

Narratiivinen tutkimus kilpaurheilutaustan yhteyksistä opiskeluun

Pro gradu -tutkielma

Tiia Mönkkönen

0445542

Kasvatustieteiden tiedekunta, aikuiskasvatustiede

Lapin yliopisto

Syksy 2019

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Narratiivinen tutkimus kilpaurheilutaustan yhteyksistä opiskeluun

Tekijä: Tiia Mönkkönen

Koulutusohjelma/oppiaine: Aikuiskasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -työ X Laudaturtyö_ Lisensiaatintyö_

Sivumäärä: 79 + 1 liite

Vuosi: Syksy 2019

Tiivistelmä:

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena on selvittää, millainen yhteys kilpaurheilutaustalla ja opiskelulla on. Tutkimuksen teoriaosassa käsittelen kilpaurheilun määrittelyä ja yksilöllisen kehityksen taustalla olevia tekijöitä. Lisäksi tarkastelen oppimista ja opiskelua eri näkökulmista. Tutkimus on luonteeltaan laadullista tutkimusta, jossa tieteenfilosofisena lähestymistapana on hermeneutiikka. Tutkimusmenetelmä on narratiivinen. Aineisto koostuu 12 kilpaurheilutaustaisen opiskelijan kirjoitetuista kertomuksista. Hyödynnän aineiston analyysissä niin narratiivien analyysia kuin narratiivista analyysia.

Narratiivien analyysin tavoin muodostin aineistosta teemoja, jotka määrittelin osaamisen kuvauksiin, osaaminen oppimisympäristöissä ja valmiudet tulevaisuuteen. Kilpaurheilutaustaisten opiskelijoiden kertomukset sisälsivät ainutlaatuisia ja yksilöllisiä merkityksiä menneestä ja nykyhetkestä. Kilpaurheilutausta oli tuottanut monenlaista osaamista, kuten vuorovaikutustaitoja, stressin hallintaa ja tunneälyä, joita pystyttiin hyödyntämään erilaisissa tenttitilanteissa, projekteissa ja ryhmätöissä. Käsitykset tulevaisuudesta olivat suhteellisen samantyylliset, sillä kilpaurheilutaustan koettiin olevan yhteydessä positiivisella tavalla tulevaisuuteen. Kokosin myös narratiivisen analyysin avulla aineistosta uusia mallikertomuksia. Tutkimustulosten perusteella pystyn toteamaan, että kilpaurheilulla ja opiskelulla on merkityksellisiä yhteyksiä.

Avainsanat: kilpaurheilu, opiskelu, hermeneutiikka, narratiivinen tutkimusmenetelmä

Sisällysluettelo

1.	JOHDANTO	5
2.	KILPAURHEILU YHTEISKUNNALLISENA ILMIÖNÄ.....	8
2.1.	Yksilön kehitys ja vointi kilpaurheilussa	8
2.2.	Kilpaurheilun päättyminen	11
3.	YKSILÖLLISEN KEHITYKSEN TAUSTALLA OLEVIA TEKIJÖITÄ.....	12
3.1.	Persoonallisuuden muodostuminen	13
3.2.	Minän kehitys.....	14
3.3.	Sosiaaliset taidot osana elämää	15
3.4.	Vuorovaikutustaitojen kehittyminen	16
3.5.	Stressin hallinta	17
3.6.	Tunneäly yksilön ominaisuutena.....	18
4.	OPPIMISESTA JA OPISKELUSTA EVÄÄT TULEVAISUUTEEN	20
4.1.	Opiskelun monimuotoisuus	21
4.2.	Korkeakoulutus väylänä kohti työelämää.....	21
5.	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
5.1.	Tutkimuskysymys.....	23
5.2.	Hermeneutiikka tieteenfilosofisena lähtökohtana	23
5.3.	Laadullinen lähestymistapa	25
5.4.	Narratiivinen tutkimusmenetelmä	26
5.5.	Tutkimusaineisto	28
5.6.	Aineiston analyysi.....	30
5.7.	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	32
6.	KILPAURHEILUTAUSTAN JA OPISKELUN YHTEYS.....	35
6.1.	Osaamisen kuvaukset	36
6.2.	Osaaminen oppimisympäristöissä.....	42
6.3.	Valmiudet tulevaisuuteen	49
7.	KILPAURHEILUTAUSTAISTEN OPISKELIJOIDEN NARRATIIVIT.....	55
7.1.	Täydellisyyteen pyrkijä.....	55
7.2.	Keskkitien kulkija.....	56
7.3.	Epävarma yrittäjä	57

8. JOHTOPÄÄTÖKSET	59
9. POHDINTA.....	64
LÄHTEET.....	68
LIITE 1	80

1. JOHDANTO

Idea tämän tutkimuksen aiheeseen kehittyi kiinnostuksestani ja arvostuksestani kilpaurheilua kohtaan. Tutkimukseni aiheen valintaan vaikutti myös oma henkilökohtainen kilpaurheilutaustani muodostelmaluistelusta. Parhaimmillaan kilpaurheilu antaa elämään sisältöä kuten sosiaalisia suhteita, ja se voi myös vähentää stressiä ja lisätä hyvinvointia. Jokaisella yksilöllä on erilainen polku kilpaurheilijana. Huhta ja Nipuli (2011, 14) toteavat, että kilpaurheilulla on myös keskeinen rooli yksilöiden kasvattajana. Urheiluseuroja pidetään kasvatuksen areenoina, joissa osallistuminen on vapaaehtoista ja kasvatuksellinen tehtävä voi tulla epävirallisesti kilpaurheilun ohessa. Kilpaurheilun myötä on myös mahdollisuus oppia terveystäytymistä, tärkeitä arvoja ja normeja. Lämsän (2009, 17) mukaan kilpaurheilu on osa yhteiskunnallisesti merkittävää toimintaa, sillä se vaikuttaa esimerkiksi nuorten kasvatukseen.

Kilpaurheilun yhteyksiä opiskeluun on tutkittu jonkin verran. On olemassa harvoja lajeja, joissa urheilijan on mahdollista tehdä itselleen ammattilaisuraa Suomessa. Tämän vuoksi kouluttautuminen on myös yhteiskunnan kannalta entistä tärkeämpää urheilijoille. Opintojen ja täysipäiväisen urheilun yhdistelmä ei ole kuitenkaan täysin mutkatonta, kun molemmat vaativat samaan aikaan runsaasti työtä ja aikaa. Koulutuksen ja urheilun yhdistämisen haasteet alkavat usein jo lukioiän jälkeen, kun korkeamman asteen koulutus ja täysipäiväinen urheilu edellyttävät samaan aikaan panostusta. (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 168–169.)

Toisaalta kilpaurheilun on koettu toimivan osana suomalaista identiteettiä ja elämänuraa, eettisesti kestäväenä ja taloudellisesti merkittävänä, sillä kilpaurheilu omaa vankat perinteet yhteiskunnassa. Lisäksi kilpaurheilusta on tullut itsessään väline, jonka avulla tavoitellaan erilaisia pääomia ja niihin vaikuttavat nykyisin keskiössä olevat ulkopuoliset tekijät kuten raha, valta ja media. (Salasuo & Hoikkala 2013, 72–73.)

Nykyisin elämme kilpailuyhteiskunnassa, joka arvostaa pääasiassa saavutuksia ja tuloksia. Tämä länsimainen ansioita ja kilpailukykyä arvostava kulttuuri ei rajoitu ainoastaan urheiluun, vaan se näkyy kaikissa elämänosissa. Erityisesti suorituspätevyys, paremmuus ja kilpailukyky ovat nyky-yhteiskunnan ensisijaisia käsitteitä ihmisten elämässä. Lopulta kilpailu itsessään erottaa vahvat heikoista. (Heinilä 2018, 158–159.)

Tutkimukseni aihe syntyi siitä, kun aloin pohtia kilpaurheilutaustan ja opiskelun yhteyttä. Koska pääaineenani on aikuiskasvatustiede, halusin rajata aiheeni siten, että tutkimushenkilöt sijoittuvat aikuisuuden ikävaiheeseen. Tämän rajauksen avulla haluan saada syvällisempää ja uutta tietoa aiheesta opiskelijoiden näkökulmista, jotka omaavat kilpaurheilutaustan. Tutkimukseni keskittyy kilpaurheiluun, sen haasteisiin ja mahdollisuuksiin.

Tutkimuksessani käytän kilpaurheilusta määritelmää, johon Lämsä (2009, 16) liittyy kilpailemiseen yhdistyvän palkitsemisjärjestelmän, taktiikat ja strategiat kilpailutilanteessa, urheilijan intensiivisen sitoutumisen ja valmentajan ohjauksessa tapahtuvan pitkäaikaisen harjoittelun. Kilpaurheilijoiden polku huipulle vaatii laadukasta ohjattua harjoittelua ja kilpailemista. Kilpaurheilijan elämäntapa vaikuttaa kokonaisvaltaisesti terveystottumuksiin kuten lepoon, liikkumiseen, ravintoon ja nautintoaineiden käyttöön. Kilpaurheilijan polussa isossa roolissa on harjoittelu, jonka teho ja määrä ovat riippuvaisia urheilijan tavoitteista ja suorituskyvystä. (Mononen ym. 2014, 8–12.)

Tutkimushenkilöt ovat opiskelijoita yliopistoissa tai ammattikorkeakouluissa. Yliopisto-opiskelu voi sisältää sekä kandidaatintutkinnon että maisteritutkinnon, ja ammattikorkeakoulussa on mahdollista suorittaa ammattikorkeakoulututkinto ja kolmen työvuoden jälkeen myös ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Suomalainen koulutusjärjestelmä on joustava ja monimuotoinen, sillä siinä korostuvat esimerkiksi laajan tiedon painottaminen ja ammattitaitoon luottaminen. Tutkimukseni sijoittuu aikuiskasvatustieteen kentälle, koska tutkimuksen kontekstina toimivat korkeakoulut ja niissä opiskelevat tutkimushenkilöt. (Kupiainen, Hautamäki & Karjalainen 2009, 13–15.)

Tämän tutkimuksen tehtävänä on selvittää, millainen yhteys kilpaurheilutaustalla ja opis-

kelulla on. Tutkimukseni on laadullista tutkimusta, jonka tieteenfilosofisena lähestymistapana on hermeneutiikka. Tutkimusmenetelmänä toimii narratiivinen tutkimus, jossa äänen saavat kilpaurheilijataustaiset opiskelijat. Tutkimuksen aineistona ovat kertomukset, joissa kilpaurheilutaustaiset opiskelijat kertovat kilpaurheilutaustastaan ja nykyhetkestään opiskelijana. Tutkimusaineiston analyysissä käytän sekä narratiivien analyysia että narratiivista analyysia. Tätä tutkimusta voisivat hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi kilpaurheilutaustaiset opiskelijat, jotka voisivat saada tästä inspiraatiota tai samaistumisen kokemuksia.

2. KILPAURHEILU YHTEISKUNNALLISENA ILMIÖNÄ

Kilpaurheiluksi on määritelty toiminta, jossa otetaan osaa kilpailuihin. Toimintaan sisältyvät myös kilpailulliset tavoitteet. Kilpaurheilussa edistymiseen vaikuttavat esimerkiksi kehittyminen kokonaisvaltaisen valmennuksen eri alueilla, sitoutuminen, motivaatio sekä harjoittelun määrä ja laatu. Edistymiseen vaikuttavat myös erilaiset ympäristötekijät kuten valmentajien ja vanhempien tuki, harjoitusolosuhteet sekä harjoitus- ja kilpailujärjestelmä. (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 25–29.)

Nykyinen suomalainen urheilujärjestelmä perustuu yhteen lajiin erikoistuneisiin lajiliittoihin ja urheiluseuroihin. Toisaalta erikoistuneilla lajiliitoilla ja urheiluseuroilla on myös omat hyvät puolensa, sillä niillä voidaan esimerkiksi edistää monipuolisia lähtökohtia menestymiseen ja urheilijan aseman hankkimiseen. (Aarresola, Itkonen & Lämsä 2015, 67–68.)

Liikuntakulttuurin ja yhteiskunnan merkittävimpiin muutoksiin, eli toisin sanoen haasteisiin, sisältyy esimerkiksi kunnallisen palvelurakenteen muutokset ja huomattava väestörakenteen ikääntyminen. Haasteisiin kuuluvat myös tietynlaiset liikuntakulttuurin sisäiset muutokset, joissa seuratoiminta eriytyy ja ammattimaistuu entisestään. Nämä muutokset suuntautuvat suoraan kilpa- ja huippu-urheiluun, seurojen yhteisöllisyyteen, harraste- ja terveysliikuntaan ja seuroihin yhteiskunnallisina toimijoina. (Koski & Mäenpää 2018, 19.)

2.1. Yksilön kehitys ja vointi kilpaurheilussa

Yleisesti urheilu edistää yksilön kehittymistä ja kasvamista sopeutumiskykyiseksi ja tasapainoiseksi ihmiseksi. Urheilussa ja erityisesti kilpaurheilussa pyritään ottamaan huomioon tiedolliset, toiminnalliset, sosiaaliset ja tunnealueen tavoitteet. Tiedollisiin eli kogni-

tiivisiin tavoitteisiin kuuluvat esimerkiksi kyky ymmärtää terveyden ja urheilun välisiä yhteyksiä, havaita mahdollisia sairauksia ja vammoja sekä oppia tuntemaan oman ruumiin toimintaa ja rakennetta. Toiminnallisiin eli psykomotorisiin tavoitteisiin liittyvät esimerkiksi kyky oppia tuntemaan omaa suorituskyykyä ja liikuntamahdollisuuksia, oppia säännölliseen harjoitteluun sekä kehittää ja ylläpitää omaa toimintakykyä. Sosiaalisiin ja tunnealueen tavoitteisiin sisältyvät muun muassa yhteistyöhön pystyminen, itseluottamuksen lisääminen ja kyky oppia nauttimaan harjoittelusta ilon kautta. (Koljonen & Ruuskanen 1992, 12–13.) Huotari (2012, 25–27) mainitsee, että asenteet urheilua kohtaan nuorella iällä vaikuttavat myös aikuisiän fyysisiin toimintatapoihin, sillä ne estävät passiivisuuden riskiryhmiin liittymistä.

Kilpaurheilija on sellainen henkilö, joka toimii tavoitteellisesti ja on sitoutunut lajiinsa. Hänen tulee motivoida ja pystyä johtamaan itseään sekä työskennellä yhteistyössä valmentajan kanssa. Hänen tulee voittaa haasteita, olla valmiina oikealla hetkellä ja pystyä ratkaisemaan erilaisia ongelmia. Kilpaurheilijan on myös suoriuduttava hyvin paineen alla ja kestävä arvostelua ja ohjausta. Moni päättää panostaa kilpaurheiluun, mutta vain harva heistä saavuttaa kilpaurheilussa korkeimman tason. Tämän vuoksi kilpaurheilu voi olla raskas ja vaativa valinta, sillä urheilu-uraa pidetään riskialttiina ja väliaikaisena vaiheena ihmisen elämässä. (Heinilä 2018, 122.)

Kilpaurheilu voi myös edistää kokonaisvaltaisesti yksilön hyvinvointia. Parhaimmillaan kilpaurheilu voi auttaa rentoutumaan, edistää mielenterveyttä, antaa vaihtelua elämään, parantaa stressinsietoa, kohottaa itsetuntoa, parantaa mielialaa ja viedä ajatukset pois ikävistä asioista. Kilpaurheilun antamaa hyvinvointia on mahdollista mitata eri tavoin, jolloin saadut tulokset antavat sekä valmentajalle että kilpaurheilijalle tiedon siitä, millaiseksi kilpaurheilija kokee vointinsa. Toisaalta usein liikunnan esteiksi määritellään liikunta- paikkojen puute, huono kunto, kiire tai haluttomuus harrastaa yksin. Liikkumattomuutta perustellaan myös siten, että sen tuomat hyödyt eivät ole tarpeeksi suuria. (Ojanen 2012, 329–342.)

Kilpaurheilussa käytettävä tekniikka, kuten urheilukellot tai erilaiset sovellukset, voivat olla eduksi urheilijan suorituskyvyille ja harjoittelulle. Urheilijat, jotka käyttävät urheilukellosta ilmeneviä henkilökohtaisia tietoja suorituskykynsä parantamiseen, vahvistavat samalla myös urheilijan identiteettiä ja itseluottamusta. Myös valmentajien tulee ottaa urheilijan henkilökohtaiset tiedot huomioon suunnitellessaan yksilöllisiä harjoitusohjelmia ja harjoitussuunnitelmia. Kilpaurheilussa käytettävä tekniikka voi antaa lisätietoa, jota kilpaurheilija voi hyödyntää oman hyvinvointinsa parantamiseen ja suorituskyvyn edistämiseen. (Gratton, Rowe & Veal 2012, 89–92; Ng & Ryba 2018, 1–7.)

Kilpaurheilun kohokohtana pidetään usein kilpailutilannetta. Yleensä kilpailussa pukeudutaan oman lajin kilpailuasuun ja kilpaurheilija pyrkii tällöin parhaimpaan suoritukseensa, koska kilpailuihin voi saapua myös yleisöä kannustamaan. Kilpailut koetaan huippuhetkiksi, jotka sisältävät sekä onnistumisia että epäonnistumisia. Kilpaurheilussa onnistumiset voivat tuoda kilpaurheilijalle tunteen, että hän on saavuttanut jotakin suurta ja hän voi kokea ylpeyttä itsestään. Puolestaan epäonnistumiset ja tappiot voivat vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen heikentävästi, mutta myös opettaa, kuinka vaikeudet käännetään voitoksi. Kilpaurheilussa tunteiden hallinta ja niiden tunnistaminen koetaan merkittäväksi taidoksi. Kilpaurheilijan arkista harjoittelua pidetään pitkänä ajanjaksona, jossa mitataan sitä, kuka jaksaa harjoitella eniten ja laadukkaimmin. Kilpaurheilussa ei ole oikotietä onneen, jos kilpailee puhtaasti ja rehellisesti. (Hämäläinen 2008, 97–99.)

Opiskelupaikan hankkiminen ja ylipäättänsä opiskelu voivat olla yksilölle sekä henkisesti että taloudellisesti tärkeitä, sillä harva kilpaurheilija pystyy kuitenkaan työskentelemään päätoimisesti lajinsa ammattilaisena. Opiskelupaikka olisi hyvä hankkia jo kilpaurheiluran aikana tai viimeistään sen loppuessa, että yksilö voi hyödyntää kilpaurheilu-urasta saatuja kokemuksia ja kontakteja kouluttautuessaan. Kilpaurheilu-ura kerryttää osaamista, johon sisältyvät kyky toimia ryhmässä ja paineessa, sosiaalisten taitojen kehittyminen ja määrätietoisuuden lisääntyminen. (Söyring 2004, 49–51.)

2.2. Kilpaurheilun päättyminen

Koska jokaisen yksilön kilpaurheilu-ura päättyy jossain vaiheessa syystä tai toisesta, on tärkeää, että yksilöllä on mahdollisuus valmistautua uran loppumiseen hyvissä ajoin. Sopeutuminen uudenlaiseen elämään ja rytmiin saattavat tuoda mukanaan omanlaisia haasteita. Jos kilpaurheilu-ura päättyy äkillisesti esimerkiksi loukkaantumisen tai dopingaineista kiinni jäämisen takia, voi kilpaurheilija olla myöhemmin tyytymätön uraansa. Jos kilpaurheilu-ura päättyy kilpaurheilijan omasta päätöksestä saavutettuaan kaikki asetetut tavoitteet, menestyksen, hyvät muistot ja mitalit, voi kilpaurheilija olla tyytyväinen uraansa. (Kaski 2006, 223–228.)

Kilpaurheilu-uran lopettamisen merkittävimpiä syitä ovat raha, vaikeudet elämässä, loukkaantumiset, loppuun palaminen, urheilun sisäiset pettymykset ja varhainen menestys juniorina. Uran lopettamiseen on voinut vaikuttaa myös se, että kilpaurheilu-ura on vaatinut kompromisseja ja uhrauksia, jotka saattavat sulkea monia muita ovia. Keskeisimpänä lopettamisen syynä on kuitenkin muut polut, joilla viitataan esimerkiksi päätökseen panna opiskeluun kilpaurheilun sijasta. Kilpaurheilu-uran aikana opiskelu saattaa lykääntyä myöhemmäksi tai jäädä suorittamatta kokonaan. (Piispa 2013, 36–38.)

Haasteellinen polku kilpakentillä voi ennakoida myös haasteellisuutta kilpaurheilu-uran jälkeenkin. Urheilijan tulisi pärjätä nuoruusaikana sekä kilpaurheilu-urallaan että opinnoissaan kerryttäen samaan aikaan taitoja ja tietoja. Usealle urheilijalle on käynytkin epäsuotuisasti, kun kilpaurheilu-uran loppuessa ammattitaito ja elämässä selviämisen valmiudet ovat jääneet hankkimatta. Kilpaurheilu-uran aikana kiinnostuksen kohteena on voinut olla enimmäkseen kilpaurheilu eikä opiskelu. (Itkonen & Knuutila 2016, 15.)

3. YKSILÖLLISEN KEHITYKSEN TAUSTALLA OLEVIA TEKIJÖITÄ

Temperamentti toimii yhtenä osana ihmisen kokonaispersoonallisuutta, koska se kuvailee yksilön luonteenomaista tyyliä ja tapaa toimia. Tämän vuoksi temperamentti voi vastata kysymykseen millä tavalla tai miten ihminen toimii. Temperamenttia kutsutaan myös sisäiseksi psyykkiseksi reaktioksi, mikä tarkoittaa sitä, että ihmisen temperamentin ilmaiseminen voi muuttua eri tilanteiden mukaan. Temperamentti pohjautuu hermo- ja sisäeritysjärjestelmän toimintaan, ja se ilmenee selkeästi ihmisen ulkoisena käyttäytymisenä, kuten ilmeinä, äänensävyinä, toimintoina, eleinä ja puheina. (Dunderfelt 2012, 17–19.)

Temperamentin ja persoonallisuuden keskeinen ero löytyy siitä, että temperamentti piirteet syntyvät jo ennen kuin ympäristö on kerennyt edes vaikuttaa ihmiseen, mutta persoonallisuus muodostuu vasta ympäristön vaikutuksesta. Temperamentilla viitataan ihmisen synnynäisiin valmiuksiin tai taipumuksiin. Kaikissa temperamenttiteorioissa yhteisenä tekijänä temperamentin määrittelyssä nousee esille ihmisen väliset erot toimintatyyliissä tai ihmisen yksilöllinen tapa toimia. Tämän vuoksi temperamenttia pidetään ihmisen yksilöllisyytenä, joka erottaa ihmiset toisistaan. (Keltikangas-Järvinen 2004, 36–39.)

Temperamentti on tapa toimia tai reagoida. Yksilö reagoi ympäristöön eri tavoin ja hoitaa asioita eri lailla, joten temperamentti kuvailee ihmisten välisiä eroja. Temperamentti kuvaa myös yksilöllisiä eroja, joihin varhaisella kasvatuksella on ollut vaikutusta. On huomioitava, että temperamentti ei ole yhteydessä suorituksiin, selviytymiseen tai osaamiseen. Temperamentin pysyvyys on suhteellista, ja siihen vaikuttavat ihmisten väliset erot. Toisaalta temperamentti ei ole myöskään tietoista päätöksentekoa eikä harkintaa. (Keltikangas-Järvinen 2009, 50–53.)

3.1. Persoonallisuuden muodostuminen

Persoonallisuudella tarkoitetaan jotakin luonteenomaista ja muista ihmisistä erottavia teki-
jäitä kuten tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä. Ihmistä on mahdollista kuvata erilaisilla
persoonallisuuspiirteillä, joita ovat esimerkiksi vaatimaton, tunnollinen ja suunnitelmalli-
nen. Toisaalta persoonallisuus voi olla samaan aikaan sekä toistuvaa ja pysyvää että jat-
kuvasti kehittyvää ja muuttuvaa. Persoonallisuuden avulla on myös mahdollista selittää
tietyn ihmisen käyttäytymistä. Yksilölle voi muodostua suhteellisen pysyviä piirteitä, joita
kutsutaan persoonallisuuden piirteiksi, motiiveiksi, tunnetapumuksiksi tai tiedonkäsittely-
tavoiksi. Nämä pysyvät piirteet kehittyvät siis ympäristön ja perimän vuorovaikutuksen
lopputulemana. (Ojanen 2004, 12–40.) Caprara ja Cervone (2006, 70) mainitsevat, että
sosiokulttuurinen ympäristö ja dynaaminen vuorovaikutus ihmisten kanssa kehittävät
myös yksilön persoonallisuutta.

Persoonallisuus on ihmisen kokonaisuus, johon sisältyvät sosiaalisuus, fyysisyys, psyyk-
kisyys ja henkisyys. Ihmisen persoonallisuuteen liittyy erilaisia vaikutteita, jotka ovat
elämäkokemusten kautta tulleita, itse oivallettuja, opittuja tai omaksuttuja. Persoonalli-
suuden on havaittu sisältävän erilaisia ulottuvuuksia, joihin kuuluvat ydinminä, kasvatettu
minä, kulttuuriminä, rooliminä, fyysinen minä ja temperamentti. Nämä persoonallisuuden
ulottuvuudet toimivat aktiivisessa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Dunderfelt 2012,
13–18.) Reiss (2008, 56–68) puolestaan kirjoittaa niin sanotuista normaaleista persoonal-
lisuustyypeistä, sillä jokainen ihminen on erilainen persoona. Persoonallisuustyyppejä
ovat työnarkomaani, kilpailija, humanitaarinen, ajattelija, romanttinen, yksinäinen ja as-
keettinen.

Persoonallisuuden lähtökohtana pidetään temperamenttia, johon kuuluvat sekä tunnetilat
että toiminta. Temperamenttipiirteet ilmenevät yksilöittäin niin kuin persoonallisuuden
peruspiirteetkin, joita pidetään ominaisuusjatkumoina tai ulottuvuuksina. Motiivit ja tar-
peet liittyvät olennaisesti yksilön käyttäytymiseen. Motiiveihin vaikuttavat esimerkiksi
itsensä toteuttamisen tarve ja arvostuksen tarpeet. Lisäksi tunteet persoonallisuudessa liit-

tyvät käyttäytymiseen, tiedonkäsittelyyn ja motivaatioon. Myönteisillä ja kielteisillä tunnetiloilla on omanlaisensa vaikutukset yksilön käyttäytymiseen elämässä. Persoonallisuuden vaikuttavat myös tiedonkäsittelyyn liittyvät tekijät eli kognitiot, johon kuuluvat esimerkiksi tavoitteet, asenteet, mielipiteet, uskomukset, arvot ja pyrkimykset, jotka ovat yksilöllisiä. (Ojanen 2004, 41–57.)

Teoria viidestä suuresta persoonallisuuden piirteestä sisältää erilaisia piirteitä, jotka ovat ekstroversio, sovinnollisuus, tunnollisuus, neuroottisuus ja avoimuus. Näitä piirteitä pidetään itsenäisinä ulottuvuuksina, jotka voivat näkyä yksilössä eri tavoin. Jatkumo näkyy teoriassa kahtena ääripäänä, esimerkiksi suunnitelmallinen – päämäärätön. Aikuisuus on määritelty alkavan 18 ikävuodesta. Persoonallisuus kehittyy 20–30 ikävuosien aikana, jonka jälkeen yksilön persoonallisuus kuvaa heitä myös myöhempinä ikävuosina. (McCrae & Costa 1987, 81–82; 2006, 10–11.)

3.2. Minän kehitys

Minä on mahdollista jakaa kolmeen osaan, jotka ovat minäkuva, identiteetti ja itsetunto. Minäkuvalla viitataan ominaisuuksien ja piirteiden selostamiseen. Identiteetissä korostuvat yksilöllisyys sekä yhteenkuuluvuus jotakin tiettyä yhteisöä tai ryhmää kohtaan. Lisäksi identiteettiä tarkastellessa korostuu kysymys siitä, kuka minä olen. Itsetunto sisältää kolme erilaista osuutta, joihin kuuluvat itsearvostus, itsetuntemus ja minätietoisuus. Minän kehitykseen vaikuttavat kokonaisuudessaan siis minäkuvan, identiteetin ja itsetunnon kehittyminen. (Ojanen 1994, 31.)

Yksilö kokee rakentavansa itse omassa mielessään minää eli psyykkisiä toimintoja. Minä on mahdollista määritellä esimerkiksi prosessiksi, joten minä rakentaa itse itsensä. Toisaalta minään liittyvät myös minäkokemus ja minuus, jotka viittaavat yksilön psyykkiseen kokonaiskuvaan itsestään. Kokonaiskuvaan sisältyvät mielikuvat, toiveet, tunteet, tietoiset ja tiedostamattomat ajatukset, joiden merkityksenä on yksilö itse. Minän kehitykseen liit-

tyy myös minäkäsitys, joka viittaa tietoiseen minäkokemukseen. Minän kehitystä on mahdollista tarkastella eri osa-alueittain, joihin kuuluvat motorinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja kognitiivinen kehitys. (Vuorinen 1998, 48–74.)

Minä voi olla joko subjektina tai objektina. Minään subjektina liittyvät muun muassa itsetunto ja itsearviointi, kun taas minä objektina sisältää minäkäsityksen eli mielikuvan itsestä. Minäkäsitys kehittyy ympäristön ja yksilön erilaisissa vuorovaikutustapahtumissa kasvavien kokemusten pohjalta. Toisaalta minäkäsitys rakentuu asenteista, havainnoista ja arvostuksista, joita yksilöllä on itseään kohtaan. Tämän vuoksi minäkäsitystä pidetään myös asennoitumistapana itseä kohtaan. (Kääriäinen 1988, 12–15.)

Minän kehityksessä on oleellista tarkastella myös elämänkaaren myöhempiä käännekohtia, jotka sijoittuvat aikuisikään. Aikuisiässä minän kehitykseen voivat vaikuttaa merkittävästi erilaiset ulkoiset muutokset, joilla viitataan sekä menetykseen että menestykseen. Aikuisiällä minän kehityksessä korostuu itsevastuullisuus, kun aikuinen esimerkiksi muuttaa pois vanhempien luota. Toisaalta myös pysyvän parisuhteen muodostaminen kehittää yksilön minää, mikä voi olla ajankohtaista aikuisiällä. Käännekohtiin voi liittyä myös elämän rajallisuuden oivaltaminen ja elämästä luopuminen, jotka todennäköisesti tulevat myöhemmällä iällä vastaan. (Vuorinen 2000, 222–227.)

3.3. Sosiaaliset taidot osana elämää

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, jotka ovat sosiaalisesti hyväksytyjä ja joiden avulla on mahdollista rakentaa vuorovaikutusta eri ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot voivat vaihdella eri tilanteissa ja eri ihmisten kanssa, sillä sosiaaliset taidot kehittyvät läpi elämän. Sosiaalisia taitoja voi oppia ja harjoitella esimerkiksi koulussa, töissä tai muissa sosiaalisissa ryhmissä. Ihmiset tarvitsevat sosiaalisia taitoja erilaisissa tilanteissa, joissa esimerkiksi neuvotellaan tai tutustutaan uusiin ihmisiin. Sosiaalisia taitoja on pidetty myös menestystekijöinä silloin, kun on tutkittu oppimista. (Kauppila 2005, 125–127.)

Sosiaalisia taitoja pidetään myös kognitiivisina taitoina, joilla viitataan esimerkiksi tilanteiden selvittämiseen ja ongelmanratkaisuun. Sosiaaliset taidot eivät ilmene ainoastaan sosiaalisissa tilanteissa, vaan myös ihmisen persoonassa. Jokainen ihminen on erilainen yksilö, joka käyttää sosiaalisia taitoja eri tavoin kuten huomioimalla, kunnioittamalla ja arvostamalla muita ihmisiä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 23–25.)

Sosiaaliset taidot ovat niin sanotusti tavallisia taitoja, joita ihmiset tarvitsevat ollessaan tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisia taitoja on mahdollista ilmentää myös eri kielillä ja niitä voi harjoitella esimerkiksi liikunnan, musiikin, väittelyn, näyttelemisen, roolileikkien tai mallista oppimisen avulla. Sosiaalisten taitojen kehittyminen vaatii kuitenkin sanallista vahvistusta muilta ihmisiltä. Yleensä vuorovaikutustaidot, kuten keskustelun aloittaminen, voidaan ymmärtää myös sosiaalisiksi taidoiksi, mutta tässä tutkimuksessa vuorovaikutustaitoja käsitellään erikseen. (Kalliopuska 1995, 4–9.)

3.4. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen

Vuorovaikutus voi olla joko sanallista tai sanatonta viestintää. Sanallinen eli verbaalinen vuorovaikutus kytkeytyy puhuttuun ja kirjoitettuun kieleen ja sen havaitsemiseen. Kieli koostuu erilaisista sanojen yksilöllisistä merkityksistä, jotka ilmenevät eri tavoin eri ihmisten mukaan. Sanaton viestintä muodostuu eleistä, ilmeistä ja muista erilaisista viestintämuodoista. Sanattomaan viestintään voi lukeutua myös ääni, josta voi nousta esille painotus, sointi, korkeus ja äänneet. Toisaalta sanaton ja sanallinen viestintä voivat olla ristiriidassa keskenään. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 20.)

Vuorovaikutuksessa korostuvat ihmisten väliset suhteet ja ihmisten persoonalliset tavat toimia, jotka tuovat vuorovaikutustilanteisiin omanlaista haastetta ja rikkautta. Vuorovaikutus voi sisältää myös puheenvuoroja, sillä jokaisella ihmisellä tulisi olla mahdollisuus päästä ääneen jossain vaiheessa. Vuorovaikutustaitoihin kuuluu myös taito jatkaa toisen puheenvuorosta, joka ei ole itsestään selvä taito. (Kuusela 2013, 94–104.)

Vuorovaikutusta pidetään elämän lähtökohtana, sillä ihmiset kehittyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Näin ollen ihminen kehittyy aktiivisessa vuorovaikutuksessa kulttuuriinsa ja yhteisöönsä. Vuorovaikutus voi ilmetä esimerkiksi puheen, kielen ja viestinnän kautta. Vuorovaikutustaidot ovat yksittäisiä taitoja, joita ovat esimerkiksi itsensä johtaminen ja sosiaalinen tietoisuus. Vuorovaikutustaitoja on myös mahdollista yhdistellä eri tilanteissa. (Launonen 2007, 6–12; Talvio & Klemola 2017, 95–98.)

Vuorovaikutustaidot nousevat esille, kun tarkastellaan esimerkiksi ryhmää, ja sitä kuinka yksilö toimii ryhmän jäsenenä. Vuorovaikutustaidot ilmenevät myös yhteistyössä, jonka ideana on työskentely muiden ihmisten kanssa yhteisten päämäärien hyväksi. Yhteistyö vaatii onnistuakseen toimivaa dialogia, joka on lähtöisin ihmisten välisistä dialogeista tai yksilön sisäisistä dialogeista. Dialogin päämääränä on ilmiön tutkiminen yhdessä, kun taas keskustelussa tarkastellaan aihetta eri näkökulmista. Dialogisuuden yksi keskeisin tekijä on vastavuoroisuus, jonka avulla jokaisella osapuolella tulee olla mahdollisuus vaikuttaa ja rakentaa aktiivisena olevaa vuorovaikutustilannetta. Yhtenä vuorovaikutustaitona pidetään myös keskustelun ylläpitämistä. (Drew & Bingham 2010, 254; Isoherranen 2005, 22–26; Mönkkönen 2007, 87.)

3.5. Stressin hallinta

Stressitilalla tarkoitetaan tietynlaista ristiriitaa tai epäsuhtaa ihmisen resurssien ja ympäristön vaatimusten välillä. Stressistä selviytymisen keinoja nimitetään coping-mekanismeiksi, joiden avulla pyritään vähentämään yksilön kapasiteetin ja ympäristön vaatimuksien epäsuhtaa. Selviytymiskeinojen avulla pyritään löytämään tasapaino stressitilanteeseen. Selviytymiskeinojen tulee olla muuttuvia, joustavia ja tehokkaita, koska tehottomiksi selviytymiskeinoiksi on määritelty kiertävät ja vetäytyvät keinot. Stressin hallinnassa tulee ottaa huomioon myös ihmisen voimavarat, stressin fyysinen kesto ja stressitilan voimakkuus. (Keltikangas-Järvinen 2008, 169–182.)

Ihmisen stressijärjestelmää kutsutaan myös biologiseksi valpastumisjärjestelmäksi, joka tunnistaa äkilliset ja voimakkaat ärsykkeet. Samaan aikaan purkautuu stressireaktio, joka vaikuttaa ihmisen toimintaan. Erityisesti oppimisessa vaaditaan stressijärjestelmän aktivoimista ja hidastamista, jolloin oppimisprosessi löytää sopivan aktivaatiotason. Stressin hallinta ja säätely toimivat aivojen etuotsalohkojen avulla, sillä itsenäinen stressin säätely kehittyy jo nuoresta iästä alkaen. Toisaalta stressin säätelytaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, sillä stressin säätelyä ei ole mahdollista oppia yksin. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 29–37.)

Stressinhallinnassa on tutkittu myös niin sanottuja tunnetyylejä, joilla on mahdollista tutkia stressin hallintaa. Ensimmäinen tyyli tarkastelee sitä, miten herkästi ihminen pahoittaa mielensä tai suuttuu verrattuna sellaisiin ihmisiin, jotka ovat mieleltään rauhallisia. Toinen tyyli tarkastelee sitä, kuinka nopeasti elvymme ahdingosta. Kolmas tyyli puolestaan määrittelee henkilön tunteiden syvyyttä. Näillä tunnetyyleillä on mahdollista hallita stressiä kokonaisvaltaisesti. (Goleman 2014, 31–36.)

3.6. Tunneäly yksilön ominaisuutena

Tunneäly on mahdollista jakaa viiteen eri pääalueeseen. Ensimmäiseen pääalueeseen kuuluvat intrapersoonalliset eli yksilön sisäiset tekijät tunneälyssä, joita ovat itsensä toteuttaminen, itsenäisyys, vakuuttavuus, omien tunteiden tiedostaminen ja itsetuntemus. Nämä tekijät vaikuttavat ihmisen tunteisiin, ajatuksiin ja kokemuksiin sekä itsensä hahmottamiseen, ja niitä on mahdollista kehittää elämän aikana. Toiseen pääalueeseen määritellään interpersoonalliset eli yksilön vuorovaikutus- ja ihmissuhdetekijät, joihin kuuluvat ihmissuhteet, sosiaalinen vastuuntunto ja empatia. Nämä tekijät vaikuttavat ihmisen kykyyn käyttää sosiaalisia taitoja, joihin kuuluvat muihin ihmisiin suhtautuminen ja vuorovaikutuksessa oleminen. Kolmanneksi pääalueeksi luetaan tunneälyn sopeutumistekijät, jotka ovat ongelmanratkaisu, joustavuus ja todellisuudentaju. Näiden tunneälyn tekijöiden avulla ihminen reagoi erilaisiin haastaviin tilanteisiin, joissa tulisi pysähtyä ja pyrkiä tavoite-

hakukseen ratkaisemiseen. Neljäs pääalue muodostuu tunneällyn paineensietotekijöistä, joita ovat impulssien hallinta ja stressinsietokyky. Paineensietotekijöillä tarkoitetaan kykyä sietää erilaisia tilanteita, jotka aiheuttavat stressiä ja sen käsittelyä. Viides pääalue sisältää tunneällyn yleisen hyvinvoinnin tekijät, joita ovat onnellisuus ja optimismi. Yleinen hyvinvointi tarkastelee ihmisen suhdetta elämään ja maailmaan, sillä se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään. (Saarinen 2001, 35–44.)

Tunneälytaidot kehittyvät ihmisten erilaisissa kohtaamisissa, joita pidetään luovina prosesseina eikä niitä voi ennakoita. Toisaalta tunneälytaidot näkyvät myös ihmissuhteissa kiintymyksenä, pysyvyytenä ja syventymisenä. Tunneäly määritellään kyvyksi hallita ja havaita tunteita ja ottaa tunteista oppia ajatteluun, sillä tunneäly nähdään ryhmänä, joka sisältää erilaisia mentaalisia kykyjä. Tunneäly on mahdollista rajata myös tunteiden hallintaan, ymmärtämiseen, helpottamiseen ja tiedostamiseen. Ihmisen tunneälyä on mahdollista määritellä myös käytännön kyvyiksi, mutta ne eivät kuitenkaan takaa, että kaikille ihmisille kehittyisi tietynlaisia tunnetaitoja. Tunneällyyn liittyviä taitoja on mahdollista harjoittaa elämässä. (Goleman 1999, 40–41; Isokorpi 2004, 13–19.)

Tunneälykkäisiin toimintatapoihin kuuluvat joustavuus, sosiaalinen sujuvuus ja empatia. Tunneällyyn liittyvällä joustavuudella viitataan siihen, että ihminen ei jumiutuisi huonosti toimiviin tapoihin, vaan pyrkisi mukautumaan uusiin ajatuksiin ja tunteisiin, minkä vuoksi joustavuus voi vaatia totuttautumista uusiin toimintatapoihin elämässä. Myös sosiaalinen sujuvuus vaatii tunneälyä, jotta sosiaalisissa tilanteissa on mahdollista esimerkiksi olla arvostelematta toisia ihmisiä tai keskittymättä liikaa itseensä. Sosiaaliseen sujuvuuteen vaikuttavat olennaisesti myös ihmisten hyvin erilaiset persoonalliset taipumukset. Lisäksi empatiaa tarvitaan silloin, kun ihminen pyrkii säätelemään tai tunnistamaan tunteitaan. (Saarinen & Kokkonen 2003, 92–101.)

4. OPPIMISESTA JA OPISKELUSTA EVÄÄT TULEVAISUUTEEN

Opiskelijan itseohjautuvuutta harjoitellaan jo peruskoulusta lähtien, kun opiskelija kontrolloi opiskeluaan, asettaa tavoitteita ja ottaa vastuuta omista opinnoistaan. Tämän vuoksi opiskelu voi kehittyä yhteistoiminnalliseksi, yksilökeskeiseksi tai kilpailulliseksi esimerkiksi tietynlaisen ilmapiirin vuoksi. Opiskelu vaatii erilaisia opiskelustrategioita, prosesseja ja menettelyjä, jotta opiskelijan on mahdollista ymmärtää uusia asioita. Opiskelu vaatii kaiken kaikkiaan opiskelijalta tiedonkäsittelyä, asioiden painamista muistiin ja niiden palauttamista muistista. (Aho 2002, 30–33.)

Yksilön sosiaalinen identiteetti kehittyy samaan aikaan, kun yksilö omaksuu tietoja. Opiskelu vaatii siis itseohjautuvuutta, sillä yksilön tulee ohjata kokonaisvaltaisesti omaa toimintaansa kiinnittämällä huomiota myös ympäristön vaatimukseen, käsityksiin omista toimintamahdollisuuksista ja omiin päämääriinsä. Opiskelu ei luonnistu kenenkään toisen päätöksellä, koska jokaisella oppijalla on vastuu omasta tekemisestään. Parhaimmillaan itseohjautuvuudella tarkoitetaan vastuuntuntoa, jonka mukana tulevat myös vapaus ja vastuu omasta toiminnastaan. Itseohjautuvana oppijana pidetään sellaista, joka on samaan aikaan motivoitunut ja orientoitunut aiheeseen. (Hiltunen & Lehtinen 2002, 158–161.)

Jos yksilö haluaa oppia, hänen täytyy orientoitua sisältöön. Opiskeluksi nimitetään yksilön tarkoituksenmukaista toimintaa, jonka intentiona on tietyn taidon, toiminnan tai tiedon oppiminen. Opiskelu vaatii oppivan yksilön, joka on tiedostava ja omaa toimintaansa määrittävä. Opiskeluun liittyy neljä osatekijää, joita ovat tarve oppia tietynlaista toimintaa, valita teko oppimiseen, toteuttaa valittu teko ja arvioida saatu tulos. Opiskelu voi olla kestoltaan lyhyttä, keskipituista tai pitkäaikaista toimintaa, sillä opiskelun keskiössä on kuitenkin uuden luominen. Lisäksi opiskelussa peilataan yksilön aikaisempaan osaamiseen ja kokemuksiin, joiden avulla on mahdollista muodostaa uusia merkityksiä, arvioin-teja ja päätelmiä. (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 23–24.)

4.1. Opiskelun monimuotoisuus

Opiskelu voi olla esimerkiksi itseopiskelua, lähiopiskelua ja monimuoto-opiskelua. Joka tapauksessa opiskelu vaatii aina jonkin tavoitteen, jota kohti edetä. Tavoitteisiin voi kuulua pienempiä välitavoitteita, kuten kurssien suorittamista, ja isompia tavoitteita, kuten tutkinnosta valmistuminen. Opiskelijan tavoitteiden rakentumiseen vaikuttavat sekä koettu oppimisympäristö että yksilön oppimiskokemukset. (Lepola & Vauras 2002, 16–17.)

Opiskeluun liittyvät merkittävästi myös sosiaalinen, fyysinen ja mentaalinen tila. Sosiaalista tilaa kutsutaan suhteiden verkostoksi, jossa korostuvat esimerkiksi uskollisuus ja luottamus. Sosiaalinen tila saa aina alkunsa vuorovaikutuksesta, joten opiskelu voi sujua paremmin sosiaalisessa tilassa. Fyysiseen tilaan puolestaan kuuluvat erilaiset konkreettiset rakenteet, kuten rakennukset ja sähköiset toimialueet. Fyysisellä tilalla voi olla merkittävät vaikutukset opiskelun parantamiseen. Mentaalista tilaa pidetään välttämättömänä edellytyksenä ymmärrykselle, tiedolle ja oppimiselle. (Heiskanen 2007, 243–246.)

Oppimisen tutkimus voi myös keskittyä tilannesidonnaiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutustapahtumaan, jossa tarkoituksena on oppia yhdessä. Opiskelijat eivät innostu opiskeluista, jos he ovat liian passiivisia, eivätkä he tällöin menesty opinnoissaan. Toisaalta motivoituneet ja innostuneet opiskelijat pärjäävät paremmin opiskeluissaan esimerkiksi muiden innokkaiden opiskelijoiden johdosta. (Salmela-Aro 2018, 15–17.)

4.2. Korkeakoulutus väylänä kohti työelämää

Suomessa Opetusministeriö vastaa hallituksen hyväksymän koulutuspolitiikan toteuttamisesta. Korkeakoulupolitiikan tavoitteena on vastata yhteiskunnan koulutustarpeisiin ja kouluttaa riittävä määrä korkeasti koulutettuja asiantuntijoita vastaamaan yhteiskunnan, liiketoiminnan ja teollisuuden muuttuviin tarpeisiin. Yliopistot tarjoavat opiskelijoille tutkimukseen perustuvaa korkeakoulutusta ja kouluttavat opiskelijoita yhteiskunnan tar-

peisiin. Ammattikorkeakoulujen tehtävänä on tarjota työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin perustuvaa korkeakoulutusta ja valmistaa opiskelijoita ammatillisiin asiantuntijatehtäviin. (Korkeakoulujen arviointineuvosto 2010, 7–11.)

Oppimista ja opiskelua voi olla haasteellista rajata tietynlaiseen aikaan tai paikkaan, sillä niitä voi ilmetä kaiken aikaa elämässä. Erityisesti aikuisiällä tapahtuvaan opiskeluun voi olla monta eri syytä esimerkiksi työuralla eteneminen, yleissivistys, itsensä kehittäminen, pätevyys tai ammattitaidon parantaminen. Lisäksi mahdollinen työttömyys voi vaikuttaa siihen, että aikuinen lähtee opiskelemaan uutta alaa tai ammattia. Erityisesti yliopistoilta kaivataan avoimuutta työelämän muuttuvia tarpeita kohtaan esimerkiksi tarjoamalla mahdollisuuksia uudelleen kouluttautumiseen. (Törmä & Mäkinen 2012, 77–82.)

Työelämässä ja opiskeluissa on opittava sietämään jatkuvaa muutosta. Jo opiskeluaikana on pyrittävä luomaan työelämätaitoja ja valmiuksia, sillä nykyinen työelämä vaatii jo niiden taitojen ja valmiuksien olemassaoloa. Kyselyjen mukaan 30 prosenttia opiskelijoista ei osannut määritellä mahdollisuuksiaan tulevaisuuden suhteen, kun taas 70 prosenttia opiskelijoista asennoitui tulevaisuuteen luottavaisesti. Korkeakoulutus on optimaalinen tae työttömyyttä vastaan, sillä työllisyys voi pitäytyä sitä parempana mitä korkeampi tutkinto on. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 113–121; Välimaa 2018, 320.)

Korkeakoulun jälkeiseen työllistymiseen on todettu vaikuttavan merkittävästi työkokemus, jota on kerrytetty jo ennen opintoja tai opintojen aikana. Kerrytetyllä työkokemuksella on myös suoranaisia vaikutuksia päätyä vakaaseen työuraan. Toisaalta nopeaan sijoittumiseen työelämässä voi vaikuttaa myös kokonaisopiskelu-aika, jonka aikana työnhakuvaihe asetetaan opiskelujen loppuvaiheelle ja tällöin tutkinto otetaan ulos vasta, kun henkilö on työllistynyt johonkin työpaikkaan. (Ahola 2004, 29.)

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimukseni tarkoituksena on saada kuuluvaksi ja näkyväksi valitsemaani tutkittavaa aihetta: sitä, miten opiskelijan kilpaurheilijatausta näyttäytyy opintojen aikana. Tutkimukseni pyrkimyksenä ei ole ainoastaan kertoa, mitä yhteyksiä näiden kahden tekijän, kilpaurheilun ja opiskelun välillä aineistosta ilmenee, vaan tuoda esille niiden ilmenemistä konkreettisisessa elämässä.

5.1. Tutkimuskysymys

Pyrin syventämään ymmärrystä tutkittavasta aiheesta valitsemieni tutkimushenkilöiden kertomuksilla, ja määrittelin tutkimuskysymykseksi seuraavan:

- Millainen yhteys on kilpaurheilutaustalla ja opiskelulla?

5.2. Hermeneutiikka tieteenfilosofisena lähtökohtana

Tieteellinen tutkimus pyrkii järjestelmällisesti kuvailtuihin ja erittäin perusteltuihin tutkimustuloksiin, jotka esitän tässä tutkimuksessa. Pääasiassa tieteenfilosofia tarkastelee tutkimuksen menetelmiä, käytäntöä ja toimii tiedon ja todellisuuden olemuksena. Tässä tutkimuksessa on tieteenfilosofisena lähtökohtana hermeneutiikka ja laadullinen lähestymistapa: syvennyn merkitykseen, joka tutkittavalla ilmiöllä on asiayhteydessä. Tieteellisissä tutkimustuloksissa argumentoidaan havaintojen lisäksi tutkittavien ja tutkijan arkitiedolla, asiantuntijatiedolla ja aiemman tutkimuksen tuloksilla, joita hyödynnän tässä tutkimuksessa. (Kakkuri-Knuutila & Heinlahti 2006, 11–13.)

Hermeneutiikka tarkastelee merkityksiä käsittävien kokonaisuuksien tulkintaa ja ymmärtämistä. Hermeneutiikassa keskeisessä roolissa on tieto, jonka käsitetään olevan jatkuvassa tulkintojen prosessissa, kun tieto ja tulkinnat uusiutuvat. Tulkinta käyttäytyy maailman ja ihmisten välittäjänä, sillä ihmisten on mahdollista ymmärtää jotain jonakin. Tulkinta vaikuttaa merkittävällä tavalla suoraan tekstiin, koska tekstin tulkitsijan on mahdollista kyseenalaistaa, mitä kyseisessä tekstissä itse asiassa todetaan. Tämän vuoksi tekstin tulkinta voi johtaa vasta tekstin kriittiseen luomiseen. (Gadamer 2004, 207–220.)

Käsite hermeneutiikka pohjautuu kreikankielen sanaan, joka tarkoittaa *ymmärtää* ja *tulkita*. Ymmärtävässä metodologiassa pyritään tulkitsemaan asioita ymmärtämällä ja jäsentämällä, eikä erillisinä asioina. Ymmärtäminen vaatii ensiksi jäsentämisen, jonka jälkeen on mahdollista ymmärtää jokin asia jonakin. Tämän takia ihminen tulkitsee maailmaa olemisen ymmärtäneisyyden tilassa. Tulkinta vaatii myös kieltä, jossa sanat voivat olla kohteiden nimityksiä vain kokonaisuuksien osina, joten kokonaisuuksista tulee viitekehäyksiä. (Alanen 2014, 39–42.)

Hermeneuttisen kehän käsitteestä voidaan puhua myös hermeneuttisena spiraalina. Hyödynnän kumminkin tässä tutkimuksessa käsitettä hermeneuttinen kehä, jonka ensimmäinen merkitys korostuu jo tiedonmuodostusprosessissa. Tämän vuoksi ymmärtäminen perustuu aina jo ennalta ymmärrettyyn, joka toimii tiedon perusedellytyksenä. Toisaalta tulkinta vaatii alkaakseen esiymmärryksen tutkittavasta aineistosta. Tiedonmuodostusprosessissa esiymmärrys on muuttunut, kun tutkijan tieto tutkimuskohteesta syvenee. Hermeneuttisen kehän tulkintaprosessin lähtökohta ei omaa absoluuttista alkua eikä loppua, sillä tulkintaprosessia pidetään loputtomana. Näin ollen tulkinta on merkitysten luomista, eikä niiden vastaanottamista. (Siljander 1988, 115–121.)

Tutkimuksessani korostuu tutkijan taito ymmärtää ja tulkita tutkittavien kertomuksia ja havaita, miten tutkittavat ovat ilmaisseet itseään kertomuksissaan. Tämän vuoksi tulkinnan kohteena ovat ilmaisut, jotka sisältävät merkityksiä. Tutkimukseni tutkittava merkitysmaailma on minulle entuudestaan jo hieman tuttu, joten merkitysten ymmärtämisen

edellytyksenä toimii jonkinlainen esitieto. Tutkimuksen päämääränä on toisin sanoen tehdä jo tunnettua tiedetyksi. Tämän vuoksi haluan nostaa esille kilpaurheilutaustan yhteyksiä opiskeluun, sillä yhteyksiä ei ole välttämättä tietoisesti ajateltu tai yhteyksiä on saatettu pitää itsestäänselvyyksinä. Merkitysten ymmärtämisessä korostuu se, mikä on yhteistä tutkijalle ja tutkittavalle. (Laine 2018, 33–34.)

5.3. Laadullinen lähestymistapa

Tässä pro gradu -tutkimuksessa toteutan kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Laadulliselle aineistolle merkittävää on sen kompleksisuus ja monitasoisuus. Toisaalta laadullinen aineisto tarkastelee myös tutkimuksen kohteena olevaa kulttuuria ja kieltä. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena ei ole tutkimuskohteen yleistäminen eikä totuuden löytäminen. Tutkimuskohdetta tarkastellessa tulee kiinnittää huomiota eri näkökulmiin, joita ovat prosessi, ilmiön intentio ja konteksti. Prosessi tarkastelee sitä, kuinka syvälle tutkijan on mentävä tutkittavassa ilmiössä. Ilmiön intentiossa korostuu tutkijan tarkkailu tarkoituspäiriä tai motiiveja kohtaan. Kontekstissa tulee huomioida ilmiön liittyminen eri yhteyksiin, kuten kulttuurisiin ja sosiaalisiin. (Alasuutari 1999, 84–88; Vilkkä 2015, 118–121.)

Laadullinen tutkimus on prosessi, koska tutkimuksen edetessä erilaiset päätökset voivat muokkautua esimerkiksi tutkimustehtävän suhteen. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on ymmärtää tutkittavien käsitys tutkittavasta ilmiöstä. Tähän vaikuttaa olennaisesti myös tutkijan rooli aineistonkeruussa ja sen analysoinnissa, koska tutkija voi tehdä erilaisia tulkintoja ja valintoja aineistosta sekä koko tutkimuksen etenemisestä. Myös teoreettisella katsauksellani on merkittävä rooli laadullisen tutkimuksen aineistossa, koska siinä ilmenee tutkittavan ilmiön käsitteellistämistä. Laadullinen lähestymistapa sopii tähän tutkimukseen, sillä tämän tutkimuksen aineisto on kertomuksien muodossa. Laadullisen tutkimuksen aineistoksi soveltuu erinomaisesti ilmiönsuhteen teksti. (Eskola & Suoranta 2008, 15; Kiviniemi 2010, 70–74.)

5.4. Narratiivinen tutkimusmenetelmä

Narratiivisuus ei ole näkökulmana kovin tiukasti määritetty. Narratiivisuudella on mahdollista viitata tiedon luonteeseen, tutkimuksen viitekehykseen, aineiston hankintaan, aineiston analysointiin ja käytännön sovellutuksiin. Olen kiinnostunut siitä, että narratiivinen tutkimusmenetelmä antaa tutkijalle mahdollisuuden nähdä tutkittavan kohteen eri näkökulmista käsin samaan aikaan. Tutkimusaineistona voivat toimia esimerkiksi päiväkirjat, kouluaineet, kuvanauhoitteet, mainokset, valokuvat ja kirjoitelmat. Tutkimuksessani käytän tiedonhankintatapana kertomuksia, joiden avulla haluan saada selville ihmisten kokemuksia heidän elämästään ja tutkimukseen valitusta aiheesta. Narratiivisessa tutkimusmenetelmässä kiinnitetään huomiota kertomuksissa tietoon sekä rakentajana että välittäjänä. Alun perin narratiivisuuden käsite on lähtöisin latinan kielestä, jossa verbi *narrare* viittaa kertomiseen ja substantiivi *narratio* tarkoittaa puolestaan kertomusta. (Heikkinen 2010, 143; Laitinen & Uusitalo 2008, 117; Soderberg 2003, 5–6; Vilka 2015, 122.)

Kerrontaan pohjautuvat narratiiviset aineistot antavat tutkittaville tilaisuuden kuvailla omin sanoin näkemyksensä määritellystä aiheesta. Tämän takia tutkimusaineisto voi olla kirjallisesti tai suullisesti kuvailtua kerrontaa, jolta ei edellytetä määriteltyjä vaatimuksia. Tässä tutkimuksessa kerään tutkimusaineiston kirjallisesti kuvailtuna kerrontana. Narratiivinen aineisto vaatii tulkintaa, joten sitä ei ole mahdollista kiteyttää erilaisiksi kategorioksi tai numeroiksi. (Heikkinen 2010, 148–149.) Holsteinin ja Gubriummin (2012, 273–274) mukaan tutkijat ovat selvittäneet kertomusten yleisyyttä ja keskeisyyttä monenlaisissa sosiaalisissa puitteissa ja kulttuurillisissa yhteyksissä.

Kertomusmuotoisessa kielenkäytössä korostuu merkittävästi sosiaalisen ja psykologisen ulottuvuuden omaava kieli, jonka avulla on mahdollisuus ymmärtää maailmaa. Tätä kieltä pidetään kulttuurin tuotoksena. Tutkittavien kielelliset päätökset voivat olla joko tiedostamatta tai tietoisesti valittuja, koska jokaisella yksilöllä on omanlaisensa käsitys maailmasta. Kieli vaikuttaa olennaisesti ihmisten kulttuuriin ajatusmalleihin, sillä kieltä pidetään työkaluna, jonka avulla voi käsitellä erilaisia tarpeita. Kielen avulla on mahdollista

rakentaa kertomuksia, jotka ovat ihmisille tärkeitä, sillä elämme konkreettisesti kertomusten maailmassa. (Kaasila 2008, 41–42; Tuovila 2008, 152–154.)

Kokemuksien kerronnassa ihmiset rakentavat luottamusta ja pitävät yhteyttä toisiin ihmisiin. Tällöin kertomukset viestivät ihmisten muutoksista tai kokemuksista, joista halutaan kertoa toisille ihmisille. Kertomukset nimensäkin mukaan viittaavat kertomiseen ja sen tärkeyteen, joten kertomisen aiheen tulee olla riittävän merkityksellistä. Kertomista pidetään sekä yhteisöllisenä että henkilökohtaisena vuorovaikutuksen välineenä ihmisten keskuudessa. Yksikään kertomus ei ole toista oikeampi, eikä yhdelläkään kertomuksella ole ehdottomia loppuratkaisuja. Tämän vuoksi jokaisella yksilöllä on vielä elämättömiä kertomuksia edessä sekä jo paljon elettyjä kertomuksia takanapäin. Kertomusten avulla erilaiset kirjoittajan tapahtumat ja kokemukset on mahdollista koota muistettaviksi, ymmärrettäviksi ja toisten ihmisten myötä jaettaviksi. Kaikki puhe ja teksti eivät ole kuitenkaan kertomusta. (Riessman 2008, 5; Salo 2008, 82–88; Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 206–208.)

Valitsen kertomukset tutkimukseeni, jotta tutkimushenkilöt voivat kirjoittaa omin sanoin ja avoimesti kokemuksia aiheesta tutkimukseeni. Vastaavasti Polkinghorne (1995, 5) määrittelee kertomusten rakentuvan erilaisista tapahtumista, jotka sijoittuvat ajallisesti loogiseen kokonaisuuteen. Luotan siihen, että tutkimushenkilöiden on turvallisempaa ja helpompaa kirjoittaa kertomukset aiheesta verrattuna siihen, että tutkimusaineisto olisi kerätty kasvotusten haastattelussa. Kirjoitetuissa kertomuksissa tutkittavat pystyvät kirjoittamaan omana itsenään, jonka vuoksi jokaisen tutkittavan olemassaolo pääsee myös esille. Myös Eskola ja Suoranta (2008, 22–23) toteavat, että narratiivisuus lukeutuu ihmisen olemassaolon perusteisiin.

5.5. Tutkimusaineisto

Tutkimukseni aineisto koostui 12 kilpaurheilijataustaisen opiskelijan kirjoittamista kertomuksista. Tutkimushenkilöt saivat kirjoittaa oman kertomuksen, joka oli sen pituinen kuin he itse halusivat. En määrittänyt kertomuksille pituusrajaa, mikä varmasti helpotti kirjoittajien kynnystä edes aloittaa kirjoittamaan kertomuksia tutkimukseeni. Apon (1995, 76) mukaan kertomukset ovat aina kommunikointia jostakin tietystä historiallisesta tilanteesta. Tässä tutkimuksessa historialliset tilanteet liittyivät tutkittavien kilpaurheilutaustaan. Tuomen ja Sarajärven (2009, 84) mukaan tutkimusaineistona käytettävät yksityiset dokumentit ja niiden kirjoittajat tulee olla valittu harkinnanvaraisesti tutkimukseen. Myös tässä tutkimuksessa olin valinnut kirjoittajat harkitusti tutkimukseeni.

Tutkimukseeni valitut tutkimushenkilöt valitsin sillä perusteella, että heidän kilpaurheilu-uransa oli loppunut vähintään vuosi sitten. Osalla tutkittavista kilpaurheilu-ura oli päättynyt jo muutamaa vuotta aikaisemmin. Lisäksi tutkimushenkilöiden tuli olla aineistonkeruuhetkellä opiskelijoina korkeakouluissa. Tämän avulla entiset kilpaurheilijat olivat saaneet hieman erilaista perspektiiviä ja etäisyyttä kilpaurheilu-urastaan, minkä vuoksi he pystyivät näkemään kilpaurheilutaustansa uusin silmin. Valitsin sekä yksilölajien että joukkuelajien edustajia, mikä toi monipuolisia näkökulmia tutkimukseeni. Tutkittavien kilpaurheilutausta sisälsi vähintään menestystä Suomen mestaruus- (SM), Euroopan mestaruus- (EM) tai maailman mestaruustasolta (MM). Mäkelän (1995, 52–53) mukaan päämääränä on kerätä riittävän monipuolinen aineisto, mikä luo hyvät edellytykset tutkimukselle. Tutkimushenkilöt olivat eri vaiheissa opintojaan, kun he osallistuivat tutkimukseeni. En kiinnittänyt sen enempää huomiota tutkittavien eri korkeakouluihin tai heidän opiskelualoihinsa, koska niillä ei ollut vaikutusta tutkimuksessani.

Lähetin sähköpostitse kirjoituspyynnöt tuntemilleni eri lajien entisille kilpaurheilijoille (Liite 1). Lähetin kirjoituspyyntöjä sähköpostitse kokonaisuudessaan 18 kappaletta, joista 12 sain vastauksen. Tiesin tutkimushenkilöt entuudestaan. Nimesin tutkimushenkilöt sa-

tunnaisilla nimillä, jotta heidän anonymiteettinsä säilyi koko tutkimusprosessin ajan. Saattuneiset nimet paljastivat tutkimushenkilöiden sukupuolen, sillä tutkimushenkilöistä 10 oli naisia ja 2 oli miehiä. Tutkimushenkilöiden ikähaitari ei ollut kovin laaja, koska tutkimushenkilöiden ikähaarukka oli 22 vuodesta 26 vuoteen. Tutkimushenkilöiden lajeista ilmenee ainoastaan se, oliko kyseessä yksilölaji vai joukkuelaji.

Saamani kertomukset olivat eri pituisia, sillä pituudet vaihtelivat puolensivuisista kertomuksista neljän sivun kertomuksiin. Kaiken kaikkiaan kertomuksia tuli sivumääräisesti yhteensä 26 sivua (fontti Times New Roman, fonttikoko 12, riviväli 1,5). Kertomukset olivat selkeästi kirjoitettuja ja johdonmukaisia, joten niitä oli helppo lukea ja analysoida. Seuraava taulukko (Taulukko 1.) havainnollistaa tutkimushenkilöiden taustatietoja.

Taulukko 1. Tutkimushenkilöiden esittely

Nimi	Ikä	Laji
Liisa	26	Joukkuelaji
Nea	25	Joukkuelaji
Juha	25	Yksilölaji
Pirjo	25	Joukkuelaji
Elisa	23	Joukkuelaji
Tiina	24	Joukkuelaji
Hilma	22	Joukkuelaji
Anna	25	Yksilölaji
Ulla	24	Joukkuelaji
Iina	24	Joukkuelaji
Veeti	26	Yksilölaji
Ritva	24	Joukkuelaji

Uusitalo (2001, 89) toteaa, että tutkimusongelman tulee olla hallitsevassa asemassa pohdittaessa oikeaa aineiston keruutapaa. Aineiston keruuvaihe tuntui aluksi todella haasteelliselta ja pitkältä vaiheelta, kun en voinut tehdä muuta, kun vain odotella kertomuksia tutkimushenkilöiltä. Aineiston keruuvaiheessa totesin, että tutkimushenkilöillä oli myös

paljon kiireitä omassa arjessaan, mutta onneksi odotukseni lopulta palkittiin. Ensisijaisena päämääränäni oli saada aineisto kasaan noin kymmeneltä henkilöltä. Aineiston keruuvaiheessa minulle muodostui kuitenkin parempi käsitys siitä, että tarvitsen tutkimukseeni enemmän aineistoa. Kun uudet kertomukset eivät tuottaneet enää uutta tietoa, pystyin toteamaan keräämäni aineiston riittäväksi. Myös Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne ja Paavilainen korostavat (2011, 117), että teemojen uusiutuessa voi lopettaa aineiston keruun. Lopulta sain tutkimukseeni 12 kertomusta.

5.6. Aineiston analyysi

Tutkimuksen analyysia tehdessä oli huomioitava, että se oli tutkimuksen tekijän rakentamaa. Narratiivista tutkimusta on mahdollista analysoida esimerkiksi eri aineiston käsitteilytavoilla. Polkinghorne (1995, 12) määrittelee kahdeksi käsitteilytavaksi narratiivisen analyysin ja narratiivien analyysin. Narratiivinen analyysi ja narratiivien analyysi eroavat toisistaan siten, että narratiivisessa analyysissä pyritään luomaan aineiston perusteella uusia kertomuksia, kun narratiivien analyysissä kertomukset jäsennellään erilaisiin luokkiin esimerkiksi metaforien tai tapaustyyppien mukaan. Ensisijaista on keskittyä kertomusten sisältöihin eli niihin merkityksiin, joita kertojat rakentavat kokemuksilleen. Käytän aineiston analyysissä sekä narratiivien analyysia että narratiivista analyysia yhdessä. (Heikkinen 2010, 149–150.)

Tutkimusprosessissani pyrin käymään aineistoa läpi ilman ennakko-oletuksia tai valmiita ajatuksia. Tutkimuksen tekijänä en kuitenkaan pystynyt täysin poistamaan mielestäni henkilökohtaisia kokemuksia ja teoriasta oppimaani, sillä koskematon aineistolähtöisyys voi olla täysin mahdotonta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–93.) Kertomukset olivat valmiita analysoitavaksi sellaisenaan, sillä niitä ei tarvinnut esimerkiksi litteroida, kuten haastatteluaineistoja olisi täytynyt. Valmiiksi dokumentoidut kertomukset helpottivat ja nopeuttivat minua analyysivaiheessa, kun aikaa ei mennyt aineiston dokumentointiin. Riessman (2008, 9) mainitsee, että kertomukset kutsuvat ihmisiä lukijoiksi ja katsojiksi kertojan

näkökulmaan.

Tutkimushenkilöt palauttivat kertomuksia hieman eri aikaan, joten pystyin perehtymään niihin perinpohjaisesti ja ajan kanssa. Tutkimusaineiston keräsin kolmen kuukauden aikana heinä-, elo- ja syyskuun aikana vuonna 2019. Analyysin teon aloitin lukemalla aineiston huolellisesti läpi, jotta hahmotin kertomuksien kokonaiskuvan. Myöhemmillä lukukerroilla pystyin kiinnittämään huomiota yhä enemmän kertomuksiin kokonaisuutena, jolloin oli luontevampaa jäsentää kertomusten tapahtumia. Kertomukset oli palautettu Word-tiedostoina, joihin oli helppoa merkitä eri väreillä aineistosta esiin tulleita eri teemoja. Narratiivien analyysivaiheessa erottelin aineistoa siis pienempiin osiin eli teemoihin, joissa korostuivat tutkittavien suorat lainaukset kertomuksista. Lopulta teemoiksi muodostuivat osaamisen kuvaukset, osaaminen oppimisympäristöissä ja valmiudet tulevaisuuteen. Gubrium ja Holsteinin (2009, 18–19) mukaan kertomusten analysoinnista tuli myös tapa analysoida kokemusta.

Tämän jälkeen hyödynsin aineiston analyysivaiheessa narratiivista analyysia ja muodostin aineistostani uusia tyyppikompositioita, jotka nimesin narratiiveiksi eli mallikertomuksiksi. Hänninen (1999, 32–33) korostaa tyyppittelyn hyötyjä, joiden avulla aineistosta on mahdollista rakentaa uusi kokonaiskuva. Eri kertomuksissa esiintyi erilaisia ominaisuuksia ja yhdistäviä tekijöitä, joiden perusteella yhdistelin kertomuksia samankaltaisuuden mukaan kolmeen eri tyyppiin. Narratiivisessa analyysissa muodostuivat kilpaurheilutaustaisten opiskelijoiden narratiivit, joita olivat täydellisyyteen pyrkijä, keskittien kulkija ja epävarma yrittäjä. Creswell (2007, 158) kiteyttää, että tapaustyypeiksi kirjoittaminen tuo esiin yksilön elämän prosessit sekä niihin elämäkokemuksiin liittyvät erilaiset teoriat ja ainutlaatuiset piirteet.

Valitsin tutkimukseeni aineiston analyysitavoiksi narratiivien analyysin ja narratiivisen analyysin, esimerkiksi Äärelä (2012, 108) hyödynsi tällä tavoin aineiston analyysissa molempia ulottuvuuksia rinnakkain. Oli merkittävää, että aineiston kertomuksia ei ole työstetty yksittäisinä eikä irrallisina kertomuksina. Hännisen (2018, 204) mukaan kertomusten tyyppittelyssä tutkittavien tunnistautuminen vaikeutuu ja saattaa toisaalta jättää tutkittavien

yksilölliset piirteet vähemmälle huomiolle. Tutkimustuloksissa toin esille tutkimushenkilöiden kertomusten suoria lainauksia, jotta heidän kokemukset pääsivät omaan arvoonsa. Pohdin, että tutkimushenkilöiden kertomusten suorat lainaukset lisäävät myös tutkimuksen luotettavuutta.

5.7. Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Jokaiseen tutkimukseen kohdistuu erilaisia eettisiä kysymyksiä, jotka nousivat esille myös tässä tutkimuksessa. Eettisiin kysymyksiin ei ole olemassa ainoastaan yksiselitteisiä vastauksia, sillä yhteiskunnallisesti hyväksyttäviä vastauksia on perusteltava ja etsittävä huolellisesti. On kuitenkin huomioitava, että eettisiin kysymyksiin ei löydy päätöstä esimerkiksi koejärjestelyjen, strukturoitujen havaintojen tai mittausten perusteella. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 22–23.)

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 129–130) kirjoittavat, että tutkimuksen tekoon liittyy olennaisesti eettisyyden tarkastelu tutkimusaiheen valintavaiheessa, joka on jo itsessään eettinen valinta. Olen valinnut tutkimusaiheen ajankohtaisuuden ja oman mielenkiinnon perusteella. Narratiivinen lähestymistapa antaa tutkittaville ”äänen”, joka ilmenee tässä tutkimuksessa kertomuksien muodossa. Tutkimuksen teossa tutkijalla on mahdollisuus pelkistää ja valikoida aineistoa, jolloin tutkittavien ”ääni” on suhteellista. Lopulta tutkittavien ”ääni” on tutkijan käsissä. Lisäksi narratiivisessa lähestymistavassa on eettisesti haastavaa määrittellä ihmisten erilaisia merkityksellisiä asioita niin, etteivät tutkittavat koe tulleen väärinymmärretyiksi tai hyväksikäytetyiksi. (Hännisen 1999, 34.)

Olen sitä mieltä, että tutkimus ei aiheuttanut tutkimushenkilöille haittaa, sillä tutkimuksen tarkoituksena oli syventyä ainoastaan tutkittavien kokemuksiin myönteisinä asioina ja antaa tutkittavien ääni kuuluviin. Eräs tutkittava kirjoittikin sähköpostiviestiin palauttaessaan kertomuksen, että hän piti tutkimuksen aiheita mielenkiintoisena ja tärkeänä. Kuula (2006, 200–214) mainitsee, että tutkimuseettisiin normeihin kuuluvat myös tutkittavien

tunnistamattomuuden ja nimettömyyden säilyminen koko tutkimuksen ajan. Näin ollen kuvailin aineistoa tutkimuksessa siten, että tutkittavien anonymiteetti säilyi. Poistin aineistosta myös yksilöivät tiedot ja taustatiedot, kuten asuinalueet ja työpaikat. Tällä varmistin tutkittavien anonymiteetin koko tutkimuksessa.

Tutkimuksen teossa otin huomioon myös mahdolliset eroavuudet tutkimuskontektissa. Tutkittavien kulttuurisiin eroihin sisältyivät esimerkiksi uskonto, tavat, asenteet, arvot ja sukupuoli, jotka vaikuttivat omalla tavallaan myös tutkimustuloksiin. (Mäkinen 2006, 103–104.) Huomioin myös sen, että tutkittavat saattoivat ymmärtää kirjoituspyynnön eri tavoin sekä sen, että he olivat voineet asennoitua eri lailla ylipäättänsä tutkimuksen aineistonkeruuseen. Voi olla, että osa tutkimushenkilöistä tunsu kertomuksen kirjoittamisen tärkeäksi ja osa vähemmän tärkeäksi. Näillä tekijöillä on voinut olla vaikutusta sekä tutkimusaineistoon että tutkimustuloksiin.

Aineistonkeruuvälineisiin sisältyy myös internet, jonka avulla on mahdollista hankkia tutkimusaineistoa esimerkiksi sähköpostitse kirjoituspyynnöin. Tässä tutkimuksessa aineisto oli jo valmiiksi sähköisessä muodossa, joka helpotti tutkijan näkökulmasta tutkimuksen etenemistä. Toisaalta sähköisessä muodossa olevasta kertomuksesta puuttuivat viestinnän ilmeet, äänenpainot ja eleet. Tutkimusetiikan ja tietosuojan kannalta on merkittävää, että tutkittavat ovat voineet harkitusti päättää, mitä tietoja he sallivat omakohtaiseen kertomukseen. (Kuula 2006, 173–177.)

Tutkimuksen eettisiin kysymyksiin liittyy olennaisesti myös tieteellinen viittaaminen, sillä kaikilla tieteellisen työn julkaisseilla tutkijoilla on lupa tulla tunnustetuksi niiden tekijöinä. Tieteelliseen viittaamiseen vaikuttaa myös avoimuuden rooli, jolla halutaan varmistaa tieteen totuudellisuuden turvaaminen. Tutkimuksessa on merkitty viittaukset tarkasti ja kattavasti, jotka täydentävät tutkimuksen luettavuutta. (Clarkburn & Mustajoki 2007, 103–108.) Tutkimuksen raportoinnissa täytyy toimia varsin avoimesti. Tutkimustulosten julkaisua on mahdollista hyödyntää yhteiskunnassa, koska julkaisu antaa mahdollisuuden muun muassa tiedeyhteisön kritiikkiin, kehitystyöhön ja kontrolliin. Toisaalta tutkimustu-

lostien julkaisu mahdollistaa myös samaan aikaan laadunvalvonnan tutkimuksien suhteen. Tämä mahdollistaa tutkimuksille ja tutkimusten tekijöille tasa-arvoisuutta. (Mäkinen 2006, 121–122.)

Tutkimuksen eettisyydessä kiinnitetään ensisijaisesti huomiota hyvään tieteelliseen käytäntöön, jota olen myös itse tutkijana noudattanut. Hyvään tieteelliseen käytäntöön sisältyvät esimerkiksi yleinen huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus koko tutkimusprosessin ajan. Lisäksi tutkimus tulee toteuttaa, raportoida ja suunnitella siten, että tutkimus noudattaa tieteelliselle tiedolle määrättyjä perusteita. (Ronkainen ym. 2011, 152.) Tämän vuoksi tutkimuksen monet eri osat ovat vaatineet paljon aikaa ja huolellisuutta, jotta tutkimus etenisi johdonmukaisesti eteenpäin.

Tutkimuksen eettisyyteen kuuluvat olennaisesti koko aineiston luottamuksellisuus ja vaihtolovelvollisuus, joita olen noudattanut koko tutkimuksen ajan. Lupasin kirjoituspyynnössä (Liite 1) noudattaa tutkijan eettisiä normeja, kuten käyttää saamaani aineistoa ainoastaan tässä tutkimuksessa ja hävittää aineiston tutkimuksen teon jälkeen. Aineiston tulen hävittämään asianmukaisesti, kun tutkimusprosessi tulee päätökseen. (Mäkinen 2006, 148–149.)

6. KILPAURHEILUTAUSTAN JA OPISKELUN YHTEYS

Narratiivien analyysin perustalta muodostin keskeisiä teemoja aineistosta. Seuraava taulukko (Taulukko 2.) havainnollistaa aineistosta esiin tulleita teemoja kilpaurheilutaustan yhteyksistä opiskeluun.

Taulukko 2. Kilpaurheilutaustan ja opiskelun yhteyksien teemat

Osaamisen kuvaukset	Osaaminen oppimisympäristöissä	Valmiudet tulevaisuuteen
<ul style="list-style-type: none"> - Ryhmytöitä - Palautteen vastaanottamista - Tavoitteellisuutta - Itseluottamusta - Päätäväisyyttä - Pitkäjänteisyyttä - Kärsivällisyyttä - Sinnikkyyttä - Tunneälyä - Sosiaalisia taitoja - Stressin hallintaa - Kommunikaatiotaitoja - Vuorovaikutustaitoja 	<ul style="list-style-type: none"> - Koulutusvalinnassa - Kurssien ryhmätöiden koordinoimisessa - Projektinjohtajan roolin ottamisessa - Pääsykoetilanteessa - Tenti- ja deadlinekiireessä - Koulussa esiintymisessä - Stressin hallinnassa - Projekteissa, ryhmätöissä, tutkielmissä - Opettajaharjoittelussa 	<ul style="list-style-type: none"> - Eri ammatteihin työllistyminen - Vastoinkäymisestä selviytyminen - Paremmat etenemismahdollisuudet työelämässä - Sosiaalisen verkoston omaaminen - Itsensä jatkuva haastaminen - Menestykseen pyrkiminen - Tavoitteiden asettaminen

Seuraavissa kappaleissa esittelen kilpaurheilutaustan ja opiskelun yhteyksiä teemoittain.

6.1. Osaamisen kuvaukset

Lähes kaikki kertomuksien kirjoittajat mainitsivat saaneensa erilaista osaamista kilpaurheilutaustastaan. Suurin osa kirjoittajista kuvasi osaamista erittäin yksityiskohtaisesti, mutta toiset kirjoittajista taas hieman laveammin. Kilpaurheilutaustan tuottama osaaminen ei ollut täysin yksiselitteistä, sillä kirjoittajien kertomuksista nousi esille monta eri osaamista. Kirjoittajien mainitsemista osaamisista löytyi myös paljon samankaltaisuutta ja yhdistäviä tekijöitä. Toisaalta osaamisista löytyi myös eroavaisuuksia. Tutkimustuloksissa oli huomioitava, että kirjoittajat olivat lähtöisin eri kaupungeista ja he olivat eri ikäisiä. Tutkimustuloksiin saattoi vaikuttaa myös kirjoittajien eri lajitaustat, jotka toivat laajaa perspektiiviä tämän tutkimuksen tutkimustuloksiin. Sitaateissa käytetään merkintää [- -], mikäli sitaatista on poisjätetty kertomuksen tekstiä alusta tai keskeltä aiemmin.

Monissa kertomuksissa nousivat esille myös kirjoittajien erilaiset persoonallisuuden piirteet. Nea kuvaili kertomuksessaan laaja-alaisesti omaa osaamistaan:

”Merkittävänä taitoina kilpaurheilutausta on opettanut ryhmätyö- ja tiimissä työskentelyn taitoja. Myös arvioitavana olemiseen ja palautteen vastaanottamiseen on oppinut kilpaurheilijana. Varsinkin rakentavan ja negatiivisen palautteenvastaanottamiseen, sen prosessointiin ja sitä kautta kehittymiseen ovat tärkeitä taitoja elämässä. Lisäksi urheilutausta on opettanut pitkäjänteistä ja päämäärätietoista työskentelyä, paineen-, kiireen- ja pettymyksien sietokykyä.” - Nea

Suurin osa kirjoittajista oli aloittanut kilpaurheilun jo nuorena. Kertomuksista esille nousseet ryhmätyötaidot olivat kehittyneet vuosien saatossa sellaisiksi, kuin ne kirjoittamishetkellä koettiin olevan. Myös Elisa mainitsi ryhmätyötaidot, jotka eivät kehity itsestään, vaan niitä oli harjoiteltava aktiivisesti vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten kanssa. Välikäällä ryhmässä työskentely erilaisten ihmisten kanssa voi olla haastavaa, jos esimerkiksi ryhmän sisäiset roolit eivät meinaa luonnistua. Erityisesti joukkuelajeissa, kuten tanssissa,

oli tärkeä tulla kaikkien ihmisten kanssa toimeen.

”Kilpaurheilutaustasta olen oppinut päättäväisyyttä, pitkäjänteisyyttä, omistautumista, aikatauluttamista, priorisointia, ryhmätyötaitoja, koska tanssi on joukkuelaji.” - Elisa

Kirjoittajien kokemat ryhmätyötaidot korostuivat erityisesti joukkuelajeissa eivätkä niinkään yksilölajeissa. Ryhmätyöskentely vaatii onnistuakseen erilaisia vuorovaikutustaitoja, kuten toisten ihmisten kuuntelemista, vastavuoroisuutta ja keskustelun ylläpitämistä. Toisaalta kilpaurheilussa tai korkeakoulussa kerrytetyt ryhmätyötaidot voivat antaa myös hyvät eväät tulevaisuuden työelämää varten.

”Uskon muodostelmaluistelutaustani opettaneen minulle etenkin pitkäjänteisyyttä, tiimityöskentelytaitoja sekä tavoitteellisuutta. Joukkuelajissa kaikki on kiinni joukkueen yhteisistä visiosta ja halusta tehdä ja menestyä. Tämä on opettanut toimivan tiimin tärkeyden ja mistä yhtenäinen tiimi koostuu. Pitkäjänteisyys on kehittynyt siitä, että tavoitteen eteen tehdään paljon töitä, eikä heti luovuteta, mikäli eteen tulisi hidasteita ja epäonnistumisia. Samaan kategoriaan menee tavoitteellisuus. Kun haluaa jotain, tiedetään, että sen eteen tulee tehdä töitä. Se vaatii suunnitelmallisuutta ja päättäväisyyttä.” - Lina

Kirjoittaja mainitsi tavoitteellisuuden, joka on myös merkittävä taito elämässä. Voi olla, että toisille ihmisille tavoitteiden asettaminen on helpompaa, kuin toisille. On myös huomioitava, että tavoitteiden asettaminen on todella yksilöllistä. Toisaalta omien tavoitteiden asettaminen voi olla toisinaan myös haasteellista. Tavoitteiden asettamista ja tavoitteisiin pääsemistä helpottavat ehdottomasti pienten välitavoitteiden asettaminen, sillä tavoitteellisuus koetaan myös yksilön kyvyksi käsitellä tietoa.

”Opin paljon taitoja urani aikana, mitä ei edes tule ajatelleeksi, kuten kär-

sivällisyyttä, sinnikkyyttä, halua kehittää ja parantaa itseään.” - Ulla

Useat kertomusten kirjoittajat mainitsivat kertomuksissaan monenlaisia persoonallisuuden piirteitä. Esimerkiksi kärsivällisyys ja sinnikkyys liittyivät olennaisesti persoonallisuuden piirteisiin, joita kuvattiin usein adjektiiveilla. Jokaisella persoonallisuuden piirteellä oli erityinen merkitys, sillä ne tekevät jokaisesta yksilöstä ainutlaatuisen. Persoonallisuuden kehittämiseen vaikuttavat myös ympäristö, kulttuuri ja biologiset tekijät.

”Kilpaurheilutaustani on opettanut minulle todella paljon, esimerkiksi sitoutuneisuutta ja pitkäjänteisyyttä. Olen oppinut käsittelemään niin pettymyksiä ja häviöitä kuin menestystäkin kilpaurani aikana. Kilpaurani on antanut minulle paljon, ja olisin varmasti täysin eri ihminen ilman kilpaurheilutaustani.” - Anna

Myös valmentajan roolilla koettiin olevan niin myönteisiä kuin kielteisiä vaikutuksia. Parhaimmillaan valmentaja tukee, kannustaa ja ohjaa valmennettavaansa, mutta heikoimmillaan valmentaja on puolestaan epäluotettava, välinpitämätön ja laiska. Yksi kirjoittaja kuitenkin koki, että hänen valmentajansa oli vaikuttanut häneen varsin myönteisesti.

”Toisin sanoen kilpaurheilutausta on kehittänyt paineensietokykyä sekä halua menestyä. [- -] Myös esimerkiksi valmentajilla on ollut merkittävä rooli oppimissani taidoissa, sillä loppujen lopuksi tavoitteellisuus, periksi antamattomuus ja ryhmässä toimimisen taidot ovat valmentajien työn tulosta.” - Pirjo

Kertomuksissa tuli esiin, että monet kirjoittajat olivat oppineet jo pienestä pitäen ottamaan vastaan sekä positiivista että negatiivista palautetta. Todennäköisesti ihmisen on helpompaa vastaanottaa positiivista ja motivoivaa palautetta, verrattuna negatiiviseen palautteeseen. Ilman palautetta yksilön on kumminkin mahdotonta kiinnittää huomioita uusiin asioihin tai kehittyä entistä paremmaksi. Palautetta on pidetty myös tietynlaisena peilinä, jonka avulla ihmisellä on mahdollisuus kehittää itseään.

”Kilpaurheilusta ensimmäisenä oppina mieleen tulevat ryhmässä toimiminen, yhteistyö, toisista välittäminen ehkä jopa hiukan kliseisesti sanottuna. Se oli myös turvallinen ympäristö ujolle ihmiselle kasvaa ja rohkaistua. Toisten tukeminen ja kannustaminen ovat myös jotain, mitä urheilulta opin. Myös pettymysten ja epäonnistumisten käsittelemistä pääsi harjoittelemaan.” - Tiina

Kirjoittaja kuvaili kilpaurheilu-uraansa myös tietynlaiseksi kasvun ja kehittymisen poluksi. Kilpaurheilusta opitun osaamisen havaitseminen ja tiedostaminen ovat merkittävää yksilön oman oppimisen kannalta. Hilma kuvaa tässä sitaatissa, kuinka haastavista tilanteista voi kuitenkin selvitä:

” Olen oppinut, miten toimitaan yksilönä ja joukkueessa, miten nouseaan vastoinkäymisistä/epäonnistumista ja rakennetaan itseluottamusta. Opin myös, miten toimitaan isossa ryhmässä, jossa on paljon erilaisia persoonia. Olen oppinut, että myös mahdottomalta tuntuvat asiat on mahdollista tavoittaa.” - Hilma

Osaamisen lähdettä saattoi olla toisinaan haasteellista määritellä. Kirjoittajilla saattoi olla vaikeuksia rajata ja määritellä osaamista, ja sitä mikä osaaminen oli peräisin kilpaurheilusta ja mikä osaaminen taas muualta elämänvarrelta, kuten perheestä, sosiaalisista suhteista tai ympäristöstä. Nea kuvaili kertomuksessaan tunneälyä, joka oli hänen mielestään kehittynyt jo pienestä pitäen kilpaurheilun myötä. Jokainen ihminen tarvitsee tunneälyä pärjätäkseen tässä nykyisessä yhteiskunnassa.

”Joukkueajattelun ideologian ja me-hengen sisäistäminen jo lapsesta asti on kasvattanut muun muassa tunneälyä ja sosiaalisia taitoja.” - Nea

Nea toi esille myös sosiaaliset taidot, jotka kehittyvät läpi elämän ajan. Sosiaalisia taitoja tarvitaan elämässä erilaisissa tilanteissa, joissa halutaan muodostaa vuorovaikutusta eri ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot näkyvät myös jokaisen yksilön käyttäytymisessä eri tavalla, sillä sosiaaliset taidot toimivatkin keskeisenä osana ihmisten elämää.

Yksi kirjoittaja korosti kilpaurheilun mukana seurannutta matkustelua positiivisena asiana, koska se oli tuottanut myös konkreettista hyötyä. Matkustelu ja siihen liittyvä kansainvälinen kisaaminen olivat avartaneet Tiinan maailmankuvaa ja kasvattaneet häntä ihmisenä. Matkailun myötä hänelle olivat tulleet tutuksi muun muassa erilaiset kulttuurit ja kielet. Kielitaidon kartuttaminen kilpaurheilun lomassa on suotuisa hyöty, josta ei ole varmasti koskaan haittaa. Nykyisessä yhteiskunnassa vaaditaankin monen eri kielen osaamista, koska kansainvälisyys on lisääntynyt entisestään.

”Matkustelu oli myös omalta osaltaan avartavaa ja antoi mahdollisuuden ”kollegiaalisuuteen”, kun pääsi tutustumaan muunmaalaisiin urheilijoihin ja näin kokea olevansa osa kansainvälistä yhteisöä.” - Tiina

Kirjoittajien osaamisessa oli paljon yhtäläisyyksiä, mutta myös eroavaisuuksia. Kertomuksista nousivat esille myös stressi ja sen hallinta. Erilaiset haastavat tilanteet, kuten esiintymistilanteet, kiireet tai uudet haasteet saattavat aiheuttaa eri tavoin stressiä ihmisille. Stressin hallinta on yksi keskeinen osaaminen, jota jokainen yksilö tulee tarvitsemaan elämänsä aikana. On huomioitava, että jokainen ihminen voi kokea stressiä myös eri tavoin.

”Urheilutausta opetti minulle pitkäjänteisyyttä, periksi antamattomuutta ja kykyä kuunnella ja tulkita omaa kehoaan. Miten se esimerkiksi reagoi stressiin ja milloin on syytä hidastaa tahtia, ettei polta itseään loppuun.” - Juha

Tämä oman kehon tulkitseminen on myös erittäin hyvää osaamista, jotta yksilö ylittäisi parhaaseen tulokseen ja tiedostaisi samalla omat rajansa. Usein omien rajojen tunnistaminen saattaa olla helpommin sanottu kuin tehty. Kilpaurheilija saattaa kokea uransa aikana erilaisia loukkaantumisia tai ylirasitustiloja. Lisää yhtäläisyyksiä löytyi kirjoittajien kertomuksista, kun Liisa mainitsi joukkueurheilun parissa esille noussutta tärkeää osaamista:

”Oman tekemisen arvioiminen, oman työskentelyn aikatauluttaminen, epävarmuuden sietäminen ja epäonnistumisista oppiminen, esiintyminen ja paineesietokyky ovat muun muassa taitoja, joita ura minulle antoi.” - Liisa

Liisa kiinnitti huomiota oman työskentelyn aikatauluttamiseen, johon hän koki saaneensa eväitä kilpaurheilu-urastansa. Oman työskentelyn aikatauluttaminen liittyy selkeästi kognitioon, johon sisältyvät esimerkiksi tavoitteet, asenteet ja pyrkimykset. Oman työskentelyn aikatauluttaminen ei ole mitenkään itsestäänselvyys, vaan sekin osaaminen harjaantuu vasta ajan ja elämän myötä.

Kirjoittaja oli kokeillut nuoremmalla iällä joukkuelajia, mutta oli päätenyt vanhemmalla iällä kumminkin kilpaurheilijaksi yksilölajiin. Tämä oli erittäin mielenkiintoinen ja hyvä mahdollisuus, sillä lapsena on tilaisuus kokeilla eri lajeja. Erityisesti yksilölajia harrastessa suuri vastuu on yksilöllä itsellään, sillä yksilö joutuu tekemään paljon työtä omien tavoitteidensa eteen ja aikatauluttaa omaa tekemistään. Veeti kuvaa ajatuksiaan seuraavassa sitaatissa:

”Yksilöurheilu on opettanut olemaan tarkempi oman tekemisen suhteen, sillä kukaan muu ei vaikuta omaan suoritukseen.” - Veeti

Tämä herättää mielenkiinnon siitä, onko yksilölajissa ja joukkuelajissa huomattavia eroja kilpaurheilutaustaisen opiskelijan osaamiseen. Todennäköisesti yksilölajissa urheilijan tulee ottaa jo pienestä pitäen paljon vastuuta omasta tekemisestään ja harjoittelustaan.

Joukkuelajissa puolestaan puhalletaan enemmän niin sanotusti yhteen hiileen, jolloin joukkue parhaimmillaan motivoi ja tukee joukkueenjäseniä kokonaisvaltaisesti. Tällöin joukkueessa kukaan ei halua olla myöskään se ”heikoin lenkki”. Osaaminen ei ollut kuitenkaan aina ainoastaan myönteistä, kun Tiinan kertomuksessa osaaminen koettiin toisinaan myös kielteiseksi. Tiina nosti esille myös lahjattomuuden, joka oli vaikuttanut kielteisesti hänen osaamiseensa kilpaurheilussa:

”En voi väittää olleeni kunnianhimoisin urheilija, lahjattomuus tuohon varmasti vaikutti ja roolini oli huippu-urheilijan sijasta enemmän joukkueessa tsemppaajan muodossa.” - Tiina

Kertomuksissa yhtäläisyyksiä löytyi esimerkiksi ryhmätyötaidoissa, tavoitteellisuudessa, päättäväisyydessä, palautteen saamisessa, tunneälyssä ja stressin hallinnassa. Osa mainitsi aikatauluttamisen ja lahjattomuuden, toiset eivät maininneet niitä lainkaan kirjoituksiinsa. Kyseiset osaamiset koettiin kumminkin enemmän positiivisiksi kuin negatiivisiksi seikoiksi. Reflektoidut kertomukset olivat erittäin yksilöllisiä. Lisäksi kertomukset sisälsivät myös erilaisia kokemuksia ja muistoja, joita kirjoittajat prosessoivat. Kertomuksista oli mahdollista päätellä, että kilpaurheilutaustaiset opiskelijat olivat kartuttaneet suhteellisen paljon osaamista kilpaurheilu-urastaan.

6.2. Osaaminen oppimisympäristöissä

Kertomuksissa kirjoitettiin opiskelijan perspektiivistä kiinnittäen huomiota myös oppimiseen ja opiskeluun. On totta, että kaikki kilpaurheilusta opitut osaamiset eivät välttämättä ilmenneet esimerkiksi oppimisessa ja opiskeluissa, vaan ne voivat ilmetä jollakin muulla tavalla tai vasta muussa elämänvaiheessa. Kirjoittajien kilpaurheilu-uran päättymiset olivat tapahtuneet eri aikoina, mutta kuitenkin vähintään vuotta ennen tutkimukseen osallistumisesta. Osalla kirjoittajista kilpaurheilu-urat olivat päättyneet jo monta vuotta aikaisemmin. Oli myös huomioitava, että kilpaurheilutaustaiset opiskelijat olivat eri vaiheissa

opintojaan ja he opiskelivat eri korkeakouluissa tutkimushetkellä.

Nea kirjoitti kertomuksessaan siitä, miten hän oli päättänyt ylipäätensä opiskelemaan yliopistoon eikä ammattikorkeakouluun. Sosiaalisella ympäristöllä ja kilpaurheilutaustalla olivat olleet selkeät vaikutukset hänen koulutukseensa ja erityisesti yliopiston valintaan.

”Lähes kaikki joukkuekaverini sekä muutkin lähipiirin ystäväni ovat hakeutuneet korkeakouluihin, joko yliopistoon tai ammattikorkeakouluun. Itselleni oli itsestään selvää käydä yliopisto. En kuitenkaan ole koskaan kokenut paineita sinne pääsystä tai siitä, että kouluttautuisin sosiaalisenpaineen takia.”

- Nea

Myös Liisa tarkasteli koulutusvalintaansa vasta, kun hän alkoi kirjoittaa kertomustaan tähän tutkimukseen. Oli hienoa, että tutkimukseen osallistuminen sai Liisan pohtimaan omaa koulutusvalintaansa kilpaurheilun näkökulmasta.

”Aiemmin en ole pohtinut luistelun vaikutusta koulutusvalintaani, mutta sekä luistelussa että matematiikan opiskelussa on samanlaista analyttisyyttä, mistä pidän. Toisaalta nautin toisten kanssa toimimisesta ja muiden auttamisesta, mitä opettajan työssä pääsee toteuttamaan. Ennen pyrin omalla toiminnallani auttamaan joukkuetta parhaimman mahdollisen kykyäni mukaan, nyt oppilaita, joita tulen opettamaan.” - Liisa

Toisaalta kilpaurheilutausta ei vaikuttanut kaikkien tutkittavien koulutusvalintaan ainakaan näiden kertomusten perusteella.

”Olen huomannut, että kilpauran jälkeen minulle on jäänyt paljon enemmän aikaa keskittyä opiskeluihin ja olen saanut erinomaisia arvosanoja. [- -] En

näe, että kilpaurheilutaustani olisi vaikuttanut koulutusvalintaani.” - Anna

Myös Juha koki, että hänen kilpaurheilutaustansa ei ollut vaikuttanut hänen koulutusvalintaansa. Tutkimushenkilöiden koulutusvalintaan oli voinut kumminkin vaikuttaa moni eri asia, joihin ei tässä tutkimuksessa kiinnitetty huomiota sen enempää.

”Koulutusvalintaan en usko näiden taitojen vaikuttaneen.”- Juha

Opintoihin kuuluva ryhmätyöskentely nousi esiin monessa eri kertomuksessa. Ryhmätyöskentely liittyy olennaisesti korkeakouluopintoihin, sillä ryhmätyöskentelyn avulla opetellaan myös valmiuksia kohti työelämää. Erityisesti joukkueurheilijataustan omaavalle Pirjolle oli kehittynyt monipuoliset ryhmätyöskentelytaidot, jotka helpottivat häntä ottamaan usein myös koordinoivan roolin ryhmätöissä. Ryhmätyöskentely korkeakouluissa vaatii myös jokaiselta opiskelijalta itseohjautuvuutta ja motivaatiota. Tutkimushenkilöiden kilpaurheilutaustat olivat voineet opettaa heille itseohjautuvuutta, kun he olivat ottaneet vastuuta omasta tekemisestään jo pienestä pitäen.

”Henkilökohtaisen menestymisen lisäksi kilpaurheilutaustani näkyy ryhmätyöskentelyssä. Entisenä joukkueurheilijana ryhmässä työskentely on luontevaa. Koen, että minulla on kyky kohdella kaikkia samanarvoisesti ja uskon siihen, että kaikkien panos on ryhmän kannalta erittäin tärkeää. Kurssien ryhmätöissä olen usein saattanut ajautua koordinoimaan ja aikatauluttamaan ryhmätyön etenemistä. [- -] Lisäksi sanonta ”ryhmä on yhtä vahva kuin sen heikoin lenkki” on mielestäni kuvaava niin joukkueurheilussa on ryhmätöissäkin.” - Pirjo

Ryhmätyötaidot nousivat esille myös monessa eri kertomuksessa. Ryhmätyöskentely vaatii aktiivista vuorovaikutusta ja ryhmäläisten sitoutuneisuutta, jotta työskentely voi edetä nousujohteisesti. Elisa, Tiina ja Iina kuvaavat sitaateissa, että kilpaurheilutausta oli hel-

pottanut myös heitä ryhmässä toimimisessa. Ryhmätyöskentelyä helpottavat huomattavasti internet ja digitalisaatio, joiden avulla opiskeluissa voidaan hyödyntää digimateriaaleja sekä opiskella ajasta ja paikasta riippumatta. Tämän vuoksi ryhmätyöskentelyä on mahdollista toteuttaa erilaisissa verkko-oppimisympäristöissä tai perinteisesti kasvotusten.

”Aikatauluttaminen ja ryhmätyötaidot ovat olleet erityisesti avuksi opiskelussa. Ammatinvalinta ei varsinaisesti ole saanut vaikutteita urheilusta, mutta pääsen hyödyntämään siellä opittuja taitoja esimerkiksi liikunnanopettamisessa. Erityisesti opitut taidot ilmenevät ryhmätöitä tehdessä. [- -] Hyödynnän niitä kaikessa toiminnassa missä vain pystyn.” - Elisa

”Ryhmässä toimiminen tuntuu kovin luontaiselta, siitä voin varmasti urheilua kiittää. Kilpaurheilutausta mahdollisesti avitti suuntautumaan haastavammalle alalle. [- -] Kilpaurheilu voi kuitenkin olla toiminut kannattelevana tekijänä tukemalla opintoja ja kunnianhimoa.” - Tiina

”Ihmisten kanssa työskentely ja tavoitteellisuus näkyvät opiskelussa etenkin ryhmätöissä. Siellä otan monesti projektinjohtajan roolin, jolloin huolehdin siitä, että kaikki tekevät osuutensa halutun tavoitteen eteen. Näissä minun on myös helppo olla ja tulla juttuun ryhmän kaikkien jäsenten kanssa.” - Iina

Kirjoittaja kertoi, että hänen vanhempansa eivät painostaneet häntä menemään korkeakouluun. Hänen vanhempansa korostivat valitsemaan alan oman mielenkiinnon mukaan ja seuraamaan omia kiinnostuksenkohteitaan. Kirjoittaja sai tehdä itsenäisiä valintoja opiskelupaikan suhteen ja toivoikin tutkinnon avaavan tulevaisuudessa mielekkään työpaikan ovet. Nykyisin lähes jokaiseen korkeakouluun pääsy edellyttääkin pääsykokeita ja niissä hyvää menestymistä. Pääsykoetilanteet voivat aiheuttaa stressiä, joten kilpaurheilutausta oli antanut myös monipuolisia valmiuksia pääsykoetilanteisiin. Toisaalta stressinhallintaa tarvittiin myös muissa tilanteissa, kuten tenttitilanteissa.

” Kilpailemisen myötä koetusta ja harjaantuneesta paineensietokyvystä on myös ollut hyötyä esimerkiksi pääsykotilanteessa tai muuten hektisessä tentti- ja deadlinekiireessä. Urheilijana luovuttaminen ei ole ollut vaihtoehto ja samaa mentaliteettia olen pitänyt opiskeluissa. ” - Nea

Osa kirjoittajista nosti esille myös stressinhallinnan ja erilaiset stressiä aiheuttavat tilanteet opiskeluissa. Stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi erilaiset esiintymistilanteet, jolloin opiskelija joutuu olemaan luokan edessä tai olemaan äänessä seminaareissa. Toisaalta opiskelijalla voi olla samaan aikaan niin sanotusti monta rautaa tulessa, kuten tenttejä ja palautuksia, joiden vuoksi opiskelija joutuu punnitsemaan ja priorisoimaan omaa tekemistensä.

”Stressitilanteissa, kilpaurheilun kautta olen oppinut käsittelemään stressiä ja myös paineensietokykyni on parantunut. Olen oppinut tekemään asia kerrallaan tai fokuosoimaan yhteen asiaan eikä moneen samaan aikaan. Esimerkiksi jos on monta tenttiä samalla viikolla niin osaan suunnitella lukemiset niin, että keskityn aina täysillä yhteen tenttiin enkä moneen samaan aikaan, näin saan myös parhaan tuloksen. Kilpaurheilulajina oli esiintymistä ja näin ollen olen myös oppinut esiintymään, mistä minulla on runsaasti hyötyä esimerkiksi esitelmissä luokan edessä ja seminaareissa. ” - Hilma

Myös Anna kiteyttää sitaatissaan omaa stressin säätelyään ja miten se ilmenee hänen opiskeluissaan korkeakoulussa:

”Hyödynnän opittuja taitoja joka päiväisessä elämässäni, ja kaikissa vastaan tulevilla opiskelutilanteissa. Opitut taidot tuovat muun muassa varmuutta esiintymiseeni koulussa ja auttavat minua sietämään stressiä. ” - Anna

Kirjoittaja mainitsi, että hän oli pystynyt hyödyntämään osaamistaan yliopisto-opintoihin kuuluvissa projektikursseissa. Erityisesti projekteissa pitää pystyä priorisoimaan ja ottamaan muiden henkilöiden aikataulut huomioon, jolloin kaikki ei etene aina välttämättä suunnitelmien mukaan. Juha kirjoittaa taitojen ilmenemisestä kertomuksessaan seuraavasti:

”Taidot ilmenevät varsinkin pitkissä projekteissa, esimerkiksi tutkielmissa ja laajoissa ryhmitöissä.” - Juha

Kirjoittajat olivat joutuneet suunnittelemaan ja kiinnittämään huomiota ajankäyttöön jo peruskoulusta lähtien, koska opiskelulle jäänyt aika oli ollut rajallista. Toisaalta opiskeluun jäänyt aika oli käytetty tehokkaasti, kun ylimääräistä aikaa ei ollut. Entisen kilpaurheilijan arki oli koostunut lähinnä opintojen ja harjoitusten yhteensovittamisesta. Ajankäyttö ja opintojen aikatauluttaminen olivat tärkeitä osaamisia, jotta kumpikaan kilpaurheilu tai opiskelu eivät kärsineet. Kirjoittaja oli päässyt keskittymään kilpaurheilun sijaan ainoastaan opiskeluun, joka vaati myös oman aikansa ja panostuksensa. Ritva ja Pirjo nostivatkin esille kertomuksissaan ajankäytön ja aikatauluttamisen:

”Koen, että kilpaurheilussa opitut taidot ovat vaikuttaneet positiivisesti opiskeluihin, sillä jo pienestä pitäen on pitänyt oppia tasapainottelemaan, suunnittelemaan ja aikatauluttamaan opiskeluita ihan eri tavalla kuin joku, joka ei ole harrastanut kilpaurheilua. Olen oppinut hallitsemaan ajankäyttöä tehokkaasti ja suunnitella opiskelurytmini fiksusti. [- -] Usein hyödynnän opittuja taitoja opiskelussa, kun on esimerkiksi paljon kouluhommia suoritettavana samaan aikaan, kurssi on erityisen haastava tai pitää koulussa/töissä esiintyä isomman yleisön edessä.” - Ritva

”Kun takana on 12 vuotta kilpaurheilua, joka vie harjoituksineen ja matkoineen kymmeniä tunteja viikosta, on opiskelutavastani muodostunut aikaansaava. En myöskään ole kokenut merkittäviä suoritus- tai aikataulupaineita,

vaikka kiitettäviä arvosanoja olen saanutkin.” - Pirjo

Liisa nosti esille myös kilpaurheilussa hyödynnetyn psyykkisen valmennuksen, joka oli helpottanut häntä esimerkiksi yliopisto-opintoihin sisältyvässä opettajaharjoittelussa. Psyykkisen valmennuksen myötä hän pystyi hallitsemaan erilaisia tilanteita ja stressiä eri tavoin kuin sellainen henkilö, joka ei ollut osallistunut aikaisemmin psyykkiseen valmennukseen. On totta, että korkeakouluopintoihin sisältyy usein erilaisia ja eri kestoisia harjoitteluja eri alojen mukaan. Harjoittelujen tarkoituksena onkin saada käytännön kosketusta alan työelämästä.

” Opettajaharjoittelussa omien harjoitustuntien pitämisessä on ollut hyötyä paineensietokyvystä ja esiintymiseen totumisesta. Harjoitustuntien pitäminen itsessään voi olla stressaava, sillä luokan perällä istuu vierekkäin henkilöitä kirjoittamassa muistiinpanoja ja arvioimassa jokaista tekoa ja sana-valintaa. Tämän kaltaisissa tilanteissa koen myös kilpaurheilu-uran aikana saamat henkisenvalmennuksen opit tärkeiksi.” - Liisa

Kilpaurheilusta kerrytetty osaaminen voi ilmetä eri tavoin ja eri koulutuksissa, kuten Veetin koulutuksessa upseerin ammattiin. Kyseisen ammatin johtajasuorituksissa vaaditaan paljon osaamista eri osa-alueilla, kuten fyysistä, henkistä ja psyykkistä osaamista. Veeti koki kilpaurheilutaustan antaneen hänelle hyvät lähtökohdat jo koulutukseen hakeutuessa sekä koulutuksessa pärjäämisessä hyvin arvosanoin. Todennäköisesti hänellä oli ollut paremmat valmiudet koulutukseen kuin sellaisella henkilöllä, jolla ei ollut kilpaurheilutaustaa.

”Nämä taidot oppineena olen voinut hakeutua paljon vastuuta vaativaan upseerin ammattiin. Nämä taidot ovat olleet hyödyllisiä erilaisissa ryhmätehtävissä ja johtajasuorituksissa.” - Veeti

Kertomusten mukaan kilpaurheilusta opittua osaamista oli pystytty hyödyntämään laaja-

alaisesti oppimisessa ja opiskeluissa. Yhtäläisyyksiä löytyi eniten ryhmätyöskentelystä, sillä monet tutkimushenkilöistä kokivat ryhmätyöskentelyn helpottuneen kilpaurheilutaustan myötä. Ryhmätyöskentelyä ilmeni erilaisissa ryhmätöissä ja projekteissa, joissa moni tutkimushenkilö oli ottanut johtajan roolin. Monen oli myös helppo toimia erilaisten ihmisten kanssa. Ryhmätyöskentely vaatii onnistuakseen kumminkin yksilöiden hyviä vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia taitoja. Kertomuksista löytyi yhteyksiä myös tutkimushenkilöiden stressin säätelyssä. Opiskeluissa tuli väistämättä jossain vaiheessa vastaan stressiä, joten kilpaurheilustaustainen opiskelija omasi hyvät valmiudet stressin hallintaan verrattuna sellaiseen opiskelijaan, jolla ei ollut kilpaurheilutaustaa. Stressiä voi aiheuttaa kuitenkin moni eri tekijä, kuten esiintyminen, tavoitteiden toteutuminen tai ajankäyttö. On huomioitava, että jokainen henkilö kokee stressiä eri tavoin, mutta onneksi on olemassa hyviä keinoja stressin hallintaan. Kaiken kaikkiaan kilpaurheilustaustaiset opiskelijat olivat pystyneet hyödyntämään kilpaurheilutaustastaan montaa eri osaamista oppimisessa ja opiskeluissa korkeakouluissa.

6.3. Valmiudet tulevaisuuteen

Kirjoittajat esittivät kertomuksissaan omia odotuksiaan ja ajatuksiaan tulevaisuuteen liittyen. Kertomuksissa esiintyi paljon tutkiskelevia mietteitä tulevasta ja esimerkiksi työelämään siirtymisestä. Esimerkiksi Tiina kirjoitti kertomuksessaan siitä, että hän oli saanut hyviä eväitä jatkuvalla itsensä kehittämiselle.

”Tavoitteellisuus ja tiimityöskentely ovat saaneet viime aikoina elämässäni yhä enemmän jalansijaa, kun olen löytänyt kansainvälisiä ja hyväntekeväisyysjärjestöjen projekteja, joihin osallistua. Koska en tulevaisuudestani osaa vielä mitään ennustaa, luulen kaikista opituista taidoista olevan hyötyä sekä suoraan että ollen pohjana jatkuvalla kehittämiselle.” - Tiina

On totta, että tulevaisuutta ei voi etukäteen ennustaa. Jatkuvaa itsensä kehittämistä voi

harjoittaa esimerkiksi kouluttautumalla lisää, haastamalla itseään ja menemällä oman mukavuusalueensa ulkopuolelle. Erityisesti oman mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen kehittää ja haastaa yksilöä, jolloin myös mielenkiinto pysyy paremmin yllä. Kirjoittaja opiskeli alaa, jonka avulla hänellä olisi tulevaisuudessa mahdollisuus työllistyä esimerkiksi asiantuntijaksi tai esimieheksi. Tulevaisuuden suhteen kirjoittaja koki, että hänen kilpaurheilu-urastaan voisi olla kauaskantoisia hyötyjä:

”Jos olisin itse valitsemassa työntekijöitä, arvostaisin varsinkin kilpaurheilutaustaa joukkueurheilun puolelta, sillä siinä yhdistyy ahkeran työnteon kulttuuri sekä tiimityötaidot, jotka ovat varmasti opiskelu- ja työelämässä yksiä tärkeimmistä ominaisuuksista.” - Nea

Myös Veeti mainitsi opiskelevansa alaa, jossa hänen on mahdollista toimia valmistuttuaan esimiehenä. Veetin tulevaisuuteen liittyi paljon odotuksia ja ajatuksia.

”Tulen työskentelemään aina muiden ihmisten esimiehenä, mikä vaatii minulta hyviä ryhmätyötaitoja, tarkkuutta ja vastuunottamista.” - Veeti

Useassa kertomuksessa kirjoittajat mainitsivat tavoitteenaan olevan työelämässä kehittymisen. Kertomuksissa nousi esille, että myös kilpaurheilussa oli tullut vastaan sekä onnistumisia että vastoinkäymisiä. Kilpaurheilutausta oli kasvattanut ja kehittänyt Juhaa, sillä hän oli kartuttanut jo hyvät lähtökohdat tulevia työelämän haasteita kohtaan.

”Tulevaisuudessa opitut taidot tulevat varmasti auttamaan minua työelämässä, kun osaa kuunnella omaa kehoaan ja suhteuttaa työtaakkaansa sen mukaisesti. Urheilutausta on valmistanut minua myös elämää varten, elämässä tulee vastoinkäymisiä ja onnistumisia ja urheilun kautta olen päässyt jo kokemaan paljon kumpiakkin, joten uskon, että tulen selviämään vastaavista tilanteista myös elämässä.” - Juha

Anna oli päässyt haastamaan itseään kilpaurheilussa, ja hän toivoi sen jatkuvan myös tulevaisuuden työelämässä. Anna korosti, että jokaisen on kannettava oma kortensa kehoon. Hän kirjoitti myös, että kilpaurheilusta opittua osaamista ei osannut välttämättä käyttää vielä tarpeeksi hyödyksi, sillä osaamista voi tarvita vasta myöhemmin tulevaisuudessa.

”Uskon, että kilpaurheilu-urallani opitut taidot johdattavat minut menestykseen myöskin tulevaisuudessa työelämässä tai ainakin se on tavoitteenani. Kilpaurheilu-urallani opitut taidot tulevat olemaan etunani työelämässä. [- -] Tykkään haastaa itseäni jatkuvasti ja ymmärrän, että kun jotain haluaa niin sen eteen pitää tehdä töitä. Mikään ei tule ilmaiseksi, eikä kukaan tule sinua kotoa hakemaan. Kilpaurheilutausta on opettanut ja antanut minulle paljon, enkä varmasti vieläkään osaa pukea kaikkea sanoiksi.” - Anna

Myös yksilön identiteetti ja minäkuva kehittyvät jatkuvasti, koska yksilö kohtaa usein erilaisia haasteita ja muutoksia läpi elämän. Tämän vuoksi yksilön identiteetti voi olla poikkeava erilaisissa elämäntilanteissa ja ympäristöissä. Liisa otti kertomuksessaan esille oman identiteettinsä kehittymisen, joka oli tehnyt hänestä sellaisen, kuin hän oli nyt.

”Miten kilpaurheilu on vaikuttanut minuun, on vaikea arvioida, sillä uskon sen vaikuttaneen kaikkeen minussa. Tähän osaltaan varmasti vaikuttaa se, että aloitin urheilu-urani jo varhain, jolloin koko identiteetti on rakentunut myös suhteessa urheiluun.” - Liisa

Kertomuksessa Elisa mainitsi opiskelevansa luokanopettajaksi. Elisa uskoi, että hän pystyisi tulevaisuudessa hyödyntämään kilpaurheilu-urastaan opittua osaamista ammatissaan, kuten kehonhallintataitoja liikuntatunneilla.

”Tulevaisuudessa luulen voivani hyödyntää kaikkia kilpaurheilussa oppimiani taitoja tulevassa ammatissani luokanopettajana, koska siinä tarvitaan erityisesti hyviä ryhmätyötaitoja, aikatauluttamista ja pitkäjänteisyyttä. Li-

säksi voin hyödyntää oppimiani kehonhallintataitoja ja tanssitaitoja liikunnanopetuksessa. Kilpaurheilu on tehnyt minusta juuri sen ihmisen, joka olen nyt ja muokannut minua vuosien saatossa. En osaa kuvitella millainen ihminen olisin tai mitä tekisin juuri nyt, jos en olisi koskaan harrastanut tanssia kilpatasolla.” - Elisa

Myös Ritva toi kertomuksessaan esille oman alansa eli kaupallisen alan, jossa hän pyrki haastaviin työtehtäviin, sillä kilpaurheilu oli kasvattanut häntä haastamaan itseään aina eteenpäin ja menemään mukavuusalueensa ulkopuolelle. Ritva nosti esille myös verkostoitumisen tärkeyden, jota hän oli harjoittanut jo kilpaurheilu-uransa aikana.

”Etenemismahdollisuudet ovat lähes rajattomat, oman työn panos näkyy ja palkitaan ja aina on mahdollisuus päästä eteenpäin parempiin ja haastavampiin tehtäviin. Lisäksi kaupallinen ala on hyvin pitkälti itsestä kiinni, minkälaiset siitä haluaa luoda. Ala on hektinen, verkostoituminen on ensiarvoisen tärkeää ja stressiä pitää pystyä käsittelemään.” - Ritva

Oli hienoa, että kilpaurheilu-ura oli vaikuttanut merkittävästi myös Liisan ja Ritvan sosiaalisiin suhteisiin. Useasti jo nuorella iällä syntyneet sosiaaliset suhteet voivat kestää erityisen pitkään elämässä. Sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta myös verkostoitumiseen ja suoraan yksilöön, koska sosiaalisilla suhteilla voi olla sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia yksilön kehitykseen ja valintoihin elämässä.

”Pitkään jatkunut kilpaurheilu-ura on myös muovannut sosiaalisia suhteitani niin, että sosiaalinen verkosto koostuu pääasiassa urheilun kautta tulleista ystävistä. Ystävistä, joiden kanssa yhdessä on kasvettu lapsista aikuisiksi ja opeteltu kilpaurheilun antamia oppeja yhdessä. Tulevaisuudessa kilpaurheilussa opituilla taidoilla uskon olevan hyötyä ja koen, että moni työnantaja hyötyisi työntekijästä, joka on käynyt urheilun antaman koulun.” - Liisa

Liisa kuvaa kertomuksessaan urheilun olevan myös eräänlainen koulu, jossa hän ei ollut päässyt helpolla. Hilman kertomuksessa ilmenivät myös vallitseva ympäristö ja sosiaaliset suhteet, joihin kuuluivat esimerkiksi huoltajat, joukkuekaverit ja valmentajat. Nämä suhteet olivat voineet vaikuttaa niin positiivisesti kuin negatiivisesti Hilman nykyiseen tilanteeseen ja mahdollisesti niillä on myös vaikutusta hänen tulevaisuuteensa. Hilma koki, että hänen kilpaurheilutaustansa näkyi myös hänen perhe-elämässään:

”Uskon, että nämä ovat hyviä taitoja tulevaisuudessa sekä työ- että perhe-elämässä. Koen, että kilpaurheilutaustani on vaikuttanut minuun henkilökohtaisesti positiivisesti, en usko, että olisin tänään aivan sama ihminen ilman kilpaurheilutaustaa. Kilpaurheilu on kasvattanut minusta sen ihmisen mikä olen tänään. Kaikki ihmiset ympärilläni vuosien varrella ovat vaikuttaneet minuun; valmentajat, joukkuekaverit, huoltajat jne. En varmaan edes itse tiedosta mitkä kaikki asiat ovat vaikuttaneet minuun.” - Hilma

Kaikkien kirjoittajien kilpaurheilu-ura oli päättynyt jossain vaiheissa, koska aktiivinen kilpaurheilu-ura ei voi kestää ikuisesti. Kilpaurheilu-uran päättymistä ja sekä sitä, millaiseksi entisen kilpaurheilijan elämä muodostuu tämän jälkeen, voi olla vaikea ennakoida etukäteen. Uran päättymisen jälkeen aikaa voikin jäädä yhtäkkiä yllättävän paljon ja se voi aiheuttaa ristiriitaisia tunteita entisessä kilpaurheilijassa. Oli hienoa, kun yksilö sai kilpaurheilu-uran jälkeen apua ja tukea läheisiltä, jotta hän pystyi löytämään oikean suunnan elämäänsä.

”Kilpauran lopettaminen oli myös henkisesti iso päätös, joka opetti ja kasvatti minua entisestään.” - Ulla

Kertomuksissa kiteytyi, että kirjoittajien kilpaurheilutaustat olivat olleet merkittävä osa heidän elämäänsä. Kertomusten perusteella voin todeta, että kirjoittajilla oli hyvät lähtökohdat tulevaisuutta ajatellen. Kertomuksista välittyi tunne, että he olivat kunnianhimoisia ja uskoivat kilpaurheilu-uran vaikuttavan positiivisesti heidän tulevaisuuteensa. Lopputu-

lemaksi muodostui, että kirjoittajilla oli monipuoliset valmiudet elämässään. Kirjoittajilla oli korkeat tavoitteet työelämän suhteen, sillä he olivat tottuneet asettamaan tavoitteita jo kilpaurheilu-uran aikana. Jotkut kirjoittajat pyrkivät myös haastamaan itseään yhä entistä enemmän tavoitellakseen unelmiaan. Osalla kirjoittajista oli vahvat sosiaaliset suhteet, jotka tukivat ja kannustivat heitä eteenpäin. Kirjoittajat kiteyttivät, että he eivät tietäisi missä he olisivat tai mitä he tekisivät nykyisin, jos he eivät omaisi kilpaurheilutaustaa. Toisaalta he eivät myöskään vaihtaisi sitä missään tapauksessa pois.

7. KILPAURHEILUTAUSTAISTEN OPISKELIJOIDEN NARRATIIVIT

Kuvaan seuraavaksi kolme kilpaurheilutaustaisen opiskelijan narratiivia, joissa koostan kertomusten samankaltaisuuksia ja poikkeavuuksia. Kokoamani narratiivit eivät kuvai-
le ketään tiettyä tutkittavaa, vaan narratiivit eli mallikertomukset sisältävät ominaisuuksia,
jotka tulivat ilmi kertomuksissa. Tämän vuoksi narratiivit tuovat esiin erilaisia polkuja
entisestä kilpaurheilijasta opiskelijaksi.

7.1. Täydellisyyteen pyrkijä

Täydellisyyteen pyrkijän koulutusvalintaan olivat vaikuttaneet sosiaaliset suhteet, koska hänen kaikki läheiset ystävänsä ja joukkuekaverinsa olivat hakeneet korkeakouluihin, joko ammattikorkeakouluun tai yliopistoon. Tämän vuoksi täydellisyyteen pyrkijä uskoi korkeakoulutuksen olevan ainoa koulutusvaihtoehto hänelle. Toisaalta täydellisyyteen pyrkijän sosiaaliset suhteet lisäsivät myös painetta selviytyä kilpaurheilusta ja opinnoista samaan aikaan.

Täydellisyyteen pyrkijän polkuun oli vaikuttanut merkittävästi myös vanhempien rooli niin tukijana kuin paineen aiheuttajana. Vanhempien paine näkyi myös siten, että täydelli-
syyteen pyrkijän tuli olla mahdollisimman aikaansaava ja hankkia hyviä arvosanoja opin-
noistaan. Täydellisyyteen pyrkijä oli oppinut käsittelemään erilaisia hidasteita ja epäon-
nistumisia jo kilpaurheilu-uransa aikana. Toisin sanoen tavoittelemien asioiden eteen tuli
tehdä paljon töitä.

Ajan kuluessa täydellisyyteen pyrkijän kilpaurheilu-ura päättyi, koska harvoin kilpaurhei-
lusta voi tehdä itselleen ammattia. Kilpaurheilun päättymisen jälkeen hänen oli mahdollis-

ta keskittyä ainoastaan korkeakouluopintoihin. Tästä johtuen kilpaurheilun ja opintojen yhteensovittaminen eivät enää lisänneet kiirettä täydellisyyteen pyrkijän arjessa. Korkeakouluopinnoissa hän pystyi hyödyntämään kilpaurheilutaustastaan opittua osaamista, kuten ryhmätyötaitoja, kärsivällisyyttä, pitkäjänteisyyttä ja tunneälyä. Täydellisyyteen pyrkijä suhtautui myönteisesti opiskeluun, koska hän oli ylisuoriutuja, joka halusi haastaa itseään jatkuvasti ja opiskella omaehtoisesti.

Tulevaisuus herätti täydellisyyteen pyrkijässä ainoastaan positiivisia ajatuksia ja tunteita, koska hän aikoi tulevaisuudessa hakea astetta haastavampiin työtehtäviin, kuten esimiehiksi. Täydellisyyteen pyrkijällä oli myös kovat etenemistavoitteet työelämässä, sillä hän halusi kehittyä johtajan roolissa sekä toimia esimerkillisenä työntekijänä.

7.2. Keskitien kulkija

Keskitien kulkija ei osannut sanoa, oliko kilpaurheilutausta vaikuttanut hänen koulutusvalintaansa. Keskitien kulkija ei perustellut myöskään, miten hän oli päätenyt opiskelemaan erityisesti korkeakouluun. Vaikka opiskelu tuntui vaihtelevalta, välillä raskaalta ja toisinaan helpommalta, keskitien kulkija pyrki kuitenkin aina tekemään parhaansa.

Valmentajien rooli näkyi merkittäväällä tavalla keskitien kulkijan elämässä. Valmentajat olivat vaikuttaneet keskitien kulkijaan tukien ja kannustaen, sillä hän ei ollut aina uskonut itseensä ja omaan osaamiseensa. Keskitien kulkija oli tottunut vastaanottamaan erilaista palautetta, sekä negatiivista että positiivista, joka oli kehittänyt ja horjuttanut hänen itsetuottamustaan.

Kun keskitien kulkijan kilpaurheilu-ura päättyi, hänellä oli aikaa keskittyä ainoastaan korkeakouluopintoihin. Keskitien kulkija omasi kuitenkin kovan työnteon kulttuurin, koska hän oli tottunut tekemään paljon töitä urheilun eteen. Toisaalta keskitien kulkija oli oppinut myös kuuntelemaan omaa kehoaan ja sopeuttamaan työtaakkaansa yksilöllisesti.

Keskitien kulkija osallistui mieluiten erilaisiin projekteihin ja ryhmiin, joissa hänen ei tarvinnut olla yksin. Keskitien kulkija suhtautui tulevaisuuteensa avoimin mielin, sillä hänen valmiudet olivat keskittyneet tavoitteiden asettamiseen ja menestykseen pyrkimiseen.

7.3. Epävarma yrittäjä

Epävarma yrittäjä oli kokenut, että kilpaurheilutaustalla ei ollut merkitystä hänen koulutusvalintaansa. Epävarmalla yrittäjällä oli kuitenkin halu suoriutua sekä kilpaurheilussa että korkeakoulussa. Joukkuekaverit olivat epävarmalle yrittäjälle erittäin tärkeitä tukijoita ja ystäviä, sillä hänelle ei jäänyt aikaa muihin sosiaalisiin suhteisiin kilpaurheilun vuoksi.

Epävarma yrittäjä oli kilpaurheilu-uransa aikana tuntenut itsensä ajoittain myös lahjattomaksi, minkä vuoksi hän oli ottanut urheilussa usein enemmän kannustajan roolin. Ajan myötä hänen vanhempansa kehottivat myös panostamaan enemmän opiskeluun kuin kilpaurheiluun. Tämä vanhempien paine vaikutti heikentävästi epävarman yrittäjän minäkuvaan ja hänen päätökseensä lopettaa kilpaurheilu. Epävarma yrittäjä ei ollut myöskään varma valitsemastaan koulutuksesta, joten hän kyseenalaisti valintaansa usein.

Epävarma yrittäjä oli kokenut stressaavaksi tilanteeksi muun muassa pääsykoetilanteen ja siitä selviytymisen. Tämä oli vain esimakua tulevista koitoksista, sillä epävarma yrittäjä oli joutunut ponnistelemaan entisestään selviytyäkseen myös opinnoissaan. Lisäksi epävarman yrittäjän tunneäly ei ollut vielä kovin kehittynyt, mikä aiheutti myös stressiä. Korkeakouluopintoihin liittyvissä esiintymistilanteissa epävarma yrittäjä tunsikin olonsa epämiellyttäväksi, kuten muun muassa erilaisissa seminaareissa ja puheenvuoroissa, joissa oli paljon yleisöä.

Tulevaisuuden valmiudeksi epävarma yrittäjä tunnisti sosiaalisen verkoston omaamisen. Tämän sosiaalisen verkoston ansiosta hänellä oli laaja-alaiset yhteydet eri ihmisiin, joiden

vuoksi hänen tulevaisuutensa tuntui turvallisemmalta. Epävarman yrittäjän yhtenä valmiutena korostui selviytyminen erilaisista vastoinkäymisistä, koska hän ei halunnut olla alisuoriutuja.

8. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia yhteyksiä oli kilpaurheilutaustalla ja opiskelulla. Tutkimuksen tuloksissa nousivat esille erilaiset yhteydet, jotka sisälsivät niin samankaltaisuuksia kuin poikkeavuuksiakin. Tässä luvussa peilaan saamiani tuloksia teoriaan ja tutkimuksiin, jotka liittyvät kilpaurheiluun ja opiskeluun.

Tutkittavien kertomuksissa kävi ilmi, mitä osaamista kilpaurheilutausta oli heille tuottanut. Tutkittavat mainitsivat monia eri osaamisia ja piirteitä. Tutkittavien lajitaustat ja opiskelutilanteet erosivat toisistaan, mutta yhdistävänä tekijänä kaikilla oli kilpaurheilutausta. Tutkimuksessani kävi ilmi, että kilpaurheilutausta oli tuottanut muun muassa ryhmätyötaitoja, tavoitteellisuutta, vuorovaikutustaitoja, stressin hallintaa, tunneälyä ja erilaisia persoonallisuuden piirteitä, kuten pitkäjänteisyyttä, sinnikkyyttä, kärsivällisyyttä ja periksi antamattomuutta. Söyring (2004, 109) mainitsee, että näitä kyseisiä taitoja voidaan pitää myös hyvän elämän hallinnan taitoina. Lisäksi tutkimustuloksissa nousivat esille osaamiseen vaikuttaneet tekijät, kuten vanhemmat, matkustelu ja valmentajat.

Tutkittavat kokivat kilpaurheilutaustasta opitun osaamisen näkyvän oppimisessa ja opiskelussa. Tutkittavat pitivät opiskelua yksilöllisenä asiana, koska jokainen yksilö on erilainen oppija. Osaamisen hyödyntämiseen opiskeluissa suhtauduttiin eri tavoin. Osa tutkittavista osasi määritellä tarkasti, miten osaaminen näkyi opiskeluissa ja toiset taas eivät. Koska tutkittavien kilpaurheilun päättymisestä oli vähintään vuosi aikaa, olivat he saaneet erilaista perspektiiviä asiaan ja täten he pystyivät jäsentämään osaamistaan eri asiayhteyksissä. Osaamisen kuvauksissa tulivat jo aikaisemmin ilmi ryhmätyötaidot, jotka korostuivat erilaisissa ryhmätöissä ja projekteissa. Stressin hallinnan osaaminen helpotti kirjoittajia esimerkiksi pääsykoe- ja tenttitilanteissa. Toisaalta stressin säätely lievitti myös kirjoittajien arjen aikataulutusta ja priorisointia. Lisäksi tutkittavat ajattelivat, että heillä oli paremmat lähtökohdat selviytyä opiskeluissa kuin sellaisella henkilöllä, jolla ei ollut kil-

paureilutaustaa.

Tulevaisuus vaikutti usean tutkittavan mielestä positiiviselta. Muutama tutkittava mainitsi, että he olivat päässeet haastamaan itseään kilpaurheilu-urallaan, joten he haluaisivatkin haastaa ja kehittää itseään myös tulevaisuuden työelämässä. Moni tutkittavista kirjoitti opiskelevansa alaa, josta olisi mahdollisuus saada eväitä esimerkiksi esimiehen rooliin. Kyseisessä roolissa työskentely voi tuoda mukanaan sekä mahdollisuuksia että haasteita, joiden aikana myös identiteetti ja minäkuva voivat kehittyä. Erityisesti siirtymävaiheissa, kuten työelämään siirtymisessä, minäkuva voi joutua koetukselle. Toisaalta minäkuvaan on vaikuttanut kilpaurheilutausta, sillä ilman sitä monet tutkittavat eivät tietäisi keitä he edes olisivat nykyisin. Osa tutkittavista nosti esille myös sosiaaliset suhteet ja verkostoitumisen, jotka he määrittivät elintärkeäksi tulevaisuutta silmällä pitäen. Usein nuorena syntyneet sosiaaliset suhteet saattavat kestää läpi elämän tukipilareina. Moni tutkittava myös toivoi, että heidän kilpaurheilutaustansa arvostettaisiin työelämään hakeutuessa. Kilpaurheilutausta voidaan nähdä ansiona esimerkiksi korkeasta motivaatiosta ja päämäärätietoisuudesta, joita tarvitaan myös työelämässä pärjäämisessä.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että yhteyksiä löytyi kilpaurheilutaustan ja opiskelun väliltä. On huomioitava, että tutkimuksessani ei tarkasteltu kaikkia kilpaurheilutaustan ja opiskelun välisiä yhteyksiä, sillä tutkimukseni aihe oli rajallinen. Toisaalta jotkut yhteydet eivät välttämättä vielä edes ole paljastuneet tutkittaville, sillä ne saattavat ilmetä vasta myöhemmin tulevaisuudessa eri asiayhteyksissä. On myös todettava, että eri kilpaurheilutaustoilla ja niiden kestoilla on omat vaikutuksensa tutkimuksessa tutkittuihin yhteyksiin.

Tutkimukseni tuloksissa löytyi suurimmaksi osaksi myönteisiä yhteyksiä kilpaurheilun ja opiskelun väliltä, kun kielteiset yhteydet jäivät vähemmälle huomiolle tutkittavien kertomuksissa. Kielteisiä yhteyksiä ei monesta kertomuksesta ilmennytkään, ainakaan kovin selkeästi. Yksi tutkittava kuitenkin totesi, että hänen lahjattomuutensa heikensi hänen pärjäämistään kilpaurheilussa. Lahjattomuuteen saattoi vaikuttaa myös persoonallisuus, koska ihmiset voivat kokea lahjattomuuden eri tavoin. Kielteiset yhteydet näkyivät myös ar-

jen kiireessä, jonka muutama tutkittava toi esille. Toisaalta kiireiseen elämäntapaan oli totuttu jo kilpaurheilun aikana, joten opiskelijaelämän kiireet eivät hätkäyttäneet tutkittavia. Kiire saattaa näkyä kumminkin ennemmin tai myöhemmin negatiivisesti jossain elämän osa-alueella. Kiire voi myös vaikuttaa siihen, että kilpaurheilutaustainen opiskelija oli joutunut lykkäämään tai luopumaan joistakin asioista elämässään, kuten tietyistä sosiaalisista suhteista. Kielteisenä yhteytenä nousi esille myös negatiivisen palautteen vastaanottaminen. Negatiivisen palautteen vastaanottaminen ja sen prosessointi voivat vaikuttaa yksilön minäkuvaan merkittävästi. Toisaalta negatiivista palautetta on hyvä saada ja käsitellä jo nuoresta pitäen, sillä siltä ei voi välttyä myöskään työelämässä.

Vanhempien koettiin vaikuttavan myönteisesti kilpaurheiluun. Vanhemmat toimivat pääasiassa kustantajana, kannustajana ja tukijana. Yksi tutkittava kuitenkin mainitsi, että hänen vanhempansa painottivat koulutuksen tärkeyttä enemmän kuin urheilun, mikä saattoi vaikuttaa hänen päätökseen kilpaurheilun lopettamisesta. Tämä vanhempien painostaminen oli saattanut vaikuttaa kyseisen tutkittavan asenteeseen kielteisesti kilpaurheilua kohtaan, kun vanhemmat eivät halunneet panostaa tutkittavan kilpaurheiluun sen enempää.

Yksilölajien tutkittavissa ja joukkuelajien tutkittavissa näkyi eroavuuksia siten, että yksilölajin tutkittavat toivat esille esimerkiksi stressin hallinnan osaamista, kun taas joukkuelajin tutkittavat nostivat esille ryhmätyötaidot. Yhteyksiin ja eroihin saattoivat vaikuttaa myös tutkittavien sukupuolet. Tutkittavista enemmistö oli sukupuoleltaan naisia, kun taas miehiä oli vain kaksi. Tutkimuksen tulosten perusteella tuntui siltä, että tulokset olivat merkittäviä ja silmiä avaavia. Eräs tutkittava mainitsi, että tutkimukseni aihe oli mielenkiintoinen ja hän myös odottaa innolla tutkimuksen tuloksia luettavaksi.

Lähes kaikki tutkittavistani kokivat, että kilpaurheilutaustan ja opiskelun väliltä löytyi joitain yhteyksiä. Tutkittavien kertomuksissa kävi ilmi, että kilpaurheilutausta näkyi eri tavoin opiskeluissa, sillä jokainen opiskelija oppii eri oppimistyylien avulla. Jaakkolan (2010, 18–20) mukaan opiskelijat oppivat erilaisilla oppimistyyleillä, joita ovat visuaalinen, kinesteettinen, audittiivinen ja analyttinen. Visuaalisessa oppimistyyliässä opiskelija

oppii katselemalla ja näkemällä, kun taas kinesteettisessä oppimistyyllissä opiskelija oppii kokemusten avulla, kuten testaamalla ja mukana liikkumisella. Auditiiivisessa oppimistyyllissä opitaan parhaiten kuuloaistin avulla sekä analyyttisessä oppimistyyllissä oppija analysoi ja harrastaa ongelmanratkaisua.

Tutkimukseni ei ota kantaa siihen, että löytyisikö yhteyksiä jostain muusta elämän osa-alueelta kuin opiskeluista. Tutkimukseni ei ota kantaa myöskään siihen, miten kilpaurheilutaustaiset opiskelijat olivat pärjänneet tai edenneet opinnoissaan. Tarkoitin pärjäämisellä ja etenemisellä sitä, minkälaisia arvosanoja he olivat saaneet ja millaisella vauhdilla he olivat edenneet opinnoissaan korkeakouluissa. Aineistosta esiin nousseet teemat olivat yhteydessä teoriaosan tutkimuskirjallisuuden kanssa. Teoriaosassa oli avattu muun muassa kilpaurheilua, persoonallisuutta ja sosiaalisia taitoja, jotka nousevat esille myös tutkimustuloksissa.

Jaakkolan (2010, 86–87) mukaan kriittisimpinä ikävuosina eli 15–19 ikävuosien aikana urheilija tekee viimeisen lajivalintansa tai samoihin aikoihin lopettaa tavoitteellisen kilpailemisen. Jos kilpaurheilu-ura kuitenkin loppuu, on aika siirtyä seuraavaan elämäntapahtumaan eli todennäköisesti opiskelun pariin. Myös tämän tutkimuksen tutkittavat olivat siirtyneet seuraavaan elämäntapahtumaan eli opiskeluihin. Tutkittavat olivat iältään 22–26-vuotiaita, jotka olivat lopettaneet kilpaurheilu-uransa vähintään vuosi sitten. Tutkimustuloksieni täsmäävät siis Jaakkolan (2010) tutkimustuloksiin.

Tutkimukseni tulokset täsmäävät myös Söyringin (2004) tekemän tutkimuksen tuloksiin, joissa nousi esille, että opiskelun suuntautumiseen liittyvät merkittävästi työelämään vaikuttavat kokemukset, aiemmat opiskelu- ja oppimiskokemukset sekä henkilökohtaiset tavoiteasettelut. Opiskelujen edistyessä myös suuntautuminen voi tarkentua, minkä myötä käsitykset ja odotukset tulevasta työelämästä lisääntyivät. Tutkittavat olivat kykeneviä nopeaan päätöksentekoon ja tehokkaaseen ajankäyttöön. Lisäksi sinnikkyys ja sitkeys korostuivat piirteinä, joita tutkittavat osasivat käyttää hyödykseen opiskeluissaan.

Saamiani tutkimustuloksia pystyn peilaamaan esimerkkien avulla. Esimerkiksi Sari Es-

sayah on voittanut muun muassa mestaruuksia kilpakävelyssä kilpaurheilu-uransa aikana. Essayah on kouluttautunut kauppatieteiden maisteriksi ja hän työskentelee Kristillisdemokraattien puheenjohtajana. (Essayah 2019.) Myös Marjo Matikainen-Kallström on kilpaurheilu-uransa aikana saavuttanut hiihdossa mestaruusmitaleja. Hän on koulutukseltaan diplomi-insinööri ja on toiminut poliitikkona eduskunnassa. (Matikainen-Kallström 2019.) Näiden henkilöesimerkkien avulla pystyn vahvistamaan sitä, että kilpaurheilutaustalla voi olla kauaskantoiset vaikutukset. Kilpaurheilutausta on voinut vaikuttaa siihen, että Essayah ja Matikainen-Kallström olivat hakeutuneet korkeakouluihin opiskelemaan ja vielä menestyneet ainakin julkisuuden mittarilla työurillaan.

Tätä aihetta on tutkittu jonkin verran myös aiemmin. Pro gradu -tutkielmassa on tutkittu sitä, onko kilpaurheilu-ura tuonut mukanaan elämäntaitoja, ja ovatko urheilijat kyenneet hyödyntämään näitä taitoja myöhemmin omassa elämässään. Tutkimuksessa kävi ilmi, että haastateltavat ovat pystyneet hyödyntämään elämäntaitoja elämässään ja erityisesti työelämässä. Haastateltavat kuitenkin pohtivat, että mitkä taidot olivat peräisin kilpaurheilusta ja mitkä taidot olivat jostain muualta, kuten esimerkiksi perheen vaikutuksista. (Raitis 2014.)

Myös eräässä pro gradu -tutkielmassa on tutkittu opiskelevien kilpaurheilijoiden elämäntulkua, siihen liittyviä siirtymiä sekä yksilöiden näkemyksiä opiskelun ja urheilun yhteensovittamisesta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tutkittavilla oli edellytykset hyvään kilpaurheiluun ja opiskeluun, mutta yksilöiden aktiivisuudella ja aikataulujen laatimisella olivat merkittävät vaikutukset puolestaan opiskeluun. (Tikkanen 2007.)

On myös tutkittu, että millaisia identiteetti-profiileja nuorilla urheilijoilla oli havaittavissa lukion alussa sekä miten urheilulaji, sukupuoli ja urheilu- ja opintomenestys vaikuttavat näihin profiileihin. Tutkimusongelma oli merkittävä, koska tutkimuksessa tutkittiin opintojen ja urheilun tavoitteellista yhdistämistä. Olennaista oli myös ylläpitää hyvinvointia, terveyttä ja elämäntyytyväisyyttä samaan aikaan. Tutkimuksessa tuli julki kolme erilaista identiteetti-profiilia, joita olivat selkiintymätön identiteetti, vahva urheilija- ja opiskeli-

jaidentiteetti ja urheilijapainoitteinen identiteetti. Tulevaisuudessa olisi tärkeä tarjota monipuoliset puitteet ja tuki urheilijoiden kokonaisvaltaiseen kehitykseen sekä urheilussa että opinnoissa. (Koivusalo, Aunola, Bertram & Ryba 2018.)

9. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia kilpaurheilutaustan ja opiskelun yhteyksiä. Tutkimuksen tulokset tukevat sitä käsitystä, että kilpaurheilutaustalla on yhteyksiä opiskeluun ja yksilöön. Suorien yhteyksien tunnistaminen ei ole välttämättä niin yksinkertaista tai helppoa, sillä yhteyksiä ei kannata etsiä liian kaukaa tai läheltä. Yhteydet saattavat ilmetä esimerkiksi arkielämästä tai ennalta arvaamattomista tilanteista, eli myös muualta kuin opiskelusta. Epäilen, että kaikki kilpaurheilutaustan yhteydet eivät kuitenkaan tulleet ilmi tässä tutkimuksessa.

Koen, että tutkimuksestani eniten hyötyvät sekä entiset kilpaurheilijat että kilpaurheiluuraa pohtivat ihmiset. Tutkimukseni kautta kilpaurheilijat saattoivat tuoda esille sellaista osaamista, jota he eivät välttämättä edes olleet ajatelleet omaavansa. Todennäköisesti kilpaurheilijat eivät ehkä edes olleet aikaisemmin pohtineet kilpaurheilun kerryttämää osaamista ennen kuin he aloittivat kirjoittamaan kertomuksia tutkimukseeni. Toisinaan voi olla hyvä pysähtyä ja antaa aikaa itselleen jäsentää ajatuksia konkreettisesti, esimerkiksi paperille tai tietokoneelle.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessani mietin, mitä koko tutkimusprosessin eri vaiheisiin sisältyi. Tutkimusprosessin alkuvaiheissa aloin myös miettiä omaa rooliani tutkijana. Kuten jo johdannossa totesin, näkökulmani mahdollisia yhteyksiä kohtaan oli jo tutkimuksen alusta alkaen suhteellisen positiivinen. Mielestäni yhteyksiä tulisi nostaa enemmän esille, jotta kilpaurheilutaustaiset opiskelijat pystyisivät hyödyntämään enemmän osaamistaan eri tilanteissa. Koko tutkimuksen ajan pyrin kuitenkin olemaan tutkijana puolueeton. Tutkijana pääsin usein myös flow-tilaan, jonka aikana oli mielekäästä kirjoittaa tutkimusta.

Tutkimusprosessin luotettavuus nousi esille myös tutkimustuloksissa, kun tutkijan asema

nousi keskeiseen rooliin. Tutkimustuloksissa oli pidettävä mielessä, että tutkija tekee päätökset ja havainnot, jotka hän kokee tärkeäksi tutkimuksen kannalta. Näin ollen joku toinen tutkija olisi voinut kiinnittää huomiota aineistossa erilaisiin asioihin, kuin mihin minä tutkijana kiinnitin huomiota. Perustelin tutkimustuloksia koskevia valintojani johtopäätöksissä, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta entisestään. Jo ennen tutkimuksen teon aloittamista, pyrin lähestymään aineistoa ja tutkimusta ilman ennakko-odotuksia. Vaikka minulla oli henkilökohtaisia kokemuksia aiheen tiimoilta, pyrin pitämään aiemmat kokemukset sivussa.

Aineiston keräämisellä ilman suoraa vuorovaikutusta tutkittavien kanssa voi olla omat vaikutuksensa aineiston laatuun. Ilman suoraa vuorovaikutusta tutkittavien kanssa en tutkijana voi olla varma, miten esimerkiksi tutkittavat reagoivat sähköpostitse lähetettyihin kirjoituspyyntöihin tai puuttuiko kirjoituspyynnön ohjeista jotain olennaista. Aineiston keruutavassani en pystynyt myöskään vaikuttamaan siihen, millä tavoin tutkittavat kirjoittavat kertomuksia ja kuinka suppeita tai laajoja kertomuksista tulee. En ollut asettanut kertomuksille pituusrajaa, vaan jokainen tutkittava sai kirjoittaa haluamansa pituisen kertomuksen. Uskon silti, että keräsin laaja-alaisen aineiston ja sopivan määrän tähän tutkimukseen.

Narratiivinen tutkimus ja narratiivisen aineiston analyysitavat olivat minulle suhteellisen vieraita, joten jouduin perehtymään niihin huolellisesti ja tekemään paljon töitä muun muassa lähdekirjallisuuden kanssa. Toisaalta, jos olisin valinnut jonkin jo entuudestaan tutun ja turvallisen, kuten sisällönanalyysin, en olisi joutunut haastamaan itseäni juuriin.

Tutkimukseni pohjalta voisi toteuttaa myös jatkotutkimuksia samasta aiheesta, mutta uusista ja erilaisista näkökulmista käsin. Tutkimusaiheeseeni liittyen olisi kiinnostavaa tutkia muun muassa kilpaurheilutaustan ja työelämän välisiä yhteyksiä, esimerkiksi sitä miten kilpaurheilutaustaiset opiskelijat ovat valmistuessaan sijoittuneet työelämään. Tällöin tutkimus tuottaisi laajempaa tietoa kilpaurheilutaustan yhteyksistä työelämään pidemmällä

aikavälillä. Silloin jatkotutkimus ei rajoittuisi pelkästään opiskeluyhteyksiin. Lisäksi jatkotutkimus voisi olla luonteeltaan pitkittäistutkimus, sillä kilpaurheilijat eivät voi ennustaa heidän tulevaisuuttaan etukäteen.

Toisaalta jatkotutkimus olisi mahdollista toteuttaa laajemmasta tutkimusaineistosta, jonka avulla olisi mahdollista saada yhä moninaisempi ja kirjavampi aineisto. Tällöin aineistonkeruu olisi viisainta kerätä haastattelemalla tutkimushenkilöitä yksitellen, koska haastattelutilanteessa olisi mahdollista esittää tarkentavia ja täydentäviä kysymyksiä. Jatkotutkimus voisi perustua laadullisen sijasta määrälliseen tutkimukseen, joka antaisi myös täysin erilaisen lähestymistavan tutkimukselle. Erilaisilla viitekehyksillä olisi mahdollisuus saada uutta tietoa halutusta aiheesta. Toisaalta jatkotutkimuksessa olisi mahdollisuus vertailla myös esimerkiksi yksilölajeissa ja joukkuelajeissa kilpailleita henkilöitä. Tämä jatkotutkimusaihe voisi antaa yhä spesifimpää tietoa mahdollisista samankaltaisuuksista tai eroavaisuuksista kilpaurheilutaustasta.

LÄHTEET

Aarresola, Outi, Itkonen, Hannu & Lämsä, Jari 2015. Poikkeavat polut muuttuvassa urheilussa – Rationalisoituvan urheilun nykysosialisaatio nuorten tulkitsemana. *Kasvatus ja aika*, 9 (4), 55–71. Saatavilla [www-muodossa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50774/aarresolaetal1412152052.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www-muodossa:https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50774/aarresolaetal1412152052.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (Luettu 28.8.2019.)

Aho, Leena 2002. Koulu, opetus ja oppiminen. Teoksessa Marja-Liisa Julkunen (toim.) *Opetus, oppiminen, vuorovaikutus*. Helsinki: WSOY, 19–38.

Ahola, Sakari 2004. Korkeakoulutus ja työelämä – Lähtökohtia ilmiöön ja sen tutkimiseen. Teoksessa Päivi Tynjälä, Jussi Välimaa & Mari Murtonen (toim.) *Korkeakoulutus, oppiminen ja työelämä – Pedagogisia ja yhteiskuntatieteellisiä näkökulmia*. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–36.

Alanen, Pentti 2014. Hermeneuttinen kehä ja kokeellinen tutkimus. Loimaa: Kustannus HD.

Alasuutari, Pertti 1999. *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.

Apo, Satu 1995. Kertomusten sisällön analyysi. Teoksessa Klaus Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, 62–80.

Caprara, Gian Vittorio & Cervone, Daniel 2006. Persoonallisuus toimivana, itsesäätelävänä järjestelmänä. Teoksessa Lisa G. Aspinwall & Ursula M. Staudinger (toim.) *Ihmisen vahvuuksien psykologia*. Helsinki: Edita, 69–82.

Clarkeburn, Henriikka & Mustajoki, Arto 2007. *Tutkijan arkipäivän etiikka*. Tampere: Vastapaino.

Creswell, John W. 2007. Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches. Thousand Oaks: Sage Publications cop.

Drew, Sue & Bingham, Rosie 2010. The guide to learning and study skills: For higher education and at work. London: Routledge. Saatavilla [www-muodossa: https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=870759](https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=870759) (Luettu 7.11.2019.)

Dunderfelt, Tony 2012. Tunnista temperamentit – Väriä elämään ja itsetuntemukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Essayah, Sari 2019. Saatavilla [www-muodossa: https://www.essayah.fi/sari/](https://www.essayah.fi/sari/) (Luettu 4.10.2019.)

Gadamer, Hans-Georg 2004. Hermeneutiikka – Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Suomentanut Ismo Nikander. Tampere: Vastapaino.

Goleman, Daniel 1999. Tunneäly työelämässä. Helsinki: Otava.

Goleman, Daniel 2014. Aivot ja tunneäly – Uusimmat oivallukset. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Gratton, Chris, Rowe, Nick, Veal, A. J. 2012. International Comparisons of Sports participation in European Countries: an Update of the COMPASS Project. Teoksessa Kalervo IImanen & Hanna Vehmas (toim.) Liikunnan areenat – Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos, 83–104.

Gubrium, Jaber F. & Holstein, James A. 2009. *Analyzing narrative reality*. Los Angeles: SAGE.

Heikkinen, Hannu L. T. 2010. Narratiivinen tutkimus – Todellisuus kertomuksena. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 143–159.

Heinilä, Kalevi 2018. *Minne menet Suomen urheilu? Kilpavarustelusta kestäväään kehitykseen*. Helsinki: Into.

Heiskanen, Tuula 2007. Oppimisen tilat tietoyhteiskunnassa. Teoksessa Anneli Eteläpelto, Kaija Collin, Jaana Saarinen (toim.) *Työ, identiteetti ja oppiminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 238–257.

Hiltunen, Teija & Lehtinen, Erno 2002. Opettajaksi kasvu, itseohjautuvuus ja itsesäätely. Teoksessa Erno Lehtinen & Teija Hiltunen (toim.) *Oppiminen ja opettajuus*. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos, 157–176.

Holstein, James A. & Gubrium, Jaber F. 2012. *Varieties of narrative analysis*. Los Angeles: Sage cop.

Huhta, Helena & Nipuli, Suvi 2011. *Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun – Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi verkkojulkaisuja 40. Saatavilla

www-muodossa:

<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/askelmerkkeja.pdf>

(Luettu

3.11.2019.)

Huotari, Pertti 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood: a 25-year secular trend and follow-up study. Jyväskylä: Likes Research Center for Sport and Health Sciences.

Hämäläinen, Kirsi 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylä: Studies in sport, physical education and health 127. Saatavilla [www-muodossa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (Luettu 1.10.2019.)

Hänninen, Vilma 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto, Juvenes Print.

Hänninen, Vilma 2018. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 188–208.

Isoherranen, Kaarina 2005. Moniammatillinen yhteistyö. Helsinki: WSOY.

Isokorpi, Tia 2004. Tunneoppia – Parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Itkonen, Hannu & Knuuttila, Seppo 2016. Siirtymiä – Urheilu-uran jälkeisten elämäntilojen typologinen tarkastelu. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Itkonen, Hannu, Lehtonen Kati & Aarresola, Outi 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2018:6. Saatavilla [www-muodossa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/627/Tutkimuskatsaus_liikuntapoliittiseen_selontekoo](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/627/Tutkimuskatsaus_liikuntapoliittiseen_selontekoo)

[n_2018.pdf](#) (Luettu 18.9.2019.)

Jaakkola, Timo 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kaasila, Raimo 2008. Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa Raimo Kaasila, Raimo Rajala & Kari E. Nurmi (toim.) Narratiivikirja – Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus: Tila, 41–67.

Kakkuri-Knuuttila, Marja-Liisa & Heinlahti, Kaisa 2006. Mitä on tutkimus? – Argumentaatio ja tieteenfilosofia. Tampere: Tammer-Paino.

Kalliopuska, Mirja 1995. Sosiaaliset taidot. Helsinki: Painatuskeskus.

Kaski, Satu 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.

Kauppila, Reijo A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot – Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koljonen, Maija & Ruuskanen, Jaana 1992. Soveltavan liikunnanopetuksen ja -ohjauksen perusteet. Teoksessa Esko Mälkiä (toim.) Erityisliikunta II – Liikunnan sovellutukset. Lahti: Liikuntatieteellinen seura: Valmennuskolmio, 12–32.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2004. Temperamentti – Ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2009. Temperamentti- Persoonallisuuden biologinen selkä-

ranka. Teoksessa Riitta-Leena Metsäpelto & Taru Feldt (toim.) Meitä on moneksi – Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 49–70.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kiviniemi, Kari 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltola & Rai-
ne Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle
tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus,
70–85.

Koivusalo, Laura, Aunola, Kaisa, Bertram, Raymond & Ryba, Tatiana V. 2018. Urheilija
vai opiskelija? – Urheilulukiolaisten identiteetti-profiilit. Liikunta & tiede, 55 (2–3), 80–
87.

Korkeakoulujen arviointineuvosto, 2010. External review of Finnish Higher Education
Evaluation Council – Self-evaluation report. Helsinki: Finnish Higher Education Evalu-
ation Council.

Koski, Pasi & Mäenpää, Pasi 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa
1986–2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Saatavilla www-
muodossa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf>
(Luettu 1.10.2019.)

Kupiainen, Sirkku, Hautamäki, Jarkko & Karjalainen, Tommi 2009. The Finnish educati-
on system and PISA. Ministry of Education Publications. Finland: 2009:46. Saatavilla
www-muodossa:
[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75640/opm46.pdf?sequence=1&
isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75640/opm46.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (Luettu 2.10.2019.)

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka – Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere:
Vastapaino.

Kuusela, Sari 2013. Esimiehen vuorovaikutustaidot. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kääriäinen, Hillevi 1988. Minäkuvan kehitys. Helsinki: Finn Lectura.

Laine, Timo 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–50.

Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Raimo Kaasila, Raimo Rajala & Kari E. Nurmi (toim.) Narratiivikirja – Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus: Tila, 106–152.

Launonen, Kaisa 2007. Vuorovaikutus – Kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Lepola, Janne & Vauras, Merja 2002. Oppiminen ja motivaation kehittyminen. Teoksessa Erno Lehtinen & Teija Hiltunen (toim.) Oppiminen ja opettajuus. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos, 13–38.

Lämsä, Jari 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Harri Hakkarainen, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Jari Lämsä, Antti Nikander & Jarmo Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvallinnuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 15–42.

Mannisenmäki, Eija & Valtari, Maarit 2005. Valmistautumisen vallihaudalla – Opintojen kesto 2000-luvun hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Edita, Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus.

Matikainen-Kallström, Marjo 2019. Saatavilla [www-muodossa: http://www.marjomatikainen.fi](http://www.marjomatikainen.fi) (Luettu 4.10.2019.)

McCrae, Robert R. & Costa, Paul T. 1987. Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, Vol.52, 1, 81–90. Saatavilla [www-muodossa: https://webs.wofford.edu/steinmetzkr/Teaching/Psy150/Lecture%20PDFs/FiveFactorModel.pdf](https://webs.wofford.edu/steinmetzkr/Teaching/Psy150/Lecture%20PDFs/FiveFactorModel.pdf) (Luettu 15.10.2019.)

McCrae, Robert R. & Costa, Paul T. 2006. *Personality in adulthood – A five-factor theory perspective*. New York: Guilford Press cop.

Mononen, Kaisu, Aarresola, Outi, Sarkkinen, Pasi, Finni, Jarkko, Kalaja, Sami, Härkönen, Asko & Pirttimäki, Mikko 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Helsinki: Edita Prima Oy, KIHUn julkaisusarja, nro 46. Saatavilla [www-muodossa: https://sajl-fi-bin.directo.fi/@Bin/32dc8ffc6082ba0980c781c375072282/1572786109/application/pdf/3000723/Valintavaihe_www.pdf](https://sajl-fi-bin.directo.fi/@Bin/32dc8ffc6082ba0980c781c375072282/1572786109/application/pdf/3000723/Valintavaihe_www.pdf) (Luettu 3.11.2019.)

Mäkelä, Klaus 1995. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Klaus Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, 42–61.

Mäkinen, Olli 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.

Mönkkönen, Kaarina 2007. *Vuorovaikutus – Dialoginen asiakastyö*. Helsinki: Edita.

Ng, Kwok & Ryba, Tatiana V. 2018. *The Quantified Athlete: Associations of Wearables*

for High School Athletes. *Advances in Human-Computer Interaction*. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa):

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59851/ngryba.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Luettu 19.9.2019.)

Ojanen, Markku 1994. *Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen*. Tampere: Kirjatoimi.

Ojanen, Markku 2004. *Persoonaa 5 – Persoonallisuuspsykologia*. Helsinki: Edita.

Ojanen, Markku 2012. Liikunnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Leena Matikka ja Martina Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 329–349.

Piispa, Mikko 2013. ”Vapaasti olen saanut valita eikä mihkään ole pakotettu” –Katsaus suomalaisen huippu-urheilijan elämänkulkuun. Teoksessa Mikko Piispa & Helena Huhta (toim.) *Epätavallisia elämänkulkuja – Huippu-urheilijat ja -taitelijat 2000-luvun Suomessa*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto julkaisuja 134, 13–56.

Polkinghorne, Donald E. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa J. Amos Hatch & Richard Wisniewski (toim.) *Life History and Narrative*. London: Falmer Press, 5–24.

Raitis, Tiina 2014. *Kilpaurheilusta eväitä elämään*. Jyväskylän yliopisto: pro gradu -tutkielma.

Riessman, Catherine Kohler 2008. *Narrative methods for the human sciences*. Los Angeles: Sage publications cop.

Reiss, Steven 2008. *The normal personality: a new way of thinking about people*. New

York: Cambridge University Press.

Ronkainen, Suvi, Pehkonen, Leila, Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro.

Saarinen, Mikael 2001. Tunne älysi, älyä tuntevasi – Opas oman ja työyhteisön tunneälyn kehittämiseen. Helsinki: WSOY.

Saarinen, Mikael & Kokkonen, Marja 2003. Tunneäly – Kohti kokonaista elämää. Helsinki: WSOY.

Sajaniemi, Nina, Suhonen, Eira, Nislin, Mari & Mäkelä, Jukka E. 2015. Stressin säätely – Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmela-Aro, Katariina 2018. Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa Katariina Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 9–24.

Salasuo, Mikko & Hoikkala, Tommi 2013. Huippu-urheilijat nykyajan kannattelupinnoilla. Teoksessa Mikko Piispa & Helena Huhta (toim.) Epätavallisia elämänkulkuja: Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto julkaisuja 134, 57–78.

Salasuo, Mikko, Piispa, Mikko & Huhta, Helena 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku: tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto.

Salo, Ulla-Maija 2008. Keskustelu, kertomukset ja performatiivisuus. Teoksessa Raimo Kaasila, Raimo Rajala & Kari E. Nurmi (toim.) Narratiivikirja – Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus: Tila, 68–105.

Talvio, Markus & Klemola, Ulla 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Siljander, Pauli 1988. Hermeneuttisen pedagogiikan pääsuuntaukset – Main orientations in hermeneutic pedagogics. Oulu: Oulun yliopisto.

Soderberg, Anne-Marie 2003. Sensegiving and sensemaking in an integration process: A narrative approach to the study of an international acquisition. Teoksessa Barbara Crarniawska & Pasquale Cagliardi (toim.) Narratives We Organize By, Volume 11, 3–36. Saatavilla [www-muodossa: https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=622894](http://www.muodossa:https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=622894) (Luettu 19.9.2019.)

Söyring, Ritva 2004. Hyvää elämää urheilu-uran jälkeenkin – Huippu-urheilijoiden ura- ja opinto-ohjausklinikan tuloksellisuus ja kehittämistarpeet: case Vellamo-akatemia. Ammatillisesti suuntautuva lisensiaatintutkimus. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Tikkanen, Johanna 2007. Opiskelevien kilpaurheilijoiden elämänkulku. Siirtymiä, valintoja ja aikatauluja. Kuopion yliopisto: pro gradu -tutkielma.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuovila, Seija 2008. Tunnesanojen semanttinen merkitys ja sen kuvaaminen. Teoksessa Raimo Kaasila, Raimo Rajala & Kari E. Nurmi (toim.) Narratiivikirja – Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus: Tila, 152–171.

Törmä, Sirpa & Mäkinen, Sirpa 2012. Avoimen yliopiston opiskelijat opintojen merkityksiä rakentamassa ja opiskelutaitoja kehittämässä. Marita Mäkinen, Johanna Annala, Vesa Korhonen, Sanna Vehviläinen, Ann-Marie Norrgrann, Pekka Kalli & Päivi Svärd (toim.) Osallistava korkeakoulutus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 75–

99. Saatavilla www-muodossa:
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66366/osallistava_korkeakoulutus_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y (Luettu 17.10.2019.)

Uusitalo, Hannu 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma – Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: Bookwell Oy.

Vilén, Marika, Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Vilkkä, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuorinen, Risto 1998. Minän synty ja kehitys – Ihmisen psyykinen kehitys yli elämänsä kaaren. Porvoo: WSOY.

Välimaa, Jussi 2018. Opinteillä oppineita – Suomalainen korkeakoulutus keskiajalta 2000-luvulle. Kuopio: University Press of Eastern Finland.

Yrjönsuuri, Raija & Yrjönsuuri, Yrjö 2003. Opiskelu, oppiminen, osaaminen. Helsinki: Oppilo.

Äärelä, Tanja 2012. ”Aika paljolla vaikuttaa minkälainen ilme opettajalla on naamalla.” Nuoret vangit kertovat peruskouluajoistaan. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

LIITE 1

KIRJOITUSPYYNTÖ

Hei, Nimeni on Tiia Mönkkönen ja olen aikuiskasvatustieteen opiskelija Lapin yliopistosta. Teen kasvatustieteen pro gradu –tutkielmaa Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnassa. Ohjaajani on yliopistonlehtori KT Outi Kyrö-Ämmälä. Tutkimukseni aiheena on selvittää, mikä on kilpaurheilutaustan ja opiskelun välinen yhteys. Toteutan tutkimuksen narratiivisin menetelmin, eli kerään aineiston kertomuksien muodossa. Pyytäisin halukkaita osallistujia lähettämään minulle oman kertomuksen.

Siis pyydän sinua, joka olet kilpaurheilutaustainen opiskelija, osallistumaan tutkimukseeni. Voit kirjoittaa minulle oman kertomuksen, joka voi olla juuri sen pituinen kuin itse haluat. Jokainen kertomus on hyödyllinen tutkimukseni kannalta.

Kirjoita kertomuksessasi kaikista alla olevista teemoista:

- kilpaurheilu-urastasi ja koulutuksestasi
- millaisia taitoja olet oppinut kilpaurheilutaustastasi
- miten opitut taidot ovat vaikuttaneet opiskeluihisi ja koulutusvalintaasi
- millaisissa opiskelutilanteissa opitut taidot ilmenevät ja miten hyödynnät niitä
- millainen yhteys esimerkiksi perhetaustalla ja sosiaalisilla suhteilla on opittuihin taitoihin
- millaisia yhteyksiä opituilla taidoilla voi olla tulevaisuuteesi
- miten kilpaurheilutausta on vaikuttanut sinuun henkilökohtaisesti

Saamani kertomukset pysyvät nimettöminä ja käsittelen ne täysin luottamuksellisesti. Käytän saamani aineistoa ainoastaan tutkielmassani ja hävitän sen asianmukaisesti. Juuri sinun vastauksesi on todella tärkeä. Ota rohkeasti yhteyttä, jos sinulla on muuta kysyttävää. Kysymykset ja kertomukset voit lähettää sähköpostiini: tmonkkon@ulapland.fi. Pyytäisin sinua lähettämään kertomuksesi viimeistään 31.8.2019. Kiitos!

Kiittäen ja hyvää kesää toivottaen,

Tiia Mönkkönen