

**Kaksoisuralla olevien jääkiekkoilijoiden kokemuksia urheilu- ja
opiskelumotivaatiosta**

Pro Gradu -tutkielma

Tomi Hautala

Yleinen kasvatustiede

Kasvatustieteiden tiedekunta

Lapin Yliopisto

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Kaksoisuralla olevien jääkiekkoilijoiden kokemuksia urheilu- ja opiskelumotivaatiosta

Tekijä/tekijät: Tomi Hautala

Koulutusohjelma/oppiaine: Yleinen kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu –työ _x_ Laudaturtyö __ Lisensiaatintyö __

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 67 + 3

Vuosi: 2023

Tiivistelmä:

Pro gradu -tutkielmassani tarkastelen urheilulukiossa opiskelevien nuorten jääkiekkoilijoiden kokemuksia heidän urheilu- ja opiskelumotivaatiostaan, sekä nuorten kokemuksiin kaksoisuran merkityksestä heidän motivaatioonsa. Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella nuorten jääkiekkoilijoiden henkilökohtaisia kokemuksia.

Tutkimuksen aineisto koostuu lomakehaastatteluista, jotka ovat kerätty urheilulukiossa opiskelevilta jääkiekkoilijoilta. Haastateltavat yhdistävät tavoitteellisen urheilun ja opiskelun toisella asteella. Analysoin aineistoa teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu kaksoisurasta, erityisesti toisella asteella, ja urheiluun liittyvistä siirtymävaiheista, sekä motivaatiosta. Motivaatiota tarkastelen yhdistämällä itsemääräämisteorian, tavoiteorientaatioteorian ja motivaatioilmaston näkökulmat.

Kaksoisuralla olevien jääkiekkoilijoiden kokemukset motivaatiostaan niin opiskelua, kuin urheilua kohtaan rakentuvat pääsääntöisesti ulkoisten tekijöiden varaan. Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat kokevat koulun tuen ja vaikutusmahdollisuuksien olevan hyviä, kun taas urheilussa tuki ja vaikutusmahdollisuudet koetaan vähäisinä. Tuloksissa nousseet kokemukset haasteista motivaatioon ja kaksoisuraan liittyen ovat linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa. Tulokset osoittavat ajanpuutteen ja uupumuksen vaikuttavan negatiivisesti nuorten motivaatioon. Nämä haasteet ilmenevät haastateltavien mukaan lähinnä opiskeluissa, ja ne johtavat väsymykseen koulussa sekä tehtävien tekemättä

jättämiseen. Tutkimus osoittaa, että nuoret ovat motivoituneempia urheilemiseen kuin opiskeluun, ja että nuorten kokema motivaatio rakentuu niin opiskeluissa, kuin urheilussa vahvasti ulkoisten palkkioiden varaan.

Avainsanat: kaksoisura, urheilulukio, jääkiekko, urheilu, opiskelu, motivaatio, teoria-ohjaava sisällönanalyysi

x Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja.

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	1
2 KAKSOISURA JA URHEILULUKIO	5
2.1 Kaksoisura ja urheilijan siirtymävaiheet	5
2.2 Opiskelun ja urheilun yhdistäminen toisella asteella	9
3 MOTIVAATIO	12
3.1 Itsemääräämisteoria	12
3.2 Tavoiteorientaatioteoria	18
3.3 Motivaatioilmasto	20
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA MENETELMÄT	25
4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	25
4.2 Laadullinen tutkimus	25
4.3 Aineistonkeruu	27
4.4 Aineiston analyysi	29
5 TULOKSET	33
5.1 Nuorten kokemuksia heidän motivaatiostaan opiskelua kohtaan	33
<i>5.1.1 Nuorten kokemat mahdollisuudet vaikuttaa opiskeluihin</i>	36
<i>5.1.2 Nuorten tavoitteita opinnoissa</i>	37
5.2 Nuorten kokemuksia motivaatiosta urheilua kohtaan	39
<i>5.2.1 Nuorten kokemat mahdollisuudet vaikuttaa urheiluun</i>	42
<i>5.2.2 Nuorten tavoitteita urheilussa</i>	44
5.3 Opiskelun ja urheilun yhdistämisen merkitys nuorten kokemaan motivaatioon	45
<i>5.3.1 Nuorten kokemuksia kaksoisuran merkityksestä opiskelu- ja urheilu motivaatioon</i>	45
<i>5.3.2. Ajanhallinta ja uupumus haasteena</i>	47

6 YHTEENVETO	50
6.1 Keskeisten havaintojen tarkastelu ja yhteenveto	50
6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	54
6.3 Jatkotutkimusaiheita	57
LÄHTEET	60
LIITTEET	68
Liite 1. Tutkimuslupahakemus (alaikäiset)	68
Liite 2. Tutkimuslupahakemus (täysi-ikäiset)	70
Liite 3. Lomakehaastattelu	72

1 JOHDANTO

Euroopassa ja Suomessa on pyritty viimeisen vuosikymmenen aikana vahvasti tukemaan urheilu-uran yhdistämistä opiskeluun ja työuraan. Tästä urheilu-uran yhdistämisestä opiskeluun tai työhön käytetään yleisesti nimitystä kaksoisura. Onnistuneen kaksoisuran ajatellaan mahdollistavan yksilön täyden potentiaalin saavuttamisen elämässä, turvaavan urheilijoiden hyvinvointia ja helpottavan urasiirtymiä. (Euroopan komissio 2012; Stambulova, Ryba & Henriksen 2021.) Opiskelun ja urheilun yhdistäminen voi kuitenkin olla haastavaa ja kuormittavaa. Tasapainoilu erilaisten urheiluun, sosiaaliseen elämään ja kouluun liittyvien vaatimusten välillä voi luoda oppilaille väsymystä, roolikuormitusta ja niukentaa sosiaalista elämää (Condello, Capranica, Dupona, Varga & Burk 2019).

Urheilijat pyrkivät huippusuoritukseen ja yrittävät samalla tasapainotella urheilun ja muiden elämän osa-alueiden välillä. Urheilijat kokevat uransa aikana useita siirtymiä, jotka tuovat heidän eteensä haasteita. Urheilijat siirtyvät juniorisarjoista aikuisten sarjoihin, ottavat askeleita opinnoissaan, ja lopulta mahdollisesti siirtyvät aktiiviuralta työelämään. Urheilijoiden siirtyminen aktiiviuralta työelämään on usein koettu erityisen haastavaksi (Campbell 2020, 55–76; Warriner & Lavallee 2008). Hyvillä kaksoisurakäytännöillä on kuitenkin mahdollista vaikuttaa urheilu-uran lopettamiseen ja helpottaa työelämään siirtymistä (Roslund, Bertram & Konttinen 2021). Erityisen paljon tutkimusten mukaan urheilu-uran päättymisen jälkeiseen siirtymään vaikuttaa, onko uran päättymistä ennalta suunniteltu tai johtuuko se esimerkiksi loukkaantumisesta (Young, Pearce, Kane & Pain 2006; Wylleman, Alfermann & Lavallee 2004).

Tutkimukseni tarkastelee urheilulukiossa opiskelevien jääkiekkoilijoiden kokemuksia heidän opiskelu- ja urheilu motivaatiostaan. Tutkimus tarkastelee myös nuorten kokemuksia tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhdistämisen merkityksestä heidän opiskelu- ja urheilumotivaatioonsa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kilpaurheilun ja koulunkäynnin yhdistämisen vaikutuksia nuorten kokemaan motivaatioon. Tutkimus on jatkoa kandidaatin tutkielmalleni, joka käsitteli tavoitteellisesti urheilevien nuorten kokemaa stressiä. Kandidaatin tutkielmani tulokset viittaavat siihen, että stressillä ja uupumuksella on vaikutusta harjoittelumotivaatioon. Tulosten mukaan yhdellä haastateltavista

kokonaisvaltaisesti kokema stressi ja uupumus ovat vaikuttaneet hänen motivaatioonsa harjoitella ja jatkaa urheilemista. (Hautala 2021.)

Tutkimus on ajankohtainen, sillä mm. Ryban, Aunolan, Ronkaisen, Selänteen & Kalajan (2016) mukaan toisella asteella urheilu-uran lopettaminen on yleisintä ja nuorten uupuneisuus vaikuttaa merkittävästi urheilu-uran lopettamiseen. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että suomalaisten lasten harrastaminen on suurempaa muihin Euroopan maihin verrattuna, mutta viidentoista ikävuoden jälkeen nuorten seuraharrastaminen on puolestaan suhteellisen vähäistä muihin Euroopan maihin verrattuna (Salasuo, Tarvainen & Myllyniemi 2021, 31–48; Tiirikainen & Konu 2013, 32–36). On siis selvää, että urheilu-uran lopettaminen on yleistä nuorten keskuudessa. Tutkimusten mukaan yleisimpiä syitä suomalaisten 16–20-vuotiaiden maajoukkueurheilijoiden urheilu-uran lopettamiselle ovat vakavat loukkaantumiset, motivaation puute, valmennussuhde, ajankäytön haasteet, epäonnistumiset, halu panostaa kouluun, taloudelliset asiat sekä huoli tulevaisuudesta (Mononen, Blomqvist, Pusa & Mäkinen 2021, 42–43). Motivaatio onkin yksi merkittävin nuorten urheilijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttava tekijä. Motivaatiolla on tärkeä rooli nuorten elämässä, kun he navigoivat erilaisten koulutushaasteiden läpi. Erityisen vaativaa voi olla huippu-urheilun ja koulutuksen yhdistäminen toimivaksi kaksois-uran poluksi. (Viljaranta, Aunola, Tolvanen & Ryba 2022.)

Tutkimusten mukaan myös nuoret jääkiekkoilijat kokevat haasteita nuoruudessa siirtyessään kohti kilpailullisempia sarjoja. Nuorilla on havaittu olevan erityisesti haasteita vastata niin urheilun, kuin opiskelun asettamia roolivaatimuksia. Uusi tilanne näkyy fyysisinä ja sosiaalisina ongelmina, kuten harjoittelusta aiheutuvana uupumuksena, särkyinä, sekä ajan puutteena. Taistelu pelipaikasta ja -ajasta haastaa nuorten motivaation urheilun jatkamiseen. (Bruner ym. 2008; Ryba ym. 2016, 90–93.)

Valtion liikuntaneuvoston toteuttaman lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa tarkastelleen Liitu-tutkimuksen (2014) tulosten mukaan monet nuorista, jotka eivät olleet koskaan osallistuneet seuratoimintaan, ovat kuitenkin harkinneet seuratoiminnan aloittamista, ja suuri osa lopettaneista olisivat halukkaita jatkamaan harrastamista. (Blomqvist, Mononen, Konttinen, Koski & Kokko 2014, 73–32). Nuorten urheilijoiden motivaation

tutkimus on ajankohtaista myös, sillä COVID19-viruksesta johtuneet poikkeusolot ovat lisänneet keskustelua nuorten liikuntaharrastusten lopettamisesta. Koronan vuoksi harrastuspaikkoja on jouduttu sulkemaan, mikä on tutkimusten mukaan huolestuttavasti vaikuttanut nuorten harrastustoimintaan osallistumiseen. Erityisesti rajoitukset vaikuttivat joukkuelajeja harrastavien nuorten liikkumiseen. Myös nuorten yleinen aktiivisuus on vähentynyt koronavuosien aikana dramaattisesti. (Kokko, Rinta-Anttila, Villberg, Hirvensalo, Koski & Ng 2020, 17–20.)

Tutkimuksen keskeisinä käsitteinä ja teoriataustana ovat kaksoisura ja motivaatio (Nikander 2021; Olympiakomitea 2023; Peltonen & Ruohotie 1987; Ryba ym. 2016). Tutkimuksessa käsitellään kaksoisuraa ja motivaatiota erityisesti opiskelun ja urheilun yhdistämisen kontekstissa. Kaksoisura on termi, jolla kuvataan urheilu-uran ja opiskelun tai työn yhdistämistä. Käsitelen kaksoisuraa haastaviksi havaittujen siirtymävaiheiden ja kaksoisuraan liittyvän tutkimustiedon kautta. Tarkastelen myös mitä tutkimusta on tehty jääkiekkoilijoiden kaksoisuraan koskeviin haasteisiin liittyen. Tutkimuksessa avataan myös urheiluun ja opiskeluun liittyviä keskeisiä motivaatiotutkimuksia ja teorioita. Käsitelen motivaatiota sisäisen ja ulkoisen motivaation, itsemääräämisteorian, tavoiteorientaatioteorian ja motivaatioilmaston kautta (Deci & Ryan 1985; Nicholls 1989 kts. Roberts 2001). Tutkimuksen tavoitteena on antaa lisätietoa nuorten kokemasta motivaatiosta urheiluakatemiaverkostolle, johon kuuluvat mm. oppilaitokset, urheiluseura ja asiantuntijaorganisaatiot. Tavoitteena on tarkastella nuorten urheilijoiden henkilökohtaisesti kokemaa motivaatiota, jotta voitaisiin kehittää koulun ja urheilun yhdistämistä, vähentää niin nuorten urheilun kuin koulun lopettamista, sekä parantaa nuorten viihtymistä kaksoisuran polullaan.

Koin tarpeelliseksi rajata tutkimuksen koskemaan erityisesti lukioikäisiä opiskelijoita, sillä juuri silloin koetaan haastava siirtymävaihe, johon liittyy korkea keskeyttämisaste urheilussa (Ryba ym. 2016). Olen lisäksi kiinnostunut aiheesta, sillä olen itse käynyt urheilulukion ja kokenut millaista on pyrkiä sovittamaan yhteen kilpaurheilu ja opiskelu. Tutkimuksella pyrin tuottamaan uutta tietoa kaksoisuralla puurtavien nuorten kokemasta motivaatiosta heidän omasta näkökulmastaan.

Toteutin tutkimuksen 2023 kevään aikana lomakehaastatteluna, johon osallistui nuoria urheilulukiossa opiskelevia jääkiekkoilijoita. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja tarkastelen nuorten omia kokemuksia ja näkemyksiään kokemastaan motivaatiosta. Aineiston analysoimiseksi käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Aluksi avaan tutkimuksen kannalta keskeiset teoreettiset viitekehykset, jonka jälkeen esittelen käyttämäni tutkimusmenetelmät. Tämän jälkeen esittelen tutkimuksen tulokset ja päätän tutkielmani pohdintaan tuloksista, sekä tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden tarkasteluun.

2 KAKSOISURA JA URHEILULUKIO

2.1 Kaksoisura ja urheilijan siirtymävaiheet

Olympiakomitea määrittelee kaksoisuran ajattelutavaksi, jossa urheilija pystyy arjessaan yhdistämään tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työuransa tasapainoisesti. Suomalainen kaksoisura alkaa usein yläkoulusta ja jatkuu urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään. Olympiakomitean kansallisessa strategiassa on tunnistettu kolme kaksoisuramallia, jotka ovat 1) urheilun tukeminen ensimmäisenä ammattina, 2) koulutuksen ja urheilun yhdistäminen sekä 3) urheilun ja työelämän yhdistäminen. (Olympiakomitea 2022.) Urheilulla ensimmäisenä ammattina tarkoitetaan vaihetta, jossa urheilija toimii täysipäiväisesti urheilijana ja keskittyy siihen. Tässä vaiheessa tärkeää on luoda suunnitelma, joka valmistaa huippu-urheilun jälkeiseen uraan. Urheilijalla voi olla myös tarve käydä päivätöissä urheilu-uran lisäksi riittävän elannon saamiseksi, jolloin kyseessä on urheilun ja muun työn yhdistämisen malli. Urheilun ja opiskelun yhdistämisen kaksoisuramallissa opiskellaan tutkinto-opiskelijana, sekä urheillaan samanaikaisesti. (Olympiakomitea 2022.)

Kuviossa 1 esitetään tunnistetut suomalaiset kaksoisuran kehitysympäristöt, jotka ovat sijoitettuna urheilijapolun eri vaiheisiin urheilijan kokonaisvaltaisen urakehityksen mallissa. Kuviossa urheilijan kehitysvaiheet ovat lapsuus, nuoruus ja varhaisaikuisuus, sekä aikuisuus. Urheilijan kaksoisuraan vaikuttaa kuvion mukaan sosiaaliset suhteet, urheilu-ura, koulutus ja työ, taloudellinen tuki ja resurssit, sekä DCDE (*Dual Career Development Environment*) eli kaksoisuran kehitysympäristöt. Kuviossa suurin osa kaksoisuran kehitysympäristöistä, kuten urheilulukio, sijoittuu urheilu-uran erikoistumis- ja huppuvaiheeseen.

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

Kuvio 1. Suomalaisen kaksoisuran kehitysympäristöt urheilijan elämänvaiheet huomioiden (Nikander 2021, 5; Nikander ym. 2020; mukailten Ryba ym. 2016)

Tässä tutkimuksessa keskitytään erityisesti nuoruuteen ja ikävuosiin 16–18. Kuvion mukaan kaverit, vanhemmat ja opettajat ovat tärkeässä asemassa sosiaalisten suhteiden osalta. Kaksoisuran kehitysympäristöjä ovat puolestaan urheilulukio ja urheiluakatemia. Urheilu-uran osalta tutkimuksessa tarkastellaan erikoistumis- ja huppuvaiheen nivelkoh-taa (Kuvio 1).

Suomalaisessa kaksoisuramallissa urheiluakatemia vastaa urheilulukioiden urheilu-puolesta, ja toimivat urheilijan tukipilarina. Suomessa on yhdeksäntoista urheiluakate-miaa. Akatemia tarjoavat asiantuntijapalveluita, harjoitusolosuhteet ja valmennusta ur-heilijana kehittymiseen. (Nikander ym. 2021, 83.) Urheiluakatemioiden toimijaverkos-toissa on paikallisten oppilaitosten ja opetusviranomaisten lisäksi mukana urheiluseuroja, urheilun lajiliittoja, kuntien liikuntatoimia ja yksityisiä asiantuntijapalveluiden tarjoajia (Härkönen 2014, 90–91).

Kaksoisuralla koetaan useita siirtymävaiheita. Urheilijan uran alkuvaiheissa, aloitusvaiheessa, urheileva lapsi perehdytetään kilpaurheilun maailmaan. Erikoistumisvaiheessa havaitaan usein urheilijan lahjakkuus, ja samalla harjoittelu sekä kilpailu muuttuu ammattimaisemmaksi. Huippuvaiheessa urheilija kilpailee ylimmällä mahdollisella tasolla ammatikseen tai puoliammatikseen. Huippu-urheilun lopettamisvaiheessa urheilija lopettaa ammattimaisen kilpailemisen ja siirtyy mahdollisesti työelämään. Edellä mainittujen normatiivisten siirtymävaiheiden lisäksi urheilija voi kokea monia ennalta arvaamattomia siirtymiä eli ei-normatiivisia siirtymiä, kuten loukkaantuminen, ylikunto, joukkueen vaihtaminen, loppuun palaminen tai lajin vaihto. (Roos-Salmi 2014, 126; Stambulova 2003.)

Kun kilpailu kovenee ja siirrytään kohti ammattilaisuutta, myös urheilu-uran lopettamisen riski kasvaa. Monet urheilijat lopettavat uransa, kun he eivät enää kykene selviytymään urheilun asettamista korkeammista vaatimuksista ja vaiheesta, jossa täytyy priorisoida työtä tai opiskelua (Stambulova & Ryba 2013, 235–252). Nuoruudessa, eli noin 16–18 vuoden iässä koetaan usein erityisen haastava siirtymävaihe, kun nuoret siirtyvät juniorisarjoista aikuisten sarjoihin. Tähän vaiheeseen liittyy korkea keskeyttämisaste urheilussa. Erityisen haastavaksi siirtymä on koettu kasvavien harjoitusvaatimusten sekä huippu-urheilun asettamien uusien psykologisten ja psykososiaalisten vaatimuksien kasvun vuoksi. Näitä vaatimuksia ovat kilpailun lisääntyminen ja sosiaalisten verkostojen muuttuminen. Bruner, Munroe-Chandler ja Spink (2008) ovat tutkineet kanadalaisten jääkiekkoilijoiden kokemia muutoksia siirtyessä amatöörien mestaruussarjaan. Tutkimusten mukaan nuorille urheilijoille eniten haasteita aiheuttavat kilpailustressi ja siirtymän mukana tuomat muutokset psykososiaalisessa tuessa. Nuorilla on havaittu olevan erityisesti haasteita vastata niin urheilun, että opiskelun asettamia roolivaatimuksia. Nämä näkyvät fyysisinä ja sosiaalisina ongelmina, kuten harjoittelusta aiheutuvana uupumuksena, särkyinä sekä ajanpuutteena. (Bruner ym. 2008; Ryba ym. 2016, 90–93.)

Myös urheilulukioiden menestystekijöitä kaksoisuran kehitysympäristönä on tutkittu. Nikanderin ym. (2021, 77–84.) tutkimuksen vastaajat arvioivat urheilulukion vahvuudeksi Suomessa opiskelujen ja urheilun yhdistämistä koordinoivan tukiryhmän, asiantuntijapalveluiden saatavuuden, voimaannuttavan lähestymistavan henkilökohtaiseen kehittymiseen, sekä joustavat kaksoisuraratkaisut. Heikkouksina tutkimuksen mukaan esiin

nousivat puolestaan urheilun ja koulun toimijoiden yhteistyö ja työnjako, ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta, kokonaisvaltainen lähestymistapa opiskelijaurheilijan elämään, sekä ennakoiva ja avoin lähestymistapa ympäristön kehittämiseen. Haasteet lisääntyvät, mitä korkeammalle nuori urheilussa ja opinnoissaan siirtyy. Aikapula on yleisin ongelma ja heijastuu opiskeluun usealla tavalla. Urheilu vie aikaa opiskelulta ja nuori ei ehdi opiskella samassa tahdissa muiden kanssa, jolloin nuori päätyy venyttämään valmistumistaan. Pahimmillaan aikapulan vuoksi nuori päätyy lopettamaan opintonsa ja keskittymään pääsääntöisesti harjoitteluun. (Metsä-Tokila 2001, 291.)

Useissa lajeissa ammattilaiseksi pääseminen tai elantonsa hankkiminen on hyvin haastavaa. Urheilija todennäköisesti panostaa urheilu-uraansa, jos henkilön lajissa vakaat taloudelliset tulot ovat mahdollisia (Stambulova & Ryba 2013, 235–252). Suomessa urheilijat useimmiten ovat puoliammattilaisia, eli yhdistävät urheilun ja työnteon tai opiskelun. Urheileminen kuitenkin useissa lajeissa vaatii taloudellisen tuen ja resurssit, joita voivat tarjota urheiluseurat, lajiliitot, urheiluakatemia, olympiakomitea, sponsorit, työnantajat ja apurahat. (Ryba ym. 2016, 90–92.)

Bruner, Chandler ja Spink (2008) ovat tutkineet nuorten 16–18-vuotiaiden kanadalaisten jääkiekkoilijoiden siirtymistä amatöörien mestaruussarjaan ja heidän kohtaamiaan siirtymähaasteita niin jäällä kuin sen ulkopuolella. Jäälle liittyvissä siirtymävaikeuksissa kyse oli yleisesti ensimmäisen vuoden pelaajana olemisesta joukkueessa ja vähentyneen peliajan merkityksestä heidän itseluottamukseensa. Toinen oleellinen havainto jääteemaan liittyen tutkimuksen mukaan on, että aloittelija jääkiekkoilijat arvioivat usein suoritukseensa tulosten perusteella. Tämä ilmenee nuorten havainnointina tehdyistä pisteistään otteluissa. Jään ulkopuoliset siirtymävaikeudet tutkimuksen mukaan liittyivät sosiaaliseen tukeen. Siirtymävaiheessa perheen tuki vähenee ja joukkuekavereiden tuki tulee kriittiseksi tekijäksi. Joukkuekaverit voivat tarjota tärkeää sosiaalista tukea, kun nuorille aiheutuu stressiä, esimerkiksi peliajan vähentymisen, korkeiden henkilökohtaisten odotusten tai valmentajan kriittisten kommenttien seurauksena. (Bruner, Chandler & Spink 2008, 247–249.)

2.2 Opiskelun ja urheilun yhdistäminen toisella asteella

Suomessa koulutus ja urheilu ovat perinteisesti kulkeneet erillään. Kansainvälisen kilpaurheilun muuttuessa, myös Suomessa alettiin 1960-luvulle tultaessa keskustelemaan urheilijan elämän vaiheista ja kuinka urheilijan elämä poikkeaa muiden kansalaisten elämästä. Samalla alettiin keskustelemaan yhä enemmän urheilulukioiden perustamisesta. Ensimmäiset urheilulukiot saivat kokeilulupansa kuitenkin vasta vuonna 1986. Urheilulukio kokeilu laajeni edelleen 1990-luvulla, jolloin kokeilussa oli 12 koulua ja 381 aloituspaikkaa. Vuonna 1994 Opetusministeriö vakinaisti nämä 12 kokeilussa mukana ollutta urheilulukiota ja antoi niille erityisen tehtävän statuksen. (Metsä-Tokila 2001, 227–254.) Näitä erityisen tehtävän saaneita oppilaitoksia kutsutaan valtakunnallisesti urheiluoppilaitoksiksi (Olympiakomitea 2022). Vuonna 2022 Suomessa toimi 15 erityisen koulutus-tehtävän urheilulukiota ja 16 ammatillista oppilaitosta. Opiskelijavalinta urheilulukioon sisältää perusopetuksen keskiarvon, sekä urheilu- ja soveltuvuus pisteet. Lajiliitoilta urheilulukiot pyytävät pisteytyksen hakijoiden urheilullisesta tasosta sekä potentiaalista. Lisäksi urheilulukiot voivat järjestää omia testejä valintojen tueksi. (Olympiakomitea 2022.) Suomalaisessa kontekstissa urheilulukiot ovat vanhimpia ja kehittyneimpiä kaksosuran kehitysympäristöjä (Ryba ym. 2021, 79).

Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että potentiaalisimmat ja motivoituneimmat urheilijat tunnistetaan ja heillä on mahdollisuus opiskella toisen asteen urheiluoppilaitoksessa. Lisäksi urheilun vaatimukset tulee huomioida opinnoissa ja niiden suunnittelussa. Urheilijoiden kokonaiskuormitus ja päivärytmi mahdollistavat nuorten kehittymisen huippu-urheilijaksi ja tuloksen tekemisen urheilussa. Tavoitteena on myös, että valmennus on laadukasta ja valmentautumisen tavoitteena on kansainvälinen menestys ja urheilijan kehittyminen. Valmentajilla tulee lisäksi olla riittävä työaika ja työkalut laadukkaan valmennustoiminnan järjestämiseen sekä yhteydenpitoon sidosryhmien kanssa. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteeksi on asetettu, että kaikki suorittavat toisen asteen tutkinnon. (Olympiakomitea 2020.)

Nuorella on valittavanaan Suomessa toisella asteella kolme vaihtoehtoa urheilun ja koulun yhdistämiseksi. Nämä ovat urheilulukio, urheilupainotteinen lukio tai urheilijoiden

ammattillinen koulutus. Suomalaisen toisen asteen urheilun ja opiskelun yhdistämisen järjestelmän vahvuuksia ovat joustavuus ja luokattomuus. Kontrolli opetusviranomaisten tasolta urheilijoiden opintoväyliä kohtaan on vähäistä ja kouluilla on mahdollisuuksia toimia vapaasti parhaaksi näkemällään tavalla. (Metsä-Tokila 2001, 282.) Toisella asteella urheilun ja koulun yhdistäminen nähdään toimivan pääsääntöisesti hyvin, mutta ongelmiakin löytyy. Urheilulukioiden alueellisesti jakautuneita, mikä aiheuttaa vinoutumia niihin haettaessa. Tämä tarkoittaa urheilulukioiden ali- ja ylitäyttyisyyttä, mikä on vahvasti kytköksissä niiden maantieteelliseen sijaintiin. Esimerkiksi pääkaupunkiseudulla on vain yksi urheilulukio, ja Kaakkois-Suomesta ei löydy yhtään urheilulukiota. (Metsä-Tokila 2001, 221–292.)

Metsä-Tokila (2001) on tarkastellut väitöskirjassaan kahdeksan eri maan mallia opiskelun ja urheilun yhdistämiseksi. Näitä maita ovat Yhdysvallat, Englanti, Belgia, Kenia, Venäjä, Kiina, Ruotsi ja Suomi. Vaikka maiden järjestelmät eroavat toisistaan, on havaittavissa myös kaikissa maissa ilmeneviä haasteita. Näistä keskeisin ongelma on aikapula, joka ilmeni jokaisessa tarkastelun kohteessa ollessa maassa. Ajan puutteen vuoksi urheilija ei ehdi opiskella muiden tahdissa. Verrattaessa eri lajeja, haastavimmassa asemassa ovat talvilajien urheilijat. Talvilajien urheilijoilla kilpakausi voi asettua päällekkäin kii-reisen opiskelujakson kanssa. Aikapula heijastuu opiskeluun opintojen venyttämisenä ja äärimmäisenä tapauksena opintojen keskeyttämisenä. Vertailun perusteella suomalaiset urheilun ja opiskelun yhdistämisen mahdollistavat koulut toimivat hyvin, mutta usein nuorten urheilu-ura katkeaa toisen asteen jälkeen. (Metsä-Tokila 2001, 23, 291–293.)

Suurimmat ongelmat Suomessa syntyvät kuitenkin toisen asteen jälkeen korkeakouluihin siirryttäessä, jolloin urheilu-urat usein katkeavat, eikä korkeakouluilla ole tarjota urheilulukioiden tapaista järjestelmää. Tämä on huolestuttavaa, sillä pelkkä ylioppilastutkinto ei usein riitä työelämään siirryttäessä, ja urheilijan panostaessa kymmeniä vuosia urheiluun, ei ammattitutkinto takaa työmahdollisuuksia ilman ajantasaisten työelämätaitojen hallintaa. (Metsä-Tokila 2001, 293.)

Suomessa urheilu ja opiskelu ovat pitkään kulkeneet erillään. Toisella asteella urheilijat kokevat haastavan siirtymävaiheen, kun siirrytään juniorisarjoista aikuisten sarjoihin.

Samoin erityisen haastava siirtymä esiintyy, kun opiskeluissa siirrytään toiselta asteelta korkeakouluun. Tällöin suomalaisessa kaksoisuramallissa ei ole erillistä urheilijakoulutusjärjestelmää urheilijoiden tukena urheilun ja koulun yhdistämisessä. Korkeakouluilla ei siis ole ollut samanlaista tukiverkostoa kuin toisella asteella ennen urheiluakatemioiden perustamista. Tätä ongelmaa pyrittiin helpottamaan laajentamalla toisen asteen urheiluoppilaitosjärjestelmää urheiluakatemiaverkostoksi. Näiden yhteistyöverkostojen tavoitteena oli helpottaa urheilijoiden siirtymää toiselta asteelta korkeakouluihin sekä parantaa opiskelun ja urheilun yhdistämisen mahdollisuuksia. (Ryba ym. 2016, 89–91.) Urheiluakatiatoiminnassa keskeisessä roolissa ovat paikalliset urheiluoppilaitokset, lajiliitot ja urheiluseurat. Toiminta perustuu yhteistyöhön eri oppilaitosten, paikallisten seurojen ja valtakunnallisten lajiliittojen sekä valmennukseen ja koulutukseen osallistuvien tukipalvelujen tarjoajien kanssa. Urheiluakatemian tehtävänä on tuoda nämä kaikki palvelut urheilijaa lähelle. (Olympiakomitea 2020.)

Suomalainen kaksoisuramalli eroaa suuresti esimerkiksi Yhdysvaltojen mallista yhdistää urheilu ja opiskelu. Suomessa urheiluseurat ovat merkittävässä asemassa tavoitteellisen kilpaurheilun organisoinnissa, kun taas Yhdysvalloissa siitä vastaa koulutusjärjestelmä. Erityisesti esillä Yhdysvalloissa on korkeakoulu-urheilu. Oppilaitokset kilpailevat toisiansa vastaan useissa lajeissa, joista suurimmat ovat koripallo ja amerikkalainen jalkapallo. Näitä otteluita seuraa kymmeniä tuhansia ihmisiä, ja pienemmissä paikkakunnissa nämä ottelut voivat olla merkittävimpiä viihteen ja kilpaurheilun lähteitä. Monet yliopistot kilpailevatkin lajin parhaimpien urheilijoiden hankkimisesta ja urheilullisen menestyksen tuomisesta koululle. (Metsä-Tokila 2001, 47–60.) Suomessa urheiluseurat puolestaan vastaavat tavoitteellisesta kilpaurheilusta.

3 MOTIVAATIO

3.1 Itsemääräämisteoria

Tutkimukseni tarkoituksena on tarkastella urheilun ja koulun yhdistävien nuorten motivaatiota. Käytän motivaation määrittelyssä apuna sosiaaliskognitiivisiin motivaatioteorioihin kuuluvaa itsemääräämisteoriaa sekä tavoiteorientaatioteoriaa (Deci & Ryan 1985; Roberts 2001). Itsemääräämisteoria on laajasti käytetty niin oppimisen kuin urheilun kontekstissa. Lisäksi tavoiteorientaatioteoria on läsnä vahvasti erityisesti urheilumotivaatioon liittyvissä tutkimuksissa. (Kts. Calvo, Cervello, Jimenez, Iglesias & Murica 2010; Liukkonen, Jaakola & Soini 2007; Vasalampi 2017.) Kolmantena keskeisenä käsitteenä käytän motivaatioilmastoa. Motivaatioilmasto on myös keskeisessä osassa urheilun ja koulun yhdistävien nuorten arkea ja sen onkin havaittu vaikuttavan merkittävästi suotuisiin kognitiivisiin, affektiivisiin ja toimintaan liittyviin motivaatiotekijöihin (Liukkonen, Jaakola & Soini 2007, 162–163).

Motivaatio käsitteeseen törmää päivittäin niin työelämässä, opiskelussa, kuin liikunnassakin. Motivaatio voidaan kuitenkin ymmärtää monella tapaa. Motivaatio on monimutkainen käsite, joka muuttuu henkilön subjektiivisen kokemuksen mukaan (Liukkonen, 2006). Motivaatio-sana juontuu latinan kielen sanasta ”*movere*”, joka tarkoittaa liikkumista (Peltonen & Ruohotie 1987, 22). Motivaatio termiä käytetäänkin paljon liikunnan ja urheilemisen kontekstissa.

Yksi tunnetuimmista yksilön motivaatiota selittävistä teorioista on Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin (1985) itseohjautuvuus tai itsemääräämisteoria. Teoriassa kuvataan kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Autonomialla teoriassa tarkoitetaan yksilön mahdollisuuksia itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Autonomia on keskeisessä osassa teoriaa, sillä koetun autonomian määrä ratkaisee, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Kyvykkyydellä tarkoitetaan ihmisen tarvetta kyetä toimimaan heidän elämänsä merkityksellisissä konteksteissa. Yhteenkuuluvuus sisältää ihmisten luontaisen tarpeen olla yhteydessä muihin ihmisiin. Yhteenkuuluvuus sisältää koetun läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden. Ihmiset haluavat

huolehtia ja kokea että muut huolehtivat heistä. Ihmisen psykologinen kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa ja sillä on tärkeä vaikutus siihen, miten yksilö lopulta motivoituu. Jokainen näistä tarpeista on merkittävä, ja yhdenkin näistä huomiotta jättämisestä syntyy kielteisiä vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle. (Ryan & Deci 2017, 10–12; Vasalampi 2017, 42–46.)

Sosiaalisilla suhteilla on erityisen suuri merkitys oppimismotivaation rakentumisessa. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat ihmisten käsityksiin itsestään, uskomuksistaan, arvoistaan ja kiinnostuksen kohteistaan. Vuorovaikutustilanteet ovat tärkeässä osassa sosiaalisissa suhteissa. Erilaiset vuorovaikutustilanteet opettavat joukkoon sopimisen vaateita ja vuorovaikutustilanteissa tasapainotellaan erilasten normien ja standardien välillä. (Salmela-Aro 2018, 8–12.) Erityisen keskeisessä osassa motivaation rakentumisessa ovat kaverisuhteet. Tutkimusten mukaan erityisesti ystäviltä saatu tuki on yhteydessä oppimismotivaatioon ja oppimistuloksiin. (Kiuru 2018, 88–89.)

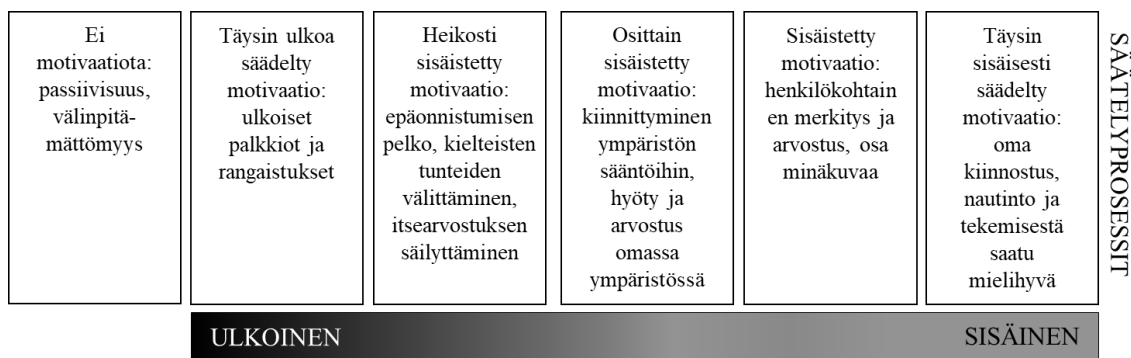
Itseohjautuvuusteorian mukaan motivaatioon voidaan nähdä vaikuttavan kaksi eri tyyppiä, sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Sisäinen motivaatio syntyy, kun tehtävää suoritetaan itse tekemisen antaman mielihyvän vuoksi, eikä vastaavasti ulkoisen palkitsemisen tai paineen vuoksi. Ulkoisessa motivaatiossa puolestaan tehtävää suoritetaan sen välineellisen arvon vuoksi ja sen avulla pyritään saavuttamaan tietynlainen seuraus, kuten rahallinen palkinto. (Ryan & Deci 2017.) Olennaista Ryanin ja Decin mukaan on, että toimintaa ei ohjaa siitä saatu ulkoinen palkinto, vaan ne pikemminkin helposti heikentävät sisäistä motivaatiota, vaikka yksilö pitäisikin palkitsemisesta. Urheilun ja liikunnan kontekstissa ulkoisen motivaation on havaittu olevan yhteydessä harrastusten lopettamiseen, ei-optimaalisten harjoittelustrategioiden valintaan ja toiminnassa koettuihin negatiivisiin tunteuksiin. (Jaakola 2009, 78–80.)

Ryanin ja Decin (2017, 10–12.) mukaan mikä tahansa toiminta, joka vaikuttaa yksilön tunteuksiin kyvykkyydestään ja tunteeseen itsemääräämisestä, vaikuttaa yksilön sisäisen motivaation tasoon. Kilpaurheilussa menestymisen sekä kilpailemisen kautta saavutetut positiiviset kokemukset ylläpitävät nuoren motivaatiota harjoitella, mutta motivaatio ei voi kuitenkaan pelkästään rakentua kilpailussa menestymisen varaan. Urheilijan

valmennuksessa on siis huomioitava edellä mainitut kyvykkyyden, autonomian sekä yhteenkuuluvuuden tunteet. (Konttinen 2014, 20.)

Sisäisesti motivoituneen oppilaan toiminta pohjautuu merkittävästi autonomisuuteen ja vapauteen päättää omista asioistaan. Autonomia voi tarkoittaa opiskelijan valinnanvapauksia opetussuunnitelman raameissa ja itseohjauksen strategioiden opettamista (Young 2005, 35). Vapauksien ja autonomian lisääminen edistää sisäistä motivaatiota ja näin ollen luovaa toimintaa ja tuloksellisuutta. Myös myönteiset sosiaaliset kokemukset tukevat autonomian kokemusta. (Ojanen 2022, 65.) Ilmapiiri, jossa jokainen voisi kokea valinnanvapautta ja jossa on mahdollisimman vähän painostusta tietyn tyyppiseen ajatteluun tai tunteisiin tukee autonomian kokemusta. Myös myönteisellä palautteella on tärkeä merkitys autonomian kokemisessa. (Vasalampi 2017, 26–27.)

Viljarannan ym. (2022) tutkimuksen mukaan koulu- ja urheilutehtävien arvot liittyvät vahvasti toisiinsa. Mitä enemmän nuoret urheilijat arvostavat koulua lukion alussa, sitä korkeampi oli heidän arvostuksensa myös urheilussa ja päinvastoin. Onkin huomattava, että koulu ja urheilu eivät ole erillisiä osa-alueita nuorten elämässä, vaan liittyvät vahvasti toisiinsa motivaation näkökulmasta. Ryan ja Decin (2017, 179–215.) mukaan meillä kaikilla on luonnostaan taipumus ympäristön arvojen ja normien sisäistämiseen, sekä pyrkimykseen kytkeä ne omiin arvoihimme ja päämääriimme. Tämä on erityisen hyödyllistä, kun tavoitteet eivät luonnollisesti perustu sisäiseen motivaatioon. Ryan ja Deci kuvaavat sisäistämistä vaiheittaisena prosessina, joka on osa heidän miniteoriaansa *organismic integration theory* (OIT). Teoria pyrkii selittämään, mikä helpottaa tai estää sisäistämisen prosessin ja mitä tästä voi seurata hyvinvoinnin tai tehtävästä suoriutumisen kannalta (Vasalampi 2022, 28–29).



Kuvio 2. Ulkoisen motivaation sisäistäminen. Mukailtu Vasalampi (2022, 30).

Teorian toisessa ääripäässä on amotivaatio, jolloin kyseessä on täydellinen motivaation puute, jolloin toimintaa kuvaa passiivisuus ja piittaamattomuus ympäristön haasteista ja päämääristä. Kun motivaatio on täysin ulkoapäin säädeltyä, toimitaan lähinnä ulkoisten palkkioiden toivossa tai rangaistusten pelossa. Tutkimusten mukaan amotivaatio on vahvasti yhteydessä myös urheilun lopettamiseen (Calvo, Cervello, Jimenez, Iglesias & Murcia 2010). Sisäistymisen toisessa vaiheessa toimintaa ohjaa lähinnä epäonnistumisten pelko, häpeä, syyllisyys ja ahdistus. Tällöin motivoidutaan toimimaan lähinnä kielteisten tunteiden välttämiseksi sekä itsearvostuksen säilyttämiseksi. Kolmannessa vaiheessa sisäistymisprosessia motivaatio on osittain sisäistetty. Kun motivaatio on osittain sisäistynyt, ymmärretään toiminnan merkitys, ja pidetään ympäristön asettamia normeja ja arvoja tärkeinä, osittain jopa omana. Toimintaa ohjaa kuitenkin myös halu saada hyötyä ja arvostusta. Tässä vaiheessa muilla ihmisillä voi olla merkittävä vaikutus motivaatioon. Seuraavassa vaiheessa ympäristön arvot ja normit on hyväksytty myös omiksi arvoiksi ja normeiksi, ja ne ovat kytkeytyneet osaksi minäkuva. Motivaatio on siis hyvin sisäistynyt, joka johtaa sinnikkääseen ja sitoutuneeseen toimintaan. Teorian viimeisessä vaiheessa motivaatio on täysin sisäistä. Tällöin toiminta itsessään on kiinnostavaa ja siitä saadaan mielihyvää sekä nautintoa. Täysin sisäisesti säädelty motivaatio on kuitenkin usein mahdotonta saavuttaa. Erilaiset persoonallisuudet ja kiinnostuksen kohteet vaikuttaa eroihin sisäisesti säädellyssä motivaatiossa. (Vasalampi 2022, 30–32; Ryan & Deci 2017.)

Yksilöiden välillä on selkeitä eroja siinä, miten he näkevät kykynsä säädellä toimintaansa ympäristössä sekä millainen orientaatio heillä on nähdä ympäristönsä.

Itsemääräämisteorian mukaan ihmiset voidaan jakaa kolmeen orientaatiotyyppiin, joita ovat autonominen orientaatio, kontrolliorientaatio ja impersonaalinen eli rakentumaton orientaatio. Autonomisesti orientoitunut yksilö pyrkii kokemukseen autonomiasta ja vallanvapaudesta. Yksilö pyrkii tällöin tulkitsemaan ympäristöä omaa autonomiaansa ja ratkaisujaan tukevaksi. Autonomisesti orientoituneet yksilöt ovat usein sisäisesti motivoituneita, sillä he etsivät mahdollisuuksia tehdä valintoja ja ulkoisilla palkkioilla ei välttämättä pystytä vaikuttamaan heidän toimintaansa. Kontrolliorientoitunut yksilö kokee olevansa joko sisäisesti tai ulkoisesti kontrolloitu ja kokee mahdollisuutensa valintoihin vähäisinä. Toimintaa voi ohjata esimerkiksi itsearviointi tai ulkoiset tekijät kuten tietoisuus toiminnan taloudellisista hyödyistä tai sosiaalisesta hyväksynnästä. Impersonaalisesti eli rakentumattomasti orientoitunut yksilö puolestaan näkee usein ympäristön lähinnä esteenä omien tavoitteiden saavuttamiselle ja tuntee näin ollen kykenemättömyyttä tilanteiden hallitsemiseen. Pahimmillaan impersonaalinen orientaatio johtaa yksilön tunteeseen masentuneisuudesta ja ahdistuksesta uusien tilanteiden edessä. Kaikilla ihmisillä arvelaan olevan kaikkia orientaatiotyyppisiä, mutta autonominen orientoituneisuus on havaittu aiheuttavan positiivisia vaikutuksia, kuten korkeaa itsearvostusta, energisyyttä ja hyvinvointia. (Vasalampi 2017, 48–51.)

Urheilun suoritusmotivaation kontekstissa keskeisenä viitekehyksenä voidaan pitää itsemääräämisteoriam, jossa motivaatio toimintaan nähdään muodostuvan sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta (Liukkonen & Jaakola 2017, 161). Nuoren kokemalla autonomialla on suuri merkitys nuoruusvaiheessa, jolloin nuori testaa omaa riippuvuuttaan muista ihmisistä ja normeista. Ympäristössä, jossa koettu autonomia on suurta, urheilijoilla on merkittäväksi vapauksia harjoittelun suhteen. Autonomian kokemisen on havaittu olevan yhteydessä urheilijoiden sisäisen motivaation kannalta tärkeisiin tekijöihin, kuten viihtymiseen, kyvykkyyden kokemiseen ja emotionaaliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa valmennusryhmällä on suuri merkitys sisäisen motivaation edistävänä tekijänä. Liikuntamotivaatiota voidaan edistää sosiaalisella ympäristöllä, joka tukee urheilijoiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Välittävä, emotionaalisesti lämpimän ja turvallisuutta lisääväksi koettu valmentaja on yhteydessä sisäistä motivaatio edistäviin tekijöihin. (Liukkonen & Jaakola 2017, 161–163.)

Kyvykkyyden kokeminen on myös merkittävä osa urheilun toiminnan motiivia. Urheilijan kokeman pätevyyden tunteen edistämiseksi nuoren tulee olla tietoinen omista vahvuuksistaan, niin fyysisistä, lajitaidollisista kuin henkisistä ominaisuuksistaan. Urheilu voi tukea kyvykkyyden tunnetta tarjoamalla mahdollisuuksia itsearvostuksen suotuisen kehittämiseen kyvykkyyden kokemuksilla lajitaidoissa, fyysisessä kunnossa ja kehonkuvassa. Lisäksi sosiaaliset taidot ja tunnetaidot voivat edistää kyvykkyyden tunnetta. Hyvä keino kokea kyvykkyyttä on verrata omia suorituksia aikaisempiin suorituksiin ja havaita kehitystä. (Liukkonen & Jaakola 2017, 162.) Valmentajan kommunikaatio on täten keskiössä. Tapa, jolla valmentaja kommunikoi valmennettavan kanssa on oltava rehellistä, ja palaute on annettava niin ettei valmennettava koe tulleeensa kohdelluksi lapsena. Samalla tulee motivoida urheilijaa jatkuvasti luottamaan omiin vahvuuksiinsa. (Konttinen 2014, 20.)

Myös oppimisen kontekstissa itsemääräämisteoria on keskeisessä asemassa. Selkeästi organisoitu toiminta ja jäsenelty oppimisympäristö ovat tärkeitä pystyvyyden kokemisen tekijöitä. Usko kykeneväisyyteen ja tehtävien suorittamiseen on olennaista pystyvyyden kokemisessa. Jos koemme itsemme avuttomiksi uusissa tilanteissa voi sillä olla vaikutuksia motivaation puutteeseen ja passiivisuuteen. Parhaiten pystyvyyden kokemusta tukee opetus, jossa oppijalla on taitotasoonsa nähden optimaalisia haasteita. Liian helpot tehtävät eivät ruoki oppijoiden sisäistä motivaatiota vaan lisäävät lähinnä tylsistymistä ja uupumista. Myöskään liian haastavissa tehtävissä on mahdotonta kokea itseään pystyvänä ja kykeneväisenä. Useiden epäonnistumisten kasaantuminen heikentää kokemusta pätevyydestä ja itsenäisestä pärjäämisestä. Nuorilla ja lapsilla yhteenkuuluvuuden kokemisen tarve on erityisen voimakas. Nuori haluaa samaistua muihin ja ottaa yhteisön normit sekä arvot omikseen ollessaan opiskeluympäristössään. (Vasalampi 2017, 59–66.) Sosiaalinen vuorovaikutus voi tukea ja edistää opiskelijan motivaatiota, tai synnyttää ristiriitoja ja haastaa oppimista. Tavoitteiden, näkemysten ja persoonallisuuspiirteiden väliset ristiriidat ovat vaikuttamassa ryhmän jäsenten asennoitumiseen ja sitoutumiseen työskentelyyn oppimistilanteessa. (Salmela-Aro 2018, 102–103.)

3.2 Tavoiteorientaatioteoria

Urheilijat ovat tavoitehakuksia ja heidän harjoitteluunsa vaikuttaa vahvasti suoritususkomukset (Roberts 2001). John G. Nicholls (1989) tavoiteorientaatioteoria on erityisesti liikunnassa ja urheilussa käytetty viitekehys oppilaiden motivaation selvittämiseen. Kuten itsemääräämisteoria, myös tavoiteorientaatioteoria kuuluu sosiokognitiivisiin motivaatioteorioihin, ja teoriassa yhdistyy sekä yksilön tavoiteorientaatio, että motivaatioilmasto. Teorian taustalla on ajatus, että kaiken tavoitteellisen toiminnan perustana on tarve osoittaa pätevyyttä. Itsemääräämisteorian mukaan yksilö kokee pätevyyttä saadessaan tyydytystä omasta oppimisestaan. Tutkimusten mukaan erityisesti urheilun ja liikunnan kontekstissa myös tavoiteorientaatioteorialla ja koetulla pätevyydellä on havaittu olevan yhteyttä (Biddle 1999). Teorian mukaan pätevyyttä voidaan osoittaa joko tehtävä- tai mieluun suuntautuneesti ja kumpikin valittu tapa vaikuttaa oppijan motivaatioon ja suoriutumiseen. (Jaakola 2017, 80; Roberts 2001.)

Tavoiteorientaatio ja itsemääräämisteoria teoria tarkastelevat motivaatiota pätevyyden kokemusten kautta. Tavoiteorientaatioteoria kuitenkin jättää huomiotta itsemääräämisteoriassa mukana olevat kaksi muuta perustarvetta, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden. Kuitenkin teorian yhdistämällä, tutkimukselle saadaan vahva teoriapohja erityisesti koetun pätevyyden osalta, jonka voidaan nähdä olevan merkittävässä osassa urheilun ja liikunnan tutkimusta sen kilpailullisuuden vuoksi. Useimmiten näitä teorioita on käytetty erikseen. Aikaisemmin itsemääräämisteoriaa ja tavoiteorientaatioteoriaa on yhdessä käyttänyt mm. Soini (2006).

Teorian mukaan tehtäväsuuntautuneen yksilön pätevyyden kokemukset kumpuavat kehittämisestä omilla taidoillaan, kovasta yrittämisestä tai uuden asian oppimisesta. Tehtäväsuuntautunut yksilön kokemus pätevyydestään perustuu siis omaan kehittymiseen. Näin ollen yksilön kokema taitavuus tai sen osoittaminen muille ei ole olennaista. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa harjoitusten ja sisältöjen tulee olla monipuolisia ja vaihtelevia. Tehtävät tulee olla haastavia kunkin urheilijan taitotasoon nähden. Myös autonomiaa pitää tukea, antamalla urheilijoille mahdollisuuksia vaikuttaa harjoitusten sisältöjen muodostamiseen. (Nikander 2009, 360)

Minäsuuntautuneisuus puolestaan perustuu normatiiviseen vertailuun. Yksilön kokema taitavuus ja muiden voittaminen ovat keskeisenä motivaatiossa. Yksilön kokiessa itsensä taitavaksi, hän luultavimmin jatkaa sitoutumista tehtävään. Vastaavasti silloin kun yksilö kokee omat taitonsa heikoksi, hän voi välttää tehtävien suorittamista, antaa helpommin periksi ja väheksyy kilpailua. Kokemus omista heikoista taidoista voi myös johtaa urheilun tai liikunnan harrastamisen lopettamiseen. (Nicholls 1989 kts. Roberts 2001.)

Tavoiteorientaatioteorian mukaan yksilö voi olla joko tehtävä- tai minäsuuntautunut pois-sulkematta kuitenkaan toisiaan. Tilanteen mukaan yksilön suuntautuneisuus voi vaihtua ja kaikista yksilöistä kummankin suuntauksen piirteitä on löydettävissä. On kuitenkin huomattu, että minäsuuntautuneisuuden ollessa tehtäväsuuntautuneisuutta voimakkaampaa ja taitotason ollessa alhainen voi aiheutua motivaatio ongelmia. Oppilas tai urheilija haluaa osoittaa pätevyyttä, mutta heikkojen taitojensa vuoksi ei pärjää kilpailutilanteessa. Tällöin oppilaan motivaatio heikkenee ja kiinnostus alenee. (Liukkonen & Jaakola 2017, 160–164.)

Myös Konttisen, Toskalan, Laakson & Konttisen (2013) tutkimuksen tulosten mukaan tavoiteorientaatioteoria on hyvä lähtökohta tarkastella nuorten urheilijoiden motivaatiota, vaikkakin yksityiskohtia tulee tulevaisuudessa tutkia vielä lisää. Tutkimuksen mukaan jopa kilpaurheilussa havaitulla egosuuntautuneisuudella luonteenpiirteellä ei ole yhteyttä pysyvyyteen. Egosuuntautuneisuudella eli muiden voittamisella kilpailussa voi kuitenkin olla vaikutuksia urheilijan käyttäytymiseen tietyissä tilanteissa. Tehtäväsuuntautuneisuudella voi kuitenkin olla yhteyttä lisätä sinnikkyyttä urheilussa. Tutkimus osoittaa, että tavoitteiden asettaminen on tärkeää nuoren urheilijan kehittymiselle. Tutkimusten mukaan tehtävälähtöisyydellä ja egosuuntautuneisuudella voi olla vaikutuksia urheilijan käyttäytymiseen tulevaisuudessa (urheilu-uran lopettamisen jälkeenkin), jopa kolme ja puoli vuotta myöhemmin. Riippuen kokemuksista urheilutapahtumissa, vaikutukset voivat olla positiivisia tai negatiivisia. (Konttinen ym. 2013, 30–31.)

3.3 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan psykologista ilmapiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitteita. Tässä koetussa ilmapiirissä voi korostua tehtävä- tai minäsuuntaisuus. Motivaatioilmaston muodostumiseen vaikuttavat toiset oppilaat ja urheilijat sekä opettajien ja valmentajien tekemät ratkaisut. Tutkimusten mukaan motivaatioilmastolla on todettu olevan tavoiteorientaatioteoriaa suurempi merkitys suotuisiin kognitiivisiin, affektiivisiin ja toimintaan liittyviin motivaatiotekijöihin. (Liukkonen, Jaakola & Soini 2007, 162–163.)

Motivaatioilmaston tehtävä- ja minäsuuntautuneita piirteitä kuvaamaan on kehitetty alun perin opetuskäyttöön soveltuva TARGET-malli. Mallia on kuitenkin mukailtu myös urheiluvalmennukseen soveltavaksi. Mallin avulla valmentaja, ohjaaja tai opettaja kykenee muovaamaan motivaatioilmastoa korostamaan enemmän tehtäväsuuntautunutta oppimista. Mallissa on kuusi eri osa-aluetta, joiden on nähty vaikuttavan motivaatioilmastoon. Nämä osa-alueet koostuvat tehtävästä, päätösvallasta, tunnustuksen antamisesta, ryhmittelystä, arvioinnista ja ajankäytöstä (*Task, Authority, Rewarding, Grouping, Evaluation & Timing = TARGET*). (Liukkonen ym. 2007, 163.)

Taulukko 1. Minäsuuntautuneen ja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tunnuspiirteitä (Liukkonen ym. 2007, 168)

Minäsuuntautunut ilmasto	Tehtäväsuuntautunut Ilmasto
Ohjaaja tekee itse päätökset toiminnasta	Ohjattavat osallistuvat päätöksentekoon koskien toimintaa
Tehtävät ja toimintatavat samoja kaikille	Toimintaa eriytetään ohjattavien taitotason mukaan
Virheistä rangaistaan	Virheet nähdään osana oppimista
Sosiaalista vertailua ja kilpailua arvostetaan	Yhteistyötä arvostetaan Omaa kehittymistä ja yrittämistä arvostetaan
Ryhmät ovat homogeenisia	Ryhmät ovat heterogeenisiä
Ohjaaja arvioi toimintaa	Ohjattavat ovat mukana arviointiprosessissa
Palautetta annetaan persoonasta ja suhteellisista taidoista	Palautetta annetaan suorituksista
Palaute on julkista	Palaute on yksityistä
Ohjaaja asettaa toiminnan tavoitteet	Ohjattavat asettavat omat tavoitteensa
Ainoastaan parhaat ovat tärkeissä rooleissa	Toiminnassa jokaisella osallistujalla on tärkeä rooli
Ajankäytön kontrollointi	Ajankäyttö on joustavaa

Minäsuuntautuneessa ilmastossa tehtävät ovat samanlaisia kaikille. Eritasoiset ohjattavat tekevät samantasoisia harjoitteita, jolloin harjoitteet eivät ole vaihtelevia. Vaihtoehtojen vähyys vaikuttaa negatiivisesti ohjattavien autonomian kokemiseen, ja näin ollen heikentää heidän liikuntamotivaatiotaan. Auktoriteetin osalta minäilmastossa päätöksenteko tapahtuu ylhäältä alaspäin, mikä myös heikentää oppilaiden autonomian kokemusta. Samoin heidän pätevyytensä tunteeseen tällaisella auktoriteetilla voi olla negatiivisia vaikutuksia, koska ohjattavat eivät välttämättä pääse liikkumaan omalla taitotasollaan. Minäilmastossa palaute annetaan usein yhteisesti, koko ryhmän edessä. Tämä voi luoda ohjattaville tunteen vertailusta ja heikentää autonomian tunnetta ja korostaa sosiaalista

vertailua. Sosiaalista vertailua korostaa myös minäilmastolle tyypillinen ryhmien muodostaminen. Ryhmät muodostetaan kykyjen ja taitojen mukaan ja eriyttäminen eritasoiisiin ryhmiin on vähäistä. Arviointi perustuu sosiaaliseen vertailuun ja voittamiseen. Arvosanat annetaan minäilmastossa lopputulokseen ja sosiaaliseen vertailuun perustuen. Yrittämistä ei oteta huomioon, mikä ei edistä ohjattavien pätevyyden tunnetta. Ajankäyttö puolestaan on hyvin rajattua ja suunnitelmallista. (Liukkonen ym. 2007, 152–168.)

Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston muodostumisessa korostuu siis keskinäinen sosiaalinen vertailu sekä suorituksen lopputulokset. Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston on koettu olevan yhteydessä mm. alhaiseen liikuntamotivaatioon, ahdistuneisuuteen liikuntatilanteissa, alhaiseen viihtyvyyteen sekä liikunnan terveyshyötyjen alhaiseen kokemiseen. (Duda & Whitehead 1998; kts. Liukkonen, Jaakola & Soini 2007, 162–163.)

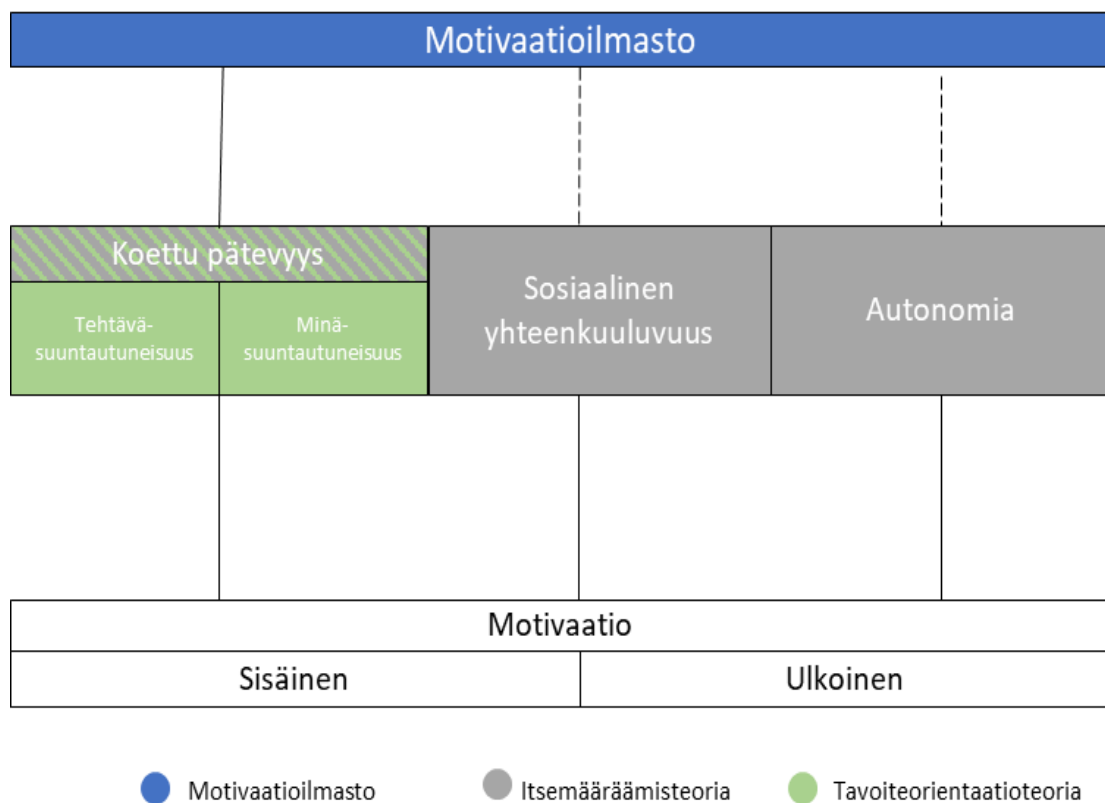
Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tunnuspiirteet ovat vastakkaisia minäsuuntautuneeseen ilmastoon nähden. Tehtävät ovat vaihtelevia ja monipuolisia tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Lisäksi tehtävät ovat haastavia, ohjattavien taitotasoa mukaillen. Ohjaaja puolestaan osallistaa ohjattavat päätöksentekoon liittyen sisällön suunnitteluun, pelisääntöihin, harjoitteisiin, ja arviointiin. Palaute tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa pyritään antamaan informatiivisesti eli suorituksesta tietoa antavasti. Palaute annetaan myös yksityisesti, ja se käsittelee ohjattavan kehittymistä eikä ainoastaan suoriutumista. Ryhmät pyritään muodostamaan heterogeenisesti, mikä ehkäisee sosiaalista vertailua ryhmien sisällä. Ryhmät pyritään perustamaan yhteistoiminnallisilla perusteilla, mikä korostaa toisten auttamista ja ryhmäilmiöitä, jotka parhaimmillaan edesauttavat motiiveja osallistua liikuntaan myöhemminkin. Tehtäväsuuntautunut tapa arvioida toimintaa motivaatioilmastossa tarkoittaa omien taitojen kehittymisen, yrittämisen, henkilökohtaisten tavoitteiden, suoritusprosessin sekä ryhmän jäsenten yhteistyön käyttämistä arviointikriteereinä. Virheet nähdään osana oppimista ja kehittymistä, eikä arviointi perustu ainoastaan sosiaaliseen vertailuun ja lopputuloksiin. Ajankäyttö tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa on joustavaa mikä tarkoittaa, että toimintaa ei lopeteta, jos huomataan oppimisen kannalta tärkeää kehittymistä. (Liukkonen ym. 2007, 163–168.)

Tutkimusten mukaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on yhteydessä mukautuvaan kognitiiviseen, affektiiviseen ja behavioristiseen käyttäytymiseen. Näitä ovat tehtäväsuuntautuneisuus, koettu pätevyys, koululiikunnassa viihtyminen, yrittäminen, liikuntataitojen oppiminen ja sisäinen motivaatio. (Jaakola 2002, 33.) Aikaisemmat tutkimukset osoittavat myös, että urheilu-uraa jatkavat nuoret ovat tehtäväsuuntautuneempia ja sisäisesti motivoituneempia kuin urheilu-uran lopettaneet nuoret. He myös kokevat enemmän pätevyyden kokemuksia. Jotta nuoret jatkavat urheilussa, tulee heidän saavutustavoitteitansa tukea sekä parantaa nuorten urheilijoiden käsitystä pätevyydestään, jotta he pysyvät motivoituneina. Samalla luodaan perusta sinnikkyydelle osallistua organisoituun urheiluun. Sekä tehtäväsuuntautuneisuus, että minäsuuntautuneisuus ovat olennaisia edellytyksiä nuorten urheilijoiden taitojen kehittymiselle, mikä vaikuttaa positiivisesti nuorten urheilijoiden koettuun autonomiaan motivoitua organisoidun urheilun jatkamiseen. (Rottensteiner, Tolvanen, Laakso & Konttinen 2015.)

Motivaatioilmastossa voi nähdä siis korostuvan pätevyyden osoittaminen tehtävä- tai minäsuuntautuneesti. Tämän lisäksi kuitenkin motivaatioilmaston luokittelussa voidaan nähdä piirteitä Ryanin ja Decin (1985) itsemääräämismotivaation kahdesta muusta ulottuvuudesta, sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta ja autonomiasta. Autonomiata ja yhteenkuuluvuutta voidaan siis myös pitää osana motivaatioilmastoa, vaikkakin aikaisemmat tutkimukset ovat keskittyneet pääsääntöisesti tarkastelemaan motivaatioilmastoa pätevyyden kokemisen näkökulmasta. (Soini 2006.)

Motiiveilla voidaan nähdä nuoren urheilijan valmentautumisessa kolme tehtävää. Motivaatio antaa energiaa pitkäjänteiseen fyysisten, taidollisten ja henkisten ominaisuuksien kehittämiseen, myös vastoinkäymisissä. Lisäksi motivaation tehtävä on antaa suuntaa tämän energian kohdentamiseen juuri oikeisiin asioihin, menestymisen sekä kehittymisen näkökulmasta. Urheilun ei tule kuitenkaan olla nuorelle missään vaiheessa pakonomaista. Urheiluharrastus voi nuoruusiässä toimia parhaimmillaan virikkeellisenä ja turvallisenä oppimis- ja kasvu ympäristönä, missä voi harjoitella niin urheilullisia taitoja, kuin yhteisöllisyyden ja vastuullisuuden kasvamista. Valmentajilla ja vanhemmilla on erityisen suuri merkitys suunnan muodostamisessa, arvioinnissa samoin kuin normien muodostamisessa. (Konttinen 2014, 19–21.)

Tämä tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentuu Ryanin ja Decin (1985) itsemääräämisteoriaan. Nichollsin (1989) tavoiteorientaatioteoria laajentaa itsemääräämisteorian koettua pätevyyttä kahdella ulottuvuudella, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuudella. Tässä tutkimuksessa tavoiteorientaatiossa kuvattu koetun pätevyyden osoittaminen tehtäväsuuntautuneesti nähdään koettua pätevyyttä ja itsemääräämisteoriaa tukevana tekijänä. Motivaatioilmasto puolestaan tukee itsemääräämisteorian kolmen perustarpeen autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja koetun pätevyyden kokemista opiskelu- ja urheiluympäristössä. Näiden kolmen perustarpeen, ja niitä tukevan motivaatioilmaston seurauksena oletan, että nuoret kokevat motivaationsa joka sisäisäisenä tai ulkoisena. (Kuvio 3.) Aikaisemmissa tutkimuksissa motivaatioilmastoa on tutkittu erityisesti koetun pätevyyden ulottuvuudessa. Muut ulottuvuudet kuviossa on kuvattu katkoviivoin havainnollistamaan tätä perinteistä jakoa. Soini (2006) on käyttänyt aikaisemmin vastaavanlaista itsemääräämisteorian laajentamisen mallia analysoidessaan motivaatioilmastoa. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys on esitetty kuviossa 3.



Kuvio 3. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA MENETELMÄT

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tarkoituksena on tarkastella urheilun ja koulun yhdistävien nuorten urheilulukiossa opiskelevien jääkiekkoilijoiden kokemuksia heidän motivaatiostaan. Tutkimuksen tavoitteena on antaa lisätietoa nuorten kokemasta motivaatiosta urheiluakatemiaverkostolle, johon kuuluvat mm. oppilaitokset, urheiluseura ja asiantuntijaorganisaatiot. Tavoitteena on saada kokemuksia nuorten urheilijoiden kokemasta motivaatiosta, jotta koulun ja urheilun yhdistämistä voitaisiin kehittää ja nuorten urheilun kuin koulun lopettamista vähentää.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

Millaisena urheilulukiossa opiskelevat jääkiekkoilijat kokevat urheilu- ja opiskelumotivaationsa?

Millaisia kokemuksia urheilulukiossa opiskelevilla jääkiekkoilijoilla on urheilun ja opiskelun yhdistämisen merkityksestä motivaatioonsa?

4.2 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tutkimuksen kohteen näkökulmasta, eli ollaan kiinnostuneita tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemuksista, ajatuksista, tunteista ja merkityksistä, joita ihmiset tutkimuksen kannalta keskeiselle asialle antavat. Keskeistä laadullisessa tutkimuksessa ovat tutkittavien henkilöiden kokemukset, ja tutkittavalle ilmiölle pyritään antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta. (Vilkkä 2021, 98–99.) Tutkimukseni käsittelee toisella asteella urheilevien nuorten kokemuksia heidän omasta motivaatiostaan koulunkäyntiä sekä urheilua kohtaan, joten laadullinen tutkimusmenetelmä tuntui luonnolliselta valinnalta. Pyrin hankkimaan laajempaa ymmärrystä ilmiöstä, mikä on myös yksi laadullisen tutkimuksen ominaispiirre

(Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Laadullinen tutkimus ei myöskään pyri tilastollisiin yleistyksiin vaan juuri tähän syvällisempään ymmärrykseen mikä vastaa parhaiten tarkoitustani tarkastella nimenomaan nuorten henkilökohtaista kokemusmaailmaa.

Keskeisessä asemassa laadullisessa tutkimuksessa on ihminen, niin tutkimuksen kohteena kuin tutkimuksen tekijänä. Tutkijan päämääränä on tavoittaa tutkittavien näkökulma, mikä vaatii läheistä suhdetta tutkittaviin. Laadullisen tutkimuksen kohteena olevat ihmisten ajatukset, tunteet, käsitykset ja tulkinnat ovat muodostuneet tutkittavien henkilökohtaisten kokemusten kautta. Tutkittavan ja tutkijan välille vaaditaan läheistä yhteyttä, jotta tähän tavoitteeseen päästään edes osittain. (Puusa & Juuti 2020, 76.) Tutkimukseni kiinnostuksen kohteena ovat tutkittavien kokemukset, jotka ovat muodostuneet heidän henkilökohtaisissa kokemuksissaan ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. En lähtökohtaisesti pyri saavuttamaan yleistettäviä tuloksia vaan tarkastelemaan nimenomaan tietyn, tarkoin valitun ja rajatun kohdejoukon kokemuksia.

Laadulliselle tutkimukselle ominaista on, että se perustuu ihmisten subjektiivisiin kokemuksiin ja näkemysten tarkasteluun. Tutkimuksessa tarkastellaan merkityksiä, jotka ovat ihmisten välisiä ja sosiaalisia. Olennaista laadulliselle tutkimukselle on lähestyä sitä sen luonnollisissa olosuhteissa. Siinä keskitytään yksittäisten tapausten tarkastelemiseen, ja tutkimukseen osallistuvien ihmisten näkökulma ja tutkijan vuorovaikutus yksittäisen havainnon kanssa on olennaisessa asemassa. (Puusa & Juuti 2020, 74.) Vilkan (2020) mukaan laadullisessa tutkimusmenetelmässä korostuu kolme näkökulmaa tutkimuskohteeseen, jotka ovat konteksti, ilmiön intentio ja prosessi. Kontekstin huomioiminen tarkoittaa, että tutkija kuvaa ja selvittää mm. millaisiin sosiaalisiin, kulttuurisiin, historiallisiin ja ammatillisiin yhteyksiin tutkittava ilmiö liittyy. Tämä edellyttää ilmiön ympäristön, kuten paikan, ajan ja sosiaalisen verkoston kuvaamista. Taustoitan tätä ympäristöä ja sosiaalista kontekstia tutkimuksessani kaksoisuran ja urheilulukion käsitteiden kautta. Tutkijan tulee myös kuvata, millaisessa tutkimustilanteessa aineisto on kerätty. Prosessilla Vilka puolestaan tarkoittaa tutkimusaikataulun ja tutkimusaineiston tuotantoedellytysten suhdetta tutkijan ilmiötä koskevaan ymmärrykseen. Tutkimusaikataulu on merkityksellinen, sillä se vaikuttaa kuinka syvälle tutkittavaan ilmiöön tutkijan on mahdollista päästä. Omaan tutkijana kokemusta tutkittavasta ilmiöstä, sillä olen itse toiminut

haastateltavien asemassa, yhdistäen tavoitteellisen urheilun ja opiskelun urheilulukiossa. Koen omalla kokemuksellani sekä tarkalla teoreettiseen taustaan sekä aikaisempaan tutkimukseen tutustumisella olevan hyvät edellytykset tutkimuksen toteuttamiselle sen aikataulussaan. Tutkimusprosessiin käytetyllä ajalla ei kuitenkaan ole vaikutusta tutkimuksen laatuun, vaan pikemminkin tutkijan taidoilla ja tutkimuksen laadulla. (Vilka 2020, 94–96.)

Intentio puolestaan tarkoittaa, että tutkimustilanteessa tutkija tarkkailee, millaisia motiiveja ja tarkoitusperiä tutkittavaan ilmaisuun tai tekemiseen liittyy. Tutkittavat voivat esimerkiksi peitellä, kaunistella tai vähätellä asioita. (Vilka 2020, 95–96.) Pyrin tutkimuksessa pääsemään käsiksi mahdollisimman aitoihin kokemuksiin. Tämän saavuttamiseksi pyrin luomaan tutkimustilanteesta ja ilmapiiristä mahdollisimman luotettavan ja luonnollisen haastateltaville. Tarkastelen myös aineistossa esiintyviä ilmauksia analyysivaiheessa, siten että pyrin hahmottamaan mahdollisia kaunisteluun, peittelyyn tai asioiden vähättelyyn liittyviä piirteitä.

4.3 Aineistonkeruu

Haastattelut on perinteisesti jaettu strukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin. Strukturoitujen haastatteluiden ääripäässä on valmiit kysymykset ja vastausvaihtoehdot sisältävät lomakehaastattelut. Strukturoimattomassa haastattelussa puolestaan haastateltava muovaa rakenteen ja se muistuttaakin vapaata keskustelua. (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 11–12.) Päädyin valitsemaan aineistonkeruu menetelmäksi avoimia kysymyksiä sisältävän puolistrukturoidun lomakehaastattelun, sillä koin tällä menetelmällä kohderyhmän tavoittamisen helpoimmaksi. Koen myös, että lomakehaastattelu soveltui hyvin tutkimuskysymykseen tarvittavan tiedon keräämiseksi. Lomakkeelle omien kokemusten kirjoittaminen voi myös tuntua haastateltavista luonnollisemmalta ja miellyttävämmältä kuin niiden kertominen suoraan haastateltavalle. Laadin kysymykset tarkkaan teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuskysymysten mukaan. Kysymykset koskivat nuorten kokemaan opiskelu- ja urheilumotivaatioon sekä nuorten kokemuksia kaksoisuran merkityksestä motivaatioonsa.

Rakensin haastattelulomakkeen (Liite 2) tarkkaan ja muotoilin kysymykset mahdollisimman yksinkertaisiksi, jotta haastateltavat ymmärtävät ne samalla tavalla. Jaottelin haastattelukysymykset kolmeen osaan: opiskelumotivaatioon, urheilumotivaatioon ja opiskelun ja urheilun yhdistämiseen. Haastattelukysymykset muodostin teoreettisessa viitekehyksessä käyttämäni itsemääräämisteorian, tavoiteorientaatioteorian ja motivaatioilmaston mukaan. Kysymyksiä lomakkeessa oli yhteensä 17, joista viimeiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Lomakehaastattelussa tulee kysyä tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun kannalta keskeisiä kysymyksiä. Jokaiselle kysymykselle tulee näin ollen löytyä perustelu tutkimuksen viitekehyksestä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 64.)

Aloitin aineistonkeruun ottamalla yhteyttä erään urheiluakatemian jääkiekon lajivastaavaan. Tiedustelin lomakehaastattelun toteuttamisen mahdollisuutta aamuharjoitusten yhteydessä ja kerroin hieman millaisesta tutkimuksesta on kyse. Tämän jälkeen, kun olin saanut varmistuksen haastattelun toteuttamisen mahdollisuudesta, viimeistelin lomakkeen. Seuraavaksi olin uudelleen yhteydessä lajivastaavaan ja sovimme ajankohdan, jolloin jaan tutkimuslupalomakkeet ja esittelen tutkimuksen, sekä tutkimuksen toteuttamisajankohdan. Jaoin tutkimuslupalomakkeet aamuharjoitusten yhteydessä viikkoa aikaisemmin itse lomakkeen täyttämiseen varattua aikaa. Tutkimuslupahakemuksessa ja jakaessani ne kerroin tutkimuksen aiheen ja tarkoituksen sekä keitä tarvitsen haastateltavaksi. Kerroin mahdollisille haastateltaville, että tutkimuksen pyrkimyksenä on selvittää toisen asteen opiskelijoiden omia kokemuksia, havaintoja ja käsityksiä siitä, miten he kokevat oman opiskelu- ja urheilumotivaationsa toisella asteella. Tutkimuksen tavoitteena on myös selvittämää sitä, kuinka toisen asteen jääkiekkoilijat kokevat ympäristön tuen vaikuttavan heidän motivaatioonsa urheilla ja opiskella. Kerroin myös tutkimuksen olevan luonteeltaan laadullinen ja haastatteluun osallistuvien oikeuksista, tietosuojasta sekä aineiston käsittelystä. Jaoin aamuharjoitusten yhteydessä erilliset lupahakemukset täysikäisille opiskelijoille sekä alaikäisille opiskelijoille, joiden osallistuminen tutkimukseen vaati vanhempien allekirjoituksen.

Haastattelu toteutettiin aamuharjoitusten yhteydessä ja haastateltavat täyttivät lomakkeen samanaikaisesti, jolloin minulla oli mahdollisuus auttaa ja vastaila kysymyksiin tarvittaessa. Kerroin vielä ennen haastattelun aloitusta hyvistä tieteellisistä käytännöistä eli 1)

aineiston luottamuksellisesta käsittelemisestä eli materiaali, tässä tapauksessa lomakkeet ja litteroitu materiaali tuhotaan tutkielman valmistumisen jälkeen ja materiaalia ei käsittele missään vaiheessa kukaan muu kuin minä tutkielman tekijänä, 2) Tutkimuksen anonymitietistä eli tutkimuksessa ei mainita haastateltavien ja joukkueiden nimiä tai mitään mistä yksittäiset haastateltavat voitaisiin tunnistaa, ja 3) haastateltavien oikeudesta jättäytyä tutkimuksesta missä tahansa vaiheessa (TENK 2021). Haastattelu toteutettiin rauhallisessa luokkahuoneessa ja kaikki haastateltavat osallistuivat lomakkeen täyttämiseen samanaikaisesti. Olin paikalla haastattelussa vastaamassa mahdollisiin kysymyksiin lomakkeeseen, haastattelun toteutukseen ja tietosuojaan liittyen. Haastateltavat saivat vastata lomakkeeseen rauhassa ilman aikapainetta, sillä heillä oli haastatteluamuna vapaa ohjelma. Lomakkeen täyttämiseen kului aikaa haastateltavilta noin 40 minuuttia.

Tutkimukseen osallistuneet olivat urheilulukiossa opiskelevia jääkiekkoilijoita. Yhteensä tutkimuslupapyyntöni jaoin 15 urheilulukiossa opiskelevalle jääkiekkoilijalle, joista 12 osallistui lopulliseen lomakehaastatteluun. Koin, että tutkimukseni kannalta osallistujamäärä oli sopiva, sillä lomakehaastattelulla kerätty materiaali ei vastaisi suullisen aineiston määrää, mutta haastateltavia ei kuitenkaan ole liikaa aineiston hallitsemiseksi. Haastatteluun osallistui niin ensimmäisen, toisen kuin kolmannen vuoden opiskelijoita. Iältään osallistujat olivat 15–19-vuotiaita.

4.4 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysiä voidaan pitää perusanalyysimenetelmänä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Laadullisen tutkimuksen analyysi voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä analyysiä tyypillisesti ohjaa tietty teoreettinen tai epistemologinen asemointi. Toisessa ryhmässä puolestaan kuuluvat ne analyysimuodot, joita lähtökohtaisesti ei ohjaa jokin tietty teoria tai epistemologia. Sisällönanalyysi kuuluu tähän jälkimmäiseen ryhmään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 78.)

Sisällönanalyysillä on mahdollista analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti dokumentteja. Se sopii hyvin niin strukturoidun kuin strukturoimattomankin aineiston analyysiin. Menetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus ja yleisessä

muodossa. On kuitenkin huomioitava, että sisällönanalyysillä järjestetty aineisto on saatu mielekkääseen muotoon vain johtopäätösten tekoa varten.

Laadullinen analyysi jaetaan usein induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin. Kyseinen jako perustuu päättelyn logiikkaan, joka on joko induktiivinen eli yksittäisestä yleiseen tai deduktiivinen eli yleisestä yksittäiseen. Eskola (2001) on lisäksi jakanut laadullisen analyysin kolmeen, tyyppiin, jotka ovat aineistolähtöinen, teoriasidonnainen ja teorialähtöinen analyysi. Tässä jaottelussa voidaan analyysiä ohjaavat tekijät ottaa paremmin huomioon kuin jaottelussa induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin. (Eskola 2001; Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–100.) Tutkimuksessani käytän teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, jossa teoria toimii apuna, mutta analyysi ei perustu suoraan teoriaan. Analyysissa tutkijan ajattelua ohjaavat sekä aineisto, että teoria. Lähtökohtaisesti teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineiston ehdoilla, kuten aineistolähtöinen analyysi. Erona kuitenkin aineistolähtöisessä analyysissä teoreettiset käsitteet luodaan suoraan aineistosta, kun puolestaan teoriaohjaavassa analyysissä käsitteet tuodaan jo ilmiöstä tiedettynä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 98.) Tutkimuksessa tarkastellaan nuorten urheilulukiolaisten kokemuksia, joten koin teorialähtöisen analyysin olevan liian rajaava. Motivaatiotutkimuksella on kuitenkin vahvat perinteet, joten teoriaohjaava sisällönanalyysi tuntui tutkimukseni kannalta luonnolliselta valinnalta. Tutkimuksessani analyysi etenee aineistolähtöisen analyysin tapaan. Analyysi etenee aineiston pelkistämällä, ryhmittelyllä ja käsitteellistämällä.

Aloitin analyysin lukemalla aineiston läpi ja rakentamalla siitä kokonaiskuvan. Seuraavaksi kirjoitin haastatteluvastaukset uudestaan tietokoneella Word- muotoon, jolloin kykenin tekemään aineistoon merkintöjä ja siirtämään vastauksia eri teemojen alle. Viittaan tulosluvussa haastateltaviin lyhenteillä H1, H2, ..., H12, järjestyksessä, jossa kirjoitin haastateltavien vastaukset Word-muotoon. Pyrin pitämään lainatut ilmaisut, juuri samanaikaisena kuin ne lomakkeella olivat. Tässä vaiheessa kuitenkin huomasin osan vastauksista olevan vaikeasti ymmärrettäviä, joten litteroinnissa korjasin muutamia lainauksia ja kirjoitusvirheitä helpommin ymmärrettäväksi. Aineistoa kertyi 25 sivun verran. Fonttina toimi Times New Roman (koko 12, riviväli 1). Tämän jälkeen aloin käymään läpi yksittäisiä kysymyksiä, ja merkitsemään samaan aihepiiriin kuuluvia vastauksia eri

värikoodeilla. Seuraavaksi luin uudelleen samaan aihepiiriin kuuluvia vastauksia ja kirjoitin ne helpommin tarkasteltavaan muotoon.

Aineistoin pelkistämisen jälkeen siirryin ryhmittelemään aineistoa. Ryhmittelyvaiheessa aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Olin tässä vaiheessa saanut aineistosta selkeän yleiskuvan ja havainnut toistuvia eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Ryhmittelin aineistoa tutkimuskysymysteni mukaan erikseen opiskelumotivaation, urheilumotivaation ja opiskelun ja urheilun yhdistämisen konteksteissa. Samankaltaisuuksia sisältävistä pelkistetyistä ilmaisusta muodostin niitä kuvaavia alaluokkia. Tämän jälkeen yhdistelin edelleen alaluokat niitä kuvaaviin yläluokkiin. Esimerkiksi opiskelumotivaatiota kuvaaviksi yläluokiksi muodostui vaikuttaminen, tavoitteet, opintojen mielekkyys, tuki ja opiskelumenestys. Taulukossa 2. on esimerkki, kuinka ryhmittelin aineistoa nuorten kokemuksiin opiskelumotivaatioon liittyen.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston luokittelusta

Alaluokat	Yläluokka
Ainevalinnat Kurssivalinnat Opintosuunnitelman muovaus	Vaikuttaminen
Jatko-opiskelu haaveet Työpaikka Valmistuminen	Tavoitteet
Uuden oppiminen Helpot tehtävät Mielenkiintoinen aihe Tehtävien haastavuus Opettajan työskentely Tehtävien sisällöt	Opintojen mielekkyys
Joustavat opettajat Auttava opinto-ohjaaja	Tuki
Koe numerot Kirjoitusten arvosanat Kurssi arvosanat	Opiskelumenestys

Seuraavassa vaiheessa, eli luokkien yhdistämisvaiheessa edetään kielellisistä ilmaisuista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Empiirinen aineisto ja käsitteet siis liitetään yhteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110–111.) Teoriaohjaavan sisällönanalyysin tapauksissa käsitteet tuodaan jo ilmiöstä tiedettynä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 98). Tarkastelussani käyttämäni käsitteet tulivat teoreettisesta viitekehyksestä. Tässä vaiheessa toin mukaan tarkasteluun kuvaamani teoreettisen viitekehyksen sisältäen itsemääräämisteorian, tavoiteorientaatioteorian ja motivaatioilmaston. Vertailin ja analysoin aineistoa sekä teoriaa etsien niistä yhtäläisyyksiä, joita sitten edelleen tulkitsin, ja joista tein johtopäätöksiä.

5 TULOKSET

Olen jakanut tutkielmani tulokset kolmeen lukuun tutkimuskysymysten mukaan. Ensimmäinen osa käsittelee nuorten kokemuksia motivaatiostaan opiskelua kohtaan. Tämä luku käsittää lisäksi nuorten kokemuksia heidän mahdollisuuksistaan vaikuttaa opiskeluun, ja heidän tavoitteistaan opiskelua kohtaan. Toisessa luvussa käsitellään nuorten kokemuksia heidän motivaatiostaan urheilua kohtaan, sekä heidän tavoitteitaan, ja mahdollisuuksia vaikuttaa urheiluun sekä harjoitteluun. Tämän jälkeen tulososion kolmannessa osassa tarkastelen nuorten kokemuksia tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhdistämisen merkityksestä heidän motivaatioonsa.

5.1 Nuorten kokemuksia heidän motivaatiostaan opiskelua kohtaan

Haastateltavat nuoret kokevat opiskelumotivaationsa hyvin kaksijakoisesti. Noin puolet haastateltavista kertovat opiskelumotivaationsa olevan hyvä tai riittävä tällä hetkellä, kun taas puolet kokevat motivaationsa olevan opiskelua kohtaan heikko. Suurimpina motivoivina tekijöinä haastateltavat kokevat tulevaisuuden jatko-opiskelu haaveet ja hyvien arvosanojen saaminen. Moni haastateltava kokee myös, että opinnoista riittävän hyvin selviäminen motivoi heitä. Myös tulevaisuudessa töihin pääseminen koettiin opiskelua motivoivana tekijänä.

”Jatko-opiskelu haaveet motivoi selkeästi eniten.” – H2

”Tulevaisuudessa töihin pääseminen. Pääsee monipuolisesti hakeutumaan eri kouluihin ja sitä kautta hyvään työhön.” – H3

Haastateltavat kertoivat oman kehittymisen havainnoimisen ja onnistumisten olevan yhteydessä heidän kokemansa opiskelumotivaation kehittymiseen. Opiskelu koettiin osittain haastavana ja vaativan panostamista, jotta he pärjäisivät opinnoissaan. Myös

opettajan työskentely, sekä tehtävien sisällöt ja haastavuudet nostettiin esille motivaatioon vaikuttavina tekijöinä.

”Tällä hetkellä se ajatus, että pitää kirjoittaa vuoden päästä. Myös se motivoi, että huomaan pärjääväni vain jos yritän täysillä.” – H7

”Jos on saanut hyvän koe tai kurssinumeron. Se on antanut pientä motivaatio buustia” – H6

Haastateltavien kokema opiskelumotivaatio on siis vahvasti yhteydessä koulumenestykseen ja numeroihin. Monen haastateltavan vastauksissa ilmenee ulkoiselle motivaatiolle tyypillisiä piirteitä. Koulutukseen kuuluukin tyypillisesti osaksi käyttää palkkioita, arvioiteja ja aikarajoja motivointiin. Usein hyvin opinnoissa suoriutuva oppilas opiskelee myös hyvien arvosanojen toivossa, vaikka hänen toimintaansa ohjaakin ensisijaisesti oma kiinnostus ja arvot (Salmela-Aro 2017, 45–46). Vaikka haastateltavat kokevatkin merkittävimmät motivaatioon vaikuttavat tekijät olevan palkkoihin ja suoriutumiseen sidonnaisia, ei koettu motivaatio ollut haastattelujen perusteella pelkästään ulkoista. Haastateltavat nostivat esiin myös sisäiselle motivaatiolle tyypillisiä seikkoja, kuten tehtävien sisällöt, haasteet, opettajan työskentely ja oman kehittymisen havaitseminen. Usein on lähes mahdotonta olla täysin sisäisesti motivoitunut. Ulkoinen motivaatio usein kasvaa opiskelu-uran edetessä, mutta sisäinen motivaatio pysyy edelleen merkittävänä tekijänä. Parhaiten meitä inspiroikin toiminta, johon tartutaan omasta mielenkiinnosta. (Vasalampi 2022, 18–20.) Sisäisesti motivoituneet opiskelijat asettavat yleensä suuria vaatimuksia ja odotuksia opetuksen sisältöihin ja opetusjärjestelyihin liittyen (Ruohotie 1998, 39).

”Koen onnistumisten ja opettajan työskentely sekä tehtävien sisällön ja haastavuuden motivoivan.” – H9

Itsemääräämisteorian mukaan on tärkeää tukea opiskelijoiden pystyvyyden kokemista. Parhaiten pystyvyyden kokemusta edistää oppiminen, jossa sisällöt koetaan omaa taitotasoa optimaalisina ja joita suoritetaan omasta mielenkiinnosta (Ryan & Deci 2017, 10–12; Vasalampi 2022, 18–20). Myös haastattelemiäni nuorten mukaan kiinnostus opiskelua kohtaan on vahvasti ainekohtaista. Jos aihe ei ole mielenkiintoinen, siihen ei jakseta panostaa. Haastateltavat kokevat motivaation korkeaksi, jos opetettavat aiheet ovat lähellä heidän mielenkiintonsa kohteita.

”Motivaatioon vaikuttaa kuinka lähellä aihe on minun kiinnostuksen kohteita ja kuinka hauskaa ja monipuolista se on. Olen motivoitunut opiskeluun, jos aihe tai opetus on mielenkiintoista. Jos en ole kiinnostunut aiheesta en jaksa panostaa siihen.” – H8

”Motivaationi opiskeluun on aihe riippuvainen. Esim. näillä hetkillä olen kokenut suuria motivaatioita fysiikkaan, matikkaan ja Englantiin, kun taas muiden aineiden motivaatio on ollut hieman hakesessa” – H9

Pystyvyyden kokemista heikentävät tehtävät, jotka koetaan liian vaikeiksi tai haastaviksi (Ruohotie 1998, 27–28; Vasalampi 2022, 15–18). Nuoret kertoivat kokevansa motivaationsa heikentyneen, kun opintoihin panostamisesta huolimatta arvosanat eivät ole vastanneet odotuksia. Kokeeseen panostamisen ja hyvän numeron saaminen koettiin puolestaan nostavan motivaatiota.

”Motivaatio on heikentynyt kun on saanut huonon arvosanan, vaikka on tehnyt paljon töitä sen kurssin ja kokeen eteen” – H1

”Motivaatio kehittyi, kun luin matikan kokeeseen ja sain hyvän arvosanan. Motivaatio heikkeni puolestaan, kun luin ja sain silti huonon numeron” – H12

5.1.1 Nuorten kokemat mahdollisuudet vaikuttaa opiskeluihin

Itsemääräämisteorian mukaan oppilaat motivoituvat, kun he voivat itse päättää ja vaikuttaa omaan tekemiseensä. Oppilaita motivoi erityisesti autonomia, eli omasta toiminnasta kumpuavat sisäiset vaikuttimet, eivät niinkään ulkoiset palkkiot ja toiminnan pakonomaisuus. (Salmela-Aro 2018, 11.) Myös tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tunnuspiirteinä ovat oppilaiden osallisuus päätöksentekoon koskien toimintaa, sekä ajankäytön joustavuus (Liukkonen ym. 2017, 168). Pääsääntöisesti haastateltavat kokevat mahdollisuutensa vaikuttaa opiskeluihin erittäin hyvinä. Haastateltavat kokevat, että heillä on mahdollisuuksia valita opiskeltavia kursseja ja suunnitella omaa lukujärjestystä. Aamuharjoitukset tuovat kuitenkin yhden haastateltavan mukaan rajoitteita opintojen suunnitteluun.

”Opintoihin saa mielestäni vaikuttaa tarpeeksi ainevalintojen sekä opintosuunnitelman kautta.” – H2

”On mahdollisuus vaikuttaa siinä mielessä, että voin päättää mitä aineita opiskelen enemmän ja mitä vähemmän. Aamutreenien takia lukujärjestyksen säätäminen on tosin vaikeampaa kuin normilukiassa.”

–H7

Aikaisempien tutkimusten mukaan urheilun ja koulun yhdistäminen toisella asteella toimii paremmin kuin korkeakouluissa, eikä toisella asteella urheilun ja koulun yhdistämisessä ole havaittu suuria haasteita. Luokattomat ja joustavat toisen asteen oppilaitokset toimivat Suomessa verrattain hyvin. (Metsä-Tokila 2001; Ryba 2016.)

Vapaaehtoisuuteen perustuva opiskelu ohjautuu paljon sisäisten palkkioiden varassa. Ihmiset hakeutuvat opiskelemaan oppiaineita ja sisältöjä, joista he ovat kiinnostuneita (Ruohotie 1998, 39). Monet lukion kurssit ovat pakollisia ja ennalta määrättyjä, mutta lukiolaisilla on myös paljon mahdollisuuksia vaikuttaa valitsemiinsa kursseihin.

Urheilulukion oppimäärä koostuu valituista lukiokursseista ja urheiluvalmennuskursseista. Monissa urheilulukoissa on myös mahdollista vähentää pakollisten kurssien määrää.

Haastateltavat kertoivat erityisesti opinto-ohjaajan merkityksestä heidän kokemuksiinsa mahdollisuuksiin vaikuttaa opinnoissa. Opinto-ohjaajat tarjoavat tukea haastateltaville kurssivalinnoissa ja opintojen suunnittelussa. Myös opettajat joustavat haastateltavien mukaan tarvittaessa. Tämä ilmenee esimerkiksi harjoitusten ja pelien huomioimisella läsnäolopakossa.

”On ihan hyvä mahdollisuus vaikuttaa ekaksikin opon kanssa, että paljonko ottaa kurseja ja opettajat joustavat hyvin pelien ja reeniä kanssa.” – H5

”Koen, että voin vaikuttaa. Opojen kautta saa apua esim. kurssivalintoihin.” – H4

Opinto-ohjauksella pyritään tukemaan opiskelijaa opinnoissa ja varmistamaan, että opiskelijalla on riittävästi tietoja ja taitoja, joita hän tarvitsee jatko-opintoihin ja työelämään siirryttyä (Opetushallitus 2023). Haastattelujen perusteella nuoret kokevat mahdollisuutensa vaikuttaa opiskeluihinsa hyvinä. Tämä on tärkeää, sillä nuorten autonomian tukeminen on tärkeää heidän sisäisen motivoitumisensa kannalta (Ryan & Deci 2017, 10–12).

5.1.2 Nuorten tavoitteita opinnoissa

Tavoitteet ovat vahvasti yhteydessä motivaatioon. Tavoitteiden saavuttaminen ruokkii motivaatiota. Yleisesti ottaen oppimiseen liittyvien tavoitteiden ajatellaan olevan tärkeämpiä kuin suorittamiseen liittyvien tavoitteiden. Tällöin pyritään aitoon oppimiseen hyvien arvosanojen tai menestyksen saamisen sijaan. Mitä korkeammat tavoitteet asetetaan, sitä korkeammalla myös saavutukset luultavasti ovat. Alhaiset tavoitteet indikoivat

puolestaan alhaisista tuloksista. (Bandura 1977, 163.) Haastateltavien tavoitteet opintoja kohtaan koskivat pääsääntöisesti kirjoituksissa menestymistä ja hyvien papereiden saamista lukiosta.

”Tällä hetkellä tavoite on saada lukio kunnialla läpi” – H10

”Tavoitteeni on päästä lukioista hyvillä papereilla” – H11

Suurimmalla osalla haastateltavista tavoitteet eivät olleet kovinkaan tarkkoja vaan koskivat yleisesti lukio-opinnoissa menestymistä. Osa haastateltavista kuitenkin kertoi tarkasti tavoitteistaan lukio-opintoihin ja tulevaisuuden opintoihin liittyen. Tavoitteeksi kerrottiin jatko-opinnot tietyllä alalla ja tarkat arvosanatavoitteet lukio-opinnoissa. Tarkat tavoitteet ovat usein parempia kuin abstraktit tavoitteet, mikä johtuu tarkkojen ja konkreettisten tavoitteiden helpommasta saavutettavuudesta. (Vasalampi 2017, 44–45.)

”Saada arvosanoja M-L, jotta pääsisin suoraan joko oikeustieteitä tai yleisesti muuta opiskelemaan” – H1

”Tavoitteeni on jatkaa opintoja yliopistoon lukion jälkeen” – H2

Haastateltavien tavoitteet liittyivät vahvasti suorittamiseen ja ulkoiselle motivaatiolle tyypillisiin piirteisiin, kuten ulkoisiin palkintoihin. Haastateltavat kertoivat tulevaisuuden tavoitteekseen ulkoiselle motivaatiolle tyypillisiä seikkoja, kuten arvosanat ja ylioppilastodistus. Sisäiselle motivaatiolle tyypillisiä piirteitä, kuten opinnoista nauttimiseen ja opintojen mielenkiintoon liittyviä tavoitteita ei haastatteluissa ilmennyt. On tietysti ymmärrettävää, että opintojen edetessä ulkoisten tekijöiden merkitys kasvaa, mutta sisäisen motivaation tukemista ei tulisi unohtaa. Muun muassa Cosh ja Tully (2004) ovat

havainneet samantyyppistä tavoitteen asettelu, missä nuorten kertomuksissa korostuu yleisesti opeintojen läpäiseminen.

5.2 Nuorten kokemuksia motivaatiosta urheilua kohtaan

Motivaationsa urheilua kohtaan haastateltavat kokevat huomattavasti myönteisempänä, kun opiskelua kohtaan. Yhtä nuorta lukuun ottamatta haastateltavat kertoivat motivaationsa korkeaksi. Osa haastateltavista kertoi korkean motivaationsa ilmenevän esimerkiksi siten, että jäädään tekemään omatoimista harjoittelua yhteisten harjoitusten jälkeen. Usea haastateltava kertoi myös urheilemiseen liittyvien negatiivisten kokemusten olevan vain väliaikaisia.

”Erittäin hyvänä, sillä olen viime aikoina kehittynyt huomattavasti” – H3

*”Erittäin hyvä. Jään jäiden jälkeen tekemään omatoimista harjoittelua.”
– H12*

Osa haastateltavista kuitenkin kertoi kokevansa motivaationsa urheilua kohtaan ajoittain ailahtelevana ja yksi haastateltavista hyvin heikkona. Heidän mukaansa harjoitukseen meneminen välillä innostaa ja välillä taas harjoitukseen osallistuminen tuntuu pakonomaiselta. Peliajan vähentyminen koettiin vaikuttavan merkittävästi urheilumotivaatioon ja urheilu-uran jatkamiseen.

Motivaatio on todella vaihtelevaa. Treeneihin on usein mukava lähteä mutta joskus ei taas jaksais millään” – H10”

”Motivaatio on aika huono tällä hetkellä. Aion lopettaa kauden jälkeen. Peliajan vähentyminen molempina keväinä on vähentänyt motivaatiota.”

–H7

Bruner ym. (2008) ovat tutkimuksessaan tehneet samankaltaisia havaintoja tarkastellessaan amatöörien mestaruussarjaan siirtyvien kanadalaisten jääkiekkoilijoiden siirtymävaikeuksia jäällä ja sen ulkopuolella. Tutkimuksessa nuoret urheilijat kertoivat heidän itseluottamukseensa vaikuttaviksi tekijöiksi seikkoja, kuten ensimmäistä vuotta pelaajana oleminen ja lyhentyneen peliajan. Tämä on huolestuttavaa, koska urheilijoiden itseluottamuksen taso on yhdistetty heidän suorittamiseensa, henkilökohtaiseen kasvuun ja tulevaisuudessa urheiluun sitoutumiseen. (Bruner ym. 2008, 247–249.)

Myös tutkimukseni haastatteluissa nousi esille itseluottamuksen merkitys motivaatioon. Itseluottamuksen koetaan olevan tärkein tekijä urheilumotivaation rakentumisessa. Yksi haastateltava kertoi kokevansa itseluottamuksen puutteen tuhoavan monen nuoren mahdollisuudet menestyä urheilussa. Itseluottamuksella tarkoitetaan menestyksen ja onnistumisten odotusta ja uskoa siihen, että omat yritykset tuottavat tulosta. Itseensä uskova pystyy tekemään niin kuin toivoo tai haluaa tehdä. (Ojanen 2022, 83.)

Haastateltavat kokevat jääkiekossa onnistumisen vaikuttavan heidän motivaatioonsa urheilua kohtaan selkeästi eniten. Myös oman kehityksen huomaaminen on haastateltavien mukaan keskeisessä osassa heidän kokemassa motivaatiossa urheilua kohtaan. Kehittyminen, uuden oppiminen ja onnistumiset ovat tärkeässä osassa myös kyvykkyyden kokeamista. Hyvä keino kokea kyvykkyyttä on verrata omia suorituksia aikaisempiin suorituksiin ja havaita kehitystä. (Liukkonen & Jaakola 2017, 162.)

”Jääkiekossa onnistuminen, pienet onnistumiset tuovat aina lisää motivaatiota.” – H6

”Kehittyminen, uuden oppiminen, onnistumiset, pisteiden teko, voittaminen motivoi” – H1

Onnistumisten lisäksi myös epäonnistumisilla on haastateltavien mukaan vahva yhteys heidän motivaationsa kehittymiseen. Motivaation koettiin kasvavan peliajan ja vastuun lisääntyessä, kun taas peliajan vähentyminen ja pienempi vastuu laskee motivaatiota. Tämän koettiin kuitenkin myös antavan lisää intoa harjoitteluun. Peliajan vähentyminen motivoi haastateltavia olemaan parempi ja ansaitsemaan lisää peliaikaa. Urheilussa on mahdollisuus onnistua ja epäonnistua. Urheilijoilla on luontaisesti halu onnistua ja välttää epäonnistumisia kilpailutilanteessa. Epäonnistuminen ei varsinaisesti ole huono asia vaan siihen liitetyt kielteiset tai myönteiset käsitykset itsestään. (Liukkonen & Jaakola 2017, 162; Salmela-aro 2017, 207–208.)

Yksi haastateltavista kertoi motivoituvansa nähdessään oman kehityksen ja huomaavansa olevan toista parempi. Jos pelaaja kokee toisen joukkuekaverin olevan häntä parempi, motivoi se pelaajaa harjoittelemaan tullakseen joukkuekaveriaan paremmaksi. Tavoiteorientaatioteorian mukaan minäsuuntautuneelle henkilölle pätevyyden kokeminen kumpuaa oman paremmuuden vertailusta muihin ja hyvän lopputuloksen saavuttamisesta (Liukkonen ym. 2007, 152–168). Tällaiset henkilöt kokevat olevansa menestyneitä, kun he kykenevät osoittamaan olevansa parempi kuin muut (Jaakola 2009, 353).

”Halua kehittyä. Jos joku muu on minua parempi niin reenaan ja pystyn olemaan parempi kuin se.” – H4

Bruner ym. (2018) tutkimuksen mukaan kanadalaisten amatöörien mestaruussarjassa pelaavien jääkiekkoilijoiden jälle liittyvissä siirtymävaikeuksissa kyse oli yleisesti ensimmäisen vuoden pelaajana olemisesta joukkueessa ja vähentyneen peliajan merkityksestä heidän itseluottamukseensa. Myös tutkimuksessa haastattelemani nuoret kokevat peliajan vähentymisen vaikuttavan niin heidän itseluottamukseensa kuin motivaationsa. Kolme

haastateltavaa mainitsi motivaatioonsa vaikuttavista tekijöistä kysyttäessä pelaajan merkityksen.

”Motivaation kasvamiseen vaikuttaa pelaajan lisääntyminen ja onnistumiset. Vastakkain taas epäonnistumiset ja penkittäminen laskee motivaatiota.” – H2

”Jos ei pääse pelaamaan niin se syö miestä ja saattaa vaikuttaa mieleen myös koulussa.” – H5

Urheilussa saatu vastuu ja pelaaja heijastui haastateltavan mukaan myös kouluun. Vähäinen pelaaja jäi painamaan haastateltavan mieltä myös koulussa. Viljaranta ym. (2022) mukaan urheilulukiolaisten opiskeluihin sekä urheiluun kohdistuva motivaatio ovat selkeästi yhteydessä toisiinsa. Opinnoissa koettu motivaatio siis heijastuu urheiluun. Tämän haastattelun perusteella myös urheilussa koetun motivaation voi nähdä heijastuvan opiskeluun.

5.2.1 Nuorten kokemat mahdollisuudet vaikuttaa urheiluun

Haastateltavat kokevat mahdollisuutensa vaikuttaa urheiluun ja harjoitteluun olevan rajallisia. Joukkueurheilussa harjoitellaan pitkälti yhteisen ohjelman mukaan ja erityisesti pelikaudella koettiin vaikutusmahdollisuuksien olevan melko vähäisiä. Osa haastateltavista kuitenkin kokee, että heillä on mahdollisuuksia vaikuttaa jääharjoittelun ulkopuolisiin tekijöihin, kuten oheisharjoitteluun ja ylimääräisen harjoittelun tekemiseen.

”En koe että minulla olisi mahdollisuutta vaikuttaa harjoitteluuni pelikaudella, mutta ei se haittaa ainakaan minua.” – H3

”Ei ole suurta mahdollisuutta. Seuraan valmentajan ohjeita. Vaikka väsyttäisi niin joudun silti tekemään puntin.” – H12

Kontrolloitu ajankäyttö, samanlaiset tehtävät sekä ohjaajan itsenäisesti tekemät päätökset ovat tyypillisiä minäsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteitä (Liukkonen ym. 2017, 168). Urheilijat, joilla on merkittävästi vapauksia harjoittelun suhteen toimivat ympäristössä, jossa koettu autonomia on suurta. Autonomian kokemisen on havaittu olevan yhteydessä urheilijoiden sisäisen motivaation kannalta tärkeisiin tekijöihin, kuten viihtymiseen, kyvykkyyden kokemiseen ja emotionaaliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen. (Liukkonen & Jaakola 2017, 161–163.) Joukkueurheilussa kuitenkin toimitaan pitkälti yhteisen ohjelman mukaan ja omaan harjoitteluunsa vaikuttaminen vaatii urheilijoilta usein oma-aloitteisuutta.

”On mahdollisuus vaikuttaa juttelemalla omalle valmentajalle omasta kyvystä tai jaksamisesta” – H1

”On mahdollisuutta vaikuttaa siihen mitä oheisilla teen, jos juttelen ensiksi valmentajan kanssa siitä.” – H6

Urheilijoiden tulee olla itse aktiivisia ja keskustella valmentajien kanssa omaan harjoitteluun liittyvistä asioista. Tutkimukset ovat osoittaneet, että opiskelevat huippu-urheilijat ovat usein riippuvaisia psykososiaalisesta ympäristöstään. Psykososiaalinen ympäristö vaikuttaa ratkaisevasti siihen, pystytäänkö opiskelun ja urheilu-uran asettamat vaatimukset yhdistämään menestyksekkäästi. Psykososiaaliseen ympäristöön kuuluu urheilijoiden mukaan opiskelupaikan, sekä valmentajan ja vanhempien antama tiedollinen, taloudellinen, logistinen ja emotionaalinen tuki. Nämä vaikuttavat merkittävästi menestymisen mahdollisuuksiin niin opiskeluissa kuin urheilussa. (Bruner ym. 2008; Larsen, Alfermann, Henriksen & Christensen 2013.)

Nuorten mahdollisuudet vaikuttaa omaan harjoitteluunsa ja opiskeluihinsa ovat vahvasti yhteydessä heidän autonomiansa kokemiseen. Opiskeluun liittyen nuoret kokivat autonomiansa olevan suurta. Tämä näkyi mahdollisuutena järjestellä opintoja urheilun ehdoilla ja vapautena valita itselle mielenkiintoisia kursseja. Urheiluun liittyen haastateltavat puolestaan eivät kokeneet suuria mahdollisuuksia vaikuttaa. Joukkuelajin vuoksi haastateltavat kokivat, että heillä ei ole juurikaan mahdollisuutta vaikuttaa omaan harjoitteluun vaan tekeminen suoritetaan yhteisen ohjelman mukaan. Osa haastateltavista mainitsi mahdollisuuden vaikuttaa oheisharjoitteluun valmentajan kanssa keskustelemalla omista kyvyistään ja jaksamisesta.

Minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle on tyypillistä, että ohjaaja tekee itse päätökset toiminnasta ja tehtävät sekä toimintatavat ovat samanlaisia kaikille (Liukkonen ym. 2007, 168). Haastateltavan vastaukset tuovat selkeästi ilmi tyypillisiä minäsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteitä. Nämä piirteet ovat kuitenkin ymmärrettäviä kilpaurheilussa ja eritoten joukkueurheilussa, jossa yksittäinen urheilija ei voi saada samalla tavalla vastuuta ja vaikuttaa omaan toimintaansa. On kuitenkin tärkeää, että tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteitä pyritään vaalimaan, vaikkakin kyse on joukkueurheilusta, sillä tehtäväsuuntautuneisuuden on havaittu olevan yhteydessä nuorten kokemaan pätevyyteen ja sisäisesti motivoitumiseen (Rottensteiner ym. 2015).

5.2.2 Nuorten tavoitteita urheilussa

Kahdeksan haastateltavista kertoi ammattilaiseksi etenemisen olevan heidän urheiluransa tavoite. Kahdella haastateltavista ei ollut enää urheilu-uraa koskevia tavoitteita, vaan he halusivat säilyttää pelaamisen lopettamisen jälkeen urheilullisen elämäntyylin. Loput haastateltavista kertoivat tavoitteekseen edetä urheilu-urallaan mahdollisimman pitkälle, erittelemättä sen tarkemmin konkreettisia tavoitteita.

”Ammattilaisena pelaaminen. Haluan olla mahdollisimman hyvä jääkiekossa.” – H4

”Haluan saada jääkiekosta ammatin, jolla elättää itsensä ja perheen.” – H9

”Haluaisin johonkin u-20 joukkueeseen ja siitä sitten vain nähdä, kuinka paljon kehitystä tulisi eli mahdollisimman pitkälle.” – H1

Ulkoisessa motivaatiossa toimintaan liittyy erillinen seuraus. Lähes kaikki haastateltavista mainitsivat tavoitteidensa liittyvän mahdollisimman pitkälle jääkiekkourallaan etenemisen. Ulkoisessa motivaatiossa henkilöt toimivat saavuttaakseen jonkin ulkoisen palkkion, sosiaalista hyväksyntää, tai välttääkseen rangaistuksen (Deci & Ryan 2017, 14). Tutkimuksen haastateltavat siis toimivat saavuttaakseen ammattilaisstatuksen. Tavoitteissa ei mainita sisäiselle motivaatiolle tyypillisiä piirteitä, kuten jääkiekosta nauttimista tai jääkiekkoon liittyvää mielenkiintoa. Tavoitteet ovat kuitenkin pääsääntöisesti hyvin korkealla, jolloin Banduran (1977) mukaan myös mahdolliset saavutukset ovat korkeampia.

5.3 Opiskelun ja urheilun yhdistämisen merkitys nuorten kokemaan motivaatioon

Haastateltavat kokevat opiskelun ja urheilun yhdistämisen toimivan pääsääntöisesti hyvin ja vaikuttavan positiivisesti heidän motivaatioonsa niin urheilua kuin opiskelua kohtaan. Kaksoisuraan liittyviksi haasteiksi nuoret mainitsivat ajanpuutteen ja väsymyksen, jotka vaikuttavat negatiivisesti erityisesti opiskelumotivaatioon. Nuorten kokema väsymys ja ajanpuute ilmenee heikkona kokeisiin valmistautumisena ja vähentyneenä motivaationa suorittaa koulutehtäviä. Urheilumotivaatiota haittaavina tekijöinä koetaan olevan opiskelijan aiheuttaman ajanpuutteen ja opiskelijan aiheuttaman väsymyksen, mikä ajoittain häiritsee urheilemista.

5.3.1 Nuorten kokemuksia kaksoisuran merkityksestä opiskelu- ja urheilu motivaatioon

Haastateltavat kokivat urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteellisena erityisesti opiskelijan kannalta. Kysyttäessä millaisia haasteita nuoret ovat opintojen ja urheilun

yhdistämisessä kokeneet, puolet vastauksista käsittelivät opintoihin liittyviä haasteita. Ainoita urheiluun ja harjoitteluun liitettyjä haasteita nuoret kertoivat olevan aikataulutuksen ja ajoittaisten oheisharjoitusten väliin jäämisen. Urheilu vie paljon haastateltavien ajasta ja pelireissut sekä harjoitukset vähentävät kokeisiin lukemiseen käytettävissä olevaa aikaa.

”Jääkiekko vie niin paljon aika, että koululle ei aina jää tarvittavaa määrää. Varsinkin yo-kokeisiin lukeminen on hieman haastavaa.” – H5

”Kyllä se jääkiekko vaikuttaa aika paljon opintoihin. Ei ehdi eikä jaksa aina opiskella niin paljon kuin pitäisi.” – H6

Kokemukset kaksoisuran vaikutuksista urheilemiseen ovat puolestaan pääsääntöisesti positiivisia. Haastateltavat kokevat koulun ja urheilun yhdistämisen helpottavan urheilamista ja rytmittävän elämää. Koulu joustaa hyvin harjoittelun suhteen ja antaa mahdollisuuden panostaa täysillä urheilemiseen.

”Kaksoisura tekee urheilemisestä huomattavasti helpompaa, koska koulu joustaa harjoittelun suhteen” – H2

Haastateltavat eivät koe, että kaksoisura vaikuttaisi ainakaan kovin paljon heidän motivaatioonsa urheilla. Urheilun ja koulun yhdistäminen kuitenkin tuo haastateltavien mukaan myös oman haasteensa urheilemiseen tiukan aikataulun vuoksi, ja koeviikoilla joudutaan usein jättäytymään harjoituksista pois. Opiskelun koetaan myös hieman uuvuttavan ja vaikuttavan energisyyteen urheilla.

”Ainut, että ei pääse aina levänneenä harjoituksiin, kun on koulua. Kun muut ovat koulussa, niin jo valmistuneet ovat treenien välissä päiväunilla. Koeviikoilla toki joutuu olemaan pois.” – H5

Lähes kaikki haastateltavat ovat tällä hetkellä motivoituneempia urheiluun kuin opiskeluun. Nuoret kokevat jääkiekon tarjoavan mielekkäämpiä asioita heidän elämäänsä verrattuna opiskeluun. Urheileminen on haastateltavien mukaan hauskaa, kun taas opinnot tuntuvat pakolliselta pahalta jääkiekon pelaamisen rinnalla. Ainoastaan yksi haastateltavista on motivoituneempi opiskeluun kuin jääkiekkoon. Lisäksi yksi haastateltavista kokee sekä opiskelu- ja urheilumotivaationsa olevan korkealla tasolla.

5.3.2. Ajanhallinta ja uupumus haasteena

Lähes jokainen haastateltavista kertoi väsymyksen ja energian puutteen vaikuttavan erityisesti opiskeluun. Myös aikataulutuksen suhteen haastateltavat kertoivat kokevansa haasteita, mitkä heijastuvat vähäisenä vapaa-aikana ja heikkona palautumisena. Ainoastaan yksi haastateltavista mainitsi urheilun ja koulun yhdistämisen tuovan haasteita urheiluun. Tulokset ovat hyvin samankaltaisia kuin kandidaatin tutkielmassani nuorten kokeneman stressin suhteen (Hautala 2021). Myös aikaisemmissa kaksoisuraan liittyvissä tutkimuksissa on havaittu nuorilla olevan eniten haasteita aikataulutukseen ja ajanhallintaan liittyen (kts. Ryba ym. 2016, 91).

Ajankäyttöön liittyvät haasteet ovat tutkimusten mukaan yleisiä haasteita, joita kaksoisuralla opiskelevat nuoret kohtaavat. Aikaisemmat tutkimukset nostavat esiin ajankäytön haasteiden olevan urheilun ja koulun yhdistämisen kannalta vaikeimpia nuorten keskuudessa (Brettschneider ym. 1999; Christensen & Sørensen 2009). Tässä tutkimuksessa haastateltavat kokivat myös aikataulutuksen ja ajankäytön olevan haastavaa ja vaikuttavan vapaa-aikaan sekä palautumiseen. Haastateltavat kertoivat vapaa-ajan olevan vähäistä, ja opiskelemiseen jäävän ajan olevan ajoittain rajallista. Pelireissut ja harjoitukset häiritsevät haastateltavien mukaan erityisesti koeviikoilla, jolloin lukemiseen pitää erityisesti panostaa.

”Aikataulutus on ollut haasteena. Joskus ei ole aikaa koulun ja harjoitusten ulkopuolella.” – H8

”Ei ole aina tarpeeksi aikaa opiskeluun, yleisesti raskasta jos jonkun asian jättää tekemättä hyvin (ruoka, uni)” – H1

Kaksoisura asettaa myös nuorille haasteita sosiaaliseen elämään liittyen. Nuoret voivat joutua muuttamaan toiselle paikkakunnalle ja kokea samaan aikaan muutoksia sosiaalisissa suhteissa, jolloin vanhempien tuki vähenee ja valmentajien sekä vertaisten rooli korostuu (Nikander 2022, 5). Yksi haastateltavista kertoi kokevansa myös ajankäytön ja erityisesti urheilamisen vaikuttavan motivaationsa heikentymiseen sosiaalisten suhteiden kautta, kun ei ole aikaa nähdä urheilutoiminnan ulkopuolisia ystäviä.

-- ”Motivaatiotani on heikentänyt jään ulkopuolinen elämä, sillä monet kaverini eivät harrasta mitään ja haluaisin olla välillä heidän kanssaan.” – H11

Myös energian puute ja väsymys olivat haastateltavien mukaan haasteena urheilu-uran ja opiskeluiden yhdistämisessä. Haastateltavat kertoivat väsymyksen ja energian puutteen vaikuttavan erityisesti opiskeluihin. Nämä haasteet ovat myös johtaneet tehtävien tekemättä jättämiseen. Haastateltavien mukaan energian puute ja väsymys heijastuu erityisesti motivaatioon suorittaa koulutehtäviä.

”Energian puute on ollut välillä todella raju ja esiintynyt kaikilla elämän osa-alueilla.” – H9

”Koulu on joskus jäänyt vähän hoitamatta väsymyksen takia.” – H10

”Kaksoisura näkyy puutteena kokeisiin lukemisessa, kun ei vain ole energiaa enää siihen.” – H5

Yleisesti ottaen haastateltavat kokevat ajanhallinnan ja energian puutteen vaikuttavan opiskeluihin. Haastatteluissa ei juurikaan noussut esille urheiluun liittyviä haasteita. Haastateltavat kertoivat olevansa motivoituneempia pääsääntöisesti urheiluun kuin opiskeluun, mikä voi osittain vaikuttaa myös negatiivisten tunteiden kasaantumiseen opiskelua kohtaan. Haastatteluissa ilmennyt uupumus ja väsymys on huolestuttavaa ja tukee aikaisempia tutkimuksia kaksoisuraan liittyvistä haasteista. Tutkimusten mukaan toisella asteella urheilu-uran lopettaminen on yleisintä lisääntyneen uupumuksen takia (Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja 2016). Tutkimukset myös osoittavat, että juuri ajanhallinta on toisella-asteella opiskeleville suurin stressiä aiheuttava ja motivaatioon vaikuttava tekijä (Ryba ym. 2016; Wylleman ym. 2004).

6 YHTEENVETO

6.1 Keskeisten havaintojen tarkastelu ja yhteenveto

Tutkimukseni tavoitteena on tarkastella millaisena nuoret jääkiekkoilijat kokevat opiskelu- ja urheilumotivaationsa, sekä millaisia kokemuksia nuorilla on kaksoisuran merkityksestä motivaatioonsa. Tutkimus on jatkoa kandidaatintutkielmalleni, jonka tuloksissa ilmeni kokonaisvaltaisen stressin ja uupumuksen vaikuttavan yhden nuoren motivaatioon urheilla. Halusin syventää tutkimusta tarkastelemalla nuorten jääkiekkoilijoiden kokemuksia heidän urheilu- ja opiskelumotivaatiostaan. Ennakko-oletukseni oli, että urheilun ja opiskelun yhdistäminen vaikuttaa negatiivisesti erityisesti motivaatioon opiskelua kohtaan.

Tutkimus on tarjonnut mielenkiintoisen ikkunan ajankohtaiseen aiheeseen urheilun ja opiskelun kontekstissa. Tutkimuksessa on perehdytty kaksoisuraan ja nuorten motivaatioon erityisesti nuorten omista kokemuksista ja näkökulmista käsin. Jääkiekko on yksi suurimpia talviurheilulajejamme, ja koen, että nuorten kokemuksiin paneutumalla saadaan kaikista ajankohtaisinta ja aidointa palautetta kaksoisuran toimivuudesta.

Yleisesti haastattelemani nuoret kokevat olevansa pääsääntöisesti motivoituneempia urheiluun kuin opiskeluun. Haastateltavien mukaan urheilu ja jääkiekko tarjoavat mielekkäämpiä asioita opiskeluun verrattuna, jossa yleisimpänä tavoitteena haastateltavilla on saada lukio kunnialla läpi. Nuoret kertoivat opiskelua motivoivan eniten hyvien arvosanojen saaminen ja tulevaisuuden jatko-opiskelu haaveet. Urheilussa nuoret kokivat onnistumisten ja oman kehittymisen havaitsemisen olevan yhteydessä omaan motivaatioonsa. Myös peliaika ja peleissä saatu vastuu on haastateltavien mukaan vahvasti yhteydessä heidän motivaatioonsa urheilua kohtaan.

Ensimmäisenä selvitin tutkittavien kokemuksia motivaatiostaan opiskelua kohtaan. Haastateltavat kokivat opiskelumotivaationsa hyvin kaksijakoisesti. Noin puolet kertoivat opiskelumotivaationsa olevan hyvä tai riittävä, kun taas puolet haastateltavista kokevat opiskelumotivaationsa olevan heikko. Eniten nuoria motivoi jatko-opiskelut ja hyvän

todistuksen saaminen. Myös opinnoissa ja tehtävissä saavutetut onnistumiset koettiin motivoivina.

Nuorten kokema motivaatio opiskelua kohtaan on siis hyvin ulkoisen motivaation varassa. Ainoastaan kaksi haastateltavaa mainitsi sisäisen motivaation piirteitä opinnoissa motivoituakseen. Ulkoisen motivaation merkitys kasvaa luonnollisesti opintojen edetessä ja jatko-opintoihin haettaessa, kun opintomenestys ratkaisee opiskelijavalintoja. Oppilaan motivoitumisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että motivaatio ei rakennu pelkästään ulkoisen motivaation varaan. Ulkoinen pakko ja paine asioiden tekemiseen heikentää helposti kiinnostusta ja intoa ponnistella asioiden eteen. Nuoruudessa velvoitteet, kuten tutkinto ja työn tekeminen alkavat tulla osaksi elämää ja ne aletaan kokemaan henkilökohtaisesti tärkeäksi. (Vasalampi 2022, 15–21.)

Vaikka haastateltavat kokevat ulkoisten motivaatiotekijöiden määrittävän opintojansa, kokivat he opinnoissa saamansa tuen olevan riittävää. Haastateltavat kokivat, että heillä on mahdollisuuksia vaikuttaa opintoihinsa. Tämä on erityisen tärkeää sisäisen motivaation ja autonomian kannalta, sillä yksilön koetut mahdollisuudet vaikuttaa toimintaansa ja säädellä sitä edistävät autonomian kokemista. Koetun autonomian määrä ratkaisee, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi (Deci & Ryan 2017, 10–12). Tutkittavat kokevat myös opettajan ja opinto-ohjaajan antavan tukea opintoihin, sekä opintojen ja urheilun yhdistämiseen. Opinto-ohjaajalta haastateltavat kokevat saavansa riittävästi apua opintojen järjestämiseen, ja opettajat joustavat pelien ja harjoittelun suhteen.

Toiseksi selvitin tutkittavien kokemuksia motivaatiostaan urheilua kohtaan. Lähes kaikki haastatteluun osallistuneet kertoivat motivaationsa urheilua kohtaan olevan korkealla tasolla. Haastateltavat kokevat urheilemisen tuovan opiskeluita mielekkäämpiä ja mielenkiintoisempia asioita heidän elämäänsä. Ainoastaan yksi haastateltava ei ollut motivoitunut urheilua kohtaan ja kahdella haastateltavista motivaatio oli hyvin ailahtelevaa. He kokivat vähentyneen peliajan ja vastuun vaikuttaneen motivaatioonsa urheilla ja päätökseen lopettaa jääkiekon tavoitteellinen harrastaminen. Heidän motivaationsa ja kiinnostuksensa opiskelua kohtaan oli korkeampi. Myös itseluottamuksella koetaan olevan suuri merkitys omaan motivaatioon. Itseluottamus kumpuaa haastateltavien mukaan

onnistumisista ja lisääntyneestä peliajasta. Aikaisemmin tutkimuksessaan Bruner, Chandler ja Spink (2008) ovat myös havainneet vähentyneen peliajan vaikuttavan nuorten pelaajien itseluottamukseen.

Mielenkiintoista oli havaita, että vaikka haastateltavat kokivat olevansa urheiluun enemmän sisäisesti motivoituneempia kuin opiskeluun, koetaan mahdollisuudet vaikuttaa kuitenkin parempina opiskeluissa kuin urheilussa. Jääkiekko on joukkueurheilulaji, jossa harjoittelun täytyy tapahtua pääsääntöisesti yhtäaikaaisesti ja yhteisellä ohjelmalla, joten haastateltavat eivät koe, että heillä on samanlaisia vaikutusmahdollisuuksia kuin opiskeluissa, joissa opinnot voidaan suunnitella enemmän henkilökohtaisella tasolla. Kaksi haastateltavaa kuitenkin mainitsi myös mahdollisuudet vaikuttaa harjoitteluunsa, keskustelemalla valmentajan kanssa ja suunnittelemalla itselle sopivampaa harjoitusohjelmaa. Urheilijoiden tulee siis olla osaltaan oma-aloitteisia pyrkiessään vaikuttamaan urheilemiseen ja harjoitteluun. Valmentaja voi tukea nuorten autonomian kokemista kuuntelemalla urheilijoiden tarpeita ja havaintoja ja tarjoamalla näiden perusteella urheilijoille valinnan mahdollisuuksia (Jaakola 2009, 258–359).

Nuorten asettamat tavoitteet opinnoille ja urheilu-uralle erosivat suuresti. Opinnoissa tavoitteet ovat pääsääntöisesti hyvin matalalla. Nuoret kokevat hyvien arvosanojen ja lukion kunnialla selvittämisen motivoivan. Tämän voi nähdä olevan myös yksi selviytymismekanismi nuorten kokeman stressin ja paineen selvittämiseksi haastavalla kaksoisuran polulla. Nuoret käyttivät ilmaisuja kuten ”lukio kunnialla läpi” ja ”päästä jatko opiskelemaan”. Urheiluun liittyen tavoitteet kuitenkin ovat pääsääntöisesti korkealla ja yleisin tavoite on ammattilaisena pelaaminen. Tämä havainto on hieman huolestuttava, sillä Banduran (1977, 163) mukaan korkeat tavoitteet indikoivat korkeammista saavutuksista ja alhaiset tavoitteet puolestaan alhaisemmista tuloksista. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu samantapaisia ilmaisuja opiskeluihin ja akateemisiin tavoitteisiin liittyen. Cosh ja Tully (2004) tutkivat australialaisten kaksoisuralla toimivien nuorten kokemuksia koulun ja urheilun yhdistämisestä. Myös heidän tutkimuksessaan nuorten kertomuksissa toistuvasti ilmaistut kuten ”*just passing*” koulun läpäisemiseen liittyen. Heidän mukaansa haastateltavat haluavat saavuttaa akateemista menestystä mutta ovat mielestään rajoitettuja siihen kaksoisuransa takia.

Valmentajalla on havaittu olevan erityisen suuri merkitys valintavaiheen jälkeen nuorten motivaation rakentumiseen, hyvinvointiin ja käyttäytymiseen. Valmentaja mm. vaikuttaa merkittävästi motivaatioilmaston muodostumiseen. Motivaatioilmasto voi olla joko voimaannuttava eli tehtäväsuuntautuneisuutta, autonomisuutta ja sosiaalisuutta tukeva tai ei voimaannuttava eli minäsuuntautunut (Jaakola 2009, 355; Liukkonen ym. 2007, 168). Haastateltavat kertoivat suurimpina haasteina olevan ajanhallintaan ja uupumukseen liittyvät haasteet. Ehkä tässä olisikin mahdollisuus kehittää yhteistyötä valmentajien ja koulun välillä näiden haasteiden voittamiseksi ja nuorten urheilijoiden uupumuksen kokemuksen vähentämiseksi. Haastateltavat myös kertoivat mahdollisuutensa vaikuttaa urheiluun olevan hyvin niukat. Tämä on toki vain yksi minäsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteistä ja haaste erityisesti joukkueurheilussa, mutta koen että tässä on yksi selkeä kehittämisen mahdollisuus kohti tehtäväsuuntautuneempia urheilijoita. Saarisen, Ryban, Ronkaisen ja Rintalan (2020) tutkimuksen mukaan valmentajat, jotka painottavat yksinomaan urheilullista suorituskykyä, saavat urheilijat kokemaan valmennusilmapiirin heikentymistä. Tutkijoiden mukaan kokemus siitä, että urheilu on tärkeämpää kuin kouluttautuminen voi heikentää urheilijoiden motivaatiota opiskella ja haastaa ammatin löytämistä urheilun ulkopuolelta (Saarinen, Ryba, Ronkainen, Rintala & Aunola 2020, 639–640).

Tutkittavat kokevat kaksoisuran vaikutukset opiskelumotivaatioonsa hyvin eri tavalla kuin urheilumotivaatioonsa. Kaksoisuran koetaan helpottavan urheilemistä ja tuovan elämään sopivaa rytmiä. Opiskelujen suhteen kaksoisuran koetaan puolestaan vaikuttavan negatiivisemmin. Haastateltavat kokevat urheilemisen ohessa opiskelulle jäävän hyvin rajallisesti aikaa ja koulussa ollaan usein väsyneenä, jolloin keskittyminen on vaikeaa. Havainto on tärkeä niin nuorten opiskelu- kuin urheilumotivaation kehittämiseksi. Yksi haastateltava kertoi lisäksi vähentyneen peliajan jääneen nakertamaan mieltä urheilun ulkopuolella ja koulussa. Viljaranta ym. (2022) ovat havainneet, että urheilulukiolaisten opiskeluun kohdistuva motivaatio ja urheiluun kohdistuva motivaatio ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Eli kun opiskelijat ovat motivoituneita opiskelemaan, ovat he myös motivoituneita urheilemaan. Haastattelemieni nuorten vastauksissa ilmenee myös urheilukokemusten vaikuttavan opiskeluun.

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että kaksoisura toimii hyvin toisella asteella, eikä erityisen suuria haasteita ole havaittu verrattuna esimerkiksi korkeakouluun (Nikander 2021, 83–84; Ryba ym. 2016). Myös tutkimuksessani ilmenneet kokemukset urheilun ja koulun yhdistämiseen ovat pääsääntöisesti positiivisia ja erityisesti koulun toiminta urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi koetaan sisäistä motivaatiota tukevaksi. Koulu antaa tukea ja nuorilla on vaikutusmahdollisuuksia opintojensa suunnitteluun. Tutkimuksessa ilmenneet haasteet ovat selkeästi samanlaisia mitä aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu (Bruner ym. 2008; Calvo ym. 2010; Konttinen ym. 2013; Ryba ym. 2016; Saarinen ym. 2020). Haastateltavat kokevat uupumuksen ja väsymyksen vaikuttavan heidän motivaatioonsa negatiivisesti ja ilmenevän kaikilla elämän osa-alueilla. Erityisesti kaksoisuran luomat ajankäytölliset haasteet yhdistettiin opiskelumotivaatioon.

Ennako-oletukseni tutkimusta aloittaessani oli, että nuoret kokevat olevansa motivoituneempia urheiluun, kuin opiskeluun. Tämä ennako-oletus pitää keräämäni aineiston perusteella hyvin paikkaansa, vaikkakin on mielenkiintoista huomata, että motivaatioon vaikuttaa sekä opiskelussa, että urheilussa lähinnä ulkoiset tekijät. Tämä havainto saikin minut pohtimaan, miksi näin on. Motivaatio harvoin on täysin sisäisesti säädeltyä ja tehtäväsuuntautunutta, mutta tehtäväsuuntautuneisuudella ja sisäisesti motivoituneisuudella on havaittu olevan yhteyttä parempiin opiskelu- ja urheilusuorituksiin, viihtymiseen sekä lajin harrastamisen jatkamiseen (Jaakola 2009, 78–80; Ryan & Deci 2017, 10–12). Miten nuoria, jotka pyrkivät hyviin suorituksiin ja menestymiseen niin urheilussa, kuin opiskelussa, voitaisiin tukea kohti tehtäväsuuntautuneisuutta ja sisäistä motivaatiota, kun suorituksia kuitenkin mitataan arvosanoin ja peleissä tehdyin pistein? Tämä on haaste mikä vaatii mielestäni rajoja ylittävää yhteistyötä ja nuorten kuuntelemista.

6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen toteuttamista ja tutkimuksen luotettavuutta ei voi pitää toisistaan erillisinä. Tutkijan tulee arvioida tutkimuksena luotettavuutta jokaisen tehdyn valinnan kohdalla. Loppujen lopuksi tutkija itse ja hänen rehellisyytensä ovat luotettavuuden kriteeri (Vilkkä 2021, 157). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden pohdinta voidaan kiittää kolmeen käsitteeseen, jotka ovat uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys (Juuti &

Puusa 2020, 175). Laadulliselle tutkimukselle ominaisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkastelu asettaa omat haasteensa tutkimuksen uskottavuudelle ja luotettavuudelle. Tutkittavien kokemukset eivät koskaan tule täysin ymmärretyiksi. Kokemukset ovat aina omakohtaisia ja tutkija asettaa kysymyksiä ja tematisointeja vain oman kokemuksensa valossa, jonka avulla hän pyrkii ymmärtämään ja tulkitsemaan tutkimuskohdetta. (Vilkkä 2021, 94.)

Tulkintaan ja ymmärtämiseen liittyviä prosesseja tulee myös tulkita laadullisessa tutkimuksessa. Tulee muun muassa pohtia, miten tutkijan omat näkemykset vaikuttavat havaintoihin, ja millainen merkitys tutkijan esiyymmärryksellä on tutkimuksessa. Tutkimusprosessin alussa tutkijalla on aiheesta esiyymmärrys, joka voi perustua omakohtaiseen tietoon tai muiden kautta saatuun tietoon. Henkilökohtaisen kokemuksen vaikutus hyväksytään ja havainnot eivät voi koskaan olla vapaita esitiedosta. Havaintoihin liittyy skeemoja ja malleja liittyen siihen, kuinka kielen avulla havaintoja käsitteellistetään, ja mikä on tutkimuksessa oleellista. (Juuti & Puusa, 2020, 56–57, 169–171.) Tutkijan tulee kuitenkin kriittisesti tarkastella omia esitietojaan, eivätkä tutkijan omat ennakkokäsitykset saa ohjata liiaksi tutkimusprosessia. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 135–136; Vilkkä 2021, 144.) Olen itse yhdistänyt toisella asteella urheilun ja koulunkäynnin, joten minulta löytyy tutkimuksen aiheeseen liittyen henkilökohtaista kokemusta. Ennen tutkimusta perehdyin aiheeseen liittyvään teoriaan ja aiempaan tietoon. Ennako-oletukseni oli, että urheilun ja koulun yhdistäminen vaikuttaa nuorten motivaatioon negatiivisesti erityisesti opiskelumuotivaation kannalta. Vaikka tutkimuksen tulee olla arvovapaata, vaikuttavat tutkijan arvot tutkimuksessa tehtyihin valintoihin. Nämä tulee kuitenkin tuoda ilmi läpinäkyvyyden säilyttämiseksi (Vilkkä 2021, 157).

On myös huomionarvoista, että tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat yhdeltä paikkakunnalta ja toimineet urheilu-urallaan pääsääntöisesti yhdessä, tai vain muutamassa urheiluseurassa. Tämä seikka tulee huomioida tutkimuksen luotettavuudessa ja tutkimustulosten yleistettävyyttä pohtiessa. Nuorten kokemukset voivat erota suurestikin toisella paikkakunnalla tai toisessa urheiluseurassa. Tulosten laaja yleistettävyys ei toisaalta ole tässä tilanteessa välttämätöntä tai edes toivottua. Laajempi yleistettävyys vaatii

lisää tutkimusta ja mahdollisesti kvantitatiivista tutkimusotetta. Tämä tutkimus kuitenkin antaa hyvän yleiskatsauksen aiheeseen tutkimuskysymysten kontekstissa.

Keräsin aineiston lomakehaastatteluna, johon osallistui 12 urheilulukiossa opiskelevaa jääkiekkoilijaa. Lomakehaastattelu toimi mielestäni aineistonkeruumenetelmänä hyvin nuorten kokemusten tutkimiseen. Lomakehaastattelu loi nuorille matalan kynnyksen osallistua haastatteluun, ja lähes jokainen tutkimuslupapyyntö saaneista nuorista osallistui tutkimukseen. Koin myös, että lomakehaastatteluun vastaaminen on luonnollisempaa ja antaa haastateltaville mahdollisuuden kertoa aidommin kokemuksistaan, verrattuna perinteiseen haastattelumenetelmään, jossa haastateltava kertoo kokemuksistaan suoraan haastattelijalle. Aineiston laadun kannalta on tärkeää, että vastaukset eivät jää pinnallisiksi. Tämä vaatii haastateltavilta kirjallisen itseilmaisun taitamista. Pyrin ottamaan tämän huomioon haastattelulomakkeen suunnittelussa kehottamalla haastateltavia jakamaan ja kuvailemaan omia kokemuksiaan sekä kertomaan esimerkkitilanteita. Lomakehaastattelu aineistonkeruumenetelmänä sopi mielestäni lisäksi loistavasti tutkimuskysymykseen vastaamiseksi.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 125–127.) näkevät laadullisen tutkimuksen eettisyyteen vaikuttavan tutkimuksen sisäisen johdonmukaisuuden ja eettisen kestävyuden. Tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus ilmenee heidän mukaansa tutkimuksessa käytetyistä perusteista, esimerkiksi lähteistä. Olen pyrkinyt tutkimukseeni sisällyttämään mahdollisimman ajankohtaiset ja aiheen kannalta oleellimmat lähteet. Pyrin myös noudattamaan yleisiä ja yhteneväisiä viittauskäytänteitä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaisesti hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Huolehdin tutkimukseen liittyvistä luvista ja suostumuksista ennen tutkimusaineiston keräämistä ja kerroin kaikille tutkimukseen osallistuneille henkilöille heidän oikeuksistaan, tutkimuksen tarkoituksesta sekä aineiston käsittelystä.

Tutkimukseen osallistuminen tulee olla vapaaehtoista (TENK 2021). Pyysin jokaiselta haastateltavalta suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen kirjallisesti. Alaikäisiltä haastateltavilta pyysin huoltajien suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimuslupapyyntöissä kerroin tutkimuksesta, sen tarkoituksesta sekä haastateltavien oikeuksista.

Tutkimuslupapyyntöissä oli myös mukana minun ja graduohjaajani yhteystiedot mahdollisia tutkimukseen liittyviä kysymyksiä ja yhteydenottoja varten. Jokainen haastateltava palautti minulle allekirjoitetun tutkimuslupapyyntöni ennen haastattelun aloittamista.

Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa peruslähtökohtana on tutkittavien luottamus tutkijaan ja tieteeseen. Jotta vältetään aiheuttamasta tarpeetonta haittaa tutkittaville tai heidän edustamalleen yhteisölle, tulee tutkijan perehtyä tutkittavaan yhteisöön, sekä sen kulttuuriin ja historiaan (TENK 2021). Olen itse toiminut tutkittavien asemassa ja tutkittavassa ympäristössä, joten omaan siitä henkilökohtaista kokemusta. Olen myös ennen aineiston keräämistä ja yhteydenottoa tutkittaviini perehtynyt aikaisempaan tutkimukseen ja urheiluklubin sekä suomalaisen kaksoisuramallin historiaan.

Tutkimukseni aihe ei varsinaisesti ole arkaluontoinen, mutta tutkittavien yksityisyyden suojasta huolehtiminen on silti hyvin tärkeää. Tutkimukseen osallistumisesta ei saa aiheuttaa haastateltaville, yhteisölle tai muille tutkimuskohteille haittaa, merkittäviä riskejä tai vahinkoa (TENK 2021). Noudatan tutkimuksessani tietosuojan ja yksityisyyden periaatteita, jotta tutkimukseen osallistuvilla ei aiheudu sosiaalista haittaa. Tutkimuksessa ei esiinny haastateltavien nimiä tai muita taustatietoja, joista yksittäisen haastateltavan voisi tunnistaa. On myös tärkeää, että tutkimustulokset esitetään johdonmukaisesti ja tarkasti. Perustelen tulkintojani ja johtopäätöksiä haastateltavien lainauksilla ja pyrin tuomaan objektiivisesti ilmi haastateltavien oman näkökulman.

6.3 Jatkotutkimusaiheita

Yleisesti ottaen motivaation ja kaksoisuran tutkimuskentillä on kattavasti mahdollisuuksia jatkotutkimuksille. Mielestäni suomalaisessa ympäristössä tutkimusta näihin ilmiöihin liittyen tarvitaan selkeästi lisää, jotta nykyistä toimintaa voidaan entistä tehokkaammin kehittää. Tutkimukseni on luonnollisesti rajallinen, sillä mukana on ainoastaan jääkiekkoilijoiden näkökulma. Olisikin siis mielenkiintoista tulevaisuudessa laajentaa tutkimusta koskemaan myös muiden lajien harrastajien kokemuksia. Myös itse motivaatio on hyvin moniulotteinen ja laaja ilmiö, joka tarjoaa tulevaisuudessa varmasti mielenkiintoisia jatkotutkimuksen aiheita.

Tulevaisuudessa voitaisiin tutkia laajemmin, esimerkiksi määrällisin menetelmin nuorten kokemaa motivaatiota oppilaitosten tai urheiluakatemian ympäristöissä. Aikaisemmat kaksoisuraan liittyvät tutkimukset ovat olleet varsin spesifejä ja koskeneet tiettyjä lajeja. Samalla voitaisiin verrata eri sukupuolten ja eri lajien urheilijoiden motivoitumista opiskeluun ja urheiluun. Tämä on mielestäni tärkeää, sillä aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet poikien arvostavan opiskeluita vähemmän kuin tytöt (Viljaranta, Aunola, Tolvanen & Ryba 2022). Myös laajempi otanta jääkiekkoilijoiden kokemuksista kaksoisuraan ja motivaatioon liittyen olisi tervetullutta. Aikaisempaa tutkimusta joukkueurheilijoiden ja yksilöurheilijoiden kokemuksista on melko vähän, joten olisi myös mielenkiintoista tarkastella yksilölajien urheilijoiden ja joukkueurheilijoiden eroavaisuuksia kokemissaan haasteissa opiskelujen ja urheilun yhdistämisessä.

Tutkimuksen perusteella voidaan siis sanoa, että jääkiekkoilijoiden kokemukset urheilun ja opiskelun yhdistämisestä ovat hyvin kahtiajakautuneet. Nuoret kokevat kaksoisuran tarjoavan hyvät mahdollisuudet urheilla, ja suurin osa on hyvin motivoituneita urheilu-uraa kohtaan. Toisaalta kaksoisuran koetaan haastavan omaa jaksamista ja asettavan haasteita koulun suorittamiselle. Havainto on mielenkiintoinen sillä, koulun toiminta koettiin pääsääntöisesti positiivisena ja sen koettiin tukevan tärkeitä sisäisen motivaation tekijöitä, kuten autonomian tunnetta ja pystyvyyden kokemista. Tämä seikka vaatisi mielestäni tarkempaa tutkimusta. Vaikka nuoret kokevat saamansa tuen olevan riittävää ja auttavan heitä opinnoissaan, kertovat he itse kuitenkin lähinnä motivoituvan ulkoisten tekijöiden takia, kuten hyvien arvosanojen saamisesta.

Bruner ym. (2008) ovat tutkimuksessaan tarkastelleet kanadalaisten jääkiekkoilijoiden siirtymävaiheiden haasteita ja havainneet peliajan vaikuttavan negatiivisesti nuorten itseluottamukseen ja motivaatioon jatkaa tavoitteellista urheilua. Samanlaisia seikkoja oli havaittavissa myös tutkimuksessani. Nuoret kokivat peliajan vaikuttavan merkittävästi heidän itseluottamukseensa ja motivaatioonsa urheilla. Tutkimuksessani esille nousseita nuorten kokemia haasteita motivaationsa kannalta olisi mielenkiintoista tarkastella tarkemmin suomalaisten joukkueurheilijoiden näkökulmasta, jolloin saataisiin laajempi ymmärrys tästä ilmiöstä.

Tulevaisuudessa olisi tärkeää kehittää tukitoimia, jotta nuoret jaksavat uurastaa haastavalla kaksoisuran polullaan. Haasteita ilmenee niin lukion ensimmäisenä vuonna, jolloin astutaan usein uuteen joukkueeseen, muutetaan uudelle paikkakunnalle ja uuteen oppimisympäristöön, kuin viimeisenä opiskeluvuonna, jolloin opinnoissa menestyminen ja kirjoitukset ovat nuorten elämässä entistä merkittävämmässä osassa. Tällöin on tärkeää tarjota nuorille riittävästi tukea niin urheiluun, opiskeluun kuin niiden yhdistämiseen. Tutkimuksen tuloksista voisi olla hyötyä oppilaitoksille ja urheiluakatemiaverkostolle. Tutkimus antaa lisätietoa kehittää urheilevien nuorten tukipalveluita arjen sujuvuuden edistämiseksi. Aikaisemmat tutkimukset ovat toivoneet lisää yhteistyötä oppilaitosten ja urheiluseurojen välille. Tämä mahdollistaisi urheilijan elämän kannalta keskeisten toimijoiden yhteydenpidon, sekä urheilijan opiskeluiden ja urheilun seuraamisen. Samalla olisi mahdollista kehittää nuorten ajanhallintaa ja aikatauluttamista opiskelujen ja harjoittelun suhteen. Opiskelijat kokevat kuormittumista niin urheilussa, kuin opiskeluissa, joten keskustelu ja yhteistyö oppilaitosten ja urheiluseurojen välillä on tärkeää, jotta nuorten kokonaiskuormitus ei kasva liian suureksi. Tällä on selkeästi merkitystä nuorten motivaatioon niin urheilua kuin opiskelua kohtaan. Pahimmillaan liian raskas kokonaiskuormitus johtaa nuorten uupumukseen, millä on tutkimusten mukaan yhteyttä myös nuorten kyynisyyteen opiskeluja kohtaan (Salmela-Aro 2018, 22–25). Tulevaisuudessa kaksoisuran kehittämisessä täytyy mielestäni kiinnittää entistä suurempaa huomiota nuorten kuormitukseen. Tulevaisuuden tavoitteena tulee olla kehittää toimijoiden yhteistyötä erityisesti nuorten kokonaisvaltainen kuormittuminen huomioiden.

LÄHTEET

- Bandura, A. 1977. *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Biddle, S. J. H., Seos, I. & Chatzisarantis, N. 1999. Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: A study of Hungarian youth. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 9(6), 353–357.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. 2014. Urheilu ja seuraharrastaminen. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2014. *VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA* 2015:2. 73–82. https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-ra-portti_web_28012019-1.pdf
- 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.
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D. & Murcia, J. A. M. 2010. Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *The Spanish journal of psychology*, 13(2) 677–684.
- Campbell, P. 2020. *Education, retirement and career transitions for 'Black' ex-professional footballers: 'from being idolised to stacking shelves'*. London, England: Emerald Publishing.
- Christensen, M. K. & Sørensen, J. K. 2009. Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European physical education review*, 15(1), 115–133.
- 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)

Cosh, S. & Tully, P. J. 2014. “All I have to do is pass”: A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of sport and exercise*, 15(2). 180–189.

Deci, E. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum

Eskola J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltomaa J. & Valli R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä PS-kustannus, 133–157.

Euroopan komissio. 2012. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes: Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Brussels: Sport Unit of the Directorate-General for Education and Culture of the European Commission. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf

Hautala, T. 2021. *Tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhdistämisen vaikutus nuorten kokemaan stressiin ja sen hallintaan*. Lapin Yliopisto

Jaakkola, T. 2002. *Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and perceived competence as a result of modifications in school physical education teaching practices*. Jyväskylä: Likes Research Center for Sport and Health Sciences.

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. 2009. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. VK-Kustannus, 333–370.

Jaakkola, T. 2017. *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. PS-kustannus.

Kiuru, N. 2018. Kaveriverkostot ja oppimismotivaatio. Teoksessa Salo, A., Kajamies, A., Salmela-Aro (toim.), K., Aunola, K. & Vauras. *Motivaatio ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 88–100.

Kokko, S., Rinta-Antila, K., Villberg, J., Hirvensalo, M., Koski, P & Ng, K. 2020. Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. Teoksessa *Kantamaa, M. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan* VALTION LIIKUNTA-NEUVOSTON JULKAISUJA 2020:2: Opetus- ja kulttuuriministeriö. 17–20

Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 46. Helsinki. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf

Konttinen, N., Toskala, A., Laakso, L. & Konttinen, R. 2013. *Predicting sustained participation in competitive sports: a longitudinal study young track and field athletes*. IAAF New Studies in Athletics 28 (½), 23–32.

Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K. & Christensen, M. K. 2013. Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, exercise, and performance psychology*, 2(3), 190–206.

Liukkonen, J. & Jaakola, J. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. (toim.). *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. 3. täysin uudistettu painos. PS-kustannus. 161–169.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T., Laakso, L., Lintunen, T., Sääkslahti, A., Nupponen, H., . . . Laine, A. (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 152–168.

Metsä-Tokila, T. 2001. *Koulussa ja kentällä: Vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä*. Turku: Turun yliopisto.

Mononen, K., Blomqvist, M., Pusa, S. & Mäkinen, J. 2021. Urheilijakysely 2020 – Nuoret maajoukkueurheilijat. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 2021. KIHUn julkaisusarja, nro 80. Jyväskylä 2021. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedot/julkinen/2021_mon_urheilijak_urheilijak_53871.pdf

Nikander, A. 2009. Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. VK-Kustannus, 333–370.

Nikander, A. 2022. Valintavaiheen kaksoisura - kansainvälinen tutkimuskatsaus. Suomen Olympiakomitea. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/03/45ac388e-valintavaiheen-kaksoisura--kansainvalinen-tutkimuskatsaus-aku-nikander-070322.pdf>

Nikander, A., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S., & Ryba, T. V. 2021. Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. *Liikunta ja tiede*, 58(1), 77–85. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2021/lt_1_2021_s77-85.pdf

Ojanen, M. 2022. *Positiivinen psykologia*. 1st ebook edition. 2. uudistettu painos. Copenhagen K: SAGA Egmont.

Opetushallitus. n. d. Opinto-ohjaus lukiossa. Verkkosivu. Viitattu 17.2.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opinto-ohjaus-lukiossa>

Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1987. *Motivaatio: Menetelmiä työhalun parantamiseksi*. Helsingissä Hki: Otava

Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. 2020. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.

Roberts, G. C. 2001. *Advances in motivation in sport and exercise*. Human Kinetics.

Roos-Salmi, M. 2014. Siirtymät urheilussa. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 46. Helsinki. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf

Roslund, P., Bertram, R. & Konttinen, N. 2021. Lopettaneiden jääkiekkoilijoiden elämäntyytyväisyys ja valmistuminen uranjälkeiseen elämään Suomessa. KIHU:n julkaisusarja, nro 59. Jyväskylä 2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. <https://urheilijanurapolku.fi/wp-content/uploads/2021/01/Lopettaneiden-ammattijaa-kiekkoilijoiden-elamantyytyvaisyys-ja-valmistautuminen-uran-jalkeiseen-elamaan-Suomessa.pdf>

Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L. & Konttinen, N. 2015. Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *Journal of sport behavior*, 38(4), 432.

Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.

Ruusuvuori, J., Tiittula, L. & Aaltonen, T. 2005. *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press

Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H., & Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta ja tiede*, 53 (2–3), 88–95. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/50530>

Saarinen, M., Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Rintala, H. & Aunola, K. 2020. 'I was excited to train, so I didn't have problems with the coach': Dual career athletes' experiences of (dis)empowering motivational climates. *Sport in society*, 23(4), 629–644.

Salasuo, M., Tarviainen, K. & Myllyniemi, S. TILASTO-OSIO. Teoksessa Salasuo, M. (toim.) 2021. *Harrastamisen äärellä: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. 31–129. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf>

Salmela-Aro, K. 2018. Kouluinto ja koulu-uupumus. Teoksessa Salo, A., Kajamies, A., Salmela-Aro (toim.), K., Aunola, K. & Vauras. *Motivaatio ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. (toim) 2017. *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. 3., täysin uudistettu painos. PS-kustannus.

Soini, M. 2006. *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto: jakaja: Jyväskylän yliopiston kirjasto.

Stambulova, N. & Ryba, T. 2013. Setting the bar. Towards cultural praxis of athletes' careers. Teoksessa Ryba, T. V. & Stambulova, N. B. *Athletes' careers across cultures*. Routledge. 235–252.

Stambulova, N. 2003. Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmen (Ed.), *SIPF yearbook 2003*. Orebro: Orebro University. 97–109.

Stambulova, N. B., Ryba, T. V. & Henriksen, K. 2021. 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.

Suomen Olympiakomitea. 2020. Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto. Pdf-dokumentti. Viitattu 5.10.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/06/adf17662-urheiluakatemia-ja-valmennuskeskustoiminnan-ohjeisto.pdf>

Suomen olympiakomitea. n.d. Kaksoisura. Verkkosivu. Viitattu 19.12.2022 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>

Suomen Olympiakomitea. n.d. Urheiluoppilaitokset. Verkkosivu. Viitattu 5.10.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinen-aste/urheiluoppilaitokset/>

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa MIKSI MURROSIKÄINEN LUOPUU LIIKUNNASTA? *VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2013:3*. Valtion liikunta-neuvosto. <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6. uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 2021. Ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin ohje. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019*. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakkoarvioinnin-ohje>

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–65

Vasalampi, K. 2022. *Näin motivoit oppimaan*. PS-kustannus.

Viljaranta, J., Aunola, K., Tolvanen, A. & Ryba, T. V. 2022. *The development of school and sports task values among adolescent athletes: The role of gender*. Current psychology (New Brunswick, N.J.).

Vilkkä, H. 2021. *Tutki ja kehitä*. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS.kustannus.

Warriner, K. & Lavalley, D. 2008. The Retirement Experiences of Elite Female Gymnasts: Self Identity and the Physical Self. *Journal of applied sport psychology*, 20(3), 301–317.

Wylleman, P., D. Alfermann & D. Lavalley. 2004. Career Transitions in Sport: European Perspectives. *Psychology of Sport & Exercise* 5:1, 7–20

Young, J. A., Pearce, A. J., Kane, R. & Pain, M. 2006. Leaving the professional tennis circuit: Exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes. *British journal of Sports Medicine*, 40(5). 477–483

Young, M. 2005. The Motivational Effects of the Classroom Environment in Facilitating Self-Regulated Learning. *Journal of Marketing Education* Vol. 27, Iss 1. 25–40.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupahakemus (alaikäiset)

Hei sinä akatemiaurheilijan vanhempi

Olen yleisen kasvatustieteen opiskelija Lapin yliopistossa ja teen pro gradu -tutkielmaa akatemiaurheilijoiden kokemasta urheilu- ja opiskelumotivaatiosta. Tutkimustani varten kerään aineistoa lomakehaastatteluilla toisella asteella opiskelevilta jääkiekkoilijoilta. Pyydänkin siis lastanne osallistumaan lomakehaastatteluun ja kertomaan kokemuksistanne aiheeseen liittyen.

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena on tutkia toisella asteella opiskelevien jääkiekkoilijoiden kokemuksia urheilu- ja opiskelumotivaatiostaan. Tutkimuksessa pyritään selvittämään toisen asteen opiskelijoiden omia kokemuksia, havaintoja ja käsityksiä siitä, miten he kokevat oman opiskelu- ja urheilumotivaationsa toisella asteella. Tutkimuksen tavoitteena on myös selvittää sitä, kuinka toisen asteen jääkiekkoilijat kokevat ympäristön tuen vaikuttavan heidän motivaatioonsa urheilla ja opiskella.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen, ja tutkimusaineiston keruu tapahtuu kirjallisena lomakehaastatteluna. Haastattelu toteutetaan täysin anonymisti siten, että kenenkään haastatteluun vastanneiden tietoja tai vastauksia ei tulla julkaisemaan millään tavalla. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömästi, niin että tutkimusraportista ei voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Lomakehaastattelussa ei kerätä tai käsitellä henkilötietoja. Tutkimuksen aineistoa ei käsittele missään vaiheessa kukaan muu kuin tämän pro gradu -tutkielman tekijä. Kerättyä aineistoa säilytetään pro gradu -tutkielman hyväksymiseen saakka, minkä jälkeen se tuhoetaan.

Tutkimusaineiston kerääminen eli kirjallisen lomakehaastattelun täyttäminen tapahtuu tiistaina 21.2 aamuharjoitusten yhteydessä. Tutkimukseen osallistuminen ei vaadi mitään erityisjärjestelyitä kyselyyn osallistuvilta opiskelijalta.

Ystävällisin terveisin,

Tomi Hautala (Kasvatustieteen maisteriopiskelija, Lapin yliopisto, [sähköpostiosoite], [puhelinnumero])

Pro gradu -tutkielmaani ohjaa yliopistonlehtori Hanna Vuojärvi (KT, dosentti). [Puhelinnumero]

TUTKIMUSLUPA

Kyllä, lapseni _____ (opiskelijan nimi) saa osallistua tutkimukseen

TAI

Ei, lapseni _____ (opiskelijan nimi) ei saa osallistua tutkimukseen

Liite 2. Tutkimuslupahakemus (täysi-ikäiset)

Hei sinä akatemiaurheilija

Olen yleisen kasvatustieteen opiskelija Lapin yliopistossa ja teen pro gradu -tutkielmaa akatemiaurheilijoiden kokemasta urheilu- ja opiskelumotivaatiosta. Tutkimustani varten kerään aineistoa lomakehaastatteluilla toisella asteella opiskelevilta jääkiekkoilijoilta. Pyydänkin siis sinua osallistumaan lomakehaastatteluun ja kertomaan kokemuksistanne aiheeseen liittyen.

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena on tutkia toisella asteella opiskelevien jääkiekkoilijoiden kokemuksia urheilu- ja opiskelumotivaatiostaan. Tutkimuksessa pyritään selvittämään toisen asteen opiskelijoiden omia kokemuksia, havaintoja ja käsityksiä siitä, miten he kokevat oman opiskelu- ja urheilumotivaationsa toisella asteella. Tutkimuksen tavoitteena on myös selvittää sitä, kuinka toisen asteen jääkiekkoilijat kokevat ympäristön tuen vaikuttavan heidän motivaatioonsa urheilla ja opiskella.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen, ja tutkimusaineiston keruu tapahtuu kirjallisena lomakehaastatteluna. Haastattelu toteutetaan täysin anonymisti siten, että kenenkään haastatteluun vastanneiden tietoja tai vastauksia ei tulla julkaisemaan millään tavalla. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömästi, niin että tutkimusraportista ei voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Lomakehaastattelussa ei kerätä tai käsitellä henkilötietoja. Tutkimuksen aineistoa ei käsittele missään vaiheessa kukaan muu kuin tämän pro gradu -tutkielman tekijä. Kerättyä aineistoa säilytetään pro gradu -tutkielman hyväksymiseen saakka, minkä jälkeen se tuhoetaan.

Tutkimusaineiston kerääminen eli kirjallisen lomakehaastattelun täyttäminen tapahtuu tiistaina 21.2 aamuharjoitusten yhteydessä. Tutkimukseen osallistuminen ei vaadi mitään erityisjärjestelyitä haastatteluun osallistuvilta opiskelijalta.

Ystävällisin terveisin,

Tomi Hautala (Kasvatustieteen maisteriopiskelija, Lapin yliopisto, [sähköpostiosoite], [puhelinnumero])

Pro gradu -tutkielmaani ohjaa yliopistonlehtori Hanna Vuojärvi (KT, dosentti). [Puhelinnumero]

TUTKIMUSLUPA

Kyllä, _____ (opiskelijan nimi) osallistun tutkimukseen

TAI

En, _____ (opiskelijan nimi) osallistu tutkimukseen

Liite 3. Lomakehaastattelu

Opiskelumotivaatio

Tässä osiossa käsitellään opiskelumotivaatiota ja tarkemmin sitä, mitkä tekijät ovat parantaneet tai vaikuttaneet motivaatioosi. Pyri kuvailemaan mahdollisimman tarkasti ja konkreettisesti asioita, jotka koet olevan yhteydessä motivaatiosi kehittymiseen. Voit käsitellä vastauksissa koko lukioajan kokemuksiasi ja ajatuksiasi.

1. Millaisena koet motivaatiosi opiskelua kohtaan?

2. Millaisten tekijöiden koet motivoivan sinua opiskelussa?

3. Miten koet kaksoisuran (opiskelun ja urheilun yhdistämisen) vaikuttavan opintojesi etenemiseen?

4. Millaisia tavoitteita sinulla on opintojesi suhteen?

5. Koetko että sinulla on mahdollisuus vaikuttaa opintoihisi? Miten mahdollisuudet vaikuttaa tai niiden puutteet ilmenevät?

6. Kuvaile ja kerro tilanteita ja tapahtumia lukio-opinnoissasi, jotka ovat olleet yhteydessä oman motivaatiosi kehittymiseen tai heikentymiseen opiskelua kohtaan.

Urheilumotivaatio

Tässä osiossa käsitellään urheilumotivaatiota, samalla tavoin kuin opiskelumotivaatiota. Pyri mahdollisimman tarkkaan ja konkreettiseen kuvailuun asioista, jotka koet olevan yhteydessä motivaatiosi kehittymiseen. Keskity vastauksissasi lukioaikaisiin tapahtumiin ja kokemuksiin.

1. Millaisena koet motivaatiosi urheilua kohtaan?

2. Millaisten tekijöiden koet motivoivan sinua urheilussa?

3. Miten koet kaksoisuran (opiskelun ja urheilun yhdistämisen) vaikuttavan harjoitteluusi ja urheilemiseen?

4. Millaisia tavoitteita sinulla on urheilu-uralla?

5. Koetko että sinulla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitteluusi? Miten mahdollisuudet vaikuttaa tai niiden puutteet ilmenevät?

6. Kuvaile ja kerro tilanteita urheilu-urallasi (lukioaikana), jotka ovat olleet yhteydessä oman motivaatiosi kehittymiseen tai heikentymiseen urheilua kohtaan.

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

Haastattelun loppuksi käsitellään vielä kokemuksiasi urheilun ja opiskelun yhdistämisen merkityksestä motivaatioonne. Käsitelkää vastauksissanne lukioaikaisia kokemuksianne motivaatiosta opiskeluun ja urheiluun. Pyrkikää vastauksissa konkreettiseen ja tarkkaan kuvailuun urheilun ja opiskelun yhdistämisen vaikutuksista motivaatioonne.

1. Koetko tällä hetkellä olevasi motivoituneempi urheiluun vai opiskeluun?

2. Koetko saavasi urheilun ja opiskelujen yhdistämisestä hyötyä tulevaisuuteen? Kuvaile miten hyödyt ilmenisivät.

3. Koetko saavasi riittävästi tukea opintojen ja urheilun yhdistämiseen. Miten saamasi tuki tai sen puute ilmenee?

4. Millaisia haasteita olet kokenut opintojen ja urheilun yhdistämisessä?

5. Mikäli haluat, niin voit kertoa vielä vapaasti haluamistasi kokemuksista tai ajatuksista motivaatioon liittyen.
