

Laadullinen tapaustutkimus 15–16-vuotiaiden uima-  
reiden resilienssikyvyyden yhdistämisestä arjessa  
ja urheilussa

Uinti Tampere Ry UITA

Iida Södergård

Opinnäytetyö  
Liikunnanohjauksen tutkinto, AMK  
Liikunnanohjaaja

2023

Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Iida Södergård	<b>Vuosi</b>	2023
<b>Ohjaaja(t)</b>	Tommi Haapakangas		
<b>Toimeksiantaja</b>	Uinti Tampere RY, UITA		
<b>Työn nimi</b>	Laadullinen tapaustutkimus 15–16-vuotiaiden uimareiden resilienssikyvyyden yhdistämisestä arjessa ja urheilussa		

---

**Sivu- ja liitesivumäärä** 50+ 5

---

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin 15–16-vuotiaiden uimareiden resilienssikyvyyden tutkiminen urheilun ja arjen yhdistämisessä. Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin yhdessä Uinti Tampere ry UITA:n kanssa, josta kerättiin valmentajan avustuksella aiheeseen soveltuva kohderyhmä tiedonkeruuta varten. Tutkimuksen tarkoituksena oli löytää ennaltaehkäiseviä keinoja nuorten uimareiden mielenterveydellisiin haasteisiin kiireisen arjen keskelle. Nuorten resilienssikyvyyttä pyritään kehittämään tämän tutkimuksen kautta ilmenneiden tulosten avulla ja löytämään konkreettisia käytännön työkaluja seuralle ja muille urheilun parissa toimiville.

Tutkimusmenetelmäksi valittiin aiheeseen parhaiten soveltuen laadullinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla uskottiin saavuttaa paras tutkimusaineisto sen vapaamuotoisen tiedonkeruumenetelmien ansiosta. Tutkimuksen tiedonkeruussa hyödynnettiin aiheeseen tarkoin suunniteltua kyselylomaketta, joka jaettiin kohderyhmälle ennen myöhemmin toteutettavaa teemahaastattelua. Kyselylomakkeen avulla pyrittiin herättämään ennalta pohdintaa nuorten mielissä ja parantamaan tietoisuutta siitä, mistä tutkimuksessa on kyse. Haastattelu teemoitettiin resilienssin tyyppien mukaisesti.

Tutkimustulokset osoittivat 15–16-vuotiailla olevan todella hektistä aktiivisen urheilun harrastamisen ja koulun parissa, joka aiheuttaa stressiä kokonaisvaltaisen suorituskykyyn liittyen. Annettujen vastausten perusteella heiltä löytyy kyky sopeutua hektiseen arkeen ja tarvittaessa osaavat pyytää apua ja saavat tukea omalta tukiverkostoltaan. Tuloksista ilmeni poikkeavuuksia vastauksissa urheilusta aiheutuvaan stressiin ja valmentajalta saatavaan tukeen liittyen, joka kertoo psyykkisen sopeutumiskyvyn yksilöllisestä ilmenemisestä. Tärkeää olisi huomioida koulun ja tavoitteellisen urheilun aiheuttama kokonaisvaltainen kuormitus osana arkea, kokonaisvaltainen hyvinvointi ja optimaalinen kehitys ja itse asetettujen tavoitteiden mukaan etenemisen mahdollisuus. Mikäli nuorten tietoisuutta psyykkisen sopeutumiskyvyn kehittämisestä lisättäisiin, voitaisiin mahdollistaa jo pienestä pitäen optimaalinen kehittyminen omassa toimintaympäristössä vastoinkäymisistä huolimatta.

**Avainsanat** resilienssi, paineensietokyky, stressi, itsemääräämisteoriat, tunnesäätelytaidot

Sports and Leisure Management  
Bachelor of Sports Studies

---

---

<b>Author</b>	lida Södergård	Year	2023
<b>Supervisor</b>	Tommi Haapakangas		
<b>Commissioned by</b>	Uinti Tampere RY, UITA		
<b>Subject of thesis</b>	Qualitative case study of 15 to 16 year old swimmers' resilience skills in daily life and sports		
<b>Number of pages</b>	50 + 5		

---

The thesis is a research of resilience skills of 15 to 16 year old swimmers in daily life and sports. The study was carried out in cooperation with Tampere swim team UITA. The research group was compiled in cooperation with the main coach. The aim of the study was to find preventive ways for young athletes' challenges of mental health in busy daily life. The research outcome aims to develop the skill of resilience of young athletes and to find tools for coaches and other people who work with sports.

The qualitative research method is used to collect the most informal material for the research possible. Before the themed interview the precisely planned questionnaire form was shared to the research group for data collection. The questionnaire form was used to raise thoughts about the mental health of young athletes and to improve knowledge about reason for this research. The interview was themed by using various types of resilience.

The results of the research conclude that young athletes are very busy with active exercise in sports and studies at school, which causes stress to comprehensive capacity. However, the answers given by the young swimmers show that they have the skill to adapt to busy daily life and have a possibility to ask for help when required. Results show different levels of stress caused by exercise and the amount of support from the coach. This shows how individual the skill of resilience is. Still it would be important to pay attention to the comprehensive strain caused by school and goal-oriented sports as part of daily life to make comprehensive well-being and optimal development possible. If young athletes' knowledge of resilience development were increased, it could allow a possibility to optimal development in one's own operational environment despite any misfortune.

**Key words** resilience, pressure tolerance, stress, self-determination theory, skills of feeling control

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	NUORUUSVAIHEESEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT .....	8
2.1	Nuoruus ja psyykkisten taitojen kehittyminen .....	8
2.2	Valmentajan rooli urheilijan arjessa .....	9
2.3	Urheilun ja arjen yhdistämisen haasteet .....	12
3	RESILIIENSSI JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT .....	14
3.1	Resilienssi.....	14
3.1.1	Resilienssin teorioita .....	14
3.1.2	Resilienssin tyypit ja itsemääräämisteorian ilmeneminen.....	15
3.1.3	Nuoren psyykkisen sopeutumiskyvyn kehittyminen.....	17
3.2	Paineensietokyvyn vaikutukset resilienssiin.....	18
3.3	Stressin vaikutukset resilienssiin .....	19
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT .....	21
4.1	Laadullinen tutkimusmenetelmä .....	21
4.2	Aineiston keruumenetelmät ja kohderyhmän valinta.....	22
4.2.1	Kyselylomake .....	23
4.2.2	Teemahaastattelu.....	23
4.3	Aineiston keruu .....	24
4.4	Aineiston analyysi .....	24
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	26
5.1	Teemahaastattelun tulokset.....	26
5.1.1	Henkinen resilienssi ja stressin ilmeneminen eri toimintaympäristöissä .....	27
5.1.2	Emotionaalinen resilienssi ja stressin aiheuttajat .....	32
5.1.3	Sosiaalinen resilienssi ja oman tukiverkoston vaikutukset .....	35
6	POHDINTA .....	38
6.1	Johtopäätökset .....	38
6.2	Oman työn etenemisen pohdinta .....	40
6.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	41
6.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys .....	43
7	LÄHDELUETTELO .....	45

Sports and Leisure Management  
Bachelor of Sports Studies

---

LIITE 1 1(3) KYSELYLOMAKE .....	53
KYSELY - 15-16 VUOTIAIDEN UIMAREIDEN PSYYKKISESTÄ SOPEUTUMISKYVYSTÄ.....	53
LIITE 2. HAASTATTELUKYSYMYKSET .....	56

## 1 JOHDANTO

Nykymaailmassa urheilevalle nuorelle lajissa pärjääminen ja kehittyminen on merkittävä asia. Se vaikuttaa laajalti psyykkiseen kehitykseen. Sisäisen motivaation säilyttääkseen, tulee urheillessa itsemääräämisteorian mukaan olla kolme perustarvetta kunnossa. Nämä perustarpeet ovat fyysinen pätevyyden tunne, tunne autonomiasta sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näiden kolmen psykologisen perustarpeen täytyminen liittyy vahvasti siihen, kuinka tehokkaasti pystytään toimimaan. Mikäli jokin näistä kolmesta tarpeesta puuttuu, se voi aiheuttaa kehitykseen negatiivisesti vaikuttavia seurauksia. Urheilun harrastaminen voi parhaimmillaan edesauttaa ja tukea perustarpeiden täyttymistä tai vaikuttaa hyvinkin negatiivisesti ihmiseen stressin kautta. (Hämäläinen ym. 2015, 79.)

Urheilun parissa toimiessa on mahdollista saada tukea urheilun ja arjen yhdistämiseen omilta joukkueetovereilta sekä muilta seurassa toimivilta ammattilaisilta, kuten valmentajilta ja huoltajilta. Kuitenkin yksilöurheilun parissa urheilija toimii omien ajatustensa kanssa, mikä haastaa urheilijaa menestymisen sekä kehittymisen kannalta. (Clearmind 2022.) Joillekin urheileminen toimii jopa pakotienä kiusaamiselle, jolloin voidaan kokea olonsa turvatuksi (Salminen 2023). Yksilöurheilussa toimiessa tulee pystyä toimimaan hyvinkin itsenäisesti, mikä vaatii vahvaa resilienssiä. Yllättäviin ja nopeisiin tilanteen muutoksiin tulee pystyä mukautumaan ilman, että se vaikuttaisi tulevaan suoritukseen.

Opinnäytetyön aihe on: ”Laadullinen tapaustutkimus 15–16-vuotiaiden uimareiden resilienssikyvyyden yhdistämisestä arjessa ja urheilussa”.

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena, sillä sen avulla saadaan parhaat tulokset urheilijoiden jakamien kokemusten kautta. Tavoitteena on tutkia 15–16-vuotiaiden nuorten uimareiden koetun mielenterveyden vaikutuksia urheilemiseen, resilienssin kautta. Tutkimuksen tarkoituksena on löytää ennaltaehkäiseviä keinoja nuorten mielenterveydellisiin haasteisiin ja löytää työkaluja valmentajille ja muille urheilun parissa toimiville. Psyykinen terveys on vahvasti yhteydessä urheilijan menestymiseen sekä kehittymiseen (Lauriala 2017, 16–17),

jonka vuoksi tätä asiaa lähdetään tutkimaan. Psykkinen sopeutumiskyky on tärkeä ominaisuus urheilijan hektisessä arjessa, mikäli tavoitteena on päästä huijulle.

Lähestyin Tampereen uintiseuraa Uinti Tampere ry UITA toimeksiantoon liittyen, jonka kanssa tutkimus toteutetaan nuorien uimareiden koettua mielenterveyttä tutkien. Erityisesti pyritään saamaan selville, miten nuori kykenee sopeutumaan haastaviin ja yllättäviin tilanteisiin urheilussa ja arjessa. Toimeksiantajan mukaan sosiaalisen puolen tekijät ovat todennäköisesti yksi eniten nuoriin vaikuttavista tekijöistä heidän mielenterveydessään. Läheisten ihmisten tarjoamalla tuella on suuri vaikutus nuoren mielenterveyteen ja mielipiteisiin liittyen. Sen vuoksi halutaan saada selkeä kuva valmentajille siitä, mitkä asiat arjen ja urheilun yhdistämisessä vaikuttavat nuorten urheilijoiden resilienssin ilmenemiseen. Sosiaalisilla suhteilla on vahvat vaikutukset nuoren elämään - - niin koulun, kodin, vapaa-ajan toiminnan kuin harrastustenkin kautta.

## 2 NUORUUSVAIHEESEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

### 2.1 Nuoruus ja psyykkisten taitojen kehittyminen

Nuoruus on tunnesäätelyn osalta keskeinen vaihe, sillä silloin tapahtuvat suurimmat fyysiset muutokset. Lisäksi tunteet ovat voimakkaampia ja aiheuttavat herkemmin yhteenottoja vanhempien kanssa. Tässä elämän vaiheessa tarvitaan enemmän tukea ja hyväksyntää kuin kontrollia (Niittyalahti 2019, 6). Nuoren positiivisen kehityksen edistäminen on erityisen tärkeää luodakseen mahdollisimman ihanteellinen kasvuympäristö nuorelle ihmiselle (Lerner 2015). Tutkimustulokset osoittavat, että vanhempien psykologisella kontrollilla on haitallisia vaikutteita erikäisten lasten tunnesäätelyn kehitykseen, sillä se manipuloi tunne-elämää, jolloin rakkaudesta ja hyväksynnästä tulee ehdollista. Psykologisesti kontrolloiva kasvatustyyli luo pakottavan, arvaamattoman ja kielteisen tunneilmaston perheeseen, mikä vaikuttaa kielteisesti lapsen tunnesäätelyyn (Niittyalahti 2019, 6–7).

Lapsuudessa esiintynyt aktiivinen vapaa-ajan liikkuminen on luonut jo vuosikymmenten ajan edellytykset joukkuepelien kehittymiselle. Vuodenajasta ja olosuhteista riippumatta ulos lähdettiin liikkumaan, mikä on luonut tietynlaisen rutiinin isommissa ryhmissä liikkumiselle ja tekemiselle. Nykyään lasten ja nuorten harrastamiseen vaikuttavat enemmän ulkoiset tekijät, kuten vanhempien kannustus kuin itsestä lähtevä kiinnostus liikkua. (Tiikkaja 2014, 33–34.)

Itseluottamus muodostuu koetun autonomian ja kyvykkyyden myötä päämääräksi. Toiminnan vaikuttavuuden ja hyvinvoinnin näkökulmasta yhteisön tuki on voimavara. Kokonaisvaltaisen kasvun ja kehittymisen toimintakulttuurin rakentamisen mahdollisuudet moninkertaistuvat, itseluottamuksen ja yksilön päämäärän kohdatessa. (Tiikkaja 2014, 58.)

Nuoren kehitykseen voidaan vaikuttaa kotiloloista lähtöisin ilmenevillä kasvatustavoilla ja -tavoilla. Erilaiset kasvatuskäytännöt ovat vanhempien valitsemia tapoja oman kasvatuksellisen tavoitteensa saavuttamiseen. Ne eivät sisällä konkreettisia toimia, vaan esiintyvät kokonaisvaltaisena asennoitumisena välittyen siitä lapselle arjen eri tilanteissa. (Niittyalahti 2019, 2.)



Tohtori Richard Lerner (2015) kertoo videollaan, kuinka nuoren ihmisen arvot ja moraalit vaikuttaa siihen, miten hän vaikuttaa muuhun ympärillä olevaan yhteisöön ja ympäristöön. Kun nuori toimii viiden positiivisen kehitykseen liittyvän ominaisuuden mukaisesti silloin elämässä, eteneminen on helpompaa. Nämä viisi positiivista ominaisuutta ovat osaaminen, itsevarmuus, oma rooli, yhteys muihin ja myötätunto. On erityisen tärkeää, ettei nuorelta kielletä asioita. Sen sijaan opetetaan ja ohjataan nuorta kulkemaan itselleen sopivaa polkua pitkin. Tämän myötä on mahdollista kehittää itselleen mieluisia ominaisuuksia. Silloin motivaation lähde on oikea, eikä pienet vastoinkäymiset haittaa edistymistä matkalla. (Lerner 2015.) Tarkemmat aivojentoimintatutkimukset osoittavat itsetunnon tason vaikuttavan siihen, kuinka ahdistukselle altistutaan. Itsetunton ollessa korkealla tasolla tuntuvat tavallisemmat vastoinkäymiset, kuten epäonnistumiset vähemmän tuskalliselta ja toivomme myös nopeammin niistä. (Lin, K. 2020.)

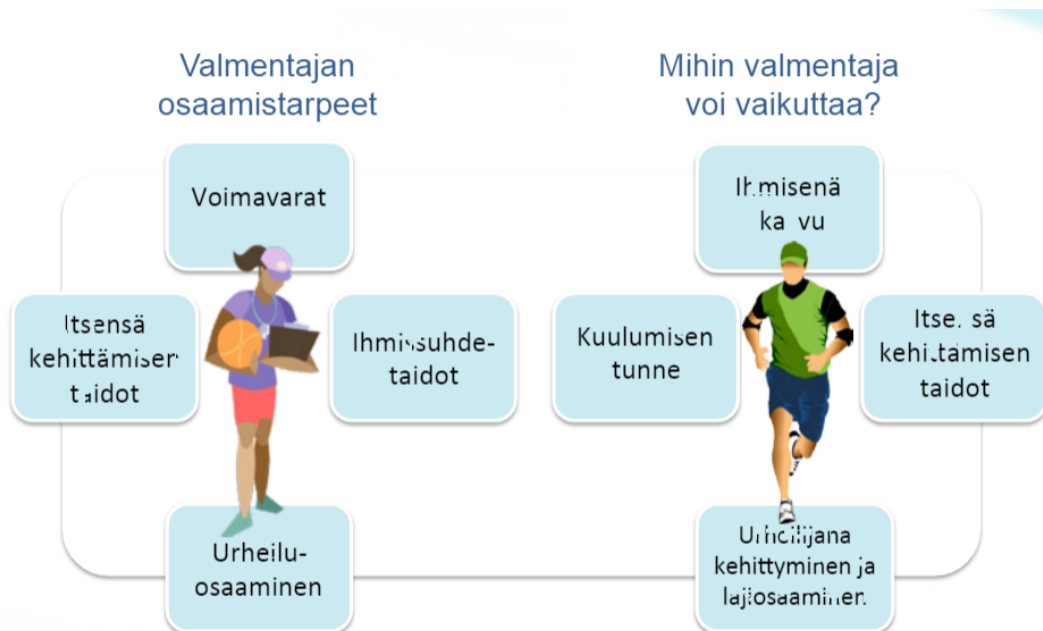
## 2.2 Valmentajan rooli urheilijan arjessa

Valmentajan yhtenä voimavarana voidaan pitää suorasanaisuutta ja rehellisyyttä. Urheilijan on tiedettävä valmentajansa asettamat odotukset ja tavoitteet, jotta säästyttäisiin turhanpäiväiseltä asian pohtimiselta. (Hämäläinen 2012, 135.) Vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan välillä luo vahvan ja luotettavan pohjan valmennussuhteelle (Hämäläinen 2012, 137). Luotettava vaikutelma valmentajasta luo turvallisuuden tunteen urheilijoissa. Luottamus ilmenee hyvän yhteishengen, välittämisen ja motivoituneen toiminnan kautta. Jos näitä piirteitä ei ole, silloin avoimuus loppuu, ilmapiiri kiristyy ja turvallisuuden tunne muuttuu kyseenalaistettavaksi (Hämäläinen 2012, 140–141).

Valmentajan ja urheilijan välisen yhteistyön taustalla on yleensä monen vuoden takainen yhteistyö. Sitä pyritään jatkuvasti kehittämään erilaisten harjoituksissa ja keskusteluissa ilmenevien menetelmien kautta. Vahva luottamus urheilijan ja valmentajan välillä on erityisen tärkeää, jotta urheilijalla on kokemus siitä, että voi avautua huolistaan (Hämäläinen 2016, 3). Pystyäkseen luottamaan, tulee luottamuksen alkaa rakentua jo lapsuudenkodissa. Muuten on vaikeaa luottaa muihin, jos omassa lapsuudenkodissa ei ole ollut luottavainen ilmapiiri. Valmentaja on

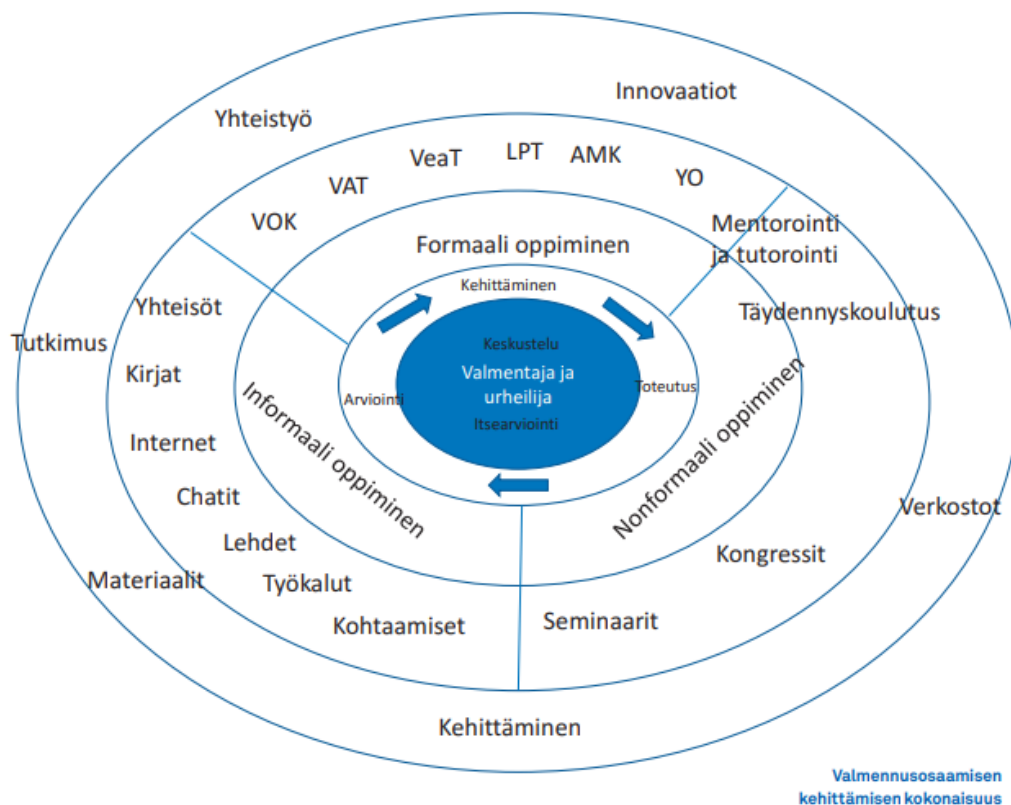
tärkeässä roolissa luottamuksen kehittämisessä. Siinä onnistuessaan hän luo itsestään erinomaisen esimerkin valmennettavilleen. (2012.141.) Kun valmentaja pystyy välittämään rehellisen, tukevan ja tasa-arvoisen puolen toiminnastaan pystytään silloin toimimaan luottamuksellisemmin joukkueen ja urheilijoiden kanssa (Hämäläinen 2012, 142). Tuftin Yliopiston psykologian professori Richard M. Lerner kertoo videollaan, kuinka tärkeää nuoren ympärillä olevien ihmisten positiivisen kasvatusympäristön luominen on. Positiivinen kasvuympäristö vaikuttaa hyvin paljon nuoren kehitykseen ja ajatusmallien muodostumiseen elämän varrella (Lerner 2015.)

Valmennusosaamisen käsikirjassa (2013) määritellään valmentajalta vaaditut osaamiskriteerit sekä mihin hän voi vaikuttaa. Valmentajan osaaminen tulee ulottua alla olevan kuvan mukaisesti laajalti moneen eri osa-alueeseen, kuten urheiluosaamiseen, ihmissuhdetaitoihin, voimavarojen hyödyntämiseen ja itsensä kehittämisen taitoihin (Hämäläinen 2013). Valmentajan tulee pystyä valmentamaan urheilijoita monipuolisesti eri elämän osa-alueet huomioiden.



(kuva 2. mukailten. Hämäläinen. 2013)

Osoittaakseen vankkaa ammattitaitoa työssään, tulisi valmentajan tukeutua säännöllisesti erilaisiin täydennyskoulutuksiin. Näiden koulutusten avulla on mahdollista kehittää omaa toimintaansa, kuten myös toiminnan kehittäminen palautteiden ja kokemusten perusteella. Nykyisin on mahdollista hyödyntää useita erilaisia koulutusmenetelmiä, joiden avulla voidaan omaa valmennuspankkia täydentää. Valmennusosaamisen kehittämisen kokonaisuus - kuvan (2016) pohjalta voidaan todeta, että valmentajan osaamista kehittäviä oppimisympäristöjä on nonformaalista, informaalista ja formaalista. Urheilijan kannalta on erityisen tärkeää, että valmentajat kehittävät ammattitaitoaan ja hyödyntävät sitä valmennustoiminnassa monipuolisesti.



Kuva 3. (mukaillen. Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja)

Psyykinen valmennus ja ajatuksista keskusteleminen urheilijan kanssa on nousut esiin vasta hyvin myöhäisessä vaiheessa urheilukulttuurissa. Sitä ei olla osattu ottaa käyttöön osaksi kokonaisvaltaista fysiikkavalmennusta. Valmentajat sekä pelaajat ovat nostaneet esille sen, kuinka menestystä selittävänä tekijänä on voitu pitää pelaajan aktiivista roolia omassa sekä joukkueen toiminnassa, sen voimavarojen vaalimisessa ja potentiaalinen korostamisessa (2014. 37–38.)

Tavoitteena on nostaa urheilijan tarpeet ja merkityksellisyyden kokemukset keskiöön valmennustoiminnassa. On tärkeää keskittyä urheilijan kokonaisvaltaisen kehittymisen valmentamiseen, jossa menestyminen tulee kirsikkana kakun päälle. Valmentajan omat kokemukset ja taustat heijastuvat herkästi toimintaan myös valmentajana toimiessa. Valmentajalle luo haasteita taustalta tulevat paineet urheilijoiden menestymisestä. Kuitenkaan omaa pätevyyttä ei tulisi määrittellä ulkoisten tekijöiden perusteella. Se voi kaventaa valmentamisen fokusta, jolloin tavoite urheilijan kokonaisvaltaisesta valmentamisesta ei täyty (2014. 56–58.)

### 2.3 Urheilun ja arjen yhdistämisen haasteet

Yhdistääkseen tavoitteellisen urheilemisen ja arjen muun toiminnan, kuten opiskelun, tulee urheilijan olla määrätietoinen ja omistaa vahva itsekuri. Useiden harjoitustuntien lisäksi tulee ottaa vielä koulukirjat esille suoriutuakseen koulusta. (Siirilä 2017.) Siirilän kirjoittamassa Ylen artikkelissa (2017) kerrotaan, kuinka urheilun ja opiskelun yhdistäminen vaatii määrätietoista ja täsmällistä asioiden aikatauluttamista ja toteuttamista. Mikäli haluaa omia tavoitteitaan saavuttaa, tulee sen vuoksi välillä tehdä pidempiä päiviä, jotta kaikki vaadittava tulee tehtyä. Tämän kaiken lisäksi tulee myös muistaa pitää vapaapäiviä, jotta nuori urheilija kykenisi myös palautumaan optimaalisesti, niin henkisesti kuin fyysisesti (Laaninen 2020).

Eräässä taitoluisteluun liittyvässä artikkelissa (2020) painotetaan itsestä lähtöisin olevan sisäisen motivaation tärkeyttä arjen eri asioiden parissa suoriutuakseen. Siinä mainitaan, kuinka opiskelu ja aktiivinen urheilu voivat myös kompensoida toisiaan ja omalla tavallaan helpottaa stressiä ja tyhjentää ajatuksia (Laaninen 2020). Vaatii erityistä henkistä joustavuutta, että kyetään toimimaan useiden vaativien asioiden parissa onnistuneesti ja yhtäaikaaisesti.

Salasuon nuorisoseuratutkimuksen (2020) mukaan koulutuksen taso on osoitettu vaikuttavan harrastamisen määrään. Vuosien varrella on huomattu harrastamisen määrän yleistyneen huomattavasti nuorten keskuudessa. Harrastaminen ei

niinkään ole lapsen oma valinta, vaan siihen vaikuttaa myös vanhemmista lähtöisin oleva halu kehittää lastensa yhteisössä toimimista. Tutkimuksen mukaan teini-ikäisten tyttöjen harrastamisen vähenemisellä on yhteys vapaa-ajan vähyyteen. Tulokset osoittavat vapaa-ajan määrän olevan parhaiten sopiva 15-vuotiaaseen asti. Sen jälkeen on huomattu vapaa-ajan niukentuvan huomattavasti vastanneiden mukaan. (Salasuo 2020.) Vapaa-ajan käydessä vähiin on kyettävä joustamaan henkisellä tasolla pystyäkseen suoriutumaan urheilun ja opintojen parissa. Joskus tämä voi vaatia priorisointia jättämällä joitain asioita vähemmälle arjessa, saadakseen tärkeimmät asiat hoidettua.

Itä-Suomen yliopiston artikkelissa (2021) kerrotaan hiihtäjä Ilkka Herolan pohdintoja siitä, kuinka useiden asioiden päällekkäisyys vaatii sopeutumista hyvin nopealla aikataululla tuleviin muutoksiin aikatauluissa ja suunnitelmissa. Sen kerrotaan lisäävän epävarmuutta, jota on kyettävä sietämään ja toimimaan siitä huolimatta suunnitelmien mukaisesti. Etäopiskelun mahdollisuus on tuonut vapautta ja joustavuutta opintojen suorittamiseen, joka helpottaa asioiden aikatauluttamista. Urheilijoilla on todettu olevan hyvä paineensietokyky ja toimintatapa, josta on etua myös työyhteisössä. (Itä-Suomen yliopisto 2020.)

### 3 RESILIENSSI JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

#### 3.1 Resilienssi

Tutkimuksen pääkäsite on resilienssi, joka tarkoittaa psyykkistä sopeutumiskykyä. Sen avulla pystytään tiedostamatta hyödyntämään hyvinvointia ylläpitäviä vahvuuksia ja voimavaroja (Koirikivi, P. & Benjamin, S 2020). Psyykkistä sopeutumiskykyä voidaan kehittää ja oppia erilaisten haasteiden, ongelmien ja stressaavien tilanteiden avulla (Riopel 2019).

Resilienssin muodostumiseen vaikuttavat ihmisen sisäiset ja ulkoiset resurssit, eli voimavarat. Sisäiset resurssit viittaavat pääosin geneettisiin osa-alueisiin, jotka muodostavat pohjan ihmisten sosiaalisten sekä kognitiivisten taitojen muodostumiselle. Perhe ja muut sosiaaliset suhteet taas muodostavat ulkoiset resurssit, jotka ovat keskeisenä vaikuttajana minäkuvan muodostumisessa yksilön elämässä. (Koirikivi & Benjamin 2020.)

##### 3.1.1 Resilienssin teorioita

Sosiaalisen resilienssiteorian kehittänyt Minnesotan yliopiston psykologi Norman Garmezy käsittelee yksilön ympäristön ja taustojen vaikuttavia tekijöitä tämän resilienssin kehittymiseen. Tutkimuksessaan hän tutki useita tuhansia lapsia, mutta yksi poika haastavan kotielämänsä vuoksi vei Garmezy'n huomion. Haastavista taustoista huolimatta, poika kykeni kulkemaan hymy huulillaan päivästä toiseen ja olemaan positiivinen. (Konnikova 2016.)

Tutkimuksen mukaan yksittäiset psykologiset testit, eivät kykene pelkästään kertomaan henkilön yksilöllisestä resilienssin tasosta, vaan pikemminkin se, kuinka tämän elämä sujuu. Jos elämän varrella ei juurikaan satu vastoinkäymisiä, on silloin hankalempi arvioida resilienssin tasoa. Menneisyydessä koetut haasteet avasivat mahdollisuuksia menestymiselle, kun kyseisten henkilöiden resilienssi oli päässyt ajan myötä vahvistumaan. (Konnikova 2016.)

Psykologisen resilienssiteorian mukaan, ihminen kykenee pitämään toimintakykynsä hyvin haastavina aikoina vahvan resilienssin ansiosta. Se tarkoittaa yksilöllistä kykyä sopeutua hyvinkin stressaaviin tilanteisiin. Joidenkin tutkimusten mukaan miehet osoittautuivat omaavan paremman psykologisen resilienssikyvyn, kuin naiset, jotka ovat herkempiä kokemaan stressiä. (Afek ym. 2021.) Neuraalisella tasolla, resilienssillä on osoitettu olevan yhteys alueisiin, jotka ovat osa ehkäisevää kontrollia, emotionaalista joustavuutta ja selviytymistä. Mikäli psykologinen resilienssi ei ole tarpeeksi vahva, se voi johtaa pahimmassa tapauksessa mielenterveyden heikentymiseen. (Afek ym. 2021.)

Kolmantena resilienssin syntyyn viittaavana teoriana nostetaan Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria. Siinä kerrotaan, kuinka ihmisen kehitys on sosiaalisten suhteiden muodostumisen, biologisen kypsymisen ja egon toiminnan tuottama tulos. Eriksonille kriisit ovat välttämättömiä evoluutiota ja muutosta eteenpäin ajavia prosesseja. Ne auttavat meitä kasvamaan ja oppimaan uusia asioita itsestämme. Hänen teoriansa mukaan elämän matka sisältää kahdeksan vaihetta, joista jokainen sisältää omanlaisensa opetuksen tai konfliktin. Ihminen elää jatkuvassa muutoksessa ja hankkii uutta tietoa ja kokemusta elämäänsä. Ihmisen kasvu riippuu paljon tämän kasvuympäristöstä, joka voi vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti. (Mielenihmeet 2017.)

### 3.1.2 Resilienssin tyypit ja itsemääräämisteorian ilmeneminen

Resilienssi voidaan jakaa neljään eri tyyppiin, joiden pohjalta myös haastattelussa esiintyvät kysymykset ovat luotu. Nämä neljä tyyppiä ovat fysiologinen, henkinen, emotionaalinen ja sosiaalinen resilienssi. (Community industry Group 2023.) Itsemääräämisteoriassa käsitellään ihmisen motivaation ja koko persoonallisuuden kehittymistä sisältäpäin lähtevänä jatkuvana kasvuna ja pyrkimyksenä kehittyä omaehtoisesti, mutta myös sosiaaliseen ympäristöön ja toimintaan pohjautuen (Deci, Olafsen & Ryan. 2017, 19). Itsemääräämisteoriassa puhutaan psykologisista perustarpeista, jotka voidaan luokitella näiden eri resilienssityyppien mukaisesti. Nämä psykologiset tarpeet ovat autonomia, koettu pätevyys tunne ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. (Arajärvi ym. 2020.) Fysiologinen resilienssi tarkoittaa kehon kykyä kohdata erilaisia fyysisiä haasteita, kuten tapa-

turmia tai sairastumisia, parantuakseen tai sopeutuakseen meneillä olevaan fyysiseen tilaan (Community industry Group 2023). Tässä opinnäytetyössä tutkimuksessa käsitellään henkistä puolta, mutta resilienssi sisältää myös fyysisen puolen, johon voidaan henkisten ominaisuuksien kautta vaikuttaa.

Henkinen resilienssi viittaa kykyyn kohdata haastavia tilanteita ongelmaa ratkaistaessa, erilaisten mahdollisten vaihtoehtojen avulla, olemalla luova, joustava ja ketterä ideoinnin ja ajattelun suhteen. Se on kyky toimia muutosten keskellä kehittäkseen ratkaisuja ongelmiin, niiden esille noustessa. (Community industry Group 2023.) Itsemäärämisteorian psykologisista perustarpeista autonomia voidaan luokitella tähän resilienssin tyyppiin. Yksilön kokiessa autonomiaa on hänellä mahdollisuus vaikuttaa omalla luovuudellaan ja ideoillaan toimintaan. Valmentajalta tulevat kovat vaatimukset voivat sisäistyä urheilijalle osaksi hänen omaa toimintansa säätelyä. Silloin toiminta on enemmän pakosta kuin omasta halusta tapahtuvaa. Sen vuoksi tulisi urheilijalla olla kokemus siitä, että oma osallistuminen toimintaan on omasta sisäisestä motivaatiosta lähtöistä. (Arajärvi ym. 2020.)

On erityisen tärkeää tiedostaa, miksi jotain päämäärää tavoittelee ja miten se saavutetaan vastoinkäymisistä huolimatta. Itsestä lähtöisin olevat motiivit ovat erityisen tärkeitä omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Oli kyseessä sitten osaharjoitteen kautta oman uintitekniikan kehittäminen tai olympiatason uintikilpailuihin tähtääminen. Mikäli oman päämäärän motiivina on kunnian ja erilaisten palkintojen saavuttaminen, on epätodennäköistä, että urheilijan motivaatio säilyy yhtä kirkkaasti useamman vuoden päähän, verrattuna sisäisten motiivien pohjalta toimivaan urheilijaan. (Ryan 2009, 2.) Tämän tutkimuksen pohjalta on erityisen tärkeää henkisen kasvun mahdollistaminen resilienssiä tutkimalla, joka parantaa sitä kautta myös suorituskykyä muissakin osa-alueissa urheilijalla.

Emotionaalinen resilienssi kertoo siitä, kuinka erilaisiin vastaan tuleviin haasteisiin reagoidaan henkisesti ja kuinka omien tuntemusten ja negatiivisten tunteiden, kuten pelon, vihan, surun ja haavoittuneisuuden kanssa tullaan toimeen. Emotionaalinen tietoisuus tai älykkyys on avain siihen, että ymmärretään, kuinka



haasteisiin reagoidaan minimoidakseen vaikutuksia suhteessa muihin ja ihmiseen itseensä. (Community industry Group 2023.) Koettu pätevyys psykologisissa perustarpeissa voidaan määrittellä kuuluvan emotionaaliseen resilienssityyppiin, koska yksilön kokiessa itsensä toimintaympäristössään päteväksi, on paremmat mahdollisuudet onnistua toiminnassaan. Kuitenkin emotionaalista resilienssiä pystytään kehittämään, jos tämän perustarpeen toteutuminen ei aina onnistu.

Sosiaalisella resilienssillä viitataan yhteyteen muihin ihmisiin ja siihen, kuinka tuetaan toisia haastavien elämäntilanteiden yhteydessä. Ystävyys-suhteet, perhe ja yhteisö ovat välttämättömiä tukipilareita, selviytyäkseen yksilön omasta tai yhteisölle ilmenneestä haasteesta. (Community industry Group 2023.) Sosiaalinen yhteenkuulumisen tunne psykologisista perustarpeista määrittyy sosiaalisen resilienssin pohjalta hyvin, sillä siinä korostetaan yksilölle välttämättömiä tukipilareita ja sen vaikutuksia yksilöön itseensä. Sosiaalista resilienssiä voidaan vahvistaa erilaisten haasteiden kautta, joita voi ilmetä osana isompaa ryhmää, esimerkiksi uintiseurassa kilpailuissa toimiessa.

### 3.1.3 Nuoren psyykkisen sopeutumiskyvyn kehittyminen

Nuoren siirtyessä varhaisaikuisuuteen hänen tulee pystyä tekemään enemmän itsenäisiä valintoja opintojen, ammatin sekä urheilun suhteen. Nuoren rakentaessa itselleen soveltuvaa urapolkua, lisääntyy vastuunottaminen myös muulla elämän osa-alueella, kuten taloudellisen elämäntilanteen hallinnan suhteen, joka saattaa haastaa käsitystä omasta itsestään. (Joronen 2022, 2). Muutokset elämän eri osa-alueilla haastavat voimakkaasti nuoren psyykkisen sopeutumiskyvyn rajoja, sillä tulee pystyä keskittymään moneen asiaan yhtäaikaaisesti ja selviytymään niistä omien päätösten ja tekojen avulla. Hyvän resilienssin omaavilla ihmisillä on kyky palautua nopeasti hyvinkin haastavista ja kuormittavista tilanteista ja kehittyä niistä. (Joronen 2022, 9.) On todettu, että jokainen resilienssin tyypeistä ovat tärkeitä, mutta emotionaalisen resilienssin avulla kyetään parhaiten selviytymään elämän varrella vastaan tulevista vastoinkäymisistä. Se kytkeytyy eniten mielenterveydellisiin ominaisuuksiin ja kykyyn sinnitellä, itseään tukien ja

epäsuotuisan reaktion kohdaten ympärillä olevilta ihmisiltä, jotka ovat samankaltaisten ongelmien tai haasteiden äärellä. (Community industry Group 2023.)

Myös urheilussa tässä elämän vaiheessa tapahtuu merkittävä siirtymä, jota kuvataan kehityksen vaiheeksi. Siinä urheilu-uralla ilmenee uusia vaatimuksia ja haasteita, minkä vuoksi harjoittelun määrä ja taso kasvavat huomattavasti. Tällöin myös valmentajan rooli astuu korkeampaan asemaan kuin vanhemman ja elämäntyöli suunnitellaan urheilun ehdoille sopivaksi (Joronen 2022, 2). Vaatimukset ja haasteet oman lajin parissa lisäävät voimakkaasti paineita, minkä vuoksi nuoren psyykkinen sopeutumiskyky on koetuksella. Jotta voitaisiin tulevaisuudessa löytää keinoja sopeutua nopeisiin muutoksiin elämässä, toivottuihin ja ei-toivottuihin, tulee asiaa tutkia itse nuorien kokemuksia haastatteleamalla.

### 3.2 Paineensietokyvyn vaikutukset resilienssiin

Nuorella urheilijalla kovatehoisessa lajissa ilmenee paljon erilaisia vaatimuksia, jotka nostavat paineita menestymiseen ja kehittymiseen liittyen. Tämän vuoksi myös opintojen yhdistäminen huippu-urheiluun luo painetta urheilun ohelle. Nuoren tulee omata hyvä paineensietokyky sekä tieto siitä, mitä on tekemässä lajin ja opintojen suhteen.

Eri tilanteissa on todettu yllätyksellisyyden vaikuttavan suoritukseen ja tavoitteen saavuttamiseen, sillä siihen on vaikeampi ennalta valmistautua. Kuitenkin vastaavanlaiset aiemmin koetut kokemukset helpottavat yllätyksellisestä tilanteesta suoriutumista ja voivat mahdollistaa jopa huippusuorituksia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 504.) Yksilön taidoista ja ominaisuuksista huolimatta lopputulokseen vaikuttaa se, kuinka hän reagoi vastaantuleviin poikkeaviin ja yllätyksellisiin tilanteisiin (Arajärvi ym. 2020, 504).

Äkillisesti muuttuviin tilanteisiin voidaan kuitenkin ennalta valmistautua harjoittelemalla mahdollisimman monipuolisesti erilaisia suoritukseen vaikuttavat yllättävät tilanteet ja ärsykkeet huomioiden. Siten mahdollistetaan suorituskyvyn optimointi haastavissakin tilanteissa. Tällaisten asioiden oppiminen ja sisäistäminen

vie kuitenkin aikaa, minkä vuoksi harjoittelulle tulee antaa tarpeeksi aikaa sisäistääkseen erilaiset mahdolliset muuttujat. (2020, 407.) Harjoitteet voivat olla sekä fyysisiä käytännön harjoitteita, että psyykkisiä mielikuvaharjoitteita. Mitä monipuolisemmin kyetään harjoittelemaan, sitä parempi.

Ylikankaan kirjassa (2016) mainitaan, että opettajille ei olla opetettu miten tulee toimia, jotta kiinnostuksen kohteet ja opinnot sekä stressi ja ahdistus saadaan tasapainotettua optimaalisesti opiskelun kannalta. On huomattu myös eroavaisuuksia sukupuolten välillä: tytöillä on todettu enemmän suoriutumispaineita koulussa menestymisessä. Uupumukseen viittaavia piirteitä tulisi ottaa tarkemmin huomioon sekä koulussa että kotona, jotta välttyttäisiin ylivoimaiselta kuormittumiselta. (Ylikangas 2016, 98–99.) Tämä uupumuksen ja ylikuormittumisen ennaltaehkäisevä toiminta tulisi ottaa huomioon myös kovatasoisen harrastuksen parissa, niin valmentajien kuin koko seuran toimijoiden osalta. Toimintaa tulisi suunnitella niin, ettei nuoria polteta täysin loppuun kovan harjoittelun seurauksena. Tutkimukset ovat osoittaneet, kuinka kotona annettu esimerkki vanhempien osalta luo vaikutteita lapsiin: jos äidillä ja isällä on taipumusta stressiin ja uupumukseen, jossain vaiheessa se yleensä heijastuu myös lapseen (Ylikangas 2016, 100).

### 3.3 Stressin vaikutukset resilienssiin

Stressi tarkoittaa vireyden epämiellyttäväksi tai hallitsemattomaksi koettua vahvistumista. Resilienssin ja stressin yhteyksiä on tutkittu monesta eri näkökulmasta ja on todettu, että jokaisella on synnynnäisesti tietynlainen stressinsäätelymekanismi eli niin sanottu yleinen sopeutumisjärjestelmä. Se aktivoituu, mikäli havaitaan jotain stressaavaa ja tulkinnan siitä tekevät aivot, jotka ovat tärkeä elin stressin syntymisen kannalta. (Pojjula 2018, 48–49.) Selvitäkseen voimakkaan stressin aiheuttamista vaurioista, tulee yksilöllisen resilienssin aktivoitua ja auttaa ylipääsemiseen. Vahvan resilienssin omaavilla yksilöillä on yksi yhdistävä piirre, joka on päättäväisyys hallita kohtaloaan myös tilanteissa, joita ei ole mahdollista hallita. Tällaiset ihmiset kykenevät luomaan merkityksen vastoinkäymiselle tai kärsimykselle, josta he ottavat opikseen ja oppivat selviytymään vastaavista tilanteista. (Pojjula 2018, 17.)

Tutkimusten mukaan resilienssin määrä kytkeytyy mielihyvähormonien tuotantoon, johon vaikuttavat muun muassa ihmisen geeniperimät aivojen toiminnassa. Se luo jokaiselle yksilöllisen tavan reagoida nopeasti tai yllättäen tapahtuneeseen asiaan. Osalla ihmisistä keho reagoi herkemmin ympärillä oleviin stressitekijöihin kuin toisilla, ja tähän vaikuttaa aivojen eri osien kapasiteetti. (Southwick, Vythilingam & Charney 2005, 280–282.)

Ihmisen reagointi ympäristöön liittyvään stressoriin riippuu yksilön persoonallisuutensa rakenteen ja havaintojensa sekä stressorin ympäristön kokonaisuudesta. Fysiologisia eroja ilmenee lisäksi myös stressireaktion välittäjien säätelyssä. Ihmisen kohdatessa odottamattomia stressaavia tapahtumia, aivot reagoivat vapauttamalla katekolamiineja ja muita stressihormoneja. Niiden tehtävänä on auttaa selviytymään tilanteesta luomansa organismin avulla, sekä välttämään vahingoittumista. (Poijula 2018, 51.) Ihmisen tapa reagoida stressiin riippuvat perittyjen ominaisuuksien lisäksi myös persoonallisuudesta, sosiaalisista järjestelmistä, tulkintatyyleistä ja selviytymiskeinoista. Tutkimusten mukaan ihmisen resilienssi ilmenee tasapainotilaan palautumiseen kuluva ajassa. (Poijula 2018, 53.)

Sekä stressiresistenssiä, että resilienssiä voidaan vahvistaa ja oppia, jonka mahdollistaa aivoissa tapahtuvat muutokset eli neuroplastisuus. Positiiviset tunnekokemukset parantavat stressinsäätelykykyä ja mahdollistavat myös tulevaisuudessa kokemaan miellyttäviä tunteita. Ne lisäävät vaihtoehtoja joustavampiin toimintatapoihin, lisäävät voimavaroja, parantaa tarkkaavaisuutta ja edistävät sosiaalisia suhteita. (Poijula. 2018. 58.) Psykologisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, että henkilö hyväksyy itsensä sellaisenaan, hänellä on hyvät ihmissuhteet, autonomian tunne, mahdollisuus hallita omaa ympäristöään, tunne elämän tarkoituksellisuudesta ja kyky kasvaa henkisesti. (Poijula 2018, 60).

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

### 4.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Tutkimuksen toteutusmenetelmäksi valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä, sillä se antaa enemmän vapautta tutkimuksen toteuttamiseen ja sen tulosten analysoimiseen (Eskola, J. & Suoranta, J. 2014, 13). Sen avulla on mahdollista kerätä tietoa vapaammin ja hyödyntää haastattelua aineiston keräämisessä. Menetelmä koettiin parhaaksi sen joustavuuden kannalta, sillä se mahdollistaa avoimemman keskustelun ja kattavan yleiskatsauksen aiheesta ja tutkittavien kokemuksista.

Tälle tutkimusmenetelmälle ominaista on elämismaailman tutkiminen. Siinä keskiössä ovat moninaisin tavoin ilmenevät merkitykset. Laadulliseen tutkimusmenetelmään on usein yhdistetty sana induktio eli aineistolähteisyys, vaikka se ei joka tilanteessa täysin sitä kriteeriä täytäkään ja sen vuoksi siitä löytyy myös teorialähtöisiä piirteitä eli deduktiota. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Toisen menetelmän tai otteen käyttäminen ei sulje pois toista, jonka vuoksi myös laadullisessa tutkimuksessa voidaan kohdata määrällisen tutkimusmenetelmän piirteitä (Saaranen-Kauppinen 2006). Tätä tutkimusta voidaan kuvailla teoriasidonnaisena tutkimuksena, joka sisältää abduktiivista päättelyä, jossa yhteys teorian tietoon on havaittavissa. Tällöin tutkimuksen aineistosta löytyneille havainnoille pyritään etsimään teorian tiedon pohjalta selitys ja vahvistus aineiston tueksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2023.)

Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla voidaan kerätä syvällisempää tietoa tietyn yksilön näkökulmasta katsellen. Menetelmän päätarkoituksena on kuvailla valittua aihetta tai ongelmaa, jonka vuoksi tutkimus tällä menetelmällä on mahdollista toteuttaa vain pienelle tutkimusryhmälle tulosten luotettavuus huomioiden. (SurveyMonkey 2023.) Laadullinen tutkimusmenetelmä avaa uusia tutkimukseen viittaavia käsitteitä tutkimuksen toteutusvaiheen aikana, jonka vuoksi sen toteuttaminen on yleensä pidemmällä aikavälillä toteutettu prosessi. Tutkimustulosten luotettavuuden kannalta olisi hyvä kerätä tietoa aiheesta etukäteen ja ottaa selvää, miten tutkimukseen liittyvä tiedonkeruu olisi ihanteellisin toteuttaa kohderyhmän kannalta. (SurveyMonkey 2023.)

#### 4.2 Aineiston keruumenetelmät ja kohderyhmän valinta

Tutkimusaiheen vuoksi haluttiin kohderyhmäksi valita 15–16-vuotiaita urheilijoita, sillä heihin kohdistuvat kovat paineet kiireisen arjen keskellä. Aihetta on tutkittu jonkin verran ajan saatossa, mutta sen vaikuttavuutta ei olla otettu huomioon tarpeeksi, etenkin urheilun parissa toimiessa. Sen vuoksi resilienssikykyyttä urheilun ja arjen keskellä lähdettiin tutkimaan ja sen vaikuttavuutta. Yhdessä valmentajan kanssa pyrittiin suunnittelemaan tutkimuksen kulku niin, että tulosten kautta voitaisiin tulevaisuudessa valmennustoimintaa kehittää annettujen vastausten perusteella. Sen vuoksi laadullisen tutkimuksen menetelmäksi valittiin haastattelututkimus, joka pyrittiin toteuttamaan tutkimusaiheen pohjalta nousseen käsitteen, kuten stressin kautta (Aira 2005). Oletuksena oli valmentajan kanssa keskusteltuani, että siihen liittyen aiheeseen oli helpompi lähteä luomaan tutkimuskysymyksiä. Tutkimusmenetelmän luonteen takia kysymykset pyrittiin luomaan mahdollisimman avoimiksi tulosten luotettavuuden vuoksi. Haasteita loivat tutkimuksen eettinen puoli, kun kyseessä on hyvin henkilökohtainen aihe.

Tutkimusaineistoa kerättiin kyselylomakkeen ja teemahaastattelun avulla. Kyselylomakkeen tarkoituksena oli avata aihetta tutkimushenkilöille, jonka pohjalta toteutettava haastattelu olisi helpompi toteuttaa. Haastateltavina oli edustamassa kahdeksan uimaria, neljä kumpaakin sukupuolta saadakseen mahdollisimman kattavaa ja tasavertaista tutkimusaineistoa.

Kohderyhmäksi valittiin muutosvaiheessa olevia nuoria, sillä heillä on edessään suuret muutokset siirtyessään yläasteelta toisen asteen opintoihin. Lisäksi heidän aktiivinen ja tiivis harjoitteluaikeensa haastaa heitä arjessa ja pakottaa välillä priorisoimaan itselleen tärkeimpiin asioihin. Tutkimustulosten luotettavuuteen vaikuttaen haluttiin molempia sukupuolen edustajia vastaamaan kysymyksiin. Kysymykset asetettiin teemaan sopien nuorten resilienssiä havainnoiden kouluun ja urheiluun viitaten.

#### 4.2.1 Kyselylomake

Tavoitteena oli saada yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa itse nuorilta uimareilta. Kyselylomakkeen teossa hyödynnettiin muun muassa terveydenhuollossa käytettyjä kyselylomakkeiden pohjia mallina, joilla kerätään potilaista tietoa. Potilastietolomakkeiden pohjat olivat juuri sopivan kattavia ja selkeitä.

Haastattelu luotiin kyselylomakkeen pohjalta täydentämään lomakkeen antamia monivalintakysymyksiin annettuja vastauksia. Haastattelussa luodut kysymykset oli tarkoitus luoda mahdollisimman avointa pohdintaa herättävään muotoon resilienssin tyyppien mukaan teemoitellusti. Liitteistä (LIITE 1) löytyy tämä kyseinen lomake.

#### 4.2.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on osuva menetelmä, sillä sen avulla saatiin jokaiselta haastateltavalta vastauksia tutkimuskysymyksiin. Teemoittelun avulla muodostetaan tietty rajaus, jonka avulla voidaan tutkimustuloksia myöhemmin alkaa analysoidaan. (Eskola & Suoranta 2014, 88.) Teemahaastattelu luo avointa haastattelua tiukemmat rajat haastattelutilanteeseen, mutta mahdollistaa samalla laajemmat yksilölliset tulkinnat haastateltavalle (Eskola & Suoranta 2014, 89). Tarkoin tutkimusta varten luotujen ja laajaa keskustelua herättävien avointen kysymysten kautta, haastattelu toteutettiin kohderyhmän kanssa jokaista haastatellen (Tieteen termipankki 2022). Tutkimusaiheen vuoksi nähtiin parhaimmaksi vaihtoehdoksi luoda puolistrukturoitu haastattelu, missä on mahdollisuus soveltaa suunnitelmaa ja mahdollisuus täydentää vastauksia suunnitelmaan kuulumattomilla kysymyksillä (Muotio 2022).

Kysymysten tavoitteena oli herättää pohdintaa nuorissa uimareissa, jotta vastausten pohjalta voitiin luoda päätelmiä tutkimuksen pääkysymystä varten. Kysymysten teemat nousivat vasta myöhemmin tutkimuksen edetessä esille, jonka ansiosta tutkimukselle saatiin selkeämmät rajaukset vielä tulosten analysointi vaiheeseen. Esille nousseet teemat olivat resilienssin tyyppisiä, mihin kysymykset ja niiden pohjalta saadut vastaukset jaoteltiin.

Haastattelutilanne järjestettiin kyselylomakkeen kautta saatujen vastausten pohjalta, joka mahdollistaa sen, että tarkentavia kysymyksiä voitiin esittää vastauksiin pohjautuen. Sen avulla mahdollistettiin kattavat tutkimustulokset, joista voitiin tehdä päätelmiä myöhemmässä vaiheessa. Haastatteluympäristö valikoitiin uimareiden aikatauluun sopien, jotta he pääsevät poikkeamaan haastattelussa harjoitusten ohessa.

#### 4.3 Aineiston keruu

Tarkoituksena oli tehdä mahdollisimman helpoksi kysymyksiin vastaaminen. Toimeksiantaja alusti tulevan haastattelun ja kyselylomakkeen täytön urheilijoille kertomalla, miten siellä tulee toimia ja miksi heitä haastatellaan. Tutkimusaineistonkeruuseen hyödynnetty ajankäyttö onnistui, sillä kyselylomake lähetettiin uimareiden valmentajalle eli opinnäytetyön toimeksiantajalle. Valmentajaa ohjeistettiin tulostamaan kyselylomakkeet uimareille jaettavaksi, jotta he voisivat tutustua aiheeseen valmiiksi ennen myöhemmin järjestettävää haastattelua. Haastattelu toteutettiin uimareille tutussa ympäristössä Tampereen uintikeskuksella, missä jokaista haastateltiin erikseen. Aikaa haastatteluun oli varattu 20 minuuttia henkilöä kohden, jotta aika riittäisi mahdollisen haastattelun kautta heränneisiin ajatuksiin tai kysymyksiin aiheesta. Aikaa haastatteluun oli varattu paljon, jota jäi runsaasti yli nopeiden vastausten ansiosta. Uimareille oli ennalta määriteltä haastattelupaikka, minne heidän oli helppo tulla sovittuna aikana. Eniten aikaa vei tutkimustulosten analysoiminen ja raportin kirjoittaminen.

#### 4.4 Aineiston analyysi

Tutkimus toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä, jonka vuoksi koin parhaimmaksi tavaksi selittää sanallisesti tutkimustulokset läpi.

Haastattelusta saadut vastaukset litteroitiin kuuntelemalla ja kirjoittamalla ne ylös, jonka jälkeen ne oli helpompi teemoitella resilienssin tyyppien mukaisesti. Jokaisen nuoren haastattelu kuunneltiin vuorotellen, jolloin oli helpompi jaotella kerätyt vastaukset oikean kysymyksen alle kirjoitettuun muotoon. Tämän jälkeen erilliselle Word-tiedostolle vastaukset litteroitiin, vastaukset teemoiteltiin väreillä selkeyttäen.



Kyselylomakkeen vastausten jaottelussa hyödynnettiin Word-pohjalle tehtyä taulukkoa, minne oli helpompi kirjata vastausten jakautuminen neljän eri vastausvaihtoehdon mukaan. Lisäksi vastanneiden antamista koulutuntien ja harjoittelutuntien määristä laskettiin keskiarvo jokaisen kahdeksan tutkimushenkilön kesken. Vastauksissa esille nousseita käsitteitä olivat ajanpuutteellisuus, suoriutumispaineet, hyväksytyksi tuleminen, aikatauluttaminen ja asioiden välinen priorisoiminen. Nämä käsitteet luokiteltiin myöhemmin resilienssin tyyppien mukaisesti.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

### 5.1 Teemahaastattelun tulokset

Haastattelun tarkoituksena oli saada mahdollisimman rehellistä ja luotettavaa tietoa nuorten uimareiden kokemuksista urheilemiseen liittyen. Haastattelua tuke-  
massa oli aiheeseen liittyen luotu kyselylomake, jonka avulla pystytään saamaan  
kattavampaa tietoa. Kyselylomakkeen kautta saatujen vastausten perusteella il-  
meni nuorten uimareiden stressin ilmeneminen koulun ja urheilun parissa. Uima-  
reiden harjoitusten keskiarvo viikossa oli 16,25 tuntia ja koulutuntien keskiarvo  
29 tuntia viikossa. Aikaa kuluu siis suhteellisen paljon koulun ja uinnin parissa.

Haastateltavia oli yhteensä kahdeksan, mistä neljä oli poikia ja neljä tyttöjä. Ui-  
marit täyttivät ennakkomateriaalina aiheen pohjalta luodun kyselylomakkeen,  
jonka tarkoituksena oli herättää ajatuksia tutkimuksen aiheeseen liittyen. Kysy-  
mykset luotiin teemoitellusti opinnäytetyön aiheeseen resilienssiin ja sen eri tyypp-  
peihin liittyen, joita ovat fysiologinen, henkinen, emotionaalinen ja sosiaalinen re-  
silienssityyppi (Community industry Group 2023). Haastattelu kysymyksissä ja  
niistä saaduissa vastauksissa nousi esille henkinen, emotionaalinen ja sosiaali-  
nen resilienssi. Fysiologista resilienssityyppiä sivuttiin jonkin verran uimareiden  
vastauksissa, mutta se jäi kuitenkin vähemmälle, koska se ei ollut tutkimuksen  
kannalta olennainen.

Haastatelluista suurin osa koki tuntevansa stressiä vain toisinaan, mikä osoittaa  
hyvää resilienssiä haastavissa tilanteissa. Silti samalla haastateltavat huomasi-  
vat kokevansa stressin tunnetta kiireisen arjen parissa. Yhdysvalloissa tehdyn  
tutkimuksen (2021) mukaan nuorilla on hyvä epävarmuuden sietokyky, ja nuoret  
sopeutuvat lopputulosten epävarmuuteen hyvin. Sen vuoksi he ovat kykeneväisiä  
heittäytymään uusiin tilanteisiin helposti. (Robson, D. 2021, 25.) Vain yksi vas-  
tanneista koki itsensä stressaantuneeksi lähes päivittäin, joka voi kertoa tavoit-  
teellisuudesta ja yksilön stressin hallinnan puutteellisuudesta.

### 5.1.1 Henkinen resilienssi ja stressin ilmeneminen eri toimintaympäristöissä

Heikolla itsetunnolla on vaikutusta psyykkisen sopeutumiskyvyn esiintymiseen haasteellisissa tilanteissa. Kuitenkin on todettu, että resilienssin käsitteeseen sisältyy kaksi ehtoa, jotka ovat merkittävälle uhalle tai vastoinkäymiselle altistuminen ja suurista kehitysprosessiin kohdistuvista häiriötekijöistä huolimatta kyky sopeutua positiivisesti tilanteeseen. (Becker, Cicchetti & Luthar 2007.)

Tulokset osoittavat haastatteluiden perusteella, että nuorilla uimareilla löytyy omasta takaa keinoja selvitä stressistä ja sen aiheuttamista haasteista.

Ihmiset, jotka voivat huoletta puhua omista tunteistaan avoimesti muille, ovat ”resilienttejä”. Resilienssin ollessa vahva, se antaa kyvyn jatkaa eteenpäin vastoinkäymisistä huolimatta, jonka ansiosta on mahdollisuus menestyä. (Reachout 2023.) Kyselylomakkeen mukaan jokainen vastanneista koki luottavansa lähes päivittäin omiin kykyihinsä toimia oppilaana koulussa. Vahvan itseluottamuksen omaaminen on hyvä piirre, kun halutaan pystyä menestymään koulussa ja urheilussa samanaikaisesti. Tähän vaikuttavat vahvasti myös nuorten sosiaalinen tukiverkosto ympärillä.

*”Aloittaa lukemaan tarpeeksi ajoissa kokeisiin, melkein viikkoa ennen jopa, niin sitten osaa ne asiat kokeessa. Eikä kaikki asiat osu sitten samalle päivälle.”*

*”Jos on pakko, niin jättää lopulta treenit välistä. Vielä ei ole koskaan joutunut jättämään mutta pidän sitä vaihtoehtona ysiluokan tärkeiden kokeiden vuoksi. Joudun mahdollisesti jättämään tulevan vuoden aikana treenejä välistä.”*

Keinoja, joita nuoret käyttivät olivat vastausten perusteella eri asioiden aikatauluttaminen ja niiden tärkeysjärjestykseen laittaminen. Vaativimmat ja tärkeimmät asiat tehdään ensimmäisenä, jotta stressi saataisiin paremmin hallintaan. Kun ihmisellä on ennestään jo kokemusta stressaavista tai haastavista tilanteista elämässään, pystytään silloin paremmin säätelemään stressin syntymistä ja ennaltaehkäisemään sen vaikutuksia. (Charney, Dimoulas, Johnson, Morgan, Ozbay & Southwick 2007.)

Stressin syytä pohtiminen nousi myös esille nuorten haastatteluissa. Nuoret kertoivat pohtivansa tarkemmin syytä aiheutuneelle stressille ja pyrkivät toimimaan sen mukaisesti.

*”Ajattelee sitä tilannetta, että millasta on olla siinä tilanteessa ja yrittää päästä siitä yli.”*

*”Koitan sanoa itselleni: ”Asiat järjestyy ja pystyn lukemaan treenien ohellakin kokeisiin ja aloittaa lukemisen päiviä ennen, joka auttaa yleensä.”*

Ajattelu auttaa purkamaan stressiä ja löytämään mahdollisesti jopa tavan rauhoittaa mieli. Se osoittaa kypsyyttä, kun kykenee pohtimaan asiaa itsekseen ja tekee ratkaisuja ajatusten pohjalta, eikä tee ratkaisua hetken mielijohteesta.

Resilienssin ei uskota olevan geneettisesti periytyvä piirre, vaan sen sanotaan kehittävä lapsen tapaa ajatella ja toimia sen mukaan, kun lapsi kohtaa erilaisia esteitä. Omalla asenteella voidaan vaikuttaa siihen, kuinka erilaiset vastaan tulevat esteet ja haasteet kohdataan ja selvitetään. Resilienssissä piilee uskomus, että vaikka kaikkea ei voida hallita elämässä, niin silti samanaikaisesti on useita asioita, mihin voidaan vaikuttaa. (Gonser 2021.)

Lisäksi ilmeni, että ajoittainen rentoutuminen mahdollisuuden tullen auttaa hallitsemaan stressiä kiireisen arjen keskellä. Palautuakseen sekä henkisesti että fyysisesti tulee välillä pystyä myös rentoutumaan ja palautumaan koetuista kuorittavista toiminnoista. Jokainen kyselylomakkeeseen vastanneista kokivat luottavansa omiin kykyihinsä urheilijana vähintään viikoittain. Kuusi kahdeksasta vastaajasta kokivat luottavansa lähes päivittäin kykyihinsä, mikä on hyvä merkki itseluottamuksesta ja sen tasosta. Se mahdollistaa erilaisista tilanteista ylipääsemisen ja vahvistaa psyykkistä sopeutumiskykyä. Tällöin myös paineen alla toimiminen on helpompaa, kun kyetään luottamaan omiin kykyihin erilaisissa tilanteissa, jotka vaativat itseltä välillä paljonkin ponnisteluja. Kyetäkseen tekemään järkeviä päätöksiä ja hallitakseen omia tunteitaan elämässä, tulee oppia huomaamaan ja tulkitsemaan omia tunteitaan. Silloin myös mahdollisuus kehittyä henkisesti joustavammaksi mahdollistuu. (Gonser 2021.)

*”Välillä pyrkii siihen, että viikonloppuisin antaa itselleen aikaa rentoutua ja näkee kavereita.”*

Kokiessaan tulevansa nähdyksi ja kuulluksi murheidensa kanssa, voidaan rohkeammin lähteä ulos omalta mukavuusalueelta ja haastaa itseään. Kuitenkin liiallinen holhoaminen voi myös aiheuttaa sen, että totutaan vanhemman jatkuvaan läsnäoloon, eikä päästä koskaan täysin omatoimiseksi ja itsevarmaksi toimiaan. Eräessä lapsen psykologian käsikirjassa (1983) kirjailija Harter kertoo, kuinka neljän tekijän avulla positiivinen itsetunto luodaan, joita ovat lapsen ei-toivottujen tunteiden selvittäminen, vanhemman ja lapsen välinen suhde, sosiaalinen käyttäytyminen ja itsensä hyväksyminen (Harter 1983).

Yksi vastanneista kertoi pystyvänsä olemaan täysin stressaamatta asioista, jolloin ei koe tarvitsevänsä keinoja sen hallitsemiseen. Tässä on mahdollisesti yhtenä vaikuttavana tekijänä positiivinen itsetunto ja hyvä tuki perheeltä.

*”Koen ehtiväni tekemään kaikki ja koen löytäväni aikaa vaadittuihin asioihin. En hirveästi stressaa.”*

Stressin aiheuttajia koulussa selvitettäessä, haastattelut osoittivat, että arvosanojen ylläpitäminen ja koulutehtävissä menestyminen tuottaa stressiä. Ajan riittämättömyys arjessa aiheuttaa ongelmia kouluun valmistautumiseen, ja sitä kautta tulevat suorituspainet nostavat stressiä nuorten mielissä. Omien tunteiden tunnistaminen voi auttaa selviytymään paremmin vastaan tulevista haasteista ja sitä kautta kehittää yksilöllistä resilienssiä. Jotta opiskelijoiden kestävyyttä voitaisiin edistää, tulee heille osoittaa ylpeyttä ottamistaan riskeistä ja itsensä haastamisesta, myös silloin kun tavoitteita ei saavuteta. (Gonser 2021.)

*”Se, kun saa aina kiitettäviä arvosanoja ja siihen liittyen stressaa se, että pystyy myös jatkossa samaan niitä ja pitämään saman tason. Paljon täytyy tehdä töitä koulun eteen.”*

*”Kokeet ja jos on yllätystesti, mihin ei ole lukenut niin jännittää miten se menee”*

Osa vastanneista kokivat tärkeäksi pystyä jättämään mahdollisesti harjoitukset välistä tarpeen mukaan, mikäli kokeita olisi paljon lähiaikoina. Niihin valmistautuminen koettiin erityisen tärkeäksi, jolloin harjoituksissa käyminen koettiin toissijaiseksi asiaksi.

Mahdolliset yllätyskokeet kiireisen arjen keskellä aiheuttivat osalle stressiä, kun eivät välttämättä kerkeä niihin valmistautumaan ja sen vuoksi menestyminen niissä ei välttämättä ole toivottua tasoa. Sen vuoksi on erityisen tärkeää vahvistaa omaa psyykkistä sopeutumiskykyä, jotta tällaisista yllätyksellisistä tilanteista selviäisi. Erään vastanneen mielestä koulussa ei ole aihetta stressille, kun on hyvät arvosanat ja koulu sujuu mutkattomasti. Kuusi henkilöä kahdeksasta kyselylomakkeen perusteella kokivat pystyvänsä hallitsemaan omat tunteensa koulusta ilmeneviin paineisiin liittyen, joka kertoo kyvystä toimia paineen alla. Yksittäiset tulokset osoittavat parin yksilön kohdalla, että paineiden sietäminen onnistuu vain viikoittain tai toisinaan.

Tutkimustulokset osoittavat, että opettajan toiminnalla on suuri vaikutus siihen, kuinka oppilaat kokevat oppimisympäristön koulussa opiskellessa. Siellä tulisi luoda mahdollisimman turvallinen ja tukea antava ilmapiiri, joka helpottaa myös opettajan työtä ja parantaa hänen rooliaan oppilaiden keskuudessa. (Necasova 2021.) Sama pätee myös valmentajan ja vanhemman toiminnassa harjoituksissa ja kotona.

*”Kokeet ja jos on yllätystesti, mihin ei ole lukenut niin jännittää miten se menee.”*

*”Eniten kokeista, jos niitä on lyhyellä aikavälillä paljon.”*

Urheilusta aiheutuneet stressin syyt olivat vastanneiden mukaan ominaisuuksien kehittäminen, kilpailuissa menestyminen, harjoituksissa suoriutuminen ja kilpailuissa ennen suoritusta jännittäminen. Ilmeni, että stressiä aiheuttaa se, jos harjoituksissa ei aina suju ihanteellisesti ja suorituskky ei olekaan ihanteellinen. Miten siitä on mahdollista kehittyä, jos ei joka treeneissä kykenekään tuomaan omaa parastaan harjoitukseen mukaan.

Omaa henkistä joustavuutta kehittääkseen tulee kohdata epäonnistumisia matkan varrella, joista voidaan oppia toimimaan paremmin seuraavalla kerralla. Olisi hyvä muuttaa näkökulmaa epäonnistumisia, takaiskuja ja pettymyksiä kohtaan positiivisemmaksi, jossa ne ovat tärkeä ja kunnioitettu osa oppimisen matkaa. (Gonser 2021.)

Suurin osa kyselylomakkeeseen vastanneista kertoivat määrittelevänsä vain toisinaan itsensä kilpailussa sijoittumisen mukaan. Yksi vastanneista koki viikoittain sijoittumisen olevan vahvasti yhteydessä siihen, millainen on urheilijana.

*”Urheilussa kehittyminen ja pelko siitä, ettei kehitykään. Huonot ajanjaksot, jolloin ei hommat kulje kuten toivoisi. Se pistää mieltä alas.”*

*”Isot hetket esimerkiksi, kun lähtee nelosradalta kisoissa finaalissa, siinä jännitti.”*

Muutaman vastanneen mukaan isojen kilpailuiden lähestyminen aiheuttaa stressiä ja siellä sijoittuminen. On tärkeää tietää omat motivaation lähteensä omien tavoitteidensa havittelussa, sillä terveiden motiivien pohjalta on parempi lähteä tavoittelemaan asioita.

*”Kisat jännittää, esimerkiksi tulevan viikonlopun kisat jännitti haastattelu hetkellä.”*

Yksi vastanneista kertoi urheilun olevan mielekästä ajanvietettä, jonka vuoksi ei kokenut sen aiheuttavan stressiä. Yhtenä syynä tähän voidaan pitää nuoren urheilulle asettamia tavoitteita, jotka ovat huolettomia ja itselle sopivia. Myös vahvaa psyykkistä joustavuutta omaava ihminen kykenee olemaan ottamatta itselle mielekkäästä asiasta stressiä, sillä on yksilöitä, joita ei mukavat asiat stressaa. Omien vanhempien ja muiden roolimallien, sekä omien taustojen kautta tuleva rohkaiseva ja kannustava ilmapiiri ja kasvuympäristö vaikuttavat vahvasti siihen, kuinka asioihin pystytään suhtautumaan (Reachout 2023).

*”Urheilu on mukavaa niin se ei juurikaan stressaa. Pääkisoissa ennen pallille menoa ennen suoritusta hieman stressaa.”*

### 5.1.2 Emotionaalinen resilienssi ja stressin aiheuttajat

Nuorten mahdollisista stressin aiheuttamista kokemuksista ja niistä annettujen vastausten perusteella ilmeni, että ajanpuute on yksi eniten stressiä aiheuttavista tekijöistä runsaiden koulutöiden ja useiden uintiharjoitusten vuoksi. On erityisen tärkeää pystyä aikatauluttamaan omaa arkea, jotta välttyttäisiin suuremmilta haasteilta ja paineilta.

Mahdollistaakseen menestymisen akateemisesti opinnoissa sekä urheilun parissa tulee tutkimusten mukaan nuorten käsitystä itsestään kehittää ja korostaa. Minäpystyvyyden tunteella on vahva vaikutus henkiseen joustavuuteen haastavissa ja kiireellisissä tilanteissa. (Fuji, Hosogi, Noguchi, Okada & Watanabe 2012.)

*”Tuntuu olevan liian vähän aikaa treeneissä käymiseen ja kouluun keskittymiseen, jossa tavoitteena saada kiitettäviä arvosanoja. Pelkään sitä, että ehtiikö tekemään kaikki.”*

*”Pitkien koulupäivien lisäksi ovat treenit, jolloin pitäisi lisäksi ehtiä tekemään koulutehtävät ja valmistautua tärkeisiin kokeisiin.”*

*”Koulu ja jos on jotkut suuret arvokisat.”*

Toisena esille nousseena stressin aiheuttajana nousi suorituspaineeet koulusta ja urheilusta johtuen. On hyvä tietää omat tavoitteensa ja mennä niitä kohti. Joskus niistä aiheutunut stressi saattaa vaikuttaa hyvinkin positiivisesti, joka vie lähemmäs kohti omia tavoitteita, mutta silloin se vaatii hyvää stressinhallintaa ja paineensietokykyä. Eräässä Tiede-artikkelissa mainittiin, kuinka vahvan resilienssin omaava ihminen kykenee menestymään paremmin elämässään, kuin heikon resilienssin omaava (Robson 2021).

Yksi vastanneista kertoi, ettei ota hirveästi stressiä asioista, kun hänellä asiat sujuvat mutkattomasti. Mahdollisesti kyseessä on vahvan resilienssin omaava nuori



ihminen tai hyvin itsevarma persoona, joka kestää nopeitakin muutoksia ja paineen alla toimimista. Menestymisen ja kehittymisen tavoitteet koettiin pääosin toisinaan aiheuttavan stressiä, joka on suhteellisen normaalia vaativassa lajissa, kuten uinti. Vain kaksi kahdeksasta vastaajasta poikkesi tästä, johon toinen vastasi, ettei koskaan ole kokenut stressiä menestymisen tai kehittymisen tavoitteisiin liittyen. Se voi kertoa, joko hyvinkin vahvasta itsevarmuudesta tai sitten halusta lieventää tuntemuksiaan. Toinen poikkeavista vastauksista taas osoittautui viikoittain ilmeneväksi stressiksi, joka voi olla joko positiivisesti vaikuttavaa stressiä tai negatiivisesti lamaannuttavaa stressiä. Slovakialaisessa yliopistossa tehdyn tutkimuksen (2021) mukaan stressi tulee pystyä kohdentamaan oikein erilaisissa tilanteissa, sillä muuten se saattaa aiheuttaa negatiivisia vaikutteita ja johdattaa jopa erilaisiin mielenterveydellisiin ongelmiin, kuten ahdistukseen tai masennukseen. Tilanteen aiheuttamaan stressiin vaikuttaa sekä ympärillä olevat muut ihmiset, että ihminen itse omilla ajatuksillaan ja on tärkeää, kuinka yksilö itse asennoituu kyseiseen tilanteeseen. Yksilön oma asennoituminen vaikuttaa hänen omiin reaktioihinsa. (Necasova 2021.)

*”Koulusta oon päättänyt olla ottamatta stressiä, kun hommat sujuu. Välillä kaverisuhteista, treeneistä, kisoista ja koulun päällekkäisyyksistä tulee otettua stressiä, mutta ei hirveesti.”*

Stressin aiheuttajien syytä selvittäessä esille nousivat paineet omasta suoriutumisesta, harrastuksen tärkeys, taipumus stressaantua herkästi ja sosiaalinen paine omasta menestymisestä. Yli puolet kyselylomakkeeseen vastanneista kokivat stressin vaikuttavan toisinaan positiivisesti suorituskykyyn urheilussa.

Erään tutkimuksen pohjalta on todettu lapsen psyykkiseen joustavuuteen vaikuttavan kolme tekijää, joita ovat lasten ominaisuudet, perheen piirteet ja sosiaalisen ympäristön laajemmat ominaisuudet. Tästä on kuitenkin havaittu olevan ristiriitaisia tuloksia ja päätelmiä, mitkä asiat resilienssiin vaikuttavat ja miksi. (Fujii ym 2012.) Yksi vastanneista ei kokenut koskaan stressin vaikuttavan positiivisesti suorituskykyyn urheilussa, johon taustalla voi olla, esimerkiksi menneisyyden kokemukset.

Vain kaksi kahdeksasta vastaajasta kokivat viikoittain tai lähes päivittäin stressin vaikuttavan positiivisesti suorituskykyyn urheilussa. Stressillä saatetaan helpommin viitata negatiivisten asioiden kautta aiheutuneisiin kokemuksiin, jonka vuoksi sitä ei osata yhdistää positiivisiin kokemuksiin. Esimerkiksi puheenpitäjää saattaa jännittää kovasti ennen itse suoritusta, mutta huomaakin jälkikäteen, kuinka pieni stressistä aiheutunut jännitys auttoi suoriutumaan onnistuneesti siitä.

*”Uinti on tärkeä harrastus elämässä ja jos hommat ei suju, niin siitä syntyy stressiä.”*

*”Oletan, että suoriudun hyvin, mutta taka-ajatuksena on kuitenkin se, että mitä jos ei sujukaan niin kuin on ajatellut. Yleensä luottavaisin mielin siitä, mitä tekee, kun on treenannut hyvin, niin kyllä se menee hyvin.”*

Kun jotain asiaa pidetään tärkeänä, saattaa se aiheuttaa stressiä halutessaan suoriutua hyvin tavoitteidensa suhteen. Motivaation lähteen ollessa itsestä lähtöisin jotain asiaa kohtaan, on tavoitteen saavuttaminen tuolloin entistäkin helpompaa. Kuitenkin monet muuttajat ympärillä saattavat vaikeuttaa tavoitteiden saavuttamista. Tässä tilanteessa tulee korostaa positiivista ajattelumuotoa, jossa pyritään kehittymään ja oppimaan mahdollisista haasteista. Sen avulla kyetään kehittämään omaa itseluottamusta ja psyykkistä sopeutumiskykyä. Tärkeää on osoittaa, että jokaisen mielipiteillä, teoilla ja työpanoksella on merkitys, lopputuloksesta huolimatta. (Reachout 2023.)

Kyselylomakkeesta ilmenneiden tulosten mukaan suurin osa koki ahdistusta toisinaan urheiluun liittyen. Urheilussa menestyminen ja sitä kautta aiheutuvat paineet saattavat aiheuttaa ahdistusta, kun ollaan epävarmoja suoriutumisestaan. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että näiden tuntemuksien kanssa ei tarvitse jäädä yksin, vaan asiasta voidaan keskustella yhdessä valmentajan ja omien vanhempien kanssa. Vain yksi kyselylomakkeeseen vastanneista ei ole koskaan kokenut ahdistuksen tunnetta, johon syynä voi olla myös epätietoisuus ahdistuksen määritelmästä. Yksi uimareista oli vastannut kyselylomakkeeseen kokevansa viikoittain ahdistuksen tunteita urheiluun liittyen. Tämän tunteen tunnistaminen on tär-

keää, jotta asialle voidaan tehdä jotain ja auttaa selvittämään jatkossa näitä tuntemuksia. Henkisen joustavuuden avulla voidaan oppia ja kehittyä vastaantulevista vastoinkäymisistä, ja erityisen tärkeää olisi korostaa urheillessa edistymisen tärkeyttä, eikä pelkästään menestymisen tärkeyttä (Reachout 2023).

### 5.1.3 Sosiaalinen resilienssi ja oman tukiverkoston vaikutukset

Haastattelun lopuksi kysyttiin, mitä toimia haluttaisiin valmentajalta avuksi stressin hallintaan ja sen kanssa toimimiseen.

On erityisen tärkeää saada omalta valmentajalta tukea henkisiin haasteisiin, kun harjoitellaan intensiivisesti ja opiskellaan samanaikaisesti tiukalla aikataululla. Sen avulla autetaan nuoria kehittämään resilienssiä ja löytämään positiivisen puolen haasteita kohdatessa. (Gonser 2021.)

Kyselylomakkeessa käsiteltiin muutaman kysymyksen kautta urheilijoiden koke-musta siitä, kuinka he saavat tukea valmentajalta, kotona ja uintikavereiltaan. Vä-hintään puolet vastanneista kokivat saavansa lähes päivittäin tukea tarvittaessa erilaisiin ilmeneviin psyykkisiin haasteisiin. Vain yksittäiset vastaukset osoittivat, että urheilija saa vain toisinaan tukea valmentajalta ja perheeltä kotona. Syynä voi olla se, ettei omista huolista osata avautua tarpeeksi, jonka vuoksi ei pystytä myöskään tarjoamaan apua tai tukea. Tuen saaminen koettiin kaiken kaikkiaan vähintään viikoittain toistuvaksi uintikaverien kesken, joka on erityisen tärkeää suuressa elämän muutosvaiheessa olevilla nuorilla.

Tutkimustulokset osoittavat, että epäonnistumiset eivät ole kovinkaan toivottuja nykyajan nuorten keskuudessa, vaikka se on tärkeä osa kasvamista ja resilienssin kehittämistä. On huomattu, että jossain perheissä vanhemmat holhoavat lii-kaa, joka voi vaikuttaa lapsiin hyvinkin negatiivisesti. Nuoria ei tulisi liikaa holhota, jotta he oppivat tunnistamaan eron hyvän ja huonon kivun välillä ja sitä kautta kehittämään omaa resilienssiä. (Parentcircle 2023.)

Etenkin omien uintikaverien tuki on erityisen tärkeää, sillä he pystyvät samaistu-maan näihin kokemuksiin, mitä kukin uimareista kokevat välillä. Murheet ja huolet

pystytään jakamaan ja antamaan vertaistukea. Australialaisen tutkimuksen tulokset osoittavat, että epäonnistumisten tapahtuminen ja niiden salliminen kehittää nuorten ja lasten resilienssiä jo varhaisessa kasvuiässä. Tärkeintä on, että kun epäonnistumisia tapahtuu, niin ympärillä täytyy olla turvallinen ja kannustava tukiverkosto. Tämä kehittää myös nuorten ja lasten potentiaalia ja yksilöllisiä rajoja eri asiayhteyksissä. (Parentcircle 2023.)

*”Toivon ymmärrystä valmentajalta myös siihen, että haluan myös keskittyä kouluun. Toivon valmentajan osoittavan mielenkiintoa urheilijaa kohtaan kyselemällä koulutehtävien määrästä ja tulevista kokeista. Rankkojen koulupäivien yhteydessä olisi hyvä ottaa harjoituksissa huomioon koulusta tuleva henkinen kuormitus.”*

Tutkimukset osoittavat, että kasvuympäristöllä on merkityksellinen vaikutus lapsen itsetunnon ja minäkuvan kehitykseen, joka auttaa sopeutumaan yhteiskuntaan paremmin. Vanhempien käyttäytyminen lasten kasvatuksessa vaikuttaa omien lastensa itsetuntoon. Matala itsetunto ja emotionaalinen epävakaus lasten vanhemmilla ovat heikon itsetunnon piirteitä. (Fuji ym. 2012.) Yhteisö, jossa säännöllisesti toimimme kehittää yksilön emotionaalista ja henkistä joustavuutta, joka auttaa selviytymisen lisäksi myös mahdollisuuteen menestyä, kohdattuja vastoinkäymisiä tehokkaasti muuttamalla (University of Brighton 2016).

Esille nousseita piirteitä, joita nuoret uimarit mainitsivat, oli valmentajan ymmärtävyisyys, joustavuus ja tuen tarjoaminen tarvittaessa erilaisiin huoliin ja murheisiin liittyen. Toivottiin myös ymmärrystä välillä tarvittavaan priorisointiin koulun ja urheilun välillä. Valmentajan tulisi siis osoittaa olevansa tukena, kun sitä tarvitaan ja osaa ohjata nuoria tarvittaessa ja antaa neuvoja. Valmennusosaamisen käsikirjassa (2016) korostetaan ihmissuhdetaitojen osaamisen tärkeyttä, jonka avulla valmentaja tekee itsestään inhimillisen ja helposti lähestyttävän. Ammattimaisen valmentajan tulee myös osata perustellusti valmentaa urheilijoitaan ja kykenee soveltamaan tekemäänsä suunnitelmaa tilanteen vaatiessa. (Hämäläinen 2016.)

*”Ei isoja toimenpiteitä, mentaalivalmennusta: puhutaan ja annetaan tietoa siitä miksi kokee tällaisia tunteita ja annetaan keinoja millä siitä voi päästä yli tai miten asiaa voidaan käsitellä.”*

*”En ole kaivannut apua stressiin, kun sitä ei ole paljon. En osaa sanoa. Tiedän kuitenkin voivani avautua valmentajalle tarvittaessa.”*

Yksi vastanneista koki valmentajan tuen tarpeettomaksi, kun ei koe tarvetta sille ja hakee tukea mieluummin kotoa, jos sitä tarvitsee.

Jotta urheilija kokisi valmentajan tuen tarpeelliseksi omien henkisten haasteiden purkamiseen, tulisi valmentajan osoittaa olevansa käytettävissä, mikäli urheilijasta siltä tuntuu. Tähän päästäkseen tulee valmentajan pyrkiä luomaan luotettava ja turvallinen harjoitteluympäristö urheilijoilleen positiivisen toimintailmapiirin kautta. (Hämäläinen 2016.)

*”Ei mitään oikein, en koe tuntevansa stressiä niin paljoa, että tarvisi siihen apua tai tukea valmentajalta. Saa sitä kotona sitten tarvittaessa.”*

## 6 POHDINTA

### 6.1 Johtopäätökset

Resilienssin tutkiminen on osoitettu haastavaksi tutkimusaiheeksi, sillä siitä on olemassa useita erilaisia näkökulmia ja teorioita eri aikakausilta ja eri aiheisiin liittyen. Lisääntyneiden resilienssitutkimusten myötä siihen liittyen on alkanut syntyä kriittisiä näkökulmia. Syynä resilienssi-käsitteen määritelmän epäselvyys, sillä sitä on kuvailtu monesta eri näkökulmasta ja moneen eri asiayhteyteen vaikuttavana tekijänä. (Becker, Cicchetti & Luthar 2007.) Tutkimusta tehdessä tuli itsekkin tietoiseksi siitä, kuinka haastava ja laaja tämä resilienssi on ja mitä kaikkea se pitää sisällään. Sen vuoksi tutkimuksen toteutusvaiheeseen siirtyessä piti tarkoin rajata, mitä ollaan tutkimassa ja miksi.

Tekemäni tutkimuksen tulokset osoittavat, että nuorilla on vahva henkinen joustamiskyky arjen eri tilanteisiin nähden ja he kykenevät joustamaan hektisissäkin tilanteissa. Kuitenkin olisi erityisen tärkeää huomioida koulun ja aktiivisen urheilun kuormittavuus osana hyvinvoivan urheilija arkea, ennaltaehkäisemällä liiallista kuormittumista. Siihen pystyvät osaltaan, niin kotiväki, valmentaja sekä opettajat koulussa vaikuttamaan omilla toimillaan, keskinäisen kommunikaation ja suunnitelmallisuuden avulla. Esille nousi kuitenkin joitain poikkeavuuksia, jotka tulisi huomioida nuoria uimareita valmentaessa, jokaiselle yksilöllisiä ohjeita ja suunnitelmia luodessa. Erään tutkimuksen mukaan on todettu nuorten henkisen joustamiskyvyn kehittymiseen vaikuttavan heidän perimänsä sukupolvelta toiselle, joka osaltaan vaikuttaa siihen, miten erilaisiin vastoinkäymisiin reagoidaan ja miten niistä selviydytään (Fujii ym. 2012).

Nuorten vastauksissa esille nousi vahvasti huoli ajan riittävyydestä koulun tehtäviin ja harjoituksissa käymiseen, johon pitäisi ehdottomasti ottaa kantaa valmennustoiminnassa, kuten koulussakin. Esimerkiksi koulutehtäviä voitaisiin hyväksi lukea niille oppilaille, jotka urheilevat koulun ohella säännöllisesti. Siihen voitaisiin asettaa jokin tuntiraja viikossa, jonka ylitettyään voitaisiin opintoja sovitusti hyväksi lukea. Valinnaisten aineiden tilalle voitaisiin esimerkiksi hyväksi lukea aktii-

visten urheilijoiden harjoittelutunteja, kuormittumista vähentääkseen ja palautumista parantaakseen. Urheilun harrastamista on edistetty urheilulukio ja urheiluoipisto mahdollisuuden avulla, missä on mahdollista korvata joitain kouluaineita lajiharjoittelun avulla, joka mahdollistaa urheiluun liittyvien tavoitteiden tavoittamisen. Kuitenkin on huomattu, että riski urheilun harrastamisen lopettamiseen kasvaa juuri tämän tutkimuksen ikäryhmän kohdalla, kun urheilun ja koulun aiheuttama kuormitus kasvaa. Sen takia olisi erityisen tärkeää mahdollistaa urheilun ja opintojen yhdistämisen jo peruskoulutasolta lähtien. Esimerkiksi koulun liikuntatunneilla yksilöllisten lajitaitojen kehittäminen ja kehonhuoltaminen, yksittäisten lajien harjoittelemisen sijaan.

Nuorten uimareiden resilienssiä tukeakseen tulisi heidän tukiverkostonsa toimesta seurassa järjestää erilaisia luentoja ja opetustuokioita urheilijan arjen sujuvuuteen ja toimivuuteen liittyvistä aiheista. Lisäksi olisi hyvä säännöllisesti pyrkiä hyödyntämään tunnettuja asiantuntijoita pitämään luentoja nuorille, jotka toimivat enemmänkin roolimallina heille ja heidän kokemuksiinsa peilaten opetetaan urheilulle olennaisia asioita.

Tutkimuksen tuloksien pohjalta voidaan todeta nuorten huolien painottuvan siihen, kuinka heidän yksilöllinen tukiverkostonsa auttaa oman toiminnan ympärillä, omaa henkistä joustavuutta kehittäen. Sen vuoksi on erityisen tärkeää painottaa siihen vaikuttavia asioita nuorille ja lisätä heidän tietoisuuttansa siitä, mikä aiheuttaa stressiä ja miksi ja, mitä sille voidaan tehdä pidemmällä tähtäimellä. Silloin mahdollistetaan se, että nuoret kykenevät hakeutumaan herkemmin ammattilaisen apuun henkisten ja fyysisten ongelmien ja haasteiden kanssa.

Erytyisen tärkeää on luoda nuorille urheilijoille jo pienestä pitäen turvallinen harjoitteluympäristö, missä osoitetaan olevansa valmentajana saatavilla ja tukena vastaantulevissa haasteissa ja vastoinkäymisissä lajiharjoitteluun ja henkiseen valmennukseen liittyen.

Positiivisen kasvu ympäristön luomisella on todettu olevan vaikutuksia yksilön psyykkisen sopeutumiskyvyn kehittymiseen ja sen säätelyyn. Siinä tulisi huomioida sopivassa määrin turvallinen ja suvaitsevainen ilmapiiri, missä on hy-

väksyttävää epäonnistua. Garmezin sosiaalisen resilienssiteorian (2016) mukaan resilienssiä ei pystytä kehittämään, mikäli ei kohdata erilaisia vastoinkäymisiä elämän varrella. Päinvastoin niiden on osoitettu luovan mahdollisuus menestymiselle eri toimintaympäristöissä, kun siedetään paremmin epäonnistumisia ja omaksutaan vahvempi itseluottamus toiminnassaan (Konnikova 2016).

## 6.2 Oman työn etenemisen pohdinta

Mielenterveydelliset asiat ovat aina olleet itselle lähellä sydäntä, jonka vuoksi urheiluun liittyen päätin tätä psyykkistä sopeutumiskykyä lähteä tutkimaan nuorten kohdalla. Myöhemmässä vaiheessa suunnittelua tutkimuksen pääaiheeksi päätettiin tulevan resilienssi yhdessä ohjaavan opettajan kanssa. Suunnitelmaa tehdessä oli joitain asioita, mitä piti pidemmän aikaa pohtia tutkimuksen etenemisen sujuvuuden kannalta. Etenkin tutkimuksen tiedonkeruumenetelmän kohdalla piti pohtia, miten se tullaan toteuttamaan. Lopulta päädyttiin resilienssin tyyppien mukaan teemoiteltuun teemahaastatteluun, johon esitiedon keruuseen hyödynnettiin aiheeseen luotua kyselylomaketta.

Suunnitelmavaiheessa sovittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa yhteinen linjaus tutkimuksen toteutustavalle, että mitä erityisesti halutaan tutkimuksen pohjalta saavuttaa. Käytiin yhdessä aikataulu läpi, miten tutkimus tulee etenemään ja miten se toteutetaan. Tärkeintä oli yhdessä määritellä, ketkä tulevat olemaan tutkimuksen kohdehenkilöitä ja miten ne valitaan. Tutkimukseen päätetyn ikähaarukan perusteella toimeksiantaja kykeni uintivalmentajana valitsemaan sopivia kohdehenkilöitä tutkimuksen tiedonkeruuta varten.

Tutkimuksen toteutusvaiheeseen siirtyessä tutkimussuunnitelma oli tehty siten, että tutkimuksen toteutus kävi mutkattomasti. Aikataulu tutkimuksen etenemiselle oli sovittu yhdessä toimeksiantajan kanssa, jonka ansiosta sen kanssa eteneminen onnistui. Kyselylomake ja haastattelu luotiin yhdessä toimeksiantajan kanssa, jotta saataisiin vastauksia tutkimuksen ja sen tarkoitusperän kannalta olennaisiin asioihin. Tutkimuksen tiedonkeruun aikataulu saatiin sovittua yhdessä valmentajan kanssa, kun haastateltavien kanssa oli saatu sovittua lupa haastat-



telulle ja tietojen käyttämiselle. Ennen haastattelua valmentajalle lähetettiin ennakkomateriaaliksi kyselylomake nuorille uimareille jaettavaksi, jonka avulla pyrittiin herättämään pohdintaa ja tietoisuutta tulevaa haastattelua varten.

Haastattelua varten varattiin yksi iltapäivä, jossa jokaiselle haastateltavalle varattiin 20 minuuttia henkilöä kohden. Haastattelu toteutettiin uimareiden harjoitusten ohessa, Tampereen uintikeskuksen kahviossa. Haastattelu tilanteeseen oli valmistauduttu perusteellisesti ja tietojen keruuseen kysyttiin haastateltavilta lupa nauhoittamiseen tai vaihtoehtoisesti ehdotettiin käsin ylös kirjoittamista. Tämä todettiin hyväksi tavaksi, sillä se osoitti nuorille haastateltaville luotettavan kuvan, kun heille annettiin mahdollisuus vaikuttaa haastattelun etenemiseen.

Tutkimustuloksia analysoimaan lähtiessä piti Word-tiedostolle luoda taulukko, mihin luokiteltiin tarkoin kyselylomakkeen vastaukset. Sen pohjalta oli helpompi tehdä huomioita raporttia kirjoittaessa. Myös haastattelusta kerättyjä vastauksia litteroitiin tutkimustulosten tiedostolle kirjoittamalla, josta ne oli helpompi jaotella resilienssin tyyppien mukaisesti teemoihin ja siitä myöhemmin raporttiin.

Raporttia kirjoittaessa ilmeni erilaisia käsitteitä, joita piti tarkemmin avata viitekehukseen ja tarkentaa vielä, mistä tutkimuksessa on kyse ja mitä siitä jo ennestään tiedetään.

### 6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimustulosten luotettavuuteen vaikuttavat monet asiat, kuten kohderyhmän koko, tutkimusaineiston keruumenetelmä ja siihen valittu ympäristö. Myös tutkijan oma toiminta ja aineiston keruumenetelmä ja sen toteutus vaikuttavat paljon siihen, kuinka todenmukaisina haastateltavat pystyvät vastaamaan. Sen vuoksi ennen haastattelua uimareille lähetettiin valmentajan välityksellä kyselylomake pohjustamaan tulevaa haastattelua ja toimimaan tukena haastattelun ohella. Kohderyhmään valittiin suuressa elämän muutosvaiheessa olevia nuoria urheilijoita, sillä heillä on paljon asioita priorisoitavana ja aikataulutettavana. Tasapuolisuuden ja vastausten kattavuuden vuoksi kohderyhmään haluttiin edustamaan molempia sukupuolia, neljä tyttöä ja neljä poikaa. Tutkimuksen resurssien vuoksi

kohderyhmän kooksi päätettiin tämä tarkoin valittu kahdeksan henkilöä tampere-laisesta uintiseurasta. Nuorten uimareiden valinnassa auttoi valmentaja, joka osasi valita tehtävään sopivimmat henkilöt.

Tutkimukselle sopivaksi tutkimusmenetelmäksi todettiin laadullinen tutkimusmenetelmä, olennaisimman ja luotettavimman tiedon saavuttaakseen. Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu ja sitä täydentävä kyselylomake, joiden avulla oli mahdollista kerätä mahdollisimman kattavasti ja aidosti tietoa tutkittavien kokemuksista aiheeseen liittyen. Kysymykset luotiin tutkimusaiheelle sopivaan muotoon mahdollisimman avointa keskustelua ja pohdintaa herättäen ja aitoja kokemuksia keräten. Ennakkomateriaalin eli kyselylomakkeen avulla pyrittiin ennalta luomaan pohdintaa ja lisäämään tietoisuutta tulevasta haastattelusta, jotta haastateltavat voisivat etukäteen jo pohtia aihetta ja omia ajatuksiaan siihen liittyen. Haastatteluun luotujen avointen kysymysten avulla mahdollistettiin johdattelematon dialogi yhdessä tutkijan ja tutkittavan kesken, missä tutkijan oli kasvokkain haastatellessa myös mahdollista huomioida tutkittavien eleitä ja ilmeitä.

Kaikki tutkimukseen liittyvät tiedonkeruun eettisyyteen viittaavat yksityiskohdat ja käytettävät menetelmät on käyty läpi ja valittu yhdessä opinnäytetyön toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa. Tutkimus toteutettiin toimeksiantajan kanssa sovitun menetelmän mukaisesti. Jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle nuorelle kerrottiin tarkoin osallistumisen vapaaehtoisuus, tutkimuksen tarkoitus ja menetelmät tiedonkeruuseen liittyen. Tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta kunnioittaen tiedonkeruu ja tutkimusmateriaalit analysoitiin ja säilytettiin tietoturvallisia menetelmiä hyödyntäen ja myöhemmin tarpeettomat materiaalit hävittäen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Tutkittavien sananvapauden mahdollistamiseksi haastattelukysymykset luotiin mahdollisimman avoimia vastauksia hakien.

Tutkimukseen suoritettu tiedonkeruu on toteutettu perusteelliset ohjeet antamalla, riskejä, vahinkoja tai haittoja aiheuttamatta kohderyhmälle. Tutkimukseen osallistuvien ikä otettiin huomioon haastattelulupaa kysyessä, jonka vuoksi valit-

tiin sen ikäisiä henkilöitä, jotka voivat itse päättää osallistumishalukkuutensa. Turvallisen tiedonkeruuympäristön mahdollistamiseksi haastattelu toteutettiin nuorille tutussa ympäristössä Tampereen uintikeskuksessa, omien harjoitusten ohella. Haastattelun ohessa tutkittaville kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja alkuperä, tiedonkeruuta helpottaakseen. Tutkimukseen kerättyjä aineistoja analysoitiin kriittisen näkökulman kautta jo tehtyihin tutkimuksiin peilaten. Tutkimustuloksia on hyödynnetty tarkoituksenmukaisesti tutkimukseen osallistuvien henkilöille paljastamatta. Jokaiselta tutkittavalta kysyttiin lupa tietojen nimettömään julkaisemiseen. Jokaista haastateltavaa kohdeltiin tasavertaisesti haastattelutilanteessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

#### 6.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Tutkimuksen avulla mahdollistettiin ennaltaehkäisevästi valmennuksen toteuttaminen tutkimusryhmääkin nuoremmille suunnaten, jotta voitaisiin tulevaisuudessa reagoida ajoissa mielenterveydellisiin asioihin urheilun parissa. Toisin sanoen tutkimuksen kautta pyritään löytämään ratkaisuja mielenterveydellisiin seikkoihin urheilijan arjessa ja sen aiheuttamiin stressitilanteisiin. Tutkimusta voidaan hyödyntää urheiluseurojen sekä lajiliittojen valmentajien koulutuksissa ja sen toiminnan kehittämisessä.

Pienestä pitäen henkisen terveyden edistäminen sopivissa määrin mahdollistaa vahvemman joustavuuden kehittymisen vastoinkäymisiä kohdatessa elämän varrella. Sen vuoksi tulee epäonnistumisien suvaitsevaisuutta kasvattaa ja osoittaa paremmin eri toimintaympäristöissä ja osoittaa sen positiiviset vaikutukset tulevaisuuden kannalta. Tämä pätee niin kotona, koulussa, töissä kuin urheilussakin.

Eri alojen ammattilaiset voivat hyödyntää tätä tutkimusta oman toiminnan kehittämisessä. Eri yhteisöissä ilmenevissä vastoinkäymisissä ja haasteissa tulee kyetä huomioimaan erilaiset tilanteeseen johtaneet tekijät ja miten siitä selvitään. Henkistä joustavuutta vaaditaan jokaisessa toimintaympäristössä erilaisia keinoja hyödyntäen.

Kansainvälisellä tasolla aiheen tutkiminen on erityisen tärkeää sen vaikuttavuuden kannalta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyen. Liikaa ei voida korostaa

henkisen hyvinvoinnin ylläpitämistä ja sen vaikuttavuutta yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan toimintaan laajemmalla mittakaavalla.

## 7 LÄHDELUETTELO

Afek, A. Ben-Avraham, R. Cohen, N.B. Davidov, A. Gilboa, Y. Nahum, M & Yehuda, A.B. 2021. Psychological Resilience, Mental Health, and Inhibitory Control Among Youth and Young Adults Under Stress. Israel. (viitattu 14.2.2023) <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.608588/full>

Aira, M. 2005. Laadullisen tutkimuksen arviointi. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo94977>

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia – Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti, VK-Kustannus Oy.

Boingboing 20.07.2018. Boingboinger anne rathbone raportoi koulutuksen kestävyttä käsittelevästä eurooppalaisesta konferenssista maltan yliopistossa. Malta, Valletta. (viitattu 19.2.2023) <https://www.boingboing.org.uk/blog-european-conference-resilience-education/>

Becker, B; Cicchetti, D; & Luthar, S.S 2007. Resilienssin rakenne: kriittinen arviointi ja suuntaviivat tulevaa työtä varten. PubMed Central, PMC. (viitattu 19.02.2023) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/>

Charney, D. Dimoulas, E. Johnson, D.C. Morgan,III. Ozbay, F. & Southwick, S. 2007. Sosiaalinen tuki ja stressinsietokyky. (viitattu 22.2.2023) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2921311/>

Clearmind. 2022. Paineensietokyky ja sen kehittäminen: Esimerkkinä urheilu. Viitattu 15.6.2022. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=NLaRigA8h4s>.

Community industry Group 2023. Resilienssi tyypit. (viitattu 20.2.2023) <https://communityindustrygroup.org.au/lessons/types-of-resilience/>

Danskanen, K. 2016. "Intohimona lasten ja nuorten paras valmennus". Valmentaja. artikkeli. [https://uita.fi/site/assets/files/1497/eeve\\_ketola\\_valmentaja\\_lehti\\_12\\_2016.pdf](https://uita.fi/site/assets/files/1497/eeve_ketola_valmentaja_lehti_12_2016.pdf).

Deci, E. L., Olafsen, A. H. & Ryan, R. M. 2017. Self-Determination Theory in work organizations: The state of a science. University of Rochester, Rochester, New York.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fujii, C; Hosogi, M; Noguchi, K; Okada, A & Watanabe, K. 2012. Lasten itsetunnon arvioinnin tärkeys ja hyödyllisyys. (viitattu 19.2.2023) <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-6-9>

Gonser, S. 2021. 5 Ways to build resilience in students. Edutopia. artikkeli. (viitattu 22.2.2023) <https://www.edutopia.org/article/5-ways-build-resilience-students/>

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. Biopsyko-sosiaalinen lääketiede, BMC.

Harter S 1983. Developmental perspective on the self system. Handbook of Child Psychology, Socialization Personality and Social Development 4. Edited by: Hetherington EM. New York: Wiley.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hoffman, S., Holm, K., Kuusela, A., Tahvanainen, A. & Åhs, Vesa. 2017. Motiivi 4- Tunteet, psyykinen hyvinvointi ja mielenterveys.

Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2022. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. LibGuides. (viitattu 8.3.2023)  
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. VK-Kustannus Oy.

Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja. Suomen Olympiakomitea. Idita Prima Oy. <https://docplayer.fi/4226392-Valmennusosaamisen-kasikirja-2013.html> (viitattu 12.1.2023)

Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja – Valmentajakoulutuksen laatu. Suomen Olympiakomitea. <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>. (viitattu 11.1.2023)

Hämäläinen, P. 2012. Voittoon- mentaalivalmennusta jääkiekkoilijoille ja muille tavoitteellisille. Helsinki: Kirjapaja.

Itä-Suomen yliopisto. 8.6.2020. Huippu-urheilun ja kauppatieteiden opit jalostuvat asuntosijoittamiseen. (viitattu 3.3.2023) <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/huippu-urheilun-ja-kauppatieteiden-opit-jalostuvat-asuntosijoittamiseen>

Jama, K-M. 2011. Piikkiensaasta vuoren huipulle: kollektiivinen tapaustutkimus seikkailu-urheilijan urheilijaidentiteetin rakentumisesta. Rovaniemen ammattikorkeakoulu: Opinnäytetyö. viitattu 17.1.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011120817772>.

Joronen, E. 2022. Taustatekijöiden, identiteetin ja resilienssin yhteys tavoitteelliseen kilpaurheilun jatkamiseen urheilulukion jälkeen varhaisaikuisuudessa. Pro gradu, Jyväskylän yliopisto. viitattu 26.7.2022. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202206033074>.

Koirikivi, P. & Benjamin, S. Mitä resilienssi on? 23.3.2020. Viitattu 10.11.2022. Helsingin yliopisto: artikkeli. <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on>

Lauriala, P. 2017. Näkökulmia resilienssistä ja sen tukemisesta. Kasvatuspsykologian kandidaatintyö, Kasvatustieteiden tiedekunta.

Lerner, M.R 13.3.2015. The 5 C's of Positive youth development. Positive coaching alliance. (viitattu 8.2.2023) <https://www.youtube.com/watch?v=V-JDByTeT6I>

Lin, K. 2020. Nuoren mielenterveys. Itsekuvateorian psykologia: Kuinka parantaa itsetuntoasi ja itseluottamustasi. (viitattu 23.2.2023) <https://www.mentalhealth-foryouth.com/articles/the-psychology-of-self-image-theory>

Mielenihmeet. 2017. 8 kehityksen vaihetta Erik Eriksonin mukaan. (viitattu 14.2.2023) <https://mielenihmeet.fi/8-kehityksen-vaihetta-erik-eriksonin-mukaan/>

Mieli ry 2021. Resilienssi auttaa selviytymään. 15.10.2021. Viitattu 1.5.2022. <https://mieli.fi/vahvistamielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>.

Muotio, L. 19.1.2022. Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, XAMK. <http://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/menetelmat/teemahaastattelu-tutkimusmenetelmana/>

Necasova, L. 2021. The resilience of high school students, analysis of compensatory measures, and preferred strategies for coping with adverse situations. Tomas Bata University in Zlin, Faculty of humanities. Stefanikova. (viitattu 8.3.2023) [file:///C:/Users/Asus/Downloads/The\\_resilience\\_of\\_high\\_school\\_students\\_analysis\\_of.pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/The_resilience_of_high_school_students_analysis_of.pdf)

Niittyalahti, A. 2019. Vanhempien kasvatustyyli nuoruusiässä – Nuoren tunnesäätelyn ja vanhemman mielenterveyden merkitys. Pro gradu, Tampereen yliopisto. <https://core.ac.uk/download/pdf/288312867.pdf>



Parentcircle 2023. How sports can help build resilience in children: physiotherapist John Gloster. (viitattu 8.3.2023) <https://www.parentcircle.com/how-do-sports-build-resilience-in-children/article>

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 3.3.2023)

Pojjula, S. 2018. Resilienssi – Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja, Helsinki.

Reachout 2023. What is resilience? (viitattu 22.2.2023) <https://schools.au.reachout.com/articles/what-is-resilience>

Riobel, Leslie 2019. Resilience Examples: What key skills make you resilient? Resilience & Coping, Positivepsychology.com. (viitattu 20.2.2023) <https://positivepsychology.com/resilience-skills/>

Robson, D. 2021. Elämme seitsemän elämää, Tiede-lehti. artikkeli. viitattu 8.2.2023. [file:///C:/Users/Asus/Downloads/Tiede-lehti,%20artikkeli,%20El%C3%A4mme%20seitsem%C3%A4n%20ik%C3%A4%C3%A4%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/Tiede-lehti,%20artikkeli,%20El%C3%A4mme%20seitsem%C3%A4n%20ik%C3%A4%C3%A4%20(1).pdf)

Ryan, R. 2009. Self-determination theory and wellbeing. University of Bath. Wellbeing in Developing countries.

Salasuo, M. 2020. Harrastamisen äärellä – Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotutkimusneuvosto. Hansaprint. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf>

Salminen, E. 2023. Kiusaamisen, häirinnän ja epäasiallisen käyttäytymisen tutkimus – Tutkimustieto on vielä vähissä, mutta sitä pyritään lisäämään. Suomen

cheerleadingliitto, SCL. (viitattu 27.3.2023) <https://scl.fi/harrastajalle/kiusaamista-vastaan/koppi-kaverista-kampanja/kiusaamisen-hairinnan-ja-epaasiillisen-kayttaytymisen-tutkimuksen-tutkimustieto-on-viela-vahissa-mutta-sita-pyriitaan-lisaamaan/>

Sanakirja.org 2023. Helsingin Sanomat.

<https://www.sanakirja.org/search.php?q=adverse&l=3&l2=17>

Siirilä, M. 18.1.2017. Huippu-urheilun ja opiskelun yhdistäminen on kestävyyslaji. Yle. (viitattu 3.3.2023) <https://yle.fi/a/3-9405752>

Southwick, S. M. Vythilingam, M. & Charney, D. S. 2005. The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. University of Wisconsin. Madison.

Surveymonkey 2023. Laadullisen tutkimuksen tekeminen. <https://fi.surveymonkey.com/mp/conducting-qualitative-research/>

Tieteen termipankki 2022. viitattu 20.2.2023

[https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:avoin\\_kysymys](https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:avoin_kysymys).

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Kustannusosakeyhtiö Auditorium, Helsinki. kirja.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistietiedien eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Helsinki. (viitattu 8.3.2023) [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

University of Brighton 2016. Sosiaalisen oikeudenmukaisuuden sietokykykeskus. Mitä resilienssitutkimus on? (viitattu 19.2.2023) <https://www.brighton.ac.uk/crsj/what-is-resilience-research.aspx>

Ylikangas, M. 2016. Mielen salat. Printon Trukikoda, Tallinna.

## LIITTEET

- Liite 1. Kyselylomake
- Liite 2. Haastattelu kysymykset

LIITE 1 1(3) KYSELYLOMAKE

# KYSELY - 15-16 VUOTIAIDEN UIMA- REIDEN PSYKKISESTÄ SOPEUTU- MISKYVYSTÄ

SUKUPUOLI: NAINEN  / MIES 

Harjoitusten tuntimäärä viikossa: \_\_\_\_.

Koulutuntien tuntimäärä viikossa: \_\_\_\_.

Rastita itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto taulukosta. Vastauksia hyödynnetään psyykkisen sopeutumiskyvyn tutkimisessa nuorten urheilijoiden henkisen hyvinvoinnin tueksi, liikunnanohjaajan ammattikorkeatutkintoon liittyvässä opinnäytetyössä.

	1 ei koskaan	2 toisinaan	3 viikottain	4 lähes päivittäin
1. Koen olevani stressaantunut.				
<b><u>Kouluympäristö:</u></b>				
2. Luotan omiin kykyihini toimia oppilaana koulussa				
3. Koulu aiheuttaa minulle stressiä, joka vaikuttaa treeneissä suoriutumiskykyyn.				
4. Olen kokenut ahdistuksen tunnetta kouluun liittyen.				
5.. Koulussa menestyminen ja vaatimukset aiheuttavat minussa stressiä ja paineita.				

6. Koen pystyväni hallitsemaan tunteeni koulusta ilmeneviin paineisiin liittyen.				
7. Koen saavani tukea kotona opinnoissa ilmenevissä tilanteissa.				
<b><u>Urheiluympäristö:</u></b>				
8. Määrittelen itseni sen mukaan urheilijana, kuinka sijoitun kilpailuissa.				
9. Koen saavani tukea valmentajalta kokemiini psyykkisiin haasteisiin, kuten suorituspainet ja stressi.				
10. Koen saavani kotona tukea urheilussa ilmenevissä stressaavissa tilanteissa.				
10. Ryhmässäni olevat uintikaverit tukevat minua erilaisissa haasteissa harjoituksissa ja vapaa-ajalla.				
11. Luotan omiin kykyihini urheilijana toimiessa.				
12. Olen kokenut ahdistuksen tunnetta urheiluun liittyen.				
13. Menestymisen ja kehittymisen tavoitteet aiheuttavat stressiä minulle.				
14. Hallitsen tunteeni urheilussa ilmeneviin paineisiin liittyen.				

<b>15. Koen joutuvani valitsemaan koulutöiden ja urheilumisen välillä, kumpaan panostan enemmän.</b>				
<b>16. Stressillä on positiivisia vaikutuksia suorituskykyyni urheilussa.</b>				

**Kiitos vastauksistasi! 😊**

**Liikunnanohjaaja-opiskelija**

## LIITE 2. HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Mikä sinulle aiheuttaa stressiä, jos aiheuttaa?
2. Mikä sinua auttaa sietämään sitä?
3. Millaiset asiat aiheuttavat sinulle stressiä koulussa?
4. Millaiset asiat aiheuttavat sinulle stressiä urheilussa?
5. Miksi ne aiheuttavat sinulle stressiä sinulle?
6. Millaisia toimenpiteitä toivot valmentajalta stressiin liittyen urheilussa?