C. & Marek, T. (toim.) *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington DC: Taylor & Francis, 1-16.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology* 52, 397-422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Metsämuuronen, J. (2011). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: E-kirja opiskelijalaitos. *International Methelp, Booky.fi*, 441.
- Moeskops, S., Oliver, J., Read, P. J., Cronin, J. B., Myer, G. D. & Lloyd, R. S. (2022). Practical Strategies for Integrating Strength and Conditioning into Early Specialization Sports. *Strength and Conditional Journal* 44(1), 34-45. doi: 10.1519/SSC.0000000000000665

- Moen, F., & Federici, R.A. (2017). Can Athlete-Centered Coaching Stimulate Need Satisfaction and Prevent Athlete Burnout? *International Journal of Sport Management* 18, 1-18.
- Moen, F., Federici, R.A. & Abrahamsen, F.E. (2015). Examining possible relationships between mindfulness, stress, school- and sport performances and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science* 9(1), 3–19.
- Monfared, S.S., Lebeau, J., Mason, J., Cho, S. K., Basevitch, I., Perry, I., Baur, D. A. & Tenenbaum, G. (2021). A Bio-Physio-Psychological Investigation of Athletes' Burnout, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 189-198. doi: 10.1080/02701367.2020.1715911
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. & Kuitunen, S. (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyo. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Pacewicz, C. E., Smith, A. L. & Raedeke, T. D. (2020). Group Cohesion and Relatedness as Predictors of Self-determined Motivation and Burnout in Adolescent Female Athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 50: 101709. doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101709
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among Coach Burnout, Coach Behaviors, and Athletes' Psychological Responses. *Sport Psychologist* 14(4), 391-409. Doi: 10.1123/tsp.14.4.391
- Purcell, R., Gwyther, K. & Rice, S. M. (2019). Mental Health In Elite Athletes: Increased Awareness Requires An Early Intervention Framework to Respond to Athlete Needs. *Sports Medicine* 5(46). doi: 10.1186/s40798-019-0220-1
- Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 23(4), 281-306. doi: 10.1123/jsep.23.4.281.
- Rhind, D. J. A. & Jowett, S. (2010). Relationship Maintenance Strategies in the Coach-Athlete Relationship: The Development of the COMPASS Model, *Journal of Applied Sport Psychology* 22(1), 106-121. doi: 10.1080/10413200903474472
- Rinta-Antila, K., Koski, P., Aira, T., Heinonen, O.J., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J.J. & Kokko, S. (2024). Sports-related factors predicting maintained participation and dropout in organized sports in emerging adulthood: A four-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport* 34(1). Doi: 10.1111/sms.14523
- Rottensteiner, C. Konttinen, N. & Laakso, L. (2015). Sustained Participation in Youth Sports Related to Coach-Athlete Relationship and Coach-Created Motivational Climate. *International Sport Coaching Journal* 2(1), 29-38. doi: 10.1123/iscj.2014-0060
- Ruser, J. B., Yukhymenko-Lescroart, M. A., Gilbert, J. N., Gilbert, W. & Moore, S. D. (2020). Gratitude, Coach-Athlete Relationships, and Burnout in Collegiate Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology* 15(1), 37-53. doi: 10.1123/jcsp.2019-0021
- Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J. & Nurmi, J-E. (2016). A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: a longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology* 3(1):1142412. doi: 10.1080/23311908.2016.1142412
- Salasuo, M. (2021). Esipuhe. Teoksessa Salasuo, M. (toim.) Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 2021. Helsinki: Hansaprint, 5-9.
- Santos, S. & Jones, R. B. (2022). Charming, Influencing, Seducing: A Portrayal of Everyday Coaching. *Sport Education and Society* 28(4), 1-13. doi: 10.1080/13573322.2022.2029390

- Schaufeli, W. B. (2017). Applying the Job Demands-Resources Model: A 'how to' Guide to Measuring and Tackling Work Engagement and Burnout. *Organizational Dynamics* 46(2), 120-132. doi: 10.1016/j.orgdyn.2017.04.008
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International* 14(3), 204-220. doi: 10.1108/13620430910966406
- Silva, J. M. (1990). An Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics. *Journal of Applied Sport Psychology* 2(1), 5-20. doi: 10.1080/10413209008406417
- Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453–460. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.05.007
- Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: the role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise* 28, 56-67. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.10.004
- Sorkkila, M., Aunola, K., Salmela-Aro, K., Tolvanen, A., & Ryba, T. V. (2018). The co-developmental dynamic of sport and school burnout among student-athletes: the role of achievement goals. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 28, 1731-1742. doi: 10.1111/sms.13073
- Starchan, L., Côté, J. & Deakin, J. (2011). A New View: Exploring Positive Youth Development in Elite Sport Contexts. *Qualitative Research in Sport Exercise and Health* 3(1), 9-32. doi: 10.1080/19398441.2010.541483
- Steinacker, J. M., Lormes, W., Kellmann, M., Liu, Y., Reissnecker, S., Opitz-Gress, A., Baller, B., Günther, K., Petersen, K. G., Kallus, K. W., Lehmann, M., & Altenburg, D. (2000). Training of junior rowers before world championships. Effects on performance, mood state and selected hormonal and metabolic responses. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 40(4), 327–335.
- Tarvainen, K., Manner, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2023). Harrastaminen ja vapaa-aika. Teoksessa Aapola-Kari, S. (toim.) *Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022*. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 2023: 8. Helsinki: Hansaprint, 23–38.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely. Tilastoraportti 2023:48. Viitattu 1.3.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224>
- Trenholm, S. (2013). *Thinking Through Communication: Pearson New International Edition (7th Ed.)*. Pearson, 139-175
- Vargas, C., Cañadas, G., Aguayo, R., Fernández, R. & De la Fuente, E. (2014). Which Occupational Risk Factors Are Associated with Burnout in Nursing? A Meta-analytic Study. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 14(1), 28-38. doi: 10.1016/S1697-2600(14)70034-1
- Walton, C. C., Rice, S. M., Hutter, V., Currie, A., Reardon, C. L. & Purcell, R. (2021). Mental Health in Youth Athletes: A Clinical Review. *Advances in Psychiatry and Behavioral Health* 1(1), 119-133. doi: 10.1016/j.ypsc.2021.05.011
- Weinberg & Gould. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (7. painos)*. Human Kinetics, 519.
- Westfall, Scott; Martin, Eric M.; and Gould, Daniel. (2018). The Association Between the Coach-Athlete Relationship and Burnout Among High School Coaches. *Journal of Sport Behavior*, 41(1), 107-126.
- Wilczyńska, D., Qi, W., Jaenes, J. C., Alarcón, D, Arenilla, M. J. & Lipowski, M. (2022). Burnout and Mental Interventions among Youth Athletes: A Systematic Review and

- Meta-Analysis of the Studies. *International Journal of Environmental Responsibility and Public Health* 19(17): 10662. doi: 10.3390/ijerph191710662
- Woolliams, D., Spencer, K., Walters, S. & Krägeloh, C. (2021). Resolving uncertainties of the factor structures of the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q). *Australian Journal of Psychology* 73(2), 212-222. doi: 10.1080/00049530.2021.1882275
- World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11)*. Viitattu 11.10.2023. <https://icd.who.int/browse11>
- Yukhymenko-Lescroart, M. A., Ruser, J. B., Gabana, N. T., & Gilbert, J. N. (2022). Assessing Burnout in Subgroups of Athletes Based on Gratitude and Perceived Coach-Athlete Relationship. *Psychological Reports*, 125(2), 964-985. doi: 10.1177/0033294121991837

