

• K I H U •



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

ACT for Athletes' Mental Well-Being -

Evaluating the Impact and Feasibility of a Sport-Specific Acceptance and Commitment Therapy Group Intervention for Athletes

Hannaleena Ronkainen

Urheilupsykologi, psykoterapeutti, väitöskirjatutkija

Huippu-urheilun instituutti KIHU, Jyväskylän yliopisto



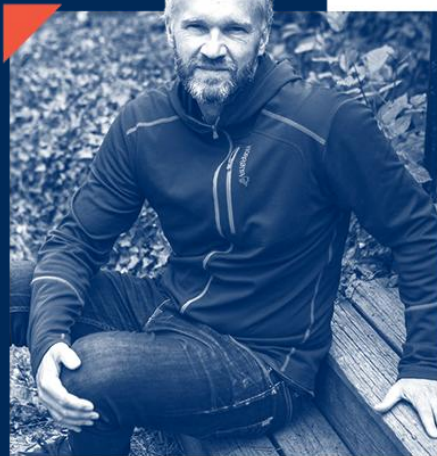
Ministry of
Education
and Culture

Professor of Practice in Sport
Sami Kalaja
University of Jyväskylä



Research team

Professor
Raimo Lappalainen
University of Jyväskylä



PhD Göran Kenttä
Swedish School of Sport and Health Science



PhD Johanna Ihalainen
KIHU, University of Jyväskylä



MD, PhD
Maarit Valtonen
KIHU,
Finnish Olympic Committee



PhD Tobias Lundgren
Karolinska Institutet

Mitä on psykologinen joustavuus?

Arvot
Läsnäolo
Hyväksyntä

Hyväksymis- ja omistautumisterapia HOT
(ACT acceptance and commitment therapy)



Urheiluun sovellettu HOT- interventio urheilijoille



6 viikkoa, 6 sessiota. RCT asetus.
Alku- ja loppumittaukset.



8-13 hlön urheilijaryhmät
urheiluympäristöissä



Kokemukselliset ja toiminnalliset
harjoitteet, urheilijaesimerkit.



Psykoedukaatio, vertaisoppiminen.

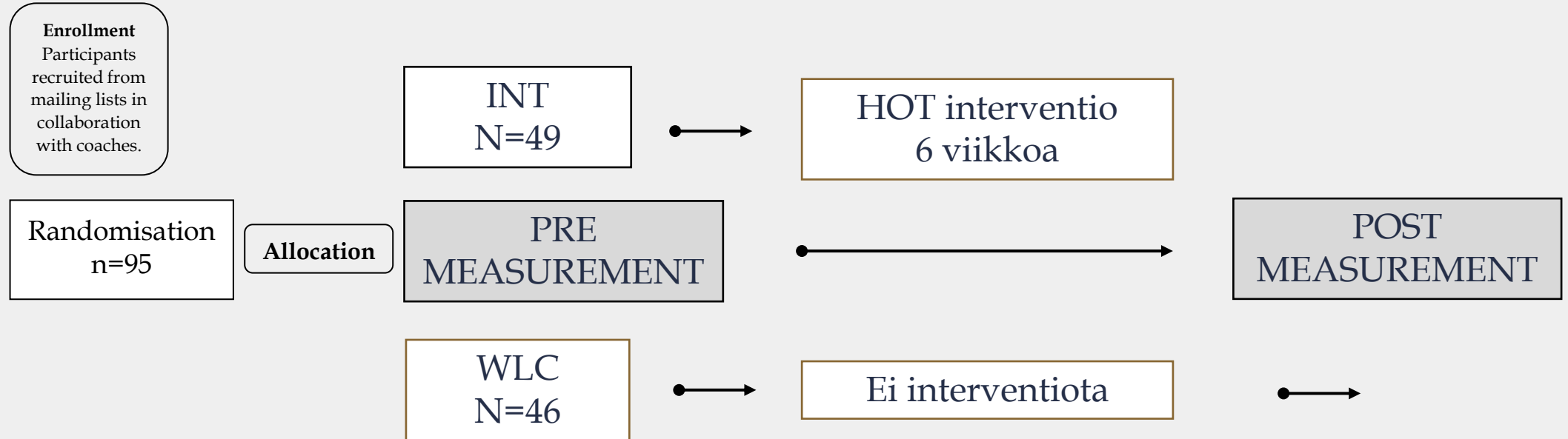


Prosessia tukevat kotitehtävät.





Study design



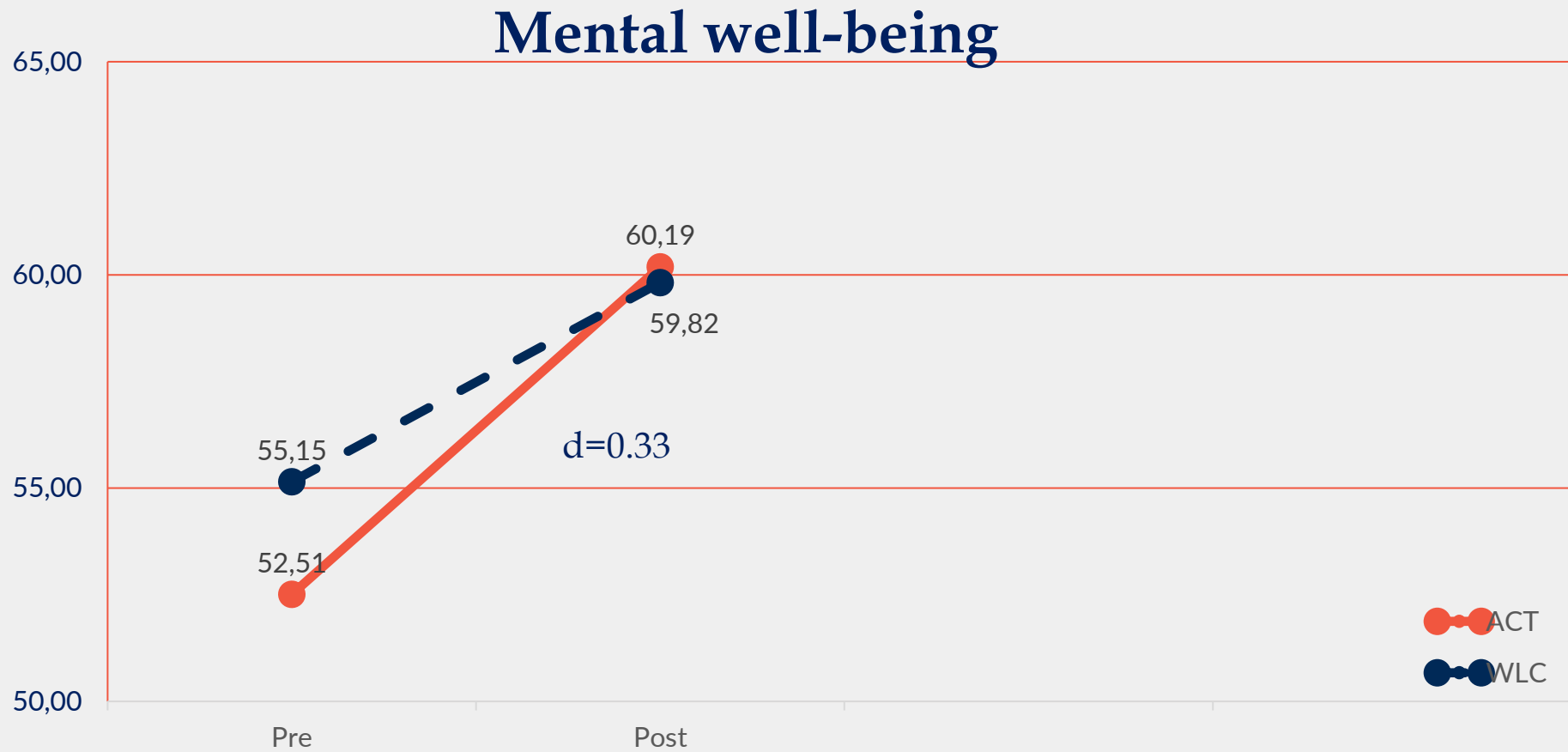


Tulokset ja johtopäätökset?



OSATUTKIMUS II

ACT group (n= 49)
WLC (n= 46)



Mental Health Continuum MHC-SF (Keyes et al., 2002)

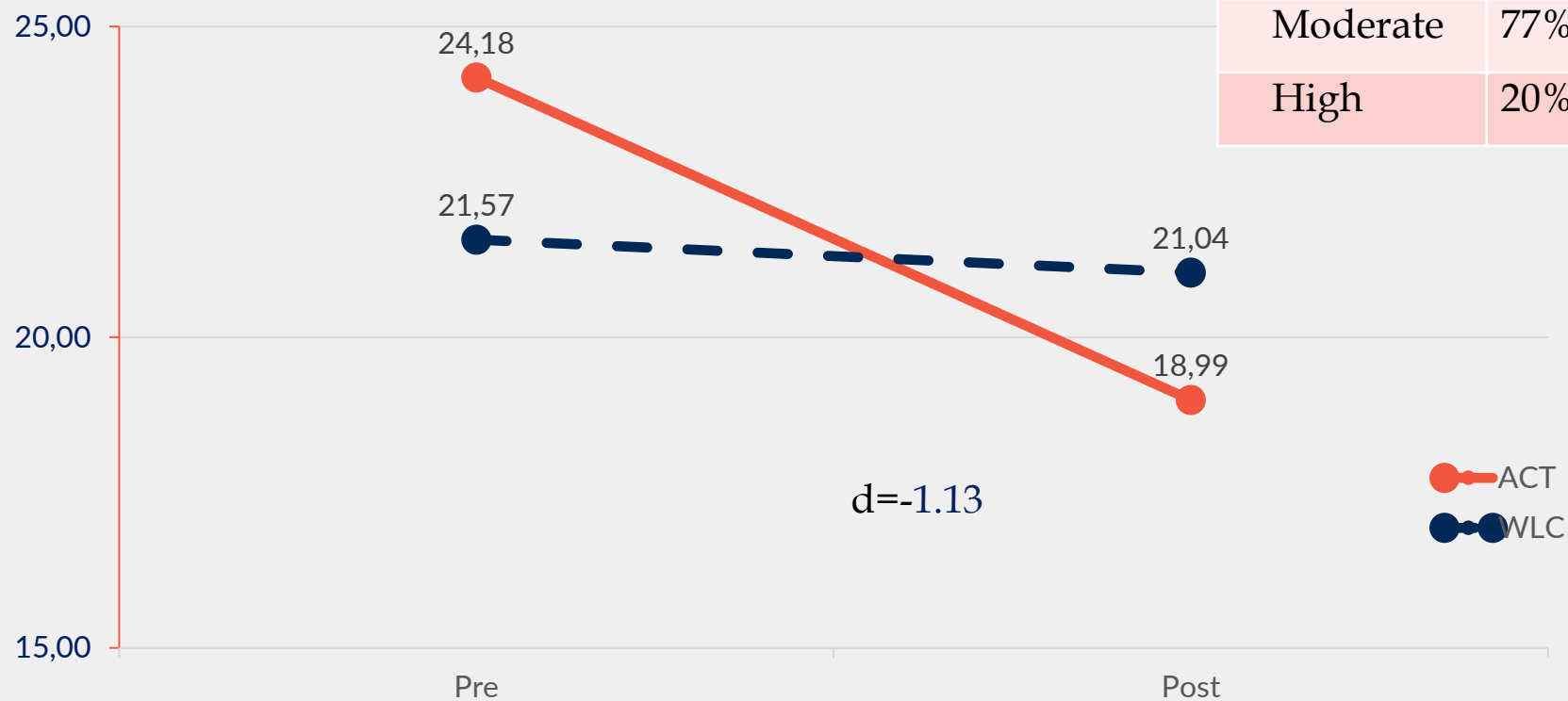
Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J. K., Kalaja, S., Valtonen, M., & Lappalainen, R. (2025). A sport-specific ACT group intervention for promoting athletes' mental well-being: a randomized controlled trial. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-26.



OSATUTKIMUS II

Stress symptoms

Perceived stress	All (n=95)	ACT (n=49)	WLC (n=46)
Low	3%	0%	7%
Moderate	77%	71%	82%
High	20%	29%	11%



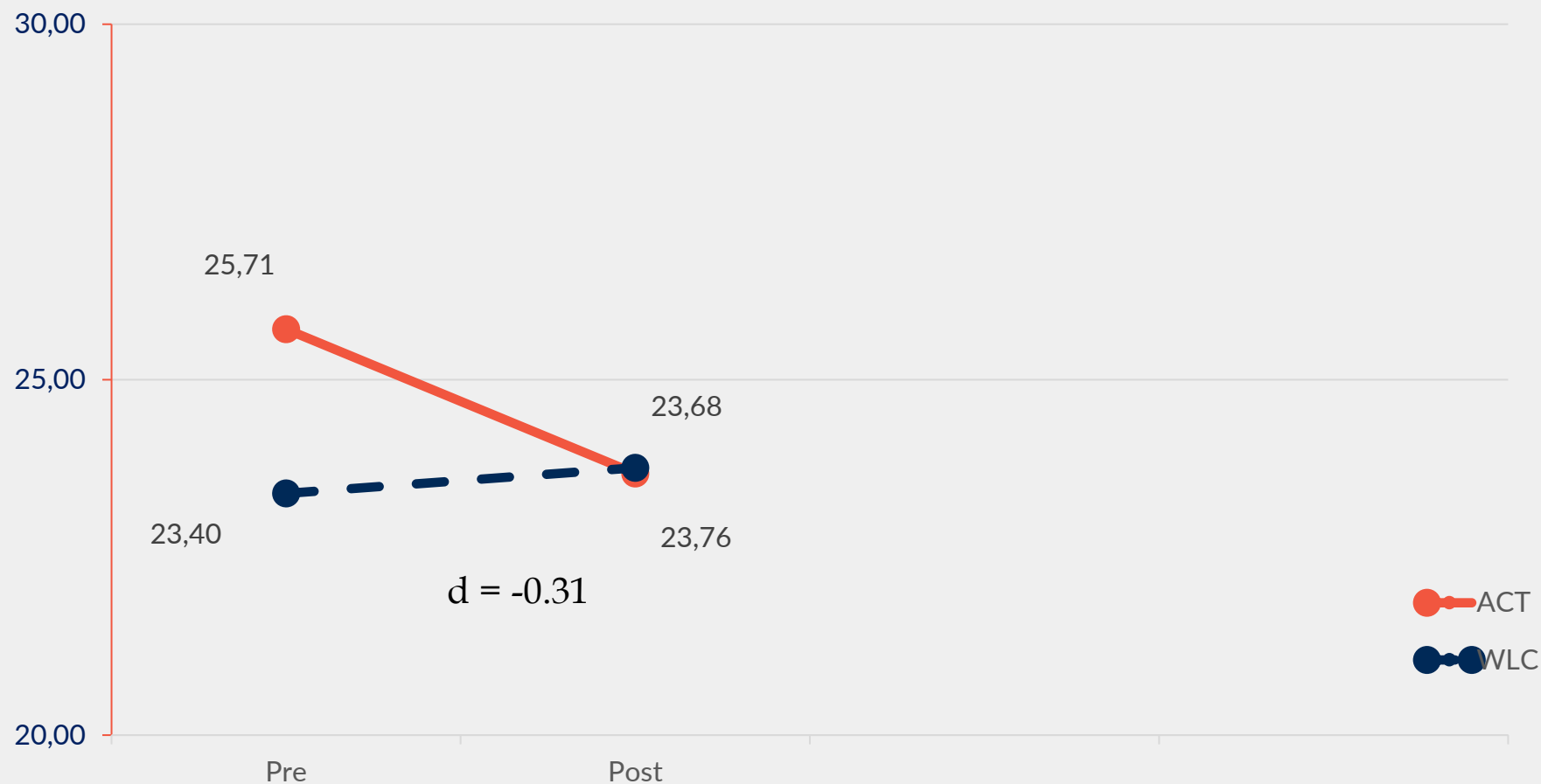
Perceived Stress Scale PSS-10 (Cohen et al., 1983)



OSATUTKIMUS II

ACT group (n= 49)
WLC (n= 46)

Emotional avoidance



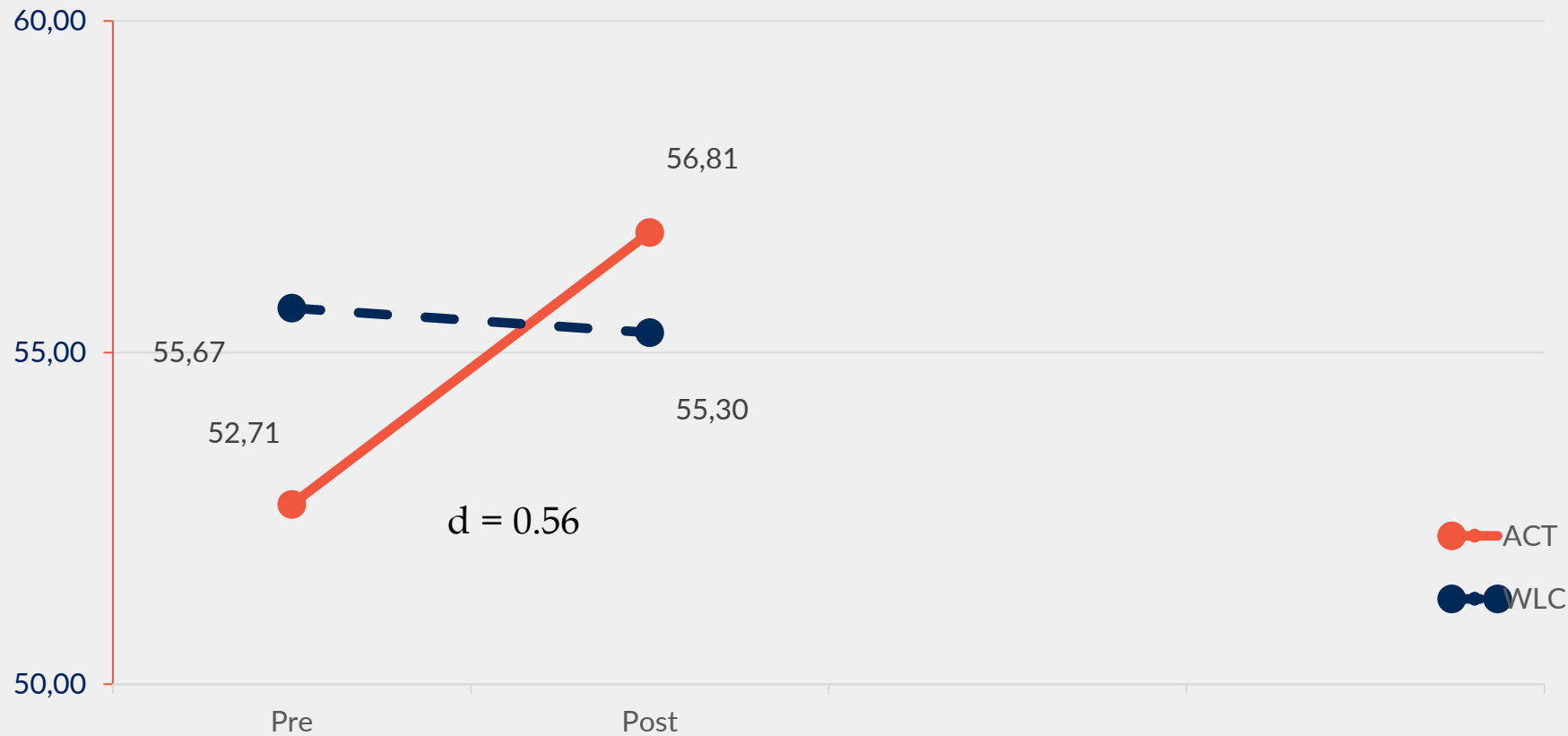
Psychological Flexibility Sport Scale PFSS (Johles et al., 2020)



OSATUTKIMUS II

ACT group (n= 49)
WLC (n= 46)

Sport-related Values, Acceptance, Mindfulness



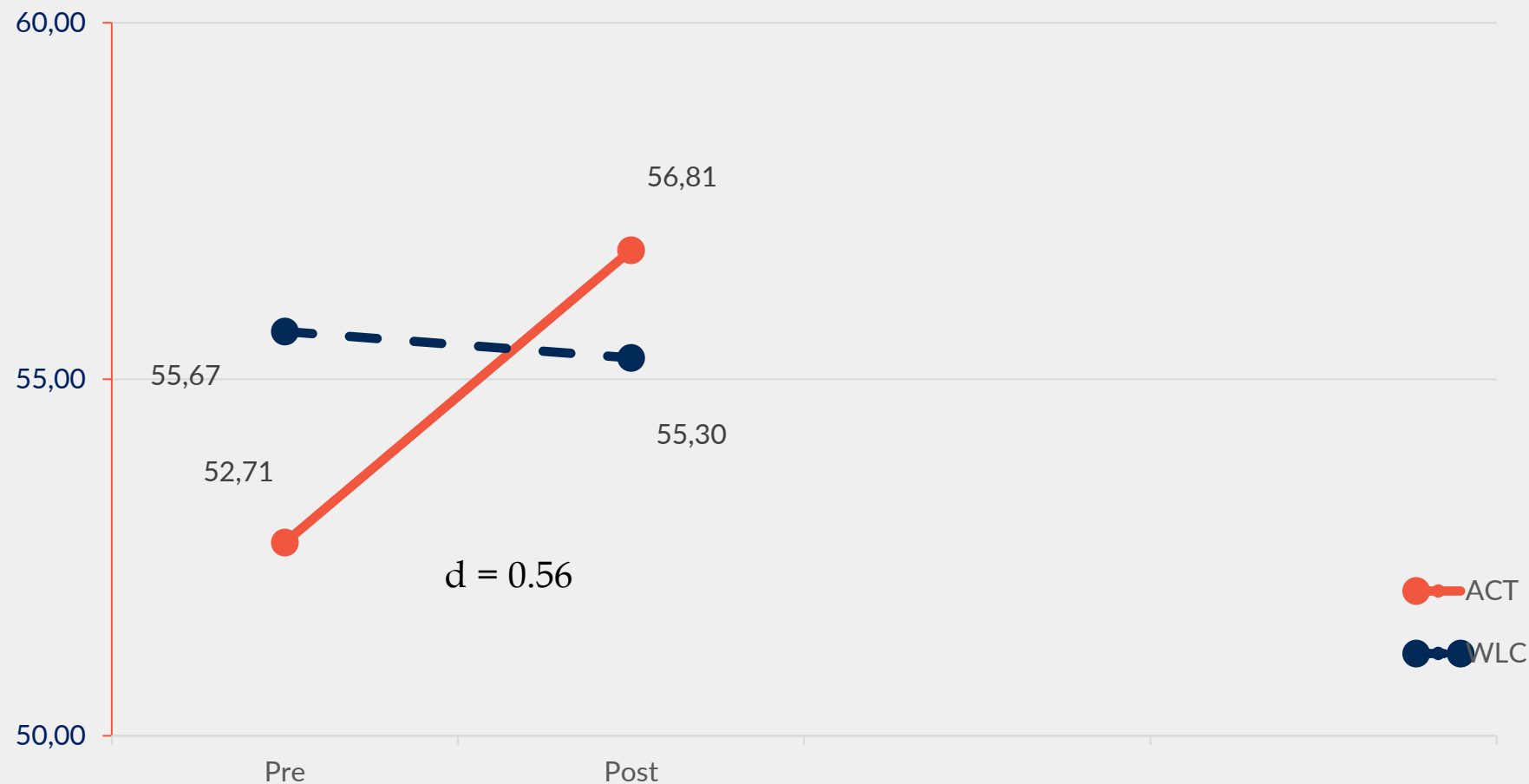
Values, Acceptance, Mindfulness Scale VAMS
(Lundgren et al., 2018)



ACT group (n= 49)
WLC (n= 46)

OSATUTKIMUS II

Athletes' mindfulness skills



Athletes' Mindfulness Questionnaire AMQ
(Zhang et al., 2017)

OSATUTKIMUS III

HOT-intervention toteutettavuus ja hyväksyttävyys – urheilijoiden kokemukset interventiosta

93% koki intervention
hyödyllisenä tai erittäin
hyödyllisenä.

74% koki oppineensa
psykologisia taitoja paljon tai
erittäin paljon.

86% koki oppineensa
tunnistamaan häiriötekijöitä ja
toimimaan niistä huolimatta.



HOT-intervention toteutettavuus hyväksyttävyys – urheilijoiden kokemukset interventioista

77% koki oppineensa hyväksymään
ajatukset, tunteet ja keholliset
tuntemukset sekä nollaamaan niitä.

96% suositteli interventiota paljon
tai erittäin paljon toisille
urheilijoille.



Johtopäätökset

- Psykologinen joustavuus on yhteydessä yleiseen psyykkiseen hyvinvointiin, palautumisen kokemukseen, itsetuntoon sekä stressi- ja masennusoireisiin
- Interventio lisäsi interventioryhmän psykologisen joustavuuden taitoja
 - Merkittävä vaikutus välttelykäyttäytymiseen
 - Merkittävä vaikutus mindfulness ja hyväksynnän taitoihin
 - Interventio/kontrolliryhmän välillä tilastollisesti merkittävä ero
- Interventio lisäsi tilastollisesti merkitsevällä tavalla psyykkistä hyvinvointia ja vähensi stressioireita $p < .001$
 - Ryhmien välillä tilastollisesti merkittävä ero
 - Ei tilastollisesti merkittävää muutosta masennusoireissa, itsetunnossa tai koetussa palautumisessa
- Urheilijoiden kokemukset interventiosta olivat myönteisiä, interventio soveltuu urheiluun käytettäväksi



References

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., & Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: a psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in sports and active living*, 2, 110.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Löf, P. O., Näslund, M., Svartvadet, P., & Parling, T. (2018). The values, acceptance, and mindfulness scale for ice hockey: A psychometric evaluation. *Frontiers in Psychology*, 9, 1794.
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J. K., Kalaja, S., Valtonen, M., & Lappalainen, R. (2025). A sport-specific ACT group intervention for promoting athletes' mental well-being: a randomized controlled trial. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-26.
- Zhang, C. Q., Chung, P. K., & Si, G. (2017). Assessing acceptance in mindfulness with direct-worded items: The development and initial validation of the athlete mindfulness questionnaire. *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 311-320.