**Voitto Pitkällä Tähtäimellä (‘Winning in the Long Run’) (2015-2018) OKM raportti**

Voitto Pitkällä Tähtäimellä (‘Winning in the Long Run’) (2015-2018), PI: Dosentti, Tohtori Tatiana Ryba
Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto
Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut tätä projektia avustussopimuksen mukaisesti Num OKM/13/626/2015; OKM/38/626/2015; OKM/42/626/2016.

Tutkimushankkeen päätavoitteena oli tutkia Suomen urheilulukioissa opiskelevien urheilijoiden urakehityksen riski- ja suojaavia tekijöitä. **Urheilijaopiskelijoiden kykyä yhdistää opiskelu ja urheilu tutkittiin opiskelu- ja urheilumotivaation, identiteetin, hyvinvoinnin ja tulevaisuuden urasuuntautumisen kannalta.**Nuorten kehitystä tutkittiin niin urheilu- ja koulukontekstien sisäisesti että ristiin pitkällä aikavälillä. Tämän lisäksi tutkittiin myös sukupuolen, urheilulajin sekä valmentajien ja vanhempien merkitystä näissä kehityskuluissa.

**Lyhyt kuvaus keskeisimmistä tuloksista:

Motivaatio:**Motivaation kehittymistä tutkittiin kouluun ja urheiluun liittyvien tehtäväkohtaisen arvostusten näkökulmasta. Tutkimme miten vakaana tehtäväkohtainen arvostus pysyi tai miten paljon se muuttui urheilijaopiskelijoiden kahden ensimmäisen opiskeluvuoden aikana urheilulukiossa. Tämän lisäksi tutkimme miten arvostus ja sen muutokset näkyivät opiskelijoiden tulevaisuuden koulutus- ja urheilutavoitteissa. Tulokset osoittivat, että noin puolet lukio-ikäisistä urheilijoista oli motivoitunut sekä opiskeluun että urheiluun heti lukion alusta lähtien, kun taas kolmasosa oli motivoitunut pääosin urheiluun. Viidesosa osallistujista oli suhteellisesti vähemmän motivoituneita urheiluun  kuin muut osallistujat. *Molempien osa-alueiden arvostus oli erittäin vakaata koko kahden vuoden tutkimusjakson ajan ja sen perusteella pystyttiin ennakoimaan opiskelijoiden tulevaisuuden koulutus- ja urheilutavoitteita.* Koska arvostukset näyttävät muokkautuvan mitä ilmeisimmin jo ennen lukiota, eri sosiaalisten toimijoiden, kuten vanhempien, valmentajien ja ystävien, vaikutusta urheilijoiden motivaation muodostumisessa jo ennen lukiota pitäisi tutkia jatkossa. Toinen keskeinen tulos oli se, että *urheiluun liittyvän motivaation taso sellaisten urheilijoiden kesken, jotka olivat motivoituneita sekä opiskeluun että urheiluun, ja niiden, jotka olivat pääosin motivoituneita vain urheiluun, oli hyvin samanlainen.* Motivoituneisuus koulunkäyntiin ei siis automaattisesti tarkoita sitä, että  motivaatio urheiluun olisi heikompi.

**Identiteetti:**Nuorten urheilijoiden identiteetin muodostumista tutkittiin käyttämällä sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä.Tutkimme ensinnäkin, minkälaisia urheilu- ja opiskelijadentiteetin yhdistämisen seurauksena syntyviä identiteettiprofiileja urheilulukiolaisilla on, ja missä määrin sukupuoli, urheilulaji sekä urheilu- ja koulumenestys ennustavat eri identiteettiprofiileja. Ensimmäisen vuoden syksyllä urheilulukiolaisten keskuudessa oli havaittavissa kolme eri identiteettiprofiilia: vahva urheilija- ja opiskelijaidentiteeti (34%), hajanainen identiteetti (37%) ja urheiluorientoitunut identiteetti (29%). *Sukupuolieroja havaittiin,*sillä niin ‘urheiluorientoitunut’ kuin ‘hajanainen’ identiteettiprofiili olivat tyypillisempiä miehille kuin naisille, kun taas ‘vahva urheilija- ja opiskelijaidentiteetti’oli tyypillisempi naisille. Lisäksi, mitä heikompi oli nuoren koulumenestys, sitä todennäköisemmin hänen identiteettinään näkyi ‘urheiluorientoitunut’ identiteetti kuin ‘vahva urheilija- ja opiskelija’ identiteetti.

Toisen opiskeluvuoden lopussa lahjakkaiden esihuippu-urheilijoiden identiteettejä tutkittiin laadullisesti urheilijoiden roolimallien ja visuaalisen ja kirjallisen pohdiskelun kautta. Roolimalleikseen urheilijanuoret valitsivat huippu-urheilijoita ja vanhempiaan. Kukaan osallistujista ei nimennyt roolimalleja urheilun ulkopuolelta, mikä kuvastaa sitä, että he *priorisoivat urheilun ensisijaisena uraidentiteettinään.* *Roolimallit olivat sukupuolittuneita*siinä mielessä, että nuoret miehet valitsivat todennäköisimmin roolimallikseen kaikkein parhaiten tunnettuja urheilun supertähtiä, kun taas nuoret naiset etsivät roolimalleikseen urheilijoita, jotka roolimalleina parhaiten sopivat heidän omaan elämäntilanteeseensa ja  tarpeisiinsa. Tulokset viittavat siihen, että nuoret naiset käyttävät enemmän aikaa oman identiteettinsä tutkimiseen, mikä voi myös tehostaa heidän urasopeutuvaisuuttaan. On kuitenkin tärkeätä ottaa huomioon, että urheilijanuoret valitsivat roolimalleikseen sellaisia henkilöitä, joilla pystyi olemaan muitakin identiteettejä ja jotka pystyivät tekemään muitakin asioita urheilun lisäksi. Tätä voidaan pitää terveenä merkkinä siitä, että *suurella osalla urheilijoista identiteetti ei rajoittunut pelkästään urheilutavoitteiden piiriin.*

Urheilijoiden identiteettiä tutkittiin vielä syvemmin visuaalisten metodien avulla. Osallistujien tekemien visuaalisten tuotosten ja haastattelujen analyysin tulokset viittaavat siihen, että ’urheilun vakavasti ottavan’ urheilijaidentiteetin omaavat keskittyivät itsensä kehittämiseen urheilijana. Voittaminen oli puolestaan tärkeää kaikille osallistujille, mutta jotkut urheilijat kehittivät myös relationaalisen identiteetin urheilussa ja kuvailivat ystävyyssuhteiden ja hauskuuden olevan tärkeitä osia heidän urheiluelämyksissään. *Urheilun ja urheilussa menestymisen painotuksesta huolimatta suurin osa nuorista urheilijoista ei rakentanut muita identiteettejä poissulkevaa urheilijaidentiteettiä,*joka olisi hallinnut kaikkia muita elämänaloja ja itseä. Tulokset viittaavat siihen, että vaikka huoli urheilijoiden identiteetin sulkeutumisesta ja siitä, että urheilun ulkopuolinen identiteetin tutkiskelu on vähäistä, on relevantti myös suomalaisessa kontekstissa, moni esihuippu-urheilija kehittää identiteettejä ja löytää kiinnostuksenkohteita myös urheilun ulkopuolelta.

**Hyvinvointi:**keskityimme koulu- ja urheilu-uupumuksen (burnout; väsymys, kyynisyys ja riittämättömyys) yleisyyteen ja kehittymiseen urheilijaopiskelijoiden hyvinvoinnin mittarina. Koulu-uupumuksen ja urheilu-uupumuksen oireiden kehittymistä tutkittiin koko lukion ajan eri metodologisia näkökulmia apuna käyttäen. Tuloksista selvisi, että *urheilu- ja koulu-uupumuksen oireet lisääntyivät ajan mittaan, ja kouluun liittyvä väsymys siirtyi ajan myötä  urheiluun. Tulos* tuli selvästi esille niin kyselylomaketietoja analysoitaessa kuin myös urheilijoiden haastatteluissa. Urheilijoiden omat ja vanhempien korkeat odotukset lukion alussa liittyivät vähäisempään uupumukseen omalla osa-alueellaan (esim. koulussa), mutta korkeampaan uupumukseen  toisella osa-alueella (esim. kouluun liittyvät korkeat odotukset olivat yhteydessä korkeampaan uupumiseen urheilussa ja päinvastoin). Kouluun ja urheiluun liittyvät oman taitotason kehittämiseen tähtäävät tavoitteet suojasivat urheilijaopiskelijoita riittämättömyyden tunteelta ja kyynisyydeltä samalla osa-alueella, kun taas korkeat suoritustavoitteet ennustivat kyynisyyttä koulussa. Tutkimme myös vanhemmuuden, toisin sanoen vanhemmuuden lämpimyyden ja psykologisen kontrollin, roolia mahdollisena uhkana tai suojelevana seikkana koulu- ja urheilu-uupumuksen kehityksessä. Äidin lämpimyys toimi puskurina koulu-uupumusta vastaan, mutta vain jos äiti ei ollut vanhemmuustyyliltään samanaikaisesti psykologisesti kontrolloiva (esim. syyllistävä). Vanhempien tiedon lisääminen hyödyllisistä ja haitallisista tavoista olla osana urheilijan elämää voidaankin nähdä tärkeänä.

**Tulevaisuuden suuntautuminen:**Urheilijoiden tulevaisuuden suuntautumista tutkittiin haastattelujen ja osallistujalähtöisten tehtävien kautta (visuaaliset tuotokset ”unelmapäivät”, “kirjeet tulevaisuudesta”). Ensimmäisen luokan keväällä haastateltujen esihuippu-urheilijoiden tulevaisuuden suuntautumiselle tunnusomaista oli lyhyt aikaväli kauaskantoisten suunnitelmien sijaan. ”Unelmapäivien” vallitsevana representaationa kuvauksissa oli lomapäivä. Urheilun unelmapäivät keskittyivät voittamiseen. Arkipäiviin taas kuului ystävien tapaamista, koulutyö ja treenaaminen. Tuloksia vallitsevasta teemasta, lomapäivästä, voidaan pitää viitteenä lukio-ikäisten urheilijoiden ylikuormituksesta ja ajan riittämättömyydestä reflektoimiseen. Nuorten urheilijoiden kohtaamat haasteet jokapäiväisessä elämässään niin koulussa kuin urheilussa vaikuttavat todennäköisesti omalta osaltaan siihen, että nuorten tulevaisuuden suunnitelmat ulottuivat lähinnä lyhyelle aikajänteelle: kauaskantoisempien suunnitelmien sijaan unelmapäiväksi valikoitui arjessa koetuista paineista vapautumisen mahdollistama lomapäivä. Koska tutkimuksista tiedetään kehittyneen tulevaisuuskuvan olevan tärkeä urakehityksen ja -sopeutumisen kannalta, yksi keskeisimmistä käytännön suosituksista tuloksiin pohjautuen on erilaisten interventiotyökalujen kehittäminen urheilijaopiskelijoiden auttamiseksi tulevaisuuskuvan rakentamisessa.

**Valmentajien rooli:**Tutkimme valmentajien uskomuksia, asenteita ja käytäntöjä urheilijoiden kaksoisuraan liittyen jääkiekkovalmentajien (N=10) ja yleisurheiluvalmentajien (N=15) puolistrukturoiduilla haastatteluilla. Yleisesti ottaen yleisurheiluvalmentajat eivät pitäneet kaksoisuraa minkäänlaisena ongelmana, sillä heidän mukaansa heidän urheilijansa saavuttivat pääasiassa hyviä tai erinomaisia tuloksia koulussa. Urheilijoiden kaksoisuraan ei tartuttu mitään muodollisia rakenteita käyttäen, mutta jotkut valmentajat kuvailivat urheilijan koulutyön tukemisessa käyttämiään strategioita (esim. urheilijoiden valistaminen suunnittelun ja ajankäytön tarpeesta koeviikkoina, ja treenaamisen väliinjättämisestä kokeiden takia sen ollessa tarpeellista). Kaikki yleisurheiluvalmentajat kuitenkin korostivat koulutuksen tärkeyttä ja toteutettavuutta urheilu-uran rinnalla, moni vedoten omaan onnistumiseensa kaksoisuratavoitteissaan.

Jääkiekkovalmentajat olivat yleisurheiluvalmentajia enemmän huolissaan opintojen keskeytyksestä ja epäonnistuneista kaksoisurista, mikä viittaa niiden mahdolliseen ongelmallisuuteen jääkiekossa. Kuten yleisurheiluvalmentajat, myös jääkiekkovalmentajat korostivat sitä, että urheilijat tarvitsevat koulutuksen, mutta he eivät pystyneet antamaan montaa esimerkkiä siitä miten he tukivat urheilijoiden kaksoisuraa käytännössä. Kehityskeskustelut urheilijoiden kanssa mainittiin kontekstina, jossa myös koulutyöstä keskusteltiin. Sen lisäksi jotkut valmentajat raportoivat edellyttävänsä urheilijoitaan tekemään koulutyönsä bussissa pelimatkoilla. Tulokset niin yleisurheilusta kuin jääkiekostakin viittaavat siihen, että valmentajat hyötyisivät kaksoisuraan liittyvän tiedon ja pohdinnan lisäämisestä osaksi valmentajakoulutusta, koska tällä hetkellä valmentajilta puuttuu tieto siitä miten kaksoisuran haasteisiin voitaisiin tarttua käytännössä.

**Kuvaus tulosten hyödynnettävyydestä
1) Liikunnan toimialan näkökulmasta. Voidaanko tuloksia hyödyntää liikuntatoimelle asetettujen vaikuttavuuden** **tavoitteiden näkökulmasta?**Tämän tutkimuksen tuloksia voitaisiin käyttää huippu-urheilun eettisten- ja vastuullisuusperiaatteiden parantamisessa. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että koulu ja urheilu ovat monisyisesti sidoksissa toisiinsa nuorten urheilijoiden elämässä, ja että kestävän kaksoisuran rakentamiseksi lahjakkaat urheilijat tarvitsevat tietynlaista tukea kotona, koulussa ja urheilu konteksteissa (esim. lukiolaisten auttaminen suoritustavoitteiden sijaan oman taidon kehittämiseen ja  oppimiseen tähtäävien tavoitteiden luomisessa ja asettamisessa niin koulussa kuin urheilussa, mikä tukee oppimista ja hyvinvointia, ja eri kiinnostuksenkohteiden tutkimiseen rohkaisu, mikä laajentaisi tulevaisuuden uranäkymiä). Tämän lisäksi se, että nuorten urheilijoiden tehtäväkohtainen arvostus on muodostunut jo varsin vakaaksi lukion alussa ja että se liittyy heidän myöhempiin suunnitelmiinsa ja ammatillisiin tavoitteisiinsa viittaa siihen, että kansallisen urheilupolitiikan tulisi tukea urheilijoiden kaksoisuran kehitystä mahdollisesti jo ennen lukiota perusopetuksessa.

**2) Muiden hallinnonalojen näkökulmasta (esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö,** **ympäristöministeriö jne.)**Terveydenhuollon ammattilaiset voisivat käyttää tuloksia apunaan lukiossa koulu- ja urheilu-uupumuksen varhaisessa havaitsemisessa ja estämisessä. Vaikka suurin osa (60%) tämän tutkimuksen opiskelijaurheilijoista luokiteltiin toimintakyvykkäiksi lukion alussa, 28% urheilijoista todettiin lievän urheilu-uupumuksen merkkejä, kun taas 2.7%:lla todettiin vakavan uupumuksen merkkejä, mikä viittaa siihen, että urheilijaopiskelijat tarvitsevat tukea hyvinvoinnilleen siirtymässään lukio-opintoihin. Tämän lisäksi urheilijaopiskelijoiden koulussa kokeman stressin eri tasot tulisi ottaa huomioon. Interventiotyökalujen kehittäminen urheilijaopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja koulujen, urheiluseurojen/valmentajien ja vanhempien välistä yhteistyötä tulisi lisätä ja parantaa urheilu-koulutusjärjestelmien kokonaisvaltaisuuden ja kestävyyden parantamiseksi.

**3) Käytännön toimijoiden näkökulmasta (kuten kunnat, järjestöt ja muut loppukäyttäjät jne.)**Tämän tutkimuksen tulokset voivat olla hyödyllisiä urheilijaopiskelijoiden kanssa töitä tekeville opintoneuvojille ja opettajille tarjotessaan tietoa niistä psykososiaalisista ja kehityksellisistä haasteista ja kehitysprosesseista, joita  urheilijaopiskelijat kohtaavat kaksoisuralla eli yhdistäessään urheilun ja lukio-opiskelun. Tutkimuksen  tuloksia voitaisiin käyttää myös valmentajakoulutuksen parantamisessa niin, että kaksoisuran tukeminen otettaisiin osaksi virallisia valmentajakursseja.