

URHEILULUKIOLAISTEN KOULU- JA URHEILU-UUPUMUS KAKSOISURALLA
Kolmen vuoden seurantatutkimus lukio-opiskelun aikana

Tuuli Kukkonen & Ronja Linna

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Kukkonen, T. & Linna, R. 2023. Urheilulukiolaisten uupumus kaksoisuralla: kolmen vuoden seurantatutkimus lukio-opiskelun aikana. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 69 s., 1 liite.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten urheilulukiolaisten koulu- ja urheilu-uupumus muuttuivat kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana. Lisäksi tutkimme, miten urheilulukiolaisen sukupuoli sekä opiskelu- ja urheilumenestys olivat yhteydessä koulu- ja urheilu-uupumuksen muutokseen. Koulu- ja urheilu-uupumuksella tarkoitettiin tässä työssä kouluun tai urheiluun kohdistuvaa uupumusasteista väsymystä, kyynisyyttä ja riittämättömyyden tunteita opiskelijana tai urheilijana. Käsitteellä kaksoisura kuvattiin puolestaan urheilu-uran yhdistämistä opiskeluun tai työhön.

Tutkimuksen aineistona käytimme vuosina 2015–2018 kerättyä Winning in the Long Run -tutkimushankkeen tutkimusaineistoa. Tutkimushankkeessa tutkittiin Suomen urheilulukioissa opiskelevia nuoria, jotka olivat tutkimuksen alkaessa 15–16-vuotiaita lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Tutkimukseen osallistui kuusi urheilulukiota eri puolilta Suomea. Kvantitatiivinen data kerättiin MrInterview-ohjelmiston tukemien web-kyselyjen avulla. Aineisto analysoitiin käyttäen SPSS-ohjelmaa (IBM SPSS-Statistics 28). Koulu- ja urheilu-uupumuksen muutosta lukio-opiskelun aikana tarkasteltiin toistomittausten varianssianalyysillä. Ryhmitteleviä tekijöitä olivat sukupuoli sekä opiskelu- ja urheilumenestys.

Tutkimustulokset osoittivat, että koulu- ja urheilu-uupumuksessa tapahtui muutosta kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana. Urheilulukiolaisten koulu-uupumus lisääntyi etenkin ensimmäisen lukiovuoden aikana. Sukupuolella ja ajalla havaittiin yhdysvaikutusta toisen lukiovuoden aikana, kun tyttöjen koulu-uupumus lisääntyi, mutta poikien väheni. Koulu-uupumuksen muutos oli samansuuntaista kaikilla opiskelumestyksestä riippumatta, mutta opinnoissa parhaiten menestyneet kokivat vähemmän koulu-uupumusta kuin opinnoissa heikosti tai keskinkertaisesti menestyneet urheilulukiolaiset. Urheilumenestyksellä oli yhteyttä koulu-uupumuksen muutokseen SM-tasolla kilpailevilla urheilijoilla lukion ensimmäisen vuoden aikana. Niiden urheilijoiden, jotka eivät olleet menestyneet SM-tasolla koulu-uupumus lisääntyi huomattavasti, kun taas SM-tasolla menestyneillä urheilijoilla koulu-uupumus lisääntyi vain hieman. Myös urheilu-uupumus lisääntyi kahden ensimmäisen lukiovuoden aikana. Urheilu-uupumuksen muutos oli samansuuntaista tytöillä ja pojilla. Myöskään opiskelu- tai urheilumenestys ei ollut yhteydessä urheilu-uupumuksen muutokseen.

Tämän tutkimuksen yhteenvedona voidaan todeta, että sekä opiskelijaurheilijoiden koulu- että urheilu-uupumuksen kokemus muuttui urheilulukiossa opiskelun aikana. Urheilulukioympäristöstä huolimatta koulu- ja urheilu-uupumus lisääntyivät etenkin lukion alkupuolella, mikä osoittaa, että opiskelijaurheilijat tarvitsevat tukea opintojen ja urheilun yhdistämiseen.

Asiasanat: koulu-uupumus, urheilu-uupumus, seurantatutkimus, kaksoisura

ABSTRACT

Kukkonen, T. & Linna, R. 2023. Burnout among student-athletes during upper secondary school: a three-year longitudinal study. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 69 pp., 1 appendice.

The present research investigated the development of school and sport burnout among student-athletes during three years of upper secondary school. Furthermore, we examined if student-athlete's gender, study success and sport success were associated with changes in school and sport burnout. School and sport burnout have been defined as school- and sport-related exhaustion, cynicism, and feelings of inadequacy as a student or an athlete. The athletes' dual career refers to combining athletic career and education or work.

The data of present study was part of the Winning in the Long Run project in 2015–2018. The project examined athletes in elite athlete upper secondary schools who were 15–16-year-old first year students. The study population consisted of six different elite athlete upper secondary schools in Finland. Quantitative research data were carried out via web-surveys supported by MrInterview software. The data was analyzed using SPSS software (IBM SPSS-Statistics 28). We used repeated measures ANOVA in the analyses of the development of school and sport burnout. Student-athlete's gender, success in studies and success in sport were used as Between-Subjects Factors.

The results showed that both school and sport burnout changed during the three years of upper secondary school. School burnout increased especially during the first year of upper secondary school. Girls' school burnout increased but boys' decreased during the second year of upper secondary school. Students with highest grade point average experienced less school burnout than students with lower grade point average. Sport success was related to changes in school burnout among athletes competing at the national level during their first year of upper secondary school. Athletes who hadn't achieved national success experienced a considerable increase in school burnout, whereas athletes who had achieved national success experienced only a slight increase in school burnout. Sport burnout increased especially during the first two years of upper secondary school. Changes in sport burnout did not associate with gender, study success or sport success.

Based on this master's thesis, there were changes in school and sport burnout among student-athletes during their three years of upper secondary school. School and sport burnout increased especially during the first years of upper secondary school, despite student-athletes studied in the elite athlete upper secondary schools. The results indicate that student-athletes require support to balance their studies and sport career.

Key words: school burnout, sport burnout, longitudinal study, dual career

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	TAUSTATEKIJÄT KAKSOISURAN TOTEUTUMISELLE	3
2.1	Ympäristötekijät.....	3
2.2	Sosiaaliset tekijät.....	5
2.3	Fyysiset tekijät	6
2.4	Psyykkiset tekijät.....	8
3	KAKSOISURA SUOMALAISSA URHEILULUKIOISSA.....	10
3.1	Kaksoisura osana suomalaista urheilujärjestelmää	10
3.2	Lukiokoulutus osana kaksoisuraa.....	11
3.3	Urheilun ja opintojen yhteensovittamisen haasteet	13
3.3.1	Ajanpuute	13
3.3.2	Kokonaiskuormitus.....	14
3.3.3	Urheilija- vai opiskelijaidentiteetti?	15
3.4	Urheilun ja opintojen yhteensovittamisen hyödyt.....	17
3.4.1	Kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	17
3.4.2	Kehittyminen ihmisenä ja urheilijana	18
3.4.3	Ura siirtymä.....	20
4	URHEILULUKIOLAISTEN UUPUMUS KAKSOISURALLA.....	21
4.1	Koulu-uupumus.....	21
4.2	Urheilu-uupumus.....	23
4.3	Uupumukseen yhteydessä olevia tekijöitä.....	24
5	TUTKIMUSONGELMAT	27
6	TUTKIMUSMENETELMÄT	29
6.1	Kohdejoukko ja tutkimusaineisto.....	29

6.2	Tutkimusmenetelmät ja muuttujat.....	29
6.3	Analysointimenetelmät.....	31
6.4	Tutkimuksen luotettavuus.....	32
6.5	Tutkimuksen eettisyys	32
7	TULOKSET.....	34
7.1	Urheilulukiolaisten koulu-uupumuksen muutos lukio-opiskelun aikana	34
7.2	Urheilulukiolaisten urheilu-uupumuksen muutos lukio-opiskelun aikana	40
8	POHDINTA.....	47
8.1	Tutkimuksen päätulokset koulu- ja urheilu-uupumuksen muutoksesta	47
8.2	Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet.....	52
8.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	53
	LÄHTEET	56
	LIITTEET	
	Liite 1: Tietosuojailmoitus DUAL CAREER -tutkimus	

1 JOHDANTO

Lukiolaisten koulu-uupumus on lisääntynyt viime vuosien aikana ja vuonna 2021 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan noin joka viides ensimmäisen ja toisen vuoden lukio-opiskelijoista kokee koulu-uupumusta (THL 2021). Uupumus saattaa johtaa koulun keskeyttämiseen (Bask & Salmela-Aro 2013) ja vaikuttaa jopa masennusoireiden kokemiseen myöhemmällä iällä (Salmela-Aro ym. 2009a). Osa lukiolaisista on halunnut panostaa opintojensa ohella myös urheilu-uraansa. Muun muassa Nikander ym. (2021) ovat käyttäneet käsitettä opiskelijaurheilija kuvaamaan urheilijoita, jotka opiskelevat urheilu-uran ohella. Opiskelijaurheilijoilla on erityinen riski altistua koulu- tai urheilu-uupumukselle (Sorkkila 2018), sillä samanaikaisesti molempiin uriin panostaminen on erittäin vaativaa (Ryba ym. 2016b). Koulu- ja urheilu-uupumuksella tarkoitetaan kouluun tai urheiluun kohdistuvaa uupumusasteista väsymystä, kyynisyyttä ja riittämättömyyden tunteita opiskelijana tai urheilijana (Raedeke & Smith 2001; Salmela-Aro ym. 2009a).

Suomen Olympiakomitea (2022) nimittää kaksoisuraa yhtenä suomalaisen urheilun arvovalinnoista. Käsitteellä kaksoisura (*dual career*) kuvataan urheilu-uran yhdistämistä opiskeluun tai työhön (Ryba ym. 2016b; Stambulova ym. 2020). Vaikka kaksoisuran toteuttamista pidetään usein haastavana (Saarinen ym. 2018), voidaan sen ajatella tarjoavan myös ainutlaatuisia mahdollisuuksia. Onnistuneella kaksoisuralla turvataan urheilijoiden hyvinvointia, helpotetaan urasiirtymiä sekä mahdollistetaan yksilön täyden potentiaalin saavuttaminen (Euroopan komissio 2012; Henry 2013; Stambulova ym. 2020). Opiskelijaurheilijoiden kaksoisuraa pyritään helpottamaan urheilu- ja koulutusjärjestelmän ratkaisulla (Ryba ym. 2016b), sillä tavoitteena on, että toisella asteella opiskelevat urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon (Suomen Olympiakomitea 2022).

Urheilijoiden kaksoisuraa on Suomessa tutkittu pääasiassa opinnäytetöissä, ja useat tutkimukset ovat keskittyneet kaksoisuran haasteisiin ja korkeakouluopiskelijoihin (Ryba ym. 2016b). Opiskelun ja urheilun yhdistämiseen liittyviä haasteita ovat olleet esimerkiksi aikataulut ja ajanpuute (Koski & Stenholm 2017) sekä opintojen joustamattomuus (Jokinen 2008; Manninen 2014). Myös kansainvälisissä tutkimuksissa kaksoisuran toteuttamisen on havaittu olevan vaativaa. Urheilijat kokevat haastavaksi menestyä samanaikaisesti sekä opinnoissa että urheilussa

(Chritensen & Sørensen 2009; O'Neill ym. 2013), jolloin osa urheilijoista päätyy joko viivytämään tutkinnon suorittamista tai lopettamaan urheilu-uransa (Baron-Thiene & Alfermann 2015; Ryba ym. 2016b; Stambulova ym. 2009).

Viime vuosina Suomessa on panostettu lukiossa opiskelevien urheilijoiden kaksoisuran tutkimiseen, kun Jyväskylän yliopisto toteutti yhteistyössä Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa *Winning in the Long Run* -tutkimushankkeen vuosina 2015–2018. Tutkimushankkeessa tutkittiin urheilulukiolaisten urakehityksen riski- ja suojatekijöitä opiskelu- ja urheilumotivaation, identiteetin, hyvinvoinnin sekä tulevaisuuden urasuuntautumisen näkökulmista. (Ryba 2019) Tämän pro gradu -tutkielman kannalta erityisen mielenkiintoisia ovat havainnot urheilulukio- laisten hyvinvoinnista. Tutkimushankkeessa hyvinvointia mitattiin koulu- ja urheilu-uupumuksen yleisyytenä ja kehittymisenä. Tulokset osoittivat koulu- ja urheilu-uupumusoireiden lisääntyvän ajan mittaan, ja kouluun kohdistuvan väsymyksen siirtyvän myös urheiluun. (Ryba 2019) Ennen tutkimushankkeen toteuttamista koulu- ja urheilu-uupumusoireita ei ole tutkittu samanaikaisesti (Sorkkila 2018), mutta esimerkiksi Salmela-Aro ja Tynkkynen (2012) havaitsivat koulu-uupumuksen lisääntyneen kouluvuosien edetessä. Urheilu-uupumusoireiden on puolestaan havaittu säilyneen suhteellisen samoina (Isoard-Gauthier ym. 2015; Madigan ym. 2016).

Tässä pro gradu -tutkielmassa hyödynnetään *Winning in the Long Run* -tutkimushankkeen aineistoa tutkimalla urheilulukio- laisten uupumusta kaksoisuralla. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kokevatko urheilulukiolaiset koulu- ja urheilu-uupumusta lukion aikana ja miten uupumus muuttuu lukion alusta aina kolmannen vuoden kevääseen asti. Lisäksi tavoitteena on tutkia, miten sukupuoli sekä opiskelu- ja urheilumenestys ovat yhteydessä urheilulukio- laisten uupumuksen muutokseen. Tutkimusta voidaan pitää tärkeänä niin kaksoisuraa toteuttavien nuorten kuin kaksoisuraa tukevien tahojen kannalta. Tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi urheilulukio- laisten toiminnan suunnittelussa sekä opiskelijaurheilijoiden tuen tarpeen arvioin- nissa. Olemme myös omien urheilutaustojemme myötä henkilökohtaisesti kiinnostuneita tulok- sista ja tulevina liikunnanopettajina voimme mahdollisesti hyödyntää niitä opiskelijoiden ja op- pilaiden tukemisessa.

2 TAUSTATEKIJÄT KAKSOISURAN TOTEUTUMISELLE

Urheilijan koko kehitysympäristön kokonaisvaltainen huomioiminen on ollut eurooppalaisessa kaksoisuratutkimuksessa puutteellista (Stambulova & Wylleman 2019), minkä takia olemme jaotelleet kaksoisuran taustatekijät ympäristötekijöihin sekä sosiaalsiin, fyysisiin ja psyykkisiin tekijöihin. Ympäristötekijöitä ovat esimerkiksi maantieteellinen sijainti, kulttuuri sekä koulutus- ja urheilu ympäristöt (Henriksen ym. 2020). Sosiaalisilla tekijöillä tarkoitamme opiskelijaurheilijan tukiverkoston, kuten opettajia, valmentajia, perhettä ja vertaistukea, joiden on tutkimuksissa havaittu vaikuttavan urheilijan kaksoisuraan (Henriksen ym. 2020; Knight ym. 2018). Fyysisillä ja psyykkisillä tekijöillä viittaamme yksilöön liittyviin tekijöihin kaksoisuralla, joita ovat esimerkiksi opiskelijaurheilijan sukupuoli (Saarinen ym. 2021), tasapaino opiskelija- ja urheilijaidentiteetin välillä (Stambulova ym. 2015) ja motivaatio sekä opiskelua että urheilua kohtaan (Aunola ym. 2018a). Vaikka opiskelijaurheilijalla itsellään olisi riittävät ominaisuudet ja taidot kaksoisuran toteuttamiseen, vaaditaan kaksoisuran onnistumiseen myös yksilöä tukeva ympäristö. Näin ollen niin yksilöön kuin ympäristöön liittyvät tekijät ovat tärkeässä roolissa kaksoisuran onnistumisen kannalta. (Nikander ym. 2021)

2.1 Ympäristötekijät

Eurooppalaisessa urheilupolitiikassa on viime vuosina panostettu urheilijoiden kaksoisuran tuen kehittämiseen, jotta ymmärrys kaksoisurasta lisääntyisi ja olosuhteet sen toteuttamiselle paranisivat (Euroopan komissio 2012). Euroopan maissa urheileminen on usein urheiluseurojen mahdollistamaa, joten opiskelijaurheilijat tarvitsevat erikoisjärjestelyjä, jotta urheilu-uran ohella voidaan myös opiskella (Storm ym. 2021). Kaksoisuran kehitysympäristö (*Dual Career Development Environment, DCDE*), on koulutuksellinen tai ammatillinen järjestelmä, jonka tarkoituksena on auttaa urheilijoita urheilu-uran ja opiskelun yhdistämisessä (Morris ym. 2020). Kehitysympäristöjen yhteisestä tavoitteesta huolimatta Storm ym. (2021) toteavat, että ympäristöt voivat erota toisistaan esimerkiksi maan kulttuurin, urheilulajien sekä tuen muotojen ja tehokkuuden takia.

Kaksoisuraympäristöihin liittyvissä tutkimuksissa on hyödynnetty holistis-ekologista lähestymistapaa (Henriksen ym. 2010a; Henriksen ym. 2010b; Henriksen ym. 2011; Larsen ym. 2013).

Holistis-ekologinen lähestymistapa (*Holistic Ecological Approach, HEA*) keskittyy yksilöllisten tekijöiden sijaan laajemmin koko kehitysympäristöön (Henriksen & Stambulova 2017) ja huomioi opiskelun ja urheilun lisäksi myös yksityiselämän (Nikander ym. 2021). Muun muassa Larsen ym. (2013) pitävät holistis-ekologista lähestymistapaa hyvänä, sillä se esimerkiksi kannustaa valmentajia hienotunteisuuteen sekä arvioimaan yksilön kehittymistä kokonaisvaltaisesti pelkän urheilullisen kehityksen sijaan.

Seitsemää Euroopan maata (Belgia, Espanja, Iso-Britannia, Ruotsi, Slovenia, Suomi ja Tanska) tarkasteltaessa havaittiin kahdeksan erilaista kaksoisuran kehitysympäristöä, joita olivat (1) urheilumyönteiset oppilaitokset, (2) urheiluoppilaitokset, (3) yhdistetty kaksoisurajärjestelmä, (4) kansalliset urheiluohjelmat, (5) puolustusvoimat, (6) pelaajayhdistykset, (7) urheiluystävälliset yliopistot ja (8) ammattilaisseurojen ohjelmat (Morris ym. 2020). Suomalaisiin kaksoisuran kehitysympäristöihin syventyneet Nikander ym. (2021) tunnistivat 12 erilaista kaksoisuran kehitysympäristöä, jotka jaoteltiin niiden päätarkoituksen mukaan koulutus-, urheilu- ja työelämäpohjaisiin ympäristöihin. Urheilulukiot ovat esimerkki koulutuspohjaisesta ympäristöstä (Nikander ym. 2021) ja niiden toimintaa esitellään tarkemmin luvussa 3. Toisin kuin useissa Euroopan maissa, Iso-Britanniassa on ainoastaan yksi urheiluoppilaitos, jolloin suurin osa kouluikäisistä urheilijoista opiskelee joko urheilumyönteisissä oppilaitoksessa tai kouluissa, joita ei luokitella kaksoisuran kehitysympäristöihin (Cartigny & Morris 2020). Ero Suomeen on siis melko suuri, sillä Suomen Olympiakomitean (2023) mukaan Suomessa on 31 urheiluoppilaitosta eli urheilulukiota ja ammatillisen koulutuksen järjestäjää.

Kaksoisuran kehitysympäristöjen menestyspiirteitä on tarkasteltu Suomen lisäksi muun muassa Tanskassa ja Virossa. Menestyspiirteillä viitataan tekijöihin, joiden on havaittu auttavan menestyksekkään kaksoisuraympäristön luomisessa ja ylläpitämisessä (Nikander ym. 2021). Sekä Suomessa (Nikander ym. 2021), Tanskassa (Henriksen ym. 2020) että Virossa (Kiens & Larsen 2021) kaksoisuran kehitysympäristöjen menestyspiirteitä ovat olleet joustavuus opiskelun ja urheilun yhdistämisessä, kommunikaatio eri ympäristöjen välillä sekä opiskelijaurheilijoiden henkilökohtainen kehittyminen. Lisäksi kaksoisurassa auttava tukiryhmä on mainittu yhdeksi menestyspiirteeksi (Henriksen ym. 2020; Nikander ym. 2021). Samoja menestyspiirteitä on havaittu myös Stormin ym. (2021) tutkimuksessa, jossa selvitettiin kymmenen tärkeintä menestyspiirrettä seitsemässä Euroopan maassa (Belgia, Espanja, Iso-Britannia, Ruotsi, Slovenia, Suomi ja Tanska). Aiemmin mainittujen menestyspiirteiden lisäksi Storm ym. (2021) nostivat

tärkeiksi menestyspiirteiksi asiantuntijapalvelujen saatavuuden ja roolimallinen kannustavan asenteen.

2.2 Sosiaaliset tekijät

Sosiaalista tukea voidaan pitää välttämättömänä tekijänä kaksoisuran onnistumisen kannalta ja urheilijat kokevat tarvitsevansa tukea niin koti-, koulu- kuin urheiluympäristössä (Knight ym. 2018; Larsen ym. 2013). Urheilijan lähipiirin eli perheen, ystävien ja valmentajan lisäksi urheilijan sosiaaliseen tukiverkoston voivat kuulua esimerkiksi sponsorit, media ja muu urheiluyhteisö (Nummela 2016). Knight ym. (2018) esittävät tukiverkoston tehtäviksi urheilijoiden tarpeiden tunnistamisen, ongelmien ennakoimisen, esteiden poistamisen ja koulutuksen arvostamisen. Käytännössä sosiaalinen tuki voi olla esimerkiksi urheiluharrastuksen kustantamista ja kyyditsemistä (Laukkanen ym. 2021), kannustusta ja motivointia sekä urheilijan kehittämistä (Aarresola ym. 2017). Toisaalta vanhempien tuen aiheuttama paine sekä vanhempien ja valmentajien suuret odotukset voivat lisätä nuorten urheilijoiden kokemia paineita (Wolfenden & Holt 2005), jolloin sosiaaliset suhteet saattavat hankaloittaa kaksoisuran toteuttamista.

Vanhempien suhtautumisella kaksoisuraan on havaittu olevan vaikutusta opiskelijaurheilijoiden valintoihin (Guidotti ym. 2015) ja siihen, miten vanhemmat tukevat ja ohjaavat lastaan (Nikander ym. 2022). Vanhempien odotukset voivat vaikuttaa jopa nuoren opiskelijaurheilijan hyvinvointiin, sillä tutkimuksen mukaan vanhempien korkeat odotukset liittyen joko kouluun tai urheiluun suojasivat opiskelijaurheilijaa uupumusoireilta kyseisellä osa-alueella, mutta saattoivat olla yhteydessä uupumuksen kehittymiseen toisella osa-alueella (Sorkkila ym. 2017). Myös Aunola ym. (2018b) tutkivat vanhempien yhteyttä nuorten opiskelijaurheilijoiden uupumusoireisiin, mistä selvisi, että äidin kiintymys suojaa urheilijaa koulu- ja urheilu-uupumukselta, mikäli vanhemmuus ei ole kontrolloivaa ja siksi riskialtista uupumusoireiden kehittymiselle. Voidaan siis olettaa, että vanhemmilla on vaikutusta kaksoisuran onnistumiseen. Urheilijat pitävät vanhemmiltaan saamaa tukea tärkeänä (Condello ym. 2019) ja muun muassa Geranosovan ja Ronkaisen (2015) toteuttamassa tutkimuksessa kolme viidestä urheilijasta mainitsi vanhemmat tärkeinä henkisinä ja ajoittain taloudellisina tukijoina.

Sheridan ym. (2014) totesivat tekemässään systemaattisessa katsauksessa nuorten vertaissuhteiden estävän urheilun lopettamista ja sen sijaan vaikuttavan myönteisesti fyysiseen aktiivisuuteen, urheilijan motivaatioon, huippu-urheiluun osallistumiseen sekä ystävyysuhteiden laatuun. Kaksoisuralla ystävien ja vertaisten tuki on vanhempien tuen ohella tärkeää (Fuchs ym. 2016) ja Gavala-González ym. (2019) havaitsivat, että vertaistuki on tärkeää erityisesti silloin, kun opinnoissa joudutaan joustamaan urheilun takia. Tällöin opiskelukavereiden apu, kuten muistiinpanojen jakaminen ja ryhmätöihin osallistaminen helpottaa opiskelun ja urheilun yhteensovittamisessa. Aikuisiin urheilijoihin kohdistuneessa tutkimuksessa havaittiin, että naisurheilijat kokivat urheilun kautta syntyneet ystävyysuhteensa vahvoiksi ja syvämmiksi, kun taas miesurheilijat kokivat urheilun kautta syntyneet ihmissuhteensa ammatillisiksi (Tekave ym. 2015). Myös urheilun ulkopuoliset ystävyysuhteet ovat urheilijoille tärkeitä (Tekave ym. 2015) ja ystävien avulla voi muun muassa ”ladata akkuja” (Gavala-González ym. 2019). Toisaalta kaksoisuran toteuttaminen voi vaikeuttaa urheilun ulkopuolisten ystävyysuhteiden ylläpitämistä (Defruyt ym. 2019).

Kaksoisuran toteuttamiseen vaikuttavat myös valmentajat ja opettajat, minkä takia Nikanderin ym. (2021) mukaan urheilun toimijoiden tulisi olla kiinnostuneita opiskelijaurheilijoiden opinnoista ja koulun toimijoiden puolestaan kiinnostuneita opiskelijoiden urheilusta. Tämänkaltaisen tilanteen havaittiin Tekave ym. (2015) tutkimuksessa, jossa osa huipputaso urheilijoista kertoi valmentajan tukevan akateemista uraa ja arvostavan opintoja ja niissä menestymistä. Samassa tutkimuksessa opettajien koettiin vastaavasti tukevan urheilu-uraa ja erityisjärjestelyjä tekemällä mahdollistavan opintojen yhdistämisen urheilu-uraan. Myös suomalaisia urheilulukiolaisia valmentaneet yleisurheilu- ja jääkiekkovalmentajat pitivät koulutusta tärkeänä, mutta eivät osanneet mainita konkreettisia esimerkkejä urheilijoiden kaksoisuran tukemiseksi (Ryba ym. 2016a). Valmentajat ovat urheilijoiden läheisimpiä ihmisiä (Henriksen & Stambulova 2017) ja tärkeimpiä tukihenkilöitä (Korhonen ym. 2020), joten tarvittaessa valmentajia olisi hyvä ohjeistaa kaksoisuran tukemiseen käytännön tasolla.

2.3 Fyysiset tekijät

Naisten ja miesten välinen epätasa-arvo on yksi urheilun kulmakivistä (SUEK 2023). Siitä kertoo esimerkiksi Yle Urheilun toteuttama laaja selvitys Suomen, Ruotsin ja Norjan huippu-ur-

heilun tuloeroista vuonna 2016. Suomen 12 lajin verotietojen, apurahapäätösten sekä urheilijoiden ja asiantuntijoiden avulla selvitettiin, että huippu-urheilussa suomalaisen naisen euro on kolme senttiä. (Kössö 2017). Miehiin verrattuna naisilla on myös heikommat mahdollisuudet tavoitella ammattilaisuraa urheilussa (Pfister 2010). Tämä saattaa selittää sitä, että Saarisen ym. (2021) mukaan naisurheilijat panostavat koulutukseen ja jatkavat kaksoisuraansa korkeakouluasteella useammin kuin miehet. Suomalaisia urheilulukiolaisia tutkittaessa havaittiin, että miehillä urheilu oli kaksoisuran keskiössä, kun taas naiset pyrkivät menestymään sekä opinnoissa että urheilussa. Myös naisten motivaatio opintoja ja urheilua kohtaan oli miehiä tehtäväsuuntauneempi koko lukion ajan. (Saarinen ym. 2021)

Suomalainen kaksoisura voi kestää yläkouluvaiheesta jopa urheilu-uran jälkeiseen urasiirtymään asti (Suomen Olympiakomitea 2022). Täten on todennäköistä, että urheilijan iällä on vaikutusta siihen, miten kaksoisuraa toteutetaan ja tuetaan. Yläkoulun aikana nuori urheilija kehittää valmiuksiaan tulevaisuuteen tasapainoilemalla koulunkäynnin ja tavoitteellisen urheilun välillä. Toisella asteella urheiluoppilaitokset mahdollistavat urheiluvalmennuksen sisällyttämisen osaksi tutkintoa, kun taas huippuvaiheessa urheilija voi toteuttaa kaksoisuraa monin eri tavoin. (Suomen Olympiakomitea 2022) Vaikka urheilullinen potentiaali saavutetaan usein vasta aikuisiässä (Kearney & Hayes 2018), tulisi kaksoisuraa tukea eri ikävaiheissa, sillä Ryban ym. (2016b) mukaan riittävän tuen puuttuminen voi johtaa siirtymävaiheiden ongelmiin. Myös syntymäajankohdalla voi olla vaikutusta urheilumenestykseen (Rees ym. 2016), sillä lapsuus- ja nuoruusvaiheessa alkuvuodesta syntyneillä urheilijoilla on paremmat mahdollisuudet päästä huipulle verrattuna loppuvuonna syntyneisiin urheilijoihin (Jaakkola 2012).

Urheilu-uraan kuuluu erilaisia siirtymävaiheita, kuten siirtyminen junioritasolta aikuisten sarjoihin. Näiden luonnollisten siirtymien lisäksi urheilija voi joutua äkillisten ja ennalta arvaamattomien tilanteiden eteen esimerkiksi loukkaantuessaan. (Wylleman & Lavallee 2004) Loukkaantuminen heikentää urheilijan fyysistä terveyttä ja Roos-Salmen (2014) mukaan jopa joka viides urheilija päättää uransa loukkaantumiseen. Fyysisistä urheiluvammoista kärsivät jo yläkouluikäiset urheilijat, kun Aarresola ym. (2014) esittivät, että KIHU:n nuorista urheilijoista (n=2522) yli puolet oli kärsinyt urheiluvammoista vuoden tarkastelujakson aikana. Urheiluvammat saattavat johtaa harjoittelutaukoon (Aarresola ym. 2014) sekä urheilumenestyksen heikkenemiseen. Debois ym. (2015) tutkivat huipputasoisen miesurheilijoita ja selvittivät, että jokaisen tutkittavan urheilumenestys oli kärsinyt jossain vaiheessa uraa merkittävän loukkaantu-

misen takia. Kaksoisura kuitenkin mahdollistaa keskittymisen suuntaamisen opiskeluun tai ammatilliseen kehittymiseen tilanteessa, jossa urheiluvamma vaikeuttaa urheilu-uran toteuttamista (Cartigny ym. 2021).

2.4 Psyykkiset tekijät

Ryba ym. (2016b) nostavat esille kysymyksen ”kuinka ylläpitää urheilijoiden motivaatiota ja psyykkistä hyvinvointia kaksoisuran eri vaiheissa” viitaten opiskelijaurheilijoiden uupumusrisikkiin. Psyykinen hyvinvointi on urheilijalle tärkeää, sillä Palomäen (2021) mukaan psyykkisesti hyvinvoivalla urheilijalla on paremmat edellytykset kestää kovaa harjoittelua, suoriutua kilpailutilanteista sekä käsitellä paineita ja epäonnistumisten tuomia pettymyksiä. Motivaatio on keskeinen tekijä psyykkisessä suorituskäytössä (Arajärvi & Thesleff 2020, 32–33) ja se voidaan karkeasti jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon sekä amotivaatioon eli motivaation puutteeseen (Ryan & Deci 2000). Ulkoisen motivaation on todettu olevan yhteydessä harrastusten ennenaikaiseen lopettamiseen, epäsojivien harjoitusohjelmien valitsemiseen ja negatiivisiin tuntemuksiin (Sipari & Konttinen 2012). Sisäistä motivaatiota voidaan sen sijaan pitää edellytyksenä koulutuksellisten ja urheilullisten tavoitteiden saavuttamiselle, sillä sisäinen motivaatio tarkoittaa, että toimintaan sitoudutaan itse toiminnan ja sen tuottaman nautinnon vuoksi (Gillet ym. 2012).

Kaksoisuran ylläpitämisen kannalta motivaatiota tulisi riittää sekä opintojen suorittamiseen että urheiluun. Suomalaisia urheilulukiolaisia tutkineet Aunola ym. (2018a) havaitsivat, että ne urheilijat, jotka olivat motivoituneita molempia uria kohtaan, todennäköisemmin suunnittelivat jatkavansa opiskelua korkeakoulussa lukio-opintojen jälkeen. Urasuunnitteluun liittyvät valmiudet ovat myös itsessään tärkeä tekijä kaksoisuran onnistumisen kannalta ja kyky pohtia urheilun ulkopuolisia uravaihtoehtoja mahdollistaa useiden identiteettien kehittämisen (De Brandt ym. 2018). Jos urheilijan elämä keskittyy ainoastaan urheilun ympärille, rakentuu myös identiteetti urheilun varaan, jolloin minäkuvan kehitys kapenee ja itsearvostus perustuu pääasiassa urheilumenestykseen (Warriner & Lavalley 2008). Olisi siis tärkeää, että nuorella urheilijalla olisi mahdollisuus rakentaa identiteettiään ja suunnitella urakehitystään muutenkin kuin urheilun ympärille (Koivusalo ym. 2018).

Urasuunnitteluun liittyvien valmiuksien ohella De Brandt ym. (2018) mainitsevat urheilijan kyvyn hallita kaksoisuraa sekä tunne- ja coping-aidot olennaisina kaksoisuratekijöinä. Urheilijan kyvyllä hallita kaksoisuraa he tarkoittavat urheilijoiden kykyä sitoutua kaksoisuraan ja organisoida opintojen ja urheilun yhdistämistä. Esimerkiksi ajanhallinta-, suunnittelu- ja priorisointitaidot ovat kaksoisuran onnistumisen kannalta tärkeässä roolissa (Burlot ym. 2018; Cosh & Tully 2014; López de Subijana ym. 2015a). Tunne- ja coping-taidoilla taas viitataan taitoihin, jotka ovat olennaisia kaksoisuran haasteista selviytymisessä, kuten kyky käsitellä vastoinkäymisiä ja kaksoisuran luomia stressitekijöitä (De Brandt ym. 2018). Tunne- ja coping-taitoihin kuuluvat myös tärkeät psyykkiset taidot, kuten resilienssi, kärsivällisyys, stressin hallinta ja paineiden sietokyky (Brown ym. 2015). Resilienssi saattaa esimerkiksi suojata uupumukselta, sillä Sorkkilan ym. (2019) tutkimuksessa havaittiin, että niillä opiskelijaurheilijoilla, jotka luokiteltiin lisääntyneen uupumuksen profiliin, resilienssi oli heikompi.

3 KAKSOISURA SUOMALAISISSA URHEILULUKIOISSA

Suomessa lukiolaisten opiskelijaurheilijoiden kaksoisuraa pyritään helpottamaan urheilu- ja koulutusjärjestelmän ratkaisulla (Ryba ym. 2016b). Nikanderin ym. (2021) tutkiessa suomalaisia urheilulukioita, osoittautuivat urheilulukioiden haasteiksi kokonaisvaltainen lähestymistapa opiskelijaurheilijan elämään, urheilun ja koulun toimijoiden yhteistyö ja työnjako sekä enakoiva ja avoin lähestymistapa ympäristön kehittämiseen. Urheilulukioiden hyötyjä olivat puolestaan asiantuntijapalveluiden saatavuus, opiskelun ja urheilun yhdistämistä koordinoiva tukiryhmä, lähestymistapa henkilökohtaiseen kehittymiseen sekä joustavat kaksoisuraratkaisut.

3.1 Kaksoisura osana suomalaista urheilujärjestelmää

Ryban ym. (2016b) mukaan Pauli Vuolletta voidaan pitää ensimmäisenä suomalaisena, joka tutki suomalaisurheilijoiden kaksoisuraa. Vuolteen tekemät tutkimukset käsittelivät huippu-urheilijoiden elämän tasapainoa, koulutusta, päivittäisrutiineja ja urheilu-uran haasteita (Vuolle 1977; 1978). Tutkimustuloksien mukaan suomalaiset urheilijat kilpailivat amatööripohjalta opiskelun ja työn ohessa aina 1970-luvulle asti. Tavoitteellinen harjoittelu aloitettiin keskimäärin 17,4-vuotiaana ja urheilijat siirtyivät koulusta työelämään keskimäärin reilun vuoden myöhemmin. Näin ollen koulutuksen ja urheilu-uran voidaan katsoa ajoittuneen vain hetkellisesti päällekkäin. (Vuolle 1977; 1978)

Siirryttäessä 2000-luvulle, on havaittavissa suuria muutoksia sekä huippu-urheilussa että kaksoisurassa: ensinnäkin suomalainen urheilujärjestelmä on kehittynyt positiivisempaan suuntaan esimerkiksi urheilulukioiden toiminnan ansiosta (Metsä-Tokila 2001). Toisekseen huippu-urheilun kilpailu on kiristynyt, mikä näkyy esimerkiksi siinä, että päämäärätietoiseen harjoitteluun siirrytään yhä nuorempina (Vuolle 2001). Kyseistä ilmiötä jatkuvasta kilpailusta ja vaatimustason nousemisesta kutsutaan huippu-urheilun totalisaatioksi (Heinilä 2001, 106). Heinilän (2001) mukaan sana totalisaatio on peräisin englannin kielen sanasta *total*, joka tarkoittaa kokonaisvaltaista ja täydellistä. Tässä työssä puhumme siis kokonaisvaltaisesta urheilusta, jonka ympärille urheilija punoo muun elämänsä.

Yksi viimeisimmistä suomalaisista kaksoisuraturkimuksista on Nikanderin ym. (2021) tekemä systemaattinen katsaus suomalaisen kaksoisuran kehitysympäristöjen menestystekijöistä. Tutkimuksen pohjalta muodostettiin DCDE-malli (*Dual Career Development Environment*), joka kuvastaa suomalaista kaksoisuraympäristöä, urheilijan polkua ja urheilijan kokonaisvaltaisen urakehityksen mallia (Nikander ym. 2021; Ryba ym. 2016b). Morrisin ym. (2020) mukaan DCDE-malli tukee urheilijoita yhdistäessään tavoitteellisen urheilu-uran työhön tai opiskeluun. Kuvasta 1 nähdään, että urheilulukio ajoittuu samanaikaisesti nuoren urheilu-uralla erikoistumis- ja huippuvaiheeseen.

ikä	6	7	10	12	15	18	19	20	25	30	
Psykologinen kehitys	Lapsuus		Nuoruus			(Varhais) Aikuisuus					
Sosiaaliset suhteet	Vanhemmat Sisarukset Opettajat Kaverit			Kaverit Valmentaja Vanhemmat Opettajat			Valmentaja Puoliso Ystävät		Perhe Ystävät Työkaverit (Valmentaja)		
Urheilu-ura	Urheilu-uran aloittaminen				Erikoistuminen				Huippuvaihe (ammattilaisuus)		Huippu-urheilun lopettaminen
Koulutus ja työ	Esi-koulu (1 vuosi)	Ala-koulu (6 vuotta)	Ylä-koulu (3 vuotta)		Lukio Ammattiopisto		Korkea-koulu	Armeija/ siviilipalvelus (6-12kk)	Työelämä		
DCDE	Liikuntapainotteinen peruskoulu (9 vuotta)			Urheilulukio Ammatillinen urheiluoppilaitos		Urheilumyönteinen korkeakoulu Puolustusvoimien urheilukoulu					
			Yläkoulun urheiluokka		Urheilumyönteinen oppilaitos		Uraohjelma				
			Yläkoululeiritys		Urheiluopisto/ valmennuskeskus		Puolustusvoimat				
							Pelaajayhdistys				
					Urheiluakatemia						
Taloudellinen tuki ja resurssit	Perhe			Urheiluseura Lajiliitto Urheiluakatemia			Olympiakomitea Sponsorit		Työnantaja Apuraha		

KUVA 1. Suomalaiset kaksoisuraympäristöt (DCDE), urheilijan polku ja urheilijan kokonaisvaltaisen urakehityksen malli (Nikander ym. 2021; Ryba ym. 2016b).

3.2 Lukiokoulutus osana kaksoisuraa

Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän yhtenä tavoitteena on, että jokainen urheilija suorittaisi toisen asteen tutkinnon (Suomen Olympiakomitea 2022). Yläkoulun jälkeen opiske-

lijalla on mahdollisuus jatkaa koulutustaan joko ammatilliseen tai lukiokoulutukseen. Opetushallituksen (2023) mukaan lukio on yleissivistävä koulutus, joka antaa valmiuden jatkaa opintoja ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa. Jatko-opintojen lisäksi lukiolain mukaan koulutuksen tavoitteena on muun muassa tukea opiskelijoiden kasvamista tasapainoisiksi yksilöiksi sekä antaa opiskelijoille työelämän ja persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja. Lukion oppimäärän 150 opintopistettä on ajoitettu kolmelle vuodelle, jonka päätteeksi suoritetaan ylioppilastutkinto. (Opetushallitus 2023)

Suomessa on yhteensä 377 lukioita (Opetushallinnon tilastopalvelut), joista 15 on urheilulukioita (Suomen Olympiakomitea 2022). Urheilulukioiden tehtävänä on luoda edellytykset niin opiskelulle kuin kansainväliselle huipulle tähtäävälle valmentautumiselle urheilussa (Suomen Olympiakomitea 2022). Urheilulukioiden hakuprosessissa otetaan huomioon muun muassa lajiliiton pisteytys hakijoiden urheilullisesta tasosta (enintään 10 pistettä) ja koulumenestyksestä (enintään 10 pistettä) (Savolainen & Härkönen 2014, 88). Kun tarkastellaan vuosien 2006–2016 opiskelijaurheilijoiden määrää urheilulukioissa, on trendi ollut kasvava, mitä voi osin selittää lukiokoulutuksen suosion kasvu (Nieminen ja Lämsä 2019).

Käytännössä urheilulukioiden toiminta jakaantuu niin, että kansalliset lajiliitot vastaavat valmennustoiminnan linjauksista, jotka urheiluoppilaitoksen valmentajat jalkauttavat itse käyttöön (Suomen Olympiakomitea 2022). Urheilulukiolaisella on mahdollisuus käydä koulupäiviin integroiduissa valmennuksissa, jotka on jaettu pää- ja sivulajeihin. Urheilulukioiden valmennuksesta vastaa usein urheiluakatemiaan kuuluvat lajivalmentajat ja muusta vapaa-ajalla tapahtuvasta harjoittelusta puolestaan urheiluseura ja henkilökohtainen valmentaja. Aamuharjoituksia on usein kolme kertaa viikossa ja ne mahdollistavat urheilijoille harjoittelun kahdesti päivässä. (Savolainen & Härkönen 2014, 87–89)

Niin kuin kuvasta 1 nähdään, toimivat urheiluakatemit yhtenä kaksoisuraympäristönä lukiovaiheessa (Nikander 2021). Ne työskentelevät tiiviissä yhteistyössä urheilulukioiden kanssa (Suomen Olympiakomitea 2022). Niemen & Lämsän (2019, 5) mukaan urheiluakatemioiden tavoitteena on edistää urheilun ja opiskelun yhteensovittamista eri koulutusasteilla. Niitä voisiakin pitää ikään kuin yhteistyöverkostonä, sillä niissä yhdistyy samalla oppilaitokset, urheiluorganisaatiot, kuntayhteisöt kuin palvelun tuottajatkin (Härkönen 2014, 90). Koska suurin osa kaksoisuran kehitysympäristöistä sijoittuu Suomessa urheilu-uran erikoistumis- ja huippuvaiheeseen (Nikander ym. 2021), ovat urheilulukiot avainasemassa nuoren urheilijan polulla.

3.3 Urheilun ja opintojen yhteensovittamisen haasteet

3.3.1 Ajanpuute

Yhtenä suurimpana haasteena urheilun ja opintojen yhdistämisessä on ajanpuute. Lukio-koulutuksessa opintojen etenemistä seurataan opintopisteiden suorittamisella. Jotta lukio-opiskelija on oikeutettu Kelan myöntämään opintotukeen, tulee hänen opintonsa olla päätoimisia eli oppimäärän laajuus on yhteensä 75 kurssia tai 150 opintopistettä. (Kela 2023) Voimassa olevan lukioasetuksen pykälän 11§ mukaan tämä tarkoittaa käytännössä 14 tuntia ja 15 minuuttia yhtä opintopistettä kohden (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022b). Kun tähän lisätään vielä huippu-urheilijoiden harjoitteluun kuluva aika, työmäärän suuruus konkretisoituu. Esimerkiksi Jokisen (2008) tutkimukseen osallistuneille korkeakoulussa opiskeleville huippu-urheilijoille kertyi jopa 25 harjoitustuntia viikossa. Samalla paine opintojen suorittamisesta vaaditussa ajassa on kova, sillä opintotuki on suurimmalle osalle opiskelijaurheilijoista merkittävä tulonlähde (Koski & Stenholm 2017).

Myös maiden välisessä vertailututkimuksessa ilmeni opiskelijaurheilijoiden ajan rajallisuus. Metsä-Tokilan (2001) tutkimuksessa selvitettiin nuorten urheilijoiden mahdollisuuksia kaksoisuraan kahdeksassa maassa (Suomi, Ruotsi, Belgia, Iso-Britannia, Yhdysvallat, Kenia, Kiina ja Venäjä). Tutkimustulokset osoittivat, että kiristynyt kilpailu loi nuorille paineita omistautua kokonaan urheilulle, mutta toisaalta osa urheilijoista olisi keskeyttänyt koulunsa saadakseen lisää aikaa harjoitteluun. Esimerkki tilanteesta, jossa opiskelijaurheilijan opinnot vaativat läsnäoloa ja missä kiivain kilpailukausi ajoittuu opintojen kanssa päällekkäin (Jokinen 2008), nähdään ilman erikoisjärjestelyitä erittäin haasteelliseksi (Metsä-Tokilan 2001). Vaikka urheilun ja opiskelun yhdistäminen asettaakin usein aikataulullisia haasteita, on muistettava, että parhaassa tapauksessa se tarjoaa mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin samanaikaisesti useammilla elämän osa-alueilla (Koivusalo ym. 2018).

Ajan ollessa rajallinen, ajanhallintataidot nousevatkin merkittävään rooliin kaksoisuran aikana. Siitä hyvänä esimerkkinä voidaan pitää Ronkaisen ym. (2020) laadullista tutkimusta, jonka aineisto on kerätty osana Ryban ym. (2016a) kaksoisuratutkimusta. Haastatteluihin osallistui

kymmenen lahjakasta 19–22-vuotiasta suomalaista naista, jotka opiskelivat urheilulukiossa ja urheilivat tavoitteellisesti. Haastattelujen perusteella tunnistettiin kolme luokkaa, joita olivat urheilijat, jotka (1) elivät täydellisyyden mukaan, (2) taistelivat ollakseen täydellisiä ja (3) hylkäsivät täydellisen ihanteen. Tutkimukseen osallistuneista vain kaksi naista jatkoi kaksoisuraansa lukion ajan ja korkeakouluun asti. Kun tutkimukseen osallistuneelta kysyttiin, miksi ja miten hän on pystynyt menestymään kaksoisurallaan, ilmaisi hän olevan taitava suunnittelussa ja ajanhallinnassa. (Ronkainen ym. 2020)

3.3.2 Kokonaiskuormitus

Opiskelijaurheilijan tulee tehdä erikoistumisvaiheessa päätös hakiessaan toisen asteen koulutukseen (kuva 1). Urheilulukioon pääseminen edellyttää opiskelijaurheilijalta usein toiselle paikkakunnalle muuttamista ja samalla vastuun kantamista päivittäisistä arjen askareista (Härkönen 2014). Samaan aikaan kuin opiskelijaurheilijan tulee orientoitua lukion lopussa suoritettaviin ylioppilaskirjoituksiin, tulee hänen sopeutua korkeampiin harjoitusvaatimuksiin siirtyessään aikuisten sarjoihin (Ryba 2016b). Samanaikaisen urheilu- ja opiskelumenestymisen hinnaksi usein koituukin muiden elämäalueiden rajoittaminen tai se, että menestys saavutetaan jommankumman osa-alueen kustannuksella. Opiskelijaurheilijoiden menestyspaineet aiheuttavat muun muassa levottomuutta, ahdistusta, kestänytöntä stressikuormitusta, liikaharjoittelua ja loppuun palamista sekä kehitys- ja siirtymävaiheiden ongelmia. (Ryba ym. 2016b) Tilannetta ei helpota myöskään se, ettei opiskelijaurheilija välttämättä huomaa olevansa ylikuormittunut, sillä vahva motivaatio sivuuttaa väsymyksen tuntemusta (Härkönen 2014)

Myös Koivusalon ym. (2018) mukaan opiskelijaurheilijoiden korkeat tavoitteet ja voimakas sitoutuminen urheiluun ja opiskeluun voivat näkyä nuorilla uupumuksena. Ronkaisen ym. (2020) kaksi kolmesta tutkimuksessa nousseista luokista olivat urheilijoita, jotka joko taistelivat ollakseen täydellisiä tai hylkäsivät täydellisen ihanteen. Ensiksi mainitun luokan urheilijoita yhdisti äärimmäinen itsekuri, perfektionistisuus ja se, etteivät he pystyneet käsittelemään keskinkertaisia tai epäonnistuneita suorituksia koulussa tai urheilussa. Kunnianhimoinen täydellisyyden tavoittelu johtikin jatkuviin loukkaantumiskierteisiin. Samoin toisen luokan urheilijat, jotka hylkäsivät täydellisyyden ihanteen, kokivat urheilu-urallaan uupumusta sekä koulussa että urheilussa ja lopulta loukkaantuminen tuntuikin jopa helpotukselta. Tässä tapauksessa urheilijat eivät kuitenkaan palanneet tavoitteellisen kilpaurheilun pariin, vaan he kokivat, että tarvitsevat

taukoa pitkäkestoisista ja sitoutumista vaativista projekteista. Kolmanteen luokkaan kuuluivat ne urheilijat, joiden kokonaiskuormitus pysyi hallinnassa ja urheilu jatkui toiselle asteelle. Nämä urheilijat pitivät kiinni rutiineistaan, pysyivät rationaalisena pettymyksen hetkinä ja ylläpitivät pitkän aikavälin kaksoisurataavoitteitaan. (Ronkainen ym. 2020)

Kokonaiskuormitukseen vaikuttaa myös opiskelijaurheilijan lajivalinta. Vertailtaessa yksilö- ja joukkuelajeja keskenään, on havaittu yksilölajien urheilijoiden harjoittelevan määrällisesti enemmän ($23,78 \pm 8,83$ tuntia) kuin joukkuelajin urheilijat ($12,9 \pm 4,67$ tuntia) (López de Subijana ym. 2015b). Yksilölajien opiskelijaurheilijat osoittivat myös korkeampaa sitoutumista urheiluun verrattuna joukkuelajeihin (Condello ym. 2019). Lisäksi kesä- ja talvilajien kilpailukauden ajoitukset vaihtelevat esimerkiksi pesäpallon ja maastohiihdon välillä, mikä oletettavasti vaikuttaa opiskelijaurheilijan kaksoisuran toteuttamiseen ja niin edelleen kokonaiskuormitukseen.

Koska kahden uran yhteensovittaminen on erittäin vaativaa (Ryba ym. 2016b), voidaan opiskelijaurheilijoilla nähdä olevan erityinen riski altistua koulu- tai urheilu-uupumukselle (Sorkkila 2018). Siksi kokonaiskuormituksen kannalta olisikin erittäin tärkeää, että nuoren urheilijan päivät olisivat pääsääntöisesti kiireettömiä, mikä mahdollistaisi hyvän laadun sekä urheiluharjoituksissa että opinnoissa (Härkönen 2014). Siitä hyvänä esimerkkinä voidaan pitää Jokisen (2008) tutkimusta kaksoisuraa toteuttavista opiskelijaurheilijoista, mikä tuki väitettä siitä, että urheilijat ovat motivoituneita ja hyviä opiskelijoita, mikäli heille jää aikaa myös opiskeluun. Lisäksi kokonaiskuormituksen seuraamiseksi tulisi hyödyntää opiskelijaurheilijan lähipiiriä, kuten esimerkiksi valmentajia, läheisiä ja opettajia (Härkönen 2014).

3.3.3 Urheilija- vai opiskelijaidentiteetti?

Kaksoisuralla mahdollistetaan eri identiteettiroolien kokeilu. Opiskelijaurheilijoiden kyky tasapainotella opiskelijan ja urheilijan roolin välillä onkin avainasemassa nuorten opiskelijaurheilijoiden identiteetin rakentumisessa (Koivusalo ym. 2018). Sana identiteetti juontaa juurensa latinan kielestä *identitās* tai *ident*, joka tarkoittaa samana pysymistä (Ropo 2015). Samaan aikaan, kun identiteetin rakentumista pidetään yhä tärkeämmässä ja monimuotoisemmassa roolissa 2000-luvun koulussa (Ropo 2015), pidetään kaksoisuran tutkimusta kasvavana tutkimusteemana urheilupsykologiassa (Ryba ym. 2016b).

Aiemmat tutkimukset osoittavat, että yhtäaikainen voimakas urheilijaidentiteetti sekä vahva sitoutuminen opiskelijarooliin on mahdollista (Brown ym. 2000; Lally & Kerr 2005; Snyder & Spreitzer 1992; Stambulova ym. 2015). Vastaavanlaisia tuloksia sai Koivusalon ym. (2018) tutkiessaan urheilulukiolaisten identiteettiprofiileja. Tutkimustulokset osoittivat, että lukion alussa oli havaittavissa kolme identiteettiprofiilia: urheiluorientoitunut identiteetti (29 %), vahva urheilija- ja opiskelijaidentiteetti (34 %) ja selkiytymätön identiteetti (37 %). Ensiksi mainitussa ryhmässä urheilijapainotteinen identiteetti kuvasi samaan aikaan voimakasta urheilijaidentiteettiä, mutta matalaa opiskelijaidentiteettiä. Toisessa ryhmässä puolestaan sekä opiskelija- että urheilijaidentiteetti olivat voimakkaita. Selkiytymättömän identiteetin kohdalla urheilijaidentiteetti oli matala tai opiskelijaidentiteetti kohtalainen tai matala. Voidaan siis todeta, että lukion alussa kolmasosalla opiskelijaurheilijoista oli käsitys itsestään, mikä näkyy vahvana sitoutumisensa sekä opiskeluun että urheiluun. (Koivusalo ym. 2018)

Vaikka vahvan urheilijaidentiteetin positiivisena puolena voidaan pitää esimerkiksi urheilun aikaan saamia kokemuksia, sosiaalista verkostoa ja itseluottamuksen rakentumista, on siinä tunnistettavissa myös riskitekijöitä. Vahvan urheilijaidentiteetin omaavat yksilöt ovat erityisen haavoittuvaisia esimerkiksi loukkaantuessa, joukkuevalintojen yhteydessä tai urheilu-uran päättyessä (Brewer ym. 1993). Lisäksi tilanne, jossa urheilija pitää urheilua koulutusta tärkeämpänä, voi olla yksi syy siihen, miksi osa opiskelijaurheilijoista valitsee mahdollisimman helppoja kurseja (Ryba ym. 2016b), jotka he läpäisevät minimivaatimuksilla (Cosh & Tully 2014). On myös havaittu, että mitä heikompi urheilulukiolaisen koulumenestys on, sitä todennäköisemmin hän omaa urheiluorientoituneen identiteetin (Ryba 2019).

Yhtenä Ryban (2019) tutkimushankkeen tavoitteista oli selvittää urheilulukiolaisten identiteettien muodostumista, mitä tutkittiin sekä määrällisesti että laadullisesti. Tutkimukset osoittivat eroja myös sukupuolien identiteettien välillä. Tutkimuksien mukaan hajanainen ja urheiluorientoitunut identiteettiprofiili olivat tyypillisempiä miehille kuin naisille. Vahva urheilija- ja opiskelijaidentiteetti oli tyypillisempi puolestaan naisille. Tarkasteltaessa opiskelijaurheilijoiden roolimalleja selvisi, että naiset valitsivat todennäköisemmin roolimalleikseen urheilijoita, jotka sopivat parhaiten heidän elämäntilanteeseensa ja tarpeisiinsa, kun taas miehet valitsivat roolimallikseen kuuluisia huippu-urheilijoita. Tulokset viittaavat siihen, että naiset käyttävät miehiä enemmän aikaa tutkiessaan omaa identiteettiään. Identiteetin rakentumisen ja

kaksoisuran näkökulmasta terveenä merkkinä voidaan pitää sitä, että moni urheilulukiolainen löytää kiinnostuksen kohteita ja tavoitteita myös urheilun ulkopuolelta. (Ryba 2019)

3.4 Urheilun ja opintojen yhteensovittamisen hyödyt

3.4.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Kaksoisuran haasteellisuudesta huolimatta sekä urheilu- että koulutusurat ovat saavutettavissa siten, että ne tukevat toinen toisiaan. Onnistuneella kaksoisuralla mahdollistetaan yksilön täyden potentiaalin saavuttaminen elämässä, urheilijoiden hyvinvoinnin turvaaminen sekä urasiirtymien sujuvoittaminen (Euroopan komissio 2012; Henry 2013; Stambulova ym. 2020). Olenaisinta olisikin pyrkiä kaksoisuran aikana tasapainoon urheilun ja koulun välillä. Tämä edesauttaa opiskelijaurheilijoita saavuttamaan heidän akateemiset ja urheilulliset tavoitteensa, elämään hyvää yksityiselämää sekä säilyttämään terveyden ja hyvinvoinnin. (Stambulova ym. 2015)

Koivusalon ym. (2018) mukaan hyvinvointia tukevan tasapainon saavuttaminen urheilun ja opiskelun välillä ei tapahdu automaattisesti. Kaksoisuraa toteuttavan urheilijan kohdalla tulisi ottaa huomioon yksilölliset tekijät (Ryba ym. 2016b). Tämä tarkoittaisi yksilön kehityksen näkökulmasta sitä, että nuorille urheilijoille tulisi tarjota sellaiset puitteet ja tuki, mitkä mahdollistavat tasapainoisen ja kokonaisvaltaisen psykologisen kehityksen. Urheilijat nähdään olevan usein riippuvaisia lähipiirinsä tuesta, jonka avulla he jaksavat ylläpitää kaksoisuraansa (Knight ym. 2018). Beetsin ym. (2010) mukaan sosiaalinen tuki voidaan jakaa aineelliseen ja aineettomaan tukeen. Urheilijoiden sosiaalista tukea tutkineet Rees ja Hardy (2000) jakoivat sosiaalisen tuen muodot neljään kategoriaan: aineellinen tuki, informoiva tuki, arvostava tuki ja emotionaalinen tuki.

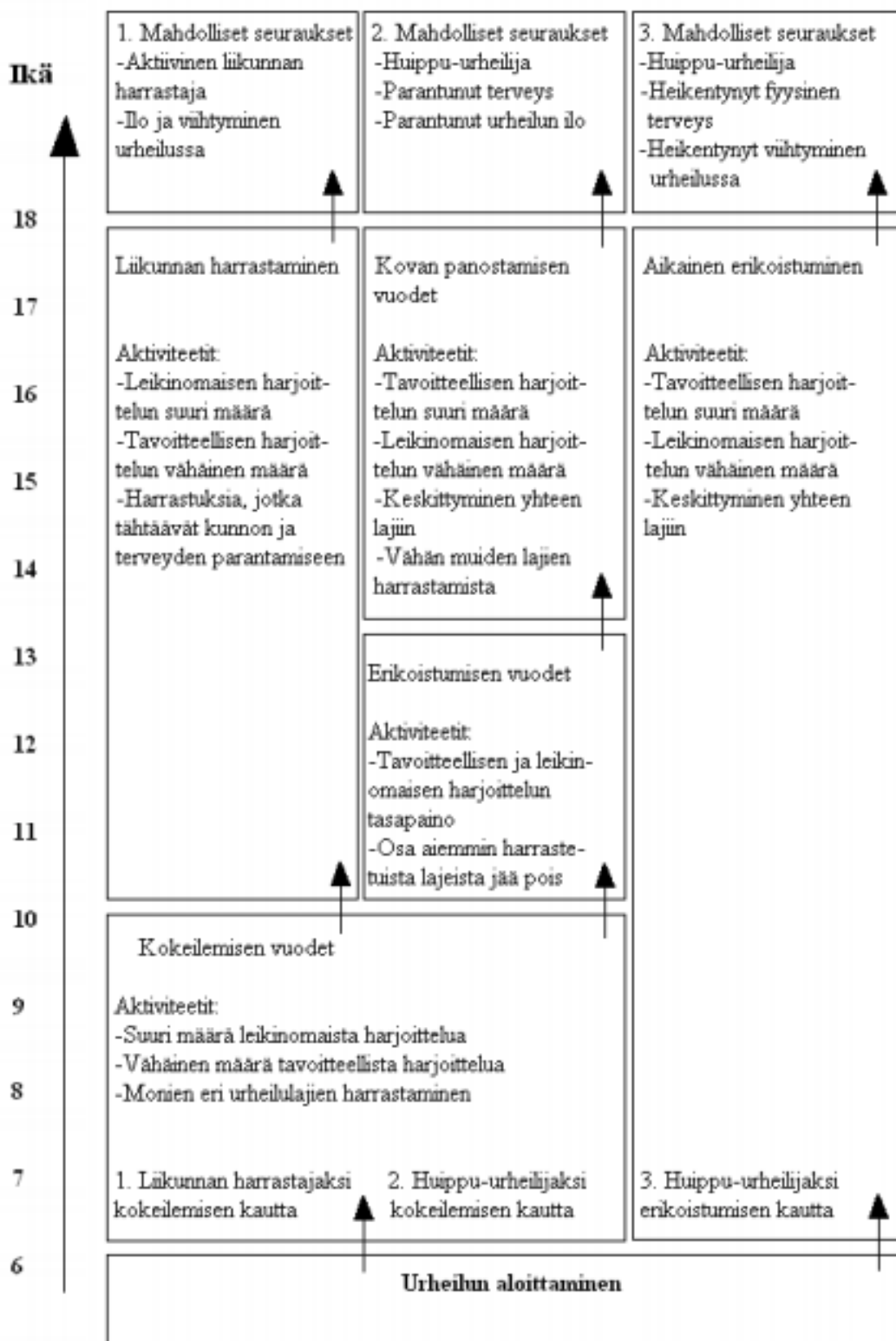
Urheilijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on myös pitkälti heidän omista valinnoistaan kiinni. Opiskelijaurheilijoiden tulisi tiedostaa terveyden edistämisen syy-seuraussuhteet kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen, mitkä puolestaan vaikuttavat muun muassa kehittymiseen, oppimiseen ja palautumiseen (Mononen ym. 2014). Lisäksi erityisesti huipputasoon saavuttaneiden urheilijoiden kohdalla olisi tärkeää rakentaa myös muita elämän osa-alueita, sillä

ammattilaisura loppuu huomattavasti ennen eläkeikää. Näin ollen kaksoisuraan liittyvän urakehityksen tasapainottaminen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa on ensiarvoisen tärkeää. Huippu-urheilun näkökulmasta kokonaisvaltainen hyvinvointi kaksoisuralla mahdollistaa kilpaurheilun jatkumisen pitempään. (Koivusalo ym. 2018)

3.4.2 Kehittyminen ihmisenä ja urheilijana

Toinen kaksoisuralla tavoiteltava asia on urheilijan koko potentiaalin mittaaminen. Tällä tarkoitamme työssämme sitä, että nuori urheilija pystyy kehittymään sekä ihmisenä että urheilijana. Urheilijalla on kolme mahdollista urheilijan polkua, joista yksi johtaa liikunnan harrastajaksi ja kaksi huippu-urheilijaksi. Kuvasta 2 nähdään, miten varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen vaiheet sijoittuvat eri ikävaiheisiin (Côte ym. 2007, 184–202). Varhainen erikoistuminen tarkoittaa tavoitteellista keskittymistä yhteen lajiin, joka aloitetaan jo kuusi-vuotiaana. Varhaisen erikoistumisen seurauksia ovat huippu-urheilijaksi kasvamisen lisäksi myös heikentynyt fyysinen terveys sekä viihtyminen koulussa. (Côte ym. 2007, 184–202)

Puhuttaessa kehittämisestä huippu-urheilijaksi, on valikoituminen yhden lajin pariin varhaisessa vaiheessa herättänyt erimielisyyksiä. Aiemmin varhaista erikoistumista pidettiin ainoana vaihtoehtona, mutta myöhemmin on kuitenkin todettu toinenkin tie huippu-urheilijaksi, joka etenee monipuolisen lajikokeilun kautta myöhäiseen erikoistumiseen. Myöhäistä erikoistumista havainnollistaa kuva 2, jossa kokeilemisen vuosien jälkeen urheilija polku haaraantuu joko huippu-urheilijaksi tai aktiiviseksi liikunnan harrastajaksi. (Côte 2007, 197)



KUVA 2. Urheilijaksi kehittymisen malli (Côte 2007, 197).

3.4.3 Urasiirtymä

Onnistuneella kaksoisuralla sujuvoitetaan urasiirtymiä (Ryba ym. 2016b). Urasiirtymällä (*career transition*) tarkoitetaan elämänvaihetta, jossa urheilija lopettaa tavoitteellisen huippu-urheilun ja siirtyy seuraavaan uravaiheeseen (Itkonen & Knuuttila 2016). Urheilu-ura on elämänkaareen suhteutettuna rajallinen ajanjakso, mistä syystä urheilijan onkin syytä suunnitella elämäänsä myös urheilu-uran jälkeen (Pekkala 2011, 52). Mertakorven (2020) mukaan urasiirtymään valmistaudutaan niin kouluttautumalla, verkostoitumalla kuin taloudellisestikin.

Nuoret sisäistävät usein ympäristönsä, kuten vanhempiensa, arvot ja normit osaksi identiteettiään pohtimatta omia toiveitaan, ura- tai elämäntapavaihtoehtoja (Koivusalo ym. 2018). Ronkaisen ja Ryban (2018) tutkimuksen yllättävänä havaintona voidaan pitää sitä, että urheilijoiden, joiden jokapäiväinen elämä rakentui urheilun ympärille, unelmapäivät liittyivät vähemmissä määrin urheiluun. Vaikka nuorille tyypillisesti ”tulevaisuus” tarkoittaa suhteellisen lyhyttä ajanjaksoa, voivat urheilijoiden vaativat päivät olla rajoittavia tekijöitä tulevaisuuden eri mahdollisuuksien tutkimiselle. Tutkimuksen aikana havaittiin, etteivät urheilijat olleet pohtineet vastaavanlaisia tulevaisuuden haaveita, mikä näkyi esimerkiksi eri koulutus- tai uravaihtoehtojen puuttumisella. (Ronkainen & Ryba 2018)

Urheilijan tekemä lopettamispäätös on jaoteltavissa kolmeen kategoriaan: (1) urheilu-uran päättyminen harkiten, (2) äkkinäinen lopettaminen epäonnistumisen, sattuman tai käännekohdan seurauksena ja (3) hiipuen, jossa yrityksestä huolimatta esimerkiksi taloudelliset haasteet ajavat uran päättämiseen (Salasuo ym. 2015, 200–209). Näin ollen urheilu-uran lopettaminen voi tulla vastaan yllättäen ja vasten urheilijan tahtoa. Haavoittuvaisimpia ovat erityisesti ne urheilijat, jotka omaavat vahvan urheilijaidentiteetin (Brewer ym. 1993) ja minkä ansiosta huippu-urheilu on ollut heidän elämänsä keskipiste. Tässä uudessa elämänvaiheessa urheilijan kyky toimia aktiivisesti nousee ratkaisevaan rooliin siirtymän onnistumisen kannalta (Pekkala 2011, 52). Urheilijalla on paljon mahdollisuuksia käyttää menestystään hyödyksi hakiessaan työelämään (Vuolle 2001, 6), mistä kertoo Mertakorven (2020) tutkimustulokset siitä, että monet tutkielmassa haastatellut entiset huippu-urheilijat työllistyivät urheilu-urallaan muodostuneiden verkostojen kautta.

4 URHEILULUKIOLAISTEN UUPUMUS KAKSOISURALLA

Lukioon siirtymän on havaittu olevan nuorille haastavaa aikaa opintojen vaatimusten noustessa (Salmela-Aro ym. 2008b). Lukioaikana nuoret urheilijat myös siirtyvät usein juniorisarjoista aikuisten sarjoihin, mikä vaatii sopeutumista korkeampiin harjoitusvaatimuksiin (Ryba ym. 2016b). Kasvaneet vaatimukset niin opinnoissa kuin urheilussa saattavat lisätä stressiä ja riskiä uupumuksen kehittymiselle. Uupumus (*burnout*) puolestaan saattaa johtaa opintojen keskeyttämiseen (Bask & Salmela-Aro 2013) tai urheilu-uran varhaiseen päättymiseen (Baron-Thiene & Alfermann 2015). Opintojen tai urheilun lopettaminen voi aiheuttaa esimerkiksi taloudellisia ja sosiaalisia haasteita sekä vaikuttaa hyvinvointiin ja tulevaisuuden valintoihin (Sorkkila 2018).

Winning in the Long Run -tutkimushankkeessa koulu- ja urheilu-uupumus toimivat mittareina urheilulukiolaisten hyvinvoinnille (Ryba 2019). Vaikka hyvinvointi on laaja ja moniulotteinen käsite, voidaan uupumusta pitää melko hyvänä hyvinvoinnin mittarina. Uupumuksen on havaittu heikentävän psykologista turvallisuutta, joka puolestaan on vahvasti yhteydessä urheilijan hyvinvointiin (Fransen ym. 2020). On siis todennäköistä, että uupumus heikentää myös urheilijoiden hyvinvointia ja voi näin ollen vaikuttaa myös kaksoisuralla menestymiseen.

4.1 Koulu-uupumus

Koulu-uupumus muodostuu väsymyksestä, kyynisestä suhtautumisesta koulunkäyntiin sekä riittämättömyyden tunteista opiskelijana. Tutkimuksen mukaan koulu-uupumus on mahdollista erotella edellä mainittuihin tekijöihin, mutta ne ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa ja koulu-uupumusta voidaan myös mitata kaikkien tekijöiden yhdistelmänä. (Salmela-Aro ym. 2009a) Koulu-uupumuksen tutkiminen on ajankohtaista etenkin nyt, kun Salmela-Aron ja Hietajärven (2020) mukaan lukiolaisten uupumus on noussut selkeästi ja koulu-uupumuslukuja voidaan pitää huolestuttavina. Suomalaisiin urheilulukiolaisiin kohdistuneissa tutkimuksissa havaittiin, että osa nuorista koki koulu-uupumusoireita jo lukion alussa (Sorkkila ym. 2017).

Koulu-uupumusta koskeneissa tutkimuksissa lukiolaisia on kyetty jakamaan erilaisiin ryhmiin koulu-uupumusoireiden perusteella. Salmela-Aro ja Upadyaya (2020) tutkivat suomalaisia pää-

kaupunkiseudun lukiolaisia ja tunnistivat koulu-uupumuksen ja -innon perusteella kolme ryhmää, joita olivat innostuneet (34 %), stressaantuneet (47 %) ja uupuneet (19 %). Innostuneet kokivat vain alhaista koulu-uupumusta, kun taas uupuneet-ryhmän nuoret kokivat uupumusasteista väsymystä, voimakasta kyynisyyttä ja riittämättömyyden tunteita opiskeluun liittyen. Lähes puolet eli stressaantuneet opiskelijat olivat uupumusriskissä kokiessaan väsymystä, stressiä ja riittämättömyyttä, mutta samanaikaisesti myös innostusta opiskelua kohtaan. Urheilulukiolaisia tutkineet Sorkkila (ym. 2018b) tunnistivat neljä uupumusprofiilia, joita olivat riskittömät (42,1 %), uupumusriskin profiili (35,2 %), kasvavan uupumuksen profiili (12,8 %) ja hyvinvoivat (12,7 %). Hyvinvoiviin ja riskittömiin profiileihin kuuluvilla nuorilla koulu-uupumusoireita ei ollut lainkaan tai niitä oli keskimääräistä vähemmän ensimmäisen lukuvuoden aikana. Sen sijaan kasvavan uupumuksen profiilin nuorilla uupumusoireita oli lukion alussa vähän, mutta ne kasvoivat merkittävästi lukuvuoden aikana. Uupumusriskin profiiliin kuuluvilla nuorilla taas koulu-uupumusoireita oli läpi ensimmäisen lukuvuoden.

Koulu-uupumuksen on havaittu olevan yhteydessä masennusoireisiin, kun Salmela-Aron ym. (2009a) tutkimuksessa selvisi, että mitä enemmän opiskelijat raportoivat masennusoireita, sitä enemmän väsymystä, kyynisyyttä riittämättömyyden tunteita he kokivat. Myös Salmela-Aron ym. (2009b) pitkittäistutkimukset osoittivat uupumus- ja masennusoireiden yhteyden. Tutkimuksissa havaittiin, että vaikka uupumus- ja masennusoireet pysyivät tutkittavilla melko samoina 15-vuotiaasta 19-vuotiaaksi, koulu-uupumus ennusti masennusoireiden kehittymistä ja päinvastoin. Masennusoireiden lisäksi koulu-uupumuksen kehittymiseen voivat vaikuttaa myös muut tekijät. Tutkimusten mukaan koulu-uupumukseen ovat olleet yhteydessä muun muassa korkeat vaatimukset koulussa (Salmela-Aro & Upadyaya 2014), kielteinen opiskeluympäristö (Salmela-Aro ym. 2008b) kielteinen minäkuva (Slivar 2001), kohtuuton työmäärä sekä huoli jatko-opiskelumahdollisuudesta (Yusoff 2010). Henkilökohtaisten ominaisuuksien, kuten minäpystyvyyden ja elämäntyytyväisyyden on havaittu olevan yhteydessä uupumattomuuteen (Salmela-Aro & Upadyaya 2014), mikä saattaa selittää yksilöjen välisiä eroja koulu-uupumuksen kehittämisessä.

Uupumus on yksi merkittävimmistä riskitekijöistä opintojen lopettamiselle (*dropout*) (Bask & Salmela-Aro 2013). Yrjölän (2011) toteuttaman tutkimuksen mukaan suomalaisista opiskelijaurheilijoista 40 prosenttia olisi valmis lopettamaan koulunkäynnin, jos opinnot kärsisivät urheilu-uran takia. Kuitenkin Sorkkilan ym. (2019) toteuttamassa tutkimuksessa vain neljä opiskelijaurheilijaa (1 %) lopetti koulunkäynnin.

4.2 Urheilu-uupumus

Koulu-uupumuksen tavoin Raedeke ja Smith (2001) esittävät urheilu-uupumuksen koostuvan henkisestä ja fyysisestä väsymyksestä, kyynisestä suhtautumisesta urheilua kohtaan sekä riittämättömyyden tunteista urheilijana. Esimerkiksi väsynyt ja vetämätön olo, alisuoriutuminen ja urheilun merkityksen kyseenalaistaminen saattavat olla urheilu-uupumuksen oireita. Urheilu-uupumus voi vaikuttaa suoritusten heikkenemiseen, motivaation laskuun ja mahdollisesti myös urheilu-uran keskeyttämiseen. (DeFreese ym. 2021, 476) Kaksoisuran näkökulmasta mielenkiintoista on se, että opintojen suorittaminen urheilu-uran aikana voi lisätä riskiä urheilu-uupumuksen kehittymiselle. Li ym. (2017) ja Sorkkila ym. (2018a) havaitsivat tutkimuksissaan kouluun liittyvän väsymyksen vaikuttavan myös urheiluun.

Sorkkilan ym. (2017) tutkimuksessa osalla nuorista havaittiin koulu-uupumuksen tavoin myös urheiluun liittyvää uupumusta lukion alussa. Tutkittavista urheilulukiolaisista 2,7 prosenttia luokiteltiin vakavan urheilu-uupumuksen profiiliin ja 28 prosenttia lievän urheilu-uupumuksen profiiliin. Sorkkila ym. (2018b) hyödynsivät samaa tutkimusjoukkoa ja tutkivat urheilulukio-
laisten uupumusprofiilien tasoa ja kehitystä ensimmäisen kouluvuoden aikana. He havaitsivat, että suurimmalla osalla nuorista (42,1 %) urheilu-uupumusoireita oli keskimääräistä vähemmän ja 12,7 prosentilla urheilu-uupumusoireita oli hyvin vähän tai ei lainkaan ensimmäisen kouluvuoden aikana. Ristiriitaisuutta havaittiin urheilu-uupumuksen kehityksessä, sillä Sorkkilan ym. (2018b) mukaan 35,2 prosentilla nuorista urheilu-uupumusoireita oli lukion alussa, mutta niissä tapahtui laskua. Toisaalta taas 12,8 prosentilla urheilu-uupumusoireet kasvoivat kouluvuoden aikana, vaikka uupumusoireita oli lukion alussa vähän.

Uupumusta pidetään pitkäaikaisen stressin seurauksena, minkä takia ylikunnon tai psykososiaalisen stressin on uskottu vaikuttavan urheilu-uupumuksen kehittymiseen. Ylikunto johtuu harjoittelun ja levon välisestä epätasapainosta sekä mahdollisista urheilun ulkopuolisista haasteista. Psykososiaalista stressiä taas aiheuttaa urheilijan kokemus siitä, ettei hän kykene vastaamaan urheilun asettamiin vaatimuksiin. (DeFreese ym. 2021, 477–478) Goodgerin ym. (2007) systemaattinen katsaus osoitti, että sosiaalinen tuki, coping-
taidot, nautinnollisuus sekä motivaatio urheilua kohtaan olivat yhteydessä uupumattomuuteen. Myös Raedeke & Smith (2001) havaitsivat sisäisen motivaation urheilua kohtaan olevan yhteydessä uupumattomuuteen, kun

taas vastaavasti motivaation puute oli yhteydessä urheilu-uupumusoireiden kokemiseen. Urheilulukiolaisiin kohdistunut tutkimus tukee aiempia havaintoja, sillä Sorkkilan ym. (2018b) tutkimuksessa riskittömän profiilin opiskelijaurheilijat raportoivat muun muassa sosiaalisen tuen ja sisäisen motivaation urheilua kohtaan hyvinvointiin liittyviksi tekijöiksi. Uupumusriskin profiilin opiskelijaurheilijat taas raportoivat esimerkiksi lamaannuttavasta valmennustyylistä, riittämättömästä toipumisesta ja vähäisestä sosiaalisesta elämästä koulun ja urheilun ulkopuolella.

Urheilu-uupumus voi vaikuttaa heikentävästi urheilijan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, sillä se voi lisätä alttiutta esimerkiksi sairastumisille, ahdistukselle, masennukselle ja syömishäiriöille (Gustafsson ym. 2008). Lisäksi urheilu-uupumus voi olla yhteydessä ongelmiin sosiaalisissa suhteissa (Pacewicz ym. 2019). Isoard-Gauthier ym. (2016) tutkivat urheilu-uupumuksen yhteyttä urheilu-uran lopettamiseen ja havaitsivat, että ne urheilijat, jotka olivat kokeneet urheilu-uupumusta, olivat muita todennäköisemmin lopettaneet urheilu-uransa kuuden vuoden sisällä. Urheilu-uupumus ei kuitenkaan yksin johda urheilu-uran päättymiseen, vaan lopettamispäätökseen voivat vaikuttaa esimerkiksi aikarajoitteet, oma halu ja muihin asioihin panostaminen (DeFreese ym. 2021, 477). Baron-Thiene ja Alfermann (2015) uskoivat urheilu-uran jatkamisen johtuvan opiskelijaurheilijan henkilökohtaisista luonteenpiirteistä, motivaatiosta ja omasta halusta, kun heidän tutkimuksessaan 37 (29,6 %) opiskelijaa oli lopettanut urheilu-uransa vuoden aikana.

4.3 Uupumukseen yhteydessä olevia tekijöitä

Uupumus ei johdu ainoastaan ympäristön vaikutuksista tai yksilön ongelmasta (DeFreese ym. 2021, 481), vaan uupumuksen kehittymiseen vaikuttavat useat tekijät. Sorkkilan (2018) väitöskirjassa tutkittiin urheilulukiolaisten koulu- ja urheilu-uupumusta ympäristö- ja yksilötekijöiden näkökulmista. Tulokset osoittivat, että uupumukseen vaikuttavia ympäristötekijöitä olivat lamaannuttava valmennustyyli (Sorkkila ym. 2018b) ja vanhempien korkeat odotukset toisella osa-alueella (Sorkkila ym. 2017). Sen sijaan suojaavia ympäristötekijöitä olivat sosiaalinen tuki perheeltä ja ystäviltä (Sorkkila ym. 2018b) sekä vanhempien korkeat menestysodotukset (Sorkkila ym. 2017).

Yksilötekijöiden näkökulmasta havaittiin, että opiskelijaurheilijan korkeat menestysodotukset toisella osa-alueella (koulu tai urheilu) olivat yhteydessä uupumukseen toisella osa-alueella.

Uupumukselta suojaavia yksilötekijöitä olivat opiskelijaurheilijan korkeat menestysodotukset samalla osa-alueella (Sorkkila ym. 2017), sopeutumiskyky, sisäinen motivaatio urheilua kohtaan (Sorkkila ym. 2018b) sekä oppimistavoitteet samalla osa-alueella (Sorkkila ym. 2018a). Lisäksi havaittiin, että uupumattomilla opiskelijaurheilijoilla oli huumorintajua ja he pystyivät nauramaan omille virheilleen (Sorkkila 2018).

Sukupuolella saattaa olla yhteyttä uupumukseen, sillä Salmela-Aron ja Tynkkysen (2012) tutkimustulokset osoittivat, että tytöt kokivat koulu-uupumusta poikia enemmän. Tutkimuksessa koulu-uupumuksen havaittiin olevan korkeinta lukiossa opiskelevilla tytöillä, mutta koulu-uupumuksen kasvu tutkimuksen aikana oli voimakkainta lukiossa opiskelevilla pojilla. Myös Herrmann ym. (2019) tutkivat nuorten koulu-uupumusta ja havaitsivat, että tytöillä riski koulu-uupumuksen kehittymiselle oli poikia korkeampi. Tyttöillä uupumusasteinen väsymys oli poikia voimakkaampaa, mutta kyynisyydessä ei havaittu eroja sukupuolten välillä. Tyttöjen korkeampaa riskiä koulu-uupumuksen kehittymiselle saattavat selittää Heikuran ym. (2022) tutkimustulokset. He havaitsivat, että opiskelijaurheilijanaiset olivat alttiimpia negatiivisille tunteille sekä, että opiskelu ja urheilu aiheuttivat naisille miehiä herkemmin stressiä ja paineita, mikä puolestaan saattoi heikentää heidän hyvinvointiaan. Myös urheilu-uupumuksen näkökulmasta naisurheilijoilla uskotaan olevan miesurheilijoita suurempi riski urheilu-uupumuksen kehittymiselle (Heidari 2013; Sorkkila ym. 2017). Sorkkilan ym. (2020) tutkimuksessa sukupuoli ei kuitenkaan ollut merkitsevä urheilu-uupumuksen ennustaja.

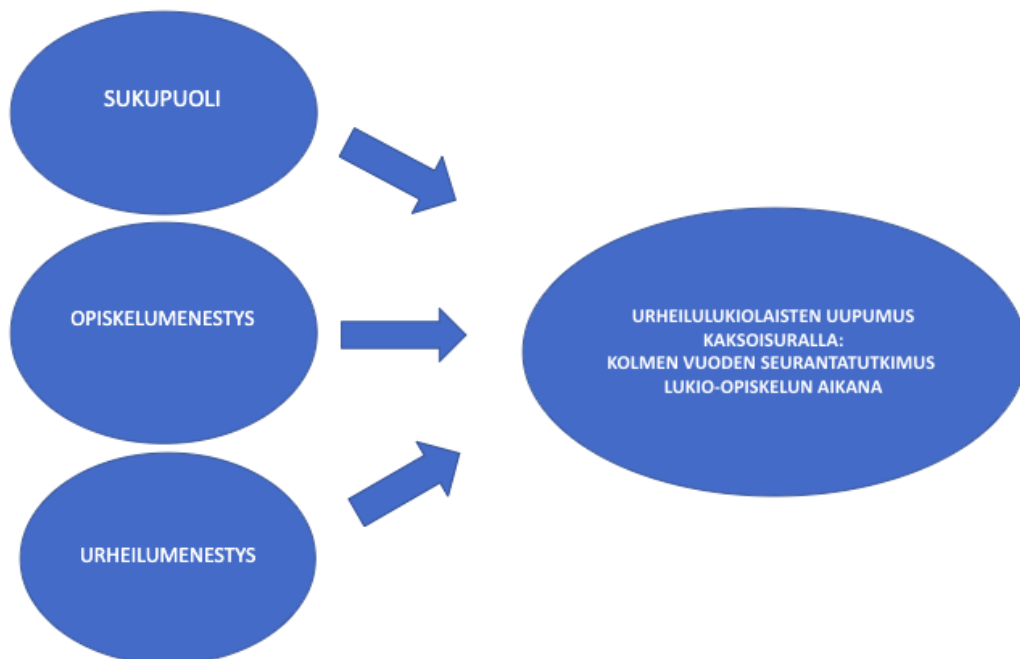
Opiskelumenestyksellä on havaittu olevan yhteys uupumukseen. Aiemmin mainittujen masennusoireiden lisäksi Salmela-Aron ym. (2009a) tutkimuksessa havaittiin, että koulu-uupumus oli yhteydessä kouluun sitoutumiseen sekä opiskelumenestykseen. Mitä heikompia kouluun sitoutuminen ja akateeminen menestys olivat, sitä enemmän kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteita opiskelijat raportoivat. Myös Yusoff (2010) havaitsi tutkimuksessaan, että akateemiset haasteet, kuten heikkojen arvosanojen saaminen ja huoli jatko-opiskelumahdollisuudesta olivat yleisimpiä stressin aiheuttajia. Myös Suomessa huoli jatko-opiskelupaikasta on mahdollinen uupumuksen aiheuttaja, sillä Opetus- ja kulttuuriministeriön (2022a) mukaan valintakoeuudistuksen myötä vuodesta 2020 alkaen yli puolet korkeakoulujen opiskelupaikoista on täytetty ylioppilastutkinnon arvosanojen perusteella.

Urheilu-uupumuksen on havaittu olevan yhteydessä urheilusuoritusten tason heikkenemiseen (DeFreese ym. 2021, 476; Gustafsson ym. (2017). Isoard-Gauthier ym. (2016) tutkivat 14–18-

vuotiaita käsipalloilijoita ja selvittivät urheilu-uupumuksen vaikutuksia urheilu-uran jatkumiseen kuusi vuotta myöhemmin. Myös heidän tutkimustuloksensa tukivat hypoteesia, jonka mukaan urheilu-uupumus on yhteydessä suorituskykyyn. Tulokset osoittivat, että matalamman uupumusprofiilin urheilijoilla oli keskimäärin 2,68ertainen mahdollisuus korkeampaan suorituskykyyn. Uupumaton urheilija saattoi esimerkiksi pelata kansallisen tason sijaan ammattilais-tasolla. Urheilulukiolaisten korkeiden urheiluun liittyvien odotusten havaittiin lisäävän riskiä koulu-uupumuksen kehittymiselle (Sorkkila ym. 2017), kun taas urheilijan itsensä asettamat korkeat urheilulliset tavoitteet eivät olleet yhteydessä urheilu-uupumukseen (Hill ym. 2008).

5 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää, miten urheilulukiolaisten koulu- ja urheilu-uupumus muuttuvat lukio-opiskelun aikana neljässä mittauspisteessä (tutkimuskysymykset 1 ja 2). Lisäksi tarkoituksenamme on selvittää, miten sukupuoli (tutkimuskysymykset 1.1 ja 2.1) sekä opiskelu- (tutkimuskysymykset 1.2 ja 2.2) ja urheilumenestys (tutkimuskysymykset 1.3 ja 2.3) ovat yhteydessä urheilulukiolaisten koulu- ja urheilu-uupumuksen muutokseen. Kuva 3 havainnollistaa tutkimuksen teoreettista asetelmaa.



KUVA 3. Tutkimuksen teoreettinen asetelma.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten kaksoisuraa toteuttavien urheilulukiolaisten koulu-uupumus muuttuu kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana?

1.1 Onko sukupuolella yhteyttä koulu-uupumuksen muutokseen?

1.2 Onko urheilulukiolaisten opiskelumenestyksellä yhteyttä koulu-uupumuksen muutokseen?

1.3 Onko urheilulukiolaisten urheilumenestyksellä yhteyttä koulu-uupumuksen muutokseen?

2. Miten kaksoisuraa toteuttavien urheilulukiolaisten urheilu-uupumus muuttuu kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana?

2.1 Onko sukupuolella yhteyttä urheilu-uupumuksen muutokseen?

2.2 Onko urheilulukiolaisten opiskelumenestyksellä yhteyttä urheilu-uupumuksen muutokseen?

2.3 Onko urheilulukiolaisten urheilumenestyksellä yhteyttä urheilu-uupumuksen muutokseen?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Kohdejoukko ja tutkimusaineisto

Tämä pro gradu -tutkielma pohjautuu Jyväskylän yliopiston toteuttamaan ja Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaan *Winning in the Long Run* -tutkimushankkeeseen, joka toteutettiin vuosina 2015–2018. Tutkimushankkeessa selvitettiin urheilulukiolaisten urakehityksen riski- ja suojatekijöitä opiskelu- ja urheilumotivaation, identiteetin, hyvinvoinnin ja tulevaisuuden urasuuntautumisen näkökulmista (Ryba 2019). Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan opiskelijaurheilijoiden hyvinvointia, jota mitattiin koulu- ja urheilu-uupumuksen (väsymys, kyynisyys ja riittämättömyys) yleisyytenä ja kehittymisenä (Ryba 2019).

Tutkimushankkeessa tutkittiin Suomen urheilulukioissa opiskelevia nuoria, jotka olivat tutkimuksen alkaessa 15–16-vuotiaita lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Tutkimukseen osallistui kuusi urheilulukiota eri puolilta Suomea (pohjois-, keski- ja eteläosista jokaisesta kaksi). Tutkittavia urheilulukiolaisia oli ensimmäisellä mittauskerralla yhteensä 391 (naisia 51 % ja miehiä 49 %). Heistä puolet oli yksilölajien urheilijoita ja puolet joukkuelajien urheilijoita. Urheilijoista 20 prosenttia edusti talviolympialajeja (esim. alppihiihto, maastohiihto ja jääkiekko), 52 prosenttia kesäolympialajeja (esim. yleisurheilu, jalkapallo ja uinti) ja 28 prosenttia lajeja, jotka eivät ole olympialajeja (esim. suunnistus, salibandy ja pesäpallo). Urheilulukiolaisista suurin osa (77 %) vastasi tavoittelevansa ammattilaisuraa. Tutkittavien keskiarvo koulussa oli 8,85 ja 68 prosenttia odotti suorittavansa yliopistotason tutkinnon tulevaisuudessa. (Ryba ym. 2016a) Tässä pro gradu -tutkielmassa urheilulukiolaisia tutkitaan neljässä mittauspisteessä, mistä syystä tutkimuksemme havaintomäärät ovat jonkin verran pienempiä (n=236–273).

6.2 Tutkimusmenetelmät ja muuttujat

Winning in the Long Run -tutkimushanke toteutettiin pitkittäistutkimuksena, jossa tutkimusaineistoa on kerätty sekä määrällisesti että laadullisesti. Tutkimukseen valituilla tutkimusmenetelmillä pyrittiin ymmärtämään kaksoisuraan liittyviä psykologisia prosesseja sekä kehityspolkuja, jotka rakentuvat ajan mittaan kulttuurisissa ja sosiaalisissa konteksteissa. (Ryba ym. 2016a) Tässä pro gradu -tutkielmassa analysoidaan määrällisesti eli kvantitatiivisesti vuosien

2015–2018 aikana kerättyä aineistoa. Kvantitatiivinen data kerättiin MrInterview-ohjelmiston tukemien web-kyselyjen avulla. Tutkimuksen mittaukset tehtiin lukion ensimmäisen lukuvuoden alussa (T1), ensimmäisen lukuvuoden keväällä (T2), toisen lukuvuoden keväällä (T3) ja kolmannen lukuvuoden keväällä (T4). Lisäksi ne urheilijat, jotka suorittivat lukion neljän vuoden aikana, vastasivat kyselyyn myös neljännen lukuvuoden keväällä (T5). (Ryba ym. 2016a) Viidettä mittauspistettä ei kuitenkaan ole huomioitu tässä tutkimuksessa.

Web-kyselyt koostuivat kysymyksistä, jotka käsittelivät urheilulukiolaisten taustatietoja, urheiluun ja opintoihin liittyviä tekijöitä sekä vanhempia. Tässä tutkimuksessa on käytetty kysymyksiä, joilla on mitattu urheilulukiolaisten koulu- ja urheilu-uupumusta. Koulu-uupumuksen mittarina on toiminut SBI (*School Burnout Inventory*), joka on kehitetty BBI-15-mittarista (Salmela-Aro ym. 2009a). Urheilu-uupumuksen mittarina on myös toiminut SBI, joka on muunneltu urheilu-uupumukselle. Sekä koulu- että urheilu-uupumusta selvitettiin kymmenellä väittämällä, jotka mittasivat väsymystä, kyynisyyttä ja riittämättömyyden tunteita. (Ryba ym. 2016a) Väittämät olivat samoja jokaisella mittauskerralla (T1–T4). Urheilulukiolaiset vastasivat väittämiin arvioimalla niitä asteikolla 1 (= täysin eri mieltä) – 5 (= täysin samaa mieltä).

Web-kyselyn väittämiä olivat (1) ”Tunnen hukkuvani urheiluun/koulutyöhön”, (2) ”Urheilu/koulu ei enää kiinnosta minua”, (3) ”Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa/koulutilanteissa”, (4) ”Nukun usein huonosti erilaisten urheiluun liittyvien asioiden/kouluasioiden takia”, (5) ”Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni urheilu/koulua kohtaan”, (6) ”Kyselen usein, onko urheilulla/koululla mitään merkitystä”, (7) ”Minusta tuntuu, että en pysty parhaimpaani urheilussa/koulussa”, (8) ”Murehdin urheiluun liittyviä asioita/kouluasioita paljon myös vapaa-aikana”, (9) ”Ennen sain urheilussa/koulussa paljon enemmän aikaa kuin nyt” sekä (10) ”Urheilupaineet/koulupaineet haittaavat muuta elämääni”. Väittämistä muodostettiin yksi summamuuttuja. Urheilu-uupumusta kuvaavia summamuuttujia muodostettiin yhteensä neljä, yksi jokaista mittauskertaa kohden. Samoin toimittiin koulu-uupumusta mittaavien väittämien kohdalla.

Tutkimuksemme taustamuuttujia ovat urheilulukiolaisten sukupuoli sekä opiskelu- ja urheilumenestys. Tutkittavien sukupuoli (tyttö/poika) kysyttiin taustatietoihin liittyvässä osiossa ja huomioimme ensimmäisen mittauskerran vastauksen. Opiskelumenestystä selvitettiin kysymyksellä ”Mikä oli kaikkien aineiden keskiarvo viimeisimmässä todistuksessasi?” asteikolla 4–10. Urheilumenestystä selvitettiin kysymyksellä ”Mihin kilpailuihin olet osallistunut ja missä

olet sijoittunut kahdeksan tai kolmen joukkoon viimeisen vuoden aikana?” (15 riviä/kilpailumuotoa). Opiskelu- ja urheilumenestyksen osalta otimme tutkimuksessamme huomioon ainoastaan vastaukset neljänneltä mittauskerralta.

Muodostimme sekä opiskelu- että urheilumenestykselle kolme luokkaa. Opiskelumenestys eli kaikkien aineiden keskiarvo luokiteltiin seuraavasti: (1) keskiarvo on 4–7, (2) keskiarvo on 7.01–8 ja (3) keskiarvo on 8.01–10. Urheilumenestyksen osalta urheilulukiolaiset luokiteltiin urheilijoihin, jotka olivat sijoittuneet (1) kansainvälisissä kisoissa kolmen parhaan joukkoon, (2) SM-kisoissa kolmen parhaan joukkoon ja (3) kansallisissa kisoissa kolmen parhaan joukkoon. Urheilija joko kuului kyseiseen luokkaan (=1) tai ei kuulunut (=0). Todennäköisesti ne urheilijat, jotka olivat menestyneet SM-tasolla, olivat myös menestyneet kansallisella tasolla. Samoin ne urheilijat, jotka olivat menestyneet kansainvälisellä tasolla, olivat todennäköisesti menestyneet myös kansallisella ja SM-tasolla. Vastaavasti ne urheilijat, jotka eivät olleet menestyneet kansallisella tasolla, eivät todennäköisesti olleet menestyneet myöskään SM- tai kansainvälisellä tasolla. Ne urheilijat, jotka eivät olleet menestyneet SM-tasolla, eivät todennäköisesti olleet menestyneet kansainvälisellä tasolla.

6.3 Analysointimenetelmät

Tämän pro gradu- tutkielman aineisto analysoitiin käyttäen SPSS-ohjelmaa (IBM SPSS-Statistics 28). Koulu- ja urheilu-uupumuksen muutosta lukio-opiskelun aikana (tutkimuskysymykset 1 ja 2) tarkasteltiin toistomittausten varianssianalyysillä (RManova). Toistomittausten varianssianalyysissä selittävä tekijä oli aika ja ryhmitteleviä tekijöitä olivat sukupuoli (tutkimuskysymykset 1.1 ja 2.1), keskiarvojen luokat (tutkimuskysymykset 1.2 ja 2.2) sekä urheilumenestyksen luokat (tutkimuskysymykset 1.3 ja 2.3).

Tutkimme urheilulukiolaisten koulu- ja urheilu-uupumuksen keskiarvoja ja niissä tapahtuvia muutoksia mittauspisteiden välillä. Tarkastelimme myös ajan ja ryhmittelevän tekijän yhdysvaikutusta eli, oliko mittauspisteiden välillä tapahtuva muutos erilaista ryhmien, kuten esimerkiksi tyttöjen ja poikien välillä. Lisäksi selvitimme, oliko koulu- ja urheilu-uupumuksen tasossa eroja ryhmien välillä.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuustarkastelussa tarkastellaan sen reliabiliteettia ja validiteettia. Reliabiliteetilla viitataan tutkimuksen toistettavuuteen eli siihen, miten hyvin se on jonkun muun toistettavissa ja kuinka yhteneväisiä tulokset olisivat. Validiteetin sisältö kertoo puolestaan sen, mitataanko valittujen tutkimusmenetelmien avulla sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. (Metsämuuronen 2011, 74) Tämän pro gradu -tutkielman luotettavuutta lisäävät se, että sen aineisto on osa laajempaa tutkimushanketta ja, että aineisto on kerätty jopa kuudesta urheilulukiosta ympäri Suomea. Lisäksi tutkimuksen pitkittäistutkimusasetelma antaa mahdollisuuden tarkastella uupumusta ja sen muutosta kolmen vuoden aikana melko suurelta tutkimusjoukolta (n=236–273).

Koulu- ja urheilu-uupumuksen summamuuttujien sisäistä reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimilla. Koulu-uupumuksen Cronbachin alfa-kertoimet olivat 0.88 (T1), 0.89 (T2), 0.89 (T3) ja 0.89 (T4). Minkään väittämän poistaminen ei olisi nostanut alfa-kertoimia. Urheilu-uupumuksen Cronbachin alfa-kertoimet olivat 0.85 (T1), 0.87 (T2), 0.87 (T3) ja 0.89 (T4). Minkään väittäminen poistaminen ei olisi nostanut alfa-kertoimia. Alfa-kertoimien perusteella, kaikkien summamuuttujien sisäistä yhdenmukaisuutta voidaan pitää korkeana (>0.60).

6.5 Tutkimuksen eettisyys

Tämän pro gradu -tutkielman aineisto perustuu laajempaan Winning in the Long Run -tutkimushankkeeseen, jonka toteutti Jyväskylän yliopisto. Tutkimus aloitettiin syksyllä 2015 ja tutkimuksessa pyrittiin seuraamaan samoja lukio-opiskelijoita aina heidän viimeisen lukuvuotensa kevääseen asti. Tutkimuksen ensimmäiseen kyselyyn osallistui 391 opiskelijaurheilijaa, jotka olivat kuudesta eri lukiosta.

Tässä pro gradu -tutkielmassa käsiteltävä aineisto luovutettiin tutkijoiden haltuun Jyväskylän yliopistossa syksyllä 2022. Ennen sitä molemmat tutkijoista allekirjoittivat tietojen jako- ja luottamuksellisuussopimuksen. Sopimuksen myötä tässä tutkimuksessa noudatettiin projektin eettisiä menettelytapoja ja kunnioitettiin tutkimukseen osallistuvilla kuuluvia ehtoja. Samalla tutkijoita sitoi salassapitovelvollisuus (henkilötietolaki 33) koskien tutkimuksen osallistujia,

tietoja ja projektia. Lisätietoa käsiteltävistä henkilötiedoista sekä niiden oikeudellisista perusteista tutkimuksessa ja arkistoinnissa on esitetty liitteessä 1. Tutkimuksen aineisto siirrettiin muistitikulle salasanalla suojatulta tietokoneelta, josta se tallennettiin tutkimustamme varten Jyväskylän yliopiston käyttäjätunnuksemme private home -kansioon. Näin ollen aineisto ei ollut missään vaiheessa kolmannen osapuolen hallussa. Tutkimusta tehdessä, aineistoa käsiteltiin tietokoneilla, joihin tutkijat kirjautuivat omilla Jyväskylän yliopiston käyttäjätunnuksillaan. Pro gradu -tutkielman valmistuttua, kaikki tutkimukseen liittyvä aineisto tullaan poistamaan asianmukaisella tavalla sekä muistitikulta että tietokoneiden tiedostoista.

7 TULOKSET

7.1 Urheilulukiolaisten koulu-uupumuksen muutos lukio-opiskelun aikana

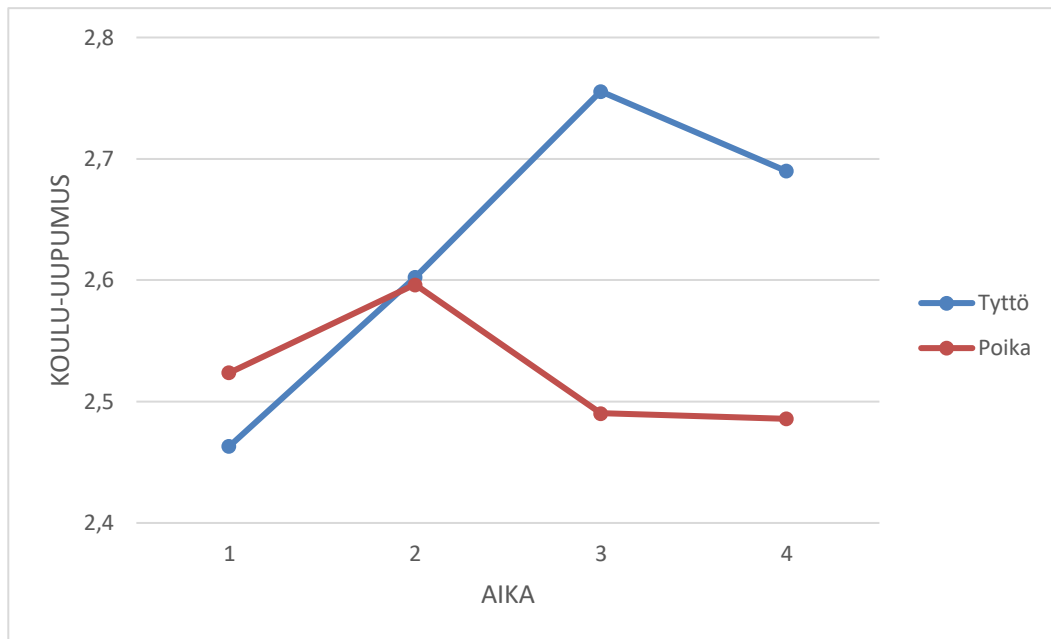
Urheilulukiolaisten koulu-uupumusta mittaavia vastauksia oli jokaisesta neljästä mittauspisteestä 273. Vastanneista 160 oli tyttöjä ja 113 poikia. Taulukossa 1 on esitetty tyttöjen ja poikien koulu-uupumuksen keskiarvot ja 95 prosentin luottamusvälit kaikissa mittauspisteissä. Tyttöjen koulu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa ($ka=2,46$) ja korkeinta toisen vuoden keväänä ($ka=2,76$). Poikien koulu-uupumus oli vähäisintä lukion toisen ja kolmannen vuoden keväänä ($ka=2,49$) ja korkeinta ensimmäisen vuoden keväänä ($ka=2,60$).

Peräkkäisten mittauspisteiden vertailussa (taulukko 1), ajalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys koulu-uupumuksen muutokseen lukion ensimmäisen vuoden aikana ($p=0.004$), kun koulu-uupumus lisääntyi merkitsevästi kummallakin sukupuoliryhmällä (kuva 4). Muiden peräkkäisten mittauspisteiden välillä erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Koulu-uupumuksen muutoksessa sukupuoliryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero lukion ensimmäisen vuoden kevään ja toisen vuoden kevään välillä ($p=0.002$), kun tyttöjen koulu-uupumus lisääntyi, mutta poikien väheni (kuva 4). Muulloin koulu-uupumuksen muutos oli samansuuntaista kummallakin sukupuoliryhmällä. Tyttöjen ja poikien koulu-uupumuksen tasossa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($p=0.186$).

TAULUKKO 1. Tyttöjen ja poikien koulu-uupumuksen keskiarvot (ka) ja 95 % luottamusvälit (LV) kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana sekä peräkkäisten mittauspisteiden vertailu.

Mittauspiste	Tytöt		Pojat		p-arvo ^a	
	ka	95 % LV	ka	95 % LV	aika	aika*sukupuoli
1	2,46	2,36–2,57	2,52	2,40–2,65	1><2: $p=0.004$	1><2: $p=0.366$
2	2,60	2,49–2,72	2,60	2,46–2,73	2><3: $p=0.573$	2><3: $p=0.002$
3	2,76	2,63–2,88	2,49	2,34–2,64	3><4: $p=0.333$	3><4: $p=0.398$
4	2,69	2,57–2,82	2,49	2,34–2,64		

^a Vaikutuksen p-arvo toistomittausten varianssianalyysissä.



KUVA 4. Tyttöjen ja poikien koulu-uupumuksen muutos kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana.

Opiskelumenestyksen ja koulu-uupumuksen muutoksen yhteyttä tarkasteltaessa tutkituista urheilulukiolaisista 49 kuului luokkaan, jossa opintojen keskiarvo oli välillä 4–7 ja 94 luokkaan, jossa opintojen keskiarvo oli välillä 7.1–8. Suurin osa urheilulukiolaisista kuului luokkaan, jossa opintojen keskiarvo oli välillä 8.1–10 ($n=130$). Taulukossa 2 on esitetty jokaisen keskiarvoluokan koulu-uupumuksen keskiarvot ja 95 prosentin luottamusvälit kaikissa mittauspisteissä. Niiden urheilulukiolaisten, joiden opintojen keskiarvo oli välillä 4–7, koulu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa ($ka=2,72$) ja korkeinta kolmannessa ja neljännessä mittauspisteessä ($ka=2,96$). Niiden urheilulukiolaisten, joiden opintojen keskiarvo oli välillä 7.1–8, koulu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa ($ka=2,65$) ja korkeinta kolmannen vuoden keväänä ($ka=2,76$). Niiden urheilulukiolaisten, joiden opintojen keskiarvo oli välillä 8.1–10, koulu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa ($ka=2,28$) ja korkeinta toisen vuoden keväänä ($ka=2,46$).

Peräkkäisten mittauspisteiden vertailussa (taulukko 2), ajalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys koulu-uupumuksen muutokseen lukion ensimmäisen vuoden aikana ($p=0.002$), kun koulu-uupumus lisääntyi merkitsevästi kaikilla opiskelumenestyksen mukaisilla luokilla (kuva 5). Muiden peräkkäisten mittauspisteiden välillä erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Myöskään opiskelumenestyksen ja ajan yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä peräkkäisten mittauspisteiden välillä (taulukko 2) eli koulu-uupumuksen muutos oli samansuuntaista kaikilla opiskelumenestyksen mukaisilla luokilla.

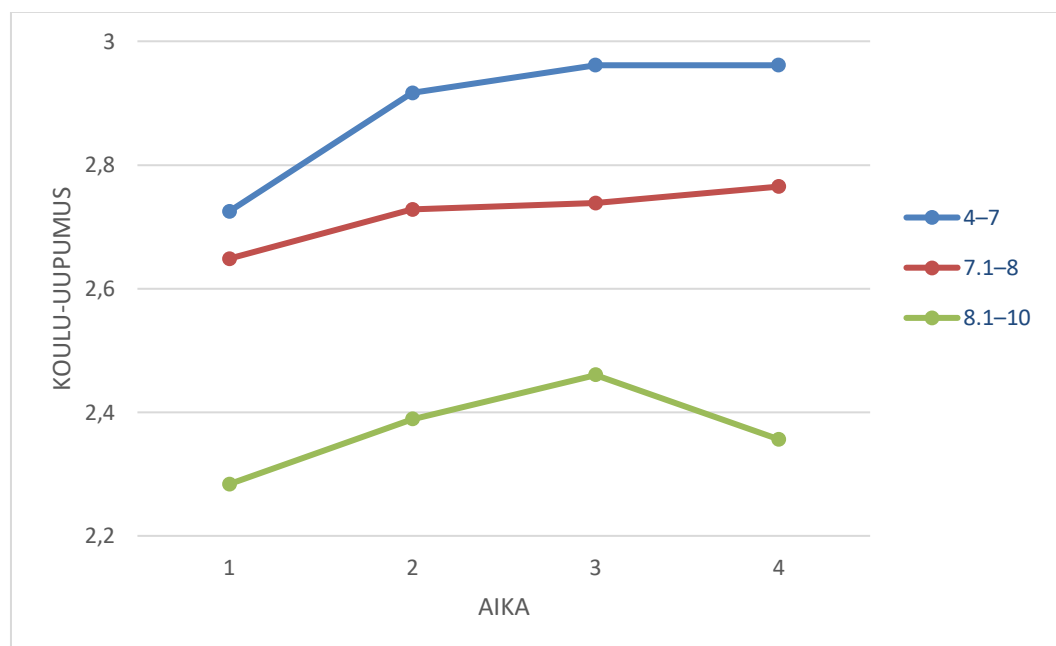
TAULUKKO 2. Urheilulukiolaisten koulu-uupumuksen keskiarvot (ka) ja 95 % luottamusvälit (LV) kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana sekä peräkkäisten mittauspisteiden vertailu.

Mittaus-piste	4–7		7.1–8		8.1–10	
	ka	95 % LV	ka	95 % LV	ka	95 % LV
1	2,46	2,36–2,57	2,52	2,40–2,65	2,28	2,17–2,40
2	2,60	2,49–2,72	2,60	2,46–2,73	2,39	2,27–2,51
3	2,76	2,63–2,88	2,49	2,34–2,64	2,46	2,32–2,60
4	2,69	2,57–2,82	2,49	2,34–2,64	2,36	2,22–2,49

	p-arvo ^a	
	aika	aika*opiskelumenestys
1><2	p=0.002	p=0.561
2><3	p=0.350	p=0.808
3><4	p=0.504	p=0.228

^a Vaikutuksen p-arvo toistomittausten varianssianalyysissä.

Kuva 5 osoittaa, että opiskelumenestyksellä oli yhteyttä koulu-uupumukseen. Ne urheilulukiolaiset, joiden opintojen keskiarvo oli välillä 8.1–10, kokivat vähemmän koulu-uupumusta kuin ne urheilulukiolaiset, joiden opintojen keskiarvo oli välillä 4–7 tai 7.1–8 ($p < 0.001$). Koulu-uupumuksessa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa niiden urheilulukiolaisten välillä, joiden opintojen keskiarvo oli 4–7 ja 7.1–8 ($p = 0.328$).



KUVA 5. Urheilulukiolaisten koulu-uupumuksen muutos opiskelumenestyksen mukaan.

Urheilumenestyksen yhteyttä koulu-uupumuksen muutokseen tarkasteltiin luokittelemalla urheilijat heidän urheilumenestyksensä mukaan. Kansallisella tasolla menestyneitä urheilijoita oli 159, jolloin 114 urheilijaa ei ollut sijoittunut kolmen parhaan joukkoon kansallisella tasolla. SM-tasolla menestyneitä urheilijoita oli 122, jolloin 151 urheilijaa ei ollut sijoittunut kolmen parhaan joukkoon SM-tasolla. Kansainvälisellä tasolla menestyneitä urheilijoita oli 64, jolloin 209 urheilijaa ei ollut sijoittunut kolmen parhaan joukkoon kansainvälisellä tasolla. Taulukossa 3 on esitetty kaikkien urheilumenestyksen mukaan jaettujen luokkien keskiarvot ja 95 prosentin luottamusvälit kaikissa mittauspisteissä.

Kansallisella tasolla menestyneillä urheilijoilla koulu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=2,47) ja korkeinta toisen vuoden keväänä (ka=2,64). Myös niillä urheilijoilla, jotka eivät olleet menestyneet kansallisella tasolla, koulu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=2,51) ja korkeinta toisen vuoden keväänä (ka=2,66). SM-tasolla menestyneillä urheilijoilla koulu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=2,58) ja korkeinta toisen ja kolmannen vuoden keväänä (ka=2,65). Niillä urheilijoilla, jotka eivät olleet menestyneet SM-tasolla, koulu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=2,42) ja korkeinta toisen vuoden keväänä (ka=2,64). Kansainvälisellä tasolla menestyneillä urheilijoilla koulu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=2,53) ja korkeinta ensimmäisen vuoden keväänä (ka=2,71). Niillä urheilijoilla, jotka eivät olleet menestyneet kansainvälisellä tasolla, koulu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=2,48) ja korkeinta toisen vuoden keväänä (ka=2,65).

Taulukossa 3 on esitetty peräkkäisten mittauspisteiden välisen vertailun tulokset. Kansallisella tasolla urheilevien luokassa ajalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys koulu-uupumuksen muutokseen lukion ensimmäisen vuoden aikana ($p=0.002$), kun koulu-uupumus lisääntyi merkitsevästi riippumatta siitä, oliko urheilija menestynyt kansallisella tasolla vai ei. Muiden peräkkäisten mittauspisteiden välillä erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Myöskään kansallisen tason urheilumenestyksen ja ajan yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä peräkkäisten mittauspisteiden välillä (taulukko 3). Mittauspisteiden välillä koulu-uupumuksen muutos oli siis samansuuntaista menestyksestä huolimatta.

SM-tasolla urheilevien luokassa ajalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys koulu-uupumuksen muutokseen lukion ensimmäisen vuoden aikana ($p=0.005$), kun koulu-uupumus lisääntyi merkitsevästi riippumatta siitä, oliko urheilija menestynyt SM-tasolla vai ei. Muiden peräkkäisten

mittauspisteiden välillä erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. SM-tason urheilumenestyksen ja ajan yhdysvaikutus oli tilastollisesti merkitsevä lukion ensimmäisen vuoden aikana ($p=0.013$). Niillä urheilijoilla, jotka eivät olleet menestyneet SM-tasolla koulu-uupumus lisääntyi huomattavasti, kun taas SM-tasolla menestyneillä urheilijoilla koulu-uupumus lisääntyi vain hieman. Muulloin koulu-uupumuksen muutos oli samansuuntaista menestyksestä huolimatta.

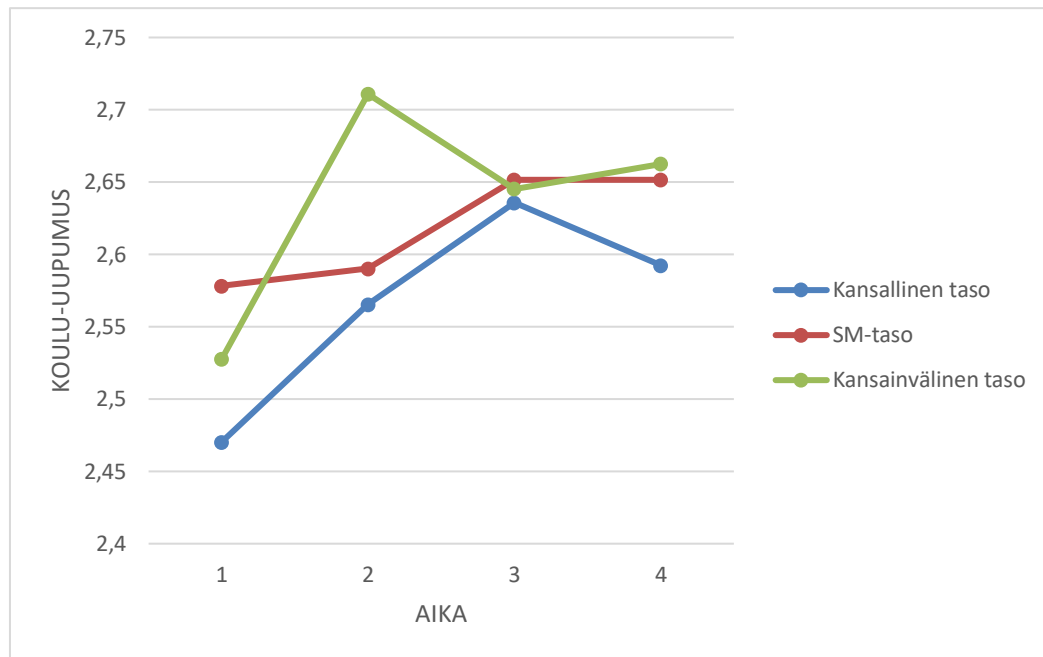
Kansainvälisellä tasolla urheilevien luokassa ajalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys koulu-uupumuksen muutokseen lukion ensimmäisen vuoden aikana ($p=0.002$), kun koulu-uupumus lisääntyi merkitsevästi riippumatta siitä, oliko urheilija menestynyt kansainvälisellä tasolla vai ei. Muiden peräkkäisten mittauspisteiden välillä erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Myöskään kansainvälisen tason urheilumenestyksen ja ajan yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä peräkkäisten mittauspisteiden välillä (taulukko 3). Mittauspisteiden välillä koulu-uupumuksen muutos oli siis samansuuntaista menestyksestä huolimatta. Missään urheilumenestyksen mukaisessa luokassa urheilumenestyksellä ei ollut yhteyttä koulu-uupumuksen tasoon.

TAULUKKO 3. Urheilulukiolaisten koulu-uupumuksen keskiarvot (ka) ja 95 % luottamusvälit (LV) kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana sekä peräkkäisten mittauspisteiden vertailu.

Urheilumenestys	Mittauspiste	ka	95 % LV	p-arvo ^a	
				aika	aika*urheilumenestys
Kansallinen taso 0	1	2,51	2,39–2,64	1><2: p=0.002	1><2: p=0.590
	2	2,65	2,51–2,78	2><3: p=0.333	2><3: p=0.485
	3	2,66	2,51–2,81	3><4: p=0.273	3><4: p=0.918
	4	2,62	2,47–2,77		
Kansallinen taso 1	1	2,47	2,36–2,58		
	2	2,57	2,45–2,68		
	3	2,64	2,51–2,76		
	4	2,59	2,47–2,72		
SM-taso 0	1	2,42	2,31–2,53	1><2: p=0.005	1><2: p=0.013
	2	2,61	2,49–2,73	2><3: p=0.260	2><3: p=0.735
	3	2,64	2,51–2,77	3><4: p=0.310	3><4: p=0.310
	4	2,57	2,44–2,70		
SM-taso 1	1	2,58	2,46–2,70		
	2	2,59	2,46–2,72		
	3	2,65	2,51–2,80		
	4	2,65	2,51–2,80		
Kansainvälinen taso 0	1	2,48	2,38–2,57	1><2: p=0.002	1><2: p=0.277
	2	2,57	2,47–2,67	2><3: p=0.884	2><3: p=0.139
	3	2,65	2,54–2,76	3><4: p=0.628	3><4: p=0.372
	4	2,59	2,48–2,70		
Kansainvälinen taso 1	1	2,53	2,36–2,70		
	2	2,71	2,53–2,89		
	3	2,65	2,45–2,84		
	4	2,66	2,46–2,86		

^a Vaikutuksen p-arvo toistomittausten varianssianalysissä.

Kuva 6 havainnollistaa koulu-uupumuksen muutosta kansallisella, SM- ja kansainvälisellä tasolla kolmen parhaan joukkoon sijoittuneilla urheilijoilla. Kaikissa urheilumenestyksen mukaisissa luokissa koulu-uupumus lisääntyi lukion ensimmäisen vuoden aikana. Kuvaajien perusteella koulu-uupumus näyttäisi olleen vähäisempää kansallisella tasolla menestyneillä urheilijoilla kuin SM- ja kansainvälisellä tasolla menestyneillä urheilijoilla.



KUVA 6. Koulu-uupumuksen muutos kansallisella, SM- ja kansainvälisellä tasolla menestyneillä urheilijoilla.

7.2 Urheilulukiolaisten urheilu-uupumuksen muutos lukio-opiskelun aikana

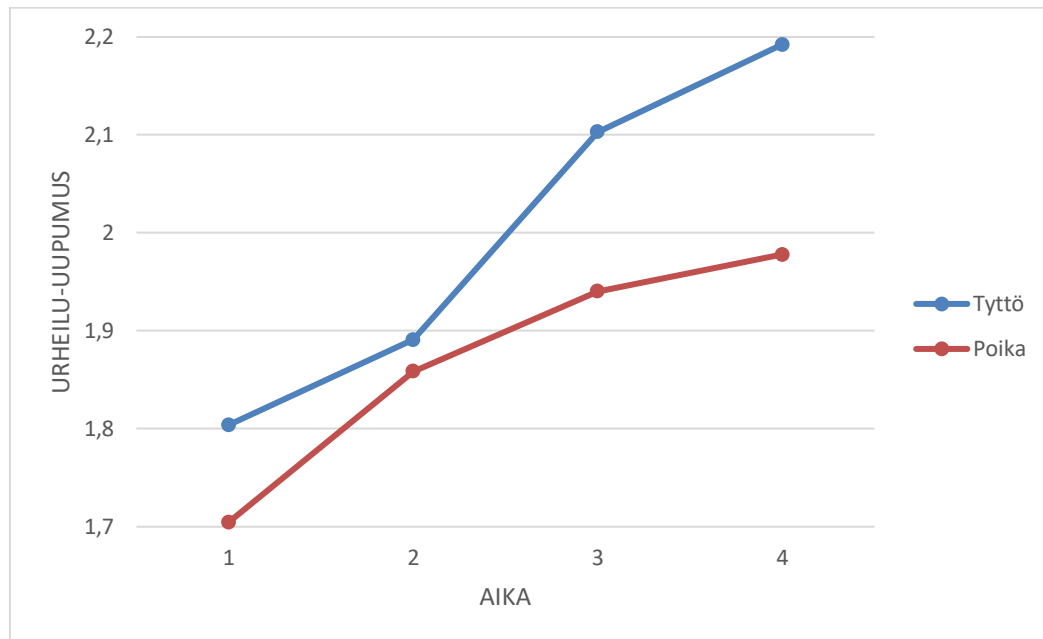
Urheilulukiolaisten urheilu-uupumusta mittaavia vastauksia oli jokaiselta neljältä mittauspisteeltä 239. Vastanneista hieman yli puolet olivat tyttöjä ($n=130$) ja vähän alle puolet olivat poikia ($n=109$). Taulukossa 5 on kuvattu tyttöjen ja poikien keskiarvot ja 95 prosentin luottamusvälit kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana. Tyttöjen urheilu-uupumus oli vähäisintä lukion ensimmäisen vuoden syksynä ($ka=1,80$) ja korkeinta kolmannen vuoden keväänä ($ka=2,19$). Samoin pojilla urheilu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa ($ka=1,70$) ja korkeinta kolmannen vuoden keväänä ($ka=1,98$). Tyttöillä urheilu-uupumuksen keskiarvo oli poikia korkeampi jokaisella mittauspisteellä.

Peräkkäisten mittauspisteiden vertailussa (taulukko 4), ajalla havaittiin olevan tilastollisesti merkitsevä yhteys urheilu-uupumuksen muutokseen lukion kahden ensimmäisen vuoden aikana ($p=0.002$ ja $p<0.001$). Näin ollen urheilu-uupumus lisääntyi merkitsevästi kummallakin sukupuoliryhmällä, mikä nähdään kuvasta 7. Urheilu-uupumuksen muutoksessa sukupuoliryhmien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa lukion aikana, joten urheilu-uupumuksen muutos oli samansuuntaista kummallakin sukupuoliryhmällä.

TAULUKKO 4. Tyttöjen ja poikien urheilu-uupumuksen keskiarvot (ka) ja 95 % luottamusvälit (LV) kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana sekä peräkkäisten mittauspisteiden vertailu.

Mittauspiste	Tytöt		Pojat		p-arvo ^a	
	ka	95 % LV	ka	95 % LV	aika	aika*sukupuoli
1	1,80	1,70–1,90	1,70	1,60–1,81	1><2: p=0.002	1><2: p=0.378
2	1,89	1,78–2,00	1,86	1,74–1,98	2><3: p<0.001	2><3: p=0.103
3	2,10	1,99–2,22	1,94	1,81–2,07	3><4: p=0.102	3><4: p=0.504
4	2,19	2,06–2,32	1,98	1,84–2,12		

^a Vaikutuksen p-arvo toistomittausten varianssianalyysissä.



KUVA 7. Tyttöjen ja poikien urheilu-uupumuksen muutos lukio-opiskelun aikana.

Opiskelumenestyksen ja urheilu-uupumuksen muutoksen yhteyttä tarkasteltaessa tutkituista urheilulukiolaisista 44 kuului luokkaan, jossa opintojen keskiarvo oli välillä 4–7 ja 79 luokkaan, jossa opintojen keskiarvo oli välillä 7.1–8. Suurin osa urheilulukiolaisista kuului luokkaan, jossa opintojen keskiarvo oli välillä 8.1–10 (n=113). Taulukossa 5 on esitetty jokaisen keskiarvoluokan urheilu-uupumuksen keskiarvot ja 95 prosentin luottamusvälit kaikissa mittauspisteissä. Niiden urheilulukiolaisten, joiden opintojen keskiarvo oli välillä 4–7, urheilu-uupumuksen keskiarvo nousi ensimmäiseltä mittauspisteeltä (ka=1,75) aina neljännelle mittauspisteelle

(ka=2,14) asti. Niiden urheilulukiolaisten, joiden opintojen keskiarvo oli välillä 7.1–8, urheilu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=1,75) ja korkeinta kolmannen vuoden keväänä (ka=2,14). Myös niillä urheilulukiolaisilla, joilla opintojen keskiarvo oli välillä 8.1–10, urheilu-uupumuksen keskiarvo nousi maltillisesti ensimmäiseltä mittauspisteeltä (ka=1,78) neljännelle mittauspisteelle (ka=2,05).

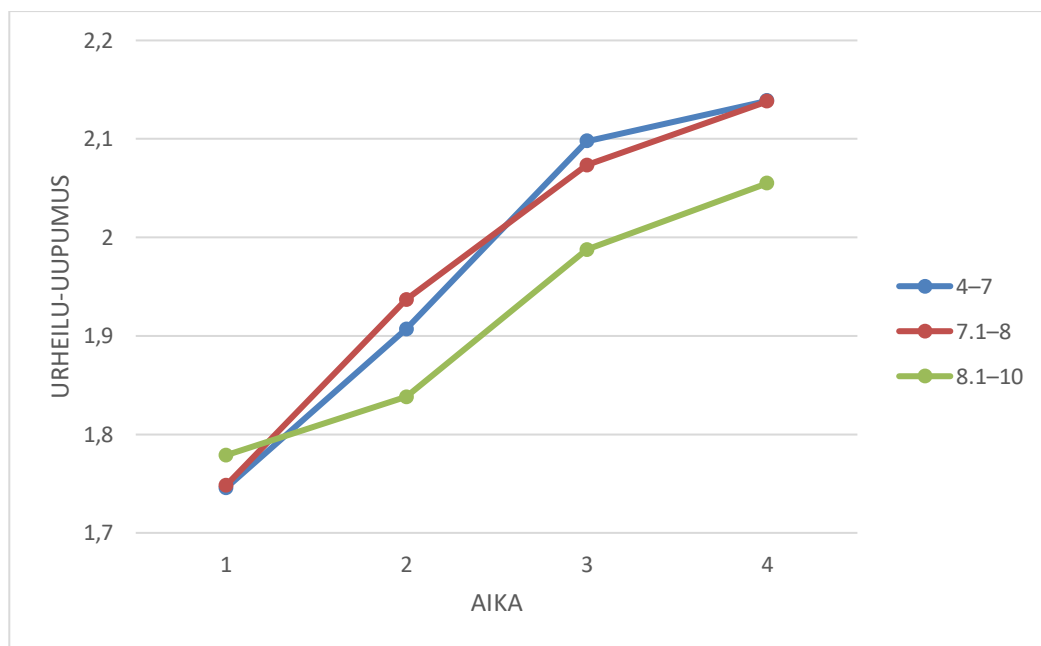
Peräkkäisten mittauspisteiden vertailussa (taulukko 5), ajalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys urheilu-uupumuksen muutokseen lukion ensimmäisen ($p=0.001$) ja toisen ($p<0.001$) vuoden aikana, kun urheilu-uupumus lisääntyi merkitsevästi kaikilla opiskelumenestyksen mukaisilla luokilla (kuva 10). Muiden peräkkäisten mittauspisteiden välillä erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Myöskään opiskelumenestyksen ja ajan yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä peräkkäisten mittauspisteiden välillä (taulukko 5) eli urheilu-uupumuksen muutos oli samansuuntaista kaikilla opiskelumenestyksen mukaisilla luokilla.

TAULUKKO 5. Urheilulukiolaisten urheilu-uupumuksen keskiarvot (ka) ja 95 % luottamusvälit (LV) kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana sekä peräkkäisten mittauspisteiden vertailu.

Mittauspiste	4–7		7.1–8		8.1–10	
	ka	95 % LV	ka	95 % LV	ka	95 % LV
1	1,75	1,59–1,91	1,75	1,63–1,87	1,78	1,68–1,89
2	1,91	1,72–2,10	1,94	1,80–2,08	1,84	1,72–1,95
3	2,10	1,90–2,10	2,07	1,92–2,23	1,99	1,86–2,11
4	2,14	1,91–2,37	2,14	1,97–2,31	2,05	1,91–2,20
p-arvo ^a						
	aika			aika*opiskelumenestys		
1><2	p=0.001			p=0.290		
2><3	p<0,001			p=0.896		
3><4	p=0.170			p=0.968		

^a Vaikutuksen p-arvo toistomittausten varianssianalyysissä.

Kuvasta 8 nähdään, että urheilulukiolaisten urheilu-uupumus kasvoi kaikilla keskiarvoluokilla lukio-opiskelun alusta kolmannen vuoden kevääseen. Keskiarvoluokilla 4–7 ja 7–8 urheilu-uupumuksen muutos oli melko samanlaista: lukion ensimmäisen vuoden syksyllä urheilu-uupumus oli matalinta, josta se kasvoi aina kolmannen lukuvuoden kevääseen asti. Keskiarvoluokilla 8–10 urheilu-uupumus oli edellä mainittuja luokkia korkeampi lukion ensimmäisen, toisen ja kolmannen vuoden keväällä. Urheilu-uupumuksessa ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää eroa näiden kolmen luokan välillä, joten opiskelumenestyksellä ei ollut yhteyttä urheilu-uupumukseen.



KUVA 8. Urheilulukiolaisten urheilu-uupumuksen muutos opiskelumenestyksen mukaan.

Urheilumenestyksen yhteyttä urheilu-uupumuksen muutokseen tarkasteltiin luokittelemalla urheilijat heidän urheilumenestyksensä mukaan. Vastanneista urheilulukiolaisia oli yhteensä 239. Kansallisella tasolla menestyneitä urheilijoita oli 164, jolloin 75 urheilijaa ei ollut sijoittunut kolmen parhaan joukkoon kansallisella tasolla. SM-tasolla menestyneitä urheilijoita oli 124, jolloin 115 urheilijaa ei ollut sijoittunut kolmen parhaan joukkoon SM-tasolla. Kansainvälisellä tasolla menestyneitä urheilijoita oli 67, jolloin 172 urheilijaa ei ollut sijoittunut kolmen parhaan joukkoon kansainvälisellä tasolla. Taulukossa 7 on esitetty kaikkien urheilumenestyksen mukaan jaettujen luokkien keskiarvot ja 95 prosentin luottamusvälit kaikissa mittauspisteissä.

Kansallisella tasolla menestyneillä urheilijoilla urheilu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=1,76) ja korkeinta toisen vuoden keväänä (ka=2,10). Myös niillä urheilijoilla, jotka eivät

olleet menestyneet kansallisella tasolla, koulu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=1,77) ja korkeinta toisen ja kolmannen vuoden keväänä (ka=2,07). SM-tasolla menestyneillä urheilijoilla urheilu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=1,78) ja korkeinta neljännen vuoden keväänä (ka=2,09). Myös niillä urheilijoilla, jotka eivät olleet menestyneet SM-tasolla, urheilu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=1,75) ja korkeinta lukion lopussa (ka=2,10). Kansainvälisellä tasolla menestyneillä urheilijoilla urheilu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=1,78) ja korkeinta kolmannen vuoden keväänä (ka=2,17). Niillä urheilijoilla, jotka eivät olleet menestyneet kansainvälisellä tasolla, urheilu-uupumus oli vähäisintä lukion alussa (ka=1,75) ja korkeinta lukion lopussa (ka=2,10).

Taulukossa 7 on esitetty peräkkäisten mittauspisteiden välisen vertailun tulokset. Kansallisella tasolla urheilevien luokassa ajalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys koulu-uupumuksen muutokseen lukion ensimmäisen ($p=0.007$) ja toisen ($p<0.001$) vuoden aikana. Näin ollen urheilu-uupumus lisääntyi merkitsevästi riippumatta siitä, oliko urheilija menestynyt kansallisella tasolla vai ei. Kolmannen ja neljännen mittauspisteen välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Myöskään kansallisen tason urheilumenestyksen ja ajan yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä peräkkäisten mittauspisteiden välillä. Urheilu-uupumuksen muutos oli siis samansuuntaista menestyksestä huolimatta mittauspisteiden välillä.

SM-tasolla urheilevien luokassa ajalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys koulu-uupumuksen muutokseen lukion ensimmäisen ($p=0.002$) ja toisen ($p<0,001$) vuoden aikana (taulukko 7). Näin ollen urheilu-uupumus lisääntyi merkitsevästi riippumatta siitä, oliko urheilija menestynyt SM-tasolla vai ei. Kolmannen ja neljännen mittauspisteen välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Myöskään SM-tason urheilumenestyksen ja ajan yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä peräkkäisten mittauspisteiden välillä. Urheilu-uupumuksen muutos oli siis samansuuntaista menestyksestä huolimatta mittauspisteiden välillä.

Kansainvälisellä tasolla urheilevien luokassa ajalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys koulu-uupumuksen muutokseen lukion ensimmäisen ($p=0.007$) ja toisen ($p<0.001$) vuoden aikana (taulukko 7). Näin ollen urheilu-uupumus lisääntyi merkitsevästi riippumatta siitä, oliko urheilija menestynyt kansainvälisellä tasolla vai ei. Kolmannen ja neljännen mittauspisteen välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Myöskään kansainvälisen urheilumenestyksen ja ajan yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä peräkkäisten mittauspisteiden välillä. Urheilu-uupumuksen muutos oli siis samansuuntaista menestyksestä huolimatta mittauspisteiden välillä.

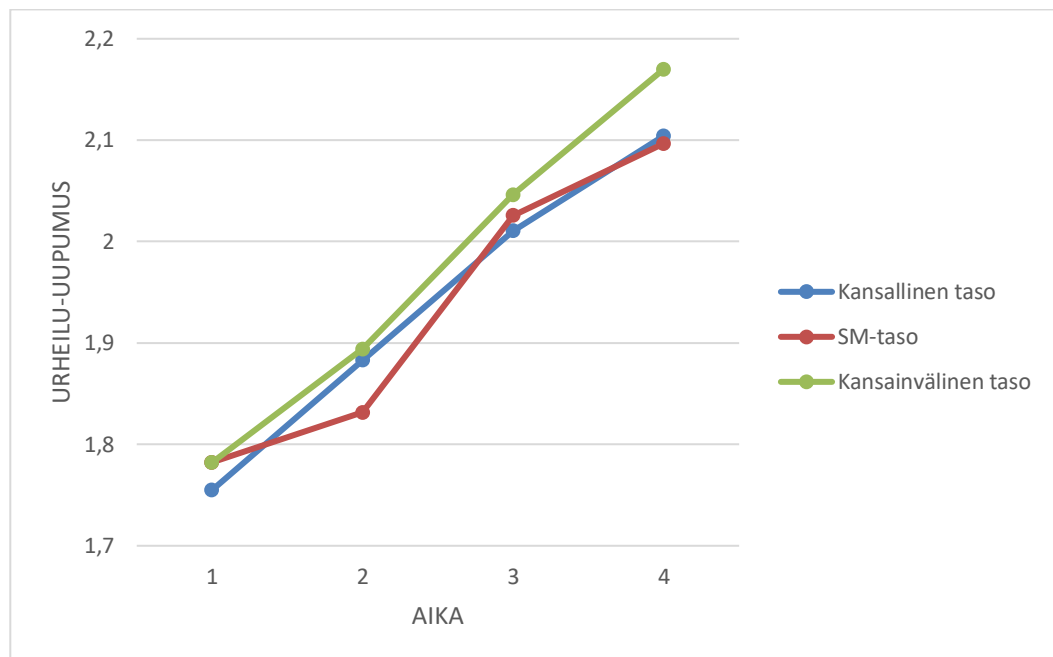
Missään urheilumenestyksen mukaisessa luokassa urheilumenestyksellä ei ollut yhteyttä urheilu-uupumuksen tasoon.

TAULUKKO 7. Urheilulukiolaisten urheilu-uupumuksen keskiarvot (ka) ja 95 % luottamusvälit (LV) kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana sekä peräkkäisten mittauspisteiden vertailu.

Urheilumenestys	Mittaus-piste	ka	95 % LV	p-arvo ^a	
				aika	aika*urheilumenestys
Kansallinen taso 0	1	1,77	1,64–1,90	1><2: p=0.007	1><2: p=0.685
	2	1,87	1,72–2,00	2><3: p<0,001	2><3: p=0.350
	3	2,07	1,91–2,23	3><4: p=0.685	3><4: p=0.278
	4	2,07	1,90–2,25		
Kansallinen taso 1	1	1,76	1,67–1,84		
	2	1,88	1,79–1,98		
	3	2,01	1,91–2,12		
	4	2,10	1,99–2,22		
SM-taso 0	1	1,75	1,63–1,83	1><2: p=0.002	1><2: p=0.061
	2	1,92	1,81–2,04	2><3: p<0,001	2><3: p=0.279
	3	2,03	1,91–2,16	3><4: p=0.090	3><4: p=0.887
	4	2,09	1,95–2,23		
SM-taso 1	1	1,78	1,69–1,88		
	2	1,83	1,72–1,94		
	3	2,03	1,91–2,15		
	4	2,10	1,96–2,23		
Kansainvälinen taso 0	1	1,75	1,67–1,83	1><2: p=0.007	1><2: p=0.927
	2	1,87	1,78–1,96	2><3: p<0,001	2><3: p=0.994
	3	2,02	1,92–2,13	3><4: p=0.052	3><4: p=0.345
	4	2,10	1,95–2,18		
Kansainvälinen taso 1	1	1,78	1,65–1,91		
	2	1,89	1,74–2,05		
	3	2,05	1,88–2,21		
	4	2,17	1,99–2,35		

^a Vaikutuksen p-arvo toistomittausten varianssianalyyseissä.

Kuva 9 havainnollistaa urheilu-uupumuksen muutosta kansallisella, SM- ja kansainvälisellä tasolla kolmen parhaan joukkoon sijoittuneilla urheilijoilla. Kaikissa urheilumenestyksen mukaisissa luokissa urheilu-uupumus lisääntyi aina lukion alusta kolmannen vuoden kevääseen asti. Kuvaajien perusteella urheilu-uupumus näyttäisi olleen korkeampaa kansainvälisellä tasolla menestyneillä urheilijoilla kuin SM- tai kansallisella tasolla menestyneillä urheilijoilla.



KUVA 9. Urheilu-uupumuksen muutos urheilumenestyksen mukaan.

8 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten urheilulukiolaisten koulu- ja urheilu-uupumus muuttuivat kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana. Lisäksi tutkimme, miten urheilulukiolaisen sukupuoli sekä opiskelu- ja urheilumenestys olivat yhteydessä koulu- ja urheilu-uupumuksen muutokseen. Aineistona käytimme vuosina 2015–2018 kerättyä Winning in the Long Run -tutkimushankkeen tutkimusaineistoa. Tutkimustulosten perusteella sekä koulu- että urheilu-uupumuksen kokemus muuttui urheilulukiossa opiskelun aikana. Koulu-uupumus lisääntyi etenkin lukion ensimmäisen vuoden aikana ja urheilu-uupumus kahden ensimmäisen lukiovuoden aikana.

8.1 Tutkimuksen päätulokset koulu- ja urheilu-uupumuksen muutoksesta

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä pyrimme selvittämään, miten urheilulukiolaisten koulu-uupumus muuttui kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana. Sekä tytöillä että pojilla koulu-uupumus lisääntyi merkitsevästi lukion ensimmäisen vuoden aikana. Koulu-uupumuksen muutos oli erilaista sukupuoliryhmien välillä ensimmäisen ja toisen vuoden kevään välisenä aikana, jolloin tyttöjen koulu-uupumus lisääntyi, kun taas poikien koulu-uupumus väheni. Muulloin tyttöjen ja poikien koulu-uupumuksen muutos oli samansuuntaista eikä koulu-uupumuksen tasossa ollut eroja sukupuoliryhmien välillä.

Kun selvitimme, oliko urheilulukiolaisten opiskelu- ja urheilumenestyksellä yhteyttä koulu-uupumuksen muutokseen, havaitsimme, että urheilulukiolaisten koulu-uupumus lisääntyi merkitsevästi lukion ensimmäisen vuoden aikana kaikilla opiskelu- ja urheilumenestyksen mukaisilla luokilla. Opiskelumenestyksen näkökulmasta koulu-uupumuksen muutos oli samansuuntaista kaikilla keskiarvoryhmillä. Opiskelumenestyksellä oli kuitenkin yhteyttä koulu-uupumuksen tasoon, sillä koko kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana opinnoissa parhaiten menestyneet kokiivat vähemmän koulu-uupumusta kuin opinnoissa heikommin tai keskinkertaisesti menestyneet urheilulukiolaiset. Urheilumenestystä tarkasteltiin kolmessa eri menestysluokassa, joita olivat kansallinen, SM- ja kansainvälinen taso. Sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla urheilevien ryhmissä koulu-uupumuksen muutos oli samansuuntaista. Kuitenkin SM-tasolla urheilevien ryhmässä niiden urheilijoiden, jotka eivät olleet menestyneet SM-tasolla, koulu-uu-

pumus lisääntyi huomattavasti, kun taas SM-tasolla menestyneiden urheilijoiden koulu-uupumus lisääntyi vain hieman. Koulu-uupumuksen tasoon ei vaikuttanut se, oliko urheilija menestynyt tarkastelun kohteena olleessa menestysluokassa vai ei.

Tutkimustulokset koulu-uupumuksen muutoksesta ovat pääosin yhteneväisiä Salmela-Aron ym. (2008a) ja Salmela-Aron ja Tynkkysen (2012) tutkimusten kanssa, joissa koulu-uupumuksen havaittiin lisääntyneen lukion aikana. Kuten tämän tutkimuksen, myös Sorkkilan ym. (2017) tulokset osoittivat urheilulukiolaisten kokevan koulu-uupumusoireita jo lukion alussa. Tätä saattaa selittää se, että siirtymää yläkoulusta lukioon pidetään kuormittavana (Lundqvist ym. 2023; Parviainen ym. 2021; Salmela-Aro ym. 2008b). Etenkin urheilulukioissa opiskelevat urheilijat kamppailevat lisääntyneen stressin ja suorituspainien kanssa sekä kärsivät puutteellisesta palautumisesta ja vähäisestä sosiaalisesta elämästä (Lundqvist ym. 2023). Sorkkilan ym. (2018b) tutkimuksessa suurimmalla osalla tutkittavista oli koulu-uupumusoireita lukion ensimmäisen vuoden aikana ja kasvavan uupumuksen profiiliin luokiteltujen urheilulukiolaisten uupumusoireet kasvoivat ensimmäisen lukuvuoden aikana. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana koulu-uupumus lisääntyi etenkin lukion ensimmäisen vuoden aikana.

Vaikka koulu-uupumuksen lisääntymistä voidaan pitää huolestuttavana, eivät kaikki urheilulukiolaiset välttämättä koe koulu-uupumusoireita. Salmela-Aron ja Upadyayan (2020) sekä Sorkkilan ym. (2018b) tutkimuksessa opiskelijat jaettiin erilaisiin ryhmiin koulu-uupumusoireiden perusteella. Kummassakin tutkimuksessa osa lukiolaisista kuului ryhmiin, joissa opiskelijoilla ei havaittu koulu-uupumusoireita. Pitkittäistutkimusasetelman ja valitun analysointimenetelmän vuoksi tämän tutkimuksen tulosten vertailu edellä mainittujen tutkimusten tuloksiin on osittain haastavaa, sillä tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kaikkien tutkittavien koulu-uupumuksen keskiarvoja. Koulu-uupumuksen keskiarvojen perusteella voisi kuitenkin olettaa, etteivät kaikki urheilulukiolaiset kokeneet koulu-uupumusta, kuten havaittiin myös Salmela-Aron ja Upadyayan (2020) ja Sorkkilan ym. (2018b) tutkimuksissa.

Aiemmissä tutkimuksissa sukupuolten välillä on havaittu eroja koulu-uupumuksessa. Salmela-Aron ja Tynkkysen (2012) tutkimuksessa tyttöjen koulu-uupumuksen taso oli poikia korkeammalla, mutta pojilla koulu-uupumuksen lisääntyminen oli tyttöjä voimakkaampaa yhdeksännen luokan alun ja lukion toisen vuoden välisenä aikana. Heidän tutkimuksessaan koulu-uupumus lisääntyi jokaisen neljän mittauspisteen välillä kummallakin sukupuolella, kun puolestaan tässä

tutkimuksessa poikien koulu-uupumus väheni lukion ensimmäisen vuoden kevään jälkeen. Tyttöjen ja poikien välistä eroa koulu-uupumuksen muutoksessa toisen lukiovuoden aikana saattavat selittää Herrmann ym. (2019) tekemät havainnot. Heidän tutkimuksessaan tyttöjen korkeampaa koulu-uupumusta selitettiin muun muassa heidän heikommalla itsetunnollaan, mikä oli yhteydessä vähäisempään sisäiseen motivaatioon. Ulkoisen motivaation korostuminen on siis saattanut vaikuttaa tyttöjen koulu-uupumusoireiden lisääntymiseen toisen lukiovuoden aikana. Toisaalta Saarinen ym. (2021) havaitsivat, että kaksoisuralla naiset pyrkivät menestymään niin opinnoissa kuin urheilussa, kun taas miehillä urheilu on keskiössä. Tyttöjen pyrkimys menestyä opinnoissa saattoi siis vaikuttaa koulu-uupumusoireiden lisääntymiseen, kun pojat puolestaan keskittyivät urheilu-uraansa.

Vaikka koulu-uupumuksen muutos oli erilaista sukupuoliryhmien välillä toisen lukiovuoden aikana, tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, ettei sukupuoliryhmällä ollut yhteyttä koulu-uupumuksen tasoon. Tulokset ovat ristiriidassa Salmela-Aron ja Tynkkysen (2012) sekä kansainvälisten (Herrmann ym. 2019; Murberg & Bru 2004) tutkimusten kanssa, joissa tytöt ovat raportoineet korkeammasta koulu-uupumuksesta. Edellä mainitut tutkimukset eivät kuitenkaan ole keskittyneet nimenomaan urheilulukiolaisiin, joten on mahdollista, että opiskelijaurheilijoilla erot koulu-uupumuksen tasossa ovat maltillisempia kuin tavallisilla opiskelijoilla.

Opiskelumenestyksen osalta tämän tutkimuksen tulokset olivat yhteneväisiä aiempien tutkimusten kanssa. Tutkimuksissa sekä oppimishaasteiden (Korhonen ym. 2014; May ym. 2015; Widlund ym. 2018) että heikon opiskelumenestyksen (Herrmann ym. 2019; Salmela-Aro ym. 2009a; Yusoff 2010) on havaittu olevan yhteydessä koulu-uupumukseen. Myös tässä tutkimuksessa koulu-uupumus oli voimakkaampaa opinnoissa heikoiten menestyneillä ja vähäisintä opinnoissa parhaiten menestyneillä. Opiskelumenestyksestä huolimatta koulu-uupumus lisääntyi etenkin lukion ensimmäisen vuoden aikana, mitä voi selittää lukio-opintojen vaativuus (Salmela-Aro ym. 2008b) ja edellytykset opintotuen saamiselle (Kela 2023). Toisaalta tuloksia voidaan pitää yllättävinä, koska olisi voinut luulla, että opiskelijaurheilijoiden kohdalla opiskelumenestys saavutetaan uupumisriskin kustannuksella, sillä Heikuran ym. (2022) tutkimuksessa tyttöjen korkeampaa uupumusriskiä selitettiin tyttöjen pyrkimyksellä menestyä uupumisen kustannuksella. On myös hyvä huomioida, ettei tämän tutkimuksen aineistonkeruun aikana valintakoeuudistus ollut vielä voimassa, joten on mahdollista, että huoli jatko-opiskelumahdollisuudesta on entistä merkittävämpi stressin aiheuttaja ja olennainen etenkin lukion loppupuolella.

Tässä tutkimuksessa urheilumenestyksellä ei havaittu yhteyttä koulu-uupumukseen vaan urheilumenestyksestä huolimatta koulu-uupumus lisääntyi etenkin lukion ensimmäisen vuoden aikana. Sorkkilan ym. (2017) tutkimuksessa korkeiden urheiluun liittyvien odotusten todettiin lisäävän riskiä koulu-uupumuksen kehittymiselle. Urheiluun liittyvät odotukset eivät johda urheilumenestykseen, joten on mahdollista, että korkeat urheilussa odotukset ovat itse menestystä todennäköisemmin yhteydessä koulu-uupumukseen. Eri menestysluokissa menestyneiden urheilijoiden keskiarvojen perusteella koulu-uupumus oli matalinta kansallisella tasolla menestyneillä urheilijoilla. Tätä voisi selittää se, ettei kansallisella tasolla kilpaileminen ole välttämättä yhtä aikaa vievää ja kuormittavaa, jolloin poissaoloja saattaa olla vähemmän ja aikaa opintojen suorittamiselle enemmän.

Toisessa tutkimuskysymyksessä pyrimme selvittämään, miten urheilulukiolaisten urheilu-uupumus muuttuivat kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana. Havaitsimme, että sekä tytöillä että pojilla urheilu-uupumus lisääntyi merkitsevästi lukion kahden ensimmäisen vuoden aikana. Sukupuolien välillä ei havaittu olevan tilastollisesti merkitsevää eroa. Urheilu-uupumuksen oli samansuuntaista sekä tytöillä että pojilla, mikä tarkoitti sitä, että urheilu-uupumus oli alhaisinta lukion alussa ja korkeinta kolmannen vuoden keväällä.

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla selvitimme, oliko urheilulukiolaisten opiskelu- ja urheilumenestyksellä yhteyttä urheilu-uupumuksen muutokseen sekä sitä, miten sukupuoli urheilu- ja opiskelumenestys oli yhteydessä siihen. Tutkimuksemme osoitti, että urheilu-uupumus lisääntyi merkitsevästi lukion ensimmäisen ja toisen vuoden aikana kaikilla opiskelu- ja urheilumenestyksen mukaisilla luokilla. Opiskelumenestyksen kohdalla ajalla oli tilastollisesti merkitsevä vaikutus urheilu-uupumukseen kaikkien keskiarvoluokkien kohdalla. Vastaavasti myös urheilumenestyksen kohdalla ajalla osoitettiin olevan tilastollisesti merkitsevä vaikutus urheilu-uupumuksen niin kansallisella, SM- kuin kansainvälisellä tasollakin. Sekä urheilu- että opiskelumenestyksen kohdalla urheilu-uupumuksen muutos oli samansuuntaista kolmen vuoden aikana: urheilu-uupumus oli alhaisinta ensimmäisen lukiovuoden syksyllä ja korkeinta kolmannen vuoden keväällä.

Tutkimustulokset urheilu-uupumuksen muutokset ovat pääosin linjassa aiempien tutkimuksien kanssa. Esimerkiksi Heidarín (2013) ja Sorkkilan ym. (2017) tutkimuksien mukaan naisurheilijoilla uskotaan olevan miesurheilijoita suurempi riski urheilu-uupumuksen kehittymiselle. Saamiemme tutkimustuloksien perusteella tytöt kokivat urheilu-uupumuksen olevan poikia

korkeampaa koko lukio-opiskelun aikana. Sukupuoli ei näyttäytynyt kuitenkaan olevan merkittävä urheilu-uupumuksen ennustaja sekä tässä että Sorkkilan ym. (2020) tutkimuksessa. Toisaalta Suomessa naisten ja miesten välinen tasa-arvo on edennyt viime vuosien aikana (Turpeinen ym. 2011), mikä voi osaltaan selittää saatujamme tutkimustuloksia. On siis mahdollista, että tänä päivänä yhä useampi nainen panostaa urheiluun ja tavoittelee ammattilaisuutta.

Lisäksi Sorkkila ym. (2017) ja Sorkkila ym. (2018b) tutkimukset osoittivat, että urheilulukiolaiset kokivat urheilu-uupumusta lukion ensimmäisen vuoden aikana. Sorkkilan ym. (2017) mukaan kolmasosa urheilijoista luokiteltiin lievään tai vakavaan urheilu-uupumusprofiiliin ja Sorkkilan ym. (2018b) mukaan 12,8 prosentilla urheilulukiolaisista urheilu-uupumusoireet kasvoivat ensimmäisen lukiovuoden aikana. Kun vertailimme tutkimuksessamme urheilu-uupumuksen tasoa seuraavaan tasoon, ajan vaikutus urheilu-uupumukseen oli tilastollisesti merkittävä juuri kyseisenä ajanjaksona. Lukion ensimmäisten vuosien urheilu-uupumusta voikin selittää se, että opiskelijaurheilijan tulee samaan aikaan sopeutua korkeampiin harjoitusvaatimuksiin siirtyessään aikuisten sarjoihin, mikä voi osoittautua haastavaksi (Lundqvist ym. 2023 ja Ryba ym. 2016b). Lisäksi kansainvälisellä tasolla menestyneet urheilijat olivat muita menestysloukkia uupuneempia. Koska Hillin ym. (2008) mukaan urheilijan itsensä asettamat korkeat urheilulliset tavoitteet eivät olleet yhteydessä urheilu-uupumukseen, voidaan olettaa urheilu-uupumuksen johtuvan ulkoisista tai epäsuorista tekijöistä, kuten esimerkiksi pitkistä kilpailumatkoista.

Lin ym. (2017) ja Sorkkilan ym. (2018a) mukaan kouluun liittyvä uupumusasteinen väsymys siirtyi ajan myötä myös urheiluun. Opiskelumenestystä tarkasteltaessa urheilu-uupumus lisääntyi kaikilla keskiarvoryhmillä lukio-opiskelun edetessä. Mielenkiintoista oli se, että opinnoissa parhaiten menestyneillä urheilu-uupumus oli kuitenkin vähäisintä ensimmäisen, toisen ja kolmannen vuoden keväinä. Tätä ilmiötä voisi selittää Ronkaisen ym. (2020) tutkimustulos erilaisista urheilijatyypiluokista, joista yksi niistä piti sisällään opiskelijaurheilijoita, joilla kokonaiskuormitus pysyi hallinnassa ja urheilu jatkui läpi toisen asteen koulutuksen. Heitä yhdisti myös se, että he pitivät kiinni rutiineistaan, pysyivät rationaalisina pettymyksen hetkinä sekä ylläpitivät pitkän aikavälin kaksoisurata tavoitteitaan. (Ronkainen ym. 2020)

Tutkimusaineiston rajallisuuden vuoksi emme kyenneet selvittämään, mitä syitä urheilulukiolaisien uupumuksen taustalla on. Koska tutkittavat urheilulukiolaiset olivat kuitenkin eri luki-

oista ympäri Suomea, on todennäköistä, että uupumuksen taustalla vaikuttavat yleiset kaksoisuran haasteet. Näitä haasteita ovat esimerkiksi ajanpuute, korkea kokonaiskuormitus sekä opiskelija- ja urheilijaidentiteettien välinen tasapainoilu. Toisaalta kaksoisuran haasteet voivat osoittautua mahdollisuuksiksi, sillä esimerkiksi eri identiteetti-roolien kokeilu voi olla tärkeä osa ihmiseksi kasvamisessa. Urheilijoiden kaksoisuran tuen kehittämiseen on panostettu (Euroopan komissio 2012), mikä on ilmennyt esimerkiksi urheilulukioiden menestystekijöiden tutkimisena ja urheiluakatemiatoiminnan järjestämisenä. Tutkimuksen mukaan pohjoismaissa (Norja, Ruotsi, Suomi ja Tanska) urheilulukioissa opiskelevat urheilijat saavat huomattavasti enemmän tukea kuin ne urheilijat, jotka eivät opiskele urheilulukioissa (Thompson 2022). Hyvinvoinnin turvaamiseksi opiskelijaurheilijat tarvitsevat kuitenkin emotionaalista, informoivaa ja aineellista tukea myös lähipiiriltään (Lundqvist 2015). Urheilulukioiden hyötyjen ja lähipiirin tuen lisäksi uupumukselta saattavat suojata muun muassa kaksoisuran ymmärryksen ja arvostuksen lisääntyminen, muiden urheilulukiolaisten tarjoama vertaistuki sekä opiskelijaurheilijan henkilökohtaiset ominaisuudet.

8.2 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet

Koimme tutkimuksemme vahvuudeksi sen, että sen aineisto oli osa Winning in the Long Run -tutkimushanketta, joka oli maantieteellisesti melko kattava, sillä mukana oli kuusi urheilulukiota eri puolilta Suomea. Näin ollen tämän tutkimuksen tulokset ovat melko hyvin yleistettävissä kaikkiin urheilulukiolaisiin. Tutkimushankkeen kvantitatiivinen aineisto mahdollisti tässä tutkimuksessa 236–273 urheilulukiolaisen tutkimisen, mitä voidaan pitää hyvänä otantana urheilulukiolaisten uupumuksen tarkastelussa pitkittäisasetelmassa. Tutkimukseen valitut mittarit sopivat koulu- ja urheilu-uupumuksen mittaamiseen ja summamuuttujien sisäistä yhdenmukaisuutta kuvasivat korkeat Cronbachin alfa-kertoimet.

Aiemmissä tutkimuksissa (Chen ym. 2009; Sorkkila 2018) on ilmennyt tarve uupumuksen kehityksen tarkasteluun pitkittäisasetelmassa. Pyrimme täyttämään tämän tutkimusaukon, sillä tässä tutkimuksessa urheilulukiolaisten uupumusta mitattiin kolmen vuoden aikana neljässä mittauspisteessä. Kaksoisuran näkökulmasta koimme tärkeäksi tarkastella sekä koulu- että urheilu-uupumuksen muutosta. Uupumuksen jakaminen koulu- ja urheilu-uupumukseen auttoi selvittämään, miten uupumus muuttui kummallakin osa-alueella, ei vain yleisesti.

Vaikka mielestämme onnistuimme muodostamaan laajan kokonaiskuvan urheilijoiden kaksoisurasta ja tutkimaan urheilulukiolaisten uupumuksen muutosta, oli tutkimuksessa silti havaittavissa erilaisia rajoitteita. Ensiksi valittu analysointimenetelmä, toistomittausten varianssi-analyysi mahdollisti ainoastaan niiden urheilulukiolaisten tutkimisen, jotka olivat vastanneet koulu- tai urheilu-uupumusta mittaaviin kysymyksiin jokaisella mittauskerralla. Näin ollen emme saaneet tutkittua niitä urheilulukiolaisia, jotka päättivät joko opiskelu- tai urheilu-uransa kolmen vuoden aineistonkeruun aikana. Toiseksi emme selvittäneet, kokivatko tutkitut urheilulukiolaiset pääasiassa koulu- tai urheilu-uupumusta vai kokivatko samat nuoret uupumusta kummallakin kaksoisuran osa-alueella. Kolmanneksi otoskoot koulu- ja urheilu-uupumuksesta poikkesivat hieman toisistaan, mistä syystä koulu- ja urheilu-uupumuksen keskiarvoja ei voida täysin luotettavasti vertailla toisiinsa eikä niiden eroja tutkittu tilastollisilla menetelmillä.

Lisäksi jäimme pohtimaan, miten niiden urheilulukiolaisten, jotka jatkoivat lukio-opintojaan kolmen vuoden jälkeen, koulu- ja urheilu-uupumus muuttuivat lukion neljännen vuoden aikana. Monet urheilulukiolaiset opiskelevat kolmen vuoden sijaan kolme ja puoli tai neljä vuotta, joten viidenneltä mittauspisteeltä olisi voitu saada myös tärkeää tietoa uupumuksen muutoksesta. Tutkimuksen pitkittäisasetelma haastoi tämän tutkimuksen tulosten vertailua aiempiin tutkimuksiin, joista suurin osa oli poikkileikkaustutkimuksia. Näin ollen emme kyenneet täysin vertailemaan tuloksia esimerkiksi muiden maiden lukioikäisten opiskelijaurheilijoiden uupumuksen muutokseen. On myös hyvä huomioida, että aineistonkeruussa useimpien mittauspisteiden välillä oli vuoden tauko, mistä syystä liukuvat ajanjaksot, kuten urheilulajista riippuvat kilpailukaudet ja koulun koeviikot ovat saattaneet vaikuttaa urheilulukiolaisten uupumukseen mitausajankohtana. Tutkimustulosten yleistettävyyttä heikentää se, että samojen urheilulukiolaisten tutkiminen tiettyinä ajanjaksona ei anna varmuutta sille, että tutkimustulokset olisivat samansuuntaisia myös kaikilla muilla ikäluokilla. Esimerkiksi korona-aikana lukiossa opiskeleet, ovat saattaneet kokea opintojen ja urheilun asettamat vaatimukset eri tavalla.

8.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että urheilulukiolaiset kokivat sekä koulu- että urheilu-uupumusta kolmen vuoden lukio-opiskelun aikana. Koulu-uupumus lisääntyi merkittävästi lukion ensimmäisen ja urheilu-uupumus kahden ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Nuoret ko-

kivat uupumusta, vaikka he opiskelivat urheilulukioissa, joissa pyritään helpottamaan opiskelun ja urheilun yhdistämistä. Tulokset tukevat käsityksiä siitä, että kaksoisuran toteuttaminen on vaativaa ja lukiolaisten uupumukseen on syytä kiinnittää huomiota. Aiempien tutkimusten perusteella voidaan todeta lukioajan olevan keskeinen kaksoisuran vaihe niin opiskelu-uran kuin urheilijana kehittymisen kannalta. Urheilulukioiden hyödyistä huolimatta suuri vastuu kaksoisuran onnistumisesta on myös urheiluseuroilla ja nuorilla opiskelijaurheilijoilla. Uupumusriksin madaltamiseksi nuoret tarvitsisivat yhä enemmän tukea opintojen ja urheilun yhdistämiseen, ja tukitoimet tulisi kohdistaa etenkin lukion alkuvaiheeseen. Tällöin nuori saisi apua kaksoisuran toteuttamiseen, mikä voisi lisätä useampien opiskelijaurheilijoiden halua ja mahdollisuuksia panostaa kumpaankin uraan samanaikaisesti.

Olisi tärkeä selvittää, altistavatko uupumukselle ympäristö- vai yksilötekijät. Jos taustalla vaikuttavat pääasiassa ympäristötekijät, voisivat päätösvallassa olevat toimihenkilöt hyödyntää tuloksia urheiluakatemioiden toiminnan kehittämiseen ja rahoituksen jakamiseen urheilulukioissa. Jos taas taustalla vaikuttavat pääasiassa yksilötekijät, tulisi panostaa urheilijan lähipiiriin ja urheilijan itsensä tukemiseen ja ohjaamiseen kaksoisurapolulla. Tämän tutkimuksen tulokset voivat toimia ikään kuin varoituksena tulevaisuutta ajatellen, sillä esimerkiksi valintakoeuudistuksen ja urheilun kaupallistumisen myötä on todennäköistä, että yhä useammat nuoret opiskelijaurheilijat joutuvat kamppailemaan yhdistäessään opiskelun ja urheilun. Kaksoisuran tuomien hyötyjen takia olisi tärkeä tukea opiskelijaurheilijoita ja auttaa heitä tavoittelemaan niin opiskelu- kuin urheilumenestystä.

Vaikka urheilijoiden kaksoisuraa on tutkittu suhteellisen paljon, on kaksoisuratutkimuksille tarvetta myös tulevaisuudessa. Toivoisimmekin lisää tutkimuksia kaksoisuraa toteuttavien koulu- ja urheilu-uupumusoireista ja niiden kehityksestä. Olisi kiinnostava selvittää, onko valintakoeuudistuksella tai yleisellä maailman tilanteella ollut vaikutuksia koulu- ja urheilu-uupumusoireisiin. Uupumuksen ehkäisyn näkökulmasta tulisi selvittää uupumuksen suoja- ja riskitekijöitä sekä sitä, mitkä tekijät auttavat uupumusriskissä olevia opiskelijaurheilijoita selviämään kaksoisuralla käytännön tasolla. Lisäksi voitaisiin tutkia, miten uupumusoireet kehittyvät korkeakouluopiskelijoilla ja ennustavatko uupumusoireet lukiossa uupumusta myös korkeakoulussa. Stambulovan ym. (2015) mukaan kaksoisuraa tulisikin lähestyä siten, että opiskelijaurheilijalla olisi mahdollisuus priorisoida vuorotellen joko opiskeluun tai urheiluun. Käytännössä tämä tarkoittaisi sitä, että opiskelijaurheilijoilla olisi mahdollisuus rakentaa koulutus- ja elämänurasuunnitelma, jossa kuormitusta olisi mahdollista jakaa tarpeen mukaan. Mielestämme

tämä olisi kokeilun arvoinen ehdotus, sillä sen avulla voitaisiin parantaa joustavia ja yksilöllisiä opintopolkuja sekä yhteistyötä seuran ja/tai valmentajan ja koulun välillä. Näin ollen kokonaiskuormitus pysyisi hallinnassa sekä riski uupumukselle vähenisi.

LÄHTEET

- Aarresola, O., Itkonen, H. & Laine, K. (2017). Young athletes' significant experiences in sport: critical sociological reflections on athlete development. *European Journal for Sport and Society* 14:3, 265–285. doi: 10.1080/16138171.2017.1349067.
- Aarresola, O., Mononen, K. & Kuitunen, S. (2014). Yläkouluikäisten harrastaminen ja harjoittelu – keskeisiä tutkimustuloksia. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46, 108–113.
- Arajärvi, P. & Tgesleff, P. (2020). *Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H. & Ryba, T. V. (2018a). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning Individual Differences* 63, 34–43. doi: 10.1016/j.lindif.2018.03.004.
- Aunola, K., Sorkkila, M., Viljaranta, J., Tolvanen, A. & Ryba, T. V. (2018b). The role of parental affection and psychological control in adolescent athletes' symptoms of school and sport burnout during transition to upper secondary school. *Journal of Adolescence* 69, 140–149. doi: 10.1016/j.adolescence.2018.10.001.
- 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. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.04.006.
- Bask, M. & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education* 28, 511–528. doi: 10.1007/s10212-012-0126-5.
- Beets, W. M., Cardinal, J. B. & Alderman, L. B. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity–Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior* 37 (5), 621–644. doi: 10.1177/1090198110363884.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology* 24 (2), 237–254.
- Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmet, J., Buzza, A. & Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 78–90. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.04.002.

- Burlot, F., Richard, R. & Joncheray, H. (2018). The life of high-level athletes: The challenge of high performance against the time constraint. *International Review for the Sociology of Sport* 53 (2), 234–249. doi: 10.1177/1012690216647196.
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C. & Taylor, G. (2021). Mind the Gap: A Grounded Theory of Dual Career Pathways in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 33:3, 280–301. doi: 10.1080/10413200.2019.1654559.
- Cartigny, E. & Morris, R. (2020). A taxonomy of dual career development environments in the United Kingdom. *Sport and Exercise Psychology Review* 16 (2), 24–38. doi: 10.53841/bpssepr.2020.16.2.24.
- Chen, L. H., Kee, Y. H. & Tsai, Y.-M. (2009). An Examination of the Dual Model of Perfectionism and Adolescent Athlete Burnout: A Short-Term Longitudinal Research. *Social Indicators Research*, 91, 189–201. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9277-9>.
- Christensen, M. K. & Sørensen, J. K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review* 15 (1), 115–133. doi: 10.1177/1356336X09105214.
- Condello, G., 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), e0223278. doi: 10.1371/journal.pone.0223278, 2.
- Cosh, S. & Tully, P. J. (2014). “All I have to do is pass”: A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2), 180–189. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.10.015.
- Côté, J.; Baker, J. & Abernethy, B. (2007). Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Teoksessa R. Eklund & G. Tenenbaum (toim.) *Handbook of Sport Psychology*. 3.painos. Hoboken, NJ: Wiley, 184–202.
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M., Schipper-Van Veldhoven, N., Minelli, D., Defruyt, S. & De Knop, P. (2018). Exploring the factor structure of the Dual Career Competency Questionnaire for Athletes in European pupil- and student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–18. doi: 10.1080/1612197X.2018.1511619.
- Debois, N., Ledon, A. & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 15–26. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.07.011.

- DeFreese, J., Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2021). Athlete Burnout: An Individual and Organizational Phenomenon. Teoksessa J. M. Williams & V. Krane *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. 8. painos. New York: McGraw-Hill Education, 475–491.
- Defruyt, S., Wylleman, P., Kegelaers, J. & De Brandt, K. (2019). Factors influencing Flemish elite athletes' decision to initiate a dual career path at higher education. *Sport in Society* 23 (4), 660–677. doi: 10.1080/17430437.2019.1669324.
- European Commission. (2012). EU Guidelines on Dual Careers of Athletes Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport. Viitattu 2.10.2022. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf.
- Fransen, K., McEwan, D. & Sarkar, M. (2020). The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? *Psychology of Sport and Exercise* 51, 101763. doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101763.
- Fuchs, P. X., Wagner, H., Hannola, H., Niemisalo, N., Pehme, A., Puhke, R., Marinsek, M., Strmecki, A., Svetec, D., Brown, A., Capranica, L. & Guidotti, F. (2016). European student-athletes' perceptions on dual career outcomes and services. *Kinesiology Slovenica* 22, 2, 31–48.
- Gavala-González, J., Castillo-Rodríguez, A. & Fernández-Carcía, J. C. (2019). Dual Career of the U-23 Spanish Canoeing Team. *Frontiers in psychology* 10, 1783. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01783.
- Geranosova, K. & Ronkainen, N. (2015). The Experience of Dual Career through Slovak Athletes' Eyes. *Physical Culture and Sport* 66 (1), 53–64. doi: 10.1515/pcssr-2015-0005.
- Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J. & Amoura, S. (2012). The Role of Autonomy Support and Motivation in the Prediction of Interest and Dropout Intentions in Sport and Education Settings. *Basic and Applied Social Psychology* 34 (3), 278–286. doi: 10.1080/01973533.2012.674754.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. & Harwood, C. (2007). Burnout in Sport: A Systematic Review. *The Sport Psychologist* 2007 21, 127–151. doi: 10.1123/tsp.21.2.127.
- Guidotti, F., Cortis, C. & Capranica, L. (2015). Dual career of European student-athletes: A systematic literature review. *Kinesiology Slovenica* 21 (3), 5–20.

- Gustafsson, H., DeFreese, J. & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. *Current Opinion in Psychology* 16, 109–113. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.05.002.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 9 (6), 800–816. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.11.004.
- Heidari, S. (2013). Gender differences in burnout in individual athletes. *European Journal of Experimental Biology* 3 (3), 583–588.
- Heikura, E., Aunola, K., Ryba, T. V., Tolvanen, A. & Selänne, H. (2022). Student-athletes' mood states: developmental profiles, antecedents, and consequences // *Current issues of sports psychology and pedagogy*. 2022. Vol. 2. No.1. P. 12–17. doi: 10.15826/spp.2022.1.14.
- Heinilä, K. (2001). *Terve sielu terveessä ruumiissa?* Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 106.
- Henriksen, K. & Stambulova, N. (2017). Creating optimal environments for talent development: A holistic ecological approach. Teoksessa J. Baker, S. Cobley, J., Schorer & N. Wattie (toim.) *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport*. Lontoo: Routledge, 271–284.
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K K. (2010a). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (3), 212–222. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.10.005.
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K K. (2010b). Successful talent development in track and field: considering the role of environment. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 20, 122–132. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01187.x.
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K K. (2011). Riding the wave of an expert: A Successful Talent Development Environment in Kayaking. *Sport Psychologist* 25 (3), 341–362.
- Henriksen, K., Storm, L. K., Kuettel, A., Linnér, L. & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of sport and exercise* 47, 101637. doi: 10.1016/j.psychsport.2019.101637.
- Henry, I. (2013). Athlete development, athlete rights and athlete welfare: A European Union 17 perspective. *The International Journal of the History of Sport* 30 (4), 356–373. doi: 10.1080/09523367.2013.765721.

- Herrmann, J., Koeppen, K. & Kessels, U. (2019). Do girls take school too seriously? Investigating gender differences in school burnout from a self-worth perspective. *Learning Individual Differences* 69, 150–161. doi: 10.1016/j.lindif.2018.11.011.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R. & Kozub, S. A. Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 630–644. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.09.004.
- Härkönen, A. (2014). Kaksoisuran haasteet. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., Gaudreau, P. & Chanal, J. (2015). Development of Burnout Perceptions During Adolescence Among High-Level Athletes: A Developmental and Gendered Perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 37 (4), 436–448. doi: 10.1123/jsep.2014-0251.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E. & Gustafsson, H. (2016). Athlete Burnout and the Risk of Dropout Among Young Elite Handball Players. *The Sport Psychologist* 30 (2), 123–130. doi: 10.1123/tsp.2014-0140.
- Jaakkola, T. (2012). Lahjakkuus ja lahjakkuuden tunnistaminen lapsuusvaiheessa. Teoksessa J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Kontinen, S. Kokko & T. Sipari *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus ja kirjoittajat. *Kihun julkaisusarja* 45, 37–39.
- Jokinen, A. (2008). *Urheilijoiden kokemuksia yliopisto-opiskelun ja huippu-urheilun yhdistämisestä*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 6.1.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-200802201193>.
- Kearney, P. E. & Hayes, P. R. (2018). Excelling at youth level in competitive track and field athletics is not a prerequisite for later success. *Journal of Sports Sciences* 36:21, 2502–2509. doi: 10.1080/02640414.2018.1465724.
- Kela. (2023). *Opintojen edistyminen*. Viitattu 28.2.2023. <https://www.kela.fi/opintotuki-opintojen-edistyminen>
- Kiens, K. & Larsen, C. H. (2021). Combining sport and study in high school: An insight into a dual career environment in Estonia. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology* 5 (1), 20–29. doi: 10.1123/cssep.2020-0016.

- Knight, C. J. Harwood, C. G. & Sellars, P. A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise* 38, 137–147. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.06.007.
- Koivusalo, L., Aunola, K., Bertram, R., & Ryba, T. V. (2018). Urheilija vai opiskelija? Urheilulukiolaisten identiteettiprofiilit. *Liikunta ja tiede* 55 (2–3), 80–87.
- Korhonen, J., Linnanmäki, K. & Aunio, P. (2014). Learning difficulties, academic well-being and educational dropout: A person-centred approach. *Learning and Individual Differences* 31, 1–10. doi: 10.1016/j.lindif.2013.12.011.
- Korhonen, N., Nikander, A. & Ryba, T. V. (2020). Exploring the Life Form of a Student Athlete Afforded by a Dual Career Development Environment in Finland. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 108–116. doi: 10.1123/cssep.2020-0005.
- Koski, S. & Stenholm, S. (2017). Ohjaus urheilijan kaksoisuran tukijana. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 6.1.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201712144694>.
- Kössö, T. (12.12.2017). Suomalaisen naisen euro on kolme senttiä – Yle selvitti, kuinka valtaisa palkkaero huippu-urheilussa yhä ammittaa. *Yle Urheilu*. Uutinen. Viitattu 22.1.2023. <https://yle.fi/a/3-9967439>.
- Lally, P. & Kerr, G. 2005. The career planning, athletic identity, and student role identity of intercollegiate student athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 76, 275–285.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K. & Christensen, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, Exercise and Performance Psychology* 2 (3), 190–206. doi: 10.1037/a0031958.
- Laukkanen, A., Meklin, E., Palomäki, S. & Huotari, P. (2021). Vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki. Teoksessa S. Kokko, Hämylä, R. & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 82–90.
- Li, C., Wang, C. & Pyun, D. Y. (2017). The roles of the talent development environment on athlete burnout: A qualitative study. *International Journal of Sport Psychology* 48, 143–164.
- López de Subijana, C., Barriopedro, M. & Conde, E. (2015a). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 57–64. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.04.012.
- López de Subijana, C., Barriopedro, M., Sanz, I. (2015b). Dual career motivation and athletic identity on elite athletes. *Revista de Psicología del Deporte* 24, 55–57.

- López de Subijana, C., Barriopedro, M., Sanz, I., (2015) Dual career motivation and athletic identity on elite athletes. *Revista de Psicología del Deporte* 24, 55–57.
- Lundqvist, C., Schary, D. P., Eklöf, E., Zand, S. & Jacobsson, J. (2023). Elite lean athletes at sports high schools face multiple risks for mental health concerns and are in need of psychosocial support. *PLoS ONE* 18 (4): e0284725. doi: 10.1371/journal.pone.0284725.
- Madigan, D. J., Stoeber, J. & Passfield, L. (2016). Perfectionism and changes in athlete burnout over three months: Interactive effects of personal standards and evaluative concerns perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise* 26, 32–39. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.05.010.
- Manninen, T. (2014). Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijain elämässä urheiluakatemiaympäristössä: ”Urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, että kiinnostaako ja jaksaa!” Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 6.1.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201403241393>.
- May, R. W., Bauer, K. N. & Fincham, F. D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences* 42, 126–131. doi: 10.1016/j.lindif.2015.07.015.
- Mertakorpi, E. (2020). Huippu-urheilijan sosiaalinen pääoma ja sen merkitys urasiirtymässä. Pro gradu– tutkielma. Yhteiskuntatieteiden laitos. Itä-Suomen yliopisto.
- Metsämuuronen, J. (2011). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. 74. E-kirja. Helsinki: Internation Methelp.
- Metsä-Tokila, T. (2001). Koulussa ja kentällä. Vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti:55.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry ja Suomen Olympiakomitea. KIHU:n julkaisusarja 46.
- Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T. V., Wylleman, P., Henriksen, K., Torregrossa, M., Lindahl, K. & Cecić Erpič, S. (2020). A taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sport Management Quarterly* 21 (1), 134–151. doi: 10.1080/16184742.2020.1725778.

- Murberg, T. A. & Bru, E. (2004). School-related stress and psychosomatic symptoms among Norwegian adolescents. *School psychology international* 25 (3), 317–332. doi: 10.1177/0143034304046904.
- Nieminen, M., Lämsä, J. (2019). Urheilulukiot. Seurantatietoa vuosilta 2006–2018. KIHU:n julkaisusarja 64.
- Nikander, A. Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S. & Ryba, T. V. (2021). Urheilururan yhdistäminen koulutukseen: kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. *Liikunta ja tiede* 58 (1), 77–85.
- Nikander, J., Tolvanen, A., Aunola, K. & Ryba, T. V. (2022). The role of individual and parental expectations in student-athletes' career adaptability profiles. *Psychology of Sport and Exercise* 59, Article 102127. doi: 10.1016/j.psychsport.2021.102127.
- Nummela, A. (2016). Huippuvaiheen menestystekijät. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K., Mononen & L. Paavolainen (toim.) *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–2018*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 51, 33–37.
- O'Neill, M., Allen, B. & Calder, A. M. (2013). Pressures to perform: An interview study of Australian high performance school-age athletes' perceptions of balancing their school and sporting lives. *Performance Enhancement & Health* 2 (3), 87–93. doi: 10.1016/j.peh.2013.06.001.
- Opetushallinnon tilastopalvelut (2021). Lukiokoulutuksen oppilaitokset. Viitattu 20.2.2023. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Oppilaitosverkosto%20-%20lukio%20-%20aikasarja.xlsb.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022a). Opiskelijavalinnat ja yhteistyö. Viitattu 2.10.2022. <https://okm.fi/opiskelijavalinnat-ja-yhteistyö>.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022b). Valtioneuvoston asetus lukiokoulutuksesta. Viitattu 12.02.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180810#Pidm45053756522880>.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2023). Lukiokoulutus. Viitattu 12.2.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/lukiokoulutus>.
- Pacewicz, C. E., Mellano, K. T. & Smith, A. L. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social constructs and athlete burnout. *Psychology of Sport and Exercise* 43, 155–164. doi: 10.1016/j.psychsport.2019.02.002.
- Palomäki, S. (2021). Keho liikuttaa myös mieltä. *Liikunta ja tiede* 58 (1), 2.

- Parviainen, M., Aunola, K., Torppa, M., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M. & Vasalampi, K. (2021). Early Antecedents of School Burnout in Upper Secondary Education: A Five-year Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence* 50, 231–245. doi: 10.1007/s10964-020-01331-w.
- Pekkala, Auli (2011) Mestaruuspääoma. Huippu-urheilun tuottama pääoma yrittäjäksi ryhtymisen kannalta. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. 52. Viitattu 28.2.2023.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36981/9789513945213.pdf?sequence=1>.
- Pfister, G. (2010). Women in sport – gender realtions and future perspectives. *Sport in Society* 13, 234–248. doi: 10.1080/17430430903522954.
- Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 23 (4), 281–306. doi: 10.1123/jsep.23.4.281.
- Rees, T. & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sport performers. *The Sport Psychologist* 14, 327–347.
<https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/14/4/article-p327.xml>.
- Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernethy, B., Woodman, T., Montgomery, H., Laing, S. & Warr, C. (2016). The Great British Medalists Project: A Review of Current Knowledge on the Development of the World’s Best Sporting Talent. *Sports Med* 46, 1041–1058. doi: 10.1007/s40279-016-0476-2.
- Roos-Salmi, M. (2014). Siirtymät urheilussa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46, 125–128.
- Ronkainen, N, Allen-Collinson, J, Aggerholm, K & Ryba, T V (2020) Superwomen? 3 Young sporting women, temporality, and learning not to be perfect. *International Review for the 4 Sociology of Sport*.
- Ronkainen, N. & Ryba, T (2018). *Journal of Vocational Behavior* 108, 42–56. Viitattu 12.2.2023. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.06.005>.
- Ropo, E. (2015). Identiteetti tutkimuskohteena. Teoksessa: Ropo, E., Sormunen, E., & Heinström, J. (2015). Identiteetti tutkimuskohteena. *Identiteetistä informaatiolukutaitoon*, 26.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68–78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Ryba, T. (2019). Voitto Pitkällä Tähtäimellä ('Winning in the Long Run') (2015–2018) OKM raportti. Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.10.2022. https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/en/research/research-areas/motivation-and-learning/projects/winning_in_the_long_run/opetus-ja-kulttuuriministerio-raportti.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, J. & Nurmi, J. E. (2016a). A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology* 3 (1), 1142412. doi: 10.1080/23311908.2016.1142412.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H., & Kalaja, S. (2016b). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta ja tiede* 53 (2–3), 88–95.
- Saarinen, M., Ryba, T. V. & Aunola, K. (2018). Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä tarvitaan valmennusta kahdelle uralle. *Liikunta ja tiede* 55 (1), 14–18.
- Saarinen, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Tolvanen, A., & Selänne, H. (2021). Sukupuoli ja valmennustyyli vaikuttavat opiskelevien urheilijoiden urapolkuihin. *Liikunta ja tiede* 58 (5), 14–17.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämäntilanne. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 166. Helsinki. 200–209.
- Salmela-Aro, K. & Hietajärvi, L. (2020). Lukiolaisten hyvinvointi vaatii toimenpiteitä. Lukiolaisbarometri 2019. Viitattu 3.10.2022. <http://hdl.handle.net/10138/318715>.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J.-E. (2009a). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment* 25 (1), 48–57. doi: 10.1027/1015-5759.25.1.48.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N. & Nurmi, J.-E. (2008a). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology* 78 (4), 663–689. doi: 10.1348/000709908X281628.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M. & Jokela, J. (2008b). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European psychologist* 13 (1), 12. doi: 10.1027/1016-9040.13.1.12.

- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2009b). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of youth and adolescence* 38 (10), 1316–1327. doi: 10.1007/s10964-008-9334-3.
- Salmela-Aro, K. & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of adolescence* 35 (4), 929–939. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.01.001.
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *British journal of educational psychology* 84 (1), 137–151. doi: 10.1111/bjep.12018.
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2020). School engagement and school burnout profiles during high school – The role of socio-emotional skills. *European Journal of Developmental Psychology* 17 (6), 943–964. doi: 10.1080/17405629.2020.1785860.
- Savolainen, J. & Härkönen, A. (2014). Toisen asteen urheiluoppilaitokset. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarja* 46, 87–89.
- Sheridan, D., Coffee, P & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 7:1, 198–228. doi: 10.1080/1750984X.2014.931999.
- Sipari, T. & Konttinen, N. (2012). Innostus Urheiluun. Teoksessa J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus ja kirjoittajat. Kihun julkaisusarja* 45, 22–24.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology* 10 (2), 21–32.
- Snyder, E. E. & Spreitzer, E. (1992). Social psychological concomitants of adolescents' role identities as scholars and athletes: A longitudinal analysis. *Youth and Society* 23, 507–522.
- Sorkkila, M. (2018). Development of sport and school burnout among student-athletes across the first year of upper secondary school: Different Methodological Perspectives. University of Jyväskylä. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 617. Väitöskirja. Viitattu 5.10.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7450-3>.

- Sorkkila, M., Aunola, K., Salmela-Aro, K., Tolvanen, A. & Ryba, T. V. (2018a). The Co-developmental Dynamic of Sport and School Burnout among Student-Athletes: The Role of Achievement Goals. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 28 (6), 1731–1742. doi: 10.1111/sms.13073.
- Sorkkila, M., Aunola, K. & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise* 28, 56–67. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.10.004.
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Selänne, H. & Salmela-Aro, K. (2020). Sport burnout inventory – Dual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Science* 9 (4), 358–366. doi: 10.1016/j.jshs.2017.10.006.
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H. & Aunola, K. (2018b). Development of school and sport burnout in adolescent student-athletes: A longitudinal mixed-methods study. *Journal of research on adolescence* 30, 115–113. doi: 10.1111/jora.12453.
- Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K. & Ryba, T. V. (2019). 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 (7), 1059–1067. doi: 10.1111/sms.13422.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International journal of sport and exercise psychology* 7 (4), 395–412. doi: 10.1080/1612197X.2009.9671916.
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L. & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 4–14. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.08.009.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V. & Henriksen, K. (2020). Career Development and Transitions of Athletes: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 19 (3). doi: 10.1080/1612197X.2020.1737836.
- Stambulova, N. B. & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise* 42, 74–88. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.11.013.
- Storm, L. K., Henriksen, K., Stambulova, N. B., Cartigny, E., Ryba, T. V., De Brandt, K., Ramis, Y. & Cecić Erpič, S. (2021). Ten essential features of European dual career

- development environments: A multiple case study. *Psychology of Sport and Exercise* 54, 101918. doi: 10.1016/j.psychsport.2021.101918.
- SUEK. (2023). Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus urheilussa. Viitattu 22.1.2023. <https://suek.fi/urheilun-eettisyys/tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuus-urheilussa/>.
- Suomen Olympiakomitea. (2022). Urheilijan kaksoisura. Dual Career. Viitattu 12.2.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>.
- Suomen Olympiakomitea. (2023). Toinen aste. Viitattu 6.2.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/toinen-aste/>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Kouluterveyskysely 2006–2021. Viitattu 7.12.2022. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&sukupuoli_0=143993.
- Tekavc, J., Wylleman, P. & Cecić Erpič, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 27–41. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.03.002.
- Thompson, F., Rongen, F., Cowburn, I. & Till, K. (2022). The Impacts of Sport Schools on Holistic Athlete Development: A Mixed Methods Systematic Review. *Sports Medicine* 52, 1879–1917. doi: 10.1007/s40279-022-01664-5.
- Turpeinen, S., Jaakko, J., Kankaanpää, A., & Hakamäki, M. (2011). Liikunta ja tasa-arvo 2011: Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa. 1799–0343.
- Vuolle, P. (1977). Urheilu elämänsisältönä. Menestyneiden urheilijoiden elämänura kilpailuvuosina. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Väitöskirja.
- Vuolle, P. (1978). Sport as life content of successful Finnish amateur athletes. *International Review for the Sociology of Sport* 13 (3), 5–29.
- Vuolle, P. (2001). Jääkiekkoilijan elämäntaival - Liigapelaajan elämänuratutkimus. Jyväskylän yliopisto.
- Warriner, K. & Lavalley, D. (2008). The Retirement Experiences of Elite Female Gymnasts: Self Identity and the Physical Self. *Journal of Applied Sport Psychology* 20:3, 301–317. doi: 10.1080/10413200801998564.
- Widlund, A., Tuominen, H. & Korhonen, J. (2018). Academic well-being, mathematics performance, and educational aspirations in lower secondary education: Changes within a school year. *Frontiers in psychology* 9, 297. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00297.
- Wolfenden, L. E. & Holt, N. L. (2005). Talent Development in Elite Junior Tennis: Perceptions of Players, Parents and Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology* 17:2, 108–126. doi: 10.1080/10413200590932416.

- Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. M.R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 507–527.
- Wylleman, P., Reints, A. & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. Teoksessa: P. Sotiaradou & V. De Bosscher (toim.) *Managing high performance sport*. New York: Routledge, 159–182.
- Yrjölä, K. (2011). *Dual Career – Huippu-urheilun ja koulutuksen yhdistämisen vaikeudet sekä hyvät käytännöt talviurheilussa*. Rovaniemi University of Applied Sciences. Opinnäytetyö. Viitattu 5.10.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011100313451>.
- Yusoff, M. S. B. (2010). Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a Malaysian government secondary school: Initial findings. *ASEAN Journal of Psychiatry* 11 (2), 1–15



LIITE 1. Tietosuojailmoitus

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

PSYKOLOGIAN LAITOS

15.09.2021

8.4 Kuvaus henkilötietojen käsittelystä tieteellisessä tutkimuksessa (tietosuojailmoitus EU (679/2016) 13, 14, 30 artikla)

Tutkimuksessa *“Voitto pitkällä aikavälillä: kohti psykososiaalista kestävyyttä kaksoisuralla”*
(DUAL CAREER –tutkimus)

1. käsiteltävät henkilötiedot

Tutkimuksessa Sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja: henkilötunnus, nimi, sähköpostiosoite, puhelinnumero, kyselyvastaukset, äänitallenne, haastattelumuistiinpanot.

Sinua koskevia tutkimuksen kannalta tarpeellisia tietoja kerätään myös muista henkilörekistereistä: koulun rekisteri lukuaineiden keskiarvoista

Tämä tietosuojailmoitus on julkaistu tutkimuksen verkkosivulla ja tutkittavalle on annettu suora linkki sähköisellä kyselylomakkeella näihin tietoihin.

2. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa

Tutkittavan suostumus (EU 679/2016 6.1 a)

Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA -alueen ulkopuolelle.

Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Henkilötietojasi käytetään ja luovutetaan vain historiallista/ tieteellistä tutkimusta taikka muuta yhteensopivaa tarkoitusta varten (tilastointi) sekä muutoinkin toimitaan niin, että Sinua koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille.

Tunnistettavuuden poistaminen

- Suorat tunnistetiedot poistetaan suoja-toimena aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja)

Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

- käyttäjätunnuksella salasanalla käytön rekisteröinnillä kulunvalvonnalla (fyysinen tila)
 muulla tavoin, miten: säilömällä tiedot yliopiston omalle suojatulle verkkolevyllä.

Tutkimukselle on annettu eettinen ennakoarvio

- Kyllä

Tutkijat ovat suorittaneet tietosuojaja tietoturvakoulutukset

- Kyllä

Sopimukset tutkimusavustajien ja/tai henkilötietojen käsittelijöiden/yhteisrekisterinpitäjien kanssa

- Kyllä

HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY TUTKIMUKSEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN

Tutkimusrekisteri hävitetään (06.2034 mennessä)

Rekisterinpitäjä(t) ja tutkimuksen tekijät

Jyväskylän yliopisto, Seminaarinkatu 15, PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto. Vaihde (014) 260 1211, Y-tunnus 0245894-7. **Jyväskylän yliopiston tietosuojavastaava: tietosuoja(at)jyu.fi, puh. 040 805 3297.**

Tutkimuksen vastuullinen johtaja: Dosentti Tatiana Ryba, +358 406262316, tatiana.ryba@jyu.fi, Mattilanniemi 6, Kärki Ab 330.01, Jyväskylän yliopisto.

Tutkimuksen suorittajat: Tatiana Ryba, Enni Heikura, Milla Saarinen, Natalia Korhonen. Lisätietoja henkilöistä saa tutkimuksen johtajalta.

Rekisteröidyn oikeudet

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettua käsittelyä lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle, jos se on mahdollista ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai

historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista, voit olla yhteydessä yliopiston tietosuojavastaavaan. Kaikki oikeuksien toteuttamista koskevat pyynnöt toimitetaan Jyväskylän yliopiston kirjaamoon. Kirjaamo ja arkisto, PL 35 (C), 40014 Jyväskylän yliopisto, puh. 040 805 3472, e-mail: kirjaamo(at)jyu.fi. Käyntiosoite: Seminaarinkatu 15 C-rakennus (Yliopiston päärakennus, 1. krs), huone C 140.

Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilystä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle
<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuojailmoitus/ilmoita-tietoturvaloukkauksesta>

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuojaa-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki, PL 800, 00521 Helsinki

Puhelinvaihe: 029 566 6700

Sähköposti (kirjaamo): tietosuoja@om.fi