



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Urheilu nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukena

Kärkkäinen, Tiina

2013 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Urheilu nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukena

Tiina Kärkkäinen
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2013

Tiina Kärkkäinen

Urheilu nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukena

Vuosi 2013

Sivumäärä 55

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia nuoren psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja etenkin urheilun vaikutuksia siihen. Opinnäytetyö on jatkoa 2012 tehdylle kandidaatin tutkielmalle. Tutkimus toteutettiin laadullisin menetelmin tapaustutkimuksena. Tutkimusmenetelminä olivat teemahaastattelu ja havainnointi. Haastattelukertoja oli yhteensä kolme ja ne toteutettiin tammikuun 2012 aikana.

Opinnäytetyön teoreettinen tausta muodostuu nuoren kehityksestä sekä urheilun merkityksestä nuoren kehitykseen. Keskeisiä asioita ovat psyykinen ja sosiaalinen kehitys ja niihin vaikuttavat tekijät, kuten minäkäsitys, itsetunto, perhe ja ystävät. Lisäksi teoreettinen tausta sisältää yhteiskunnallisen näkökulman. Se liittyy opinnäytetyön sosiaalialan kenttään ja selittää urheilun yhteiskunnallista merkitystä.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että urheilu tukee nuoren psyykkistä ja sosiaalista kasvua sosiaalistamalla nuorta yhteiskunnan jäseneksi ja opettamalla hänelle sellaisia taitoja, joita hän ei oppisi välttämättä ilman urheilua. Keskeisiä nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun vaikuttavia tekijöitä olivat perhe ja ystävät. Perheellä oli merkitystä nuoren urheilua ja kasvua tukevana tekijänä etenkin taloudellisella ja henkisellä tasolla. Ystävät tukivat nuoren kasvua ja urheiluharrastusta opettamalla nuorelle sosiaalisia taitoja ja elämässä pärjäämisen taitoja. Urheilun koettiin opettaneen monia psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun liittyviä taitoja, kuten periksiantamattomuutta, keskittymiskykyä sekä sosiaalisuutta. Tuloksissa nousi esille, kuinka perheiden mahdollisuudet tukea nuoren urheilua vaihtelevat niin taloudellisella kuin henkiselläkin tasolla. Perhe nähtiin urheiluharrastuksen mahdollistajana.

Asiasanat: nuori, urheilu, kasvu, sosiaalinen, psyykinen, minäkäsitys, itsetunto

Tiina Kärkkäinen

Sport supporting the mental and social growth of a young person

Year	2013	Pages	55
------	------	-------	----

The aim of this thesis was to examine young person's mental and social growth and especially the effects that sport has. This thesis is a continuation to my Bachelor's thesis, which was written in 2012. This research was a qualitative case study. The research methods were theme interview and observation. The interview was divided into three sessions and they were carried out during January 2012.

The theoretical background of this thesis consists of the development of a young person and from the effect that sport has in that development. Main points are mental and social growth and factors influencing them, such as self-concept, self-esteem, family and friends. The theoretical background also contains a sociological point of view. It connects this thesis into the field of social study and explains the sociological meaning of sport.

Based on the results, sport does support the mental and social growth of a young person by socializing him into becoming a member of the society and teaching him skills he wouldn't necessarily learn without sport. Key factors influencing young person's mental and social growth were family and friends. Family influenced by supporting financially and on the mental level. Friends supported the growth of a young person by teaching him social skills and ways to cope in life. It was experienced that sport taught many skills regarding mental and social growth, such as perseverance, concentration and how to be social. The results reveal that the families' possibilities of supporting the young person's hobby vary in financial and in mental level. The family was seen as an enabler of a sport hobby.

Keywords: person, sport, growth, social, mental, self-concept, self-esteem

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Nuoruus ajanjaksona	8
2.1	Nuoruuden kehitysvaiheet	8
2.2	Nuoren psyykinen kehitys	9
2.2.1	Minäkäsitys	10
2.2.2	Itsetunto	11
2.2.3	Kehonkuva ja sen muotoutuminen	11
2.2.4	Eriksonin ja Marcian teoriat identiteetin kehityksestä	12
2.3	Nuoren sosiaalinen kehitys	14
2.3.1	Sosialisaatio	14
2.3.2	Sosiaalinen ympäristö.....	14
2.3.3	Perheen ja ystävien merkitys nuoren kasvussa	15
3	Urheilu.....	16
3.1	Nuoren urheiluharrastus	17
3.2	Urheiluun liittyvät sosiaaliset tekijät.....	17
3.2.1	Perheen ja ystävien rooli nuoren urheiluharrastuksessa	18
3.3	Urheilun vaikutukset.....	19
4	Nuoren urheiluharrastus yhteiskunnallisesta näkökulmasta	20
4.1	Eriarvoisuus yhteiskunnassa ja urheilussa.....	20
4.2	Eettisyys ja järjestötoiminta urheilussa.....	21
4.3	Teorian yhteenveto	22
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	23
6	Tutkimuksen toteutus.....	24
6.1	Tutkimuksen metodologinen tausta.....	24
6.2	Aineiston keruu	25
6.2.1	Haastattelu	25
6.2.2	Havainnointi.....	26
6.3	Aineiston analyysi	27
7	Opinnäytetyön eettiset kysymykset	28
8	Tulokset	29
8.1	Urheilu psyykkisen kasvun tukena.....	29
8.1.1	Urheilu minäkäsityksen ja itsetunnon muotoutumisen tukena	29
8.1.2	Urheilun vaikutuksia kehonkuvaan ja ulkonäköön.....	31
8.2	Urheilu sosiaalisen kasvun tukena.....	32
8.2.1	Perhe sosiaalisen kasvun tukena.....	33
8.2.2	Ystävät sosiaalisen kasvun tukena.....	34

8.2.3	Perheiden eriarvoisuus urheilussa	36
9	Pohdinta.....	38
9.1	Tutkimustulosten yhteenveto ja pohdintaa	38
9.2	Luotettavuuden pohdintaa	39
9.2.1	Laadullisen tutkimuksen luotettavuus	39
9.2.2	Toinen näkökulma luotettavuuteen.....	41
9.3	Omaa pohdintaa urheilusta ja sen eettisyydestä	42
9.3.1	Jatkotutkimusaiheet	44
9.4	Opinnäytetyö prosessina	44
	Lähteet	46
	Kuviot	50
	Liitteet.....	52

1 Johdanto

Valitsin opinnäytetyön aiheekseni urheilun nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukena. Kiinnostukseni aihetta kohtaan heräsi jo muutama vuosi sitten, kun aloin miettiä sopivaa aihetta kandidaatin tutkielmalleni. Kiinnostuin urheilun vaikutuksista nuoren kasvuun, sillä olen itse nuorena harrastanut kilpaurheilua aktiivisesti. Olin kiinnostunut omien kokemuksieni pohjalta siitä, miten kilpaurheilu vaikuttaa nuoren elämään. Itse koen oppineeni urheilun kautta monia sellaisia taitoja, joita en olisi ilman urheilua oppinut. Tärkeimpiä urheilun kautta oppimiani taitoja ovat psyykkiset ja sosiaaliset taidot. Psyykkisistä taidoista päällimmäisenä voin mainita ”suomalaisen sisun” ja sosiaalisista taidoista vuorovaikutustaidot. Kandidaatin tutkielmani liittyy yleisellä tasolla urheilun vaikutuksiin nuoren kasvussa. Opinnäytetyössäni halusin syventää aiemmin tutkimaani aihetta ja hyödyntää valmiiksi kerättyä tutkimusaineistoa. Omat kokemukseni urheilun vaikutuksista psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun innoittivat kyseiseen aihevalintaan.

Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, sillä urheilu on aina ollut suuri osa suomalaista kulttuuria. Urheilulla on merkittävä kasvatustehtävä suomalaisessa yhteiskunnassa. (Lämsä, 2009, 15.) Tämän takia on ajankohtaista tutkia, miten urheilu tukee nuoren kasvua. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on viime vuosina vähentynyt (Hautala, 2009). Urheilun positiivisten vaikutusten esille tuominen auttaa ymmärtämään, miksi urheilu on tärkeää ja merkityksellistä. Sosiaalialalla urheilu on hyvä keino osallistaa asiakkaita. Urheilu on luovaa toimintaa ja uskon, että pystyn hyödyntämään sitä tulevassa työssäni yhtenä työmenetelmänä. Opinnäytetyöni avulla pyrin lisäämään ymmärrystäni urheilun merkityksestä nuoren kasvulle. Lisäksi toivon ymmärtäväni paremmin urheilun yhteiskunnallista ulottuvuutta.

Urheilu on merkittävä osa monen nuoren elämää. Nyky-yhteiskunnassa urheilu on melko vakavaa jo nuorena ja siksi siihen panostetaan vieläkin enemmän kuin ennen. Tällä on sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia. (Ruuskanen-Himma, 2001.) Etenkin kilpailutasolla urheilulla on merkittäviä vaikutuksia siihen, minkälaisessa ympäristössä lapsi tai nuori kasvaa ja kehittyy. Vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen ja nuoren urheiluharrastuksen aloittamisen kannalta. Vanhempien esimerkki ja mahdollinen kilpaurheilutausta kannustavat lasta ja nuorta urheilun pariin. Urheilun kautta lapsi ja nuori kasvaa yksilönä sekä ryhmän jäsenenä. (Lämsä, 2009, 32; Vuori, 2003, 87,95.)

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Lisäksi tavoitteenani on tutkia, miten nämä kyseiset tekijät vaikuttavat nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Tutkielmani on luonteeltaan kvalitatiivinen tapaustutkimus. Aineiston keruu menetelmänä käytin haastattelua (teemahaastattelu).

Haastateltava oli 15-vuotias kilpaurheilua harrastava tyttö. Opinnäytetyöni on tehty kandidaatin tutkielmani pohjalta. Olen käyttänyt opinnäytetyössäni aikaisemmin keräämäni tutkimusaineistoa.

Opinnäytetyöni etenee siten, että ensin esittelen opinnäytetyöni teoreettista taustaa. Tämän jälkeen pohdin opinnäytetyön eettisiä kysymyksiä ja esittelen tutkimuskysymykset. Tutkimusosuus etenee siten, että ensin kerron tutkimuksen toteutuksesta ja sen jälkeen esittelen tutkimustulokset. Lopuksi pohdin tutkimuksen luotettavuutta ja koko opinnäytetyötä prosessina.

2 Nuoruus ajanjaksona

Nuoruuden ajanjakso alkaa toisen vuosikymmenen alussa ja kestää suurin piirtein kaksikymmentä vuotta. Tämän aikana nuori kasvaa ja kehittyy fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella. (Nurmi, 2008, 256-257.) Valintojensa avulla nuori luo pohjaa elämälleen aikuisena. Nuori tekee valintoja esimerkiksi koulutuksen, ystäväpiirin ja harrastuksien suhteen. (Nurmi ym., 2010, 124.) Yhteiskunta odottaa nuorelta tietynlaisten tavoitteiden saavuttamista. Näitä tavoitteita kutsutaan kehitystehtäviksi. (Aaltonen ym. 2007, 19.) Havinghurst (1972) on määritellyt nuoren kehitystehtäviksi itsenäistymisen vanhemmista sekä työelämään, parisuhteeseen ja perhe-elämään suuntaamisen. Fyysinen kehitys, itsenäistyminen vanhemmista, oman roolin valinta tulevaisuutta ajatellen sekä yhteisössä tarvittavien välttämättömien taitojen oppiminen toimii pohjana sille, minkälaisen kuvan nuori luo itsestään ja kyvyistään (Nurmi, 2008, 256).

2.1 Nuoruuden kehitysvaiheet

Nuoruuden kehitysvaiheet voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Kehitysvaiheisiin jakaminen on tarpeellista, sillä nuoruus on varsin pitkä ajanjakso. Ensimmäistä vaihetta kutsutaan varhaisnuoruudeksi. Se sijoittuu noin 11-14 ikävuoden välille. Toinen vaihe on keskinuoruus ja se ajoittuu suurin piirtein 15-18 ikävuoden välille. Nuoruuden viimeistä kehitysvaihetta kutsutaan myöhäisnuoruudeksi. Tämä jakso sijoittuu noin 19-25 ikävuoden välille. (Aaltonen ym. 2007, 18.)

Varhaisnuoruuteen kuuluvat fyysiset muutokset ja niiden tutkiskelu (Aaltonen ym., 2007, 18.) Nuori tutkiskelee kehossa tapahtuvia muutoksia ja totuttelee niihin. Tässä kehitysvaiheessa nuori on vielä riippuvainen vanhemmistaan ja hakee heistä läheisyyttä ja turvaa. Vanhempien ohjeet, neuvot ja säännöt voivat ärsyttää nuorta ja siksi ristiriidat vanhempien kanssa lisääntyvät. Ajattelun kehitys alkaa, mutta se ei ole vielä aikuisen tasolla. Tämän takia nuori

ajattelee välillä olevansa aikuinen ja toisaalta tuntee itsensä vielä lapseksi. (Nikander, 2009, 120-121.)

Keskinuoruudessa nuori alkaa irtautua yhä enemmän vanhemmistaan ja näin ollen ikätoverit tulevat entistä tärkeämmäksi. Nuori kokee tarvetta kuulua johonkin ryhmään. Lisäksi ulkonäköön ja pukeutumiseen liittyvät asiat alkavat kiinnostaa yhä enemmän. Myös seksuaali-identiteetti alkaa muodostua ja näin ollen kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen kasvaa. Nuorta mietityttää seksuaalisuuteen ja identiteettiin kuuluvat kysymykset. Yksi tärkeimmistä kehitysaskeleista on se, että nuori hyväksyy aikuiseksi kasvamisen ja sen tuomat muutokset kehossa ja mielessä. Ajattelu kehittyy siltä osin, että nuoren taito oikean ja väärän erottamiseen lisääntyy. Lisäksi hän oppii tiedostamaan miltä toisesta tuntuu ja asettumaan toisen ihmisen asemaan. (Nikander, 2009, 121.) Abstrakti ajattelu kehittyy ja nuori alkaa ajatella lähiympäristön ja perheen sijasta laajempia asioita kuten maailmankuvaansa ja omaa ideologiaansa (Nurmi ym., 2010, 129).

Myöhäisnuoruudessa tapahtuu lopullinen irtaantuminen vanhemmista. Tämä ilmenee kotoa poismuuttona ja mahdollisesti vakavamman seurustelusuhteen aloittamisena. Nuori ei ole enää yhtä riippuvainen ikätovereistaan ja heidän mielipiteistään kuin aikaisemmin. Itsensä hyväksyminen ja itsetuntemuksen lisääntyminen alkaa näkyä myöhäisnuoruuden aikana. (Nikander, 2009, 121-122.) Nuoren kehitystehtäviin myöhäisnuoruudessa kuuluvat työelämään siirtyminen, elämänkumppanin valinta sekä perheen perustaminen (Nurmi ym., 2010, 131).

2.2 Nuoren psyykinen kehitys

Tarkastelen seuraavaksi nuoren psyykkiseen kehitykseen liittyviä tekijöitä. Psyykinen kehitys pitää sisällään useita kehityksen osa-alueita. Keskityn kuitenkin persoonallisuuden kehitykseen. Siihen liittyen tarkastelen minäkäsitystä, itsetuntoa sekä lopuksi kehonkuvaa ja sen muotoutumista.

Nuoruudessa lapsuuden aikana rakennetusta minästä tulee tutkiskelun kohde. Nuori alkaa miettiä omaa itseään ja paikkaansa yhteiskunnassa. Persoonallisuuden kehitykseen vaikuttavat useat eri tekijät. Jotkut korostavat ympäristön vaikutuksia, toiset biologisia tekijöitä ja kolmas yksilön omia mahdollisuuksia vaikuttaa oman persoonallisuutensa kehittymiseen. (Aaltonen ym., 2007, 74.) Persoonallisuuden kehityksellä tarkoitetaan, että yksilö löytää suhteellisen pysyviä tapoja toimia, tuntee ja ajatella. Nuoruudessa persoonallisuuden kehitys tapahtuu psyykkisellä tasolla. Nuoren tärkein persoonallisuuden kehityksen osa-alue on identiteetin kehittyminen. Nuori irtautuu omista vanhemmistaan ja kehittyy omaksi persoonakseen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.)

Kun puhutaan nuoren kehityksestä, käytetään usein termiä identiteetti. Identiteetillä tarkoitetaan yksilön kokemusta siitä, millainen hän on. Identiteetin kehitykseen vaikuttavat omien yksilöllisten kokemusten lisäksi sosiaalinen ympäristö. (Aaltonen ym., 2007, 74.) Nuoruus on identiteetin kehittymisen aikaa. Pohjan luominen identiteetin kehitykselle alkaa kuitenkin jo lapsuudessa, jolloin lapsi saa ensimmäiset kokemukset itsestään, ominaisuuksistaan ja omasta osaamisestaan. (Martikainen, 2007, 149-150.)

2.2.1 Minäkäsitys

Kaikki ympäristöltä saatu palaute, jonka nuori saa liittyen omiin kykyihin, heikkouksiin ja vahvuuksiin vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestään (Nurmi ym., 2010, 142-143). Minäkäsitys voidaan määritellä Scheninin (1990, 81-90) mukaan ”niiden käsitysten, piirteiden ja asenteiden ja tuntemusten joukoksi, joka yksilöllä on ominaisuuksistaan, kyvyistään ja suhteistaan ympäristöönsä sekä siinä oleviin ihmisiin ja yhteisöihin”. Minäkäsityksemme muokkautuu koko elämän ajan ja se vaikuttaa ajatuksiimme, tunteisiimme ja käyttäytymiseemme (Liimatainen 2000, 26; Scheinin 2003, 7-9.)

Aho (1996) jakaa minäkäsityksen kolmeen eri ulottuvuuteen. Ensimmäinen ulottuvuus on todellinen minäkäsitys, joka kertoo sen, minkälaisena yksilö pitää itseään. Toinen ulottuvuus on ihanneminäkäsitys, jolla tarkoitetaan yksilön käsitystä siitä, millainen hän haluaisi olla. Viimeinen ulottuvuus on normatiivinen minäkäsitys, joka kertoo, minkälaisena yksilö kuvittelee muiden ihmisten näkevän hänet. (Aho, 1996, 15.)

Ahon (1996) määrittelemät ulottuvuudet voidaan jakaa vielä neljään eri osa-alueeseen, jotka ovat: suoritusminäkuva, sosiaalinen minäkuva, emotionaalinen minäkuva ja fyysinen minäkuva. Suoritusminäkuva viittaa yksilön käsitykseen omasta pätevyydestään esimerkiksi urheilijana. Sosiaalisella minäkuvalla tarkoitetaan yksilön käsitystä omasta asemastaan ja roolistaan ryhmässä, kuten ystäväporukassa. Emotionaalinen minäkuva käsittää yksilön käsitykset omasta luonteestaan ja tunteista. Fyysisellä minäkuvalla viitataan yksilön käsitykseen omasta ulkonäöstään ja kehosta. (Aho, 1996, 18.)

Ympäristöltä saatu palaute on keskeinen nuoren minäkuvaa määrittävä tekijä. Ikätovereiden hyväksyntä ja palaute ulkonäöstä sekä menestys koulussa ja urheilussa vaikuttaa merkittävästi siihen, mitä nuori itsestään ajattelee. (Nurmi ym., 2010, 143.) Negatiivinen palaute voi saada nuoren stressaantumaan ja tuntemaan itsensä epäonnistuneeksi. Jos nuori odottaa itseltään liikoja voi todellinen ja ihanneminäkäsitys olla pahasti ristiriidassa. Tämä voi edesauttaa negatiivisen minäkuvan muodostumisessa. Positiivisen minäkuvan rakentaminen onnistuu silloin, kun nuori saa riittävästi positiivista palautetta, mutta myös haasteita. Mikäli nuori oppii ratkaisemaan ongelmia luovasti ja arvioimaan omaa elämäänsä itsenäisesti mahdollistuu

positiivisen minäkuvan rakentumien. Yksilö saa täten kokemuksen, että hän pärjää yksin ja selviää ongelmista myös itsenäisesti. (Aaltonen ym., 2007, 82-84.)

2.2.2 Itsetunto

Itsetunto voidaan määritellä Keltikangas-Järvisen (1998) mukaan itseluottamukseksi ja itsensä arvostamiseksi. Hyvä itsetunto ei tarkoita, että yksilö näkee vain positiivisia asioita itsessään. Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on totuudenmukainen kuva itsestään eli hän tunnistaa vahvuuksiensa lisäksi myös heikkoutensa. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto kokee olevansa tärkeä ja arvostaa elämäänsä ja itseään. Huonon itsetunnon omaava ihminen taas kokee muut ihmiset uhkana, eikä esimerkiksi kestä jos jotain toista kehuaan. Toista kehuaessa huonon itsetunnon omaava kuvittelee, että hän ei ole kehuun arvoinen. (Keltikangas-Järvinen, 1998, 17-19.)

Tyttöjen ja poikien itsetunnossa on laadullisesti havaittavissa merkittävä ero. Tyttöjen itsetuntoa määrittävät sosiaaliset suhteet sekä suoriutumien erilaisista asioista. Tytöistä poikien pojat määrittävät itsetuntoa enemmän pelkästään suoriutumisen kautta. Itsetuntoon vaikuttavat perimän ja temperamentin lisäksi yksilön kyvyt ja taidot tehdä havaintoja toisten käyttäytymisestä sekä omat reaktiot. Omat reaktiot vaikuttavat muiden käyttäytymiseen ja toisilta ihmisiltä saatuun palautteeseen. Ahon mukaan heikko itsetunto vaikeuttaa sosiaalista kanssakäymistä. Yksilö on negatiivinen erilaisissa suoritustilanteissa ja lisäksi hänen suoritusmotivaationsa on heikko. Heikon itsetunnon omaavat yksilöt ovat usein syrjäänvetäytyviä, ujoja ja joutuvat kiusauksen kohteeksi. (Aho 1996, 26, 42-45, 67.)

2.2.3 Kehonkuva ja sen muotoutuminen

Nuoruuden aikana yksilö joutuu uusien haasteiden ja muutosten eteen. Nuoren kehitykseen kuuluu oman fyysisen kehon hyväksyminen osaksi identiteettiä. (Palmqvist, 2007, 14.) Nuoren identiteetin rakentuessa hänen vartalonsa on siinä tärkeässä roolissa. (Pirskanen, 2006, 98). Jokainen meistä on yksilö, emmekä juuri pysty vaikuttamaan tiettyihin fyysisiin tekijöihin, kuten pituuteen. Omaan fyysiseen ulkomuotoon voidaan kuitenkin vaikuttaa jonkin verran liikunnalla, syömisellä ja lihashuollolla. Pystymme siis jossain määrin vaikuttamaan vartalomme kokoon ja muotoon, vaikka se on osittain perinnöllistä. (Palmqvist, 2007, 14.)

Etenkin nuoret tytöt vertailevat omaa vartaloaan ikätovereidensa kanssa. He kokevat muiden arvostelun ja huomionkohteena olemisen vaikuttavan omaan kehonkuvaansa. Pukeutumisen ja meikin avulla tuodaan esille nykyään tärkeitä vartalon ominaisuuksia kuten hoikkuutta. (Tolonen, 2001, 74-75, 78.) Nykyinen hoikka kauneusihanne on yhteydessä nuorten tyttöjen

kehonkuvaan. Tytöt ovat tutkimusten mukaan tyytymättömämpiä vartalonsa kuin pojat. Monet myös kokevat muutostarpeita oman kehonsa suhteen. (Sinkkonen, 2010, 36.)

Heli Turpeinen (2012) on tutkinut pro gradu-tutkielmassaan nuorten urheilijoiden sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä taustatekijöitä. Tulosten mukaan urheilevat nuoret kokevat oman kehonsa olevan samankokoinen kuin ikätovereillaan. Nuoret tytöt kokivat olevansa jopa pienikokoisempia kuin ikätoverinsa. (Turpeinen 2012, 57.)

2.2.4 Eriksonin ja Marcian teoriat identiteetin kehityksestä

Erikson (1968) määrittelee identiteetin yksilön käsitykseksi omasta itsestään, roolistaan sekä suhteestaan toisiin ihmisiin ja elämänarvoihin. Erikson (1982) painottaa, että identiteetin rakentaminen jatkuu läpi elämän. Nuori pyrkii rakentamaan laajempia näkökulmia ja etsii ammatillista rooliaan sekä ihanteita (Aaltonen ym., 2007, 80). Erikson (1982) painottaa lisäksi ympäröivän kulttuurin vaikutusta nuoren käsityksiin rooleista, tavoitteista ja ihanteista.

Erikson (1959) kuvaa ihmisen elämänkaarta kahdeksana kehitysvaiheena. Kuhunkin kehitysvaiheeseen kuuluu jokin ongelma tai kriisi, jonka ratkaiseminen luo perustaa tulevalle kehitykselle. Erikson (1982) painottaa, että ihmisen kehitys on aina vuorovaikutuksessa sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön kanssa.

Erikson (1959, 1968) esittää, että nuoruuden kehitystehtävä on identiteetin rakentaminen. Nuori on tällöin fyysisesti, sosiaalisesti, emotionaalisesti ja älyllisesti sellaisella kypsyydentasolla, että identiteetin rakentaminen on mahdollista. Identiteetin rakentuminen alkaa, kun yksilö kokee uusiin rooleihin hakeutuessaan, että hänen toiminta- ja samaistumismallinsa ovat sillä hetkellä puutteellisia. Erikson (1959, 1968) määrittelee identiteetin minuutta koskevaksi samuudeksi ja sen jatkuvuuden kokemiseksi. Tämä tarkoittaa, että nuori tiedostaa omat edellytykset ja päämääränsä.

<u>Identiteettistatusmalli</u>	Ei sitoutumista elämän päämääriin ja ratkaisuihin	Sitoutuminen elämän päämääriin ja ratkaisuihin
Etsintävaihetta ei ole käyty läpi	Epäselvä identiteetti (identity diffusion)	Omaksuttu identiteetti (foreclosure)
Etsintävaihe on käyty läpi tai se on käynnissä	Identiteetin etsintä (moratorium)	Selkiytynyt identiteetti (identity achievement)

Taulukko 1: Identiteetin kehitysvaiheet Marcian mukaan.

Marcia (1980) muokkasi Eriksonin (1968) teoriasta identiteettistatusmallin (taulukko 1). Taulukko on muokattu Aaltosen ym. (2007, 144) taulukosta. Mallin avulla voidaan tutkia nuoren identiteetin kehityksen tulosta. Keskeistä on, että nuori tarvitsee eheän identiteetin saavuttamiseksi etsintävaiheen, jonka läpikäytyään hänen on mahdollista sitoutua keskeisiin päämääriin ja ratkaisuihin elämässään. Mikäli nuori ei käy läpi kyseistä etsintävaihetta, hän ei pysty sitoutumaan elämänsä ratkaisuihin ja päämääriin.

Marcia (1980) on jakanut mallinsa neljään eri identiteettistatukseen. Ensimmäisen hän on nimennyt selkiytyneeksi identiteetiksi (identity achievement). Tällaisen identiteettistatuksen omaavalla yksilöllä on eheä minäkuva eikä hän koe muutostarpeita kehittymismahdollisuuksiensa takia. Yksilö on myös sitoutunut yksilöllisiin käsityksiinsä ja hyväksyy ne. Toinen identiteettistatus on nimetty identiteetin etsinnäksi (moratorium). Tämä vaihe edeltää ensimmäistä selkiytyneen identiteetin vaihetta. Yksilö on vielä epävarma omista käsityksistään, eikä ole sitoutunut niihin. Kolmas omaksutun identiteetin (foreclosure) vaihe kuvaa yksilöä silloin, kun hän omaksunut muiden ihmisten kuten vanhempiansa, ystäviensä tai isovanhempiensa käsitykset. Yksilöllä ei siis ole vielä valmiutta haastaa toisten käsityksiä ja rakentaa omiaan. Neljäs ja viimeinen identiteettistatus on nimetty epäselväksi identiteetiksi (identity diffusion). Yksilö saavuttaa kyseisen identiteettistatuksen, mikäli hän ei ole käsitellyt etsintävaihetta eikä sitoutunut itselle keskeisiin päämääriin ja ratkaisuihin.

2.3 Nuoren sosiaalinen kehitys

Nuoren sosiaalisesta kehityksestä puhuttaessa voidaan käsitellä ja tarkastella lähemmin nuoren sosiaalista ympäristöä ja ihmissuhteita (Salmivalli 2005, 18). Nuoruusiän siirryttäessä yksilön kasvu- ja kehitysympäristö laajenee ja nuori alkaa viettää aikaa yhä enemmän ikätovereidensa kanssa. Vanhemmat ovat yhä tärkeä osa nuoren elämää, mutta nuoren ja vanhemman välinen suhde muuttuu keskustelevämmäksi aikaisemman ohjajaksen sijaan. (Nurmi ym., 2010 130, 145.) Nuoruusiässä tulee eteen uusia haasteita, jotka liittyvät nuoren paikan löytymiseen ympäröivässä yhteiskunnassa ja kulttuurissa (Aaltonen ym., 2007, 85.)

2.3.1 Sosialisatio

Sosialisatiolla tarkoitetaan yksilön kasvua yhteisönsä jäseneksi. Sosialisatioprosessissa yksilö omaksuu oman kulttuurinsa arvon, toimintatavat ja maailmankuvan. Sosialisatiossa ympäröivällä kulttuurilla on ratkaiseva merkitys nuoren sosiaalistumisessa yhteiskuntaan. Yhteisön lisäksi sosialisatiossa yksilöllä on aktiivinen rooli toimijana. (Tampereen Yliopisto.)

Sosialisatio voidaan jakaa kahteen osaan primaariin ja sekundaariin sosialisatioon. Ensijaisella sosialisatiolla tarkoitetaan lähiympäristössä ensijaisesti perheessä tapahtuvaa sosialisatiota. Tähän sosialisation osassa opitaan perustoiminnot, kuten kieli. Ensijaisella sosialisatiolla on merkittävä vaikutus myöhempään kehitykseen ja maailmankuvan muokkautumiseen. Toissijainen sosialisatio käsittää yhteiskunnallisen ja sosiaalisen ulottuvuuden, johon kuuluvat muun muassa koulu ja ystäväpiiri. Sekundaari vaihe jatkuu läpi elämän. Sosialisation vauhti kiihtyy nuoruusiässä, kun yksilö alkaa rakentaa omaa identiteettiään. Yksilön identiteetti muokkautuu sosialisation kautta aina uusiin yhteisöihin liittyessä. Tällaisia yhteisöjä ovat yhteiskunnan poliittiset, kulttuuriset ja sosiaaliset organisaatiot ja yhteisöt. Tällainen yhteiskunnan ja yksilön välinen vuorovaikutus voidaan nimetä kolmannen sijan sosialisatioksi. (Tampereen Yliopisto.)

2.3.2 Sosiaalinen ympäristö

Nuoren sosiaalinen ympäristö on muuttunut viime vuosien aikana voimakkaasti. Ennen päteet normit ja traditiot ovat väistyneet ja oman itsensä löytäminen on noussut tärkeämmäksi kuin ennen. Maailma on muuttunut hektisemmäksi ja vaikeamminkin ennakoitavaksi. Yhteiskunnassa ja yksilöiden välillä hallitsevat toimintatavat ovat muuttuneet väljemmiksi, mikä aiheuttaa nopean mukautumisen muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin. (Aaltonen ym., 2007, 85-86.) Ympäröivä kulttuuri, yhteiskunta ja sukupuoli vaikuttavat nuoren tekemiin ratkaisuihin. Nuori pystyy itse tekemään omat valintansa, mutta ympäristöllä on

siihen merkittävä vaikutus. (Mikkola & Räikkä, 2007, 125.) Nuorelle merkityksellisiksi ovat tulleet viihdeteollisuus ja joukkotiedotus (Antikainen, 1998, 156.) Sähköinen media on syrjäyttänyt läheisten, kuten isovanhempien ja pihapiirin kanssa vietetyn ajan. Nuorisokulttuurit ja vapaa-ajan harrastukset ovat nousseet keskeisiksi asioiksi nuorten elämässä. Nämä mahdollistavat nuorelle oman elämänsä tutkimisen ja itsensä vertaamisen muihin. Nuoret peilaavat itseään muihin ja rakentavat näin identiteettiään vertaistensa ja ympäröivän maailman avulla. Nykypäivän hektisyys, valintojen runsaus ja tiedon paljous ovat johtaneet siihen, että nuoren identiteetin löytäminen kestää aikaisempaa kauemmin. (Aaltonen ym., 2007, 86.)

2.3.3 Perheen ja ystävien merkitys nuoren kasvussa

Perhe vaikuttaa merkityksellisesti nuoren kehitykseen kasvatuksen kautta. Nuoren ja vanhempien välinen vuorovaikutus muuttuu nuoruusikään siirryttäessä. Vanhemmat alkavat ohjaavan vuorovaikutuksen sijaista keskustella ja neuvotella nuoren kanssa. Tämä merkitsee päätöksen tekoa yhdessä nuoren kanssa. Vuorovaikutuksen muuttuessa vanhemman ja nuoren välillä säilyy läheisyys koko nuoruuden ajan. Nuoren itsemääräämisoikeus lisääntyy, mutta hän kokee silti vanhemmat hyvin läheisimmiksi ihmisiksi heti ystäviensä jälkeen. Ristiriidat vanhempien ja nuoren välillä ovat osa nuoruutta. Konfliktit koskevat yleensä arkisia asioita, kuten kotitöitä. Vanhempien ja nuorten väliset ristiriitatilanteet ratkaistaan usein vetäytymällä, käskyillä tai harvoin kompromisseilla. (Nurmi ym., 2010, 145-146.) Vuorovaikutuksella on suuri merkitys nuoren persoonallisuuden ja itsetunnon kehitykseen. (Hurme, 2008, 152).

Perheellä on merkittävä vaikutus lapsen ja nuoren kehitykseen myös siksi, että heidän välillään on biologinen side, johon kuuluu kiintymyssuhde. Kiintymyssuhteen takia lapset ottavat mallia vanhemmistaan, jotka voivat monella tapaa vaikuttaa lapsen ja myöhemmin nuoren kehitykseen. Ensinäkin vanhemmat voivat vaikuttaa lapseensa epäsuorasti, jolloin he eivät itse tiedosta vaikutustaan. Toiseksi he voivat vaikuttaa tietoisesti esimerkiksi opettamalla tai näyttämällä mallia. Kolmanneksi vanhemmat vaikuttavat lapseensa mahdollistajina ja rajoittajina. He mahdollistavat esimerkiksi kotona ja kodin ulkopuolella tapahtuvat virikkeet sekä suhteet isovanhempiin ja ikätovereihin. Lisäksi he toimivat mahdollistajina siinä mielessä, että päättävät minkälaisia televisio-ohjelmia kotona katsotaan. Rajoitustoiminta taas voi koskea kaikkia edellä mainittuja asioita muun muassa kodin ulkopuolisia virikkeitä. Rajoittaminen voi näkyä esimerkiksi paheksuntana jotain tiettyä toimintaa tai toimintoja kohtaan. Vanhemmat voivat myös vahvistaa lapsen toimintaa osoittamalla hyväksymistään kyseistä toimintaa kohtaan. (Hurme, 2008, 148-150.)

Ystävyysuhteet ovat merkittävässä roolissa nuoren identiteetin ja persoonallisuuden muodostumisessa (Aaltonen ym., 2007, 93). Nuoruusiän alkaessa ystävyysuhteissa tärkeiksi asioiksi nousevat emootioiden käsittely, läheisyys, oman itsensä pohtiminen yhdessä ystävän kanssa sekä salaisuuksien kertominen vastavuoroisesti. (Salmivalli 2005, 37). Nuoret pohtivat yhdessä aikuisuuteen liittyviä kysymyksiä, sillä niistä ei haluta puhua omien vanhempien kanssa. Läheiset ystävyysuhteet perustuvat rehellisyyteen, luottamukseen, uskollisuuteen, yhteenkuuluvuuteen, samaistumiseen ja kiintymykseen. (Aaltonen ym., 2007, 91, 93.) Tutkimusten mukaan nuoret hakeutuvat porukoihin, joissa he kokevat yhteenkuuluvuutta ja samanlaisuutta. Näin ollen on mahdollista, että esimerkiksi rikollisuuteen altistuneet nuoret hakeutuvat samoihin porukoihin. Nuoret siis saavat vaikutteita toisiltaan ja omaksuvat ystäviensä toimintatapoja ja ajatuksia. (Nurmi ym., 2010, 130.)

Ystävyysuhteet ovat merkittävä osa nuoren kasvua ja kehitystä. Ystävyiden kautta opitaan välittämistä, yhteenkuuluvuutta sekä toisen kunnioittamista ja muiden näkökantojen huomioimista. Ystävän tai ystävien puute voi aiheuttaa monenlaisia ongelmia nuoren kehityksessä. Esimerkiksi se voi haitata sosiaalisten taitojen ja itsetunnon kehitystä. (Aaltonen ym., 2007,91,93.)

Tytöillä on usein enemmän läheisiä ystäviä kuin pojilla. Tyttöjen ystävyysuhteet ovat myös intiimimpiä kuin poikien. (Aaltonen ym., 2007, 93). Tyttöjen ja poikien välillä on havaittu eroja myös siinä, minkälaisissa ryhmissä he viettävät aikaansa. (Keltikangas-Järvinen, 2010, 179). Tytöille on ominaista viettää aikaa pareittain tai pienissä ryhmissä kun taas pojat viihtyvät isommissa ryhmissä (Himberg ym., 2004, 83). On tehty useita tutkimuksia, joiden mukaan vanhemmat vaikuttavat tyttöjen ja poikien erilaiseen kehitykseen huomattavasti. He muun muassa neuvovat ja ohjaavat tyttöjä enemmän kuin poikia sosiaalisissa tilanteissa. (Keltikangas-Järvinen, 2010, 179.)

3 Urheilu

Urheilulla on vahva kulttuurinen tausta. Suomalaiseen kulttuurin kuuluu, että urheilulla nähdään olevan tärkeä kasvatustehtävä yhteiskunnassa. Urheilun tehtäviksi Suomessa luetaan lasten ja nuorten liikunnalliseen ja hyvinvoivaan elämäntapaan ohjaaminen. Lasten ja nuorten urheilu voidaan määritellä alle 19-vuotiaiden kilpailulliseksi toiminnaksi, jolla on tavoitteena lapsen- tai nuoren urheilu-ura. Lisäksi tavoitteena voi olla psyykinen ja fyysinen kehitys sekä yhteisön jäseneksi kasvaminen. (Lämsä, 2009, 15-16.) Opetusministeriön määritelmän mukaan huippu-urheilu on toimintaa, joka tähtää kansainväliseen menestykseen sekä on eettisesti pysyvää yksilö- tai joukkueurheilua. (Opetusministeriö, 2008.)

3.1 Nuoren urheiluharrastus

Urheilua on pidetty harrastuksena, joka voi kehittää lapsen ja nuoren sosiaalista kasvua (Telama & Laakso, 1995, 275). Urheilu voidaan nähdä tärkeänä asiana nuorelle useasta erisyystä. Ensinäkin urheilulla on positiivisia vaikutuksia nuoren fyysiselle kehitykselle. Näin ollen korostetaan urheilusta saatua fyysistä hyötyä, kuten voimaa ja kestävyyttä. Toiseksi urheilu vaikuttaa nuoren psyykkiseen kehitykseen. Psyykkisestä kehityksestä puhuttaessa voidaan nostaa esille minäkäsityksen ja itsetunnon kehitys liikunnan kautta. (Laakso ym., 2007, 42-43.) Nuoren käsitykseen itsestä; minäkäsitykseen ja itsetuntoon vaikuttavat merkittävästi kasvuympäristö ja sieltä saatu palaute (Nurmi ym., 2010, 143). Esa Liimatainen (2000) on tutkinut liikunnan positiivisista vaikutuksista nuoren itsearvostukselle. Tutkimuksen mukaan liikuntataitojen kehittämisen avulla voidaan vaikuttaa positiivisella tavalla nuoren käsityksiin omista taidoista ja kyvyistä. (Liimatainen 2000, 97.) Kolmanneksi urheilulla on vaikutuksia nuoren sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen (Laakso ym., 2007, 43). Nuori urheilija ei harjoittele yksin, vaan hänellä on jatkuvasti ympärillään tukiverkoston muun muassa perhe ja valmentaja. Asioista puhuminen ja ongelmatilanteiden selvittely vaatii sosiaalisia taitoja. (Honkanen, 2012, 105.)

Liikunta ja urheilu ovat tärkeitä tekijöitä, kun mietitään nuoren kasvua. Kilpailu kasvattaa nuorta ja nuori kehittyy urheilun kautta kypsemmäksi kuin tavallisesti. Liikunta ja urheilu rakentavat sellaisia edellytyksiä nuoren kasvulle, jotka tukevat nuoren kehitysprosessia. Urheiluun kuuluu onnistumisen ja epäonnistumisen tunteet sekä ilo ja kova työ. Kilpailujen ja harjoitusten kautta nuori kohtaa näitä tunteita ja kokemuksia lähes päivittäin. Kilpailu vaikuttaa nuoren itsetunnon kehittymiseen. Hyvä itsetunto on merkki siitä, että nuori pystyy sietämään pettymyksiä. Urheiluharrastuksen avulla nuori oppii myös hyväksymään muut toimiessaan sosiaalisessa ympäristössä. (Korjus, 2002, 52-55.) Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä nykypäivänä, sillä ne helpottavat kontaktien luomista toisiin ihmisiin ja keskustelemaan heidän kanssaan (Keltikangas-Järvinen, 2010, 20).

3.2 Urheiluun liittyvät sosiaaliset tekijät

Sosialisaatiossa yksilö omaksuu muun muassa yhteisönsä arvot, normit, toimintatavat ja asenteet. Urheilusta puhuttaessa voidaan käyttää termiä sosiaalistamisen, jolla tarkoitetaan opettamista (liikunta)yhteisön jäseneksi. (Seppänen 1985, 104-106.) Urheiluun sosiaalistamiseen kuuluu urheiluun osallistuminen ja urheilun vaikutuksen alaisena pysyminen (Coakley, 1998). Erilaisilla organisaatioilla ja järjestöillä sekä koululiikunnalla on merkittävä vaikutus lapsen ja nuoren urheiluun sosiaalistamisessa. Myönteiset liikuntakokemukset tukevat lapsen ja nuoren sosiaalista ja persoonallista kehitystä. Vanhemmilla on tärkeä

merkitys roolimalleina ja kannustajina etenkin lapsen sosiaalistumiseen urheilussa. (Seppänen 1985, 104-106.) Vanhempien oma harrastuneisuus ja asenne liikuntaa kohtaan edesauttavat lapsen urheilullisen maailman rakentumista. (Koski, 2004.) Vanhemmat ovat siis merkityksellisiä lapsen urheiluharrastuksen aloittamisen kannalta. Nuoruusikään siirryttäessä urheilun sosiaalistamisessa keskeisiksi vanhempien ohella nousevat ystävät, valmentaja ja urheiluseura. (Côte ym., 2003.)

3.2.1 Perheen ja ystävien rooli nuoren urheiluharrastuksessa

Vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen ja nuoren urheiluharrastuksessa. Vanhemmat kannustavat lapsiaan urheiluharrastuksen pariin ja näin auttavat luomaan sosiaalisen ympäristön, jossa lapsi tai nuori voi kehittää sosiaalisia taitojaan ryhmässä. (Lämsä, 2009, 32.) Urheiluharrastuksen aloittaminen vaatii vanhemmilta sosiaalisen tuen antamista, johon kuuluu henkinen tuki ja rohkaisu sekä usein myös taloudellinen tuki. (Vuori, 2003, 87, 95.)

Vanhemmilla on erityinen rooli auttaessaan lapsiaan käsittelemään erilaisia urheilun kautta esille nousevia tunteita. Etenkin harjoittelussa ja kilpailuissa esille nousevat tunteet voivat olla vaikeita käsiteltäviä asioita lapselle ja nuorelle. Häviämisen ja voittamisen tuomat tunteet ovat sellaisia, joiden käsittelyssä aikuisen on hyvä olla roolimallina ja tukijana lapselleen. (Lämsä, 2009, 32.)

Myös sisaruksilla on vaikutusta nuoren urheiluharrastukseen. Vaikutukset voivat olla niin positiivisia kuin negatiivisia. (Mcpherson ym., 1989, 44.) Etenkin vanhemmilta sisaruksilta saatu malli vaikuttaa positiivisesti siihen, kuinka tunnollisesti nuori jaksaa harjoitella. Yhdessä tekeminen ja päämääriin pyrkiminen myös kannustaa ja luo hyvää ilmapiiriä sisarusten välille. Sisarusten välille saattaa puhjeta myös konflikteja (Mcpherson ym., 1989, 44). Ongelmia syntyy silloin, kun sisarukset ovat kateellisia toisen menestykselle. Toinen sisaruksista voi kokea jäävänsä toisen varjoon, eikä saa huomiota yhtä paljon kuin vanhemmilta kuin sisaruksensa. (Côte, 1999.)

Vanhemmat voivat myös vaikuttaa nuoren urheiluharrastukseen negatiivisesti. Jos aikuinen ei kuuntele nuorta ja keskustele hänen kanssaan tavoitteista, voi heidän käsityksensä urheilun tarkoituksesta olla eriävät. (Lämsä, 2009, 32.) Vanhemmat liiallinen painostus ja omien päämäärien ja unelmien toteuttaminen lapsensa kautta voi aiheuttaa nuorelle stressiä ja paineita. (Côte 1999.) Lisäksi jo nuorena liiallinen erikoistuminen ja harjoittelun vakavuus voi johtaa nuoren urheiluharrastuksen lopettamiseen (Lämsä, 2009, 32).

Nuoruusikään siirryttäessä ystävien merkitys kasvaa. Ystävät ovat merkittäviä osa elämää myös urheilua harrastavalle nuorelle. Ystävien kanssa urheilu koetaan usein vapaammaksi kuin

vanhempien kanssa tapahtuva urheilu. (Mcpherson ym., 1989, 82.) Urheilu antaa nuorelle positiivisia kokemuksia sosiaalisista suhteista ja vuorovaikutuksesta. Urheilun kautta on mahdollista saada ystäviä ja kokea tullessa hyväksytyksi ryhmässä. (Aaltonen ym., 2007, 146.) Ystävien rooli urheilussa onkin merkittävä siksi, että urheilun kautta saadaan ystäviä ja päästään tekemään asioita yhdessä. Ystävät vaikuttavat myös nuoren kokemukseen hyväksynnästä sekä nuoren itseluottamukseen ja motivaatioon. Lisäksi ystävät vaikuttavat siihen, kuinka hyvin nuori viihtyy urheilun parissa. Ystäviltä saa vertaistukea ja heidän kanssaan voi keskustella asioista eritavalla kun aikuisten kanssa. (Weinberg & Gould 2003, 497-499.)

Ystävät vaikuttavat nuoren urheiluharrastukseen pääsääntöisesti positiivisella tavalla. Kuitenkin joskus ilmenee negatiivisia vaikutuksia, kuten erimielisyydet, ristiriidat ja toisiin kohdistuvat loukkaukset. Jossain tapauksissa luottamuksen menettäminen ystäviin voi aiheuttaa jopa urheiluharrastuksen lopettamisen. (Weinberg & Gould 2003, 499-505).

3.3 Urheilun vaikutukset

Laakso (2007) on jakanut urheiluun vaikuttavat tekijät kolmeen eri osa-alueeseen: yksilölliseen, sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin. Yksilöllisiin tekijöihin kuuluu biologiset tekijät esimerkiksi painoindeksi, joka vaikuttaa urheiluharrastukseen. Lisäksi yksilöllisiin tekijöihin kuuluu psykologiset tekijät, kuten koettu fyysinen pätevyys ja itsearvostus. Nämä tekijät ovat oleellisia, kun selitetään miksi nuori urheilee. Sosiaalisiin tekijöihin taas luetaan perhe ja ystävät. On todettu, että ystävillä ja etenkin vanhemmilla on ratkaiseva vaikutus nuoren urheiluharrastuksen aloittamiseen. Urheilun fyysiseen ympäristön selittävästä tekijöistä voidaan mainita asuinpaikka, joka vaikuttaa siihen minkälaisia urheiluharrastuksia lapsi tai nuori valitsee. (Laakso ym. 2007, 57-60.)

Urheilulla on niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin vaikutuksia. Fyysisiin vaikutuksiin kuuluu muun muassa sairauden ehkäisy, lihasten ja luiden hyvinvointi sekä painonhallinta. Urheilu vaikuttaa oleellisesti myös psyykkiseen hyvinvointiin. Esinäkin urheilu auttaa terveen itsetunnon ja minäkuvan muodostumisessa. Lisäksi urheilu vähentää stressiä ja vähentää masennus- ja ahdistuneisuusoireita. Urheilu vaikuttaa myös sosiaaliseen hyvinvointiin parantamalla yksilön vuorovaikutustaitoja. Urheileva yksilö oppii empatiataitoja, kuten toisten huomioon ottamista. (Oksanen, 2013.)

Urheilulla on positiivisten vaikutusten lisäksi myös negatiivisia vaikutuksia. Urheilussa melko yleisiä ovat erilaiset urheilutapaturmat ja -vammat. Tapaturmat ja vammat ovat kuitenkin yleensä lieviä, tosin se riippuu urheilulajista. Tietyt lajit altistavat vammoille ja tapaturmille toisia enemmän. Moottoriurheilu on esimerkki lajista, joissa sattuu usein tapaturmia.

Kestävyyslajeissa, kuten hiihdossa tapaturmat ovat melko harvinaisia, mutta esimerkiksi rasisuksesta johtuvat vammat ovat mahdollisia jopa nuorilla. Liiallinen urheilu voi myös aiheuttaa syömishäiriön. Syömishäiriöihin sairastumisen riski on suuri esimerkiksi voimistelijoilla ja balettianssijoilla. Urheilevat nuoret käyttävät tutkimusten mukaan vähemmän päihteitä kuin muut nuoret. On kuitenkin tiettyjä lajeja, joissa päihteiden käyttö on yleisempää kuin muissa lajeissa. (Heinonen & Kujala, 2001, 648, 650-651.)

4 Nuoren urheiluharrastus yhteiskunnallisesta näkökulmasta

Urheilu on suomalaisessa yhteiskunnassa pitkälle arvostettua. Urheilu on vahvasti sidoksissa kulttuuriin. Suomessa urheilijoita arvostetaan, mutta heidän oletetaan noudattavan sovittuja sääntöjä, joihin urheilu perustuu. Viimeisen kymmenen vuoden aikana urheilu on muuttunut aikaisempaan verrattuna. Nuori urheilija tarvitsee tiettyjä edellytyksiä ja valmiuksia, jotta voi harrastaa urheilua kilpatasolla. Perheellä on taloudellisesti ja sosiaalisesti ajateltuna suuri merkitys nuoren urheiluharrastuksessa. Urheilu ei ole välttämättä mahdollista kaikille erilaisten syiden takia. Urheilu on eriytynyt, eikä siihen kuulu enää tiettyä arvoperustaa. Urheilua on monenlaista ja sillä on erilaisia tavoitteita ja toimintatapoja. Nykyisin aikaisemman urheilun sijasta meillä on muun muassa huippu-urheilua, ammattuurheilua, vammaisurheilua ja nuorisourheilua. (Lämsä, 2009, 15-18.)

Urheilulla on yhteiskunnallisesti suuri merkitys. Ensinäkin urheilu on kansalaistoiminnan muoto, jota harrastaa lähes miljoona suomalaista. Sillä on myös arvoa taloudellisesti. Se parantaa kansanterveyttä ja nostaa esille tunteita sekä antaa ihmisille elämyksiä. Urheilun avulla rakennetaan myös kansallista, alueellista, paikallista sekä yksilöllistä identiteettiä. Etenkin urheiluseurat ovat merkityksellisiä kasvattajia ja nuorten sosiaalistajia. Lisäksi urheilun kautta syntyy sankareita, joita arvostetaan yhteiskunnassa. Nykyään urheilu on yhteiskunnallisesti merkittävä median ja kaupallisuuden osalta. (Lämsä, 2009, 17-18.)

4.1 Eriarvoisuus yhteiskunnassa ja urheilussa

Suomalainen yhteiskunta on muuttunut vuosi vuodelta kilpailullisemmaksi. Yhteiskunnalliset ongelmat ja pahoinvointi ovat etenkin nuorten keskuudessa lisääntyneet. Syitä tähän on useita, mutta osasyynä voidaan nähdä perheiden ongelmat sekä työttömyys. Globalisaatio ja teknologian kehitys ovat myös vaikuttaneet yhteiskunnassa tapahtuneeseen muutokseen. Globaalikilpailu on vaikuttanut ihmisten taloudelliseen ja sosiaaliseen pääomaan. Ihmissuhteiden ylläpitämiseen ja lasten hoitoon ei jää aikaa töiden takia. Ihmiset kuluttavat varojaan yhä enemmän muun muassa urheiluun ja viihteeseen. (Ruuskanen-Himma, 2001.)

Yhteiskunnan eriarvoistumisen ja perheiden eriarvoisen aseman takia aloin pohtia urheilua eriarvoisuuden näkökulmasta. Vanhempien työttömyydellä on vaikutuksia koko perheeseen, sillä työn tai työttömyyden aiheuttaman stressin takia vanhemmilla ei ole aikaa tai voimavaroja huomata lapsen tai nuoren tarpeita. Näin ollen kaikilla lapsilla ja nuorilla ei ole mahdollisuutta harrastaa urheilua. (Lämsä 2009, 23-24). Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan sosiaalista voimavaraa, joka muodostuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Sosiaalisen pääoman on todettu tutkimuksissa vaikuttavan positiivisesti nuorten hyvinvointiin ehkäisemällä muun muassa masentuneisuutta. Perheen sisällä vaikuttava sosiaalinen pääoma on merkittävä urheiluharrastuksen toteutumisen kannalta. Perheen sisällä tapahtuva vuorovaikutus on yksi osatekijä urheiluharrastuksen toteutumiselle. Perheen sisällä vaikuttavat positiiviset vuorovaikutussuhteet edesauttavat nuoren urheilijaksi kasvamista. Näin ollen voidaan todeta, että perheet, joilla ei ole mahdollista tarjota lapselleen tai nuorelle tarvittavaa sosiaalista tukea urheiluun joutuvat eriarvoiseen asemaan. (Ellonen, 2008, 31-32.)

4.2 Eettisyys ja järjestötoiminta urheilussa

Urheiluun liittyy paljon erilaisia sääntöjä, joita urheilijoiden tulee noudattaa. Urheilun eettisyys on noussut viime vuosina puheenaiheeksi kiellettyjen aineiden käyttöön liittyvien kiinnijääntien takia. Nuorten kohdalla urheilussa puhutaan usein reilusta pelistä. Tosin nykyään yhä nuorempaan aletaan siirtyä kilpaurheilun maailmaan ja urheiluun liittyvät eettiset kysymykset nousevat esille jo varhaisessa vaiheessa. SLU:n (Suomen liikunta ja urheilu) julkaisemat liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet (13 periaatetta) korostavat toisten ihmisten kunnioittamista, reilua peliä, terveyden- ja hyvinvoinnin edistämistä sekä vastuullisuutta muista ihmisistä sekä ympäristöstä. Eettisten periaatteiden tarkoituksena on koota yhteen hyvän urheilutoiminnan toimintasäännöt. Periaatteet on jaettu kahteen osaan yleisiin periaatteisiin ja täydentäviin periaatteisiin. Yleiset periaatteet korostavat urheilun tasavertaisuutta, avoimuutta, kasvatus vastuuta sekä luonnon ja muiden ihmisten kunnioittamista. Täydentävät periaatteet taas tuovat esille monikulttuurisuuden, turvallisuuden, väkivallattomuuden sekä dopingiin ja päihteisiin liittyvät asiat. (Reilu peli, 2004, 7,11.) Urheilun eettiset periaatteet antavat suuntaa sille, kuinka urheilu tulisi toteuttaa ja miten toimia eettisesti ja reilusti urheilussa. Periaatteet ovat hyvä ohjenuora lapsille, nuorille ja aikuisille siihen, mitä urheilun tulisi olla ja miten sitä tulisi toteuttaa tässä yhteiskunnassa.

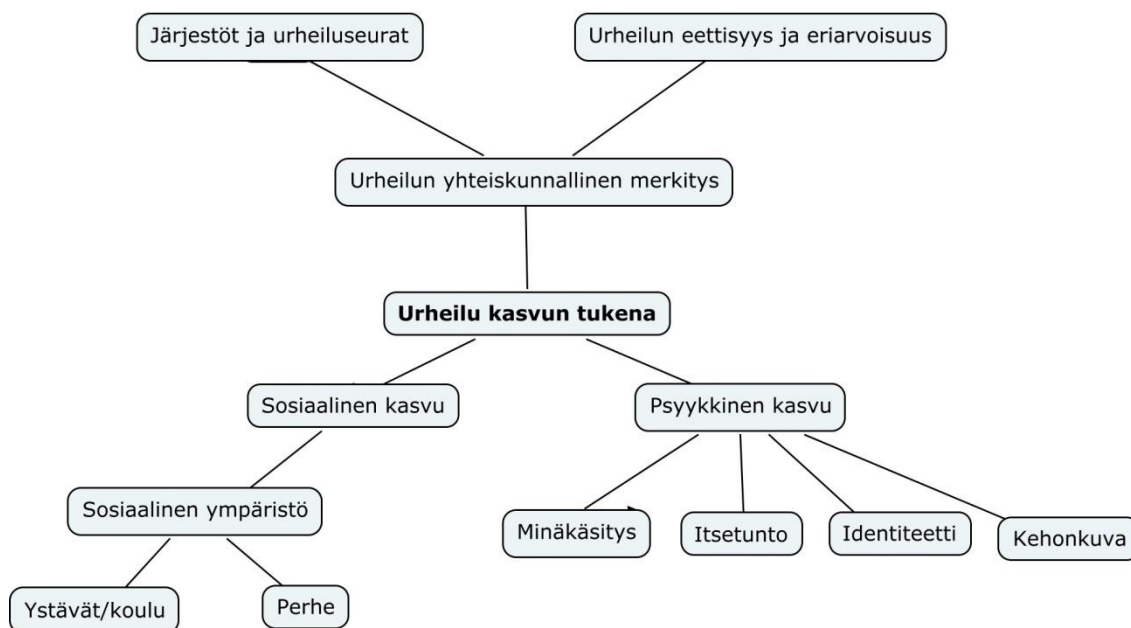
Urheilussa säännöt ovat merkityksellisiä, sillä ne määräävät mitä saa tehdä ja mitä ei. Etenkin kilpailuissa urheilijoilta odotetaan sääntöjen noudattamista. Yleensä sääntöjen noudattamatta jättämisestä seuraa rangaistus. Urheilijoilta odotetaan reilua peliä eli sitä,

että osataan suhtautua kanssakilpailijoihin asianmukaisesti niin voiton kuin häviönkin hetkellä. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen, 1991, 42-43.)

Lasten ja nuorten urheilun ja liikunnan tukemiseksi on meneillään useita eri hankkeita, joiden tarkoituksena on kehittää lasten ja nuorten liikuntatoimintaa. Hankkeiden merkitys on suuri yhteiskunnallisesti, sillä ne tuottavat useille lapsille ja nuorille korvaamattomia kokemuksia sekä vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa (Nuori Suomi a). Nuori Suomi on ollut pitkään merkittävä lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua edistävä yhdistys, joka toimii nykyään Valo:n (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry) alaisuudessa. Valo on kesällä 2012 perustettu kattojärjestö, jossa ovat jäsenenä muun muassa Nuori Suomi, Suomen Liikunnan ja Urheilun, Kuntoliikuntaliitto ja Suomen Olympiakomitea (Nuori Suomi b). Valon tarkoituksena on lisätä fyysistä aktiivisuutta sekä edistää urheilua, liikunnallista elämäntapaa ja kansalaistoimintaa kaikissa ikäryhmissä vauvasta iäkkäisiin ihmisiin. Järjestön pääyhteistyökumppaneina toimii Veikkaus ja Osuuspankki. Tarkoituksena on toimia tulevaisuudessa yhteistyössä päiväkotien, koulujen ja työyhteisöjen kanssa. Vuosi 2013 on järjestön ensimmäinen toimintavuosi, jonka aikana strategiset ratkaisut selkiintyvät. (Valo ry, 2013.)

4.3 Teorian yhteenveto

Kuviossa 1 on esitelty, miten urheilu toimii nuoren kasvun tukena. Lähtökohtana urheilulle tässä tutkimuksessa on yhteiskunnallinen taso. Yhteiskunta mahdollistaa urheilun ja asettaa sille tietyt rajat (järjestöt, eettisyys ja eriarvoisuus). Sosiaalisen kasvun perustana on sosiaalinen ympäristö (perhe, ystävät, koulu), jolla on mahdollisuus tukea nuorta urheilussa ja näin edistää urheilun myönteisiä vaikutuksia. Psykkisen kasvun ulottuvuudessa taas on mukana useita tekijöitä (minäkäsitys, itsetunto, identiteetti ja kehonkuva), jotka vaikuttavat nuoren kasvuun. Urheilu tukee näiden tekijöiden muodostumista nuoren kasvuprosessissa.



Kuvio 1: Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön keskiössä on urheilu nuoren kasvun tukena. Teoreettisen viitekehýkseni perustana on psyykinen ja sosiaalinen kasvu. Sosiaaliseen kasvuun, jonka tavoitteena on saada nuoresta yhteiskunnan jäsen, vaikuttaa merkittävästi perhe, ystävät ja koulu.

Psyykkiseen kasvuun kuuluvat minäkäsitys, itsetunto, identiteetti ja kehonkuva. Nuorella identiteetti, minäkäsitys ja itsetunto rakentuvat ja muotoutuvat nuoruuden aikana, vaikkakin muutos jatkuu läpi elämän. Kehonkuva ja yleensäkin ulkonäkö ovat nyky-yhteiskunnassa paljon esillä. Kehonkuvan muotoutuminen vaikuttaa psyykkiseen kasvuun, sillä nuoret miettivät oman kehonsa ulkonäköä ja vertaavat itseään muihin.

Yhteiskunnallinen ulottuvuus on oleellinen teoreettisessa viitekehýksessä, koska urheilu on osa suomalaista yhteiskuntaa. Urheilun osana on aina eettisyys ja myös tietty määrä eriarvoisuutta. Urheilun eriarvoisuus on nostettu esille teoriaosuudessa, koska se liittyy urheilun sosiaalialan kenttään ja se nousi esille aineistossa.

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuoren urheilijan psyykkistä ja sosiaalista kasvua tukevia tekijöitä. Lisäksi pyrin selvittämään miten nämä tekijät ovat vaikuttaneet nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun.

Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tutkimuskysymyksiä:

1. Mitkä tekijät ja miten nämä kyseiset tekijät tukevat nuoren psyykkistä kasvua?
2. Mitkä tekijät ja miten nämä kyseiset tekijät tukevat nuoren sosiaalista kasvua?

6 Tutkimuksen toteutus

Tämä opinnäytetyö on jatkoa kandidaatin tutkielmalleni (2012). Olen käyttänyt opinnäytetyössäni kandidaatin tutkielmaani varten kerättyä aineistoa. Opinnäytetyössäni käsittelen aineistoa erilaisesta ja yksityiskohtaisemmasta näkökulmasta. Opinnäytetyöni tutkimuksen toteutus- ja aineiston keruuosio ovat osittain kandidaatin tutkielmastani. Tämä on mielestäni perusteltua, koska käytän vanhaa, jo aiemmin keräämääni aineistoa opinnäytetyössäni.

Tutkimuksen aihevalintaan vaikutti oma kilpaurheilutaustani. Harrastin kilpaurheilua itse 19-vuotiaaksi asti ja koen urheilun olleen hyvin merkityksellistä oman kasvuni ja kehitykseni kannalta. Urheilu antoi minulle paljon, mutta jouduin sen takia luopumaan myös monista asioista. Olin kiinnostunut omien kokemuksieni pohjalta siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuoren urheilijan kasvuun. Erityisesti minua kiinnosti, että miten urheilu vaikuttaa nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen, sillä koen urheilun vaikuttaneen niihin omalla kohdallani.

6.1 Tutkimuksen metodologinen tausta

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen tapaustutkimus. Tutkimus on laadullinen, sillä sen tavoitteena on kuvailla kilpaurheilevan nuorten sosiaalista ja psyykkistä kasvua, eikä niinkään tulosten yleistämien. Metsämuurosen (2006, 88) mukaan laadullinen tutkimus on tarpeellista silloin, kun pyritään löytämään yksityiskohtia ja niiden merkityksiä. Myös Tuomi ja Sarajärvi (2002, 27) kuvaavat laadullisen tutkimuksen sopivan tilanteisiin, jossa pyritään ymmärtämään tutkittavaa asiaa.

Tutkimus kuuluu laadullisten tiedonhankinta strategioiden mukaan pääosin fenomenografiaan, sillä sen tarkoituksena on tutkia ihmisen käsityksistä nousevia merkityksiä luokittelemalla niitä. Metsämuurosen (2006, 108) mukaan fenomenografia on kiinnostunut ihmisten käsityksistä, mutta samalla myös niiden kuvaamisesta. Tuomen ja Sarajärven (2002, 34) mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa kohteena voidaan pitää kokemuksia ja niiden merkityksiä.

Tutkimuksen metodologinen tausta löytyy hermeneutiikasta, sillä tutkimus perustuu tutkijan

tulkintoihin haastateltavien vastauksista. Tutkimuksen tulkinnallisuus tuo tutkimukseen hermeneuttisen dimension (Tuomi & Sarajärvi 2002, 34). Metsämuurosen (2006) mukaan tieteenfilosofisesti ajateltuna hermeneutiikan takana on konstruktivismi. Konstruktivismin mukaan yksilöiden todellisuus näkyy suhteellisena todellisuutena. Tästä todellisuudesta voidaan saada tietoa tutkijan ja tutkittavan vuorovaikutuksen avulla. (Metsämuuronen 2006, 86.)

6.2 Aineiston keruu

Aineistonhankintamenetelmänä tutkimuksessani käytin haastattelua ja havainnointia. Haastattelut ja havainnoinnin suoritin haastateltavan kotona. Tämä oli perusteltua siksi, että tuttu ympäristö loi turvallisuuden tunnetta ja vähensi häiriötekijöitä. Haastattelukeroja oli yhteensä kolme ja ne toteutettiin tammikuun 2012 aikana. Nauhoitin ja litteroin haastattelut. Haastatteluissa esille nousseita asioita tarkasteltiin aina seuraavassa haastattelussa syvällisemmin, jotta saatiin tarkoituksenmukaista tutkimusaineistoa. Toisen ja kolmannen haastattelurungon lähetin etukäteen haastateltavalle, sillä huomasin sen auttavan tutkittavaa haastattelu tilanteessa. Näin ollen oli mahdollista saada syvällisempää tietoa tutkimukseen liittyen. Haastattelumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun, sillä päästäisiin käsiksi tutkimuksen kannalta olennaisiin tekijöihin. Näin ollen pystyin varmistamaan, että haastateltavalla on annettavanaan tutkimukselleni merkittävää ja tarkoituksenmukaista aineistoa. Haastattelun lisäksi hankin tutkimusaineistoa havainnoimalla. Tämä tapahtui myös haastateltavan kotona pääsääntöisesti haastattelujen jälkeen, jolloin vietin aikaa yhdessä koko haastateltavani perheen kanssa. Näin ollen sain tutkimukseeni aineistoa, joka ei mahdollisesti tullut esille haastattelujen aikana. Havainnointi tapahtui arkisissa tilanteissa ja siksi uskon sen antaneen totuudenmukaista tietoa tutkimukseeni.

6.2.1 Haastattelu

Tutkimusaineisto kerättiin siis haastattelemalla. Peräkylän (2005) mukaan tutkimuksen tekeminen perustuu usein haastatteluun. Haastattelu on hyvä aineistonhankintamenetelmä, koska haastateltava pystyy vaikuttamaan haastattelun kulkuun ja ohjailemaan sitä. Haastattelemalla voidaan saavuttaa totuudenmukainen kuva tutkittavasta ilmiöstä tai asiasta (Peräkylä, 2005, 869.) Haastattelu on järkevä aineistonhankintamenetelmä, kun halutaan saada selville, mitä tutkittava ajattelee ja miksi hän toimii tietyllä tavalla. Haastattelun etuna on, että haastattelija pystyy selventämään tarvittaessa kysymyksiä ja oikaisemaan väärinkäsityksiä. Tällaista mahdollisuutta ei ole esimerkiksi postitse lähetetyssä kyselyssä. Haastattelu on aineistonhankintamenetelmänä joustava myös siksi, että haastattelukysymykset voidaan esittää tutkijan haluamassa järjestyksessä. Haastattelun merkittävänä etuna voidaan vielä mainita, että haastateltavat henkilöt on mahdollista valita

sillä perusteella, että heillä on kokemusta tutkittavasta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 74-76.) Haastattelun voidaan ajatella olevan luonnollinen tilanne, vaikkei se sitä olekaan. Haastattelutilanteessa haastattelija on velvoitettu kyselemään ja haastateltavan vastaamaan. Heidän tehtävänä on aktiivisen prosessin luominen-haastattelu. (Fontana & Frey, 2005, 696.)

Haastattelun lajeista valitsin teemahaastattelun sen avoimuuden takia. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, joka on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 77; Hirsjärvi ym., 1997, 197). Teemahaastattelussa teemat eli aihepiirit on mietitty etukäteen, mutta kysymykset eivät ole tarkassa muodossa. Myös kysymysten järjestys voi vaihdella tilanteen mukaan. (Hirsjärvi ym., 1997, 197.) Teemahaastattelussa korostuvat tulkinta ja asioille annetut merkitykset. Lisäksi pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia ja pysymään etukäteen valituissa teemoissa. Etuna teemahaastattelussa voidaan nähdä se, että tutkija voi syventää teema-alueiden käsittelyä tutkijan ja haastateltavan kiinnostusten mukaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 77-78.)

6.2.2 Havainnointi

Haastattelun lisäksi käytin aineiston hankinnassa havainnointia. Havainnointi on laadullisen tutkimuksen toinen yleinen aineistonhankintamenetelmä. Havainnointi sopii hyvin toisen aineistonhankinta menetelmän rinnalle (haastattelu). Havainnoinnin avulla on mahdollista havaita asioita, joita ei haastattelussa välttämättä tule esille. Lisäksi havainnoinnin avulla on mahdollista huomata mahdollisia ristiriitaisuuksia haastateltavan puheen ja käyttäytymisen välillä. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 83.)

Havainnoinnin muodoista käytin osallistuvaa havainnointia, sillä se oli luonnollinen tapa olla mukana perheen arjessa. Pystyin havainnoimaan huomaamattomasti osallistumalla haastateltavan ja hänen perheensä yhteisiin ruokailuhetkiin. Pystyin siis olemaan vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa, mutta myös seuraamaan hänen toimintaansa. Osallistumalla perheen yhteisiin hetkiin sain yhteyden nuoreen ja pystyin keskustelemaan nuoren kanssa asioista vapaasti ilman haastattelutilanteen aiheuttamaa jännitystä. Havainnoidessani olin välillä kuuntelijan roolissa, mutta osallistuin myös keskusteluun ja näin ollen pystyin pääsemään paremmin käsiksi nuoren maailmaan. Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on tärkeä rooli siinä, minkälaiseksi vuorovaikutustilanne muodostuu. Tutkija on aktiivisesti mukana tilanteessa. Osallistuvassa observoinnissa haastattelijalla on mahdollista päästä tutkittavan ryhmän jäseneksi. Tutkijan tavoitteena on jakaa kokemuksia haastateltavien kanssa ja näin päästä kiinni tutkittavan maailmaan. Tutkijan on hyvä miettiä, miten oma osallistuminen vaikuttaa itse havainnointi tilanteeseen. (Hirsjärvi ym. 1997; Tuomi & Sarajärvi, 2002, 84.)

Haastateltava

Haastateltavani oli haastattelu hetkellä (2012) 15-vuotias kilpaurheilua harrastava tyttö. Hän harrastaa melko harvinaista lajia, jota en tuo esille anonymiteetin säilyttämisen takia. Hän on aloittanut urheilun jo lapsena vanhempien kannustamana. Hänen perheensä on aktiivisesti mukana tytön urheilussa ja vanhemmat ovat itsekkin entisiä kilpaurheilijoita. Haastateltava on sosiaalinen ja suosittu ystäväpiirissään. Hän menestyy hyvin koulussa, vaikka se ei olekaan yhtä kiinnostavaa kuin urheilu. Urheilussa hän on menestynyt hyvin, mutta mitään paineita menestymiseen ei ole. Hän haluaa katsoa, mihin omat taidot ja kyvyt riittävät. Hän on normaali nuori, jolle urheilusta on muodostunut elämäntapa. Hän on päättäväinen ja tekee niitä asioita, joista itse pitää.

6.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi vaiheen aloitin haastattelujen litteroinnilla. Litteroinnilla tarkoitetaan hankitun aineiston puhtaaksi kirjoitusta sanatarkasti. Aineisto voidaan kirjoittaa puhtaaksi kokonaan tai valikoiden. (Hirsjärvi ym., 1997, 209-210.) Tein litteroinnit jokaisen haastattelu kerran jälkeen, jotta pystyin suunnittelemaan seuraavaa haastattelua. Jokaisen haastattelukerran jälkeinen litterointi auttoi asiaan syventymistä ja epäselviin kohtiin tarttumista aina seuraavalla haastattelu kerralla. Litterointi oli aluksi hidasta ja hyvin työlästä. toisen ja kolmannen haastattelukerran litterointi alkoi sujua jo enemmän rutiinilla.

Litteroinnin jälkeen aloitin laadullisen aineiston analyysin vaiheen. Eskolan ja Suorannan (2008) mukaan laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysin avulla pyritään tiivistämään aineistoa kadottamatta sen sisältämää informaatiota. (Eskola & Suoranta, 2008, 137.) Ensin alleviivasin litteroimastani aineistosta oleelliset asiat. Tiivistin aineistoa siten, että tutkimuksen kannalta epäoleelliset ja merkityksettömät asiat jäivät pois. Tässä kohtaa tutkimuskysymykset ohjasivat sitä, mikä oli merkityksellistä aineistossa. Aineiston analyysissä pohjautui sisällönanalyysiin. Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan sisällönanalyysi sopii perusmenetelmäksi laadulliseen tutkimukseen. Sisällönanalyysia ohjaavat tutkimuskysymykset. Tarkoituksena on saada aineisto yleiseen ja tiivistettyyn muotoon, jotta johtopäätösten tekeminen aineistosta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93, 105; Eskola & Suoranta, 2008, 137.)

Löydettyäni aineistosta oleelliset asiat pyrin yhdistelemään yhteen kuuluvat asiat. Kaikilla haastattelu kerroilla oli käsitelty samoja teemoja, joten niiden yhdistäminen auttoi löytämään tiettyjä luokkia aineistosta. Luokittelin aineiston tutkimuskysymysten avulla nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun liittyviin tekijöihin. Lisäksi pyrin löytämään

aineistostani, miten nämä tekijät ovat yhteydessä nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Aineiston yhdistelyn ja luokittelun jälkeen siirryin kuvailemaan ja tulkitsemaan aineistoa. Hirsjärven ja Hurmeen (2000) mukaan tutkittavan aineiston luokittelusta ja yhdistelystä siirrytään aineiston kuvailuun ja tulkintaan. (Hirsjärvi & Hurme, 2000, 145-152.) Olen tutkimuksessani yhdistänyt aineiston kuvailu- ja tulkintaosiot. Tutkimusaineiston kuvailu ja tulkinta tulevat esille tulososiossa. Kuvailulla ja tulkinnalla tarkoitan siis tutkittavan ilmiön selittämistä ja tutkimuksen tuloksia. Olen tutkimustuloksissa peilannut aineistosta esille nousseita asioita aikaisemmin esittämäni teorian kanssa.

Tutkimus on aineistolähtöinen, sillä sen tarkoituksena on ilmiön kuvaaminen todellisessa tilanteessa ja luonnollisissa olosuhteissa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105). Tarkoituksena oli kuvailla ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä uudella tavalla. Tutkimukseni tarkoituksena on saada vastauksia aikaisemmin esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Hirsjärven ym. (1997) mukaan tutkimuksen tekeminen tähtää koko ajan siihen, että aineistosta saadaan vastauksia ongelmiin, jotka tutkimuksen alkuvaiheessa nostettiin esille. Aineiston analysoiminen, tulkinta ja johtopäätösten tekeminen ovat tutkimuksen tärkein kohta. (Hirsjärvi ym., 1997:209.) Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta (Eskola & Suoranta, 2008, 137). Analyysivaihe eteni nopeasti, sillä aineisto oli ennestään tuttu. Aineiston tulkinta ja johtopäätösten tekemisen tarkoituksena oli, että pystyn löytämään tutkimusaineistosta uusia näkökulmia, jotka keskittyvät nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun.

7 Opinnäytetyön eettiset kysymykset

Opinnäytetyötäni aloittaessa nousi esille useita eettisiä kysymyksiä liittyen tutkittavaan ja tutkielman tuloksiin. Jo kandidaatin tutkielmaani tehdessä mietin, kuinka esittää haastattelukysymykset nuorelle, joka on herkässä iässä. Mietin ensinäkin, miten kyselen henkilökohtaisia asioita liittyen itsetuntoon ja minäkäsitykseen. Ensimmäisellä haastattelukerralla päätin luoda turvallisen ilmapiirin, joka helpotti haastattelua. En myöskään tällä kerralla mennyt kovin yksityiskohtaisiin kysymyksiin, koska ajattelin, että parempi ensin keskittyä ensin tutuksi tulemiseen ja turvallisen ilmapiirin luomiseen. Haastattelujen edetessä aloin esittää henkilökohtaisempia ja yksityiskohtaisempia kysymyksiä, mutta siten, ettei tutkittava tuntenut oloaan epämukavaksi tai ahdistuneeksi. Onnistuin mielestäni turvallisen ilmapiirin luomisessa, sillä haastattelut alkoivat sujua loppua kohden paremmin ja sain yksityiskohtaisempaa tietoa ilman, että painostin tutkittavaa.

Toisena eettisenä kysymyksenä mietin tutkittavan ja hänen perheensä anonymiä pysymistä. Minun tulee olla tarkkana tuloksissa, etten käytä sellaisia lainauksia haastattelusta, joista on

mahdollista tunnistaa haastateltava tai hänen perheensä. Lisäksi on tärkeää miettiä, kuinka paljon kerron haastateltavasta, jotta hänen anonymiteettinsä säilyy.

Käytän tutkielmassani kandidaatin tutkielmaani varten kerättyä aineistoa. Siihen liittyen nousi esille pari eettistä kysymystä, jotka on tärkeä ottaa huomioon tulososiossa. Ensinäkin käsittelen aineistoa toista kertaa, joten on tärkeää, että löydän siitä uusia näkökulmia, enkä toista kandidaatin tutkimustani. Toki aineisto on rajallinen, eikä uusia näkökulmia voi löytää rajattomasti. Toinen eettinen kysymys liittyen tulosten tulkintaan on se että, miten oma taustani vaikuttaa tulosten tulkintaan. Tuloksia tulkitessa on tärkeä huomioida, että tulkitseen niitä mahdollisimman objektiivisesti, enkä anna oman taustani vaikuttaa tulkintaan. On kuitenkin muistettava, että jokainen ihminen tulkitsee laadullisia tutkimustuloksia omalla tavallaan ja niiden tulkintaan vaikuttaa henkilön omat kokemukset aina jollain tasolla.

8 Tulokset

Tutkimuksessa keskeisimmiksi nuoren urheilijan psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tekijöiksi nousivat perhe ja ystävät. Urheiluharrastus vaikuttaa merkittävästi nuoren psyykkiseen kasvuun, kuten minäkäsitykseen, itsetuntoon ja kehonkuvan muotoutumiseen. Sosiaalisista tekijöistä keskeisimmiksi nousivat ystäviltä ja perheeltä saatu apu ja kannustus. Urheiluharrastuksen ansioista nuori tunsii olevansa sosiaalisempi yksilö ja oppineensa sosiaalisia taitoja. Urheilu tukee nuoren kasvua pääosin positiivisesti, mutta sillä on myös jonkin verran negatiivisia vaikutuksia. Tutkimuskysymyksillä etsittiin vastauksia siihen kuinka urheilu on yhteydessä nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Lisäksi oltiin kiinnostuneita siitä, miten nämä tekijät ovat yhteydessä urheilevan nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun.

8.1 Urheilu psyykkisen kasvun tukena

Aineistosta nousi esille useita psyykkiseen kasvuun liittyviä tekijöitä. Teemahaastattelun etukäteen valitut teemat nousivat keskeiseksi psyykkisen kasvun tekijöiksi. Näitä tekijöitä olivat minäkäsitys, itsetunto sekä kehonkuva ja ulkonäkö.

8.1.1 Urheilu minäkäsityksen ja itsetunnon muotoutumisen tukena

Kilpaurheilua harrastava nuori kasvaa ja kehittyy urheilun ympäröimänä. Urheilu on siis merkittävä osa nuoren elämää ja siksi oppii paljon itsestään ja siitä, miten suhtautuu erilaisiin tilanteisiin. Urheilu on vaikuttanut esimerkiksi siihen, miten nuori suhtautuu

menestyksiin ja pettymyksiin. Korjuksen (2002) mukaan urheilun avulla opitaan kohtaamaan erilaisia tunteita kuten menestyksen ja pettymyksen aiheuttamia tunteita (Korjus, 2002, 55).

”...En mä sitä sillee kauheesti mieli ku että, jos mä voitan Suomen mestaruuden nii joo mä voitin sen, mutta sitte niin ku tuleviin kisoihin vaan...”

”Voi ehkä mieltä, että mikä, miks se meni sillee tai onko tehny jotain edellisinä päivinä tai viikolla minkä takia se meni kisa vaikka huonosti ... mutta sitten vaan eteenpäin.”

Urheilun opettaa nuorelle paljon ja hän oppii sellaisia elämässä selviytymisen taitoja, joita ilman urheiluharrastusta ei välttämättä oppisi. Esimerkiksi periksiantamattomuus ja keskittymiskyky ovat sellaisia ominaisuuksia, jotka kehittyvät osaksi nuoren minuutta. Nuori kokee urheilun opettaneet periksiantamattomuutta ja keskittymiskykyä, jonka seurauksena hän kokee selviävänsä helpommin elämänsä vaikeista tilanteista.

”...sitä periksiantamattomuutta, kun niissä kisoissa on tosi sellanen niin kun voi olla tosi rankkaa ja sit pitää jaksaa vaan koko ajan painaa.”

” ...mä en luovuta niin helposti jotain asioita.”

”No ehkä sellasta tietynlaista keskittymistä ... nii sitten kokeessa, ennen kokeita kaa ei niin ku jännitä se koe nii paljoo.”

Urheilu siis vaikuttaa ainakin jollain tasolla siihen, minkälaiseksi nuoren minäkäsitys muotoutuu. Urheilun koetaan vaikuttavan muun muassa siihen, että koulun käynti (koetilanteet) helpottuu. Lisäksi urheilu auttaa selviämään elämän hankalista tilanteista, sillä urheilun avulla opitaan periksiantamattomuutta ja sisua. Laakson ym. (2007) mukaan liikunnalla on merkitystä nuoren minäkäsityksen ja itsetunnon kehittymiseen. (Laakso ym., 2007, 42-43.)

Nuorien usko itseensä ja omiin kykyihinsä saattaa vaihdella urheilussa vastaan tulevien onnistumisien ja epäonnistumisien aikana. Nuoren usko itseensä ja omiin kykyihinsä voi olla välillä koetuksella, jos epäonnistumisia tulee jatkuvasti. Nuori voi kokea välillä olevansa epäonnistunut, eikä luota itseensä. Toisaalta onnistumiset voivat kasvattaa nuoren uskoa itseensä ja näin rakentaa parempaa itsetuntoa. Urheilu näytti tukevan nuoren hyvän itsetunnon kehittymistä, sillä urheilun kautta opittaan suhtautumaan onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Kielteistä palautetta oli helpompi ottaa vatsaan kuin positiivista, sillä kielteisen palautteen koettiin auttavan kehittymistä urheilussa. Nuori pystyi hyvin kuvailemaan itseään ja myös vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Keltikangas-Järvisen (1998) mukaan hyvän itsetunnon omaava yksilö osaa kuvata niin vahvuuksia kuin heikkouksiaankin (Keltikangas-Järvinen, 1998, 18).

”No sosiaalinen ja ilonen, mut ehkä vaikka mä oon sosiaalinen nii ehkä joskus vähä ujokin... Perhe ja ystävät pitää mua vähän erilaisena. Ystävät pitää ilosena ja hauskana tyyppinä ja äiti ja iskä valittaa, että oon tosi negatiivinen kuulemma.”

”Mä tykkään saada kielteistä palautetta tai jos joku sanoo, että sitä ja sitä pitää tehdä paremmin, niin mä ainakin tiän mitä tein huonosti ja voin parantaa.”

Esa Liimatainen (2000) on saanut tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia liikunnan positiivisista vaikutuksista nuoren itsearvostukselle. Tutkimuksen mukaan liikuntataitojen kehittämisen avulla voidaan positiivisella tavalla vaikuttaa nuoren käsityksiin omista taidoista ja kyvyistä. (Liimatainen 2000, 97.)

Itsetunto rakentuu yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. Muilta saatu palaute on keskeinen tekijä itsetunnon muotoutumisessa. (Keltikangas-Järvinen 1998, 17; Aho 1996, 26.) Havaintojen ja haastattelun perusteella nuori osasi ottaa vastaan muilta saatua palautetta. Muiden mielipiteillä oli merkitystä, mutta niiden ei annettu vaikuttaa liikaa omaan tekemiseen. Urheilu näytti vaikuttaneen siihen, että osattiin pitää puoliaan ja olla välittämättä, vaikka ystävät välillä olivat vihaisia siitä, että urheilu meni ystävien kanssa vietetyn ajan edelle.

”Oon luvannu olla ja sitte ku peruuki viime hetkellä nii sitte saattaa vaan olla vähä silleen, että sä lupasit... mut sitte mä oon vaan ollu sillee, et et sä voi suuttua mulle tästä, että niitä kyllä ärsyttää, mutta en mä sille voi mitään. ..Et mä meen oman oman pääni mukaan. Emmä silleen mee muiden mukaan, ku jotkut voi mennä”

8.1.2 Urheilun vaikutuksia kehonkuvaan ja ulkonäköön

Keho ja sen muoto on etenkin nuorille tytöille herkkä asia. Perimän lisäksi urheilu vaikuttaa siihen, minkälaiseksi nuoren keho muotoutuu. Nuoren pohdinta omasta kehonkuvastaan ja tyytyväisyydestä siihen toi esille, että omaan kehoon ollaan tyytyväisiä. Tosin aina on löytyy jokin osa-alue, jota haluaisi itsessään muuttaa.

”Oon mä tyytyväinen siihen miltä mä näytän ... Kyllä aina välillä tuntuu, että vois olla vaikka litteempi vatsa.”

Heli Turpeisen pro gradu-tutkielman (2012) mukaan urheilevat nuoret kokevat oman kehonsa olevan samankokoinen kuin ikätovereillaan. Nuoret tytöt kokivat olevansa pienikokoisempia kuin ikätoverinsa. (Turpeinen 2012, 57.) Myös tässä tutkielmassa saatiin samansuuntaisia tuloksia siitä, minkälaiseksi nuori kokee kehonsa ikätoverihinsa verrattuna. Hän koki olevansa samanlainen kuin ikätoverinsa, mutta toisaalta mietti, että aina on joitain osa-alueita, mihin ei ole tyytyväinen kehossaan. Palmqvistin (2007) mukaan on normaalia, että nuori on välillä

tyytymätön kehoonsa ja sen muotoon. Etenkin nuoret tytöt halusivat usein olla laihempia kuin ovat. (Palmqvist, 2007, 16.)

Ulkonäkö on keskeinen osa nuorten tyttöjen elämää. Omaa ulkonäköä vertaillaan ikätovereihin sekä viihdemaailman tähtiin. Vertailu on tärkeää, koska sen avulla nuori rakentaa omaa kuvaa itsestään. (Palmqvist, 2007, 15.) Urheilussa ja etenkin kilpailuissa nuori kokee ulkonäöllä olevan merkitystä, koska on esillä ja muiden ihmisten nähtävillä. Kotona ulkonäöllä ei kuitenkaan ole merkitystä, koska siellä ei ole yleisöä.

”Sitten ku mä oon niin ku kodin ulkopuolella, ei sillä kotona oo mitään merkitystä... En mä oikeesti vois mennä kisoihin ilman meikkiä, siitä ei tii semmonen kiva ole itelle... ku sitte kisoissa kuitenkin on niin paljon enemmän ulkopuolisia, emmä haluu sit mennä sinne ihan rumana... kisoissaki sitte ku siinä rasittuu ja tulee punaset posket, niin sitte se meikki vähä peittää sitä.”

Ulkonäön ei koettu kuitenkaan asettavan paineita urheilussa, vaikka siihen panostettiin enemmän kuin esimerkiksi koulussa. Koulussa ulkonäön arvostelu oli suurempaa kuin urheilussa, mutta sen ei koettu kohdistuvan omaan itseen. Tutut kaverit olivat syy siihen, miksi ulkonäöstä ei otettu paineita koulussa, vaikka arvostelu oli toisaalta ankarampaa kuin urheilun parissa.

”Arvostellaan vähän liikaakin... näkyy se sille ainakin poikien suosiossa ja saa helpommin kavereita jos on hyvännäkönen... Kierää silleen kaukaa jos on vähän erilainen...”

Suosioon pääseminen näyttää vaikuttavan siihen, että uskalletaan olla koulussa omana itsenä, ilman meikkiä. Muiden suosioon pääseminen vähentää ulkonäköpaineita, sillä suosioon pääsyn jälkeen suurempi merkitys on luonteella eikä niinkään ulkonäöllä. Muiden suosiossa oleminen vähentää selvästi riskiä joutua ulkopuoliseksi. Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan muilta ihmisiltä saatu positiivinen palaute vaikuttaa siihen, miten viehättävänä ja ihastuttavana yksilö itsensä kokee (Keltikangas-Järvinen, 2010, 40).

”... mulla on koulussa ihan silleen et kyl mä voin mennä sinne ihan hyvin ilman meikkiä, ei kukaan sano mulle siitä mitään.”

8.2 Urheilu sosiaalisen kasvun tukena

Aineistosta nousi esille tekijöitä, jotka tukivat nuoren urheilijan kasvua sosiaalisesti. Sosiaalisista tekijöistä keskeisimmiksi nousivat perhe ja ystävät. Myös koululla oli merkitystä nuoren sosiaalista kasvua ajatellen. Lisäksi esille nousi kysymys perheiden eriarvoisuudesta harrastaa urheilua. Näistä tekijöistä tärkeimpiä olivat perheen taloudelliset ja henkiset voimavarat nuoren harrastuksen tukemisessa.

8.2.1 Perhe sosiaalisen kasvun tukena

Perheellä on ratkaiseva merkitys nuoren urheiluharrastuksessa ja tätä kautta nuoren sosiaalisen kehityksen tukena. Urheilu harrastuksen aloittamiseen vaikuttaa usein merkittävästi vanhemmat. Etenkin vanhempien taustalla oli merkitystä siihen, että urheiluharrastuksesta innostuttiin ja varhaisessa vaiheessa. Vanhempien tuki ja kannustus harjoitukseen sekä kilpailemiseen näkyi sekä taloudellisena että ajallisena panostuksena.

”Äiti ja äitin taustat ja sitten iskäni... Porukat on vieny mua niin ku.”

”Ne tietää kuinka paljon siihen (urheiluun) täytyy nähdä vaivaa.. Ja sit just leireillekin johonkin kauemmas lähdetään.” (taloudellinen tuki)

Myös Seppäsen (1985) ja Côtén ym. (2003) mukaan vanhemmilla on keskeinen merkitys urheiluharrastuksen aloittamisessa olemalla roolimallina lapselle ja kannustamalla häntä urheilun pariin. Nuoruusiässä keskeisiksi nousevat urheiluseurat, valmentaja sekä ikätoverit. (Seppänen 1985, 106; Côté ym., 2003.)

Vanhemmat olivat merkityksellisiä nuoren urheiluharrastuksessa myös nuoruudessa, sillä he kuluttivat aikaa, rahaa ja muutenkin omia voimavarojaan nuoren harrastukseen. Äiti toimi nuoren valmentajana, joten hän on tärkeä henkinen tuki nuorelle. Valmentaja ohjaa ja neuvoo nuorta. Ongelmallisena voidaan nähdä se, että nuoren ja vanhemman välille syntyy jossain tilanteissa helpommin ristiriitoja, kuin ehkä syntyisi ulkopuolisen valmentajan kanssa. Toisaalta vanhempi tuntee lapsensa sekä hänen vahvuutensa ja heikkoutensa. Näin ollen voi olla helpompi reagoida erilaisiin tilanteisiin ja olla jatkuvasti mukana nuoren elämässä niin hyvinä kuin huonoinakin päivinä. Urheiluseuralla oli myös tärkeä merkitys nuoren urheiluharrastuksessa. Se järjesti yhteisiä harjoituksia ja leirejä, joissa nuori tapasi ystäviään ja sai intoa harjoittelemiseen.

Urheilun taustalla oli oma halu treenata, vaikka välillä tarvittiin ulkopuolelta tulevaa patistamista harjoitukseen. Itse harjoitusten aikana tekeminen ei tuntunut vastenmieliseltä, vaikka lähteminen sinne olikin joskus vaikeaa. Vanhempien välillä ankarakin patistaminen taas opetti nuorelle pitkäjänteisyyttä ja sitä, että pärjäämisen eteen täytyy tehdä töitä. Vanhempien panostusta urheiluun arvostettiin, vaikka välillä vanhempien kanssa syntyi riitaakin. Yleensä riidat olivat normaalia nuoren ja vanhempien välistä kinastelua, siitä mitkä ovat urheilun pelisäännöt.

”... joskus ku on sellasia päiviä, ettei jaksais treenata nii kyllä äiti pakottaa mut sit treeneihin... mut kyl mä nyt itekin haluan treenata.Eikä se itse harjottelu oo ikävää, vaan se lähteminen. Kyllä siellä on sitten kivaa, kunhan vaan jaksaa lähteä sinne.”

”Kyllä ne on sanonu, että jos tekee jotain, niin tekee sitten kunnolla ja niinhän se on, ei kannata tehdä vaan puolella teholla”

Vanhemmilla koettiin olevan enemmän merkitystä urheilun kannalta kuin esimerkiksi sisaruksilla tai isovanhemmilla. Isovanhemmilla oli merkitystä siksi, että heidän kannustuksensa ja kuljettaminen harjoituksiin helpotti nuoren urheiluharrastuksen toteutumista. Sisaruksilla ei ollut merkitystä oman urheiluharrastuksen kannalta. Molempien omat kiinnostuksen kohteet ymmärrettiin, eikä toisen kiinnostumattomuutta nähty esteenä tai negatiivisena asiana.

”Joskus ne isovanhemmat kuskaa treeneihin, jos iskä ei vaikka ehdi, niin on niillä silleen vaikutusta. Ja on ne joskus katomassa kisojakin ja halua tietää miten kisoissa on mennyt.”

”Ei se perusta urheilusta, ei se koskaan ees onnittele mua mistään suomenmestaruudesta tai mistään, mut ei se mua haittaa. Mä tunnen sen, eikä se perusta niistä.”

Perhettä ajatellen vanhempien tuki olisi siis kaikkein merkityksellisintä, sillä heidän roolinsa oli suuri urheiluharrastukseen ohjaamisessa ja sen toteutumisessa. Taloudellinen tuki ja kuljettaminen kilpailuihin sekä harjoituksiin nähtiin ensiarvoisen tärkeänä. Oma motivaatio ei olisi riittänyt siihen, että olisi itse kulkenut pitkiä matkoja harjoituksiin ja kilpailuihin. Nuoren taloudelliset varat eivät myöskään mahdollistasi urheiluharrastausta ilman vanhempien avustusta. Vanhemmat ovat myös henkinen tuki nuorelle kannustamalla ja olemalla mukana nuoren elämässä.

8.2.2 Ystävät sosiaalisen kasvun tukena

Ystävät kannustavat vanhempien lisäksi urheiluharrastukseen ja etenkin siinä pysymiseen. Urheilun parista saadaan yleensä helposti ystäviä, jotka tulevat ensiarvoisen tärkeiksi nuoren elämässä. Ystävien kautta päästään osalliseksi yhteiskuntaa ja harjoittelemaan sosiaalisia taitoja. Ystävien merkitys koettiin suureksi urheilussa (harjoituksissa) sekä vapaa-ajalla. Ystävät kannustivat ja heidän kanssaan vuorovaikutuksessa omat sosiaaliset taidot lisääntyivät.

”Mä tutustuin niin ku mua vuoden vanhempiin ja sit ku ne treenas niin sitten iteki innostuin.”

”Oon mä oppinu sosiaalisemmaksi, ku on tottu sillee juttelee kaikille ja sit tutustuu paremmin kaverihin ja niiden kaverihin.”

”Urheilukaverit tukee just kisoissa nii ja tsemppaa leireilläkin.”

Urheilusta saatujen ystävien lisäksi koulusta saaduilla ystävillä on tärkeä merkitys nuorelle. Koulukaverit ovat tärkeitä, sillä he tuovat vastapainoa urheilulle. Heidän kanssaan tavallisista asioista, mutta myös urheilusta. Urheilu on siis osa nuoren päivittäistä elämää, eikä siitä

pääse irti edes vapaa-ajalla. Nuori koki urheilun olevan kuitenkin vain etu, vaikka se asettaakin joitain rajoituksia elämään. Etenkin koulukavereiden yhteiset riennot jäävät välillä väliin, mutta se ei ole ongelma, sillä urheilu nähdään antoisampana, kuin iltariennot. Liimataisen (2000) väitöskirja tutkimuksen johtopäätöksistä on havaittavissa samansuuntaisia tuloksia urheilun ja etenkin ystävien merkityksestä nuoren sosiaaliseen kasvuun. Liimataisen (2000) mukaan liikuntaharrastus ja sieltä saadut ystävät ovat tärkeitä nuorelle, koska ne antavat nuorelle mahdollisuuden pitää yllä sosiaalisia suhteita ja harjoitella sosiaalisia taitoja (Liimatainen 2000, 100).

”No parhaimmat kaverit on koulusta, mut sitten sellasia on kyllä urheilun puolelta.”... Sitä on vähän omat juttunsa eri piirien kanssa. Urheilukavereiden kanssa puhutaan urheilusta ja parhaimpien urheilukavereiden kanssa oikeestaan kaikesta.” Koulukavereiden kanssa en puhu niin paljo urheilusta, mutta välillä jotain.”

”Kyllä mä puhun niistä parhaiden kavereiden kanssa, jos siis on jotain vaikeuksia tai ongelmia”

”No sit ku sieltäkin tulee paljon kavereita (urheilusta).”

”Kyllä urheilu antaa paljon enemmän, ku joku juhliminen”

Myös koulun henkilökunta on osa nuoren urheilua kannustamalla nuorta ja olemalla kiinnostunut hänen harrastuksestaan. Koulun merkitystä ei kuitenkaan koettu kovin suureksi vielä peruskoulussa, vaikka kilpailumatkoista ja leireistä aiheutuvia poissaoloja ymmärrettiinkin. Koulu ei vielä peruskoulun aikana sinänsä tue urheilua, jos kyseessä ei ole urheilupainotteinen koulu.

”Henkilökunta just saattaa onnitella, jos ne on luku lehdestä jonkun jutun.”

”Kyllä ne ymmärtää, jos on jotain kisoja tai leirejäkin.”

Ystävät ovat merkittävä osa nuoren kasvua. He tukevat urheilua harrastavan nuoren kasvua sosiaalisesti. Honkasen (2012) mukaan urheileva nuori harjoittelee sosiaalisia taitoja kuten ongelmatilanteiden ratkaisua ja asioista puhumista yhdessä ikätovereidensa kanssa (Honkanen 2012, 105). Ystävien kanssa puhutaan vaikeista asioista ja etsitään niihin yhdessä ratkaisuja. Etenkin urheilukaverit ovat merkityksellisiä, sillä he ymmärtävät nuorta ja kannustavat häntä harjoituksissa ja kilpailutilanteissa. Ystävien ja urheilun koettiin olevan merkityksellisiä oman sosiaalisuuden kehittymisen kannalta.

8.2.3 Perheiden eriarvoisuus urheilussa

Yhteiskunnallisesti viime vuosikymmenen aikana on noussut esille kysymys eriarvoisuudesta. Perheet ovat eriarvoisessa asemassa esimerkiksi kun ajatellaan lapsen tai nuoren urheiluharrastusta. Eriarvoisuuteen vaikuttaa esimerkiksi perheen taloudellinen asema.

Oma perhe nähtiin hyvin kannustavana ja ”normaalista” perheestä poikkeavana. Normaali perhe nähtiin sellaisena, joka ei ollut tekemisissä kilpaurheilun kanssa. Oma perhe kannusti nuorta urheiluun ja käytti siihen paljon aikaa ja rahaa. Nuori koki, että etenkin vanhempien urheilutausta ja ajankäyttö nuoren urheiluharrastukseen erotti oman perheen muista perheistä. Nuori koki olevansa etuasemassa muihin nähden, sillä vanhemmat panostivat urheiluun niin paljon, että nuortakin välillä ihmetytti vanhempien jaksaminen. Perheen sisäinen vuorovaikutus ja hyvät suhteet vaikuttivat siihen, että urheiluharrastus oli mahdollista psyykkisellä tasolla.

”Ne tukee mua paljon enemmän ku jotkut normaalit perheet.”

”Ne tietää kuinka paljon pitää nähä vaiva siihen, että sä tuut pärjäämään...normaali perheiden vanhemmat ei välttämättä tiedä”

”...lähtee viemään mua silleen mukisematta... ku ei normaalissa perheessä ei välttämättä pystyittäis tai haluttais ees lähtee viemään.”

Ruuskasen (2001) mukaan suomalainen yhteiskunta on muuttunut kilpailullisemmaksi ja perheiden ongelmat, kuten työttömyys ovat kasvaneet. Perheet kuluttavat varojaan yhä enemmän lasten ja nuorten harrastuksiin. Etenkin urheiluun käytetään paljon rahaa. (Ruuskanen-Himma, 2001). Tämän takia perheet ovat eriarvoisessa asemassa urheiluharrastusta ajatellen. Ensinäkin urheilu on kallista, eikä kaikilla perheillä ole varaa harrastuskuluihin saatikka kilpailumatkoihin ja leireihin. Sen lisäksi lapsen/nuoren urheiluharrastus vaatii vanhemmilta aikaa. Nyky-yhteiskunnan hektisyyden takia vanhempien aika menee töihin, eikä heillä ole aikaa lapsille (Ruuskanen-Himma, 2001).

Nuori arvosti vanhempiensa vaivannäköä, vaikka se tuntui välillä olevan itsestäänselvyys. Nuori oli tottunut vanhempien panostukseen, eikä sen suuremmin ollut miettinyt sitä. Vanhempien panostus oli itsestään selvää, mutta samalla tiedostettiin heidän välttämättömyytensä urheiluharrastuksen taustalla. Omatoiminen kulkeminen harjoituksiin, kilpailuihin ja leireille nähtiin epätodennäköisenä asiana.

”Emmä sitä oo koskaan miettiny silleen, ku se on aina, siihen on niin ku jotenki tottunu, että äiti ja isä tykkää iteki käydä...”

”... en todellakaan kävis niin usein kisoissa. Kyllä mä siis ihmettelen välillä, et miten noi jaksaa mua kuljettaa... emmä kyllä varmaan oikeesti lähtis niin paljon leireille...”

Perheen taloudellisen tilanteen ja panoksen lisäksi perheiden eriarvoinen asema urheiluharrastukseen voi olla yhteydessä asuinpaikkaan. Suurissa kaupungeissa urheiluharrastukseen on paremmat mahdollisuudet, kuin pienissä kaupungeissa. Etenkin maalla asuvilta perheiltä vaaditaan erityistä vaivaa, mikäli haluavat panostaa lapsensa urheiluharrastukseen.

SLU:n suomalaisen urheilun ja liikunnan eettisten periaatteiden mukaan kaikilla on tasavertainen oikeus liikuntaan ja urheiluun. Lisäksi liikunnan ja urheilun tuli edistää yhteiskunnallista tasa-arvoa. (Reilu peli 2004, 11.) Kun mietitään tämän periaatteet toteutumista yhteiskunnassa, voidaan todeta, että se ei toteudu ainakaan perheiden välillä. Kaiken kaikkiaan perheiden voidaan nähdä olevan hyvin eriarvoisessa asemassa urheilun suhteen. Vanhemmat, joilla ei ole taloudellisia resursseja, eivät voi kustantaa urheilusta aiheutuvia kuluja. Jos ajatellaan urheiluun liittyvää toista tärkeää tekijää aikaa, voidaan todeta perheiden olevan tässäkin suhteessa eriarvoisessa asemassa. Vanhempien työt ja töiden paljous vaikuttaa ehdottomasti siihen, kuinka paljon nuoren urheiluharrastukseen on mahdollista käyttää aikaa. Lisäksi vanhempien henkiset voimavarat ovat merkittäviä nuoren urheiluharrastuksen kannalta. Perheet, joissa vanhempien henkiset voimavarat ovat pienet, on urheiluharrastuksen tukeminen vaikeampaa kuin perheessä, jossa henkisiä voimavaroja on riittävästi. Yhteiskunnallisesti katsottuna nuoren urheiluharrastus riippuu monesta perheeseen liittyvästä tekijästä. Perheen taloudelliset, ajalliset sekä henkiset voimavarat vaikuttavat nuoren mahdollisuuteen harrastaa urheilua.

Yhteiskunnan eriarvoistumisen ja perheiden eriarvoisen aseman takia aloin pohtia asiaa urheilun kannalta. Omien kokemuksieni mukaan etenkin nuoren urheilijan mahdollisuuteen urheilla vaikuttaa merkittävästi vanhempien taloudellinen pääoma. Vanhempien työttömyydellä on vaikutuksia koko perheeseen, sillä työn tai työttömyyden aiheuttaman stressin takia vanhemmilla ei ole aikaa tai voimavaroja huomata lapsen tai nuoren tarpeita (Lämsä 2009, 23-24). Näin ollen kaikilla lapsilla ja nuorilla ei ole mahdollisuutta harrastaa urheilua, sillä siitä aiheutuvat kustannukset ovat nykyään todella suuria. Itse harrastaessani kilpaurheilua muistan vanhempieni panostaneen urheiluharrastukseen taloudellisesti todella paljon. Ilman vanhempieni panostusta urheilu olisi ollut mahdotonta, sillä varusteet, leirit ja kilpailumatkat ovat kalliita.

Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan sosiaalista voimavaraa, joka muodostuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Sosiaalisen pääoman on todettu tutkimuksissa vaikuttavan positiivisesti nuorten hyvinvointiin ehkäisemällä muun muassa masentuneisuutta. Perheen

sisällä vaikuttava sosiaalinen pääoma on merkittävä urheiluharrastuksen toteutumisen kannalta. Perheen sisällä tapahtuva vuorovaikutus on yksi osatekijä urheiluharrastuksen toteutumiselle. Perheen sisällä vaikuttavat positiiviset vuorovaikutussuhteet edesauttavat nuoren urheilijaksi kasvamista. Näin ollen voidaan todeta, että perheet, joilla ei ole mahdollista tarjota lapselleen tai nuorelle tarvittavaa sosiaalista tukea urheiluun joutuvat eriarvoiseen asemaan. (Ellonen, 2008, 31-32).

Yhteenvetona voidaan todeta, että vanhempien taloudellinen ja sosiaalinen pääoma vaikuttaa eriarvoisesti nuoren mahdollisuuksiin harrastaa urheilua. Omien kokemuksieni mukaan etenkin vanhempien tuki (sosiaalinen ja taloudellinen) on tärkeä, mikäli nuori haluaa urheilla kilpatasolla. Vanhempien tuki ja ymmärrys urheilua kohtaan luo positiivisia edellytyksiä urheilijaksi kasvamiselle. Omien kokemuksieni pohjalta voin todeta, että ilman perheen sosiaalisen ja taloudellisen pääoman tukea, en olisi itse pystynyt harrastamaan urheilua kilpatasolla.

9 Pohdinta

Tässä osiossa tarkastelen ensin tutkielmani tuloksia ja luotettavuutta. Käsittelen nuoren urheiluharrastuksen tukemista tulevan sosionomin näkökulmasta. Pohdin lisäksi omia kokemuksiani kilpaurheilusta ja sen eettisyydestä. Lopuksi tarkastelen vielä omaa oppinnytetyöprosessiani kokonaisuutena.

9.1 Tutkimustulosten yhteenveto ja pohdintaa

Tutkimuksen mukaan urheilulla näyttää olevan merkitystä nuoren kasvun tukijana. Urheilu kuuluu nuoren päivittäiseen elämään ja siksi sen vaikutus on niin suuri nuoren kasvua ajatellen. Nurmen (2010, 143) mukaan nuoren käsitykseen itsestä vaikuttavat merkittävästi kasvuympäristö ja sieltä saatu palaute. Liimataisen (2000, 97) tutkimuksen mukaan liikunta voi vaikuttaa positiivisella tavalla nuoren käsityksiin omista taidoista ja kyvyistä. Tällainen urheilun positiivinen tuki tuli esille myös tässä tutkimuksessa. Urheilu näyttää tukevan nuoren psyykkistä ja sosiaalista kasvua vaikuttamalla nuoren päivittäiseen elämään. Psyykinen kasvu näkyi erityisesti nuoren minäkäsityksen ja itsetunnon muotoutumisessa, jota urheilu tuki. Minäkäsitys kehittyi urheilun kautta, kun opittiin muun muassa käsittelemään onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita. Lisäksi urheilu oli opettanut nuorelle periksiantamattomuutta ja vaikeista tilanteista selviämistä. Urheilu oli yhteydessä myös hyvän itsetunnon muotoutumiseen siten, että nuori oli urheilun kautta oppinut arvostamaan itseään, omia kykyjään, mutta myös toisten ominaisuuksia. Nuori osasi eritellä myös omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Urheilu tuki oman kehonkuvan muotoutumiseen ja ulkonäköön liittyviä asioita. Nuori koki olevansa sopusuhtainen, vaikka aina löytyi jotain parantamisen varaa. Ulkonäköön

oltiin tyytyväisiä, vaikka urheillessa haluttiinkin panostaa ulkonäköön. Etenkin ystävien seurassa ei koettu ulkonäköpaineita ja koettiin pystyvänsä olemaan oma itsensä.

Urheilu näytti tutkimuksen mukaan tukevan myös nuoren sosiaalista kasvua. Perheellä oli ratkaiseva merkitys urheiluharrastuksen aloittamisessa ja sen toteutumisessa. Perheen psyykinen ja taloudellinen tuki nähtiin ensi arvoisen tärkeänä nuorelle. Hurmeen (2008) mukaan perheellä on suuri merkitys nuoren kasvussa. Perhe voi sekä rajoittaa että mahdollistaa asioita nuoren elämässä. (Hurme, 2008, 148-150.) Urheilu tuki sosiaalista kasvua myös ystävien osalta. Ensinäkin urheilun kautta saatiin ystäviä, jotka kannustivat ja tukivat nuorta. Lisäksi urheilun koettiin vaikuttaneen omaan sosiaalisuuteen positiivisesti.

Yhteiskunnallisesti perheiden eriarvoinen asema urheiluharrastuksessa nousi esille nuoren ajatuksista oman ja ”normaalin” perheen välillä. Oma perhe panosti urheiluun tosissaan taloudellisten ja henkisten resurssien tasolla. Oman perheen tuki ja taloudellinen kyvykyys auttoivat nuorta urheiluharrastuksessa menestymiseen ja sen jatkumiseen. Ellosen (2008) mukaan perheen sisäiset positiiviset vuorovaikutussuhteet vaikuttavat siihen, että nuorella on mahdollisuus harrastaa. Perheet, joilla ei ole mahdollista tarjota lapselleen tai nuorelle tarvittavaa sosiaalista tukea urheiluun joutuvat näin ollen eriarvoiseen asemaan. (Ellonen, 2008, 31-32.)

9.2 Luotettavuuden pohdintaa

Luotettavuutta pohtiessani tarkastelen ensin tutkimuksen luotettavuutta Tuomen ja Sarajärven (2004) laadullisen tutkimuksen luotettavuus seikkojen valossa käyttäen apuna kirjallisuutta. Tämän jälkeen pohdin tutkimuksen luotettavuutta Tynjälän (1991) laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerien pohjalta.

9.2.1 Laadullisen tutkimuksen luotettavuus

Tuomen ja Sarajärven (2004) mukaan laadullinen tutkimus ei ole yksiselitteistä. Luotettavuutta tarkastellessa on hyvä kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin: aineistonkeruuseen, tutkimuksen keston, tutkimuksen kohteeseen ja tarkoitukseen, aineiston analyysiin, tutkijan omiin sitoumuksiin, tutkimusraportin luotettavuuteen ja tutkimuksen eettisyyteen. (Tuomi & Sarajärvi, 2004, 135-138.)

Aineiston keruu menetelmänä olivat haastattelu ja havainnointi. Haastattelu oli järkevin aineiston keruutapa, sillä kyseessä oli tapaustutkimus. Haastattelun avulla pystyin syventämään tutkimusaineistoa jokaisella haastattelukerralla ja vaikuttamaan haastattelun kulkuun. Lisäksi haastattelu mahdollisti sen, että pystyin valitsemaan etukäteen henkilön,

jota haluan haastatella. Peräkylän (2005) mukaan haastattelu on hyvä menetelmä, koska haastattelija voi ohjata haastattelun kulkua ja saavuttaa totuudenmukaisen kuvan tutkittavasta ilmiöstä. (Peräkylä, 2005, 869.) Haastattelu on järkevä aineistonhankintamenetelmä siksi, että haastattelija voi tarkentaa kysymyksiä ja esittää ne haluamassaan järjestyksessä. Haastattelu mahdollistaa myös haastateltavien henkilöiden valinnan tarkoituksenmukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 74-76.) Havainnointi oli luonnollinen tapa kerätä aineistoa haastattelun ohella. Sen avulla pystyin saamaan sellaista tietoa, mitä ei haastattelussa tullut välttämättä esille (esimerkiksi perhesuhteet). Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan havainnointi on hyvä aineistonkeruumenetelmä, sillä sen avulla saadaan sellaista tietoa, mitä ei haastattelussa saada välttämättä selville (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 83).

Tutkimuksen kesto oli kolme haastattelu kertaa. Haastattelut olivat hyvin eripituisia, mutta keskimäärin noin tunnin mittaisia. Mielestäni tämä oli riittävä aika tarpeellisen tutkimusaineiston keräämiseen. Viimeisellä kerralla huomasin, että itselläni ei ollut enää juurikaan kysyttävää eikä haastateltavalla kerrottavaa. Haastattelut tehtiin noin kuukauden sisällä. Tämä mahdollisti sen, että haastattelujen välissä oli riittävästi aikaa miettiä epäselväksi jääneitä asioita ja valmistautua seuraavaan haastatteluun. Haastattelut suoritettiin kuitenkin niin tiheällä aikavälillä, että käsiteltävät asiat eivät olleet unohtuneet.

Tutkimuksen kohde oli valittu huolellisesti, sillä haastateltavaksi haluttiin nimenomaan kilpaurheilua harrastava nuori. Näin ollen pystyttiin varmistamaan se, että tutkittavalla oli kokemusta tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen tarkoitus oli alun perin tutkia nuoren kasvuun vaikuttavia tekijöitä (kandidaatin tutkielma 2012). Siksi opinnäytetyössä toista kertaa samaa aineistoa tutkittaessa tutkimuksen tarkoitus ei täysin täsmännyt.

Aineiston analysointi vaihe alkoi litteroinnilla, mikä oli välttämätöntä, että sain aineiston kirjalliseen muotoon. Litteroinnin jälkeen seurasi aineiston luokittelu, kuvailu ja tulkinta. Hirsjärven ym. (1997, 209) mukaan aineiston analysoiminen, tulkinta ja johtopäätösten tekeminen ovat tutkimuksen tärkein kohta. Aineiston analysointi eteni siis tavalliseen tapaan ja siksi se tukee tutkimuksen luotettavuutta. Luokittelu vaiheessa aineistosta jäi osa pois, sillä ne eivät olleet oleellisia asioita tämän tutkimuksen kannalta. Keskityin vain tutkimuksen kannalta oleellisiin asioihin. Toisaalta saman aineiston uudelleen tulkitseminen saattoi vaikuttaa siihen, mitä aineistosta nousi esille.

Tutkimusraportin luotettavuus ja eettisyys nousee esille useaan otteeseen. Tulosten luotettavuudesta kertoo se, että olen perustellut johtopäätöksiäni tutkittavan sanomisilla. Lisäksi tulososiossa olen liittänyt johtopäätökset aiemmin käsiteltyyn teoriaan. Aineistolähtöisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen todellisessa

tilanteessa ja luonnollisissa olosuhteissa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105). Olen kuvaillut ja antanut mahdollisimman totuudenmukaisen kuvan tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen eettisiä kysymyksiä olen pohtinut monelta kannalta. Ensinäkin olen pohtinut tutkittavan anonyyminä pysymistä sekä omaa vaikutustani tulosten tulkintaan. Oma taustani helpotti aiheen ymmärrystä, mutta vaikutti kuitenkin siihen, minkälaisia kysymyksiä otin esille haastattelutilanteessa. Toisaalta omat kokemukseni olivat lähtökohtana tälle tutkimukselle ja kiinnostukselle tutkittavaa aihetta kohtaan.

9.2.2 Toinen näkökulma luotettavuuteen

Tynjälä (1991) jakaa laadullisen tutkimuksen kuvauksen siirrettävyyteen, vastaavuuteen, tutkimustilanteen arviointiin ja vahvistettavuuteen. Siirrettävyydellä tarkoitetaan, että tutkijan tulee selostaa tutkimustaan ja aineostoaan riittävästi, jotta vastaava tutkimus on mahdollinen toiselle tutkijalle, Siirrettävyyteen riippuu sovellusympäristön ja tutkitun ympäristön samankaltaisuudesta. (Tynjälä, 1991, 390.) Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt kuvaamaan niin tutkimusympäristöä, aineiston keruutapaani kuin haastateltavaani mahdollisimman huolellisesti ja totuudenmukaisesti. Kyseessä on tapaustutkimus, joten tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä.

Tynjälän (1991) mukaan vastaavuudella tarkoitetaan, että tutkija osittaa käyttäneensä tuloksissaan haastateltavan sanomisia. Tutkijan on myös ositettava, että haastateltavan sanomiset vastaavat todellisuutta, eikä tutkija vääristellyt tai yrittänyt vaikuttaa tutkittavan sanomisiin. (Tynjälä 1991, 390.) Olen tutkimuksen tulososiossa osittanut, että olen käyttänyt haastateltavan sanomisia. Pyrin haastatteluissa mahdollisimman luonnollisen ja turvallisen tilanteen järjestämiseen, jotta saisin mahdollisimman luotettavaa aineistoa tutkimukseeni. Tuttu ympäristö vähensi turhaa jännitystä ja havaintojen perusteella auttoi haastateltavaa rentoutumaan. Oma taustani vaikutti todennäköisesti siihen, että pystyin esittämään kysymyksiä, jotka olivat tutkimuksen kannalta oleellisia. Havaintojeni perusteella oma urheilutaustani vaikutti siihen, että haastateltava rohkaistui puhumaan asioista vapautuneemmin. Vastaavuuden varmistamiseksi kysyin epäselväksi jääneitä asioita uudestaan seuraavassa haastattelussa, näin välttyttiin väärinymmärryksiltä.

Tutkimustilanteen arviointi viittaa Tynjälän (1991) mukaan siihen, että tutkija ottaa huomioon vaihtelua aiheuttavat tekijät. Näihin kuuluu tutkittavassa ilmiössä, tutkijassa sekä ympäröivissä olosuhteissa tapahtuvat vaihtelut. (Tynjälä, 1991, 391.) Tutkimuksessani on huomioitava, että tulokset eivät välttämättä pysy samoina, sillä tutkittava kasvaa ja kehittyy koko ajan ja samalla hänen ajatusmaailmansa muuttuu. Lisäksi päiväkohtainen mieliala ja vireystila ovat saattaneet vaikuttaa tutkittavan vastauksiin. Myös minä tutkijana muutun koko ajan ja olen kiinnittänyt huomiota erilaisiin asioihin nyt kuin reilu vuosi sitten aineistoa

kerätessä. Lisäksi olen tutkinut aineistoa eri näkökulmasta kuin viimeksi, eikä vuonna 2012 kerätty haastatteluaineisto vatsaa aivan täysin sitä, mitä nyt tutkittiin. Tällä tarkoitan sitä, että jotkut haastattelun teemat eivät olleet oleellisia tämän tutkimuksen kannalta. Tulosten kannalta olisi voinut olla eduksi, että haastattelu olisi keskittynyt pelkästään nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Toisaalta tässä tutkimuksessa keskityttiin teemahaastattelun tiettyihin osa-alueisiin. Tämä oli eduksi siten, että tutkimuksesta ei tullut liian laaja ja se keskittyi selkeästi kahteen osa-alueeseen. Saman aineiston uudelleen käsittely loi minulle haastetta tutkijana pyrkiä objektiivisuuteen ja uusien näkökulmien löytämiseen. Onnistuin mielestäni löytämään uusia näkökulmia varsin hyvin, kun mietitään aineiston rajallisuutta.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkijan huolellista tutkimusmenettelyn kirjaamista. Vahvistettavuuden tarkoituksena on, että lukija voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta ja seurata tutkimuksen kulkua. Tutkimuksen kannalta on oleellista, että tutkija on luotettava, uskottava, tasapainoinen ja rehellinen. (Tynjälä, 1991, 392.) Olen pyrkinyt koko tutkimusprosessin ajan olemaan tietoinen omista taustoistani ja käsityksiäni tutkittavaan aiheeseen. Näin olen pyrkinyt varmistamaan, että käsittelen tutkimuksen tuloksia objektiivisesta näkökulmasta. Oma tietämykseni aiheesta on kuitenkin jollain tavalla vaikuttanut tutkimukseen ja tulosten tulkintaan, sillä laadullinen tutkimus ei ole yksiselitteistä. Olen kertonut rehellisesti, kuinka olen kerännyt tutkimusaineistoni ja analysoinut sitä. Olen myös tuonut selkeästi esille, että tutkimus pohjautuu vuonna 2012 tekemääni kandidaatin tutkielmaan. Näin ollen olen ollut rehellinen, enkä käyttänyt aikaisemmin kerättyä aineistoa lukijan tietämättä. Olen peilannut tutkimustuloksia myös muihin samasta aihealueesta tehtyihin tutkimuksiin. Verrattuna muihin tutkimuksiin voin todeta, että niistä löytyi yhtäläisyyksiä. Tämä lisää tutkimukseni luotettavuutta, vaikka se ei ole yleistettävissä.

9.3 Omaa pohdintaa urheilusta ja sen eettisyydestä

Opinnäytetyö prosessin aikana mieleeni on noussut useita kysymyksiä urheilusta ja sen eettisyydestä. Urheilu on aina ollut osa elämääni. Aloin itse pohtia urheiluun liittyviä eettisiä kysymyksiä jo melko nuorena. Urheiluun liittyi jo nuorena paljon sääntöjä, joiden rikkomisesta rangaistiin. Rangaistukset olivat usein pelkästään ikätovereiden huomautuksia sääntörikkomuksista, mutta ne riittivät siihen, että tiesi toimineensa vastoin sääntöjä.

Oman kilpaurheilun lopettamisen jälkeen olen pohtinut hyvinkin paljon urheilun eettisyyttä. Etenkin kiellettyjen aineiden käyttöön liittyvät asiat ovat nousseet julkisuuteen ja niitä on käsitelty useasta eri näkökulmasta. Yksilön näkökulmasta katsottuna yhteiskunta rankaisee kiellettyjen aineiden käyttäjää ankarasti. Tästä on muun muassa todisteena Lahden

Maailman mestaruuskilpailujen jälkipuinti, joka on jatkunut yli kymmenen vuotta. Yhteiskunta Suomessa voi olla melko julmakin sääntöjä rikkoneelle urheilijalle. Toisaalta tämä kertoo siitä, että yhteiskunnassa on selkeät säännöt siihen, mikä on oikein ja mikä väärin. Urheilussa tapahtuneet sääntörikkomukset ovat aiheuttaneet epäilyjä puhdasta urheilua kohtaan. Urheilu on yhteiskunnallisesti merkittävää, sillä se edistää kansanterveyttä ja on osa suomalaista kulttuuria. Tulevaisuudessa ja parhaillaan kehitetään koko ajan uusia menetelmiä, joita apuna käyttäen urheilun eettisyys säilyisi. Omien kokemuksieni mukaan etenkin vanhempien tuki (sosiaalinen ja taloudellinen) on tärkeä, mikäli nuori haluaa urheilla kilpatasolla. Vanhempien tuki ja ymmärrys urheilua kohtaan luo positiivisia edellytyksiä urheilijaksi kasvamiselle. Omien kokemuksieni pohjalta voin todeta, että ilman perheeni sosiaalisen ja taloudellisen pääoman tukea, en olisi itse pystynyt harrastamaan urheilua kilpatasolla.

Omien kokemuksieni pohjalta voin todeta, että koen urheilun vaikuttaneen omalla kohdallanikin elämässä pärjäämisen taitoihin. Itse kehityin urheilun kautta sisukkaaksi ja periksiantamattomaksi, joka auttaa selviämään vaikeistakin tilanteista. Lisäksi koen urheilun vaikuttaneen siihen, minkälainen minusta on tullut, sillä se on ollut aina iso osa elämäni. Urheilun kautta saadut ystävät ovat vieläkin tärkeä osa elämäni. Koen urheilun vaikuttaneen myös omaan sosiaalisuuteeni ja ihmisten kanssa toimeen tulemisen taitoon. Omalla kohdallani myös perheen panostus urheiluharrastukseeni oli merkittävässä asemassa. Ilman perheeni panostusta en olisi kyennyt urheiluharrastukseen. Omalla kohdallani harjoituksiin kuljettaminen sekä välineiden, kilpailumatkojen ja leirien kustantaminen oli ensiarvoisen tärkeää urheiluni kannalta. Myös vanhempien kannustus auttoi jaksamaan, jos oli vaikeita hetkiä. Omat kokemukseni siis ovat suurilta osin samanlaisia kuin tutkimuksessa saadut tulokset psyykkisen kehityksen kannalta.

Merkittävä ero tutkimuksen tuloksiin on omista kokemuksissani urheilun rajoittavuudesta. Tutkimuksessa nousut juurikaan esille, että urheilu vaikuttaisi rajoittavasti nuoren elämään. Toki kavereiden kanssa vietetty aika jäi vähemmälle, mutta toisaalta urheilun koettiin antavan paljon etenkin ystäviä. Omat kokemukseni eroavat tästä siltä osin, että nuorena koin jääneeni paitsi monista asioista urheilun takia. Esimerkiksi juuri koulukavereiden kanssa vietetty aika jäi todella vähälle. Toisaalta olen miettinyt johtuuko tämä siitä, että asuin hyvin pienellä paikkakunnalla, josta oli pitkät matkat harjoituksiin ja kouluun. Matkojen takia ei elämässä ollut aikaa kulun ja urheilun lisäksi oikein muulle. Urheilun parissa tapasi paljon kavereita ja koulukavereita näki joka päivä koulussa. Vanhempana en ole enää harmitellut asioita kuten juhlimista, joka jäi pois urheilun takia. Koen urheilun opettaneen minulle paljon omasta itsestäni sekä toisista ihmisistä.

9.3.1 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön edetessä esille on noussut useita mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Ensinäkin tutkimuksen voisi toteuttaa suuremmalle joukolle, jolloin se olisi paremmin yleistettävissä. Tässä tapauksessa teemahaastattelu rungon muokkaaminen olisi tarpeellista, jotta siitä saataisiin tarkoituksenmukaisempi tutkimuskysymyksiä ajatellen. Mielenkiintoista olisi myös tutkia vieläkin syvällisemmin niitä ominaisuuksia ja taitoja, mitä nuori oppii urheilun kautta. Lisäksi näiden ominaisuuksien yhteyttä voisi tutkia esimerkiksi koulumenestykseen.

Sosiaalialan näkökulmasta olisi mielenkiintoista tutkia urheilun ja syrjäytymisen välistä yhteyttä. Vaikuttaako aktiivinen urheiluharrastus siihen, miten nuori sosiaalistuu yhteiskuntaan? Tässä tutkimuksessa esille nousi myös urheilun eriarvoisuus perheiden kesken. Yksi jatkotutkimusaihe voisi liittyä perheiden eriarvoiseen asemaan urheilussa. Mikä vaikuttaa siihen, että urheilu ei ole kaikille samanarvoista? Onko perheiden eriarvoinen asema periytyvää ja mikä siihen vaikuttaa? Nämä aiheet olisivat erityisen mielenkiintoisia sosiaalialan kentän näkökulmasta.

9.4 Opinnäytetyö prosessina

Opinnäytetyöni prosessini on ollut melko nopeasti etenevä, sillä aloitin opinnäytetyön varsinaisen tekemisen vasta maaliskuun vaihteessa. Pystyin etenemään normaalia nopeammin, sillä sain hyödynnettyä aiemmin keräämääni tutkimusaineistoa opinnäytetyössäni. Ensin aloittaminen oli hankalaa, kuten aina. Sain kuitenkin kerättyä melko paljon lähdekirjallisuutta ja sain kirjoitettua suurimman osan teoriaosuudestani melko nopeasti. Teoriaosuuden kirjoittaminen sujui melko hyvin, sillä tiesin aiheesta jo etukäteen. Tosin oli hankalaa löytää uutta tietoa ja tutkimuksia, jotka liittyivät omaan aiheeseeni. Onnistuin löytämään melko paljon uutta kirjallisuutta ja tutkimuksia, mikä oli mielestäni hieno asia. Tämä opetti, että pystyn kehittymään ja oppimaan uutta.

Huomasin, että opinnäytetyössä kokonaisuuden hahmottaminen onnistui paremmin, jos verrataan kandidaatin tutkielmaani. Tulosten kirjoittamisen aloittaminen tuotti hieman vaikeuksia, sillä minulle tuli pieni tauko opinnäytetyön kanssa ja aloittaminen taas uudestaan oli vaikeaa. Pääsin tuloksissa kuitenkin vauhtiin pienen tauon jälkeen. Huomasin, että on tärkeää päästä kunnolla sisälle työhön, jotta se edistyy ja on mahdollista löytää uusia oivalluksia. Aineiston analyysiin liittyvän teorian kirjoittaminen oli todella hankalaa. Itse asiassa en saanut kirjoitettua kovin selkeää analyysi osuutta, kun vasta arvioivan seminaarin jälkeen. Sain selkeytettyä itselleni tutkimuksen analyysivaiheen kulun, mikä tuotti onnistumisen ja oppimisen kokemuksia. Ymmärrykseni tutkimuksen analysointivaiheen

toteuttamisen kulusta lisääntyi. Tämä tulee helpottamaan varmasti pian aloittamani pro gradu- tutkielman tekemistä.

Pyrin löytämään tutkimuksessa uusia näkökulmia ja syvällisempää tietoa aikaisempaan tutkielmaani verrattuna. Mielestäni löysin hyvin uusia näkökulmia, kun ottaa huomioon tutkimusaineiston rajallisuuden. Kaiken kaikkiaan koen, että olen pystynyt lisäämään osaamistani ja ymmärrystäni aiheeseen liittyen. Opinnäytetyö prosessi on ollut opettavainen siinä nähdessä, että olen pystynyt hyödyntämään kandidaatin työssä tekemiäni virheitä ja oppimaan niistä. Uusi näkökulma opetti sen, että samasta aineistosta on mahdollista löytää uusia näkökulmia. Pystyin liittämään työhöni myös yhteiskunnallisen näkökulman, mikä oli mielestäni hyvin tärkeää oman ammatillisen kehittymiseni kannalta. Opinnäytetyö on ollut nopeasta prosessista huolimatta antoisa. Olen pystynyt syventämään osaamistani tutkittavasta aiheesta ja ymmärtänyt urheilun merkityksen yhteiskunnallisella tasolla. Olen myös oppinut prosessin aikana kuinka urheiluun liittyy myös eettisiä ongelmia, jotka ovat sosiaalialan näkökulmasta merkityksellisiä.

Olen pohtinut opinnäytetyön loppuvaiheessa urheiluharrastusta ja sen tukemista myös tulevan sosionomin näkökulmasta. Koen, että oman harrastuneisuuteni ja kiinnostukseni urheilua kohtaan antaa valmiuksia hyödyntää tätä osaamista sosionomin työssä. Urheilu/liikunta on luovaa toimintaa, jota voi käyttää yhtenä työmenetelmänä asiakkaiden kanssa toimiessa. Liikunta sopii menetelmänä kaiken ikäisille ja sitä on helppo soveltaa. Siksi koen sen olevan itselleni tulevaisuudessa tärkeä työväline sosionomin ammatissani.

Tulevana sosionomina olen pohtinut opinnäytetyöni pohjalta myös sitä että, miten yhteiskunnalliset toimijat voivat tukea lasta ja nuorta urheiluharrastuksessa. Aloin pohtia asiaa erityisesti minua kiinnostavien tulevien työpaikkojen osalta. Näitä mahdollisia työpaikkoja ovat päiväkotit, koulut ja lastensuojelu. Koulussa ja päiväkodissa tulisi mielestäni keskittyä siihen, että lapset saisivat positiivisia liikuntakokemuksia. Positiivisten liikuntakokemusten saaminen auttaisi tukemaan lasten liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa. Päiväkodissa ja koulussa turvallisen ilmapiirin luominen on tärkeää. Näin lapselle jäisi liikuntahetkestä positiivinen kuva ja se innoittaisi häntä liikkumaan. Koulussa erilaiset liikuntatapahtumat ja liikunnallinen välituntitoiminta edesauttaisi positiivisten liikuntakokemusten saamisessa. Näin kaikki voisivat löytää itselle sopivan liikuntamuodon. Lastensuojelussa liikunta taas voi toimia eheyttävänä kokemuksena lapselle, joka on traumatisoitunut. Liikunnan avulla on mahdollista kokea uusia elämyksiä ja saada iloa elämään. Olen jo nyt hyödyntänyt liikuntaa lastensuojelun kentällä ja huomannut, että se auttaa purkamaan paineita ja saa lapsen lähes aina iloiselle mielelle. Liikunnan avulla on mahdollista näyttää tunteita ja käsitellä vaikeita asioita. Liikunta tulee varmasti olemaan yksi työvälineistäni tulevaisuudessa.

Lähteet

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vilhunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. 2.-3.painos. Porvoo: WSOY
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Coakley, J. J. 1998. Sport in society: issues and controversies. 6.painos. Boston: McGraw. Hill.
- Côte, J. Baker, J. & Abernethy, B. 2003. From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. Teoksessa: J Strakes & K. A. Ericsson (toim.) Expert performance in sports: advances in research on sport expertise. Champaign, IL: Human Kinetics, 89-110.
- Côte, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist* 13 (4), 395-417.
- Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Tampere: Juvenes Print.
- Erikson, E. H. 1982. Lapsuus ja yhteiskunta. Jyväskylä: Gummerus.
- Erikson, E. H. 1962. Lapsuus ja yhteiskunta. Jyväskylä: Gummerus.
- Erikson, E.H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1-171.
- Fontana, A. & Frey, J. H. 2005. The Interview: From Neutral Stace to Political Involvement. In N.Denzin & Y.Lincoln (eds.) *Handbook of Qualitative Research*. Third Edition. Thousand Oaks: Sage, pp. 695-727.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus.
- Havighurst, R. T. 1972. Developmental tasks and education. New York: McKay.
- Heinonen, O. J. & Kujala U. M. Kasvuikäisen urheilijan ongelmat. *Liikuntalääketiede*. Duodecim (2001;117:647-52.)
- Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R. & Vidjeskog, J. 2004. Kehittyvä ihminen. Helsinki: WSOY.
- Honkanen, S. 2012. Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi, *Urheilupsykologian perusteet* (105-116). Tampere: Tammerprint Oy.
- Hurme, H. 1995. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhokangas & H. Lyytinen (toim.), *Näkökulmia kehityspsykologiaan Kehitys kontekstissaan* (139-156). Helsinki: WSOY.
- Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Keuruu. Otava.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi, Urheilupsykologian perusteet (69-87). Tampere: Tammerprint Oy.

Korjus, T. 2002. Mitalijahti: urheilijan tie huipulle. Helsinki: Hakapaino Oy.

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde -liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. JyväskylänYliopisto. Liikunnan sosiaalitieteenlaitos. Tutkimuksia 3/2004. Tampere: Domus Offset.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (42-63). Helsinki: WSOY.

Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylä: Likes.

Lämsä, A-L. 2009. Yhteiskunnan muutos ja elämän riskit. Teoksessa A-L. Lämsä, Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. (15-32). Juva: WS Bookwell Oy.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski, Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. (15-42). Jyväskylä: Gummerus.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 28.4.2013.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/15_18-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/

Marcia, J.E. 1980. Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), Handbook of Adolescent Psychology. New York: Wiley.

Martikainen, L. 2007. Identiteetin tunteen kehittyminen. Teoksessa L. Martikainen (toim.), Minä nuori nainen (149-159). Kuopio: Oy UNIpress Ab.

McPherson, B.D., Curtis, J. E. & Loy, J.W. 1989. The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport. Champaign, IL: Human Kinetics Books.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus

Mikkola, K. & Räikkä, J. 2007. Nuoret ja yhteiskunnalliset arvovalinnat. Teoksessa L. Martikainen (toim.), Minä nuori nainen (121-147). Kuopio: Oy UNIpress Ab.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski, Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. (103-123). Jyväskylä: Gummerus.

Nuori Suomi a. Viitattu 14.5.2013.
<http://www.nuorisuomi.fi/hanketoiminnan-satoa>

Nuori Suomi b. Viitattu 14.5.2013.
<http://www.nuorisuomi.fi/nuori-suomi>

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Nurmi, J-E. 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.), Näkökulmia kehityspsykologiaan Kehitys kontekstissaan (256-274). Helsinki: WSOY.

- Oksanen, R. Liikunnan vaikutukset. Fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia liikunnasta. TEKO - Terve koululainen-hanke. Viitattu 18.4.2013.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>
- Opetusministeriö. Huippu-urheilu. Viitattu 4.6.2013.
<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/huippu-urheilu/?lang=fi>
- Palmqvist, R. 2007. Oman ulkonäön ja kehonkuvan hyväksyminen osaksi minuutta. Teoksessa L. Martikainen (toim.), *Minä nuori nainen* (149-159). Kuopio: Oy UNIpress Ab.
- Pirkanen, H. 2006. Ruumiillistuvat sukupuoli-identiteetit pelissä. Teoksessa P. Rautio & M. Saastamoinen (toim.), *Minuus ja identiteetti* (90-122). Tampere: Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Peräkylä, A. 2005. Analysing talk and text. In N. Denzin & Y. Lincoln (eds.) *Handbook of Qualitative Research*. Third Edition. Thousand Oaks: Sage, pp. 869-886.
- Reilu peli. Suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet. 2004. Suomen liikunta ja urheilu. Viitattu 21.5.2013.
http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/006ffeb4e13623bb238e533d2c3f001d/1369127794/application/pdf/181447/reilupeli_julkaisu_A5_0407.pdf
- Ruuskanen-Himma, E., Sosiaalinen pääoma liikunnan päätuote. Liikunnan ja Urheilun Maaailma 16/01. SLU. Viitattu 14.5.2013.
http://www.slu.fi/lum/16_01/paakirjoitus/sosiaalinen_paaoma_liikunnan_paa/
- Scheinin, P. 1990. Oppilaiden minäkäsitys ja itsetunto. Vertailututkimus peruskoulussa ja steinerkoulussa. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos, tutkimuksia 77. Helsinki: Yliopistopaino.
- Salmivalli, C. 2005. Kavereiden kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Opetus 2000-sarja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Seppänen, P. 1985. Urheilun merkitys lasten ja nuorten sosiaalistamisessa. *Liikunta ja Tiede* 22 (3), 104-111.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.
- Tampereen Yliopisto. Sosiaalipsykologian verkko-opinnot. Viitattu 13.4.2013.
<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/kulttuuri.html#Sosialisaatio>
- Telama, R. & Laakso, L. 1995. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhokangas & H. Lyytinen (toim.), *Näkökulmia kehityspsykologiaan Kehitys kontekstissaan* (275-287). Helsinki: WSOY.
- Tolonen, T. 2001. Tyttöjen käsityksiä ihannenaiveudesta. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.), *Nuori ruumis* (73-88) Tampere: Tammer-paino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turpeinen, H. kevät 2012. KOHTI HUIPPU-URHEILIJAN URAA. Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteiden laitos.

Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. Kasvatus, 22 (5-6), 387-398.

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio (VALO). Viitattu 14.5.2013.
<http://www.valo.fi/liikunnallinen-elamantapa/>

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2003. Foundations of Sport & Exercise Psychology. Third edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kuviot

Kuvio 1: Teorettinen viitekehys.....	23
--------------------------------------	----

Taulukot

Taulukko 1: Identiteetin kehitysvaiheet Marcian mukaan.	13
--	----

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelurunko.....	53
-------------------------------------	----

Liite 1. Teemahaastattelurunko

TEEMAT:

Tausta

Urheilu ja kilpailu lapsuudessa

Urheilu

Kilpaurheilu

Minäkäsitys ja itsetunto

Urheilu ja koulu

Perheen merkitys

Ystävien merkitys

Tulevaisuus

Tausta

Ikä ja sukupuoli

Perhe

Koulunkäynti

Urheilutausta

Kilpailutausta

Muut harrastukset ja vapaa-aika

Urheilu ja kilpailu lapsuudessa

Miten aloitti urheilun

Mitkä tekijät vaikuttivat urheilun aloittamiseen

Miksi yksilölaji eikä joukkuelaji

Lapsuuden kokemukset kilpailemisesta

Miten urheilu ja kilpailu vaikuttivat lapsuuteen

Urheilu

Miksi urheilet

Urheilun merkitys elämässä

Mitä urheilu on opettanut/antanut(fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet)

Mitä urheilu on vaatinut/rajoittanut

Kilpaurheilu

Mitä kilpaurheilu on

Miksi kilpailet

Mitä kilpailu on opettanut/antanut

Mitä kilpailu on vaatinut/rajoittanut

Miten suhtaudut menestykseen

Miten käsittelet pettymykset

Minäkäsitys ja itsetunto

Kuvaile itseäsi

Millainen olet ihmisenä

Minkälainen haluaisit olla

Millaisena muut pitävät sinua (perhe, ystävät jne.)

Miten koet urheilun vaikuttaneen käsityksiisi itsestäsi

Miten eroat ihmisenä vapaa-ajalla ja urheillessa

Urheilu ja koulu

Miten yhdistät koulun ja urheilun

Tukeeko koulu nuorta kilpaurheilijaa

Koulumenestys

Koulun merkitys

Haluatko kilpailla myös koulussa (esim. kokeet)

Muiden suhtautuminen koulussa kilpaurheilijaan

Tulevaisuuden suunnitelmat koulutuksen suhteen

Perheen merkitys

Miten perhe suhtautuu urheiluusi

Millä tavalla perhe tukee urheilussa

Mitä perheen tuki merkitsee

Saatko perheeltäsi tukea hankalissa asioissa/tilanteissa

Ollaanko perhepiirissä sinulle kateellisesta menestyksestäsi

Ystävien merkitys

Miten ystäväsi suhtautuvat urheiluusi

Mistä piireistä ystäväsi ovat (urheilu, koulu jne.)

Millä tavalla ystäväsi tukevat sinua urheilussa

Saatko ystäviltäsi tukea hankalissa asioissa/tilanteissa

Ovatko ystäväsi kateellisia sinulle

Suhtaudutaanko sinuun normaalisti ystäväpiirissäsi

Tulevaisuus

Millaisena näet oman tulevaisuutesi kilpaurheilijana

Mitkä ovat tavoitteesi tulevaisuudessa

Missä vielä haluaisit kehittyä urheilijana

Kuinka tärkeänä koet perheesi ja ystäväsi tulevaisuuden osalta