

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Eemeli Otsonkoski

YRKESINSTITUTET PRAKTICUMIN ELEKTRONISEN URHEILUN
VALINNAISKURSSIN OPISKELIJOIDEN
STRESSINHALLINTAKYVYTT

Opinnäytetyö
Marraskuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2020
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Eemeli Otsonkoski

Nimeke
Yrkesinstitutet Prakticum in elektronisen urheilun valinnaiskurssin opiskelijoiden stressinhallintakyvyt
Toimeksiantaja
Yrkesinstitutet Prakticum

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Yrkesinstitutet Prakticum in elektronisen urheilun valinnaiskurssin opintojaksolla stressiä aiheuttavia syitä, opiskelijoiden stressin oireita, heidän käyttämiään stressinhallintakeinoja sekä miten stressiä ja psyykkistä valmennusta kurssilla on käsitelty. Tavoitteena oli tuottaa tietoa opetushenkilökunnan käyttöön opiskelijoiden stressinhallintakyvyistä ja miten niitä voi ottaa huomioon paremmin opetuksessa ja sen suunnittelussa. Yrkesinstitutet Prakticum voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia elektronisen urheilun valinnaiskurssin kehittämisessä.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Kyselytutkimukseen vastaaminen tapahtui internetselaimen välityksellä. Kohderyhmänä olivat kaikki Yrkesinstitutet Prakticum in elektronisen urheilun valinnaiskurssille osallistuvat 2. ja 3. vuosikurssin opiskelijat. Tutkimukseen myönnettiin tutkimuslupa ennen sen toteutusta. Kyselytutkimus toteutettiin lokakuussa 2020. Tutkimukseen osallistui kymmenen opiskelijaa.

Tutkimustulosten perusteella elektronisen urheilun valinnaiskurssia on mahdollista kehittää. Stressiä opintojaksolla opiskelijoille aiheutti muun muassa epävarmuus omasta osaamisesta ja onnistumispaineet. Stressioireista yleisimpiä olivat keskittymisongelmat ja väsymys. Stressinhallintakeinoista yleisimpiä olivat pelaaminen vapaa-ajalla ja musiikin kuuntelu. Stressin käsittelystä valinnaiskurssilla ei voi lukumäärän takia vetää johtopäätöksiä. Kyselyyn vastanneilla opiskelijoilla psyykkiselle valmennukselle näyttäisi olevan enemmänkin tarvetta.

Kieli
suomi

Sivuja 59
Liitteet 2
Liitesivumäärä 14

Asiasanat
elektroninen urheilu, stressinhallinta, psyykinen valmennus, kvantitatiivinen tutkimus



THESIS
November 2020
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Eemeli Otsonkoski

Title
Stress Management Skills in Students Undergoing Elective Course in Electronic Sports at Yrkesinstitutet Prakticum

Commissioned by
Yrkesinstitutet Prakticum

Abstract

The purpose of the thesis was to explore the causes of stress in an elective course in electronic sports at Yrkesinstitutet Prakticum, the symptoms of stress in students, their stress management methods and how stress and mental coaching have been addressed in the course. The aim was to yield information for the teaching staff on the students' stress management skills and how they can be better approached in teaching and planning the course. Yrkesinstitutet Prakticum can use the study results to develop their elective course in electronic sports.

The thesis was implemented as a quantitative research. The target group of the research were 2nd and 3rd year students undergoing the elective course in electronic sports at Yrkesinstitutet Prakticum. The study was granted a research permit before it was conducted. An online survey with 10 subjects was carried out in October 2020.

Based on the research results, it is possible to develop the elective course in electronic sports. Stress during the course to the students was caused by, among other things, uncertainty about their own skills and pressure to succeed. The most common symptoms of stress were concentration issues and fatigue. The most common stress management methods were playing games in their free time and listening to music. Due to the limited number of subjects, no conclusions can be drawn about stress management in the elective course. Students who responded to the survey seem to have even more need for mental coaching.

Language
Finnish

Pages 59
Appendices 2
Pages of Appendices 14

Keywords
electronic sports, stress management, mental coaching, quantitative research

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Elektroninen urheilu	6
3	Stressi.....	8
3.1	Stressi ja stressitekijät	8
3.2	Stressin vaikutukset ja oireet elimistössä	10
3.3	Opiskelijoiden kokemus stressiä ja koulu-uupumus	12
3.4	Stressi elektronisessa urheilussa.....	13
3.5	Stressin hoitokeinot	17
3.5.1	Stressin hallinta elämäntapojen avulla.....	18
3.5.2	Sosiaalisuus stressinhallintakeinona	19
3.5.3	Muita stressinhallintakeinoja	20
4	Psyykinen valmennus	22
4.1	Psyykinen valmennus perinteisessä urheilussa	23
4.2	Psyykinen valmennus elektronisessa urheilussa	24
4.3	Työuupumuksen ehkäisy ja mielenterveyden tukeminen elektronisessa urheilussa	25
4.4	Psyykkisen valmennuksen hyödyt ja haitat.....	27
4.5	Psyykkisten harjoitteiden esimerkkejä	29
5	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	31
6	Opinnäytetyön toteutus	31
6.1	Elektronisen urheilun opiskeleminen Yrkesinstitutet Practicumissa ...	31
6.2	Kvantitatiivinen tutkimus	33
6.3	Kyselyn suunnittelu ja toteutus	35
7	Tulokset	36
7.1	Vastaajien taustatiedot	37
7.2	Stressin kokemukset yleisesti.....	37
7.3	Stressikokemukset elektronisen urheilun valinnaiskurssilla	41
7.4	Stressinhoitokeinot	42
7.5	Psyykinen valmennus valinnaiskurssilla	44
7.6	Keinoja opiskelijoiden stressin vähentämiseksi	45
7.7	Psykologisten taitojen parantaminen valinnaiskurssin aikana.....	46
8	Pohdinta.....	48
8.1	Tutkimustulosten tarkastelu	48
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus	51
8.3	Opinnäytetyön eettisyys.....	53
8.4	Oma oppimisprosessi	54
8.5	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	55
	Lähteet.....	57

Liitteet

Liite 1 Kyselytutkimus suomeksi.

Liite 2 Kyselytutkimus englanniksi.

1 Johdanto

Ahdistuneisuus, stressi, unettomuus ja uupumus ovat monen opiskelijan arkipäivää. Opiskelijoista suuri osa oireilee viikoittain runsaasta stressistä, joka pitkittyessään voi johtaa uupumiseen tai masennukseen. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 23.) Noin joka viides nuori kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä, kuten ahdistuneisuudesta tai masennusoireista. Nuorilla aikuisilla psykologisen kehitysvaiheen herkkyys ja haavoittuvuus lisäävät riskiä henkiseen pahoinvointiin. Tästä syystä varhainen tunnistaminen on tärkeää, jotta nuorelle voidaan tarjota apua jo varhaisessa vaiheessa ja suuremmat vaikeudet voitaisiin välttää. Keskeisessä asemassa nuorten stressin tunnistamisessa ovat kouluterveydenhuollon terveydenhoitajat sekä oppilashuollon muu henkilökunta ja oppilaitoksen opettajat. (Marttunen & Karlsson 2013, 3 & 10.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan opiskelijoiden psyykkiset ongelmat ovat kolminkertaistuneet 2000-luvulta lähtien ja psyykinen pahoinvointi on lisääntynyt. Opiskelijoista joka kolmas koki runsaasti stressiä. Stressiä aiheuttivat yleisimmin esiintymisen vaikeus ja kokemus siitä, että otteen saaminen opiskelusta oli ongelma. Lisäksi korkeakouluopiskelijat kokivat mielialansa, tulevaisuuden suunnittelemisen sekä omat voimansa ja kykynsä negatiivisiksi. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 36.) Stressinhallintaan apua toivoi neljäsosa opiskelijoista ja vapaa-aikaan lähes viidesosa (Kunttu ym. 2016, 47).

Vuoden 2009 Kouluterveyskyselyn mukaan joka toinen 15-25 -vuotias koki elämänsä stressaavaksi. Yleisimpiä stressinsyitä olivat kiire, liian suuri työmäärä, menestymis- ja suorituspaineeet, epävarmuus sekä taloudellinen tilanne. (Karvonen 2009, 121.) Salmela-Aron mukaan opiskelijoiden stressi ja univaikeudet ovat lisääntyneet 2000-luvulla. Opiskelijoita ahdistavat yksilöitymiseen, kilpailuun sekä huippusuoritusten tavoitteluun liittyvät ongelma (Salmela-Aro 2011, 3).

Opinnäytetyöni aiheeksi valitsin Yrkesinstitutet Praktikumin elektronisen urheilun valinnaiskurssin opiskelijoiden stressinhallintakyvyt. Aiheeni kytkeytyy sairaanhoitajan koulutusohjelmaan mielenterveystyön ja psykologian kautta.

Elektronisessa urheilussa sosiaaliset kyvyt ja stressinhallinta korostuvat huippu-urheilutasolla ja siitä syystä suuremmat organisaatiot hyödyntävät urheilupsykologiaan erikoistuneita asiantuntijoita perinteisen valmennuksen rinnalla toteuttaen psyykkistä valmennusta. Psyykkisellä valmennuksella tarkoitetaan urheilupsykologian soveltamista valmennustyöhön (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335).

Määrällisellä tutkimusmenetelmällä tehdyn opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, tunnistavatko Yrkesinstitutet Practicumin elektronisen urheilun valinnaiselle kurssille osallistuvat opiskelijat stressin oireita itsessään, tunnistavatko he stressin syyt, onko valinnaisen kurssin opinnoilla stressiä aiheuttavia tekijöitä sekä käyttävätkö opiskelijat erilaisia stressinhallintakeinoja. Lisäksi pyrin opinnäytetyössäni selvittämään, onko kurssilla saatavasta psyykkisestä valmennuksesta hyötyä stressinhallinnassa ja pitäisikö sen määrää lisätä tai vähentää opintojen aikana. Kyselytutkimus toteutettiin Yrkesinstitutet Practicumin elektronisen urheilun valinnaiskurssin toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoille.

Teoreettisen viitekehyksen, tietoperustan, opinnäytetyölle muodostavat pääasiassa urheilupsykologian sekä hoitotieteen tutkimukset ja artikkelit sekä tietokirjallisuus. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat elektroninen urheilu, stressi sekä psyykinen valmennus.

2 Elektroninen urheilu

Elektroninen urheilu on tietotekniikkaa hyödyntävää kilpaurheilua, jota harrastetaan niin joukkue- ja yksilömuodossa pelimuodosta ja pelistä riippuen (SEUL ry 2018). Elektronista urheilua harrastavana voidaan pitää sellaista henkilöä, joka käyttää tietoteknistä pelilaitetta, tietokonetta tai konsolia, pelataksaan joko yksin tai toisen henkilön kanssa itsensä kehittämiseksi lähiverkossa tai internetin yli. (Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2014, 30.)

Arvioiden mukaan elektronista urheilua oli katsonut enemmän kuin 70 miljoonaa katsojaa vuonna 2013 (Hamari & Sjöblom 2017). Tarkemmista markkina-

analyyseista käy ilmi, että elektronista urheilua katsoi vuonna 2017 yhteensä noin 335 miljoonaa katsojaa maailmanlaajuisesti. Vuonna 2018 samainen luku oli 380 miljoonaa katsojaa. (Newzoo 2018, 11 & 20.) Maailmanlaajuisesti elektronisen urheilun tulovirran arvioidaan olleen noin 900 miljoonaa dollaria vuonna 2018. Konkreettisten asioiden, kuten lippujen ja kauppatavaran osuus kokonaistulovirrasta oli ainoastaan 95,5 miljoonaa dollaria. Suurimman osan tulovirrasta muodostivat sponsoritulot noin 360 miljoonalla dollarilla vuonna 2018. (Newzoo 2018, 22.)

Elektronisen urheilun pelit jakautuvat eri alalajeihin, joita ovat muun muassa ensimmäisen persoonan ammutapelit (FPS-first person shooter), taisteluareenamonipelit (MOBA-multiplayer online battle arena), strategiapelit (RTS-real time strategy), taistelupelit, urheilupelit ja ajopelit. Pelien alalajit voidaan käsittää esimerkiksi yleisurheilun eri lajien kautta; jokainen alalaji on erilainen toiseensa verrattuna, mutta kilpailuelementti säilyy. Kilpapeliamista voidaan harrastaa lähes millä tahansa elektronisella pelillä, mutta ammattimainen pelaaminen Suomessa on keskittynyt toistaiseksi vain muutamien, pelaaja- ja turnausmääriltään suurten pelien ympärille. Peleistä mainittakoon Overwatch, Counter-Strike: Global Offensive, League of Legends sekä Dota 2. (SEUL ry 2018.)

Elektronista urheilua ei ole tieteellisesti tutkittu kovinkaan paljoa kansallisesti tai kansainvälisesti. Keväällä 2019 julkaistussa tieteellisessä artikkelissa oli etsitty elektronisesta urheilusta kertovia tieteellisiä tutkimuksia Google Scholarista, Scopuksesta, Web of Sciencesta sekä EBSCOhostista. Englanninkielisiä julkaisuja, jotka täyttivät kaikki hakukriteerit, löytyi 150 kappaletta. Kriteeristö oli seuraavanlainen: julkaisut olivat vertaisarvioituja, tieteellisiä kirjoja tai tohtorikoulutustason väitöskirjoja, julkaisukieli oli englanti sekä niiden piti kertoa yksinomaan elektronisesta urheilusta. Vuonna 2002 kriteerit täyttäviä tieteellisiä julkaisuja löytyi yksi kappale, vuonna 2017 niitä löytyi 25 kappaletta aiemmin mainituista tietokannoista. Julkaisujen määrä kasvoi vuosi vuodelta ja on oletettava, että tutkimuksia tehdään yhä enemmän tulevinakin vuosina. Löydetyistä tutkimuksista kymmenen kappaletta liittyi kognitiiviseen tieteeseen, suurin osa tutkimuksista oli tehty mediatutkimuksen tai informaatiotutkimuksen alalta. (Reitman, Anderson-Coto, Wu, Lee & Steinkuehler 2020.)

3 Stressi

3.1 Stressi ja stressitekijät

Sana stressi on esiintynyt kirjallisuudessa jo 1300-luvulta lähtien. Tuolloin sitä käytettiin kuvaamaan yleisesti ottaen vaikeutta, vastoinkäymistä tai koettelemusta. 1600-luvun lopussa stressiä käsitteenä käytettiin fysiikassa. Systemaattisesti stressiä käsitteenä aloitettiin käyttämään 1800-luvun alussa, jolloin termin stressi rinnalle nostettiin myös termi "load": kuormitus, rasitus, lasti. "Load" käsitettiin ulkoisena voimana, joka suhteessa stressiin aiheutti henkilön häiriintymistä. 1932 Walter Cannon päätyi tutkimuksissaan siihen lopputulokseen, että stressiä pystytään mittaamaan jollain tavalla. (Lazarus & Folkman 1984, 2 - 3.)

Maailmansotien aikaan stressiä tutkittiin sotarintamalla armeijankin toimesta. Armeijoita huolestutti sotilaiden suorituskyky hyökkäys- ja puolustustilanteiden aikana: stressin huomattiin joko lisäävän sotilaiden toimintakykyä tai vaihtoehtoisesti heikentävän sitä radikaalisti. 1960-luvulla stressin huomattiin olevan väistämätön näkökulma ihmiseen, mutta myös coping-mekanismien eli itsesääntely- ja selviytymiskeinojen huomattiin olevan tärkeää stressinhallinnassa. (Lazarus & Folkman 1984, 6.)

Stressillä ei ole nykyään täsmällistä määritelmää. Kirjallisuudessa sillä tarkoitetaan "vireyden epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi koettua vahvistumista" (Korkeila 2008, 683). Kun ärsyke ei vastaa turvallisiksi havaittuja mielikuvia, stressivaste käynnistyy. Tämän seurauksena on aistien ja valppauden tehostuminen. Sopeutumista edistäviä toimenpiteitä edellytetään stressitekijän asetettua haasteen. Pitkittynyt kuormitus voi kuitenkin joissain tilanteissa johtaa vakaviin seuraamuksiin. Riittävä palautumisaika stressin jälkeen on välttämätön, koska palautumisjärjestelmät toimivat selvästi stressivastetta hitaammin. Mahdollisten haitallisten seuraamusten kannalta on oleellista kuormituksen määrän ja keston suhde sekä lisäksi asianmukaisuus olosuhteisiin nähden. Vaikeita asioita voidaan kokea ilman haitallisia seuraamuksia, jos tilanteen tulkinta on asianmukainen. (Korkeila 2008, 683 - 684.)

Stressiä on olemassa kolmenlaista: eustressiä, neustressiä ja distressiä. Eustressi on hyvää stressiä ja sitä esiintyy, kun henkilö kokee olevansa motivoitunut tai inspiroitunut jostakin asiasta. Yleensä eustressiksi luokitellut tilanteet tai tapahtumat ovat miellyttäviä ja siitä syystä niiden ei koeta olevan uhka. Esimerkiksi rakastumisen tai idolin tapaamisen tunnetila kuvaa eustressiä. Neustressillä tarkoitetaan neutraalia stressiä, joka ei ole hyvää eikä pahaa. Jollekin henkilölle neustressiä saattaa aiheuttaa esimerkiksi toisella puolella maapalloa tapahtuva luonnonkatastrofi. Kolmas stressityyppi, distressi, on pahaa stressiä, jota ihmisillä esiintyy stressin muodoista eniten. Distressi voidaan jakaa kahteen osaan: akuuttiin ja krooniseen stressiin. Akuutti stressi on lyhytkestoista, mutta voimakasta. Krooninen stressi ei välttämättä ole niin voimakasta, mutta kestää pidemmän aikaa, jopa muutamista päivistä kuukausiin. (Seaward 2017, 9 - 10.)

Stressitekijät eli stressorit ovat mitä tahansa ärsykeitä, joiden koetaan muodostavan uhan eli jotka aiheuttavat stressiä. Nykykäsityksen mukaan stressorit on jaettu kolmeen kategoriaan: fyysisiin, psykologisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. (Seaward 2017, 11-12.) Lisäksi stressaavat tekijät voivat vaikuttaa sydän- ja verenkiertojärjestelmään sekä elimistön aineenvaihduntaan (Sandström 2010, 175).

Stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi jatkuva kiire, muutokset ihmissuhteissa ja elinolosuhteissa, sosiaalisten suhteiden puute ja yksinäisyys, yleisen tuen puute, taloudelliset ongelmat ja köyhyys, kohtuuttomat vaatimukset ja aikataulut, sairaudet, kiusaaminen ja syrjintä sekä kuormittavat elintavat.

Stressorit voidaan jakaa kestopensa puolesta akuutteihin ja ohimeneviin sekä kroonisiin ja toistuviin stressoreihin. Akuutit stressireaktiot helpottavat selviytymistä arkipäiväisistä ponnisteluista lisäämällä elimistön suorituskykyä, joten elimistö palautuu täysin tilanteen ohimennessä. Krooniset stressorit ovat pitkäaikaisia tai jopa pysyviä stressitekijöitä. Kroonisen stressin haittavaikutuksia ovat muun muassa identiteetin ja sosiaalisen roolin muuttuminen. Stressitilan pitkittyessä elimistö ei ehkä pysty sopeutumaan vallitsevaan tilanteeseen, jolloin hyvä stressi saattaa muuttua pahaksi stressiksi. (Sandström 2010, 174 - 176.)

3.2 Stressin vaikutukset ja oireet elimistössä

Tulkinta siitä, mikä on stressaavaa, tapahtuu aivoissa. Stressireaktiossa sympaattisen eli tahdosta riippumattoman hermoston aktiivisuus lisääntyy ja elimistö asettuu taistele tai pakene -valmiuteen (Korkeila 2008, 684). Stressin tiedetään vaikuttavan aivojen välittäjäaineiden eritykseen. Stressin tiedetään muun muassa lisäävän etuaivojen dopamiinieritystä, minkä seurauksena havainnot ja tavoitteet selkiytyvät. Stressin aikana myös dopamiinin erityksellä muualla elimistössä häiriintyy. Yleisesti ottaen liiallisella erityksellä kognitiiviset toiminnot voivat häiriintyä ja näin ollen altistaa avuttomuudelle, liian vähäinen erityksellä aiheuttaa motivaation ja palkkiomekanismien poikkeavuuksia sekä vaikeuksia sammuttaa yllykkeitä. (Korkeila 2008, 689.)

Stressin on tutkittu vaikuttavan myös muihin aivoperäisiin toimintoihin, kuten esimerkiksi muistamiseen ja oppimiseen. Stressi saa aikaan hippokampuksessa toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, kuten hippokampuksen surkastumista sekä neurogeneesin eli hermosolujen uusiutumisen häiriöitä. (Kantola, Pirttimäki & Nokia 2017, 436 - 441; Yaribeygi, Panahi, Sahraei, Johnston & Sahebkar 2017, 1059.) Runsaalla stressihormonien pitoisuudella on vaikutusta myös ihmisen deklaratiivisen muistin häiriöihin. Deklaratiivinen muisti on vastuussa hankituista tiedoista ja koetuista tapahtumista, sen avulla muistot voidaan hakea tietoisesti ja niistä voidaan puhua. Traumaperäinen stressihäiriö vaikuttaa magneettikuvausten perusteella hippokampuksen surkastumiseen ja sen takia esimerkiksi heikkoon verbaaliseen eli sanalliseen muistiin. (Yaribeygi ym. 2017, 1059.)

Stressillä tiedetään olevan vaikutusta sydämen perustoimintoihin, kuten sydämensykkeeseen sekä verenpaineeseen. Stressi voi stimuloida autonomista sympaattista hermostoa lisäämään verisuonten supistumista, jolloin yksilön verenpaine nousee, elimistön veren lipidien määrä nousee, veren hyytymistekijät häiriintyvät, verenkiertojärjestelmä muuttuu sekä verisuonet kalkkeutuvat. Näiden elimistön toimintojen häiriintymisen seurauksena voi elimistössä esiintyä sydämen rytmihäiriöitä eli arytmiaa sekä myöhemmin jopa sydäninfarkti. (Yaribeygi ym. 2017, 1063.)

Tutkimusten mukaan stressi lisää myös sepelvaltimotaudin esiintymistä jopa viidelläkymmenellä prosentilla, mikäli työperäistä stressiä esiintyy runsaasti (Kivimäki, Virtanen, Elovainio, Kouvonen, Väänänen & Vahtera 2006, 437). Voimakkaan stressorin, esimerkiksi lapsen kuoleman, tiedetään myös nostavan sydäninfarktin riskiä merkittävästi. Pitkään jatkunut korkea stressitaso lisää pidemmän ajan riskiä sairastua sydänperäisiin sairauksiin. (Li, Hansen, Mortensen & Olsen 2002.)

Stressin haitalliset vaikutukset ihmisen kognitioon ovat monimuotoisia ja riippuvat stressin ajoituksesta, kestosta sekä sen intensiteetistä. Kaiken kaikkiaan lievän stressin tiedetään parantavan ihmisen kognitiivisia toimintoja, erityisesti näkö- ja sanallista muistia. (Yaribeygi ym. 2017, 1061.) Ihmiset reagoivat stressitekijöihin yksilöllisesti ja jokaisella on yksilölliset paineensietorajat. Sietorajan ylittyessä hallittu stressi muuttuu hallitsemattomaksi. Sietorajaan vaikuttavat monet yksilölliset asiat ja piirteet, kuten oma persoona, elämäntavat sekä ympäristö. Stressaavalla hetkellä elimistö aktivoituu ylijännitystilaan, jolloin stressihormonien erityys lisääntyy. Stressihormoneja ovat adrenaliini, noradrenaliini ja kortisoli. Hormonien vaikutuksesta sydämen syke nousee, hengitystaajuus kiihtyy sekä verenpaine- ja verensokeriarvot nousevat. Elimistö valmistautuu puolustukseen stressin aiheuttajaa vastaan. Tällaisen tilan toistuessa usein ja stressaavan tilanteen kestäessä pitkään, alkavat oireet kroonistua ja elimistön on vaikea palautua normaalitilaan. (Aalto 2006, 28.)

Stressi vaikuttaa myös ihmisen immuunijärjestelmään. Ensimmäinen vakuuttava tutkimus stressin vaikutuksesta ihmisen immuunijärjestelmään on tehty jo 200-vuosisadalla, kun tutkija huomasi melankolisten, stressaavien naisten sairastuvan useammin syöpäkasvaimiin kuin iloisten ja vähemmän stressaavien naisten. 1920-luvulla tutkijat todistivat tuberkuloosin yhteydessä emotionaalisen stressin aiheuttavan fagosyyttien eli elimistön syöjäsolujen aktiivisuuden laskua. (Yaribeygi ym. 2017, 1062.) Tieteellisesti on tutkittu myös stressin vaikuttavan ihmisen keskushermostoon mukauttaen sen toimintoja, hormonituotantoon lisäämällä tai vähentämällä hormonien tuotantoa sekä useisiin välittäjäaineita vastaanottaviin reseptoreihin mukauttamalla niiden toimintoja. (Yaribeygi ym. 2017, 1062 – 1063.)

Tutkimusten mukaan stressi vaikuttaa myös elimistön ruoansulatusjärjestelmään ja erityisesti maha-suolikanavan toimintaan. Se vaikuttaa ihmisen ruokahaluun kahdenvälisesti joko kiihdyttäen sitä tai hilliten sitä. Stressi vaikuttaa esimerkiksi ruoansulatuksen imeytymisprosessiin, suolen läpäisevyyteen, liman ja vatsahaapon eritykseen, ionikanavien toimintaan sekä ruoansulatuskanavan tulehdukseen. Stressi voi aiheuttaa ruoansulatusjärjestelmässä tulehduksia ja jopa uudelleenaktivoida edellisen tulehduksen kiihdyttäen sitä entisestään. Stressin tiedetään tutkimusten mukaan myös lisäävän suolistosairauksien, kuten Chrohnin taudin oireita. Myös ärtyneen suolen oireyhtymän pahentuneiden oireiden tiedetään liittyvän voimakkaasti stressintunteeseen. (Yaribeygi ym. 2017, 1064 – 1066.)

3.3 Opiskelijoiden kokema stressi ja koulu-uupumus

Koulun ja kodin haasteelliset olosuhteet aiheuttavat usein stressiä nuorille. Pitkäaikaista stressiä aiheuttavia tekijöitä ovat muun muassa kouluun ja ystävyyssuhteisiin liittyvät ongelmat, riitaiset perheen väliset ihmissuhteet, vanhempien työtömyys, sairaudet sekä ongelmat vanhempien avioliitossa. Akuutteja stressinaiheuttajia ovat usein traumaattiset kokemukset, kuten onnettomuudet tai vanhemman kuolema. Stressiä mitataan nuorten tapauksessa yleisesti ottaen kartoittamalla sitä, millaisia muutoksia nuoren elämässä on tapahtunut. (Sandberg 2000, 2282.)

Lasten ja nuorten krooninen stressi johtuu pitkäaikaisista haitallisista elämänolosuhteista. Kouluun ja ystävyyssuhteisiin liittyvät vaikeudet, kuten jatkuvat kiusaamiskokemukset, synnyttävät pitkäaikaista stressiä. Perusturvallisuus on lapsen ja nuoren kehityksen kulmakivi. Tämän murennettua lapsen suotuisa kehitys vaarantuu. Stressillä on todettu kielteisiä vaikutuksia lapsen kehitykseen monilla alueilla. Tutkimusten perusteella tiedetään, että pitkittynyt tai epätavallisen voimakas akuutti stressi saattaa muokata aivojen kehitystä nuorilla. Kroonisen stressin tiedetään muokkaavan lapsen hermorakenteita useilla eri tavoilla. Hermoston välittäjäaineiden muutokset voivat muovata aivojen kehitystä siten, että keskiaivojen ja aivorungon stressireaktiojärjestelmät kehittyvät yliherkiksi ja voimakkaasti

reagoiviksi. Tällainen kehitys aivoissa johtaa usein levottomuuteen ja lyhytjänteisyyteen. (Sandberg 2000, 2283 - 2284.)

Pitkäaikaisten vastoinikäymisten aiheuttama krooninen stressi on tuhoisinta lasten ja nuorten mielenterveydelle. Lasten ja nuorten stressistä suurin osa liittyy kotiin ja lähiympäristöön. Tutkimukset ovat osoittaneet myös, että ne lapset, joilla on ollut useita stressikokemuksia, ovat ikätovereitaan alttiimpia sairauksille ja käyttävät myös enemmän terveydenhuollon palveluita kuin muut. Parhaiten stressiltä suojaa uskottu aikuinen, parhaana pidetään omia vanhempia. Uskotun tärkein ominaisuus on se, että hänen kanssaan voi puhua mistä tahansa. (Sandberg 2000, 2285 - 2287.)

Opiskeluun liittyvä uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka kehittyy kouluun liittyvän jatkuvan stressin seurauksena. Oireita ovat muun muassa opiskeluihin liittyvä väsymys, riittämättömyden tunne sekä kyynisyyden kokemukset. Koulu-uupumus on vakava ilmiö, sillä jatkuessaan se voi johtaa masentuneisuuteen. Muutos peruskoulusta toiselle asteelle on haastava vaihe monelle nuorelle, tosin peruskoulusta ammattikouluun siirtyneillä nuorilla koulu-uupumuksen on todettu vähentyvän yleisesti ottaen. Kouluterveydenhuollon tuki on tärkeä uupumukselta suojaava tekijä. Toimivalla kouluterveydenhuollolla on mahdollista ennaltaehkäistä koulu-uupumus ja sen kroonistuminen. Ennaltaehkäisyssä tärkeää on koulu-uupumuksen tunnistaminen, sillä koulu-uupumuksella tiedetään olevan yhteys koulutukselliseen ja sosiaaliseen syrjäytymiseen. Neljäsosa nuorista kokee kouluintoa viikoittain. Ammattikoululaiset kokevat enemmän kouluun liittyvää innostusta kuin lukiolaiset. (Salmela-Aro 2011.)

3.4 Stressi elektronisessa urheilussa

Elektronisessa urheilussa, kuten normaalissakin kilpaurheilussa, urheilupsykologia keskittyy yleisesti ottaen ahdistuksen ja stressin lieventämiseen. Stressin ja ahdistuksen yleisin lähde urheilijalle ovat kilpailulliset tilanteet, joiden aikana heidän tulee näyttää toteen heidän osaamisentasonsa sekä taitonsa. Stressi voi syntyä sisäisistä asioista, kuten henkilökohtaisen valmistautumisen määrästä

kilpailutilanteeseen tai ulkoisista asioista, kuten joukkueen valmistautumisesta ja harjoittelusta kilpailutilanteeseen. Stressiä lievittämään on kehitetty useita keinoja, esimerkiksi hengitysharjoituksia, rentoutumisharjoituksia sekä mielikuva-harjoituksia kilpailutilanteiden aikana. (Pereira, Wilvert & Takase 2016, 28.)

Pereiran ym. (2016) tutkimus League of Legends -pelin kilpapelaaajista Brasiliassa tukee urheilupsykologian tutkimuksia siitä, että psyykkisellä valmennuksella ja sen harjoitteilla pystyttiin parantamaan myös kilpapelaaajien kognitiivista toimintakykyä. Kognitiivinen toimintakyky käsittää tiedonkäsittelyn eri osa-alueita, kuten esimerkiksi keskittymistä, tarkkaavaisuutta, hahmottamista, ongelmien ratkaisua sekä toiminnanohjausta. Psyykkisellä valmentamisella pyrittiin sekä yksilön että ryhmän väliseen psyykkisen suorituksen parantamiseen etenkin kilpailutilanteissa. Haastatteluiden perusteella yksilöt oppivat etenkin ryhmädynamiikan parantamista sekä ryhmän kiinteyttä ja kykyä pysyä yhdessä eli ryhmäkoheesiota. (Pereira ym. 2016.)

Stressiä elektronisessa urheilussa huippu-urheilutasolla on tutkittu Englannissa sijaitsevien yliopistojen toimesta haastattelututkimuksella. Haastattelututkimukseen osallistui seitsemän miespuolista elektronisen urheilun ammattilaista Counter Strike: Global Offensive -pelistä. Haastateltavien henkilöiden kokemus ammattimaisesta kilpapelamisesta vaihteli kahden ja kuuden vuoden väliltä. Haastatteluja varten tutkimuksen päättökija oli katsomassa ESL Premiership CS: GO Spring Finals -tapahtumaa. Kyseessä on lan-ympäristössä eli paikan päällä tapahtuva tapahtuma, jossa Englannin eliittijoukkueet kisaavat rahapalkinnoista keskenään. Turnauksen palkintopotti vuonna 2019 oli noin 10 000 Englannin punttaa. Turnauksesta tehtyjen muistiinpanojen avulla tutkijat loivat haastattelurungon ja toteuttivat ammattilaisille tehtävät haastattelut kolmen viikon kuluessa turnauksen päättymisestä Skype-videopuhelun avulla. (Smith, Birch & Bright 2019, 22 – 25.)

Haastattelututkimuksen tarkoituksena oli saada selville, minkälaisia stressitekijöitä elektronisen urheilun ammattilaiset kohtaavat erityisesti kilpailutilanteissa, mutta myös sen ulkopuolella elektroniseen urheiluun liittyen. Lisäksi tutkimuksessa haastateltavat kertoivat heidän coping-keinoistaan stressikokemuksiin

liittyen. Tutkimustuloksissa ilmeni yhteensä 51 stressoria eli stressitekijää, jotka tutkijat jakoivat kahteen: sisäisiin ja ulkoisiin stressoreihin. Sisäisillä stressoreilla tarkoitetaan yksilöstä itsestään johtuvia stressitekijöitä, ulkoisilla yksilöstä itsestään riippumattomista stressitekijöistä. (Smith ym. 2019, 26.)

Sisäiset eli yksilöstä itsestään johtuvat stressitekijät tutkijat jakoivat kahteen osaan: joukkueongelmat sekä yksilöongelmat. Joukkueongelmat käsittivät teemoja ryhmän jäsenten välisestä kommunikaatiosta, joukkueovereiden välisestä kritiikistä, joukkueenjohtajan (engl. IGL, in-game leader) antamasta kritiikistä, häviämisen aiheuttamista asioista, joukkueovereiden välisestä luottamuspulasta sekä jaettujen tavoitteiden puutteesta. Yksilöongelmien pääteemoja olivat elämänhallintataidot (engl. life balance) sekä elintapojen, kuten riittävän unen saaminen, ylläpitoon liittyvät ongelmat. (Smith ym. 2019, 26 - 27.)

Haastateltavat toivat ilmi lukuisia stressitekijöitä kilpapelaaamiseen liittyen. Esimerkiksi stressiä loivat pelin aikaisen kommunikaation puute, kommunikoinnin epäselvyys, kontrolloiva, aggressiivinen tai kriittinen kommunikaatio joukkueenjohtajalta (engl. IGL, in-game leader), huoli muiden joukkueenjäsenten päätöksistä pelin aikana, muiden pelaajien tunteidenhallinnan puute, joukkueenjäsenten tekemät virheet pelissä, kommunikaatio-ongelmat yhteisen kielen puuttuessa, harjoitusaikataulujen noudattaminen sekä pitkien pelipäivien aiheuttamat uneen liittyvät ongelmat. (Smith ym. 2019, 27.)

Smithin ym. (2019) haastattelututkimuksessa selvitettiin myös elektronisen urheilun ammattilaisten coping- eli hallintakeinoja stressinhallintaan liittyen. Analyysivaiheessa coping-keinot teemoiteltiin kolmeen kymmeneen viiteen alateemaan, jotka jaettiin viiteen pääteemaan: tunnekeskeiset coping-keinot, tehtäväkeskeiset coping-keinot, välttämisen coping-keinot, kohtaamisen coping-keinot sekä arvioivat coping-keinot. (Smith ym. 2019, 31.) Tunnekeskeisiä coping-keinoja olivat muun muassa tunnesyöminen, taukojen pitäminen, mikrofonin mykistys, kymmenen laskeminen sekä musiikinkuuntelu. Tehtäväkeskeisiä coping-keinoja haastateltavat kertoivat olevan heille kommunikointi joukkueenjäsenten kesken, ratkaisujen löytäminen yhteisiin ongelmiin sekä pelinaikaisten taukojen käyttäminen keskustelemiseen ja ratkaisujen löytämiseen. Kohtaamisen coping-keinoja olivat

harjoitusleireille osallistuminen, yhteisten peliin liittymättömien asioiden tekeminen yhdessä ja videomateriaalin käyttäminen valmennuksessa. Välttämisen coping-keinoihin kuuluivat esimerkiksi joukkueesta irtisanoutuminen, virheistä keskustelemattomuus välittömästi niiden jälkeen, sosiaalisen median selailun välttäminen sekä haastatteluista kieltäytyminen. Arvioivia coping-keinoja haastateltavat kertoivat olevan pelitilastojen arviointi, oman roolin merkityksen ymmärtäminen, häviöiden arviointi sekä verkossa tapahtuvan kritiikin syiden ymmärtäminen. (Smith ym. 2019, 32.)

Smithin ym. (2019) haastattelututkimuksen perusteella elektronisen urheilun stressitekijöistä yksi merkittävimmistä on joukkueen jäsentenväliset kommunikointiongelmien. Tehokkaan kommunikaation ja ryhmätyöskentelyn puute vaikuttavat negatiivisesti elektronisen urheilun suorituksiin. Joukkueenjohtajan ja muiden joukkueenjäsenten välinen negatiivinen kommunikaatio oli tutkimuksen mukaan monessa stressiä aiheuttavassa tapauksessa ongelmien alkulähde, joka aiheutti stressiä sekä joukkueen jäsenille että joukkueenjohtajalle. Kommunikointiin harjoittelu ammattilaisten opastuksella nähdäänkin olevan elektronisessa urheilussa tärkeää suoritusten kehittymisen kannalta. (Smith ym. 2019, 34 - 35.)

Joukkueen sisäinen kritiikin antaminen ja vastaanottaminen aiheutti tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä voimakasta stressintunnetta sekä ahdistusta siitä, joutuvatko he erotetuksi joukkueesta kritiikin määrän ansiosta. Elektronisessa urheilussa kritiikki aiheuttaa stressiä todennäköisesti siksi, että se aiheuttaa stressiä epämieluisan antotavan takia sekä siksi, että jotkut kilpapelajat eivät osaa ottaa kritiikkiä vastaan rakentavalla tavalla. Ulkoisia stressitekijöitä pelaajille aiheuttivat vastapuolen joukkueiden roskapuhe pelin aikana sanallisessa tai kirjallisessa muodossa ja samankaltainen negatiivinen käytös fanien puolelta sosiaalisessa mediassa. Roskapuheen nähdään johtuvan pelaajan tai joukkueen taidoista ja suorituksista. Yleisön edessä pelatessa stressitekijöitä ovat myös yleisön sekä vastustajajoukkueen reaktiot pelitapahtumiin. Myös aikataulutus ja logistiikka liittyen kilpapelamiseen aiheuttaa elektronisille urheilijoille stressiä, esimerkiksi tietokoneiden sekä tietokonenäyttöjen erilaisuus eri turnauksissa. (Smith ym. 2019, 30 - 34.)

Haastateltavat käyttivät Smithin ym. (2019) tutkimuksessa useita erilaisia coping-keinoja eri stressoreihin liittyen. Haastattelututkimuksen eräs merkittävimmistä coping-keinoista, joka tuli ilmi haastattelujen aikana, oli positiivinen itsepuhe sekä joukkueenjäsenten että joukkueenjohtajan keskuudessa erityisesti häviöiden aikana. Kilpapelaamisen nopeat tilanteet vaativat tilanteiden nopeaa analysointia ja ehkäisemällä negatiivisen kritiikin muodostumista positiivisella itsepuheella nähdään olevan hyötyä otteluiden aikana. Tutkimuksen aikana tuli ilmi myös, että kilpapelaajat hyödyntävät monenlaisia coping-keinoja stressinhallinnassa vaja-vaaisesti ja että he hyötyisivät psyykkisestä valmennuksesta ja coping-keinojen perinpohjaisesta opettelemisesta niin kommunikoinnin kuin oman suorituksen parantamiseksi. Psyykkisen valmennuksen harjoitteet, kuten positiivinen itsepuhe, hengitysharjoitteet ja mielikuvaharjoitteet voisivat parantaa keskittymistä kilpailutilanteiden aikana. (Smith ym. 2019, 33 - 35.)

Smithin ym. haastattelututkimuksen tuloksista puuttuu kokonaan joitakin tärkeitä asioita, kuten esimerkiksi naisten kokema stressi sekä stressinhallinta ja coping-keinot elektronisessa urheilussa. Tämä johtuu siitä, että haastateltavat olivat kaikki miespuolisia, eikä yhtään naista haastateltu tutkimusta varten. Aikaisemmissa pelitutkimuksissa on paljastunut muun muassa, että naispelaajat kokevat enemmän seksuaalista häirintää kuin miespelaajat. (Smith ym. 2019, 34.)

3.5 Stressin hoitokeinot

Jokainen ihminen kokee stressin eri tavalla niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, joten stressistä selviytymis- eli coping-keinot ovat erilaisia jokaisella ihmisellä. Coping- eli stressinhallintakeinot voidaan jakaa kolmeen ryhmään: yrityksiin muuttaa stressitilannetta, pienentää ristiriitaa vaatimusten ja mahdollisuuksien välillä tai poistaa stressitekijä kokonaan; yrityksiin muokata omaa näkemystä tilanteesta, sen merkityksestä tai omista selviytymiskeinoista ja yrityksiin lievittää stressitilanteessa koettuja oireita ja kohentaa omia yleisiä voimavaroja. (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 69.)

Stressinhallintakeinot voidaan ryhmitellä myös sen mukaan, pyritäänkö niillä vaikuttamaan stressin aiheuttajaan eli alkuperäiseen ongelmaan vai stressin kokemukseen tunteen ja ajattelun tasolla. Ongelmaan liittyvien keinojen avulla ihminen pyrkii muuttamaan ulkoista tilannetta ja poistamaan stressin lähteen. Esimerkiksi jos stressinlähde on rahan puute, voi ihminen alkaa säästämään rahaa tai jos stressinlähde on epäinhimilliset työolosuhteet, voi hän vaihtaa työpaikkaa. Tunnekeskeisillä keinoilla pyritään lieventämään stressin vaikutuksia säätelemällä omia tunteita. Ihminen voi rauhoittua, rentoutua, itkeä tai jopa raivota. Tunnekeskeiset stressinhallintakeinot eivät ole aina tehokkaita, sillä niihin voi liittyä omien kielteisten tunteiden liiallinen käsittely. (Ahola ym. 2012, 69.)

3.5.1 Stressin hallinta elämäntapojen avulla

Stressin hallinta elämäntapojen avulla on luonteeltaan tunnekeskeistä stressinhallintaa. Hyvät, terveelliset elämäntavat edistävät itsessään terveyttä ja todennäköisesti ovat myös osa tehokasta stressinhallintaa. Kuormittavan stressin aikaan ihmisen terveelliset elämäntavat saattavat jäädä toteutumatta: tutkimusten mukaan passiivisen elämäntyylin on todettu olevan yhteydessä voimakkaaseen työstressin kokemiseen (Ahola ym. 2012, 71).

Stressiä voi yrittää lievittää nautintoaineiden, kuten tupakan, ravinnon tai alkoholin avulla. Nautintoaineilla ihminen pyrkii irrottautumaan stressaavista asioista ja kohentaa mielialaansa. Jotkut ihmiset saattavat lisätä alkoholin kulutustaan kuormittavissa tilanteissa ja käyttää sitä rentoutumiskeinona. Yksittäisissä tutkimuksissa on havaittu, että työstressiä voimakkaasti kokevat työntekijät tupakoivat säännöllisemmin. Tupakoinnin lopettamisen tiedetään olevan vaikeampaa niillä työpaikoilla, joilla työntekijä kokee voimakasta työstressiä. (Ahola ym. 2012, 72.)

Pitkällä aikavälillä mielihyvää tuottavat elämäntavat voivat olla terveyden kannalta haitallisia. Aivojen mielihyvakeskus voi esimerkiksi tottua ylläpitämään energiarikkaan ravinnon ylikulutusta, jolloin ihminen on altis lohtusyömään usein. Jatkuvilla kuormittavissa tilanteissa onkin suositeltavaa tietoisesti harkita omia

elämäntapavalintoja ja vahvistaa voimavaroja sellaisilla tavoilla, jotka ovat yksilön eduksi pitkällä aikavälillä. (Ahola ym. 2012, 73.)

Liikunnan avulla yksilö voi pyrkiä purkamaan kertynyttä jännittyneisyyttä ja vahvistamaan fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Säännöllisen liikunnan harrastamisen tiedetään olevan tehokas stressinhallintamenetelmä ja nuoruudessa aloitetun urheiluharrastuksen ennustavan vähäisempää koettua stressiä keski-iässä. Liikunnan harrastamisen tiedetään myös vähentävän kehon reagoitiherkkyyttä stressitilanteessa. (Ahola ym. 2012, 73.)

Voimakkaat, intensiiviset ja äkilliset stressitilanteet, joissa ihminen kokee suurta uhkaa, avuttomuutta tai kauhua, voivat muuttaa unta voimakkaasti ja pitkäaikaisesti. Traumaattisen tapahtuman kokenut tai sitä todistamaan joutunut henkilö alkaa jonkin ajan kuluttua oireilla, joka näkyy esimerkiksi ylivireytyneenä tai säikkyneenä käytöksenä, emotionaalisenä turtuneisuutena tai ihmisten ja tilanteiden välttelynä. Oireet lievittyvät useimmiten ajan kuluessa, mutta joidenkin kohdalla ne pitkittyvät siten, että voidaan puhua posttraumaattisesta stressioireyhtymästä. Unen häiriöitä voi hoitaa itsehoitokeinoilla, kuten unihygieniasta huolehtimisella sekä rentoutusharjoituksilla. Kriisin ollessa kyseessä on tärkeää, että henkilö saa tukea lähimmäisiltään ja tarvittaessa ammattiauttajalta, kuten psykoterapeutilta. Unilääkkeiden käyttö saattaa olla perusteltua siinä tapauksessa, jos lääkkeettömät keinot eivät auta riittävästi. Unen kannalta optimaalisinta olisi sellainen tilanne, jossa kroonisen unettomuuden synty pystytään estämään stressinhallintakeinoja käyttämällä. (Sallinen & Ahola 2012, 88 – 90.)

3.5.2 Sosiaalisuus stressinhallintakeinona

Vuorovaikutuksen ja ihmissuhteiden on havaittu lieventävän stressiä ja suojaavan erilaisia kielteisiä kehityskulkuja vastaan niin työ- kuin yksityiselämässään. Kielteisiä kehityskulkuja ovat muun muassa ennen aikainen kuolleisuus, mielen-terveyden ongelmat sekä sydän- ja verisuonitaudit. (Ahola ym. 2012, 74.)

Sosiaalinen vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa voi auttaa hallitsemaan stressiä monella tavalla. Muilta ihmisiltä voi saada konkreettista käytännön apua ongelmien ratkaisuun tai tarpeellista tietoa ja ohjeita esimerkiksi tehtävän hoitamiseen. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa tarjoaa myös mahdollisuuden purkaa ahdistusta tai muita kielteisiä tunteita sekä vuorovaikutus voi lisätä itse-tuntoa tai arvostuksen tunnetta. Myönteinen vuorovaikutus toisen kanssa voi jopa estää stressiä syntymästä tai poistaa sen kokonaan. Myönteisen vuorovaikutuksen tiedetään myös toimivan voimavaratekijänä, joka lieventää stressiä tai sen vaikutusta vaikeissa tilanteissa. Lisäksi se saattaa vähentää elimistölle haitallisten selviytymiskeinojen, kuten tupakoinnin, käyttöä sekä parantaa henkilön jaksamista pitkällä aikavälillä. (Ahola ym. 2012, 75.)

Kokemus siitä, että saa vähemmän tukea toisilta ihmisiltä, kuin mitä itse heille antaa, voi kuormittaa henkilöä. Sosiaalisen tuen antamisen ja saamisen kokemuksen on hyvä olla tasapainossa, jolloin vuorovaikutus edistää yksilön hyvinvointia parhaiten ja vuorovaikutussuhde on tasapuolinen. Sosiaalisen vaihdon epätasapaino on erityisen kuormittavaa naisille, selitys tähän liittyy perinteisiin roolimalleihin: naisilla on kulttuurillisesti hoivaajan rooli. Lähi-ihmissuhteissa vahva tuen antajan rooli suojaa naisia terveyden heikkenemiseltä ja heijastelee todennäköisesti henkilön erityyppisiä voimavaroja. (Ahola ym. 2012, 76 – 77.)

3.5.3 Muita stressinhallintakeinoja

Valmistautuminen stressiä aiheuttaviin tilanteisiin vähentää ahdistusta ja auttaa ihmisiä sopeutumaan paremmin haasteellisiin tilanteisiin, kuten kilpailusuorituksiin. Jo 1950-luvulla on tutkittu potilaiden suoriutumista kirurgisista leikkauksista ja valmistautumisen merkitystä leikkauksen jälkeiseen elämään. Valmennuksesta oli hyötyä erityisesti niille potilaille, jotka olivat kohtalaisen ahdistuneita ennen leikkausta. Kohtalaisen ahdistuksen huomattiin motivoivan käyttämään coping-mekanismia henkilön kohdalla. Valmentautumisella ja valmistautumisella voimakasta stressiä kohtaan pyritään lisäämään henkilön tilanteen hallittavuuden tunnetta. Stressaaviin ja ahdistusta herättäviin tilanteisiin on käytetty monenlaisia keinoja, kuten psykoterapiaa ja hypnoosia. Psykoterapiassa voidaan opettaa

sellaisia tekniikoita, joilla voi itse vaikuttaa omiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Stressaavassa tilanteessa voi hyödyntää ajattelun ohjausta myönteisiin puoliin ja mahdollisuuksiin asiassa. Mielikuvaharjoittelun avulla päästään myös hyvin stressinhallintamenetelmiin. Mielikuvaharjoitusten avulla henkilö ohjataan mielikuvien avulla käymään haastava tilanne useita kertoja läpi niin, että hallinnan tunne tulee riittävän vahvaksi syrjäyttäen tilanteeseen liittyvät pelkotilat ja ahdistukset. (Toivio & Nordling 2011, 190 – 196.)

Yleisimpiä stressin hoidossa käytettäviä lääkkeitä ovat bentsodiatsepiinit ja beetasalpaajat. Lääkehoidon rinnalla pitäisi aina kulkea myös muita hoitomuotoja stressinhallintaan ja siihen liittyviin ongelmiin liittyen, kuten psykologisia hallintakeinoja. Lääkkeillä tiedetään olevan lukuisia sivuvaikutuksia, kuten väsymystä, jotka saattavat hankaloittaa henkilön normaalia arkielämää. Lisäksi jotkin lääkeaineet aiheuttavat psykologista riippuvuutta, mistä saattaa muodostua käyttäjälle ongelma. Psykologisista stressinhallintakeinoista yleisimpiä ovat erilaiset lukuisat rentoutumistekniikat, systemaattinen poisherkestäminen, mallioppiminen sekä hypnoosi. (Toivio & Nordling 2011, 197.)

Rentoutumismenetelmistä stressinhallintaan liittyen yleisimmin käytettyjä ovat Jacobsonin menetelmä ja autosuggestiivinen rentoutumismenetelmä. Jacobsonin menetelmässä jännittyneisyyden ja rentoutuneisuuden ero opetellaan tunnistamaan jännittämällä ja rentouttamalla eri lihasryhmät systemaattisesti. Menetelmän käyttö onnistuu itsenäisesti, mutta sen oppii parhaiten toisen henkilön ohjauksen avulla. Autogeeninen rentoutusmenetelmä perustuu itesuggestioiden käyttöön. Sillä voidaan vaikuttaa lihaksiin, verenkiertoon, sydämeen, hengitykseen, sisäelimiin ja pään alueeseen. Rentoutumista säädellään hengityksen ja sisäisen puheen avulla. Lihasten rentoutuessa myös ihmisen mieli rentoutuu. Sisäisen itsepuheen ja mielikuvien avulla ihmisen minäkuva vahvistuu. Rentoutumisharjoituksissa voi käyttää myös valmiita äänitteitä. (Toivio & Nordling 2011, 197.)

4 Psyykinen valmennus

Tietoista psyykkisten ominaisuuksien tai taitojen kehittämistä kutsutaan psyykkiseksi valmennukseksi. Psyykkiset ominaisuudet ja taidot ovat urheilevan ihmisen luonteenpiirteitä, ajattelutapoja, menetelmiä ja keinoja sekä tottumuksia ja toimia, joita hän käyttää sekä tietoisesti että tiedostamattaan pyrkiessään etenemään kohti urheilutavoitteitaan. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335.) Arajärvi ja Lehtoviita erottelevat psyykkiset taidot ja psyykkiset ominaisuudet erilleen. Tällä tavoin voidaan erotella synnynnäiset piirteet muista psyykkisistä ominaisuuksista. Esimerkkinä synnynnäisestä psyykkisestä ominaisuudesta kirjoittajat mainitsevat tunteiden kokemuksen voimakkuuden. Jotkut reagoivat herkästi asioihin ja tuovat helposti tunteensa ilmi, toiset patoavat tunteitaan. Psyykkisillä taidoilla Arajärvi ja Lehtonen tarkoittavat sellaisia asioita, jotka eivät ole juuri lainkaan tekemisissä ihmisten synnynnäisten ominaisuuksien kanssa, vaan ovat harjoitettavissa ja opeteltavissa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335 - 340.)

Urheilussa, myös elektronisessa urheilussa, vaaditaan monia psyykkisiä tekijöitä, joita on vaikea erotella synnynnäisiksi ominaisuuksiksi tai taidoiksi. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa itseluottamus ja keskittyminen. Itseluottamuksen takana on pysyvämpi ominaisuus: itsetunto. Itseluottamusta urheilija pystyy kuitenkin tietoisesti kehittämään erilaisten harjoitteiden avulla. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 336.)

Psyykkiset vaatimukset vaihtelevat eri urheilulajeissa huomattavastikin. Psyykkistä valmennusta ohjelmoidaan eli suunnitellaan lajikohtaisesti. Ohjelmointi vaatiikin tietoa siitä, mitkä ovat lajin psykologiset vaatimukset. Esimerkiksi mäkihyppy, ammunta ja painonnosto poikkeavat fyysisiltä vaatimuksiltaan toisistaan, mutta niillä on myös paljon eroja psyyken kannalta harjoitus- ja kilpailusuoritusten suhteen. (Liukkosen 2016, 211.)

Liukkosen (2016) mukaan psyykkisen harjoittelun avulla optimaalista huippusuoritukseen tähtäävää tunnetilaa voidaan vahvistaa ja harjoitella. Ristiriidat harjoittelun ja kotielämän, talouden, ihmissuhteiden tai koulutuksen kanssa heijastuvat

motivaatioon ja harjoittelumielialaan. Motivaatiolla on harjoittelun kannalta keskeinen tehtävä: se vaikuttaa siihen, miten urheilija sitoutuu harjoitteluun ja urheilumenestyksen vaatimaan elämäntapaan. Motivaatio kehittyy henkilön kognitiivisten tekijöiden sekä sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Motivaation tulee syntyä urheilijan sisältä, rakkaudesta lajiin. Motivaatio harjoitteluun syntyy puolestaan tavoitteista ja ne syntyvät unelmista. Perusta motivaatiolle syntyy portaittain etenevien ja itsetuntoa vahvistavien tavoitteiden toimintaohjelmasta. Itse kilpailutilanteiden optimaalinen vireystila on yksilöllinen, urheilijakohtainen asia. Psykkisten harjoitteiden ja psyykkisen valmennuksen avulla pyritään löytämään urheilijalle optimaalisin tunnetila, joka voimistaa ja tehostaa urheilijan keskittymistä ja eläytymistä suorituksiin sekä myös valmistaa urheilijaa kohtaamaan ennalta mahdollisiin psyyken tasapainoa horjuttaviin stressitekijöihin kilpailutilanteissa. (Liukkonen 2016, 209 - 212.)

4.1 Psyykkinen valmennus perinteisessä urheilussa

Suomen urheilupsykologinen yhdistys toimii Suomessa. Yhdistyksen tarkoituksena on pyrkiä toiminnallaan edistämään urheilupsykologisen tiedon soveltamista käytäntöön. SUPY toimii foorumina urheilijoiden, valmentajien ja asiantuntijoiden kentällä muun muassa järjestämällä erilaisia seminaareja, paikallisia jäseniltoja, julkaisemalla artikkeleita Valmentaja-lehdessä sekä olemalla Euroopan Urheilupsykologisen yhdistyksen (European Federation of Sport Psychology) jäsen. Yhteistyötä SUPY tekee esimerkiksi Olympiakomitean, Suomen Psykologiliiton psyykkisen valmennuksen toimikunnan sekä Liikuntatieteellisen seuran kanssa. (SUPY 2018.)

Urheilupsykologiaa ja sitä kautta psyykkistä valmennusta hyödynnetään perinteisessä urheilussa niin olympia- kuin seuratasollakin. Pitkäjänteisellä psyykkisellä valmennuksella tavoitellaan olympiatasolla joko parasta mahdollista kansallista menestystä tai tuetaan urheilijoiden psyykkistä selviytymistä inhimillisistä syistä. Psyykkisellä valmennuksella on todettu olevan hyötyä molemmissa tapauksissa. Psyykkisessä valmennuksessa tärkeää on luoda positiivinen ja riskinottoonkin kannustava tuki vahvistaen samalla urheilijan uskoa selviytyä haasteista ja ylittää

itsensä. Toisaalta psyykkisellä valmennuksella varaudutaan pahimpaan, mitä tahansa voi sattua ja silloin on kyettävä tukemaan urheilijaa selviytymään seurauksista. (Matikka 2009, 34.)

Tuhansien harjoitustuntien jälkeen fyysiset, tekniset ja taktiset taidot on vakiinnutettu, joten psyykkisiä heikkouksia on parannettava ja niihin on keskityttävä. Psyykkisen valmennuksen taidot eivät ole ”lajinomaisia”, vaan ne muodostuvat pääomaksi, jota voidaan käyttää monissa urheilulajeissa ja monilla elämänalueilla (Matikka 2009, 35).

4.2 Psyykinen valmennus elektronisessa urheilussa

Yksilö- ja joukkuevalmennus on ihmissuhdetyötä. Psyykkistä valmennusta tapahtuu koko ajan valmentaessa. Valmentajan psykologinen osaaminen ja vuorovaikutustaidot määrittävät kuitenkin sen, kuinka laadukasta psyykinen valmennus urheilijalle on. Monet elektronisen urheilun ammattilaisjoukkueet ovat palkanneet organisaatiotasolla psyykkisen valmentajan. Elektronisessa urheilussa psyykkisen valmentajan rooli joukkueen tai yksilön suorituksessa voi olla merkittävä, sillä elektroninen urheilija on tavanomaisesti vielä fyysisesti ja henkisesti kehittyvä nuori. Kilpapelaamisen lopettamisen keski-ikä arvioidaan olevan 25 vuotta, jonka jälkeen nuori siirtyy tavanomaisesti työskentelemään elektronisen urheilun kehittämishankkeisiin, kuten valmennukseen. (Schütz 2016.)

Elektroniseen urheiluun yleisesti on vaikeaa muodostaa tiettyä psykologista laji-analyysia. Kilpapelaamisen eri genret määrittävät hyvin pitkälti sen, minkälaista fyysistä ja psyykkistä räsitusta harjoittelu- ja kilpailutilanteissa koetaan elektronisen urheilijan toimesta. Esimerkiksi sim racing, simulaattorilla suoritettava kilpajaminen, vaatii erilaisia psykologisia vaatimuksia kuin joukkueena pelattavat taisteluareenamonipelit, kuten Dota 2. Erilaisten urheilulajien psykologisia vaatimuksia voi karkeasti jakaa tekijöihin, jotka eroavat lajeja vertaillessa. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa fyysisen ja psyykkisen kunnon merkitys, suorituksen kesto, keskittymisen taso, ulkoisten tekijöiden merkitys ja fyysisen riskin todennäköisyys. (Liukkonen 2016, 211 - 213.)

Psyykkisestä valmennuksesta e-urheilun organisaatiossa voi olla vastuussa esimerkiksi joukkueen valmentaja tai täysin ulkopuolinen taho, kuten urheilupsykologiaan erikoistunut psykologi. Urheilupsykologiaan perehtyneellä psykologilla on paljon erilaisia keinoja ja psyykkisiä työkaluja kohdata e-urheilija sekä yksilönä että joukkueensa tai organisaationsa jäsenenä. Elektronisen urheilijan kehitysmisaika on lyhyehkö harrastelijatasolta huippu-urheilutasolle, muutamia vuosia, minkä takia yksilön psykologiset ominaisuudet ovat tärkeässä avainasemassa huippu-urheilijatasolle nousussa. Psykologisista ominaisuuksista tärkeimpiä ovat yksilön resilienssi eli psyykinen palautumiskyky, motivaatio kilpapelaaamista ja omaa tai joukkueen kehittymistä kohtaan sekä stressinsietokyky. Elektronisen urheilijan itsetunnon ja minäkuvan rakentaminen on myös tärkeää, sillä sosiaalisen median, sponsoreiden ja fanien luomat paineet onnistua kilpailutilanteissa voivat olla erittäin suuria. Siinä missä normaalissa seuraurheilussa nuori aloittaa valmentajan kanssa harjoittelun jo varhaisessa vaiheessa, elektroninen urheilija saa valmennusta ensimmäistä kertaa saadessaan pelaajasopimuksen organisaatiossa tai aloittamalla tietynlaisen valmennusohjelman tai esimerkiksi Yrkesinstitutet Praktikumin tarjoaman valinnaiskurssin elektronisesta urheilusta. (Stellberg 2018.)

4.3 Työuupumuksen ehkäisy ja mielenterveyden tukeminen elektronisessa urheilussa

Työuupumus on vakava, monitahoinen ongelma myös elektronisessa urheilussa. Työuupumuksen taustalla elektronisen urheilun ammattilaisilla on useita syitä, joista monet ovat ammattimaiseen kilpapelaaamiseen kytkeytyneitä syitä, joita ei voi välttää ollessaan elektronisen urheilun ammattilainen. Ammattilaisen kilpapelaaajan syitä työuupumukselle voivat olla esimerkiksi pitkien työpäivien toistuvuus, jatkuva matkustaminen tapahtumasta toiseen, epävarma tulevaisuus organisaatiossa ja työnantajan korkeat odotukset kilpatapahtumissa. (Radcliffe 2019.)

Työuupumuksesta kertovat ammattilaiskilpapelaaajat ovat kertoneet syiksi erinäisiä kokemuksia kilpapelaaamisen ammattimaisuudesta. Counter-Strike: Global Offensive -pelin Team Vitality -joukkueen pelinsisäinen johtaja kertoi internetissä

julkaistussa tiedotteessaan lopettavansa kilpapelaamisen suuren matkustusmäärän takia. Vuonna 2019 hän matkusti ammattinsa puolesta 36 viikkoa vuodesta. Matkustamiseen liittyi myös aikaerorasitusta, sillä matkustuskohteet sijaitsivat niin Pohjois-Amerikassa, Euroopassa kuin Aasiassakin. Työuupumus elektronisessa urheilussa koskee muitakin kuin kilpapelaajia. Organisaatioiden muut työntekijät, kuten valmentajat ja PR-henkilöstö ovat myös suuren rasituksen alla ympäri vuoden. Stressitekijöihin liittyy olennaisesti myös fanikulttuuri ja sosiaalinen media. Sosiaalisen median avulla ihmiset kommunikoivat osaltaan organisaatioiden kanssa ja ilmaisevat erityisesti pettymyksensä organisaatiota kohtaan. Brändääminen on myös tärkeä osa elektronisen urheilun organisaatioita. (Dua 2020.)

Työuupumustilanteiden ehkäisyyn ja hoitoon on olemassa monenlaisia keinoja. Niiden ryhmittely tapahtuu sen mukaan, mihin niillä pyritään (ehkäisemään, tunnistamaan tai hoitamaan) tai mihin ne kohdistuvat (työntekijään, työympäristöön tai työntekijän ja työn väliseen suhteeseen). Yleispätevien stressinhallintaa vahvistavien tai organisaatiota kehittävien hankkeiden rinnalle suositellaan yksilöllisiä ja työntekijöitä osallistavia hankkeita. Tällaisten hankkeiden tiedetään pureutuvan työuupumuksen taustalla oleviin epäkohtiin juuri kyseisessä työssä ja työyhteisössä. (Ahola & Hakanen 2010, 2144.)

Tällaiseen hanketyyppiseen työskentelyyn perustuu myös elektronisten urheilijoiden psyykinen valmennus. Urheilupsykologit hyödyntävät yksilöllistä psykologista työskentelyä, mutta työskentelevät myös koko joukkueen tai jopa organisaation kanssa. Tavoitteena psyykkisellä valmennuksella on työhyvinvoinnin parantaminen organisaatiossa sekä kilpapelaajan mielenterveyden tukeminen. (Stellberg 2018.)

Stressiin liittyvissä tiloissa harkittavia keinoja ovat muun muassa psykoedukaatio, erikoislääkärin konsultaatio, mahdollisten muiden sairauksien hoito, epäedullisten selviytymiskeinojen muokkaaminen, liikunta, stressinhallinnan vahvistaminen, työntekijän tukiohjelmat ja työpaikan asiantuntijapalveluiden käyttö, oireenmukainen lääkehoito, työn muokkaaminen ja muut työjärjestelyt, työyhteisön

toiminnan kehittäminen ja työntekijän mahdollinen sairausloma. (Glass, Blais, Genovese, Goertz & Harris 2004.)

Psyykkisen valmennuksen tavoitteena ei ole vain parantaa urheilijan suoritusta, vaan tukea urheilijan psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kasvua (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruiz 2012, 31). Psyykkisen valmennuksen taitoja voi urheilijalle opettaa kuka tahansa asiaan riittävästi perehtynyt henkilö, mutta varsinaisia psyykkisen valmennuksen psykologipalveluita tarjoavat henkilöt ovat käyneet liikuntapsykologian maisteritutkinnon. Psykologin nimitystä saavat Suomessa käyttää vain hyväksytyt koulutuksen suorittaneet lisensoidut ammattihenkilöt.

Urheilijan psyykkiset ongelmat voivat näyttäytyä vaikeana kilpailujännityksenä, syömishäiriöinä, vaikeina urakriiseinä tai ryhmäristiriitoina joukkueissa. Terapiamenetelmistä urheilijoille käytetään samoja terapiamenetelmiä kuin muillekin ihmisille, esimerkiksi lyhytterapiamenetelmää, kognitiivisen psykoterapian menetelmiä, ryhmäterapia- ja ryhmätyöterapiamenetelmiä sekä psykodynaamisia terapiamenetelmiä. Onnistumisen arvioinnissa urheilijan, valmentajan ja psykoterapeutin kokemukset ovat keskeisiä. Urheilijoiden mielenterveysongelmien hoitaminen on laillistettujen psykologien ja psykoterapeuttien tehtävä, jota edellyttää laki potilaan asemasta. (Lintunen ym. 2012, 36.)

4.4 Psyykkisen valmennuksen hyödyt ja haitat

Vielä 1980-luvulla psyykkistä valmennusta pidettiin valtavirrasta poikkeavana, toissijaisena, suuntana parantaa urheilijan suorituksia. Vasta 1990-luvun alkupuolella tutkimukset todistivat psyykkisen valmennuksen ja harjoittelun hyötyjä suoritusten parantamiseksi. Muun muassa Driskell ym. (1994) todistivat psyykkisen harjoittelun tehostavan suorituksia analysoimalla useita laajoja tutkimuksia, joissa hyödynnettiin psyykkisiä harjoituksia ennen ja jälkeen urheilusuoritusten. Analyysin tulokset osoittavat, että psyykkisellä harjoittelulla on kokonaisuudessaan keskinkertaisia, mutta silti merkittäviä vaikutuksia fyysiseen suoritukseen. (Driskell, Copper & Moran 1994.)

Psyykkisen harjoittelun vaikutus suoritukseen on tutkimusten mukaan (mm. Driskell ym. 1994) sitä merkittävämpää, mitä enemmän suorituksessa on kognitiivisia elementtejä, kuten muistin, oppimisen, ajattelun, tarkkaavaisuuden tai ongelmanratkaisun toimintoja. On kuitenkin huomioitava, että psyykinen harjoittelu korreloi ajan kanssa laskevasti. Psyykkisen harjoittelun suoritukselle tehokkaimmat asiat tapahtuvat harjoittelun alussa, jo kahden viikon kuluttua psyykkisen valmennuksen hyödyt ovat laskeneet laskennallisesti puoleen. Lisäksi Driskellin ym. tutkimus (1994) osoittaa sen, että psyykinen valmennus toimii parhaiten jo huippu-urheilutasolla oleville yksilöille. Vasta-alkajille psyykinen valmennus toimii kognitiivisissa toiminnoissa, mutta ei fyysisissä suorituksissa. (Driskell ym. 1994.)

Urheilijan saadessa myönteisiä kokemuksia ja positiivista vahvistamista omasta kehostaan ja taidoistaan, kehittyy koettu fyysinen pätevyys myönteisesti. Tämä on yhteydessä fyysisen minäkäsityksen kautta yleiseen itsearvostukseen sekä motivaatioon. Sisäisen motivaation syntymisessä viihtyminen on tärkeä tekijä, viihtymisellä on nähty myös olevan tärkeä ennalta ehkäisevä vaikutus urheilun keskeyttämiseen nuorella iällä. (Liukkonen 2016, 218.) Kilpapelamisessa, kuten -urheilussakin, on perimmältään kyse voittamisesta ja joukkueiden tai yksilöiden järjestykseen asettamisesta. Voittamisen halu innoittaa urheilijoita tekemään kaikkensa ja panostamaan fyysisen, kognitiivisen harjoittelun lisäksi myös psyykkiseen harjoitteluun. Tietoisuus siitä, että suorituksen lopputulosta ei pysty etukäteen varmistamaan, toimii kannustimena kilpaurheilijalle kohti huippusuoritusta.

Mahdollisia psyykkisellä valmennuksella kehitettäviä psykologisia taitoja ovat muun muassa itseluottamus, sisäinen motivaatio, pitkäjännitteisyys, periksiantamattomuus, stressin sieto- ja säätelykyky, rohkeus, pettymysten sietokyky, luovuus, rentoutumis- ja rauhoittumiskyky, keskittymiskyky ja mielen fokusointi, viireystilan säätelykyky, myönteinen ajattelutapa, itsepuhelutaito, mielikuviin eläytyminen sekä tavoitteen asettelutaito. Kaikkia edellä mainittuja psykologisia taitoja ja ominaisuuksia pystyy harjoittelemaan ja kehittämään sekä urheilutilanteissa, että niiden ulkopuolellakin. (Liukkonen 2016, 223 - 224.)

Psykologisten harjoitteiden avulla voidaan tehdä myös vahingollisia asioita kilpapelajalle. Jokaiseen harjoitusohjelmaan pitäisi liittyä myös psyykkisen

valmennuksen piirteitä, jotka kehittävät suoritusta psykologiselta kannalta positiiviseen suuntaan. Psykkisen valmennuksen suunnittelemattomuus saattaa kehittää joitakin psykologisia lajijominaisuuksia kielteiseen suuntaan, kuten palautteen epämääräinen antotapa valmentajalta saattaa kehittää urheilijan itseluottamusta negatiiviseen suuntaan. (Liukkonen 2016, 225.)

Psykkisen valmennuksen keskeinen valmennustehtävä on kehittää urheilijan kykyä käsitellä stressikokemuksia suoritustilanteissa. Huippusuorituksissa suoritukset voivat tapahtua osittain flow-tilassa, eräänlaisessa hurmiossa. Tälle vastakkainen psykkinen tila on analyttinen ja järkeilevä. Tällöin urheilija kykenee suunnittelemaan kilpailun mukaiset taktiikat ja tekniikat etukäteen tai jopa kilpailutilanteessa. (Liukkonen 2016, 226.) Elektronisessa urheilussa pelien monipuolisuus korostaa joko analyttistä tai flow-tilan keskeisyyttä, first person shooter -peleissä reaktioajat voivat olla millisekunteja ja päätöksiä tehdään sekuntien sisällä useita. Strategiapeleissä taktiikoilla ja ennen peliä tehtävillä suunnitelmilla voi olla suuri vaikutus ottelun kulkuun. Huippu-urheilijoiden suorituksia tutkimalla on löydetty joitain yhteisiä piirteitä automaatio- eli flow-tilan syntymiseen liittyen. Niitä ovat mielen rauhoittuneisuus, voimakas keskittyminen suoritukseen, fyysinen rentouden tunne, suuri itseluottamus, vahvuuden ja energian tunne, mielen ja stressituntemusten hallinta sekä ulkopuolisen ympäristön poissulkeminen tietoisuudesta (Liukkonen 2016, 226).

4.5 Psykkisten harjoitteiden esimerkkejä

Psykkisellä harjoittelulla tarkoitetaan mielen avulla tehtäviä harjoituksia, jotka liittyvät usein urheilijan kehittämishaasteisiin. Yleisimpiä psykkisiä harjoittelumuotoja ovat erilaiset rentoutusharjoitukset, menneen ja tulevan suoritustilanteen läpikäyminen mielikuvissa sekä muut mielikuvaharjoitukset. Perustana psykkiselle harjoittelulle on rentoutumiskyvyn opetteleminen. Rentoutuneessa tilassa mielikuviin eläytyminen tehostuu ja sitä kautta suoritus parantuu. Käyttökelpoinen menetelmä kilpailutilanteessa psykkisen hallinnan ja itsesäätelykyvyn lisäämiseksi on ehdollistaa rauhoittuminen uloshengitykseen. (Liukkonen 2016, 228 - 229.)

Tunteiden säätely huippu-urheilussa on tärkeää, sillä kilpailutilanteessa tunteet lisäävät lihasjännitystä, haittaavat koordinaatiokykyä ja huonontavat erityisesti sorminäppäryyttä ja muita hienomotoriikkaa vaativia suorituksia (Kokkonen 2012, 69). Erityisesti elektronisessa urheilussa, jossa kilpailutilanteiden fyysiset liikkeet mitataan senttimetreissä ja millimetreissä, hienomotoriikka on erittäin tärkeää. Pienikin virheliike siirtää esimerkiksi ruudulla näkyvän tähtäimen vastustajan päältä hänen viereensä.

Tunteiden hyödyllisyys huippu-urheilijoilla liittyy siihen, missä määrin koetut tunteet synnyttävät urheilijassa energiaa. Hyödylliset tunteet tuottavat energiaa eli nostavat urheilijan mielialaa, vireystilaa ja motivaatiota. Parhaan mahdollisen tunnealueen hyödyntäminen edellyttää urheilijalta kiinnostusta tunne-elämäänsä kohtaan, rohkeutta ja viitseliäisyyttä analysoida omaa sisintään. Lisäksi tärkeää on tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen, tunteiden suhteen liittyvien kehollisten tuntemusten tunnistaminen sekä tietoisuus omakohtaisesta tunnekokemuksesta. (Kokkonen 2012, 71 - 72.)

Itsepuhe on aktiivinen prosessi, jonka sisältöön vaikuttavat tilanne, historia ja itseluottamus. Negatiivinen itsepuhe johtaa usein itsetunnon ja itseluottamuksen laskuun sekä vaikuttaa heikentävästi suoritukseen. Positiivinen ja kannustava itsepuhe ohjaa toimintaa kohti onnistumista ja vahvistaa alueita, joihin energiaa halutaan suunnata. Itsepuheen harjoittaminen on tärkeää, sillä se vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin, urheilusuorituksiin sekä päivittäisen mielialan säätelyyn. Itsepuhetta voidaan käyttää myös vireystilan säätelykeinona, keskittymisessä sekä kannustuskeinona. Ohjaava itsepuhe, kuten lauseet ”saata loppuun” ja ”käännä katse” voi keskittyä suoritustekniikkaan. Tutkimuksien mukaan ohjaava itsepuhe on erityisen tehokasta hienomotorisissa liikkeissä. (Roos-Salmi 2012, 164 - 165.)

5 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Yrkesinstitutet Practicumien elektronisen urheilun valinnaiskurssin opintojaksolla stressiä aiheuttavia syitä, opiskelijoiden stressin oireita, opiskelijoiden käyttämiä stressinhallintakeinoja sekä miten stressiä ja psyykkistä valmennusta kyseisellä kurssilla on käsitelty. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää elektronisen urheilun valinnaiskurssin opetuksen kehittämistehtävissä sekä opiskelijoiden stressinhallinnan tukemisessa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät aiheuttavat stressiä elektronisen urheilun valinnaiskurssilla?
2. Millaisia stressioireita opiskelijoilla on?
3. Millaisia stressinhallintakeinoja opiskelijat käyttävät?
4. Missä määrin stressiä käsitellään valinnaiskurssilla?
5. Missä määrin opiskelijat kokevat psykologisten taitojensa parantuneen valinnaiskurssin aikana?

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Elektronisen urheilun opiskeleminen Yrkesinstitutet Practicumissa

Kyselytutkimukseni kohderyhmänä oli Yrkesinstitutet Practicumien elektronisen urheilun valinnaiskurssille osallistuvat toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijat. Kaikkiaan valinnaiskurssin opiskelijoita oli opetushenkilökunnan mukaan yhteensä noin viisikymmentä, ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita oli oletettavasti heistä kymmeniä. Yrkesinstitutet Practicum keskittyy tukemaan e-urheilukurssille osallistuvia opiskelijoita muissa taidoissa kuin itse kilpapelauksessa keskittyen esimerkiksi yhteistyötaitoihin, viestintätaitoihin, terveyteen ja unenlaatuun. Vapaavalinnainen elektronisen urheilun kurssi on laajuudeltaan 10

osaamispistettä ammattitutkinnon 180 osaamispisteestä. Yksi osaamispiste vastaa 18 oppituntia. (Ögland 2018, 76.)

Yrkesinstitutet Prakticum on pääkaupunkiseudun ainoa ruotsinkielinen ammat- tioppilaitos, joka järjestää ammatillista koulutusta nuorille sekä aikuisille. Amma- tillisista perustutkinnoista tarjontaan kuuluvat muun muassa datanomi, ICT- asentaja, kokki, kosmetologi sekä sähköasentaja. Ammatilliset perustutkinnot ovat laajuudeltaan 180 osaamispistettä eli ajallisesti mitattuna kolme vuotta. Tut- kinto antaa myös kelpoisuuden jatko-opintoihin yliopistossa ja ammattikorkea- koulussa. (Practicum 2020.)

Yrkesinstitutet Prakticum tarjoaa opiskelijoilleen elektronisen urheilun valinnais- kurssin, jonka tarkoituksena on auttaa opiskelijoita kehittymään elektronisen ur- heilun alueilla, joiden merkitystä tai olemassaoloa he eivät ole ehkä tulleet ajatel- leeksi aiemmin. Elektronisesta urheilusta kiinnostuneet opiskelijat ovat jo taitavia pelaajia, joten toisen asteen koulutuksessa heille ei opeteta pelaamista itses- sään. Elektroniseen urheiluun tavoitteellisesti suhtautuvalla opiskelijalla on erityi- sesti parannettavaa ja kehitettävää rutiineissa ja arjen rakenteissa, unessa ja sen laadussa sekä ergonomiassa. Yrkesinstitutet Prakticum tarjoaa valinnaiskurssin opiskelijoille luentoja tärkeistä aiheista, kuten pelaamisen hyödyistä ja haitoista, sen terveysriskeistä sekä suorituskyvyn parantamisesta. Luentojen tarkoituksena on auttaa opiskelijoita huomaamaan, että menestys elektronisessa urheilussa vaatii samoja asioita kuin menestys opiskeluissa: vastuullisuutta, riittävää unta, toimivia arjen rakenteita, hyviä käytöstapoja, tavoitteiden asettamista ja niiden saavuttamista sekä toiminnan suunnittelemista ja aikatauluttamista. (Ögland 2018, 67-71.) Jokaisen valinnaiskurssin opiskelijan on pelattava yhdessä koulun joukkueessa ja edustaessaan koulua opiskelijoiden on käyttäydyttävä sen mu- kaan pelissä ja sen ulkopuolella (Ögland 2018, 78).

Joukkuehengen kokeminen on tärkeää opiskelijoille myös kilpapelien kan- nalta. Erilaiset joukkuepelit, kuten käsipallo, jalkapallo tai salibandy, kehittävät opiskelijoiden kykyä kommunikoida keskenään, kykyjä toimia erilaisissa rooleissa joukkueen sisällä sekä toimia tiiminä yhdessä. (Ögland 2018, 73) Edellä mainitut asiat tukevat opiskelijoiden henkistä kasvua myös elektronisen urheilun puolella.

Suunnitellessaan elektronisen urheilun koulutusta Yrkesinstitutet Practicumissa tärkeä osa-alue valinnaiskurssin koulutuksessa oli myös psyykinen valmennus. Ammattikoululaisten ollessa suurimmaksi osaksi teini-ikäisiä henkinen läsnäolo ja sen opettelu on osoittautunut tärkeäksi opetuksessa. Lisäksi erityisen tärkeää teini-ikäisille on opettaa, miten käsitellä menestymisiä ja epäonnistumisia. Kilpailutappion käsitteleminen on usein vaikeaa, joten opettajan tai valmentajan tuki voi olla erittäin tärkeää. Yrkesinstitutet Practicumissa kohtaamat haasteet psyykkisessä valmennuksessa ovat useimmiten tulleet kilpapelaaamisen ulkopuolelta, esimerkiksi kiusaamiskokemusten, johtajuusongelmien, kunnioituksen tai joukkuehengen puuttumisen kokemuksista. (Ögland 2018, 73 - 74.)

Yrkesinstitutet Practicumissa elektronisen valinnaiskurssin sisältö on laajuudeltaan 10 osaamispistettä. Yksi osaamispiste vastaa 18 oppituntia. 180 oppituntia on jaettu koko tutkinnon ajalle eli kolmelle vuodelle. Kolmen vuoden ajalle jaettuna kokonaisuus ei ole kovin suuri, mutta e-urheiluopetuksen jatkumisen pitkälle aikavälille nähdään mahdollistavan todellisen ja pitkäkestoisen muutoksen opiskelijoiden asenteissa ja elämäntavoissa. Kolmen osaamispisteen kuntoilun perusteet -opintojaksoon kuuluu opiskelijoiden psyykkisen valmennuksen harjoitukset. Lisäksi psyykkiseen valmennukseen liittyviä aihealueita löytyy valinnaiskurssin luentokokonaisuudesta. Urheilupsykologin luennot käsittelevät elektroniseen urheiluun liittyen henkistä valmennusta, stressiä, tiimityötä ja kommunikaatiota. Lisäksi henkilökohtaisen kehittymisen osa-alueeseen kuuluu kriittistä itsereflektointia ja oman toiminnan arviointia, itsenäistä henkistä harjoittelua sekä vähintään kerran vuodessa tapahtuva asiantuntijan arvio pelaajan tai joukkueen kehityksestä. (Ögland 2018, 77 - 78.)

6.2 Kvantitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen kyselytutkimus. Tutkimuksessa hyödynnettiin Webropol-alustaa kyselyn tekemiseen, toteuttamiseen ja analysointiin. Määrällisten kysymysten lisäksi kyselylomakkeeseen sisällytetään avoimia kysymyksiä tuomaan lisätietoa opiskelijoiden ajatuksista ja tarpeista

psykkiseen valmennukseen liittyen, mikäli heillä sellaisia on. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista.

Analyysimenetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin avointen tekstivastausten teemoittelua, jolla kyselyyn kertyneestä aineistosta etsitään niitä yhdistäviä tai erottavia tekijöitä. Teemoittelu on luonteva etenemistapa avointen vastausten analysoimisessa. Teemoittelun avulla yksittäiset vastaukset voidaan luokitella niitä yhdistävien teemojen alaisuuteen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 56 - 58.)

Määrällisellä eli kvantitatiivisella tutkimuksella selvitettiin lukumäärällisiä ja prosentuaalisia kysymyksiä. Aineisto kerätään tutkimuslomakkeella, jossa on valmiit vastausvaihtoehdot. Tarkoituksena tuloksilla on yleistää havaintoja laajempaan joukkoon tilastollisella päättelyllä. Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan kartoittaa vallitseva tilanne, mutta syyt sille jäävät selvittämättä. (Heikkilä 2008, 16.)

Tarvittavat tiedot kvantitatiiviseen tutkimukseen voi kerätä itse. Tämän tutkimuksen tiedot kerättiin itse. Kerättävän aineiston kohdalla päätin kohderyhmän ja tiedonkeruumenetelmän. Www-kysely soveltui henkilöille, joilla on pääsy internetiin. Www-kyselyssä on tärkeää se, miten tieto saadaan tutkittaville ja miten otokseen kuulumattomien vastaukset estetään (Heikkilä 2008, 18 - 19). Kyselytutkimuksen kohderyhmä oli Yrkesinstitutet Praktikumissa opiskelevat toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijat, jotka osallistuvat elektronisen urheilun valinnaiskursseille. Opinnäytetyön kohderyhmän täydellinen tavoittaminen oli mahdollista sähköpostitse. Osallistujat vastasivat Webropol-alustalla toteutettuun www-kyselyyn. Vastajaat tavoitettiin sähköpostitse ja internetselaimen sisäisten evästeiden avulla kyselyyn oli mahdollista vastata vain kerran.

Kyselylomake tulee esitellä ennen varsinaista lomakkeen lähetystä tutkittavalle joukolle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 204). Esitestaukseen valitsin lähipiiristäni muutamia henkilöitä, jotka olivat lähellä alkuperäistä kyselyn kohdejoukkoani, mutta eivät kuitenkaan ole elektronisen urheilun opiskelijoita tai kilpapelaa minkään organisaation alaisuudessa. Esitestaukseen valitsin kaksi ammattikoulussa opiskelevaa nuorta, jotka kilpapeleavat harrastusmielessä vapaa-

ajallaan. Esitestauksesta saadun palautteen perusteella muokkasin kyselylomaketta ja saatekirjettä lopulliseen versioon.

6.3 Kyselyn suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyötutkimukseni kyselylomakkeen väittämät on laadittu teorian tiedon ja edellisten stressitutkimuksien, kuten Kouluterveyskyselyjen pohjalta. Kysymykset jaoin tutkimuskysymysten mukaan aihealueisiin. Kysymystyyppinä käytin pääsääntöisesti Likertin viisiportaista nousevaa skaalaa, jonka väittämiin vastaaja vastaa sen mukaan, miten voimakkaasti hän on väittämästä samaa tai eri mieltä. Joidenkin kysymysten loppuun lisäsin avoimen vaihtoehdon. Niiden avulla pyrin saamaan esille näkökulmia, joita en kyselyä laatiessani tullut huomioineeksi etukäteen. Kyselyn lopuksi lisäsin avoimia kysymyksiä, joissa vastaajat saavat vastata kysymyksiin omin sanoin. Avoimilla kysymyksillä oli tarkoitus selvittää, millä tavoin stressiä ja sen hoitokeinoja on käsitelty elektronisen urheilun valinnaiskursilla sekä kuinka ammattikoulu voisi auttaa vähentämään opiskelijoiden stressiä.

Tutkimuskysely toteutettiin Webropol 3.0 -sovelluksella. Webropol-sovellus on verkkopohjainen kyselytutkimuksiin erikoistunut alusta, jolla onnistuu kyselylomakkeiden laatiminen, jakaminen tutkittaville sekä vastausten tarkastaminen ja tarkempi analysoiminen. Tulosten tarkastelussa Webropol 3.0 -sovelluksella voi luoda yksityiskohtaisempia analyyseja tuloksista sekä luoda myös havainnoinnin tueksi yksityiskohtaisia diagrammeja ja kaavioita. (Webropol 2020.)

Kyselytutkimus toteutettiin suomen kielen (Liite 1) lisäksi myös englanniksi (Liite 2). Englanninkielinen kyselylomake palveli heitä, joiden äidinkieli oli jokin muu kuin suomi. Yrkesinstitutet Prakticum on pääkaupunkiseudun ainoa ruotsalainen ammatillinen oppilaitos. Kyselylomakkeen tekninen toteutus ruotsiksi olisi ollut etätyöyhteyksien avulla mahdollista, mutta kieliopin tarkistus englanninkieliselle kyselylomakkeelle oli teknisesti nopeampaa ja selkeämpää. Lisäksi englanninkielistä kyselylomaketta tukevat Yrkesinstitutet Prakticumille tehdyt aikaisemmat pro gradu -tutkielmat, joiden tutkimusmenetelmissä oli käytetty englanninkielisiä

haastatteluita sekä kyselylomakkeita. Kyselytutkimuksen suomen- ja englanninkielinen kyselylomake toteutettiin erikseen Webropol 3.0 -sovelluksella, koska niiden kielipohjat ovat erilaisia. Tutkimukseen osallistuja valitsi vastaako hän suomeksi vai englanniksi. Lisäksi kyselyn kielen vaihtaminen kesken kyselyn oli tehty mahdolliseksi jokaisella sivulla. Analysointivaiheessa kyselyjen vastaukset yhdistettiin yhteiseen analyysiin, sen mahdollisti kyselyjen identtisyys kielestä riippumatta.

Kyselytutkimus lähetettiin sähköpostitse Yrkesinstitutet Prakticum in elektronisen urheilun valinnaiskurssin kaikille opiskelijoille heidän yhteisen sähköpostilistansa kautta. Sekä saatekirjeessä että kyselyssä mainittiin sen koskevan vain toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoita. Kyselytutkimuksen saatekirje ja linkki kyselytutkimukseen lähetettiin opiskelijoille 2.10.2020, kyselytutkimus oli avoinna 25.10.2020 saakka.

Hain tutkimukselleni tutkimusluvan sille tarkoitetulla lomakkeella ammattioppilaitoksen rehtorilta sähköpostitse. Yrkesinstitutet Prakticum in hallintopäällikkö Henrik Wik myönsi tutkimusluvan 29.9.2020. Kyselytutkimukseen liitettiin myös saatekirje vastaajille. Saatekirjeessä kerrottiin opinnäytetyön aihe, kyselytutkimuksen kohderyhmä sekä kyselytutkimuksen tekniset tiedot, kuten miten siihen vastataan ja miten vastauksia käsitellään ja analysoidaan. Vastaajien henkilöllisyyttä ei kyselytutkimuksen vastausten perusteella pysty päättelemään millään tavoin. Saatekirjeessä oli myös ohjeet kyselyyn vastaamiseen, joka tapahtui joko älypuhelimella tai tietokoneen avulla saatua linkkiä käyttäen.

7 Tulokset

Tutkimusaineisto on analysoitu kvantitatiivisin menetelmin. Suljetut kysymykset on analysoitu Webropol 3.0 -sovelluksella ja avoimien kysymyksien vastaukset on purettu auki niin, että niiden asiasisältöä ei ole muutettu. Kyselytutkimuksen tulokset esitän tutkimuskysymysteni mukaisessa järjestyksessä.

7.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselytutkimus avattiin vastaajien toimesta yhteensä 19 kertaa kolmen viikon aikana. Kyseiselle ajanjaksolle sijoittui myös ammattioppilaitoksen syysloma 12.-18.9.2020 välisenä aikana. Kyselytutkimukseen vastaamisen aloitti 11 opiskelijaa, joista kymmenen vastasi kyselytutkimukseen kokonaisuudessaan. Kesken-eräisiä vastauksia kyselyyn ei pystynyt tallentamaan, joten niitä ei analysointivaiheessa ollut ollenkaan.

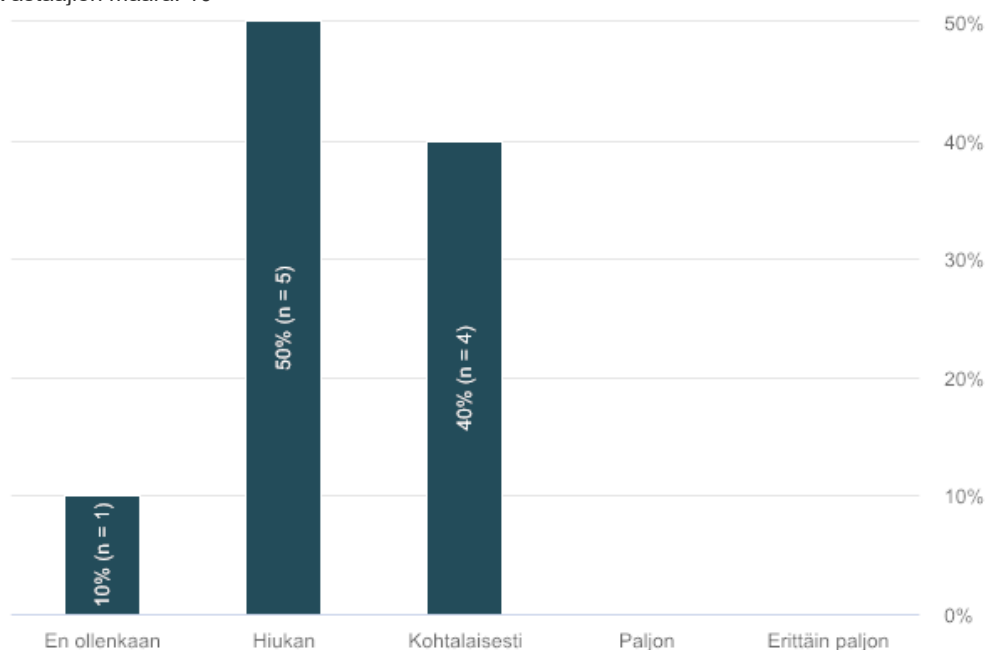
Kyselyyn vastanneista 70 prosenttia (n=7) oli miehiä, 20 prosenttia (n=2) naisia ja 10 prosenttia (n=1) muunsukupuolisia. Kaikista vastanneista 80 prosenttia (n=8) oli aloittanut opiskelun ammattioppilaitoksessa vuonna 2019, 20 prosenttia (n=2) vuonna 2018. Iältään vastaajista 80 prosenttia (n=8) oli 17 vuotta ja 20 prosenttia (n=2) 18 vuotta.

7.2 Stressin kokemukset yleisesti

Kyselylomakkeen ensimmäisessä osiossa selvitettiin, kokevatko opiskelijat tällä hetkellä stressiä (4. Tunnetko olevasi tällä hetkellä stressaantunut?) ja miten he kokevat itseluottamuksensa tason (5. Itseluottamuksesi taso tällä hetkellä?). Viisikymmentä prosenttia (n=5) vastanneista koki olevansa hiukan stressaantunut vastaushetkellä, neljäkymmentä prosenttia (n=4) kohtalaisesti stressaantunut vastaushetkellä ja kymmenen prosenttia (n=1) ei kokenut olevansa stressaantunut ollenkaan (Kuvio 1.).

4. Tunnetko olevasi tällä hetkellä stressaantunut?

Vastaajien määrä: 10

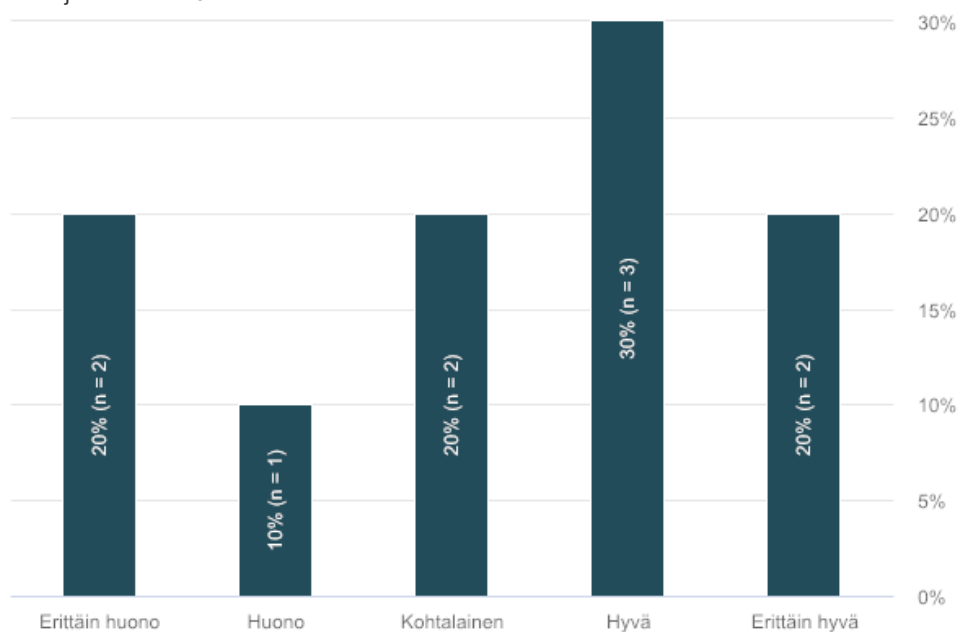


Kuvio 1. Tunnetko olevasi tällä hetkellä stressaantunut?

Itseluottamuksen erittäin hyväksi koki kaksikymmentä prosenttia (n=2) vastaajista, hyväksi kolmekymmentä prosenttia (n=3) vastaajista, kohtalaiseksi kaksikymmentä prosenttia (n=2) vastaajista, huonoksi kymmenen prosenttia (n=1) vastaajista ja erittäin huonoksi kaksikymmentä prosenttia (n=2) vastaajista (Kuvio 2.).

5. Itseluottamuksesi taso tällä hetkellä?

Vastaajien määrä: 10

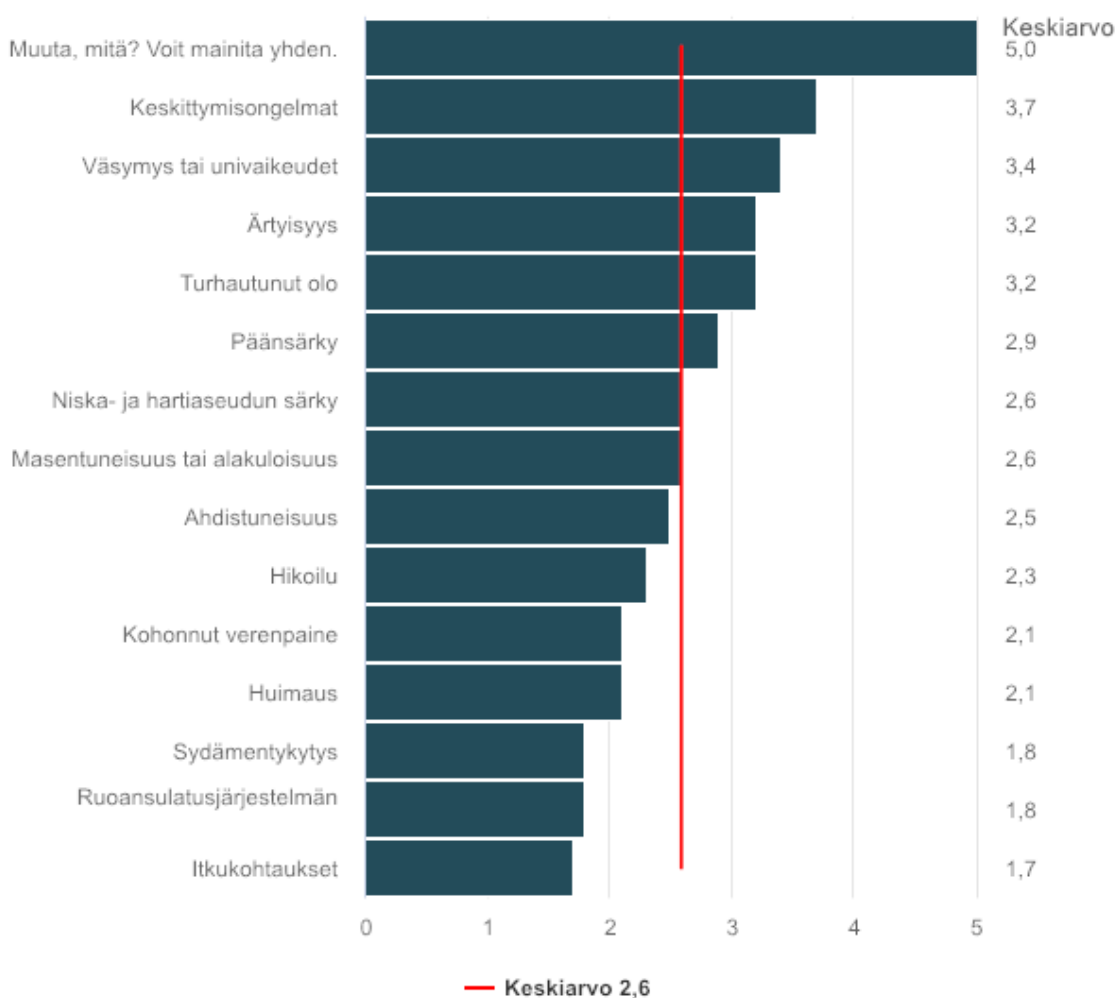


Kuvio 2. Itseluottamuksesi taso.

Osallistujilta kysyttiin, kuinka usein he tunnistavat tiettyjä stressin oireita itsessään. Kyselylomakkeessa pyydettiin vastaajia arvioimaan viisiportaisella Likert-asteikolla, kuinka usein he tunnistivat itsessään kyseisiä stressinoireita, kuten väsymys tai univaikeudet, niska- ja hartiaseudun särky, huimaus, ahdistuneisuus ja päänsärky. Likert-asteikon vaihtoehdot olivat 1) en koskaan, 2) melko harvoin, 3) joskus, 4) melko usein ja 5) aina. Laskemalla väittämistä saadut keskiarvot stressinoireet voi laittaa järjestykseen niiden esiintymistiheyden mukaan (Kuvio 3.).

6. Kuinka usein tunnistat itsessäsi mainittuja stressin oireita?

Vastaajien määrä: 10



Kuvio 3. Stressin oireet.

Kyselylomakkeessa oli mahdollista valita myös kohta ”Muuta, Mitä? Voit mainita yhden”. Kohtaan oli vastattu kerran, mutta sanallista vastausta kysymyksen avoimeen tekstikenttään ei ollut täytetty. Siksi ylin vastaus on virheellinen. Opiskelijat tunsivat stressinoireista eniten vastauksien keskiarvon laskemalla

keskittymisongelmia, väsymystä tai univaikeuksia, ärtyneisyyttä sekä turhautunutta oloa. Vähiten he tunnistivat itsessään itkukohtauksia, ruoansulatusjärjestelmän ongelmia ja sydämentykytystä.

Tarkastellessa vastausmääriä kyseisiin väittämiin taulukosta 1 stressinoireista väsymystä tai univaikeuksia koki lähes jokainen joskus tai melko usein (yhteensä 90 %, n=9)). Puolet vastaajista (n=5) ei kokenut koskaan kohonnutta verenpainetta ja 70 % (n=7) ei kokenut koskaan itkukohtauksia. Ruoansulatusjärjestelmän ongelmista ei kärsinyt koskaan 60 % (n=6) vastaajista. Vastauksista ilmenee se, että keskittymisongelmat olivat opiskelijoiden keskuudessa yleisiä. Melko usein tai aina keskittymisongelmia tunnisti itsessään 60 % (n=6) vastaajista (Taulukko 1).

	1) En koskaan	2) Melko harvoin	3) Joskus	4) Melko usein	5) Aina	Keskiarvo
Väsymys tai univaikeudet	0%	10%	40%	50%	0%	3,4
Niska- ja hartiasseudun särky	20%	30%	20%	30%	0%	2,6
Kohonnut verenpaine	50%	10%	30%	0%	10%	2,1
Huimaus	20%	60%	10%	10%	0%	2,1
Sydämentykytys	50%	30%	10%	10%	0%	1,8
Ahdistuneisuus	30%	20%	20%	30%	0%	2,5
Päänsärky	0%	30%	50%	20%	0%	2,9
Hikoilu	40%	20%	10%	30%	0%	2,3
Masentuneisuus tai alakuloisuus	30%	30%	0%	30%	10%	2,6
Keskittymisongelmat	0%	20%	20%	30%	30%	3,7
Ärtyisyys	10%	20%	20%	40%	10%	3,2
Itkukohtaukset	70%	10%	10%	0%	10%	1,7
Turhautunut olo	10%	20%	30%	20%	20%	3,2
Ruoansulatusjärjestelmän ongelmat	60%	20%	10%	0%	10%	1,8
Muuta, mitä? Voit mainita yhden.	0%	0%	0%	0%	100%	5

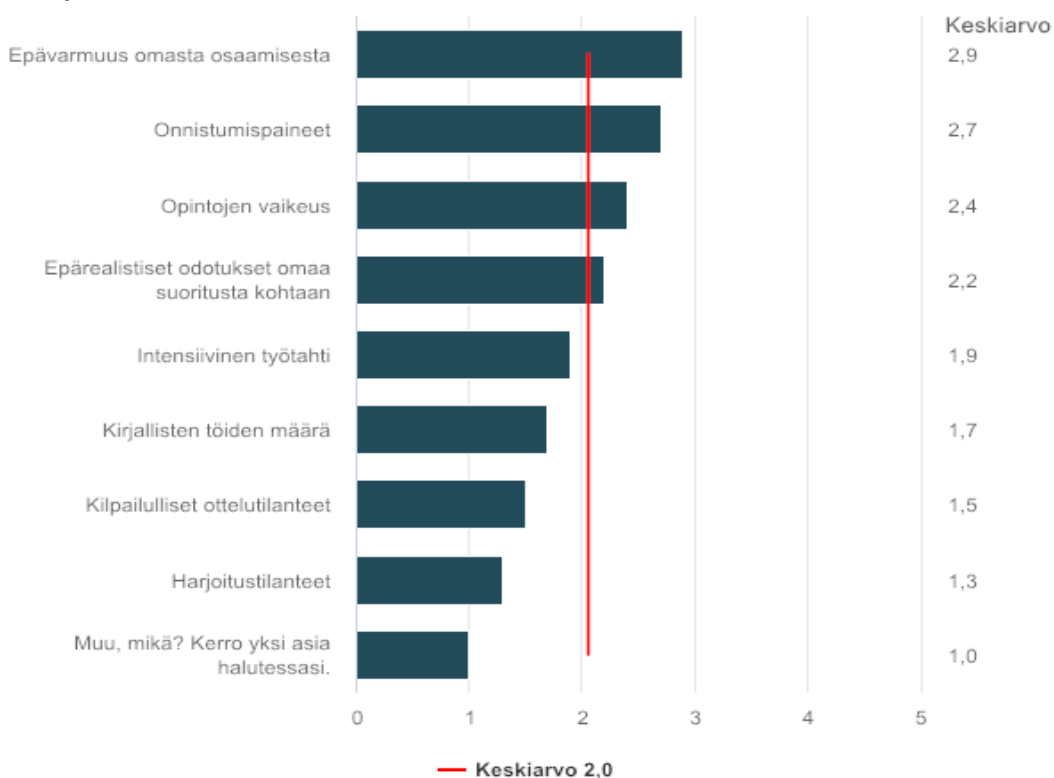
Taulukko 1. Stressin oireet. Prosentuaaliset vastaukset.

7.3 Stressikokemukset elektronisen urheilun valinnaiskurssilla

Stressikokemuksia elektronisen urheilun valinnaiskurssiin liittyen kysyttiin kysymyksellä ”Kuinka usein seuraavat asiat elektronisen urheilun kurssilla aiheuttavat stressiä sinulle?” Stressinaiheuttajiin vastattiin viisiportaisella Likert-asteikolla, jonka vaihtoehdot olivat 1) en koskaan, 2) melko harvoin, 3) joskus, 4) melko usein ja 5) aina. Jokaisesta kohdasta laskettiin keskiarvo, sen avulla tulokset pystyttiin laittamaan järjestykseen eniten stressiä aiheuttavasta vähiten stressiä aiheuttavaan asiaan elektronisen urheilun valinnaiskurssilla. Eniten stressiä kurssilla aiheuttivat epävarmuus omasta osaamisesta, onnistumispaineet sekä opintojen vaikeus. Vähiten sitä aiheuttivat kirjallisten töiden määrä, harjoitustilanteet sekä kilpailulliset ottelutilanteet. Avoimeen vastausvaihtoehtoon ”Muu, mikä? Kerro yksi asia halutessasi” oli tullut yksi vastaus 1) Ei koskaan -kohtaan. Avoimeen kohtaan vastauksessa oli kirjoitettu ”Emme ole vielä pitäneet yhtään kurssia”.

7. Kuinka usein seuraavat asiat elektronisen urheilun kurssilla aiheuttavat stressiä sinulle?

Vastaajien määrä: 10



Kuvio 4. Stressiä aiheuttavat asiat.

Elektronisen urheilun valinnaiskurssin stressiä aiheuttavat asiat koettiin hyvin vaihtelevasti. Taulukon 2 mukaan esimerkiksi kirjallisten töiden määrä aiheutti puolelle (n=5) vastaajista melko harvoin tai joskus stressiä, puolet (n=5) vastasivat ei koskaan. Onnistumispaineet aiheuttivat stressiä neljälle kymmenelle prosentille (n=4) vastaajista, kun ei koskaan tai melko harvoin -vaihtoehdot valitsi yhteensä neljäkymmentä prosenttia (n=4) vastaajista. Harjoitustilanteissa juuri kukaan ei kokenut stressiä (Ei koskaan 70 %, n=7; Melko harvoin 30 %, n=3). (Taulukko 2)

	1) Ei koskaan	2) Melko harvoin	3) Joskus	4) Melko usein	5) Aina
Kirjallisten töiden määrä	50%	30%	20%	0%	0%
Intensiivinen työtahti	40%	40%	10%	10%	0%
Epärealistiset odotukset omaa suoritusta kohtaan	40%	10%	40%	10%	0%
Onnistumispaineet	30%	10%	20%	40%	0%
Opintojen vaikeus	30%	20%	30%	20%	0%
Epävarmuus omasta osaamisesta	20%	20%	30%	10%	20%
Kilpailulliset ottelutilanteet	60%	30%	10%	0%	0%
Harjoitustilanteet	70%	30%	0%	0%	0%
Muu, mikä? Kerro yksi asia halutessasi.	100%	0%	0%	0%	0%

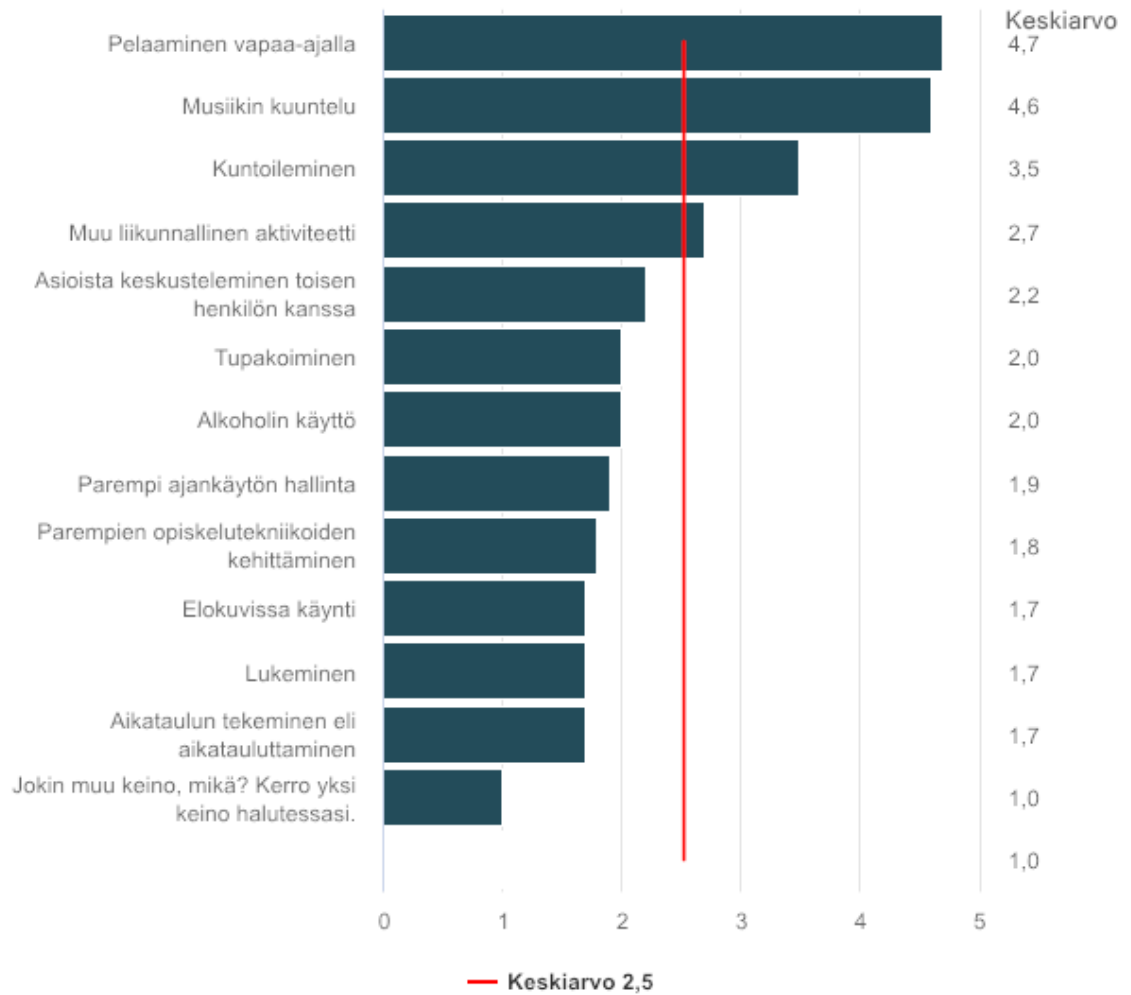
Taulukko 2. Stressiä aiheuttavat asiat. Prosentuaaliset vastaukset.

7.4 Stressinhoitokeinot

Kyselytutkimuksessa vastattiin yleisimpien stressinhoitokeinojen käyttämiseen viisiportaisella Likert-asteikolla, jossa vaihtoehdot olivat 1) en koskaan, 2) melko harvoin, 3) joskus, 4) melko usein ja 5) aina. Vastauksista pystyi muodostamaan keskiarvon, jonka avulla vastausvaihtoehdoista pystyi muodostamaan järjestyksen stressinhoitokeinojen käytöstä (Kuvio 5). Vastauksien keskiarvon mukaan stressinhoitokeinoista suosituimpia olivat pelaaminen vapaa-ajalla, musiikin kuuntelu, kuntoileminen sekä muu liikunnallinen aktiviteetti ja asioista keskusteleminen toisen henkilön kanssa. Vähiten suosittuja keinoja olivat aikatauluttaminen, lukeminen sekä elokuvissa käynti.

8. Kuinka usein käytät näitä stressinhoitokeinoja?

Vastaajien määrä: 10



Kuvio 5. Stressinhoitokeinot.

Musiikkia kuunteli melko usein tai aina jopa 90 prosenttia (n=9) vastaajista. Lukemista stressinhoitokeinona käytti harva, sillä melko harvoin kertoi lukevansa 30 prosenttia (n=3) vastaajista ja joskus 20 prosenttia (n=2) vastaajista. Pelaamista vapaa-ajalla stressinhoitokeinona käytti melko usein kolmekymmentä prosenttia (n=3) ja aina seitsemänkymmentä prosenttia (n=7) vastaajista.

	1) En koskaan	2) Melko harvoin	3) Joskus	4) Melko usein	5) Aina	Keskiarvo
Elokuviissa käynti	60%	30%	0%	0%	10%	1,7
Musiikin kuuntelu	0%	0%	10%	20%	70%	4,6
Lukeminen	50%	30%	20%	0%	0%	1,7
Kuntoileminen	10%	20%	10%	30%	30%	3,5
Muu liikunnallinen aktiviteetti	20%	30%	30%	0%	20%	2,7
Pelaaminen vapaa-ajalla	0%	0%	0%	30%	70%	4,7
Tupakoiminen	50%	20%	20%	0%	10%	2
Alkoholin käyttö	40%	20%	40%	0%	0%	2
Asioista keskusteleminen toisen henkilön kanssa	30%	40%	20%	0%	10%	2,2
Aikataulun tekeminen eli aikatauluttaminen	60%	10%	30%	0%	0%	1,7
Parempien opiskelutekniikoiden kehittäminen	60%	20%	10%	0%	10%	1,8
Parempi ajankäytön hallinta	50%	20%	20%	10%	0%	1,9
Jokin muu keino, mikä? Kerro yksi keino halutessasi.	100%	0%	0%	0%	0%	1

Taulukko 3. Stressinhoitokeinot. Prosentuaaliset vastaukset.

Stressiä ja sen hoitokeinoja kyselyssä kysyttiin avoimella kysymyksellä ”Millä tavoin stressiä ja sen hoitokeinoja on käsitelty elektronisen urheilun valinnaiskursilla?”. Kysymykseen vastasi kuusi henkilöä, joista kolme oli vastannut kysymykseen - -merkillä. Kaksi vastausta oli myönteisiä (”He ovat käsitelleet aihetta melko hyvin”, ”Fyysisten treenien aikana”) ja yksi vastaus oli negatiivissävytteinen (”En usko, että kurssi on auttanut minua ollenkaan asian kanssa”).

7.5 Psykkinen valmennus valinnaiskursilla

Kyselylomakkeen monivalintakysymyksellä ”Psyykkisellä valmennuksella pyritään vahvistamaan henkilön psykologisia ominaisuuksia. Kuka toteuttaa psyykkistä valmennusta elektronisen urheilun valinnaiskursilla?” pyrittiin selvittämään opiskelijoiden tietoisuutta siitä, kuka heille psyykkistä valmennusta toteutti. Taulukosta 4 voi päätellä, että opiskelijoilla oli hyvä käsitys psyykkisen valmennuksen toteutuksesta. Kaksi vastaajaa oli valinnut vastausvaihtoehdon ”Joku muu, kuka/mikä?” ja vastanneet avoimeen tekstikenttään ”Tbh (engl. to be honest,

rehellisesti sanoen) not sure who it is” ja ”nobody”. Kyseessä oli monivalintakysymys, joten vastauksien lukumäärä oli suurempi kuin vastaajien. Useimmiten psyykkistä valmennusta toteutti vastaajien mukaan valmentaja sekä opettaja. Urheilupsykologi psyykkisen valmennuksen toteuttajana valittiin kaksi kertaa.

10. Psyykkisellä valmennuksella pyritään vahvistamaan henkilön psykologisia ominaisuuksia. Kuka toteuttaa psyykkistä valmennusta elektronisen urheilun valinnaiskurssilla?

Vastaajien määrä: 10, valittujen vastausten lukumäärä: 13

	n
Valmentaja	5
Opettaja	4
Urheilupsykologi	2
Joku muu, kuka/mikä?	2

Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Joku muu, kuka/mikä?	Tbh not sure who it is
Joku muu, kuka/mikä?	nobody

Taulukko 4. Psyykkisen valmennuksen toteuttajat.

7.6 Keinoja opiskelijoiden stressin vähentämiseksi

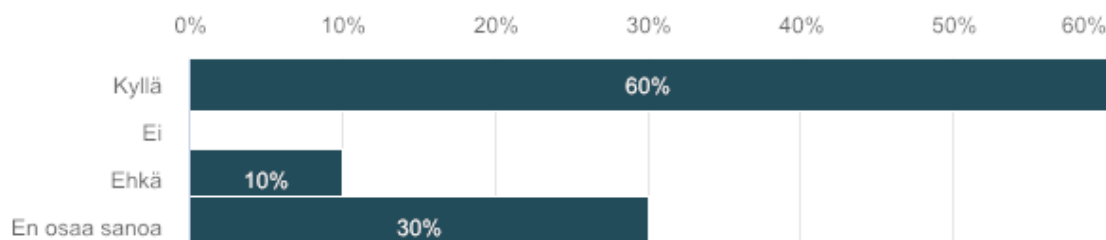
Viimeisenä kysymyksenä kysymyslomakkeella kysyttiin keinoja opiskelijoiden stressin vähentämiseksi kysymyksellä ”Kuinka ammattikoulu ja erityisesti e-urheilun valinnaiskurssin opetushenkilökunta voisi auttaa vähentämään opiskelijoiden stressiä?”. Kysymykseen vastattiin kuusi kertaa, joista kaksi vastausta oli pelkkä - -merkintä. Neljä vastauksista oli lyhyitä lauseita. Kolme vastauksista oli samankaltaisia (”Not really sure tbh”, ”I have no idea” ja ”I don’t know”), yksi vastauksista kertoi stressiä vähentävän hauskojen asioiden tekeminen yhdessä luokan kanssa (”Do fun stuff with the class”).

Kyseinen kysymys stressin vähentämiseksi oli vapaaehtoinen, joten sen vastausprosentti jäi alhaiseksi, 40 % (n=4), siitäkin syystä. Kyselytutkimuksen kysymykseen ”Pitäisikö stressiä ja sen hoitokeinoja käsitellä enemmän elektronisen urheilun valinnaiskurssilla?” vastaajista ”kyllä” vastasi 60 prosenttia (n=6), ”ehkä”

vain kymmenen prosenttia (n=1) ja ”en osaa sanoa” kolmekymmentä prosenttia (n=3) vastaajista (Kuvio 6).

12. Pitäisikö stressiä ja sen hoitokeinoja käsitellä enemmän elektronisen urheilun valinnaiskurssilla?

Vastaajien määrä: 10



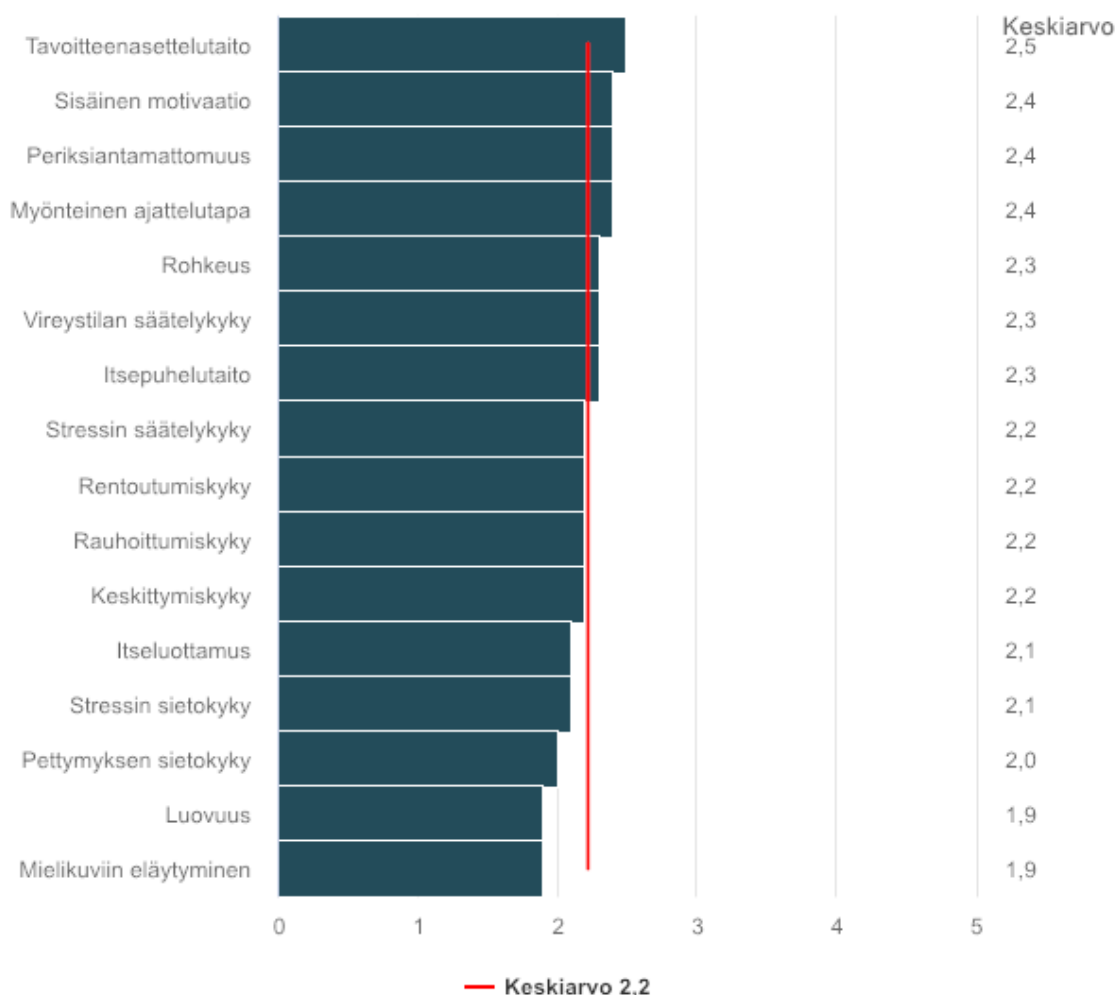
Kuvio 6. Stressin käsittely valinnaiskurssilla.

7.7 Psykologisten taitojen parantaminen valinnaiskurssin aikana

Kyselytutkimuksella pyrittiin myös selvittämään, oliko elektronisen urheilun valinnaiskurssi parantanut opiskelijoiden psykologisia taitoja. Kyselytutkimuksen kysymykseen ”Kuinka paljon koet seuraavien psykologisten taitojen parantuneen elektronisen urheilun valinnaiskurssin aikana?” vastattiin viisiportaisella Likert-asteikolla vastausvaihtoehtojen ollessa 1) ei ollenkaan, 2) vähän, 3) kohtalaisesti, 4) paljon ja 5) erittäin paljon. Vastauksien keskiarvot vaihtelivat 1,9-2,5 välillä, joten psykologisten taitojen koettiin parantuneen yleisesti ottaen vain vähän tai kohtalaisesti (Kuvio 7).

11. Kuinka paljon koet seuraavien psykologisten taitojen parantuneen elektronisen urheilun valinnaiskurssin aikana?

Vastaajien määrä: 10



Kuvio 7. Psykologisten taitojen parantuminen valinnaiskurssilla.

Tarkastellessa kysymyksen prosentuaalisia vastauksia (Taulukko 5) ja erityisesti vastausvaihtoehtoja 1) ei ollenkaan ja 2) vähän voidaan niistä päätellä, että elektronisen urheilun valinnaiskurssin vaikutus psykologisiin taitoihin parantaen niitä on vähäinen. Esimerkiksi puolet ($n=5$) vastaajista on vastannut 1) ei ollenkaan vastaukseksi itseluottamuksen, pettymyksen sietokyvyn ja mielikuviin eläytymisen kohtiin. Taulukosta 5 käy myös ilmi, että toisen ääripään 4) paljon ja 5) erittäin paljon vaihtoehtoja on valittuja vain yksittäisten vastaajien toimesta.

	1) Ei ollenkaan	2) Vähän	3) Kohtalaisesti	4) Paljon	5) Erittäin paljon	Keskiarvo
Itseluottamus	50%	10%	30%	0%	10%	2,1
Sisäinen motivaatio	20%	40%	30%	0%	10%	2,4
Periksiantamattomuus	20%	40%	30%	0%	10%	2,4
Stressin sietokyky	50%	20%	10%	10%	10%	2,1
Stressin säätelykyky	40%	20%	30%	0%	10%	2,2
Rohkeus	30%	30%	30%	0%	10%	2,3
Pettymyksen sietokyky	50%	20%	20%	0%	10%	2
Luovuus	40%	40%	10%	10%	0%	1,9
Rentoutumiskyky	30%	30%	30%	10%	0%	2,2
Rauhoittumiskyky	40%	30%	10%	10%	10%	2,2
Keskittymiskyky	40%	30%	10%	10%	10%	2,2
Vireystilan säätelykyky	20%	40%	30%	10%	0%	2,3
Myönteinen ajattelutapa	30%	20%	40%	0%	10%	2,4
Itsepuhelutaito	40%	20%	20%	10%	10%	2,3
Mielikuviin eläytyminen	50%	30%	10%	0%	10%	1,9
Tavoitteenasettelutaito	20%	40%	20%	10%	10%	2,5

Taulukko 5. Psykologisten taitojen parantuminen valinnaiskursilla. Prosentuaaliset vastaukset.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Yrkesinstitutet Practicumien elektronisen urheilun valinnaiskurssin opiskelijoille stressiä aiheuttavia syitä, opiskelijoiden stressin oireita, heidän käyttämiään stressinhallintakeinoja sekä miten stressiä ja psyykkistä valmennusta kyseisellä kurssilla on käsitelty. Tarkoituksena oli kerätä tietoa, jonka avulla valinnaiskurssin stressinhallinta- ja psyykkinen valmennus -kokonaisuuksia voitaisiin muokata tukemaan paremmin opiskelijoita.

8.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Ensimmäisessä tutkimusongelmassa oli tarkoituksena selvittää, mitkä tekijät aiheuttavat stressiä elektronisen urheilun valinnaiskursilla. Vastausten keskiarvon

perusteella eniten stressiä valinnaiskursseilla aiheuttivat epävarmuus omasta osaamisesta, onnistumispaineet, opintojen vaikeus sekä epärealistiset odotukset omaa suoritusta kohtaan. Vähiten kurssilla stressiä aiheutti kilpailulliset tilanteet, mikä osaltaan selittyy niiden vähäisyydellä kurssin aikana. Aiempi tutkimus osoittaa, että ammattimaiselle kilpapelajaajalle stressiä aiheuttavat yleisimmin kilpailulliset tilanteet, henkilökohtaisen valmistautumisen määrä sekä harjoittelutilanteet (Pereira, Wilvert & Takase 2016, 28). Yrkesinstitutet Prakticumin opiskelijoiden stressiä aiheuttavat syyt ovat osaltaan samankaltaisia, sillä epävarmuus ja onnistumispaineet aiheuttivat stressiä eniten. On hyvä huomioida, että elektronisen urheilun opiskelu ammattioppilaitoksessa ja huippu-urheilu, joka on verrattavissa ammattimaiseen kilpapelaamiseen, ovat eri asioita.

Stressin määrää selvitettäessä puolet vastanneista koki olevansa hiukan stressaantunut ja neljä kymmenestä vastanneesta kohtalaisesti stressaantunut vastaushetkellä. Yksi vastanneista ei kokenut olevansa stressaantunut ollenkaan. Koulu ja opiskelu nähdään usein stressaavana tekijänä nuorille (Salmela-Aro 2011), mutta tähän kyselytutkimukseen vastanneet eivät juurikaan kokeneet stressiä vastaushetkellä. Stressin vähäisen kokemisen selittää näkemyksieni mukaan se, että vastanneet opiskelijat olivat olleet edellisellä viikolla syyslomalla ja poissa ammattioppilaitoksesta.

Toisena tutkimusongelmana halusin selvittää, millaisia stressin oireita opiskelijat tunsivat itsessään. Vastauksien keskiarvon laskemalla stressin oireet pystyttiin laittamaan niiden yleisyyden mukaiseen järjestykseen. Eniten opiskelijat tunnistiivat itsessään keskittymisongelmia, väsymystä tai univaikeuksia, ärtyneisyyttä ja turhautunutta olotilaa. Huolta vastauksissa aiheutti se, että opiskeluun liittyvän uupumuksen oireista yleisin on Salmela-Aron tutkimuksen mukaan väsymys (Salmela-Aro 2011). Kyselytutkimuksessani olisinkin voinut kysyä enemmän kysymyksiä koulu-uupumukseen liittyen esimerkiksi kouluinnokkuuden yleisyydestä opiskelijoiden keskuudessa, kuten kuinka usein he sitä tunnistavat itsessään.

Vähiten opiskelijat tunnistiivat itsessään itkukohtauksia, ruoansulatusjärjestelmän ongelmia, sydämentykytystä ja huimausta. Stressin tiedetään kuitenkin

vaikuttavan elimistön perustoimintoihin, kuten verenpaineeseen ja sydämensykeeseen sekä ruoansulatusjärjestelmään (Yaribegi ym. 2017, 1063 - 1064). Nämä oireet ovat yleisiä stressin aiheuttamia oireita, mutta kyselyyn vastanneet eivät niitä itsessään juurikaan tunnista. Käsitykseni mukaan luennoimalla stressistä enemmän valinnaiskurssin aikana stressin oireiden tunnistaminen olisi voinut olla opiskelijoille helpompaa. Käsitykseni mukaan vastanneet tunnistivat itsessään kuitenkin hyvin sekä fyysisiä että psyykkisiä oireita, minkä voidaan katsoa olevan positiivinen asia. Stressin oireiden tunnistaminen on avainasemassa niiden hallintakeinojen käytössä.

Opinnäytetyössäni selvitin myös valinnaiskurssin opiskelijoiden käyttämiä stressinhallintakeinoja. Elektroniseen urheiluun keskittyneen valinnaiskurssin osallistujat käyttivät pääasiassa positiivisia stressinhallintakeinoja, kuten pelaamista vapaa-ajalla, musiikin kuuntelua, kuntoilemista sekä keskustelemista toisen ihmisen kanssa. Negatiivisiakin stressinhallintakeinoja, kuten tupakoimista ja alkoholin käyttöä käytettiin keskiarvon perusteella usein. Kouluterveyskyselyn 2019 tulosten mukaan ammattioppilaitoksen oppilaista 27 prosenttia oli ollut todella humalassa vähintään kerran kuukaudessa (Ikonen & Helakorpi 2019). Alkoholin käyttö kyselytutkimukseen vastauksien perusteella on linjassa aikaisempien tutkimustulosten suhteen.

Tutkimusten mukaan myös säännöllinen liikunta sekä sosiaalinen vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa esimerkiksi keskustelemalla ovat erittäin hyviä ja tehokkaita stressinhallintakeinoja (Ahola ym. 2012, 73 - 75). Nämä stressinhallintakeinot olivat kyselytutkimuksen mukaan myös yleisiä valinnaiskurssin opiskelijoiden keskuudessa, joten päätelen heidän stressinhallintakeinonsa olevan positiivisia ja hyväksi havaittuja. Elokuviissa käynnin alhaalla olevaa sijaa vastauksissa mielestäni selittää koronaviruksen aikaansaama elokuvateollisuuden osittainen romahdus, vapaa-ajalla pelaamisen yleisyyttä kyseisen valinnaiskurssin opiskelijoiden yhteinen mielenkiinnon kohde, kilpapelaaminen ja videopelit.

Kyselytutkimuksella selvitettiin myös, missä määrin stressiä käsitellään valinnaiskurssilla. Kysymykseen vastattiin kolme kertaa sanallisesti, joista kaksi vastausta oli positiivisia. Stressiä oli käsitelty kurssilla fyysisten treenien aikana ja aihetta

oli käsitelty hyvin toisen vastaajan mielestä. Yksi vastaaja kertoi, ettei kurssi ollut auttanut ollenkaan asian suhteen. Vastauksien vähäisestä lukumäärästä ei voi päätellä, miten stressiä ja sen hoitokeinoja on käsitelty valinnaiskurssin aikana. Kyselytutkimukseen vastanneet edustivat valinnaiskurssin 2. ja 3. vuosiluokan opiskelijoita, eikä kyselytutkimuksen tekijällä ollut mahdollisuutta tutustua kyseisen valinnaiskurssin opetusmateriaaliin. Tästä syystä on epäselvää, millä tavoin ja missä vaiheessa opintoja stressiä käsitellään valinnaiskurssilla.

Tutkimusongelmana oli selvittää myös, missä määrin opiskelijat kokivat psykologisten taitojensa parantuneen valinnaiskurssin aikana. Tähän liittyen psyykkisen valmennuksen opetuksen selvittäminen oli tärkeää kyselyssä. Vastauksien perusteella psyykkistä valmennusta valinnaiskurssilla toteuttaa valmentaja, opettaja sekä urheilupsykologi. Yksi vastaajista ei tiennyt, kuka psyykkistä valmennusta valinnaiskurssilla toteuttaa ja yksi puolestaan kertoi, ettei sitä toteuta kukaan. Mahdollisia psyykkisellä valmennuksella kehitettäviä psykologisia taitoja ovat muun muassa itseluottamus, stressin sietokyky ja stressin säätelykyky (Liukkonen 2016, 223 – 224). Kyselytutkimuksen vastausten keskiarvon perusteella (1,9 – 2,5) voidaan päätellä, että psykologisten taitojen nähdään parantuneen elektronisen urheilun valinnaiskurssin aikana opiskelijoilla vain hieman. Vastauksien perusteella tavoitteenasettelutaito ja sisäinen motivaatio ovat kehittyneet eniten, luovuus ja mielikuviin eläytyminen vähiten. Psyykkiselle valmennukselle näyttäisi olevan enemmän tarvetta valinnaiskurssiin osallistuvilla opiskelijoilla.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voi tarkastella validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmista. Validiteetilla viitataan siihen, onko tutkimuksessa mitattu juuri sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin saadut tulokset voidaan yleistää tutkimuksen ulkopuoliseen perusjoukkoon. Reliabiliteetilla viitataan tulosten pysyvyyteen. Mittaamisen reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Sisältövaliditeettia arvioitaessa tarkastellaan, mittaako mittari sitä ilmiötä, jota sen on tarkoitus

mitata, onko aiheeseen valittu oikea mittari sekä millainen on mittarin teoreettinen rakenne. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 152).

Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen pohjana on käytetty aikaisempia stressinhallintaan liittyviä kyselylomakkeita. Kyselylomaketta muokkasin aihepiirin sekä ohjaajiltani saatujen palautteiden mukaisesti useamman kerran. Esitetasin kyselylomakkeen ennen sen lähettämistä kohdejoukolle. Reliabiliteetin varmistamiseksi vastaajat saivat etukäteen luettavaksi saatekirjeen, jossa kerrottiin mitä kyselytutkimuksessa tullaan tutkimaan ja millaisia kysymyksiä kyselylomake sisältää. Kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla selitettiin ohjeet kysymyksiin vastaamiseen. Selkeät ohjeet parantavat reliabiliteettia ja vähentävät sattumanvaraisia vastauksia (Heikkilä 2004, 30). Kyselylomakkeeseeni oli jäänyt englanninkieliselle pohjalle yhteen kysymykseen tyhjä vaihtoehto, jonka yksi vastaajista oli valinnut. Tämän en kuitenkaan näe heikentäneen kyselytutkimuksen vastauksia, sillä vaihtoehtoa ei ollut pakko valita päästäkseen kyselytutkimuksessa eteenpäin seuraavaan kysymykseen. Esitetauksen aikana tyhjää vaihtoehtoa ei tullut ilmi.

Tutkimuksen luotettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa myös sitä, että mittaustulosten täytyy olla toistettavia eli pysyä samanlaisina. Mittaustulosten toistettavuus todetaan, jos kaksi tutkijaa päätyy samanlaiseen tulokseen tai jos samaa ryhmää tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos. Validius tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä eli mittarin kykyä mitata sitä, mitä on tarkoitus mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226 - 227.) Kyselytutkimuksen kysymykset antoivat vastauksia opinnäytetyön tutkimusongelmiin. Kysymykset olivat strukturoituja ja ne oli aseteltu niin, että ne mittasivat tiettyjä asioita, kuten stressinhallintakeinojen yleisyyttä tai stressin oireita.

Kyselylomakkeen suljetuilla kysymyksillä on tarkoituksena vastausten käsittelyn myöhempi yksinkertaistaminen ja virheiden torjunta. Valmiita vaihtoehtoja tarjoavassa kyselylomakkeessa vastaaminen ei vaikeudu kielellisten vaikeuksien vuoksi. Kysymysten tulee olla selkeästi ymmärrettäviä ja vain yhtä asiaa voi kysyä kerrallaan. (Heikkilä 2014, 31; Heikkilä 2014, 49; Heikkilä 2014, 54.) Kyselylomakkeeni pyrin rakentamaan siten, että sen kielellinen ulkoasu olisi selkeä sekä

suomenkieliselle että englanninkieliselle kyselylomakkeille. Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty vain kerran, eikä tutkimusasetelmaa ole tarkoituksena tarkastella suhteessa ajalliseen etenemiseen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 42).

8.3 Opinnäytetyön eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on jokaisen tutkijan tehtävä. Hyvä tutkimus noudattaa aina hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuuluu, etteivät tutkimuksen kysymyksenasettelu ja tavoitteet, aineiston kerääminen ja käsittely, tulosten esittäminen ja aineiston säilytys loukkaa tutkimuksen kohderyhmää, tiedeyhteisöä eikä hyvää tieteellistä tapaa. (Vilkkä 2007, 90.)

Määrällisen tutkimuksen anonymisointia edellyttävät kaksi lakia: henkilötietolaki 1999/523 ja laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta 1999/621. Lainsäädännöllä säädellään sitä, että henkilötietoja kerätään, käytetään, säilytetään ja luovutetaan asianmukaisella tavalla. (Vilkkä 2007, 95.) Eettistä pohdintaa tässä työssä aiheutti vastaajien anonymiteetin säilyminen. Kyselyn kohdejoukko oli pieni, joten vastaajien tunnistaminen yksittäisistä vastauksista olisi voinut olla mahdollista. Kyselylomake pyrittiin tekemään niin, ettei anonymiteetti vaarantuisi. Lisäksi kyselytutkimuksella ei kerätty siihen osallistuvien henkilötietoja tai henkilörekisteriä missään muodossa.

Tutkimukseen vastaaminen oli opiskelijoille vapaaehtoista ja siitä tiedotettiin sähköpostiviestiin kirjoitetulla saatekirjeellä. Lisäksi saatekirjeessä käytiin läpi myös, että tutkimustuloksia käsitellään täysin anonymisti ja opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen tutkimusvastaukset tuhotaan lopullisesti. Kaikki tutkimukseen vastanneiden vastaukset käsiteltiin tasavertaisesti, eikä tutkimusraportissa tuoda ilmi yksittäisten vastaajien kaikkia vastauksia. Tutkimuksen vapaaehtoisuutta tukee myös se, että tutkimus on tehty sähköpostin ja internetin välityksellä. Kaikilla on ollut mahdollisuus olla vastaamatta kyselyyn. Vastausprosentiksi kyselytutkimukseen tuli laskennallisesti noin 30 prosenttia.

Määrällisessä tutkimuksessa kohderyhmälle aiheutuneita vahinkoja voi olla esimerkiksi epämiellyttävyys, osallistumisen aiheuttama vaiva tai harmi ja testien pitkittyminen. Jos tutkimusjoukolle informoidaan kyselytutkimukseen osallistumisen kestävän 10 minuuttia, on aikataulun oltava pitävä. Jos vastaaminen kestääkin vaikkapa tunnin, on haitta jo merkittävä vastaajalle. (Vilka 2007, 90 - 91.) Kyselytutkimukseni alussa kerroin vastaamisen kestävän noin kymmenen minuuttia. Todellisuudessa kyselytutkimuksen vastaamiseen meni keskimäärin hieman alle kymmenen minuuttia.

Tutkimusaiheen valinta oli osa eettisiä ratkaisuja, joita tein. Näkemykseni mukaan mielenterveyden ongelmista tai psyykkisestä hyvinvoinnista on suomalaisessa yhteiskunnassa hankala olla äänessä julkisesti. Sen takia kyselytutkimus tehtiin anonymisti internetin välityksellä ja kyselytutkimuksen linkin saivat ainoastaan tutkimuksen kohderyhmän jäsenet eli potentiaaliset tutkittavat ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita lukuun ottamatta. Kyselytutkimuksen tulokset kuvaan raportissa anonymisti suojaten tutkittavien henkilöllisyyden sekä muut sellaiset tiedot, jotka auttaisivat henkilöllisyyden myöhemmässä tunnistamisessa.

8.4 Oma oppimisprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi helmikuussa 2018, jolloin tutustuin ensimmäistä kertaa toimeksiantajaani Yrkesinstitutet Prakticumiin vieraillessa heidän tapahtumassa *Insomnolence 2018*. Yhteistyö ammattioppilaitoksen kanssa oli sujuvaa ja mutkatonta vuosien ajan, opinnäytetyöni aihe vaihtui kertaalleen täysin psyykkisestä valmennuksesta stressin hallintaan ja sen kokemuksiin opiskelijoilla. Opinnäytetyöhöni keskityin aktiivisesti vasta helmikuussa 2020, kun opinnäytetyöni ohjaajat vaihtuivat ammattikorkeakoulun toimesta. Tämän jälkeen sain tarvitsemaani ohjausta ja tukea opinnäytetyöhöni liittyen useammin kuin aikaisemmin.

Kyselytutkimukseni toteuttamisessa olen huomannut vasta analysointivaiheessa sellaisia asioita, joihin olisin voinut vielä vaikuttaa aikaisemmin kyselytutkimustani rakentaessa. Elektronisen urheilun aiheutta tutkimusmielessä tarkastellessa huomasin yhtäläisyyksiä muun työelämän kanssa, joten stressiin liittyen

kyselytutkimuksen rakentaminen oli kuitenkin vaivatonta. Esimerkkinä voisin mainita taustatietojen olleen täysin irrelevantteja analysoimisvaiheessa, näillä ei merkitystä ollut pienen otannan takia tulosten tarkastelussa.

Tulevana sairaanhoitajana opin työuraani varten, mitä stressi on, miten se ilmenee ja miten sitä voi ennaltaehkäistä erityisesti opiskelijoiden keskuudessa. Kaikkea sitä tietoa, mitä opinnäytetyötäni tehdessä olen löytänyt, olen jo hyödyntänyt työelämässä vuosien ajan.

8.5 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyön tulokset annetaan Yrkesinstitutet Prakticumien elektronisen urheilun opettajien ja muiden, opinnäytetyötäni hyödyntävien tahojen käyttöön. Opinnäytetyöni voidaan jakaa myös osaksi elektronisen urheilun opetustyön kehittämiskustoihin, joten olen omalta osaltani mukana auttamassa elektronisen urheilun opetuksen kehittämisessä etenkin ammattioppilaitoksissa.

Keskeisimpiä opinnäytetyöni tutkimustuloksia olivat valinnaiskurssin stressiä aiheuttavat syyt sekä tieto siitä, missä määrin stressiä ja psyykkistä valmennusta käsiteltiin valinnaiskurssilla. Lisäksi valinnaiskurssin kehittämiseen liittyy vahvasti tieto siitä, etteivät vastanneet opiskelijat koe juurikaan psykologisten taitojensa parantuneen kurssin aikana. Yrkesinstitutet Prakticumissa opetushenkilökunnan olisi hyvä käydä keskustelemassa valinnaiskurssin opiskelijoiden kanssa siitä, millaista apua he tarpeen mukaan haluaisivat stressinhallintaan liittyen. Opetushenkilökunnan tulisi löytää yhdessä opiskelijoiden kanssa keinoja, joilla nuorten kynnystä hakea apua voitaisiin madaltaa.

Jatkokehitysmahdollisuuksia opinnäytetyöhöni liittyen on useita. Jatkossa toisella kyselytutkimuksella voisi selvittää, ovatko valinnaiskurssin opiskelijat tietoisempia stressiin liittyvistä asioista kuin sen ulkopuolella opiskelevat opiskelijat. Tähän liittyen voisi vertailla esimerkiksi stressinhallintakeinoja sekä stressin tunnistamiseen liittyviä asioita. Jatkossa voisi selvittää myös koko

ammattioppilaitoksen opiskelijoiden kesken, millä tavoin heidän opiskeluunsa liittyvää stressiä voisi ehkäistä.

Lähteet

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas – käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: Docendo.
- Ahola, K. & Hakanen, J. 2010. Terveysammattilaisten työuupumus: erityisenä haasteena vuorovaikutus auttamistyössä. *Duodecim* 126 (18), 2139 - 2146.
- Ahola, K. & Hakanen, J. 2014. Burnout and health. Teoksessa Leiter, M. P., Bakker, A. B. & Maslach, C. (toim.). *Burnout at Work. A Psychological Perspective*. New York: Psychology Press, 10 - 31.
- Ahola, K., Pulkki-Råback, L. & Väänänen, A. 2012. Miten stressiä voi hallita? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.). *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos, 68 - 77.
- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Psykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 333 - 375.
- Driskell, J., Copper, C. & Moran, A. 1994. Does Mental Practice Enhance Performance? *Journal of Applied Psychology* 79 (4), 481 - 492.
- Dua, P. 2020. Burnout in esports: the overarching spectre across the scene. Ginx esports tv. <https://www.ginx.tv/en/esports/burnout-esports-spectre>. 1.4.2020.
- Glass, L. S., Blais, B. R., Genovese, E., Goertz, M. N. & Harris, J. S. 2004. *Occupational Medicine Practice Guidelines. Evaluation and Management of Common Health Problems and Functional Recovery of Workers*. Illinois: American College of Occupational and Environmental Medicine.
- Hamari, J. & Sjöblom, M. 2017. What is eSports and why do people watch it? Tampereen yliopisto. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101034/what_is_esports_and_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 1.2.2020.
- Harviainen, J., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. 2014. Pelikasvattajan käsikirja. <http://www.pelipaiva.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>. 1.2.2020.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ikonen, R. & Helakorpi, S. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Terveystieteiden tutkimuskeskus. 26.5.2020.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kantola, L., Pirttimäki, T. & Nokia, M.S. 2017. Aikuisiän neurogeneesi hippokampuksessa mahdollistaa joustavan toiminnan. *Psykologia* 52 (6), 436 - 456.
- Kivimäki, M., Virtanen, M., Elovainio, M., Kouvonen, A., Väänänen, A. & Vahtera, J. 2006. Work stress in the etiology of coronary heart disease – a meta-analysis. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 32 (6), 431 - 442.

- Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Liikuntatieteellinen seura ry., 69 - 87.
- Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immuniteetti. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>. 9.9.2019.
- Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf. 24.11.2020.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Li, J., Hansen, D., Mortensen, P.B. & Olsen, J. 2002. Myocardial Infraction in Parents Who Lost a Child – A Nationwide Prospective Cohort Study in Denmark. *Circulation* 103 (13), 1634 - 1639.
- Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, N., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Liikuntatieteellinen seura ry., 30 - 39.
- Liukkonen, J. 2016. Urheilupsykologia. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus: teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy, 209 - 230.
- Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 7 - 14.
- Matikka, L. 2009. Urheilupsykologia olympiavalmennuksen kulttuureissa. Suomen Urheilupsykologinen liitto. http://supy.org/Supy_pdf_tiedot/Matikka_Urheilupsykologia_olympiavalmennuksen_kulttuureissa.pdf. 1.2.2020.
- Newzoo 2018. Free 2018 global esports market report. https://resources.newzoo.com/hubfs/Reports/Newzoo_2018_Global_Esports_Market_Report_Excerpt.pdf? 1.2.2020.
- Pereira, R., Wilvert, M. & Takase, E. 2016. Contributions of Sport Psychology to the Competitive Gaming: An Experience Report with a Professional Team of League of Legends. *International Journal of Applied Psychology* 6 (2), 27 - 30.
- Practicum. 2020. Practicum suomeksi. <https://practicum.fi/om-practicum/practicum-suomeksi.html>. 14.5.2020.
- Radcliffe, N. 2019. As Esports Evolves, Burnout Becomes a Potential Problem for Players. <https://www.dblltap.com/posts/as-esports-evolves-burnout-becomes-a-potential-problem-for-players-01d8kake8e4r>. 3.11.2020.
- Reitman, J.G., Anderson-Coto, M.J., Wu, M., Lee, J. & Steinkuehler, C. 2020. Esports Research: A Literature Review. *Games and Culture* 15 (1), 32 - 50.
- Roos-Salmi, M. 2012. Itsepuhe. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Liikuntatieteellinen seura ry., 164 - 169.

- Sallinen, M. & Ahola, K. 2012. Miten stressistä voi palautua? Teoksessa Toppi-
nen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.). Kaikkea stressistä. Helsinki: Työ-
terveyslaitos, 78 - 90.
- Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. Tieteessä
tapahtuu 29 (4-5), 3 - 6.
- Sandberg, S. 2000. Lasten ja nuorten stressi. Duodecim. [https://www.hameen-
kesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/sandberg_2000.pdf](https://www.hameen-kesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/sandberg_2000.pdf).
26.5.2020.
- Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta – Neurofysiologinen näkökulma.
Helsinki: WSOYpro.
- Schütz, M. 2016. Science shows that eSports professionals are real athletes.
Deutsche Welle. <https://p.dw.com/p/1I4sT>. 1.1.2020.
- Seaward, B. L. 2017. Managing Stress: Principles and Strategies for Health and
Well-Being. Yhdysvallat: Jones & Barlett Publishers.
- SEUL ry. 2018. E-urheilu. <https://seul.fi/e-urheilu/>. Suomen elektronisen urhei-
lun liitto. 20.4.2018.
- Smith, M., Birch, P. & Bright, D. 2019. Identifying stressors and coping strate-
gies of elite esports competitors. International Journal of Gaming and
Computer-Mediated Simulations 11 (2), 22 - 39.
- Stellberg, M. 2018. Urheilupsykologi. Yrkesinstitutet Practicum. Nauhoitettu
haastattelu 14.2.2018.
- SUPY. 2018. Yhdistyksen esittely. Suomen Urheilupsykologinen yhdistys.
<http://supy.org/wordpress/about/>. 53.9.2018.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2011. Mielen terveyden psykologia. Helsinki: Edita Pub-
lishing Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustan-
nusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki:
Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Webropol 2020. Automaattinen kyselytutkimusten raportointi. [https://webro-
pol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/analysoi-ja-visualisoi/](https://webropol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/analysoi-ja-visualisoi/). 3.11.2020.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T.P. & Sahebkar, A. 2017. The
impact of stress on body function: A review. EXCLI Journal 2017
(16), 1057 - 1072.
- Ögland, K. 2018. esport – Utbildarens handbook – Educator’s handbook – Kou-
luttajan käsikirja. Yrkesinstitutet Practicum. [https://seul.fi/wp-con-
tent/uploads/2017/12/esport_book_pages_lowres.pdf](https://seul.fi/wp-content/uploads/2017/12/esport_book_pages_lowres.pdf). 1.4.2020.

Kyselytutkimus suomeksi

Stressikysely Practicumien e-urheilukurssin opiskelijoille

Hei Practicumien elektronisen urheilun valinnaisaineen 2. tai 3. vuoden opiskelija!

Olen Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelija Joensuusta. Teen opintoihini liittyvää opinnäytetyötä aiheesta: Yrkeinstitutet Practicumien elektronisen urheilun valinnaiskurssin opiskelijoiden stressinhallintakyvyt. Opinnäytetyötä ja sen tuloksia hyödynnetään Practicumien elektronisen urheilun valinnaiskurssin kehittämisessä.

Pyytäisin ystävällisesti vastaamaan oheiseen kyselyyn aiheesta. Kyselylomake koskee elektronisen urheilun valinnaiskurssin 2. tai 3. vuoden opiskelijoita.

Vastaaminen on täysin vapaaehtoista, eikä sido sinua mihinkään. Yksittäisistä vastauksista ei voi päätellä henkilöllisyyttäsi, joten pyrihän vastaamaan mahdollisimman rehellisesti kyselyyni. Aikaa kyselyyn vastaamiseen menee noin kymmenen minuuttia. Tutkimusvastaukset käsittelee ainoastaan opinnäytetyön tekijä ja tutkimusaineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä. Aineiston analyysin jälkeen aineisto hävitetään pysyvästi.

Kysymyksen kohdalla on kerrottu vastausvaihtoehdot. Osa kysymyksistä on monivalintakysymyksiä, osa avoimia kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä voit vastata kysymyksiin omin sanoin. Tähdellä merkityt kysymykset ovat pakollisia vastata.

Kysymyksiin vastaaminen tapahtuu joko älypuhelimella tai tietokoneen avulla Webropol-alustalla saamaasi linkkiä käyttäen. Otathan yhteyttä tarvittaessa. Kysely on avoinna xx.xx.2020 saakka.

Ystävällisin terveisin,

Eemeli Otskonoski
1601664@edu.karelia.fi

Seuraava

Kyselytutkimus suomeksi

Stressikysely Practicumin e-urheilukurssin opiskelijoille

Taustatiedot.

1. Sukupuoli? *

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua vastata kysymykseen.

2. Ikäsi? *

- 15 vuotta
- 16 vuotta
- 17 vuotta
- 18 vuotta
- 19 vuotta
- 20 vuotta tai enemmän

3. Milloin olet aloittanut opiskelun Practicumin ammattioppilaitoksessa? *

- Ennen vuotta 2016.
- 2016
- 2017
- 2018
- 2019

Edellinen

Seuraava

Kyselytutkimus suomeksi

Stressikysely Practicumien e-urheilukurssin opiskelijoille

4. Tunnetko olevasi tällä hetkellä stressaantunut? *

- En ollenkaan
- Hiukan
- Kohtalaisesti
- Paljon
- Erittäin paljon

5. Itseluottamuksesi taso tällä hetkellä? *

- Erittäin huono
- Huono
- Kohtalainen
- Hyvä
- Erittäin hyvä

[Edellinen](#)[Seuraava](#)

Kyselytutkimus suomeksi

Stressikysely Practicumien e-urheilukurssin opiskelijoille

6. Kuinka usein tunnistat itsessäsi mainittuja stressin oireita?

	1) En koskaan	2) Melko harvoin	3) Joskus	4) Melko usein	5) Aina
Väsymys tai univaikeudet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niska- ja hartiasseudun särky *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohonnut verenpaine *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huimaus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sydämentykytys *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahdistuneisuus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päänsärky *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hikoilu *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masentuneisuus tai alakuloisuus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymisongelmat *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ärtisyys *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itkukohtaukset *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turhautunut olo *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruoansulatusjärjestelmän ongelmat *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muuta, mitä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Edellinen

Seuraava

Stressikysely Practicumien e-urheilukurssin opiskelijoille

7. Kuinka usein seuraavat asiat elektronisen urheilun kurssilla aiheuttavat stressiä sinulle?

	1) Ei koskaan	2) Melko harvoin	3) Joskus	4) Melko usein	5) Aina
Kirjallisten töiden määrä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intensiivinen työtahti *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Epärealistiset odotukset omaa suoritusta kohtaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnistumispaineet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojen vaikeus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Epävarmuus omasta osaamisesta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpailulliset ottelutilanteet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitustilanteet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Edellinen

Seuraava

Kyselytutkimus suomeksi

Stressikysely Practicumien e-urheilukurssin opiskelijoille

8. Kuinka usein käytät näitä stressinhoitokeinoja?

	1) En koskaan	2) Melko harvoin	3) Joskus	4) Melko usein	5) Aina
Elokuviissa käynti *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musiikin kuuntelu *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lukeminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuntoileminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu liikunnallinen aktiviteetti *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelaaminen vapaa-ajalla *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tupakoiminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alkoholin käyttö *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asioista keskusteleminen toisen henkilön kanssa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aikataulun tekeminen eli aikatauluttaminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parempien opiskelutekniikoiden kehittäminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parempi ajankäytön hallinta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jokin muu keino, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stressikysely Practicumien e-urheilukurssin opiskelijoille

9. Millä tavoin stressiä ja sen hoitokeinoja on käsitelty elektronisen urheilun valinnaiskursilla?

10. Psykkisellä valmennuksella pyritään vahvistamaan henkilön psykologisia ominaisuuksia. Kuka toteuttaa psyykkistä valmennusta elektronisen urheilun valinnaiskursilla? *

 Valmentaja

 Opettaja

 Urheilupsykologi

 Joku muu, kuka/mikä?

Kyselytutkimus suomeksi

Stressikysely Practicumien e-urheilukurssin opiskelijoille

11. Kuinka paljon koet seuraavien psykologisten taitojen parantuneen elektronisen urheilun valinnaiskurssin aikana? *

	1) Ei ollenkaan	2) Vähän	3) Kohtalaisesti	4) Paljon	5) Erittäin paljon
Itseluottamus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sisäinen motivaatio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Periksiantamattomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressin sietokyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressin säätelykyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rohkeus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pettymyksen sietokyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luovuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rentoutumiskyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rauhoittumiskyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymiskyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vireystilan säätelykyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myönteinen ajattelutapa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsepuhelutaito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielikuviin eläytyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tavoitteenasettelutaito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kyselytutkimus suomeksi

Stressikysely Practicumien e-urheilukurssin opiskelijoille

12. Pitäisikö stressiä ja sen hoitokeinoja käsitellä enemmän elektronisen urheilun valinnaiskursseilla? *

- Kyllä
- Ei
- Ehkä
- En osaa sanoa

13. Kuinka ammattikoulu ja erityisesti e-urheilun valinnaiskurssin opetushenkilökunta voisi auttaa vähentämään opiskelijoiden stressiä?

Kyselytutkimus englanniksi

Stressikysely Prakticumin e-urheilukurssin opiskelijoille

Hi vocational institute Prakticum's 2nd or 3rd year esports student!

I'm a nurse student from Karelia University of Applied Sciences. I'm doing my bachelor's thesis from the subject: Prakticum's electronic sports course students' stress management abilities. Bachelor thesis' and it's outcomes develops the course and it's content.

I am kindly asking you to fill the following questionnaire about subject. The questionnaire is meant for the Prakticum's esports students from 2nd and 3rd year only. Answering to the questionnaire is completely voluntary and doesn't bind you to anything. There's no way to track back your identity from the questionnaire or individual answers given. I hope you are being as honest as possible when you take the questionnaire. It takes about 10 minutes to complete this questionnaire. Given answers are handled solely by me and the answers are only used for my bachelor's thesis. After the analysis material is going to get destroyed permanently.

While answering the questions there can be multiple methods for answering. Part of the questions have multiple choices, part of the questions have blank space to fill up with your answer. Blank space is for you to answer to the question with your own words. Questions marked with stars are mandatory to answer.

Answering the questions happens with your smart device or computer using the link given. Please contact me if necessary. Questionnaire is open until xx.xx.2020.

Yours regards,

Eemeli Otsonkoski
1601664@edu.karelia.fi

Next

Kyselytutkimus englanniksi

Stressikysely Prakticumin e-urheilukurssin opiskelijoille

Background

1. Gender? *

- Male
- Female
- Other
- Prefer not to answer

2. Your age? *

- 15 years
- 16 years
- 17 years
- 18 years
- 19 years
- 20 years or older

3. When did you start studying at Prakticum? *

- Before year 2016
- 2016
- 2017
- 2018
- 2019

Previous

Next

Kyselytutkimus englanniksi

Stressikysely Practicum in e-urheilukurssin opiskelijoille

4. Do you feel stressed at the moment? *

- Not at all
- A little bit
- Moderately
- A lot
- Very much

5. Your level of self-confidence at the moment? *

- Very bad
- Bad
- Moderate
- Good
- Very good

Previous

Next

Kyselytutkimus englanniksi

Stressikysely Practicum in e-urheilukurssin opiskelijoille

6. How often do you recognize these symptoms of stress within yourself?

	1) Never	2) Rarely	3) Sometimes	4) Often	5) Always
Fatigue or difficulty with sleeping *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neck and shoulder pain *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
High blood pressure *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dizziness *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palpitation *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anxiety *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Headache *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perspiration *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depression *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentration problems *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Crankiness *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Scenes of crying *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feeling frustrated *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digestive system's problems *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Something else, what? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stressikysely Practicum in e-urheilukurssin opiskelijoille

7. How often do you get stressed out from studying an electronic sport course?

	1) Never	2) Rarely	3) Sometimes	4) Often	5) Always
Amount of written works *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intensive work pace *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unrealistic expectations for one's own performance *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pressure to succeed *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Difficulty of the studies *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uncertainty about one's own skills *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Competitive match situations *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Practise situations *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kyselytutkimus englanniksi

Stressikysely Practicum in e-urheilukurssin opiskelijoille

8. How often do you do/use following things to manage your stress?

	1) Never	2) Rarely	3) Sometimes	4) Often	5) Always
Going to the cinema *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Listening music *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reading *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exercising/workout *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Other physical activity *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Playing during your spare time *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smoking *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Use of alcohol *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talking about things with another person *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Making a schedule *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Developing better studying techniques *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Better time management *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Something else, what? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Previous

Next

Stressikysely Practicum in e-urheilukurssin opiskelijoille

9. How have they handled stress and treatments for stress during esports elective course?

10. Mental coaching aims to strengthen person's psychological qualities. Who implements mental coaching in the esports elective course? *

Coach

Teacher

Sports psychology

Someone else, who/what profession?

Previous

Next

Kyselytutkimus englanniksi

Stressikysely Practicum in e-urheilukurssin opiskelijoille

11. In your experience how much the following psychological skills have improved during the esports elective course? *

	1) Not at all	2) A little bit	3) Moderately	4) A lot	5) Very much
Self-confidence	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Internal motivation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perseverance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tolerance of stress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ability to regulate stress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disappointment tolerance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creativity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ability to relax	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ability to calm down	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentration	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ability to regulate alertness	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Positive thinking	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Self-talking ability	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imagination skills	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Goal setting skills	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[Previous](#)[Next](#)

Kyselytutkimus englanniksi

Stressikysely Practicum in e-urheilukurssin opiskelijoille

12. Should stress and stress management be dealt more in the esports elective course? *

- Yes
- No
- Maybe
- Can't say

13. How could the vocational school's teaching staff, especially from the elective course of esports, help reduce student's stress?

Previous

Submit