

**VANHEMPIEN JA YSTÄVIEN SOSIAALINEN TUKI NUORTEN URHEILULLE  
KAKSOISURAN URHEILULUKIOVAIHEESSA**

Aleksi Koskela & Jalmari Karanta

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

## TIIVISTELMÄ

Karanta, J & Koskela, A. 2023. Vanhempien ja ystävien sosiaalinen tuki nuorten urheilulle kaksoisuran urheilulukiovaiheessa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 62 s., 2 liitettä.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää vanhempien ja ystävien nuorten urheilulle osoittamaa sosiaalista tukea kaksoisuran urheilulukiovaiheessa. Lisäksi tutkimme urheilulukiolaisten kokemuksia vanhempien urheilulle osoittamasta painostuksesta. Tutkimme urheilulukiolaisten saamaa sosiaalista tukea tarkastelemalla eroja sukupuolten, vuosiluokkien, urheilullisen tason ja urheilulajien välillä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin miten vanhempien sosiaalisen tuen tai painostuksen sekä ystävien sosiaalisen tuen eri muodot ovat yhteydessä urheilulukiolaisten kokemaan tukeen tai painostukseen.

Tutkimus oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Tässä tutkielmassa käytimme *Sosiaalisen lähipiirin yhteys urheilulukiolaisten urheilumotivaatioon* –tutkimuksen kyselyaineiston osaa, joka kerättiin urheilulukiolaisista keväällä 2021. Lopullisessa aineistossa oli mukana 913 urheilulukiolaista 13 eri urheilulukiosta. Vanhempien osoittamaa tukea ja painostusta mitattiin Parental Involvement In Sport Questionnaire (PISQ) – mittarin suomennettua versiota ja ystävien osoittamaa tukea LIITU-tutkimuksessa käytetyllä mittarilla.

Tulokset osoittivat että, urheilulukiolaisten kokivat saavansa paljon sosiaalista tukea niin vanhemmilta kuin ystäviltä. Vanhempien painostuksen urheilulukiolaiset kokivat verrattain vähäiseksi. Urheilulukiolaisista pojat kokivat vanhemmiltaan urheilussa enemmän painostusta tyttöihin verrattuna. Pojat kokivat saavansa myös enemmän sosiaalista tukea ystäviltään kuin tytöt. Yksilö- ja joukkuelajien välisessä tarkastelussa havaittiin, että joukkuelajien urheilijat kokivat saavansa enemmän sosiaalista tukea ystäviltään kuin yksilölajien harrastajat.

Vanhempien tuen eri muodoista emotionaalinen tuki oli voimakkaimmin yhteydessä urheilulukiolaisten kokemaan tuen kokonaismäärään. Urheilulukiolaisten vanhempien tulisikin ymmärtää emotionaalisen tuen tärkeys, koska myös aiemmissa tutkimuksissa sen on havaittu olevan tärkeä sosiaalisen tuen muoto. Sosiaalisen tuen osalta eniten eroja havaittiin sukupuolten ja lajien välillä. Tämä tulee ottaa huomioon tulevaisuudessa, jotta eroja sosiaalisen tuen määrässä sukupuolten ja lajien välillä saataisiin pienennettyä.

Asiasanat: kaksoisura, painostus, sosiaalinen tuki, urheilulukio, vanhemmat, ystävät

## ABSTRACT

Karanta, J & Koskela, A. 2023. Parents and peer social support in sport during the sports high school phase of dual career. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 62 pp., 2 appendices.

The aim of this thesis was to examine parental and peer social support in sport during the sports high school phase of dual career. In addition, we examined sports high school students' perceptions about parental pressure in sport. Social support was examined based on gender, grade, athletic standard and sport. In addition, we examined how different forms of parental social support and pressure as well as peer support correlated on support and pressure perceived by sports high school students.

This was a quantitative research. In this research we used a part of a questionnaire which was used in an earlier *Sosiaalisen lähipiirin yhteys urheilulukiolaisten urheilumotivaatioon*-research. The data was collected from sports high school students earlier in spring 2021. The final sample included 913 sports high school students from 13 different sports high schools. Parental support and pressure were measured using a Finnish version of Parental Involvement in Sport Questionnaire (PISQ) and peer support was measured with questionnaire from LIITU-research.

The high amount of social support from parents and peers was one of the key findings in our research. Respectively, sports high school students perceived parental pressure as relatively low. Among sports high school students, boys perceived more parental pressure in sports compared to girls. Boys also perceived getting more support from peers than girls. When comparing individual- and team sports, the results showed that team sport athletes perceived getting more social support from their peers than individual athletes.

Regarding parental support, emotional support was most strongly correlated on perceived support. The importance of emotional support should be emphasized to parents of sports high school students, because earlier studies also show that it is an important dimension of social support. Among the variables examined, most differences were found between gender and sport. This needs to be considered in the future so that differences in support could be made smaller.

Key words: dual career, pressure, social support, sports high school, parents, peers

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	SOSIAALINEN TUKI URHEILUSSA.....	4
2.1	Sosiaalisen tuen määrittäminen.....	4
2.2	Sosiaalinen tuki urheilun näkökulmasta.....	5
2.2.1	Vanhempien sosiaalinen tuki urheilussa.....	8
2.2.2	Vanhempien painostus urheilussa.....	10
2.2.3	Ystävien sosiaalinen tuki urheilussa.....	12
3	KAKSOISURAN TOTEUTUMINEN URHEILULUKIOISSA.....	15
3.1	Urheilulukiot kaksoisuran mahdollistajina.....	15
3.2	Urheilijan tukeminen kaksoisuralla.....	17
3.3	Urheilijan haasteet kaksoisuralla.....	21
4	TUTKIMUSONGELMAT.....	23
5	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	24
5.1	Osallistujat ja aineiston keruu.....	24
5.2	Mittarit ja summamuuttujan muodostaminen.....	26
5.3	Aineiston analyysi.....	27
5.4	Tutkimuksen luotettavuus.....	27
6	TULOKSET.....	29
6.1	Vanhempien osoittama sosiaalinen tuki ja painostus.....	29
6.1.1	Sukupuolten väliset erot vanhempien tuessa ja painostuksessa.....	30
6.1.2	Vuosiluokkien väliset erot vanhempien tuessa ja painostuksessa.....	32
6.1.3	Urheilullisen tason väliset erot vanhempien tuessa ja painostuksessa.....	33
6.1.4	Urheilulajien väliset erot vanhempien tuessa ja painostuksessa.....	34
6.2	Ystävien osoittama sosiaalinen tuki.....	37

6.2.1 Sukupuolten väliset erot ystävien tuessa.....	37
6.2.2 Urheilulajien väliset erot ystävien tuessa.....	38
6.3 Vanhempien sosiaalisen tuen ja painostuksen eri muotojen yhteys koettuun tukeen ja painostukseen.....	42
6.4 Ystävien sosiaalisen tuen eri muotojen yhteys koettuun tukeen.....	43
7 POHDINTA.....	44
7.1 Tutkimuksen eettisyys, rajoitukset ja vahvuudet .....	49
7.2 Jatkotutkimusehdotukset.....	50
LÄHTEET .....	52
LIITTEET	
Liite 1: Parental Involvement in Sport Questionnaire (PISQ) -kysely	
Liite 2: LIITU-tutkimuksen kysely ystävien tuesta	

# 1 JOHDANTO

Usein siirtymä peruskoulusta ylemmälle asteelle on samanaikainen juniorisarjoista aikuisten sarjoihin siirtymisen kanssa. Tämän vuoksi kyseinen elämänvaihe on tärkeää sekä akateemisen, että urheilu-uran onnistumisen kannalta. (Ryba ym. 2015). Nuorten sarjoista siirtymistä aikuisten sarjoihin pidetään myös haastavimpana vaiheena urheilu-uralla (Stambulova ym., 2015; Stambulova & Wylleman, 2019). Edellä mainittu urheilullinen siirtymä ajoittuu usein lukioajalle, minkä takia etenkin urheilulukiot ovat tärkeässä roolissa nuorten urheilijoiden tukemisessa. Urheilulukiot palvelevat myös Suomen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitetta, jossa kaikkien urheilijoiden tulisi suorittaa toisen asteen tutkinto (Suomen Olympiakomitea 2022a). Urheilulukioissa opiskelevat nuoret toteuttavat siis kaksoisuraa. Kaksoisuralla tarkoitetaan tilannetta, jossa huippu-urheilu yhdistetään opiskeluun/koulutukseen tai työhön (Ryba ym. 2016a; Stambulova ym. 2020). Urheilijat kohtaavat usein haasteita yhdistäessään urheilu-uransa opintoihin tai työhön. Urheilun intensiivinen harjoittelu ja kilpailut kotimaassa sekä ulkomailla on haastavaa sovittaa yhteen koulunkäynnin kanssa. (Euroopan komissio 2012)

Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että opiskelijaurheilijoilla on haasteita saavuttaa menestystä kaksoisuralla. Monissa Euroopan maissa on rajallisesti yhteistyötä urheiluorganisaatioiden ja oppilaitosten välillä, mikä haastaakin opiskelun ja urheilun yhteensovittamista. (Capranica ym. 2022.) Osa urheilijoista päättäkkin lopettaa urheilu-uransa tai lykätä tutkinnon suorittamista (Baron-Thiene & Alfermann 2015; Ryba ym. 2016b; Stambulova ym. 2009). Onnistuneella kaksoisuran toteuttamisella on kuitenkin mahdollista saavuttaa urheilijan täysi potentiaali sekä helpottaa urasiirtymiä (Euroopan komissio 2012; Stambulova ym. 2020).

López-Floresin ym. (2021) nuorten kaksoisuraa käsittelevässä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja eurooppalaisen rahoitushankkeen tulosten tarkastelun yhdistelmässä havaittiin, että valmentajien ja opettajien tuki on pääasiallisesti tunnistettu kaksoisuran aikana. Olisikin tärkeää tutkia millainen rooli muulla tukiverkostolla, kuten vanhemmilla ja ystävillä on (Knight ym. 2018). Keeganin ym. (2014) tutkimuksessa huomattiin, että vanhemmat ja kaverit tarjoavat emotionaalista tukea läpi urheilijan uran. Toisaalta etenkin vanhempien tuen huomattiin vähenevän huippuvaiheeseen siirryttäessä. Aloitus- ja erikoistumisvaiheessa vanhemmat tarjoavat huomattavan määrän materiaalista tukea, joka kuitenkin myös vähenee

lapsen itsenäistyessä. Itsenäistymisen katsotaan tapahtuvan huippuvaiheeseen siirtymisen aikana. (Keegan ym. 2014) Aloituvaiheella tarkoitetaan aikaa, jolloin lapsi/nuori perehtyy organisoituun kilpaurheiluun. Tämä vaihe alkaa noin 6–7-vuotiaana. Erikoistumisvaiheessa kilpailu ja harjoittelu muuttuu intensiivisemmäksi. Tämä vaihe alkaa noin 12–13-vuotiaana. Huippuvaiheessa taas siirrytään kilpailemaan ylimmälle mahdolliselle tasolle. Tämä vaihe alkaa noin 18–19-vuotiaana. (Ryba ym. 2016a)

On tärkeää ymmärtää, että harjoittelu ja kilpaileminen eivät ole erillisiä tekijöitä elämässä, vaan sosiaalisella lähipiirillä on merkittävä rooli niiden toteutumisessa urheilijan toimintaympäristössä. Sosiaalisella lähipiirillä tarkoitetaan perhettä, ystäviä ja valmentajia (Nummela 2016). Tässä työssä käsitellään vain vanhempia ja ystäviä, joiden antama tuki on Aarresolan ym. (2016) mukaan ensisijaisesti henkistä tukea. Knightin ym. (2018) tutkimuksessa urheilijat kokivat olevansa vahvasti riippuvaisia lähipiirinsä tuesta, jotta jaksaisivat ylläpitää kaksoisuraa. Tukiverkoston tehtävänä urheilijat näkivät muun muassa esteiden vähentämisen, kaksoisuran haasteiden tunnistamisen ja ongelmien ennaltaehkäisemisen. (Knight ym. 2018)

Vanhemmat ovat keskeisessä roolissa opiskelijaurheilijan elämässä (Tessitore ym. 2021). He tarjoavat näkökulmia opiskeluun ja auttavat uran siirtymävaiheissa (Elliot ym. 2018). Vanhemmat ovat myös tärkeässä roolissa urheilijan auttamisessa urheilu-uran aikana ja sen jälkeen (Harwood & Knight 2015). Vanhempien myönteistä emotionaalista, taloudellista ja sosiaalista tukea ja kannustusta pidetäänkin ratkaisevan tärkeänä, jotta opiskelijaurheilija voi olla motivoitunut ja menestyä urheilun ja koulutuksen yhdistämisessä. Vastaavasti vanhempien kielteiset asenteet saattavat altistaa opiskelijaurheilijan psykososiaalisille haasteille ja urheilun tai opintojen keskeyttämiselle. (Tamminen ym. 2012; Wuerth ym. 2004; Wylleman ym. 2000.)

Kaksoisuran aikana vertaiset ovat urheilun lisäksi merkittävässä roolissa sekä urheilulukion, että yliopistokoulutuksen aikana (Geranosova & Ronkainen 2015). Vertaiset auttavat henkisesti selviämään vaativasta aikataulusta tai muista opiskelun aikaisista vaikeammista ajoista (Geranosova & Ronkainen 2015) jakamalla esimerkiksi muistiinpanoja ja helpottamalla ryhmätöihin osallistumista (Gavala-González ym. 2019). Valintavaiheessa ystävien merkitys kasvaa (Aarresola ym. 2017; Mononen ym. 2014) ja muuttuu (Aarresola ym. 2017). Ystävien merkitys vahvistuu, jos urheilukavereita pidetään vertaisina eli he olivat samanhenkisiä ja ymmärtävät urheilumaailmaa. Toisaalta vaikutus voi olla myös päinvastainen, jos

urheilukavereita ei pidetä vertaisina. (Aarresola ym. 2017) Olisikin tärkeää nähdä nuorten sosiaaliset suhteet aiempaa suurempana voimavarana urheilulukiolaisten harrastuksissa. (Mononen ym. 2014).

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen nähdään yleisesti melko haastavana (Capranica ym. 2022; Euroopan komissio 2012; Stambulova ym. 2015; Condello ym. 2019), ja olisikin tärkeää selvittää millainen rooli vanhemmilla ja ystävillä on kaksoisuran tukemisessa (Knight ym. 2018). On erityisen tärkeää saada selville, millaista tukea urheilijat tarvitsevat keski- ja myöhäisnuoruudessa, jolloin he kohtaavat monia vaatimuksia sekä siirtymiä akateemisella ja urheilu-urallaan (Kinght ym. 2018). Tässä pro gradu -tutkielmassa on tavoitteena tutkia vanhempien ja ystävien urheilulukiolaisten urheiluharrastukselle osoittamaa sosiaalista tukea kaksoisuran aikana. Tutkimme millaista sosiaalista tukea ja painostusta urheilulukiolaiset kokevat vanhemmiltaan sekä millaista sosiaalista tukea he kokevat saavansa ystäviltään.



## 2 SOSIAALINEN TUKI URHEILUSSA

Sosiaalinen tuki on merkittävä terveys- ja urheilupsykologian käsite (Holt & Hoar 2006). Sosiaalisen tuen määrittelemisestä ja mittaamisesta on tullut urheilun näkökulmasta monipuolisempaa lisääntyneiden tutkimusten myötä, ja se nähdään tärkeänä voimavarana urheilijalle (Freeman ym. 2011). Sillä on osoitettu olevan monia sosiaalisia, kognitiivisia ja kehitykseen sekä käyttäytymiseen liittyviä vaikutuksia (Freeman 2020). Sosiaalista tukea voi saada joko läheiseltä sosiaaliselta verkostolta tai enemmän viralliselta apuverkostolta, jolla tarkoitetaan esimerkiksi terveystyöntekijöitä (Heaney & Israel 2008, 197).

### 2.1 Sosiaalisen tuen määritteleminen

Terminä sosiaalinen tuki pitää sisällään rakenteellisen (*constuctional*), toiminnallisen (*functional*) ja havainnolliseen (*perceptual*) ulottuvuuden ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Nämä kolme ulottuvuutta eroavat käsitteinä toisistaan, mutta sosiaalisen tuen prosessin kannalta ne liittyvät toisiinsa. (Holt & Hoar 2006) Rakenteellinen ulottuvuus käsittää henkilöä ympäröivän sosiaalisen verkoston (Freeman ym. 2011; Holt & Hoar 2006) ja toiminnallinen ulottuvuus viittaa tarjottuun tukeen (Freeman ym. 2011; Holt & Hoar 2006). Havainnollinen ulottuvuus tarkoittaa tuen vastaanottajan arviota tarjotun tuen määrästä ja laadusta (Holt & Hoar 2006).

Sosiaalisen tuen tarjoaminen on yksi sosiaalisen vuorovaikutuksen tärkeimpiä tehtäviä. Se on aina tietoisesti tarjottua ja tarkoitettu auttavaksi, vaikka joskus sosiaalinen tuki saatetaankin kokea myös negatiivisena. (Heaney & Israel 2008, 190–192.) Onkin hyvä tiedostaa, että hyvistä aikomuksista huolimatta tuen tarjoaminen ei aina johda haluttuun lopputulokseen (Bianco & Eklund 2001). Tämän johdosta on tärkeä osata tarjota juuri oikeanlaista tukea ja ottaa huomioon eri tilanteiden asettamat vaatimukset sosiaaliselle tuelle (Rees & Hardy 2004). On myös keskeistä oppia ymmärtämään mikä on hyödyllistä ja tehokasta tukea urheiluympäristössä (DeFreese & Smith, 2014).

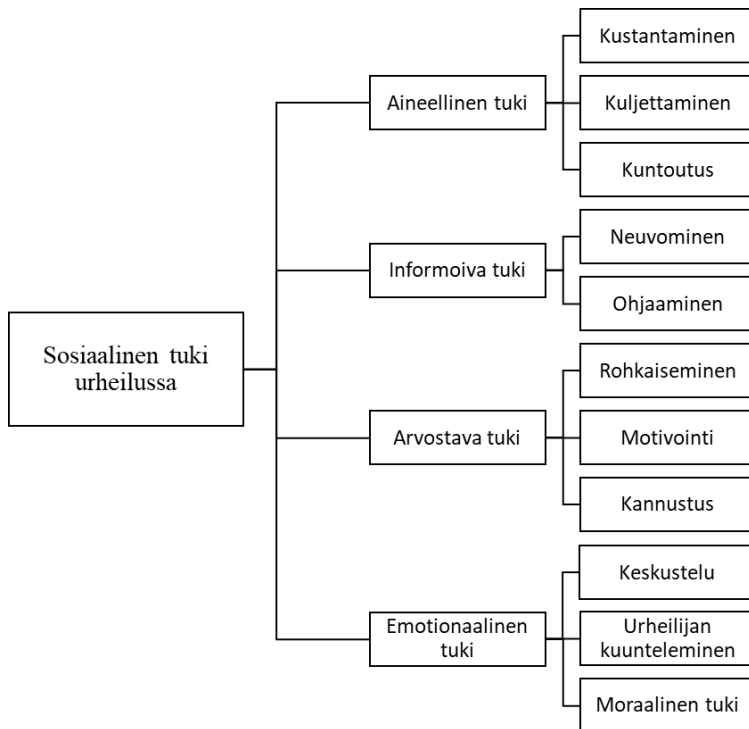
Tämän vuoksi esimerkiksi Shumaker ja Brownell (1984) määrittelivät sosiaalisen tuen keskittyen enemmän aikomukseen kuin lopputulokseen. He määrittelivät tuen vähintään kahden henkilön vuorovaikutukseksi, jonka tarkoitukseksi joko tuen tarjoaja tai vastaanottaja

kokee tuen vastaanottajan hyvinvoinnin parantamisen (Shumaker & Brownell 1984.) Biancon ja Eklundin (2001) mukaan Shumakerin ja Brownellin määritelmä (1984) on hyödyllinen urheilututkimuksen näkökulmasta, sillä se onnistuu erottelemaan teot, jotka tarkoittivat hyvää mutta epäonnistuivat, ja teot jotka tarkoitettiin haitallisiksi mutta onnistuivat.

Edellä esitelty Shumakerin ja Brownellin (1984) määritelmä on vain yksi monista tavoista määrittellä sosiaalinen tuki (Freeman ym. 2011). Tästä huolimatta Cutrona ja Russel (1990) huomauttivat tutkimuksessaan, että sosiaalisen tuen jaottelusta aineellisen, informoivaan, emotionaalisen ja arvostavaan tukeen ollaan yleisesti samaa mieltä. Sosiaalisen tuen luonteesta ja määritelmästä puuttuva yksimielinen näkemys on kuitenkin johtanut valtavaan määrään erilaisia mittaustapoja, joilla on yritetty tutkia tätä psykososiaalista muuttujaa (Beets ym. 2010; Freeman ym. 2011; Rees & Hardy 2000). Tutkittavat muuttujat ja tutkimusta ohjaavat hypoteesit vaihtelevatkin eri tutkimusten välillä tutkittavan käytöksen luonteesta riippuen (Beets ym. 2010). Myös urheilun alalla sosiaalisen tuen tutkiminen on ollut erittäin vaihtelevaa (Freeman ym. 2011; Rees & Hardy 2000). Viime aikoina tapahtunut edistys sosiaalisen tuen määrittelyssä on kuitenkin luonut monipuolisempia menetelmiä sosiaalisen tuen mittaamiseen urheilun näkökulmasta (Sheridan 2014).

## **2.2 Sosiaalinen tuki urheilun näkökulmasta**

Rees ja Hardy (2000) tarkastelivat tutkimuksessaan sosiaalista tukea erityisesti urheilun näkökulmasta. Huippu-urheilijoita haastatteleamalla tunnistettiin neljä eri ulottuvuutta sosiaaliselle tuelle (kuva 1). Urheilijoille kohdistettu tuki jaettiin aineelliseen tukeen, informoivaan tukeen, arvostavaan tukeen ja emotionaaliseen tukeen. Lisäksi urheilijoille suoritettujen haastattelujen pohjalta löydettiin esimerkkejä siitä, miten sosiaalisen tuen eri muodot ilmenevät urheilijan arjessa. (Rees & Hardy 2000) Reesin & Hardyn (2000) tunnistamat urheilijoille osoitetun tuen ulottuvuudet olivat yhteneväiset aiemman Cutronan ja Russelin (1990) tutkimuksen kanssa. Tätä jaottelua pidetäänkin keskeisenä etenkin urheilun näkökulmasta (Cranmer & Sollito 2015). Kaikkien ulottuvuuksien on osoitettu olevan yhteydessä esimerkiksi koettuun suoriutumiseen urheilussa (Arnold ym. 2018).



KUVA 1. Sosiaalinen tuki urheilussa, mukailtu Reesin ja Hardyn (2000) mukaan.

*Aineellinen tuki.* Aineellinen tuki tarkoittaa konkreettista aineellista apua, jonka myötä henkilölle tarjotaan tarvittavat resurssit stressaavasta tilanteesta selviytymiseen. (Cutrona & Russel 1990). Urheilijoilla tämä voi tarkoittaa apua, jolla vähennetään käytännön asioihin liittyviä huolia. Esimerkiksi kuljettaminen tai taloudellinen tukeminen ovat aineellista tukea. Myös kilpailuissa auttaminen ja loukkaantumisten vaatima kuntouttaminen mainittiin aineellisena tukena. Loukkaantumisten kuntouttamisella tarkoitettiin esimerkiksi vamman hoitoa tai kuntoutuksen tarjoamista. (Rees & Hardy 2000)

*Informoiva tuki.* Cutrona ja Russel (1990) määrittivät informoivan tuen neuvoiksi tai ohjeiksi, joiden tarkoituksena on tarjota ratkaisuja ongelmiin. Urheilumaailmassa neuvot tai ohjeet voivat liittyä esimerkiksi urheilu-uran etenemistä tai suorituskykyä koskeviin huoliin. Urheilijan lähipiiri voi antaa ohjeita tulevaisuuden urasuunnitelmista tai neuvoa, kuinka parantaa urheilussa suoriutumista. Yleisesti informoiva tuen tavoitteena on auttaa urheilijaa selviytymään harjoitteluun tai kilpailemiseen liittyvistä ongelmista. (Rees & Hardy 2000)

*Arvostava tuki.* Arvostava tuki on henkilön pystyvyyden tunteen tai itsetunnon vahvistamista toisen henkilö toimesta. Tämä voi tarkoittaa positiivisen palautteen antamista henkilön kyvyistä tai luottamuksen osoittamista siihen, että henkilö kykenee selviytymään stressaavista tilanteista (Cutrona & Russel 1990) Urheilussa arvostava tuki näkyy urheilijan motivointina ja

kannustamisena. Lähipiiri voi auttaa rohkaisemaan urheilijaa ennen kilpailusuoritusta lisäämällä urheilijan luottamusta omiin kykyihin. Arvostavaa tukea käytetään apuna esimerkiksi kilpailujännityksen kanssa. (Rees & Hardy 2000.)

*Emotionaalinen tuki.* Emotionaalisella tuella tarkoitetaan mahdollisuutta kääntyä toisten puoleen vaikeina aikoina. Toisilta saatu lämpö ja turva saavat aikaan sen, että henkilö kokee muiden välittävän hänestä. (Cutrona & Russel 1990) Urheilijat kokivat, että asioista puhuminen jonkun kanssa auttoi urheilua sekä elämää koskevien paineiden ja ongelmien käsittelyssä. Urheilussa nämä asiat saattavat liittyä esimerkiksi loukkaantumisiin tai ongelmiin kilpailuista ja harjoituksista suoriutumiseen. Jo pelkästään se, että joku kuunteli urheilijan huolia, koettiin hyödylliseksi. Yksinkertaisimmillaan emotionaalista tukea voi olla pelkkä tunne siitä, että joku on tarvittaessa tukemassa tai auttamassa. (Rees & Hardy 2000)

Urheilijan tukiverkostoa tulisi rohkaista tarjoamaan tukea, mutta on myös tärkeää oppia tunnistamaan sosiaalisen tuen tehokkuuteen vaikuttavat tekijät. Sosiaalisen tuen tehokkuuteen vaikuttaa moni asia. Tärkeitä tekijöitä ovat esimerkiksi konteksti ja stressin määrä. Tuen tehokkuuteen vaikuttaa myös se, onko tuki oikeanlaista vallitsevaan tilanteeseen nähden. Lisäksi on olemassa näyttöä, että etenkin koettu tuki (*perceived support*) on erityisen tärkeää urheilussa. (Freeman 2020, 453–454) Tutkimuksissa koettu tuki on ollut vastaanotettua tukea (*received support*) johdonmukaisemmin yhteydessä esimerkiksi suoritukseen ja itseluottamukseen (Freeman & Rees 2010; Rees & Hardy 2004). Vastaanotetun sosiaalisen tuen vaikutuksista onkin vaihtelevia tuloksia. (Freeman 2020, 453–454) Myös sen on osoitettu olevan positiivisesti yhteydessä esimerkiksi suoritukseen (Rees ym. 2007), mutta tästä huolimatta vastaanotettu tuki ei välttämättä aina ole hyödyllistä (Freeman 2020, 454). Esimerkiksi liiallinen tuki voi muuttua kuormittavaksi urheilijalle (Knight & Holt 2014). Toisaalta koettu ja vastaanotettu tuki voivat toimia myös vuorovaikutuksessa toisiinsa (Freeman 2020, 454). Urheilijat, joilla koettu tuki on matalaa, saattavat hyötyä eniten vastaanotetusta tuesta (Rees & Freeman 2010).

Vastaanottajan ominaisuudet vaikuttavat myös sosiaalisen tuen tehokkuuteen. Vastaanottajan ikä, sukupuoli ja halutun tuen määrä voivat olla vaikuttavia tekijöitä. (Freeman 2020, 454) Esimerkiksi iän on todettu olevan yhteydessä vanhempien tarjoamaan tukeen nuorilla urheilijoilla (Harwood & Knight 2015; Strandbu ym. 2019). Vastaavasti Judgen ym. (2012) tutkimuksessa sukupuolten välillä huomattiin eroja sosiaalisessa tuessa loukkaantumisesta

kuntoutuessa. Naiset pitivät emotionaalista tukea tärkeämpänä heidän hyvinvointinsa kannalta, ja miehet raportoivat saavansa vähemmän emotionaalista tukea loukkaantumisten aikana kuin naiset. (Judge ym. 2012) Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi on todennäköistä, että myös urheilulajilla on merkitystä sosiaalisen tukeen. Esimerkiksi vaatimukset vanhempien tuelle voivat vaihdella sen mukaan, harrastaako lapsi tai nuori joukkue- tai yksilölajia. Myös aikaisen ja myöhäisen erikoistumisen lajit voivat asettaa tuelle erilaisia vaatimuksia. Eri lajeihin erikoistunut tutkimus on kuitenkin jäänyt rajalliseksi, sillä usein tutkitaan vain jonkin tietyn lajin harrastajia. Jatkossa onkin tärkeää tutkia sosiaalista tukea useamman lajin näkökulmasta. (Harwood & Knight 2015)

### **2.2.1 Vanhempien sosiaalinen tuki urheilussa**

Nuoren urheilijan elämässä perheellä on merkittävä rooli (Mononen ym. 2014, 13). Vanhempien rooli riippuu muun muassa lajin toimintakulttuurista ja nuoren harrastamisen tasosta. Myös harrastamisen intensiteetti vaikuttaa vanhempien rooliin, ja tavoitteellisempi harrastaminen vaatii vanhemmilta tiiviimpää osallistumista lapsen harrastukseen. Nuorten urheilussa vanhemmat ovat keskeinen tekijä, jota ei tule sivuuttaa urheilijaksi kasvamista tarkastellessa. (Aarresola 2014, 67-69) Iästä tai urheilu-uran vaiheesta riippumatta positiivinen tuki ja kannustus on nuorelle urheilijalle tärkeintä (Wuerth 2004). Vanhempien tavoitteenaan on olla ratkaisukeskeisiä ja sopeutuvaisia vähentääkseen tarpeettomia esteitä urheilijalle (Knight 2018). Urheilijoiden kokemus saatavilla olevasta tuesta on yhteydessä muun muassa korkeampaan itseluottamukseen ja vähäisempään burn-outiin (Freeman ym. 2011). Sosiaalinen tuki parantaa myös urheilijoiden itseluottamusta vähentämällä stressin haitallista vaikutusta (Rees ym. 2007). Koettu saatavilla oleva tuki ei kuitenkaan välttämättä vähennä stressiä, vaan se saattaa vaikuttaa siihen, miten stressaavat tilanteet arvioidaan kognitiivisesti (Freeman & Rees 2009).

Lapsuudessa vanhemmilla on suuri vaikutus lastensa urheiluharrastuksen aloittamiseen (Aarresola & Konttinen 2012; Baxter & Jones 2003; Vanden Auweele ym. 2004, 190). Vaikutus on sitä suurempi, mitä nuorempana lapsi on aloittanut urheiluharrastuksensa. Myöhemmin erikoistumisvaiheessa vanhempien vaikutus lasten kiinnostukseen urheiluharrastusta kohtaan kuitenkin pienenee. (Aarresola & Konttinen 2012) Nuoren urheilijan vakiinnuttaessaan urheilun omaksi elämänvalinnakseen, vanhemmat siirtyvät enemmän taustatekijöiksi (Aarresola ym. 2017). Vanhempien tuki on edelleen tärkeässä roolissa esimerkiksi siirryttäessä

kilpailemaan korkeammalle tasolle, ja vanhemmat voivat antaa lapselle tärkeitä neuvoja urheilu-uran suuntaviivoista (Lundy ym. 2019). Vanhempien tarjoaman tuen tarve saattaa lisääntyä, kun lapsen urheileminen muuttuu vakavammaksi ja siirrytään kilpailemaan vanhempiin ikäluokkiin (Strandbu ym. 2019). Esimerkiksi Pummelin ym. (2008) tutkimuksessa nuoret urheilijat kokivatkin vanhempien tuen olleen tärkeä motivaattori nuoruusvuosien siirtymävaiheessa.

Menestyneitä urheilijoita yhdistää lähes poikkeuksetta se, että heillä on ollut taustallaan perheen henkinen tuki ja kannustus (Mononen ym. 2014, 13). Vanhempien tuki näkyy usein taloudellisena (Gould ym. 2006; Lauer ym. 2010; Mononen ym. 2014, 13; Tessitore ym. 2021; Wolfenden & Holt 2005;) ja ajallisena panostuksena (Mononen ym. 2014, 13). Käytännössä vanhempien tuki voi kuitenkin käsittää melkein mitä vain. Se voi tarkoittaa edellä mainittujen asioiden lisäksi esimerkiksi kuljettamista harjoituksiin tai kisoihin (Pummel ym. 2008; Lauer ym. 2010; Aarresola 2014, 68), varusteiden huoltamista sekä palautteen antamista (Aarresola 2014, 68). Myös harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen (Gould ym. 2006) ja emotionaalinen tuki (Gould ym. 2006; Wolfenden & Holt 2005; Lauer ym. 2010) koetaan tärkeäksi urheilijan kehityksen kannalta.

Kilpaurheilun asettamat ajalliset ja taloudelliset vaatimukset näkyvät siten, että vanhempien sosioekonomisen aseman on todettu olevan yhteydessä lasten urheilu- ja liikuntaharrastuksiin (Aarresola & Konttinen 2012; Aarresola 2014; Cumming & Ewing 2004). Hyvätuloisten perheiden lapsilla onkin paremmat taloudelliset edellytykset harrastuksiin (Aarresola 2014). Urheilijat kokevat vanhempien olevan tärkein yleisen avun ja taloudellisen tuen tarjoaja (Hassel ym. 2010, 351). Urheilijoiden taloudellinen tukeminen onkin tärkeä vanhempien tuen osa-alue (Tessitore ym. 2021). Tekavcin ym. (2015) tutkimuksessa urheilijat kertoivat vanhempien kustantaneen käytännössä kaiken urheilun aloittamisvaiheessa. Urheilijat eivät kuitenkaan tässä vaiheessa kokeneet kustannusten olleen liikaa vanhemmilleen. (Tekavc ym. 2015) Taloudellinen taakka kasvaa urheilun muuttuessa vakavammaksi (Tessitore ym. 2021). Urheilijoiden kehittyessä ja aikuistuessa taloudelliset vaatimukset lisääntyvät harjoittelun ja kilpailun muuttuessa vaativammaksi (Baxter-Jones & Mafulli 2003). Vanhempien vastuulla on usein maksaa esimerkiksi kausimaksut ja urheiluvälineet, jotka ovat välttämättömiä monissa lajeissa (Tessitore ym. 2021), vaikkakin eri lajien kustannusten välillä on myös eroja (Baxter-Jones & Mafulli 2003, Cumming & Ewing 2004). Lisäksi urheilevan lapsen taso vaikuttaa

kustannuksiin (Cumming & Ewing 2004). Dunnin ym. (2016) tutkimuksen mukaan vanhemmat tukevat poikien urheilua taloudellisesti enemmän kuin tyttöjen urheilua.

Vanhempien emotionaalinen tuki näkyy esimerkiksi vanhemman osoittamana empatiana lasten kohdatessa haasteita (Harwood & Knight 2015). Menestyneet urheilijat saavat alusta asti enemmän kehuja ja ymmärrystä verrattuna menestymättömämpiin urheilijoihin. Tästä voidaan päätellä, että emotionaalinen tuki parantaa urheilijan mahdollisuuksia saavuttaa korkeampi taso urallaan (Wuerth ym. 2004), joskin Freemanin ja Reesin (2009) mukaan arvostava tuki vaikuttaisi ennustavan parhaiten urheilussa suoriutumista. Toisessa uimareille tehdyssä tutkimuksessa minkään tuen muodon tärkeyttä ei erikseen urheilijoiden puolesta korostettu, vaikkakin sekä emotionaalinen, että arvostava tuki nostettiin tärkeäksi erityisesti itsearvostuksen parantamisessa (Hassel ym. 2010). Fredricksin ja Ecclesin (2005) tutkimuksessa vanhemmat kertoivat tarjoavansa pojille enemmän rohkaisua ja mahdollisuuksia osallistua urheiluun kuin tytöille.

Sheridanin ym. (2014) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa vanhempien tuen todettiin olevan yhteydessä nuorten urheilijoiden kokemuksiin urheilussa niin positiivisesta, kuin negatiivisesta näkökulmasta. Tutkimuksissa vanhempien tuki oli positiivisesti yhteydessä esimerkiksi urheilijoiden motivaatioon. (Sheridan ym. 2014) Urheilijat kokevat motivaation kannalta tärkeänä jo pelkästään sen, että vanhemmat seuraavat heidän urheilemistään (Keegan ym. 2010). Myös urheilijoiden positiivinen kokemus vanhempien tuesta oli yhteydessä motivaatioon (Ullrich-French & Smith 2006). Lisäksi tutkimukset osoittavat yhteyden vanhempien tuen ja urheilijoiden drop-outin välillä (Sheridan ym. 2014). Belgiassa 14–18-vuotiaille tehdyssä tutkimuksessa vanhempien tuen puute mainittiin loukkaantumisen jälkeen suurimmaksi syyksi urheilun lopettamiselle (Vanden Auweele ym. 2004, 188). Lisäksi vanhempien luoma tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ennustaa urheilijan pysymistä urheilun parissa. Vastaavasti urheilijat, jotka kokivat vanhempansa ja muun läheisen sosiaalisen verkostonsa vähemmän tehtäväsuuntautuneeksi, lopettivat urheilun todennäköisemmin. (Le Bars ym. 2009)

## **2.2.2 Vanhempien painostus urheilussa**

Tukemisen lisäksi vanhempien vaikutus voi näkyä myös epäsuotuisana, kuten painostuksena (Vande Auweelen ym. 2004, 190). Leff ja Hoyle (1995) määrittelivät vanhempien painostuksen

käytökseksi, joka saa lapset kokemaan korkeita tai jopa saavuttamattomia odotuksia. Wolfendenin ja Holtin (2005) mukaan painostus voi näkyä esimerkiksi siten, että vanhemmat painostavat lastaan harjoittelemaan kovempaa tai kilpailemaan korkeammalla tasolla. Lisäksi painostus voi ilmetä odotuksina urheilijan onnistumisesta. Vanhempien koettiin aiheuttavan painostusta myös, kun he yliosallistuivat kilpailutilanteissa. Tämä näkyy esimerkiksi siten, että vanhemmat neuvovat tai ohjeistavat lastaan, vaikkei lapsi itse koe tarvitsevansa vanhemman apua. (Wolfenden & Holt 2005) Vanhempien yliosallistuessa urheilijat saattavat tuntea, että urheileminen ole enää heidän oma päätöksensä, mikä saattaa aiheuttaa painostuksen tunnetta (Cumming & Ewing 2004).

Urheiluun paljon aikaa ja rahaa sijoittavat vanhemmat voivat tuntea, että heidän lastensa on jatkettava urheilemista, sillä lapset ovat sen velkaa heille. Tällöin vanhemmat käyttävät syyllistämistä, jotta lapset jatkaisivat urheilemista. (Cumming & Ewing 2004) Painostus voi tosin olla myös tahatonta, ja esimerkiksi vanhempien taloudellisen panostuksen on todettu olevan yhteydessä nuorten urheilijoiden painostuksen kokemiseen. Lapsi kokee enemmän painetta, kun urheiluun sijoitetaan enemmän. (Dunn ym. 2016) Joskus nuoret kokevatkin, että vanhempien tarjoama tuki lisää painetta onnistua urheilussa (Lauer ym. 2010). Koettu painostus vähenee nuorisourheilusta siirryttäessä aikuisurheiluun. Nuoruusiän alku- ja keskivaiheessa urheilijat kokevat enemmän vanhemmilta tulevaa painostusta kuin nuoruusiän lopussa olevat ja aikuisurheilijat. Koettu vanhempien painostus laskee merkitsevästi keskinuoruuden (14–17 v) ja myöhäisnuoruuden (17–20 v) välillä. (Dunn ym. 2022) Lisäksi tutkimusten mukaan miesurheilijat kokevat saavansa enemmän painostusta verrattuna naisurheilijoihin (Amado ym. 2015; Leff & Hoyle 1997).

Lasten kokema painostus vähentää urheilusta nauttimista (Dunn ym. 2016; Sanchez-Miguel ym. 2013). Gouldin ym. (2006) sekä Lauerin ym. (2010) tutkimuksissa vanhempien koettiin haitanneen nuorten pelaajien kehitystä, sillä urheilijat kokivat vanhempiensa painottavan liikaa voittamista, painostavan lastaan pelaamaan tai kritisoivan lastaan. Myös De Francescon ja Johnsonin (1997) tutkimuksessa urheilijat kokivat vanhempiensa pahoittavan mielensä, jos he hävisivät ottelun, jossa he eivät yrittäneet kaikkeansa voittaakseen. Amado ym. (2015) painottavatkin, että vanhempien tulisi välttää painostamista voittamiseen, jatkuvaan kehittymiseen tai tavoitteiden täyttämiseen, sillä sen on osoitettu negatiivisesti ennustavan lasten psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Urheilun jatkamisen kannalta on olennaista, että urheilijoita tuetaan ilman painostusta (Dixon ym. 2008).



Vanhempien painostuksen on havaittu olevan nuorilla urheilijoilla yhteydessä muun muassa amotivaatioon (Amado ym 2015; Sanchez-Miguel ym. 2013). Lisäksi painostus voi olla yhteydessä nuorten urheilijoiden ahdistuneisuuteen (O'Rourken ym. 2011; Vanden Auweele ym. 2004; 190). Painostuksen vaikutus riippuu vallitsevasta motivaatioilmastosta. Sillä voikin olla kahdenlainen vaikutus esimerkiksi suorituspaineisiin, riippuen siitä ilmeneekö painostus tehtävä- (*mastery*) vai minäsuuntautuneessa (*ego*) ympäristössä. Tehtäväsuuntautuneessa ympäristössä korkea painostus aiheuttaa vähemmän suorituspaineita verrattuna minäsuuntautuneeseen ympäristöön. Tämä voi johtua mahdollisesti siitä, että korkean painostuksen ja tehtäväsuuntautuneen ympäristön yhdistelmä saattaa vähentää urheilijan arvioita painostuksesta. (O'Rourke ym. 2011)

Vanhempien ja lasten keskinäiset kokemukset painostuksesta eroavat toisistaan (Marsh ym. 2015; Kanters ym. 2008). Vanhemmat kokevatkin painostavansa lapsiaan vähemmän verrattuna lasten omiin kokemuksiin heille kohdistetusta painostuksesta (Kanters ym. 2008). Lauerin ym. (2010) mukaan vanhemmat saattavatkin määritellä painostuksen eri tavalla kuin lapset. Osa pitää painostusta negatiivisena asiana, kun taas osa saattaa ajatella painostusta tarpeellisena lapsen kehittymisen kannalta. (Lauer 2010) Menestyneet urheilijat ovat kertoneet kokeneensa enemmän ohjaavaa käytöstä vanhemmiltaan verrattuna urheilijoihin, jotka eivät siirtyneet eteenpäin urheilu-urallaan. Onnistuneen siirtymän taustalla onkin tunnistettavissa vanhemmille tunnusomainen käyttäytymismalli. Menestyneiden urheilijoiden vanhemmat kertovat lapsilleen, kuinka kehittyä, kannustavat harjoittelemaan enemmän ja antavat tietyn määrän painostusta. Tämä vuorovaikutus on kuitenkin yhdistettynä lapsen kehumiseen, ongelmien kuunteluun, lämpöön ja ymmärtämiseen. (Wuerth 2004) Motivoinnin sekä haastamisen ja painostuksen välinen raja onkin häilyvä. Lopulta se riippuu paljon siitä, miten lapsi itse kokee vanhemman käyttäytymisen. (Lauer ym. 2010)

### **2.2.3 Ystävien sosiaalinen tuki urheilussa**

Usein nuorten keskinäisistä ystävyysuhteista puhutaan silloin, kun niiden seurauksena havaitaan jotain negatiivista. Ryhmään kuulumisen saattaa johtaa huonoihin seurauksiin, kuten lintsaamiseen, päihteiden kokeilemiseen tai harjoitusten väliin jättämiseen. Tärkeää olisi kuitenkin huomioida positiivisia asioita, joita ystävät tuovat tullessaan. Ryhmät tuovat tukea nuorille ja ystävien kanssa käydäänkin koulussa, harrastetaan ja myös kilpaurheillaan.

(Korkiamäki 2014, 57) Etenkin lapsuudessa on tärkeää saada ystäviä, joilla on kiinnostus urheilua kohtaan. Itse urheilulajilla ei lapsuudessa ole niin suurta merkitystä. Ystävien merkitys on suuri niin järjestetyssä urheilussa kuin oma-aloitteisessakin liikunnassa. (Aarresola ym. 2017)

Sosiaalista tukea tutkittaessa on havaittu, että ystävät ovat vanhempien ohella nuorille tärkeä sosiaalisen tuen lähde (Fuchs ym. 2016; Kauppinen ym. 2004; Korkiamäki & Ellonen 2010; Rueger & Malecki ym. 2010). Urheilua harrastavien ja seurustelusuhteessa olevien yläasteikäisten nuorten on havaittu saavan eniten sosiaalista tukea vertaisiltaan. Urheilua harrastavilla nuorilla harrastus usein suuntaa heidän sosiaalisia suhteitaan ja vapaa-ajanviettoaan. Heillä on myös havaittu olevan muita vertaisiaan aktiivisempi sosiaalinen elämä ja laajempi ystäväpiiri. Lisäksi ystäviltä saadulla sosiaalisella tuella ja säännöllisellä urheiluharrastuksella on havaittu yhteys. (Korkiamäki & Ellonen 2010) Toisaalta uimareille tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että he raportoivat sosiaalisen tuen puutetta ystäviltaan koulussa ja urheilun ulkopuolella. Itse asiassa urheilijat kokivat eristäytymisen, epämukavuuden ja negatiivisesti vaikuttavia tunteita uintiryhmän ulkopuolisilta ihmisiltä. (Hassel ym. 2010) Mendoncan ym. (2014) mukaan rohkaisu ja yhteiset liikuntaharrastukset olivat merkittävimpiä ystäviltä saatuja sosiaalisen tuen muotoja. Ystävien merkitys saattaa kuitenkin vähentyä urheilupolulla etenemisen myötä. Urheilu muuttuu osalla urheilijoista heidän omaksi valinnakseen eikä ystävien merkitys oman lajin valinnalle/harrastamiselle ole enää niin suuri. (Aarresola ym. 2017)

Urheilijoiden vertaisystävyyssuhteet ovat positiivisesti yhteydessä muun muassa urheilijoiden motivaatioon, kilpaurheiluun osallistumiseen ja ystävyysuhteiden laatuun sekä ehkäisevät harrastuksen lopettamista (Sheridan ym. 2014). Urheilijat, joiden ystävyysuhteet olivat joustavampia, kokivat motivaationsa mukautuvammaksi urheilulajissaan (Smith ym. 2006). Ystävät tarjoavat myös mahdollisuuden kehittyä, sillä he antavat ympäristön jatkuvalla kilpailulle ja tätä kautta motivaatiota kehittyä (Aarresola ym. 2017). Joukkuekavereiden tuki on yhteydessä kilpaurheiluun osallistumiseen (Sheridan ym. 2014) ja se nähdään kriittisenä juuri kilpaurheilun aloittamisen osalta (Bruner ym. 2008). Joukkuekavereiden tuki nähdään myös yhtenä olennaisimpana tekijänä kilpaurheiluharrastuksen jatkumisen kannalta. (Le Bars ym. 2009). Positiivisen ystävyysuhteiden laadun on myös havaittu tukevan jalkapalloharrastuksen jatkumista (Ullrich-French & Smith, 2009). Negatiivisessa mielessä urheilijoiden kokemus

ystävien ja muun lähipiirin minäsuuntautuneen motivaatioilmapiirin kasvusta lisäsi heidän aikomustansa lopettaa kilpaurheilu (Le Bars ym. 2009).

Joukkuelajeja harrastavien haastatteluissa joukkuehenki tai sen puute tuli selkeästi esille Aarresolan ym. (2017) tekemässä tutkimuksessa. Geroniosovan ja Ronkaisen (2015) tutkimukseen osallistui neljä yksilöurheilijaa, jotka mainitsivat yksinäisyyden olevan yksi huippu-urheilun haittapuolesta. Ainoa tutkimukseen osallistunut joukkueurheilija taas ei maininnut yksinäisyyttä tai vertaisten merkitystä urheilussa, mikä luultavasti johtui siitä, että muiden läsnäolo harjoittelussa oli itsestäänselvyys. (Geraniosova & Ronkainen 2015) Joukkuelajeja harrastavat kokivat myös suurimmaksi kyvykseen luoda sosiaalisia kontakteja vertaisten kanssa urheilussa ja opinnoissa (Wylleman ym. 2017) ja Grazykin ym. (2017) mukaan joukkueurheilijoiden kyky luoda sosiaalisia kontakteja vertaisten kanssa oli merkitsevästi suurempaa kuin yksilölajien harrastajilla. Joukkuekavereilta saatavan sosiaalisen tuen on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä parempaan itsetuntoon. Heiltä saatava sosiaalinen tuki on pääosin arvostavaa ja emotionaalista tukea. (Freeman & Rees 2009) Sosiaalinen tuki näyttää olevan tärkeä urheilijoille myös silloin, kun he kohtaavat stressitekijöitä. Joukkueovereilla onkin tärkeä rooli juuri tämän kaltaisessa sosiaalisessa tuessa. (Tamminen & Gaudreau 2014)

Smith ym. (2006) havaitsivat vertaisten ystävyysuhteiden profiileja nuorten urheilussa tarkastellessaan, että miehet olivat selkeästi yliedustettuina profiilissa, jolle oli ominaista suhteellisen alhainen käsitys vertaisten hyväksynnästä sekä ystävyysuhteiden laadusta. Tämä havainto saattaa Smithin ym. (2006) mukaan viitata siihen, että urheilussa miehet todennäköisemmin joutuvat ikätovereidensa sivuuttamiksi tai syrjäytetyksi. Tämä voi kuitenkin liittyä myös naisten ja miesten erilaisiin lajivalintoihin urheilussa. (Smith ym. 2006) Naisurheilijat ovat myös kuvanneet urheilun kautta syntyneitä ystävyysuhteita syvällisiksi ja vahvoiksi, kun taas miesurheilijat ovat kuvanneet urheilun kautta syntyneitä ystävyysuhteita enemmän ammatillisiksi (Tekavc ym. 2015). Miesten on kuitenkin havaittu saavan enemmän sosiaalista tukea ystäviltään kuin naisten (Brestovc ym. 2021).

### **3 KAKSOISURAN TOTEUTUMINEN URHEILULUKIOISSA**

Suomen olympiakomitean (2022a) mukaan suomalaisessa urheilussa on vahvana pyrkimyksenä se, että urheilija kykenee yhdistämään tavoitteellisen urheilun opiskelun tai muun työuran kanssa. Kaksoisuralla tarkoitetaan tilannetta, jossa yhdistetään huippu-urheilu opiskeluun/koulutukseen tai työhön (Ryba ym. 2016a; Stambulova ym. 2020). Kaksoisuran voidaan katsoa Suomessa alkavan yläkouluvaiheesta, jatkuen aina huippu-urheilu-uran jälkeiseen urasiirtymään asti (Suomen olympiakomitea 2022a). Yksi kaksoisuran tavoitteista onkin helpottaa urheilu-uralta siirtymistä työelämään. Koulutusta pidetään urheilijoiden keskuudessa tärkeänä, mutta usein he kuitenkin painottavat urheilu-uran etusijalle. Kilpailujen ja harjoittelun vaatimukset asettuvat usein tärkeämmiksi verrattuna koulutusjärjestelmän vaatimuksiin. (Ryba ym. 2016a) Urheilulukiot ovat suomessa vanhimpia ja kehittyneimpiä kaksoisuran kehitysympäristöjä (Nikander 2021). Suomessa tavoitteena on, että kaikki urheilijat valmistuisivat toiselta asteelta (Suomen olympiakomitea 2022a).

#### **3.1 Urheilulukiot kaksoisuran mahdollistajina**

Vuonna 1986 kokeiluvalla aloitettua erityisen tehtävän urheiluoppijärjestelmää, voidaan pitää merkittävänä perustana urheilun ja opiskelun yhdistämiselle Suomessa. Järjestelmä kehitettiin, sillä tavallista koulujärjestelmää ei koettu riittävän joustavana huipulle tähtääville nuorille. Aluksi vain kuusi lukiota valittiin mukaan kokeiluun, myöhemmin kokeiluun liitettiin kuusi uutta lukiota. Lopulta kokeilusta seuranneet hyvät tulokset johtivat toiminnan vakinaistamiseen vuonna 1994, jolloin Opetusministeriö vahvisti 12 lukiolle valtakunnallisen urheilijakoulutuksen erityistehtävän urheilulukioistatuksen. (Savolainen & Härkönen 2014, 87)

Suomessa toimii tällä hetkellä 15 urheilulukiota. Niiden tarkoituksena on mahdollistaa nuorille urheilijoille kansainväliselle huipulle tähtäävä valmentautuminen ja opiskelu (Suomen olympiakomitea 2022b). Urheilulukiot saattavat erottua painotuksensa puolesta, ja osa lukioista keskittyykin vain tiettyihin lajeihin, kun taas osa ei ole rajoittanut lajitarjontaansa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015). Urheilulukioita sijaitsee ympäri Suomea, mutta suurin osa sijaitsee kaupunkikeskuksissa. Osa urheilulukioista sijoittunut pienemmille paikkakunnille hyvien olosuhteiden äärelle. Iso osa urheilulukioissa opiskelevista on kotoisin lukioden lähialueilta, mutta osa kuitenkin muuttaa oman lajinsa takia lajia painottavaan lukioon. (Savolainen &

Härkönen 2014, 87) Joissakin lukioissa, esimerkiksi Kuortaneella ja Sotkamossa, opiskelijoilla on myös mahdollisuus asua koululla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015).

Haku urheilulukioihin eroaa muista lukioista, sillä opiskelijavalinta perustuu peruskoulun koulumenestyksen lisäksi hakijalle annettaviin urheilu- ja soveltuvuusasteisiin (Suomen olympiakomitea 2022b). Hakijat pisteytetään urheilullisen tason mukaan lajiliittojen toimesta (enintään 10 pistettä), minkä lisäksi hakija voi saada enintään 10 pistettä koulumenestyksestä. Tarvittaessa oppilaitokset voivat järjestää myös valintatestejä haun tueksi. Urheiluoppilaitosten hakujärjestelmä on aiheuttanut myös jonkin verran keskustelua. Urheilijaopiskelijoiden määrä on lisääntynyt, millä varmistetaan osin se, ettei lahjakkuuksia jää järjestelmän ulkopuolella. Toisaalta kasvava massa herättää kysymyksen siitä, mikä on oikea määrä laadukkaan valmennuksen kannalta. Lisäksi valinnoissa painotetaan paljon nuorten sarjoissa menestymistä. (Savolainen & Härkönen 2014, 88–89) Nuorissa menestyminen ei kuitenkaan ole ennakkoodellytys aikuisten sarjoissa menestymiseen (Kearney & Hayes 2018), ja tulevaisuudessa valinnoissa tulisi ottaa huomioon myös esimerkiksi motivaatioon liittyviä tekijöitä. (Savolainen & Härkönen 2014, 88–89)

Vuonna 2018 urheilulukioissa aloitti 756 urheilijaa. Urheilulukiossa opiskelevien urheilijaopiskelijoiden määrä kasvoi vuosien 2006–2016 aikana, mikä toisaalta saattaa osin johtua lukiokoulutuksen suosion kasvusta. Vuonna 2016 poikien ja tyttöjen määrä urheilulukioissa oli suurin piirtein sama (Nieminen ja Lämsä 2019), mutta sukupuolijakauma saattaa vaihdella lukioiden välillä lajitarjonnan mukaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015). Painopistelajeissa opiskelijaurheilijoiden määrä on kasvanut, kun taas muissa lajeissa määrä vastaavasti on pienentynyt (Nieminen ja Lämsä 2019).

Urheilulukiot toimivat tiiviissä yhteistyössä alueidensa urheiluakatemioiden kanssa (Suomen olympiakomitea 2022b). Alueellisten tai paikallisten urheiluakatemioiden kautta pyritään auttamaan nuoria urheilijoita urheilun ja koulun yhdistämisen haasteissa (Mononen ym. 2014, 13). Suomessa urheiluakatemiohjelman tehtävänä on edistää opiskelujen ja urheilun yhteensovittamista eri kouluasteilla (Nieminen & Lämsä 2019, 5). Urheiluakatemit ovat yhteistyöverkostoja. Niissä kohtaavat urheiluorganisaatiot, oppilaitokset, kuntayhteisöt ja erilaisten palvelujen tuottajat (Härkönen 2014, 90).

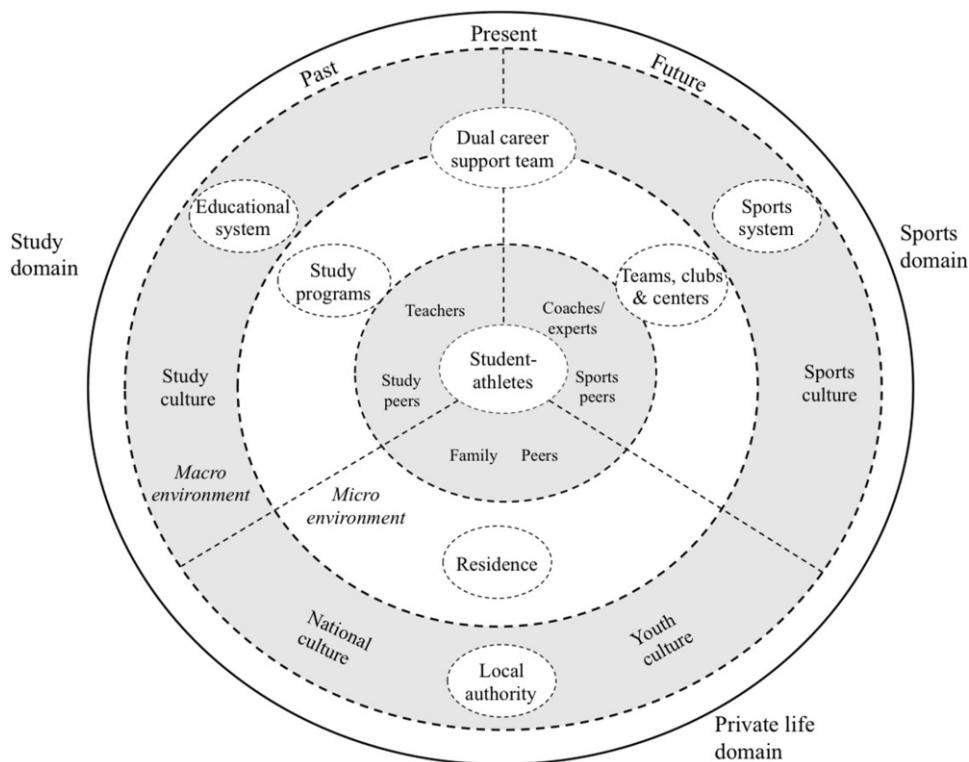
Urheilulukioiden urheilusta vastaavat urheiluakatemioiden työt ovat suomalaisessa kaksoisuramallissa urheilijoiden tukipilareita, jotka tarjoavat muun muassa harjoitusolosuhteet ja valmennusta urheilijoille (Nikander ym. 2021). Mahdollisuus koulupäivien aikana tapahtuvaan harjoitteluun onkin olennainen osa urheiluakatemiohjelman työtä (Nieminen & Lämsä 2019, 5). Kouluviikolle ajoittuu kolme harjoitusta. Harjoitukset ovat yleensä aamuisin, mikä mahdollistaa harjoittelemisen kahdesti päivässä. Jotkin oppilaitokset tarjoavat valmennusta tai aikaa harjoitteluun jopa viitenä päivänä viikossa. Valmennusta järjestetään urheilulukion päälajeissa, minkä lisäksi lukioissa on usein myös sivulajeja, joihin valmennusta ei kuitenkaan ole mahdollista järjestää. Valmentajat ovat yleensä alueen urheiluakatemiaverkostoon kuuluvia seura tai lajivalmentajia. Muissa kuin painopistelajeissa harjoittelu tapahtuu yhteisryhmissä tai omatoimisena harjoitteluna. Muusta harjoittelusta koulun ulkopuolella vastaa urheiluseura tai henkilökohtainen valmentaja. (Savolainen & Härkönen 2014, 87–89)

### **3.2 Urheilijan tukeminen kaksoisuralla**

Nuoren urheilijan toimintaympäristön tehtävänä on laatutekijöiden takaaminen (Mononen ym. 2014, 13). Urheilijan kaksoisuran mahdollistamisen kannalta yksi keskeisimmistä asioista on, että opiskelun ja harjoittelun toteuttamiselle olisi mahdollisimman vähän esteitä (Knight 2018). Urheilijan polkua pyritään tukemaan Suomen urheilujärjestelmässä esimerkiksi urheiluakatemioiden kautta (Mononen ym. 2014, 13). Tämän lisäksi urheilijoita tuetaan kaksoisuran aikana monilla erityisjärjestelyillä, jotka voidaan jakaa joustavuuteen, tukiopeutukseen, itseopiskeluun ja muihin keinoihin (Nieminen & Lämsä 2019, 18). Nuorten urheilijoiden tukemisessa olisi tärkeää huomioida yksilölliset erot kehityspoluissa ja heidän kehitystään suojaavissa tai uhkaavissa tekijöissä. Osa urheilijoista voi hyötyä tietynlaisesta vanhempien tuesta tai opintojen joustavuudesta toisten taas hyötyessä erityyppisestä tuesta. (Ryba ym. 2016a) Esimerkiksi laji voi vaikuttaa siihen, kuinka hyvin opiskelijaurheilija kokee pystyvänsä suoriutumaan kaksoisurasta. Joukkueurheilijoihin verrattuna yksilöurheilijat kokevat saavansa vähemmän tukea koulun puolesta ja enemmän joustavuutta urheilussa. (Tekavc ym. 2015) Opiskelijaurheilijat nostavat tärkeäksi sen, että heidän kehittymiseensä keskittyttäisiin kokonaisuutena, eikä pelkästään joko urheilun, tai opiskelun näkökulmasta (Knight ym. 2018).

Urheilijoiden kaksoisuraa on pitkään tutkittu vain yksilöön keskittyen, mutta Stambulovan ja Wyllemanin (2019) mukaan keskeinen puute eurooppalaisessa kaksoisuratutkimuksessa onkin

ollut kokonaisvaltainen kehitysympäristön huomioiminen. Suomessa yksi viimeisimpiä kaksoisuraa koskevista tutkimuksista on Nikanderin ym. (2021) tekemä katsaus, jossa tarkasteltiin kaksoisuran kehitysympäristöjen menestystekijöitä. Tutkimuksessa käytettiin Erasmus+ projektissa (ECO-DC, 2017) käytettyä holistis-ekologista lähestymistapaa. (Nikander ym. 2021) Se painottaa kokonaisvaltaisen ympäristön keskeistä vaikutusta lahjakkuuksien kehittämiseen (kuva 2), ja esittää joidenkin ympäristöjen olevan parempia lahjakkaiden nuorten kehittymiselle kuin toiset (Henriksen & Stambulova 2017). Tästä on johdettu kaksoisuran kehitysympäristöt huomioiva DCDE-malli (Nikander ym. 2021). Sillä tarkoitetaan järjestelmää, joka pyrkii auttamamaan urheilijaa tavoitteellisen urheilu-uran ja opiskelun tai työuran yhdistämisen kanssa (Morris ym. 2020).



KUVA 2. Kaksoisuran kehitysympäristön malli (Henriksen ym. 2020).

Nikanderin ym. (2021) tutkimuksessa käytetyn ECO-DC tutkimusryhmän mukaan yksi tunnistetuista kaksoisuran kehitysympäristöiden kymmenestä menestyspiirteestä oli ymmärrys, jota on kuvattu seuraavasti: ”Ympäristö mahdollistaa urheilijaopiskelijoille urheiluun ja opiskeluun keskittymisen eri ajankohtina. Perhe, valmentajat, opettajat, vertaiset ja muut ymmärtävät, tunnistavat ja tukevat urheilun ja koulun yhdistämistä.” Tätä menestyspiirrettä koskevien väittämien pohjalta havaittiin, että se on yksi huonoiten toteutuvista menestystä määrävistä piirteistä urheilulukioissa. (Nikander ym. 2021) Tästä huolimatta urheilulukiot

kokevat opiskelijoidensa menestyvän niin urheilussa kuin koulussa. (Nieminen & Lämsä 2019, 23)

Erityisiä järjestelyitä tarvitaan, jotta välttyttäisiin tilanteilta, joissa lahjakkaat urheilijat joutuvat valitsemaan urheilun ja koulunkäynnin väliltä. Kaksoisurarakaisujen tulisi olla hyödyllisiä urheilijan koulu- ja urheilu-uran kannalta. (Euroopan komissio 2012) Suomen urheilulukioissa urheilijoille voidaan määrätä esimerkiksi oma opinto-ohjaaja, joka auttaa opintosuunnitelman muodostamisessa yhdessä huoltajien valmentajien ja ryhmänohjaajan kanssa. Urheilijan tukiverkoston yhteistyössä korostuu muun muassa opinto-ohjelman päivittäminen harjoitusten ja kilpailujen mukaan. (Nieminen & Lämsä 2019, 16–18) Etenkin urheiluoppilaitoksiin siirryttäessä on tärkeää valmistella harjoituksia ja opintoja lukukauden alussa, jotta voidaan tukea urheilijoiden valmiuksia kaksoisuran toteuttamiseen (Nikander 2022). Opintoihin liittyvien tukitoimien lisäksi urheilijoille voi olla tarjolla erilaisia palveluita kuten maksuttomat tai edulliset liikuntapaikat, fysioterapiaa ja kuljetusta. Osa oppilaitoksista järjestää lisäksi huippu-urheilijaksi kehittymistä tukevaa koulutusta. Urheilulukiot ovatkin koko ajan suuremmassa vastuussa opiskelijaurheilijoiden elämästä. (Nieminen & Lämsä 2019, 16–18)

Opiskelijaurheilijoiden mielestä olisi tärkeää, että tukiverkoston kuuluvat henkilöt osaisivat tunnistaa kaksoisuran toteuttamiseen liittyvät vaatimukset (Knight ym. 2018). Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa 16- vuotiaat opiskelijaurheilijat kokivat mahdottomaksi keskittyä jatkuvasti yhtä paljon urheiluun ja koulunkäyntiin ilman, että heidän yksityiselämänsä ja hyvinvointinsa ei kärsisi (Stambulova ym. 2015). Samankaltaisia tuloksia on havaittu myös yliopisto-opiskelijoilla, jotka kertoivat urheilun ja opiskelun yhdistämisen sisältävän monia ongelmia (Condello ym. 2019). Onkin tärkeää, että tukiverkosto osaa reagoida esiintyviin haasteisiin. Esimerkiksi joustavuus ja ymmärrys koulun puolelta antaa urheilijoille mahdollisuuden ylläpitää kaksoisuraa ja lisätä menestysmahdollisuuksia. Mahdollisten ongelmien ennakoinnilla ja ratkaisujen tarjoamisella autetaan urheilijaa selviytymään kaksoisuraan liittyvistä paineista (Knight ym. 2018).

Kohdatessaan haasteita kaksoisuran aikana, opiskelijaurheilijoilla on tapana asettaa urheilu etusijalle (Nikander ym. 2020; Stambulova ym. 2015). Tämä on ominaista etenkin heille, jotka omaavat vahvan urheilijaidentiteetin (Cartigny ym. 2021). Lisäksi on havaittu, että haasteet urheilussa laskevat opiskelijaurheilijoiden motivaatiota opiskelua kohtaan (Nikander ym. 2020). Toisaalta myös urheilullisen tason on havaittu olevan yhteydessä siihen, kuinka paljon



urheileminen vaikuttaa koulunkäyntiin. Esimerkiksi kansallisen tason urheilijat kertoivat urheilun haittaavan opiskelua vähemmän kuin kansainvälisen tason urheilijat. (Tekavc ym. 2015) Lisäksi haasteet urheilussa saattavat johtaa siihen, että opiskelijaurheilijat alkavat panostaa enemmän opiskeluun ymmärtäessään, ettei menestys urheilussa ole taattua. Pelkästään urheiluun keskittyminen saattaa aiheuttaa ongelmia urheilu-uran loppuessa etenkin heille, joiden koulumenestys ei vastaa tavoiteltua työuraa. (Cartigny ym. 2021) Urheilijoiden kannalta olisi tärkeää, että tukiverkosto onnistuu painottamaan opiskelun tärkeyttä ja sitä myötä myös kaksoisuran ylläpitämisen merkittävyyttä (Knight ym. 2018).

Korkea perheen ja ystävien tuki auttaa suoriutumaan kaksoisurasta. Lukioikäisinä urheilijat pitävät etenkin vanhempia tärkeinä kaksoisuran tukijoina. (Tekavc ym. 2015) Myös yliopistoikäiset kertoivat vanhempien olevan tärkeimmät kaksoisuran tukijat (Condello ym. 2019) Vanhemmat tarjoavat esimerkiksi emotionaalista, logistista ja rahallista tukea. Heillä on myös suuri rooli kaksoisuraan panostamisessa, etenkin opiskelun näkökulmasta. Vanhemmat painottavat koulunkäynnin tärkeyttä tutkinnon saavuttamisen kannalta. (Tekavc ym. 2018) Lisäksi norjalaistutkimuksessa opiskelijaurheilijat mainitsivat vanhempien tuen olevan tärkeää kaksoisuran ylläpitämisen kannalta erityisesti kilpailujen aikana (Kristiansen 2017). Yleisesti ottaen perheestä ja ystävästä koostuva läheinen tukiverkosto on keskeisessä roolissa opiskelijaurheilijoiden tasapainoilla urheilullisen, psykososiaalisen, psykologisen ja akateemisen kehittymisen kanssa. (Tekavc ym. 2015)

Opiskelijaurheilijoiden mielestä opiskelua kohtaan vallitseva kulttuuri vaikuttaa siihen, kuinka paljon he pystyvät saamaan kaksoisuran jatkamiseen vaadittavaa tukea. Tukiverkoston olisikin tärkeä vaalia kulttuuria, jossa opiskelun oletetaan jatkuvan urheilun ohella. (Knight ym. 2018) Optimaalisen tasapainon saavuttamiseksi opiskelijaurheilijoiden tulisi osata vaihdella panostusta opiskelun ja urheilun välillä. Tämä tarkoittaa, että tietynä hetkenä priorisoidaan urheilua tai opiskelua sen mukaan, kumpi on sillä hetkellä oleellisempi. Olennaisen tehtävän ohella toista tehtävää pidetään yllä niin, että sen suorittamiseen voidaan palata tarvittaessa nopeasti. (Stambulova ym. 2015) Etenkin ne opiskelijaurheilijat, jotka haluavat panostaa yhtä paljon opiskeluun ja urheiluun, käyttävät priorisoinnin vaihtelua sopeutumiskeinona (Cartigny ym. 2021). Tämä näkyy siten, että esimerkiksi tärkeiden kisojen läheisyydessä koulun kuormitusta voidaan vähentää, ja vastaavasti kokeiden lähestyessä harjoituskuormaa pienennetään. (Stambulova ym. 2015) Opiskelijaurheilijoiden suunnitelmia urheilun ja

opiskelun priorisoinnista on tärkeää seurata ja tehdä tarvittaessa muutoksia etenemisen mukaan (Nikander 2022).

### 3.3 Urheilijan haasteet kaksoisuralla

Kaksoisuran toteuttaminen on melko haastavaa, sillä huippu-urheilijan tulee sitoutua raskaaseen harjoitus- ja kilpailuaikatauluun, joka sisältää runsaasti matkustamista, esiintymistä ja aikaa palautumiselle. Tämän lisäksi kaksoisuraa toteuttavan opiskelijan tulee sitoutua opintoihin, joissa tutkinnon saavuttaminen vaatii luennoille, kursseille, harjoitteluihin ja ryhmiin osallistumista. (Ryba ym. 2016a) Suurena haasteena nähdäänkin opiskelun ja valmentautumisen yhteensovittaminen (Härkönen 2014, 54). Myös urheilulukioiden mielestä yhtenä kaksoisuran haasteista on opiskelijoiden jaksaminen urheilussa ja opinnoissa (Nieminen & Lämsä 2019, 23).

Nuori urheilija joutuu oman tulevaisuuden kannalta kahden tärkeän valinnan eteen. Ensiksi hän joutuu valitsemaan perusasteen jälkeisen oppilaitoksen ja tämän jälkeen toisen asteen jälkeisen jatko-opiskelupaikan. Nämä molemmat valinnat voivat vaatia omilleen muuttamista. Omilleen muuttaminen on iso taloudellinen, valmennuksellinen ja sosiaalinen haaste urheilijalle sekä hänen taustajoukoilleen. Valintatilanteissa vanhemmilla ja valmentajilla on tärkeä rooli tuen tarjoajina. (Härkönen 2014, 54) Tämän lisäksi nuorilla urheilijoilla ja heidän vanhemmillaan on korkeat vaatimukset kouluttautumiselle. Nuorista 68 prosenttia ja vanhemmista 71 prosenttia odottivat, että tulevaisuudessa nuoret saavat maisterin paperit. (Ryba ym. 2016b)

Peruskoulusta siirtymä toiselle asteelle ja siirtymä juniorisarjoista aikuisten sarjoihin tapahtuu yleensä samassa ikävaiheessa 16–18-vuotiaana (Aunola ym. 2018; Ryba ym. 2016a). Tämä vaihe on todella tärkeää kaksoisuran onnistumisen kannalta (Aunola ym. 2018). Vanden Auweelen ym. (2004, 186) yleisurheilijoille tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että kansallisen tason juniorimestareista vain 17 prosenttia siirtyi kilpailemaan aikuisten kansallisiin sarjoihin, 31 prosentilla kehittyminen pysähtyi ja he lopettivat kilpaurheilun, 28 prosentilla suoritusten taso alkoi heitellä ja 24 prosenttia lopetti kokonaan urheilun.

Siirtymävaihe on urheilijoille haastavaa ja monimutkaista aikaa. Tälle vaiheelle tyypillistä onkin jatkuva kiire sekä liian monet samanaikaiset henkiset ja fyysiset haasteet. (Andersen ym. 2015; Härkönen ym. 2014, 55) Tämän takia olisi tärkeää ymmärtää minkälaisia kielteisiä

vaikutuksia ja seurauksia siihen voi liittyä. Siirtymävaiheen aikana urheilijoiden harjoitusmäärät sekä vaatimukset nousevat todella paljon ja niiden kuormittavuus kasvaa 50–100 prosenttia todella lyhyessä ajassa. Harjoitusympäristöjen sekä kilpailuiden määrä kasvaa ja urheilijat ovat vuorovaikutuksessa useiden ryhmien ja valmentajien kanssa. Urheilullisen uran lisäksi heidän akateemiset vaatimuksensa (opintojen vaikeus ja kokeiden määrä) nousevat lukio-opintoihin siirryttäessä. (Andersen ym. 2015; Nikander 2022) Nämä tekijät voivat pahimmillaan johtaa vääränlaiseen harjoitteluun ja kilpailemiseen, lisääntyneeseen loukkaantumisriskiin, ylikuormitukseen, loppuun palamiseen ja/tai motivaation puutteeseen (Andersen ym. 2015). Norjalaisille urheilulukiolaisille tehdyssä tutkimuksessa havaittiinkin, että 43 prosentilla lukiolaisista oli jatkuvasti jokin terveydellinen ongelma. Samassa tutkimuksessa havaittiin myös, että neljäsosalla urheilijoista oli harjoittelua haittaava vamma tai sairastuminen, joka laski harjoitukseen osallistumista tai suorituskykyä. (Nikander 2022)

Suomessa koulu- ja opiskelujärjestelmä on vaativaa ajankäytöllisesti. Tämän takia pitäisi tehdä laadukasta yhteistyötä oppilaitosten opettajien ja opintokoordinaattoreiden kanssa suunnitellessa valmentautumisen kokonaisuutta. Läheisiltä saatu tuki on tärkeää tässä työssä. Nuoren urheilijan päivän tulisi olla mahdollisimman kiireetön, jotta laadukas urheiluharjoittelu ja koulutyö on mahdollista. (Härkönen 2014, 55) Urheilijoilla tulisikin olla tasapaino opiskelun, harjoittelun ja vapaa-ajan rutiinin kanssa. Ilman näiden tekijöiden tasapainoa urheilijat voivat joutua pisteeseen, jossa heidän on lopetettava urheilu-uransa. Lopettaminen voi johtua eri tekijöistä kuten fyysisestä tai mentaalista väsymyksestä, loukkaantumisesta tai suorituskyvyn laskusta. (van Rens ym. 2018)

Kaksoisurapolku ei kuitenkaan aina ole mahdollinen. Kaksoisuran hallitsemisen haasteita onkin pohdittava, jotta voidaan varmistaa menestyminen sekä urheilussa, että opinnoissa heille, jotka haluavat keskittyä samanaikaisesti molempiin uriin. Vaihtoehtona kaksoisurapolulle on valita joko urheiluun tai opiskeluun panostaminen. Kaksoisurapolulta erkaantuminen toiseen edellä mainituista vaihtoehdoista tapahtuu yleensä siirtymävaiheessa, jolloin siirrytään esimerkiksi kilpailemaan juniorisarjoista aikuisten sarjoihin tai vastaavasti opiskelemaan korkeammalle kouluasteelle. (Cartigny ym. 2021)

## 4 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia millaista urheiluun kohdistettua sosiaalista tukea urheilulukiolaiset kokevat saavansa vanhemmiltaan ja ystäviltään sekä millaista urheiluun kohdistettua painostusta he kokevat saavansa vanhemmiltaan. Tavoitteena on tarkastella sosiaalista tukea seuraavien muuttujien pohjalta: sukupuoli, vuosiluokka, urheilullinen taso ja harrastettava laji. Lisäksi tutkimme miten tuen/painostuksen eri muodot ovat yhteydessä urheilulukiolaisten kokemaan sosiaaliseen tukeen tai painostukseen vanhemmilta, sekä miten tuen eri muodot ovat yhteydessä ystäviltä saatuun tukeen.

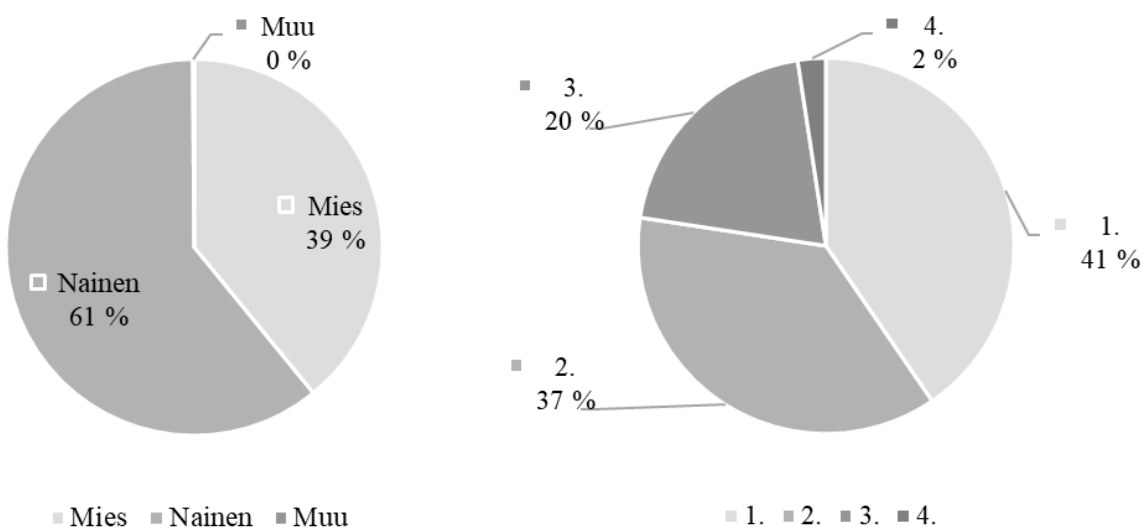
Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaista sosiaalista tukea tai painostusta urheilulukiolaiset kokevat saavansa vanhemmiltaan?
  - 1.1. Onko sukupuolten välillä eroa vanhemmilta saadussa sosiaalisessa tuessa tai painostuksessa?
  - 1.2. Onko eri vuosiluokilla opiskelevien välillä eroa vanhemmilta saadussa sosiaalisessa tuessa tai painostuksessa?
  - 1.3. Onko eri tasolla urheilevien välillä eroja vanhemmilta saadussa sosiaalisessa tuessa tai painostuksessa?
  - 1.4. Onko urheilulajien välillä eroja vanhemmilta saadussa sosiaalisessa tuessa tai painostuksessa?
2. Millaista sosiaalista tukea urheilulukiolaiset kokevat saavansa ystäviltään?
  - 2.1. Onko sukupuolten välillä eroa ystäviltä saadussa sosiaalisessa tuessa?
  - 2.2. Onko eri vuosiluokilla opiskelevien välillä eroa ystäviltä saadussa sosiaaliseen tuessa?
  - 2.3. Onko eri tasolla urheilevien välillä eroja ystäviltä saadussa sosiaalisessa tuessa?
  - 2.4. Onko urheilulajien välillä eroja ystäviltä saadussa sosiaalisessa tuessa?
3. Miten tuen eri muodot ovat yhteydessä vanhemmilta saatuun sosiaaliseen tukeen ja painostukseen?
4. Miten tuen eri muodot ovat yhteydessä ystäviltä saatuun sosiaaliseen tukeen?

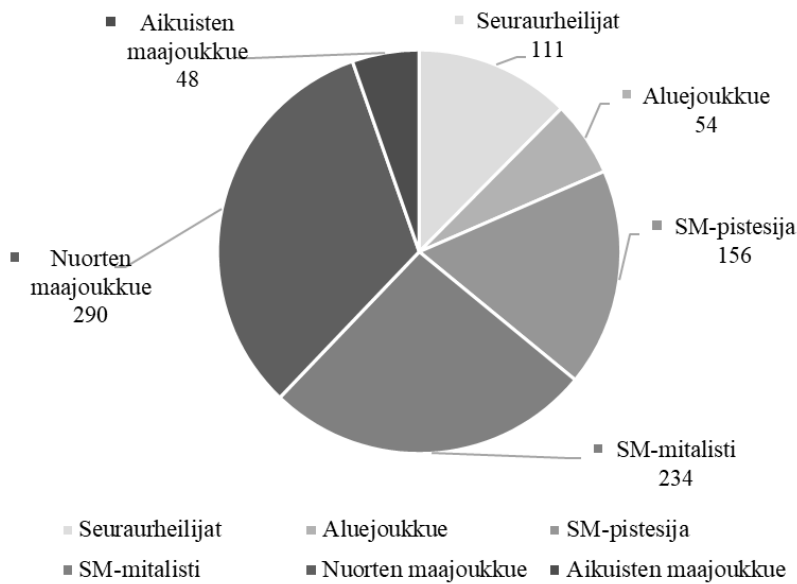
## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 5.1 Osallistujat ja aineiston keruu

Tämä tutkimus perustuu *Sosiaalisen lähipiirin yhteys urheilulukiolaisten urheilumotivaatioon* –tutkimuksen kyselyaineiston osaan. Aineisto on kerätty sähköisen kyselylomakkeen avulla 13 eri urheilulukioista ympäri Suomea vuoden 2021 toukokuun aikana. Alkuperäisen kyselyn tekemiseen hankittiin tutkimuslupa kaikilta siihen osallistuneilta kouluilta ja kaupungeilta, sekä tutkimukseen osallistuneilta opiskelijoilta. Kyselyyn vastasi 913 urheilulukioista Mäkelänrinteen, Pohjois-Haagan, Joensuun, Kastellin, Kerttulin, Kuopion, Kuortaneen, Lahden, Ounasvaaran, Porin, Sammon, Schildtin ja Sotkamon lukioista. Kyselyyn vastanneista urheilulukiolaisista miehiä oli 357 (39 %) ja naisia 555 (61 %). Sukupuolittaisissa tarkasteluissa muun sukupuolisia ei otettu huomioon heidän huomattavasti pienemmän määränsä vuoksi verrattuna miehiin ja naisiin. Kyselyyn vastanneet opiskelivat lukion vuosiluokilla 1–4 ja he olivat 16–20-vuotiaita. (kuva 3) Urheilullinen taso vaihteli vastanneiden kesken. Kyselyssä urheilijat vastasivat kuuluvansa joko seuraurheilijoihin (n=111), aluejoukkueisiin (n=54), SM-pistesijoille (n=156), SM-mitalisteihin (n=234), nuorten maajoukkueeseen (n=290) tai aikuisten maajoukkueeseen (n=48). (kuva 4)

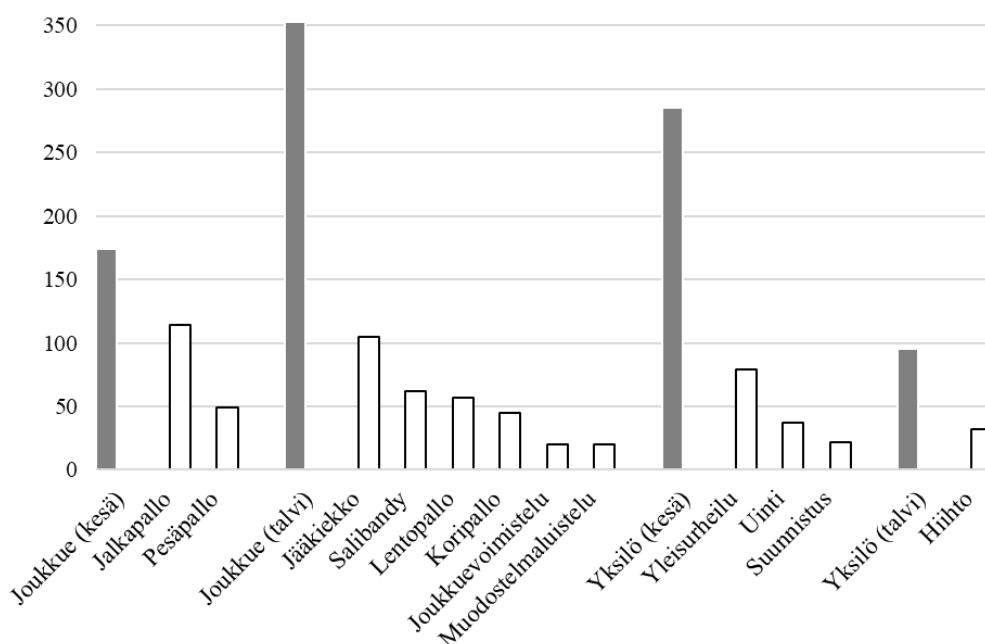


KUVA 3. Sukupuolten ja vuosiluokkien jakautuminen aineistossa.



KUVA 4. Tutkimukseen osallistuneiden määrät eri urheilullisilla tasoilla.

Vastaajat edustivat yhteensä 77 eri urheilulajia. Tässä tutkimuksessa urheilulajit luokiteltiin neljään kategoriaan: kesäjoukkuelajeihin (n=174), talvijoukkuelajeihin (n=353), kesäyksilölajeihin (n=285) ja talviyksilölajeihin (n=95). Luokittelusta jätettiin pois ne henkilöt, jotka olivat vastanneet harrastavansa kahta tai useampaa eri kategorioihin kuuluvaa lajia. Lisäksi lajeja tarkasteltiin erikseen, ja tarkasteluun otettiin mukaan lajit, joissa harrastajia oli 20 tai enemmän. Tarkasteltavat lajit olivat jalkapallo (n=112), pesäpallo (n=47), jääkiekko (n=104), salibandy (n=62), lentopallo (n=57), koripallo (n=45), joukkuevoimistelu (n=20), muodostelmaluistelu (n=20), yleisurheilu (n=99), uinti (n=37), suunnistus (n=20) ja maastohiihto (n=30). (kuva 5)



KUVA 5. Harrastajamäärät lajiluokissa sekä edustetuimmissa lajeissa aineistossa (n ≥ 20).

## 5.2 Mittarit ja summamuuttujan muodostaminen

Vanhempien osoittamaa tukea ja painostusta mitattiin käyttämällä suomennettua versiota Parental Involvement in Sport Questionnaire (PISQ) -mittarista (Lee & MacLean 1997; Leff & Hoyle 1995). Kysely (liite 1) sisälsi 11 kysymystä. Kyselyn pääkysymyksenä oli ”Miten kuvaisit vanhempiesi suhtautumista urheiluharrastukseesi?”. Vanhempien osoittamaa tukea selvitettiin kuudella kysymyksellä: ”1. Vanhempani katsovat paikan päällä useimmat kilpailuni”, ”4. Keskustelemme mielellämme yhdessä vanhempieni kanssa kilpailuistani”, ”5. Vanhempani tekevät kaikkensa, että minusta tulisi mahdollisimman hyvä urheilija, ilman että he painostaisivat minua liikaa”, ”8. Vanhempani ovat ylpeitä siitä, että harrastan urheilulajiani, riippumatta siitä voitanko kilpailuja”, ”9. Vanhempani saavat minut tuntemaan oloni paremmaksi silloin, kun olen hävinnyt kilpailun” ja ”10. Vanhempani käyttävät niin paljon rahaa kuin heillä on varaa ostaakseen minulle kaiken sen, mitä tarvitsen tullakseni hyväksi urheilijaksi”. Loput viisi kysymyksistä koskivat vanhempien painostusta: ”2. Vanhempani aina odottavat minun suoriutuvan paremmin kuin tavallisesti suoriudun”, ”3. Vanhempani arvostelevat tapaani urheilla”, ”6. Vanhempani pahoittavat mielensä, jos häviän kilpailuja, jotka minun olisi pitänyt voittaa”, ”7. Vanhempani asettavat minulle paineita, että menestyisin urheilussa” ja ”11. Vanhempani ovat enemmän huolestuneita siitä voitanko kilpailuja kuin siitä nautinko kilpailemisesta tai teenkö niissä parhaani”. Kysymyksiin vastattiin viisiportaisella Likert-asteikolla (1=Täysin eri mieltä...5=Täysin samaa mieltä). Tukea mittaavista kysymyksistä luotiin oma summamuuttuja vanhempien osoittamalle tuelle ( $\alpha=0.711$ ). Summamuuttujaan laskettiin mukaan vain opiskelijat, jotka olivat vastanneet kaikkiin tukea koskeviin väittämiin ( $n=884$ ). Vastaavasti painostusta mittaavista kysymyksistä luotiin summamuuttuja vanhempien painostukselle ( $\alpha=0.812$ ). Myös painostuksen summamuuttujaan huomioitiin vain kaikkiin painostusta koskeviin väittämiin vastanneet opiskelijat ( $n=892$ ).

Ystävien osoittamaa sosiaalista tukea mitattiin LIITU-tutkimuksessa (2016) käytetyllä mittarilla. Kysely (liite 2) sisälsi neljä kohtaa, joilla mitattiin ystävien suhtautumista urheiluharrastukseen. Tutkittavilta kysyttiin: *Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...* ”1. harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi?”, ”2. kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan?”, ”3. keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta?” ja ”4. kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheiluvoituksiasi?”. Kysymyksiin vastattiin viisiportaisella Likert-asteikolla (1=Ei koskaan...5=Hyvin usein). Tukea mittaavista

kysymyksistä luotiin summamuuttuja ystävien osoittamalle tuelle ( $\alpha=0.774$ ). Summamuuttujassa huomioitiin vain ne opiskelijat, jotka olivat vastanneet kaikkiin ystävien tukea koskeviin väittämiin ( $n=887$ ).

### 5.3 Aineiston analyysi

Urheilulukiolaisten kokemuksia vanhempien sosiaalisesta tuesta ja painostuksesta sekä ystävien sosiaalisesta tuesta selvitettiin keskiarvojen ja keskihajontojen avulla. Riippumattomien otosten t-testiä käytettiin sukupuolten välisten erojen tutkimisessa. Vuosiluokkien, urheilullisen tason ja urheilulajien välisten ryhmien eroja selvitettiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA). Lisäksi tuen ja painostuksen eri muotojen yhteyttä sosiaaliseen tukeen tai painostukseen tutkittiin muuttujien välisiä korrelaatioita analysoimalla (*inter-item Correlation Matrix*). Aineisto analysoitiin IBM SPSS-Statistics 28 ohjelmalla.

### 5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen tutkimuksessa käytettyjen mittareiden luotettavuuteen. Luotettavuutta kuvataan reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetin avulla tarkastellaan tutkimuksen toistettavuutta. Reliabelilla mittarilla saadaan melko samanlaisia tuloksia, kun samalla mittarilla mitataan samaa ilmiötä monta kertaa peräkkäin. (Metsämuuronen 2011, 74) Cronbachin alfan avulla voidaan mitata mittarin reliabiliteettia. Yleisesti alle 0.60 meneviä alfan arvoja ei pidetä hyväksyttävänä. (Metsämuuronen 2011, 78) Tutkimuksessamme käytetyissä summamuuttujissa Cronbachin alfat saivat arvoja 0.711 ja 0.812 välillä, joten tutkimuksessamme käytetyt summamuuttujat mittasivat luotettavasti tutkittavaa ilmiötä/käsitettä.

Validiteetilla kuvataan mittarin tarkkuutta eli sitä, kuinka hyvin mittari mittaa haluttua asiaa. Validiteetti jaetaan usein ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä. Tärkeää ulkoisen validiteetin arvioinnissa on tutkimusasetelman ja otannan arviointi. (Metsämuuronen 2011, 65) Tässä tutkimuksessa ulkoinen validiteetti toteutuu hyvin. Aineisto on kerätty 13 urheilulukiosta valtakunnallisesti ja siihen vastasi 913 urheilulukiolaista. Urheilulukioihin on valittu vuosien 2018–2020 aikana yhteensä 2274 opiskelijaa (Holopainen & Pusa 2021), joten kyselyn aikana vuoden 2021



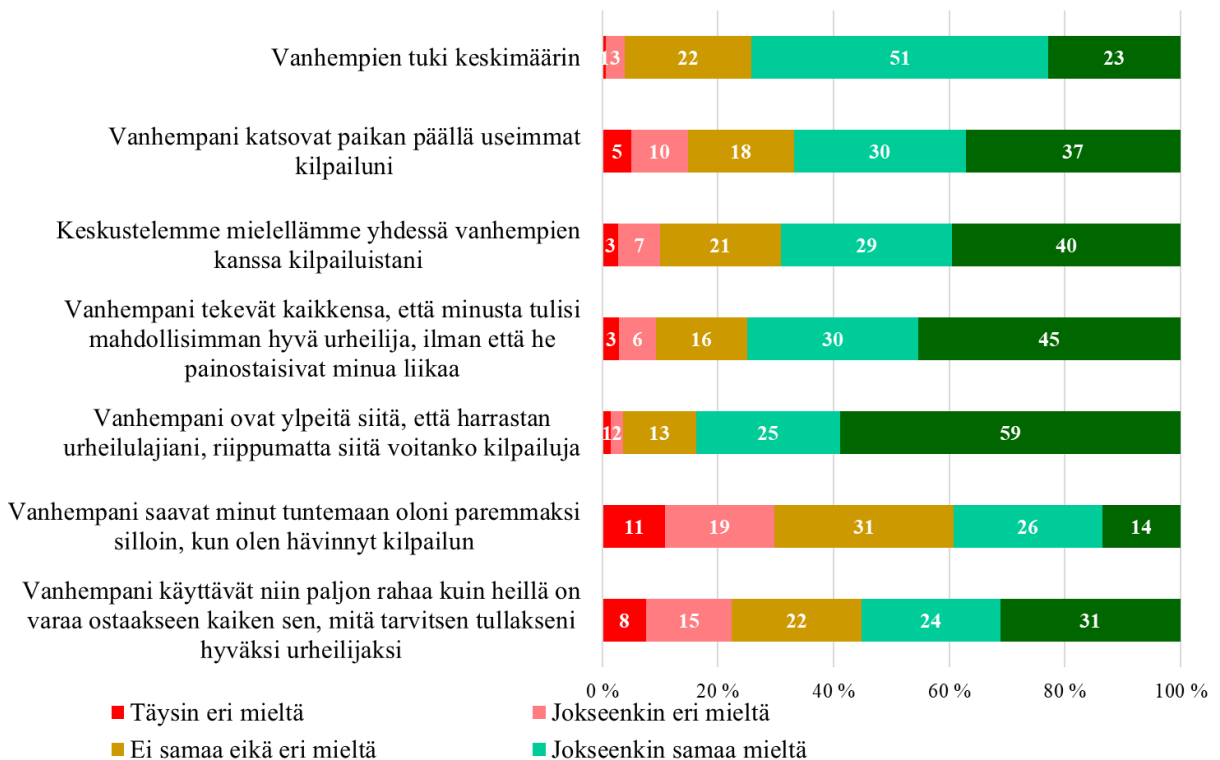
keväällä urheilulukioissa opiskelleiden määrä on ollut hieman tätä suurempi johtuen neljännen vuoden opiskelijoista. Otokoko on kuitenkin kattava, joten tuloksia voidaan pitää melko hyvin yleistettävänä kohdejoukkoon. Lisäksi vastaajia on saatu lähes jokaisesta urheilulukioista, mikä mahdollistaa kattavan otannan kohdejoukosta.

Sisäinen validiteetti tarkastelee tutkimuksen omaa luotettavuutta. Validiteettia tarkastellessa arvioidaan ovatko mittarissa ja tutkimuksessa käytetyt käsitteet yhteydessä teoriaan, onko mittari muodostettu oikein, mittaako mittari haluttua asiaa, mittaustilanteiden luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä sekä sitä, miten hyvin käsitteet kattavat kyseisin ilmiön. Hyvällä tutkimusasetelmalla, oikeaoppisella käsitteiden luomisella, teoriasta johtamalla ja otannalla voidaan parantaa tutkimuksen validiteettia karsimalla suurimmat epäluotettavuuden lähteet pois. (Metsämuuronen 2011, 74). Tutkimuksessamme käytetty Parental Involvement in Sport Questionnaire (PISQ) – mittari on havaittu validiteetin osalta luotettavaksi (Wuerth ym. 2004), ja sen on osoitettu olevan validi myös eri maissa ja eri kielillä toteutetuissa tutkimuksissa (Danioni ym. 2017; Giannitsopoulou ym. 2010; Wuerth ym. 2004). Ystävien tukea mittaava mittari on jo aiemmin ollut käytössä kansallisesti kattavassa LIITU-tutkimuksessa, joten sen ajateltiin soveltuvan hyvin myös tähän tutkimukseen.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Vanhempien osoittama sosiaalinen tuki ja painostus

Yleisesti urheilulukiolaiset kokivat saavansa vanhemmiltaan paljon tukea urheilu-uralleen. Keskimäärin vanhempien tuki urheilulle koettiin korkeaksi ja keskimääräistä tukea tarkasteltaessa suurin osa (74 %) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä tukea koskevien väittämien kanssa. Vastaavasti vain pieni osa oli täysin eri mieltä (1 %) tai jokseenkin eri mieltä (3 %). Kysymyksiä tarkasteltaessa huomataan, että vastauksissa oli myös hajontaa, vaikkakin suurin osa vastuksista sijoittui asteikon yläpäähän. Vanhempien ylpeys urheilulajin harrastamisesta oli selvästi yleisin tuen muoto. Yli puolet (59 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että heidän vanhempansa olivat ylpeitä heidän urheiluharrastuksestaan tuloksesta riippumatta. Vanhempien rahankäytön ja hävityn kilpailun jälkeen lohduttamisen osalta hajontaa oli eniten. Vajaa kolmannes (30 %) oli täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että vanhemmat lohduttivat heitä hävityn kilpailun jälkeen. (kuva 6)



KUVA 6. Urheilulukiolaisten kokemus vanhempien tarjoamasta sosiaalisesta tuesta urheilussa (%).

Painostuksen määrä koettiin aineistossa melko vähäiseksi. Keskimääräistä painostusta tarkastellessa suurin osa oli väittämien kanssa täysin tai jokseenkin eri mieltä (75 %). Vain pieni osa oli väittämien kanssa jokseenkin tai täysin samaa mieltä (7 %). Vanhempien urheilemiseen kohdistuvan painostuksen muodoissa ei havaittu suuria eroja. Ainostaan vanhempien urheilemiseen kohdistavan arvostelun osalta havaittiin täysin samaa mieltä olleiden määrän (14 %) olevan selvästi suurempi muihin väittämiin verrattuna. (kuva 7)



KUVA 7. Urheilulukiolaisten kokemus vanhempien painostuksesta urheilussa (%).

### 6.1.1 Sukupuolten väliset erot vanhempien tuessa ja painostuksessa

Sukupuolten välillä ei havaittu merkitsevää eroa vanhempien sosiaalisen tuen osalta. Tyttöillä sosiaalisen tuen keskiarvo kaikkien kysymysten osalta oli 3,832 ja pojilla 3,828. Yksittäisten sosiaalista tukea mittaavien kysymysten kohdalla havaittiin kuitenkin merkitseviä eroja kysymysten 4, 5 ja 10 kohdalla. Pojat keskusteleivat vanhempiensa kanssa kilpailuistaan mieluummin kuin tytöt ( $p=0,031$ ). Pojat kokivat myös tyttöjä enemmän, että vanhemmat tekevät kaikkensa, jotta heistä tulisi mahdollisimman hyviä urheilijoita ilman liiallista painostusta ( $p=0,036$ ). Tytöt kokivat vanhempiensa käyttävän heidän urheiluharrastukseensa enemmän rahaa kuin pojat ( $p<0,001$ ). (taulukko 1)

TAULUKKO 1. Sukupuolten väliset erot vanhempien tuessa

	ka	ka	df	p-arvo
	Tytöt	Pojat		
Vanhempien sosiaalinen tuki	3,83	3,83	881	0,925
1. Vanhempani katsovat paikan päällä useimmat kilpailuni	3,86	3,82	898	0,590
4. Keskustelemme mielellämme yhdessä vanhempien kanssa kilpailuistani	3,90	4,06	899	0,031
5. Vanhempani tekevät kaikkensa, että minusta tulisi mahdollisimman hyvä urheilija, ilman että he painostaisivat minua liikaa	4,03	4,18	896	0,036
8. Vanhempani ovat ylpeitä siitä, että harrastan urheilulajiani, riippumatta siitä voitanko kilpailuja	4,41	4,33	898	0,196
9. Vanhempani saavat minut tuntemaan oloni paremmaksi silloin, kun olen hävinnyt kilpailun	3,07	3,21	892	0,084
10. Vanhempani käyttävät niin paljon rahaa kuin heillä on varaa ostaakseen kaiken sen, mitä tarvitsen tullakseni hyväksi urheilijaksi	3,68	3,39	896	<0,001

Painostuksen osalta sukupuolten välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero. Pojat kokivat suurempaa painostusta vanhemmiltaan kuin tytöt ( $p=0,025$ ). Kysymyksiä erikseen tarkasteltaessa huomattiin, että vanhemmat arvostelivat enemmän poikien tapaa urheilla ( $p<0,001$ ) ja vanhemmat olivat myös enemmän huolestuneita siitä, voittavatko pojat kilpailuja, kuin siitä että nauttivatko he kilpailemisesta tai tekevätkö he niissä parhaansa ( $p=0,002$ ). (taulukko 2)

TAULUKKO 2. Sukupuolten väliset erot vanhempien painostuksessa

	ka	ka	df	p-arvo
	Tytöt	Pojat		
Vanhempien painostus	2,00	2,13	899	0,025
2. Vanhempani aina odottavat minun suoriutuvan paremmin kuin tavallisesti suoriudun	2,24	2,38	899	0,073
3. Vanhempani arvostelevat tapaan urheilla	2,47	2,82	901	<0,001
6. Vanhempani pahoittavat mielensä, jos häviän kilpailuja, jotka minun olisi pitänyt voittaa	1,70	1,79	896	0,176
7. Vanhempani asettavat minulle paineita, että menestyisin urheilussa	1,97	1,85	897	0,143
11. Vanhempani ovat enemmän huolestuneita siitä voitanko kilpailuja kuin siitä nautinko kilpailemisesta tai teenkö niissä parhaani	1,60	1,82	686,8	0,002

### 6.1.2 Vuosiluokkien väliset erot vanhempien tuessa ja painostuksessa

Vuosiluokkien välillä ei havaittu merkitsevää eroa vanhempien tuen osalta. Myöskään vanhempien painostuksessa ei havaittu merkitseviä eroja. Ainoastaan kysymyksen 6 kohdalla havaittiin merkitsevä ero vanhempien painostuksen osalta. Lukion toisen vuoden opiskelijat kokivat ensimmäisen vuoden opiskelijoita enemmän, että heidän vanhempansa pahoittivat mielensä, jos he hävisivät kilpailuita, jotka heidän olisi pitänyt voittaa ( $F(3)=4,06$ ,  $p=0,007$ ). (taulukko 3)

TAULUKKO 3. Vuosiluokkien väliset erot vanhempien painostuksessa

6. Vanhempani pahoittavat mielensä, jos häviän kilpailuja, jotka minun olisi pitänyt voittaa					
Vuosiluokka	n	ka	95 %:n luottamusväli	F-testi, p	Tamhane, p
1.	362	1,59	1,50–1,69		
2.	333	1,84	1,73–1,95	0,007	1 < 2: p=0,006
3.	181	1,80	1,64–1,96		
4.	22	1,73	1,40–2,42		

Efektikoko  $\eta^2=0,013$ , 95 %:n luottamusväli 0,001–0,029

### 6.1.3 Urheilullisen tason väliset erot vanhempien tuessa ja painostuksessa

Urheilullisella tasolla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä vanhempien osoittamaan tukeen eikä vanhempien painostukseen. Urheilullinen taso oli tuen osalta merkitsevästi yhteydessä ainoastaan vanhempien rahankäyttöön. Rahankäytön osalta aikuisten maajoukkue- ja seuraurheilijat erosivat toisistaan merkitsevästi. Aikuisten maajoukkueeseen kuuluvien vanhemmat käyttivät enemmän rahaa lastensa urheiluharrastukseen verrattuna seuraurheilijoihin ( $F(5)=2,77$ ,  $p=0,017$ ). (taulukko 4)

TAULUKKO 4. Urheilullisen tason väliset erot vanhempien tuessa

10. Vanhempani käyttävät niin paljon rahaa kuin heillä on varaa ostaakseen kaiken sen, mitä tarvitsen tullakseni hyväksi urheilijaksi					
Vuosiluokka	n	ka	95 %:n luottamusväli	F-testi, p	Tamhane, p
1. Aikuisten maajoukkue	48	4,02	3,70–4,35		
2. Nuorten maajoukkue	285	3,66	3,51–3,80		
3. Sm-mitalisti	230	3,56	3,39–3,72		
4. Sm-pistesija	152	3,55	3,36–3,74	0,017	1 > 6: p=0,019
5. Aluejoukkue	54	3,28	2,89–3,67		
6. Seuraurheilija	110	3,35	3,10–3,59		

Efektikoko  $\eta^2=0,016$ , 95 %:n luottamusväli 0,000–0,030

#### 6.1.4 Urheilulajien väliset erot vanhempien tuessa ja painostuksessa

Lajiluokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja vanhempien tuen tai painostuksen osalta. Kuitenkin vanhempien lastensa urheiluharrastukseen käyttämän rahan osalta kesäjoukkuelajien ja kesäyksilölajien harrastajat erosivat merkitsevästi talviyksilölajien harrastajista. Talviyksilölajien harrastajien vanhemmat käyttivät enemmän rahaa lastensa urheiluharrastuksiin kuin kesäjoukkuelajeja ja kesäyksilölajeja harrastavien vanhemmat ( $F(3)=2,87$ ,  $p=0,035$ ). (taulukko 5)

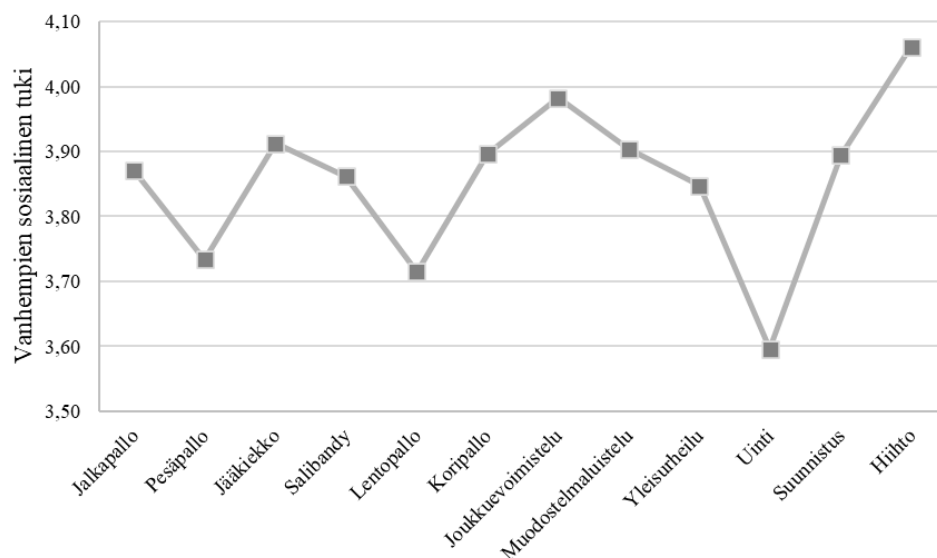
TAULUKKO 5. Lajiluokkien väliset erot vanhempien tuessa

10. Vanhempani käyttävät niin paljon rahaa kuin heillä on varaa ostaakseen kaiken sen, mitä tarvitsen tullakseni hyväksi urheilijaksi

Urheilulaji	n	ka	95 %:n luottamusväli	F-testi, p	Tamhane, p
1. Joukkue (kesä)	169	3,42	3,21–3,63		
2. Joukkue (talvi)	343	3,55	3,42–3,69	0,035	1 < 4: p=0,015
3. Yksilö (kesä)	273	3,52	3,36–3,67		
4. Yksilö (talvi)	92	3,89	3,67–4,12		

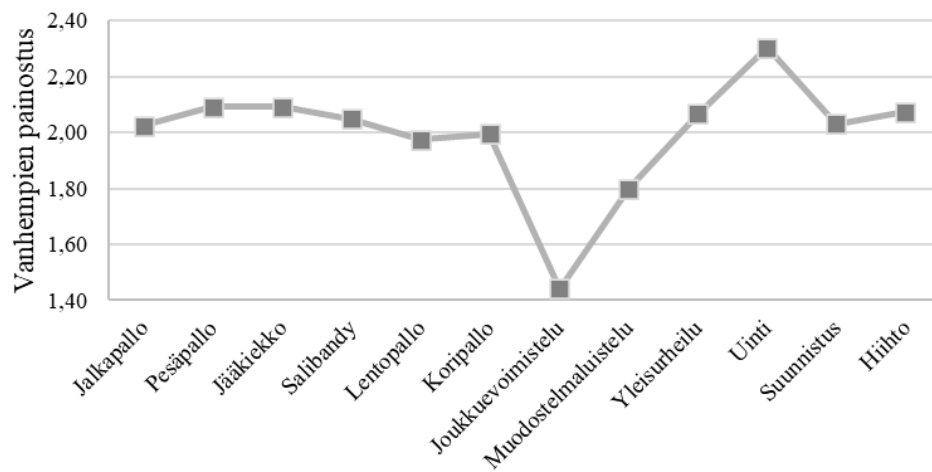
Efektikoko  $\eta^2=0.010$ , 95 %:n luottamusväli 0.000–0.024

Erikseen lajeja tarkasteltaessa havaittiin, että hiihtäjät (ka=4,10) saivat eniten tukea vanhemmiltaan, ja uimarit (ka=3,60) vastaavasti vähiten. Eri lajien välillä ero vanhempien sosiaalisen tuen kohdalla ei ollut kuitenkaan merkitsevää (F(11)=1,18, p=0,296). (kuva 8) Vanhempien painostuksen osalta lajeja tarkasteltiin myös erikseen (F(11)=1,60, p=0,097). Tarkastelussa havaittiin, että joukkuevoimistelijoita (ka=1,44) painostettiin vanhempien toimesta vähiten, kun taas uimareita eniten (ka=2,30). Ero joukkuevoimistelijoiden ja uimareiden välillä oli myös tilastollisesti merkitsevää (Bonferroni, p=0,011). Muiden lajien välillä ei ollut merkitsevää eroa koetussa painostuksessa. (kuva 9)



KUVA 8. Vanhempien sosiaalisen tuen keskiarvot eri urheilulajeissa.

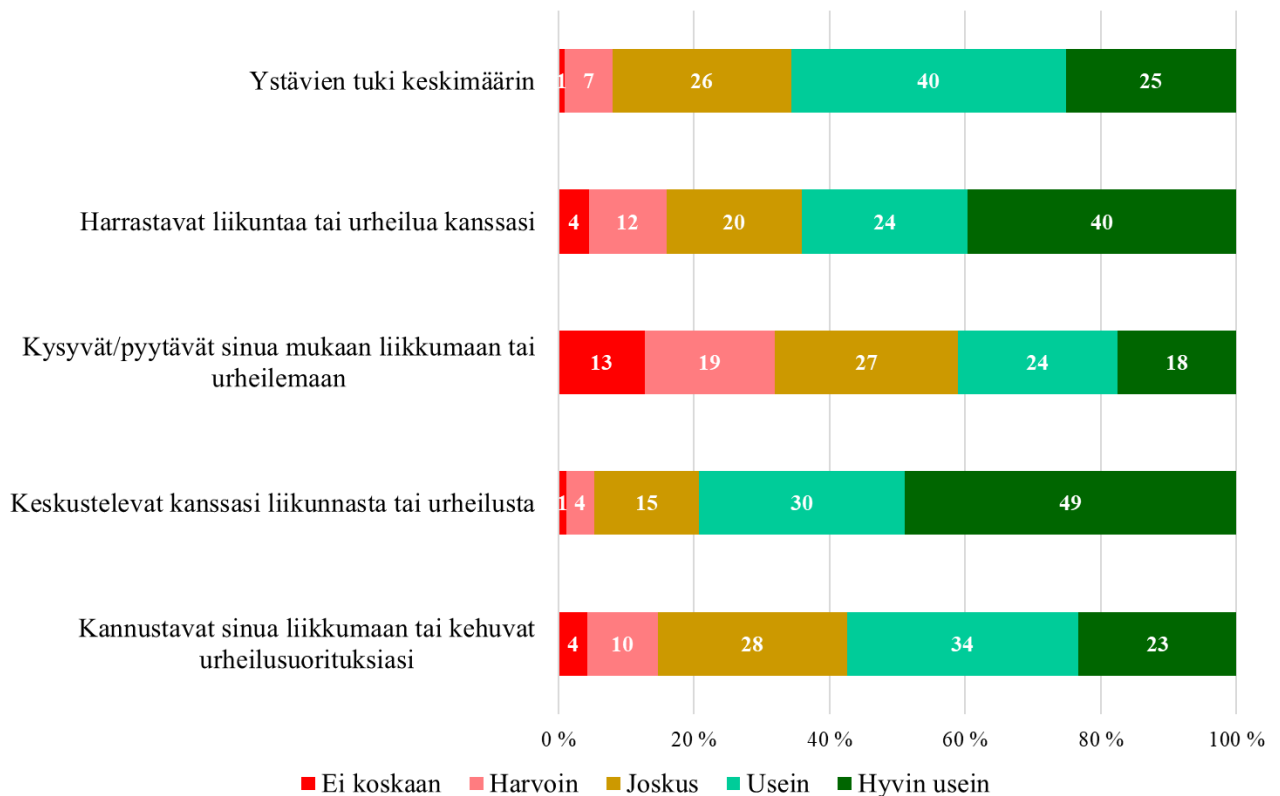




KUVA 9. Vanhempien painostuksen keskiarvot eri urheilulajeissa.

## 6.2 Ystävien osoittama sosiaalinen tuki

Urheilulukiolaiset kokivat saavansa paljon sosiaalista tukea ystäviltään. Usein tai hyvin usein ystäviltään sosiaalista tukea saavien osuus oli 65 prosenttia ja ilman ystävien tukea koki jäävänsä vain 1 prosentti urheilulukiolaisista. Harvoin tai joskus ystävien tukea saavien osuus oli 33 prosenttia. Sosiaalisen tuen muodoista useimmin sosiaalista tukea ystäviltä saatiin keskustelemisen muodossa, jossa usein tai hyvin usein vastanneiden osuus oli noin 79 prosenttia. Tuen muodoista kysymistä/pyytämistä mukaan liikkumaan tai urheilemaan koettiin harvimminkin. Noin kolmasosa koki, että ystävät kysyivät/pyysivät mukaan liikkumaan tai urheilemaan harvoin tai ei koskaan. (kuva 10)



KUVA 10. Urheilulukiolaisten kokemus ystävien sosiaalisesta tuesta urheilussa (%).

### 6.2.1 Sukupuolten väliset erot ystävien tuessa

Sukupuolten välillä havaittiin merkitsevä ero ystävien osoittaman sosiaalisen tuen kohdalla. Pojat saivat enemmän sosiaalista tukea ystäviltään kuin tytöt ( $p < 0,001$ ). Yksittäisten kysymysten kohdalla merkitsevä ero havaittiin kysymysten 1 ja 2 kohdalla. Ystävät harrastivat

poikien kanssa enemmän liikuntaa tai urheilua kuin tyttöjen kanssa ( $p=0,011$ ). Ystävät kysyivät poikia myös useammin liikkumaan tai urheilemaan kuin tyttöjä ( $p<0,001$ ). (taulukko 6)

TAULUKKO 6. Sukupuolten väliset erot ystävien tuessa

Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...	ka Tytöt	ka Pojat	df	p-arvo
Ystävien tuki	3,59	3,87	807,5	<0,001
1. Harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi?	3,76	3,96	820,2	0,011
2. Kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan?	2,85	3,55	830,4	<0,001
3. Keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta?	4,18	4,28	894	0,125
4. Kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheiluasuorituksiasi?	3,58	3,69	801,030	0,123

ka=keskiarvo, df=vapausasteet

### 6.2.2 Urheilulajien väliset erot ystävien tuessa

Lajiluokkien kohdalla havaittiin, että ystävien tuki eroaa yksilö- ja joukkuelajien välillä tilastollisesti merkitsevästi. Sekä kesä-, että talvijoukkuelajien harrastajat kokivat saavansa enemmän tukea ystäviltaan kesä- ja talviyksilölajien harrastajiin verrattuna ( $F(3)=11,278$ ,  $p<0,001$ ). (Taulukko 7)

TAULUKKO 7. Lajiluokkien väliset erot ystävien tuessa

Urheilulaji	n	Ystävien sosiaalinen tuki		F-testi, p	Tamhane, p
		ka	95 %:n luottamusväli		
1. Joukkue (kesä)	166	3,85	3,73–3,97	<0,001	1 > 3: p<0,001
2. Joukkue (talvi)	340	3,85	3,76–3,94		1 > 4: p=0,008
3. Yksilö (kesä)	270	3,51	3,40–3,62		2 > 3: p<0,001
4. Yksilö (talvi)	89	3,51	3,35–3,68		2 > 4: p=0,004

Efektikoko  $\eta^2=0.038$ , 95 %:n luottamusväli 0.015–0.063

Taulukko 8 kuvaa lajiluokkien välisiä eroja ystävänsä kanssa yhdessä harrastamisessa. Joukkuelajien harrastajien ystävät harrastivat liikuntaa ja urheilua heidän kanssaan enemmän kuin yksilölajien harrastajien ystävät ( $F(3)=11,307$ ,  $p<0,001$ ).

TAULUKKO 8. Lajiluokkien väliset erot yhdessä harrastamisessa

Urheilulaji	n	Kuinka usein kaverisi harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi?		F-testi, p	Tamhane, p
		ka	95 %:n luottamusväli		
1. Joukkue (kesä)	167	4,01	3,83–4,18	<0,001	1 > 3: p=0,003
2. Joukkue (talvi)	344	4,05	3,93–4,17		1 > 4: p=0,004
3. Yksilö (kesä)	272	3,60	3,45–3,75		2 > 3: p<0,001
4. Yksilö (talvi)	90	3,48	3,23–3,72		2 > 4: p<0,001

Efektikoko  $\eta^2=0.038$ , 95 %:n luottamusväli 0.015–0.063

Lajiluokkien välisiä eroja liikkumaan tai urheilemaan kysymisessä/pyytämisessä havainnollistetaan taulukossa 9. Talvijoukkuelajien harrastajien ystävät kysyivät heitä useammin liikkumaan tai urheilemaan kanssaan kuin kesäyksilölajien harrastajien ystävät ( $F(3)=5,324$ ,  $p=0,001$ ).

TAULUKKO 9. Lajiluokkien väliset erot liikkumaan tai urheilemaan kysymisessä/pyytämisessä

Kuinka usein kaverisi kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan?					
Urheilulaji	n	ka	95 %:n luottamusväli	F-testi, p	Tamhane, p
1. Joukkue (kesä)	167	3,20	3,01–3,39	<0,001	2 > 3: p=0,001
2. Joukkue (talvi)	342	3,31	3,18–3,44		
3. Yksilö (kesä)	275	2,92	2,77–3,08		
4. Yksilö (talvi)	91	2,99	2,75–3,22		

Efektikoko  $\eta^2=0.018$ , 95 %:n luottamusväli 0.003–0.036

Taulukosta 10 nähdään lajiluokkien väliset erot liikunnasta tai urheilusta keskustelemisessa ystävien kanssa. Talvi- ja kesäjoukkuelajien harrastajat keskustelivat useammin ystäviensä kanssa liikunnasta tai urheilusta verrattuna kesäyksilölajien harrastajiin ( $F(3)=5,783$ ,  $p<0,001$ ).

TAULUKKO 10. Lajiluokkien väliset erot keskustelemisessä

Kuinka usein kaverisi keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta?					
Urheilulaji	n	ka	95 %:n luottamusväli	F-testi, p	Bonferroni, p
1. Joukkue (kesä)	168	4,40	4,27–4,53	<0,001	1 > 3: p=0,002 2 > 3: p=0,014
2. Joukkue (talvi)	341	4,30	4,21–4,39		
3. Yksilö (kesä)	275	4,07	3,95–4,20		
4. Yksilö (talvi)	91	4,11	3,93–4,29		

Efektikoko  $\eta^2=0,020$ , 95 %:n luottamusväli 0,004–0,039

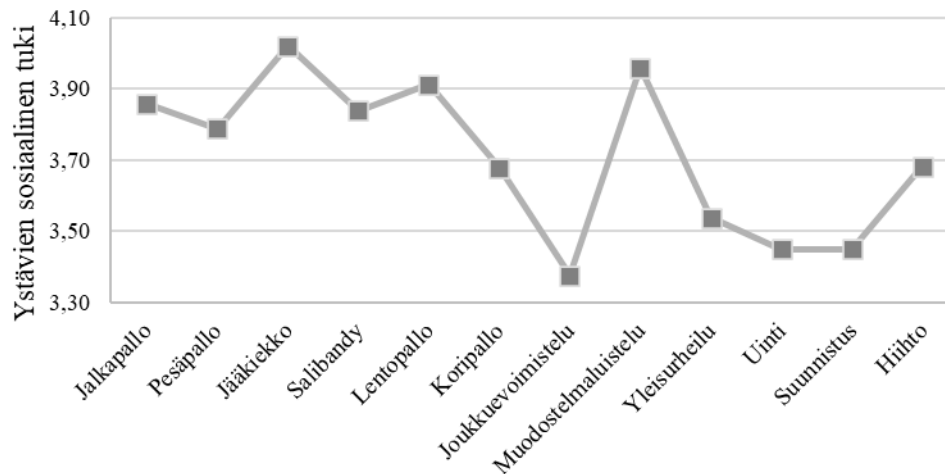
Taulukossa 11 ilmenee lajiluokkien väliset erot siinä, kuinka usein kaverit kannustavat liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksia. Talvi- ja kesäjoukkuelajien harrastajien ystävät kannustivat heitä useammin liikkumaan tai kehuivat useammin heidän urheilusuoritustaan, kuin kesäyksilölajien harrastajien ystävät ( $F(3)=5,433$ ,  $p=0,001$ ).

TAULUKKO 11. Lajiluokkien väliset erot kannustamisessa tai kehumisessa

Kuinka usein kaverisi kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi?					
Urheilulaji	n	ka	95 %:n luottamusväli	F-testi, p	Tamhane, p
1. Joukkue (kesä)	168	3,77	3,63–3,92		
2. Joukkue (talvi)	343	3,74	3,63–3,85	<0,001	1 > 3: p=0,009
3. Yksilö (kesä)	273	3,45	3,31–3,59		2 > 3: p=0,010
4. Yksilö (talvi)	92	3,47	3,25–3,68		

Efektikoko  $\eta^2=0,018$ , 95 %:n luottamusväli 0,003–0,037

Ystävien sosiaalisen tuen osalta lajeja tarkasteltiin myös erikseen ( $F(11)=3,14$ ,  $p<0,001$ ). Tarkastelussa havaittiin, että jääkiekkoilijat ( $ka=4,02$ ) saivat eniten sosiaalista tukea ystäviltään ja joukkuevoimistelijat ( $ka=3,40$ ) vähiten. Eri lajien välillä tarkasteltuna jääkiekkoilijat saivat sosiaalista tukea merkitsevästi enemmän kuin yleisurheilijat (Bonferroni.  $p=0,003$ ) ja uimarit (Bonferroni,  $p=0,033$ ). Muiden lajien välillä ei ollut merkitseviä eroja ystäviltä saadussa sosiaalisessa tuessa. (kuva 9)



KUVA 9. Ystävien sosiaalinen tuki eri urheilulajeissa.

### 6.3 Vanhempien sosiaalisen tuen ja painostuksen eri muotojen yhteys koettuun tukeen ja painostukseen

Vanhempien kaikkensa tekeminen ilman painostusta ( $r=0,764$ ) oli voimakkaimmin yhteydessä koettuun vanhempien sosiaaliseen tukeen. Seuraavaksi voimakkaimmin sosiaaliseen tukeen yhteydessä olivat kilpailuista keskusteleminen ( $r=0,700$ ), vanhempien ylpeys urheilulajin harrastamisesta ( $r=0,674$ ) ja lohduttaminen hävityn kilpailun jälkeen ( $r=0,644$ ). Kilpailujen katsominen ( $r=0,584$ ) sekä rahankäyttö ( $r=0,548$ ) olivat heikoiten yhteydessä koettuun sosiaaliseen tukeen. Kaikki korrelaatiot olivat melko suuria. (taulukko 12)

TAULUKKO 12. Vanhempien osoittama sosiaalinen tuki

	Korrelaatio sosiaaliseen tukeen
1. Vanhempani katsovat paikan päällä useimmat kilpailuni	0,584
4. Keskustelemme mielellämme yhdessä vanhempien kanssa kilpailuistani	0,700
5. Vanhempani tekevät kaikkensa, että minusta tulisi mahdollisimman hyvä urheilija, ilman että he painostaisivat minua liikaa	0,764
8. Vanhempani ovat ylpeitä siitä, että harrastan urheilulajiani, riippumatta siitä voitanko kilpailuja	0,647
9. Vanhempani saavat minut tuntemaan oloni paremmaksi silloin, kun olen hävinnyt kilpailun	0,644
10. Vanhempani käyttävät niin paljon rahaa kuin heillä on varaa ostaakseen kaiken sen, mitä tarvitsen tullakseni hyväksi urheilijaksi	0,548

Myös painostuksen osalta kaikkien kysymysten korrelaatio vanhempien painostukseen oli suuri. Menestyspainoiden asettaminen ( $r=0,810$ ) ja vanhempien mielensä pahoittaminen hävitystä kilpailusta ( $r=0,791$ ) olivat voimakkaimmin yhteydessä koettuun painostukseen. Ylisuurten odotusten asettaminen ( $r=0,764$ ) ja voittamisen painottaminen ( $r=0,759$ ) olivat lähes yhtä voimakkaasti yhteydessä painostukseen. Heikoin yhteys havaittiin vanhempien painostuksen ja urheilemisen arvostelun välillä ( $r=0,697$ ). (taulukko 13)

TAULUKKO 13. Vanhempien painostus

	Korrelaatio painostukseen
2. Vanhempani aina odottavat minun suoriutuvan paremmin kuin tavallisesti suoriudun	0,764
3. Vanhempani arvostelevat tapaani urheilla	0,697
6. Vanhempani pahoittavat mielensä, jos häviän kilpailuja, jotka minun olisi pitänyt voittaa	0,791
7. Vanhempani asettavat minulle paineita, että menestyisin urheilussa	0,810
11. Vanhempani ovat enemmän huolestuneita siitä voitanko kilpailuja kuin siitä nautinko kilpailemisesta tai teenkö niissä parhaani	0,759

#### 6.4 Ystävien sosiaalisen tuen eri muotojen yhteys koettuun tukeen

Ystävien tukea koskevista kysymyksistä kysyminen/pyytäminen mukaan urheilemaan tai liikkumaan ( $r=0,810$ ) oli voimakkaimmin yhteydessä ystävien tukeen. Seuraavaksi tulivat yhdessä liikunnan tai urheilun harrastaminen ( $r=0,800$ ) ja urheilusuorituksen kannustaminen tai kehuminen ( $r=0,756$ ). Keskusteleminen liikunnasta tai urheilusta oli heikoiten yhteydessä ystävien tukeen ( $r=0,727$ ). Kaikki korrelaatiot olivat kysymysten kohdalla melko korkeita. (taulukko 14)

TAULUKKO 14. Ystävien sosiaalinen tuki

Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...	Korrelaatio sosiaaliseen tukeen
1. Harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi?	0,800
2. Kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan?	0,810
3. Keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta?	0,727
4. Kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi?	0,756



## 7 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaista urheilulle osoitettua sosiaalista tukea ja painostusta urheilulukiolaiset saavat vanhemmiltaan sekä millaista sosiaalista tukea he saavat ystäviltään. Tutkimuksessa sosiaalista tukea ja painostusta vertailtiin sukupuolten, vuosiluokkien, urheilullisen tason ja lajien välillä. Tämän lisäksi tutkittiin, miten vanhempien ja ystävien sosiaalisen tuen ja vanhempien painostuksen osa-alueet olivat yhteydessä urheilulukiolaisten kokemaan sosiaaliseen tukeen tai painostukseen.

Tämän tutkimuksen päätuloksena oli urheilulukiolaisten kokema korkea sosiaalisen tuen määrä niin vanhemmilta kuin ystäviltä. Sosiaalinen tuki vanhemmilta ja ystäviltä onkin merkittävässä roolissa kaksoisuran onnistumisen kannalta (Geranosova & Ronkainen 2015; Knight ym. 2018; Tessitore ym. 2021). Painostuksen määrä havaittiin vähäiseksi, mikä nähdään hyvänä asiana sillä liiallinen painostus vaikeuttaa kaksoisuran toteutumista (Tamminen ym. 2012; Wuerth ym. 2004; Wylleman ym. 2000). Sukupuoli vaikutti taustamuuttujista merkittävästi koettuun sosiaalisen tuen määrään. Pojat kokivat saavansa enemmän painostusta vanhemmiltaan, mutta ystäviltään he kokivat saavansa tukea enemmän kuin tytöt. Lajiluokkien välisiä eroja tarkastellessa joukkuelajien harrastajat kokivat saavansa enemmän sosiaalista tukea ystäviltään kuin yksilölajien harrastajat.

Vanhempien ja ystävien sosiaalista tukea tutkittaessa havaittiin, että sosiaalisen tuen määrä oli korkea niin vanhemmilta kuin ystäviltä. Löydöstä voidaan pitää positiivisena, sillä vanhempien roolin on osoitettu olevan keskeinen opiskelijaurheilijoiden elämässä (Tessitore ym. 2021) ja heiltä saatava sosiaalinen tuki on ratkaisevan tärkeää kaksoisuran onnistumisen kannalta (Tamminen ym. 2012; Wuerth ym. 2004; Wylleman ym. 2000). Korkea sosiaalisen tuen määrä oli ystävien osalta odotettua, koska myös Korkiamäki ja Ellonen (2010) havaitsivat, että urheilua harrastavat nuoret saavat sosiaalista tukea enemmän verrattuna ei urheileviin. Esimerkiksi vuoden 2020 LIITU-tutkimukseen vertailtaessa urheilulukiolaiset saavat selvästi enemmän tukea ystäviltään kaikkiin lukiolaisiin verrattuna. Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksessa 33 % lukiolaisista koki saavansa ystävien tukea usein tai hyvin (Laukkanen ym. 2021), kun taas tässä tutkimuksessa urheilulukiolaisilla vastaava luku oli lähes kaksinkertainen (65 %). Säännöllinen urheiluharrastus ja ystävien sosiaalinen tuki ovatkin yhteydessä toisiinsa (Korkiamäki & Ellonen 2010). Vanhempien painostus oli taas melko vähäistä. Tätä voidaan pitää hyvänä asiana, sillä liiallinen painostus voi altistaa esimerkiksi urheilun tai opintojen

keskeyttämiseen (Tamminen ym. 2012; Wuerth ym. 2004; Wylleman ym. 2000). Toisaalta menestyneiden urheilijoiden vanhemmat painostavat lapsiaan enemmän (Wuerth 2004), mutta ero painostuksen, motivoinnin ja haastamisen välillä on pieni ja riippuu paljon siitä, miten lapsi kokee vanhempiensa käyttäytymisen (Lauer ym. 2010).

Vanhempien sosiaalisen tuen osalta sukupuolten välillä ei ollut merkitseviä eroja. Myöskään aiemmissa tutkimuksissa ei ole havaittu eroja sukupuolten välillä vanhempien sosiaalisessa tuessa (Demaray & Malecki, 2002; Malecki & Demaray, 2003). Vanhempien rahankäyttöä koskevassa kysymyksessä havaitsimme, että tytöt kokevat vanhempiensa käyttävän heidän urheiluharrastukseensa enemmän rahaa kuin poikien urheiluharrastukseen. Kuitenkin Dunnin ym. (2016) mukaan vanhemmat tukevat poikien urheiluharrastusta taloudellisesti enemmän kuin tyttöjen urheiluharrastusta. Sukupuolten osalta sukupuolella havaittiin olevan yhteys vanhempien painostukseen. Tulokset osoittivat, että pojat kokivat vanhempien painostavan heitä enemmän kuin tyttöjä. Myös aiemmissa tutkimuksissa on saatu samansuuntaisia tuloksia (Amado ym. 2015; Leff & Hoyle 1997). Vanhempien onkin havaittu pitävän poikiaan pätevämpinä urheilussa ja antavan heille enemmän kannustusta ja välineitä kuin tytöilleen. Lisäksi vanhemmat kokevat poikien pitävän urheilua tärkeämpänä kuin tytöt (Fredricks & Eccles 2005). Tämä saattaakin johtaa siihen, että pojat saavat suurempaa painostusta vanhemmiltaan kuin tytöt. Samassa Fredricksin ja Ecclesin (2005) tutkimuksessa myös pojat itse pitivät urheilua tärkeämpänä kuin tytöt. Urheilun suurempi merkityksellisyys voikin osaltaan myös selittää suurempaa koettua painostusta.

Vanhempien painostuksen lisäksi sukupuolten välillä oli eroa ystävien tuen osalta. Pojat kokivat saavansa enemmän sosiaalista tukea ystäviltään kuin tytöt. Aiemmissa tutkimuksissa on saatu myös samankaltaisia tuloksia, jotka tukevat poikien saavan enemmän sosiaalista tukea ystäviltään verrattuna tyttöihin (Brestovec ym. 2021). Pojat kuitenkin ajattelevat vertaisten hyväksynnän ja ystävyysuhteiden laadun olevan alhaisempaa tyttöihin verrattuna (Smith ym. 2006), kun taas tytöillä ystävyysuhteet ovat enemmän syvällisiä verrattuna poikien ammatillisempiin ystävyysuhteisiin (Tekavec ym. 2015). Tässä tutkimuksessa kysyttiin urheilulukiolaisten omaa käsitystä ystäviltä saadusta sosiaalisesta tuesta, joka on hieman ristiriitainen Smithin ym. (2006) ja Tekavecin ym. (2015) tutkimusten tulosten kanssa. Toisaalta kokemuksia ystäviltä saadusta tuesta ja ystävyysuhteiden laadusta ei voida suoraan vertailla. Tuloksiin voi myös vaikuttaa se, että poikien yleisemmin harrastamia joukkuelajeja, kuten jääkiekko, oli suhteellisen runsaasti mukana aineistossa. Joukkuelajeja harrastavat voivat saada

enemmän tukea joukkuekavereiltaan, jolloin tulokset voivat vääristyä sukupuolittain tarkasteltuna.

Tutkimuksessa emme havainneet merkitseviä eroja urheilullisen tason osalta vanhempien tuessa tai painostuksessa. Urheilullinen taso ei vaikuttanut merkitsevästi myöskään ystävien sosiaalisen tukeen. Urheilullisen tason olisi voinut olettaa olevan enemmän yhteydessä, sillä esimerkiksi Strandbun ym. (2019) mukaan tason noustessa vanhempien tuen tarve saattaa lisääntyä. Vastaavasti ystävien merkitys voi vähentyä korkeammalla tasolla (Aarresola ym. 2017). Toisaalta voi olla niin, että tasosta riippumatta vanhempien ja ystävien tuki pysyy samana ja esimerkiksi korkealla tasolla urheilevat saavat muita enemmän tukea valmentajilta ja muulta urheilijan tukiverkostolta.

Urheilullisella tasolla havaittiin merkitseviä eroja vain yksittäisten kysymysten kohdalla. Esimerkiksi rahankäytön kohdalla maajoukkueurheilijoiden vanhemmat käyttivät enemmän rahaa seuraurheilijoiden vanhempiin verrattuna. Tämä on omalta osaltaan mielenkiintoinen tulos, sillä olisi voinut olettaa, että maajoukkue-tasolla urheiluharrastuksen kustannuksiin saataisiin enemmän apua perheen ulkopuolelta. Tämä tulos voi kuitenkin mahdollisesti selittyä sillä, että urheilullisen tason noustessa kustannukset kasvavat (Baxter-Jones & Mafulli 2003), jolloin urheilijat kokevat sen tarkoittavan lisäkustannuksia myös vanhemmille. Toisaalta tulos voi osoittaa myös sen, että vielä lukioikäisillä urheilijoilla urheiluharrastus vaatii korkeasta tasosta huolimatta vanhemmilta edelleen merkittävää rahallista panostusta. Toisaalta tämän tutkimuksen pohjalta edellä mainittu näkökulma on hyvin tulkinnanvarainen, sillä emme mitanneet konkreettista rahankäyttöä, vaan urheilijoiden näkemystä vanhempien rahankäytöstä.

Emme havainneet merkitseviä eroja vanhempien tuessa tai painostuksessa myöskään luokkatasojen välillä. Samoin ystävien tuen kohdalla erot luokkatasojen välillä eivät osoittautuneet tilastollisesti merkitseviksi. Tämä poikkeaa aiemmista tutkimuksista, joissa iällä on havaittu olevan vaikutusta esimerkiksi vanhempien tukeen ja painostukseen (Dunn 2022). Tulosta selittää todennäköisesti se, että aiempien tutkimusten perusteella vaikuttaa siltä, että tuen merkitys on tärkeää etenkin urheilu- ja opiskelu-uran siirtymävaiheissa (Pummel ym. 2008). Tällöin on luonnollista, että lukioajan sisällä tuessa ei tapahdu merkittäviä muutoksia. Tätä tukee lisäksi se, että myös kilpailullinen siirtymä aikuisten sarjoihin tapahtuu usein aivan lukion loppuvaiheessa. Tämän vuoksi muutoksia sosiaalisessa tuessa voisi olla mielekkäämpää tutkia siirryttäessä peruskoulusta toiselle asteelle ja toiselta asteelta korkea-asteelle. Etenkin

siirtymää toiselta asteelta korkea-asteelle olisi mielenkiintoista tarkastella, sillä korkeakouluopintojen aloittamiseen liittyy usein muutto toiselle paikkoakunnalle (Nikander 2022), jolloin myös urheilijan sosiaalinen ympäristö muuttuu.

Lajiluokkien välillä ei havaittu eroja vanhempien sosiaalisen tuen eikä painostuksen osalta. Vanhempien osalta eroja olisi voinut odottaa, sillä esimerkiksi Harwoodin ja Knightin (2015) mukaan vanhempien sosiaalisen tuen tarjoaminen saattaa riippua siitä harrastavatko lapset yksilö- vai joukkuelajeja. Ainoastaan rahankäyttöä mittaavassa kysymyksessä havaittiin vanhempien rahankäytön olevan suurempaa talviyksilölajien harrastajien keskuudessa. Hiihto oli suurin talviyksilölajeihin kuuluvista lajeista, ja sen kustannukset ovat korkeita eri lajien vertailussa. Tässä tutkimuksessa juuri tämä seikka saattaa heijastua suurempaan rahankäyttöön talviyksilölajien harrastajien vanhemmilla.

Ystävien sosiaalisen tuen osalta havaittiin, että joukkuelajien urheilijat kokivat saavansa enemmän sosiaalista tukea ystäviltään kuin yksilölajien harrastajat. Aiemmissä tutkimuksissa joukkuelajien harrastajat ovat kokeneet joukkuehengen tärkeäksi ja eivät ole kokeneet yksinäisyyttä samalla tavalla kuin yksilöurheilijat (Aarresola ym. 2017; Geraniosova & Ronkainen 2015). Voikin olla, että yksilölajien harrastajiksi hakeutuu sellaisia henkilöitä, joille ystävien sosiaalinen tuki ei ole niin tärkeää, ja vastaavasti joukkuelajien harrastajiksi sellaisia henkilöitä, jotka pitävät ystäviltä saatua sosiaalista tukea tärkeämpänä.

Erikseen lajeja tarkasteltaessa havaittiin, että vanhempien sosiaalisen tuen kohdalla lajien välillä ei ollut merkitseviä eroja. Tuki oli siis tasaisen korkea eri lajien välillä, mikä viittaa siihen, että vanhemmat ovat hyvin perillä eri lajien vaatimuksista ja osaavat antaa heille runsaasti sosiaalista tukea. Vanhempien painostuksen osalta lajien välillä havaittiin, että uimarit kokivat saavansa vanhemmiltaan merkitsevästi enemmän painostusta kuin joukkuevoimistelijat. Joukkuevoimistelijoiden vähäinen painostus saattaa johtua vanhempien käsityksestä lajin sisäisestä kovasta keskinäisestä kilpailusta. Tämän johdosta vanhemmat saattavat ajatella lasten saavan painostusta riittävästi jo muilta ihmisiltä lajin sisältä, eivätkä täten halua painostaa lapsiaan enää enempää. Myös aiemmin mainittu sukupuolten välinen ero painostuksen määrässä voi heijastua tähän, sillä joukkuevoimistelijoina on enemmän tyttöjä kuin poikia, ja tytöt kokivat saavansa vanhemmiltaan vähemmän painostusta kuin pojat.

Ystävien sosiaalisen tuen osalta havaittiin, että jääkiekkoilijat saavat ystäviltään enemmän sosiaalista tukea kuin yleisurheilijat ja uimarit. Jääkiekkoilijat ovat joukkuelajien ja uimarit sekä yleisurheilijat yksilölajien harrastajia, joten aiempi tulos joukkueurheilijoiden kokemasta suuremmasta sosiaalisesta tuesta ystävien osalta pitää paikkansa tässäkin tapauksessa. Myös poikien suurempi määrä jääkiekkoa harrastavien puolella luultavasti nostaa ystäviltä saadun sosiaalisen tuen määrää, koska aiemmin havaittiin, että pojat saavat enemmän sosiaalista tukea ystäviltään verrattuna tyttöihin. Lisäksi tutkimuksemme tulosta voi tarkastella Hasselin ym. (2010) tutkimuksen näkökulmasta, jossa uimarit raportoivat vähäistä sosiaalista tukea uintiharrastuksen ulkopuolella. Jääkiekkoilijoilla voikin olettaa uimareita ja yleisurheilijoita suurempi ystäväverkosta lajin puolesta, mikä saattaa näkyä suurempana koettuna ystävien sosiaalisena tukena.

Vanhempien tuen eri muotoja tarkastellessa huomattiin, että emotionaalista ja arvostavaa tukea mittaavat kysymykset nousivat selvästi esille. Tämä tutkimuksen pohjalta vaikuttaakin siltä, että vanhempien tuen osalta emotionaalinen ja arvostava tuki on aineellista tukea enemmän yhteydessä vanhempien sosiaaliseen tukeen. Toisaalta on myös huomioitava, että aineellista tukea mitattiin vain kahdella kysymyksellä (1. urheilun seuraaminen ja 10. rahankäyttö). Kyselyssä ei ole huomioitu esimerkiksi vanhempien tarjoamaa kyyditsemistä, minkä voi olettaa olevan merkittävä tuen muoto etenkin alaikäisille urheilijoille. Tästä huolimatta emotionaalisen ja arvostavan tuen vahva yhteys sosiaaliseen tukeen oli aiempien tutkimusten perusteella odotettu löydös, sillä niiden on havaittu olevan tärkeää muun muassa urheilijoiden kehityksen ja itsearvostuksen kannalta (Gould ym. 2006; Wolfenden & Holt 2005; Lauer ym. 2010). Urheilijan näkökulmasta onkin selvästi tärkeää, että he saavat tarvittavan määrän emotionaalista ja arvostavaa tukea omalta tukiverkostoltaan.

Vanhempien painostuksen osalta menestyspainoiden asettaminen ja mielensä pahoittaminen lapsen tappioista oli voimakkaimmin yhteydessä vanhempien painostukseen. Tässä tutkimuksessa painostuksen eri muotojen yhteydet painostuksen kokemiseen osoittautuivat lopulta melko samankaltaisiksi. Täten emme voi nostaa mitään tiettyä painostuksen muotoa toista selvästi merkittävämmäksi. On kuitenkin syytä painottaa, että menestyspainoiden asettaminen vanhempien osalta on havaittu yleiseksi painostamisen muodoksi myös aiemmissa tutkimuksissa, joissa vanhempien todettiin painostavan lastaan kilpailemaan korkeammalla tasolla (Wolfenden & Holt 2005), ja joissa urheilijat kokivat voittamisen painottamisen olevan liiallista vanhempien osalta (Lauer ym. 2010). Mielensä pahoittamista lasten tappiosta

havaittiin myös Johnsonin (1997) tekemässä tutkimuksessa. Täten kyseisiin painostuksen muotoihin on syytä keskittyä myös jatkossa ja niiden vaikutusta urheilijoihin on tärkeää tarkastella.

## **7.1 Tutkimuksen eettisyys, rajoitukset ja vahvuudet**

Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto on hankittu anonyymisti eli oppilaiden henkilötietoja ei ole kysytty. Kaikilta tutkimukseen osallistuneilta oppilailta, kaupungeilta tai kouluilta hankittiin aineiston keruuta varten tutkimuslupa ja kaikki kyselyyn osallistuneet olivat vapaaehtoisesti mukana.

Tämän tutkimuksen ehdottomana vahvuutena voidaan pitää kattavaa otosta. Tutkimukseen saatiin osallistujia 13 eli lähes kaikista Suomen urheilulukioista ja tutkimuksen otantakoko oli suuri (n=913). Tutkimuksen otantakoko kattaa perusjoukon hyvin ja näin ollen tulokset ovat melko hyvin yleistettävissä perusjoukkoon. Käytetyt analysointimenetelmät sopivat hyvin aineiston analysointiin. Yhtenä tämän tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää tutkimuksessa käytettyjä mittareita, joista etenkin PISQ-mittarin luotettavuus on todettu monissa aiemmissa tutkimuksissa (Danioni ym. 2017; Giannitsopoulou ym. 2010; Wuerth ym. 2004). Lisäksi kansallisesti merkittävässä LIITU-tutkimuksessa käytettyä mittaria ystävien tuelle voidaan pitää luotettavana. Tutkimuksen yhtenä vahvuutena voidaan pitää myös usean eri lajin tarkastelua ja lajien välistä vertailua, mikä on ollut vähissä aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa (Harwood & Knight 2015).

Toisaalta tämän tutkimuksen yhtenä rajoituksena voidaan pitää sitä, että tämän ja muiden tutkimusten välinen vertailu voi olla vaikeaa, sillä sosiaaliselle tuelle on olemassa monia eri mittaustapoja (Holt & Hoar 2006). Tätä kuvastaa muun muassa se, että Sheridanin ym. (2014) kirjallisuuskatsauksessa lähes puolessa tutkimuksista käytettiin erilaista kyselyä mittaamaan sosiaalista tukea. Tästä johtuen tämän tutkimuksen tulokset ovat täysin vertailukelpoisia vain samaa mittaria käyttäneiden tutkimusten kanssa. Eri mittareita käytettäessä ei voida päätellä, mitataanko eri tutkimuksissa "samaa" sosiaalisen tuen rakennetta. Ongelma esiintyy etenkin silloin, kun puhutaan sosiaalisesta tuesta yhtenä muuttujana, eikä erotella sen eri ulottuvuuksia. (Holt & Hoar 2006) Lisäksi tässä tutkimuksessa on huomioitava, että LIITU-tutkimuksessa

käytetty ystävien tukea mittaava mittari on suunniteltu kaikille lapsille ja nuorille, eikä vain ja ainoastaan urheilijoille.

Tässä tutkimuksessa vanhempien sosiaalista kysymystä mitattiin kuudella, painostusta viidellä ja ystävien tukea neljällä kysymyksellä. Tutkimuksen rajoituksena voidaankin pitää sosiaalisen tuen mittaamista vain muutamalla kysymyksellä, mikä osaltaan voi vähentää tutkimuksen luotettavuutta, koska tällöin mittari ei välttämättä kuvasta kokonaan käsitettä tai ilmiötä, jota yritetään mitata (Vaux 1992). Myös kysymysten asettelu saattaa vaikuttaa siihen, saadaanko tutkittua haluttua ilmiötä. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa rahankäyttöä koskeva kysymys ei välttämättä anna täysin kuvaa siitä, kuinka paljon rahaa vanhemmat käyttävät lastensa urheiluharrastukseen. Vastaus on enemmänkin urheilijalukiolaisten näkemys vanhempien käyttämästä rahamäärästä. Lisäksi tässä tutkimuksessa sosiaalista tukea tutkittiin suljettujen kysymysten avulla. Suljettuihin kysymyksiin saatetaankin vastata huolimattomasti tai ne houkuttelevat vastamaan “en osaa sanoa” (Heikkilä 2014).

## **7.2 Jatkotutkimusehdotukset**

Tulevaisuudessa sama kysely voisi olla mielekästä toteuttaa myös vanhempien tekemänä. Tällöin saataisiin tarkempi kuva esimerkiksi aineellisista tuen muodoista, kuten rahankäytöstä. Vanhempien näkemystä nuorten saamasta sosiaalisesta tuesta on tärkeää tutkia myös siksi, että sen on osoitettu eroavan lasten näkemyksistä (Dunn ym. 2016; Marsh ym. 2015; Kanters ym. 2008). Lisäksi on nostettava esille, että tämä tutkimus vastasi lähinnä kysymykseen sosiaalisen tuen määrästä, joten jatkossa olisi hyvä tutkia, kuinka tyytyväisiä nuoret ovat saatuun tukeen. Olisi myös olennaista selvittää millaista tukea he tarvitsisivat. Tämä on keskeinen asia, sillä sosiaalisen tuen tehokkuuden on osoitettu riippuvan muun muassa oikeasta tuen muodosta ja määrästä (Freeman 2020; Knight & Holt 2014; Rees & Hardy 2004).

Tutkimuksemme tarjosi aiempiin tutkimuksiin verrattuna ristiriitaisia tuloksia iän vaikutuksesta sosiaaliseen tukeen, ja jatkossa tulisikin tutkia sosiaalisen tuen muutoksia etenkin siirtymävaiheissa. Erityisesti siirtymää toiselta asteelta korkea-astelle olisi mielenkiintoista tutkia, sillä siihen liittyy usein esimerkiksi muutto toiselle paikkakunnalle tai siirtyminen kilpailemaan aikuisten sarjoihin. Yleisesti iän vaikutusta on tärkeää tutkia tarkemmin, sillä se voi auttaa eri ammatinharjoittajia ja vanhempia tarjoamaan ikään sopivaa tukea urheilijan eri

kehitysvaiheissa (Sheridan ym. 2014). Tutkimuksen pitäisi myös keskittyä jatkossa enemmän pitkittäistutkimuksiin, jotta saataisiin paremmin selville sosiaalisen tuen dynaamista luonnetta ja sen vaikutuksia. (Freeman 2020) Esimerkiksi kaksoisuran näkökulmasta pitkittäistutkimusten avulla voitaisiin saada myös parempi kuva sosiaalisen tuen muutoksesta urheilijan kehittyessä akateemisella sekä urheilu-urallaan.

Yleisesti ottaen aiemmissa tutkimuksissa on ollut vain vähän lajien välistä vertailua, mutta tässä tutkimuksessa onnistuttiin kartoittamaan eroja eri lajien välillä. Toisaalta tutkimuksessamme monessa yksilölajissa otanta oli verrattain pieni ja tulevaisuudessa yksittäisten lajien välistä vertailua tulisi jatkaa isommalla otoskoollla. Tämä auttaisi esimerkiksi vanhempia ja urheilijan muuta tukiverkostoa kohdentamaan tukea lajin vaatimusten mukaan.

Tämä tutkimus osoittaa, että lukiolaiset kokevat saavansa paljon tukea ja vain vähän painostusta vanhemmiltaan, sekä paljon tukea ystäviltaan. Sukupuolten, sekä yksilö- ja joukkuelajien urheilijoiden välillä havaitut erot nostavat esille kuitenkin sen, että tuessa on myös selviä eroja. Tutkimuksen perusteella voisi todeta, että jatkossa on keskityttävä tasoittamaan eroja sukupuolten välillä painostuksessa ja ystävien tuessa. Samoin keinoja ystävien tuen lisäämiselle yksilölajeissa tulisi pohtia. Sosiaalisen tuen interventiolla on pystytty parantamaan esimerkiksi sosiaalisen tuen määrää ja urheilussa suoriutumista (Freeman ym. 2009), joten urheilijan tukiverkoston kuuluvien henkilöiden tietoisuuden lisääminen tuen tarjoamisesta on perusteltua.



## LÄHTEET

- Aarresola, O. (2014). Vanhempien merkitys ja rooli. 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. KIHUn julkaisusarja 46*, 67–69.
- 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. & Konttinen, N. (2012). Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aarresola, O., Lämsä, J. & Mäkinen, J. (2016). Huippusuorituksia ja menestystä luova toimintaympäristö. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–2018*. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 51, 33–37.
- Amado, D., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Pulido-González, J. J. & Sánchez-Miguel, P. A. (2015). Incidence of Parental Support and Pressure on Their Children's Motivational Processes towards Sport Practice Regarding Gender. *PLOS ONE* 10 (6). doi: 10.1371/journal.pone.0128015.
- Andersen, S. S., Bjørndal, C. T. & Ronglan, L. T. (2015). The ecology of talent development in the Nordic elite sport model. Teoksessa S. S. Andersen, B. Houlihan & L. T. Ronglan. *Managing Elite Sport Systems*. New York: Routledge. 49-66. doi:10.4324/9781315753768.
- Arnold, R., Edwards, T. & Rees, T. (2018). Organizational stressors, social support, and implications for subjective performance in high-level sport. *Psychology of Sport and Exercise* 39, 204–212. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.08.010.
- Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H. & Ryba, T. (2018) The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences* 63, 34–43. doi: 10.1016/j.lindif.2018.03.004.
- 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.

- Baxter-Jones, A. D. G. & Maffulli, N. (2003). Parental influence on sport participation in elite young athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 43 (2), 250–255.
- 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.
- Bianco, T. & Eklund R., C. (2001). Conceptual consideration for social support research in sport and exercise settings: the case of sport injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 23, 85–107.
- Brestovc, S. B., Morina, B., Georgiev, G., & Sseryozha, G. (2021). Gender differences in social cognitive factors and physical activity of Kosovo college students. *Journal of Physical Education and Sport* 21 (3), 2165-2172. doi:10.7752/jpes.2021.s3276.
- Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J. & Spink, K. S. (2008). Entry into Elite Sport: A Preliminary Investigation into the Transition Experiences of Rookie Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 20 (2), 236–252. doi:10.1080/10413200701867745.
- Capranica, L., Doupona, M., Abelkalns, I., Bisenieks, U., Sánchez-Pato, A., Cánovas-Alvarez, F. J., Figueiredo, A. J., García-Roca, J. A., Leiva-Arcas, A., Meroño, L., Paegle, A., Radu, L., Rus, C., Rusu, O., Sarmiento, H., Stonis, J., Vaquero-Cristóbal, R., Vaz, V., Ghinassi, B., Izzicupo, P. & Di Baldassarre, A. (2022). Understanding dual career views of European university athletes: The more than gold project focus groups. *PLOS ONE* 17 (2). doi: 10.1371/journal.pone.0264175.
- 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.
- 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). doi:10.1371/journal.pone.0223278.
- Cranmer, G. A., & Sollitto, M. (2015). Sport support: Received social support as a predictor of athlete satisfaction. *Communication Research Reports* 32, 253–264. doi:10.1080/08824096.
- Cumming, S. P. & Ewing, M. E. (2004). *Parental Involvement in Youth Sports: The Good, the Bad and the Ugly!* Michigan State University. Viitattu 11.4.2023 <https://silo.tips/download/parental-involvement-in-youth-sports-the-good-the-bad-and-the-ugly>

- Cutrona, C. & Russell, D. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. Teoksessa Sarason, B. R., Sarason, I. G. & Pierce, G. R. (toim.) *Social support: An interactional view*. New York: Wiley, 319-336.
- Danioni, F., Barni, D., & Rosnati, R. (2017). Transmitting Sport Values: The Importance of Parental Involvement in Children's Sport Activity. *Europe's Journal of Psychology* 13 (1), 75–92. doi:10.5964/ejop.v13i1.1265.
- DeFrancesco, C. & Johnson, P. (1997). Athlete and parent perceptions in junior tennis. *Journal of Sport Behavior* 20 (1), 29–36.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. (2014). Athlete Social Support, Negative Social Interactions, and Psychological Health Across a Competitive Sport Season. *Journal of sport & exercise psychology* 36, 619–630. doi: 10.1123/jsep.2014-0040.
- Demaray, M. K. & Malecki, C. K. (2002). Critical levels of social support associated with student adjustment. *School Psychology Quarterly* 17, 213–241.
- Dixon, M. A., Warner, S. M., & Bruening, J. E. (2008). More Than Just Letting Them Play: Parental Influence on Women's Lifetime Sport Involvement. *Sociology of Sport Journal* 25, 538–559.
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., Causgrove Dunn, J. & Lizmore, M. R. (2022). Perceived parental pressure and perceived coach pressure in adolescent and adult sport. *Psychology of Sport and Exercise* 59, 102100. doi: 10.1016/j.psychsport.2021.102100.
- Dunn, C., Dorsch, T., King, M. & Rothlisberger, K. (2016). The Impact of Family Financial Investment on Perceived Parent Pressure and Child Enjoyment and Commitment in Organized Youth Sport: Family Investment in Youth Sport. *Family Relations* 65, 287–299. doi:10.1111/fare.12193.
- Ede, S., Kamphoff, C. S., Mackey, T., & Armentrout, S. M. (2012). Youth Hockey Athletes' Perceptions of Parental Involvement: They Want More. *Journal of Sport Behavior* 35 (1), 3–18.
- Elliott, S., Drummond, M. J. N. & Knight, C. (2018). The Experiences of Being a Talented Youth Athlete: Lessons for Parents. *Journal of Applied Sport Psychology* 30(4), 437–455. doi:10.1080/10413200.2017.1382019.
- European Komissio. (2012). Guidelines on dual careers of athletes recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Viitattu 16.1.2023 [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelinesfinal\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelinesfinal_en.pdf)

- Fredricks, J. A. & Eccles, J. S. (2005). Family Socialization, Gender, and Sport Motivation and Involvement. *Journal of sports & Exercise psychology* 27, 3-31.
- Freeman, P. & Rees, T. (2009). How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology* 21, 421–441. doi: 10.1080/10413200903222913.
- Freeman, P., Rees, T. & Hardy, L. (2009). An intervention to increase social support and improve performance. *Journal of Applied Sport psychology* 21, 186-200. doi: 10.1080/10413200902785829
- Freeman, P. & Rees, T. (2010). Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science* 10(1), 59–67. doi: 10.1080/17461390903049998.
- Freeman, P., Coffee, P. & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The Perceived Available Support in Sport Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 33 (1), 54–74. doi:10.1123/jsep.33.1.54.
- Freeman, P. (2020). Social support in sport. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund. (2020). *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley & Sons, Incorporated.
- 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. *Kinesiologia 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. Studies and Research* 66. doi:10.1515/pcssr-2015-0005.
- Giannitsopoulou, E., Kosmidou, E., & Zisi, V. (2010). Examination of parental involvement in Greek female athletes. *Journal of Human Sport & Exercise* 5 (2), 176- 187.
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C. & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: A national survey of junior tennis coaches. *British Journal of Sports Medicine* 40 (7), 632–636. doi:10.1136/bjism.2005.024927.
- Graczyk, M., Wylleman, P., Nawrocka, A., Atroszko, P., Moska, W., Tomiak, T., & Krzysztofiak, H. (2022). The importance of the type of sport and life experience in the

- dual career in elite sport based on the analysis of Poland. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 9 (4). doi:10.29359/BJHPA.09.4.11.
- Harwood, C. G. & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise* 16, 24–35. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.03.001.
- Heaney, C. A. & Israel, B. (2008). Social network and social support. Teoksessa K. Glanz, B. K. Rimer & K. Viswanath. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. Wiley, 189–210
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus*. Edita publishing Oy.
- Hassel, K., Sabiston, C. M. & Bloom, G. A. (2010). Exploring the multiple dimensions of social support among elite female adolescent swimmers. *International Journal of Sport Psychology* 41, 340-359.
- Henriksen, K. & Stambulova, N. (2017). Creating optimal environments for talent development. Teoksessa J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie. (toim.). (2017). *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport*. Routledge. 271–284.
- 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
- Holopainen, A. & Pusa, S. (2021). *Urheilulukioiden haku- ja valintatiedot. Kilpa- ja huippu urheilun tutkimuskeskus*.
- Holt, N. L. & Hoar, S. D. (2006). The multidimensional construct of social support. Teoksessa S. Hanton, & S. D. Mellalieu (Toim.), *Literature reviews in sport psychology*, Hauppauge, NY: Nova Science, 199–225.
- Härkönen, A. (2014). *Urheiluakatemioiden tutkimus*. 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. KIHUn julkaisusarja 46. 90-92.
- Judge, L.W., Bellar, D., Blom, L. C., Lee, D., Harris, B., Turk, M., McAtee, G. & Johnson J. (2012). Perceived social support from strength and conditioning coaches among injured student athletes. *Journal for Strength Conditioning Research* 26(4), 1154-61. doi: 10.1519/JSC.0b013e31822e008b.

- Kanters, M. A., Bocarro, J. & Casper, J. (2008). Supported or Pressured? An Examination of Agreement Among Parent's and Children on Parent's Role in Youth Sports. *Journal of Sport Behavior* 31, 64–80
- Kauppinen, T., Koivu, A. & Nissinen, A. (2004). Nuorten kokemukset läheisyydestä ja saamastaan tuesta yläastevuosien aikana. *Nuorisotutkimus* 22 (3), 20–32.
- 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.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C. & Lavalley, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology* 22 (1), 87–105. doi:10.1080/10413200903421267.
- Keegan, R. J., Spray, C. M., Harwood, C. G. & Lavalley, D. E. (2014). A qualitative synthesis of research into social motivational influences across the athletic career span. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 6 (4), 537–567. doi:10.1080/2159676X.2013.857710.
- 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.
- Knight, C. J. & Holt, N. L. (2014). Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2), 155–164. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.10.010.
- Korkiamäki, R. (2014). Ikätoverisuhteet voimavarana. 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. KIHUn julkaisusarja* 46, 57–58.
- Korkiamäki, R. & Ellonen, N. (2010). Ikätoverisuhteet sosiaalisina resursseina yläkouluiässä. *Nuorisotutkimus*, 28 (3), 18–35.
- Kristiansen, E. (2017). Walking the line: How young athletes balance academic studies and sport in international competition. *Sport in society* 20(1), 47-65.
- Laukkanen, A., Meklin, E., Palomäki, S. & Huotari, P. (2021). Vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja* 2021:1.

- Lauer, L., Gould, D., Roman, N. & Pierce, M. (2010). Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (6), 487–496. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.06.008.
- Lee, M. & MacLean, S. (1997). Sources of parental pressure among age group swimmers. *European Journal of Physical Education* 2 (2), 167-177. doi:10.1080/1740898970020204.
- Leff, S. S. & Hoyle, R. H. (1995). Young athletes perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence* 24 (2), 187-203.
- Le Bars, H., Gernigon, C. & Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19 (2), 274–285. doi:10.1111/j.1600-0838.2008.00786.x.
- LIITU-tutkimus. (2016). S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- López-Flores, M., Hong, H. & Botwina, G. (2021). Dual career of junior athletes: Identifying challenges, available resources, and roles of social support providers. *Cultura, Ciencia y Deporte* 16 (47), 117-129. doi:10.12800/ccd.v16i47.1673.
- Lundy, G., Allan, V., Cowburn, I., & Cote, J. (2019). Parental Support, Sibling Influences and Family Dynamics across the Development of Canadian Interuniversity Student-Athletes. *Journal of Athlete Development and Experience* 1 (2), 87–97. doi:10.25035/jade.01.02.04.
- Malecki, C. K. & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly* 18, 231–252.
- Mendonca, G., Cheng, L. A., Melo, E. N. & de Farias Junior, J. C. (2014). Physical activity and social support in adolescents: A systematic review. *Health Education Research* 29 (5), 822–839. doi:10.1093/her/cyu017.
- Marsh, A., Zavilla, S., Acuna, K., & Poczwadowski, A. (2015). Perception of purpose and parental involvement in competitive youth sport. *Health Psychology Report* 3 (1), 13-23.
- Metsämuuronen, J. (2011). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. E-kirja 1. painos. Helsinki: International Methelp. Viitattu 28.3.2023.

- Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyo. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46
- Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T. V., Wylleman, P., Henriksen, K., Ramis, Y., Lindahl, K. & Cecić Erpič, S. (2020). A taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sport Management Quarterly*. doi:10.1080/16184742.2020.1725778.
- Nieminen, M. & Lämsä, J. (2019). Urheilulukioiden seurantatietoa vuosilta 2006–2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 64.
- Nikander, A. (2022). Valintavaiheen kaksoisura – kansainvälinen tutkimuskatsaus. Suomen olympiakomitea.
- Nikander, J. A. O., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S. & Ryba, T. V. (2021). Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 77–85.
- Nikander, J. A. O., Ronkainen, N. J., Korhonen, N., Saarinen, M. & Ryba, T. V. (2020). From athletic talent development to dual career development? A case study in a Finnish high performance sports environment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 20 (1), 245–262. doi:10.1080/1612197X.2020.1854822.
- 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*. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 51, 33–37.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015. Erityisen koulutustehtävän asemaa lukiokoulutuksessa koskeva selvitys. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2015:9.
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2011). Trait Anxiety in Young Athletes as a Function of Parental Pressure and Motivational Climate: Is Parental Pressure Always Harmful? *Journal of Applied Sport Psychology* 23 (4), 398–412. doi:10.1080/10413200.2011.552089.
- Pummell, B., Harwood, C. & Lavalley, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise* 9 (4), 427–447. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.07.004.



- Rees, T. & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sport performers. *The Sport Psychologist* 14, 327–347. doi:10.1123/tsp.14.4.327.
- Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (3), 319–337. doi:10.1016/S1469-0292(03)00018-9.
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2007). Stressors, social support, and effects upon performance in golf. *Journal of sports sciences* 25, 33–42. doi:10.1080/02640410600702974.
- Rees, T. & Freeman, P. (2010). The effect of experimentally provided support on golf-putting performance. *The Sport Psychologist* 18, 333-348 doi:10.1123/tsp.24.3.333.
- Rueger, S., Malecki, C. & Demaray, M. (2010). Relationship Between Multiple Sources of Perceived Social Support and Psychological and Academic Adjustment in Early Adolescence: Comparisons Across Gender. *Journal of Youth Adolescence* 39, 47–61.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, J. & Nurmi, J-E. (2016b). A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology* 3 (1), 1142412. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412>.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja, S. (2016a). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede* 53 (2–3), 88–95.
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J. & Selänne, H. (2015). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 125–134. doi:10.1016/j.psychsport.2014.06.002.
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). The Importance of Parents' Behavior in their Children's Enjoyment and Amotivation in Sports. *Journal of Human Kinetics* 36, 169–177. doi:10.2478/hukin-2013-0017.
- 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. KIHUn julkaisusarja 46, 87-89.
- Sheridan, D., Coffee, P. & Lavallee, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 7 (1), 198-228.

- Shumaker, S., A. & Brownell, A. (1984). Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues* 40 (4), 11-36.
- Smith, A. L., Ullrich-French, S., Walker, E. & Hurley, K. S. (2006). Peer Relationship Profiles and Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 28 (3), 362–382. doi:10.1123/jsep.28.3.362.
- 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., 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 (4), 524–550. 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.
- Strandbu, Å., Bakken, A., & Stefansen, K. (2019). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society* 25 (8), 931–945. doi:10.1080/13573322.2019.1676221.
- Suomen Olympiakomitea. (2022a). Urheilijan kaksoisura. Dual Career. Viitattu 18.10.2022
- Suomen Olympiakomitea. (2022b). Urheiluoppilaitokset. Viitattu 17.10.2022  
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinenaste/urheiluoppilaitokset/>
- Tamminen, K. A. & Gaudreau, P. (2014). Coping, social support, and emotion regulation in teams. Teoksessa M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes*. 2. painos, 222-239. New York: Routledge.
- Tamminen, K. A., Holt, N. L. & Crocker, P. R. E. (2012). Adolescent athletes: Psychosocial challenges and clinical concerns. *Current Opinion in Psychiatry* 25 (4), 293-300. doi:10.1097/YCO.0b013e3283541248.

- Tekavec, 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.
- Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., MacDonncha, C. & Doupona, M. (2021). Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review. *Psychology of Sport and Exercise* 53. doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101833.
- Ullrich-French, S. & Smith, A. L. (2006). Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 193–214. doi: 10.1016/j.psychsport.2005.08.006.
- Ullrich-French, S. & Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise* 10 (1), 87-95. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.06.007.
- Vanden Auweele, Y. De Martelaer, K. Rzewnicki, R. De Knop, P. & Wylleman, P. (2004). Parents and coaches: A help or harm? Affective outcomes for children in sport. Teoksessa: Y. Vanden Auweele (toim.) *Ethics in youth sport*. Leuven, Belgium: Lannoocampus, 179-193.
- van Rens, F. F., Borkoles, E., Farrow D., & Polman, R. C. (2018). Domain specific life satisfaction in the dual careers of junior elite football players: The impact of role strain. *Journal of Clinical Sport Psychology* 12 (3), 302-315. DOI: 10.1123/jcsp.2017- 0011
- 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.
- Wuerth, S., Lee, M. J. & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (1), 21–33. doi:10.1016/S1469-0292(02)00047-X.
- Wylleman P, De Knop P, Ewing M, Cumming S. (2000). Transitions in youth sport: A developmental perspective on parental involvement. Teoksessa D. Lavalleye & P. Wylleman (Toim.). *Career transitions in sport: International perspectives*. Fitness Information Technology 143-160.
- Wylleman, P., Brandt, K. D. & Defruyt, S. (2017). *GEES Handbook for Dual Career Support Providers (DCSPs)*. Viitattu 11.4.2023. 170301\_GEES\_Handbook\_for\_dual\_career\_support\_providers.pdf (sport.vlaanderen)



## LIITE 1. Parental Involvement in Sport Questionnaire (PISQ) -kysely

Arvioi, kuinka hyvin esitetyt väittämät pitävät paikkansa juuri sinun kohdallasi. Käytä asteikkoa 1-5 (1= Täysin eri mieltä... 5= Täysin samaa mieltä).

Miten kuvaisit vanhempiesi suhtautumista urheiluharrastukseesi?

1. Vanhempani katsovat paikan päällä useimmat kilpailuni.	1	2	3	4	5
2. Vanhempani aina odottavat minun suoriutuvan paremmin kuin tavallisesti suoriudun.	1	2	3	4	5
3. Vanhempani arvostelevat tapaani urheilla.	1	2	3	4	5
4. Keskustelemme mielellämme yhdessä vanhempieni kanssa kilpailuistani.	1	2	3	4	5
5. Vanhempani tekevät kaikkensa, että minusta tulisi mahdollisimman hyvä urheilija, ilman että he painostaisivat minua liikaa.	1	2	3	4	5
6. Vanhempani pahoittavat mielensä, jos häviän kilpailuja, jotka minun olisi pitänyt voittaa.	1	2	3	4	5
7. Vanhempani asettavat minulle paineita, että menestyisin urheilussa.	1	2	3	4	5
8. Vanhempani ovat ylpeitä siitä, että harrastan urheilulajiani, riippumatta siitä voitanko kilpailuja.	1	2	3	4	5
9. Vanhempani saavat minut tuntemaan oloni paremmaksi silloin, kun olen hävinnyt kilpailun.	1	2	3	4	5

10. Vanhempani käyttävät niin paljon rahaa kuin heillä on varaa ostaakseen minulle kaiken sen, mitä tarvitsen tullakseni hyväksi urheilijaksi. 1 2 3 4 5

11. Vanhempani ovat enemmän huolestuneita siitä voitanko kilpailuja kuin siitä nautinko kilpailemisesta tai teenkö niissä parhaani. 1 2 3 4 5

## LIITE 2. LIITU-tutkimuksen kysely ystäväistä

Arvioi seuraavien kysymysten pohjalta ystäväiesi suhtautumista urheiluharrastukseesi. Käytä asteikkoa 1-5 (1= Ei koskaan... 5= Hyvin usein).

Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...

1. harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi?	1	2	3	4	5
2. kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan?	1	2	3	4	5
3. keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta?	1	2	3	4	5
4. kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi?	1	2	3	4	5