

**URHEILIJAN BURNOUTIN ESIINTYVYYS, RISKITEKIJÄT JA SUOJAAVAT
TEKIJÄT**

Kilpaurheilevilla korkeakouluopiskelijoilla

Janina Laine

Terveyden edistämisen kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Laine, J. 2024. Urheilijan burnoutin esiintyvyys, riskitekijät ja suojaavat tekijät kilpaurheiluvilla korkeakouluopiskelijoilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, terveyden edistämisen kandidaatintutkielma, 31 sivua, 1 liite.

Tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan kaksoisuraa ja urheilijan burnoutia. Katsauksessa keskeisenä tarkoituksena on selvittää kaksoisuran riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä urheilijan burnoutiin korkeakoulussa olevilla opiskelijaurheilijoilla. Urheilijan burnoutilla viitataan tilaan, jossa fyysinen ja psyykinen kuormitus johtaa suorituskyvyn laskuun. Kaksoisuralla tarkoitetaan tässä katsauksessa korkeakouluopiskelun ja tavoitteellisen urheilun yhdistämistä.

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaussa pyrittiin löytämään tutkimusartikkeleita, jotka keskittyvät urheilijan burnoutin riskitekijöiden, esiintyvyyden ja suojaavien tekijöiden selvittämiseen. Katsauksen kirjallisuushaku toteutettiin kahteen kansainväliseen tietokantaan 23.2.2024. Käytetyt tietokannat olivat seuraavat: Medline (Ovid) ja Sportdiscus (EBSCO). Tutkielman aineistoksi valikoitui neljä pitkittäistutkimusta, seitsemän poikkileikkaustutkimusta ja yksi interventiotutkimus, jotka ovat julkaistu vuosina 2019–2024.

Kirjallisuuskatsauksessa todettiin, että urheilijan burnoutin esiintyvyys opiskelijaurheilijoilla on yleisesti kohtalaista tai matalaa. Urheilijan burnoutin riskitekijöiksi havaittiin useita tekijöitä, kuten urheilukauden keskiaika, naissukupuolisuus, akateeminen identiteetti, kontrolloiva valmennustyyli, aikaisemmat loukkaantumiset, autonomian rajoittaminen ja perfektionismi. Suojaavina tekijöinä tunnistettiin muun muassa sisu, kiitollisuuden tunne, urheilijan identiteetti, sosiaalinen tuki, autonominen ja tukeva valmennustyyli, urheilukauden menestys, psykologinen joustavuus sekä urheilun kiitollisuus.

Katsauksen perusteella tarvitaan lisätutkimuksia, jotta kaksoisuran riskitekijät ja suojaavat tekijät urheilijan burnoutille voidaan määrittää tarkemmin ja luotettavammin. On tärkeää kehittää mittareita ja tutkimusasetelmia, jotka tuottavat luotettavaa tietoa tästä aiheesta. Lisäksi tarvitaan suomalaisia tutkimuksia, jotta saataisiin tietoa, joka on sovellettavissa paremmin suomalaiseen opiskelijaurheilukontekstiin. Jatkotutkimus auttaa syventämään ymmärrystä kaksoisuran riskeistä urheilijan burnoutille ja käsitteen ymmärtämisestä suomalaisessa ympäristössä.

Asiasanat: kaksoisura, urheilijan burnout, kilpaurheilu, opiskelijaurheilijat

KÄYTETYT LYHENTEET

ABQ Athlete Burnout Questionnaire

NCAA National Collegiate Athletic Association

Sisällys

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 URHEILIJAN BURNOUT SYNDROOMA.....	3
2.1 Urheilijan burnout -käsitteen määrittely.....	3
2.1.1 Teoriat ja mallit	4
2.2 Mittaaminen.....	6
2.3 Urheilijan burnoutin vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.....	7
2.3.1 Urheilijan burnoutin yleisyys	8
2.4 Suomalaisen kaksoisurajärjestelmän haasteet	9
2.5 Kaksoisuran riskitekijät urheilijan burnout syndroomaan.....	11
3 TUTKIMUSKYSYMYKSET	12
4 MENETELMÄT.....	13
4.1 Hakustrategiat.....	13
4.2 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit	13
4.3 Laadunarvioinnin kriteeristön kuvaus	15
5 TULOKSET	16
5.1 Kirjallisuushaun tulokset	16
5.2 Tutkimusten laadunarviointi.....	17
5.3 Valitut tutkimukset	18
5.4 Urheilijan burnout syndrooman yleisyys tutkimuksissa.....	18
5.5 Kaksoisuran riskitekijät urheilijan burnout syndroomalle opiskelevilla urheilijoilla	
22	
6 POHDINTA.....	25
LÄHTEET	28
LIITTEET	1

1 JOHDANTO

Urheilijan burnout on vakava ilmiö, joka voi vaikuttaa negatiivisesti urheilijoiden hyvinvointiin ja suorituskyykyyn (Raedeke & Smith 2004). Urheilijan burnout on tila, jossa urheilija kokee voimakasta fyysisistä, henkistä ja emotionaalista uupumusta urheilun seurauksena (Raedeke & Smith 2001). Burnout voi ilmetä väsymyksenä, motivaation puutteena, suorituskyyvyn laskuna ja yleisenä masentuneisuutena (Gustafsson ym. 2011). Urheilijan burnoutin esiintymisaste vaihtelee eri tutkimusten kesken ja ilmiöön vaikuttaa useat tekijät, kuten urheilijoiden ikä ja urheilulaji (Gustafsson ym. 2017).

Suomessa kaksoisuraa on käsitteenä kuvattu valintana, jossa yhdistetään tavoitteellinen urheilu, opiskelu tai muu työura (Suomen olympiakomitea 2024). Kaksoisuran mahdollistaminen vaatii organisaatioilta ja instituutioilta joustavaa asennetta ja valmiutta tarjota urheilijoille tukea ja resursseja (Nikander 2021, 15). Erityisesti korkeakouluopiskelijoiden kohdalla kaksoisuran haasteet voivat olla moninaisia, sillä opiskelijat saattavat kokea vaikeuksia tasapainoilla urheilun ja opintojen välillä (Ryba ym. 2016, 92). Vaikka Suomessa tuetaan vuosittain tuhansia nuoria urheilijoita heidän urheilu- ja opiskeluelämänsä yhdistämisessä erilaisten urheiluakatemioiden ja -oppilaitosten kautta, monimutkaiset yhteiskunnalliset ja kulttuuriset rakenteet sekä urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteet voivat vaikeuttaa kaksoisuran toteutumista (Nikander 2021, 16-18).

Suomen kielessä ei tunneta vielä käsitettä Athlete Burnout, jonka vuoksi tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa käytetään käsitettä urheilijan burnout. Burnout on käännetty suomen kielessä, joko burnoutiksi, työuupumukseksi tai loppuun palamiseksi (Sanakirja 2024). Uusitalo-Arola ym. (2022) kuvailee työuupumusta (burnoutia) häiriötilaksi, joka perustuu pitkälti pitkittäiseen työstressiin, joka aiheuttaa esimerkiksi kognitiivisia vaikeuksia. Työuupumus nähdään pitkälti työn aiheuttaman uupumuksen aiheuttamaksi tilaksi, joka eroaa urheilijan burnoutin käsitteestä. Suomen kielessä lähin käsite urheilijan burnoutille on urheilijan ylikuormitustila, jossa tunnistetaan kuormituksen vaikutus burnoutille ja osittain kognitiivinen suorituskyyvyn heikkeneminen, mutta eroaa käsite vielä urheilijan burnout käsitteestä (Uusitalo 2015).

Tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan kaksoisuran riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä urheilijan burnoutille korkeakoulussa olevilla opiskelijaurheilijoilla.

Tutkielman tavoitteena on saada selville urheilijan burnoutin yleisyys opiskelijaurheilijoilla sekä määritellä kaksoisuran riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä urheilijan burnoutille.

2 URHEILIJAN BURNOUT SYNDROOMA

Tässä alaluvussa käsitellään urheilijan burnoutia. Aluksi määritellään käsite ja käydään läpi tärkeimmät teoriat ja mallit, sekä esitellään yleinen mittausväline urheilijan burnoutin arvioimiseksi. Lisäksi luvussa tarkastellaan suomalaisen kaksoisurajärjestelmän haasteita ja niitä riskitekijöitä, jotka voivat altistaa urheilijoita urheilijan burnoutille.

2.1 Urheilijan burnout -käsitteen määrittely

Urheilijan burnoutin käsite on herättänyt kiinnostusta tutkijoiden keskuudessa, ja sen ymmärtäminen on tärkeää urheilijoiden hyvinvoinnin ja suorituskyvyn kannalta (Gustafsson ym. 2017). Urheilijan burnout -käsite eroaa burnout (suomennettuna työuupumus) käsitteestä. Urheilijan burnout -käsitteelle löytyy erilaisia määritelmiä. Urheilijan burnout -käsitteen määrittelyyn käytetään usein Raedeken ja Smithin (2001) mallia, jossa urheilijan burnoutia kuvaillaan moniulotteiseksi kognitiivisaffektiiviseksi oireyhtymäksi. Raedeken ja Smithin (2001) moniulotteinen malli kuvaa urheilijan burnoutia tilaksi, jossa urheilija tuntee itsensä fyysisesti ja psyykkisesti uupuneeksi harjoittelun ja kilpailun vaatimusten vuoksi, kokee saavutuksen tunteen vähentyneen ja havaitsee urheilun devalvoituneen, mikä saa hänet lakkaamaan välittämästä urheilusuorituksistaan. Urheilijat saattavat tuntea tehottomuutta ja arvioida suorituskykyään ja taitojaan negatiivisesti sekä menettää kiinnostuksensa urheilua kohtaan ja luoda negatiivisen asenteen sitä kohtaan (Raedeke & Smith 2001).

Muut tutkimukset vahvistavat Raedeken ja Smithin (2001) näkemystä. Tutkimuksissa on havaittu, että urheilijat, jotka kokevat urheilijan burnoutia tuntevat olonsa fyysisesti ja henkisesti uupuneiksi urheiluharjoittelun ja kilpailuvaatimusten vuoksi (Gustafsson ym. 2017; Raedeke & Smith 2004). Sen lisäksi on havaittu, että tutkimuksissa, jossa on tutkittu urheilijan burnoutia niin vähentyneen saavutuksen tunne on voitu liittää urheilijoiden tehottomuuden tunteeseen ja taipumukseen arvioida suoritustaan ja kykyjään negatiivisesti (Gustafsson ym. 2017; Raedeke & Smith 2004). Tutkimukset puoltavat myös Raedeken ja Smithin (2001) ajatusta urheilun devalvoitumista urheilijan burnoutissa. Urheilun devalvaatio näkyy kiinnostuksen menetyksenä urheiluun ja negatiivisen asenteen muodostumista urheilusta kohtaan asteittain (Gustafsson ym. 2017; Raedeke & Smith 2004).

Urheilijan burnout -käsitteeseen usein yhdistetään kolme ulottuvuutta (Gustafsson ym. 2017; Pacewicz 2019; Smith 2019). Ymmärtääksemme paremmin tätä ilmiötä, on tärkeää tarkastella burnoutin moniulotteisia ulottuvuuksia, kuten uupumusta, urheilun devalvoitumista ja saavutuksen vähentymistä, jotka ovat keskeisiä tämän käsitteen ymmärtämiseksi (Smith 2019). Ulottuvuuksista ensimmäinen on uupumusulottuvuus, joka viittaa emotionaalisten ja fyysisten resurssien havaittuun ehtymiseen harjoittelun ja kilpailun kovien vaatimusten vuoksi (Gustafsson ym. 2017; Smith 2019). Toiseksi urheilun devalvaatiota luonnehditaan kiinnostuksen menetyksenä ja jopa katkeruuden kehittymisenä sitä urheilulajia kohtaan, johon osallistutaan (Gustafsson ym. 2017; Smith 2019). Kolmannessa ulottuvuudessa saavutuksen vähentyminen käsitteellään urheilijoiden taipumukseksi arvioida negatiivisesti kykyjään ja saavutuksiaan urheilussa (Gustafsson ym. 2017; Smith 2019).

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että urheilijan burnout on yksilöllinen kokemus, jonka taustalla voi olla useita erilaisia tekijöitä sekä burnoutin kokemus voi vaihdella yksilöllisesti (Gustafsson ym. 2017; Pacewicz 2019). Urheilijoiden burnoutin käsite on erittäin laaja, jonka vuoksi käsitteeseen on voitu liittää sekä fyysiset urheiluvaatimukset että urheilukontekstin psykososiaaliset elementit (Raedeke & Smith 2004). Burnoutin havaitsemiseen on kuitenkin voitu liittää erilaisia oireita, jotka voivat auttaa tunnistamaan urheilijan burnoutia. Varhaisiin oireisiin ja merkkeihin liittyy masennus, unihäiriöt, krooninen väsymys, ärtyneisyys ja avuttomuuden tunne (Lemrye 2006). On havaittu, että lopulta burnout johtaa usein urheilusta vetäytymiseen kokonaan (Raedeke 1997). Urheilijan burnoutin seurauksena urheilijat voivat kärsiä sopeutumattomista seurauksista, kuten motivaation menetyksestä ja urheilullisen identiteetin heikkenemisestä (Lemrye 2006). Aikaisempien tutkimusten kautta on havaittu, että erityisesti krooninen stressi (Raedeke & Smith 2001) ja palautumisen puutteen (Gustafsson 2011; Lemrye 2006) yhdistelmä altistaa urheilijan burnoutille. Ymmärtämällä aikaisemmin mainittuja tekijöitä paremmin voidaan kehittää tehokkaampia strategioita urheilijoiden hyvinvoinnin ja tukemiseksi ja burnoutin ehkäisemiseksi.

2.1.1 Teoriat ja mallit

Urheilijan burnoutin ymmärtämiseksi on kehitetty erilaisia malleja ja teorioita. Andersenin ja Williamsin (1988) stressi-vammamalli sekä Lazaruksen ja Folkmanin (1984) stressin transaktioteoria ovat esimerkkejä teorioista, jotka ovat auttaneet tutkijoita hahmottamaan urheilijan burnoutia stressin kautta. Andersenin ja Williamsin (1988) stressi-vammamalli on

kehitetty urheilussa esiintyvien stressi- ja vammatapausten ymmärtämiseksi. Malli korostaa stressin ja vammojen välisiä vuorovaikutussuhteita, väittäen, että stressi voi lisätä urheilijan alttiutta vammoille ja päinvastoin (Andersen & Williams 1988). Tämä malli tarjoaa viitekehyksen ymmärtää, miten stressi voi vaikuttaa urheilijoiden fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä suorituskykyyn (Andersen & Williams 1988). Malli tarjoaa puitteet urheilijan burnoutia ymmärtämislle stressin kautta, sillä malli korostaa sitä, mikä voi lisätä riskiä vammoille ja siten myös burnoutilla (Andersen & Williams 1988).

Lazaruksen ja Folkmanin (1984) stressin transaktioteoria käsittelee stressin kokemusta ja sen hallintaa. Teorian mukaan stressi ei ole pelkästään ulkoisten tekijöiden aiheuttama reaktio, vaan se syntyy yksilön subjektiivisesta tulkinnasta ja vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa (Lazarus & Folkman 1984). Stressin transaktioteoria korostaa yksilön kykyä sopeutua ja hallita stressiä tehokkaasti (Lazarus & Folkman 1984). Teoria tarjoaa syvällisen ymmärryksen siitä, miten urheilijat käsittelevät stressaavia tilanteita ja miten nämä kokemukset voivat vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa ja suorituskykyynsä (Lazarus & Folkman 1984). Teorian lähestymistavan avulla tutkijat voivat tarkastella urheilijoiden stressikokemuksia ja tunnistaa ne tekijät, jotka voivat johtaa burnoutin kehittymiseen, kuten jatkuva stressi, huono stressin hallinta ja puutteelliset sopeutumisstrategiat (Lazarus & Folkman 1984).

Gustafsson ym. (2011) ovat luoneet integroidun burnout mallin, joka pyrkii yhdistämään erilaiset näkökulmat ja tekijät urheilijan burnoutin ymmärtämiseksi. Mallissa liitettiin tekijöitä, jotka altistavat burnoutille, burnoutin varhaiset merkit, persoonallisuus, selviytyminen ja ympäristö, keskeiset ulottuvuudet ja seuraukset (Gustafsson ym. 2011). Tällaiset mallit auttavat tunnistamaan urheilijoiden altistumista burnoutille ja kehittämään ennaltaehkäiseviä strategioita sen torjumiseksi.

Burnoutin varhaisessa tutkimuksessa ajatuksena oli, että burnout on sosiaalinen ongelma, jossa erittäin keskittyneet urheilijat kehittävät yksiulotteisen identiteetin (Coackleyn 1992). Coackley (1992) tuo esille, että urheilijat altistuvat burnoutille yksiulotteisen identiteetin vuoksi, jos urheiluharrastuksesta puuttuu itsemääräämisoikeus, joka johtaa urheilijoiden vetäytymiseen pois urheilusta etsimään itsemääräämisoikeuttaan ja kehittämään moniulotteisempaa itseidentiteettiä. Raedeke (1997) ottaa tekstissään esille urheilun stressin ja motivaation sitoutumisteoriaa hyödyntäen, jossa otetaan huomioon urheilun sitoutumiseen liittyvät, loukkaan jäämisen mallit. Mallissa tuodaan esille myös loukkaantumiseen liittyvät mallit ja

niiden vaikutus urheilijoiden motivaatioon (Raedeke 1997). Raedeke (1997) tuo esille, että burnout ei johdu pelkästään stressistä, vaan vaikuttaa siihen muut tekijät, kuten motivaatio ja sitoutuminen urheiluun. Coackleyn (1992) ja Raedeken (1997) mallien kautta voidaan ymmärtää paremmin urheilijan burnoutin moniulotteista luonnetta. Mallit auttavat hahmottamaan, miten urheilijoiden identiteetti ja itsemääräämisoikeus liittyvät burnoutin kehittymiseen sekä miten stressi ja motivaatio voivat vaikuttaa siihen. Tämä ymmärrys on tärkeää, kun pyritään kehittämään tehokkaita ennaltaehkäisy- ja interventiotoimenpiteitä urheilijoiden burnoutin ehkäisemiseksi.

Motivaatiotutkimus on myös ollut keskeisessä roolissa urheilijan burnoutin ymmärtämisessä. Nykypäivänä itsemäärämisteoria, joka korostaa yksilön sisäistä motivaatiota ja autonomian tärkeyttä, on yksi keskeisimmistä teorioista urheilijoiden motivaation ja hyvinvoinnin tutkimuksessa (Ryan & Deci 2000). Teoria korostaa yksilön autonomian, kyvyn tehdä omia päätöksiä ja hallita omaa toimintaansa, merkitystä motivaation kannalta (Ryan & Deci 2000). Itsemäärämisteorian mukaan yksilöt pyrkivät olemaan toiminnassa mukana silloin, kun he kokevat toiminnan itselleen merkitykselliseksi, nautinnolliseksi ja mielenkiintoiseksi (Ryan & Deci 2000). Itsemäärämisteorian valossa urheilijan burnout syntyy tilanteissa, joissa urheilijan autonomiaa ja sisäistä motivaatiota rajoitetaan, esimerkiksi kontrolloivan valmennustyylin vuoksi (Ryan & Deci 2000). Tämä teoria on olennainen urheilijan burnoutin ymmärtämiseksi, koska se auttaa tunnistamaan tekijöitä, jotka voivat heikentää urheilijoiden motivaatiota ja hyvinvointia.

2.2 Mittaaminen

Tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa kaikki tutkimukset hyödynsivät mittauksessa kyselyä nimeltä ”Athlete Burnout Questionnaire” eli lyhennettynä ABQ-kyselyä. ABQ-kysely on vakiintunein ja suosituin mittausväline urheilijan burnoutin arvioinnissa (Gustafsson 2017). Sen kehittämistä on ohjannut tarve tutkia ja ymmärtää urheilijoiden kokemuksia sekä tunnistaa mahdollisia riskitekijöitä burnoutin kehittymiselle (Gustafsson 2017).

ABQ-kysely on suunniteltu erityisesti tutkimaan burnoutia urheilijoiden keskuudessa, ja sen kysymykset ovat suunnattuja urheiluun liittyviin kokemuksiin (Gerber ym. 2018; Raedeke & Smith 2001). Kyselyn avulla pyritään selvittämään urheilijoiden kokemuksia ja tuntemuksia, jotka voivat viitata burnoutin oireisiin ja riskitekijöihin (Gerber ym. 2018; Raedeke & Smith

2001). Useat tutkimukset ovat vahvistaneet ABQ-kyselyn käyttökelpoisuuden ja luotettavuuden urheilijan burnoutin tutkimuksissa, ja se on saanut psykometristä tukea sen luotettavuuden osalta (Guedes & de Souza 2016; Isoard-Gauthier 2010; Raedeke & Smith, 2001; Sharp 2010). ABQ-kysely tarjoaa systemaattisen tavan arvioida urheilijoiden kokemuksia ja tuntemuksia burnoutin suhteen, mikä on olennaista sekä tutkimukselle että käytännön interventioille urheilijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi. Kyselyn avulla voidaan tunnistaa riskiryhmiä ja kehittää toimenpiteitä, joilla pyritään ennaltaehkäisemään ja hallitsemaan urheilijan burnoutia tehokkaasti.

ABQ-kysely on jaettu kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat emotionaalinen ja fyysinen uupumus, vähentynyt saavutuksen tunne ja urheilukokemuksen devalvoituminen (Gerber ym. 2018; Raedeke & Smith 2001). Jokainen näistä ulottuvuuksista on tarkoitettu arvioimaan erityyppisiä kokemuksia ja tuntemuksia, jotka viittaavat urheilijan burnoutiin (Gerber ym. 2018). ABQ kyselyssä on 15 pisteen asteikko, joka mittaa alentunutta saavutuksen tunnetta, emotionaalista ja fyysistä uupumusta ja urheilukokemuksen devalvoituminen 5 pisteen asteikolla, jossa 1 merkitsee melkein ei koskaan ja 5 merkitsee melkein aina (Gerber ym. 2018; Raedeke & Smith 2001). Kyselyssä alentuneen saavutukseen tunteen toteama on esimerkiksi ”en saavuta oikein mitään urheilussa”, emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen toteama on esimerkiksi ”olen uupunut johtuen urheilulajini fyysisistä ja henkisistä vaatimuksista” ja urheilukokemuksen devalvoitumisen toteamana on esimerkiksi ”en ole enää yhtä kiinnostunut urheilulajista kuten ennen” (Gerber ym. 2018). Kysymysten avulla pyritään saamaan kokonaisvaltainen kuva urheilijan hyvinvoinnista ja mahdollisista burnoutin oireista (Gerber ym. 2018).

2.3 Urheilijan burnoutin vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin

Urheilijan burnout syndroomalla on havaittu suuria vaikutuksia niin fyysiseen terveyteen, kun henkiseen hyvinvointiin. Raedeken ja Smithin (2004) mukaan urheilijat, jotka ilmoittavat burnout tunteista tai sen oireista ovat useimmiten fyysisesti sekä henkisesti väsyneitä, eivät arvosta omaa urheilulajiaan samalla tavalla kuin ennen ja näkyvät omien saavutuksiensa arvojen pienempänä, kuin ennen. Fyysisellä tasolla burnout voi ilmetä väsymyksenä, energian puutteena ja jopa kroonisena väsymysoireyhtymänä (Raedeke 1997). Raedeke (1997) tuo esille, että burnoutin vuoksi urheilijat voivat kärsiä sopeutumattomista seurauksista, kuten urheilullisen identiteetin laskusta, motivaation kadosta ja urheilusta vetäytymisestä. Muita oireita voi olla eristäytyminen, alentunut itsesääteily ja elämän laadun lasku (Black & Smith

2007). Pitkäaikainen stressi ja uupumus voivat heikentää immuuniteettijärjestelmää ja altistaa urheilijan erilaisille infektioille ja sairauksille (Lazarus & Folkman 1984). Sen lisäksi fyysinen uupumus voi vaikuttaa suorituskyykyyn ja altistaa urheiluvammoille (Black & Smith 2001).

Henkisellä tasolla urheilijan burnout voi vaikuttaa merkittävästi mielialaan ja psyykkiseen hyvinvointiin (Raedeke & Smith 2004). Burnoutiin liittyvä alentunut saavutuksen tunne ja kiinnostuksen menetys urheiluun voivat heikentää itsetuntoa ja aiheuttaa masennusta sekä ahdistusta (Raedeke & Smith 2004). Urheilija saattaa olla vaikeaa motivoitua harjoittelemaan tai kilpailemaan, mikä voi johtaa lisääntyneeseen stressiin ja epävarmuuteen tulevaisuudesta urheilun parissa (Gustafsson ym. 2017).

Urheilijan burnoutilla nähdään vaikutuksia mielenterveyteen. NCAA (2019) tutkimuksessa havaittiin, että 30 prosenttia naisopiskelijaurheilijoiden koki kuormituksensa niin raskaaksi, että he tunsivat selviytymisen olevan vaikeaa. Samankaltainen ilmiö havaittiin miesopiskelijaurheilijoiden keskuudessa, kun noin neljännes tutkimukseen osallistuneista raportoi samanlaisia tuntemuksia (NCAA 2019). Tämä korostaa urheilijan burnoutin vakavia seurauksia urheilijoiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin.

Urheilijan burnout voi vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja elämänlaatuun (Smith ym. 2015). Urheilijan voi olla vaikea nauttia muista elämänalueista ja sitoutua sosiaalisiin aktiviteetteihin, mikä voi johtaa eristäytymiseen ja yksinäisyyteen sekä burnout voi vaikuttaa urheilijan tulevaisuuden suunnitelmiin ja tavoitteisiin, sillä he saattavat harkita urheilusta luopumista tai uran vaihtamista kokonaan (Smith ym. 2015).

Urheilijan burnoutin vaikutusten ymmärtäminen on tärkeää urheilijoiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä (Gustafsson ym. 2011). Ennaltaehkäisevät toimenpiteet, kuten stressinhallintakeinot, terveelliset elämäntavat ja tukiverkoston luominen, voivat auttaa ehkäisemään urheilijan burnoutia ja tukemaan urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia (Gustafsson ym. 2011).

2.3.1 Urheilijan burnoutin yleisyys

Urheilijan burnoutin yleisyyttä on tutkittu eri urheilijaryhmissä, ja tulokset vaihtelevat hieman tutkimuksen mukaan. Yleisesti ottaen urheilijan burnoutin esiintyminen kuitenkin merkittävästi

urheilulajeissa ja kilpailutasoilla (Raedeke 1997). Gustafsson ym. (2017) havaitsivat yliopistourheilijaopiskelijoilla noin 10 prosentilla esiintyvän urheilijan burnoutin kokemuksia urheilu-uransa aikana, kun taas noin 1-2 prosentilla oli korkeita urheilijan burnoutin oireita. Muiden tutkimusten mukaan urheilijoiden burnoutia esiintyy noin 10-20 prosentilla kilpaurheilijoista (Raedeke 1997). Esimerkiksi Crowellin ja Eklundin (2007) tutkimuksessa havaittiin, että 6-11 prosenttia miesurheilijoista ja 1-9 prosenttia naisurheilijoista kokee korkeaa urheilijan burnoutia. Vaikka nämä luvut vaihtelevatkin hieman eri tutkimusten välillä, ne viittaavat siihen, että urheilijan burnout on melko yleinen ilmiö urheilumaailmassa.

2.4 Suomalaisen kaksoisurajärjestelmän haasteet

Urheilijan kaksoisuran käsitteellä tarkoitetaan urheilun ja koulutuksen tai työn yhdistämistä (Nikander 2021, 2). Suomen olympiakomitea (2024) kuvailee kaksoisuraa suomalaisen urheilun arvovalinnaksi, jossa urheilija pystyy arjessaan yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun, opiskelun ja muun työuransa. Kaksoisuran toteuttamisessa korostetaan, että opintojen on sopeuduttava urheilun vaatimuksiin, vaikka tämä saattaisi edellyttää opiskelusta tauon ottamista (Suomen olympiakomitea 2024).

Nikander (2021, 15) huomauttaa, että onnistunut kaksoisura riippuu organisaatioiden tai instituutioiden avainhenkilöiden asenteista ja tahtotilasta. Urheilijan kaksoisuran toteuttaminen edellyttää usein joustavaa suhtautumista sekä urheilu-, että opiskelu- ja työympäristöissä. Nikander (2021, 15) korostaa, että organisaatioiden ja instituutioiden on tarjottava urheilijoille tuki ja resurssit kaksoisuran mahdollistamiseksi, esimerkiksi taloudellista tukea ja etäopiskelumahdollisuuksia. Kaksoisuran toteuttaminen edellyttää myös laajempaa yhteiskunnallista ja poliittista sitoutumista. Euroopan komissio korostaa, että kaksoisuran mahdollistamiseksi tarvitaan systemaattista lähestymistapaa, joka perustuu kestäviin lainsäädäntöön ja taloudellisiin järjestelyihin (Nikander 2021, 16). Tämä voi sisältää esimerkiksi erityisiä tukiohjelmia, joilla tuetaan urheilijoiden koulutus- ja uravalintoja sekä tarjotaan heille taloudellista turvaa urheilu-uran lisäksi (Nikander 2021, 16).

Suomessa on vaikea antaa tarkkaa lukua urheilijaopiskelijoiden määrästä, mutta eri urheiluakatemioiden ja urheiluoppilaitosten kautta tuetaan vuosittain tuhansia nuoria urheilijoita heidän opintojensa ja urheilu-uransa yhdistämisessä (Suomen olympiakomitea 2024). Urheiluakatemit ja -oppilaitokset toimivat ympäri Suomea ja tarjoavat erilaisia

koulutus- ja valmennusohjelmia urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi (Nikander 2021, 17). Näiden oppilaitosten kautta tuetaan monenlaisia urheilulajeja ja urheilijoita eri tasoilla, aina huippu-urheilijoista harrastajaurheilijoihin (Nikander 2021, 17). Esimerkiksi tällä hetkellä urheiluakatemoissa on noin 1500 jäsentä, jotka ovat korkeakoulussa opiskelevia urheilijoita (Suomen olympiakomitea 2024). Tarkkaa lukumäärää opiskelijaurheilijoista ei kuitenkaan ole helppo antaa, sillä se vaihtelee vuosittain ja eri oppilaitoksissa (Suomen olympiakomitea 2024).

Korkeakouluopiskelijoiden kaksoisuran haasteet ovat moninaisia ja vaikuttavat sekä urheilu- että opiskeluelämään. Tutkimusten mukaan siirtyminen ammattikorkeakouluun tai yliopistoon saattaa vaikeuttaa opintojen ja urheilun yhdistämistä merkittävästi (Ryba ym. 2016, 92). Urheilijat ovat kokeneet, että on äärimmäisen vaikeaa panostaa täysmääräisesti sekä urheilu- että opiskeluelämään samanaikaisesti (Nikander 2021, 12). Korkeakouluopiskelijoiden urheilijat valmistuvat opinnoissaan hitaammin muihin verrattuna, noin 46,7 opintopisteen vuosivauhdilla (Lämsä ym. 2014). Urheilijoiden opintojen tahtiin vaikutti urheilijan taso sillä, olympiaurheilijat etenevät opinnoissaan hitaammin kuin alueellisen tason urheilijat (Lämsä ym. 2014). Sen lisäksi urheilun ja opintojen yhdistämistä vaikeuttaa jatkuvat ulkomaan kilpailut, jolloin opiskelun organisointi ja etäopetus voi osoittautua hankalaksi (Nikander 2021, 15).

Urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteet ovat moninaisia ja niihin vaikuttavat sekä yksilön omat tavoitteet, että yhteiskunnalliset rakenteet. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa (Jokisipilä 2022, 54-55) mainitaan, että nykypäivänä kilpailu niin opiskelu-, kun työpaikoista on kovaa, joka voi johtaa ammatilliseen kunnianhimoon, joka päättää lopulta yksilön haaveet urheilu-urasta. Työelämän muutokset ovat herättäneet kysymyksiä urheilujärjestelmän kaksoisuran soveltavuudesta tulevaisuudessa (Jokisipilä 2022, 55). Kilpailu kasvaa jatkuvasti niin urheilussa, kun työelämässä, joka saattaa aiheuttaa sen, että kahden uran samanaikainen tavoittelu johtaa epäoptimaaliseen tulokseen molemmissa urissa (Jokisipilä 2022, 55). Suomen yhteiskunta ei välttämättä pysty tulevaisuudessa herättämään vetovoimaa huippu-urheilussa taloudellisen hyödyllisyyden ja kustannustehokkuuden vaatimusten vuoksi (Jokisipilä 2022, 55). Ongelmaksi on muodostunut epätasa-arvoisuuden suuret erot kaksoisurapoluilla eri maiden välillä (Nikander 2021, 16-18). Valtiot osallistuvat urheilijoiden kaksoisuran tukemiseen eri määrin sekä kulttuuriset erot vaikuttavat kansallisiin toimintamalleihin, säädöksiin sekä suosituksiin niin urheilussa, kuin opinnoissa (Nikander 2021, 16-18).

2.5 Kaksoisuran riskitekijät urheilijan burnout syndroomaan

Urheilijan kaksoisuran haasteiden lisäksi fysiologiset ja psykologiset tekijät voivat altistaa urheilijan burnoutille (Gustafsson ym. 2017). Gustafsson ym. (2017) ovat havainneet, että korkea harjoittelukuormitus ja -volyymi voivat lisätä riskiä urheilijan burnoutille. Erityisesti harjoitteluvolyymien nopea kasvu, alipalautuminen ja kilpailukauden aiheuttama stressi ovat tunnettuja riskitekijöitä (Crowell & Eklund 2007).

Psykososiaalisina riskitekijöinä on nähty korkea urheiluinvestointi (Raedeke 1997), motivaatioilmapiiri (Lemyre 2006), korkea urheilijan identiteetti (Coackley 1992; Black & Smith 2007) ja perfektionismi (Madigan ym. 2016). Lisäksi akateemisten ja urheilullisten vaatimusten tasapainottelu voi aiheuttaa stressiä ja lisätä burnoutin riskiä (Raedeke & Smith 2001). Varhainen erikoistuminen yhteen urheilulajiin on myös yhdistetty urheilijan burnouttiin liittyviin riskitekijöihin (Burwell ym. 2022).

Urheilijan sukupuolella voi olla merkittävä vaikutus burnoutin riskiin ja ilmenemiseen. Tutkimukset osoittavat, että naisurheilijoilla on korkeampia tuloksia urheilijan burnoutiin verrattuna miesurheilijoihin (Martignetti ym. 2020). Erityisesti yksilölajeissa naisurheilijat ilmoittavat korkeimmista burnout kokemuksista joukkuelajeihin verrattuna (Crowell & Eklund 2007; Martignetti ym. 2020). Ilmiö voi johtua useista tekijöistä, mukaan lukien erilaiset sosiaaliset ja psykologiset paineet, joita naisurheilijat saattavat kohdata urheilun parissa (Martignetti ym. 2020). Lisäksi urheilun ja uran yhdistämisen haasteet voivat vaikuttaa eri tavoin eri sukupuoliin, johtaen erilaisiin kokemuksiin ja stressitekijöihin (Crowell & Eklund 2007).

Miesurheilijoilla havaitaan erilaisia riskitekijöitä naisurheilijoihin verrattuna. Miesurheilijat ilmoittavat joukkuelajeissa enemmän urheilijan burnoutin kokemuksista, kun yksilölajeissa (Crowell & Eklund 2007). Tämä voi johtua erilaisista odotuksista ja paineista, joita liittyy joukkuelajien dynamiikkaan ja vuorovaikutukseen (Crowell & Eklund 2007).

3 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena on selvittää urheilijan burnoutiin vaikuttavia riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä sekä arvioida urheilijan burnoutin yleisyyttä kilpaurheilua harrastavien korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Tämä tutkimus toteutetaan systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Aiemmin on tutkittu sekä urheilijan burnoutia että kaksoisuraa, mutta systemaattista kirjallisuuskatsausta näiden kahden ilmiön välisestä yhteydestä ei ole vielä tehty. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tarpeellinen, koska se auttaa tunnistamaan opiskelevien urheilijoiden riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä urheilijan burnoutille sekä katsaus kertoo, kuinka yleinen urheilijan burnout on urheilevilla opiskelijoilla. Katsauksen avulla voidaan kehittää tehokkaampia ennaltaehkäisykeinoja opiskelevilla urheilijoilla urheilijan burnoutin torjumiseksi.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Kuinka yleinen urheilijan burnout on kilpaurheilevien korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa?
- 2) Mitkä ovat keskeiset riskitekijät urheilijan burnoutille kilpaurheilevilla korkeakouluopiskelijoilla?
- 3) Millaiset tekijät toimivat suojaavina tekijöinä urheilijan burnoutia vastaan kaksoisuran kontekstissa opiskelevien urheilijoiden keskuudessa?

4 MENETELMÄT

4.1 Hakustrategiat

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku toteutettiin kahteen kansainväliseen tietokantaan 23.2.2024. Käytetyt tietohakukannat olivat seuraavat: Pubmed Medline ja SPORTDiscus. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaussa pyrittiin löytämään tutkimusartikkeleita, jotka ovat selvittäneet riskitekijöitä, suojaavia tekijöitä ja esiintyvyyttä urheilijan burnout syndroomaan urheilevilla korkeakouluopiskelijoilla.

Hakulause oli sama kaikissa kahdessa tietokannassa, ja siinä oli kaksi hakuehtoa: opiskelevat urheilijat ja urheilijan burnout. Hakulauseke oli seuraava (sport burnout or athlete burnout) AND (student athletes or student athlete or college athletes or university athletes).

Hakulausekkeen rajoitusta perustellaan erilaisista syistä. Käyttämällä tarkkaa ja määriteltyä hakulauseketta voidaan varmistaa, että haetut tiedot vastaavat tutkimuksen tarkoitusta ja rajauksia. Tämä auttaa vähentämään tarpeetonta tiedon tietotulvaa ja keskittymään olennaiseen tietoon. Tässä kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan urheilijan burnoutia, jonka vuoksi tiedonhaussa hakulausekkeiksi valittiin ”sport burnout” tai ”athlete burnout”. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opiskelijaurheilijoita, jonka vuoksi hakulausekkeiksi valittiin ”student athletes”, ”student athlete”, ”college athletes” tai ”university athletes”. Hyödyntämällä sulkumerkkejä voidaan luoda tarkkoja hakulausekkeitä, jotka kattavat erilaisia termejä ja ilmaisuja. Tämä lisää haun tarkkuutta ja tehokkuutta, sillä se varmistaa, että hakutulokset ovat kattavia ja relevantteja.

4.2 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Taulukossa 1 esitellään tutkimusten PCC (Population, Concept, Context) -rajaus. PCC-rajaus auttaa määrittelemään tutkimuksen kohdepopulaation, käsitteen ja kontekstin sekä rajaa tutkimukseen soveltuvat ja soveltumattomat tiedonlähteet.

Sisäänottokriteerit sisältävät populaation, käsitteen ja kontekstin, jotka ovat tutkimuksen keskeiset näkökulmat. Populaatioksi on määritelty korkeakoulussa olevat opiskelijaurheilijat, jotka ovat yli 17-vuotiaita. Käsitteenä tarkastellaan urheilijan burnoutia, kun taas kontekstina

on kaksoisuran riskitekijät ja suojaavat tekijät. Poissulkukriteerit puolestaan rajaavat pois ne tutkimukset, jotka eivät täytä sisäänottokriteereitä. Näitä ovat esimerkiksi ne tutkimukset, joissa ei ole tietoa urheilijan burnoutista tai jotka eivät käsittele kaksoisuran riskitekijöitä tai suojaavia tekijöitä.

TAULUKKO 1. PCC-rajaus

		<i>Sisäänottokriteerit</i>	<i>Poissulkukriteerit</i>
<i>P</i>	Populaatio	Korkeakoulussa olevat opiskelijaurheilijat, yli 17-vuotiaat	Ei opiskelijaurheilija, ei korkeakoulussa, Alle 17-vuotiaat
<i>C</i>	Käsite	urheilijan burnout	ei tietoa urheilijan burnoutista
<i>C</i>	Konteksti	kaksoisuran riskitekijät ja suojaavat tekijät	ei mainintaa kaksoisuran riskitekijöistä tai suojaavista tekijöistä

Taulukossa 2 esitellään tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Taulukossa esitetään konkreettiset sisäänottokriteerit ja poissulkukriteerit tutkimusten valintaan. Sisäänottokriteerit määrittelevät, mitä tiedonlähteitä tutkimukseen otetaan mukaan, kun taas poissulkukriteerit karsivat pois epäolennaiset tutkimukset.

Sisäänottokriteereihin kuuluu muun muassa vaatimus siitä, että tutkimusten koko teksti on saatavilla elektronisesti, ja että tutkimus on vertaisarvioitu ja englanninkielinen. Lisäksi sisäänottokriteerit vaativat tutkimuksen käsittelevän korkeakoulussa olevia opiskelijaurheilijoita ja urheilijan burnoutia, sekä sen on oltava julkaistu 2019-2024 välillä ja osallistujien tulee olla NCAA Division -urheilijoita.

Poissulkukriteerit sen sijaan rajaavat pois ne tutkimukset, jotka eivät täytä sisäänottokriteereitä. Näitä ovat muun muassa tutkimukset, joiden teksti ei ole saatavilla elektronisesti, jotka eivät ole vertaisarvioituja tai jotka eivät käsittele korkeakoulussa olevia opiskelijaurheilijoita tai urheilijan burnoutia. Lisäksi poissulkukriteerit karsivat pois tutkimukset, jotka on julkaistu ennen vuotta 2019 tai joissa osallistujat eivät ole NCAA Division -urheilijoita.

TAULUKKO 2. Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit

<i>Sisäänottokriteerit</i>	<i>Poissulkukriteerit</i>
1. Koko teksti on saatavilla elektronisesti	1. Koko teksti ei ole saatavilla elektronisesti
2. Tutkimus on vertaisarvioitu ja englanninkielinen	2. Tutkimus ei ole vertaisarvioitu, ja muun kuin englanninkielinen
3. Tutkimus käsittelee korkeakoulussa olevia opiskelijaurheilijoita	3. Tutkimus ei käsittele korkeakoulussa olevia opiskelijaurheilijoita
5. Tutkimuksessa käsitellään urheilijan burnoutia	5. Tutkimuksessa ei käsitellä urheilijan burnoutia
6. Tutkimus on julkaistu 2019-2024 välillä	6. Tutkimus on julkaistu ennen vuotta 2019
7. Tutkimuksen osallistujat ovat NCAA Division urheilijoita	7. Muut urheilijat

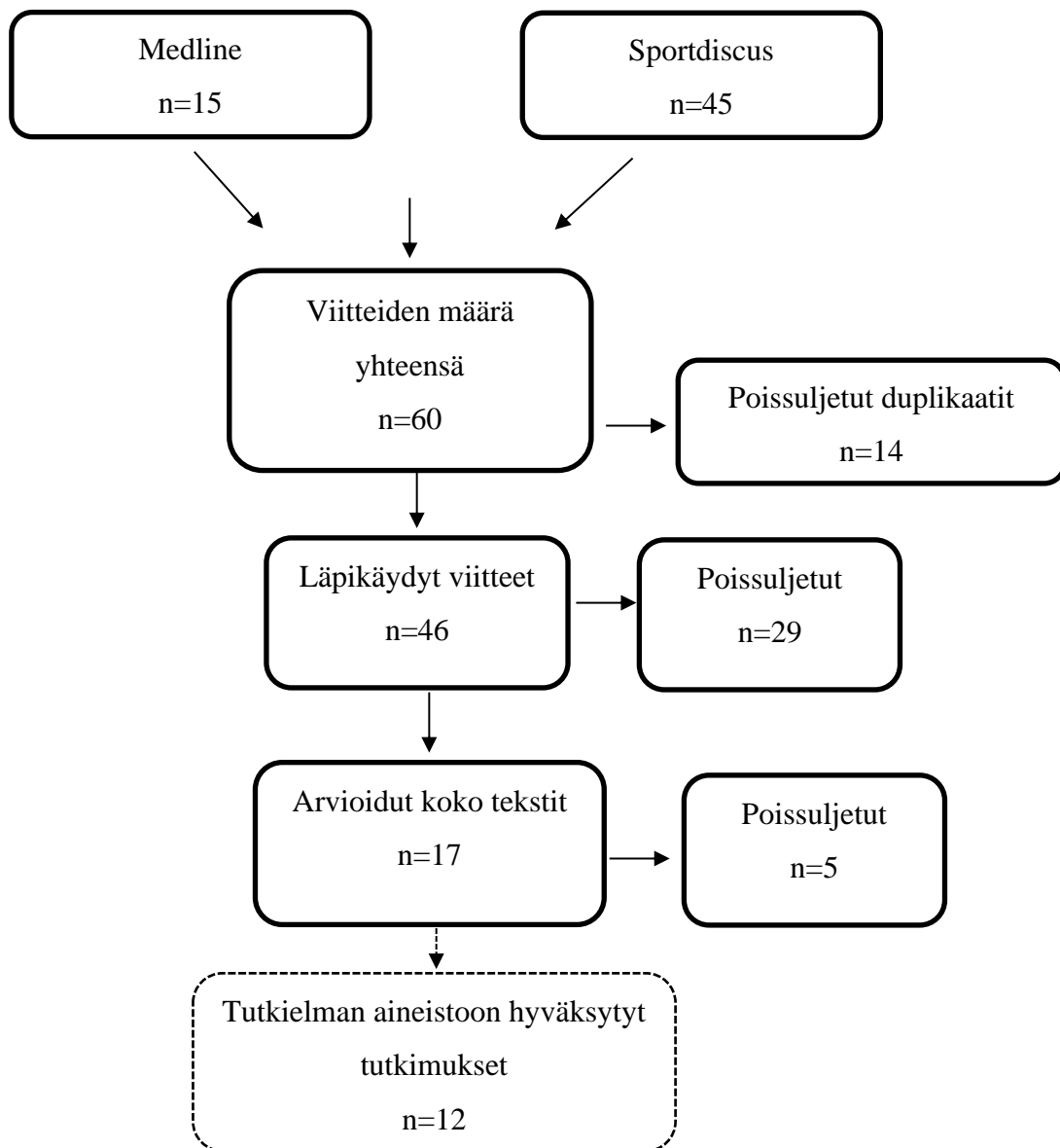
4.3 Laadunarvioinnin kriteeristön kuvaus

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen laadunarvioinnin mittariksi on valittu Kmetin ym. (2004) julkaisun kvantitatiivisten tutkimusten mittari. Mittari on valikoitu sillä perusteilla, että se soveltuu niin pitkittäistutkimuksille, poikkileikkaustutkimuksille sekä interventiotutkimuksille (Kmet ym. 2004). Laadunarvioinnin mittarissa oli 14 kysymystä, johon jokaiseen kohtaan arvioitiin asteikolla Kyllä (2), Osittain (1), Ei (0) tai Ei saatavilla (N/A) (Kmet ym. 2004). Laadunarviointi löytyy liitteestä 1. Tutkimusten laadunarvioinnilla pyritään vähentämään tulosten vinouden ja harhaanjohtavuuden riskiä. Arvioinnissa tarkastellaan tutkimusprosessia, tutkimuksessa käytettyjä menetelmiä ja tulosten raportoinnin mahdollisia puutteita ja rajoituksia (Boutron ym. 2020).

5 TULOKSET

5.1 Kirjallisuushaun tulokset

Tämän katsauksen haku suoritettiin kahteen tietokantaan, ja se tuotti 60 tulosta. Medline-tietokannasta osuvia saatiin 15, Sportdiscus-tietokannasta 45. Kaksoiskappaleita havaittiin 14, joiden poiston jälkeen viitteitä kirjattiin 46 kappaletta. 17 arvioidun koko tekstin jälkeen tutkielman aineistoon hyväksyttiin yhteensä kaksitoista tutkimusta sisäänotto- ja poissulkukriteerien hyödyntämisen myötä (taulukko 2). Tiedonhaun prosessi on kokonaisuudessaan dokumentoitu alla esitettyyn vuokaavioon (kuva 1).



KUVA 1. Systemaattisen tiedonhaun vuokaavio

5.2 Tutkimusten laadunarviointi

Tähän kirjallisuuskatsaukseen valittiin neljä pitkittäistutkimusta (Barton & Henert 2022; Crowell & Madigan 2022; Mellano ym. 2022; Martin ym. 2022), seitsemän poikkileikkaustutkimusta (Giusti ym. 2022; Gray ym. 2023; Howard ym. 2022; O'Neil ym. 2021; Rusell 2021; Ruser ym. 2021; Werner ym. 2021) ja yksi interventiotutkimus (Gabana ym. 2019).

Kmetin ym. (2004) laadunarvioinnin mittarin kysymyksiin 5–7 valittiin vastaukseksi Ei saatavilla -vaihtoehto, koska ne käsittelivät interventiotutkimuksia. Tähän katsaukseen valittujen tutkimusten asetelmat eivät siis mahdollistaneet, esimerkiksi tutkimushenkilöiden sokkouttamista tai satunnaistamista, lukuun ottamatta Gabanan ym. (2019) interventiotutkimusta. Gabanan ym. (2019) tutkimuksessa ei ilmoitettu sokkouttamisesta tai satunnaistamisesta, jonka vuoksi laadunarviointiin on merkitty ei tietoja saatavilla. Tutkimuksia arvioidessa Osittain-vaihtoehto valittiin kaikkien tutkimusten osallistujamäärässä. Jokaisessa kahdessatoista tutkimuksen pohdinnassa oli maininta, että pieni tutkimusjoukko tai epätasainen sukupuolijakauma saattoi lisätä harhan riskiä. Kohtaan 12, jossa selvitettiin sekoittavia tekijöitä, vastattiin kaikkien tutkimusten osalta Ei-vaihtoehto, koska niitä ei oltu missään tutkimuksessa mainittu.

Gabana ym. (2019) tutkimusten raportoinnissa oli havaittavissa pieniä puutteita. Gabana ym. (2019) tutkimuksessa ei ilmoitettu välitulosten tutkimuksia urheilijan burnoutista, vaikka tutkimuksessa mainitaan, että mittaustulokset kerätään kolmesta ajankohdasta. Samaa voidaan havaita Martin ym. (2022) tutkimuksessa urheilijan burnoutin tuloksissa. Tutkimusten tutkimusasetelma tulee ottaa huomioon kirjallisuuskatsaukseen valituissa poikkileikkaustutkimuksissa. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitiin seitsemän poikkileikkaustutkimusta (Giusti ym. 2022; Gray ym. 2023; Howard ym. 2022; O'Neil ym. 2021; Rusell 2021; Ruser ym. 2021; Werner ym. 2021), joissa tulee ottaa huomioon, että tulokset on kerätty samasta ajankohdasta, joka saattaa vaikuttaa tulosten luotettavuuteen.

Yhteensä pisteitä Kmetin ym. (2004) arviointivälineestä oli mahdollista saada 28. Barton ja Henert (2022), Crowell ja Madigan (2022) ja Melano ym. (2022) tutkimukset saivat 19 pistettä, Gabana ym. (2019) Giusti ym. (2022), Gray ym. (2023), Howard ym. (2022), O'Neil ym. (2021), Russell (2021), Ruser ym. (2021) Martin ym. (2022) ja Werner ym. (2021) 18 pistettä.

Tuloksissa on huomioitava lähtökohtainen kuuden pisteen vähennys, joka johtuu interventiotutkimuksille suunnatuista kysymyksistä 5–7. On hyvä huomioida, että katsaukseen valituista tutkimuksista jokainen on kerätty kyselytutkimuksella, joka voi vaikuttaa tutkimusten laatuun.

5.3 Valitut tutkimukset

Tähän systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valittiin kaksitoista tutkimusta poissulkukriteerien perusteella tehdyn seulonnan jälkeen. Tutkimusten aineisto on kerätty yhdestä maasta, Yhdysvalloista sekä tutkimukset on julkaistu 2019-2023 välillä. Tutkimuksissa tutkittavat olivat urheilijaopiskelijoita korkeakoulussa, jotka kilpailevat NCAA Division sarjassa. Tutkimukseen on valittu vain englanninkielisiä tekstejä, koska suomenkielisissä tutkimuksissa ei olla vielä tutkittu urheilijan burnoutia. Taulukossa 4 esitellään katsaukseen valittujen tutkimusten keskiarvotulokset urheilijan burnoutista, tutkittavien ikä- ja sukupuolijakauma ja tutkittavien urheilulajit. Taulukossa 5 esitellään valittujen tutkimusten päätulokset kaksoisuran riskitekijöistä sekä suojaavista tekijöistä urheilijan burnoutiin. Jokaisessa katsaukseen valituista tutkimuksista urheilijan burnoutin kokemukset on kerätty ABQ-mittausvälineellä.

5.4 Urheilijan burnout syndrooman yleisyys tutkimuksissa

Kirjallisuuskatsauksessa voidaan havaita samanlaisia tuloksia tutkimusten kesken. Tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että urheilijan burnout syndrooman keskiarvotulokset ovat kohtalaisia ABQ-mittauksissa, jotka vaihtelevat välillä 2.00-3.00 (Gabana ym. 2019; Gray ym. 2023; Martin ym. 2022; Mellano ym. 2022; O`Neil ym. 2021; Werner ym. 2021). Gabanan ym. (2019), Grayn ym. (2023), Martinin ym. (2022), Mellanon ym. (2022), O`Neilin ym. (2021) ja Wernerin ym. (2021) tutkimukset ovat dokumentoineet samankaltaisia tuloksia, mikä antaa vahvistusta urheilijan burnoutin yleisyydestä eri tutkimusryhmissä.

Lisäksi Bartonin ja Henertin (2022), Crowellin ja Madiganin (2022), Giustin ym. (2022) sekä Gray ym. (2023) tutkimukset antoivat yksityiskohtaista tietoa urheilijan burnoutista eri ulottuvuuksista, kuten emotionaalisesta ja fyysisestä uupumuksesta sekä saavutuksen tunteen vähenemisestä. Tutkimuksissa havaittiin alhaisesta kohtalaisiin tuloksiin urheilijan burnout syndroomassa kolmessa eri ulottuvuudessa. Emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen

ulottuvuudessa tulokset vaihtelivat välillä 1.49 ja 2.95, vähentyneen saavutuksen tunteen ulottuvuudessa tulokset vaihtelivat välillä 1.35 ja 2.62 ja urheilukokemuksen devalvoitumisen ulottuvuudessa tulokset vaihtelivat välillä 1.25 ja 2.23 (Barton & Henert 2022; Crowell & Madigan 2022; Giusti ym. 2022; Gray ym. 2023). Tutkimuksissa havaittiin, että emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen ulottuvuudessa ilmoitetaan korkeimmista tuloksista, vähentyneen saavutuksen tunteesta toiseksi korkeimmista tuloksista ja urheilukokemuksen devalvoitumisen ulottuvuudesta matalimmista tuloksista ABQ-mittauksissa (Barton & Henert 2022; Crowell & Madigan 2022; Giusti ym. 2022; Gray ym. 2023).

Tutkimuksissa havaittiin vaihtelua urheilijan burnoutista kauden ajan mukaan. Bartonin ja Henertin (2022) tutkimuksessa havaittiin, että kauden alussa urheilijat kokivat emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen ulottuvuudesta matalinta kokemusta urheilijan burnoutista, kun taas kauden keskivaiheilla kokemus oli korkeimmillaan ja kauden lopussa havaittiin selkeää laskua verrattuna keskikauteen (Barton & Henert 2022). Crowell ja Madiganin (2022) tutkimuksessa havaittiin loppukaudesta selkeää nousua urheilijan burnout -syndroomaan emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen ulottuvuudessa.

Bartonin ja Henertin (2022) tutkimuksessa havaittiin, että vähentyneen saavutuksen tunteen ulottuvuudessa urheilijan burnoutin oli alhaisimmillaan alkukaudesta ja nousi keski- ja loppukautena. Crowellin ja Madiganin (2022) tutkimuksessa havaittiin vastaavaa nousua urheilijan burnoutin kokemuksessa vähentyneen saavutuksen tunteen ulottuvuudessa. Lisäksi Mellano ym. (2022) tutkimuksessa havaittiin vastaava nousu urheilijan burnoutin kokemuksessa vähentyneen saavutuksen ulottuvuudessa loppukaudesta.

Bartonin ja Henertin (2022) tutkimuksessa todettiin, että urheilukokemuksen devalvoitumisen ulottuvuudessa urheilijan burnoutin tulokset nousivat alkukauden ja keskikauden välissä, ja pientä nousua havaittiin vielä loppukaudessa, tuloksien ollessa 1.25, 1.33, 1.36. Sama ilmiö havaittiin myös muissa tutkimuksissa. Crowellin ja Madiganin (2022) ja Mellanon ym. (2022) tutkimuksissa todettiin, että urheilukokemuksen devalvoitumisen ulottuvuudessa urheilijan burnout nousi loppukaudesta alkukauteen verrattuna.

Giustin ym. (2022) tutkimuksessa havaittiin eroja ikäryhmien välillä urheilijan burnoutin kokemuksessa. Yliopisto-opiskelijaurheilijat, jotka olivat ensimmäistä tai toista vuotta yliopistossa, raportoivat matalampia tuloksia jokaisella urheilijan burnoutin ulottuvuudella

verrattuna kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijaurheilijoihin. Erityisesti emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen ulottuvuudessa havaittiin selkeästi korkeampia arvoja kolmannen ja neljännen vuosikurssin opiskelijaurheilijoilla verrattuna nuorempiin opiskelijaurheilijoihin (Giusti ym. 2022).

Russellin (2021) tutkimuksessa urheilijan burnoutin luvut ilmoitettiin prosentteina. Tutkimuksen tutkittavista suurin osa ilmoitti urheilijan burnoutin kokemukseksi 3.00 tai alle jokaisella ulottuvuudella (Russell 2021). Tutkittavista 10-31 prosenttia oli keskimäärin 3.00-4.00 tulosten puolella ja vain yhdeksän urheilijaa sai jokaisesta ulottuvuudesta tulokseksi yli 3.00, mikä voi viitata korkeaan urheilijan burnout syndroomaan (Russell 2021). Tämä tarkoittaa, että suurin osa tutkittavista koki kohtalaista tai matalaa urheilijan burnoutia, mutta pieni osa ilmoitti korkeammasta burnoutin tasosta, mikä voi viitata vakavampaan tilaan.

Taulukko 4. Päätulokset urheilijan burnoutin esiintyvyydestä tutkimuksissa

Tutkijat, (vuosi)	Tutkittavien tiedot (osallistujat, sukupuolijakauma ikä, urheilulajit)	Tutkimusasetelma	Keskiarvo	EPE	RSA	SD	
Barton & Henert (2022)	=66 (n=66 m=0) yliopistoikäisiä (tarkat iät ilmoittamatta) koripallo (18) voimistelu (16) lacrosse (14) Lentopallo (18)	Pitkittäistutkimus		M=1.49 SD=.26* M=1.61 SD=.25** M=1.54 SD=.25***	M=1.35 SD=.24* M=1.43 SD=.25** M=1.47 SD=.26***	M=1.25 SD=.24* M=1.33 SD=.25** M=1.36 SD=.26***	
Crowell & Madigan (2022)	=170 (n=75 m=95) ikä: 18-22 jalkapallo (53) amerikkalainen jalkapallo (51) käsipallo (14) lentopallo (14) maastojuoksu (12) pesäpallo (15) muut (15)	Pitkittäistutkimus		M=2.85 SD=.88*** **	M=2.38 SD=.75***** *	M=2.20 SD=.91*****	
Martin ym. (2022)	=40 (n=23 m=17) keskiarvo ikä n=19.3 keskiarvo ikä m=20.3 uinti ja uimahyppy	Pitkittäistutkimus	M=2.32*** ***	-		-	
Mellano ym. (2022)	=126 (n=126 m=0) keskiarvo ikä=19.78 maahockey uinti koripallo yleisurheilu käsipallo lacrosse	Pitkittäistutkimus		25.4% tai alle* 43.7% tai yli* 29.4% tai alle*** 44.4% tai yli***	2.3 3.0 2.7 tai 2.3 tai 2.7 tai 2.7 tai 2.7	57.9% alle* 19.8% yli* 48.4% alle*** 31.7% yli***	2.3 tai 2.3 tai 1.6 tai 3.0 tai 3.0 tai 3.0
O'Neil ym. (2021)	=248 (n=157 m=91) keskiarvo ikä=19.87	Poikkileikkaustutkimus	M=2.71 SD=0.89**	-	-	-	

		pesäpallo koripallo jalkapallo golf amerikkalainen jalkapallo käsipallo uinti tennis yleisurheilu/maastojuoksu					
Gabana (2019)	ym.	=51 (n=24 m=27) keskiarvo ikä=19.8 uinti (24) paini (27)	Interventiotutkimus	M=2.57 SD=.65**** M=2.35 SD=.68**** *	-	-	
Giusti ym. (2022)		=267 (n=172 m=95) keskiarvo ikä=19.9 pesäpallo (17) koripallo (5) maastojuoksu (67) amerikkalainen jalkapallo (38) golf (4) voimistelu (1) soutu (89) jalkapallo (13) käsipallo (14) uinti (10) tennis (2) lentopallo (5) muut (2)	Poikkileikkaustutkimus		M=2.27** M=2.76**	M=2.27** M=2.43**	M=1.96** M=2.23**
Gray ym. (2023)		=174 (n=174 m=0) keskiarvo ikä=19.6 koripallo (12) golf (5) voimistelu (15) soutu (41) jalkapallo (23) käsipallo (19) uinti (19) tennis (3) yleisurheilu (23) lentopallo (8)	Poikkileikkaustutkimus	M=2.51 SD=.79**	M=2.96 SD=.99**	M=2.62 SD=.82**	M=1.94 SD=.94**
Werner (2021)	ym.	=178 (n=131 m=47) yliopistoikäiset (tarkat iät ilmoittamatta) maastojuoksu/yleisurheilu (75) pesäpallo (12) uinti (7) jalkapallo (36) tennis (4) amerikkalainen jalkapallo (3) käsipallo (23) lentopallo (6) golf (8) kivääri ammunta (3) vesipoolo (1)	Poikkileikkaustutkimus	M=2.52 SD=.75**		-	-
Howard (2022)	ym.	=202 (n=128 m=74) keskiarvo ikä=19.27 ei ilmoitettu lajeja	Poikkileikkaustutkimus	M=32.02 SD=11.09**			

Ruser ym. (2021)	=596 (n=596 m=0) keskiarvo ikä=19.81 ei ilmoitettu lajeja	Poikkileikkaustutkimus	N/A	N/A	N/A	N/A
Russell (2021)	=91 (n=91 m=0) keskiarvo ikä=19.7 jalkapallo (29) yleisurheilu (14) lentopallo (14) maastajuoksu (10) tennis (7) golf (7) koripallo (2) käsipallo (1)	Poikkileikkaustutkimus		60,4% 3.00/alle**	78% 3.00/alle**	78,9% 3.00/alle**
				9,9% yli 3.00**	9,9% yli 3.00**	9,9% yli 3.00**

(M=Mean SD=Standard deviation)

Ennen kautta *, kauden keskellä**, loppukaudesta***, interventiota ennen****, intervention jälkeen*****
tutkimustulosten keskiarvotulos*****

N/A=ei ilmoitettu, EPE=emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen ulottuvuus, RSA=vähentyneen saavutuksen tunteen ulottuvuus, SD=urheilukokemuksen devalvoitumisen ulottuvuus

5.5 Kaksoisuran riskitekijät urheilijan burnout syndroomalle opiskelevilla urheilijoilla

Tutkimusten tulokset urheilijan burnoutin riskitekijöistä ja suojaavista tekijöistä vaihtelivat. Pitkittäistutkimukset tarjosivat tietoa riskitekijöistä ja niiden vaikutuksesta ajan mittaan. Bartonin ja Henertin (2022) tutkimuksessa havaittiin, että naissukupuoli, erityisesti keskikauden vaikeudet ja perfektionismi, lisäsivät riskiä urheilijan burnoutille. Crowellin ja Madiganin (2022) tutkimuksessa korostui perfektionismin rooli urheilijan burnoutissa, erityisesti perfektionististen huolien kognitiivinen ulottuvuus. Mellanon ym. (2022) tutkimuksessa puolestaan havaittiin, että valmentajan kontrolloiva valmennustyyli ja korkea rangaistuksen käyttö olivat riskitekijöitä, kun taas autonomisesti tukeva valmennustyyli suojeli urheilijoita burnoutilta. Martinin ym. (2022) tutkimuksessa havaittiin vastaavia tuloksia valmentajan roolista.

Poikkileikkaustutkimuksissa tarkasteltiin riskitekijöitä tietyssä ajankohdassa. Giustin ym. (2022) tutkimuksessa havaittiin, että aiemmat loukkaantumiset ja vanhempien liiallinen keskittyminen urheilijan elämään lisäsivät riskiä urheilijan burnoutille. Grayn ym. (2023) tutkimuksessa taas kiitollisuuden tunne ja sisu osoittautuivat suojaaviksi tekijöiksi. Howardin ym. (2022) tutkimuksessa naissukupuoli ja vanhempien liiallinen keskittyminen urheilijan elämään autonomiaa rajoittamalla sekä O'Neilin ym. (2021) tutkimuksessa urheilijan korkea sitoutuminen kaksoisuraan olivat riskitekijöitä. Rusellin (2021) ja Ruserin ym. (2021)

tutkimuksissa keskityttiin urheilijan identiteetin ja tunteiden merkitykseen urheilijan burnoutin kannalta, joista havaittiin urheilijan burnoutin suojaavaksi tekijöiksi kiitollisuuden tunne, sosiaalinen tuki, urheilijan identiteetti sekä CAR tilanne. CAR tarkoittaa tilannetta, jossa valmentajien ja urheilijoiden tunteet, ajatukset ja käytökset liittyvät toisiinsa kausaalisesti madalsivat urheilijan burnoutin tuloksia (Ruser ym. 2021).

Wernerin ym. (2021) tutkimuksessa keskityttiin urheilijan kilpailukauden menestyksen vaikutukseen burnoutiin. Wernerin ym. (2021) tutkimuksessa havaittiin, että kilpailurutiinit saattavat altistaa urheilijan burnoutille, jos urheilija kärsii ahdistuksesta. Gabanan ym. (2019) interventiotutkimuksessa tutkittiin erilaisten interventioiden vaikutusta urheilijan burnoutiin. Tulokset osoittivat, että kiitollisuuden tunne oli yksi suojatekijä urheilijan burnoutia vastaan (Gabana ym. 2019). Nämä tutkimukset tarjoavat laaja-alaisen näkemyksen urheilijan burnoutin riskitekijöistä ja suojaavista tekijöistä eri konteksteissa ja ajanjaksoissa.

Taulukko 5. Tutkimusten päätulokset urheilijan burnoutin riskitekijöistä ja suojaavista tekijöistä

Tutkijat, vuosi	Riskitekijät	Suojaavat tekijät
Barton & Henert (2022)	keskikauden aika, naissukupuolisuus, perfektionismi	
Crowell & Madigan (2022)	Perfektionismi	
Gabana ym. (2019)		Kiitollisuuden tunne
Giusti ym. (2022)	Aikaisemmat loukkaantumiset, naissukupuolisuus, vanhempien liiallinen keskittyminen urheilijan elämään	
Gray ym. (2023)		Sisu, kiitollisuuden tunne
Howard ym. (2022)	Autonomian rajoittaminen/yli vanhemmuus, naissukupuolisuus	
O'Neil ym. (2021)	Korkea sitoutuminen kaksoisuraan (opiskelu ja urheilu)	
Ruser ym. (2021)		urheilun kiitollisuus, CAR
Mellano ym. (2022)	Kontrolloiva valmennustyyli ja korkea rangaistuksen käyttö	autonomisesti tukeva valmennustyyli
Russell (2021)		sosiaalinen tuki, urheilijan identiteetti

Martin ym. 2022	Kontrolloiva rangaistuksen identiteetti	valmennustyyli ja käyttö, akateeminen	korkea autonomisesti valmennustyyli, identiteetti	tukeva urheilijan
Werner ym. 2021	Kilpailurituaalit (ahdistuneisuudesta kärsivät urheilijat)			

6 POHDINTA

Urheilijan burnoutin keskiarvotulokset olivat korkeimmillaan 2.71 (O’Neil ym. 2021) ja matalimmallaan 2.32 (Martin ym. 2022). Raedeke ja Smith (2009) ovat ehdottaneet, että ABQ-mittauksen tuloksia voi tulkita jakamalla normatiiviset ABQ-jakaumat kolmanneksiin, jossa ylemmässä kolmanneksessa tulokset viittaavat burnoutiin, keskikolmanneksessa olevat tulokset keskimääräiseen burnoutiin ja alemmassa kolmanneksessa matalaan burnoutiin. Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tulokset viittaisivat Raedeken ja Smithin (2009) mukaan keskimääräiseen tai matalaan urheilijan burnout syndroomaan. On kuitenkin huomioitava, että urheilijan burnout tutkimusten heikkoutena on todettu burnoutin mittaaminen urheilijoilta, jotka kokevat matalaa urheilijan burnout syndroomaa (Gustafsson ym. 2011).

Gaban ym. (2019) tutkimuksessa havaittiin, että urheilijan burnoutin keskiarvotulokset laskivat interventiojakson jälkeen. Tutkimus osoittaa, että oikein kohdennetut interventiot voivat olla tehokkaita urheilijan burnoutin lievittämisessä. Tulevaisuudessa on tärkeää kehittää interventioita, jotka ehkäisevät ja lievittävät urheilijan burnoutia.

Korkeimmat tulokset ilmoitettiin urheilijan burnoutin emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen ulottuvuudessa. Korkein tulos oli 2.96 (Gray ym. 2023) ja matalin 1.49 (Barton & Henert 2022). Tulokset vaihtelivat kauden mittaan ja korkeimmat tulokset ilmoitettiin keskikaudella (Barton & Henert 2022; Cray ym. 2023, Giusti ym. 2022). Emotionaalisen ja fyysisen ulottuvuuden ensisijaiseksi riskitekijäksi on todettu fyysisen ja emotionaalisen vaatimukset urheilussa (Raedeke & Smith 2009). Keskikauden vaikutus korkeisiin tuloksiin emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen ulottuvuudessa voi viitata korkeaan kuormitukseen. Ulottuvuus on nähty olevan keskeisin urheilijan burnoutin muodostumisessa (Martignetti ym. 2020).

Emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen on nähty kytkeytyvän koettuun masennukseen, varsinkin naissukupuolisilla yliopistourheilijoilla (Martignetti ym. 2020). Barton ja Henert (2022) tutkimuksessa ehdotettiin, että riittävän palautumisen huolehtiminen ja harjoittelun muokkaaminen voi vähentää fyysisen uupumuksen oireita, joka voi auttaa burnoutin ehkäisemisessä tai viivästyttämisessä. Mahdollisuus joustavaan harjoitteluun voi edesauttaa opiskelevia urheilijoita ehkäisemään urheilijan burnout syndrooman.

Naissukupuoli nähtiin riskitekijäksi urheilijan burnout syndroomaan (Barton Henert 2022; Giusti ym. 2022; Howard ym. 2022). Aikaisemmat tutkimukset puoltavat ajatusta siitä, että naissukupuolisuus saattaa toimia riskitekijänä urheilijan burnout syndroomassa. Martignetti ym. (2020) havaitsee tutkimuksessaan, että naisurheilijat ovat alttiimpia urheilijan burnoutille, varsinkin emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen ulottuvuudessa miesurheilijoihin verrattuna. Sukupuoli on hyvä huomioida harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa kaksoisuran urheilijoilla, jotta urheilijan burnoutia riskiä voidaan madaltaa.

Urheilijan identiteetti nähtiin suojaavana tekijänä (Martin ym. 2022; Russell 2021) sekä vastaavasti akateeminen identiteetti nähtiin riskitekijäksi urheilijan burnoutiin (Martin ym. 2022). Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu samaa. Eksklusiivisella urheilijan identiteetillä on havaittu alhaisempia urheilijan burnoutin tuloksia vähentyneen saavutuksen tunteen ja urheilun devalvoitumisen ulottuvuuksissa (Black & Smith 2007). Kuitenkin on huomioitava, että tämä havainto saattaa olla ristiriidassa aiempien tutkimustulosten kanssa, kuten Coackley (1992) tutkimuksen, jossa korkea urheilijan identiteetti nähtiin pikimmiten riskitekijänä urheilijan burnoutille. Tutkimustuloksen vaihtuminen voi viitata siihen, että tutkimusilmiö on päivittynyt vuosien saannossa. Siten on tärkeää tehdä uusia tutkimuksia urheilijan burnoutista, jotta pysytään ajan tasalla ilmiöön vaikuttavista tekijöistä.

Toisena suojaavana tekijänä nähtiin kiitollisuuden tunne urheilua kohtaan (Gabana ym. 2019). Aikaisemmilla tutkimuksilla on havaittu kiitollisuuden tunteen näyttäytyvän alhaisemmilla tuloksilla urheilijan burnoutissa (Gabana ym. 2017). Tutkimustulosten perusteella kiitollisuuden tunne voidaan nähdä tärkeäksi tekijäksi urheilijan burnoutin ehkäisyssä.

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tulokset sisällyttävät haasteita luotettavuudelle. Valituissa tutkimuksissa hyödynnetään mittausvälineenä ABQ-mittausvälinettä, jonka tulokset perustuvat itsetäyttävään kyselylomakkeeseen. Tulokset perustuvat siten kokemukseen urheilijan burnout syndroomasta, jonka käsitys voi vaihdella suuresti tutkittavien kesken. Sen lisäksi tutkittavat voivat kokea painetta vastata kysymyksiin valheellisesti, johtuen esimerkiksi pelosta, että joutuisi vähentämään urheilun määrää urheilija burnout riskin vuoksi.

Kirjallisuuskatsausten tuloksissa tulee ottaa huomioon ABQ-mittausvälineenä. Viimeaikaiset tutkimukset ovat kyseenalaistaneet emotionaalisen ja fyysisen uupumuksen sekä urheilun devalvoitumisen ulottuvuudet urheilijan burnoutissa sekä, kuvaako ABQ riittävän tarkasti

kyseisiä ulottuvuuksia (Isoard-Gauthier ym. 2018). Isoard-Gauthier ym. (2018) tuo esille tutkimuksessaan, että ABQ-mittausväline voi olla vaihtoehtoinen burnoutin mittausväline, mutta lisätutkimuksia tarvitaan sen käytön validoimiseksi urheilussa.

Tulosten luotettavuudessa tulee ottaa huomioon poikkileikkaustutkimusten tutkimusasetelma (Giusti ym. 2022; Gray ym. 2023; Howard ym. 2022; O'Neil ym. 2021; Rusell 2021; Ruser ym. 2021; Werner ym. 2021). Poikkileikkaustutkimuksissa tulokset on kerätty samanaikaisesti, jonka vuoksi niistä voi olla vaikea havaita syy-seuraussuhteita. On ehdotettu, että pitkittäistutkimukset saattaisivat soveltua paremmaksi tutkimusasetelmaksi urheilijan burnoutin tutkimuksessa (Gustafsson ym. 2017). Tulevaisuudessa on tarpeellista tehdä enemmän pitkittäistutkimuksia kaksoisuran vaikutuksista urheilijan burnoutiin.

Tutkimuksissa sukupuolijakauma sekä osallistujamäärä vaihtelee suuresti, joka tulee ottaa huomioon tuloksia tarkastellessa. Valituista tutkimuksista tutkittiin ainoastaan naisia (Barton & Henert 2022; Mellano ym. 2022) sekä jokaisessa tutkimuksessa naisia oli enemmän miehiin verrattuna. Sen lisäksi tulee ottaa huomioon, että tutkimuksissa tutkittavien urheilulajit vaihtelevat. Tutkimuksessa tutkittiin urheilijoita, jotka kilpailivat painissa ja uinnissa (Gabana ym. 2019) sekä uinnissa ja uimahypyssä (Martin ym. 2022). Muissa tutkimuksissa tutkittiin laaja-alaisesti eri lajeista tulleita, joka voi näyttäytyä tutkimustuloksissa. On myös huomioitava, että kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen saattaa vaikuttaa tekijän kokemattomuus, mikä on saattanut vaikuttaa tiedonhakuprosessin tarkkuuteen.

Tulevaisuudessa olisi tarpeen tutkia tarkemmin sitä, miten kaksoisuran ylläpitäminen vaikuttaa urheilijan burnoutiin. Tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa mainitut tutkimukset keskittyvät vain NCAA Division urheilijoita, jotka opiskelevat Yhdysvalloissa, jonka vuoksi olisi mielenkiintoista nähdä, millaisia tuloksia saataisiin suomalaisista korkeakouluopiskelija urheilijoista. Jatkossa voitaisiin tutkia urheilijan burnoutin näkyvyyttä vertailemalla urheilijoita ja opiskelijaurheilijoita. Näin voitaisiin laajentaa näkemystä siitä, millainen vaikutus kaksoisuran yhdistäminen urheilijoilla vaikuttaa urheilijan burnoutin kokemiseen.

LÄHTEET

- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294-306.
- Barton, A. & Henert, E. (2022). An Exploratory Analysis of the Impact of Concussions on Female Collegiate Athletes' Susceptibility to Burnout. *Journal of Sport Behavior* 2022 Vol. 45(2), 143-157
- Black, J. M., & Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspectives on identity, control, and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 417–436.
- Bozorghi, N. H., Nikbakhsh, R., & Tojora, F. (2014). The relationship between quality of life and burnout on athletes. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 3, 16–19
- Burwell, M. DiSanti, J. & Mcleod, T. (2022). Early Sport Specialization in College Athletes and the Impact on Health-Related Quality of Life: A Critically Appraised Topic. *Journal of Sport Rehabilitation*, 2022, 31, 645-650 <https://doi.org/10.1123/jsr.2021-0344>
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Crowell, J. & Madigan, D. (2022). Perfectionistic concerns cognitions predict burnout in college athletes: a three-month longitudinal study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 20(2), 532–550 <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1869802>
- Gabana, N. T. Steinfeldt, J. A. Wong, Y. J. & Chung, Y. B. & Svetina, D. (2019). Attitude of Gratitude: Exploring the Implementation of a Gratitude Intervention with College Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 31: 273–284. doi: 10.1080/10413200.2018.1498956
- Gabana, N. T. Steinfeldt, J. A. Wong, Y. J. & Chung, Y. B. (2017). Gratitude, burnout, and sport satisfaction among college student-athletes: The mediating role of perceived social support. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11, 14–33. doi:10.1123/jcsp.2016-0011
- Gerber, M., Gustafsson, H., Seelig, H., Kellmann, M., Ludyga, S., Colledge, F. & Bianchi, R. (2018). Usefulness of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) as a screening tool for the detection of clinically relevant burnout symptoms among young elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 104–113. doi:10.1016/j.psychsport.2018.08.005

- Giusti, N. E. Carder, S. L. Wolf, M. Vopat, L. Baker, J. Tarakemeh, A. Bal, K. Randall, J. & Vopat, B. G. (2022). A Measure of Burnout in Current NCAA Student-Athletes. *Kansas Journal of Medicine* 15, 325-330. doi: 10.17161/kjm.vol15.17784
- Gray, H. M. Moran, R. N. Elder, E. Wilkerson, A. Chaney, E. Gilmore-Childress, G. & Wallace, J. (2023). Grit, Athlete Burnout, and Well-Being in Female Collegiate Student-Athletes. *Journal of Athletic Training* 58(10), 796-802. doi: 10.4085/1062-6050-0121.23
- Guedes, D.P., & de Souza, R.O. (2016). Psychometric properties of the Athlete Burnout Questionnaire for young Brazilian athletes. *Journal of Physical Education*, 27, e2708. <http://dx.doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2708>
- 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. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- Gustafsson, H. DeFreese, J. D. & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16 (2017), pp. 109-113
- Howard, J. M. Nicholson, B. C. Madson, M. B. Mohn, R. S. & Bullock-Yowell, E. (2022). Exploring Student-Athlete Grit as a Mediator in the Relationships Between Parenting, Academic Success, and Mental Health Outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology* 16(2), 109-129. doi: 10.1123/jcsp.2020-0026
- Isoard-Gauthier, S., Oger, M., Guillet, E., & Martin-Krumm, C. (2010). Validation of a French version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): In competitive sport and physical education context. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 203-211. doi:10.1027/1015-5759/a000027
- Jokisipilä, M. (2022). Huippu-urheilu osana suomalaista yhteiskuntaa ja kulttuuria. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:28. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-784-0>
- Kmet, L. M., Cook, L. S. & Lee, R. C. (2004). Standard quality assessment criteria for evaluating primary research papers from a variety of fields. Viitattu 5.3.2024. <https://doi.org/10.7939/R37M04F16>
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lemyre, P. N., Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(1), 32-48. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.1.32>
- Lämsä, J. Korhonen, A. Nenonen, J. Manninen, T. Puhakka, A. & Kainulainen, J. 2014. Kuinka hitaita urheilijat ovat? KIHUn julkaisusarja 47.

- Madigan, D. J. Stoeber, J. & Passfield, L. (2016). Motivation mediates the perfectionism-burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(4), 341–354. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0238>
- Martingnetti, B. Cece, V. Loiselle, F. Isoard-Gauthier, S. Lemyre, P-N. & Decret, J-C. (2020). A Longitudinal study of burnout risk among elite athletes. *Journal of Sport Psychology*.
- Martin, J. Byrd, B. Hew-Butler, T. Moore, W. G. (2022). A longitudinal study on the psychological and physiological predictors of burnout in NCAA collegiate swimmers. *Journal of Applied Sport Psychology* 34(6). doi: 10.1080/10413200.2021.1974603
- Mellano, K. T. Horn, T. S. & Mann, M. (2022). Examining links between coaching behaviors and collegiate athletes' burnout levels using a longitudinal approach. *Psychology of Sport & Exercise* 61. doi: 10.1016/j.psychsport.2022.102189
- National Collegiate Athletic Association. (2019). *NCAA Goals Study: Understanding the Student-Athlete Experience*. Viitattu 18.3.2024. https://ncaaorg.s3.amazonaws.com/research/goals/2020AWRES_GOALS2020con.pdf
- Nikander, M. (2021). *Kaksoisura korkeakouluissa – kansainvälinen tutkimuskatsaus*. Suomen olympiakomitea. ISBN: 978-952-7464-03-8
- O'Neil, L. Amorose, A. J. & Pierce, S. (2021). Student-athletes' dual commitment to school and sport: Compatible or conflicting? *Psychology of Sport & Exercise* 52. doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101799
- Pacewicz, C. E. Mellano, K. T. & Smith, A. L. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social constructs and athlete burnout. *Psychology of Sport and Exercise*, 43 (2019), pp. 155-164
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Raedeke, T.D., & Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. doi:10.1123/jsep.23.4.281
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(4), 525-541. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.4.525>
- Ruser, J. B. Yukhymenko-Lescroart, M. Gilbert, J. N. Gilbert, W. & Moore, S. D. (2021). 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

- Russell, W. D. (2021). The Role of Athletic Identity and Perceived Social Support on College Female Athletes' Burnout. *Journal of Sport Behavior* 41(1), 99-119. URL: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=149650145&site=ehost-live>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryba, T. Aunola, K. Ronkainen, N. Selänne, H. & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta ja tiede*, 53(2-3), 88-95.
- Sanakirja. (2024). Burnout. Viitattu 3.4.2024. <https://www.sanakirja.org/search.php?id=161578&l2=17>
- Sharp, L.A., Woodcock, C., Holland, M.J.G., Duda, J.L., & Cummings, J. (2010). Validation of the Athlete Burnout Questionnaire with youth athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, S218-219
- Smith, A. L. Pacewicz, C. E. & Raedeke, T. D. (2019). Athlete burnout in competitive sport. T.S. Horn, A.L. Smith (toim.) *Advances in sport and exercise psychology*, 4. painos, 409-424, Human Kinetics
- Smith, A. Gustafsson, H. Hassmen, P. Hassmen, N. & Augustsson, H. (2015). The Sosial Dimension of Athlete Burnout: Implications for Prevention and Treatment. Teoksessa M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A. Elbe & A. Hatzigeorgiadis (toim.) *Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practise*, 71-81.
- Suomen olympiakomitea. (2024). Kaksoisura. Viitattu 28.3.2024. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>
- Uusitalo-Arola, L. Tuisku, K. & Rossi, H. (2022). Työuupumus (burnout). *Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 3.4.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>
- Uusitalo, A. (2015). Urheilijan ylikuormitustila. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 131(24): 2344-50. Viitattu 3.4.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12901>
- Werner, C. Waite, L. Turner, K. Storch, E. A. Björgvinsson, T. & McIngvale, E. (2021). The Pre-Performance Ritual: A Recipe for Success or a Path to Burnout? *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 325-341. URL: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=151199265&site=ehost-live>

LIITTEET

LIITE 2. Kvantitatiivisten tutkimusten laadunarvioinnin tarkistuslista (Kmet ym. 2004).

Barton & Henert 2022	Crowell & Madigan 2022	Gabana ym. 2019	Giusti ym. 2022	Gray ym. 2023	Howard ym. 2022	Martin ym. 2022	Melano ym. 2022	O'Neil ym. 2021	Ruser ym. 2021	Russell 2021	Werner ym. 2021
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	19	18	18	18	18	18	19	18	18	18	18

Kyllä (2); Osittain (1); Ei (0); Ei saatavilla (N/A)