

# **Exploring Factors Influencing Stress and Anxiety, Belonging, and Career Outlook in Finnish Women's Football:**

## **A Quantitative Study on Well-Being, Gender Equality, and Financial Realities**

---

Stressiin ja ahdistukseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä uraodotuksiin vaikuttavien tekijöiden tarkastelu suomalaisessa naisten jalkapallossa:

Kvantitatiivinen tutkimus hyvinvoinnista, sukupuolten tasa-arvosta ja taloudellisista realiteeteista

# Miksi tutkimus näistä aiheista?

- Naisten pelaama jalkapallo on viime vuosikymmenen aikana kasvanut merkittävästi, mutta Suomessa laji kohtaa edelleen rakenteellisia ja taloudellisia haasteita
- Tutkimusta aiheesta on vähän ja sitä tarvitaan lisää
- Kasvun mahdollisuus vaatii parannettuja olosuhteita ja resursseja
- Jokainen Kansallisen kokonaisuuden pelaaja ansaitsee mahdollisuuden tähdätä niin korkealle kuin mahdollista ja ansaitsee kaiken mahdollisen tuen taakseen

# Data

---

Kyselylomake keväältä 2024  
(Liigan & Ykkösen joukkueet)

---

Kaudella 2024 arviolta ollut 400  
pelaajaa, joista vain 85 vastasi  
kyselyyn

---

Kysely toteutettiin ainoastaan  
suomeksi, jonka myötä osa  
pelaajista on jo karsiutunut pois

# Tutkimuskysymykset ja keskeiset tulokset

---

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella naisjalkapalloilijoiden hyvinvoinnin osa-alueita kotimaisella pääsarjatasolla, nostaten esille epäkohtia ja tulevaisuuden uraan vaikuttavia tekijöitä.

Suomessa naisten pelaamaan jalkapalloon kohdistuu muun muassa niukkoja taloudellisia resursseja, rajallista medianäkyvyyttä, epävarmoja uramahdollisuuksia sekä puutteita sosiaalisessa ja psykologisessa tuessa.

Lisäksi pelaajien hyvinvointia kuormittavat urheiluun liittyvä stressi, suorituspaineeet ja haasteet yhdistää urheilua koulutukseen tai työelämään, mikä korostaa historian ja rakenteellisten tekijöiden vaikutusta lajin nykytilaan

1. Mikä on naisjalkapalloilijoiden sosiaalisen ja psykologisen hyvinvoinnin tila Suomessa?

Pelaajat kokivat vahvaa yhteenkuuluvuutta ja hyväksyntää joukkueessa

Seurojen hyvinvointia tukeviin toimiin oltiin vain kohtalaisen tyytyväisiä

Syrjintää ja kiusaamista esiintyi vähän, mutta ongelmien käsittely koettiin vaihtelevaksi

Kaikki pelaajat eivät tieneet, miten toimia häirintä- tai kriisitilanteissa

Mielenterveyttä tukevia ohjelmia ja psyykkisen valmennuksen keinoja oli vähän tarjolla

Pelaajat kokivat paljon stressiä, ahdistusta ja sosiaalista painetta

Seurojen tarjoama tuki stressin ja ahdistuksen hallintaan koettiin riittämättömäksi

## 2. Mitkä tekijät ovat yhteydessä pelaajien kokemaan urheiluun liittyvään stressiin ja ahdistukseen?

Nuoret pelaajat (ikä tähän) kokivat enemmän stressiä ja ahdistusta

Sosiaalisen paineen lisääntyessä myös stressi ja ahdistus kasvoivat

Heikko seuran tuki ja vähäinen keskustelu mielenterveydestä olivat yhteydessä korkeampaan stressiin ja ahdistukseen

Avoin ilmapiiri ja toimiva tuki vähensivät stressiä ja ahdistusta

Vain jalkapalloon keskittyneet pelaajat kokivat enemmän stressiä kuin työn ja opiskelun yhdistyvät pelaajat

### 3. Mitkä tekijät ovat yhteydessä siihen, missä pelaajat näkevät itsensä viiden vuoden kuluttua?

Stressi ja ahdistus eivät ennustaneet pelaajien tulevaisuuden näkymiä

Taloudellinen kompensatio ja sarjataso olivat merkittäviä tulevaisuuden kuvaan vaikuttavia tekijöitä

Korkeampaa palkkaa saavat ja korkeammilla sarjatasoilla pelaavat näkivät tulevaisuutensa selkeämpänä ja varmemmin

Pienempi tai puuttuva kompensatio lisäsi epävarmuutta tulevasta

Organisaation tuki ja tieto keneltä saa tukea häirintätilanteissa, olivat yhteydessä positiivisempiin tulevaisuuden näkymiin

Rakenteellinen tuki ja turvallinen ympäristö enemmän tulevaisuuden näkymiin kuin stressi ja ahdistus



# Huomioitavaa

- Naisten pelaamassa jalkapallossa on myös osa-alueita, joita ei tässä tutkimuksessa tarkasteltu kuten äitiys tms.