

# Jääkiekkoilijoiden hyvinvointitutkimus kaudella 2023–24

Ensimmäinen kysely: lokakuu 2023

Toinen kysely: helmikuu 2024

\*=Kevään kyselyyn lisätty osio

Annan suostumukseni tutkimukseen osallistumiselle

- Kyllä
- Ei

Sarjataso

- Liiga
- Naisten Liiga
- Mestis

Vuosien määrä ammattijääkiekkoilijana?

Vuosien määrä ammattijääkiekkoilijana Suomessa?

Vuosien määrä ammattijääkiekkoilijana ulkomailla?

Valitse joukkueesi: Liiga

- Tappara
- Ilves
- Lukko
- KalPa
- Pelicans
- HIFK
- Kärpät
- Ässät
- TPS
- KooKoo
- Jukurit
- HPK
- JYP
- Sport
- SaiPa

Valitse joukkueesi:

Auroraliiga

- Ilves
- Hifk
- HPK
- KalPa
- K-Espoo
- Kuortane
- Kärpät
- Roki
- TPS

Valitse joukkueesi:

Mestis

- FPS
- Hermes
- Hokki
- IPK
- Jokerit
- Ketterä
- KeuPa HT
- Kiekko-Espoo
- Kiekko-Pojat
- Kiekko-Vantaa
- KOOVEE
- RoKi
- TUTO Hockey

## **Sosiaalinen identiteetti, Identiteettijohtaminen, Kollektiivinen tehokkuus ja Sosiaalisen identiteetin sisältö**

### *Sosiaalinen identiteetti*

Seuraavan yhdeksän (9) väittämän tarkoitus on kuvailla miltä sinusta tuntuu olla osa joukkuettasi.

1=Täysin eri mieltä

4=Neutraali

7=Täysin samaa mieltä

- Koen vahvoja siteitä joukkueen muihin jäseniin.
- Mielestäni on helppoa muodostaa suhteita joukkueen muiden jäsenten kanssa.
- Tunnen "yhteyttä" joukkueen muihin jäseniin.
- Yleisesti ottaen joukkueen jäsenyys liittyy paljolti siihen mitä mieltä olen itsestäni.
- Ylipäänsä tämän joukkueen jäsenyys on tärkeä osa minäkäsitystäni.
- Tämän joukkueen jäsenyys tulee usein mieleeni.
- Ylipäänsä olen iloinen siitä, että olen tämän joukkueen jäsen.
- Tuntuu hyvältä olla tämän joukkueen jäsen.
- Yleisesti ottaen tuntuu hyvältä ajatella, että olen tämän joukkueen jäsen.

### *Identiteettijohtaminen:*

*\*Onko joukkueellasi sama päävalmentaja kuin ensimmäisen kyselyn aikaan (syksy 2023)?*

- Kyllä
- Ei

### *Identiteettijohtaminen: Päävalmentaja*

1= Täysin eri mieltä

4=Neutraali

7= Täysin samaa mieltä

- Päävalmentaja on ryhmän esimerkillinen jäsen
- Päävalmentaja toimii tienraivaajana ryhmälle
- Päävalmentaja luo ryhmään yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Päävalmentaja luo ryhmän jäsenten kannalta hyödyllisiä toimintatapoja.

*\*Onko joukkueellasi sama kapteenisto kuin ensimmäisen kyselyn aikaan (syksy 2023)?*

- Kyllä
- Ei

*Identiteettijohtaminen: Kapteenisto*

1= Täysin eri mieltä

4=Neutraali

7= Täysin samaa mieltä

- Joukkueen kapteenit ovat ryhmän esimerkillisiä jäseniä
- Joukkueen kapteenit toimivat tienraivaajina ryhmälle
- Joukkueen kapteenit luovat ryhmään yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Joukkueen kapteenit luovat ryhmän jäsenten kannalta hyödyllisiä toimintatapoja

*\*Arvioidessasi joukkueen kapteenistoa, tarkoittiko*

- Kapteenia ja varakapteenia
- Johtavista pelaajista koottua ryhmää
- Muu

*\*Mikäli vastasit "Muu", tarkenna*

*\*Psykologinen turvallisuus: Pyydämme sinua arvioimaan joukkuettasi seuraavien väittämien avulla.*

1= Täysin eri mieltä

4= Ei kumpaakaan

7= Täysin samaa mieltä

- Jos teen virheen, sitä harvemmin käytetään minua vastaan
- Joukkueen jäsenet voivat ottaa esille ongelmia ja hankaloita asioita
- Joukkueen jäsenet eivät koskaan hylkää muita erilaisuuden takia
- Joukkueessani on turvallista ottaa riskejä
- Joukkueen jäseniltä on helppoa kysyä apua
- Kukaan tässä joukkueessa ei tarkoituksella vähättele suorituksiani
- Työskennellessäni joukkueen jäsenten kanssa koen, että ainutlaatuisia taitojani ja lahjakkuuttani arvostetaan ja hyödynnetään.

*\*Joukkueen ja oman suorituksen arviointi:*

Arvioi joukkueesi ja omaa suorittamistasi seuraavien väittämien avulla *aikavälillä edellinen kysely (syksy 2023) ja nykyhetki.*

1= Todella huono  
4= Keskinen  
7= Todella hyvä

- Joukkueen voitto/tappio -saldo
- Joukkueen yleinen suorittaminen
- Joukkueen tavoitteiden saavuttaminen
- Joukkueen jäsenten yritteliäisyys harjoituksissa
- Joukkueen jäsenten yritteliäisyys otteluissa
- Oma suorittamiseni
- Oma yritteliäisyyteni harjoituksissa
- Oma yritteliäisyyteni otteluissa

*Kollektiivinen pystyvyys: Kuinka vahvasti uskot siihen, että kauden seuraavan jakson aikana, joukkueellasi on kyky...*

1= Täysin eri mieltä  
4=Neutraali  
7= Täysin samaa mieltä

- ...pelata taitavammin kuin vastustaja
- ...työskennellä ahkerasti
- ...luoda onnistunut suunnitelma
- ...jatkaa vastoinkäymisten läsnäolosta huolimatta
- ...säilyttää positiivinen asenne
- ...pelata taitavammin kuin vastustaja
- ...työskennellä ahkerasti
- ...luoda onnistunut suunnitelma
- ...jatkaa vastoinkäymisten läsnäolosta huolimatta
- ...säilyttää positiivinen asenne

*Sosiaalisen identiteetin sisältö*

1= Täysin eri mieltä  
7= Täysin samaa mieltä

- Joukkueessa minulle tärkeintä on joukkueen tulokset
- Joukkueessa minulle tärkeintä on joukkueen sisäiset ystävyyssuhteet

## Hyvinvointikysely

\*Pyydämme sinua ilmaisemaan kuinka usein olet tuntenut väittämissä kuvattuja tunteita.

1= Todella harvoin

4= Joskus

7= Lähes koko ajan

- En saavuta kovin montaa mainitsemisen arvoista asiaa lajissani
- Olen niin väsynyt harjoittelusta, että minun on vaikeaa jaksaa tehdä muita asioita
- Minun olisi parempi käyttää kaikki se lajiin panostamiseni muiden asioiden tekemiseen
- Tunnen olevani liian väsynyt urheilemisesta
- En saavuta kovin paljoa lajissani
- En välitä niin paljon urheilusuorituksistani kuin välitin aiemmin
- En suorita potentiaaliani edellyttämällä tasolla lajissani
- Olen todella uupunut johtuen lajistani
- En ole niin innoissani lajistani kuin olin aiemmin
- Tunnen fyysisesti olevani aivan puhki lajistani
- Olen vähemmän huolissani menestymisestäni lajissa kuin olin aiemmin
- Lajini vaatimusten seurauksena olen henkisesti ja fyysisesti uupunut
- Vaikuttaa siltä, että mitä tahansa teen, en suorita niin hyvin kuin minun pitäisi
- En oikein tunne onnistuvani lajini parissa
- Minulla on negatiivisia tunteita lajiani kohtaan

*Kysely koskee tuntemuksiasi ja ajatuksiasi tällä hetkellä. Jokaisessa kohdassa Sinua pyydetään arvioimaan, kuinka usein olet tuntenut väitteen mukaisesti.*

0= En koskaan

1= Hyvin harvoin

2= Silloin tällöin

3= Aika usein

4= Hyvin usein

*Kuinka usein olet tämän kauden aikana...*

- ollut pois tolaltasi jonkun yllättävän tapahtuman takia?
- epäillyt kykyäsi hallita tärkeitä asioita elämässäsi?
- tuntenut itsesi hermostuneeksi ja ”stressaantuneeksi”?
- käsitellyt onnistuneesti hankalia/ärsyttäviä elämän tilanteita?

- kokenut sujuvasti mukautuneesi tärkeisiin elämässäsi tapahtuneisiin muutoksiin?
- ollut varma, että pystyt hallitsemaan henkilökohtaiset ongelmasi?
- kokenut asioiden sujuvan haluamallasi tavalla?
- epäillyt mahdollisuuksiasi selvitä kaikesta, mitä sinun pitäisi tehdä?
- pystynyt hallitsemaan elämäsi hankaluuksia/ärsytyksiä?
- kokenut olevasi ”tilanteen herra”?
- suuttunut asioista, jotka ovat tapahtuneet niin, ettet ole voinut mitenkään vaikuttaa asiaan?
- huomannut mieltiväsi asioita, jotka sinun pitäisi saada valmiiksi?
- pystynyt hallitsemaan sitä, mitä vapaa-aikasi teet?
- kokenut vaikeuksien kasautuvan niin, ettet kykene voittamaan niitä?

*Missä määrin seuraavat asiat ovat aiheuttaneet sinulle stressiä tämän kauden aikana?*

0= Ei lainkaan

1= Vähän

2= Jonkin verran

3= Paljon

4= Erittäin paljon

- Oma fyysinen terveys
- Oma henkinen hyvinvointi
- Oma urheilemiseen liittyvä motivaatio
- Sopimusneuvottelut
- Henkilökohtainen taloudellinen tilanne
- Peliuran jälkeinen elämä
- Parisuhdeasiat
- Perheenjäsenen terveys ja hyvinvointi
- Ystävyys-suhteisiin liittyvät ongelmat
- Oma urheilullinen suoritustaso
- Oma rooli joukkueessa
- Vuorovaikutus päävalmentajan kanssa
- Vuorovaikutus apuvalmentajan kanssa
- Joukkueen ulkopuolelta tulevat ulkoiset paineet ja odotukset.
- Joukkueen yleinen suoritustaso
- Joukkueen ilmapiiri
- Joku muu

Mikäli 'joku muu' on aiheuttanut stressiä, tarkenna

*Kun pelaamiseen liittyvät asiat aiheuttavat sinulle stressiä, keneltä ja kuinka usein pyydät tukea ja apua tilanteeseesi?*

0= En koskaan

1= Hyvin harvoin

2= Silloin tällöin

3= Aika usein

4= Hyvin usein

- Avio-/Avopuoliso tai seurustelukumppani
- Muu perheenjäsen
- Sukulainen
- Urheilun ulkopuolinen ystävä
- Pelikaveri
- Joukkueen päävalmentaja
- Joukkueen apuvalmentaja
- Muu joukkueen jäsen (huoltaja, fysioterapeutti, hieroja, lääkäri, tms.)
- Joku muu

Mikäli vastasit 'joku muu', tarkenna

*\*Voit vielä kertoa, millaisia ajatuksia pelaajien hyvinvointi sinussa tällä hetkellä herättää*

## **Henkilötiedot**

Ikä

- Alle 20
- 20–24-vuotias
- 25–29-vuotias
- 30-vuotias tai vanhempi

Koulutus

- Peruskoulu
- Ammatillinen perustutkinto/ammattiopisto
- Ylioppilas
- Ylempi opisto-, ammattikorkeakoulu- tai alempi korkeakoulututkinto
- Yliopistotutkinto tai ylempi
- Muu:

## Asumisjärjestelyt

- Asun kotona vanhemman tai vanhempien luona
- Asun yksin
- Asun puolison kanssa
- Asun yksin, puolisoni asuu muulla paikkakunnalla tai muussa maassa
- Asun yksin, puolisoni ja lapseni asuvat muulla paikkakunnalla tai muussa maassa
- Asun puolisoni ja lapsen/lasten kanssa
- Asun kaverini/kavereitteni kanssa (esim. soluasuminen)
- Olen yksinhuoltaja

## Siviilisäätö

- Naimaton
- Avoliitossa
- Avioliitossa
- Eronnut tai asumuserossa
- Leski

## Lapset

- Minulla ei ole lapsia
- Minulla on alaikäisiä lapsia, lasten lukumäärä?
- Minulla on täysi-ikäisiä lapsia, lasten lukumäärä?

Nukun tavallisesti \_\_\_\_\_ tuntia yössä

- 6 tuntia
- 7 tuntia
- 8 tuntia
- 9 tuntia
- Muu:

## Unen laatu

- Erinomainen
- Hyvä
- Kohtalainen
- Heikko
- Erittäin huono



## Terveydentila

- Erinomainen
- Hyvä
- Kohtalainen
- Heikko
- Erittäin huono

## Yleinen elämäntilanne

- Erittäin tyytyväinen
- Melko tyytyväinen
- En tyytyväinen tai tyytymätön
- Melko tyytymätön
- Erittäin tyytymätön