

Kauppatieteiden kandidaatin koulutusohjelma

Itseohjautuvuus ja minäpystyvyys opiskelijaurheilijan kaksoisuran kontekstissa

Juulia Turkkila

Copyright ©2025 Juulia Turkkila

Tekijä Juulia Turkkila

Työn nimi Itseohjautuvuus ja minäpystyvyys opiskelijaurheilijan kaksoisuran kontekstissa

Koulutusohjelma Kauppatieteiden kandidaatti

Pääaine Johtaminen

Valvoja Saija Katila

Työn ohjaaja Samuli Patala

Päivämäärä 9.12.2025 **Sivumäärä** 27 **Kieli** suomi

Tiivistelmä

Tämä tutkielma käsittelee itseohjautuvuutta ja minäpystyvyyttä opiskelijaurheilijan kaksoisuran kontekstissa. Tutkielman tutkimuskysymyksenä toimi ”Miten minäpystyvyys ja itseohjautuvuus tukevat opiskelijaurheilijan kaksoisuran onnistumista?”. Tutkielma toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, jossa käytettiin hyödyksi pääosin tieteellisiä artikkeleita. Ensin aiheeseen perehdyttiin tarkastelemalla itseohjautuvuusteoriaa, minäpystyysteoriaa ja kaksoisuran käsitettä. Tämän jälkeen minäpystyvyyttä tarkasteltiin tarkemmin opiskelijaurheilijoiden näkökulmasta ja pohdittiin sen roolia opiskelijaurheilijan kaksoisuralla. Kirjallisuuskatsauksen perusteella voitiin havaita, että opiskelijaurheilijoiden kaksoisuran onnistumista voidaan tukea kehittämällä minäpystyvyyteen liittyviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Tämä pitää sisällään erityisesti yksilön stressinhallinnan ylläpitämisen sekä ympäristöltä saadun sosiaalisen vakuuttelun ja tukirakenteet.

Avainsanat Itseohjautuvuusteoria, minäpystyvyys, kaksoisura, opiskelijaurheilija.

Author Juulia Turkkila

Title of thesis Self-Determination and Self-Efficacy in the Context of Student-Athletes' Dual Careers

Programme Bachelor's Degree in Business

Major Management

Thesis supervisor Saija Katila

Thesis advisor(s) Samuli Patala

Date 9.12.2025 **Number of pages** 27 **Language** Finnish

Abstract

This thesis discusses self-determination and self-efficacy in the context of a student-athlete's dual career. The research question of the thesis was "How do self-efficacy and self-determination support the success of a student-athlete's dual career?". The thesis was conducted as a literature review, which mainly used scientific articles. First, the topic was explored by examining self-determination theory, self-efficacy theory and the concept of a dual career. After this, self-efficacy was examined in more detail from the perspective of student-athletes and its role in a student-athlete's dual career was considered. Based on the literature review, it was observed that the success of student-athletes' dual careers can be supported by developing internal and external factors related to self-efficacy. This includes maintaining the individual's stress management as well as the verbal persuasion and support structures from the environment.

Keywords Self-Determination Theory, self-efficacy, dual career, student-athletes.

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Itseohjautuvuus ja minäpystyvyys kaksoisuran kontekstissa	8
2.1	Itseohjautuvuusteoria	8
2.2	Minäpystyvyyden käsite ja teoreettinen tausta	9
2.3	Itseohjautuvuuden ja minäpystyvyyden yhteys	10
2.4	Kaksoisura urheilukontekstissa ja sen erityispiirteet	11
3	Minäpystyvyyden merkitys kaksoisuralla	13
3.1	Minäpystyvyyden yhteys motivaatioon, suoriutumiseen ja hyvinvointiin	13
3.2	Minäpystyvyyden rooli opiskelun ja urheilun yhdistämisessä	15
4	Yhteenveto	19
5	Johtopäätökset	22
	Lähteet	25

1 Johdanto

Tutkielmani käsittelee itseohjautuvuutta ja minäpystyvyyttä opiskelijaurheilijan kaksoisuran kontekstissa. Lähdin tutkimaan aihetta, sillä kaksoisuran haasteita on nostettu esille useissa tutkimuksissa ja halusin selvittää, onko itseohjautuvuudella ja minäpystyvyydellä merkitystä kaksoisuran onnistumisen kannalta. Olen itse ammattiurheilijana kokenut, että kilpaurheilun vaatimukset ovat entisestään kasvaneet, mutta samalla myös koulutuksen merkitys yksilön tulevaisuudelle ja työuralle on noussut. Urheilijoilta odotetaan samanaikaisesti niin huippusuorituksia urheilussa kuin sitoutumista akateemisiin tavoitteisiin. Yhtälö on vaativa ja sen hallitsemiseksi yksilön motivaatiolla, itsesäätelytaidoilla ja ajanhallintakeinoilla on merkittävä rooli. Monipuoliset psykologiset ominaisuudet ovat välttämättömiä opiskelijaurheilijan oman toiminnan ohjaamisessa ja motivaation ylläpidossa. Tämän vuoksi tutkielmani lähtökohdaksi nousivat itseohjautuvuusteorian (Deci & Ryan, 2000) ja minäpystyvyysteorian (Bandura, 1997) tarkastelu.

Kaksoisuran hallitseminen onnistuneesti vaikuttaa merkittävästi sekä opiskelijaurheilijan opintojen etenemiseen että hänen menestykseensä urheilurallaan. Tutkimuksissa on osoitettu, että opintojen ja urheilun onnistunut tasapainottaminen voi tukea urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ehkäistä myös urheilu-uran jälkeisiä mahdollisia sopeutumisvaikuksia (EU Expert Group, 2012). Tasapainon puute voi puolestaan johtaa esimerkiksi opintojen viivästymiseen, urheilu-urien heikkenemiseen tai kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin laskuun. Pahimmillaan opinnot voivat keskeytyä kokonaan, mikä puolestaan vaikeuttaa urheilijoiden siirtymistä työelämään urheilu-uran päätyttyä. Kaksoisuran tukeminen ei ole kuitenkaan pelkästään yksilön vastuulla, vaan se on myös korkeakoulujen, urheilujärjestöjen ja yhteiskunnan vastuulla oleva kysymys. Esimerkiksi Suomeen on kehitetty urheiluakatemiaa, joiden tarkoituksena on helpottaa juuri urheilun ja opiskelun yhdistämistä (Gröhn & Riihivuori, 2008).

Kiinnostukseni tutkimusaiheeseen heräsi Aalto-yliopiston Kaksoisura ja urheilijaopiskelijan hyvinvointi -kurssilla. Kyseisellä kurssilla tarkastelin omia suunnitelmiani kaksoisuran edistämiseksi sekä pyrin ymmärtämään kokonaisuhyvinvoinnin merkitystä kaksoisurallani. Aihe on minulle henkilökohtaisesti merkityksellinen, sillä olen itse kohdannut haasteita kaksoisuran hallinnassa. Koen itse, että monipuoliset psykologiset valmiudet, kuten oman toiminnan ohjaaminen ja motivaation ylläpitäminen haastavissa tai kuormittavissa tilanteissa, ovat olleet avainasemassa kaksoisurani onnistumisen kannalta. Juuri usko omiin kykyihin suoriutua erilaisista tehtävistä ja haasteista sekä taito suunnata ja ylläpitää omaa toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi ovat olleet niitä keskeisiä tekijöitä, joiden hallitseminen on auttanut minua tasapainoilemaan kahden vaativan elämänalueen välillä.

Tutkimuskysymykseni on: *Miten minäpystyvyys ja itseohjautuvuus tukevat opiskelijaurheilijan kaksoisuran onnistumista?* Lähestyn kysymystä Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin itseohjautuvuusteorian sekä Albert Banduran minäpystyvyysteorian näkökulmista. Tutkielman keskeiset käsitteet ovat itseohjautuvuus, minäpystyvyys ja kaksoisura, joita lähestyn opiskelun ja urheilun yhdistämisen kontekstissa. Tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksen muodossa. Kirjallisuuskatsauksen myötä tavoitteenani on tunnistaa ja kuvata konkreettisia itseohjautuvuuteen ja minäpystyvyyteen liittyviä toimintatapoja, joita opiskelijaurheilijat hyödyntävät kaksoisuran hallinnassa, sekä tuoda esiin niihin liittyviä haasteita ja tukitarpeita. Tarkoitukseni ei ole tarjota valmiita ratkaisuja, vaan jäsentää ja analysoida ilmiötä aiemman tutkimuksen ja aineiston pohjalta. Tutkielma syventää ymmärrystä opiskelijaurheilijoiden itseohjautuvuudesta ja minäpystyvyydestä ja toimii näin lähtökohtana aiheen jatkotutkimukselle.

Tutkielma etenee johdannon jälkeen teorialukuun, jossa käsittelen itseohjautuvuutta ja minäpystyvyyttä kaksoisuran kontekstissa. Luvussa 2 esittelen itseohjautuvuusteorian keskeiset periaatteet, minäpystyvyyden käsitteen ja näiden ilmiöiden välisen yhteyden opiskelijaurheilijan kaksoisuraan. Luvussa 3 syvennyn tarkemmin minäpystyvyyden merkitykseen ja sen rooliin kaksoisuralla sekä tarkastelen minäpystyvyyden yhteyttä motivaatioon, suoriutumiseen ja hyvinvointiin. Päälukujen jälkeen kokoan keskeiset havainnot yhteen ja lopuksi esittelen vielä johtopäätökset.

2 Itseohjautuvuus ja minäpystyvyys kaksoisuran kontekstissa

2.1 Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuusteoria (*self-determination theory, SDT*) on Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin vuosikymmenten ajan kehittämä motivaatio- ja hyvinvointiteoria, joka selittää yksilön oman toiminnan ohjaamista sisäisten ja ulkoisten tekijöiden avulla. Itseohjautuvuusteorian keskeinen lähtökohta on, että se erottaa ulkoisen ja sisäisen motivaation toisistaan. Mitä enemmän yksilön toiminta on sisäisesti motivoitunutta, sitä paremmin hän pystyy ohjaamaan itseään ja suorittamaan pitkäjänteisesti (Deci & Ryan, 2000). Sisäsyntyisten päämäärien tavoittelu on todettu myös lisäävän yksilön hyvinvointia, sillä niiden saavuttaminen vastaa ihmisen psykologisiin perustarpeisiin (Deci & Ryan, 2000).

Teorian perustana on, että ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus (Ryan & Deci, 2017). Näiden kolmen perustarpeen toteutuminen on hyvinvoinnin edellytys. Autonomia tarkoittaa yksilön vapauttaa päättää itse omasta tekemisestään. Yksilö voi toteuttaa itseä kiinnostavia asioita, jolloin toimintaa ei tunnu ulkoa ohjailulta, vaan yksilö kokee tekemisen omakseen (Deci & Ryan, 2000). Kompetensi eli kyvykkyys tarkoittaa taas yksilön kokemusta omasta pystyvyydestä ja kyvykkyudesta onnistua tehtävissä. Siihen liittyy käsitys siitä, että aikaisemmat onnistumiset tai epäonnistumiset voivat vaikuttaa yksilön kyvykkyyden kokemiseen (Deci & Ryan, 2000). Yhteenkuuluvuus kuvaa puolestaan ihmisen sosiaalista tarvetta kokea hyväksyntää ja merkityksillisiä ihmissuhteita. Näiden perustarpeiden tyydyttyminen vahvistaa yksilön sisäistä motivaatiota ja itseohjautuvuutta, ja niiden tarkastelun avulla ihmisten motivaatiota voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisesti (Deci & Ryan, 2000).

Itseohjautuvuusteoria tarkastelee myös sitä, miten tahdonalaista käyttäytymistä voidaan ylläpitää erilaisissa konteksteissa, kuten urheilussa, koulutuksessa, terveydenhuollossa ja yritysmaailmassa (Ryan & Deci, 2017). Tutkimuksissa on havaittu, että urheilijoilla psykologisten perustarpeiden tyydytyminen on yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Reinboth & Duda, 2006). Opiskelijaurheilijan kohdalla itseohjautuvuusteorian kolme psykologista tarvetta konkretisoituvat käytännössä esimerkiksi aikataulujen hallinnassa (autonomia), oppimisen ja harjoittelun onnistumisessa (kyvykkyys) sekä valmentajien ja opettajien tarjoamassa sosiaalisessa tuessa (yhteenkuuluvuus).

2.2 Minäpystyvyyden käsite ja teoreettinen tausta

Usko ja luottamus omaan kyvykkyyteen sekä osaamiseen voidaan kuvata käsitteellä minäpystyvyys. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön käsitystä ja uskomusta omista kyvyistään organisoida ja toteuttaa tarvittavat toimet tietyn tehtävän suorittamiseksi tai tavoitteen saavuttamiseksi (Bandura, 1997). Albert Banduran kehittämä minäpystyvyysteoria (*self-efficacy*) on keskeinen osa hänen laajempaa sosiaalikognitiivista teoriaansa (*social cognitive theory, SCT*). Minäpystyvyysteorian mukaan yksilön käyttäytyminen ei määrydy pelkästään ulkoisten olosuhteiden tai sisäisten motiivien kautta, vaan ihmisen usko omaan kykyihinkin toimii ratkaisevana tekijänä siihen, miten hän asettaa tavoitteita, kohtaa haasteita ja selviytyy vastoinkäymisistä (Bandura, 1997). Minäpystyvyys ei siis ole objektiivinen mittari henkilön omista taidoista, vaan subjektiivinen arvio omasta pystyvyydestä toimia erilaisissa tilanteissa.

Bandura määrittelee minäpystyvyydelle neljä pääasiallista lähettä, jotka ovat omien onnistumisten kokemukset (*mastery experiences*), mallien havainnointi (*vicarious experiences*), sosiaalinen vakuuttelu (*verbal persuasion*) sekä fysiologiset ja emotionaaliset tilat (*physiological and affective states*) (Bandura, 1997). Omien onnistumisten kokemuksilla Bandura viittaa toistuviin onnistumisiin, joilla yksilö vahvistaa uskoa omaan pystyvyyteen. Epäonnistumiset voivat taas heikentää omaa pystyvyyttä. Mallien havainnoinnilla Bandura viittaa ilmiöön, jossa toisten ihmisten onnistumisen seuraamisella voidaan lisätä uskoa omaan kyvykkyyteen. Tätä voidaan havaita etenkin silloin, jos henkilö kokee olevansa mallinsa kaltainen. Sosiaalisella vakuuttelulla Bandura tarkoittaa sellaista rohkaisevaa palautetta, tukea ja myönteistä palautetta, joiden avulla minäpystyvyys vahvistuu. Erilaiset fysiologiset ja emotionaaliset tilat voivat puolestaan vaikuttaa omaan minäpystyvyykokemukseen. Esimerkiksi stressi, jännitys tai uupumus voivat heikentää pystyvyykokemusta, kun taas rauhallisuus ja positiivinen mielentila vahvistaa sitä (Bandura, 1997).

Bandura (2012) tarkentaa minäpystyvyyden käsitettä toiminnallisten ominaisuuksien avulla. Ihmisten käyttäytymiseen vaikuttavat kognitiiviset, motivaationaaliset, affektiiviset ja valintoja ohjaavat prosessit (Bandura, 2012). Kognitiivisella tasolla minäpystyvyys muokkaa ihmisten tiedon tulkitsemista, tavoitteiden asettelua ja tulosten ennakoitua. Vahva minäpystyvyys ohjaa yksilöä asettamaan korkeampia tavoitteita ja näkemään haasteet mahdollisuuksina oppia ja kehittyä. Kaiken kaikkiaan se johtaa realistisen optimaalisempaan ajatteluun sekä parempaan ongelmanratkaisukykyyn. Motivaation kannalta minäpystyvyys lisää sinnikyyttä ja energiaa tavoitteiden saavuttamiseksi, sillä usko omaan kykyihin vahvistaa kokemusta toiminnan hallinnasta. Affektiivisissä prosesseissa minäpystyvyys vaikuttaa tunteiden

sääntelyyn. Korkea minäpystyvyys auttaa yksilöä hallitsemaan stressiä ja ahdistusta, koska hän kokee voivansa vaikuttaa tilanteen lopputulokseen. Valintaprosesseissa pystyvyysuskomukset puolestaan ohjaavat sitä, millaisiin tehtäviin ja ympäristöihin yksilö hakeutuu. Ihmiset valitsevat todennäköisemmin tilanteita, joissa he uskovat onnistuvansa, ja välttävät niitä, joissa epäonnistumisen riski on suurempi (Bandura, 2012).

Kuten aiemmasta voidaan tulkita, minäpystyvyys on vahvasti yhteydessä yksilön motivaatioon, oppimiseen ja suoriutumiseen. Bandura (1997) korostaa, kuinka korkea minäpystyvyys tukee yksilön tavoitteellisuutta asioihin, itsesäätelyä sekä palautumista muun muassa epäonnistumisista. Henkilö, jolla usko omiin kykyihinsä on korkea, on taipuvaisempi jatkamaan ponnistelua kohdatessaan vaikeuksia ja kokee onnistumiset henkilökohtaisina todisteina omasta kyvykkyydestään. Puolestaan alhainen minäpystyvyys voi johtaa muun muassa asioiden välttämiseen ja vähäisempään sitoutumiseen. Bandura (1997) korostaa, että minäpystyvyys ei ole kuitenkaan pysyvä ominaisuus, vaan dynaaminen ja muokattavissa oleva uskomusjärjestelmä, jota voidaan kehittää kokemuksen, tuen ja oppimisen kautta.

Minäpystyvyys vaikuttaa siis ihmisten toimintaan monin eri tavoin. Banduran (2012) keskeinen johtopäätös on, että minäpystyvyys on yksi tärkeimmistä psykologisista mekanismeista, jotka säätelevät ihmisen käyttäytymistä ja menestystä sekä vaikuttaa siihen, miten ihminen ajattelee, tuntee, motivoituu ja käyttäytyy. Minäpystyvyys ikään kuin toimii siltana kognitiivisten taitojen ja todellisen suorituksen välillä. Sen mukaan ihmiset eivät toimi pelkästään sen perusteella, mitä he osaavat, vaan sen mukaan, mihin he uskovat pystyvänsä (Bandura, 2012).

Minäpystyvyyden soveltamisalaa on laajennettu yksilön toiminnasta myös sosiaaliseen kontekstiin (Bandura, 2012). Banduran mukaan minäpystyvyys rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön ja muiden ihmisten kanssa. Banduran minäpystyvyysteoriaa on sovellettu laajasti muun muassa opetuksessa, urheilupsykologiassa ja johtamisessa. Esimerkiksi johtajat, valmentajat ja opettajat voivat vahvistaa yksilön minäpystyvyyttä tarjoamalla hänelle onnistumisen kokemuksia, mallintamalla haluttua käyttäytymistä ja antamalla rakentavaa palautetta. Näin ollen korkea minäpystyvyys voidaan nähdä myös sosiaalisesti välittyvänä ilmiönä, joka tukee yksilön suoriutumista ja hyvinvointia eikä vain yksilön henkilökohtaisena voimavarana (Bandura, 2012).

2.3 Itseohjautuvuuden ja minäpystyvyyden yhteys

Itseohjautuvuus- ja minäpystyvyysteorioita tarkasteltaessa voidaan todeta, että molempien teorioiden taustalla vallitsee sosiaalikognitiivinen näkemys.

Tämän näkemyksen mukaan ulkoisia palkkioita ja rangaistuksia ei nähdä tehokkaina ihmisten käyttäytymiseen vaikuttavina tekijöinä (Bandura, 1997; Deci & Ryan, 2000). Teorioiden välillä voidaan havaita lisäksi useita samankaltaisuuksia. Molemmat teorit perustuvat ajatukseen siitä, että ihminen pyrkii vaikuttamaan omaan elämäänsä olemalla sen aktiivinen toimija. Minäpystyvyysteoriassa toimintaa ohjaa yksilön uskomukset omasta pystyvyydestä. Itseohjautuvuusteoriassa puolestaan korostus yksilön roolista oman toiminnan ja motivaation säätelijänä tulee esille siinä, miten ihminen tekee asioita, joita kokee juuri itseään kiinnostavan.

Itseohjautuvuusteorian yksi kolmesta psykologisesta perustarpeesta, kyvykkyden kokemus, voidaan liittää suoraan myös minäpystyvyyden käsitteeseen. Minäpystyvyys vahvistuu, kun yksilö kokee hallitsevan tehtävänsä ja onnistuvan tavoitteessaan. Tästä seurauksena yksilön sisäinen motivaatio lisääntyy, joka puolestaan tukee itseohjautuvaa toimintaa (Gagné & Deci, 2005; Deci, Olafsen & Ryan, 2017). Minäpystyvyys voidaan nähdä itseohjautuvuuden keskeisenä osatekijänä ja sen ylläpitävänä voimana. Yksilön uskossaani omiin kykyihinsä auttaa se häntä toimimaan itsenäisesti, säilyttämään motivaation myös vaikeissa tilanteissa ja suuntaamaan ponnistelunsa pitkäjänteisen tavoitteiden saavuttamiseksi (Bandura, 2012). Itseohjautuvuuden ja minäpystyvyyden välistä suhdetta voidaan pitää näin ollen vastavuoroisena. Ympäristö, joka tukee itseohjautuvuutta, vahvistaa pystyvyyssuskoa. Vahva pystyvyyssusko puolestaan mahdollistaa itseohjautuvan toiminnan.

2.4 Kaksoisura urheilukontekstissa ja sen erityispiirteet

Kaksoisuran käsite urheilukontekstissa tarkoittaa urheilu-uran ja opiskelun tai työnteon yhdistämistä (Ryba, Aunola, Kalaja, Selänne, Ronkainen & Nurmi, 2016). Yksilö sitoutuu kaksoisuralla kahteen vaativaan elämäntilanteeseen ja pyrkii hallitsemaan samanaikaisesti kahta identiteettiä sekä niihin liittyviä odotuksia. Tämä vaatii yksilöltä itseohjautuvuutta, ajanhallintaa ja psykologista joustavuutta. Kaksoisuraa on käsitteenä laajasti käytetty muun muassa urheilututkimuksessa, ja Euroopan komission (2012) tuottamat suuntaviivat ovat olleet pohjana monelle kaksoisuratutkimukselle. Kyseiset suuntaviivat ovat pyrkineet kuvaamaan urheilun ja opiskelun tai työelämän yhdistämisen tapaa ja käytänteitä, jotka tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tulevaisuuden suunnitelmia. Tässä tutkielmassa tulen keskittymään kuitenkin opiskelijaurheilijoihin, eli yksilöihin, jotka suorittavat opintoja samaan aikaan kuin urheilevat tavoitteellisesti.

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen voi tuottaa merkittäviä hyötyjä opiskelijaurheilijalle. Hyödyt voidaan jakaa karkeasti viiteen eri kategoriaan: terveysvaikutuksiin, kehityksellisiin hyötyihin, sosiaalisiin hyötyihin, hyötyihin

urheilu-uran päättymisen ja sopeutumisen kannalta sekä parantuneisiin tulevaisuuden työllistymismahdollisuuksiin (EU Expert Group, 2012). Tutkimusten mukaan kaksoisura voi edistää myös yksilön elämänhallintaa, ajankäytön taitoja ja sosiaalisia verkostoja sekä turvata urheilu-uran jälkeistä elämää, kun vaihtoehtoinen urapolku on jo tiedossa (Lavallee & Robinson, 2007; Lally, 2007). Kaksoisuran ansiosta urheilu-uraan panostaminen helpottuu, kun urheilija saa myös muuta ajateltavaa urheilun rinnalle (Henry, 2013). Samalla myös suorituspaineeet urheilussa voivat laskea, kun elämässä on enemmän kuin yksi osa-alue, johon keskittyä (Aquilina, 2013).

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen on kuitenkin todettu myös haastavaksi (EU Expert Group, 2012). Urheilu-uran vaativuus yhdistettynä toiseen vaativaan elämänalueeseen voi luoda haastavan kokonaisuuden, jossa panostaminen täysipainoisesti molempiin osa-alueisiin ei ole pidempikestoisesti kestävä (Stambulova, Ryba & Henriksen, 2021). Opiskelijaurheilijoilla nähdään paljon uupumista ja motivaation laskua, mikä kertoo usein heidän ylikuormittuneesta tilastaan. Stambulova, Engström, Franck, Linnér ja Lindahl (2015) toteavat tutkimuksessaan, että urheilijat kokevat kaksoisuraan keskittymisen erittäin haastelliseksi ilman henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja terveyden uhrauksia. Opiskelijaurheilijoiden toimintaympäristöistä on löydetty myös puutteita, jotka tuovat haasteita kaksoisuralle (Nikander, Ronkainen, Korhonen, Saarinen & Ryba, 2022). Toisaalta Suomeen on kehitetty kaksoisuraa tukevia rakenteita, kuten urheiluakatemiaita, jotka ovat olleet merkittävässä roolissa opiskelijaurheilijoiden hyvinvoinnin ja suoriutumisen tukemisessa (Gröhn & Riihivuori, 2008).

3 Minäpystyvyyden merkitys kaksoisuralla

Tämän luvun keskiössä on minäpystyvyyden merkitys kaksoisuralla. Lähden aluksi tarkastelemaan minäpystyvyyden yhteyttä opiskelijaurheilijan motivaatioon, suoriutumiseen ja hyvinvointiin. Tarkoitukseni on syventyä minäpystyvyyteen ja selittää, minkälaisia kokonaisvaltaisia vaikutuksia sillä on opiskelijaurheiluun. Valitsin tarkastelun kohteeksi erityisesti minäpystyvyyden, sillä vahvalla minäpystyvyydellä voidaan tukea motivaatiota, sitoutumista ja stressinhallintaa, joita kaikkia vaaditaan opiskelijaurheilijan kaksoisuralla. Minäpystyvyys ohjaa ihmisen toimintaa ja vaikuttaa siihen, miten asetetaan tavoitteita ja suhtaudutaan väistämättä eteen tuleviin haasteisiin (Bandura, 1997). Kahden vaativan roolin yhteensovittamisessa minäpystyvyyden vaikuttavilla tekijöillä voidaan edistää opiskelijaurheilijan jaksamista ja kaksoisuralla suoriutumista (Cosh & Tully, 2015; Knight, Harwood & Sellars, 2018).

3.1 Minäpystyvyyden yhteys motivaatioon, suoriutumiseen ja hyvinvointiin

Minäpystyvyys ja motivaatio

Motivaatio on keskeinen tekijä, kun halutaan sitouttaa opiskelijaurheilija kahteen rooliin ja niihin liittyviin tavoitteisiin. Ilman sisäistä motivaatiota tarvittavaa toimintaa tavoitteiden eteen ei tapahdu. Itseohjautuvuusteorian (Ryan & Deci, 2017) mukaan sisäinen motivaatio syntyy psykologisten perustarpeiden eli autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden täyttymisestä. Näistä kolmesta perustarpeesta kompetenssi on se tekijä, johon minäpystyvyys voidaan liittää, sillä kompetenssi viittaa koettuun kyvykkyyteen, johon myös minäpystyvyys viittaa. Urheilukontekstissa on osoitettu, että sosiaaliekognitiivisen teorian keskeisiin mekanismeihin kuuluva minäpystyvyys vaikuttaa merkittävästi yksilön motivaatioon (Beauchamp, Crawford & Jackson, 2019; Feltz, Short & Sullivan, 2008).

Cartigny, Fletcher, Coupland ja Bandelow (2021) osoittavat tutkimuksessaan minäpystyvyyden ja identiteetin välillä olevan yhteyden. Erilaiset identiteettiprofiilit ja minäpystyvyyden tasot kertovat opiskelijaurheilijoiden roolien priorisoinnista ja kaksoisuraorientaatioista. Cartigny, Fletcher, Coupland ja Bandelow (2021) tekemän tutkimuksen mukaan minäpystyvyydellä on merkittävä rooli urheilun ja ammatillisen uran priorisoinnissa. Vahvan urheilijaidentiteetin omaavat yksilöt osoittavat yleensä myös vahvaa urheilullista minäpystyvyyttä. Tutkimuksen mukaan voidaan päätellä, että yksilön motivaatio toista roolia kohtaan on suurempaa, mitä korkeampi hänen minäpystyvyytensä kyseisessä roolissa on.

Motivaation ja minäpystyvyyden yhteyttä voidaan tarkastella yksilön näkökulman lisäksi myös sosiaalisen ympäristön kautta. Beauchamp, Crawford ja Jackson (2019) tuovat tutkimuksessaan esille, kuinka ihmiset oppivat ja mallintavat toimintaa sosiaalisen ympäristönsä kautta. Ympäristö voi olla silloin rajoittava tai mahdollistava tekijä ihmisen motivaation kehittymisessä. Esimerkiksi opettajilta saatu tuki ja kannustus voivat lisätä ihmisen motivaatiota ja luottamusta omiin kykyihin.

Minäpystyvyys ja hyvinvointi

Minäpystyvyysteorian mukaan yksilön pystyvyyssuomuksilla on vaikutusta myös tämän hyvinvointiin (Bandura, 2012). Kaksoisuran näkökulmasta yksi merkittävä tekijä, jolla voidaan vaikuttaa opiskelijaurheilijan hyvinvointiin, on stressinhallinta. Kaksoisuralla toimivat urheilijat ovat hyvin alttiita stressille joutuessaan tasapainoilemaan useiden vaatimusten ja rooli-odotusten välillä. Feltz, Short ja Sullivan (2008) esittävät, että korkea minäpystyvyyden omaavat urheilijat kykenevät ylläpitämään psykologista hyvinvointia ja vähentämään stressiä, kun he pystyvät näkemään haastavat tilanteet hallittavina eivätkä uhkaavina.

Panostaminen sekä urheiluun että opiskeluun on erittäin vaativaa, ja menestyspainet molemissa rooleissa voivat aiheuttaa ahdistumista ja ylikuormittumista, jonka seurauksena taas jättäytymistä urheilu-uralta (Baron-Thiene & Alferman, 2015). Toisaalta keskittyminen vain esimerkiksi urheiluun ei itsessään takaa hyvinvointia. Toiminta urheilun ulkopuolella tukee ja vahvistaa urheilijan luottamusta tulevaisuuteen, parantaa itsetuntoa sekä vähentää ahdistusta. Jos elämä keskittyy pelkästään urheiluun ja sen ympärillä tapahtuviin asioihin, on vaarana liian vahvan urheilijaidentiteetin syntyminen (Lavalley & Robinson, 2007). Yksipuolinen identiteetti, esimerkiksi vain urheiluun keskittyminen, voi vaikeuttaa urasiirtymää urheilu-uran jälkeen, ja tähän siirtymävaiheeseen olisi tarjottava erityistä tukea (Cartigny, Fletcher, Coupland & Bandelow, 2021).

Cosh ja Tullyn (2015) tutkimuksessa puolestaan todetaan, että fyysisten ja psyykkisten palautumisen taitojen ja strategioiden opettaminen voisi auttaa opiskelijaurheilijoita voittamaan väsymystä. Olennaista opiskelijaurheilijan psyykkiselle hyvinvoinnille on myös ympäristöltä saatu tuki. Valmentajilta saatu sosiaalinen tuki ja myönteiden vuorovaikutus heidän kanssaan on kaksoisuran onnistumisen kannalta ratkaisevaa (Cosh & Tully, 2015). Urheilijan tukiverkostolta saatu riittämätön tuki ja autonomian rajoittaminen, voivat vaikuttaa kyvykkyyden kokemiseen ja lisätä stressin sekä uupumuksen riskiä (Knight, Harwood & Sellars, 2018).

Minäpystyvyys ja suoriutuminen

Minäpystyvyyden ja suoriutumisen välistä yhteyttä on kuvattu paljon oppimis- ja urheilukonteksteissa (Bandura, 1997; Uchida, Michael & Mori, 2018; Zimmerman, Bandura & Martinez-Pons, 1992; Moritz, Feltz, Fahrbach & Mack, 2000). Martin ja Gill (1991) toteavat minäpystyvyyden olevan merkittävä psykologinen tekijä selittämään menestystä urheilussa. Mitä vahvempi urheilijan minäpystyvyys on, sitä parempi hänen suoriutuksensa yleensä on. Minäpystyvyyden ja suorituksen välinen yhteys on toisaalta myös kahdensuuntainen. Vahva minäpystyvyys parantaa suoritusta, mutta onnistunut suoritus voi puolestaan vahvistaa minäpystyvyyttä. Korkeamman minäpystyvyyden omaavat urheilijat pystyvät asettamaan myös haastavampia tavoitteita, sitoutuvat niihin paremmin ja palautuvat nopeammin epäonnistumisista (Feltz, Short & Sullivan, 2008). Myös akateemisessa ympäristössä korkea minäpystyvyys näkyy paremmassa akateemisessa suoriutumisessa (Bong, 2001).

Cosh ja Tully (2015) toteavat, että suoriutuminen on riippuvaista sekä strategioista, joita opiskelijaurheilijat käyttävät, mutta myös minäpystyvyyden kehittämisellä on vaikutusta kaksoisuralla onnistumiseen. Ajanhallintataidot ja ympäriltä saatu tuki ovat muutamia opiskelijaurheilijoiden menestykseen vaikuttavia tekijöitä, mutta vahvalla minäpystyvyydellä voidaan myös vaikuttaa kaksoisuran hallintaan. Onnistuneella kaksoisuralla käytetään stressinhallintakeinoina ongelmakeskeisiä strategioita, kuten aikataulutusta ja suunnittelua, mutta kiinnittämällä huomiota minäpystyvyyden vahvistamiseen voitaisiin auttaa urheilijoita hallitsemaan stressiä paremmin sekä urheilussa että opiskelussa (Sallen, Hemming & Richartz, 2018; Nicholls, Polman & Levy, 2012).

3.2 Minäpystyvyyden rooli opiskelun ja urheilun yhdistämisessä

Kaksoisuran onnistuminen vaatii opiskelijaurheilijalta useiden vaatimusten hallitsemista samanaikaisesti. Molempiin rooleihin liittyy odotuksia, joita yksilö pyrkii toteuttamaan omilla resursseillaan parhaalla mahdollisella tavalla. Tämän prosessin hallinnassa minäpystyvyyteen vaikuttavat tekijät ovat keskeisiä psykologisia voimavaroja, joihin opiskelijaurheilijan tulisi kiinnittää huomiota. Minäpystyvyys ei kuitenkaan ole vain yksilön ominaisuus, vaan se voidaan nähdä dynaamisena ja kehittyvänä prosessina, jota voidaan ympäristötekijöiden, esimerkiksi tukirakenteiden ja valmennuksen, avulla vahvistaa. Tässä luvussa aionkin siis tarkastella minäpystyvyyttä sekä yksilön että ympäristön näkökulmasta ja tutkia myös sitä, miten minäpystyvyyttä voidaan kehittää näissä ympäristöissä.

Yksilön kannalta tarkasteltuna minäpystyvyyttä voidaan vahvistaa kasvattamalla luottamusta omien kykyjen hallintaan. Kaksoisuralla tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että yksilö, joka luottaa vahvasti omiin kykyihinsä hallita molempia elämänalueitaan, pystyy säilyttämään hallinnan tunteen myös kaksoisuralla esiintyvissä haastavissa tai kuormittavissa tilanteissa. Banduran (1997) toteamus korkean minäpystyvyyden ja elämänhallinnan välisestä yhteydestä näkyy opiskelijaurheilijalla kykynä selviytyä moninaisista vaatimuksista ja siirtymävaiheista samanaikaisesti. Vahvan minäpystyvyyden omaava yksilö uskoo omiin kykyihinsä, joka mahdollistaa tehokkaan itsesäätelyn ja tavoitteiden saavuttamisen monilla elämänalueilla (Bandura, 2012). Lisäksi vahva minäpystyvyys auttaa yksilöä myös näkemään kaksoisuran haasteet hallittavina eikä ylitsepääsemättömiltä kokonaisuuksilta. Tämä positiivisempi katselutapa tukee yksilön motivaatiota ja sopeutumista vaihteleviin sekä haastaviin tilanteisiin.

Minäpystyvyyden rooli kaksoisuran kontekstissa tulee esille Cartigny, Fletcher, Coupland ja Bandelow (2021) tekemässä tutkimuksessa. Minäpystyvyys ja identiteetti muodostavat toisiinsa kytkeytyvän kokonaisuuden, jolla on oma vaikutuksensa urheilijaopiskelijoiden kaksoisuran tukemiseen. Heidän tuottamassaan klusterianalyysissä havaitaan kolme erilaista kaksoisuratyyppeä. Tasapainoisesti sitoutuneet kaksoisuraurheilijat, jotka painottavat yhtä paljon urheilua ja uraa, omaavat korkean identiteetin sekä minäpystyvyyden molemmilla osa-alueilla, mutta vaativat merkittävää tukea ja joustavuutta urheiluympäristöltä sekä koulutus- tai työorganisaatioilta. Tutkimuksen kaksi muuta kaksoisuratyyppeä omaavat yksipuolisemman identiteetin eli heillä joko urheilijan tai opiskelijan identiteetti on vahvempi. Näissä kaksoisuratyypeissä korkea identiteetti toisessa roolissa näkyy matalampana minäpystyvyytenä toisessa roolissa. Nämä kaksi tyyppiä tarvitsevat puolestaan tukea esimerkiksi urheilu-uran jälkeiseen siirtymävaiheeseen tai kannustusta urheilu-uralla jatkamiseen. Cartigny, Fletcher, Coupland ja Bandelow (2021) pystyvät tutkimuksellaan korostamaan minäpystyvyyden välisen yhteyden kaksoisuran tukemisessa sekä psykologisen tasapainon ylläpitämisessä. Vahva minäpystyvyys lisää toimijuutta, itsesäätelyä ja resilienssiä tilanteissa, joissa urheilun ja opiskelun vaatimukset kilpailevat keskenään.

Stressin ja uupumuksen välttäminen on olennainen tekijä yksilön kaksoisuran hallinnassa. Stressillä ja uupumuksella on nähty olevan yhteys opiskelijaurheilijoiden hyvinvointiin ja kaksoisuran onnistumiseen (Cosh & Tully, 2015; Sallen, Hemming & Richartz, 2018). Cosh ja Tully (2015) toteavat, että suoriutuminen on riippuvaista sekä strategioista, joita opiskelijaurheilijat käyttävät, mutta myös minäpystyvyyden kehittämisellä on vaikutusta kaksoisuralla onnistumiseen. Yksilö voi käyttää hallintakeinoinaan monenlaisia strategioita ja selviytymismekanismia. Ongelmakeskeisten selviytymisstrategioiden, kuten aikatauluttamisen, suunnittelun ja priorisoinnin, lisäksi

emotionaalinen tuki, kuten vanhempien tai valmentajien tarjoama tuki, nousee ratkaisevaan asemaan, kun kroonisista stressitekijöistä urheilun ja opiskelun yhteensovittamisessa pyritään selviytymään. Cosh ja Tully (2015) toteavat kuitenkin, että selviytymisstrategioiden puute ja vähyys jättää urheilijat kyvyttömiksi käsittelemään stressiä. Kun kokemus hallinnan tunteesta on molemmissa rooleissa vahvaa selviytymisstrategioiden ansioista, se näkyy opiskelijaurheilijoiden kokeman stressin ja uupumuksen vähentymisenä (Cosh & Tully, 2015).

Kun tarkastellaan vielä minäpystyvyyden kehittämistä ja tukemista kaksoisuralla yksilön näkökulmasta, voidaan palata Banduran (1997) minäpystyvyysteoriaan ja sen rakentumiseen neljän keskeisen lähteen kautta. Nämä neljä keskeistä lähdettä olivat onnistumisten kokemukset, mallien havainnointi, sosiaalinen vakuuttelu sekä fysiologiset ja emotionaaliset tilat. Emotionaalisten tilojen vaikutusta käsittelin jo edellä Coshin ja Tullyn (2015) teettämän tutkimuksen avulla. Stormin, Henriksenin, Stambulovan, Cartignyn, Ryban, De Brandtin, Ramisin ja Erpičin (2021) tekemän tutkimuksen avulla voidaan puolestaan tarkastella muita minäpystyvyyteen liitettäviä lähteitä. Heidän tutkimuksensa nostaa esiin kymmenen ominaispiirrettä eurooppalaisesta kaksoisuraympäristöstä, joista löytyy yhteys myös Banduran (1997) kuvaamiin muihin minäpystyvyyden lähteisiin. Nämä kymmenen ominaispiirrettä olivat kaksoisuran tukiryhmä, yhteistyö, ympäristön ymmärrys ja tuki, roolimallit ja mentorointi, asiantuntijapalveluiden saatavuus, kokonaisvaltainen lähestymistapa, voimaannuttava lähestymistapa, joustavat kaksoisuraratkaisut, kaksoisuraurheilijan mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukeminen sekä avoin ja ennakoiva lähestymistapa ympäristön kehittämiseen.

Kaksoisuralla minäpystyvyyden rakentumista voidaan tukea mallien havainnoinnilla, joten roolimallit ja mentorointi ovat oleellisia tekijöitä kaksoisuraympäristössä, joiden avulla minäpystyvyyttä voidaan kehittää. Sosiaalinen vakuuttelu tukee minäpystyvyyttä silloin, kun yksilö saa positiivista ja realistista palautetta valmentajilta, opettajilta ja tukihenkilöiltä. Tämä on yksi ominaispiirre, joka on näkynyt kaksoisuraympäristöissä (Storm, Henriksen, Stambulova, Cartigny, Ryba, De Brandt, Ramis ja Erpič, 2021). Liiallinen ulkoinen paine tai kritiikki voi heikentää yksilön minäpystyvyyttä ja lisätä uupumuksen riskiä, jolloin kannustava, mutta realistinen vuorovaikutus on tärkeää (Cosh & Tully, 2015). Fysiologinen ja emotionaalinen tila näkyy minäpystyvyyden kokemisessa kaikista kokonaisvaltaisimmin. Yksilö, jolla on jatkuvaa stressiä tai uupumusta, kokee omat kykynsä heikommiksi kuin ne todellisuudessa ovat (Bandura, 1997). Opiskelijaurheilijalla riittävä lepo, palautuminen ja psyykinen hyvinvointi ovat olennainen osa minäpystyvyyden ylläpitämistä ja kehittämistä.

Yksilön ominaisuuksien lisäksi ympäristöllä ja tukirakenteilla on merkittävä rooli minäpystyvyyden kehittämisessä. Tutkimuksissa on osoitettu, että joustavat rakenteet hyödyttävät opiskelijaurheilijaa parhaiten. Tällaiset rakenteet mahdollistavat urheilun ja opiskelun ilman liiallisia paineita sekä vahvistavat opiskelijaurheilijan kokemusta hallinnasta ja kyvykkyydestä (EU Expert Group, 2012; Storm, Henriksen, Stambulova, Cartigny, Ryba, De Brandt, Ramis, & Erpič, 2021). Urheiluakatemioiden, joita Suomeen on kehitetty, vastaavat juuri tähän tarpeeseen. Ne tarjoavat opiskelijaurheilijoille tukea ajanhallintaan, opintojärjestelyihin ja kaiken kaikkiaan hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Suomessa urheiluakatemioiden muodostuneet osaksi suomalaista huippu-urheilun ja koulutuksen yhteensovittamista, ja niiden tarjoamat tukipalvelut ovat merkittävästi helpottaneet urheilun ja korkeakouluopintojen yhteensovittamista (Gröhn & Riihivuori, 2008). Urheiluakatemioiden tarjoamat henkilökohtaiset ohjaukset, joustavat opintokäytännöt sekä mahdollisuudet urheilun ja opiskelun rytmittämiseen ovat rakenteita, joiden avulla minäpystyvyyttä voidaan vahvistaa, sillä kokemus hallinnasta ja toimivuudesta omassa elämässä näiden rakenteiden avulla lisääntyy.

Myös Reinboth ja Duda (2006) korostavat ympäristön merkitystä minäpystyvyyden kehittämisessä ja pohjaavat näkemyksensä itseohjautuvuusteoriaan. Luomalla optimaalisen psykologisen ilmapiirin voidaan maksimoida urheilijoiden psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen (Reinboth & Duda, 2006). Reinboth ja Duda (2006) toteavat, että tehtäväorientoitunut ilmapiiri ennustaa suurempia autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Sosiaaliset ympäristöt, joissa on vahvoja tehtäväorientoituja piirteitä, tukevat kompetenssin ja sitä kautta minäpystyvyyden kokemuksia. Ympäristö, joka mahdollistaa itsenäiset päätökset ja antaa kehittymiseen koskevaa palautetta, edesauttaa siinä, että urheilija kokee pystyvänsä vaikuttamaan omaan onnistumiseensa. Ympäristöllä on tällä tavoin vaikutusta yksilön sisäiseen motivaatioon ja hyvinvointiin.

4 Yhteenveto

Tämän tutkielman tarkoituksena oli vastata tutkimuskysymykseeni ja selvittää, miten minäpystyvyys ja itseohjautuvuus tukevat opiskelijaurheilijan kaksoisuran onnistumista. Lähdin tutkielmassani liikkeelle itseohjautuvuus- ja minäpystyvyysteorioiden tarkastelusta sekä kuvasin niiden välistä yhteyttä. Käytin teoreettisena viitekehystenä Decin ja Ryanin (2000) itseohjautuvuusteoriaa sekä Banduran (1997) kehittämää minäpystyvyyden käsitettä. Ennen opiskelijaurheilijoiden minäpystyvyyden syvällisempää tarkastelua avasin vielä kaksoisuran määritelmää ja sen erityispiirteitä urheilukontekstissa. Toisessa pääluvussa, luvussa kolme, perehdyin tarkemmin minäpystyvyyteen ja sen merkitykseen kaksoisuralla. Kyseisessä luvussa toin esille minäpystyvyyden merkityksen opiskelijaurheilijan motivaatioon, suoriutumiseen ja hyvinvointiin, jota tarkastelin aiheeseen liittyvien tutkimusten avulla.

Luvussa kaksi lähdettiin liikkeelle itseohjautuvuusteorian määrittelemisestä, jonka perustana on ihmisten psykologisten perustarpeiden; autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden, täytyminen (Ryan & Deci, 2017). Minäpystyvyyden määrittelemisessä painotettiin puolestaan yksilön käsityksiä ja uskomuksia omista kyvyistä suorittaa tehtäviä ja saavuttaa tavoitteita (Bandura, 1997). Näitä kahta teoreettista viitekehystä tarkasteltaessa huomattiin, kuinka itseohjautuvuuden yksi kolmesta psykologisesta perustarpeesta, kyvykkyys, on tiiviisti yhteydessä Banduran (1997) kehittämään minäpystyvyyden käsitteeseen. Todettiin myös, kuinka perustarpeiden tyydyttämisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin välillä on havaittu yhteys urheilijoilla (Reinboth & Duda, 2006).

Kyvykkyys tarjosi sillan itseohjautuvuuden ja minäpystyvyyden välille. Bandura (1997) määritteli yhdeksi neljästä minäpystyvyyden kehittymistä tukeviksi lähteiksi onnistumisten kokemukset. Urheilijan kokiessaan onnistuvansa asettamissaan tavoitteissaan, hänen usko omaan kykyihinsä vahvistuu. Tällä on puolestaan vaikutusta yksilön motivaatioon, sillä vahvistunut pystyvyysusko ylläpitää pitkäjänteistä motivaatiota (Bandura 1997; Beauchamp, Crawford & Jackson, 2019). Kolmeksi muuksi lähteeksi Bandura (1997) esitti mallien havainnoinnin, sosiaalisen vakuuttelun sekä fysiologiset ja emotionaaliset tilat.

Ennen kuin siirryin tarkastelemaan minäpystyvyyden merkitystä kaksoisuralla, määrittelin kaksoisuran ja toin esille sen erityispiirteitä urheilukontekstissa. Urheilukontekstissa kaksoisura, eli urheilun ja opiskelun yhdistäminen, vaatii yksilöltä tasapainoilua kahden identiteetin välillä. Kaksoisuralla urheiluun ja opiskeluun liittyviä odotuksia ja vaatimuksia täytyy hallita erityisen hyvin. Kaksoisura voi tuottaa monia hyötyjä, ja siinä

onnistuminen voi parhaimmillaan vaikuttaa minäpystyvyyteen positiivisesti. Toisaalta kaksoisuran haasteita on tuotu esiin monissa tutkimuksissa (Stambulova, Ryba & Henriksen, 2021; Stambulova, Engström, Franck, Linnér & Lindahl, 2015; Nikander, Ronkainen, Korhonen, Saarinen & Ryba, 2022). Yhteenvetona kaksoisuraa voi pitää dynaamisena prosessina, jossa urheilijan ja opiskelijan tasapainoinen kehittyminen on riippuvaista henkilökohtaisten voimavarojen ja ulkoisten tukirakenteiden muodostamasta kokonaisuuden hallinnasta.

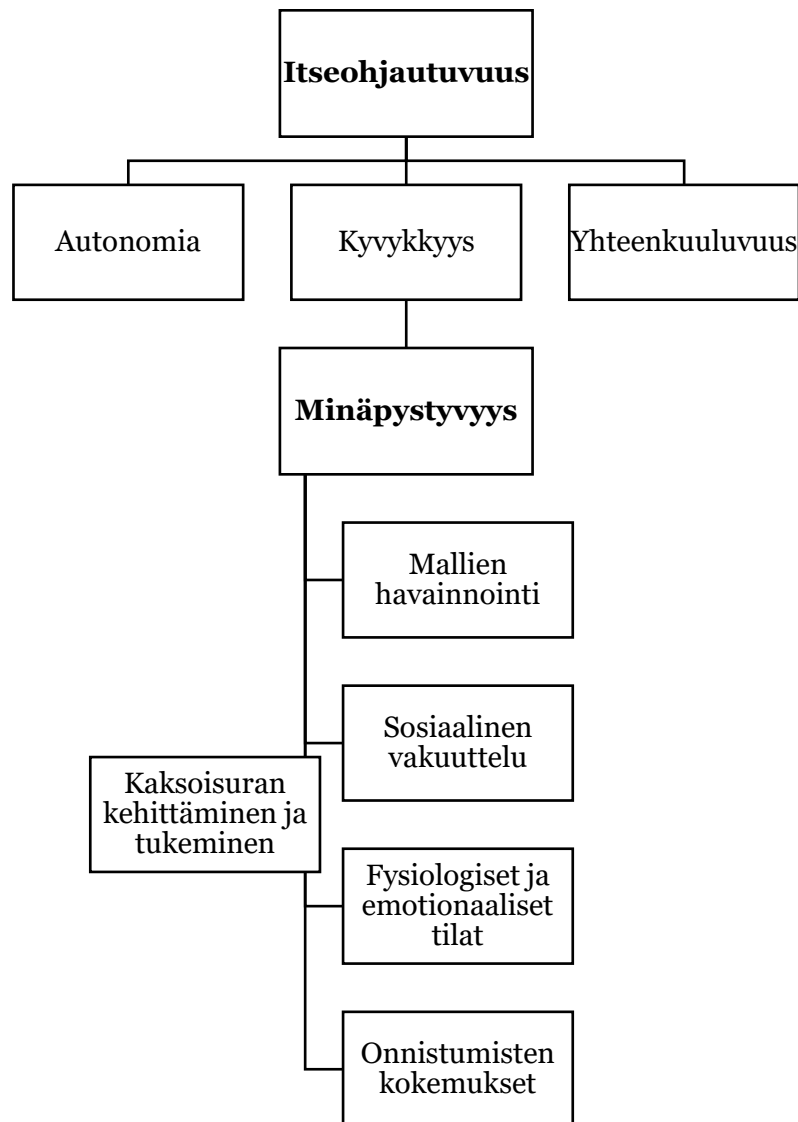
Teorioiden tarkastelun perusteella voidaan todeta, että itseohjautuvuus ja minäpystyvyys muodostavat toisiaan vahvistavan kokonaisuuden, ja kaksoisuran näkökulmasta nämä teoriat täydentävät toisiaan. Opiskelijaurheilijan toiminnan ohjaamista ja motivaatiota voidaan selittää itseohjautuvuus-teorian avulla, mutta minäpystyvyyden käsitteellä saadaan paremmin selitys siihen, miksi joillakin yksilöillä kaksoisuran hallitseminen onnistuu toisia paremmin. Siksi päädyin tutkielmassani syventymään erityisesti minäpystyvyyden käsitteeseen, sillä se antaa työkalut tarkastella tarkemmin opiskelijaurheilijan kaksoisuran onnistumiseen liittyviä tekijöitä.

Kaksoisuran onnistumista voidaan tukea yksilön sisäisten ominaisuuksien sekä ympäristön ja ulkoisten tukirakenteiden avulla. Yksilön kannalta tärkeää on huomioida, millainen merkitys minäpystyvyydellä on yksilön motivaatioon, suoriutumiseen ja hyvinvointiin. Cartigny, Fletcher, Coupland ja Bandelow (2021) osoittavat tutkimuksessaan minäpystyvyyden ja identiteetin välisen yhteyden sekä miten eri kaksoisuratyyppejä tulisi tukea näissä rooleissa. Heidän mukaansa minäpystyvyydellä on merkittävä rooli urien (urheilu ja ammatti) priorisoinnissa, ja yksilön yleinen minäpystyvyys heijastaa hänen identiteettiään. Hyvinvoinnin kannalta stressin ja uupumuksen välttäminen on myös ratkaisevaa (Cosh & Tully, 2015), ja korkea minäpystyvyys toimii tässä suojaavana tekijänä (Sallen, Hemming & Richartz, 2018). Yksilö voi myös ongelmasuuntautuneita strategioita käyttäen tukea minäpystyvyyttä ja sitä kautta onnistumista kaksoisurallaan (Cosh & Tully, 2015).

Ympäristöllä on todettu olevan myös merkitystä kaksoisuran onnistumiselle. Erityisesti opiskelijaurheilijan lähipiiriltä saatu sosiaalinen tuki on nähty olevan tärkeää ja arvokasta. Valmentajat ja opettajat ja muu lähipiiri voivat nostattaa ja vahvistaa yksilön minäpystyvyyttä luomalla motivoivan ilmapiirin ja antamalla riittävästi autonomiaa (Cosh & Tully, 2015; Knight, Harwood & Sellars, 2018). Kiinnittämällä huomiota ympäristön ilmapiiriin ja rakentamalla oikeanlaisia tukiverkostoja voidaan edesauttaa kaksoisuran onnistumista (Knight, Harwood & Sellars, 2018; Storm, Henriksen, Stambulova, Cartigny, Ryba, De Brandt, Ramis, & Erpič, 2021). Urheiluakatemioiden tarjoama tuki on oiva esimerkki siitä, miten opiskelijaurheilijan autonomiaa voi vahvistaa tukirakenteiden avulla, mutta myös siitä, miten oikeanlainen

ympäristö edistää opiskelijaurheilijan kokemusta omasta kyvykkyydestä ja kokonaisuuden hallinnasta (Gröhn & Riihivuori, 2008).

Ohessa on vielä havainnollistettu kuviolla tutkielmassa esille nousseiden olennaisten havaintojen yhteyksiä.



Kuvio 1. Havaitut yhteydet itseohjautuvuuteen ja minäpystyvyyteen kuuluvien tekijöiden ja kaksoisuran kehittämisen välillä.

5 Johtopäätökset

Tämän tutkielman myötä on noussut esille, että yksilön itseohjautuvuudella ja minäpystyvyydellä on yhteyksiä kaksoisuran onnistumiselle. Ensimmäinen havaintoni itseohjautuvuuden teoriaa ja minäpystyvyyden käsitettä tarkasteltaessa oli, että ne muodostavat toisiaan vahvistavan kokonaisuuden. Itseohjautuvuusteoriaa hyödyntämällä pääsin käsiksi kyvykkyyden käsitteeseen, joka voidaan puolestaan liittää vahvasti minäpystyvyyteen. Kaksoisuran onnistumisessa on vahvasti läsnä yksilön usko omista kyvyistään, hallinnan tunne sekä sisäinen motivaatio. Jotta urheilijaopiskelijan motivaatio olisi kestävä, täytyy itseohjautuvuuden kolmen perustarpeen kuitenkin täytyä. Yksilöllä täytyy olla mahdollisuus itsenäisiin päätöksiin, kokemusta omasta osaamisesta ja sosiaalista tukea. Näiden toteutuminen kertoo itseohjautuvuuden kolmen perustarpeen, autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden, täyttymisestä. Perustarpeiden täyttymisen avulla luodaan perusta sisäiselle motivaatiolle ja elämönhallinnalle, jonka kautta voidaan vähentää kuormitusta, vahvistaa minäpystyvyyttä ja hyvinvointia sekä kasvattaa resilienssiä.

Minäpystyvyys voidaan nähdä toimivan puolestaan psykologisena voimavarana ja suojaavana tekijänä kaksoisuran vaatimuksia vastaan. Korkea minäpystyvyys vahvistaa itsesäätelyä, joustavuutta ja sinnikkyyttä. Uskon, että korkea minäpystyvyys näkyy parempana suoriutumisenä kaksoisuralla, vaikka suoranaisesti tutkimuksissa ei tällaista yhteyttä ole tuotu esille. Minäpystyvyyteen vaikuttavien tekijöiden ja kaksoisuralla onnistumisen välillä on kuitenkin osoitettu olevan yhteyksiä (Cartigny, Fletcher, Coupland & Bandelow, 2021; Cosh & Tully, 2015; Knight, Harwood & Sellars, 2018; Sallen, Hemming & Richartz, 2018). Tutkielman perusteella voidaan myös todeta, että minäpystyvyys ei ole ihmisellä pysyvä ominaisuus, vaan sitä on mahdollista kehittää. Banduran (1997) minäpystyvyyden neljä lähdeä tarjoavat viitekehysten, jossa minäpystyvyyden kehittymistä voidaan tarkastella.

Pohtiessani omaa kaksoisuraani ja siihen vaikuttaneita tekijöitä, Banduran (1997) esittämät minäpystyvyyden neljä lähdeä, onnistumisten kokemukset, mallien havainnointi, sosiaalinen vakuuttelu sekä fysiologinen ja emotionaalinen tila, ovat osoittautuneet keskeisiksi kaksosiurani onnistumisen kannalta. Esimerkiksi haastavan ja aikataulullisesti tiukan viikon suorittaminen onnistuneesti niin, että harjoitukseni ja opiskeluni ovat sujuneet mallikkaasti, on osoittanut, että ponnisteluni ovat tuottaneet tulosta. Tällaiset onnistumisten kokemukset ovat kasvattaneet pystyvyyssuskoani ja rakentaneet uskoa siihen, että pystyn myös jatkossa selviytymään haastavista tilanteista. Minäpystyvyyteni on vahvistunut myös esikuvien ja urheilijaopiskelijoiden esimerkkien avulla. Heidän tarinoiden kuuleminen on auttanut minua löytämään toimivia strategioita oman arkeni hallintaan ja vähentäneet

epävarmuuttani tulevasta. Tärkeää on ollut myös positiivinen ja realistinen palaute, jota olen saanut kaksoisurani aikana joko opinto-ohjaajilta, opettajilta, valmentajilta tai perheeltäni. Banduran (1997) neljästä minäpystyvyyden lähteestä fysiologinen ja emotionaalinen tila on kuitenkin ollut se ratkaisevin tekijä oman kaksoisurani onnistumisen kannalta. Stressinhallintakeinojen käyttäminen, riittävä lepo ja kokonaisvaltaisen palautumisen huomiointi ovat mahdollistaneet sen, että pystyn tunnistamaan ja hallitsemaan omia tunne- ja kehotilojani, jonka ansioista taas realistisemmin arvioimaan omia voimavarojani.

On todettava, että tarkasteltaessa itseohjautuvuutta ja minäpystyvyyttä kaksoisurankontekstissa, keskiössä voidaan helposti nähdä yksilön kyky ohjata omaa toimintaa sekä ylläpitää motivaatiota opiskelijan ja urheilijan roolien vaatimuksissa. Kuitenkin ympäristön tarjoamalla tuella on ollut esimerkiksi omalla kohdallani suuri merkitys. Kuten tutkielmassa on noussut esille, korkeakoulujen ja urheilujärjestöjen tarjoamat tukirakenteet, esimerkiksi urheiluakatemit, ovat keskeisessä roolissa, kun minäpystyvyyttä ja itseohjautuvuutta halutaan kehittää ja vahvistaa, sillä ne tarjoavat tukea opintojen suunnitteluun, ajanhallintaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Gröhn & Riihivuori, 2008). Korkeakouluni ja Suomen olympiakomitean välisen yhteistyön ansiosta olen voinut edetä opinnoissani urheilun ehdoilla, saanut tarvittaessa vapautuksia kurssien läsnäolovaatimuksissa ja kokenut ympäristön näin tukevan tavoitteitani.

Tukirakenteiden lisäksi psykologisen ja sosiaalisen ilmapiirin vaikutus opiskelijaurheilijoiden itseluottamukseen ja hyvinvointiin on ilmeistä. Urheilu-kontekstissa vallitseva kannustava ja autonomiaa edistävä ilmapiiri on yhteydessä parempaan kokemukseen omasta pystyvyydestä sekä sisäiseen motivaatioon (Reinboth & Duda, 2018). Itselleni erityisen tärkeää on ollut esimerkiksi mahdollisuus keskustella opinto-ohjaajien kanssa uusista opintosuunnitelmistani silloin, kun taustalla on ollut pitkä ajanjakso ilman opiskelua. En ole koskaan tuntenut olevani tilanteessani yksin, vaan aina on ollut mahdollisuus keskustella epävarmuuksista jonkun henkilön kanssa. Se on osaltaan lisännyt hallinnan tunnettani ja sitoutumistani kaksoisuraan. Oheisten havaintojen ja tutkielman perusteella voidaankin nyt esittää, että kaksoisuran onnistuminen ei ole vain yksilön vastuulla, vaan siihen täytyy ottaa huomioon myös ympäristön vaikutus.

On selvää, ettei tämä tutkielma anna kattavaa kuvaa itseohjautuvuuden ja minäpystyvyyden vaikutuksista kaksoisuralla. Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytetyt teoriat ovat tarjonneet hyödyllisen viitekehityksen, mutta ne eivät yksin riitä selittämään kaksoisuran onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä. Itseohjautuvuusteoria (Ryan & Deci, 2017) ja minäpystyvyysteoria (Bandura, 1997) selittävät motivaatiota ja pystyvyyttä, mutta ne eivät ole ainoita

kyseisiä käsitteitä tutkivia teorioita. Tarkastelun ulkopuolelle jää myös paljon psykologisia, sosiaalisia ja rakenteellisia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa kaksoisuran onnistumiseen. Myöskään maakohtaisia tai kulttuurisia eroavaisuuksia esimerkiksi koulutusjärjestelmissä ei ole tässä tutkielmassa otettu huomioon. Lisäksi tutkielma perustuu täysin teoreettiseen tarkasteluun ja aiempaan tutkimuskirjallisuuteen eikä siinä hyödynnetä lainkaan empiirisiä aineistoja. On myös todettava, että kirjallisuus minäpystyvyyden ja kaksoisuran välisestä yhteydestä on vähäistä eikä aiheeseen liittyvää tutkimusta ole tehty laajasti.

Tämä tutkielma keskittyi kuvaamaan itseohjautuvuuden ja minäpystyvyyden roolia opiskelijaurheilijan kaksoisuran onnistumisessa. Tässä tutkielmassa ei ole otettu kantaa muihin kaksoisuran onnistumisen taustalla vaikuttaneisiin tekijöihin. Olisi mielenkiintoista päästä haastatteluiden avulla tutkimaan, mitä muita tekijöitä opiskelijaurheilijat ovat kokeneet merkityksellisiksi kaksoisuran onnistumisessa, ja minkälaisia strategioita menestyneet opiskelijaurheilijat ovat käyttäneet.

Lähteet

Aquilina, D. (2013). A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374-392.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44.

Baron-Thiene, A., & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of sport and exercise*, 21, 42-49.

Beauchamp, M. R., Crawford, K. L., & Jackson, B. (2019). Social cognitive theory and physical activity: Mechanisms of behavior change, critique, and legacy. *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 110-117.

Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Bandelow, S. (2021). Typologies of dual career in sport: A cluster analysis of identity and self-efficacy. *Psychology of Sport and Exercise*, 39(5), 583-590.

Cosh, S., & Tully, P. J. (2015). Stressors, Coping, and Support Mechanisms for Student Athletes Combining Elite Sport and Tertiary Education: Implications for Practice. *The Sport Psychologist*, 29(2), 120-133.

Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4, 19-43.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

EU Expert Group (2012). EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport. Brussels.

Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Human Kinetics.

Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.

Gröhn, T., & Riihivuori, T-P. (2008). *Urheiluakatemioiden osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää: urheilun ja opiskelun yhdistäminen korkeasteella*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma.

Henry, I. (2013). Athlete Development, Athlete Rights and Athlete Welfare: A European Union Perspective. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 356-373.

Knight, C. J., Harwood, C. G., & Sellars, P. A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137-147.

Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of sport and exercise*, 8(1), 85-99.

Lavallee, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of sport and exercise*, 8(1), 119-141.

Martin, J. J., & Gill, D. L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of sport and exercise psychology*, 13(2), 149-159.

Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.

Nicholls, A. R., Polman, R. C., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of sport and exercise*, 13(3), 263-270.

Nikander, J. A. O., Ronkainen, N. J., Korhonen, N., Saarinen, M., & Ryba, T. V. (2022). From athletic talent development to dual career development? A case study in a Finnish high performance sports environment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 245-262.

Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.

Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J-E. (2016). A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent psychology*, 3(1), 1-15.

Sallen, J., Hemming, K., & Richartz, A. (2018). Facilitating dual careers by improving resistance to chronic stress: effects of an intervention programme for elite student athletes. *European journal of sport science*, 18(1), 112-122.

Stambulova, N. N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14.

Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International journal of sport and exercise psychology*, 19(4), 524-550.

Storm, L. K., Henriksen, K., Stambulova, N. B., Cartigny, E., Ryba, T. V., De Brandt, K., Ramis, Y., & Erpič, S. C. (2021). Ten essential features of European dual career development environments: A multiple case study. *Psychology of sport and exercise*, 54, 101918.

Uchida, A., Michael, R. B., & Mori, K. (2018). An induced successful performance enhances student self-efficacy and boosts academic achievement. *Aera Open*, 4(4), 2332858418806198.

Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American educational research journal*, 29(3), 663-676.