

**URHEILUYLÄKOULUKOKEILUUN OSALLISTUVIEN  
SEITSEMÄSLUOKKALAISTEN KOKEMA KOULU- JA URHEILU-UUPUMUS**

Johanna Immonen & Alisa Pyrrö

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

## TIIVISTELMÄ

Immonen, J & Pyrrö, A. 2021. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien seitsemäsluokkalaisten kokema koulu- ja urheilu-uupumus. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 65 s., 3 liitettä.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten kokemaa koulu- ja urheilu-uupumusta. Vastauksia haluttiin saada myös siihen, onko sukupuoli tai pääajiryhmä (yksilö-, joukkue- & esteettiset lajit) yhteydessä uupumuksen kokemiseen. Tutkielman kohteena olivat urheiluyläkoulukokeilussa elokuussa 2018 aloittaneet 7-luokkalaiset. Aineisto kerättiin 2019 sähköisellä kyselylomakkeella ja kyselyyn vastasi yhteensä 465 urheiluyläkoululaista, 19:sta eri koulusta.

Koulu- ja urheilu-uupumusta tarkasteltiin jakamalla vastaajat kahteen ryhmään (vähän tai ei lainkaan uupuneet & uupuneet) vastausten keskiarvojen perusteella. Koulu-uupumusta mitattiin käyttämällä Salmela-Aro ym. (2009a) kehittämää koulu-uupumusmittaria SBI:ta (School Burnout Inventory) ja urheilu-uupumusta käyttämällä Sorkkila ym. (2017b) kehittämää urheilu-uupumusmittaria (Sport Burnout Inventory – Dual Career form). Mittarit mittasivat uupumusta kolmen ulottuvuuden; väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteiden kautta (Sorkkila ym. 2017b). Aineisto analysoitiin syksyllä 2021. Analyysimenetelminä käytettiin riippumattomien otosten t-testiä, yksisuuntaista varianssianalyysiä sekä parivertailutestiä.

Tulosten perusteella suurin osa seitsemäsluokkalaaisista koki koulu-uupumusta vain vähän tai ei lainkaan. Kuitenkin kaksitoista prosenttia oppilaista koki itsensä uupuneeksi. Tytöt kokivat koulu-uupumusta enemmän kuin pojat. Esteettisten lajien harrastajista lähes kolmasosa koki koulu-uupumusta. Uupuneiden osuus yksilö- ja joukkuelajien harrastajissa oli selvästi pienempi. Tilastollisesti merkitseviä eroja koulu-uupumuksen kokemisessa löytyi sukupuolten, yksilö- ja esteettisten lajien, sekä joukkue- ja esteettisten lajien väliltä. Urheilu-uupumusta koki vain hyvin pieni osuus vastaajista. Tytöt ja esteettisten lajien harrastajat kokivat urheilu-uupumusta enemmän kuin muut ryhmät. Pieniä, mutta tilastollisesti merkitseviä eroja urheilu-uupumuksen kokemisessa löydettiin sukupuolten, yksilö- ja esteettisten lajien, sekä joukkue- ja esteettisten lajien väliltä. Uupumuksen tarkastelu sen, kolmen osa-alueen kautta osoitti, että väsymyksen ja riittämättömyyden tunteiden kokeminen oli kaikissa ryhmissä yleisempää kuin kyynisyyden tunteiden kokeminen.

Tämän pro gradu -tutkielman perusteella nuoret urheilijat jaksavat opintojen ja urheiluharrastuksensa parissa suhteellisen hyvin. On kuitenkin tärkeää seurata nuorten jaksamista heidän siirtyessään luokka-asteelta toiselle. Erityisesti tyttöjen ja esteettisten lajien harrastajien jaksamiseen tulisi kiinnittää huomiota.

Asiasanat: urheiluyläkoulu, koettu koulu-uupumus, koettu urheilu-uupumus, nuoret

## ABSTRACT

Immonen, J & Pyrrö, A. 2021. School and sport burnout amongst secondary school of sports' students. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 65pp., 3 appendices.

The purpose of this study was to investigate school burnout and sport burnout among Finnish secondary school sports students. School and sport burnout were also examined by gender and main sport groups (team sports, individual sports and aesthetic sports). The participants of the study consist of seventh graders who started in a trial of secondary school of sports in August 2019. The data was collected in 2019 through an electronic questionnaire. The questionnaire was answered by 465 secondary school sports students from 19 schools.

We also examine burnout by dividing participants into two groups (those who didn't experience any exhaustion or experienced only mild exhaustion and those who experienced stronger exhaustion). School burnout was measured using the School Burnout Inventory (SBI: Salmela-Aro et al. 2009a), and sport burnout, on the other hand, by using the Sport Burnout Inventory – Dual Career form (Sorkkila et al. 2017b). Both measures comprise three dimensions: exhaustion, cynicism and inadequacy. The data was analyzed using independent samples t-tests, an one way ANOVA and a pairwise comparison (Post Hoc) test.

The results show that most of the secondary school sports students didn't experience school burnout or it was very modest. However, twelve percent of students felt exhausted due to school. School burnout was more common among girls than boys. Almost a third of aesthetic sports athletes were exhausted due to school. The amount was much higher than the amount of exhaustion within individual athletes and team sport athletes. When it comes to the experienced exhaustion, there were statistically significant differences between genders, between individual sports athletes and aesthetic sports athletes as well as between team sports athletes and aesthetic sports athletes. Only a small number of participants had experienced sport burnout. Girls and aesthetic sports athletes experienced sport burnout more often than other groups. Small but statistically significant differences were found between genders, between individual sports athletes and aesthetic sports athletes and between team sports athletes and aesthetic sports athletes. In every group, feelings of exhaustion and inadequacy were more common than feelings of cynicism.

According to this study, it seems that most of the secondary school sports students are doing well within their studies and sports. However, it would be important to observe how students' level of exhaustion is developing when they advance to the next grade at school. It is especially crucial to pay more attention to the well-being of girls and aesthetic sports athletes.

Keywords: secondary school sports, school burnout, sport burnout, youth, adolescent

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 URHEILUYLÄKOULUKOKEILU.....	3
2.1 Urheiluakatemiaohjelma.....	7
2.2 Urheiluyläkoulutoiminta.....	8
3 KOULU-UUPUMUS.....	10
3.1 Koulu-uupumuksen määritelmä.....	10
3.2 Koulu-uupumukseen yhteydessä olevia tekijöitä.....	12
3.2.1 Motivaatio.....	13
3.2.2 Sosiaaliset tekijät.....	13
3.2.3 Sukupuoli.....	15
3.2.4 Urapolku.....	16
4 URHEILU-UUPUMUS.....	17
4.1 Urheilu-uupumuksen määritelmä.....	17
4.2 Urheilu-uupumukseen yhteydessä olevia tekijöitä.....	19
4.2.1 Motivaatio.....	19
4.2.2 Sosiaaliset tekijät.....	20
4.2.3 Sukupuoli.....	20
4.2.4 Lajivalinta.....	21
5 TUTKIMUSONGELMAT.....	23
6 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	25
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä.....	25

6.2	Tutkimusaineiston keruu ja kyselylomake .....	25
6.3	Käytettyjen muuttujien valinta ja luokittelu .....	26
6.4	Aineiston analyysimenetelmät.....	29
6.4.1	Koulu-uupumusmittari.....	30
6.4.2	Urheilu-uupumusmittari .....	30
6.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	31
6.5.1	Tutkimuksen luotettavuus.....	31
6.5.2	Tutkimuksen eettisyys .....	32
7	TULOKSET.....	34
7.1	Koettu koulu-uupumus .....	34
7.1.1	Koettu koulu-uupumus sukupuolittain .....	36
7.1.2	Koettu koulu-uupumus pääajiryhmittäin .....	39
7.2	Koettu urheilu-uupumus .....	42
7.2.1	Koettu urheilu-uupumus sukupuolittain .....	43
7.2.2	Koettu urheilu-uupumus pääajiryhmittäin.....	46
8	POHDINTA.....	49
8.1	Koettu koulu-uupumus .....	49
8.2	Koettu urheilu-uupumus .....	50
8.3	Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet.....	52
8.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset .....	54
	LÄHTEET .....	57
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Nuoren urheilijan elämä 13–19 ikävuosina on suuren muutoksen aikaa. Murrosikä ja nuori aikuisuus tuovat tullessaan uusia haasteita, samalla kun opiskelu alkaa vaatia aiempaa enemmän panostusta. Urheilussa tätä ikäkautta kutsutaan valintavaiheeksi, sillä nuori kehittyä harrastajasta kohti kilpaurheilijaa. Edessä on myös päätös urheilu-urasta. Osa nuorista haluaa lähteä tavoittelemaan huippua ja osa jatkaa harrastamista muilla tavoin. Jotkut päättävät luopua urheilusta kokonaan. Kun vaatimukset sekä koulun, että urheilun parissa kasvavat, saattaa kuormitus nousta liian suureksi. (Mononen ym. 2014.) Tällöin myös riski nuoren uupumukselle kasvaa.

Vuonna 2019 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan viisitoista prosenttia kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaisista kärsi koulu-uupumuksesta Suomessa (THL 2019). Vaikka määrä ei ole kovin hälyttävä on syytä muistaa, että pieni osa oppilaista kamppailee uupumuksen kanssa päivittäin. Koulu-uupumuksesta kärsivät nuorten jaksavat opinnoissaan huonommin ja suoriutuvat tehtävistään heikommin (Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen 2009b). Pahimmillaan koulu-uupumus voi pitkittyä ja johtaa masennukseen. Uupumuksesta kärsivillä nuorilla on myös suurempi riski syrjäytymiselle ja masennukselle aikuisiällä. Psykkisten oireiden lisäksi uupumus aiheuttaa fyysisiä oireita kuten unihäiriöitä. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 64–65.) Huolestuttavaa on se, että tutkimusten perusteella koulu-uupumusta kokevien nuorten määrä on viime vuosina ollut kasvussa (May, Bauer & Fincham 2015; Salmela-Aro 2017; Salmela-Aro ym. 2017).

Koulun ja opintojen lisäksi nuoren urheilijan jaksamista voivat koetella urheiluharrastuksen tuomat paineet ja kuormitus. Vaikka urheilu-uupumusta ei ole paljoakaan tutkittu yläkouluikäisillä nuorilla, on aiemmissa tutkimuksissa havaittu, että urheilun tuomat haasteet ja menestyspaineet voivat johtaa urheilu-uupumukseen (Eklund & Cresswell 2007; Pacewicz, Smith & Raedeke 2020). Urheilu-uupumus lisää riskiä urheilun varhaiselle lopettamiselle (Gucciardi, Jackson, Coulter & Mallet 2011; Vitali ym. 2014), ja koulu-uupumuksen tavoin

heikentää sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia (Gustafsson, DeFreese & Madigan 2017; Madigan ym. 2019).

Vuonna 2017 Suomessa käynnistyi kolmivuotinen urheiluyläkoulukokeilu, jonka yhtenä tavoitteena oli helpottaa nuorten urheilijoiden koulun ja urheilun yhdistämistä niin, että myös palautumiselle jäisi riittävästi aikaa (Nieminen, Mononen & Aarresola 2019). Kokeiluun osallistuneet koulut olivat mukana urheiluakatemiatoiminnassa, jonka tavoitteisiin kuuluu urheilijan kaksoisura –ajattelun vahvistaminen. Tämän ajattelutavan vahvistamisella pyritään siihen, että nuori kykenisi onnistuneesti yhdistämään opiskelun ja urheilun arjessaan. (Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto 2020.) Urheiluyläkoulukokeilu tarjosi mielenkiintoisen tilaisuuden nuorten urheilijoiden koetun koulu- ja urheilu-uupumuksen tarkasteluun ympäristössä, jonka tavoitteena on nimenomaan nuorten urheilijoiden jaksamisen tukeminen.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten kokemaa koulu- ja urheilu-uupumusta. Aiempien tutkimusten perusteella oletimme, että sukupuoli (Amemiya & Sakairi 2020; Parviainen ym. 2021; Salmela-Aro ym. 2018) ja päälaji (Cremades & Wiggins 2008; Sorkkila ym. 2017b) voivat olla yhteydessä uupumukseen, joten halusimme selvittää myös näiden tekijöiden yhteyttä koettuun koulu- ja urheilu-uupumukseen urheiluyläkoulujen seitsemäsluokkalaisilla. Koulu- ja urheilu-uupumusta tarkasteltiin sekä kokonaisuutena, että uupumuksen kolmen osa-alueen; uupumusasteisen väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden kautta.

## 2 URHEILUYLÄKOULUKOKEILU

Suomen Olympiakomitean koordinoima kolmivuotinen urheiluylläkoulukokeilu aloitettiin vuonna 2017. Urheiluylläkoulukokeilun tarkoituksena on luoda nuorelle urheilijalle hyvä arki sekä kehittää valtakunnallinen urheiluylläkoulutoiminnan malli, jonka päämäärä on tavoitteellisen koulunkäynnin ja urheilun menestyksenkäs yhdistäminen. (Nieminen, Mononen & Aarresola 2020; Suomen Olympiakomitea 2020a.) Vuosina 2017–2020 hankkeessa oli mukana 25 koulua 14 eri kunnasta (Nieminen ym. 2019; Nieminen ym. 2020). Urheiluylläkoulukokeilussa mukana olleet koulut esitellään liitteessä 1.

Urheiluylläkoulukokeilun aloittamisen taustalla oli neljä syytä. Ensinnä urheiluylläkoulutoiminnalla pyrittiin vastaamaan lajiliittojen toiveeseen tehdä enemmän yhteistyötä koulujen kanssa ylläkouluvaiheessa. Toiseksi oli näyttöjä siitä, että nuorten aloittaessa opinnot toisen asteen oppilaitoksissa, heidän fyysiset valmiutensa ja ominaisuutensa eivät olleet riittävällä tasolla. Kolmanneksi haluttiin varmistaa ylläkouluiikaisille tavoiteltu yli 20 tunnin viikoittaisen liikuntamäärän toteutuminen lisäämällä urheilua ja liikuntaa koulupäivien yhteyteen. Neljäs kokeilun aloittamiseen vaikuttanut tekijä oli ydintoimijoiden kiinnostus ja halu kehittää ylläkouluvaihetta. (Nieminen, Aarresola, Mononen & Pusa 2018.)

Urheiluylläkoulukokeilun toiminnan valtakunnallinen organisointi- ja ohjausvastuu on Olympiakomitean urheiluakatemiajohdon ylläkoulutiimin koordinoimana paikallisilla urheiluakatemiaoilla. Urheiluakatemioiden kanssa valtakunnallisen verkoston muodostavat urheiluylläkoulut. Urheiluylläkoulustatus myönnetään ylläkouluille, joilla on mahdollisuus toteuttaa Suomen olympiakomitean kriteerien mukaista toimintaa. (Nieminen ym. 2019; Urheiluylläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto 2019.) Kokeilussa mukana olevat ylläkoulut ovat sitoutuneet yhteiseen valtakunnalliseen koordinointiin, kehittämistoimintaan, seurantaan sekä arviointiin (Nieminen ym. 2018).

Urheiluylläkouluhankkeen neljä keskeisintä toimintamallia ovat 1) soveltuvuuskoee, 2) Kasva urheilijaksi -malli, 3) 10 viikkotuntia liikuntaa tai urheilua, arkisin klo 10–16 välisenä aikana sekä 4) digioppiminen (Nieminen ym. 2019; Nieminen ym. 2020). Harjoittelun sisällyttäminen



koulupäivään on nähty toimivana ratkaisuna harjoitusmäärien kasvattamiseen sekä nuoren arjen aikataulujen helpottamiseksi. Tällöin nuorella urheilijalla jää enemmän aikaa levolle ja koulutehtäville. (Nieminen ym. 2018; Suomen Olympiakomitea 2020a.)

Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuviin kouluihin valitaan vuosittain uudet oppilaat soveltuvuuskokeen perusteella. Valintamenetelmänä käytetään Olympiakomitean hyväksymää valtakunnallista soveltuvuuskoetta. Soveltuvuuskoetta on kehitelty urheiluyläkoulukokeilun aikana ja se on perustettu tutkimustietoon. Valtakunnallisella soveltuvuuskokeella pyritään luomaan tasavertaiset mahdollisuudet sekä valintaperusteet liikunta- ja urheiluluokille hakeville oppilaille asuinpaikasta riippumatta. (Nieminen ym. 2019.) Soveltuvuuskokeen sisältö muodostuu testeistä, joilla mitataan oppilaan liikkumistaitoja, kestävyyttä, voimakestävyyttä, tasapainotaitoja, liikkuvuutta sekä välineenkäsittelytaitoja (Olympiakomitean suosittelema valtakunnallinen soveltuvuuskoete 2020). Liikuntapainotteisille yläkouluille ja urheiluyläkouluille on suunniteltu erilaiset mallit valtakunnallisesta soveltuvuuskokeesta. Urheiluyläkoululaisilta vaaditaan yllä mainittujen soveltuvuutta mittaavien testien lisäksi lisänäyttötestiä, joka on koulukohtainen testi tai valtakunnallinen lajiliittotesti. (Nieminen ym. 2018.) Liitteessä 2 on kuvattu tarkemmin soveltuvuuskokeen sisältöä.

Urheiluyläkoulukokeilun tavoitteena on nuoren urheilijan hyvä arki; oppilas kehittää elämäntaitojaan sekä saa valmiuksia määrällisesti ja laadullisesti riittävään harjoittelun yhdistämiseksi koulunkäyntiin (Suomen Olympiakomitea 2020a; Urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto 2019). Kasva urheilijaksi -mallin sisältökokonaisuus on rakennettu tukemaan elämäntaitojen kehittämistä, kasvua terveeksi urheilijaksi sekä oman urheilijan polun löytämistä. Kasva urheilijaksi sisältökokonaisuutta koordinoi Olympiakomitean yläkoulutiimi, joka tarjoaa suosituksia urheiluakatemiaverkoston yläkouluille. Sisältö pohjautuu Urheilijan polun valintavaiheen tavoitteisiin, jotka perustuvat asiantuntijaryhmän linjauksiin ja sen myötä monitieteiseen tietoperustaan. (Nieminen ym. 2019.) Kuviossa 1 esitellään Olympiakomitean urheiluakatemian asiantuntijaryhmän urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset luokka-asteittain. Toiminta ohjataan kolmen kokonaisuuden kautta; monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet, psyykkiset taidot ja elämäntaidot sekä lajivalmentautuminen. Opetuksen tueksi on valmistettu liikunnanopettajille suunnattu Kasva urheilijaksi -materiaali

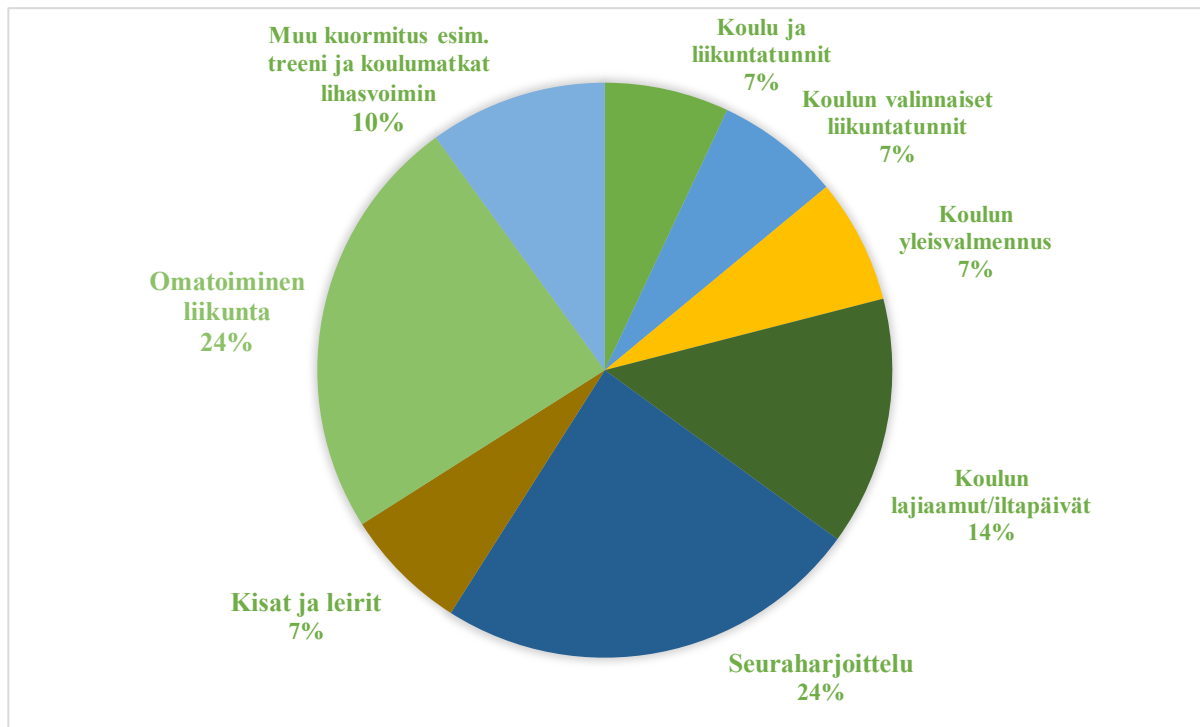
sekä oppilaille Kasva urheilijaksi -harjoituskirja tukemaan heidän kehittymistään. (Nieminen ym. 2018; Nieminen ym. 2019.)

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	<b>Liikkumistaidot</b> Tasapainotaidot Välineenkäsittely- taidot	<b>Nopeus</b> Liikkuvuus Muut	<b>Ilo ja innostus</b> Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	<b>Reilu peli</b> Elämäntaidot Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Laji- valmennuksen sisältö- suositukset lajiliiton valmennus- linjauksen mukaan
8.luokka	<b>Välineenkäsittely- taidot</b> Tasapainotaidot Liikkumistaidot	<b>Kestävyys</b> Nopeus Muut	<b>Ilo ja innostus</b> Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	<b>Terve urheilija</b> Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämäntaidot Reilu peli	
9.luokka	<b>Tasapainotaidot</b> Liikkumistaidot Välineenkäsittely- taidot	<b>Voima</b> Liikkuvuus Muut	<b>Vahva itsetunto</b> <b>Itsesäätelytaidot</b> Ilo, innostus ja intohimo	<b>Terve urheilija</b> Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämäntaidot Reilu peli	

KUVIO 1. Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset Olympiakomitean akatemianohjelman yläkoulu- ja leirimalleissa (Yläkoulutoiminta 2021).

Urheiluyläkoulutoiminnan yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on kasvattaa nuorten kokonaisliikunnan määrää (Yläkouluseminaari 2016). Suomalaiset nuoret urheilijat liikkuvat keskimäärin 13,5–14,5 tuntia viikossa, kun kansainvälinen suositus on 19 tuntia viikossa (Kokko 2012, 19). Määrä on siis jonkin verran suosituksia alhaisempi. Kokko (2014, 43) nostaa nuoren urheilijan kasvun haasteeksi yleisesti terveellisten elämäntapojen omaksumisen lisäksi inaktiivisuuden ja liian alhaisen kokonaisliikunnan määrän. Näillä tekijöillä nähdään olevan yhteys lasten ja nuorten palautumiseen, kehittymiseen sekä harjoittelusta oppimiseen. (Kokko 2014, 43.)

Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvilla oppilaille tavoitteena on mahdollistaa 10 tuntia liikuntaa ja urheilua koulupäivän yhteyteen kello 8–16 välillä (Nieminen ym. 2019). Liikkumisen ja harjoittelun kokonaismääräksi tavoitellaan 20–30 tuntia (Yläkouluseminaari 2016), joka vastaa tavoitteellisesti harjoittelevan nuoren harjoitusmäärää (Mononen ym. 2014; Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 42). Kuviossa 2 esitellään, mistä ja miten urheiluyläkoululaisen viikoittainen liikunta- ja harjoittelumäärä voi koostua. Koulupäivän yhteyteen rakennettu harjoittelumahdollisuus järjestetään koulujen ja urheiluseurojen yhteistyöllä. Kokonaismäärä koostuu koulun liikuntatunneista, seuran järjestämistä harjoituksista tai omaehtoiseen harjoitteluun varatuista ajoista koulupäivän aikana. Toiminnan avulla pyritään helpottamaan urheilijan päivää ja tavoitteena olisi, että levolle ja koulutehtäville jäisi enemmän aikaa. (Nieminen ym. 2019.)



KUVIO 2. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten viikoittaisen kokonaisliikkumis- ja harjoittelumäärän (20–30 h/vko) koostuminen (Valtakunnallinen urheiluyläkoulukokeilu 2017).

Urheiluläkoulukokeilun digioppimishankkeen avulla pyritään luomaan malleja ohjatulle digi- ja etäopetukselle. Hankkeen avulla etsitään ratkaisuja sille, miten oppilas voi opiskella joustavasti leirien ja kilpailumatkojen poissaolojen aikana. (Nieminen ym. 2019.) Tavoitteena on helpottaa urheilun ja opiskelun yhdistämistä, niin että oppilas pystyy hankkimaan tarvittavan osaamisen urheilijan uralle sekä haluamiaan jatko-opintoja varten (Suomen Olympiakomitea 2020). Kokeilussa korostuu yksilöllinen opinto-ohjaus, jonka avulla varmistetaan urheilevan oppilaan jatko-opintokelpoisuus. Urheiluläkoulukokeilun aikana (2017–2020) selvitetään terveystiedon, kotitalouden, liikunnan ja oppilaanohjauksen sisältöjä urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta. Kokeilun tuloksena päätetään, tullaanko opetussuunnitelman valtakunnallisiin sisältöihin ja tavoitteisiin esittämään muutoksia tämän ilmiöajattelun perusteella. (Nieminen ym. 2019.)

Urheiluläkoulumallin avulla oppilas kehittää elämäntaitojaan sekä saa valmiuksia määrällisesti ja laadullisesti riittävään harjoittelun yhdistämiseksi koulunkäyntiin. Urheiluläkoulukokeilulla pyritään lisäämään kaikkien yläkouluikäisten nuorten fyysistä aktiivisuutta yhdistämällä kodit, koulut, urheiluseurat ja lajiliitot toimivaan yhteistyöhön. (Suomen Olympiakomitea 2016; Urheiluläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto 2019.)

## **2.1 Urheiluakatemiaohjelma**

Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö (HUY) aloitti toimintansa vuonna 2013 (Lämsä, Mäkinen, Nieminen & Paavolainen 2016). Huippu-urheiluyksikkö johtaa ja koordinoi suomalaisen huippu-urheiluverkoston toimintaa, sisältäen vammaishuippu-urheilun. Yhdessä lajiliittojen kanssa yksikkö vastaa pitkän aikavälin urheilumenestyksestä sekä talous-, osaamis- ja olosuhderesurssien ohjaamisesta verkoston käyttöön. (Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Suomen Olympiakomitea ry 2017; Suomen Olympiakomitea 2020.) Huippu-urheiluyksikössä toteutetaan kolme eri ohjelmaa; Osaamisohjelma, Urheiluakatemiaohjelma sekä Huippuvaiheen ohjelma. Ohjelmat tekevät tiivistä yhteistyötä ja niiden avulla tuetaan urheilijoiden, valmentajien ja muiden verkoston toimijoiden arkea. (Lämsä ym. 2016; Suomen Olympiakomitea 2020.)

Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan tavoitteena on mahdollistaa urheilijoille kansainvälisen vertailun kestävän päivittäisvalmennuksen sekä toimintaympäristön. Toiminnan tarkoituksena on eri lajien urheilijoiden sekä valmentajien urheilu- ja siviiliuran kehittämisen tukeminen, sekä olosuhteiden ja asiantuntijatoiminnan tarjoaminen urheilijoille lajista riippumatta. (Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto 2020.) Lähtökohtana on urheilijalähtöinen toimintatapa, jossa lahjakkailta nuorilla on mahdollisuus saavuttaa oma potentiaalinsa urheilussa parhaat parhaiden kanssa -toimintaperiaatteella. Periaatteen ideana on, että parhaat urheilijat harjoittelevat yhdessä, parhaassa mahdollisessa valmennuksessa hyödyntäen parhaita olosuhteita. Urheiluakatemiatoiminnassa keskeisenä tavoitteena on valmistautuminen koulutus ja siviiliuraan. Toiminnassa vahvistetaan urheilijan kaksoisura - ajattelutapaa, jossa mahdollisesta urheilun sekä opiskelun tai muun työuran yhdistäminen urheilijan arkeen. (Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto 2020.)

## **2.2 Urheiluyläkoulutoiminta**

Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheessa, jossa tuetaan urheilijan arjessa koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja muun vapaa-ajan yhdistämistä urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan koulu- ja leiritysmallien avulla. Urheiluakatemiaverkoston kuuluvat urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen koulu, liikuntalähikoulu sekä yläkoululeiritys, joista kolme ensimmäistä toimivat tiiviissä yhteistyössä kodin, seurojen, lajiliittojen ja urheiluakatemioiden kanssa. Yläkoululeiritysmalli on urheiluopistojen, lajiliittojen ja urheiluakatemioiden yhteistyöllä rakennettu kolmivuotinen leirityskokonaisuus urheilijoille. (Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto 2020; Urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto 2019.)

Liikuntapainotteinen koulu ja liikuntalähikoulu tarjoavat jokaisella luokka-asteella (7–9) kuusi tuntia liikuntaa tai urheilua viikossa koulupäivään liitettynä. Liikuntapainotteinen koulu on koulutuksen järjestäjän painotuskoulu, jossa on liikuntaluokka. Liikuntalähikouluun oppilaat tulevat koulun omalta oppilaaksiottoalueelta ja koulussa toimii urheiluakatemia- luokat. (Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto 2020.) Urheiluakatemian leiritysmallissa urheiluopistot yhteistyössä urheiluakatemioiden kanssa tarjoavat urheilijoille

leirityskokonaisuuden, joka sisältää 7.–9. luokkalaisille 4–6 leiriä lukuvuotta kohden. Leiritysmallista on hyötyä erityisesti olosuhdelajien urheilijoilla ja niille, joiden koulut eivät ole osa urheiluakatemiaverkostoa. Nuoren urheilijan arjessa on mahdollista myös yhdistää koulu- ja leiritysmallit. (Suomen Olympiakomitea 2020b.)

Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan koulu- ja leiritysmallien tavoitteena on tukea nuorta koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisessä sekä kasvattaa nuorta terveeksi ja tasapainoiseksi urheilijaksi. Yläkoulutoiminnassa mukana olevat koulut ovat sitoutuneet toiminnan kehittämiseen ja yhteistyöhön. Kouluille laaditaan omat vuosittaiset tavoitteet ja toimintasuunnitelma, joita kehitetään yhteistyössä urheiluakatemia kanssa. (Suomen Olympiakomitea 2020b; Urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto 2019.) Parhaimmillaan urheiluyläkoulutoiminta saattaa auttaa oppilasta jaksamaan opintojen ja urheilun parissa paremmin sekä ehkäistä koulu- ja urheilu-uupumuksen syntymistä.

### 3 KOULU-UUPUMUS

Koulu-uupumus on huolestuttava ilmiö, joka voi pahimmillaan johtaa masennuksen syntyyn (Salmela-Aro 2017; Salmela-Aro ym. 2009b). Nuorilla on luontainen tarve kokea osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Nuoren elämässä tapahtuu paljon muutoksia ja riskinä on, että koulu ei kykene vastaamaan oppilaiden muuttuviin tarpeisiin. Jos osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet eivät täyty, voi innostus koulua kohtaan laskea. Tällainen yhteensopimattomuus koulun ja nuorten tarpeiden välillä on yksi suurimmista syistä sille, että kouluinnostus vähenee ja uupumus kasvaa. On myös havaittu, että koulu-uupumus voi lisätä riskiä sekä koulutukselliselle että sosiaaliselle syrjäytymiselle. Nuorten koulu-uupumuksen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy ovat siis tärkeitä yksilön hyvinvoinnin lisäksi myös kansantaloudellisesta näkökulmasta. (Salmela-Aro 2011.) Onkin huolestuttavaa, että tutkimusten perusteella koulu-uupumusta kokevien nuorten määrä on viime vuosina ollut kasvussa (May ym. 2015; Salmela-Aro 2017; Salmela-Aro ym. 2017). Tätä ilmiötä puoltaa WHO:n (2020) julkaisu, jonka perusteella vuonna 2018 suomalaisista 13 vuotiaista tytöistä 58 prosenttia koki opiskelun aiheuttavan paineita. Määrä on selvästi korkeampi verrattuna vuoteen 2014 jolloin vastaava luku oli 48 prosenttia. Pojista koulutyön aiheuttamaa painetta vuonna 2014 koki 44 prosenttia ja vuonna 2018 47 prosenttia. (WHO 2020.) Myös Suomessa toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 20 prosenttia ja pojista 11 prosenttia koki koulu-uupumusta (THL 2019). On siis selvää, että koulutyö aiheuttaa jonkintasoista painetta ja uupumusta oppilaissa. Opiskelu myös koetaan stressaavammaksi kuin aiemmin.

#### 3.1 Koulu-uupumuksen määritelmä

Koulu-uupumus voidaan määritellä pitkäkestoiseksi opintoihin liittyväksi stressiksi, joka ilmenee usein uupumusasteisena väsymyksenä, riittämättömyyden tunteina ja opintoihin liittyvinä kielteisinä ajatuksina (Salmela-Aro 2011; Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen & Jokela 2008b). Uupumusta on tutkittu pitkään työympäristöön liittyvänä käsitteenä eli työuupumuksena (Maslach, Jackson & Leiter 1996; Maslach, Schaufeli & Leiter 2001), mutta myöhemmin sen yhteyttä myös kouluympäristöön on alettu ymmärtää (Kiuru ym. 2008; Schaufeli ym. 2002; Tuominen, Salmela-Aro & Niemivirta 2008). Vaikka opiskelijat eivät ole

työntekijöitä eikä koulu virallinen työympäristö, joutuvat opiskelijat osallistumaan tunneille ja tekemään annettuja tehtäviä tavoitteenaan läpäistä kokeita ja suorittaa koulu hyväksytysti (Salmela-Aro ym. 2008b; Schaufeli ym. 2002). Koulun asettamat vaatimukset ja normit voivat olla haastavia ja aiheuttaa stressiä ja uupumusta samalla tavoin kuin työympäristö. Koulu on opiskelijoiden työtä. (Salmela-Aro ym. 2008b.)

Koulu-uupumusta voidaan tarkastella kouluun liittyvinä kuormittavuuden tunteina, erityisesti pitkäkestoisena väsymyksenä, joka on seurausta kuluttavasta koulutyöstä (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi 2009a; Schaufeli ym. 2002). Koulu-uupumuksen kokeminen voidaan eritellä vahvaan uupumusasteiseen väsymykseen eli ekshaustioon, riittämättömyyden tunteisiin ja kyyniseen suhtautumiseen opintoja kohtaan (Salmela-Aro ja Näätänen 2005, 11; Schaufeli ym. 2002).

Ekshaustio eli uupumusasteinen väsymys voi saada alkunsa, kun nuori ponnistelee kauan saavuttaakseen tavoitteensa, mutta ei onnistu siinä. Tällöin tavoitteet alkavat tuntua kuormittavilta ja stressaavilta ja pelko epäonnistumisesta kasvaa. Emotionaalinen väsymys on myös yhteydessä niska-hartiakipuihin, unihäiriöihin ja masentuneisuuteen. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 11–12, 58.)

Kouluun liittyvä kyynisyys voi ilmetä välinpitämättömyytenä koulua kohtaan, joka näkyy esimerkiksi koulutyöhön liittyvän kiinnostuksen vähenemisenä (Salmela-Aro ym. 2009a; Schaufeli ym. 2002). Uupuneen nuoren motivaatio laskee ja koulutyön merkitystä aletaan aliarvioida. Koska opiskeluun liittyvät tavoitteet eivät tunnu enää tärkeiltä ei nuori sitoudu koulunkäyntiin tai oppimiseen. Myös alhainen itsetunto, lintsaminen, masentuneisuus, unihäiriöt, ja oppimisvaikeudet ovat yhteydessä kyynisyyteen. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 11–12, 58–59.)

Koulu-uupumus on ikään kuin prosessi, jossa lisääntyvä väsymys ja kyynisyys voivat johtaa siihen, että nuori kokee itsensä riittämättömäksi opiskelijana (Salmela-Aro 2011). Uupunut nuori ei koe koulua enää yhtä tärkeäksi kuin ennen. Uupumuksen kasvaessa pystyvyyden kokemuksen vähenevät, suoritusten taso laskee ja opiskelun tehokkuus heikkenee. (Salmela-



Aro ym. 2009a.) Ulkopuolisuuden tunne, epäonnistumisen pelko ja itsetunnon laskeminen ovat vahvasti yhteydessä riittämättömyyden tunteen kokemiseen (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 58–59.)

Koulu-uupumuksen on havaittu olevan vahvasti yhteydessä nuorten masennukseen ja matalaan elämäntyytyväisyyteen (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 64). Kouluympäristössä uupumus vaikuttaa erityisesti oppilaan suoritusten tason laskemiseen sekä suoraan, että epäsuorasti masennusoireilun ja koulutyöhön sitoutumattomuuden kautta (Fiorilli ym. 2017). Koulu-uupumuksesta kärsivät nuoret kokevat opiskeluun liittyvät tavoitteensa stressaaviksi ja suuntautuvat todennäköisemmin lyhyempään koulutukseen ja ammatillisiin tutkintoihin (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 64–65, 85). Koulu-uupumus myös ennustaa masennusta aikuisiällä (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 64–65, 85), ja lisää riskiä syrjäytymiselle (Salmela-Aro 2011).

Olisi tärkeää, että koulu-uupumuksen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy tapahtuisivat mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ennen uupumuksen pitkittymistä. Lisäksi koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy on huomattavasti edullisempaa kuin uupuneiden hoito (Salmela-Aro 2011). Jotta koulu-uupumusta voitaisiin ennaltaehkäistä mahdollisimman tehokkaasti, olisi tärkeää ymmärtää ja tunnistaa tekijöitä, jotka ovat yhteydessä uupumiseen.

### **3.2 Koulu-uupumukseen yhteydessä olevia tekijöitä**

Koulu-uupumukseen vaikuttavat keskeisesti nuoren motivaatioon liittyvät seikat sekä sosiaalinen ympäristö, johon kuuluvat koulun ohella koti ja kaverit (Salmela-Aro 2011). Lisäksi on havaittu, että sekä sukupuoli (Parviainen ym. 2021; Salmela-Aro, Kiuru & Nurmi 2008a; Salmela-Aro & Näätänen 2005; Salmela-Aro ym. 2018; Salmela-Aro & Tynkkynen 2016; Salmela-Aro ym. 2017), että nuoren valitsema urapolku (Salmela-Aro ym. 2008a; Salmela-Aro & Tynkkynen 2016) ovat yhteydessä koulu-uupumukseen.

### 3.2.1 Motivaatio

Motivaatio on merkittävästi yhteydessä nuorten koulu-uupumukseen. On havaittu, että omien tavoitteiden saavuttaminen ja niissä edistyminen lisää innostusta kouluun ja vähentää tyttöjen koulu-uupumusta. (Salmela-Aro ym. 2009; Vasalampi, Salmela-Aro & Nurmi 2009.) Lisäksi kouluinnostuksella on huomattu olevan yhteyttä siihen, että nuori on elämäänsä tyytyväinen, arvostaa koulua ja pärjää opinnoissaan (Tuominen-Soini & Salmela-Aro 2014). Myös opintoihin sitoutumisen on havaittu olevan negatiivisesti yhteydessä koulu-uupumukseen (Virtanen ym. 2016).

Vasalampi ja Salmela-Aro (2014) tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että motivaation kannalta on merkittävää, onko nuori itse saanut vaikuttaa koulutuspolkuunsa. Vaikuttamisen mahdollisuuden huomattiin lisäävän sisäistä motivaatiota. Vaikka sisäinen motivaatio ei suoraan tarkoita sitä, ettei nuori voisi uupua, voi se merkittävästi auttaa jaksamaan ja tekemään töitä tavoitteiden eteen silloinkin, kun opiskelu tuntuu haastavalta. (Vasalampi & Salmela-Aro 2014.) Voidaankin ajatella, että jos urheiluyläkoulussa opiskelu tavallisen yläkoulun sijaan on ollut oppilaan oma valinta, hänellä on enemmän intoa ja motivaatiota ponnistella tavoitteidensa eteen. Vastaavasti jos urheilun ja opiskelun yhdistäminen ei ole oppilaasta itsestään lähtöisin, voi olla riskinä, että kuormitus kasvaa liian suureksi ja oppilas uupuu.

### 3.2.2 Sosiaaliset tekijät

Koulu-uupumukseen vaikuttaa voimakkaasti nuoren sosiaalinen ympäristö. Koulu, koti ja kaverit näyttelevät merkittävää roolia nuoren elämässä. Jokainen osa-alue tuo mukanaan omanlaisiaan mahdollisuuksia, mutta myös odotuksia ja haasteita. (Salmela-Aro 2011.)

*Koti.* Kodin ja perheen merkitys nuoren hyvinvoinnille on suuri. Vanhemmat vaikuttavat vahvasti nuoren kasvuun ja kehitykseen sekä voivat olla nuorelle tärkeä tukiverkko. Vanhempien kiinnostus ja lapsiin kohdistuvat odotukset edistävät merkittävästi nuoren opintoihin asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja tulevaisuuteen liittyvää myönteisyyttä. (Salmela-Aro 2011.) Onkin havaittu, että vanhempien korkeat odotukset nuoren koulussa

suoriutumisesta suojaavat nuorta koulu-uupumukselta (Sorkkila, Aunola & Ryba 2017a). Tämä saattaa johtua siitä, että ne vanhemmat, joilla on korkeammat odotukset nuoren koulussa pärjäämiselle ovat myös kiinnostuneempia ja tukevat nuorta enemmän koulutyössä, kuin ne vanhemmat, joilla ei ole yhtä korkeita odotuksia nuoren koulussa pärjäämiselle. Voi olla niinkin, että vanhemmat, jotka odottavat lapsiltaan enemmän myös uskovat heidän kykyihinsä, joka kasvattaa myös lapsen itsevarmuutta ja uskoa omaan pärjäämiseensä.

Vanhempien kokema kiire ja stressi vaikuttavat nuoren jaksamiseen (Salmela-Aro 2011). On havaittu, että nuorten koulu-uupumus on merkittävästi yhteydessä vanhempien kokemaan uupumukseen. Uupuneiden ja väsyneiden vanhempien lapsilla on siis riski uupua itsekin. Äitien työuupumus vaikuttaa vahvasti tyttärien uupumiseen samoin kuin isien uupumus on yhteydessä poikien uupumukseen. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 82; Salmela-Aro, Tynkkynen & Vuori 2011.) Koulu-uupumuksesta kärsivät nuoret kokivat myös, että heidän vanhempansa olivat etäisiä eikä heillä ollut aikaa lapsilleen (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 82). Voi siis olla, että omaa uupumustaan vastaan kamppailevat vanhemmat eivät jaksaa tai kykene tukemaan lastaan riittävästi, jolloin myös lapsen riski uupumukselle kasvaa.

*Koulu.* Sekä kouluilmapiirin (Salmela-Aro 2011; Salmela-Aro ym. 2008b), että opettajien toiminnan on havaittu olevan yhteydessä nuorten koulu-uupumukseen (Romano, Angelini, Consiglio & Fiorilli 2021; Salmela-Aro ym. 2008b). Negatiivisen kouluilmapiirin on havaittu lisäävän koulu-uupumusta, samoin sen, jos oppilas kokee jäävänsä ilman riittävää koulun ja koulun terveydenhuollon tukea (Salmela-Aro ym. 2008b). Erityisesti peruskoulussa huono ilmapiiri ja riittävän tuen puute ovat yhteydessä koulu-uupumuksen kokemiseen (Salmela-Aro 2011). Salmela-Aro ym. (2018) tutkimuksen perusteella oppilaiden koulu-uupumus vaikutti lisääntyvän yläasteen aikana, sillä yhdeksännellä luokalla oppilaat kärsivät uupumuksesta enemmän kuin seitsemännellä luokalla.

Siinä missä tuen puute vaikuttaa lisäävän riskiä uupumukselle (Salmela-Aro ym. 2008b), voidaan riittävällä koulun ja opettajien tuella vastaavasti suojata nuorta koulu-uupumukselta (Meylan ym. 2015; Romano ym. 2021; Salmela-Aro ym. 2008b). Meylan ym. (2020) tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että oppilaiden kokema uupumus on vähäisempää, kun

he kokevat, että heidän on tarvittaessa mahdollisuus saada apua niin opintoihin liittyviin kuin henkilökohtaisiin ongelmiin. Opettajien käyttäytymisellä sen sijaan havaittiin olevan vaikutusta erityisesti oppilaiden kokemaan kyynisyyteen. Opettajien kannustava asenne ja oppilaiden kokemus siitä, että opettajat todella halusivat heidän ymmärtävän ja oppivan, vähensi todennäköisyyttä oppilaiden koulua kohtaan kokemalle kyynisyydelle. (Meylan ym. 2020.)

*Kaverit.* On havaittu, että kaveripiiri voi olla yhteydessä koulu-uupumukseen (Kiuru ym. 2008; Salmela-Aro 2011). Varsinkin nuoruudessa kavereiden merkitys on suuri, sillä nuoret alkavat viettää yhä enemmän aikaa kaveriporukoissa. Kaveripiiri näyttelee merkittävää roolia nuoren sosiaalisena kontekstina. Kaveriporukan sisällä nuoret usein muistuttavat toisiaan suoriutumisen, motivaation ja kouluun liittyvien valintojen suhteen. Hyvä kaveripiiri voi auttaa kestämään paremmin kouluun liittyviä paineita ja stressiä. (Salmela-Aro 2011.) Onkin havaittu, että ryhmissä, joissa nuorilla on hyvät kaverisuhteet, koulu-uupumus on vähäisempää. Vastaavasti ne nuoret, jotka ovat jääneet kokonaan kaveriryhmien ulkopuolelle, ovat uupuneempia kuin nuoret, jotka kuuluivat johonkin ryhmään. (Kiuru ym. 2008.) Kaveripiiri voi siis ehkäistä koulu-uupumuksen syntymistä, mutta toisaalta koulu-uupumus voi myös tarttua (Salmela-Aro 2011). On huomattu, että samassa kaveriporukassa olevat nuoret vaikuttavat uupuvan yhdessä. Varsinkin sellaisissa kaveripiireissä, joissa nuoret eivät tue toisiaan, saattaa olla uhka uupumiselle. (Kiuru ym. 2008; Salmela-Aro 2011.) Kun edellä mainittuja huomioita tarkastellaan urheiluyläkoululaisten näkökulmasta, voidaan pohtia sitä, saavatko joukkuelajien harrastajat enemmän tukea kavereiltaan verrattuna yksilölajien harrastajiin. Toisaalta joukkueen huono ilmapiiri saattaa lisätä riskiä uupumukselle myös opintojen parissa.

### **3.2.3 Sukupuoli**

Tutkimusten perusteella vaikuttaa siltä, että tytöt ovat alttiimpia koulun aiheuttamalle uupumukselle kuin pojat (Parviainen ym. 2021; Salmela-Aro ym. 2008a; Salmela-Aro & Näätänen 2005; Salmela-Aro ym. 2018; Salmela-Aro & Tynkkynen 2016; Salmela-Aro ym. 2017). Tähän voi olla syynä se, että tytöt ovat tunnollisempia ja kokevat koulussa pärjäämisen tärkeämmäksi kuin pojat, sillä Pomerantz, Altermatt & Saxon (2002) tutkimuksen perusteella

myös ne tytöt, jotka menestyivät koulussa hyvin, kärsivät stressistä enemmän kuin pojat. Tätä näkemystä tukee myös Vasalampi ym. (2014) tutkimus, jossa havaittiin, että lukiolaisille toteutetussa tutkimuksessa ongelmat koulussa edistymisessä olivat yhteydessä koulu-uupumukseen ainoastaan tytöillä.

### **3.2.4 Urapolku**

Opiskelijan valitsema urapolku ja koulu-uupumus ovat tutkimusten perusteella yhteydessä toisiinsa. Vaikuttaa siltä, että akateemisella urapolulla olevat nuoret kokevat enemmän koulun aiheuttamaa uupumusta kuin ammatillisella urapolulla olevat. (Salmela-Aro ym. 2008a; Salmela-Aro & Tynkkynen 2016.) Sekä kyynisyyden, että riittämättömyyden kokemukset kasvoivat sitä mukaa mitä pidemmälle akateemista urapolkua nuori oli edennyt. Sen sijaan nuorilla, jotka olivat valinneet ammatillisen urapolun, riittämättömyyden tunteet vähenivät. Tähän voi olla syynä se, että akateemisen urapolun vaatimukset ovat korkeammat kuin ammatillisen urapolun. (Salmela-Aro ym. 2008a.) Koulu-uupumuksen kokeminen on siis yleisempää lukiossa kuin ammattikoulussa. Samansuuntaisia tuloksia saatiin myös Salmela-Aron ja Upadayan (2012) tutkimuksessa, jossa akateemisen urapolun nuorten havaittiin olevan heikommin sitoutuneita koulutyöhön kuin ammatillisen urapolun nuorten (Salmela-Aro & Updaya 2012). Vaikka tämä tutkimus keskittyy yläkouluikäisiin nuoriin, on edellä mainittuihin tutkimuksiin syytä kiinnittää huomiota. Tutkimustulosten perusteella voidaan nimittäin olettaa, että erityisesti ne nuoret, jotka päättävät jatkaa urheiluyläkoulun jälkeen urheilulukioon, voivat olla vaarassa uupua.

## 4 URHEILU-UUPUMUS

Huoli urheilijoiden loppuunpalamisesta ja sen negatiivisista seurauksista on kasvanut merkittävästi viimeisen kahden vuosikymmenen aikana. Tämä on herättänyt empiiristä tutkimusta aiheesta ja huolimatta huomattavasta tutkinnasta, urheilijoiden uupumiseen on edelleen ratkaisemattomia kysymyksiä. (Gustafsson ym. 2017.) Urheilijalla voi kestää yli 10 vuotta saavuttaa menestystä urheilussa (Ericsson 2007) ja vaikka urheilija nauttisi urheilemisesta, häneltä vaaditaan kykyä vastata urheilun tuomiin vaatimuksiin pitkällä aikavälillä (Ryan & Deci 2007). Pitkän kehitysjakson aikana urheilijalle tarjoo haasteita intensiivisen harjoittelun lisäksi mahdollinen opiskelu tai työt (Gustafsson, Kenttä & Hassmén 2011). Jos urheilija ei pysty vastaamaan hänelle asetettuihin vaatimuksiin tai haasteisiin, sitä todennäköisemmin hän kärsii kognitiivisaffektiivisesta oireyhtymästä eli urheilu-uupumuksesta (Pacewicz ym. 2020; Smith 1986). Tutkimusten mukaan on arvioitu, että 1–5 % urheilijoista kokee urheilu-uupumusta (Eklund & Cresswell 2007; Gould & Dieffenbach 2002; Gustafsson, Kenttä, Hassmén, & Lundqvist 2007b; Sorkkila ym. 2017a). Näitä arvioita on tulkittava varovaisesti, sillä ne perustuvat populaatiosta valittuihin pieniin ryhmiin. Niiden perusteella ei voida myöskään tehdä täysin luotettavia johtopäätöksiä urheilu-uupumuksen yleisyydestä nykypäivänä. On kuitenkin oletettu, että urheilu-uupumus on lisääntymässä koko ajan huippu-urheilussa kasvavien harjoituskuormien ja paineiden myötä. (Gould & Dieffenbach 2002.)

### 4.1 Urheilu-uupumuksen määritelmä

Urheilu-uupumus käsite rakentuu koulu-uupumuksen tavoin Maslachin ja Jacksonin (1984) työuupumus käsitteeseen pohjautuen. Urheilijoiden uupumisen kiinnostuksen lisääntyessä Raedeke (1997) kehitti urheilu-uupumus käsitteen, joka perustuu Maslachin ja Jacksonin (1984) työhön. (Li, Wang, Pyun & Knee 2013; Raedeke & Smith 2001.) Urheilu-uupumus määritellään kognitiivisaffektiiviseksi oireyhtymäksi, joka koostuu emotionaalisesta ja fyysisestä väsymyksestä, riittämättömyyden tunteesta urheilussa sekä urheilun merkityksen vähenemisestä (Gustafsson ym. 2017; Pacewicz ym. 2020; Raedeke 1997; Raedeke & Smith

2001). Tämä määritelmä on otettu laajasti käyttöön urheilijoiden uupumista tutkivien keskuudessa (Cresswell & Eklund 2003; Goodger, Gorely, Lavallee & Harwood 2007).

Sorkkila ym. (2017b) ovat määritelleet urheilu-uupumuksen uupumusasteiseen väsymykseen urheilussa, kyyniseen asennoitumiseen urheilua kohtaan ja riittämättömyyden tunteeseen urheilussa. Jaottelu pohjautuu Salmela-Aron ja Näätäsen (2005) koulu-uupumuksen määritelmään, jossa uupumus on jaoteltu kolmeen osa-alueeseen: uupumusasteiseen väsymykseen opiskelussa, kyyniseen asennoitumiseen koulua kohtaan ja riittämättömyyden tunteeseen opiskelussa.

Urheilu-uupumuksen piirteitä ovat motivaation väheneminen, alisuorittaminen urheilussa sekä viime kädessä mahdollinen urheilun lopettaminen. Urheilu-uupumus vaarantaa urheilijan psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia. (Gustafsson ym. 2017; Madigan ym. 2019.) Psyykkinen ja fyysinen uupumus näyttäytyvät uupumuksen tunteena, alisuorittamisen kokemisena sekä tehottomuutena, urheilun merkityksen vähenemisenä sekä negatiivisena asenteena urheilua kohtaan. Urheilija voi kokea eritasoisia muutoksia edellä mainituissa asioissa, jolloin hänellä on vaara altistua uupumukselle. Tutkimuksien avulla on pyritty löytämään näkökulmia, jotka parantaisivat ymmärrystä urheilijoiden kokemasta urheilu-uupumuksesta. (Pacewicz ym. 2020.) Nämä näkökulmat yhdistävät urheilijan uupumuksen käsitteellisesti fyysiseen ja psykologiseen stressiin (Smith 1986), sitoutumiseen urheilussa (Coakley 1992; Raedeke 1997; Schmidt & Stein 1991) sekä motivaatioon (Gould, Udry, Tuffey & Loehr 1996). Tutkimukset ovat osoittaneet, että kaikkiin näihin tekijöihin vaikuttavat sosiaaliset tekijät (Pacewicz ym. 2020).

Urheilu-uupumuksen on osoitettu olevan yhteydessä useisiin terveystiloihin, kuten affektiiviseen (esim. masentunut mieliala), kognitiiviseen (esim. kyynisyys), fyysiseen (esim. sairaus) oireiluun sekä käyttäytymiseen (esim. heikentynyt suorituskyky) ja motivaatioon (esim. nautinnon puute) liittyviin oireisiin (Schaufeli & Buunk 2003; Taris 2006). Ymmärtämällä urheilu-uupumusta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä, valmentajat pystyvät ehkäisemään oireiden ilmaantuvuutta sekä parantamaan urheilijan urheilusuoritusta.

Tietämyksen lisäämisellä pystytään ehkäisemään myös drop out -ilmiötä, eli urheilun lopettamista. (Cresswell & Eklund 2003; Goodger ym. 2007; Hodge, Lonsdale & Ng 2008.)

Kokeneet huippu-urheilijat, jotka joutuvat kestämään suurta harjoittelukuormitusta riittämättömällä palautumisella ovat alttiimpia urheilu-uupumukselle (Lemyer, Roberts & Stray-Gundersen 2007). Nuorilla urheilijoilla on myös vaara kokea urheilu-uupumusta ja se voi johtaa varhaiseen urheilun lopettamiseen (Gucciardi ym. 2011). Urheilu-uupumus voi kehittyä vähitellen ja pysyä pitkään urheilijan itse sitä tiedostamatta (Gustafsson ym. 2007a). Nuorten urheilu-uupumuksen ehkäisemiseksi olisikin tärkeää oppia tunnistamaan uupumukseen yhteydessä olevia tekijöitä (Vitali ym. 2014).

## **4.2 Urheilu-uupumukseen yhteydessä olevia tekijöitä**

### **4.2.1 Motivaatio**

Sisäinen motivaatio edistää urheilijan hyvinvointia ja vähentää negatiivisia vaikutuksia kuten urheilu-uupumusta (Smith, Pacewicz & Raedeke 2019). Motivaatioteoriat, jotka korostavan sosiaalisen tuen merkitystä ovat erityisen hyödyllisiä tarkasteltaessa urheilu-uupumusta (Pacewicz ym. 2020.) Edward Decin ja Richard Ryanin itsemääräämisteoriat (Self-Determination Theory) on yksi tunnetuimmista teorioista sisäisen motivaation syntymiselle ja säilymiselle. Teorian mukaan on olemassa kolme psykologista perustarvetta, joiden huomioiminen on välttämätöntä positiivisen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Nämä kolme perustarvetta ovat autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset. (Deci & Ryan 1985; Ryan & Deci 2000.) Näiden tarpeiden tyydyttäminen vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa edistää sisäistä motivaatiota ja hyvinvointia. Vastaavasti näiden perustarpeiden täyttymättömyys saattaa heikentää motivaatiota ja hyvinvointia. (Bartholomew ym. 2011; Ryan & Deci 2000; Vansteenkiste & Ryan 2013.) Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että urheilu-uupumus on yleisempää urheilijoilla, joilla on tarkasti kontrolloitu elämänrytmi ja joilla esiintyy motivaation puutetta (Curran, Appleton, Hill & Hall 2011; Quested & Duda 2011).



#### **4.2.2 Sosiaaliset tekijät**

Pacewicz ym. (2020) mukaan urheilu-uupumus on seurausta kielteisistä urheilukokemuksista, joihin ovat yhteydessä sosiaaliset tekijät. Erityisesti nuorilla urheilijoilla tärkeimpänä sosiaalisena tekijänä nähdään yhteenkuuluvuuden tunne. Suurempi yhteenkuuluvuuden tunne kasvattaa urheilijan sisäistä motivaatiota, joka vähentää riskiä urheilu-uupumukselle. (Pacewicz ym. 2020.) Urheilun sosiaalinen konteksti sisältää useita tekijöitä, kuten vanhemmat, valmentajat ja joukkuekaverit, jotka kaikki vaikuttavat urheilukokemukseen (Isoard-Gauthier, Trouilloud, Gustafsson & Guillet-Descas 2016; Trouilloud & Amiel 2011). Defresee ja Smith (2013) havaitsivat tekemässään poikkileikkaustutkimuksessaan, että joukkuekavereilta saatu sosiaalinen tuki lisää urheilijan sisäistä motivaatiota ja vähentää todennäköisyyttä kokea urheilu-uupumusta (Defresee & Smith 2013). Tämän perusteella voitaisiin siis olettaa, että urheiluyläkoululaisilla joukkuelajien harrastajilla on pienempi todennäköisyys kokea urheilu-uupumusta verrattuna muiden lajien harrastajiin.

Sosiaalisilla tekijöillä voi olla myös negatiivisia vaikutuksia urheilijan jaksamiseen. Urheilijan vanhemmat tai valmentajat voivat aiheuttaa menestys- ja suorituspaineita, joiden myötä urheilija voi kokea urheilu-uupumusta (Goodger ym. 2007). Stressiä aiheuttavien sosiaalisten suhteiden nähdään olevan yksi merkittävimmistä urheilu-uupumukseen johtavista tekijöistä (Gustafsson, Hassmén & Podlog 2010; Smith, Gustafsson & Hassmén 2010). Alhaisen sosiaalisen tuen määrän on sen sijaan havaittu olevan yhteydessä urheilu-uupumusoireiden esiintymiseen (Salmela-Aro 2010; Sorkkila ym. 2017b). Myös valmennusilmastolla on havaittu olevan yhteyttä uupumusoireisiin, sillä heikossa valmennusilmastossa opiskelevat urheilijat kokivat enemmän uupumusoireita verrattuna hyvässä valmennusilmastossa oleviin opiskelijaurheilijoihin (Into & Perttula 2018).

#### **4.2.3 Sukupuoli**

Tutkimuksissa on havaittu, että naiset ovat alttiimpia urheilu-uupumuksen kokemiselle kuin miehet. Sukupuolesta riippumatta urheilijat joutuvat kokemaan julkisen vertailun ja arvostelun aiheuttamia haastavia tilanteita todennäköisemmin kuin ei-urheilijat. (Amemiya & Sakairi

2020.) Tutkimusten mukaan naiset kohtaavat vahvempaa vertailua ja sosiaalista arviointia ulkonäön ja sukupuoliroolien suhteen verrattuna miesurheilijoihin. Tämä voi vaikuttaa negatiivisesti fyysisiin tuloksiin sekä johtaa epäterveelliseen käyttäytymiseen. (Ferguson, Kowalski, Mack & Sabiston 2015; Mosewich, Vangoor, Kowalski & McHugh 2009.) Tämän seurauksena naisurheilijat saattavat olla myös itsekriittisempiä, joka johtaa usein alhaisempaan stressin sietokykyyn sekä aiheuttaa kielteisiä tunteita itseä kohtaan (Ferguson ym. 2015; Mosewich ym. 2013; Powers ym. 2009).

Sukupuolen vaikutusta urheilu-uupumukseen on tutkittu itsemyötätunnon (self-compassion) sekä tietoisien läsnäolon (mindfulness) kautta (Amemiya & Sakairi 2020). Amemiya ja Sakairi (2020) selvittivät yliopistourheilijoille tehdyssä poikkileikkaustutkimuksessa itsemyötätunnon roolia ja mahdollisia sukupuoli-eroja tietoisien läsnäolon ja urheilu-uupumuksen välisessä suhteessa. Tulokset osoittivat, että naisilla on alhaisempi itsemyötätunto sekä tietoinen läsnäolo, jotka ovat linjassa aikaisempien tutkimustulosten (mm. Neff 2003) kanssa. Myös Yarnell ym. (2015) tekemässä laajassa meta-analyysissä havaittiin miesten kokevan vahvempaa itsemyötätuntoa (Yarnell ym. 2015). Naisten alhaisemman itsemyötätunnon sekä tietoisien läsnäolon myötä naisilla on vaara kokea miehiä enemmän urheilu-uupumusta (Amemiya & Sakairi 2020).

#### **4.2.4 Lajivalinta**

Tutkimusten mukaan on havaittu, että yksilölajien urheilijoilla on suurempi riski kokea urheilu-uupumusta kuin joukkuelajien urheilijoilla (Cremades & Wiggins 2008; Sorkkila ym. 2017b). Hieman eriäviä tuloksia ovat saaneet Gustafsson ym. (2007b), jotka eivät tutkimuksessaan havainneet merkittävää eroa yksilö- ja joukkuelajien urheilijoiden välillä (Gustafsson ym. 2007b). On kuitenkin osoitettu, että joukkueurheilussa voidaan korostaa sosiaalisen tuen merkitystä, kuten yhteistyötä ja kannustusta paremmin kuin yksilölajeissa (Cremades & Wiggins 2008). Nämä tekijät voivat selittää lajien välisen eron urheilu-uupumuksen kokemisessa. Gustafsson ym. (2007b) mukaan yksilölajien harrastajilta saatetaan vaatia ja odottaa kovempaa panostamista urheiluun. Tutkimuksissa on myös toistuvasti osoitettu, että yksilölajien urheilijat alttiimpia masennusoireille kuin joukkuelajien urheilijat (Nixdorf, Frank,

Hautzinger & Beckmann 2013; Schaal ym. 2011). Tähän vaikuttava tekijä voi olla se, kuinka urheilija pystyy käsittelemään epäonnistumisia ja menestystä (Nixdorf, Frank & Beckmann 2016). Yksilölajin urheilijat joutuvat kestäämään urheilun tuomat paineet ja stressin yksin, joka voi johtaa todennäköisemmin urheilu-uupumuksen kokemiseen (Gustafsson ym. 2007b). Coakley (1992) tukee myös oletusta siitä, että joukkueurheilussa sosiaalinen tuki ja sosiaaliset suhteet toimivat ennaltaehkäisevänä keinona urheilijoiden kokemalle urheilu-uupumukselle.

## 5 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän pro-gradu –tutkielman tarkoituksena oli selvittää urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten kokemaa koulu- ja urheilu-uupumusta. Tavoitteena oli kartoittaa, onko eri pääajiryhmien ja sukupuolten välillä eroja koulu- ja urheilu-uupumuksen kokemisessa. Lisäksi haluttiin selvittää, kuinka koulu- ja urheilu-uupumuksen eri osa-alueet (uupumusasteinen väsymys, riittämättömyys ja kyynisyys) näyttäytyvät urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten keskuudessa.

Tutkielman tarkoituksena oli saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka yleistä koulu-uupumuksen kokeminen on urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten keskuudessa?

1.1 Onko sukupuoli yhteydessä urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten kokemaan koulu-uupumukseen?

1.2 Onko pääajiryhmä yhteydessä urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten kokemaan koulu-uupumukseen?

1.3 Kuinka koulu-uupumuksen eri osa-alueet näyttäytyvät urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten keskuudessa?

2. Kuinka yleistä urheilu-uupumuksen kokeminen on urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten keskuudessa?

2.1 Onko sukupuoli yhteydessä urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten kokemaan urheilu-uupumukseen?

2.2 Onko pääajiryhmä yhteydessä urheiluläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten kokemaan urheilu-uupumukseen?

2.3 Kuinka urheilu-uupumuksen eri osa-alueet näyttäytyvät urheiluläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten keskuudessa?

## **6 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT**

### **6.1 Tutkimuksen kohderyhmä**

Tämän pro gradu –tutkielman kohderyhmänä olivat vuoden 2018 syksyllä urheiluläkoulussa aloittaneet seitsemäsluokkalaiset. Aineisto kerättiin 2019 keväällä. Vuonna 2017 urheiluläkoulukokeilussa aloitti yhteensä 19 eri koulua, mutta vuoden 2018 aikana määrä kasvoi 25 kouluun, jotka esitellään liitteessä 1. Tämän pro gradu –tutkielman kohdejoukko koostui yhteensä 465 oppilaasta, 19:sta eri koulusta ja 12 eri paikkakunnalta. Osallistuneista 43 prosenttia oli poikia, 55 prosenttia tyttöjä ja 2 prosenttia muun sukupuolisia. Liitteessä 1 esitellään urheiluläkoulukokeilussa mukana olleet koulut. Paremman anonymiteetin takaamiseksi liitteessä ei erikseen mainita mistä urheiluläkoulukokeiluun osallistuneista kouluista tässä tutkimuksessa käytetty aineisto kerättiin.

### **6.2 Tutkimusaineiston keruu ja kyselylomake**

Tämän pro gradu –tutkielman aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Kysely lähetettiin kaikkiin urheiluläkoulukokeilussa mukana oleviin kouluihin ja sen toteuttamisesta vastasi Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU yhteistyössä Åbo Akademin ja Jyväskylän yliopiston kanssa. Aineisto kerättiin vuoden 2019 keväällä. Kyselylomakkeessa oli yhteensä 34 kysymystä, ja niillä selvitettiin taustatietojen lisäksi urheiluun, kouluun sekä elämäntapoihin, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä seikkoja.

Tämän pro gradu –tutkielman tutkimusongelmien osalta taustatiedoista merkittäviä olivat luokka-aste (kysymys numero 2) ja sukupuoli (kysymys 3). Lisäksi olimme kiinnostuneita vastaajan päälajista (kysymys 16), sekä urheiluharrastuksen (25) että koulun kokemiseen (29) liittyvistä kysymyksistä. Kysymykset olivat strukturoituja eli niihin vastattiin valitsemalla ennalta määritellyistä vaihtoehdoista itselle sopivin.

### 6.3 Käytettyjen muuttujien valinta ja luokittelu

Taustamuuttujista vastaajan luokka-aste selvitettiin kysymyksellä 2, jonka avulla saimme rajattua tutkimukseen haluamamme vastaajat eli seitsemäsluokkalaiset. Sukupuolta kartoitettiin kysymyksellä kolme, jossa vastaaja valitsi kolmesta vaihtoehdosta itselleen sopivan. Vaihtoehdot olivat tyttö, poika ja muu. Tutkielmassa vastaajat jaettiin kuitenkin vain kahteen ryhmään: tyttöihin ja poikiin. Sukupuolekseen ”muu” ilmoittaneet jätettiin analyyseista pois johtuen siitä, että tämän vastausvaihtoehdon valinneita oli liian vähän (n=9, 2 %) luotettavan analyysin saamiseksi. Kysymyksen avulla tarkoituksemme oli selvittää, onko sukupuoli yhteydessä koulu- tai urheilu-uupumukseen.

Tutkielmamme kannalta oleellinen tieto oli oppilaan harrastama päälaaji, jota selvitettiin kysymyksellä numero 16; ”Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse kaikki harrastamasi lajit. Merkitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälaajiksesi. Jos harrastat esimerkiksi kolmea lajia, valitse lajit tärkeysjärjestyksessä: 1. laji = tärkein laji (päälaaji), 2. laji= toiseksi tärkein ja 3. laji= kolmanneksi tärkein laji.” Tämän kysymyksen avulla selvitimme urheiluylläkoululaisten jakautumista yksilö- joukkue- ja esteettisten lajien harrastajiin, joihin jaoinme vastaajat valitun päälaajin perusteella. Tutkielmassamme halusimme selvittää, onko päälaajiryhmä yhteydessä koulu- tai urheilu-uupumukseen. Etsimme siis eroja kolmen eri ryhmän väliltä. Taulukossa 2 on esitettyä eri lajien jaottelu päälaajiryhmiin. Tässä tutkielmassa otettiin huomioon ainoastaan vastaajan ilmoittama päälaaji eli se, jonka vastaaja oli merkinnyt itselleen tärkeimmäksi.

TAULUKKO 2. Urheiluyläkoulukeilun seitsemäsluokkalaisten harrastamat pääajit, ja niiden jakautuminen pääajiryhmittäin.

Pääajiryhmä	Lajit	n	%
Yksilölajit	alppihiihto, ampumahiihto, jiujiitsu, judo, karate, laskettelu, luistelu, lumilautailu, maastohiihto, moottorikelkkailu, paini, painonnosto, parkour/freerunning, purjehdus, ratsastus, sirkus, skeittailu, squash, sulkapallo, taekwondo, tennis, uinti, yleisurheilu	81	15.0
Joukkuelajit	jalkapallo, jääkiekko, jääpallo, koripallo, lentopallo, pesäpallo, ringette, salibandy	293	54.2
Esteettiset lajit	aerobic, baletti, cheerleading, joukkuevoimistelu, muodostelmaluistelu, rytminen kilpavoimistelu, taitoluistelu, tanssi, telinevoimistelu, voimistelu	66	12.2
Pääajit ei selvillä		101	18.7
Yhteensä		541	100.0

Koulu-uupumusta selvitimme kysymyksen numero 29 avulla: ”Millaisena koet koulunkäyntisi? Ajattele vastatessasi kuluva lukuvuotta, ja miltä asiat yleensä tuntuvat” Kysymyksessä vastattiin yhdeksään väittämään viisiportaisella asteikolla: 1 ”täysin eri mieltä”, 2 ”eri mieltä”, 3 ”siltä väliltä”, 4 ”samaa mieltä” ja 5 ”täysin samaa mieltä”. Jos mikään vaihtoehdoista ei tuntunut sopivalta tai johonkin väittämään ei halunnut lainkaan vastata, oli kyseinen kohta mahdollista jättää tyhjäksi. Koulunkäynnin kokemista mittaavan kysymyksen yhdeksän väittämää on esitelty taulukossa 3.



### TAULUKKO 3. Koulunkäynnin kokemista mittaavan kysymyksen (29) sisältämät väittämät.

---

#### Kysymyksen sisältämät väittämät

---

Tunnen hukkuvani koulutyöhön.  
Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettavana opiskelun.  
Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.  
Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.  
Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.  
Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä.  
Murehdin opiskelu asioita paljon myös vapaa-aikana.  
Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt.  
Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissa.

---

Urheilu-uupumusta selvitettiin kysymyksellä numero 25. ”Millaisena koet urheiluharrastuksesi? Ajattele vastatessasi kuluvaan lukuvuotta, ja miltä asiat yleensä tuntuvat.” Kysymys sisälsi kymmenen eri väittämää, joihin vastattiin valitsemalla itselle sopivin vaihtoehto viisiportaisella asteikolla, jossa 1 oli ”täysin eri mieltä”, 2 ”eri mieltä”, 3 ”siltä väliltä”, 4 ”samaa mieltä” ja 5 ”täysin samaa mieltä”. Kysymyksen ohjeistuksessa vastaajaa kehoitettiin jättämään tyhjäksi ne kohdat, joihin mikään vaihtoehtoista ei tuntunut sopivalta, tai joihin ei haluttu vastata. Kysymykseen sisältyneet väittämät on esitelty taulukossa 4.

### TAULUKKO 4. Urheiluharrastuksen kokemista mittaavan kysymyksen (25) sisältämät väittämät.

---

#### Kysymyksen sisältämät väittämät

---

Tunnen hukkuvan urheiluun.  
Urheilu ei enää kiinnosta minua.  
Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa.  
Nukun usein huonosti erilaisten urheiluun liittyvien asioiden takia.  
Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni urheilua kohtaan.  
Kyselen usein, onko urheilulla mitään merkitystä.  
Minusta tuntuu, että en pysty parhaimpaani urheilussa.  
Murehdin urheiluun liittyviä asioita paljon myös vapaa-aikana.  
Ennen sain urheilussa paljon enemmän aikaan kuin nyt.  
Urheilupaineet haittaavat muuta elämääni.

---

Lisäksi sekä koulu-, että urheilu-uupumusta tarkasteltiin jakamalla vastaajat kahteen ryhmään siten, että ensimmäisessä ryhmässä olivat ne, joiden kaikkien vastausten keskiarvo oli pienempi kuin 3.5. Toisessa ryhmässä olivat ne vastaajat, joiden vastausten keskiarvo oli suurempi tai yhtä suuri kuin 3.5 eli he olivat vastanneet lähes poikkeuksetta jokaiseen väittämään ”samaa mieltä” tai ”täysin samaa mieltä”. Tässä työssä käytimme ensimmäisestä ryhmästä nimeä ”vähän tai ei lainkaan uupuneet” ja toisesta ryhmästä nimeä ”uupuneet”. Taulukossa 5 on esitetty koulu- ja urheilu-uupumuksen tulosten tarkastelussa käytetty tapa jakaa vastaajat edellä mainittuihin ryhmiin.

TAULUKKO 5. Vastaajien jakaminen vähän tai ei lainkaan uupuneisiin ja uupuneisiin vastausten keskiarvojen perusteella. (vaihteluväli 1–5, 1 = matalin arvo, 5 = korkein arvo)

Ryhmä	Vastausten keskiarvo
Vähän tai ei lainkaan uupuneet	$ka < 3.5$
Uupuneet	$ka \geq 3.5$

#### 6.4 Aineiston analyysimenetelmät

Tämä pro gradu –tutkielma toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Aineisto analysoitiin käyttämällä IBM SPSS Statistics 26 –ohjelmaa. Tutkielmassa analysoimme urheiluläkoulukokeilun urheiluoppilaskyselyn perusteella seitsemäsluokkalaisten kokemia koulu- ja urheilu-uupumusta, joita on kuvattu keskiarvoilla ja prosenttiosuuksilla. Sukupuolen ja pääajiryhmän yhteyttä koulu- ja urheilu-uupumukseen selvitettiin keskiarvojen avulla. Sukupuolten välisiä keskiarvoeroja koulu- ja urheilu-uupumuksen kokemisessa tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä. Pääajiryhmien välisien erojen tutkimiseen käytimme yksisuuntaista varianssianalyysiä (Oneway ANOVA) ja parivertailutestiä (Tukey HSD ja Tamhane).

#### 6.4.1 Koulu-uupumusmittari

Tässä tutkimuksessa koulu-uupumusta on mitattu käyttämällä Salmela-Aro ym. (2009a) koulu-uupumusmittaria SBI:ta (school burnout inventory). Mittarissa koulu-uupumusta tarkastellaan kolmen eri ulottuvuuden eli faktorin avulla. Nämä ulottuvuudet ovat uupumusasteisen väsymyksen kokeminen koulussa, kyynisyys koulua kohtaan sekä riittämättömyyden tunteet opinnoissa. Alkuperäisessä mittarissa (2005) väittämiä oli yhteensä kymmenen, joista neljä (väittämät 1, 4, 8 & 10) liittyi väsymyksen kokemiseen, kolme kyynisyyteen (väittämät 2, 5 & 6) ja kolme riittämättömyyden (väittämät 3, 7 & 9) tunteisiin. Vuoden 2009 validointitutkimuksessa yksi riittämättömyysfaktorin väite pudotettiin kuitenkin pois (väittäjä 7) sen ladataessa voimakkaasti ristiin kahdelle muulle faktorille. (Salmela-Aro ym. 2009.) Tässä tutkimuksessa kyynisyyttä mitattiin siis ainoastaan kahdella väittämällä.

Jokaiseen kysymykseen vastataan Likert -tyylisellä kuusiportaisella asteikolla, jossa yksi on ”täysin eri mieltä” ja kuusi ”täysin samaa mieltä”. Tähän tutkimukseen asteikko on sovellettu viisiportaiseksi, jossa yksi on ”täysin eri mieltä” ja viisi ”täysin samaa mieltä.” Taustamuuttujina mittarissa ovat sukupuoli ja koulutuspolku. Salmela-Aro ym. (2009) havaitsivat tutkimuksessaan, että mittarissa käytetty kolmen faktorin malli oli luotettavampi verrattuna esimerkiksi yhden tai kahden faktorin malliin. (Salmela-Aro ym. 2009a.)

#### 6.4.2 Urheilu-uupumusmittari

Tässä tutkimuksessa urheilu-uupumusta mitattiin käyttämällä Sorkkila ym. (2017b) kehittämää urheilu-uupumusmittaria (Sport Burnout Inventory – Dual Career form), joka perustuu Salmela-Aro ja Näätänen (2005) sekä Salmela-Aro ym. (2009) kehittämään koulu-uupumusmittariin (School Burnout Inventory SBI). Urheilu-uupumusmittari mittaa uupumusta koulu-uupumusmittarin tavoin kolmen eri ulottuvuuden; uupumusasteisen väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteiden kautta (Sorkkila ym. 2017b). Mittareiden samankaltaisuus mahdollistaa urheiluyläkouluoppilaiden koulu- ja urheilu-uupumuksen kokemuksien saman tyyllisen tarkastelun.

Käytetty urheilu-uupumusmittari (Sorkkila ym. 2017b) sisälsi kymmenen väittämää, joista neljä (väittämät 1, 4, 8 & 10) selvitti väsymyksen kokemista, kolme (väittämät 2,5 & 6) kyynisyyden ja kolme (väittämät 3, 7 & 9) riittämättömyyden tunteita. Väittämiin vastattiin Likert –tyylisellä asteikolla, jossa 1 vastasi väittämää ”täysin eri mieltä” ja viisi ”täysin samaa mieltä”. Mittarin validoinnissa esitettiin ajatus siitä, että tilanteesta ja tutkimuksen tarkoituksesta riippuen urheilu-uupumusta voidaan mitata yhtenä kokonaisuutena tai kuten yllä on esitetty; kolmen erillisen ulottuvuuden kautta. (Sorkkila ym. 2017b.) Tässä pro gradu – tutkielmassa urheilu-uupumusta mitattiin koulu-uupumuksen tavoin kolmen eri ulottuvuuden menetelmällä. Molempia tarkasteltiin kuitenkin myös kokonaisuutena.

## **6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

### **6.5.1 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, onko tutkimus mitannut asioita, joita sen oli tarkoitus mitata. Reliabiliteetti viittaa toistettavuuteen eli siihen, kuinka samanlaisena tutkimuksen tulokset säilyvät, jos tutkimus toistetaan. (Metsämuuronen 2009, 74.)

Tämän tutkielman perusjoukkona käytettiin vuoden 2018 syksyllä aloittaneita seitsemäsluokkalaisia urheiluylläkouluilaisia. Tutkielman tuloksia ei siis voida yleistää kaikkiin urheiluylläkouluilaisiin. Koska urheiluylläkoulu kokeilu on pitkittäistutkimus vuosien 2017–2020 välillä, on tulevaisuudessa mahdollista selvittää eri ikäluokkien tulosten lisäksi myös esimerkiksi sitä, millaisia eroja ilmenee, kun vastaajat siirtyvät luokalta toiselle. Myös se, että asiantuntijoiden laatimaa vastauslomaketta ja kysymyksiä pystytään muokkaamaan aiempien vuosien perusteella, voidaan nähdä validiteettia parantavana tekijänä. Lisäksi validiteettia parantaa se, että vaikka otos koskee vain urheiluylläkouluun seitsemäsluokkalaisia, on tulokset kerätty eri puolilta Suomea useista eri urheiluylläkouluista. Kyselyyn vastasi yhteensä 465 oppilasta, 19:sta eri koulusta ja 12 eri paikkakunnalta.

Tutkielman reliabiliteettia tarkasteltiin sisästä yhtenäisyyttä arvioivan Cronbachin alfan avulla. Mittaria, jonka alfan arvo on suurempi kuin 0.60 voidaan pitää reliabelina (Metsämuuronen 2009, 70). Tässä tutkimuksessa tarkastelimme Cronbachin alfa –kerrointa koulu- ja urheilu-uupumusta koskevien väittämien osalta. Koulu-uupumusväittämien alfa –kerroin oli 0.93 ja urheilu-uupumusväittämien 0.86, joten niiltä osin tämän tutkimuksen reliabiliteettia voidaan pitää hyvänä. Alkuperäisestä kymmenestä koulu-uupumusväittämästä yksi pudotettiin pois, joten tutkimuksessa koulu-uupumusta mitattiin yhdeksällä väittämällä. Koska urheiluyläkoulu toteutetaan vuosittain 2017–2020 välillä, voi tuloksia olla mahdollista vertailla tulevaisuudessa. Vuoden 2017–2018 kyselyssä koulu- ja urheilu-uupumusta ei vielä tutkittu, mutta on mahdollista, että tässä tutkimuksessa käytetyt urheiluyläkoulukyselyn kysymykset toistuvat myös vuoden 2019–2020 kyselyssä. Tällöin tulosten vertailu oli mahdollista tässä tutkielmassa käytettyjen kysymysten osalta. Tällä hetkellä tämän tutkielman tulosten osalta ei kuitenkaan voida suorittaa vertailua.

### **6.5.2 Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimusryhmä toteutti eettisen ennakoarvioinnin ja tutkimuslupien hankinnan. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvia urheiluyläkoululaisia ja heidän huoltajiaan tiedotettiin tutkimuksen etenemisestä ja heiltä pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta. (Liite 3.) Suostumus tutkimukseen osallistumisesta tarvittiin yläkoululaisten lisäksi myös heidän huoltajiltaan, sillä tutkimuksesta riippuen alle 15 –vuotiaita tai alle 18 –vuotiaita tutkittaessa on tutkimukseen osallistuvan suostumuksen lisäksi oltava aina myös huoltajan suostumus (Vilkkä 2007, 94). Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja se oli mahdollista keskeyttää koska tahansa. Kerättyjen tietojen säilytys ja käsittely tapahtuivat tieteellisen tutkimuksen sääntöjä noudattaen. Tutkimukseen osallistuneiden tietosuoja oli suojattuna koko tutkimuksen ajan. Tietoja ei ole ollut mahdollista yhdistää yksittäiseen henkilöön, eivätkä yksittäisen henkilön vastaukset päädy missään vaiheessa koulun tietoon. Mitään tietoja ei luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolisille henkilöille.

Tutkimukseen osallistuvien tulee olla suojattu siten, että he ovat tietoisia tutkimuksen tarkoituksesta, menetelmistä ja riskeistä. Tutkimuksen tulee olla aina vapaaehtoista ja

tutkittavien oikeuksia on kunnioitettava. Tutkimustietojen on pysyttävä luottamuksellisina ja tutkittaville on pystyttävä takamaan anonymiteetin säilyminen. Tutkittavien on myös voitava luottaa tutkijoiden vastuullisuuteen. Tärkeä osa tutkimusetiikkaa on myös hyvien tieteellisten käytänteiden noudattaminen, joita ovat esimerkiksi rehellisyys, avoimuus ja toisten töiden tulosten kunnioittava käyttö. (Tuomi & Sarajärvi. 2009.) Tässä pro gradu –tutkielmassa on huomioitu tutkittavien suoja, ja työ on toteutettu edellä mainittuja hyviä tieteellisiä käytänteitä noudattaen.

## 7 TULOKSET

Tässä osiossa tarkastellaan tutkimuksessa saatuja tuloksia. Jotta tulosten tarkastelu olisi lukijaystävällisempää on sekä koulu-, että urheilu-uupumusväittämät järjestetty siten, että jokaisen osa-alueen (uupumusasteinen väsymys, kyynisyys, riittämättömyys) kaikki väittämät ovat peräkkäin. Ensimmäiset neljä väittämää (1–4) ovat mitanneet väsymystä, seuraavat kolme kyynisyyttä (5–7) ja loput väittämät (koulu-uupumus väittämät 8–9 & urheilu-uupumus väittämät 8–10) riittämättömyyden tunteita.

### 7.1 Koettu koulu-uupumus

Koulu-uupumusta mitanneiden väittämien vastausten keskiarvot vaihtelivat välillä 2.16–3.00 (Taulukko 6). Korkeimmat arvot tulivat väsymystä mitanneista väittämistä yksi ”Tunnen hukkuvani koulutyöhön” (ka 3.00) ja kolme ”Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana” (ka 2.75). Matalimmat vastauskeskiarvot tulivat väsymystä ja riittämättömyyttä mitanneista väittämistä neljä ”Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissa” (ka 2.16) ja viisi ”Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettavani opiskelun” (ka 2.32). Koulu-uupumuksen eri osa-alueista väsymystä ja riittämättömyyttä koettiin keskiarvojen perusteella saman verran. Kyynisyyttä koettiin vähiten.

TAULUKKO 6. Urheiluyhäkoulukokeilun seitsemäsluokkalaisten koulu-uupumus, vastausten keskiarvot ja keskihajonnat. (n=431–442, vaihteluväli 1–5, 1 = matalin arvo, 5 = korkein arvo)

Väittäjä	ka	kh
1. Tunnen hukkuvani koulutyöhön.	3.00	1.149
2. Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.	2.45	1.228
3. Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.	2.73	1.243
4. Opiskelijen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissa.	2.16	1.152
5. Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettavani opiskelun.	2.32	1.152
6. Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.	2.46	1.206
7. Pohdin alituisen onko opiskelullani merkitystä.	2.35	1.193
8. Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.	2.60	1.151
9. Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt.	2.56	1.144

Koulu-uupumusta mitanneiden väittäjien perusteella vastaajia tarkasteltiin kahdessa ryhmässä ”vähän tai ei lainkaan uupuneet” ja ”uupuneet” (Taulukko 7.) Vähän tai ei lainkaan uupuneisiin kuului 70 prosenttia vastaajista. Uupuneita oli 12 prosenttia seitsemäsluokkalaisista. Uupuneiden ryhmään kuuluvat olivat pääsääntöisesti vastanneet jokaiseen koulu-uupumusväittämään ”samaa mieltä” tai ”täysin samaa mieltä”.

TAULUKKO 7. Urheiluyhäkoululaisten seitsemäsluokkalaisten koulu-uupumuksen kokeminen tarkasteltuna kahdessa ryhmässä ”vähän tai ei lainkaan uupuneet” ja ”uupuneet”.

Ryhmä	n	%
Vähän tai ei lainkaan uupuneet	381	70.4
Uupuneet	65	12.0
Ei voitu luokitella kumpaankaan ryhmään	95	17.6
Yhteensä	541	100.0



### 7.1.1 Koettu koulu-uupumus sukupuolittain

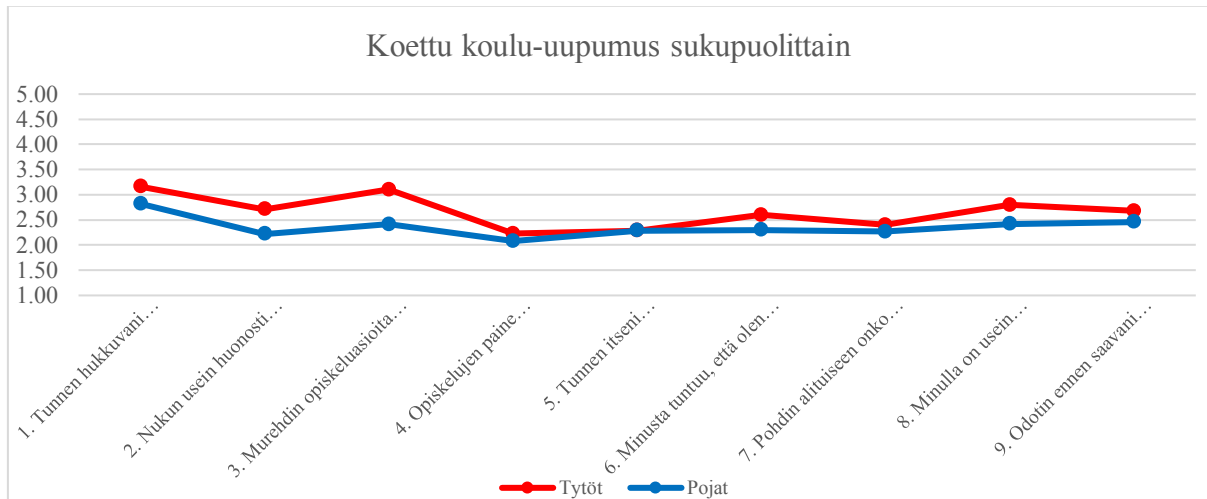
Urheiluyläkoulujen seitsemäsluokkalaiset tytöt kokivat koulu-uupumusta hieman poikia enemmän. Yhtä väittämää lukuun ottamatta (keskiarvo molemmilla sukupuolilla sama) tyttöjen vastausten keskiarvot olivat kaikissa väittämissä hieman poikien vastausten keskiarvoja korkeammat.

Uupumusasteista väsymystä mitanneista väittämistä (1, 2, 3 & 4) kolmessa ensimmäisessä väittämässä; yksi ”Tunnen hukkuvani koulutyöhön” ( $p=0.002$ ), kaksi ”Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia” ( $p<0.001$ ) ja kolme ”Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana” ( $p<0.001$ ) ero oli tilastollisesti merkitsevä. Kyynisyyttä mitanneista väittämistä (5, 6 & 7) numerossa kuusi ”Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni koulutyöhön” ero oli tilastollisesti merkitsevä ( $p=0.009$ ). Riittämättömyyden tunnetta mitanneista väittämissä kahdeksan ”Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani” ( $p=0.001$ ) ja yhdeksän ”Odotin ennen saavani opinnoissani enemmän aikaa kuin nyt” ( $p=0.041$ ) erot olivat tilastollisesti merkitseviä. Molemmat sukupuolet kokivat väsymyksen ja riittämättömyyden tunteita enemmän kuin kyynisyyden tunteita. Koettu koulu-uupumus sukupuolittain esitelty taulukossa 8 ja kuviossa 3.

TAULUKKO 8. Koulu-uupumusta mitanneiden väittämien keskiarvot, keskihajonnat, t-arvo ja p-arvo sukupuolen mukaan. (vaihteluväli 1–5, 1 = matalin arvo, 5 = korkein arvo) (tytöt n = 182–190, pojat n = 237–241)

Väittäjä	Tytöt		Pojat		T-arvo	p
	ka	kh	ka	kh		
1. Tunnen hukkuvani koulutyöhön.	3.16	1.089	2.82	1.164	3.112	0.002**
2. Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.	2.71	1.300	2.22	1.091	4.150	<0.001***
3. Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.	3.1	1.271	2.41	1.122	5.817	<0.001***
4. Opiskelijain paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissa.	2.23	1.233	2.08	1.076	1.289	0.198
5. Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettavani opiskelun.	2.29	1.163	2.29	1.117	.055	0.957
6. Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.	2.6	1.215	2.3	1.152	2.619	0.009**
7. Pohdin alituisen onko opiskelullani merkitystä.	2.4	1.236	2.27	1.132	1.181	0.238
8. Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.	2.8	1.183	2.42	1.083	3.353	0.001**
9. Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt.	2.68	1.159	2.46	1.125	2.046	0.041*

p<0.001\*\*\*; p<0.01\*\*; p<0.05\*



KUVIO 3. Koettu koulu-uupumus sukupuolittain, väittämien keskiarvot (vaihteluväli 1–5, 1 = matalin arvo, 5 = korkein arvo).

Tyttöjen ja poikien koulu-uupumusta tarkasteltiin myös jakamalla vastaajat kahteen ryhmään vastausten keskiarvon perusteella. (Taulukko 9.) Vähän tai ei lainkaan uupuneisiin kuului 81 prosenttia tytöistä ja 91 prosenttia pojista. Uupumusta kokeneisiin kuului 19 prosenttia tytöistä ja 9 prosenttia pojista.

TAULUKKO 9. Tyttöjen ja poikien kokema koulu-uupumus tarkasteltuna kahdessa ryhmässä ”vähän tai ei lainkaan uupuneet” ja ”uupuneet”.

Ryhmä	Työt		Pojat	
	n	%	n	%
Vähän tai ei lainkaan uupuneet	155	81.2	221	90.6
Uupuneet	36	18.8	23	9.4
Yhteensä	191	100.0	244	100.0

### 7.1.2 Koettu koulu-uupumus päälajiryhmittäin

Urheiluyläkoulujen seitsemäsluokkalaiset esteettisten lajien harrastajat kokivat koulu-uupumusta hieman enemmän kuin yksilö- tai joukkuelajien harrastajat. (Taulukko 10.) Kaikissa väittämässä esteettisten lajien harrastajien vastausten keskiarvot olivat korkeampia kuin yksilö- tai joukkuelajien harrastajilla. Kaikissa väittämässä erot eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä. Joukkue- ja yksilölajien väliset keskiarvoerot olivat pieniä eivätkä ne olleet tilastollisesti merkitseviä minkään väittämän osalta.

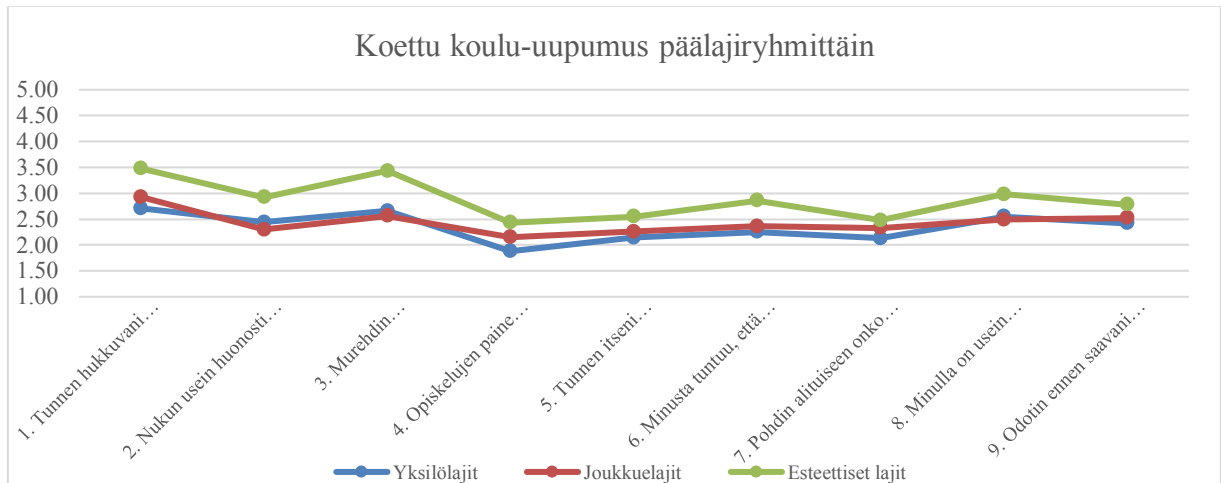
Esteettisten lajien ja yksilölajien väliset keskiarvoerot olivat tilastollisesti merkitseviä uupumusasteista väsymystä mitanneista väittämistä ensimmäisessä ”Tunnen hukkuvani koulutyöhön” ( $p < 0.001$ ), kolmannessa ”Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana” ( $p = 0.001$ ) ja neljännessä ”Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissa” ( $p = 0.016$ ). Kyynisyyttä mitanneista väittämistä ainoastaan numerossa kuusi ”Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan” ero oli tilastollisesti merkitsevä ( $p = 0.016$ ). Esteettisten lajien ja yksilölajien välillä riittämättömyyden tunteita mitanneista väittämistä (8 & 9) ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja.

Esteettisten lajien ja joukkuelajien välillä löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja uupumusasteisen väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteita mitanneiden väittämien väliltä. Väsymystä mitanneista väittämistä tilastollisesti merkitseviä eroja löytyi väittämistä yksi ”Tunnen hukkuvani koulutyöhön” ( $p = 0.001$ ), kaksi ”Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia” ( $p = 0.005$ ) ja kolme ”Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana” ( $p < 0.001$ ). Kyynisyyttä mitanneista väittämistä numerossa kuusi ”Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan” ( $p = 0.029$ ) ja riittämättömyyttä mitanneista väittämistä numerossa kahdeksan ”Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani” ( $p = 0.007$ ) löytyi tilastollisesti merkitsevä ero. Keskiarvojen perusteella kaikissa päälajiryhmissä väsymyksen ja riittämättömyyden tunteita koettiin enemmän kuin kyynisyyttä. Lisäksi kaikissa ryhmissä korkeimmat keskiarvot saatiin väsymykseen liittyneistä väittämistä. (Taulukko 10.) Kuviossa 4 on esitelty koulu-uupumusväittämien vastausten keskiarvot päälajiryhmittäin.

TAULUKKO 10. Koulu-uupumusta mitanneiden väittämien keskiarvot, p-arvo sekä parivertailutesti (Post Hoc) pääajiryhmittäin. (vaihteluväli 1–5, 1 = matalin arvo, 5 = korkein arvo) (Y= yksilölajit, J= joukkuelajit & E= esteettiset lajit)

Väittäjä	Yksilölajit (n = 70–76)		Joukkuelajit (n=276–280)		Esteettiset lajit (n=60–64)		p	Post Hoc
	ka	kh	ka	kh	ka	kh		
1. Tunnen hukkuvani koulutyöhön.	2.71	1.187	2.93	1.108	3.48	1.168	<0.001	E>Y (sig<0.001***), E>J (sig = 0.001**)
2. Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.	2.44	1.165	2.30	1.152	2.92	1.451	0.001	E>J (sig = 0.005**)
3. Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.	2.66	1.327	2.56	1.163	3.43	1.228	<0.001	E>Y (sig=0.001**), E>J (sig<0.001***)
4. Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissa.	1.88	1.033	2.15	1.133	2.43	1.284	0.021	E>Y (sig=0.016*)
5. Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettavani opiskelun.	2.14	1.139	2.26	1.097	2.55	1.332	0.092	
6. Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.	2.25	1.041	2.36	1.151	2.86	1.390	0.004	E>Y (sig=0.016*), E>J (sig=0.029*)
7. Pohdin alituisen onko opiskelullani merkitystä.	2.13	1.179	2.33	1.143	2.48	1.368	0.215	
8. Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.	2.55	1.156	2.49	1.130	2.98	1.166	0.009	E>J (sig = 0.007**)
9. Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt.	2.42	1.159	2.52	1.147	2.78	1.075	0.164	

P<0.001\*\*\*; p<0.01\*\*; p<0.05\*



KUVIO 4. Koettu koulu-uupumus pääajiryhmittäin, väittämien keskiarvot. (vaihteluväli 1–5, 1 = matalin arvo, 5 = korkein arvo).

Pääajiryhmien koulu-uupumuksen kokemista tarkasteltiin myös selvittämällä vähän tai ei lainkaan uupuneiden ja uupuneiden määrä. (Taulukko 11.) Vähän tai ei lainkaan uupuneisiin kuului 91 prosenttia yksilölajien harrastajista, 89 prosenttia joukkuelajien harrastajista ja 72 prosenttia esteettisten lajien harrastajista. Uupuneisiin kuului 9 prosenttia yksilölajien harrastajista, 11 prosenttia joukkuelajien harrastajista ja 28 prosenttia esteettisten lajien harrastajista.

TAULUKKO 11. Pääajiryhmien kokema koulu-uupumus tarkasteltuna kahdessa ryhmässä ”vähän tai ei lainkaan uupuneet” ja ”uupuneet”.

Ryhmä	Yksilölajit		Joukkuelajit		Esteettiset lajit	
	n	%	n	%	n	%
Vähän tai ei lainkaan uupuneet	69	90.8	251	88.7	47	72.3
Uupuneet	7	9.2	32	11.3	18	27.7
Yhteensä	76	100.0	283	100.0	65	100.0

## 7.2 Koettu urheilu-uupumus

Urheilu-uupumusta mitanneiden väittämien vastausten keskiarvot vaihtelivat välillä 1.26–2.25. (Taulukko 12.) Korkeimmat arvot saatiin uupumusasteista väsymystä mitanneista väittämistä kolme ”Murehdin urheiluun liittyviä asioita paljon myös vapaa-aikana” (ka= 2.25) ja riittämättömyyttä mitanneesta väittämästä kahdeksan ”Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa” (ka 2.21). Matalimmat arvot tulivat kyynisyyttä mitanneista väittämistä viisi ”Urheilu ei enää kiinnosta minua” (ka 1.26) ja seitsemän ”Kyselen usein onko urheilullani mitään merkitystä” (ka 1.36). Väsymystä ja riittämättömyyttä mitanneiden väittämien keskiarvot olivat korkeampia kuin kyynisyyttä mitanneiden.

TAULUKKO 12. Urheiluyläkoulukokeilun seitsemäsluokkalaisten urheilu-uupumus, vastausten keskiarvot ja keskihajonnat. (n=452–461, vaihteluväli 1–5, 1 = matalin arvo, 5 = korkein arvo)

Väittäjä	ka	kh
1. Tunnen hukkuvani urheiluun.	2.08	1.033
2. Nukun usein huonosti erilaisten urheiluun liittyvien asioiden takia.	1.87	0.900
3. Murehdin urheiluun liittyviä asioita paljon myös vapaa-aikana.	2.25	1.126
4. Urheilupaineet haittaavat muuta elämäni.	1.87	1.005
5. Urheilu ei enää kiinnosta minua.	1.26	0.728
6. Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni urheilua kohtaan.	1.49	0.907
7. Kyselen usein, onko urheilulla mitään merkitystä.	1.36	0.766
8. Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa.	2.21	1.142
9. Ennen sain urheilussa paljon enemmän aikaa kuin nyt.	1.90	1.104
10. Minusta tuntuu, että en pysty parhaimpaani urheilussa.	1.89	1.073

Urheilu-uupumusta mitanneiden väittämien perusteella vastaajia tarkasteltiin kahdessa ryhmässä. (Taulukko 13.) Seitsemäsluokkalaisista 83 prosenttia kuului vähän tai ei lainkaan uupuneisiin ja kolme prosenttia uupuneisiin.

TAULUKKO 13. Urheiluyläkoululaisten seitsemäsluokkalaisten urheilu-uupumuksen kokeminen tarkasteltuna kahdessa ryhmässä ”vähän tai ei lainkaan uupuneet” ja ”uupuneet”.

Ryhmä	n	%
Vähän tai ei lainkaan uupuneet	449	83.0
Uupuneet	14	2.6
Ei voitu luokitella kumpaankaan ryhmään	78	14.4
Yhteensä	541	100.0

## 7.2.1 Koettu urheilu-uupumus sukupuolittain

Urheiluyläkoululaiset seitsemäsluokkalaiset tytöt kokivat urheilu-uupumusta hieman poikia enemmän. Lähes kaikissa väittämässä (1, 2, 3, 4, 6, 8, 9 & 10) tyttöjen vastausten keskiarvot olivat hieman korkeammat kuin poikien. (Taulukko 14 & Kuvio 5.) Uupumusasteista väsymystä mitanneista väittämistä tilastollisesti merkitseviä eroja keskiarvoissa oli väittämässä kolme ”Murehdin urheiluun liittyviä asioita paljon myös vapaa-aikana” ( $p < 0.001$ ) ja neljä ”Urheilupaineet haittaavat muuta elämääni” ( $p < 0.001$ ). Kaikissa riittämättömyyden tunteita mitanneista väittämässä kahdeksan ”Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa” ( $p = 0.028$ ), yhdeksän ”Ennen sain urheilussa paljon enemmän aikaa kuin nyt” ( $p = 0.003$ ) sekä kymmenen ”Minusta tuntuu, että en pysty parhaimpaani urheilussa” ( $p = 0.010$ ) löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja. Kyynisyyttä mitanneissa väittämässä yhdessäkään ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Kahdessa väittämässä (5 ”Urheilu ei enää kiinnosta minua” & 7 ”Kyselen usein onko urheilulla mitään merkitystä”) poikien vastausten keskiarvot olivat hieman tyttöjen keskiarvoja korkeammat. Erot olivat kuitenkin pieniä eivätkä ne olleet tilastollisesti

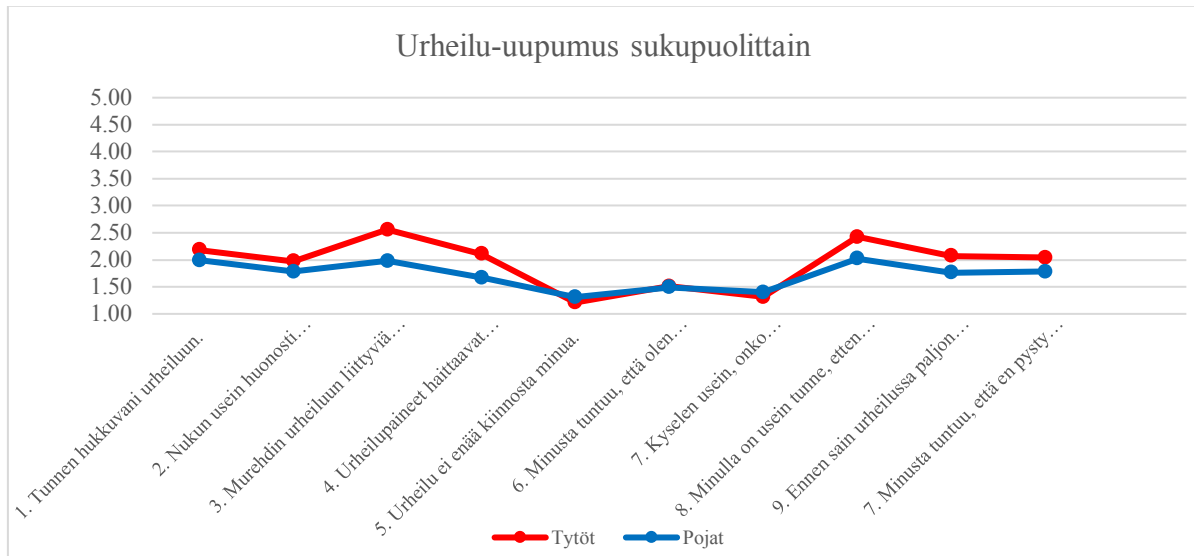


merkitseviä. Sekä tytöillä, että pojilla väsymyksen ja riittämättömyyden tunteita mitanneiden väittämien keskiarvot olivat korkeampia kuin kyynisyyttä mitanneiden.

TAULUKKO 14. Urheilu-uupumusta mitanneiden väittämien keskiarvot, keskihajonnat, t-arvo ja p-arvo sukupuolen mukaan. (vaihteluväli 1–5, 1 = matalin arvo, 5 = korkein arvo) (tytöt n=192–197) (pojat n= 246–253)

Väittäjä	Tytöt		Pojat		T-arvo	p
	ka	kh	ka	kh		
1. Tunnen hukkuvani urheiluun.	2.18	0.979	1.99	1.069	1.902	0.058
2. Nukun usein huonosti erilaisten urheiluun liittyvien asioiden takia.	1.97	0.880	1.78	0.888	2.202	0.338
3. Murehdin urheiluun liittyviä asioita paljon myös vapaa-aikana.	2.56	1.089	1.98	1.057	5.631	<0.001***
4. Urheilupaineet haittaavat muuta elämäni.	2.11	0.994	1.67	0.957	4.682	<0.001***
5. Urheilu ei enää kiinnosta minua.	1.21	0.609	1.31	0.818	-1.452	0.147
6. Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni urheilua kohtaan.	1.51	0.870	1.49	0.951	0.237	0.812
7. Kyselen usein, onko urheilulla mitään merkitystä.	1.31	0.718	1.4	0.805	-1.368	0.172
8. Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa.	2.42	1.057	2.02	1.166	3.819	0.028*
9. Ennen sain urheilussa paljon enemmän aikaa kuin nyt.	2.07	1.169	1.76	1.026	2.959	0.003**
10. Minusta tuntuu, että en pysty parhaimpaani urheilussa.	2.04	1.052	1.78	1.072	2.591	0.010*

p<0.001\*\*\*, p<0.01\*\*, p<0.05\*



KUVIO 5. Urheilu-uupumus pääajoryhmittäin. (väittämien keskiarvot, vaihteluväli 1–5, 1 = matalin arvo, 5 = korkein arvo).

Samoin, kuin koulu-uupumusväittämien kohdalla, myös urheilu-uupumusta tarkasteltiin jakamalla vastaajat kahteen ryhmään vastausten keskiarvon perusteella. (Taulukko 15.) Vähän tai ei lainkaan uupuneisiin kuului 97 prosenttia tytöistä ja 97 prosenttia pojista. Uupuneiden ryhmään kuului 3 prosenttia tytöistä ja 3 prosenttia pojista.

TAULUKKO 15. Tyttöjen ja poikien kokema urheilu-uupumus tarkasteltuna kahdessa ryhmässä ”vähän tai ei lainkaan uupuneet” ja ”uupuneet”.

Ryhmä	Työtöt		Pojat	
	n	%	n	%
Vähän tai ei lainkaan uupuneet	191	97.0	247	97.2
Uupuneet	6	3.0	7	2.8
Yhteensä	197	100.0	254	100.0

## 7.2.2 Koettu urheilu-uupumus päälaajiryhmittäin

Urheiluyläkoulujen seitsemäsluokkalaiset esteettisten lajien harrastajat kokivat urheilu-uupumusta hieman enemmän kuin yksilö- tai joukkuelajien harrastajat. (Taulukko 16 & Kuvio 6) Esteettisten lajien harrastajien vastausten keskiarvot olivat kaikkien väittämien osalta korkeampia kuin yksilö- tai joukkuelajien edustajien. Kaikkien väittämien osalta keskiarvoerot eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä. Keskiarvoissa oli eroja myös yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä siten, että yksilölajien harrastajien vastausten keskiarvot olivat joukkuelajien harrastajien vastauksia hieman korkeammat. Erot eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä minkään väittämän osalta.

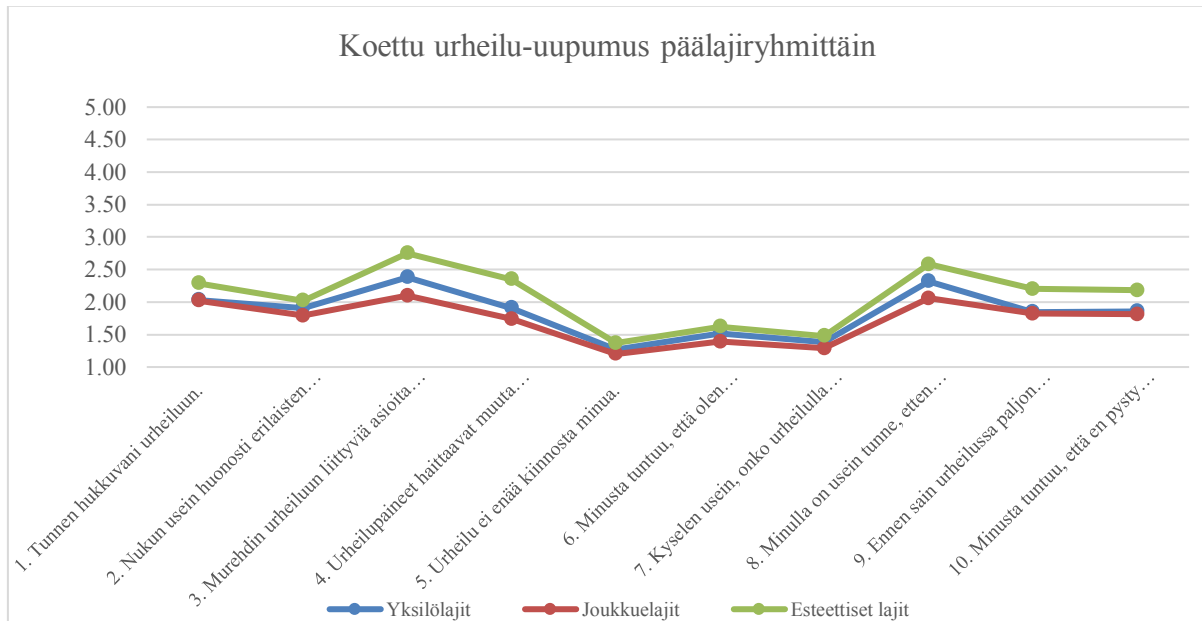
Esteettisten lajien ja yksilölajien harrastajien vastausten keskiarvoero oli tilastollisesti merkitsevä ainoastaan väittämän neljä ”Urheilupaineet haittaavat muuta elämääni” ( $p=0.019$ ) osalta. Kyseinen väittämä mittasi koettua uupumusasteista väsymystä.

Esteettisten lajien ja joukkuelajien harrastajien vastausten keskiarvoerot olivat tilastollisesti merkitseviä uupumusasteista väsymystä mitanneiden väittämien kolme ”Murehdin urheiluun liittyviä asioita paljon myös vapaa-aikana” ( $p<0.001$ ) ja neljä ”Urheilupaineet haittaavat muuta elämääni” ( $p<0.001$ ) osalta. Riittämättömyyden tunteita mitanneiden väittämien osalta esteettisten lajien ja joukkuelajien harrastajien väliltä löytyi tilastollisesti merkitsevä ero kaikista kolmesta väittämästä; kahdeksan ”Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa” ( $p=0.003$ ), yhdeksän ”Ennen sain urheilussa paljon enemmän aikaa kuin nyt” ( $p=0.032$ ) sekä ja kymmenen ”Minusta tuntuu, että en pysty parhaimpaani urheilussa” ( $p=0.027$ ). Kyynisyyttä mitanneissa väittämässä ei ilmennyt tilastollisesti merkitsevää eroa. Kaikissa päälaajiryhmissä väsymystä ja riittämättömyyttä koettiin enemmän kuin kyynisyyttä. Urheilu-uupumusväittämien keskiarvot ja p-arvot esitelty taulukossa 16. Väittämien keskiarvot päälaajiryhmittäin esitellään myös kuviossa 6.

TAULUKKO 16. Urheilu-uupumusta mitanneiden väittämien keskiarvot ja p-arvo päälaajiryhmittäin. (vaihteluväli 1–5, 1 = matalin arvo, 5 = korkein arvo) (Y= yksilölajit, J= joukkuelajit & E= esteettiset lajit)

Väittäjä	Yksilölajit (n=77–80)		Joukkuelajit (n=286–293)		Esteettiset lajit (n=62–65)		p	Post Hoc
	ka	kh	ka	kh	ka	kh		
1. Tunnen hukkuvani urheiluun.	2.03	1.037	2.02	1.029	2.29	1.030	0.166	
2. Nukun usein huonosti erilaisten urheiluun liittyvien asioiden takia.	1.91	0.889	1.79	0.879	2.02	0.864	0.136	
3. Murehdin urheiluun liittyviä asioita paljon myös vapaa-aikana.	2.38	1.158	2.10	1.064	2.75	1.186	<0.001	E > J (sig <0.001***)
4. Urheilupaineet haittaavat muuta elämääni.	1.91	1.046	1.74	0.932	2.35	1.082	0.001	E > Y (sig=0.019*), E > J (sig <0.001***)
5. Urheilu ei enää kiinnosta minua.	1.27	0.779	1.20	0.638	1.37	0.840	0.209	
6. Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni urheilua kohtaan.	1.52	0.912	1.39	0.797	1.62	1.011	0.110	
7. Kyselen usein, onko urheilulla mitään merkitystä.	1.38	0.760	1.29	0.700	1.48	0.891	0.151	
8. Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa.	2.32	1.070	2.06	1.159	2.58	1.036	0.002	E > J (sig = 0.003**)
9. Ennen sain urheilussa paljon enemmän aikaa kuin nyt.	1.85	1.063	1.82	1.088	2.20	1.211	0.041	E > J (sig=0.032*)
10. Minusta tuntuu, että en pysty parhaimpaani urheilussa.	1.86	0.990	1.81	1.083	2.18	1.029	0.035	E > J (sig = 0.027*)

p<0.001\*\*\*, p<0.01\*\*, p<0.05\*



KUVIO 6. Koettu urheilu-uupumus pääajiryhmittäin, väittämien keskiarvot. (vaihteluväli 1–5, 1 = matalin arvo, 5 = korkein arvo).

Koettua urheilu-uupumusta tarkasteltiin jakamalla pääajiryhmät vähän tai ei lainkaan uupuneisiin sekä uupuneisiin. Vähän tai ei lainkaan uupuneisiin kuului 97.5 prosenttia yksilölajien, 98 prosenttia joukkuelajien ja 94 prosenttia esteettisten lajien harrastajista. Uupuneiden ryhmään kuului 2.5 prosenttia yksilölajien, 2 prosenttia joukkuelajien ja 6 prosenttia esteettisten lajien harrastajista. (Taulukko 17.)

TAULUKKO 17. Pääajiryhmien kokema urheilu-uupumus tarkasteltuna kahdessa ryhmässä ”vähän tai ei lainkaan uupuneet” ja ”uupuneet”.

Ryhmä	Yksilölajit		Joukkuelajit		Esteettiset lajit	
	n	%	n	%	n	%
Vähän tai ei lainkaan uupuneet	79	97.5	286	97.6	61	93.8
Uupuneet	2	2.5	7	2.4	4	6.2
Yhteensä	81	100.0	293	100.0	65	100.0

## 8 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden seitsemäsluokkalaisten kokemaa koulu- ja urheilu-uupumusta. Lisäksi tarkoituksena oli saada vastauksia siihen, onko sukupuoli tai päälaajiryhmä yhteydessä uupumuksen kokemiseen. Tutkimuksessa selvisi, että vastausten perusteella suurin osa seitsemäsluokkalaisista jaksoi koulun ja urheiluharrastuksensa parissa hyvin. Joukkoon mahtui kuitenkin myös oppilaita, jotka olivat selvästi uupuneita. Lisäksi havaittiin, että sekä sukupuoli, että päälaajiryhmä olivat yhteydessä koulu-uupumuksen kokemiseen siten, että tytöt ja esteettisten lajien harrastajat kokivat uupumusta enemmän kuin muut. Myös urheilu-uupumuksen kokemisessa havaittiin pieniä, mutta samankaltaisia eroja sukupuolten ja päälaajiryhmien välillä. Tutkimus osoitti, että koulu-uupumusta koettiin enemmän kuin urheilu-uupumusta. Uupumuksen tarkastelu sen, kolmen osa-alueen kautta osoitti, että väsymyksen ja riittämättömyyden tunteiden kokeminen oli kaikissa ryhmissä yleisempää kuin kyynisyyden tunteiden kokeminen.

### 8.1 Koettu koulu-uupumus

Tutkimuksen perusteella urheiluyläkoululaiset seitsemäsluokkalaiset jaksoivat verrattain hyvin koulussa. Suurin osa oppilaista koki koulu-uupumusta vain vähän tai ei lainkaan. Huomionarvoista on kuitenkin se, että kaksitoista prosenttia oppilaista koki itsensä uupuneeksi. Vaikka suurin osa oppilaista jaksaa opinnoissaan hyvin, on tärkeää tiedostaa, että joukossa on myös niitä, joille uupumus on arkipäivää. Tutkimustulos oli samansuuntainen vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tulosten kanssa, jonka mukaan viisitoista prosenttia kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista koki koulu-uupumusta (THL 2019). Vaikka määrä on hieman tässä tutkimuksessa saatua tulosta korkeampi, on havaittu, että kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteet voivat kasvaa akateemisella urapolulla edetessä (Salmela-Aro ym. 2008a). Vaikka yläkouluiäkäiset eivät ole vielä tehneet valintaa akateemisen ja ammatillisen urapolun välillä, on syytä pohtia sitä, kasvavatko edellä mainitut tunteet jo yläkouluaikana, oppilaiden siirtyessään luokka-asteelta toiselle kuten Salmela-Aro ym. 2018 tutkimuksen perusteella voidaan olettaa. Tulosten perusteella havaittiin, että uupumuksen kolmesta ulottuvuudesta (uupumusasteinen

väsymys, riittämättömyys & kyynisyys) väsymystä ja riittämättömyyttä koettiin urheiluläkoulun seitsemäsluokkalaisten keskuudessa hieman enemmän kuin kyynisyyttä.

Tämän tutkielman tulosten perusteella tytöt kokivat koulu-uupumusta enemmän kuin pojat. Tulokset olivat linjassa aikaisempien tutkimustulosten (Parviainen ym. 2021; Salmela-Aro ym. 2018; Salmela-Aro & Tynkkynen 2016; Salmela-Aro ym. 2017) kanssa, joissa kaikissa havaittiin tyttöjen olevan poikia alttiimpia koulun ja opintojen aiheuttamalle uupumukselle. Vaikka sekä tytöistä, että pojista suurin osa jaksoi opinnoissaan hyvin, oli uupuneiden määrässä havaittavissa selvä ero sukupuolten välillä. Tytöistä yhdeksäntoista prosenttia koki itsensä uupuneeksi, kun pojilla vastaava luku oli yhdeksän prosenttia. Myös tämä tulos oli linjassa vuoden 2019 kouluterveyskyselyn kanssa (THL 2019). Sekä tytöt, että pojat kokivat väsymyksen ja riittämättömyyden tunteita enemmän kuin kyynisyyden tunteita.

Päälajiryhmien vertailussa havaittiin, että esteettisten lajien harrastajat kokivat koulu-uupumusta enemmän kuin joukkue- tai yksilölajien harrastajat. Huolestuttavaa on se, että tämän tutkielman tulosten perusteella esteettisten lajien harrastajista jopa 28 prosenttia koki itsenä uupuneeksi. Joukkuelajien harrastajista yksitoista prosenttia ja yksilölajien harrastajista yhdeksän prosenttia koki koulu-uupumusta. Joukkue- ja yksilölajien harrastajien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja tuloksissa. Tämä voi johtua siitä, että pelkän yksilö- ja joukkuelajien vertailun sijaan mukaan oli otettu myös kolmas ryhmä eli esteettisten lajien harrastajat. Lisäksi koska koulu-uupumus on yleisempää tytöillä kuin pojilla voidaan pohtia sitä, onko esteettisten lajien harrastajissa enemmän tyttöjä vai lisääkö esteettisten lajien harrastaminen itsessään riskiä koulu-uupumukselle. Kun tuloksia tarkasteltiin koulu-uupumuksen kolmen osa-alueen kautta, havaittiin että kaikissa päälajiryhmissä väsymyksen ja riittämättömyyden tunteita koettiin enemmän kuin kyynisyyden tunteita.

## **8.2 Koettu urheilu-uupumus**

Tutkimuksen perusteella urheiluläkoululaiset seitsemäsluokkalaiset kokivat urheilu-uupumusta vähemmän kuin koulu-uupumusta. Suurin osa oppilaista koki urheilu-uupumusta vähän tai ei lainkaan. Oppilaista kolme prosenttia koki itsensä uupuneeksi urheilun suhteen.

Tämä tulos on linjassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa, joissa todettiin urheilu-uupumusta esiintyvän 1–5 prosentilla urheilijoista (Eklund & Cresswell 2007; Gustafsson ym. 2007b; Sorkkila ym. 2017a). Aikaisemmissa tutkimustuloksissa on pääsääntöisesti tutkittu aikuisurheilijoita, jolloin uupuneiden määrä voi näyttäytyä suhteessa pienempänä, sillä jo nuorena uupuneet urheilijat ovat saattaneet lopettaa urheilun ennen aikuisikää. Urheilu-uupumuksella on todettu olevan suuri riski lisätä nuorten varhaista urheilun lopettamista (Gucciardi ym. 2011; Vitali ym. 2014). Olisikin syytä pohtia sitä, kuinka voidaan tunnistaa ja ennaltaehkäistä urheilu-uupumukseen yhteydessä olevia tekijöitä tarpeeksi aikaisessa vaiheessa. Tarkasteltaessa tutkimustuloksia uupumuksen kolmen ulottuvuuden (uupumusasteinen väsymys, riittämättömyys & kyynisyys) pohjalta, havaittiin että väsymystä ja riittämättömyyttä koettiin urheiluyläkoulun seitsemäsluokkalaisten keskuudessa enemmän kuin kyynisyyttä.

Tutkielman tutkimustulosten perusteella sukupuolieroja urheilu-uupumuksen kokemisessa oli havaittavissa, ja ne olivat samansuuntaisia koulu-uupumusta koskevien tulosten kanssa. Urheiluyläkoululaiset seitsemäsluokkalaiset tytöt kokivat urheilu-uupumusta lisäksi myös urheilu-uupumusta hieman poikia enemmän. Tutkimustulokset ovat siis saman suuntaisia aikaisempien tutkimustulosten kanssa (Amemiya & Sakairi 2020), joiden mukaan naisilla on alttius kokea urheilu-uupumista miehiä enemmän. Tarkasteltaessa väittämien keskiarvoja sukupuolittain, erot olivat pieniä mutta merkitseviä. Tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolten välillä näyttäytyi väsymystä ja riittämättömyyttä mitanneissa väittämissä. Merkitsevimmät erot löytyivät väittämistä, jotka koskivat urheilupaineiden vaikutusta sekä urheilun murehtimista. Aikaisempien tutkimuksien pohjalta (Ferguson ym. 2015; Mosewich ym. 2009) voidaan pohtia, johtuivatko tyttöjen urheilupaineet osittain näiden tutkimuksien linjassa myös heihin kohdistuvasta arvostelusta ja vertailusta vai olisiko paineiden taustalla vanhempien, valmentajien tai urheilijan itse itselleen asettamat suoritus- tai menestyspaineet (Goodger ym. 2007). Tulosten perusteella tytöt myös murehtivat urheiluun liittyviä asioita enemmän kuin pojat. Tulos voidaan yhdistää aikaisempiin tutkimustuloksiin, jossa todettiin naisilla olevan matalampi itsemyötätunto sekä tietoinen läsnäolo, jolloin heillä on suurempi riski kokea urheilu-uupumusta kuin miehillä (Amemiya & Sakairi 2020; Neff 2003). Matalampi itsemyötätunto voi mahdollisesti näkyä nuoren elämässä urheiluun liittyvien asioiden murehtimisena vapaa-ajalla.



Päälajiryhmiä vertaillaessa, havaittiin että esteettisten lajien harrastajat kokivat hieman enemmän urheilu-uupumusta kuin yksilö- ja joukkuelajien harrastajat. Tutkielman tulosten perusteella esteettisten lajien harrastajista kuusi prosenttia koki itsensä uupuneeksi, kun taas yksilölajien harrastajista kolme prosenttia ja joukkuelajien harrastajista 2 prosenttia koki urheilu-uupumusta. Päälajiryhmien keskiarvoja vertaillaessa esteettisten lajien harrastajat saivat korkeimmat arvot kaikkien väittämien osalta verrattaessa yksilö- ja joukkuelajien edustajiin. Tilastollisesti merkitseviä eroja saatiin pääsääntöisesti esteettisten lajien harrastajien ja joukkuelajien harrastajien välille. Erot saatiin uupumusasteista väsymystä ja riittämättömyyttä mitanneista väittämistä. Väsymystä mitanneesta väittämästä, joka mittasi urheilupaineita, saatiin myös tilastollisesti merkitsevä ero esteettisten lajien harrastajien ja yksilölajien harrastajien välille. Tarkasteltaessa tuloksia kolmen ulottuvuuden (uupumusasteinen väsymys, riittämättömyys & kyynisyys) kautta kaikissa päälajiryhmissä koettiin väsymystä ja riittämättömyyttä enemmän kuin kyynisyyttä.

Päälajiryhmien välisiä keskiarvoja vertailtaessa havaittiin eroja kaikkien ryhmien välillä. Erot olivat kuitenkin pieniä, eivätkä ne olleet tilastollisesti merkitseviä. Aikaisempien tutkimustulosten (mm. Cremades & Wiggins 2008; Sorkkila ym. 2017b) perusteella ennakkoletuksena oli, että tämänkin tutkielman tuloksissa olisi havaittu eroja yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä. Tulosten perusteella ei kuitenkaan saatu tilastollisesti merkitseviä eroja, jotka olisivat puoltaneet aikaisempien tutkimuksien havaintoja siitä, että yksilölajien urheilijoilla olisi suurempi riski kokea urheilu-uupumusta kuin joukkuelajien urheilijoilla. Tässä tutkielmassa esteettisten lajien harrastajat oli luokiteltu omaksi pääryhmäkseen, toisin kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa vertailtiin ainoastaan yksilö- ja joukkuelajien harrastajia. Tämä voi olla yksi selittävä tekijä sille, miksi tässä tutkimuksessa ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa yksilö- ja joukkuelajien edustajien välillä.

### **8.3 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet**

Tässä kappaleessa on pohdittu tekijöitä, jotka ovat saattaneet heikentää tai vahvistaa tämän tutkielman luotettavuutta. Tutkielman validiteettia ja reliabiliteettia on pohdittu jo aiemmin tämän työn osiossa ”Tutkimuksen luotettavuus”. Tutkielman luotettavuutta pohdittaessa on

syitä nostaa esiin se, että kyseessä on poikkileikkaustutkimus. Vastaukset kuvaavat siis ainoastaan oppilaiden sen hetkistä tilannetta, eikä niiden pohjalta voida tehdä johtopäätöksiä esimerkiksi siitä, kuinka seitsemäsluokkalaisten uupumuksen kokemukset muuttuvat tai kehittyvät opintojen edetessä. Toisaalta vastauslomakkeen kysymyksillä saatiin hyvä käsitys oppilaiden sen hetkisestä uupumustilasta, jota tässä tutkimuksessa olikin tarkoitus selvittää. Aineistonkeruumenetelmänä käytetty itsearviointilomake sopi tämän tutkimuksen tarkoitukseen hyvin, sillä halusimme selvittää nimenomaan oppilaiden omaa koettua uupumusta. Aineiston luotettavuutta tarkasteltaessa on huomioitava se, että vaikka otoskoko oli kohtuullisen suuri (n = 465) vaihteli vastaajien määrä jonkin verran sen mukaan, tarkasteltiin vastaajia sukupuolen vai pääajiryhmien kautta. Myös väittämien sisällä oli eroja vastausmäärissä. Jotkut vastaajista ovat siis jättäneet vastaamatta osaan väittämistä. Syynä voi olla vahinko tai esimerkiksi se, että vastaaja ei ole kokenut mitään vastausvaihtoehtoa itselleen sopivaksi. Pääajiryhmien jaottelussa huomionarvoista on se, että 54 prosenttia (n= 293) kaikista vastaajista oli joukkuelajien harrastajia. Joukkuelajien harrastajia oli siis jonkin verran enemmän verrattuna yksilö- (n=81, 15 %) ja esteettisten lajien (n=66, 12 %) harrastajiin.

Pääajiryhmien tuloksia vertaillen on otettava huomioon se, että tutkimuksessa ei selvitetty sitä, miten sukupuolet jakautuvat eri pääajiryhmien välillä. Tämän tutkimuksen perusteella ei siis tiedetä sitä, voiko esteettisten lajien harrastajien uupumusta selittää esimerkiksi se, että harrastajista suurempi osuus olisi tyttöjä. Lisäksi koska joukkuelajien harrastajista selvästi yli puolet oli jääkiekon ja jalkapallon harrastajia täytyy miettiä sitä, kuinka luotettavasti tämän pääajiryhmän tulokset voidaan yleistää muiden joukkuelajien harrastajia koskeviksi. On myös otettava huomioon, että oppilaat merkitsivät pääajikseen sen lajin, jonka he itse kokivat itselleen tärkeimmäksi. Pääajia ei siis välttämättä ole se laji, jonka parissa oppilas viettää eniten aikaa tai jota hän harrastaa tavoitteellisimmin. Voi myös olla, että oppilaalla on useampi pääajia, joista kuitenkin vain yhden on voinut merkitä itselleen tärkeimmäksi.

Koulu-uupumusta mitattiin koulu-uupumusmittari School Burnout Inventory SBI:llä (Salmela-Aro ym. 2009a; Salmela-Aro & Näätänen 2005), johon myös urheilu-uupumuksen mittaukseen käytetty mittari Sport Burnout Inventory – Dual Career form (Sorkkila ym. 2017b) perustuu. Käytettyjen mittareiden yhteneväisyys mahdollisti koulu- ja urheilu-uupumuksen keskinäisen

vertailun. Mittareiden samankaltaisuutta voidaan pitää yhtenä tämän tutkimuksen luotettavuutta vahvistavana tekijänä.

Tässä tutkimuksessa koulu- ja urheilu-uupumusta tarkasteltiin yleisesti eri ryhmiä vertaillen. Tulosten perusteella ei siis voida tehdä johtopäätöksiä yksittäisten oppilaiden uupumuksen tasosta eikä varmistua syistä, joista erot eri ryhmien välillä johtuvat. Yleisellä tasolla tulokset antavat kuitenkin hyvän kuvan seitsemäsluokkalaisten kokeman koulu- ja urheilu-uupumuksen tilasta Suomen urheiluyläkouluissa.

#### **8.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset**

Tämän tutkielman tulosten perusteella voidaan todeta, että urheiluyläkoulujen seitsemäsluokkalaiset jaksavat koulun ja urheilun parissa pääsääntöisesti hyvin. Varsinkin urheilu-uupumuksen kokeminen oli oppilaiden keskuudessa vähäistä. Vaikka kokonaisuutta tarkasteltaessa oppilaiden jaksaminen vaikuttaa hyvältä, on syytä muistaa, että joukossa on myös selvästi uupuneita oppilaita (koulu-uupuneita 12 % ja urheilu-uupuneita 3 %). Tytöt ja esteettisten lajien harrastajat kokivat uupumusta muita ryhmiä enemmän. Sukupuolten väliset erot olivat odotettuja ja linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa. Pääajiryhmien väliset erot vastasivat odotuksiamme siltä osin, että esteettisten lajien harrastajat kokivat uupumusta eniten. Tämä tutkimus poikkesi aiemmista siten, että useimmissa tutkimuksissa on keskitytty vertailemaan lähinnä yksilö- ja pääajien välisiä eroja, kun tässä tutkimuksessa esteettisten lajien harrastajia tarkasteltiin omana ryhmänään. Tämä saattaa selittää sitä, miksi tässä tutkimuksessa ei havaittu aiempien tutkimusten tapaan merkitseviä eroja yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä. Kaikilla ryhmillä väsymyksen ja riittämättömyyden tunteet olivat yleisempiä kuin kyynisyyden tunteet. Koska kyynisyyden tunteiden kokeminen oli niin vähäistä, voidaan olettaa, että lähes kaikki vastaajat kokivat sekä koulun että urheilun itselleen tärkeäksi ja merkittäväksi asiaksi.

Tässä pro gradu -tutkielmassa ei selvitetty sitä, miten sukupuolet jakautuivat eri pääajiryhmissä, eli ei tiedetä, voiko esteettisten lajien harrastajien korkeampi uupumus selittyä sillä, että harrastajista suurempi osuus olisi tyttöjä. Jatkotutkimuksissa olisikin mielenkiintoista

selvittää sitä, kuinka paljon sukupuoli selittää tässä tutkimuksessa saatuja pääajiryhmien välisiä eroja. Lisäksi, vaikka tässä tutkimuksessa saatujen tulosten perusteella urheiluyläkouluoppilaiden jaksaminen on hyvällä mallilla, olisi tärkeää seurata sitä, kuinka urheiluyläkoululaisten uupumus kehittyy tai muuttuu oppilaiden siirtyessä luokka-asteelta toiselle. Tällä tavoin voidaan ennaltaehkäistä nuorten uupumusta ja vähentää riskiä uupumuksen aiheuttamille ongelmille tulevaisuudessa. Koska urheiluyläkoulukokeilu on kolmivuotinen hanke, on tuloksia mahdollista verrata jatkossa muiden vuosien tuloksiin. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaankin hyödyntää hankkeen muiden tutkimustulosten kanssa osana pitkittäistutkimusta tai esimerkiksi vertailtaessa eri ikäisten oppilaiden uupumustilaa.

Koulun ja urheilun yhdistäminen voi olla haastavaa ja koetella oppilaiden jaksamista. Vaikka seitsemäsluokkalaisten jaksaminen oli tämän tutkimuksen perusteella hyvällä tasolla, on tärkeää miettiä sitä, millaisilla toimilla koululaisten uupumusta voidaan ennaltaehkäistä myös tulevaisuudessa. Koska sosiaalisten tekijöiden, kuten opettajien ja valmentajien tuen, on havaittu olevan yhteydessä koulu- (mm. Salmela-Aro ym. 2008b) ja urheilu-uupumuksen kokemiseen (mm. Pacewicz ym. 2020), on tärkeää pyrkiä siihen, että oppilaille on tarvittava tuki saatavilla niin kouluun kuin urheiluun liittyvissä asioissa. Yhtenä urheiluyläkoulukokeiluhankkeen tarkoituksena olikin helpottaa urheilijoiden koulun ja urheilun yhdistämistä niin, että myös levoille jäisi riittävästi aikaa (Nieminen ym. 2019). Voikin olla, että urheiluyläkouluissa tiedostetaan koulun ja urheilun yhdistämisen tuomat haasteet paremmin ja tarjotaan oppilaille enemmän tukea verrattuna tavallisiin yläkouluihin. Tällöin urheiluyläkoulussa opiskelu tavallisen yläkoulun sijaan voi olla nuoren urheilijan jaksamisen kannalta parempi vaihtoehto ja toimia osaltaan koulu- ja urheilu-uupumusta ehkäisevänä tekijänä. Positiivista olisi, jos voitaisiin varmistaa, että riittävä tuki tavoittaisi myös sen osuuden urheiluyläkoulujen seitsemäsluokkalaisista, jotka kokivat koulu- tai urheilu-uupumusta. Vaikka tuki itsessään ei estä uupumista, voidaan sillä parantaa todennäköisyyttä oppilaiden jaksamiselle.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin urheiluyläkoulujen seitsemäsluokkalaisten kokemaa koulu- ja urheilu-uupumusta. Tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voida varmistua siitä, mitkä tekijät voisivat selittää uupumusta. Aikaisempien tutkimusten perusteella sosiaalisilla tekijöillä ja motivaatiolla on havaittu olevan yhteys sekä koulu- (Salmela-Aro ym. 2008b; Vasalampi &

Salmela-Aro 2014.) että urheilu-uupumukseen (Pacewicz ym. 2020; Smith ym. 2019). Tässä tutkimuksessa saatua tietoa voitaisiin syventää selvittämällä esimerkiksi sitä, onko uupuneiden ja ei uupuneiden motivaatiossa eroja. Sosiaalisen tuen yhteyttä urheiluyläkoululaisten uupumukseen voitaisiin tutkia esimerkiksi selvittämällä kokevatko uupuneet saavansa vähemmän tukea opintoihin tai urheiluun liittyvissä asioissa verrattuna ei uupuneisiin. Tällä tavalla esimerkiksi urheiluyläkouluilla olisi parempi mahdollisuus tukea oppilaiden jaksamista niin opintojen kuin urheilun parissa.

## LÄHTEET

- Amemiya, R. & Sakairi, Y. 2020. The role of self-compassion in athlete mindfulness and burnout: Examination of the effects of gender differences. *Personality and Individual Differences* 166, 110–167.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A. & Thøgersen-Ntoumani, C. 2011. Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin* 37, 1459–1473.
- Coakley, J. 1992. Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal* 9 (3), 271–285.
- Cremades, J. G. & Wiggins, M. S. 2008. Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology* 10 (2).
- Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. 2003. The athlete burnout syndrome: a practitioner's guide. *New Zealand Journal of Sports Medicine* 31, 4–9.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P. & Hall, H.K. 2011. Passion and burnout in elite junior soccer players: the mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 12, 655–661.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, New York: Plenum Press.
- DeFreese, J. D. & Smith, A. L. 2013. Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 14, 258–265.
- Eklund, R. C. & Cresswell, S. L. 2007. Athlete burnout. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Ericsson, K. A. 2007. Deliberate practice and the modifiability of body and mind: toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal of Sport Psychology* 38, 4–34.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E. & Sabiston, C. M. 2015. Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies* 16 (5), 1263–1280.

- Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A. & Salmela-Aro, K. 2017. School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research* 84, 1–12.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J. & Mallett, C. J. 2011. The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (4), 423–433.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. & Harwood, C. 2007. Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist* 21 (2), 127–151.
- Gould, D. & Dieffenbach, K. 2002. Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*, Edited by: Kellmann, M. 25–35. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. & Loehr, J. 1996. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist* 10 (4), 322–340.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D. & Madigan, D. J. 2017. Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology* 16, 109–113.
- Gustafsson, H., Hassmén, P. & Podlog, L. 2010. Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sport Sciences* 28, 1495–1504.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C. & Durand-Bush, N. 2007a. The process of burnout: a multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology* 38, 388–416.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. & Lundqvist, C. 2007b. Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The sport psychologist* 21(1), 21–37.
- Gustafsson, H., Kenttä, G. & Hassmén, P. 2011. Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4, 3–24.
- Hodge, K., Lonsdale, C. & Ng, J. Y. 2008. Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences* 26 (8), 835–844.
- Into, S. & Perttula, V. M. 2018. Dual career pathway: relationship between coaching climates and student-athletes' symptoms of burnout in school and sports.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H. & Guillet-Descas, E. 2016. Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise* 22, 210–217.

- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J. E., Leskinen, E. & Salmela-Aro, K. 2008. Peer group influence and selection in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly* 54, 23–55.
- Kokko, S. 2012. Urheilulliset elämäntavat suomalaislapsilla. Teoksessa J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 45, 19–20.
- Kokko, S. 2014. Urheilullisen elämäntavan ja rytmin edistäminen. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa – ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 46, 44–46.
- Lemyre P-N, Roberts G. C. & Stray-Gundersen J. 2007. Motivation, overtraining, and burnout: can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science* 7, 115–12.
- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y. & Kee, Y. H. 2013. Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and metaanalysis. *Psychology of Sport and Exercise* 14, 692–700.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Madigan, D. J., Gustafsson, H., Smith, A., Raedeke, T. & Hill, A. P. 2019. The BASES expert statement on burnout in sport. *The sport and exercise scientist* 61, 6-7.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. 1984. Burnout in organizational settings. *Applied social psychology annual*.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B. & Schwab, R. L. 1996. Maslach burnout inventory. Palo Alto, CA: Consulting psychologists press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. 2001. Job burnout. *Annual review of psychology* 52 (1), 397–422.
- May, R. W., Bauer, K. N. & Fincham, F. D. 2015. School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences* 42, 126–131.



- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Meylan, N., Doudin, P. A., Curchod-Ruedi, D. & Stephan, P. 2015. School burnout and social support: the importance of parent and teacher support. *Psychologie Française* 60 (1), 1–15.
- Meylan, N., Meylan, J., Rodriguez, M., Bonvin, P. & Tardif, E. 2020. What types of educational practices impact school burnout levels of adolescents? *International journal of environmental research and public health* 17 (4), 1152.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46.
- Mosewich, A. D., Vangool, A. B., Kowalski, K. C. & McHugh, T. L. F. 2009. Exploring women track and field athletes' meanings of muscularity. *Journal of Applied Sport Psychology* 21 (1), 99–115.
- Neff, K. D. 2003. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity* 2 (3), 223–250.
- Nieminen, M., Aarresola, O., Mononen, K. & Pusa, S. 2018. Urheiluläkoulukokeilun arviointi. Lukuvuosi 2017–2018. KIHUn julkaisusarja, nro 61. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Jyväskylä.
- Nieminen, M., Mononen, K. & Aarresola, O. 2019. Urheiluläkoulukokeilun arviointi. Lukuvuosi 2018–2019. KIHUn julkaisusarja, nro 68. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Jyväskylä.
- Nieminen, M., Mononen, K. & Aarresola, O. 2020. Urheiluläkoulukokeilun 2017–2020 loppuarviointi. KIHUn julkaisusarja, nro. 77. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Jyväskylä.
- Nixdorf, I., Frank, R., Hautzinger, M. & Beckmann, J. 2013. Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. *Journal of clinical sport psychology* 7, 313–326.
- Nixdorf, I., Frank, R. & Beckmann, J. 2016. Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in psychology* 7, 893.

- Olympiakomitean suosittelu valtakunnallinen soveltuvuuskoe. 2020. Viitattu 27.5.2020.  
<https://www.olympiakomitea.fi>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Suomen Olympiakomitea ry. 2017. Tavoiteasiakirja 2017–2020. Viitattu 13.7.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>
- Pacewicz, C. E., Smith, A. L. & Raedeke, T. D. 2020. Group cohesion and relatedness as predictors of self-determined motivation and burnout in adolescent female athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 50, 101–709.
- Parviainen, M., Aunola, K., Torppa, M., Lerkkanen, M. K., Poikkeus, A. M. & Vasalampi, K. 2021. Early antecedents of school burnout in upper secondary education: a five-year longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence* 50 (2), 231–245.
- Pomeranz, E. M., Altermatt, E. R. & Saxon, J. L. 2002. Making the grade but feeling distressed: gender differences in academic performance and internal distress. *Journal of educational psychology* 94 (2), 396.
- Quested, E. & Duda, J. L. 2011. Antecedents of burnout among elite dancers: a longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise* 12, 159–167.
- Raedeke, T. D. 1997. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 19, 396–417.
- Raedeke, T. D. & Smith, A. L. 2001. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 23, 281–306.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2007. Active human nature. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* 1, 22. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist* 55 (1), 68.
- Romano, L., Angelini, G., Consiglio, P. & Fiorilli, C. 2021. The Effect of Students' Perception of Teachers' Emotional Support on School Burnout Dimensions: Longitudinal Findings. *International journal of environmental research and public health* 18 (4), 1922.
- Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 29 (4–5), 3–6.
- Salmela-Aro, K. 2017. Dark and bright sides of thriving—school burnout and engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology* 14 (3), 337–349.

- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J-E. 2009a. School-burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment* 25 (1), 48–57.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N. & Nurmi, J. E. 2008a. The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology* 78 (4), 663–689.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008b. Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Psychologist* 13 (1), 12–23.
- Salmela-Aro, K., Muotka, J., Alho, K., Hakkarainen, K. & Lonka, K. 2016. School burnout and engagement profiles among digital natives in Finland: a person-oriented approach. *European Journal of Developmental Psychology* 13 (6), 704–718.
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. 2005. Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salmela-Aro, K., Read, S., Minkkinen, J., Kinnunen, J. M. & Rimpelä, A. 2018. Immigrant status, gender and school burnout in Finnish lower secondary school students: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development* 42 (2), 225–236.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. 2009b. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of youth and adolescence* 38 (10), 1316–1327.
- Salmela-Aro, K. & Tynkkynen, L. 2016. Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of adolescence* 35 (4), 929–939.
- Salmela-Aro, K., Tynkkynen, L. & Vuori, J. 2011. Parents' work burnout and adolescents' school burnout: Are they shared? *European Journal of Developmental Psychology* 8 (2), 215–227.
- Salmela-Aro, K. & Upadaya, K. 2012. The schoolwork engagement inventory. *European Journal of Psychological Assessment* 28, 60–67.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. & Alho, K. 2017. The dark side of internet use: two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of youth and adolescence* 46 (2), 343–357.

- Savolainen, T. 2010. Haastava nuori ja koulunkäynti–opas opettajalle. Opetushallituksen SAIRAKE-hankkeen materiaaleja.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., et al. 2011. Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS one* 6 (5), e19007.
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. 2003. Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. *The handbook of work and health psychology* 2 (1), 282–424.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M. & Baker, A. 2002. Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology* 33 (5), 464–481.
- Schmidt, G. W. & Stein, G. L. 1991. Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of sport and exercise psychology* 13 (3), 254–265.
- Smith, A.L., Gustafsson, H. & Hassmén, P. 2010. Peer motivational climate and burnout perceptions in adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 453–460.
- Smith, A. L., Pacewicz, C. E. & Raedeke, T. 2019. "Athlete burnout in sport and physical activity." *Advances in sport and exercise psychology*, 409–424. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sorkkila, M., Aunola, K. & Ryba, T. V. 2017a. A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise* 28, 58–67.
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Selänne, H. & Salmela-Aro, K. 2017b. 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*.
- Suomen Olympiakomitea. 2020a. Urheiluylläkoulukeilu. Viitattu 18.5.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>
- Suomen Olympiakomitea. 2020b. Ylläkoulu toiminta. Viitattu 18.5.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>
- Taris, T. W. 2006. Is there a relationship between burnout and objective performance? A critical review of 16 studies. *Work & Stress* 20 (4), 316–334.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2019. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Viitattu 28.4.2021. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2)

- Trouilloud, D., Amiel, C., Philippe, R. & Huguet, S. 2011. Reflected appraisals of coaches, parents and teammates: A key component of athletes' self? *International Journal of Sport Psychology* 42 (1), 97.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuominen-Soini, H. & Salmela-Aro, K. 2014. Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults: Profiles, progressions and educational outcomes. *Developmental Psychology* 50 (3), 649–662.
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K. & Niemivirta, M. 2008. Achievement goal orientations and subjective well-being: A personal-centered analysis. *Learning and instruction* 18 (3), 251–266.
- Urheiluläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto. 2019. Viitattu 9.7.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>
- Vansteenkiste, M. & Ryan, R. M. 2013. On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration* 23, 263–280.
- Vasalampi, K. & Salmela-Aro, K. 2014. Sisäinen motivaatio ja kouluinnostus edistävät nuorten opintopolkua. *Opiskelijatutkimuksen vuosikirja*.
- Vasalampi, K., Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. E. 2009. Adolescents' self-concordance, school engagement, and burnout predict their educational trajectories. *European psychologist* 14 (4), 332–341.
- Vilkkä, H. 2007. *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.
- Virtanen, T. E., Kiuru, N., Lerkkanen, M–K., Poikkeus, A–M. & Kuorelahti, M. 2016. Assessment of student engagement among junior high school students and associations with self-esteem, burnout and academic achievement. *Journal for educational research online* 8 (2), 136–157.
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C. & Schena, F. 2015. Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health* 11 (1), 103–108.
- World Health Organization. 2020. *Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018. Health behavior in school-aged children (HBSC) survey in Europe and Canada international report. Volume 2. Key data.*

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. & Mullarkey, M. 2015. Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity* 14 (5), 499–520.

Yläkouluseminaari 2016. Yläkoulutyön kehittäminen Olympiakomiteassa. Viitattu 23.6.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>.

Yläkoulutoiminta. 2021. Viitattu 17.3.2021. <https://www.olympiakomitea.fi>.

## LIITTEET

### LIITE 1. Urheiluyhäkoulukokeiluun osallistuvat koulut (Nieminen ym. 2020).

---

KUNTA

KOULU

---

#### **1.8.2017 Kokeilun aloittaneen koulut**

---

Espoo	Leppävaaran koulu
Helsinki	Haagan peruskoulu, Pukinmäenkaaren peruskoulu, Puistopolun peruskoulu
Helsingin sopimuskoulut	Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Lauttasaaren yhteiskoulu, Herttoniemen yhteiskoulu
Jyväskylä	Kilpisen koulu
Kuopio	Hatsalan klassillinen koulu, Jynkänlahden koulu
Lahti	Salpausselän koulu
Lappeenranta	Kesämäen koulu
Oulu	Kastellin koulu
Pori	Kuninkaanhaan koulu
Savonlinna	Talvisalon koulu
Tampere	Tesoman koulu, Sammon koulu
Turku	Vasaramäen koulu
Vaasa	Onkilahden yhtenäiskoulu (Vöyrinkaupungin koulu)

---

#### **Lukuvuoden 2017–2018 aikana kokeiluun mukaan tulleet koulut**

---

Helsinki	Pasilan koulu
Jyväskylä	Viitaniemen koulu
Tampere	Hatanpään koulu

---

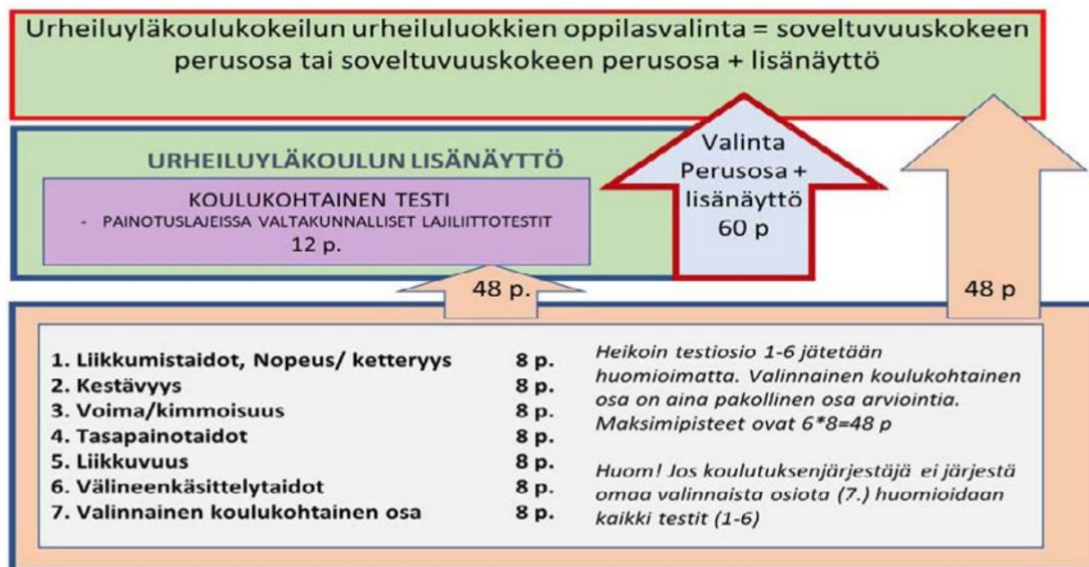
#### **1.8.2018 kokeilun aloittaneet koulut**

---

Kotka	Langinkosken koulu
Lappeenranta	Kimpisen koulu
Mustasaari	Korsholms högstadium

---

LIITE 2. Valtakunnallinen soveltuvuuskoe, liikuntapainotteiset koulut ja urheiluläkoulut (Olympiskomitea 2019c).





### LIITE 3. Suostumuslomake urheiluyläkoulututkimukseen.

#### **Hyvä vanhempi/huoltaja!**

Lapsenne koulu osallistuu syksyllä 2017 alkaneeseen urheiluyläkoulukokeiluun. Maanlaajuiseen kokeiluun osallistuu 19 koulua. Tutkimukseen rekrytoidaan kaikista kouluista urheiluyläkoulukokeiluluokka ja yksi rinnakkaisluokka. Urheiluyläluokkia käyville nuorilta kerätään tietoa, jota käytetään analysoitaessa mm. kuinka urheilun, koulunkäynnin ja vapaa-ajan yhdistäminen onnistuu. Rinnakkaisluokkia käyvät oppilaat taas tuottavat erittäin tärkeää vertailutietoa koulunkäynnin vapaa-ajan ja hyvinvointia tukevien koulukohtaisten ratkaisujen löytymiseksi. Tiedon ja ymmärryksen lisääntymisen myötä koulun käytänteitä voidaan kehittää entistä paremmiksi.

#### **Mitä tutkimukseen osallistuminen vaatii vanhemmalta/huoltajalta?**

Nuoren osallistuminen tutkimukseen edellyttää vanhemman/huoltajan lupaa. Tutkimustietoa kerätään urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvilta nuorilta sekä rinnakkaisluokkien oppilailta.

#### **Tutkimuksen eteneminen ja tutkimusaineiston kerääminen**

Tutkimus toteutetaan koko yläkoulun ajan, 2017–2020, kestäväenä seurantatutkimuksena. Tietoa kerätään neljä kertaa (syksy 2017, kevät 2018, kevät 2019 ja kevät 2020). Oppilaat vastaavat elektronisiin kyselyihin koulupäivän aikana. Kaikki oppilaiden antamat tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia. Tutkimuksen aikana kerättyä tietoa hyödynnetään monipuolisesti kasvatustieteiden väitöskirjaa, urheiluyläluokkien seurantaa sekä yliopistoiden opinnäytetöitä varten.

#### **Mitä siis pitäisi tehdä?**

Lapsenne koulun rehtori suosittelee kaikille vanhemmille luvan myöntämistä lapsen osallistumiseksi tähän tutkimukseen. Toivomme, että täytätte tutkimussuostumuslomakkeen ja palautatte sen luokanvalvojalle jo **seuraavana koulupäivänä**.

Joni Kuokkanen, Abo Akademi  
Tohtorikoulutettava, yliopistonopettaja  
[Joni.kuokkanen@abo.fi](mailto:Joni.kuokkanen@abo.fi)  
+358 46 9208918

Jan-Erik Romar, Åbo Akademi,  
Väitöskirjan ohjaaja, Dosentti

Mirja Hirvensalo, Jyväskylän Yliopisto  
Väitöskirjan ohjaaja, Professori

Maarit Nieminen (rekisterivastaava)  
Tutkija, Kilpailu- ja huippu-urheilun  
tutkimusyksikkö  
[maarit.nieminen@kihu.fi](mailto:maarit.nieminen@kihu.fi)

Outi Aarresola  
Tutkija, Kilpailu- ja huippu-urheilun tutkimusyksikkö

## SUOSTUMUSLOMAKE SEURANTATUTKIMUKSEEN

Osallistuminen on vapaaehtoista ja oppilaalla on oikeus keskeyttää osallistuminen, milloin tahansa, syytä ilmoittamatta. Oppilailta tarvitaan henkilötiedot, nimi (etu- ja sukunimi) seurantatutkimuksen käynnistämistä varten. Tutkimukseen tarvittavia henkilötietoja säilytetään ja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, niin että tietoja ei voida yhdistää tutkittavaan henkilöön. Henkilötietoja ei missään olosuhteissa luovuteta eteenpäin markkinointiin eikä muihin tarkoituksiin. Rekisteröidyllä on oikeus saada tarkastaa itseään koskevat tiedot sekä oikeus vaatia virheellisen tiedon oikaisua.

Nimeni: \_\_\_\_\_ Syntymäaika: \_\_\_\_\_

Koulun nimi: \_\_\_\_\_ Luokkani: \_\_\_\_\_

Paikka ja aika: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Allekirjoitus ja nimenselvitys: \_\_\_\_\_

OSALLISTUN Urheiluyläkoulututkimuksen seurantakyselyyn.

EN OSALLISTU Urheiluyläkoulututkimuksen seurantakyselyyn.

\*\*\*\*\*

### HUOLTAJAN VARMENNUS

Olen tutustunut tutkimustiedotteeseen, nähnyt huollettavani täyttämän osallistumisvalinnan ja suostumuksen henkilötietojen käyttämistä varten. Varmennan hänen päätöksensä.

Paikka ja aika: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Allekirjoitus ja nimenselvitys: \_\_\_\_\_