

**TAUSTATEKIJÖIDEN, IDENTITEETIN JA
RESILIENSSIN YHTEYS TAVOITTEELLISEN
KILPAURHEILUN JATKAMISEEN
URHEILULUKION JÄLKEEN
VARHAISAIKUISUUDESSA**

Elina Joronen
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Toukokuu 2022

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

JORONEN, ELINA: Taustatekijöiden, identiteetin ja resilienssin yhteys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen urheilulukion jälkeen varhaisaikuisuudessa

Pro gradu -tutkielma, 41 s.

Ohjaaja: Kaisa Aunola

Psykologia

Toukokuu 2022

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka suuri osuus urheilulukion vuonna 2015 aloittaneista nuorista jatkoi tavoitteellista kilpaurheilua lukion jälkeen varhaisaikuisuudessa sekä tutkia sukupuolen ja lajimuodon yhteyttä kilpaurheilun jatkamiseen. Lisäksi tarkasteltiin lukioaikaisen urheilija- ja opiskelijaidentiteetin sekä resilienssin yhteyttä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston Winning in the long run -hanketta. Pitkittäistutkimuksen seurantavaihe toteutettiin syksyllä 2021 aiemmin lukioaikana (2015–2018) osallistuneille urheilulukiolaisille. Tämän osatutkimuksen aineisto koostui 238 seurantatutkimukseen ympäri Suomen osallistuneesta henkilöstä, jotka olivat iältään keskimäärin 21-vuotiaita.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että alle puolet ($n = 109$; 45.8 %) urheilulukiolaisista oli jatkanut tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa. Ammattilaisurheilijoita seurantatutkimuksen aikaan oli alle kymmenen prosenttia ($n = 16$). Logistisen regressioanalyysin tuloksista kävi ilmi, että sukupuoli, lajimuoto tai lukioaikainen resilienssi eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Sen sijaan lukioaikainen sekä urheilija- että opiskelijaidentiteetti olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Vahva urheilijaidentiteetti lukion lopussa ennusti tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista, kun taas vahva opiskelijaidentiteetti ennusti tavoitteellisen kilpaurheilun lopettamista.

Tulokset viittaavat siihen, että tavoitteellinen kilpaurheilu-ura lopetetaan usein lukion jälkeisessä siirtymävaiheessa. Lisäksi harva urheilulukion käynyt nuori on varhaisaikuisuudessa ammattilaisurheilija. Identiteetin yhteys tavoitteellisen urheilun jatkamiseen viittaa siihen, että nuoruuden tärkeimmällä kehitystehtävällä, identiteetin muodostamisella, on merkittävä rooli siirtymävaiheessa tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamisen kannalta. Jatkossa olisikin tärkeä tutkia tarkemmin urheilun lopettamiseen johtavia syitä, sekä tutkia tarkemmin identiteetti-profiilien yhteyttä myös hyvinvointiin.

Avainsanat: tavoitteellinen kilpaurheilu, varhaisaikuisuus, sukupuoli, lajimuoto, identiteetti, resilienssi

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of psychology

JORONEN, ELINA: Association of gender, type of sport, identity, and resilience to the continuation of competitive sports in early adulthood after sports high school

Master thesis, 41 p.

Supervisor: Kaisa Aunola

Psychology

May 2022

The aim of the present study was to examine how many participants are still participating in competitive sports in early adulthood after sports high school, and whether gender and type of sport predict the continuation of competitive sports. In addition, the aim was to investigate whether athletic and student identity at the end of high school, and resilience at the end of high school predict the continuation of competitive sports in early adulthood. This study is part of University of Jyväskylä's Winning in the long run -research project. The latest follow-up measurement point of the longitudinal study was carried out through an online survey in fall 2021. The sample of the present study consisted of those 238 participants who had been participants of the longitudinal study also during high school (2015-2018). The participants were 21 years old, and they were from all over Finland.

The results showed that less than half ($n = 109$; 45.8%) of the participants continued competitive sports in early adulthood. Moreover, at the time of the follow-up study in early adulthood, under ten percent ($n = 16$) were professional athletes. The results of logistic regression analysis showed further that gender, type of sport, or resilience at the end of high school did not predict the continuation of competitive sports in early adulthood. However, the identity at the end of high school was associated with the continuation: the higher the level of athletic identity at the end of high school, the more likely competitive sports was continued in early adulthood, whereas the higher the level of student identity at the end of high school, the more likely competitive sports was discontinued.

Overall, the results suggest that many athletes discontinue their athletic careers during the transition from adolescence to early adulthood, and only a few athletes that have studied in sports high school are professional athletes in early adulthood. The connection between identity and the continuation of sports suggests that identity formation during adolescence is significant developmental phase to the continuation of sports in transition to early adulthood.

Key words: competitive sports, early adulthood, gender, type of sport, identity, resilience

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
1.1 Varhaisaikuisuus kehityksellisenä siirtymävaiheena nuorilla urheilijoilla	2
1.2 Identiteetin merkitys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamisessa.....	5
1.3 Resilienssin merkitys kilpaurheilun jatkamiseen siirtymävaiheessa.....	8
1.4 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	11
2 MENETELMÄT	13
2.1 Aineiston keruu ja tutkittavat	13
2.2 Muuttajat ja mittarit	15
2.3 Aineiston analysointi.....	17
3 TULOKSET	18
3.1 Tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneiden määrä varhaisaikuisuudessa ja taustatekijöiden yhteys kilpaurheilun jatkamiseen.....	18
3.2 Identiteetin yhteys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa	20
3.3. Resilienssin yhteys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa	22
4 POHDINTA	24
4.1 Tavoitteellisen kilpaurheilun jatkaminen siirtymävaiheen jälkeen varhaisaikuisuudessa ja taustatekijöiden yhteys kilpaurheilun jatkamiseen	25
4.2 Lukioaikaisen urheilija- ja opiskelijaidentiteetin merkitys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamisessa varhaisaikuisuudessa.....	27
4.3 Resilienssin merkitys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen siirtymävaiheen jälkeen varhaisaikuisuudessa	28
4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset	29
4.5 Jatkotutkimusehdotukset	31
4.6 Käytännön suositukset ja johtopäätökset	33
LÄHDELUETTELO	35

1 JOHDANTO

Urheilupsykologiassa on tutkittu urheilu-uran kehityskaaria ja siirtymävaiheita 1970-luvulta asti. Alussa tutkimus keskittyi vahvasti huippu-urheilijoiden urheilu-uran lopettamisvaiheeseen ja siirtymiseen pois huippu-urheilun parista (Wylleman, Alfermann & Lavallee, 2004). Urheilu-uraa on kuitenkin viime vuosien aikana tarkasteltu prosessina, jossa on useampia siirtymiä kuin ainoastaan urheilu-uran aloittaminen ja lopettaminen (Wylleman ym., 2004). Wylleman ja Lavallee (2004) ovat jakaneet urheilu-uran kehityspolun neljään vaiheeseen, joita ovat urheilun aloittaminen, erikoistuminen, huippuvaihe sekä huippu-urheilun lopettaminen. Urheilu-uran kehityspolun rinnalla myös urheilijan muilla elämän osa-alueilla tapahtuu muutoksia, minkä vuoksi kokonaisvaltaisen lähestymistavan merkitystä on korostettu urheilijoiden kehitystä tarkasteltaessa (Wylleman & Lavallee, 2004). Siirtymävaiheiden huomioiminen on tärkeää, jotta siirtymässä tapahtuvien muutosten mahdollisia kielteisiä vaikutuksia esimerkiksi kehitykseen ja yleiseen hyvinvointiin voitaisiin ehkäistä (Stambulova, 2017).

Useissa urheilulajeissa parhaimmat suoritukset tehdään yleensä varhaisaikuisuudessa ja aikuisuudessa (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). Useat urheilijat kuitenkin lopettavat urheilu-uransa siirryttäessä nuoruudesta varhaisaikuisuuteen ja erikoistumisvaiheesta ammattilaisuuteen (Baron-Thiene & Alfermann, 2015; Wylleman ym., 2004). Tutkimuksissa on havaittu, että jopa omassa lajissaan lahjakkaat nuoret lopettavat urheilun kyseisessä siirtymässä, mikä tarkoittaa, että monet urheilijat eivät koskaan saavuta omaa mahdollista parasta tasoaan (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). Lopettamisen taustalla voi olla esimerkiksi epäonnistunut siirtymä urheilu-uran vaiheesta toiseen, kuten siirtyminen juniorisarjasta aikuistensarjaan (Alfermann & Stambulova, 2007). Kyseisten ikävuosien aikana nuorten elämässä tapahtuu monenlaisia muutoksia myös muilla elämän osa-alueilla. Baron-Thiene ja Alfermann (2015) ovat tunnistaneeet, että nuoret kuuluvat ikäryhmään, joilla on suuri riski lopettaa urheileminen, sillä esimerkiksi koulun jatkuvasti kasvavat vaatimukset saattavat asettaa heidät siirtymävaiheessa valintatilanteeseen koulutuksen ja urheilun välillä. Näiden havaintojen pohjalta on tärkeää tutkia erilaisia tekijöitä, jotka voivat olla yhteydessä kilpaurheilun jatkamiseen siirtymän jälkeen varhaisaikuisuudessa.

Onnistuneen siirtymän ja sen myötä edelleen jatkuvan urheilu-uran taustalla on havaittu olevan urheilijaidentiteetti eli itsensä määrittäminen urheilijaksi (Franck, Stambulova & Weibull, 2016). Lisäksi siirtymässä voi ilmetä uusia haasteita ja vaatimuksia (Alfermann & Stambulova, 2007), jolloin resilienssi eli kyky palautua nopeasti haasteista (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000) voi auttaa käsittelemään esimerkiksi vastoinikäymisistä johtuvaa pettymystä (Cowden, Meyer-Weitz &

Asante, 2016). Näiden havaintojen pohjalta tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka suuri osuus urheilulukion käyneistä suomalaisista nuorista on jatkanut tavoitteellista kilpaurheilu-uraa lukion jälkeen varhaisaikuisuudessa. Lisäksi tarkoituksena on selvittää sukupuolen, lajimuodon, identiteetin sekä resilienssin yhteydet urheilu-uran jatkamiseen varhaisaikuisuudessa.

1.1 Varhaisaikuisuus kehityksellisenä siirtymävaiheena nuorilla urheilijoilla

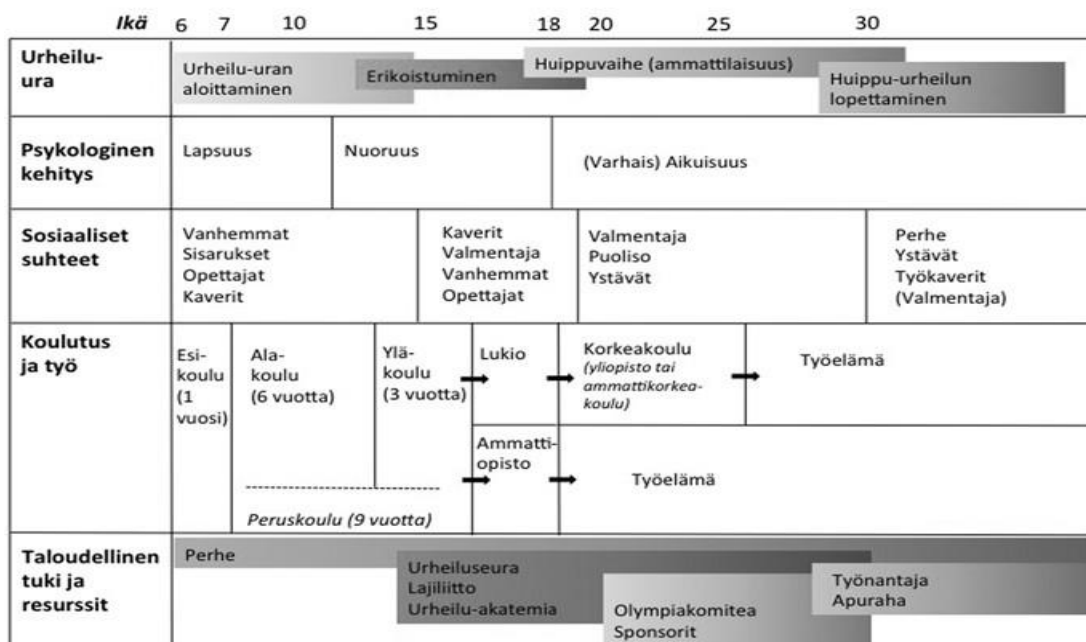
Nuorten aikuisten elämässä tapahtuu ikävuosina 18–25 useita muutoksia eri elämän osa-alueilla. Kyseistä ikävaihetta kutsutaan varhaisaikuisuudeksi, jolloin siirrytään pois nuoruuden kehitysvaiheesta, mutta ei olla vielä täysin kehittyneen aikuisen roolissa (Arnett, 2000; Reifman, Colwell, & Arnett, 2007). Varhaisaikuisuudessa nuoret itsenäistyvät, kokeilevat erilaisia suuntia niin elämässä, ihmissuhteissa kuin työssä, sekä pohtivat omaa maailmankatsomustaan (Arnett, 2000; Reifman ym., 2007). Varhaisaikuisuudessa nuoret alkavat siis hakea omaa paikkaansa maailmassa.

Nykyisin nuoruudesta aikuisuuteen siirtymisen on havaittu viivästyneen, sillä ihmisille on tarjolla mahdollisuuksia kokeilla erilaisia elämäntyyplejä (Fadjukoff, Kokko & Pulkkinen, 2007). Varhaisaikuisuudessa nuoret tekevät valintoja sen suhteen, mitä haluavat opiskella tai millaista työtä haluavat tulevaisuudessa tehdä. Siirtymä opintojen päättymisestä työelämän aloittamiseen saattaa synnyttää epävarmuuden tunteita, jotka voivat vaikuttaa siihen, että suunniteltuja valintoja pohditaan uudelleen (Mannerström, Muotka & Salmela-Aro, 2019). Päätöksentekotilanne voi tuntua hämmentävältä, sillä samaan aikaan kun nuori rakentaa omaa polkuaan, lisääntyy myös vastuunottaminen omasta elämästä esimerkiksi taloudellisesta tilanteesta huolehtimisen kautta (Bonovitz, 2018; Mannerström ym., 2019; Reifman ym., 2007). Valintatilanteet ja uudenlainen vastuu elämästä voivat lisätä uudelleenarviointia, mikä voi haastaa omaa aiemmin muodostettua käsitystä itsestä (Eriksson, Wängqvist, Carlsson & Frisé, 2020).

Nuorten elämään kuuluvien normatiivisten kehityksellisten muutosten lisäksi nuorilla urheilijoilla tapahtuu nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kohdalla merkittävä siirtymä urheilun osa-alueella (MacNamara & Collins, 2010; Wylleman & Lavalley, 2004). Siirtymää kuvataan kehityksen vaiheeksi, jossa urheilu-uralla ilmenee uusia haasteita ja vaatimuksia aiempaan nähden. Uudet vaatimukset liittyvät usein harjoitteluun (harjoittelun määrä kasvaa), kilpailuihin (kilpaillaan vaativimmissa sarjoissa), vuorovaikutukseen toisten kanssa (vanhempien rooli heikkenee ja valmentajien rooli kasvaa) sekä yleisesti elämäntyyliin (arki suunnitellaan yhä enemmän urheilun ehdoilla) (Alfermann & Stambulova, 2007). Haasteet vaativat yksilöltä uudenlaisia taitoja ja

voimavaroja, joiden avulla niihin pystyy vastaamaan (Alfermann & Stambulova, 2007). Siirtymät urheilussa voivat olla joko normatiivisia tai ei-normatiivisia (Alfermann & Stambulova, 2007; Wylleman ym., 2004). Normatiivisia tapahtumia voidaan ennustaa, kuten kehitysvaiheeseen kuuluvaa siirtymistä juniorisarjasta aikuistensarjaan, kun taas ei-normatiivisia tapahtumia, kuten loukkaantumista, ei voida ennakoida.

Wylleman ja Lavallee (2004) ovat luoneet mallin, joka ottaa huomioon urheilijan kehityksen kokonaisvaltaisesti. Mallissa polku urheilun aloittamisesta urheilun päättämiseen sisältää useita erilaisia siirtymiä urheilun lisäksi psykologisessa kehityksessä, sosiaalisissa suhteissa, koulutuksessa ja työssä, sekä taloudellisessa tuessa ja resursseissa. Kyseinen malli, joka on sovellettu suomalaiseen kontekstiin sopivaksi (Ryba ym., 2016a), on nähtävissä Kuvassa 1. Urheilu-uran osalta siirtymävaiheet ovat jossain määrin lajiriippuvaisia, sillä jotkin lajit, kuten voimistelu, ovat varhaisen kehityksen lajeja, jolloin erikoistuminen tapahtuu jo aiemmin (MacNamara & Collins, 2010). Yleisesti ottaen huippu-urheiluun siirtymisen kanssa tapahtuu samanaikaisesti useita kehityksellisiä muutoksia, jotka voivat vaikuttaa nuoren päätökseen jatkaa tai lopettaa urheilu-ura. Tämän tutkimuksen kannalta keskeiset kehitykselliset siirtymät liittyvät urheilun osalta yleensä siirtymiseen erikoistumisvaiheesta huippuvaiheeseen (ammattilaisuuteen), psykologisen kehityksen osalta siirtymiseen nuoruudesta varhaisaikuisuuteen, ja koulutuksen osalta siirtymiseen toiselta asteelta joko korkeakouluun tai työelämään.



KUVA 1. Suomalainen versio kokonaisvaltaisesta urheilu-ura mallista (Ryba ym., 2016a; Wylleman & Lavallee, 2004).

Aiemmat urheilijoiden uraa seuranneet tutkimukset ulkomailla ovat keskittyneet yliopiston jälkeisiin uravalintoihin ja päätöksiin (Tekavc, Wylleman & Erpic, 2015; Vickers & Morris, 2021). Useammassa muissa maissa, kuten Amerikassa on mahdollista olla yliopistourheilija, eli yhdistää urheilu sekä korkeakouluopinnot (Condello, Capranica, Doupona, Varga & Burk, 2019; Vickers & Morris, 2021). Suomessa puolestaan tavoitteellisesta kilpaurheilusta ovat vastuussa seurat, eikä esimerkiksi korkeakouluopintoja ja urheilua yhdistäviä oppilaitoksia ole (Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja, 2016b). Nuorilla urheilijoilla ei siis ole lukion jälkeen yhtä selvää polkua valittavana (Nikander, Saarinen, Aunola, Kalaja & Ryba, 2021). Jotta pystyttäisiin oikea-aikaisesti ja oikein kohdennetulla tavalla kiinnittämään huomiota urheilun lopettamiseen johtaneisiin syihin, ja tarjoamaan tukea lukion jälkeisessä siirtymävaiheessa, tarvitaan tietoa siitä, kuinka suuri osa Suomessa päätyy jatkamaan kilpaurheilua vielä lukion jälkeen.

Suomessa nuoret joutuvat viimeistään lukion loppuvaiheessa miettimään kunnolla omaa ammatinvalintaansa. Omassa ammatinvalinnassa pohditaan henkilökohtaisia arvoja ja kiinnostuksen kohteita. Urheilun kohdalla arvioidaan lisäksi omia taitoja ja niiden mahdollista kehittymistä (Cabrita, Rosado, Leite, Serpa & Sousa, 2014). Omien arvojen pohdinnan on havaittu muissa maissa vaikuttavan urheilijoiden uravalintoihin varsinkin yliopiston loppupuolella (Tekavc ym., 2015). Tekavcin ja kumppaneiden (2015) tutkimuksessa yliopiston päättymisen jälkeen muut elämän osa-alueet tulivat urheilijoille entistä tärkeämmiksi. Näin ollen urheilun merkitys pieneni, mikä johti päätökseen lopettaa urheilu-ura, ja keskittyä muihin itselle tärkeisiin asioihin. Urheilulukion lähestyessä loppua nuoret saattavat pohtia yleisesti niin omia arvojaan ja toiveitaan, kuin arvioida mahdollisuuksiaan menestyä urheilun osa-alueella. He ovat yleensä valinnan edessä sen suhteen, haluavatko he yrittää ammattilaisuutta urheilussa, jatkaa opiskelua, vai pyrkiä edelleen yhdistämään urheilu ja opinnot.

Oman tulevaisuuden pohtimisen lisäksi sukupuolen ja lajimuodon on havaittu olevan yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen. Suomessa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että ammattilaisurheilijoista vain harva on nainen (Lämsä, 2018). Muualla maailmassa sukupuolen osalta on havaittu, että naiset lopettavat urheilu-uransa yleensä aikaisemmin kuin miehet (Baron-Thiene & Alfermann, 2015; Tekavc ym., 2015). Selittäviksi tekijöiksi on ehdotettu muun muassa naisten korkeampia tavoitteita koulutuksellisesti, paineita vanhemmuudesta, sekä heikentyneitä urheilusuorituksia, jotka johtuvat biologisista kehon muutoksista (Tekavc ym., 2015). Lisäksi tutkimuksissa on myös esitetty, että miehet tavoittelevat enemmän täydellisyyttä urheilun osa-alueella verrattuna naisiin (Dunn, Gotwals & Causgrove Dunn, 2005). Naiset ovat puolestaan tavoitteellisempia akateemisen uran suhteen, mikä edelleen puoltaa naisten aikaisempaa vetäytymistä urheilusta (Tekavc ym., 2015). Toisaalta esimerkiksi Suomessa mahdollisuus huippu-urheiluun ei ole

vielä kaikissa lajeissa samanlainen miesten ja naisten kohdalla, mikä voi osaltaan selittää naisten vähäisempää ammattilaisuutta (Lämsä, 2018).

Lajimuodon osalta tutkimukset ovat osoittaneet, että joukkueurheilussa erilaiset epäonnistumiset, kuten ottelun häviäminen, kohdataan tyypillisesti yhdessä joukkueena (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). Näin ollen joukkueen epäonnistumisessa yksittäinen urheilija ei välttämättä koe omaa onnistumistaan tai epäonnistumistaan niin vahvasti kuin yksilölajeissa, sillä yksittäisen urheilijan epäonnistuminen ei välttämättä erotu joukkuelajeissa yhtä selkeästi kuin yksilölajeissa. Täten on esitetty, että joukkueurheilijat eivät välttämättä koe epäonnistumisia niin henkilökohtaisesti kuin yksilöurheilijat, millä on havaittu olevan yhteys joukkueurheilijoiden pidempään urheilu-uraan verrattuna yksilöurheilijoihin (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). Lisäksi varhaisen erikoistumisen lajeissa (ovat usein yksilölajeja kuten uinti tai voimistelu) urheilu lopetetaan aiemmin kuin myöhäisemmän erikoistumisen lajeissa. Varhainen erikoistuminen tarkoittaa suuria harjoittelumääriä jo nuorena, minkä vuoksi riski esimerkiksi uupumukseen tai ylikuntoon on suurempi verrattuna myöhäisempien erikoistumisten lajeihin (Tekavc ym., 2015).

Kaiken kaikkiaan on tärkeää, että urheilijoiden elämän eri osa-alueisiin liittyvät siirtymävaiheet niin urheilun kuin yleisemmin esimerkiksi psykologisen kehitysvaiheen osalta tunnistettaisiin. Siirtymävaiheiden tunnistaminen mahdollistaisi valmistautumisen ennalta tuleviin muutoksiin, kuten urheilun osa-alueella siirtymiseen haastavammalle kilpailutasolle tai psykologisessa kehityksessä siirtymiseen varhaisaikuisuuteen. Siirtymiä on ajateltu aiemmin kokeena, joista ikään kuin parhaimmat yksilöt selviävät (MacNamara & Collins, 2010). Jotta yhä useamman urheilu-uraa voitaisiin kuitenkin tukea mahdollisimman hyvin, ja urheilijat pystyisivät saavuttamaan oman mahdollisen parhaan tasonsa, on tärkeää tunnistaa erilaisten tekijöiden rooli urheilun lopettamisessa ja jatkamisessa siirtymävaiheissa. Tässä tutkimuksessa urheilun jatkamista lähestytään sukupuolen ja lajimuodon lisäksi psykologisten tekijöiden eli identiteetin ja resilienssin näkökulmista.

1.2 Identiteetin merkitys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamisessa

Identiteetin muodostaminen nähdään kehityspsykologiassa yhtenä tärkeänä osana ihmisen psykologista kehitystä. Eriksonin (1968) mukaan identiteetti tarkoittaa ihmisen tietoista käsitystä itsestään. Käsitykseen vaikuttavat erilaiset elämäkokemukset, ihmissuhteet, erilaisista taustoista tulevien ihmisten kohtaaminen, sekä omat uskomukset ja arvot. Eriksonin mukaan identiteetin

kehitys on elämänkaaren läpi jatkuva prosessi, jossa esimerkiksi uudet kokemukset voivat vaikuttaa identiteettiin. Identiteetti tarjoaa ihmiselle jatkuvuuden ja yksilöllisyyden kokemuksia. Toisin sanoen kokemuksia siitä, että minuus ei vaihtelee, vaan ihminen tuntee olevansa sama henkilö erilaisissa tilanteissa (Erikson, 1968). McAdams (2013) kuvaa identiteettiä persoonallisuuden kolmantena tasona (temperamentin ja persoonallisuuden piirteiden sekä yksilön selviytymiskeinojen rinnalla), tarinamuotoisena identiteettinä, jossa ihminen tuottaa tarinan omasta elämästään ja itsestään, mikä luo edelleen jatkuvuuden ja tarkoituksellisuuden kokemuksia elämään. Tarinamuotoinen identiteetti korostuu usein elämän muutokohdissa, joissa omaa elämää aletaan jäsentämään uudella tavalla.

Eriksonin (1968) psykososiaalisten kehitysvaiheiden mukaan nuoruuden tärkein kehitystehtävä on identiteetin muodostaminen. Toisin sanoen nuoruudessa pohditaan omia tulevaisuuden suunnitelmia, arvoja, ajattelumalleja, tavoitteita, sekä oman elämän tarkoitusta. Kyseisessä vaiheessa omia henkilökohtaisia arvoja verrataan perheen ja ympäröivän maailman arvoihin. Identiteetin kehitys ei kuitenkaan pääty nuoruuteen, vaan prosessi jatkuu läpi koko elämänkaaren (Erikson, 1968). Identiteetin ja oman yksilöllisyyden pohtiminen voi tulla ajankohtaiseksi varhaisaikuisuudessa, kun vastaan tulee uusi elämänvaihe. Elämänvaiheen tuottamat uudet kokemukset voivat lisätä nuoren tietoisuutta itsestä ja omista kyvyistään, mikä voi lopulta auttaa yksilöä kehittämään todenmukaisempaa kuvaa itsestään (Bonovitz, 2018). Toisaalta monien myöhäisessä nuoruudessa identiteettiinsä sitoutuneiden yksilöiden käsitykset itsestään voivat säilyä vielä varhaisaikuisuudessa, ja vasta aikuisuudessa identiteetin pohdinta tulee uudelleen ajankohtaiseksi (Kroger, Martinussen & Marcia, 2010).

Identiteetin yhteyttä tulevaisuuden valintoihin tukee myös identiteettipohjainen motivaatioteoria (*Identity-based motivation theory*). Teorian mukaan ihmisen identiteetti voi motivoida saavuttamaan omia tulevaisuuden tavoitteita (Nurra & Oyserman, 2018). Näin ollen se, millaisena haluaisi itsensä olevan tulevaisuudessa, voi auttaa tekemään sinnikkäästi töitä saavuttaakseen oman toiveensa. Jos esimerkiksi urheilulukiolainen haluaa olla aikuisena huippu-urheilija, on todennäköisempää, että hän jatkaa urheilua lukion jälkeen saavuttaakseen toiveensa huippu-urheilijana olemisesta. Aiemmissa tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että urheilijoille ei välttämättä jää tarpeeksi aikaa oman identiteetin rakentamiseen (Houle & Kluck, 2015). Tämän vuoksi (ajatellen esimerkiksi identiteetin motivoivaa näkökulmaa) olisi tärkeää, että lukioaikana käytettäisiin aikaa identiteetin työstämiseen varsinkin urheilijoiden kohdalla. Näin ollen myös nuoruuden tärkein kehitysvaihe tulisi riittävästi huomioiduksi.

Identiteetin määrittämistä on jatkettu edelleen urheilumaailmassa. Aikaisemmissa tutkimuksissa on selvitetty esimerkiksi erilaisten identiteettiprofiilien yhteyttä urheilussa menestymiseen, sekä niiden yhteyttä urheilun jatkamiseen. Brewer, Van Raalte ja Linder (1993) ovat

määritelleet urheilijaidentiteetin yksilön asettumisena urheilijan rooliin. Toisin sanoen yksilö kokee olevansa urheilija ja hänen identiteettinsä pohja on urheilussa (Brewer & Petitpas, 2017). Yksilö kokee myös voimakkaita samaistumisen tunteita urheilijan rooliin (Koivusalo, Aunola, Bertram & Ryba, 2018). Urheilijaidentiteetti voidaan nähdä joko kognitiivisena rakenteena tai sosiaalisena roolina (Brewer ym., 1993). Urheilijaidentiteetti kognitiivisena rakenteena tarkoittaa, että urheilijaidentiteetti ohjaa itseän liittyvien havaintojen tekemistä. Näin ollen identiteetti voi vaikuttaa esimerkiksi valintoihin ja päätöksentekoon eri tilanteissa. Jos identiteetti nähdään sosiaalisena roolina, identiteetti syntyy muilta, kuten valmentajilta tai vanhemmilta, saadun palautteen perusteella.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että urheilijaidentiteetillä voi olla sekä myönteisiä, että kielteisiä vaikutuksia urheiluun. Urheilijaidentiteetin myönteisiä puolia ovat muun muassa se, että sen on tunnistettu olevan yhteydessä urheiluun sitoutumiseen (Horton & Mack, 2000), mikä voi ennustaa urheilu-uran jatkamista ja periksiantamatonta urheiluun asetettujen päämäärien tavoittelua (Brewer ym., 1993). Tämä havainto tukee myös edellä mainittua identiteettipohjaista motivaatioteoriaa (Nurra & Oyserman, 2018), jossa identiteetti toimii motivaation lähteenä tulevaisuuden tavoitteiden saavuttamisessa. Vahvan urheilijaidentiteetin on havaittu olevan yhteydessä myös vaativalla tasolla kilpailemiseen (Brewer ym., 1993), sekä menestyksekkääseen siirtymään juniorisarjoista aikuistensarjoihin (Moazami-Goodarzi, Sorkkila, Aunola & Ryba, 2020). Tämän pro gradu -tutkimuksen nuorista suurin osa on urheilu-urallaan vaiheessa, jolloin siirrytään ammattilaisuuteen, mikä tarkoittaa viimeistään tässä vaiheessa aikuistensarjoihin siirtymistä. Näin ollen urheilijaidentiteetin tutkiminen heidän kohdallaan on perusteltua. Edellä mainitut havainnot puoltavat ajatusta siitä, että urheilijaidentiteetti on tärkeässä roolissa kilpaurheilun jatkamisen sekä menestymisen kannalta.

Aiemmat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet vahvalla urheilijaidentiteetillä olevan myös kielteisiä vaikutuksia urheiluun sekä kokonaisvaltaisesti elämään. Tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu, että oman identiteetin pohjaaminen pelkästään urheiluun on yhteydessä liialliseen harjoitteluun, joka voi aiheuttaa ylikuormitustilan tai pakonomaista urheilun ajattelemista vapaa-ajalla (Horton & Mack, 2000). Lisäksi yksipuolinen urheilijaidentiteetti voi luoda suurempia paineita ja odotuksia onnistua, mikä voi aiheuttaa esimerkiksi uupumusta ja haasteita mielenterveydelle (Lemyre, Hall & Roberts, 2008). Nämä kielteiset seuraukset, kuten ylikuormitustila tai paineet, voivat pitkällä aikavälillä johtaa lopulta urheilun lopettamiseen. Tutkimuksissa on havaittu, että myös vahva urheilija- ja opiskelijaidentiteetin yhdistelmäprofiili on yhteydessä urheilun lopettamiseen lukioaikana (Moazami-Goodarzi ym., 2020). Edellä mainitun tuloksen taustalla saattaa olla kahden eri elämän osa-alueen liian suuriksi kasvaneet vaatimukset, jotka kuluttavat urheilijan loppuun, jolloin urheilun lopettaminen voi olla ainoa oikealta tuntuva ratkaisu. Lisäksi voimakkaan

urheilijaidentiteetin on havaittu olevan yhteydessä vahvempaan koettuun ahdistukseen uravalintatilanteissa (Grove, Lavallee & Gordon, 1997) eli urheilijaidentiteetti voi olla yhteydessä myös kokonaisvaltaisesti mielen hyvinvointiin.

Taustatekijöiden eli sukupuolen ja lajimuodon yhteydestä urheilijaidentiteettiin on tehty joitakin tutkimuksia. Aiemmin on esimerkiksi havaittu, että sekä miehillä että naisilla urheilijaidentiteetti oli yhteydessä urheilun jatkamiseen nuoruudessa (Molinero, Salguero, Tuero, Alvarez & Márquez, 2006). Sukupuolen osalta on kuitenkin havaittu eroja urheilijaidentiteetin vahvuudessa niin, että miessukupuoli ennustaa vahvempaa urheilijaidentiteettiä kuin naissukupuoli (Koivusalo ym., 2018), mikä voi osaltaan selittää miesten suurempaa todennäköisyyttä jatkaa urheilemista pidempään verrattuna naisiin. Lajimuodon suhteen on tunnistettu, että joukkueurheilu voi koetun yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemusten kautta voimistaa urheilijaidentiteettiä (Brewer & Petitpas, 2017; Mignano, Brewer, Winter, & van Raalte, 2006). Näin ollen joukkueurheilijat voivat kokea voimakkaampaa samaistumista urheilijan rooliin, mikä saattaa olla yhteydessä joukkueurheilijoiden pidempään urheilu-uran jatkamiseen verrattuna yksilöurheilijoihin.

Kaiken kaikkiaan identiteetin muodostaminen on nuoruuden tärkein kehitystehtävä (Erikson, 1968), ja yleisesti identiteetin kehittymisellä sekä urheilijaidentiteetillä on aiempien tutkimusten mukaan havaittu olevan yhteys urheilu-uran jatkamiseen ja lopettamiseen siirtymävaiheessa. Näiden aiempien havaintojen pohjalta tämän tutkimuksen tavoitteena on tuoda lisää tietoa identiteetin yhteydestä tavoitteellisen kilpaurheilu-uran jatkamiseen varhaisaikuisuuden siirtymävaiheessa.

1.3 Resilienssin merkitys kilpaurheilun jatkamiseen siirtymävaiheessa

Ihmiset kohtaavat elämänsä aikana yleensä useita haasteita ja vastoinkäymisiä. Urheilumaailmassa jotkut saattavat kokea useita epäonnistumisia uransa aikana, mutta silti he jatkavat urheilemista koetuista pettymyksistä huolimatta (Van Lier & Raes, 2018). Yhtenä selittävänä tekijänä voidaan pitää resilienssiä, eli kykyä sopeutua uuteen tilanteeseen haastavien tai uhkaavien olosuhteiden jälkeen (Masten, Best & Garmezy, 1990). Tutkimustieto resilienssistä on lisääntynyt huomattavasti viime vuosikymmenten aikana, ja tutkimus on laajentunut koskemaan esimerkiksi armeijaa ja urheilua, joissa koetaan usein henkisesti kuormittavia ja haastavia tilanteita (Fletcher & Sarkar, 2013). Resilienssistä on olemassa monenlaisia määritelmiä, mutta yleisesti resilienssin avulla voidaan

pyrkii ymmärtämään, miksi osa ihmisistä pystyy jatkamaan eteenpäin huolimatta koetuista paineista, haasteista tai stressistä elämässä (Fletcher & Sarkar, 2013).

Resilienssiä kuvataan dynaamisena psyykkisenä joustavuutena, joka auttaa myönteisessä sopeutumisessa vastoinkäymisten kohdalla (Luthar ym., 2000). Merkittävänä tekijöinä sopeutumisen taustalla on havaittu olevan nopea palautuminen, ja jopa henkinen kasvaminen, vastoinkäymisen kohdalla (Leipold & Greve, 2009). Nopean palautumisen avulla yksilön toimintakyky pysyy normaalina haastavissakin tilanteissa (Fletcher & Sarkar, 2013). Käsitteen määrittelyyn vaikuttavat se, miten haastavat tilanteet määritellään sekä se, miten positiivinen sopeutuminen kuvataan (Fletcher & Sarkar, 2013). Haastava tilanne voi tarkoittaa joko jokapäiväisiä pieniä vastoinkäymisiä, kuten urheilun parissa harjoituksissa epäonnistumista, tai yksittäistä suurempaa koettelemusta, kuten vakavaa loukkaantumista. Positiivinen sopeutuminen voi tarkoittaa esimerkiksi, että urheilua pystyy jatkamaan tai sitä, että yksilön mielenterveys pysyy tasapainossa.

Tutkimuskentällä kiistelyä aiheuttaa käsitteenmäärittelyn osalta se, kuvataanko resilienssiä piirteenä vai prosessina (Fletcher & Sarkar, 2013). Kun resilienssiä kuvataan piirteenä, ajatellaan ihmisellä silloin joko olevan tai ei olevan ominaisuuksia, jotka auttavat yksilöä sopeutumaan erilaisiin koettuihin olosuhteisiin (Connor & Davidson, 2003). Prosessimäärittelmän mukaan resilienssi puolestaan kehittyy ja muuttuu elämän aikana (Luthar ym., 2000). Piirrekäsityksen mukaan resilienssiin sisältyy psykologisia ominaisuuksia kuten energisyys, optimismi, uteliaisuus, ongelmien jäsentely (Block & Block, 1980), yleinen kekseliäisyys, sekä toimintakyvyn joustavuus (Fletcher & Sarkar, 2013; Windle, 2011). Ominaisuudet ovat kehittyneet varhaisessa elämänvaiheessa koettujen kriisien, kuten vakavan sairastumisen tai kuoleman kautta (Fletcher & Sarkar, 2012). Piirrekäsityksen mukaan resilienssi olisi tällöin ominaisuus, joka ihmisellä joko on tai ei ole (Luthar ym., 2000), eikä siihen juurikaan itse pystyisi vaikuttamaan.

Prosessinäkökulman mukaan resilienssiä on kuvattu muuttuvana prosessina, joka kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön ja ihmisten välillä (Cowden ym., 2016; Fletcher & Sarkar, 2012; Luthar ym., 2000; Martin, Byrd, Watts, & Dent, 2015). Muuttuvan luonteensa vuoksi erilaiset edistävät ja suojaavat tekijät vaihtelevat eri tilanteiden mukaan ja eri tavalla ihmisen elämänkaaren aikana (Luthar ym., 2000). Ihminen ei siis välttämättä reagoi samalla tavalla stressiä aiheuttaviin tekijöihin eli jossain tilanteissa sopeutuminen voi onnistua paremmin kuin toisissa. Resilienssiä pystyy kehittämään muun muassa lisäämällä henkilökohtaisia voimavaroja sekä psykologista pääomaa itsetietoisuuden, optimismin sekä minäpystyvyyden kautta (Fletcher & Sarkar, 2013; Reivich, Seligman & McBride, 2011). Näin ollen resilienssi nähtäisiin kyknä, johon pystyisi itse myös vaikuttamaan.

Resilienssiä on tutkittu viime vuosikymmenten aikana yhä enemmän urheilukontekstissa, sillä urheilussa koetaan erilaisia haastavia tilanteita suhteellisen paljon. Urheilijoilta vaaditaan jatkuvaa huipputasolla suoriutumista, johon kuuluu kyky käsitellä esimerkiksi vastoinkäymisiä (Cowden ym., 2016; Gonzalez, Detling, & Galli, 2016). Urheilun lisäksi muilla elämän osa-alueilla, kuten ihmissuhteissa, saattaa tulla samanaikaisesti vastaan muita haasteita (García Secades ym., 2017), jotka kuormittavat urheilijaa entisestään. Urheilijat voivat kokea stressaavia tilanteita niin harjoituksissa, kun esimerkiksi uuden opetteleminen ei suju toivotulla tavalla, tai tärkeässä kilpailutilanteessa, jossa urheilija epäonnistuu ratkaisevalla hetkellä. Näiden lisäksi siirtymävaiheessa koetaan usein uusia vaatimuksia verrattuna aiempaan (Stambulova, 2017), minkä vuoksi kyseisessä vaiheessa vastoinkäymisiä saatetaan kokea tavallista enemmän. Edellä mainittujen tutkimusten perusteella resilienssin voitaisiin nähdä olevan tärkeässä roolissa urheilun jatkamisen kannalta urheilulukiosta pois siirtymisen vaiheessa.

Nuoret urheilijat saattavat kokea stressiä yrittäessään siirtymävaiheessa yhdistää esimerkiksi kasvaneet akateemiset vaatimukset urheilu-uraan (Sarkar & Fletcher, 2014). Kun sekä urheilun että koulun vaatimukset kasvavat entisestään, riski sairastua esimerkiksi uupumukseen kasvaa. Aiemmassa tutkimuksessa resilienssin onkin havaittu olevan suojaava tekijä urheilun ja opiskelun yhdistämisestä syntyvää uupumusta vastaan (Sorkkila, Tolvanen, Aunola & Ryba, 2018). Tutkimuksessa uupuneet lukiolaiset useimmiten jättivät urheilun koulun sijasta, koska Suomessa vielä harvat saavuttavat huippuvaiheen urheilussa (Sorkkila ym., 2018). Näin ollen tilanteessa, jossa voimavarat eivät riitä enää sekä urheiluun että opintoihin, valinta saattaa kallistua koulutuksen puoleen ja tavoitteellinen kilpaurheilu lopetetaan. Näiden havaintojen pohjalta vahvan resilienssin voisi ajatella tukevan tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista siirtymävaiheessa, kun taas heikompi resilienssi puolestaan voisi olla yhteydessä kilpaurheilun lopettamiseen.

Uupumukselta suojaamisen lisäksi resilienssin on havaittu tukevan urheilijaa niin pienempien kuin suurempienkin paineiden paremmassa käsittelyssä (Gould, Dieffenbach & Moffet, 2002). Resilienssi on positiivisessa yhteydessä esimerkiksi optimismiin ja myönteiseen uudelleenmuotoiluun, ja puolestaan negatiivisessa yhteydessä pessimismiin, ahdistukseen sekä masennukseen (Sarkar & Fletcher, 2014). Toisin sanoen resilienssi voi auttaa urheilijaa käsittelemään esimerkiksi paineita niin, että tilanteen muotoilee uudelleen myönteiseksi, mikä voi lopulta vähentää esimerkiksi siirtymävaiheessa syntynyttä ahdistusta. Tutkimuksissa on osoitettu, että urheilijoiden korkea resilienssi on yhteydessä vähäisempään stressiin ja yhteydessä parempaan palautumiseen (García Secades ym., 2017). Matala resilienssi on puolestaan yhteydessä heikentyneeseen suoriutumiseen urheilussa sekä lisääntyneeseen stressiin ja ahdistukseen (Palmer, 2013). Näiden

tulosten pohjalta voidaan olettaa, että resilienssi suojaisi siltä, että epäonnistumisten tai haasteiden vuoksi urheilu-uraa ei lopetettaisi siirtymävaiheessa.

Aiemmissa tutkimuksissa on lisäksi havaittu, että urheilijoilla on parempi kyky suhtautua stressaaviin ja negatiivisiin tilanteisiin, mikä auttaa heitä sopeutumaan haastaviin tilanteisiin paremmin verrattuna ihmisiin, jotka eivät urheile (Bicalho, Melo & Noce, 2020). Havainto tukee ajatusta siitä, että kun haastavia tilanteita koetaan usein, tulevat kyseiset tilanteet tutuiksi, jolloin yksilölle syntyy kyky käsitellä haasteita. Mahdollisena selityksenä voi olla myös se, että urheilijat, joilla on korkea resilienssi ovat valmistautuneempia kohtaamaan haasteita ja stressiä urheiluympäristössä (Bicalho ym., 2020). Toisaalta myös sellaiset henkilöt, jotka sietävät hyvin esimerkiksi vastoinkäymisiä jatkavat urheilun parissa. Näin ollen urheilijat, joilla on korkea resilienssi, jaksavat todennäköisesti tehdä sitkeämmin töitä saavuttaakseen tavoitteensa, eivätkä lannistu siitä, jos esimerkiksi harjoituksissa tai kilpailuissa kaikki ei mene suunnitellusti.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksen kohdejoukon kannalta on tärkeää tarkastella resilienssiä, sillä lukion jälkeen tutkittavien elämässä tapahtuu samanaikaisesti useampi siirtymä eri elämän osa-alueella. Lisäksi erikoistumisvaiheesta siirtyminen ammattilaisurheiluun voi olla vaikeaa aikaa, jolloin urheilijoilta vaaditaan sinnikästä yrittämistä mahdollisten useiden epäonnistumistenkin jälkeen. Näin ollen on myös tärkeää tietää, kokevatko urheilijat esimerkiksi epäonnistumiset lamaannuttavina. Tieto siitä, millä tavalla urheilijat suhtautuvat epäonnistumisiin, auttaa kohdentamaan oikeanlaista tukea ajatellen tavoitteellisen kilpaurheilu-uran jatkamista.

1.4 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka suuri osuus lukiossa urheilleista nuorista jatkoi tavoitteellista kilpaurheilua vielä lukion jälkeen varhaisaikuisuudessa sekä missä määrin sukupuoli ja lajimuoto olivat yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen. Lisäksi tarkoituksena oli tutkia identiteetin sekä resilienssin yhteyttä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Kuinka suuri osa urheilulukiolaisista on jatkanut tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa? Miten a) sukupuoli ja b) lajimuoto ovat yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen lukion jälkeen?

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että urheilu lopetetaan usein varhaisaikuisuuden siirtymävaiheessa (Baron-Thiene & Alfermann, 2015; Wylleman ym., 2004), joten oletuksena on, että tavoitteellisen kilpaurheilun lopettaneita on enemmän kuin jatkaneita. Sukupuolta tarkasteltaessa on havaittu, että naiset lopettavat urheilu-uransa aikaisemmin kuin miehet (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). Sukupuolieroja on selitetty muun muassa sillä, että naisilla on usein miehiä enemmän koulutuksellisia tavoitteita (Tekavc ym., 2015). Oletuksena on siis, että sukupuoli on yhteydessä tavoitteellisen urheilun jatkamiseen niin, että miehet ovat urheilua jatkaneissa yliedustettuja verrattuna naisiin.

Lajimuotoa tarkasteltaessa on havaittu, että joukkueurheilijat eivät joudu välttämättä kantamaan samalla tavalla yksin vastuuta epäonnistumisista kuin yksilöurheilijat, minkä on havaittu olevan taustalla yksilöurheilijoiden aikaisemman kilpaurheilun lopettamisessa verrattuna joukkueurheilijoihin (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). Tähän pohjaten oletuksena on, että joukkueurheilijat ovat yliedustettuja urheilua jatkaneissa verrattuna yksilöurheilijoihin.

2. Ennustaako lukioaikainen identiteetti tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa?

Urheilijaidentiteetin on havaittu aiemmassa tutkimuksessa ennustavan urheilu-uran jatkumista ja sinnikästä huippu-urheilun tavoittelua aikuisilla urheilijoilla (Brewer ym., 1993; Horton & Mack, 2000; Moazami-Goodarzi ym., 2020). Lisäksi urheilijaidentiteetin on havaittu olevan yhteydessä urheilun jatkamiseen nuoruudessa (Moliner ym., 2006), sekä onnistuneeseen siirtymään juniorisarjasta aikuistensarjaan (toisin sanoen urheilua on pystynyt jatkamaan samalla tavalla, vaikka kilpailtava taso on muuttunut vaativammaksi) (Franck ym., 2016). Näiden tulosten pohjalta tämän tutkimuksen oletuksena on, että lukioaikainen urheilijaidentiteetti ennustaa positiivisesti tavoitteellisen urheilu-uran jatkamista varhaisaikuisuudessa.

3. Ennustaako lukioaikainen resilienssi tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa? Miten tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneiden urheilijoiden tapaus suhtautua haasteisiin ja epäonnistumisiin yhtäältä urheilussa ja toisaalta opinnoissa kuvautuu varhaisaikuisuudessa?

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että resilienssi selittää sitkeää yrittämistä huolimatta erilaisista koetuista vastoinkäymisistä (Van Lier & Raes, 2018). Siirtymävaiheissa saatetaan kokea usein haasteellisia tilanteita (esimerkiksi varhaisaikuisuuteen siirryttäessä urheilun osa-alueella kilpailut

muuttuvat vaativimmiksi) (Alfermann & Stambulova, 2007). Näiden havaintojen pohjalta oletuksena on, että lukioaikainen korkea resilienssi ennustaa tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa. Lisäksi on havaittu, että urheilijat pystyvät suhtautumaan stressaaviin ja negatiivisiin asioihin niin, että erilaisista haasteista nähdään olevan mahdollisuus selvitä eteenpäin (Bicalho ym., 2020). Näin ollen oletuksena on, että tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneet yksilöt eivät lannistu epäonnistumisista urheilussa eikä opinnoissa.

2 MENETELMÄT

2.1 Aineiston keruu ja tutkittavat

Tämä tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen Winning in the long run - tutkimusprojektia (Ryba ym., 2016a), jonka päätavoitteena on tutkia Suomen urheilulukioissa opiskelevien urheilijoiden psykososiaalista kehitystä sekä opintojen ja urheilu-uran menestyksekkääseen yhdistämiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Alkuperäinen aineisto kerättiin kyselylomakkein vuosina 2015–2018. Tutkittavat olivat kuudesta urheilulukioista eri puolilta Suomea, ja heidän kehitystään seurattiin läpi lukion.

Pitkittäistutkimuksen kulku ensimmäisestä mittauspisteestä viimeisimpään eli seitsemänteen mittauspisteeseen on kuvattu Taulukossa 1. Pitkittäistutkimuksen ensimmäinen mittaus (T1) oli syksyllä 2015, jolloin tutkittavat aloittivat lukion. Tutkimuksen alussa vuonna 2015 osallistujia oli 391, joista 199 (51 %) oli tyttöjä ja 192 (49 %) poikia. Lukion aloittaessa tutkittavat olivat iältään 15–16-vuotiaita ($Ka = 16.00$; $Kh = 0.17$). Osallistuneista 50 % oli yksilöurheilijoita ja 50 % joukkueurheilijoita. Tutkimuksen toisessa mittauspisteessä (T2) keväällä 2016 otoskoko kasvoi sadalla tutkittavalla ($n = 491$), sillä tutkimukseen tuli mukaan yksi uusi urheilulukio. Syksyllä 2021 toteutettiin seurantatutkimus (T7), jossa alkuperäiseen lukioaikaiseen tutkimukseen osallistuneita pyydettiin täyttämään netissä kyselylomake. Seurantatutkimuksen kyselyyn vastanneita oli yhteensä 238, joista naisia oli 144 (60 %) ja miehiä 94 (40 %). Yksilöurheilijoita oli 120 (50 %) ja joukkueurheilijoita 118 (50 %). Tutkittavat olivat 21–23-vuotiaita ($Ka = 22.00$; $Kh = 0.20$).

Tässä tutkimuksessa tutkittavina olivat ne henkilöt, jotka osallistuivat seurantatutkimukseen vuonna 2021 ($n = 238$). Tutkimusajankohdista tässä tutkimuksessa hyödynnettiin tietoa seurantamittauksen T7 lisäksi lukion loppupuolen mittauspisteistä T3 (lukion toisen vuoden kevät)

ja T4 (lukion kolmannen vuoden syksy). Seurantatutkimuksen kyselyyn vastanneista 238:sta tutkittavasta 227 vastasi kyselyyn myös ajankohtana T3 tai T4. Vastausprosentti ajankohtana T7 suhteessa tässä tutkimuksessa käytettyihin lukioaikaisiin mittauspisteisiin T3 ja T4 oli 95 %. Katoanalyysi osoitti, että verratessa tutkittujen muuttujien suhteen (sukupuoli, lajityyppi, urheilijaidentiteetti, opiskelijaidentiteetti ja resilienssi) niitä, jotka vastasivat sekä T7 että T3 ja/tai T4 ajankohtana (n = 227) niihin, jotka vastasivat T3 ja/tai T4, mutta eivät T7 (n = 260) ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia ryhmien välillä. Little's MCAR testin mukaan ($X^2(5) = 10.824, p > .05$) puuttuva tieto oli täysin satunnaista.

TAULUKKO 1. Winning in the long run -tutkimuksen mittausajankohdat lukioaikana, ja tässä tutkimuksessa hyödynnetyt muuttujat ja mittauspisteet (tummennetulla fontilla).

Asetelma	1.lk		2.lk		3.lk		4.lk		Seurantatutkimus	
	2015	2016	-	2017	2017	2018	-	2019		2021
	Syksy	Kevät	Syksy	Kevät	Syksy	Kevät	Syksy	Kevät		Syksy
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7			
Osallistujien N	391	491		487	379	390		333	238	
- tytöt	51 %	49 %		49 %	50 %	-		-	60 %	
- pojat	49 %	51 %		51 %	50 %	-		-	40 %	

Tässä osatutkimuksessa käytettävät muuttujat ja mittauspisteet

Tavoitteellisen urheilun jatkaminen								x
Urheilijastatus								x
Sukupuoli*			x	x				x
Lajimuoto*			x	x				x
Identiteetti			x	x				
Resilienssi			x	x				
Epäonnistumisten kohtaaminen urheilussa								x
Epäonnistumisten kohtaaminen opinnoissa								x

Huom. *Sukupuolelle ja lajityypille tehtiin kummallekin oma muuttujansa hyödyntämällä maksimaalisesti aineiston informaatiota näiden muuttujien kohdalta aiemmilta mittauspisteiltä (T1–T4 ja T7).

2.2 Muuttujat ja mittarit

Tutkimuksessa haluttiin tarkastella taustatekijöiden (sukupuoli ja lajimuoto) sekä lukioaikaisen identiteetin ja resilienssin yhteyttä varhaisaikuisuuden (T7) tavoitteellisen urheilun jatkamiseen. Identiteetin ja resilienssin kohdalla päädyttiin otoskoon maksimoimisen vuoksi hyödyntämään sekä T3 että T4 mittausajankohtia, koska osa tutkittavista osallistui tutkimukseen T3 mutta ei T4, ja osa osallistui T4 mutta ei T3. Taustatekijöiden (sukupuoli ja urheilulaji) osalta hyödynnettiin kaikkea kerättyä tietoa ajankohdilta T1-T4 muodostamalla taustatekijöitä kuvaavat muuttujat, joissa T7 kerättyä tietoa täydennettiin puuttuvien tietojen osalta aiemmilta mittauskerroilta kerätyllä tiedolla. Taulukossa 1 on kuvattu mitä muuttujia miltäkin aikapisteeltä tässä tutkimuksessa hyödynnettiin.

Tavoitteellinen kilpaurheilu varhaisaikuisuudessa. Tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa (T7) kartoitettiin kysymyksellä ”*Harrastatko vielä tavoitteellista kilpaurheilua*”. Vastausvaihtoehdot olivat kyllä ja ei (1 = kyllä, 2 = ei). Lisäksi tavoitteellisen urheilun jatkamista tarkennettiin kysymyksellä varhaisaikuisuuden (T7) sen hetkisestä *urheilijastatuksesta*, jossa vastausvaihtoehdot olivat ”*ammattilainen, puoliammattilainen, amatöörikilpailija, harrastelija, en urheile enää*”.

Taustatekijät. Tutkittavien *sukupuoli* kysyttiin varhaisaikuisuudessa (T7) avoimena kysymyksenä, ja analysointi vaiheessa vastaukset jaettiin naisiin ja miehiin (1 = nainen, 2 = mies). Kaikki tutkittavat ilmoittivat sukupuolekseen joko nainen tai mies. Mittauspisteessä T7 kerättyä tietoa täydennettiin puuttuvien tietojen osalta aiemmilta mittauskerroilta kerätyllä tiedolla. Myös tutkittavien *lajimuotoa* kysyttiin varhaisaikuisuudessa avoimena kysymyksenä, ja analysointi vaiheessa urheilulajit ryhmiteltiin yksilö- ja joukkuelajeihin (1 = yksilölaji, 2 = joukkuelaji). T7 mittauspisteessä kerättyä tietoa täydennettiin puuttuvien tietojen osalta aiemmilta mittauskerroilta kerätyllä tiedolla.

Identiteetti. *Urheilijaidentiteetin* voimakkuutta mitattiin AIMS (Athletic Identity Measurement Scale) -kyselyllä (Brewer ym., 1993). Mittari sisältää kymmenen väittämää (esim. *Pidän itseäni urheilijana; Urheilu on elämäni osa-alueista tärkein*), joita arvioidaan 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = ”ei pidä lainkaan paikkaansa” ja 7 = ”pitää täysin paikkansa”). Urheilijaidentiteettimuuttujista muodostettiin ensin keskiarvosummamuuttujat erikseen mittauspisteille T3 ja T4. Tämän jälkeen laskettiin T3 ja T4 muuttujien keskiarvo ($Ka = 5.0$; $Kh = 0.80$; $CI\ 95\ \% = 4.97-5.11$; vaihteluväli 2.0–6.85) kuvaamaan lukioaikaista urheilijaidentiteettiä. Mittauspisteiden T3 Cronbachin alfa kerroin oli 0.79 ja mittauspisteiden T4 Cronbachin alfa kerroin oli 0.81. Mittauspisteiden T3 ja T4 yhdistelmän Cronbachin alfa kerroin oli 0.80. AIMS-kyselyä on

käytetty laajasti tutkittaessa urheilijaidentiteettiä, ja sen on havaittu aiemmissa tutkimuksissa olevan luotettava urheilijaidentiteetin mittari (Koivusalo ym., 2018; Stambulova, Engström, Franck, Linnér & Lindahl, 2015).

Opiskelijaidentiteettiä mitattiin SIMS (Student Identity Measurement Scale) -kyselyllä, joka pohjautuu AIMS-kyselyyn, mutta joka on sovitettu opiskeluympäristöön (Stambulova ym., 2015). Mittari sisältää samat kymmenen väittämää kuin AIMS mutta opiskelukontekstiin sopiviksi muokattuina (esim. *Pidän itseäni opiskelijana; Opiskelu on elämäni osa-alueista tärkein*). Väittämät arvioidaan 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = ”ei pidä lainkaan paikkaansa” ja 7 = ”pitää täysin paikkansa”). Opiskelijaidentiteettimuuttujista muodostettiin ensin keskiarvosummamuuttujat erikseen mittauspisteille T3 ja T4. Tämän jälkeen laskettiin opiskelijaidentiteetin voimakkuutta kuvaavan T3 ja T4 yhdistelmän keskiarvo ($Ka = 4.09$, $Kh = 1.06$; $CI\ 95\ \% = 3.99\text{--}4.18$; vaihteluväli 1.20–6.70) kuvaamaan lukioaikaista opiskelijaidentiteettiä. Mittauspisteen T3 Cronbachin alfa kerroin oli 0.87 ja mittauspisteen T4 Cronbachin alfa kerroin oli 0.87. Mittauspisteiden T3 ja T4 yhdistelmän Cronbachin alfa -kerroin oli 0.89.

Resilienssi. Resilienssiä eli kykyä kohdata haasteita ja stressaavia tilanteita mitattiin Smithin ja kumppaneiden (2008) kehittämällä The brief resilience scale -mittarilla. Kysely koostui kuudesta väittämästä, jotka mittaavat yksilön kykyä palautua stressistä (esim. *Minun on vaikea selviytyä stressaavista tapahtumista; Pystyn selviytymään vaikeista ajoista ilman suurempia ongelmia*). Tutkittavat arvioivat väittämiä 5-portaisella Likert-asteikoilla (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Ennen keskiarvosummamuuttujien laskemista kolme mittarin kielteistä väittämää käännettiin myönteisiksi niin, että kaikkien kuuden väittämän osalta korkea pistemäärä kuvasti korkeaa resilienssiä. Pistemäärä resilienssille laskettiin laskemalla ensin keskiarvosummamuuttujat erikseen mittauspisteille T3 ja T4. Tämän jälkeen laskettiin vielä T3 ja T4 keskiarvomuuuttujista keskiarvo ($Ka = 3.67$, $Md = 3.67$, $Mo = 3.92$, $Kh = 0.55$; $CI\ 95\ \% = 3.62\text{--}3.72$; vaihteluväli 1.83–5.00). Mittauspisteen T3 Cronbachin alfa kerroin oli 0.79 ja mittauspisteen T4 Cronbachin alfa kerroin oli 0.82. Mittauspisteiden T3 ja T4 yhdistelmän Cronbachin alfa kerroin oli 0.75.

Epäonnistumisten kohtaaminen urheilussa ja opinnoissa. Resilienssiä varhaisaikuisuudessa (T7) kartoitettiin neljällä tätä tutkimusta varten tutkijan toimesta aikaisempien tutkimusten pohjalta (Caleon & King, 2021; Fletcher & Sarkar, 2012; Smith ym., 2008) laaditulla kysymyksellä, joista kaksi koski epäonnistumisten kohtaamista urheilussa (*Koen, että pääsen helposti eteenpäin kohdatessani epäonnistumisia urheilussa; Koen usein, että epäonnistumiset urheilussa lamaannuttavat minua*) ja kaksi epäonnistumisten kohtaamista opinnoissa (*Koen, että pääsen helposti eteenpäin kohdatessani epäonnistumisia tai vaikeuksia opinnoissa; Koen usein, että*

epäonnistumiset opinnoissa lamaannuttavat minua). Tutkittavat arvioivat väittämiä 5-portaisella Likert-asteikoilla (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).

2.3 Aineiston analysointi

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmistolla. Aineiston analyysi aloitettiin tarkastelemalla aineiston muuttujien jakaumia ja kuvailevia tietoja tavoitteellisen urheilu-uran jatkamisen suhteen varhaisaikuisuudessa (T7).

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli tutkia miten sukupuoli, lajimuoto sekä näiden yhdyksvaikutus ovat yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen lukion jälkeen varhaisaikuisuudessa (T7). Aineisto analysoitiin logistisella regressioanalyysillä, jonka avulla voidaan ennustaa ja tutkia yhden tai useamman muuttujan yhteyttä kaksiluokkaiseen selitettävään muuttajaan (Metsämuuronen, 2011). Regressiomalliin voidaan sijoittaa luokittelu- ja järjestysasteikollisia muuttujia koodaamalla muuttujat dummy-muuttujiksi, jotka voivat saada vain kaksi eri arvoa (esim. mies ja nainen) (Metsämuuronen, 2011). Selitettävänä muuttujana tutkimuksessa oli tavoitteellisen urheilu-uran jatkaminen vs. lopettaminen, ja selittävinä muuttujina olivat sukupuoli (nainen vs. mies), lajimuoto (yksilölaji vs. joukkuelaji) sekä näiden yhdyksvaikutustermi. Standardoitu sukupuoli sekä lajimuoto laitettiin analyysiin samalla askeleella selittäviksi muuttujiksi. Toisella askeleella analyysiin lisättiin sukupuolen ja lajimuodon yhdyksvaikutustermi.

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää lukioaikaisen identiteetin yhteyttä tavoitteellisen urheilu-uran jatkamiseen varhaisaikuisuudessa (T7). Aineisto analysoitiin logistisella regressioanalyysillä. Analyysissä selitettävänä muuttujana oli tavoitteellisen urheilu-uran jatkaminen vs. lopettaminen, ja selittävinä muuttujina omissa analyyseissään joko standardoitu lukioaikainen urheilijaidentiteetti (keskiarvomuuuttuja T3 ja T4 mittausajankohdilta) tai lukioaikainen opiskelijaidentiteetti (keskiarvomuuuttuja T3 ja T4 mittausajankohdilta). Ensiksi analyysiin laitettiin selittäviksi muuttujiksi sukupuoli, lajimuoto sekä standardoitu urheilijaidentiteettimuuttuja. Toisessa vaiheessa lisättiin omalla askelmallaan urheilijaidentiteetin ja sukupuolen yhdyksvaikutustermi. Kolmannessa vaiheessa lisättiin vielä omalla askelmallaan urheilijaidentiteetin ja lajimuodon yhdyksvaikutustermi. Analyysi toteutettiin samalla tavalla opiskelijaidentiteetin suhteen. Yhdyksvaikutustermien avulla pystyttiin tutkimaan, onko

identiteettimuuttujien ja tavoitteellisen urheilun jatkamisen välinen yhteys erilaista naisilla ja miehillä sekä erilaista yksilö- ja joukkuelajien harrastajilla.

Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli tutkia lukioaikaisen resilienssin, (keskiarvomuuttuja T3 ja T4 mittausajankohdilta) yhteyttä tavoitteellisen urheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa (T7). Logistiseen regressioanalyysiin laitettiin ensiksi selittäväksi muuttujaksi sukupuoli, lajimuoto sekä standardoitu resilienssimuuttuja. Tämän jälkeen toisessa vaiheessa lisättiin omalla askelmallaan resilienssin ja sukupuolen standardoitu yhdysvaikutustermi. Kolmanneksi lisättiin vielä omalla askelmallaan resilienssin ja lajimuodon yhdysvaikutustermi.

Kolmannen tutkimuskysymyksen jälkeen tarkasteltiin vielä varhaisaikuisuudessa tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneiden epäonnistumisten kohtaamista erikseen sekä urheilussa, että opinnoissa. Ennen jakaumien tarkastelua kaksi kielteistä väittämää käännettiin myönteiseksi, jotta korkea pistemäärä keskiluvuissa kuvaa sitä, että urheilijat pystyvät kohtaamaan epäonnistumiset lamaantumatta niistä. Epäonnistumisten kohtaamista varhaisaikuisuudessa kuvaavia väittämiä tarkasteltiin jakaumien sekä keskilukujen avulla tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneiden keskuudessa. Kuvailevat tiedot havainnollistettiin histogrammien avulla.

3 TULOKSET

3.1 Tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneiden määrä varhaisaikuisuudessa ja taustatekijöiden yhteys kilpaurheilun jatkamiseen

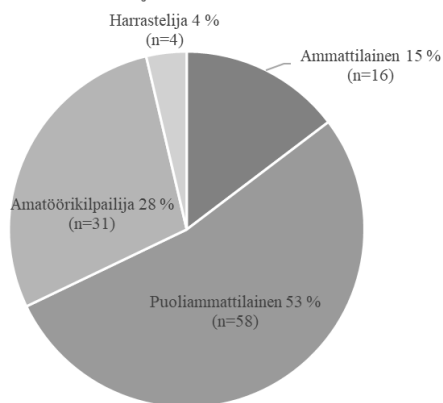
Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka suuri osuus urheilulukiolaisista oli jatkanut tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, ovatko sukupuoli ja lajimuoto yhteydessä tavoitteellisen urheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Jakaumatietojen tarkastelu osoitti, että tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa (T7) oli jatkanut 45.8 % (n = 109) tutkittavista eli hieman alle puolet koko otoksesta, kun taas tavoitteellisen kilpaurheilun lopettaneita henkilöitä oli 54.2 % (n = 129). Sukupuolten osalta tarkasteltuna naisista tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa oli jatkanut 43.8 % (n = 63) ja lopettanut 56.2 % (n = 81). Miehistä tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa oli jatkanut 48.9 % (n = 46) ja lopettanut 51.1 % (n = 48). Lajimuodoittain tarkasteltuna sekä yksilöurheilijoista että joukkueurheilijoista tavoitteellista kilpaurheilua

varhaisaikuisuudessa oli jatkanut 45.8 % (yksilöurheilijoita n = 55 ja joukkueurheilijoita n = 54), kun taas lopettaneita oli 54.2 % (yksilöurheilijoita n = 65 ja joukkueurheilijoita n = 64).

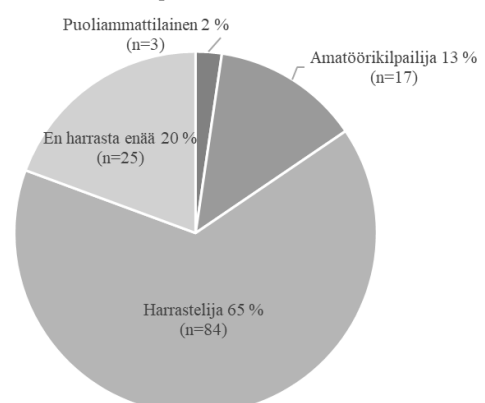
Urheilustatusta tarkasteltaessa havaittiin, että koko tutkimuksen otoksesta (n = 238) varhaisaikuisuudessa (T7) ammattilaisina raportoi olevansa 6.7 % (n = 16), puoliammattilaisina 25.6 % (n = 61), amatöörakilpailijoina 20.2 % (n = 48), harrastelijoina 37.0 % (n = 88), ja kokonaan lopettaneita oli 10.5 % (n = 25). Tutkittavien urheilijastatukset erikseen jatkaneiden ja lopettaneiden osalta on havainnollistettu Kuviossa 1. Tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneista ammattilaisina oli varhaisaikuisuudessa reilusti vajaa viidennes, puoliammattilaisina yli puolet ja amatöörakilpailijoina reilu neljäs. Tavoitteellisen urheilun lopettaneista valtaosa jatkoi urheilua varhaisaikuisuudessa harrastelijoina (65 %) ja viidennes oli lopettanut urheilun kokonaan.

Tarkasteltaessa logistisella regressioanalyysillä sukupuolen ja lajimuodon sekä näiden yhdysvaikutuksen yhteyttä tavoitteellisen urheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa havaittiin, että sukupuolella ($X^2(2, N = 238) = 0.618, p > .10$), lajimuodolla ($X^2(2, N = 238) = 0.618, p > .10$), tai näiden yhdysvaikutuksella ($X^2(1, N = 238) = 0.336, p > .10$) ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Tämä viittaa siihen, että tutkitut taustamuuttajat eivät kykene ennustamaan tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa tässä otoksessa.

Urheilijastatus varhaisaikuisuudessa tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneilla



Urheilijastatus varhaisaikuisuudessa tavoitteellisen kilpaurheilun lopettaneilla



KUVIO 1. Urheilijastatukset erikseen varhaisaikuisuudessa tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneilla (n = 109) ja lopettaneilla (n = 129).

3.2 Identiteetin yhteys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää lukioaikaisen (T3 ja T4) identiteetin yhteys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Logistisen regressioanalyysin tulokset osoittivat, että sekä lukioaikainen urheilijaidentiteetti ($X^2(3, N = 205) = 18.771, p < .001$), että opiskelijaidentiteetti ($X^2(3, N = 218) = 8.557, p < .01$) selittivät tilastollisesti merkitsevästi tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa. Tulokset ovat esitetty Taulukossa 2 (urheilijaidentiteetti) ja Taulukossa 3 (opiskelijaidentiteetti). Mitä vahvempi urheilijaidentiteetti nuorella oli lukion loppupuolella, sitä todennäköisemmin hän jatkoi tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa. Puolestaan mitä vahvempi opiskelijaidentiteetti nuorella oli lukion lopussa, sitä todennäköisemmin nuori oli lopettanut tavoitteellisen kilpaurheilun varhaisaikuisuudessa.

Tarkasteltaessa identiteettimuuttujien yhdysvaikutusta sukupuolen sekä lajimuodon kanssa (ks. Taulukko 2 ja Taulukko 3) havaittiin, että urheilijaidentiteetin ja sukupuolen yhdysvaikutus ($X^2(1, N = 205) = 2.578, p > .10$), urheilijaidentiteetin ja lajimuodon yhdysvaikutus ($X^2(1, N = 205) = 0.406, p > .10$), opiskelijaidentiteetin ja sukupuolen yhdysvaikutus ($X^2(1, N = 218) = 1.245, p > .10$), tai opiskelijaidentiteetin ja lajimuodon yhdysvaikutus ($X^2(1, N = 218) = 1.463, p > .10$) eivät olleet tilastollisesti merkitseviä tässä otoksessa.

TAULUKKO 2. Logistisen regressioanalyysin tulokset, jossa tavoitteellista kilpaurheilun jatkamista (1 = jatkanut, 2 = lopettanut) varhaisaikuisuudessa selitettiin lukioaikaisella urheilijaidentiteetillä.

	B	SE	OR	CI 95 %
<u>Vaihe 1</u>				
Sukupuoli	.27	.30	1.30	.43–1.38
Lajimuoto	-.03	.29	.98	.58–1.82
Urheilijaidentiteetti	-.66	.17	.52***	.37–.72
<u>Vaihe 2</u>				
Sukupuoli	.23	.31	1.26	.43–1.46
Lajimuoto	-.04	.30	.96	.59–1.87
Urheilijaidentiteetti	-.65	.17	.52***	.37–0.73
Sukupuoli x urheilijaidentiteetti	-.27	.17	.76	.54–1.07
<u>Vaihe 3</u>				
Sukupuoli	.23	.31	1.26	.43–1.45
Lajimuoto	-.03	.30	.98	.57–1.84
Urheilijaidentiteetti	-.54	.24	.58***	.29–0.75
Sukupuoli x urheilijaidentiteetti	-.28	.18	.76	.54–1.07
Lajimuoto x urheilijaidentiteetti	-.22	.34	.80	.64–2.44

Huom. *** $p < .001$, B = regressiokerroin; SE = regressiokertoimen keskivirhe; OR = vetosuhte; CI 95 % = vetosuhteen luottamusväli

TAULUKKO 3. Logistisen regressioanalyysin tulokset, jossa tavoitteellista kilpaurheilun jatkamista (1 = jatkanut, 2 = lopettanut) varhaisaikuisuudessa selitettiin lukioaikaisella opiskelijaidentiteetillä.

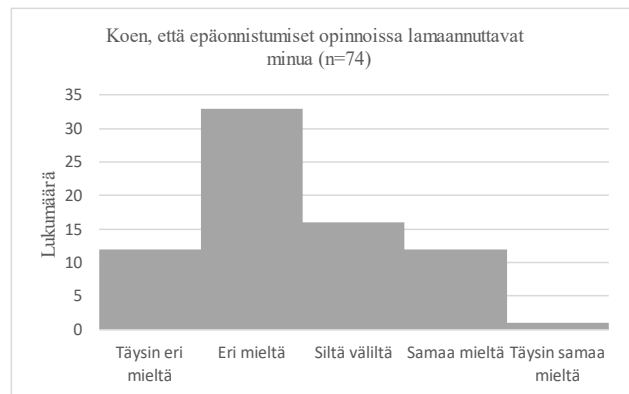
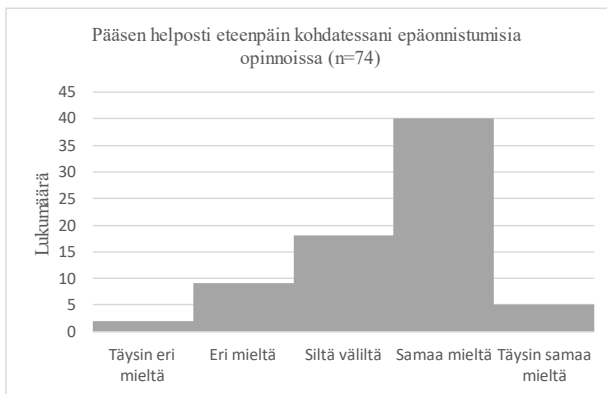
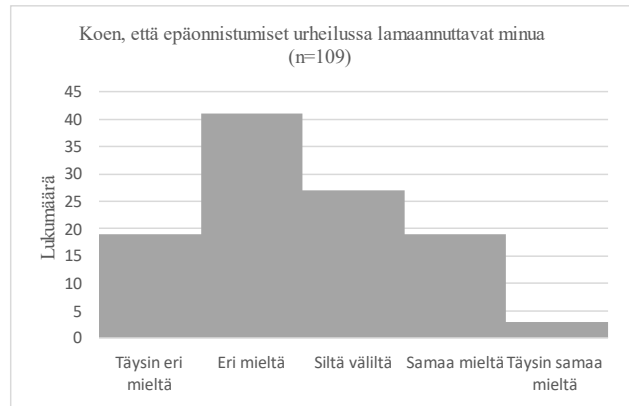
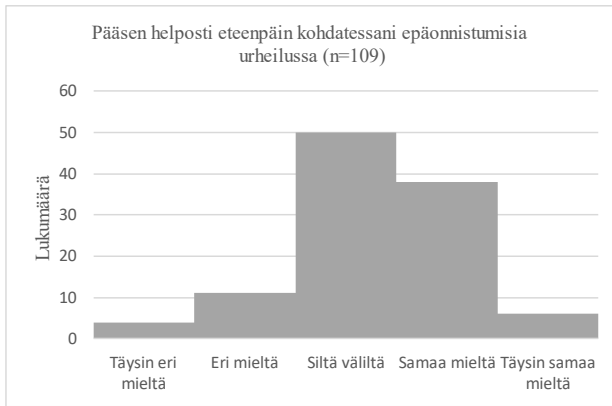
	B	SE	OR	CI 95 %
<u>Vaihe 1</u>				
Sukupuoli	.08	.29	1.09	.52–1.62
Lajimuoto	.02	.28	1.02	.57–1.70
Opiskelijaidentiteetti	.44	.16	1.55**	1.13–2.11
<u>Vaihe 2</u>				
Sukupuoli	.07	.29	1.07	.53–1.64
Lajimuoto	.03	.28	1.030	.56–1.68
Opiskelijaidentiteetti	.45	.16	1.57**	1.15–2.15
Sukupuoli x opiskelijaidentiteetti	-.17	.16	.84	.62–1.14
<u>Vaihe 3</u>				
Sukupuoli	.06	.29	1.06	.54–1.67
Lajimuoto	.06	.28	1.06	.54–1.64
Opiskelijaidentiteetti	.66	.24	1.94**	.87–2.00
Sukupuoli x opiskelijaidentiteetti	-.20	.16	.82	.60–1.12
Lajimuoto x opiskelijaidentiteetti	-.38	.32	.68	.79–2.75

*Huom. ** $p < .01$, B = regressiokerroin; SE = regressiokertoimen keskivirhe; OR = vetosuhte; CI 95 % = vetosuhteen luottamusväli*

3.3. Resilienssin yhteys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa

Kolmantena tutkimuskysymyksenä selvitettiin lukioaikaisen (T3 ja T4) resilienssin yhteyttä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Logistisen regressioanalyysin tuloksena oli, että lukioaikainen resilienssi ($\chi^2(3, N = 223) = 0.814, p > .10$), sukupuolen ja resilienssin yhdysvaikutus ($\chi^2(1, N = 223) = 0.022, p > .10$) tai lajimuodon ja resilienssin yhdysvaikutus ($\chi^2(1, N = 223) = 0.157, p > .10$) eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa.

Resilienssiin liittyvän toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli tarkastella tavoitteellista urheilua jatkaneiden tapaa suhtautua epäonnistumisiin urheilussa sekä opinnoissa varhaisaikuisuudessa. Kuvailevat tulokset kyselyn väittämien osalta erikseen on esitetty jakaumatietoina Kuviossa 2. Kuvioista 2 voidaan nähdä, että väittämässä ”Pääsen helposti eteenpäin kohdatessa epäonnistumisia urheilussa” jatkaneista urheilijoista 40.3 % oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä, ja 13.8 % vastasi täysin eri mieltä tai eri mieltä (Ka = 3.28, Md = 3.00, Mo = 3.00, vaihteluväli 1.00–5.00). Väittämään ”Epäonnistumiset urheilussa lamaannuttavat minua” jatkaneista urheilijoista 20.2 % vastasi täysin samaa mieltä tai samaa mieltä, ja 55.0 % vastasi täysin eri mieltä tai eri mieltä (Ka = 3.50, Md = 4.00, Mo = 4.00, vaihteluväli 1.00–5.00). Opintoja koskevaan väittämään ”Pääsen helposti eteenpäin kohdatessa epäonnistumisia opinnoissa” jatkaneista urheilijoista 60.8 % oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä, ja 14.9 % vastasi täysin eri mieltä tai eri mieltä (Ka = 3.50, Md = 4.00, Mo = 4.00, vaihteluväli 1.00–5.00). Viimeiseen väittämään ”Epäonnistumiset opinnoissa lamaannuttavat minua” jatkaneista urheilijoista 17.6 % oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä, ja 60.8 % vastasi täysin eri mieltä tai eri mieltä (Ka = 3.58, Md = 4.00, Mo = 4.00, vaihteluväli 1.00–5.00). Toisin sanoen, tavoitteellista urheilua varhaisaikuisuudessa jatkaneista suurin osa ei vastausten perusteella koe epäonnistumisia lamaannuttavina tai estävän eteenpäin menemistä. Vastausten jakaumat olivat samansuuntaiset niin urheilun kuin opintojenkin osalta. Suurin ero oli havaittavissa siinä, että tutkittavat vastasivat huomattavasti enemmän vaihtoehdon ”siltä väliltä” väittämässä ”Pääsen helposti eteenpäin kohdatessani epäonnistumisia” urheilun (45.9 % vastaajista) osalta kuin opintojen (24.3 % vastaajista) osalta.



KUVIO 2. Tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneiden tapa suhtautua epäonnistumisiin urheilussa (n = 109) sekä opinnoissa (n = 74) varhaisaikuisuudessa.

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka suuri osuus urheilulukiolaisista oli jatkanut tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa, sekä tutkia sukupuolen ja lajimuodon (yksilö- ja joukkuelaji) yhteyttä urheilun jatkamiseen. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, voidaanko lukioaikaisella urheilija- ja opiskelijaidentiteetillä sekä resilienssillä ennustaa tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että urheilulukiolaiset useammin lopettavat kuin jatkavat tavoitteellista kilpaurheilua siirryttäessä pois lukiosta. Sukupuoli tai lajimuoto ei kuitenkaan ollut yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen tai lopettamiseen. Tutkimuksessa lukioaikainen urheilija- sekä opiskelijaidentiteetti kykenivät ennustamaan tavoitteellisen kilpaurheilu-uran jatkamista urheilulukiosta pois siirtymisen jälkeen varhaisaikuisuudessa: mitä vahvempi urheilijaidentiteetti nuorella oli lukiossa, sitä todennäköisemmin hän jatkoi kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa, kun taas mitä vahvempi opiskelijaidentiteetti nuorella oli lukiossa, sitä todennäköisempää oli kilpaurheilun lopettaminen.

Tutkimus tarjoaa ainutlaatuista pitkittäistutkimuksen tuottamaa tietoa siitä, kuinka suuri osa urheilulukiolaisista on päätenyt jatkamaan tavoitteellista kilpaurheilua useamman eri elämän osa-alueella tapahtuvan kehityksellisen siirtymän jälkeen, ja mitkä tekijät ennustavat tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista.

4.1 Tavoitteellisen kilpaurheilun jatkaminen siirtymävaiheen jälkeen varhaisaikuisuudessa ja taustatekijöiden yhteys kilpaurheilun jatkamiseen

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli kuvata, kuinka suuri osa urheilulukiolaisista oli jatkanut tavoitteellista kilpaurheilua, sekä miten sukupuoli ja lajimuoto olivat yhteydessä urheilun jatkamiseen lukion jälkeen. Tulokset osoittivat, että alle puolet tutkittavista oli jatkanut tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa, ja alle kymmenen prosenttia oli seurantatutkimuksen aikaan ammattilaisina. Suurin osa tutkittavista oli jatkanut urheilemista amatööri- tai harrastetasolla. Tutkimus tuki asetettua oletusta siitä, että suurempi osa lopettaa kuin jatkaa tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että useat lopettavat urheilu-uransa yleensä ennen 20 ikävuotta, jolloin luonnollinen siirtymä ammattilaisuuteen pääsääntöisesti tapahtuu (Baron-Thiene & Alfermann, 2015; Wylleman ym., 2004). Tämän tutkimuksen havainnot olivat siis samansuuntaiset aiempien tutkimusten kanssa eli lukiossa urheilleista nuorista useampi oli lopettanut kuin jatkanut tavoitteellista kilpaurheilua.

Tämän tutkimuksen havaintoa urheilun lopettamisen ajankohdasta voi selittää esimerkiksi se, että Suomessa lukiossa on mahdollisuus yhdistää urheilu ja opinnot, mutta lukion jälkeen koulutuksen ja urheilun yhdistäminen on vielä haasteellista. Tällä hetkellä kaksoisuraa pitkällä tähtäimellä lukion jälkeen tukevat rakenteet ovat vielä kehitteillä (Nikander ym., 2021). Näin ollen lukion jälkeen urheilun ja opiskelun koulutuspolut eriytyvät, minkä vuoksi saatetaan joutua tekemään valinta urheilun ja koulutuksen välillä. Valinnan on havaittu kääntyvän Suomessa useammin koulutuksen suuntaan, sillä koulutus on varmempi valinta tulevaisuutta ajatellen (Sorkkila ym., 2018). Joissakin toisissa kulttuureissa, kuten Amerikassa, Australiassa, Kanadassa ja Uudessa-Seelannissa, on selkeät rakenteet urheilu-uran tukemiseen myös yliopistotasolla (Condello ym., 2019). Esimerkiksi Amerikassa hyvän urheilumenestyksen avulla voi päästä sisään yliopistoon, jossa voi edelleen jatkaa niin urheilemista kuin opiskelua haluamallaan tasolla (Prud'homme, 2018).

Koulutuspolun ja rakenteiden lisäksi havaintoa lopettamisesta voi selittää myös se, että siirtymissä saatetaan kohdata runsaasti haastavia ajanjaksoja ennen kuin esimerkiksi oma paikka

ammattilaisurheilussa vakiintuu (Alfermann & Stambulova, 2007). Näin ollen epävarmuus voi vaikuttaa siihen, että päädytään valitsemaan turvallisempi urapolku koulutuksen kautta. Varhaisaikuisuuteen siirryttäessä halutaan mahdollisesti myös kokeilla uusia asioita elämässä (Arnett, 2000; Reifmann ym., 2007), joten jos urheilu on vienyt tähänastisesta elämästä suuren osan, on luonnollista, että muut asiat saattavat alkaa kiinnostamaan enemmän kyseisessä siirtymävaiheessa. Toisaalta lopettamista voi selittää myös se, että huippu-urheiluun pariin mahtuu vain rajattu määrä urheilijoita. Amerikassa yliopistourheilijoista alle kahdesta prosentista tulee lopulta ammattilaisurheilijoita yliopiston jälkeen (National Collegiate Athletics Association, 2021), minkä vuoksi huippu-urheilun sijaan saatetaan edelleen valita toinen ammatti. Näin ollen tässä tutkimuksessa saatu tulos vähäisestä ammattilaisurheilijoiden määrästä varhaisaikuisuudessa ei ole hälyttävä peilaten esimerkiksi tilastoon yliopiston jälkeisestä ammattilaisurheilijoiden määrästä Amerikassa.

Sukupuolta tarkasteltaessa huomattiin, että naisista reilusti alle puolet ja miehistä noin puolet oli jatkanut tavoitteellista kilpaurheilua. Sukupuolen yhteys kilpaurheilun jatkamiseen ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä tässä otoksessa, mikä ei tukenut tutkimukseen asetettua oletusta. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että naisurheilijat lopettavat urheilu-uransa usein aiemmin kuin miesurheilijat (Baron-Thiene & Alfermann, 2015; Tekavc ym., 2015). Vaikka myös Suomessa ammattilaisurheilu on edelleen suhteellisen miespainotteista (Lämsä, 2018), tämän tutkimuksen perusteella ei voida todeta, että miessukupuoli lisää todennäköisyyttä jatkaa kilpaurheilua lukion jälkeen. Tulosta tulkitessa on hyvä ottaa huomioon se, että seurantatutkimukseen osallistui ylipäätään vähemmän miehiä kuin naisia. Lisäksi tutkimus ei anna tietoa siitä, mitä tapahtuu myöhemmin esimerkiksi aikuisuuden kehitysvaiheeseen siirryttäessä, jolloin usein esimerkiksi perheen perustaminen voi tulla ajankohtaiseksi. Perheen perustaminen voi vaikuttaa eri tavoin urheilun jatkamiseen miehillä ja naisilla, sillä naiset joutuvat esimerkiksi raskausaikana jättäytymään pois tavoitteellisesta kilpaurheilusta ainakin hetkellisesti.

Lajimuodon osalta tuloksista havaittiin, että yhtä suuri osuus sekä yksilö- että joukkueurheilijoista, eli hieman alle puolet molemmista lajimuodoista, oli jatkanut tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa. Lajimuoto ei kuitenkaan ollut tilastollisesti yhteydessä urheilun jatkamiseen, joten tutkimukseen asetettu oletus ei saanut tukea. Havainto on osittain ristiriidassa aiemman tutkimuksen kanssa, jossa on havaittu, että yksilöurheilijat saattavat lopettaa urheilu-uransa aiemmin kuin joukkueurheilijat (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). On ehdotettu, että joukkueurheilussa vastuu onnistumisista ja epäonnistumisista on kaikilla joukkueen jäsenillä, minkä vuoksi esimerkiksi epäonnistumisia ei välttämättä koeta niin henkilökohtaisesti kuin yksilöurheilussa (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). Lisäksi yksilöurheilulajeissa on varhaisen

erikoistumisen lajeja, kuten uinti tai voimistelu, minkä vuoksi urheilun lopettaminen tapahtuu luonnollisesti aiemmin (Tekavc ym., 2015). On mahdollista, että Suomessa joukkueurheilijoiden tasavertainen lopettaneiden määrä verrattuna yksilöurheilijoihin voi johtua siitä, että useasta suositusta joukkuelajista, kuten muodostelmaluistelusta ei voi saada itselleen ammattia, minkä vuoksi joukkueurheilijat lopetettavat uransa aiemmin.

Kaiken kaikkiaan tulokset osoittivat, että taustatekijöillä kuten sukupuolella ja lajimuodolla ei ollut merkitsevää yhteyttä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen tai lopettamiseen siirryttäessä pois lukiosta, ja siirryttäessä nuoruuden kehitysvaiheesta varhaisaikuisuuteen. Tulos poikkeaa aiemmista muissa maissa, kuten Saksassa (Baron-Thiene & Alfermann, 2015) ja Sloveniassa (Tekavc ym., 2015), tehdyistä tutkimuksista, minkä vuoksi voidaan pohtia, eroaako esimerkiksi suomalainen järjestelmä tai ilmapiiri joiltain osin muista maista, mahdollistaen tasavertaisemmin urheilun jatkamisen riippumatta sukupuolesta ja lajityypistä. Toisaalta on syytä huomioida, että taustatekijöiden, kuten sukupuolen, merkitys voi näyttäytyä suurempana jossakin toisessa kehitysvaiheessa, kuten aikuisuudessa, tai tarkasteltaessa tasoa, jolla urheilu on jatkunut, tai tutkittaessa suurempaa joukkoa.

4.2 Lukioaikaisen urheilija- ja opiskelijaidentiteetin merkitys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamisessa varhaisaikuisuudessa

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, onko lukioaikainen identiteetti yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen myöhemmin varhaisaikuisuudessa. Identiteetti on keskeinen tekijä tutkimuksen kohdejoukon psykologisen kehitysvaiheen kannalta, minkä vuoksi se otettiin tarkastelun kohteeksi. Tuloksista havaittiin, että lukioaikainen urheilijaidentiteetti ennusti tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa, ja puolestaan opiskelijaidentiteetti ennusti tavoitteellisen kilpaurheilun lopettamista varhaisaikuisuudessa. Tulos oli samanlainen riippumatta sukupuolesta tai lajimuodosta. Tutkimuksen tulos tuki asetettua oletusta. Tulokset ovat yhdenmukaiset verrattuna aiempiin tutkimuksiin, joissa urheilijaidentiteetin on havaittu ennustavan urheilu-uran jatkamista ja sinnikästä huippu-urheilun tavoittelemista (Brewer ym., 1993; Horton & Mack, 2000; Molinero ym., 2006). Lisäksi urheilijaidentiteetin on havaittu olevan yhteydessä menestyksekkääseen siirtymään juniorisarjoista aikuistensarjoihin (Franck ym., 2016; Moazami-Goodarzi ym., 2020), mikä voi selittää myös tämän tutkimuksen tulosta. Tässä tutkimuksessa tutkittavat olivat Wyllemanin ja Lavalleen (2004) luoman urheilu-uramallin mukaan siirtymässä

erikoistumisvaiheesta huippu-urheiluun, jolloin usein viimeistään siirrytään juniorisarjoista aikuistensarjoihin. Ryban ja kumppaneiden (2016a) mallin suomalaisen version mukaan koulutuksen osalta tapahtuu siirtymä korkeakouluun, minkä vuoksi vahva opiskelijaidentiteetti lukiossa saattaa vaikuttaa päätökseen hakeutua jatko-opintoihin ja jättäytyä pois tavoitteellisesta kilpaurheilusta.

Yleisesti nuoruus ja lukioaika ovat oman identiteetin rakentamisen aikaa, jolloin pohditaan omia arvoja, ja sitä, mitä elämältään haluaa (Erikson, 1968). Identiteettipohjaisen motivaatioteorian mukaan se, millainen haluaa itsensä olevan tulevaisuudessa, voi motivoida tekemään valintoja, jotka vievät kohti tätä toivetta (Nurra & Oyserman, 2018). Näin ollen, jos identiteetti pohjautuu vahvasti urheiluun ja nuori haluaa tulevaisuudessakin olla urheilija, on todennäköisempää, että nuori jatkaa urheilua lukion jälkeen, jotta hän voisi saavuttaa toiveensa tulla sellaiseksi ihmiseksi, joka haluaa olla. Tämän tutkimuksen tulos tukee identiteettipohjaista motivaatioteoriaa (Nurra & Oyserman, 2018), sillä urheilijaidentiteetti näyttää tukevan nuoria jatkamaan tavoitteellista kilpaurheilemistä. Puolestaan, jos identiteetti pohjautuu esimerkiksi opiskeluihin, on luonnollista, että motivaatiota urheilun jatkamiseen ei välttämättä enää ole, sillä kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet suuntautuvat muualle.

Tämän tutkimuksen tulos tukee myös McAdamsin (2013) luomaa teoriaa, jossa persoonallisuuden kolmas taso, tarinamuotoinen identiteetti, korostuu usein elämän muutoskohdissa. Siirtymävaiheissa pohditaan usein elettyä elämää, ja jäsennellään sitä, mitä tulevaisuudeltaan haluaa. Näin ollen identiteetillä voi olla merkitystä valintoihin, joita siirtymävaiheissa tehdään. Lukion loppuminen on suuri muutos nuoren elämässä, minkä vuoksi nuori voi ensimmäisen kerran luoda kokoavaa elämäntarinaa eletystä elämästä. Jos nuoren tarinassa esimerkiksi urheilu on ollut merkittävässä roolissa ja muotoutunut osaksi identiteettiä, haluaa hän urheilun todennäköisesti olevan myös tulevaisuudessa yhtä tärkeässä roolissa. Näin ollen menneisyyden ja tulevaisuuden sitominen itselle merkityksellisellä asialla, kuten urheilulla, voi luoda nuorelle tärkeitä jatkuvuuden kokemuksia itsestä ja omasta elämästä.

4.3 Resilienssin merkitys tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen siirtymävaiheen jälkeen varhaisaikuisuudessa

Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää resilienssin yhteyttä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen. Tämän tutkimuksen tutkittavat olivat niin psykologisella,

koulutuksellisella kuin urheilun osa-alueella siirtymävaiheessa, jolloin uusia haasteita saattaa tulla runsaasti vastaan eri elämän osa-alueilla (Stambulova, 2017). Tämän vuoksi tutkimuksessa tarkasteltiin myös resilienssin yhteyttä kilpaurheilun jatkamiseen. Oletuksena oli, että lukioaikainen resilienssi ennustaa tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa. Aiemmissä tutkimuksissa korkean resilienssin on havaittu auttavan esimerkiksi harjoituksiin liittyvän ahdistuksen hallinnassa sekä tavallisten urheiluun kuuluvien takaiskujen sietämisessä (Gould ym., 2002). Tämän tutkimuksen tulokset eivät kuitenkaan tukeneet oletusta resilienssin yhteydestä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Toisin sanoen nuoren lukioaikainen kyky palautua stressistä ja kohdata haasteita ei kyennyt ennustamaan sitä, jatkaako nuori tavoitteellista kilpaurheilu-uraa lukion jälkeen.

Resilienssiin liittyvänä jatkokysymyksenä tarkasteltiin, millä tavalla varhaisaikuisuudessa tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneiden tapa kohdata epäonnistumisia kuvautuu. Aiemmat tutkimustulokset antoivat oletusta siitä, että urheilijat suhtautuvat myönteisesti stressaaviin olosuhteisiin, sillä urheilijat kokevat usein haastavia tilanteita, jotka voivat valmistaa heitä kohtaamaan stressiä (Bicalho ym., 2020). Toisaalta on myös mahdollista, että tavoitteellisen kilpaurheilun pariin hakeutuvat ne, jotka sietävät stressiä ja haasteita parhaiten, ja jaksavat sinnikkäästi ponnistella saavuttaakseen tavoitteensa. Tukittavien vastausten jakaumien tarkastelu tuki asetettua oletusta, ja antoi aiempiin tutkimuksiin nähden samansuuntaisia viitteitä siitä, että nuoret urheilijat pystyvät suhtautumaan hyvin epäonnistumisiin niin urheilussa kuin opinnoissakin ilman, että epäonnistumiset lamaannuttaisivat tai häiritsisivät heitä kovinkaan paljon. Huomattavaa on, että kysymyksiin annetut vastaukset olivat keskilukuja tarkastellessa samalla tasolla kuin lukioiässä annetut vastaukset resilienssi kysymyksiin. Toisin sanoen urheilijoilla näyttää olevan hyvä kyky kohdata haasteita niin lukioaikana kuin myöhemmin varhaisaikuisuudessakin.

4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää pitkittäistutkimusasetelmaa, joka mahdollistaa muuttujien tarkastelun samoilla henkilöillä useamassa eri ajankohdassa. Asetelma antaa mahdollisuuden tarkastella tutkittavien elämässä tapahtuneita muutoksia, ja näihin mahdollisesti yhteydessä olevia erilaisia tekijöitä. Toisaalta pitkittäistutkimusasetelmassa tutkittavia yleensä putoaa pois tutkimuksesta vuosien aikana, jolloin tulokset voivat vääristyä niin, että yleistämiseen on suhtauduttava varauksella (Menard, 2002). Tämän tutkimuksen rajoituksena voidaankin pitää

suhteellisen suurta puuttuvan tiedon määrää (51.1 % alkuperäisistä tutkittavista ei osallistunut seurantatutkimukseen). Katoanalyysi kuitenkin osoitti, että tässä tutkimuksessa tietojen puuttuminen oli tutkittujen muuttujien osalta satunnaista. Täten voidaan olettaa, että lukion jälkeen tutkimuksesta pudonneet tutkittavat eivät olennaisesti eroa niistä, jotka osallistuivat seurantatutkimukseen. Kaiken kaikkiaan otoskoko seurantatutkimuksessa oli kuitenkin suhteellisen suuri ja tutkittavat edustivat eri urheilulukioita ympäri Suomen, minkä vuoksi tutkimuksen tulokset voidaan ajatella olevan yleistettävissä koskemaan urheilulukion käyneitä nuoria urheilijoita.

Tutkimustuloksia tulkitessa on hyvä tarkastella kriittisesti käytettyjä muuttujia. Tavoitteellisen kilpaurheilu-uran jatkamista varhaisaikuisuudessa kartoitettiin vain yhdellä kysymyksellä, johon oli kyllä/ei vastausvaihtoehdot. Kysymys ei välttämättä ole kaikista luotettavin mittari mittaamaan urheilu-uran jatkamista, sillä arviointi tapahtuu itsearviointina, minkä vuoksi jokainen voi tulkita tavoitteellisen kilpaurheilun eri tavalla. Jos henkilö on esimerkiksi ollut juniorisarjassa maailman huipulla, mutta varhaisaikuisuudessa urheilee enää puoliammattilaisena, voi silloin kysymykseen vastata, että ei ole jatkanut tavoitteellista kilpaurheilua, koska urheilu ei ole jatkunut samalla tasolla verrattuna aiempaan. Jatkossa urheilu-uran jatkamista olisi hyvä kuvata muuttujalla, joka käsittäisi laajemmin urheilun roolin tutkittavien elämässä. Urheilun jatkamista voitaisiin tutkia esimerkiksi urheilijastatuksen avulla, sekä objektiivisemmän muuttujan, kuten tutkittavan kilpailutason, avulla.

Molempien identiteettimuuttujien sekä resilienssimuuttujan kohdalla jouduttiin otoskoon maksimoimisen vuoksi käyttämään yhdistelmää kahdesta mittauspisteestä, mikä on syytä ottaa huomioon tuloksia tarkasteltaessa. Käytetyistä mittauspisteistä kolmannessa tutkittavat olivat lukion toisen vuoden opiskelijoita, kun taas neljäntenä mittausajankohtana tutkittavat olivat kolmannen vuoden opiskelijoita. Kahden eri ajankohdan yhdistämisellä on voinut olla vaikutusta esimerkiksi siihen, kuinka vahva opiskelija- tai urheilijaidentiteetti on. Lukion toisena vuotena ylioppilaskirjoitukset eivät tyypillisesti ole vielä alkaneet, minkä vuoksi opintojen merkitys ei välttämättä ole yhtä suuri nuorten elämässä kuin kolmantena vuonna. Jos nuori muodostaa identiteettiä läpi lukion, saattaa esimerkiksi opintojen suuremmalla painotuksella kolmantena vuonna olla vaikutusta siihen, minkälaisena oman identiteetin kokee ja millaiseksi sen lopulta muodostaa. Näin ollen nuorten identiteetit olisivat voineet olla erilaiset, jos ajankohdaksi olisi valittu vain toinen mittauspiste. Huomattavaa kuitenkin on, että kahdesta mittausajankohdasta muodostetut muuttajat mittasivat reliabiliteettitarkastelujen valossa suhteellisen luotettavasti ja yhdenmukaisesti samaa asiaa.

Resilienssimuuttujaa tarkastellessa yhteys olisi voinut tulla merkitseväksi, jos yhteyttä urheilun jatkamiseen olisi tutkittu toisen muuttujan, esimerkiksi koetun uupumuksen kautta.

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että resilienssi suojaa uupumukselta lukiossa, minkä on puolestaan havaittu ehkäisevän urheilun lopettamista lukioaikana (Sorkkila ym., 2018). Toisena vaihtoehtona resilienssin yhteyttä urheilun jatkamiseen olisi voitu tarkastella esimerkiksi stressin kautta, sillä korkea resilienssi on aiemmissa tutkimuksissa ollut yhteydessä vähäisempään stressiin (García Secades ym., 2017). Tässä tutkimuksessa resilienssin yhteyttä tutkittiin suoraan tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen, minkä vuoksi resilienssin merkitys saattoi jäädä havaitsematta. Resilienssin jatkokysymyksessä tarkasteltiin epäonnistumisten kohtaamista varhaisaikuisuudessa neljällä tähän tutkimukseen laaditulla kysymyksellä, sillä valmiita erikseen urheiluun ja opiskeluun keskittyviä resilienssimittareita ei ollut saatavilla. Neljän kysymyksen avulla ei pystytty kuitenkaan arvioimaan kysymysten luotettavuutta, minkä vuoksi tulokset näiden osalta jäivät kuvailevalle tasolle.

Yhtenä rajoituksena voidaan pitää myös sitä, että tämä tutkimus keskittyi tutkimaan toisen asteen opiskelijoista ainoastaan urheilulukion käyneitä nuoria. Tavoitteellisesti kilpaurheilevia nuoria on kuitenkin toisella asteella myös muissa oppilaitoksissa, kuten ammatillisissa urheiluoppilaitoksissa (Nikander ym., 2021). Näin ollen tämän tutkimuksen tulokset kertovat vain siitä, missä määrin urheilulukiossa olevien identiteetti, resilienssi tai taustatekijät ovat yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen. Yhteydet voivat olla erilaisia, jos tarkasteltaisiin esimerkiksi ammattikoulussa opiskelevia nuoria.

4.5 Jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen pohjalta kiinnostavana jatkotutkimusaiheena on tutkia tarkemmin laadullisin menetelmin sitä, minkä vuoksi suuri osa lukiossa urheilevista nuorista on lopettanut tavoitteellisen kilpaurheilu-uransa. Tässäkin tutkimuksessa havaittiin, että suuremmalla osalla nuorista tavoitteellisen kilpaurheilun lopettaminen tapahtuu ajankohtana, jolloin niin urheilun, opintojen kuin psykologisen kehityksen osa-alueella siirrytään kehitysvaiheesta toiseen. Syvennettäessä ymmärrystä lopettamiseen johtaneista syistä, pystyttäisiin myös tukea kohdentamaan tarkemmin. Tutkimuksen avulla saisi tietoa siitä, johtuuko lopettaminen esimerkiksi psykologisista tekijöistä (esim. motivaation puute), fyysisistä tekijöistä (esim. loukkaantuminen) vai esimerkiksi ympäristöön (esim. urheilujärjestelmät) liittyvistä tekijöistä. Lisäksi olisi tärkeä selvittää, millaisena nuoret ovat kokeneet siirtymän pois urheilulukioista, ja millaisena he kokevat tämänhetkisen urheilujärjestelmän toimivuuden ajatellen urheilun jatkamista lukion jälkeen.

Sukupuoli ja lajimuoto eivät olleet tässä tutkimuksessa tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen. Aiemmissa muissa maissa tehdyissä tutkimuksissa (Baron-Thiene & Alfermann, 2015; Tekavc ym., 2015) on kuitenkin havaittu, että sukupuoli on yhteydessä urheilun jatkamiseen niin, että naiset lopettavat aikaisemmin urheilemisen kuin miehet. Toisaalta Suomessakin on havaittu eroja miesten ja naisten välillä esimerkiksi identiteettiprofileissa (Koivusalo ym., 2018), jotka voivat ennustaa urheilun jatkamista tai lopettamista. Näihin tutkimuksiin pohjaten olisi mielenkiintoista tarkastella, ketkä naisista ja toisaalta miehistä jatkavat urheilemista eli eroavatko urheilua jatkaneet naiset niistä naisista, jotka ovat lopettaneet, ja eroavatko urheilua jatkaneet miehet lopettaneista miehistä. Lisäksi tässä tutkimuksessa sukupuoli kysyttiin dikotomisesti, joten jatkossa olisi hyvä ottaa huomioon myös sukupuolen moninaisuus. Lajimuodon osalta olisi kiinnostavaa tehdä samanlainen tarkastelu kuin sukupuolen kohdalla eli tarkastella yksilö- ja joukkuelajeja tarkemmin niin, että löytyykö yksilö- ja joukkuelajien sisältä eroja jatkamisen osalta.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella tutkimusta urheilijaidentiteetistä olisi hyvä myös laajentaa. Urheilijaidentiteetti ennustaa tavoitteellisen urheilu-uran jatkamista, mutta samalla on havaittu, että yksipuolinen urheilijaidentiteetti voi tuottaa haasteita hyvinvoinnille, kuten liiallista harjoittelua, pakonomaista urheilun ajattelua (Horton & Mack, 2000) tai jatkuvista suurista paineista johtuvia mielenterveysongelmia (Lemyre ym., 2008). Tässä tutkimuksessa nimenomaan urheilijaidentiteetti ennusti tavoitteellisen kilpaurheilu-uran jatkamista varhaisaikuisuudessa, minkä vuoksi tulevaisuudessa olisi tärkeää tutkia sitä, onko urheilijaidentiteetillä aiempien tutkimusten mukaisia yhteyksiä urheilijoiden hyvinvointiin. Lisäksi tutkimusta urheilijaidentiteetistä voitaisiin laajentaa laadullisin menetelmin niin, että tutkittavien, joilla on vahva urheilijaidentiteetti, elämän muita osa-alueita kartoitettaisiin kattavammin. Näin ollen saataisiin selville, onko urheilijoilla urheilun lisäksi muita yhtä tärkeitä asioita, jotka tasapainottaisivat heidän elämänsä.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin pelkästään urheilija- ja opiskelijaidentiteetin yhteyttä urheilun jatkamiseen, mutta jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, minkälaisiin valintoihin lukion jälkeen ovat päätyneet henkilöt, joilla on vahva sekä urheilija- että opiskelijaidentiteetti. Urheilija-opiskelijaidentiteetti tarkoittaa, että henkilölle sekä urheilu, että opinnot ovat yhtä tärkeässä roolissa elämässä. Aiempi tutkimus on osoittanut, että urheilulukiossa opiskelleilla nuorilla yksi identiteetti-profiili on urheilija-opiskelijaidentiteetti (Koivusalo ym., 2018), jonka on havaittu olevan yhteydessä urheilun lopettamiseen lukion aikana (Moazami-Goodarzi ym., 2020). Näin ollen seuraavaksi olisi kiinnostavaa tutkia kyseisen identiteetti-profiilin yhteyttä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuuden siirtymävaiheessa. Suomessa pyritään parhaillaan selvittämään mahdollisia vaihtoehtoja, joilla urheilun ja opintojen menestyksestä yhdistämistä

voitaisiin toteuttaa myös korkeakouluissa (Nikander, 2021), minkä vuoksi edellä mainittu jatkotutkimusehdotus toisi lisää kiinnostavaa tietoa ajatellen lukion jälkeistä kaksoisuraa.

Jatkossa olisi hyvä tarkastella myös resilienssiä ja epäonnistumisten kohtaamista tarkemmin. Tässä tutkimuksessa tutkittiin ainoastaan tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneiden tapaa kohdata vastoinikäymisiä urheilussa ja opinnoissa, mutta tulevaisuudessa voisi olla mielenkiintoista tarkastella urheilijoiden epäonnistumisten kokemista ja vastoinikäymisiin suhtautumista verrattuna henkilöihin, jotka eivät urheile. Aiemmassa tutkimuksessa on havaittu viitteitä siitä, että urheilijat pystyvät suhtautumaan paremmin stressaaviin tilanteisiin verrattuna ihmisiin, jotka eivät urheile (Bicalho ym., 2020). Näin ollen saataisiin lisää tutkimustietoa siitä, voiko urheilu-ura vahvistaa resilienssiä, ja toisaalta voiko urheilun kasvattama resilienssi auttaa sietämään paremmin vastoinikäymisiä myös muilla elämän osa-alueilla, kuten opinnoissa.

4.6 Käytännön suositukset ja johtopäätökset

Tämä tutkimus antoi tietoa ajankohdasta, jolloin urheilijoiden tavoitteellinen kilpaurheilu-ura useimmiten loppuu. Kuten aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, myös tässä tutkimuksessa yli puolet urheilulukion käyneistä nuorista oli lopettanut tavoitteellisen kilpaurheilun 21 ikävuoteen mennessä. Useissa lajeissa parhaimmat suoritukset tehdään varhaisaikuisuudessa ja aikuisuudessa, mikä tarkoittaa sitä, että useimmat eivät välttämättä ehdi täyttää omaa potentiaaliaan. Aiemmista tutkimuksista poiketen sukupuoli tai lajimuoto ei ennustanut tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista tai lopettamista, minkä vuoksi jokaiseen urheilijaan lajimuodosta tai sukupuolesta riippumatta on syytä kiinnittää huomiota saman verran. Tämän tutkimuksen perusteella olisi tärkeää tukea jokaista tavoitteellisesti kilpaurheilevaa yksilöä niin lukioaikana kuin lukion jälkeisessä siirtymävaiheessa. Kokonaisvaltaisen urheilu-ura mallin (Wylleman & Lavallee, 2004) mukaan tukea olisi hyvä tarjota mahdollisimman kattavasti huomioiden tulevat muutokset niin urheilu-uralla, psykologisessa kehitysvaiheessa, kuin koulutuksessa ja työssä. Käytännössä tukea voitaisiin tarjota järjestämällä esimerkiksi urheilulukion viimeisen vuoden opiskelijoille eri ammattilaisten (esimerkiksi urheilupsykologien) kanssa yhteisiä tapaamisia, joissa käsiteltäisiin tulevia muutoksia, sekä annettaisiin nuorille tilaa jakaa omia ajatuksia liittyen tulevaan. Näin tulevaan siirtymävaiheeseen pystyttäisiin valmistautumaan etukäteen tarpeeksi ajoissa.

Siirtymävaiheen lisäksi tämän tutkimuksen pohjalta olisi tärkeä huomioida myös identiteetin kehittyminen ja sen muodostuminen lukioaikana ajatellen tavoitteellisen kilpaurheilun

jatkamista. Tutkimus osoitti, että se, millainen identiteetti on lukioaikana, on yhteydessä varhaisaikaisuudessa tehtyihin valintoihin. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että urheilijoilla ei usein ole aikaa keskittyä identiteetin muodostamiseen (Houle & Kluck, 2015), jolloin nuoruuden keskeisin kehitystehtävä jää käsittelemättä. Lisäksi, kun tiedetään, että identiteetti voi motivoida yksilöä saavuttamaan omat tulevaisuuden tavoitteet (Nurra & Oyserman, 2018), voisi näiden perusteella identiteettiin keskittyminen lukioaikana edistää pitkällä tähtäimellä niin tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista, kuin yleisesti ajankohtaisen kehitystehtävän riittävää huomioimista. Nuoruuden kehitysvaihetta voitaisiin tuoda käytännössä enemmän esille lukiossa esimerkiksi kehittämällä verkkopohjainen ohjelma, jossa keskitytään nuoruuteen psykologisena kehitysvaiheena. Verkkopohjainen ohjelma voisi olla hyvä lisä esimerkiksi Olympiakomitean (2020) luomalle toisen asteen opiskelijoille suunnatulle Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjalle, jossa urheilijoiden kehitykseen liittyviä tekijöitä on otettu huomioon laajemmin.

Kaiken kaikkiaan tämän tutkimuksen valossa tavoitteellista kilpaurheilua harrastavien nuorten kanssa olisi tärkeä kiinnittää tarpeeksi huomiota lukioaikana niin tuleviin elämän eri osa-alueiden siirtymävaiheisiin kuin identiteetin muodostamiseen. Näin ollen urheilijoille voitaisiin antaa parhaalla mahdollisella tavalla tukea tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen myös urheilulukion jälkeen.

LÄHDELUETTELO

- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.), *Handbook of sport psychology* (s. 712-733). John Wiley & Sons, Inc.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Baron-Thiene, A., & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42-49. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.006>
- Bicalho, C., Melo, C., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26-40. <https://doi.org/10.6018/cpd.391581>
- Block, J.H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. Teoksessa W. A. Collins (toim.), *Minnesota symposium on child psychology*, (s.39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bonovitz, C. (2018). All but dissertation (ABD), All but parricide (ABP): Young adulthood as a developmental period and the crisis of separation. *Psychoanalytic Psychology*, 35(1), 142-148. <http://doi.org/10.1037/pap0000128>
- Brewer, B., & Petitpas, A. (2017). Athletic identity foreclosure. *Current opinion in psychology*, 16, 118-122. <http://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.004>
- Brewer, B., Van Raalte, J., & Linder, D. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or achilles heel? *International journal of sport psychology*, 24, 237-254.
- Cabrita, T., Rosado, A., Leite, T., Serpa, S., & Sousa, P. (2014). The relationship between athletic identity and career decisions in athletes. *Journal of applied sport psychology*, 26, 471-481. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.931312>
- Caleon, I.S., & King, R.B. (2021). Examining the phenomenon of resilience in schools. *European journal of psychological assessment*, 37(1), 52-64. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000572>

- Condello, C., Capranica, L., Doupona, M., Varga, K., & Burk, V. (2019). Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey. *PLOS ONE*, 14(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223278>
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18, 76-82. <http://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cowden, R., Meyer-Weitz, A., & Asante, K. (2016). Measuring resilience in competitive tennis players: psychometric properties of the resilience scale for adults. *South African journal of psychology*, 46(4), 553-565. <https://doi.org/10.1177%2F0081246316644151>
- Dunn, J.G.H., Gotwals, J.K., & Causgrove Dunn, J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and individual differences*, 38, 1439-1448. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.009>
- Erikson, E.H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton Company.
- Eriksson, P., Wängqvist, M., Carlsson, J., & Frisé, A. (2020). Identity development in early adulthood. *Developmental Psychology*, 56(10), 1968-1983. <http://doi.org/10.1037/dev0001093>
- Fadjukoff, P., Kokko, K., & Pulkkinen, L. (2007). Implications of timing of entering adulthood for identity achievement. *Journal of adolescent research*, 22(5), 504-530. <https://doi.org/10.1177/0743558407305420>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13, 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Franck, A., Stambulova, N., & Weibull, F. (2016). Profiles of personal characteristics and relevant pathways in the junior-to-senior transition: A longitudinal study of Swedish athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 47(6), 483-507. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2016.47.483>

- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., De La Vega, R., & Márquez, S. (2017). Resilience and recovery-stress in competitive athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 73-80. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/301911>
- Gonzalez, S., Detling, N., & Galli, N. (2016). Case studies of developing resilience in elite sport: Applying theory to guide interventions. *Journal of sport psychology in action*, 7(3), 158-169. <http://doi.org/10.1080/21520704.2016.1236050>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Grove, J., Lavallee, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of applied sport psychology*, 9, 191-203. <https://doi.org/10.1080/10413209708406481>
- Horton, R., & Mack, D. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of sport behavior*, 23(2), 101-119.
- Houle, J., & Kluck, A. (2015). An examination of the relationship between athletic identity and career maturity in student-athletes. *Journal of clinical sport psychology*, 9, 24-40. <http://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0027>
- Koivusalo, L., Aunola, K., Bertram, R., & Ryba, T.V. (2018). Urheilija vai opiskelija? Urheilulukiolaisten identiteettiprofiilit. *Liikunta ja tiede*, 55(2-3), 80-87.
- Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J.E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of adolescence*, 33, 683-698. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.11.002>
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14, 40-50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 221-234. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x>
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

- Lämsä, J. (2018). Ammattiurheilijoiden määrä tasaisessa kasvussa. KIHU, *Arviointi ja seuranta*. [viitattu 29.3.2022]. Saatavissa: <https://kihu.fi/arviointi-ja-seuranta/ammattiurheilijoiden-maara-tasaisessa-kasvussa/>.
- MacNamara, Á., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in managing the transition to university. *Psychology of sport and exercise*, 11, 353-362. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.003>
- Mannerström, R., Muotka, J., & Salmela-Aro, K. (2019). Associations between identity process and success in developmental tasks during the transition from emerging to young adulthood. *Journal of youth studies*, 22(9), 1289-1307. <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1571179>
- Martin, J., Byrd, B., Watts, M., & Dent, M. (2015). Gritty, hardy and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of clinical sport psychology*, 9, 345-359. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0015>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, M. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- McAdams, D. (2013). The psychological self as actor, agent and author. *Perspectives on psychological science*, 8(3), 272-295. <https://doi.org/10.1177%2F1745691612464657>
- Menard, S.W. (2002). *Longitudinal research*. Sage publications, Thousand Oaks. <https://doi.org/10.4135/9781412984867>
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Opiskelijalaitos. Helsinki: International Melthelp.
- Mignano, A., Brewer, B., Winter, C., & Van Raalte, J. (2006). Athletic identity and student involvement of female athletes at NCAA Division III women's and coeducational colleges. *Journal of college student development*, 47, 457-464.
- Moazami-Goodarzi, A., Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. (2020). Antecedents and consequences of student-athletes' identity profiles in upper secondary school. *Journal of sport and exercise psychology*, 42, 132-142. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0084>
- Moliner, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Márquez, S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of sport behavior*, 29(3), 255-269.

- National collegiate athletics association. (2021). NCAA guide for the college-bound student-athlete 2021-22. [viitattu 27.4.2022]. Saatavissa: http://fs.ncaa.org/Docs/eligibility_center/Student_Resources/CBSA.pdf
- Nikander, A. (2021). *Kaksoisura korkeakouluissa -kansainvälinen tutkimuskatsaus*. [viitattu 12.5.2022]. Saatavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/08/fef38b78-kaksoisura-kekorkeakouluissa_kansainvalinen-tutkimuskatsaus_nikander-2021.pdf
- Nikander, A., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S., & Ryba, T.V. (2021). Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. *Liikunta & Tiede*, 58(1), 77-85.
- Nurra, C., & Oyserman, D. (2018). From future self to current action: An identity-based motivation perspective. *Self and identity*, 17(3), 343-363. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1375003>
- Olympiakomitea (9.3.2020). *Olympiakomitealta harjoituskirja huipulle tähtääville urheilijoille*. [viitattu 6.4.2022]. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2020/03/09/olympiakomitealta-harjoituskirja-huipulle-tahtaaville-urheilijoille/>.
- Palmer, S. (2013). Resilience enhancing imagery: A cognitive behavioural technique which includes resilience undermining thinking and resilience enhancing thinking. *The coaching psychologist*, 9(1), 48-50.
- Prud'homme, M. (2018). *Do colleges value athletic achievements over academics?* [viitattu 27.4.2022]. Saatavissa: <https://theinkblotnews.com/8133/sports/do-colleges-value-academic-achievements-over-academics/>
- Reifman A., Colwell, M.J., & Arnett, J.J. (2007). Emerging adulthood: theory, assessment, and application. *Journal of youth development* 2(1). <https://doi.org/10.5195/jyd.2007.359>
- Reivich, K.J, Seligman, M.E., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S army. *American psychologist*, 66, 25-34. <https://doi.org/10.1037/a0021897>
- Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J. E. (2016). A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412>

- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H., & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede*, 53(2-3), 88-95.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sport sciences*, 32(15), 1419-1434.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Smith, B., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T. (2018). The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29, 1059-1067.
<https://doi.org/10.1111/sms.13422>
- Stambulova, N. (2017). Crisis-transitions in athletes: current emphases on cognitive and contextual factors. *Current opinion in psychology*, 16, 62-66.
<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.04.013>
- Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Tekavc, J., Wylleman, P., & Erpic, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of sport and exercise*, 21, 27-41.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.002>
- Van Lier, J., & Raes, F. (2018). Generalization in sports: The impact of how athletes process their failures and successes. *Journal of clinical sport psychology*, 12, 382-403.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0044>
- Vickers, E., & Morris, R. (2021). Pathway decisions during the student-athlete transition out of university in the United Kingdom. *Journal of applied sport psychology*.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1884918>
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21, 152-169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. Teoksessa M. Weiss (toim.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. (s. 507– 522). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.