



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIETEELLINEN  
TIEDEKUNTA

Pvm 15.1.2023

## TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

**1. "Perfektionismi kilpaurheilussa – Itsemyötätunnon ja mielenterveyden yhteys" ja pyyntö osallistua tutkimukseen**

**Sinua pyydetään mukaan "*Perfektionismi kilpaurheilussa – Itsemyötätunnon ja mielenterveyden yhteys*",** jossa tavoitteena on saada tietoa suomalaisten kilpaurheilijoiden hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavista psykologisista tekijöistä ja kerätyn tiedon pohjalta kehittää lyhytinterventio urheilijoiden psykologisen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Sinua pyydetään tutkimukseen, koska olet suomalainen kilpaurheilija.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojesi käsittelystä.

Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että olet yli 15-vuotias.

Tutkimukseen osallistuu noin 600-700 tutkittavaa, jotka ovat iältään +15-vuotiaita.

Tämä on yksittäinen tutkimus. Sinuun voidaan kuitenkin ottaa yhteyttä jatkotutkimusta varten, mikäli annat yhteydenottoon suostumuksesi.

**2. Vapaaehtoisuus**

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu sinulle minkäänlaisia kielteisiä seurauksia.

Keskeyttäessäsi tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaessasi antamasi suostumuksen, sinusta siihen mennessä kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja käytetään osana tutkimusaineistoa, kun se on välttämätöntä tutkimustulosten varmistamiseksi.

**3. Tutkimuksen kulku**

Sinua pyydetään vastaamaan kyselyyn, johon vastaaminen kestää noin 20-30 minuuttia. Kyselyn voi täyttää internet-palvelimen kautta tai paperilomakkeella. Mikäli annat suostumuksesi, sinuun voidaan ottaa yhteyttä jatkotutkimusta varten. Jatkotutkimuksessa sinua pyydetään vastaamaan kolme (3) kertaa urheilukauden aikana lyhyempään kyselyyn, johon vastaaminen kestää noin 15 minuuttia.

Mikäli annat suostumuksesi, sinua voidaan mahdollisesti myöhemmin pyytää mukaan 6-8 viikon mittaiseen (2h/viikko) lyhytinterventioon (pienryhmävalmennus), jossa tavoitteena on kehittää urheilijan hyvinvointia lisääviä psykologisia taitoja.

#### **4. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt**

Osallistumalla tutkimukseen olet vaikuttamassa urheilijoiden hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvän tutkimustiedon lisäämisessä. Kilpaurheilukontekstit voivat olla vaativia ja on tärkeää saada tietoa mielenterveyteen vaikuttavista riskitekijöistä ja suojaavista tekijöistä ja kehittää urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia lisääviä toimia.

Kyselylomakkeiden kysymykset suuntaavat huomiotasi hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin tekijöihin. Näiden havainnointi ja reflektointi voi mahdollisesti jo itsessään lisätä itsetuntemustasi.

#### **5. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet sekä niihin varautuminen**

Kyselylomakkeisiin vastatessaan osallistuja joutuu suuntaamaan huomiotaan omiin kokemuksiinsa (esimerkiksi haastavat tilanteet ja niiden aiheuttamat tunteet), mikä saattaa aiheuttaa emotionaalista epämukavuutta. Muita riskejä osallistumisesta ei ole.

Tutkimuksesta vastaavien henkilöiden yhteystiedot ovat saatavilla osallistujille ja heihin on mahdollista ottaa yhteyttä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa.

#### **6. Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus**

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.  
Tutkimukseen osallistumisesta ei aiheudu sinulle kustannuksia.

#### **7. Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset**

Tämä tutkimus on osa väitöskirjatutkimusta. Tutkimuksesta valmistuu kansainvälisiä tieteellisiä julkaisuja. Tutkimustuloksia esitellään kansainvälisissä konferensseissa.

Tutkimukseen osallistuvia ei voi tunnistaa tutkimustuloksista tai julkaisuista.

Tutkittavalle voidaan jakaa hänen omat tutkimustuloksensa erillisestä pyynnöstä.

#### **8. Tutkittavien vakuutusturva**

Jyväskylän yliopiston toiminta ja tutkittavat on vakuutettu.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset korvaavat etänä suoritettavissa tutkimuksissa ainoastaan sellaiset vahingot, jotka liittyvät suoraan annettuun tutkimustehtävään ja jotka ovat sattuneet

varsinaisen ohjeistetun tutkimustehtävän aikana. Vakuutus ei korvaa taukojen aikana sattuneita vahinkoja.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset eivät ole voimassa etänä suoritettavissa tutkimuksissa, jos tutkittavan kotikunta ei ole Suomessa.

Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla.

#### **9. Lisätietojen antajan yhteystiedot**

Sanna Turakka, p. 050 5730500, [sanna.m.turakka@jyu.fi](mailto:sanna.m.turakka@jyu.fi), tutkimuksen toteuttaja  
Montse Ruiz, p. 0408053969, [montse.ruiz@jyu.fi](mailto:montse.ruiz@jyu.fi), tutkimuksen vastuullinen johtaja