

Urheilulukiolaisten hyvinvointi, arjessa jaksaminen ja motivaatio

Kasvatustiede, opettajankoulutuslaitos
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Laura Virtanen

4.2.2025
Turku

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä: Laura Virtanen

Otsikko: Urheilulukiolaisten hyvinvointi, arjessa jaksaminen ja motivaatio

Ohjaajat: Yliopistotutkija Tuire Palonen ja professori Mirjamaija Mikkilä-Erdmann

Sivumäärä: 38 sivua + 2 liitesivua

Päivämäärä: 4.2.2025

Tutkimus tarkasteli urheilulukioissa opiskelevien nuorten arjessa jaksamista, hyvinvointia ja motivaatiota. Lisäksi pyrittiin selvittämään, millaisia eroja yksilö- ja joukkueurheilijoiden välisistä vastauksista löytyy, sekä millaiset asiat vaikuttivat urheilulukiolaisten mahdollisen jaksamisen taustalla. Motivaatiota tarkasteltiin sekä lukio-opintojen että urheilun näkökulmasta.

Tutkimukseen osallistuivat turkulaisen Kerttulin lukion ja rovaniemeläisen Ounasvaaran lukion urheilulinjojen opiskelijat kaikilta vuosikursseilta (N=59). Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena lomakehaastatteluna. Aineisto kerättiin puolistrukturoidun kyselylomakkeen avulla käyttämällä sähköistä Webropol-kyselylomaketta. Kyselylomake sisälsi sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Taustatietoina kysyttiin opiskelupaikkaa, sukupuolta ja urheilulajia. Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin keinoin, jossa vastaukset pelkistettiin, koodattiin, ryhmiteltiin ja analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Lisäksi vastausten jakautumista tarkasteltiin määrällisesti.

Suuri osa urheilulukiolaisista koki jaksavansa arjessaan keskimäärin hyvin, vaikka arjen kuormitus olikin vaihtelevaa. Keskeisiä urheilulukiolaisia kuormittavia tekijöitä olivat ylikuormitus, unenpuute, kilpailukaudet ja intensiivisemmät jaksot opinnoissa. Unen, palautumisen ja sosiaalisen tuen merkitys korostui jaksamisen taustalla vaikuttavina tekijöinä. Yksilöurheilijat kokivat joukkueurheilijoita keskimäärin parempaa jaksamista. Urheilulukion koettiin helpottavan urheilun ja lukio-opintojen yhdistämistä.

Tutkimustulokset ovat linjassa aiempien tutkimuksien kanssa urheilijoiden kaksoisurasta, ja ne tarjoavat ajantasaista tietoa kaksoisurakokemuksista suomalaislukion kontekstissa. Tulevaisuudessa voitaisiin tarkastella yksilö- ja joukkueurheilijoiden sekä sukupuolten välisiä eroja kokemuksissa yhdistää kilpaurheilu ja lukio-opinnot. Lisäksi olisi tärkeää pohtia erilaisia tukimuotoja kaksoisuraurheilijoille. Tutkimuksen tulokset voivat auttaa kehittämään erilaisia urheilijoiden hyvinvointia tukevia käytäntöjä.

Avainsanat: Urheilulukio, kaksoisura, arjessa jaksaminen, koulumenestys, opiskelumotivaatio, urheilumotivaatio, hyvinvointi

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Urheilulukioissa opiskelu	7
3	Kaksoisura urheilulukiossa	10
4	Tutkimusongelmat	17
5	Menetelmät	19
5.1	Tutkimukseen osallistujat	19
5.2	Tutkimuksen toteutus ja aineistonkeruu	20
5.3	Aineiston analyysi	21
6	Tulokset	25
6.1	Urheilulukiolaisten koettu hyvinvointi ja arjessa jaksaminen	25
6.1.1	Jaksamisen taustalla vaikuttavia tekijöitä	27
6.1.2	Erot yksilö- ja joukkueurheilijoiden vastausten välillä	28
6.2	Urheilulukiolaisten kokemuksia lukio-opintojen ja urheilun yhdistämisestä	29
6.2.1	Urheilumotivaatio ja tavoitteet	30
6.2.2	Koulumotivaatio ja koulumenestys	31
7	Pohdinta	33
7.1	Tutkimuksen luotettavuus	35
7.2	Tutkimusetiikka	36
7.3	Tutkimuksen hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusehdotukset	37
	Lähteet	39
	Liitteet	44

1 Johdanto

Huippu- ja kilpaurheilulla on tärkeä merkitys suomalaiselle yhteiskunnalle. Urheilu tuo usein merkitystä sekä urheilijan että urheilua seuraavan elämään. Se rakentaa kansallista identiteettiä kansainvälisten kilpailujen kautta sekä luo yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Huippu- ja kilpaurheilu myös edistävät kansallista hyvinvointia ja terveyttä, ja sen esimerkki voi kannustaa myös tavallista kansalaista liikkumaan ja pitämään huolta terveydestään. Huippu- ja kilpaurheilu tarjoaa urheilijalle mahdollisuuksia menestyä jopa kansainvälisellä huipputasolla, se edistää urheilijan ammatillista kehitystä ja se voi lisätä heidän arvostustaan yhteiskunnassa. (Aaltonen, 2016, s. 25–26.) Jokisipilän (2022, s. 10) mukaan urheilu on kulttuurinen ja yhteiskunnallinen ilmiö, jonka menestys ulottuu pelkkiä suorituksia ja kilpailutuloksia pidemmälle. Jotta urheilija voi menestyä, hän tarvitsee panoksia yhteiskunnalta. Huippu- ja kilpaurheilu vaatii koko muun elämän rytmityksen urheilun mukaan, sillä urheilijoiden harjoitusmäärät ovat suuria ja kilpailu on kovaa. Suomessa urheilijat ovat usein puoliammattilaisia, ja harva pystyykin elättämään itsensä pelkästään urheilemalla. (Ryba ym., 2016, s. 90.)

Urheilijan kaksoisura tarkoittaa urheilu-uran yhdistämistä työelämän tai opintojen kanssa (Nikander ym., 2021, s. 78). Kaksoisuran avulla yhdistetään koulutus, harjoittelu tai työ ja kilpa- tai huippu-urheilu. Kaksoisura mahdollistaa kilpa- ja huippu-urheiluun osallistumisen samalla, kun varmistetaan turvallinen toimeentulo ja tulevaisuuden ura. Kaksoisura voi tarjota urheilijoille kokemuksia turvallisuudesta ja autonomiasta, parempia tulevaisuuden uravaihtoehtoja sekä yleisesti elämän tasapainoa. (Geary ym., 2022, s. 872–873.) Urheilijoilta odotetaan jatkokouluttautumista, joka mahdollistaa työllistymisen urheilu-uran ohella tai viimeistään sen jälkeen. Kaksoisura helpottaa opiskelun ja urheilun yhdistämistä, mikä taas helpottaa myöhemmin elämässä työelämään siirtymistä. Kaksoisura voi kuitenkin olla haastavaa urheilijalle, sillä se vaatii paljon priorisointia ja tarkkaa ajanhallintaa. (Koivunen ym., 2012, s. 5–6.)

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan urheilulukioissa opiskelevien arjessa jaksamista, hyvinvointia ja motivaatiota. Lisäksi pyritään selvittämään, millaisia eroja yksilö- ja joukkueurheilijoiden välisissä vastauksissa löytyy sekä millaiset asiat vaikuttavat mahdollisen jaksamisen taustalla. Motivaatiota tarkastellaan sekä opiskeluiden, että urheilun näkökulmasta. Aiemman tutkimuksen mukaan sekä urheilussa että opinnoissa tai työelämässä parhaaseen mahdolliseen suoritukseen yltäminen voi olla haastavaa. Menestys saavutetaankin

näillä kahdella osa-alueella usein vain toisessa, toisen osa-alueen kustannuksella. Urheilijoilla usein kärsii ensimmäisenä osa-alueena opinnot. Lukioikäiset kaksoisuraurheilijat saattavatkin opinnoissaan valita mahdollisimman helppoja kursseja ja tyytyä kurssin läpikäymiseen liittyvään minimisuoritukseen, jotta pystyvät suoriutumaan urheilussa paremmin. Suomalaiset urheilulukiolaiset ovat aiemman tutkimuksen mukaan olleet pääasiassa tyytyväisiä kaksoisuraansa, ja he ovat kokeneet urheilulukion helpottaneen opiskelun ja urheiluharjoittelun yhdistämistä. (Ryba ym., 2016, s. 89–91.) Toisaalta urheilulukiolaiset ovat kokeneet urheilun ja opiskeluiden asettamat vaatimukset ajoittain haastavaksi (Koivusalo ym., 2018, s. 81). Tässä tutkimuksessa ollaankin kiinnostuneita, miten urheilulukioiden opiskelijat pystyvät toteuttamaan kaksoisuraa opintojen ja urheilun vaatimusten kovassa ristipaineessa. Aiemman tutkimuksen mukaan menestymispaineet sekä urheilussa että opinnoissa samanaikaisesti voivat aiheuttaa monia negatiivisia psyykkisiä vaikutuksia, kuten ahdistusta, voimakasta stressiä, loppuun palamista ja liikaharjoittelua. Näistä seurauksena voi olla joko urheilu-uran tai opintojen keskeyttäminen. (Ryba ym., 2016, s. 89.)

Kansainvälisesti kaksoisuraa tutkittu paljon (esim. Stambulova ym., 2015; Sorkkila ym., 2018; Moazami-Goodarzi, 2020; Sallen ym., 2023; van Rens, 2019; Metsä-Tokila, 2001; Yrjölä, 2011). Yrjölän (2011) Euroopan laajuisessa tutkimuksessa suomalaiset urheilijat kokivat, etteivät he saaneet tarpeeksi tukea oppilaitoksilta heidän kaksoisuraansa. Lisäksi 40 prosenttia suomalaisista opiskelevista urheilijoista totesi keskeyttävänsä opintonsa, mikäli urheilu-ura haittaisi opintoja esimerkiksi estämällä tenttien läpäisemisen. Metsä-Tokilan (2001) tutkimuksessa, johon onnistui nuoria urheilijoita Suomesta, Ruotsista, Venäjältä, Britannian, Belgiasta, Kiinasta, Yhdysvalloista ja Keniasta, onnistuneen kaksoisuran esteeksi mainittiin useinmiten ajanpuute. Suomessa taas kaksoisuratutkimusta on tehty jonkin verran, mutta tutkimukset ovat painottuneet korkeakouluopiskelijoiden kaksoisuraan sekä opinnäytetöihin.

Yksi suurimmista haasteista, joita nuoret huippu-urheilijat kohtaavat kaikkialla Euroopassa, on yhdistää korkean tason urheiluun panostaminen koulutukseen tai työhön (Linnér ym., 2019, s. 1). Tämä tutkimus pyrkii tuomaan tuoretta tietoa nimenomaan suomalaisten lukioikäisten kaksoisuraurheilijoiden kokemuksista. Tutkimuksessa pyritään saamaan tuoretta tietoa suomalaisten urheilulukiolaisten kokemuksista kaksoisuralla hyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta. Urheilevien opiskelijoiden kokemukset kaksoisuran luomista paineista ja oppilaitosten tarjoamasta tuesta ovat tärkeitä asioita ottaa huomioon, kun tarkastellaan liikunnan ja opiskelun yhdistämistä ja sen haasteita. Ymmärrys siitä, miten nämä

paineet vaikuttavat opiskelijoihin, voi auttaa kehittämään urheilulukiolaisille parempia tukipalveluita. Tämä tutkimus pyrkii lisäämään tietoa siitä, miten opiskelijat kokevat kaksoisuransa haasteet ja miten nämä haasteet voivat vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Samalla tutkimus tarjoaa tietoa siitä, miten voidaan parantaa koulutusjärjestelmää ja urheilun yhteensovittamista tukemalla urheilevia opiskelijoita entistä tehokkaammin ja luomalla heille parempia mahdollisuuksia menestyä sekä urheilussa, että luki-opinnoissaan.

2 Urheilulukioissa opiskelu

Suomalaisen opiskelun ja urheilun yhdistämisen keskeisimpänä perustana pidetään erityisen tehtävän urheiluoppilaitosjärjestelmää, joka käynnistyi vuonna 1986 kokeiluvalla. Alkuna se sai lajiliittojen ja koulumaailman välisistä keskusteluista, joilla koettiin, että koulujärjestelmä ei tarjonnut riittävää joustavuutta huipulle tähtääville nuorille urheilijoille. (Savolainen & Härkönen, 2014, s. 87.) Tässä luvussa tarkastellaan suomalaista lukiokoulutusta ja erityisesti suomalaisia urheilulukioita.

Urheiluoppilaitosjärjestelmä muodostaa suomalaisen urheiluakatemiaverkoston ytimen. Opiskelun ohella on tärkeää turvata riittävä kokonaisharjoittelumäärä ja korkeatasoinen valmennus urheilumenestyksen saavuttamiseksi. Yleisesti voidaan todeta, että huipulle tähtäävässä valmentautumisessa nykyiset harjoitusmäärät ja harjoitusten laatu eivät ole vielä tarpeeksi korkealla tasolla. Harjoittelun kokonaisvaltaisessa suunnittelussa ja valmennusvastuiden jakamisessa on vielä parannettavaa. On erityisen tärkeää sopia, kuka toimii kunkin urheilijan päävalmentajana. Valmennuksen taso voi vaihdella huomattavasti eri oppilaitosten välillä ja jopa saman oppilaitoksen sisällä eri lajien välillä. Vuonna 2012 urheiluakatemioiden ja -oppilaitosten seurantaryhmä laati urheiluoppilaitosten laatuohjeistuksen oppilaitosten toiminnan tueksi. Tämä ohjeistus perustuu jo käytössä oleviin hyväksi todettuihin käytäntöihin, ja on toteutettavissa nykyisten resurssien puitteissa ainakin useimmissa oppilaitoksissa. (Savolainen & Härkönen, 2014, s. 88–91.)

Lukio on opetushallituksen (2023) mukaan yleissivistävä toiseen asteen koulutus, joka antaa valmiudet jatkaa opintoja kolmannelle asteelle. Opinnot kestävät yleensä kolme vuotta, mutta suorittaminen on mahdollista myös tätä lyhyemmässä tai pidemmässä ajassa. Lukion päätteeksi suoritetaan ylioppilastutkinto. Ylioppilastutkintoon sisältyy tietty vähimmäismäärä kursseja, ja lisäksi suoritetaan ylioppilaskirjoitukset. Lukio-opintoja voi suorittaa lukiossa, erikoislukiossa, aikuislukiossa, kansanopistojen lukiolinjoilla tai verkko-opintoina etälukiossa. Lukio-opintoihin sisältyy opintopaketteja, jotka voivat olla opintopistemäärältään eri laajuisia. Koko lukion oppimäärän laajuus on vähintään 150 opintopistettä (Lukiolaki 714/2018, 10 §). Opintopaketteja on sekä pakollisia että valinnaisia. (Opintopolku 2023)

Erikoislukiot ovat lukioita, jotka ovat saaneet erityisen koulutustehtävän. Erikoislukioissa tuntijako eroaa lukion valtakunnallisesta tuntijaosta, sillä lukion oppimäärän lisäksi opiskellaan samalla niitä erityisalueen oppiaineita, joita erikoislukion painotuksen kuuluu.

Suomessa erikoislukioita ovat esimerkiksi urheilulukiot, musiikkilukiot ja eri kielten kansainväliset lukiokoulutukset. (Opintopolku 2023)

Lukiokoulutuksen päämääränä on laaja-alaisen yleissivistyksen vahvistaminen. Lukio-opetus valmistelee opiskelijaa ymmärtämään elämän monitahoisia keskinäisriippuvuuksia ja analysoimaan erilaisia laaja-alaisia ilmiöitä. Yleissivistys lukiokoulutuksessa käsittää sellaiset arvot, tiedot, taidot ja asenteet, jotka mahdollistavat yksilölle kyvyn kriittiseen ja itsenäiseen ajatteluun. Lukiokoulutus perustuu perusopetuksen oppimäärään, ja tarjoaa valmiudet jatko-opintoihin yliopistoon, ammattikorkeakouluun ja lukion oppimäärään perustuvaan ammatilliseen koulutukseen. (Opetushallitus, 2019, s. 16.)

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan urheilulukioita. Suomessa toimii yli 30 erilaista olympiakomitean alaista erityisen koulutustehtävän saanutta urheiluoppilaitosta, joista 15 on urheilulukioita ja loput ammatillisia oppilaitoksia (Olympiakomitea, 2022). Tavoitteellisen kilpaurheilun sekä erilaisia resursseja vaativien opintojen yhdistäminen ilman erityisjärjestelyjä voi olla vaikeaa, koska molemmat vaativat runsaasti aikaa ja työntekoa. Näiden yhdistämiseen onkin etsitty ratkaisua erilaisista urheilijoille tarkoitetuista opintoväylistä (Huhta ym., 2011, s. 34). Suomessa toimivia urheilulukioita ovat Bräddö Gymnasium, Joensuun yhteiskoulun lukio, Kerttulin lukio, Sammon keskuslukio, Kuopion klassillinen lukio, Kuortaneen lukio, Lahden lyseo, Mäkelänrinteen lukio, Ounasvaaran lukio, Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Porin suomalaisen yhteislyseon lukio, Kastellin lukio, Schildtin lukio, Sotkamon lukio ja Vörå samgymnasium. Urheilulukiot toimivat kiinteässä yhteistyössä alueensa urheiluakatemiaan kanssa, ja tarjoavat opiskelijoille urheilukurssien lisäksi lajivalmennusta. Urheilulukioihin haetaan peruskoulun päättötodistuksen, soveltuvuus pisteiden ja urheilupisteiden avulla. Urheilupisteitä myönnetään liiton tai urheiluseuran lausunnon avulla. Pisteisiin vaikuttavat urheilijan urheilusaavutukset, -tavoitteet ja -motivaatio. (Opintopolku 2023.) Urheilulukiolaisilla kuuluu opintoihin vähintään 12 urheiluvalmennuskurssia, jotka sisältyvät heidän pakollisiin lukio-opintoihinsa (Savolainen & Härkönen, 2014, s. 87). Näillä urheiluvalmennuskursseilla he voivat korvata muita lukion pakollisia kursseja. Valmentajat, jotka opettavat urheiluoppilaitosten valmennustunteja ovat yleensä alueen urheiluakatemia verkoston valmentajia, jotka toimivat lisäksi urheiluseurojen tai lajiliittojen palveluksessa ja sisällyttävät oppilaitos- ja akatemiavalmennuksen työkuvaansa. (Savolainen & Härkönen, 2014, s. 89)

Suomalaisten urheilulukioiden vahvuutena on urheilun ja lukio-opintojen yhdistämistä koordinoivan tukiryhmän saatavuus, joustavat kaksoisurarakaisut, voimaannuttavan lähestymistavan henkilökohtainen kehittyminen ja erilaisten asiantuntijapalveluiden saatavuus. Urheilulukioiden heikkouksia taas voidaan pitää koulun ja urheilun eri toimijoiden puutteellinen yhteistyö sekä puutteellinen ymmärrys kaksoisuran haasteista ja niiden tukemisesta. (Nikander ym., 2021, s. 83.) Tähän tutkimukseen osallistuivat turkulaisen Kerttulin lukion ja rovaniemeläisen Ounasvaaran lukion urheilulinjojen opiskelijoita. Seuraavaksi avataan tarkemmin näitä tutkimuksessa mukana olevia oppilaitoksia.

Kerttulin lukio on Turussa sijaitseva lukio, jossa toimii yleislinjan lisäksi urheilulinja ja ICT-linja. Lukio tarjoaa urheilulinjan opiskelijoille aamuvalmennusta 14 eri lajissa. Jos oman lajin aamuvalmennusta ei ole saatavilla, on muiden lajien urheilijoille tarjolla ominaisuusvalmennusta. Lukio tekee yhteistyötä Turun Seudun Urheiluakatemiaan kanssa, jonka järjestämään tehostettuun valmennukseen on urheilijan mahdollista päästä. (Turun kaupunki 2023) Ounasvaaran lukio on Rovaniemellä sijaitseva lukio. Lukiolle on myönnetty urheilupainotteisen opetuksen erityinen koulutustehtävä. Ounasvaaran lukio mahdollistaa nuorille urheilijoille opiskelun ja urheilun yhdistämisen. Lukiolaiset kuuluvat Lapin urheiluakatemiaan ja he saavat kaikki sen tarjoamat edut. (Rovaniemen kaupunki 2023)

3 Kaksoisura urheilulukiossa

Urheilulukioissa opiskelevien nuorten arki voi näyttää hyvin erilaiselta kuin tavallisten lukiolaisten. Nuorten urheilijoiden arkiympäristö on intensiivinen koulun ja urheiluharjoittelun ympärillä. Lukioikäisenä kokonaisharjoittelumäärät ovat suuria, koska tässä iässä useimmissa lajeissa rakennetaan vankkaa perustaa aikuisiän huippuvaihetta varten. (Härkönen, 2014, s. 55.) Monen urheilijanuoren ensisijainen tavoite on päästä urheilussa huipulle, tai ainakin itselle korkeimmalle mahdolliselle tasolle. Muut elämän osa-alueet voivat jäädä tällöin herkästi vähemmälle huomiolle, koska urheilu vie niin suuren osan ajasta. (Huhta ym., 2011, s. 33.) Tässä luvussa tarkastellaan urheilulukiolaisten arkea lukio-opintojen ja urheilun yhdistämisen, hyvinvoinnin sekä arjessa jaksamisen näkökulmista.

Urheilulukioissa urheilijat harjoittelevat keskimäärin kolmena päivänä viikossa koulupäivän aikana, yleensä aamuisin (Savolainen & Härkönen, 2014, s. 88). Aamuharjoitukset mahdollistavat kahden harjoituksen tekemisen päivässä, jos illalla on seuran järjestämät harjoitukset. 16-vuotiaat urheilijanuoret käyttävät noin 25 tuntia keskimäärin aikaa urheiluharjoitteluun tai muuhun urheiluun liittyvään aktiviteetteihin. Tällaisia aktiviteetteja voivat olla esimerkiksi psyykinen valmennus, fysioterapia ja hieronta. (Ryba ym., 2016, s. 91.)

Erilaisissa lajeissa kehitytään eri ikäisinä, ja onkin lajikohtaista, milloin harjoittelu muuttuu tavoitteelliseksi. Tavallisimmin huippu-urheilijoiden urakehitys eli neljä erilaista kehitysvaihetta tapahtuvat suunnilleen samassa aikataulussa. Huippu-urheilijoiden uran kehitysvaiheita ovat aloitusvaihe 6–7-vuotiaasta lähtien, erikoistumisvaihe 12–13-vuotiaasta lähtien, huippu-urheiluvaihe 18–19-vuotiaasta lähtien ja urheilu-uran päättymisvaihe sijoittuu usein noin 30 ikävuodenvuoden kohdalle. Aloitusvaiheessa lapsi perehdytetään organisoidun kilpaurheilun maailmaan ja opetellaan lajin perusteita. Erikoistumisvaiheessa usein lahjakkaan urheilijan lahjakkuus huomataan, ja sen myötä harjoittelu muuttuu yhä intensiivisemmäksi. Viimeinen ja korkein vaihe on huippu-urheiluvaihe, jossa urheilija kilpailee itselleen korkeimmalla mahdollisella tasolla. Vaiheeseen sisältyy myös ammattilaisuraan siirtyminen, mikäli oma laji sen mahdollistaa. Lopettamisvaiheessa urheilija luopuu kilpailemisesta ylimmällä itselleen mahdollisella tasolla. (Ryba ym., 2016, s. 90.)

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan urheilulukiolaisten hyvinvointia. Hyvinvointi voidaan määritellä kolmen eri näkökulman kautta. Näihin näkökulmiin kuuluvat taloudellinen

hyvinvointi, ihmissuhteet ja psyykkinen jaksaminen, sekä itsensä ilmaiseminen ja merkityksellinen tekeminen (Tammela ym., 2023, s. 22). Hyvinvointiin sisältyy hyvinvoinnin subjektiivisen kokemuksen lisäksi myös yksilöstä riippumattomia tekijöitä, kuten perhetaustan ja yhteiskunnan tarjoamia osallisuuden ja toimijuuden mahdollisuuksia (Fernström ym., 2021, s. 114). Hyvinvointiin sisältyy erilaisia henkisiä komponentteja, kuten henkilökohtainen kasvu, elämän tarkoitus, itsensä hyväksyminen, autonomia ja ympäristön hallinta (Rose ym., 2023, s. 2). Aiemman tutkimuksen mukaan urheilijoista suurin osa tuntee itsensä keskimäärin hyvinvoiviksi ja ovat tyytyväisiä elämäänsä (Kaski ym., 2020, s. 8). Urheilulukiolaisten arkea leimaa usein kuitenkin kaksijakoinen paine, jossa akateemisten tavoitteiden ja urheilusuoritusten välillä asettaa heidän jaksamisensa koetukselle. Korkeat odotukset molemmilla osa-alueilla sekä ajankäytön haasteet voivat yhdessä vaikuttaa siihen, että kaksoisurheilijan hyvinvointi jää herkästi taka-alalle. (Härkönen, 2014, s. 55.) Kilpaurheilijan ja opiskelijan hyvinvointi on tärkeässä roolissa, sillä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja riittävä lepo tukevat arjessa jaksamista. Ahtola (2016, s. 12–18) korostaa, että omaa hyvinvointia voi myös itse kehittää tietoisesti, ja siihen tulisikin panostaa jatkuvasti.

Arjessa jaksaminen määritellään tässä tutkimuksessa kykyyn selviytyä omasta arjestaan ilman, että uupuu tai väsyy liikaa. Siinä yksilö pystyy selviytymään normaalista elämästä ilman liiallista stressiä, työskentelemään tehokkaasti ja osallistumaan omalta osaltaan yhteisönsä toimintaan (Giles ym., 2020, s. 1256). Jaksaminen voidaan nähdä väsymisen, uupumuksen, loppuun palamisen (burnout) ja ylikuormittumisen vastakohtana. Burnout määritellään psyykkiseksi tilaksi, jolle on ominaista väsymys, kyynisyys ja tehottomuus työssä tai koulutehtävissä, ja joka vaikuttaa siihen, miten yksilöt näkevät itsensä ja muut. Uupumuksella tarkoitetaan työntekijöiden tai opiskelijoiden kokema väsymystä, joka johtuu heidän emotionaalisten resurssiensa kroonisesta ehtymisestä ja joka johtaa yksilön emotionaaliseen vetäytymiseen työstään tai opinnoistaan, hänen terveydentilansa ja työ- tai koulusuorituksensa huononemiseen. (Rossi ym., 2023, s. 2.) Loppuun palamisen oireita ovat emotionaalinen uupumus eli äärimmäinen väsymyksen tunne, heikentynyt henkilökohtainen aikaansaamisen tunne eli negatiivinen käsitys omasta suoriutumisesta, ja depersonalisaatio (Sorkkila ym., 2020, s. 360). Uupumus ja loppuun palaminen ilmenee yksilön kyvyttömyytenä selviytyä arjen haasteista, ja siitä seurauksena voi olla muun muassa mielenterveyden haasteita (Rossi ym., 2023, s. 2–3).

Käytännössä arjessa jaksaminen näkyy yksilön kykyä tasapainottaa hänen eri elämän osa-alueitaan ilman jatkuvaa väsymystä tai uupumusta. Esimerkiksi urheilulukiolaisilla tämä

tarkoittaa energian ja motivaation säilyttämistä sekä koulussa että urheiluharjoituksissa. Arjessa jaksaminen eroaa hyvinvoinnin käsitteestä siinä, että arjessa jaksamisella viitataan yksilön kykyyn selviytyä hänen päivittäisistä tehtävistään, kun taas hyvinvointi on laajempi käsite, joka kattaa myös pidemmän aikavälin tyytyväisyyden elämään. Arjessa jaksamisella viitataan käytännön tasolla suoriutumiseen, eli siihen miten hän kokee selviytyvänsä arjen haasteista, vaikkapa opiskelutehtävien hoitamisen tai harjoituksissa jaksamisen.

Aiemmissa tutkimuksissa on huomattu urheilijoilla esiintyvän verrattain paljon loppuun palamisen oireita. Paine menestyä kahdella toisiinsa kietoutuneella alueella voi asettaa opiskelijaurheilijat urheiluun ja kouluun liittyvän loppuun palamisen riskin alle. Urheilijan loppuun palamisen oireita on esimerkiksi liiallinen väsyminen harjoittelusta, vaikeudet löytää energiaa harjoittelun ulkopuolisiin asioihin, kiinnostuksen menettäminen urheilusuorituksia kohtaan, uupuminen oman lajin henkisiin ja fyysisiin vaatimuksiin, sekä suorituskyvyn lasku. (Goodger ym., 2007, s. 135–137.) Äskettäin Suomessa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että kaksoisuran valinneet opiskelijaurheilijat raportoivat urheilu- tai koululoppuunpalamisen oireita jo lukion alussa. Loppuun palaminen on yhteydessä sekä urheilusta että koulusta luopumiseen, ja siihen liittyy myös kertyviä mielenterveysongelmia. (Sorkkila ym., 2020, s. 359) Kaksoisuraurheilijoilla urheilu ja opinnot ovat kietoutuneet tiiviisti toisiinsa, ja molemmat alueet vaikuttavat toisiinsa. Siksi loppuun palamisen oireet alkavat usein molemmilla osa-alueilla samanaikaisesti. On osoitettu, että motivaation puute liittyy korkeisiin urheiluloppuunpalamisen oireisiin, kun taas korkea sisäinen motivaatio on negatiivisesti yhteydessä loppuun palamisen oireisiin urheilussa. (Sorkkila ym., 2020, s. 358–360)

Terveellisillä elämäntavoilla on suuri merkitys hyvinvoinnille ja arjessa jaksamiselle (Keeley & Fox, 2009; Adelantado-Renau ym., 2019; Latino & Tafuri, 2023; Kokko ym., 2019). Riittävä ja monipuolinen ravinnon saanti, lepo ja hyvät yöunet sekä riittävä määrä palauttavia harjoituksia on sisällytettävä nuoren urheilijan jokaiseen päivään (Härkönen, 2014, s. 55). Urheilullisen elämäntavan yksi keskeisimmistä osista on monipuolinen ja riittävä ravinto. Urheilijan kehitys etenee optimaalisesti, kun harjoittelu, lepo, ja ravitsemus ovat kaikki tasapainossa. Mikäli jokin näistä kolmesta tekijöistä laiminlyödään, urheilijan vamma- ja sairastumisriski kasvaa. (Hiilloskorpi ja Ojala, 2014, s. 46.) Liikunnan riittävä harrastaminen on yhteydessä lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin. Runsaasti liikkuvat nuoret kokevat keskimäärin vähemmän yksinäisyyden tunnetta, alakuloisuutta ja nukahtamisvaikeuksia kuin passiivisemmat nuoret. (Kokko ym., 2019, s. 8–9.) Paljon liikuntaa harrastavat lapset kokevat

terveytensä paremmaksi kuin vähän liikkuvat lapset. LIITU-tutkimuksessa (2019) liikuntasuosittelujen mukaan liikkuvat lapset ja nuoret raportoivat vähemmän fyysisiä ja psyykkisiä vaivoja, kuten niska- ja hartiakipuja, nukahtamisvaikeuksia ja vatsakipuja. Lisäksi urheiluseuroissa aktiivisesti liikkuvat nuoret kokivat terveytensä huomattavasti paremmaksi kuin ne lapset ja nuoret, jotka eivät liikkuneet urheiluseuroissa. (Palomäki, 2019, s. 2.) Säännöllinen liikkuminen on myös yhteydessä yleisesti myönteisesti koettuun terveyteen. Urheilijoista suurin osa tuntee itsensä keskimäärin hyvinvoiviksi ja ovat tyytyväisiä elämäänsä. (Kaski ym., 2020, s. 8–25.) Terveellisiä elämäntapoja on tärkeää osata rytmittää. Esimerkiksi ravinnon on paitsi oltava laadultaan terveellistä ja monipuolista, mutta sen on lisäksi tärkeää olla säännöllistä. Nuoren urheilijan onkin hyvä suunnitella harkiten viikoittainen aikataulunsa, ei vain urheiluharjoittelun, vaan myös muiden elämäntapojen suhteen – kuten ruokailun, vapaa-ajan ja unen osalta (Kokko, 2014, s. 43–44). Haasteita arjessa jaksamiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille taas voi olla liian alhainen tai yksipuolinen kokonaisliikuntamäärä, lisääntyvä inaktiivinen aika esimerkiksi liiallisen ruutuajan parissa ja ylipaino. Lisäksi unen ja levon puute, sekä päihteiden ja energiajuomien käyttö vaikuttavat paitsi nuoren jaksamiseen, myös hänen urheilusuorituksiinsa. (Kokko, 2024, s. 45; Härkönen, 2014, s. 53–55.)

Kilpaurheilun harrastaminen voi suojella nuoria oppilasurheilijoita mielenterveysongelmilta. Samanaikainen menestyminen sekä urheilussa että koulussa voi kuitenkin altistaa oppilasurheilijat mielenterveysongelmille, koska sekä koulunkäynnin että urheilun vaatimukset ovat kovat tai jopa kilpailevat keskenään. (Saarinen ym., 2024, s. 1.) Urheilijan mielenterveyshäiriöihin on huomattu olevan yhteydessä sosiaalisen tuen puute, loukkaantumiset, epäonnistumiset urheilussa ja ylikuormitustilat. Myös itse urheilukonteksti on riski nuoren mielenterveydelle: esimerkiksi kilpailutilanteisiin liittyvä stressi ja erilaiset ylikuormitustilat ovat esimerkkejä tekijöistä, jotka kuormittavat urheilijan henkistä hyvinvointia. (Kaski ym., 2020, s. 8.) Erityisesti yksilölajeissa kilpailevilla oppilasurheilijoilla huomattiin olevan suurempi todennäköisyys osoittaa oireita psyykkisestä uupumuksesta kuin joukkuelajeissa kilpailevilla urheilijoilla (Saarinen ym., 2024, s. 3). Tämä saattaa johtua ylimääräisestä suoritukseen liittyvästä stressistä, jota yksilöurheilijat kokevat kilpailutilanteessa.

Vahvat sosiaaliset suhteet niin opiskelukavereiden, joukkuekavereiden, kuin valmentajienkin kanssa voivat toimia voimavarana urheilevalle nuorelle lukiolaiselle. Kasken ja kumppaneiden (2020) mukaan valmentajien ja joukkueovereiden rooli on merkittävä nuoren

urheilijan jaksamisen kannalta. Hyvä suhde valmentajaan on todettu olevan yhteydessä urheilijoiden vähäisempään uupumukseen, ja masennusoireisiin. (Kaski ym., 2020, s. 8.) Tutkimustulokset korostavatkin sosiaalisen tuen merkitystä urheiluyhteisössä.

Useiden tutkimusten mukaan säännöllinen ja aktiivinen liikunnan harrastaminen vaikuttaa positiivisesti sekä koulumenestykseen, että oppimiseen (esim. Marques ym., 2017; Adelantado-Renau ym., 2019; Jude, 2024). Hyvä fyysinen toimintakyky muodostaa perustan koulussa tarvittavalle kognitiiviselle suoriutumiselle. Hyvä fyysinen kunto tukee oppimista muun muassa vahvistamalla muistia ja muita kognitiivisia prosesseja. Tämä johtuu siitä, että fyysinen aktiivisuus aktivoi kognitiivisia resursseja ja nopeuttaa kognitiivista prosessointia ärsykekoodauksen avulla (Jude, 2024, s. 20). Motoristen taitojen hallinta edistää lisäksi aivojen kehitystä, sillä sekä motoristen että kognitiivisten taitojen ohjaus perustuu samoihin keskushermoston mekanismeihin (Kokko ym. 2012, s. 54–55). Useana päivänä viikossa liikuntaa harrastavat nuoret saivat tutkimuksessa keskimäärin parempia arvosanoja äidinkielestä ja matematiikassa kuin vähemmän, alle kaksi kertaa viikossa, liikkuvat nuoret. Kun nuoret urheilijat saavuttavat hyviä tuloksia koulussa, se voi vaikuttaa positiivisesti myös heidän opiskelumotivaationsa. Menestyminen akateemisesti ei ainoastaan vahvista oppimisen iloa, vaan se voi lisäksi tukea nuoren itseluottamusta. (Kokko ym., 2019, s. 7–9.)

Vaikka urheilu ja akateeminen suoriutumiskyky tukevat toisiaan, on tärkeää huomioida, että opiskelijan osallistuminen urheilutoimintaan ei välttämättä aina johda suotuisiin akateemisiin tuloksiin (Jude, 2024, s. 22). Joukkueurheilun on huomattu vaikuttavan nuorten arvosanoihin positiivisesti, mutta toisaalta joukkueurheilijoiden koulumenestyksen on todettu kärsivän jonkun verran pelikauden aikana (Öhrnberg & Kokkonen, 2013, s. 54). Urheiluharjoitteluun ja sen erilaisiin oheisaktiviteetteihin käytetty aika sekä muut käytetyt resurssit voivat johtaa siihen, että opiskelulle jää vähemmän aikaa, mikä taas saattaa vaarantaa opiskelijan akateemisen suorituskyvyn. Lisäksi suuri panostus urheiluun osallistumiseen voi haitata akateemisesti tarvittavien tietojen, taitojen ja pätevyyden kehittymistä. (Jude, 2024, s. 22.)

Seuraavaksi tarkastellaan motivaatiota käsitteenä. Motivaatiolla tarkoitetaan niitä syitä, jotka saavat ihmiset toimimaan tietyllä tavalla. Sen avulla voidaan suunnata voimavaroja tiettyyn suuntaan sekä toimia innolla sen mukaisesti. (Ryan & Deci, 2017, s. 13.) Motivaatioon vaikuttaa keskeisesti autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden kokemukset (Salmela-Aro, 2011, s. 3). Ryanin ja Decin (1985) kehittämä Itsemääräämisteoria (Self-Determination theory) on yksi käytetyimmistä ja keskeisimmistä motivaatioteorioista. Teoria keskittyy

ihmisten tahdonvoimaiseen motivaatioon – erityisesti siihen, missä määrin he kokevat toimintansa autonomisena (eli toimien valintaan, kiinnostukseen, mielihyvään tai arvoihin perustuen) verrattuna kontrolloituihin (eli toimimiseen palkkioiden, rangaistuksen, syyllisyyden tai velvollisuuden tunne) (Nie ym., 2015, s. 245). Tässä tutkimuksessa motivaatiota tarkastellaan tämän teorian näkökulmasta. Itsemääräämisteoriat selittää, kuinka yksilön käyttäytyminen, hyvinvointi ja persoonallisuus kehittyvät (Määttä ym., 2024, s. 305). Ihmiset motivoituvat siitä, että heillä on mahdollisuus itse vaikuttaa omaan toimintaansa sekä päättää siitä (Deci & Ryan, 1985). Sisäiselle motivaatiolle on ominaista korkea autonomian tunne. Sillä tarkoitetaan käyttäytymistä, joka johtuu luontaisesta kiinnostuksesta tai itse tehtävästä nauttimisesta. Sisäisen motivaation on todettu ennustavan yksilön hyvinvointia. Sisäinen motivaatio vaikuttaa myös positiivisesti arvosanoihin ja elämänlaatuun. (Nie ym., 2015, s. 247.) Yksi motivaation osa-alue on opiskelumotivaatio ja koulumotivaatio. Opiskelumotivaatio on keskeinen tekijä, joka vaikuttaa paitsi suoriutumiseen myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Oppimismotivaation kannalta on keskeistä kyky asettaa merkityksellisiä ja selkeitä tavoitteita, tunnistaa uusia mahdollisuuksia, löytää erilaisia ratkaisuja erilaisiin haasteisiin, sekä tehdä yhteistyötä muiden kanssa erilaisista näkemyksistä huolimatta (Salmela-Aro, 2018a, s. 9).

Kouluhyvinvointi voidaan määritellä kahden keskeisen käsitteen, kouluinnon ja koulu-uupumuksen kautta. Kouluinnolla tarkoitetaan energisyyttä, päättäväisyyttä ja koulunkäyntiin uppoutumista. Se kuvaa myönteistä asennetta koulunkäyntiä ja opiskelua kohtaan, ja siihen sisältyy erilaisia kognitiivisia, toiminnallisia sekä emotionaalisia ulottuvuuksia. Koulu-uupumusta sen sijaan ilmentävät äärimmäinen väsymys, riittämättömyyden kokemus opiskelijana, sekä kyyninen ja negatiivinen asenne koulunkäyntiä kohtaan. (Salmela-Aro, 2018b, s. 24.) Opiskelumotivaatio ja koulumotivaatio ovat samankaltaisia, ja osittain limittäisiä käsitteitä. Ne eroavat siinä, että opiskelumotivaatio liittyy koulutehtävien tekemiseen, kun taas koulumotivaatioon sisältyy opiskelumotivaation lisäksi yleisesti koulussa oleminen, opiskelu ja muu koulutyö sekä hyvinvointi. Tutkiessa kaksoisurheilijoiden opiskelumotivaatiota on todettu, että naisurheilijat ovat miesurheilijoita tehtäväsuuntautuneemmin motivoituneita opiskelutavoitteissaan sekä lukion alussa että lopussa. Toisaalta naisurheilijoilla on huomattavasti vähemmän mahdollisuuksia rakentaa ammattiuraa urheilussa kuin miesurheilijoilla, minkä vuoksi kaksoisuran tavoitteisiin keskittyminen voi olla naisurheilijoille välttämätöntä. (Saarinen ym., 2021, s. 14.) Yleisesti on havaittu, että tyttöjen hyvinvointi heikkenee ja koulu-uupumus lisääntyy murrosiän

lähestyessä. Syitä siihen voivat olla kasaantuvat ja moniulotteiset paineet, sekä tyttöjen suurempi tunnollisuus vastata odotuksiin. (Fernström ym., 2021, s. 122.)

Kaksoisuraurheilijoiden urheilumotivaatiota tarkastellessa taas on todettu, että opiskelijaurheilijoilla on taipumus asettaa urheilu-ura koulutuksensa edelle. Sääksin ja kollegoiden (2023) tutkimuksessa huomattiin, että urheiluun liittyvät tavoitteet nimettiin urheilijoiden toimesta tärkeämmäksi kuin koulutukseen liittyvät tavoitteet. Tämä kieli urheilulukiolaisten suuremmasta motivaatiosta urheilua, kuin opintoja kohtaan. Murrosikäiset opiskelijaurheilijat ovat Sääksin ja kollegoiden (2023, s. 15) mukaan erittäin sitoutuneita harjoitteluun ja urheilullisiin tavoitteisiin, ja ovat kehittäneet vahvan urheilullisen identiteetin, jolloin ei jää aikaa tutkia muita vaihtoehtoja urheilun ulkopuolella. Erään tutkimuksen mukaan naisurheilijat investoivat enemmän koulutus- ja ammatillisiin tavoitteisiinsa ja identiteettiinsä kuin miesurheilijat, ja he suunnittelevat useammin kaksoisuraa yliopistossa (Ojala ym., 2023, s. 2).

Opiskelu- ja koulumotivaatiolla on vaikutus koulumenestykseen. Koulumenestyksellä taas on tärkeä rooli lasten ja nuorten yleisen hyvinvoinnin kannalta. Hyvä koulumenestys on yhteydessä lukiolaisten elämään tyytyväisyyteen, vähäisempään päihteiden käyttöön ja vähäisempään masentuneisuuteen etenkin tytöillä (Öhrnberg & Kokkonen, 2013, s. 54). Öhrnbergin ja Kokkosen (2013) tutkimuksen mukaan urheilulukioissa opiskelevien tyttöjen koulumenestykseen vaikuttivat eniten yksilölajin harrastaminen, päivittäin opiskeluun käytetty aika sekä vanhempien koulutustaso. Pojilla puolestaan suurin vaikuttava tekijä oli yksilölajin harrastaminen. Fyysisen aktiivisuuden, hyvän fyysisen kunnon ja urheiluharrastusten on todettu olevan yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Onkin tärkeää kiinnittää huomiota, että nuori pystyy panostamaan sekä urheiluun että koulunkäyntiin, sillä nämä tukevat toisiaan.

4 Tutkimusongelmat

Tässä tutkimuksessa oli tavoitteena selvittää, millaiseksi urheilulukioissa opiskelevat kokevat arjessa jaksamisensa, hyvinvointinsa ja motivaationsa. Lisäksi pyrittiin selvittämään, löytyykö yksilö- ja joukkuelajien harrastajien vastauksista eroja, sekä että millaiset tekijät vaikuttavat mahdollisen jaksamisen taustalla. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, millaiseksi urheilulukiolaiset kokevat urheilun ja opiskelun yhdistämisen, heidän motivaationsa urheilussa ja opiskelussa, sekä kaksoisuran vaikutuksia urheilulukiolaisten hyvinvointiin.

Aiemman tutkimuksen mukaan kaksoisura voi helpottaa opiskelun ja urheilun yhdistämistä, mikä taas helpottaa myöhemmin työelämään siirtymistä (Koivunen ym., 2012; Ryba ym., 2016). Toisaalta kaksoisura on koettu haastavaksi, koska se vaatii urheilijalta paljon priorisointia ja aikatauluttamista. (Koivunen ym., 2012.) Suomalaiset urheilulukiolaiset ovat aiemman tutkimuksen mukaan olleet pääasiassa tyytyväisiä kaksoisuraansa ja kokeneet sen helpottaneet opiskelun ja urheilun yhdistämistä (Ryba ym., 2016). Toisaalta urheilulukiolaiset ovat toisinaan kokeneet urheilun ja opiskelun vaatimukset haastaviksi (Koivusalo ym., 2018).

Tämä tutkimus pyrki tuomaan ajankohtaista tietoa suomalaisten urheilulukiolaisten kokemuksista kaksoisuralla. Vaikka kaksoisuraa on tutkittu melko paljon kansainvälisesti (esim. Metsä-Tokila, 2001), on suomalaisten urheilulukiolaisten kokemusten tutkimus jäänyt vähemmälle. Urheilijat harrastavat määrällisesti todella paljon liikuntaa, jolla on vaikutusta hyvinvointiin ja akateemiseen suoriutumiseen (esim. Keeley & Fox, 2009; Adelantado-Renau ym., 2019; Latino & Tafuri, 2023; Kokko ym., 2019). Toisaalta urheilulukiolaiset raportoivat uupumusoireita, ja lisäksi heidän urheiluharjoittelunsa ja opintonsa vievät paljon aikaa ja energiaa (Goodger ym., 2007; Sorkkila ym., 2020). Näkökulma, jossa runsas liikunnan harrastaminen ei aina johdakaan parempaan jaksamiseen ja hyvinvointiin, oli kiinnostavaa tämän tutkimuksen näkökulmasta.

Tutkimusongelmat olivat:

1. Millaiseksi urheilulukioissa opiskelevat kokevat hyvinvointinsa ja arjessa jaksamisensa?
 - 1.1 Millaiset asiat vaikuttavat jaksamisen taustalla?
 - 1.2 Millaisia eroja yksilö- ja joukkuelajien harrastajien vastauksissa on?

2. Millaiseksi urheilulukioissa opiskelevat kokevat urheilun ja opiskelun yhdistämisen?

2.1 Millaiseksi urheilulukioissa opiskelevat kokevat urheilu- ja opiskelumotivaationsa?

2.2 Miten urheilulukiolaiset kokevat kaksoisuran vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa?

5 Menetelmät

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa, millainen on urheilulukioissa opiskelevien arjessa jaksaminen, koulumenestys ja opiskelumotivaatio. Lisäksi hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen liittyviä kysymyksiä tarkasteltiin siitä näkökulmasta, millaiset tekijät vaikuttavat jaksamisen taustalla sekä millaisia eroja löytyy yksilö- ja joukkueurheilijoiden vastausten välillä. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena.

5.1 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistuivat Kerttulin lukion ja Ounasvaaran lukion urheilulinjojen opiskelijat kaikilta vuosikursseilta. Aloituspaiikkoja on Kerttulin lukion urheilulinjalle 70 (Turun kaupunki, 2023) ja Ounasvaaran lukion urheilulinjalle 30 (Rovaniemen kaupunki, 2023).

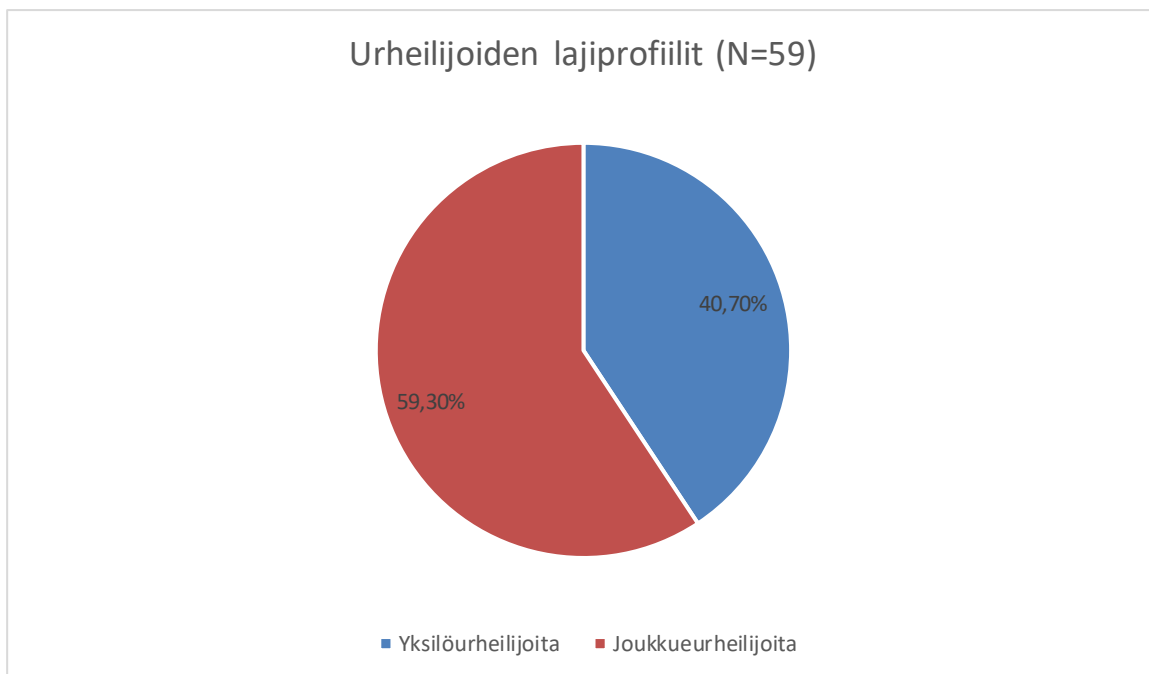
Tutkimuskysely lähetettiin noin 300 opiskelijalle. Tutkimuskyselyyn saatiin 59 vastausta.

Tutkimukseen osallistuvat lukiot valikoituivat satunnaisesti. Tutkimukseen pyrittiin saamaan osallistumaan vähintään kaksi eri lukiota tutkimuksen luotettavuuden takia. Tutkimuksen aineistonkeruuta varten oltiinkin yhteydessä usean urheilulukion rehtoriin. Kerttulin ja Ounasvaaran lukioiden rehtorit vastasivat yhteydenottoon myönteisesti ja olivat halukkaita osallistumaan tutkimukseen, ja valikoituivatkin näin tutkimusjoukoksi.

Taulukko 1 Tutkimukseen osallistujat

Oppilaitos	Naisia	Miehiä	Yhteensä
Kerttulin lukio	37	10	47
Ounasvaaran lukio	8	4	12
Yhteensä	45	14	59

Suurin osa vastaajista koostui Kerttulin lukion opiskelijoista. Naisia osallistui tutkimukseen enemmän kuin miehiä molemmista lukioista. Joukkueurheilijoita osallistui tutkimukseen enemmän, kuin yksilöurheilijoita (kuvio 1). Tutkimukseen osallistujista joukkueurheilijoita oli 59,3 %, ja yksilöurheilijoita oli 40,7 % (N=59).



Kuvio 1. Urheilijoiden lajiprofiilit

5.2 Tutkimuksen toteutus ja aineistonkeruu

Aineistonkeruu toteutettiin alkuvuodesta 2024. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena lomakehaastatteluna. Lomakehaastattelu on yleisesti käytetty aineistonkeruumenetelmä kvalitatiivisessa tutkimuksessa, ja sen avulla voidaan testata erilaisia hypoteeseja. Kerätty data on myös myöhemmin helppo muuttaa määrälliseen muotoon analysointia varten. Lomakehaastattelun etuna on myös korkeampi vastausprosentti esimerkiksi teemahaastatteluun verrattuna (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87.), ja lomakehaastattelu valikoituikin aineistonkeruutavaksi sen tehokkuuden vuoksi.

Lomakehaastattelun avulla pyrittiin saamaan vastaus jokaiseen kysymykseen annetussa järjestyksessä ja valittujen vastausvaihtoehtojen sisällä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87). Tutkimuslomake luotiin tutkijan toimesta. Tutkimuslomakkeen kysymykset pyrittiin luomaan siten, että ne olisivat mahdollisimman merkityksellisiä tutkimuksen tarkoituksen kannalta. Kyselylomake luotiin tutkimuksen tarkoituksen mukaiseksi hyödyntämällä aiempaa tutkimuskirjallisuutta. Lomakkeen kysymykset pyrittiin luomaan niin, että ne olisivat mahdollisimman merkityksellisiä tutkimuskysymysten kannalta. Tutkimuslomake esitettiin ennen tutkimuksen aineistonkeruun toteuttamista. Esitestaamiseen osallistui kaksi lukioikäistä nuorta, jotka eivät olleet osa tutkimusjoukkoa. Esitestauksen yhteydessä ei saatu testattavilta

muokkausehdotuksia haastattelulomakkeeseen, joten lomake todettiin valmiiksi aineistonkeruuta varten.

Aineistonkeruu toteutettiin Webropol-kyselylomakkeen avulla. Tutkimuksen kyselylomakkeessa (Liite 1) kysymyksissä 1–3 kysyttiin taustamuuttujia monivalintakysymyksien avulla. Taustamuuttujina tutkimuksessa käytettiin opiskelupaikkaa, urheilulajia ja sukupuolta. Urheilulajit luokiteltiin yksilölajeihin ja joukkuelajeihin. Kysymyksissä 4–9 kysyttiin avoimien tekstikysymyksien avulla haastateltavien kokemuksia urheilun ja lukio-opintojen yhdistämisestä urheilulukioympäristössä. Lomakkeen 10. kysymyksessä vastaajan oli mahdollista tarkentaa vastauksiaan tai kertoa jotain muuta aiheeseen liittyvää. Kysymykset 1–9 olivat pakollisia vastata, ja kysymykseen 10 sai vastata halutessaan.

Tutkimuskutsu lähetettiin tutkittavana olleiden lukioiden rehtoreille, jotka välittivät linkin tutkimukseen opiskelijoille Wilman kautta. Tämä tuli rehtoreiden ehdotuksesta, sillä he kokivat linkin jakamisen opiskelijoille itselleen kaikista vaivattomammaksi. Rehtoreiden ehdotuksesta linkin jakaminen oppilaille tapahtui rehtoreiden kautta, jolloin oppilaiden tietoturva pysyi parempana. Näin tutkija ei saanut itselleen mitään oppilaiden henkilö- tai yhteystietoja aineistonkeruun aikana.

5.3 Aineiston analyysi

Aineisto hankittiin puolistrukturoidun lomakehaastattelun avulla, joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Taustatietoja, eli opiskelupaikkaa, lajia ja sukupuolta, kysyttiin monivalintakysymyksillä. Laadullinen analyysi kohdistui avoimiin tekstivastauksiin, joissa vastaajilla oli mahdollisuus jakaa kokemuksiaan omin sanoin. Kyselylomakkeiden avoimet vastaukset siirrettiin analysoitavaksi Word-tekstinkäsittelyohjelmaan, ja tekstistä etsittiin tutkimukselle olennaisia lainauksia, joita merkittiin eri väreillä teemoittelua varten.

Aineiston analyysi toteutettiin induktiivisella analyysillä, jossa aineisto rakentui aineistosta ilman valmiiksi määriteltyjä teorioita. Ensin tehtiin aineiston redusointi eli pelkistäminen. Tässä vaiheessa aineistoa pyrittiin tiivistämään etsimällä tutkimuksen kannalta oleellista tietoa ja poistamalla aineistosta epäoleellista tietoa. Sen jälkeen vastauksista etsittiin samankaltaisia vastauksia ja ne ryhmiteltiin klusteroinnin avulla alaluokiksi. Alaluokkien nimissä käytettiin niiden sisältöä kuvaavia käsitteitä. Vastaukset pelkistettiin ja koodattiin, minkä jälkeen ne ryhmiteltiin niiden sisältämien samankaltaisuuksien perusteella. Näin saatiin muodostettua

alaluokkia, jotka nimettiin sisältöään parhaiten kuvaavilla käsitteillä. Tutkimuksen analyysissa käytettiin sekä määrällistä että laadullista analyysia riippuen vastausten luonteesta. Osaa aineistoa analysoitiin laskemalla vastauksien esiintymistä aineistosta, kun taas osaa aineistoa tarkasteltiin yksittäisinä lainauksina, jotka tarjosivat syvempää ymmärrystä aiheesta. Laadullisessa analyysissa avoimista vastauksista poimittiin otteita, jotka kuvailivat opiskelijoiden omia kokemuksia. Näitä lainauksia ei siis laskettu määrällisesti, vaan niitä tarkasteltiin tavoitteena löytää opiskelijoiden yksilöllisiä kokemuksia.

Aineiston analyysissa hyödynnettiin määrällistä analyysia laskemalla, kuinka moni vastaaja oli vastannut tietyllä tavalla. Tulosten analyysivaiheessa laskettiin, kuinka moni vastaaja oli nimennyt esimerkiksi tietyn tekijän jaksamisen taustalla vaikuttavaksi tekijäksi. Esimerkiksi vastaukset, kuten ”jaksamistani heikentää valmentajan odotukset” ja ”jaksamistani heikentää vanhempien odotukset minua kohtaan” yhdistettiin saman pääluokan alle, tässä tapauksessa ”muiden odotukset”. Vastaavalla tavalla yhdistettiin myös muita vastauksia luokkiin, jotka kuvaavat vastausten sisältöä yleisemmällä tasolla. Tämän jälkeen kunkin luokan alle kuuluvien vastausten määrä pystyttiin laskemaan, mikä antoi määrällisen kuvan kunkin teeman yleisyydestä aineistossa.

Taulukko 2. Esimerkki luokkien muodostamisesta

Pääluokka	Lainaus aineistosta
Muiden odotukset	”Opettajien odotukset” ”Valmentajien odotukset” ”Vanhempien odotukset”
Vähäinen uni ja lepo	”Väsymys” ”Huonot yöunet” ”Pieni unen määrä” ”Huono palautuminen ja vähäinen energia” ”Valvominen”
Kasaantuneet koulutehtävät ja liika koulutyö	”Kasaantuneet koulujutut” ”Runsas koulutyömäärät” ”Kouluhommat kerääntyvät paljon” ”Kouluhommien paljous”

Aineiston analyysissa vastauksia tarkasteltiin myös taustamuuttujien näkökulmasta. Analyysissa eriteltiin vastauksia yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä. Yksi taustatietoja kartoittavista monivalintakysymyksistä koski lajityyppiä, ja vastaajien vastaukset ryhmiteltiin tämän perusteella. Avoimet tekstivastaukset teemoiteltiin ensin, minkä jälkeen analysoitiin, miten yksilö- ja joukkueurheilijat kuvaavat kokemuksiaan eri tavoin. Tämä mahdollisti erojen

havaitsemisen esimerkiksi urheiluun liittyvissä motiiveissa, haasteissa tai yhteisöllisyyden kokemuksissa lajityypin mukaan. Teemoja syvennettiin sisällönanalyysin menetelmin, jolloin pystyttiin tarkemmin jäsentämään näiden kahden ryhmän vastausten välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä.

Jaksamisen taustalla vaikuttavia tekijöitä tutkittiin määrällisen analyysin keinoin. Vastaukset pelkistettiin ja koodattiin, minkä jälkeen ne ryhmiteltiin niiden sisältämien samankaltaisuuksien perusteella. Tämän prosessin myötä muodostettiin alaluokkia, jotka nimettiin sisältöään parhaiten kuvaavilla käsitteillä. Ryhmittelyssä löytyi kuusi pääluokkaa sekä jaksamista tukevista, että heikentävistä tekijöistä. Jaksamista tukevat tekijät sisälsivät pääluokkia, kuten perhe ja ystävät, riittävä unen saanti, oma aika ja vapaa-aika, riittävä syöminen, liikunnan harrastaminen ja arjen tasapaino. Jaksamista heikentävät tekijät puolestaan kattoivat pääluokkia, kuten kasaantuneet koulutehtävät ja liika koulutyö, vähäinen uni ja lepo, stressi, muiden odotukset, vähäinen vapaa-ajan määrä sekä liika ruutuaika.

Vertaillen yksilö- ja joukkuelajien harrastajien eroja arjen jaksamisessa, molempien ryhmien vastaukset pystyttiin erittelemään kolmeen pääluokkaan: 1) jaksan pääasiassa hyvin, 2) jaksan vaihtelevasti ja 3) jaksan pääasiassa heikosti. Sen jälkeen laskettiin, kuinka monta vastausta tuli mihinkin pääluokkaan. Laskeminen tehtiin erikseen yksilölajien harrastajien ja joukkuelajien harrastajien joukosta.

Toiseen tutkimuskysymykseen ja sen alakysymyksiin vastaukset saatiin sekä määrällisellä että laadullisella analyysillä. Aineistosta etsittiin lainauksia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Tämän jälkeen lainaukset ryhmiteltiin ja analysoitiin, jotta saatiin kokonaiskuva opiskelijoiden kokemuksista opiskelun ja urheilun yhdistämisen vaikutuksista motivaatioon. Motivaatiota ja tavoitteita urheilua ja lukio-opintoja kohtaan saadut vastaukset pelkistettiin ja koodattiin, minkä jälkeen ne ryhmiteltiin niiden sisältämien samankaltaisuuksien perusteella. Samankaltaiset vastaukset laskettiin. Taulukkoon kolme on tiivistetty kaikki aineiston analysointivaiheet.

Taulukko 3. Aineiston analyysivaiheet

Vaihe	Kuvaus
Alkuperäisten vastausten analyysi ja pelkistäminen.	Avoimien vastausten siirto Webropolista Word-asiakirjaan. Tutkimusongelmille olennaisten ilmausten etsiminen.
Teemoittelu	Vastausten luokittelu aihealueittain.
Koodaaminen ja klusterointi	Samankaltaisten käsitteiden kokoaminen alaluokiksi. Alaluokkiin kuuluvien vastausten laskeminen.
Määrällinen analyysi	Vastausten lukumäärän laskeminen eri alaluokkien osalta
Sisällönanalyysi	Teemojen syvälinen käsittely ja analyysi.

6 Tulokset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaiseksi urheilulukioissa opiskelevat kokevat arjessa jaksamisensa, hyvinvointinsa ja motivaationsa. Lisäksi oltiin kiinnostuneita, millaiset tekijät vaikuttavat jaksamisen taustalla, sekä löytyykö yksilö- ja joukkueurheilijoiden välisissä vastauksissa eroja. Tulokset muodostuivat Webropol-kyselylomakkeeseen vastanneiden vastauksista.

Seuraavaksi esitellään tutkimuksen tuloksia. Luvussa 6.1 käsitellään urheilulukioalaisten koettua hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Sen alaluvuissa käsitellään jaksamisen taustalla vaikuttavia tekijöitä sekä yksilö- ja joukkuelajien välisiä eroja. Luvussa 6.2 käsitellään urheilulukioalaisten kokemuksia urheilun ja opintojen yhdistämisestä.

6.1 Urheilulukioalaisten koettu hyvinvointi ja arjessa jaksaminen

Tässä alaluvussa tarkastellaan ensimmäiseen tutkimusongelmaan vastaukseksi saatuja tuloksia. Ensimmäinen tutkimusongelma oli millaiseksi urheilulukioissa opiskelevat kokevat hyvinvointinsa ja arjessa jaksamisensa.

Vastaajista noin puolet (N=59) kertoi jaksavansa arjessaan pääasiassa hyvin tai erittäin hyvin. Monille urheilulukion opiskelijalle arjen kuormitus oli hallittavissa, ja että he pystyivät tasapainottamaan arkeen tarpeeksi ylläpitääkseen hyvinvointiaan. Hyvin jaksavat urheilulukiolaiset olivat onnistuneet luomaan toimivan rutiinin, jossa opiskelulle ja urheilulle oli tilaa ilman, että heidän jaksamisensa kärsi merkittävästi.

”Arjen jaksaminen on pysynyt melko hyvänä. Olen saanut hoidettua asiat niin hyvin kuin olen halunnut ja on jäänyt aikaa myös muuhun. Välillä tulee rankempia jaksoja esim. ennen kirjoituksia.” (V26)

19,7 % eli noin viidesosa vastaajista kertoi jaksavansa arjessaan vaihtelevasti. 15 % vastaajista kertoi voivansa arjessaan huonosti. Vaihteleva jaksaminen liittyi monella vastaajalla rankempaan jaksoon joko koulussa, urheilussa tai henkilökohtaisessa elämässä. Huonosti jaksavat vastaajat mainitsivat haasteikseen henkisen uupumuksen, ylikuormituksen ja motivaation puutteen.

”Ensimmäisen lukiovuoteni jälkeen olin henkisesti todella uupunut ja ylikunnonssa.” (V38)

”Välillä pelkkä kouluun ja harjoituksiin meneminen on vastenmielistä ja rankkaa.” (V2)

”Vaihtelevasti. Välillä todella hyvin ja välillä todella huonosti. Koitan priorisoida jaksamistani ja palautumistani mutta aina se ei vaan onnistu.” (V8)

Urheilussa esimerkiksi kilpailukausi, kehon rasiustilat ja loukkaantumiset olivat yhteydessä vaihtelevaan jaksamiseen. Kilpailukauden aikana saattoi esiintyä enemmän stressiä, joka koettiin kuormittavana. Opinnoissa taas rankemmat jaksot, kuten koeviikot ja ylioppilaskirjoitukset, vaikuttivat jaksamiseen ja hyvinvointiin. Usein näiden intensiivisten jaksojen aikana opiskelijat tunsivat, että aikaa ei riittänyt tarpeeksi palautumiselle ja unelle.

”—kun aikaa ei riitä kunnon yöuniin, kiireiset ajanjaksot eli esim. koeviikot ja urheilussa pelit yms.” (V28)

”Välillä koulussa keskittyminen on vaikeaa eikä jaksaisi olla tunneilla.” (V2)

”Epäonnistumisten tunteet. Otan epäonnistumiset raskaasti ja usein saatan itkeä monta päivää, vaikka hätä ei olisikaan paha.” (V52)

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen vaati urheilulukiolaisilta tarkkaa priorisointia, jotta opiskelijat kokivat jaksavansa arjessaan. Useat vastaajat kokivat, että jaksamisen ylläpitäminen oli haasteita. Vaikka urheilu toi iloa ja onnistumisen tunteita, se myös vaati vastaajilta paljon aikaa ja energiaa. Aamutreenit olivat yksi opiskelijoiden arjen jaksamista kuormittava tekijä. Aamutreenien yhteydessä mainittiin usein unen puute.

”Koulu (tulee paljon enemmän läksyä mitä yläasteella kuvittelin). Aamutreenit on aika raskaita kun silloin ei ehdi nukkumaan kun ehkä 6-7h.” (V48)

Jaksamisen kannalta merkittäviä tekijöitä olivat unen määrä, riittävä palautuminen sekä sosiaalinen tuki. Sosiaalisten suhteiden merkitys korostui erityisesti silloin, kun jaksaminen oli koetuksella. Opiskelijat, jotka kokivat saavansa tukea läheisiltään, pystyivät paremmin hallitsemaan arkensa kuormitusta.

”Treenit. Siellä nautin ja haluan olla eikä tarvitse miettiä koulua. On myös raitistavaa nähdä kavereita jotka eivät liity urheiluun eivätkä ole koulukavereitakaan.” (V28)

Kokonaisuudessaan urheilulukiolaisten hyvinvointi ja arjen jaksaminen vaihteli suuresti vastaajien välillä. Seuraavassa alaluvussa tarkastellaan tarkemmin arjessa jaksamisen taustalla

vaikuttavia tekijöitä. Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan ensimmäisen tutkimusongelman alakysymyksiä tuloksia.

6.1.1 Jaksamisen taustalla vaikuttavia tekijöitä

Tässä alaluvussa tarkastellaan tutkimusongelmaan 1.1 saatuja vastauksia, eli millaiset tekijät vaikuttavat jaksamisen taustalla. Taulukossa neljä on esitetty urheilulukiolaisten hyvinvointiin, ja arjessa jaksamiseen eniten vaikuttaneet tekijät, sekä suluissa niiden mainintojen lukumäärä. Vastaajien antamat tekijät on jaettu kahteen pääkategoriaan: Jaksamista tukevat ja jaksamista heikentävät tekijät.

Taulukko 4. Jaksamisen taustalla vaikuttavat tärkeimmät tekijät

Jaksamista tukee:	Jaksamista heikentää:
Perhe ja ystävät (46)	Kasaantuneet koulutehtävät, liika koulutyö (41)
Riittävä unen saanti (20)	Vähäinen uni ja lepo (15)
Oma aika, vapaa-aika (19)	Stressi (10)
Riittävä syöminen (16)	Muiden odotukset (6)
Liikunnan harrastaminen (10)	Vähäinen vapaa-ajan määrä (6)
Aikatauluttaminen, arjen tasapaino (5)	Liika ruutu-aika (3)

Perheen ja ystävien tuki oli selvästi tärkein tekijä urheilijoiden jaksamisen taustalla. Tämä viittaa siihen, että sosiaalinen tuki ja läheiset ihmissuhteet ovat merkittävä tekijä urheilijoiden hyvinvoinnissa. Kavereiden kanssa jaetut hetket koettiin arjen vastapainoja, ja auttoivat vähentämään stressiä. Esimerkkivastauksia:

”Perhe, lepo ja ruoka” (V6)

”Kaverit treeneissä ja koulussa, joiden kanssa voi jakaa vaikeat hetket” (V40)

”Äitini on ollut suurin tukeni koko elämäni ajan.” (V32)

Useat vastaajat kokivat treenien ryhmittävän arkea ja tarjosi vaihtelua opiskeluille. Urheilu itsessään koettiin tärkeänä henkireikänä. Onnistumiset urheilussa tukivat motivaatiota. Terveelliset elämäntavat olivat tärkeä osa hyvinvointia. Riittävä syöminen auttoi sekä koulussa jaksamisessa että urheilusuorituksissa. Säännöllinen lepo ja riittävä unen saanti mainittiin myös jaksamisen ylläpitämisessä. Palautumisessa tärkeässä osassa korostui myös yksinolo rentoutuen esimerkiksi elokuvia katsomalla tai musiikkia kuunnellen.

Heikentävinä tekijöinä korostuvat kasaantuneet koulutehtävät ja stressi, joiden hallintaan liittyvät haasteet vaikuttavat merkittävästi urheilijoiden hyvinvointiin. Vähäinen uni ja huono nukkuminen nostettiin useassa vastauksessa esiin jaksamista ja hyvinvointia heikentävinä tekijöinä. Myös stressi ja paineet olivat jaksamista heikentäviä tekijöitä. Paineita luotiin paitsi itse, niitä loivat myös vanhemmat, opettajat ja valmentajat.

”Epäonnistumisen tunteet. Otan epäonnistumiset raskaasti ja usein saatan itkeä monta päivää, vaikka hätä ei olisikaan paha.” (V10)

Lisäksi pitkät koulumatkat ja matkustaminen treeneihin ja urheilutapahtumiin koettiin rasittavina tekijöinä. Yleisesti ottaen tasapaino opiskelun, levon ja vapaa-ajan välillä oli keskeinen tekijä jaksamisen kannalta.

6.1.2 Erot yksilö- ja joukkueurheilijoiden vastausten välillä

Tässä alaluvussa tarkastellaan tutkimusongelmaan 1.2 eli Millaisia eroja yksilö- ja joukkuelajien harrastajien vastauksissa on. Aineistoa analysointiin vertailemalla yksilö- ja joukkuelajien vastauksia keskenään. Laskettaessa huomioitiin yksilö- ja joukkueurheilijoiden erot vastaajien määrässä. Yksilöurheilijoita vastasi tutkimukseen yhteensä 23, kun taas joukkueurheilijoita 36. Vastaajat pystyttiin jakamaan kolmeen ryhmään: hyvin jaksavat, vaihtelevasti jaksavat ja heikosti jaksavat. Taulukkoon 5 on eritelty yksilö- ja joukkuelajien vastaajien määrä sen perusteella, miten he raportoivat arjessa jaksamisensa.

Taulukko 5. Arjessa jaksaminen yksilö- ja joukkueurheilijoilla

<i>Arjessa jaksaminen</i>	<i>Yksilölajien harrastajat</i>	<i>Joukkuelajien harrastajat</i>
<i>Jaksan pääasiassa hyvin</i>	15	21
<i>Jaksan vaihtelevasti</i>	6	7
<i>Jaksan pääasiassa huonosti</i>	2	8

Tuloksissa ilmeni eroja yksilö- ja joukkuelajien harrastajien kokemuksessa jaksamisesta. Yksilölajien harrastajista 65,2 prosenttia (15/23) koki jaksavansa hyvin, kun taas joukkuelajien harrastajista 58,3 prosenttia (21/36) raportoi samankaltaisia vastauksia. Toisaalta joukkuelajien harrastajista 22,2 prosenttia koki jaksavansa heikosti (8/36) verrattuna yksilölajien harrastajiin, joista heikosti jaksavia oli 8,7 prosenttia (2/23). Yksilölajien harrastajat kokivat jaksavansa keskimäärin hieman paremmin arjessaan, kuin joukkuelajien harrastajat.

6.2 Urheilulukiolaisten kokemuksia lukio-opintojen ja urheilun yhdistämisestä

Tässä alaluvussa tarkastellaan tuloksia, joita saatiin tutkimuskysymykseen 2 eli ”millaiseksi urheilulukioissa opiskelevat kokevat urheilun ja opiskelun yhdistämisen?”. Valtaosa vastaajista piti urheilulukion helpottavan opiskelun ja urheilun yhdistämistä. Vastaajien vastauksissa painottui kokemukset siitä, että urheilulinjalla suhtauduttiin myönteisemmin urheilusta aiheutuviin koulupoissaoloihin. Opiskelijat myös kokivat opettajien suhtautuvan joustavammin tehtävien palautukseen. Tärkeäksi koettiin opettajien ymmärrys urheilijoita kohtaan. Myös arjen aikatauluttaminen koettiin helpommaksi urheilulukiossa, kuin aiemmissa opinnoissa.

”Opettajat suhtautuvat poissaoloihin positiivisesti ja tekevät parhaansa sen eteen, että meillä olisi mahdollista menestyä sekä koulussa että urheilussa” (V26)

”Ensimmäistä kertaa elämässäni minulla on tilanne jolloin oikeasti voin kehittyä ja treenata paljon haluamallani tavalla.” (V5)

Vaikka suuri osa koki urheilulukion helpottavan arjen yhteensovittamista, toisaalta monissa vastauksissa ilmeni priorisoinnin tarve. Aikaa ei monien mielestä löytynyt sekä urheiluun että kouluun panostamiselle, joten arjessa on pitänyt tehdä kompromisseja. Usein kompromissit tehtiin koulun kustannuksella, ja voimavaroja priorisoitiin urheiluun. Kaksi opiskelijaa arvioi koulumenestyksensä olevan huonoa.

”Omalla kohdallani se on todella vaikeaa ja koulu jää selkeästi kakkoseksi.” (V38)

”—Koululle jää hyvin vähän aikaa ja se näkyy varsinkin paljon vaativissa aineissa kuten vaikka matematiikka. Jos koulussa ei asiaa ymmärrä, ei kotona oikeen myöskään ole aikaa sitä opetella.” (V27)

Vaikka opettajien ja koulun antama tuki koettiin toisaalta helpottavan opiskelijoiden tilannetta, käytännössä urheilun vaatimukset saattoivat mennä koulun edelle, opintojen kustannuksella. Tämä heijastui lisääntyneenä koulustressinä.

”Jotkut opettajat tuntuvat välillä unohtavan että koulussa on urheilijoita, jotka eivät ehdi tehdä läksyjä samana iltana. Siksi esimerkiksi ajastetut tehtävät yms. saattavat aiheuttaa stressiä ja vaikeuttaa arjen suunnittelua.” (V10)

Mahdollisuus käydä lukio kolmeen ja puoleen tai neljään vuoteen koettiin positiivisena. Lukio-opintoja pidentämällä opiskelijat olivat saaneet vähennettyä jaksoissa olevien kurssien

määrää, jolloin koulupäivät olivat lyhyempiä, opiskeltavaa asiaa oli vähemmän ja aikaa omatoimiselle opiskelulle enemmän.

”Myös se ajatus siitä, että on mahdollista päästä tarvittaessa jollekin koulupsykologille tai kuraattorille tms. juttelemaan, lisää sellaista huolettomuutta sinällään ettei tarvitse yksin puskea vaikeita tilanteita läpi.” (V52)

”Kun lukiossa on ennemminkin vastuu itsestä ja esimerkiksi läksyjä ei ole aina pakko tehdä jos ei kertakaikkiaan vaan ehdi. Tällöin voisi nukkua enemmän, kun jos valvoisi myöhään läksyjä tehdessä.” (V31)

Vastauksissa korostui kokemus siitä, että urheilulukio ja ylipäätään lukiojärjestelmä koettiin paremmaksi, kuin yläkoulussa opiskelu. Lukiojärjestelmä tarjosi enemmän joustoa verrattuna yläkoulun aikatauluihin, ja helpotti täten urheilijan arkea. Lukio mahdollisti ennen kaikkea keskittymisen yhteen asiaan kerrallaan, esimerkiksi koetilanteissa koeviikoilla, mikä vähensi urheilulukiolaisten päällekkäisiä vaatimuksia.

” Siihen nähden olen pitänyt lukion systeemistä, että kun opiskellaan niin opiskellaan ja kun tehdään koetta niin sitten tehdään vain sitä. Olisi tosi raastavaa tehdä kumpaakin samana päivänä.” (V2)

6.2.1 Urheilumotivaatio ja tavoitteet

Tässä alaluvussa tarkastellaan tuloksia, joita saatiin tutkimuskysymykseen 2.1 eli ”Millaiseksi urheilulukioissa opiskelevat kokevat motivaationsa?”. Motivaatiota tarkastellaan sekä urheilun että lukio-opintojen näkökulmasta.

Kysyttäessä lukiolaisten urheilu-urasta 22 vastaajaa kertoi motivaationsa urheilua kohtaan olevan hyvä tai erittäin hyvä. Vastauksissa korostui kunnianhimoisuus ja selkeät tulevaisuuden tavoitteet. Moni vastaaja mainitsi tavoitteekseen kehittyä mahdollisimman hyväksi omassa lajissaan. Moni mainitsi tavoitteeksi myös arvokisat.

”Motivaatio urheiluun on ollut pitkälti aika hyvä eikä mitään pahoja loukkaantumisia mitkä vaikuttaisivat liikaa urheiluun ole tullut. -- Olen harrastanut urheilua jo noin 8 vuotta ja vaikka se on pitkä aika, motivaatio on pysynyt aina mukana. Minun lajissani se kun aina on mahdollisuus parantaa omia ennätyksiä on vuosien mittaan antanut lisää intoa ja kunnianhimoa.” (V43)

Viisi vastaajaa koki motivaationsa vaihtelevan. Kolme vastaajaa kertoi motivaationsa olevan heikko urheilua kohtaan. Heikon motivaation taustalla oli muun muassa loukkaantumiset

urheilussa. Loput vastaajat eivät olleet suoraan eritelleet, millainen heidän motivaationsa urheilua kohtaan on.

”Harjoittelumääräni vaihtelevat 9–14 h välillä viikossa. Olen todella motivoitunut kehittymään ja tekemään kaiken urheilun ehdoilla. Tavoitteeni on tulla niin hyväksi kuin vain voin ja kilpailla maailman huipulla tulevaisuudessa.” (V17)

Urheilulukiolaisten vastauksissa urheilullisissa tavoitteissa korostui kunnianhimoisuus ja korkeat tavoitteet. Moni vastaaja nimesi urheilulliseksi tavoitteekseen tulla mahdollisimman hyväksi omassa lajissaan. Moni vastaajista oli suomenmestaruus- ja maailmanmestaruustason urheilijoita. 17 vastaajaa mainitsi tavoitteekseen urheilussa arvokisat ja niissä menestymisen. Moni kertoi myös haluavansa tulla ammattiuurheilijaksi. Vastaajien viikoittaiset harjoittelumäärät vaihtelivat 8–40 tunnin välillä. Useilla vastaajilla oli useampia urheiluharjoituksia päivässä.

6.2.2 Koulumotivaatio ja koulumenestys

Tässä alaluvussa tarkastellaan tuloksia, joita saatiin tutkimusongelmaan 2.2 eli ”Miten urheilulukiolaiset kokevat kaksoisuran vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa?”. Kysyttäessä yleisesti opiskelijoiden koulumenestyksestä lukiolaisista 27 nimesi koulumenestykseen hyvä tai erittäin hyvä. Neljä opiskelijaa vastasi olevansa hyviä niissä aineissa, joita priorisoi. Neljä opiskelijaa mainitsi tavoitteidensa olevan korkeat.

Ylioppilaskokeiden arvosanatavoitteiksi yksi opiskelija mainitsi tavoitteekseen saada kaikista aineista arvosanaksi L-arvosanan. Kaksi opiskelijaa mainitsi tavoitteensa olevan saada kaikista aineista arvosanaksi E. Lisäksi neljä opiskelijaa mainitsi arvosanatavoitteekseen E tai L. Kuusi opiskelijaa kertoi tavoittelevansa arvosanoja M tai E. Urheilulukiolaiset tavoittelivat siis ylioppilaskirjoituksista keskitasoa parempia arvosanoja.

Viisi opiskelijaa arvioi koulumenestyksensä olleen lukion aikana keskivertoa. Näissä vastauksissa ilmeni usein, että opiskelijat joutuivat tasapainottelemaan urheilun ja lukio-opintojen vaatimusten välillä. Heidän kohdallaan kumpikaan osa-alue ei noussut selkeästi toisen edelle. Keskiverta koulumenestys oli monille kompromissi, joka mahdollisti suuremman panostamisen urheilussa kehittymiseen. Usein koulumenestys oli kuitenkin parempaa, mitä he itse kuvittelivat. Tämä johtui siitä, että opiskelijoilla oli todella korkeat odotukset itseään kohtaan.

”Koulumenestys on ollut sillä tasolla että pääsen kaikista kursseista läpi mutta ei huippu numeroilla.” (V6)

Yhdeksän opiskelijaa kertoi arvosanojensa laskeneen siirryttäessä yläasteelta lukioon. Vaikka urheilulukion koettiin helpottavan opiskeluiden ja urheilun yhdistämistä, lukion vaatimustaso kuitenkin koettiin selvästi korkeammaksi kuin peruskoulussa. Arvosanojen lasku liittyi paitsi opintojen haastavuuden kasvuun, myös opiskeluun käytetyn ajan vähenemiseen urheilun priorisoinnin vuoksi.

”Se on laskenut hieman yläkoulusta, mutta saan silti ihan hyviä numeroita. Kuitenkin niiden numeroiden eteen on pitänyt nähdä paljon enemmän vaivaa kuin ennen.” (V21)

Kuusi opiskelijaa mainitsi tavoitteekseen pärjätä mahdollisimman hyvin ylioppilaskirjoituksissa. Ylioppilaskirjoitukset koettiin tärkeänä jatko-opintojen ja tulevaisuuden kannalta. Suurin osa urheilulukiolaisista koki lukion arvosanojensa olevan hyviä tai vähintään keskivertoa.

7 Pohdinta

Tässä luvussa tarkastellaan tämän tutkimuksen tärkeimpiä tuloksia. Tutkimukseen vastaajista (N=59) suuri osa koki jaksavansa arjessaan pääosin hyvin. Monille urheilulukiolaisille arjen kuormitus oli hallittavissa, ja he kokivat pystyvänsä tasapainottamaan arkeaan tarpeeksi hyvin ylläpitääkseen hyvinvointiaan. Noin viidesosa kaikista vastaajista koki jaksavansa arjessaan vaihtelevasti. Vaihteleva jaksaminen liittyi usein rankempaan jaksoon opinnoissa, urheilussa tai henkilökohtaisessa elämässä. Kahdeksan tutkimukseen osallistuneista vastaajasta koki jaksavansa arjessaan huonosti. Huonosti jaksavat tutkittavat kokivat itsensä uupuneiksi, ylikuormittuneiksi ja epämotivoituneiksi opintojaan kohtaan.

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen vaati urheilulukiolaisilta tarkkaa priorisointia. Urheilu toi tutkittaville toisaalta iloa ja onnistumisen kokemuksia, mutta se toisaalta vaati heiltä paljon aikaa ja energiaa. Aamutreenit koettiin monissa vastauksissa kuormittavaksi tekijäksi. Jaksamisen kannalta merkittäviä tekijöitä olivat unen määrä, riittävä palautuminen sekä sosiaalisen tuen saamisen kokemus. Sosiaalisten suhteiden merkitys korostui erityisesti silloin, kun jaksaminen oli koetuksella. Opiskelijat, jotka kokivat saavansa tukea läheisiltään, pystyivät paremmin hallitsemaan arkensa kuormitusta.

Arjessa jaksamisen taustalla vaikuttavia tärkeimpiä tekijöitä olivat sosiaalinen tuki, liikunnan harrastaminen ja terveelliset elämäntavat. Tasapaino opiskelun, levon ja vapaa-ajan välillä olivat avaintekijöitä jaksamisen ylläpitämisessä. Perheen ja kavereiden tarjoama sosiaalinen tuki auttoi lievittämään stressiä ja loi vastapainoa arjen haasteille. Jaksamista heikentävinä tekijöinä mainittiin erityisesti kasaantuneet koulutehtävät, unen puute, stressi ja ulkopuolisten asettamat paineet. Pitkät koulumatkat ja matkustaminen treeneihin koettiin myös raskaiksi. Nämä tulokset ovat samassa linjassa aiempien tutkimusten kanssa, sillä esimerkiksi Öhrnberg ja Kokkonen (2013) ovat osoittaneet, että hyvinvointi ja arjessa jaksaminen ovat vahvasti yhteydessä näihin tekijöihin.

Yksilölajien harrastajista valtaosa koki jaksavansa hyvin, kun taas joukkuelajien harrastajista vain hieman yli puolet raportoi samanlaisia vastauksia. Joukkueurheilijoista suurempi osa koki jaksavansa huonosti verrattuna yksilöurheilijoihin. Yksilölajien harrastajat kokivatkin keskimäärin parempaa jaksamista kuin joukkuelajien harrastajat. Ero yksilö- ja joukkueurheilijoiden välisissä vastauksissa voi selittyä yksilöurheilijoiden mahdollisuudella harjoitteluaan joustavammin verrattuna joukkuelajeihin, joissa aikataulut määräytyvät usein

tiivien joukkueharjoitusaikataulujen mukaan. Nämä tulokset ovat linjassa aiemman tutkimuksen kanssa, sillä myös Öhrnbergin ja Kokkosen (2013) tutkimuksessa yksilöurheilijat sekä menestyivät paremmin koulussa että kokivat parempaa jaksamista kuin joukkueurheilijat.

Valtaosa tutkittavista koki urheilulukion helpottavan opiskelun ja urheilun yhdistämistä. Urheilulinjan joustavuus koulupoissaolojen ja tehtävien palautuksen suhteen koettiin tärkeäksi tekijäksi. Opettajien ymmärrys urheilijoiden tilannetta kohtaan auttoi merkittävästi arjen aikataulutamisessa. Vaikka urheilulukio koettiin pääosin positiivisena, monet urheilulukion opiskelijat kokivat, ettei aikaa riittänyt tarpeeksi sekä urheiluun että opiskeluun. Usein urheilulukioalaisten priorisointi kohdistui urheiluun, mikä taas saattoi heijastua koulussa suoriutumiseen. Nämä tulokset ovat linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa (Jude, 2024).

Lukio-opintojen pidentäminen kolmeen ja puoleen tai neljään vuoteen auttoi osan vastaajista kohdalla vähentämään jaksojen kurssimäärää, jolloin opiskelijoilla oli enemmän aikaa itsenäiseen opiskeluun. Lukiota pidettiin joustavampana ja järjestelmällisempänä järjestelmänä kuin peruskoulua. Vastaajat kokivat koeviikot erityisen hyväksi, sillä ne vähensivät päällekkäisiä vaatimuksia.

Urheilulukioalaiset kokivat motivaationsa korkeaksi urheilua kohtaan. Moni vastaaja oli asettanut urheilulliset tavoitteensa korkealle. Koulumenestyksen osalta suurin osa opiskelijoista raportoi menestyvänsä hyvin tai erittäin hyvin. Toisaalta moni vastaaja koki urheilun ja opintojen tasapainottelun heikentäneen arvosanoja. Joukkueurheilijat kokivat enemmän haasteita urheilun ja opiskeluiden yhdistämisessä kuin yksilöurheilijat. Yksilöurheilijoiden motivaatio oli keskimäärin parempi urheilua kohtaan, ja heidän koulumenestyksensä oli keskimäärin parempaa kuin joukkueurheilijoilla.

Yhteenvetona tämä tutkimus vahvistaa aiempaa tutkimustietoa urheilulukioalaisten hyvinvoinnista ja arjessa jaksamisesta kaksoisuralla (esim. Stambulova ym., 2015; Sorkkila ym., 2018; Moazami-Goodarzi, 2020; Sallen ym., 2023; Van Rens, 2019; Metsä-Tokila, 2001; Yrjölä, 2011; Jude, 2024). Tutkimuksessa korostui erityisesti erot yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä. Myös sosiaalisen tuen merkitys korostui jaksamisen taustalla olevana tekijänä. Aiemmissa tutkimuksissa sosiaalisen tuen merkitystä on käsitelty (esim. Kaski ym., 2020), mutta tämä tutkimus antaa sille keskeisen roolin jaksamisen ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Tämä tutkimus tuo lisäarvoa urheilulukioalaisten jaksamista koskevaan keskusteluun.

7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseen osallistui Kerttulin lukion ja Ounasvaaran lukioiden urheilulinjojen opiskelijoita. Vaikka alun perin tutkimuskysely lähetettiin myös muihin lukioihin, vain kahden lukion opiskelijat vastasivat tutkimuskyselyyn. Koska suurin osa tutkimukseen vastaajista oli Kerttulin lukion opiskelijoita, sillä voi olla vaikuttaa siihen, että tutkimuksen tulokset heijastavat enemmän Kerttulin lukiolaisten kokemuksia kuin urheilulukiolaisten kokemuksia yleisesti. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta oli tärkeää, että tutkimukseen osallistuisi enemmän kuin yhden lukion opiskelijoita. Vain kahden lukion osallistuminen tutkimukseen kuitenkin rajoitti tutkimuksen yleistettävyyttä. Suurempi aineisto ja useamman lukion opiskelijoiden mukaan ottaminen olisi lisännyt tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta kuitenkin lisäsi se, että osallistuvia lukioita oli enemmän kuin yksi. Tämän tutkimuksen tulokset ovat yleistettävissä suomalaisiin urheilulukiolaisiin.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä oli laadullinen lomakehaastattelu käyttäen Webropol-kyselylomaketta. Lomakehaastattelun käyttö aineistonkeruumenetelmänä oli tässä tutkimuksessa perusteltua, koska se lisäsi vastaajien määrää. Toisaalta lomakehaastattelun heikkoutena oli se, että se ei tarjonnut mahdollisuuksia esittää tutkittaville lisäkysymyksiä tai selventää tutkittaville kysymyksiä, toisin kuin kasvokkain tapahtuvassa haastattelussa. Avoimet kysymykset voivat johtaa erilaisiin tulkintoihin eri lukijoilla, ja riskinä voi olla, että tutkittava ei vastaa tutkimuskysymykseen tarpeeksi laajasti tai hän saattaa vastata aiheen vierestä. Kasvokkain tapahtuva avoin haastattelu olisi siis voinut tarjota laadullisesti vielä parempia vastauksia. Toisaalta tämä aineistonkeruumenetelmä olisi tarjonnut pienemmän tutkimusjoukon. Kyselylomake esitettiin ennen varsinaista aineistonkeruuta, mikä lisäsi sen luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta on tärkeää huomioida, että tytöt vastasivat kyselyyn selvästi enemmän kuin pojat, sekä se, että Kerttulin lukion opiskelijat osallistuivat tutkimukseen aktiivisemmin kuin Ounasvaaran lukion opiskelijat. Nämä tekijät ovat tärkeää ottaa huomioon, koska niillä saattaa olla vaikutusta tämän tutkimuksen tulosten yleistettävyyteen.

Tutkimuskysely laadittiin pääasiassa tutkijan toimesta hyödyntäen aiempaa kirjallisuutta. Tutkijan itse kehittämän mittarin käytössä on aina riski, että se ei ole luotettava. Tämä on riskinä erityisesti, jos mittari on huonosti määritelty tai ei perustu tieteellisiin teorioihin. Mittari pyrittiin kuitenkin luomaan aiemman tutkimuskirjallisuuden perusteella ja peilaten

tutkimuskysymyksiin, jotta niihin saataisiin mahdollisimman hyvin vastauksia. Suuri aineisto lisäsin tutkimuksen luotettavuutta. Vastajat vastasivat kysymyksiin laajasti ja aiheeseen liittyen, sekä heillä oli halua jakaa omia kokemuksiaan tutkijan kanssa. Tämän pohjalta voidaan todeta, että haastattelulomakkeen kysymykset olivat tutkimuskysymysten kannalta hyvin muotoiltuja ja johdonmukaisia.

Tutkimukseen osallistuivat tutkittavien lukioden urheilulinjojen opiskelijoita vuosikurssista riippumatta. Tämä tuo mukanaan sekä etuja että haasteita, jotka voivat vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimukseen saattoi osallistua sellaisia ensimmäisen vuoden opiskelijoita, jotka ovat opiskelleet lukiossa vasta muutamia kuukausia. Toisaalta tutkimuskyselyyn saattoi vastata lukion abiturientti, joilla on takana lukio-opintoja jo lähes neljä vuotta. Erot opintojen pituudessa voivat vaikuttaa siihen, miten opiskelijat kokevat asioita. Onkin tärkeää pohtia, ovatko eri vuosikurssien vastaukset vertailukelpoisia. Tutkimuslomakkeessa olisi voinut kysyä yhtenä taustakysymyksenä opiskelijoiden vuosikurssia, jolloin tämä olisi voitu huomioida tulosten analysointivaiheessa.

Arjen jaksamisen tarkastelu tässä tutkimuksessa saattaa tuoda mukanaan haasteita, erityisesti sen määrittelyn ja mittaamisen näkökulmasta. Arjen jaksaminen terminä on vaikeasti määriteltävä, ja voi joidenkin mielestä olla epätieteellinen ilmaus. Arjen jaksaminen on myös voimakkaasti subjektiivinen kokemus. Eri ihmiset voivat kokea saman tilanteen hyvin eri tavalla, mikä tekee vertailtavasta tutkimuksesta vaikeaa. Jos tutkimuksessa ei ole määritelty termejä tarpeeksi selkeästi, tulosten luotettavuus voi kärsiä. Arjen jaksamisen termin määrittelyyn kuitenkin löytyy tieteellistä tutkimusta, ja sitä onkin käytetty esimerkiksi erilaisissa psykologian alan tutkimuksissa. Onkin tärkeää viitata tällaisiin tieteellisiin tutkimuksiin, jotta arjessa jaksamisen käsite saadaan tieteellisesti perustelluksi. Vastauksista kuitenkin huomattiin, että vastaajat olivat ymmärtäneet tutkimuksen termit oikein ja he jakoivatkin tietoa tarpeeksi relevanteista näkökulmista.

7.2 Tutkimusetiikka

Koko tutkimuksen teon aikana pyrittiin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä.

Osallistujien anonymiteetti pyrittiin säilyttämään koko tutkimuksen teon ajan.

Kyselylomakkeessa ei kysytty opiskelijoiden nimiä tai muita sellaisia henkilökohtaisia tietoja, joista osallistujien henkilöllisyys voitaisiin päätellä. Myöskään opiskelijoiden omia lajeja ei anonymiteetin turvaamiseksi kysytty, vaan ainoastaan oliko kyseessä yksilö- vai joukkueläjä.

Osallistujille annettiin mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen.

Kysymyslomakkeeseen vastaaminen oli vapaaehtoista, ja sen pystyi keskeyttämään halutessaan missä vaiheessa tahansa. Jotta vapaaehtoisen tutkimukseen osallistumis päätöksen voi tehdä, tutkittavan tulee saada riittävästi tietoa tutkimuksesta (Kuula, 2011, s. 61).

Tutkittaville kerrottiin tutkimuksen alussa mitä tutkimus koski, miten kerättyä tietoa tulitaisiin käyttämään ja säilyttämään sekä kuka tutkimuksen tulisi toteuttamaan.

Tutkimusaineistoa käsiteltiin luottamuksellisesti kaikissa tutkimuksen teon vaiheissa, ja se hävitettiin varsinaisen tutkimusraportin valmistuttua. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta keskeyttää se kerrottiin myös kyselylomakkeen alussa.

Epärehellisyyttä tulee välttää kaikissa tutkimuksen teon vaiheissa, ja niin pyrittiin tekemään koko graduprosessin aikana (Hirsjärvi ym., 2009, s. 25). Tutkimuksen aikana ei esitetty toisten kirjoittamia tekstejä omina, eli plagioitu. Myös itseplagiointi sisältyy tähän.

Itseplagoinnilla tarkoitetaan sitä, kun tutkija tuottaa näennäisesti uutta tutkimusta käyttämällä hyväksi vanhaa tutkimusta, josta muutetaan vain pieniä osia (Hirsjärvi ym., 2009, s. 26).

Muiden kirjoittajien teksteihin viitattiin asianmukaisilla lähdeviitteillä. Lopullinen varsinainen tutkimusraportti vietiin plagiaatintunnistusohjelman läpi.

Tutkimustulokset pyrittiin raportoimaan mahdollisimman laajasti ja rehellisesti. Tuloksia ei tule tutkimuksessa muokata siten, että saatu tulos vääristyy (Hirsjärvi ym., 2009, s. 26).

Tuloksia ei myöskään tule yleistää kriittikittömästi tai niitä ei tule sepittää. Tulosten sepittämisellä tarkoitetaan sitä, kun tiedeyhteisölle esitetään tekaistuja havaintoja, eli havaintoja ei ole tehty tutkimusraportissa kuvatuilla tavoilla (Hirsjärvi ym., 2009, s. 26)

7.3 Tutkimuksen hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusehdotukset

Tulevissa tutkimuksissa olisi hyödyllistä tarkastella tarkemmin yksilö- ja joukkueurheilijoiden välisiä eroja opiskeluiden ja urheilun yhdistämisen kokemuksissa. Tutkimuksen tulosten mukaan yksilöurheilijat kokivat jaksavansa paremmin arjessaan kuin joukkueurheilijat. Samaa aihetta voisi tutkia vielä suuremmalla otoskoollla, ja tarkastella ovatko tulokset samansuuntaisia kuin tässä tutkimuksessa. Mikäli yksilö- ja joukkueurheilijoiden kokemuksissa havaitaan eroja, olisi hedelmällistä tarkastella mistä nämä erot johtuvat. Tällaisilla tutkimustuloksilla voitaisiin kehittää keinoja eri lajien urheilijoiden tukemiseen.

Tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu sukupuolia vertailtavana muuttujana. Sukupuolten väliset kokemuserot urheilijoiden välillä voivat olla merkittäviä. Sukupuolten epätasapainoinen

edustus voikin luoda tutkimuksen tuloksiin vinouman, jolla on vaikutusta tutkimuksen tulosten ja johtopäätösten tulkintaan. Tulevissa tutkimuksissa voitaisiin selvittää, kokevatko tytöt ja pojat kaksoisuran haasteet eri tavoilla ja onko näillä eroilla vaikutusta heidän hyvinvointiinsa tai koulumenestykseensä.

Yksi mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi urheilulukioiden tarjoamien erilaisten tukimuotojen vaikutusten tarkempi tutkiminen. Olisi kiinnostavaa tutkia, kuinka suuri vaikutus esimerkiksi opettajien tarjoamalla tuella tai lukio-opintojen joustavuudella on opiskelijoiden arjen jaksamiseen. Olisi myös hyödyllistä tutkia, millaisia uusia tukimuotoja voitaisiin kehittää niille lukiolaisille, jotka kokevat arjen kuormittavaksi yhdistettäessä lukio-opintoja ja tavoitteellista urheilua.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää urheilulukiolaisten hyvinvoinnin ja arjessa jaksamisen tukemisessa. Koulut voivat käyttää tuloksia hyväksi arvioidessaan nykyisten tukimuotojensa toimivuutta ja kehittääkseen uusia tukikeinoja urheilijoille. Tulokset voivat myös auttaa kouluja suuntaamaan resursseja paremmin sinne, missä opiskelijat tarvitsevat tukea eniten. Opettajat ja opiskeluhuolto voivat hyödyntää tutkimuksen tuloksia opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa. Tuloksissa käy ilmi, että opettajien tarjoama ymmärrys urheilijoiden aikataulupaineista sekä joustava suhtautuminen koulutehtäviin voivat auttaa urheilulukiolaisten koulusuoriutumisessa ja arjessa jaksamisessa. Opettajien olisikin hyvä tiedostaa nämä tekijät työssään.

Nämä tulokset antavat tärkeää tietoa myös urheiluvalmentajille, jotka voivat käyttää saatuja tuloksia urheilulukiolaisten harjoittelun ja palautumisen optimoimiseksi. Valmentajien olisi hyvä ymmärtää lukiolaisten kokemuksia aamutreenien kuormittavuudesta varsinkin, kun ne yhdistetään lukio-opintojen haasteisiin. Erityisesti tieto joukkueurheilijoiden kokemasta kuormittuneisuudesta voi auttaa valmentajia suunnittelemaan sellaisia harjoitusohjelmia, joissa otetaan huomioon joukkueurheilijoiden kokema kuormitus ja heidän erilaiset tarpeensa.

Lähteet

- Aaltonen, M. (2016). *Ei vain urheilua. Liikunnan ja urheilun merkitys yhteiskunnan uusiutumisen kannalta*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2.
- Adelantado-Renau, M., Jiménez-Pavón, D., Beltran-Valls, M. R., & Moliner-Urdiales, D. (2019). Independent and combined influence of healthy lifestyle factors on academic performance in adolescents: DADOS Study. *Pediatric Research*, 85(4), 456–462.
- Fernström, N., Vuorinen, K., & Uusitalo, L. (2021). Hyvinvointi, kouluonnellisuus ja vahvuuksien käyttö kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisilla. *Sosiaalipedagogiikka*, 22, 113–137.
- Van Rens, F. (2019). Well-Being and Performance in Dual Careers: The Role of Academic and Athletic Identities. *The Sport Psychologist*, 33(1), 42–51.
<https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0026>
- Geary, M., Campbell, M., Kitching, N., & Houghton, F. (2022). “I’m a hurler... basically just a hurler”: a mixed methods study of the athletic identity of elite Irish Gaelic Athletic Association dual career athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 872–895.
- Giles, S., Fletcher, D., & Arnold, R. (2020). Measuring Well-Being in Sport Performers: Where are We Now and How do we Progress? *Sports Medicine*, 50, 1255–1270.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in Sport: A Systematic Review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127–151.
- Hiilloskorpi, H. & Ojala, A. (2014). Urheiluravitsemus nuoruusvaiheessa. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., & Pirttimäki, M. (2014). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHUn julkaisusarja nro, 46.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Sinivuori, E. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Helsinki: Tammi.
- Huhta, H., Nipuli, S., & Salasuo, M. (2011). *Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi verkkojulkaisuja, 40.
- Härkönen, A. (2014). Kaksoisuran haasteet. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., & Pirttimäki, M. (2014). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHUn julkaisusarja nro, 46.

- Jokisipilä, M. (2022). Huippu-urheilu osana suomalaista yhteiskuntaa ja kulttuuria. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja*, 2022:28
- Jude, U. E. (2024). The Relationship between School Sports Participation and Academic Performance: A Comprehensive Review. *MANAGEMENT (NIJCIAM)*, 4(1).
- Kaski, S., Arvinen-Barrow, M., Kinnunen, U., & Parkkari, J. (2020). Miten huippu-urheilijan mieli voi. Nykyisten ja entisten huippu-urheilijoiden henkinen hyvinvointi Suomessa. *Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä*, 18.
- Keeley, T. J. & Fox, K. R. (2009). The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children. *International review of sport and exercise psychology*, 2(2), 198-214.
- Koivunen, M., Lämsä, A. M., & Heikkinen, S. (2012). Ura siirtymät muuttuvassa työelämässä: analyysi siirtymän käsitteestä. *Working paper/Jyväskylä University. School of Business and Economics*, (371).
- Koivusalo, L., Aunola, K., Bertram, R., & Ryba, T. V. (2018). Urheilija vai opiskelija?: urheilulukiolaisten identiteetti-profiilit. *Liikunta ja tiede*, 55(2–3).
- Kokko, S. (2014). Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., & Pirttimäki, M. *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö* (KIHUn julkaisusarja nro 46). Jyväskylä: KIHU.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Hirvensalo, M., Lyyra, N., Välimaa, R., Polet, J., Laukkanen, A., Lintunen, T., Palomäki, S., Rintala, P., Asunta, P., Ng, K., Hentunen, J., Laakso, N., Huotari, K., . . . Tynjälä, J. (2019). LIITU 2018 -tutkimus: Liikunnan merkitysten kirjo on kaventunut. *Liikunta ja tiede*, 56(1), 4–9.
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys* (2. uud. p.). Tampere: Vastapaino.
- Latino, F., & Tafuri, F. (2023). Physical Activity and Academic Performance in School-Age Children: A Systematic Review. *Sustainability*, 15(8), 6616.
- Linnér, L., Stambulova, N. B., Lindahl, K., & Wylleman, P. (2019). Swedish university student-athletes' dual career scenarios and competences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16.
- Marques, A., Corrales, F. R. G., Martins, J., Catunda, R., & Sarmiento, H. (2017). Association between physical education, school-based physical activity, and academic

- performance: a systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 316–320.
- Metsä-Tokila, T. (2001). *Koulussa ja kentällä. Vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä*. Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti 55
- Määttä, S., Palmu, I., Hankonen, N., Huhtiniemi, M., Lehtivuori, A., Martela, F., Polet, J., Sjöblom, K., Stenius, M., & Vasalampi, K. (2024). Itsemääräämisteoria ymmärrettäväksi: pääteesit, suomennokset ja väärinkäsitysten oikaisua. *Psykologia*, 2024(1), 305–323.
- Nie, Y., Chua, B. L., Yeung, A. S., Ryan, R. M., & Chan, W. Y. (2015). The importance of autonomy support and the mediating role of work motivation for well-being: Testing self-determination theory in a Chinese work organisation. *International journal of psychology*, 50(4), 245-255.
- Nikander, A., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S. & Ryba, T. V. (2021). Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. *Liikunta ja tiede*, 58(1).
- Ojala, J., Nikander, A., Aunola, K., De Palo, J., & Ryba, T. V. (2023). The role of career adaptability resources in dual career pathways: A person-oriented longitudinal study across elite sports upper secondary school. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, Article 102438. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102438>
- Opetushallitus. (2019). *Lukion opetussuunnitelman perusteet*.
- Opintopolku. (2023). *Lukiokoulutus*. Opintopolun verkkosivut. Saatavilla osoitteesta: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/lukiokoulutus>. Viitattu: 20.2.2023.
- Palomäki, S. (2019). Kuuluvatko loukkaantumiset lasten ja nuorten urheiluun? *Liikunta ja tiede* 56(2).
- Rose, S., Burton, D., Kercher, V., Grindley, E., & Richardson, C. (2023). Enduring stress: A quantitative analysis on coping profiles and sport well-being in amateur endurance athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102365.
- Rossi, M. F., Gualano, M. R., Magnavita, N., Moscato, U., Santoro, P. E., & Borrelli, I. (2023). Coping with burnout and the impact of the COVID-19 pandemic on workers' mental health: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1139260.
- Rovaniemen kaupunki. (2023). *Ounasvaaran lukio*. Ounasvaaran lukion verkkosivut. Saatavilla osoitteesta: <https://sites.google.com/roiedu.fi/oukku/etusivu>. Viitattu: 26.2.2023.

- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H., & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta ja tiede*, 53(2–3), 88–95.
- Saarinen, M., Phipps, D. J., & Bjørndal, C. T. (2024). Mental health in student-athletes in Norwegian lower secondary sport schools. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(2), Artikkelin e001955. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001955>
- Saarinen, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Tolvanen, A. & Selänne, H. (2021). Valmenustyyliellä ja sukupuolella keskeinen rooli urheilijan kaksoisuramotivaatiossa. *Valmentaja*, 25(4).
- Sallen, J., Wendeborn, T., & Gerlach, E. (2023). Talented athletes as high achievers—only in sports? Analysis of academic performance and the impact of dual career assistance programmes in upper secondary school. *German journal of exercise and sport Research*, 53(4), 410-419.
- Salmela-Aro, K. (2011). Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu*, 29(4–5). Saatavilla osoitteessa: <https://journal.fi/tt/article/view/4246>.
- Salmela-Aro, K. (2018a). Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 9–22.
- Salmela-Aro, K. (2018b). Kouluinto ja koulu-uupumus. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus,
- Salmela-Aro, K. (2020). The role of motivation and academic wellbeing—The transition from secondary to further education in STEM in Finland. *European Review*, 28(S1), s. 121–134.
- Savolainen, J. & Härkönen, A. (2014). Toisen asteen urheiluoppilaitokset. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., & Pirttimäki, M. *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. KIHUn julkaisusarja nro 46.
- Olympiakomitea. (2022). *Urheiluoppilaitokset*. Suomen olympiakomitean verkkosivut. Saatavilla osoitteesta: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinen-aste/urheiluoppilaitokset/>. Viitattu: 12.1.2023.
- Sorkkila, M., Aunola, K., Salmela-Aro, K., Tolvanen, A., & Ryba, T. V. (2018). The co-developmental dynamic of sport and school burnout among student-athletes: The role of achievement goals. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 28(6), 1731-1742.
- Sorkkila, M., Ryba, M., Aunola, K., Selänne, H. & Salmela-Aro, K. (2020). Sport burnout inventory. Dual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a

- Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 358-366
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14
- Sääksi, P., Saarinen, M., Aunola, K., Korpela, M., & Ryba, T. V. (2023). The future-oriented hopes and goals of adolescent student-athletes in Finnish sport high schools. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Saatavilla osoitteesta: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2255610>
- Tammela, A., Hämeenaho, P., Eronen, J., & Eilola, J. (2023). Hyvinvointi koettuna, kuvattuna ja tulkittuna. *JYU Studies*.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 5. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Turun kaupunki. (2023). Kerttulin urheilulukio. Turun kaupungin verkkosivut. <https://www.turku.fi/kerttulin-lukio/urheilulukio/>. Viitattu: 25.2.2023
- Yrjölä, K. (2011). *DUAL CAREER-Huippu-urheilun ja koulutuksen yhdistämisen vaikeudet sekä hyvät käytännöt talviurheilussa*.
- Öhrnberg, H. & Kokkonen, M. (2013). Yksilö- ja joukkueurheilijoiden koulumenestystä selittävät tekijät. *Liikunta & tiede* 50(6).

Liitteet

Liite 1. Haastattelulomake

Urheilulukioissa opiskelevien arjessa jaksaminen, koulumenestys ja opiskelumotivaatio

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Opiskelupaikkani *

- Kerttulin lukio
- Ounasvaaran lukio
- Lahden lyseon lukio
- Kuopion klassillinen lukio

2. Sukupuoleni *

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua vastata

3. Oma lajini on *

- Yksilölaji
- Joukkuelaji

4. Kerro urheilu-urastasi tarkemmin (esim. harjoittelumäärät, motivaatio, tavoitteet..) *

5. Millaiseksi olet kokenut urheilun ja lukio-opintojen yhdistämisen? *

6. Millainen on mielestäsi ollut koulumenestyksesi lukion aikana? Mitä aineita olet suunnitellut kirjoittavasi ylioppilaskirjoituksissa ja millaisia tavoitteita sinulla on? *

7. Miten koet jaksavasi arjessasi? *

8. Jaksamistani ja hyvinvointiani arjessa tukevat: *

9. Jaksamiseeni vaikuttaa negatiivisesti: *

10. Voit halutessasi tarkentaa vastauksiasi tai kertoa jotain muuta aiheeseen liittyvää.
