

Etsimme osallistujia Jyväskylän yliopistossa toteutettavaan
”Perfektionismi kilpaurheilussa”
-tutkimusprojektin pitkittäistutkimukseen

Kyselytutkimukseen voivat osallistua yli 15-vuotiaat kilpaurheilijat eri laji- ja sarjataustoilla.

"Perfektionismi kilpaurheilussa – itsemyötätunnon ja mielenterveyden yhteys" - tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa suomalaisten kilpaurheilijoiden hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavista psykologisista tekijöistä ja kerätyn tiedon pohjalta kehittää lyhytinterventio urheilijoiden psykologisen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Tutkimusprojektin toisessa vaiheessa kerätään tietoa kilpailukauden ajalta. Osallistujia pyydetään täyttämään kyselylomake kolme kertaa kilpailukautensa aikana:

1. kilpailukauden alussa tai alkupuolella, 2. keskivaiheilla ja 3. lopussa.

Tutkimukseen osallistumisen hyödyt:

- Urheilija auttaa lisäämään maailmanlaajuisesti arvokasta tutkimustietoa kilpaurheilijoiden hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavista psykologisista tekijöistä.
- Kysymykset suuntaavat huomiota tekijöihin, jotka ovat hyvinvoinnin ja suorituskyvyn kannalta merkityksellisiä. Näiden havainnointi ja reflektointi voi jo itsessään lisätä itsetuntemusta.
- Osallistuja voi tulla valituksi ilmaiseen psyykkisen valmennuksen interventioon tutkimuksen myöhemmässä vaiheessa (mikäli antaa suostumuksen yhteydenottoon lomakkeen lopussa).

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tätä tiedotetta ja tutkimuslinkkiä saa vapaasti jakaa urheilijoille ja urheiluyhteisöille. Mikäli tutkimuslinkkiä jaetaan seuroissa alaikäisille urheilijoille toivomme, että kerotte "Tutkimustiedotteen" ja "Tietosuojaselosteen" löytyvän kyselylomakkeen ensimmäiseltä sivulta.

Linkki ja QR-koodi kilpailukauden alussa tai alkupuolella täytettävään kyselylomakkeeseen:

<https://link.webropol.com/s/perfectionism2>

Lisätietoja antaa:

Sanna Turakka

Väitöskirjatutkija, tutkimuksen toteuttaja

LitM, KM, kouluttajapsykoterapeutti, psyykinen valmentaja (UPV sert.)

p. 050 5730500, sanna.m.turakka@jyu.fi



Montse Ruiz, p. 0408053969, montse.ruiz@jyu.fi, tutkimuksen vastuullinen johtaja