

Anni Koskela & Janni Miettinen

VALMENTAJIEN KOKEMUKSIA LASTEN JA NUORTEN MIELEN HYVINVOINNIN TUKEMISESTA POSITIIVISEN PSYKOLO- GIAN AVULLA

Induktiivinen sisällönanalyysi MIELI ry:n verkkokurs-
sin opeista

Opinnäytetyö

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja (AMK)

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Anni Koskela & Janni Miettinen
Työn nimi	Valmentajien kokemuksia lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisesta positiivisen psykologian avulla – Induktiivinen sisällönanalyysi MIELI ry:n verkkokurssin opeista
Toimeksiantaja	MIELI Suomen mielenterveys ry
Vuosi	2023
Sivut	29 sivua, liitteitä 10 sivua
Työn ohjaaja	Anna-Kaisa Hokkanen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoite oli tuottaa jäsenneltyä kokemustietoa MIELI ry:lle heidän laatimansa *Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille* -verkkokurssin käytännön hyödyistä valmentajille. Verkkokurssi perustuu positiivisen psykologian oppeihin, tarkemmin PERMA-teoriaan. Verkkokurssin tavoitteena on antaa urheiluvalmentajille yhä parempia valmiuksia tukea nuorten harrastajien mielen hyvinvointia harrastusympäristössä.

Opinnäytetyön kohderyhmänä toimi kolme Savonlinnassa toimivaa seuratason voimistelovalmentajaa. Tutkimustehtävinä oli selvittää, kokivatko valmentajat saavansa valmiuksia ja/tai työvälineitä käytännön valmennustyöhönsä verkkokurssin avulla, ja millaisia mahdolliset valmiudet olivat. Lisäksi sivuttiin sitä, miten mahdolliset verkkokurssin opit näkyivät konkreettisesti valmennusryhmissä.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Valmentajat perehtyivät ensin itsenäisesti verkkokurssin sisältöön. Kuuden viikon mittaisen tutkimusjakson aikana valmentajat keskittyivät omassa valmennuksessaan yhteen valitsemaansa mielen hyvinvoinnin ulottuvuuteen. Verkkokurssin pohjalta valittavana oli: turvallinen toimintaympäristö, ihmissuhteet ja vuorovaikutus, aikaansaaminen, läsnäolo ja uppoutuminen, myönteisyys, merkityksellisyys. Kaksi valmentajaa valitsi keskittyä läsnäoloon ja uppoutumiseen ja yksi keskittyi myönteisyyteen. Aineisto kerättiin tutkimusjakson jälkeen kyselylomakkeella, joka sisälsi avoimia kirjallisia kysymyksiä. Vastaukset analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin keinoin.

Valmentajista kaksi koki saavansa verkkokurssista valmiuksia nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen omassa valmennustyössä ja yksi ei. Saatuja valmiuksia olivat valmentajan roolin vahvistuminen sekä itsereflektointitaitojen kehittyminen. Verkkokurssin itsenäinen opiskelu oli syynä sille, ettei yksi valmentaja kokenut saavansa itselleen valmiuksia. Lisähavaintona koettiin myönteinen sosiaalinen harrastusympäristö tutkimusjakson aikana.

PERMA-teoriaan pohjautuva MIELI ry:n verkkokurssi koettiin tämän opinnäytetyön perusteella melko toimivaksi työvälineeksi valmentajille, joten sitä voisi suositella muidenkin lajien ja seurojen valmentajille. Itsenäinen toteutustapa tosin ei sovi kaikille, joten jatkokehitysajatuksena paikan päällä pidettävä koulutus voisi tuoda lisäarvoa oppimiselle.

Asiasanat: positiivinen psykologia, PERMA-teoria, verkkokurssi, mielen hyvinvointi harrastuksessa, induktiivinen sisällönanalyysi

Degree title	Bachelor of Sports Studies
Authors	Anni Koskela & Janni Miettinen
Thesis title	Coaches' Experiences in Supporting the Mental Well-being of Children and Youths with Positive Psychology – An Inductive Content Analysis of Benefits of an Online Course by the MIELI Mental Health Finland
Commissioned by	MIELI Mental Health Finland
Time	2023
Pages	29 pages, 10 pages of appendices
Supervisor	Anna-Kaisa Hokkanen

ABSTRACT

The aim of this thesis was to produce structured experience-based information for MIELI Mental Health Finland about the practical benefits of the online course called *Mental Well-being for Young Athletes – online course for all coaches*. The online course is based on the field of positive psychology, more specifically PERMA theory. The aim of the online course is to give sports coaches better capabilities to support the mental well-being of children and youths in a hobby environment.

The target group for the thesis was three athletic club level gymnastic coaches based in Savonlinna. The research tasks were to find out whether coaches thought that they were getting the skills and/or tools for their practical coaching work with the help of an online course, and what the potential capabilities were. In addition, it was discussed how potential online course benefits were concretely reflected in the coaching groups.

The thesis was carried out as qualitative research. The coaches first became independently familiar with the content of the online course. During the six-week study period, the coaches focused on one dimension of mental well-being they chose in their own coaching. Based on the online course, the options were: safe environment, relationships & interaction, accomplishment, presence & engagement, positivity and meaning. Two coaches chose to focus on presence and engagement and one focused on positivity. The research material was collected after the research period with a questionnaire containing open written questions. The responses were analyzed using inductive content analysis.

Two of the coaches thought that they were getting the capabilities from the online course to support the mental well-being of the children and youths in their own coaching work and one did not. The benefits gained were the strengthening of the role of the coach and the development of self-reflection skills. Independent studying of the online course was the reason why one coach did not think that she/he was getting the capabilities for herself/himself. However, a positive social recreational environment was observed during the study period.

Based on this thesis, MIELI Mental Health Finland's online course based on the PERMA theory was seen as a functional tool for coaches, so it could be

recommended for coaches in other sport disciplines and clubs as well. However, the independent implementation method is not suitable for everyone, so staff training days as a further development idea could add value to learning.

Keywords: positive psychology, a PERMA theory, online course, mental well-being in a hobby, inductive content analysis

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	TOIMEKSIANTAJA JA YHTEISTYÖSEURA.....	8
3	POSITIIVINEN PSYKOLOGIA.....	9
3.1	PERMA-teoria.....	10
4	POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN JA PERMA-TEORIAN HYÖDYNTÄMINEN HARRASTUS- JA KOULUYMPÄRISTÖISSÄ.....	11
4.1	Positiivisen psykologian vaikutus yksilöön.....	12
4.2	Positiivisen psykologian vaikutus ympäröiviin ihmisiin.....	13
4.3	Mitä positiivisen psykologian ja PERMA-teorian hyödyntäminen vaativat käytännössä?	13
4.4	Verkkopedagogiikka <i>Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille -</i> verkkokurssissa.....	14
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	15
6	MENETELMÄLLISET VALINNAT	16
6.1	Fenomenologinen tutkimusstrategia	17
6.2	Kysely aineistonkeruumenetelmänä	17
6.3	Induktiivinen sisällönanalyysi.....	18
7	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	20
8	TULOKSET.....	22
8.1	Valmentajien saamat valmiudet nuorten mielenhyvinvoinnin tukemiseksi	22
8.2	Vaikutus valmennettaviin nuoriin	23
9	POHDINTA	23
9.1	Yhtäläisyyksiä aiempiin positiivisen psykologian tutkimuksiin.....	24
9.2	Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille	25
9.3	Prosessin pohdinta	25
9.4	Jatkotutkimusehdotukset	27
	LÄHTEET.....	28

LIITTEET

- Liite 1. Kyselylomake
- Liite 2. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta
- Liite 3. Tutkimustiedote
- Liite 4. Tietosuojailmoitus
- Liite 5. Saatekirje
- Liite 6. Induktiivinen sisällönanalyysi

1 JOHDANTO

Urheiluharrastukset ovat monelle lapselle ja nuorelle paitsi lajiharrastamisen paikka, myös keskeinen ympäristö sosiaalisten, psyykkisten ja fyysisten taitojen kehittymiseen. Liikuntaharrastus kehittää paljon erilaisia taitoja, jotka ovat tarpeellisia elämässä muutenkin, kuten itsetuntemusta, pitkäjänteisyyttä ja vuorovaikutustaitoja. (Suomen Olympiakomitea ry 2021, 6.) Toimeksiantajamme MIELI ry on tarttunut Nuori mieli urheilussa -hankkeessaan juuri tähän toimintaympäristöön luoden urheiluvalmentajille verkkokurssin, jonka tavoitteena on tukea lasten ja nuorten mielen hyvinvointia harrastuksessa. Verkkokurssin tavoitteena on antaa valmentajille yhä parempia valmiuksia tukea lasten ja nuorten mielen hyvinvointia harrastuksissa. *Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille* -kokonaisuus pohjautuu positiivisen psykologian oppeihin, tarkemmin PERMA-teoriaan.

Positiivinen psykologia on tieteenlaji, joka pyrkii tieteellisesti tutkimaan ihmiselämän positiivista puolta. Se korostaa ihmismielen vahvuuksia ja hyveitä mielen haasteiden sijaan. (Upadhyay ym. 2022, 117.) Positiivista psykologiaa voidaan hyödyntää monilla eri aloilla, kuten myös liikunnan ja valmennuksen maailmassa. Aihe on kiinnostava, koska se laajentaa urheilun ja liikkumisen merkityksiä fyysisestä suorittamisesta kohti henkistä kasvua ja mielen hyvinvointitaitoja.

Tässä opinnäytetyössä tutkimme kolmen voimisteluvälmentäjän kokemuksia *Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille* -kokonaisuuden opeista. Tutkimustehtävänä on selvittää, saivatko valmentajat verkkokurssin avulla valmiuksia ja/tai työvälineitä lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen, ja millaisia nuo mahdolliset valmiudet olivat. Lisäksi sivuamme sitä, koettiin verkkokurssin oppien näkyvän valmennusryhmissä. Menetelmänä käytämme aineiston analysoinnissa induktiivista sisällönanalyysiä, jonka tarkoituksena on tuottaa jäsenneltyä kokemustietoa MIELI ry:lle aidoista valmennustilanteista. Opinnäytetyöhön osallistuminen mahdollistaa valmentajille tilaisuuden tuoda positiiviseen psykologiaan nojaavia tunnuspiirteitä käy-

tännön valmennustyöhön, mikä puolestaan voi tukea nuorten harrastajien mielen hyvinvoinnin entistä parempaa huomiointia ja urheiluharrastuksessa viihtymistä.

2 TOIMEKSIANTAJA JA YHTEISTYÖSEURA

Toimeksiantajamme toimii mielenterveysjärjestö MIELI Suomen Mielenterveys ry eli MIELI ry. Sen perustehtävänä on mielenterveyden edistäminen, kriisiavun tarjoaminen, sekä mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisy (MIELI ry 2021a). Järjestö haluaa taata jokaiselle oikeuden hyvään mielenterveyteen vahvistaen kaikkien Suomessa asuvien mielen hyvinvointia ja tukien haavoittuvassa elämäntilanteessa olevia (MIELI ry 2021b). Lisäksi MIELI ry tarjoaa erilaisia koulutuksia ja materiaaleja lasten ja nuorten parissa toimiville ammattilaisille liittyen mielenterveystaitojen tukemiseen (MIELI ry 2021a).

Opinnäytetyömme tutkimuksellinen tavoite liittyy MIELI ry:n vuosina 2020–2023 toteutettavaan Nuori mieli urheilussa -hankkeeseen, jota rahoittaa veikkauksen tuotoista Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö (MIELI ry 2023). Hankkeella halutaan edistää urheiluvalmentajien osaamista tukea lasten ja nuorten mielenterveyden kehitystä, sekä kohdata haastavassa tilanteessa olevia urheiluharrastajia mielenterveystaitoja hyödyntäen. Turvalliset urheiluympäristöt tarjoavatkin nuorille tärkeitä ja keskeisiä kasvuympäristöjä. (MIELI ry 2023.)

Nuori mieli urheilussa -hankkeen pohjalta valmentajille on laadittu käytännönläheiset ja maksuttomat verkkokurssit, jotka soveltuvat kaikkien lajien valmentajille normaalin valmennustyön tueksi. Verkkokursseja on kaksi; Peruskursseina toimii *Nuori mieli urheilussa - verkkokurssi kaikille valmentajille*, joka luo pohjan tälle opinnäytetyölle. Tämä kurssi on tarkoitettu nimensä mukaisesti kaikille valmentajille sekä sen lisäksi joukkueenjohtajille, huoltajille tai esimerkiksi seuran johdolle. Verkkokurssi perustuu positiiviseen psykologiaan pohjautuvaan PERMA-teoriaan. Sen avulla esitellään käytännönläheisiä toimintatapoja, jotka vahvistavat nuorten mielen hyvinvointia valmennustyöllä. Toinen kurssi, *Nuori mieli urheilussa - syventävä verkkokurssi*, on suunnattu erityisesti ammattivalmentajille, valmentajien kouluttajille toimiville ammattilaisille.

Syventävä kurssi opastaa sisällyttämään mielen hyvinvointia tukevat toimintatavat osaksi seuran arkea pidempijänteisesti, esimerkiksi osaksi kausisuunnitelmaa. (MIELI ry 2022.) Hankkeen kohderyhmää ovat ensisijaisesti 10–15-vuotiaiden lasten ja nuorten urheiluvalmentajat, sekä toissijaisesti seuratoiminnassa kohdattavat vanhemmat ja muut harrastukseen liittyvät rakenteelliset tahot (MIELI ry 2023).

Tämän opinnäytetyön pohjana toimiva *Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille* -verkkokurssi on saatavilla MIELI ry:n omilla nettisivuilla ja sen voi suorittaa vapaasti kuka tahansa. Verkkokurssi on jaoteltu eri osioihin: *Kurssin esittely, Tavoitteet, Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet, Hyvän harjoituksen tunnusmerkit* sekä *Testi ja todistus*. (MIELI ry 2020.) Emme keskity tässä opinnäytetyössä verkkokurssin tekniseen puoleen, vaan sen antamiin oppeihin, joita valmentajat kokivat saaneensa.

Opinnäytetyön yhteistyöseurana toimi Savonlinnan Voimistelu ja Liikunta -seura eli SaVoLi ry. Se on Suomen Voimisteluliiton alainen seura, jossa käy viikoittain noin 400 eri ikäistä harrastajaa (SaVoLi ry s.a.). Valitsimme SaVoLi:n yhteistyöseuraksi, sillä se oli seurana meille jo entuudestaan tuttu. Lisäksi valmentajat valmensivat juuri sen ikäisiä lapsia ja nuoria, joille MIELI ry:n *Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille* -verkkokurssin sisältö on suunniteltu. Kohderyhmänä toimi SaVoLi:n kolme seuratason valmentajaa, jotka valmensivat 7–16-vuotiaita voimisteluharrastajia. Osa osallistuneista valmentajista valmensi harrasteryhmien lisäksi kilparyhmiä.

3 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

MIELI ry pohjaa *Nuori mieli urheilussa - verkkokurssi kaikille valmentajille* -konaisuutensa lähtökohtaan, että liikunta ja mielenterveys ovat liitoksissa keskenään, ja liikunnalla on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Täten emme avaa liikunnan ja mielenterveyden yhteyttä enempää, vaan keskitymme positiivisen psykologian ja PERMA-teorian käsitteisiin, jotka luovat perustan MIELI ry:n verkkokurssille ja tämän opinnäytetyön teoreettiselle viitekehykselle.

Positiivinen psykologia on tieteenala ja psykologian yksi haara, joka tutkii ihmiselämän positiivista puolta, kuten onnellisuutta ja hyvinvointia (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, Upadhyay ym. 2022, 117 mukaan). Sen avulla pyritään korostamaan ihmisen positiivisia puolia ja positiivista ajattelua, joiden kautta yksilöllä on mahdollisuus henkiseen kasvuun ja itsensä toteuttamiseen (Upadhyay ym. 2022, 117). Seligman ja Csikszentmihalyi (2000) määrittelevät sen ihmisen koko potentiaalin hyödyntäväksi toiminnaksi, jonka avulla pyritään löytämään ja edistämään tekijöitä yksilöiden ja yhteisöiden kukoistamiseksi (Upadhyay ym. 2022, 117). Positiivinen psykologia tarjoaa näkökulmia, teorioita ja käsitteitä onnellisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Yksi näistä teorioista on PERMA-teoria. (Upadhyay ym. 2022, 118.)

3.1 PERMA-teoria

Psykologian professori Martin Seligman on pohtinut urallaan paljon hyvinvoinnin ja onnellisuuden käsitteitä. Hänen mukaansa ihmisen hyvinvointi (well-being) on moniulotteinen käsite, jota ei voi minkään yksittäisen suureen kautta yksiselitteisesti mitata. Hyvinvoinnin tieteelliseksi tutkimiseksi hän esittääkin, että hyvinvointiin vaikuttaa erilaiset osatekijät, jotka puolestaan ovat mitattavissa. Osatekijöiden hahmottaminen on olennaista, jotta hyvinvointia pystytään sekä ymmärtämään että kohentamaan mahdollisimman johdonmukaisesti. (Seligman 2013, 15.) Seligman nimeää hyvinvoinnin osatekijät viideksi eri elementiksi, joista jokainen täyttää kolme ehtoa: ne edistävät ihmisen hyvinvointia, ihminen haluaa tavoitella niitä sellaisenaan, ja ne ovat määriteltävissä ja mitattavissa erikseen. Nämä viisi elementtiä ovat positiiviset tunteet (positive emotions), sitoutuminen (engagement), ihmissuhteet (relationships), merkityksellisyys (meaning) sekä saavuttaminen (accomplishment). Elementtien ensimmäisten kirjaimien mukaan Seligman on nimennyt teoriansa PERMA-hyvinvointiteoriaksi. (Seligman 2013, 16.) Myös *Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille* -kokonaisuus pohjautuu tähän PERMA-teoriaan. MIELI ry on lisännyt kurssin yhdeksi elementiksi vielä Turvallinen toimintaympäristö (MIELI ry 2020).

Teorian ensimmäinen elementti, positiiviset tunteet, on yksi PERMA-teorian kulmakivistä. Sillä ei kuitenkaan viitata ainoastaan kokonaisvaltaiseen hyvin-

voinnin kukoistamiseen, kuten koko teorian tavoitteena nähdään, vaan pikeminkin ihmisen itsensä kokemaan tyytyväisyyden tunteeseen elämästään. Positiivisilla tunteilla tarkoitetaan myös hedonistisia hyvinvointiin liittyviä tunteuksia, kuten mielihyvää, nautintoa ja mukavuutta. Seuraavalla teorian elementillä, sitoutumisella, tarkoitetaan tekemiseen uppoutumista. Se on subjektiivinen kokemus, jonka usein havaitsee parhaiten jälkikäteen. Tekemisen hetkellä voi kokea niin kutsutun flow-tilan, jolloin ajantaju ja tietoisuus itsestä katoavat. Sitoutumisen ja positiivisten tunteiden elementit liittyvät vahvasti toisiinsa, koska flow-tilan kokemus on kokijalleen hyvin miellyttävä, mikä puolestaan saa tekijän sitoutumaan tekemiseen. (Seligman 2013, 16–17.) Kolmas elementti on ihmissuhteet. Hyvin monet henkilökohtaiset ilonlähteet, merkityksellisyyden ja saavuttamisen kokemukset liittyvät tavalla tai toisella ihmissuhteisiin. Ne toimivat myös voimavarana elämän vastoinkäymisissä. Seuraava PERMA-teorian elementti on merkityksellisyys. Sillä tarkoitetaan oman tekemisen kuulumista johonkin suurempaan kokonaisuuteen, sekä jotain itseään suuremman tarkoituksen palvelemista omalla toiminnalla. Viimeinen elementti on saavuttaminen, jolla viitataan voittamiseen, menestymiseen ja taituruuteen niiden itsensä takia. On luonnollista, että ihminen kartuttaa saavuttamisen kautta myös muita hyvinvoinnin elementtejä, kuten positiivisia tunteita tai itseään suuremman tarkoituksen palvelemista. Tästä huolimatta Seligman esittää saavuttamisen omaksi elementikseen, jota ihmiset tavoittelevat sellaisenaankin. (Seligman 2013, 17–20.)

4 POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN JA PERMA-TEORIAN HYÖDYNTÄMI- NEN HARRASTUS- JA KOULUYMPÄRISTÖISSÄ

PERMA-teoriaa on tutkittu aiemmin harrastus- ja koulumaailmassa samanikäisten lasten parissa kuin tähän opinnäytetyöhön osallistuneet valmentajat valmensivat. Suomalaisessa väitöskirjassa Leskisenoja (2016) on soveltanut PERMA-teoriaa koulumaailmaan tutkimalla kouluilon käsitettä ja sitä, kuinka lisätä kouluiloa 6.-luokkalaisten kouluarkeen PERMA-teoriaan pohjautuvilla luokkakäytänteillä. Luotonen ja Viljanen (2022) ovat puolestaan käsitelleet pro gradussaan positiivisen psykologian vaikutuksia 13–14-vuotiaiden jalkapalloharrastajien minäpystyvyyden ja -pätevyyden kokemuksiin. *Global Journal of Human-Social Science* -lehdessä (Uusiautti ym. 2017) julkaistu teoreettinen

katsaus erittelee sitä, kuinka PERMA-teoriaan pohjautuvia käytänteitä voitaisiin hyödyntää suomalaisten juniorijääkiekonpelaajien hyvinvoinnin edistämiseksi. Näiden tutkimusten perusteella PERMA-teoriaan nojaavilla interventioilla on saatu varsin lupaavia tuloksia.

4.1 Positiivisen psykologian vaikutus yksilöön

Luotosen ja Viljasen (2022) tutkimustuloksista ilmenee vahvuuksiin perustuvan valmennusjakson saaneen hyviä tuloksia sekä pelaajille itselleen että koko jalkapallojoukkueelle. Vahvuuksiin perustuva valmennus keskittyi pelaajien luonteenvahvuuksiin ja niiden huomiointiin. Intervention aikana teetettiin erilaisia yksilö-, pienryhmä- ja joukkueharjoituksia, joiden avulla tuotiin sekä yksilön että koko joukkueen vahvuuksia näkyviksi. Lisäksi kiinnitettiin huomiota mm. onnistumisiin, myönteisten tunteiden vaalimiseen, ryhmäytymiseen sekä kannustamiseen. Vahvuuksiin perustuvan valmennuksen avulla lasten minäpystyvyyden sekä koetun pätevyyden tasot nousivat hieman ja heidän itsetuottamuksensa kasvoi. (Luotonen & Viljanen 2022, 48–49, liite 1.)

Näitä tuloksia tukee *Global Journal of Human-Social Science* -lehden teoreettinen katsaus, jossa todetaan, että nimenomaan harrastusympäristössä lapset ovat lähtökohtaisesti vastaanottavaisempia, kiinnostuneempia ja avoimia hyvinvointiin liittyvien menetelmien ja harjoitusten käyttöön kuin esimerkiksi koulussa (Barker & Weller 2003, Uusiautun ym. 2017, 32 mukaan). Leskisenoja (2016) kuitenkin tutki kouluiloon käsitettä PERMA-teorian avulla kouluympäristössä ja sai positiivisia tuloksia. Uusilla toimintamalleilla oli suuri vaikutus oppilaiden kokemaan kouluiloon. Oppilaiden mukaan yksi kouluiloa tuottavista osa-alueista oli opiskeluun liittyvät onnistumisen tunteet, jotka kasvoivat tutkimuksen aikana. Tämä näkyi lisääntyneenä vastuunottona opiskelusta sekä oman työpanoksen ja menestymisen välisen yhteyden entistä vahvempana ymmärtämisenä. (Leskisenoja 2016, 154.)

Global Journal of Human-Social Science -lehden teoreettisessa katsauksessa nostetaan esille se, että mitä vahvemmin urheilun eri osa-alueet, kuten psykologisuus, liitetään osaksi harjoittelua, sitä todennäköisemmin sillä on positiivista vaikutusta urheilijoiden harjoitteluun. Tämän perusteella PERMA-teoriaa voitaisiin hyödyntää urheilussa, sillä siinä kiinnitetään huomiota tekemisen

merkitykseen psykologisesta näkökulmasta. (Martindale ym. 2005, Uusiautint 2017, 35 mukaan.) Esimerkkinä annetaan tennistutkimus (Newman & Crespon 2008), jossa motivaatio ja mukaansatempaavuus näkyi pelaajien harjoittelussa, jos tekemistä pidettiin henkilökohtaisesti merkityksellisenä. Todennäköisesti urheilussa menestyään paremmin, jos urheiluun sisällytetään urheilun mielekkyyttä lisääviä elementtejä. (Uusiautti ym. 2017, 35.)

4.2 Positiivisen psykologian vaikutus ympäröiviin ihmisiin

Sen lisäksi, että positiiviseen psykologiaan nojaavilla käytänteillä on merkityksellinen vaikutus yksilöön, näyttäisi sillä olevan myönteistä vaikutusta myös ympäröiviin ihmisiin. Leskisenoja (2016, 184) raportoi, että 6.-luokkalaisten kouluarkeen sovelletuilla positiivisen psykologian käytänteillä oli vaikutusta koko luokkayhteisöön. Luokan yhteishenki ja keskinäinen luottamus toisiin kasvoivat tutkimuksen aikana. Hyvä yhteishenki välittyi luokassa vieraileville opettajille ja oppilaille sekä kantautui vanhemmille saakka. Lisäksi tutkimusvuosi oli tutkivalle opettajalle itselleenkin hyvin merkityksellinen. Hän kertoi, että positiivisen palautteen antaminen auttoi häntä näkemään oppilaansa positiivisessa valossa sekä huomaamaan kunkin ainutlaatuiset vahvuudet. Tämä teki opettajankin työnteosta merkityksellistä ja mukavaa (Leskisenoja 2016, 198.)

Luotosen ja Viljasen (2022, 41) interventiotutkimuksen jälkeen osa jalkapallonpelaajista kertoi uskon vahvistuneen koko joukkuetta kohtaan. Näistä havainnoista voisi päätellä, että positiivisen psykologian vaikutukset leviävät lähes väistämättä myös ympäristöön, ovathan yksilöt aina osa suurempaa joukkoa. Mielestämme mielenkiintoista on myös se, että positiivisen psykologian oppeja toteuttava aikuinen saattaa itsekin päästä nauttimaan vaikutuksista, kuten Leskisenojan (2016) väitöskirjasta ilmeni.

4.3 Mitä positiivisen psykologian ja PERMA-teorian hyödyntäminen vaativat käytännössä?

Sekä Uusiautint ym. (2017) teoreettisessa katsauksessa että Leskisenojan (2016) väitöskirjassa tuodaan yhteneväisesti esille tukisuhteiden, kuten opettajien, vanhempien ja valmentajien merkitys. Esimerkiksi koulumaailmassa

opettajien persoonalla ja toiminnalla sekä vanhempien osallistumisella ja tuella oli hyvin vahva yhteys kouluiloin kokemuksiin (Leskisenoja 2016, 197). Myös valmennussuhteessa valmentajalla on ratkaiseva ja olennainen rooli urheilijoiden vahvuuksien, itsetunnon ja muiden henkilökohtaisten resurssien vahvistamisessa. Nämä ovat yhteydessä myös positiivisiin urheilutuloksiin. (Fraser-Thomas ym. 2005, Uusiautint ym. 2017, 32 mukaan.)

Positiiviset aikuiset ja vuorovaikutussuhteet ovat avainasemassa menestykselliseen hyvinvointiin, eikä ilman heitä voida oppia hyvinvointitaitoja päivittäisessä harjoittelussa (Gearity & Murray 2011, Uusiautint ym. 2017, 35 mukaan). Tätä varten heillä täytyy kuitenkin olla riittävä käytännön tietoa sopivista menetelmistä (Alvarez ym. 2012; Reinboth ym. 2004, Uusiautint ym. 2017, 35 mukaan). Lisäksi käytännön elämään tuotu PERMA-teoria edellyttää iloa, innovaatiota ja luovuutta sekä kykyä nähdä asiat eri tavalla (Uusiautint ym. 2017, 35). Nuori mieli urheilussa -hankkeen verkkokurssi on tehty apuvälineeksi valmentajille, jotta heillä olisi riittävät valmiudet toteuttaa PERMA-teoriaa käytännössä.

4.4 Verkkopedagogiikka *Nuori mieli urheilussa* – verkkokurssi kaikille valmentajille -verkkokurssissa

Verkkopedagogiikalla voidaan tarkoittaa kaikkia sellaisia käytänteitä, menetelmiä ja malleja, joilla edistetään oppimiskokemusta verkko-oppimisympäristöissä (Silander 2003, 103). Huhtanen (2019, 30) ehdottaa hyvän oppimiskokemuksen rakennuspalikoiksi neljää osa-aluetta: sisältö-, osallistumis- ja käyttökokemusta sekä sosiaalista kokemusta. Sisältökokemus rakentuu verkkokurssin teksteistä, videoista ja kuvista. Osallistumiskokemus koostuu tehtävistä ja aktiviteeteista. Käyttökokemus puolestaan koostuu verkkokurssin teknisestä toimivuudesta, kuten alustan helppokäyttöisyydestä ja selkeydestä. Sosiaalinen kokemus kattaa kaiken vuorovaikutuksen verkkokurssin sisällä. Olisikin tärkeää, että parhaan oppimiskokemuksen saavuttamiseksi jokainen neljästä rakennuspalikasta olisi huomioitu verkkokurssissa jotenkin. (Huhtanen 2019, 30.)

Nuori mieli urheilussa -verkkokurssissa löytyy Huhtasen (2019, 30) mainitsemia rakennuspalikoita sisältö-, osallistumis- ja käyttökokemuksista. Verkkokurssi sisältää valmentajille konkreettisesti valmennuksessa suoritettavien tehtävien lisäksi kirjoitus- ja pohdintatehtäviä videoiden, kuvien sekä tekstin muodossa (MIELI ry 2020). Huhtasen (2019, 30) ehdottamista hyvän oppimiskokemuksen rakennuspalikoista Nuori mieli urheilussa -verkkokurssista puuttuu sosiaalinen kokemus, eli vuorovaikutus. Huhtanen (2019, 11–12) mainitseekin, että verkkokurssin haaste verrattuna kasvokkain tapahtuvaan opetukseen on se, ettei verkkokurssilla synny automaattisesti opiskeluun kiinnostavaa ja motivoivaa yhteisön tunnetta.

Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille -verkkokurssi on eriaikainen, eli se ei vaadi valmentajilta osallistumista samaan aikaan. Tämä mahdollistaa vapauden opiskella kurssia omaan aikatauluun sopien, mutta vaatii valmentajalta itsenäistä työtettä. Lisäksi valmentajilta vaaditaan verkkokurssin oppien viemistä käytäntöön itsenäisesti, jotta valmennettavien lasten ja nuorten mielen hyvinvointi tulee huomioiduksi ja tuetuksi harjoittelun lomassa.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia laadullisin keinoin SaVoLi ry:n voimistelupalmentajien kokemuksia *Nuori mieli urheilussa - verkkokurssi kaikille valmentajille* -verkkokurssista. Erityisesti haluamme tutkia sitä, miten verkkokurssi tuki valmentajien valmennustyötä nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Esimerkiksi millaisia uusia käytännönläheisiä tai vuorovaikutuksellisia toimintatapoja, oivalluksia, valmiuksia tai oppeja he saivat verkkokurssista omaan valmentamiseensa.

Tämän opinnäytetyön tavoite on tuottaa jäseneltyä kokemustietoa MIELI ry:lle heidän laatimansa *Nuori mieli urheilussa - verkkokurssi kaikille valmentajille* -verkkokurssin käytännön hyödyistä valmentajille. Toimeksiantajamme toivoo saavansa valmentajien kokemuksia verkkokurssin vaikuttavuudesta jokapäiväisessä valmennustyössä. Tässä tapauksessa vaikuttavuudella tarkoitamme sitä, miten valmentajat onnistuivat huomioimaan ja tukemaan nuorten mielen hyvinvointia harrastusympäristössä verkkokurssin oppeja hyödyntäen.

Vastaavanlaisia kokemuksia ei ole vielä saatu voimisteluvälmentäjiltä tai -ympäristöstä hankkeen tuoreuden vuoksi. Lisäksi opinnäytetyön tekijöinä tavoitteenamme on syventää osaamistamme ja tietämystämme positiivisen psykologian hyödyntämisestä ja sen mahdollisuuksista liikunnan kentällä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen pohjalta tutkimustehtävänä on selvittää:

Kokivatko SaVoLi ry:n voimisteluvälmentäjät saavansa MIELI ry:n *Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille välmöntäjille* -kurssista valmiuksia lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen valmennustyössä?

Millaisia mahdollisia valmiuksia ja/tai työvälineitä SaVoLi ry:n voimisteluvälmentäjät kokivat saavansa *Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille välmöntäjille* -kurssista lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen?

6 MENETELMÄLLISET VALINNAT

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena fenomenologisena tutkimuksena. Opinnäytetyön tutkimuksellisen osion toteuttamiseen kuului välmöntäjien ennakkoinformointi ja tutkimuslupien kerääminen, itse tutkimusjakso, aineiston kerääminen ja sen analysointi. Ennen tutkimusjaksoa kukin välmöntäjästä perehtyi MIELI ry:n *Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille välmöntäjille* -kokonaisuuteen ja valitsi materiaaleista itselleen yhden mielen hyvinvoinnin ulottuvuuden, johon halusi keskittyä ja jota halusi kehittää koko tutkimusjakson ajan. Valittavissa olevat PERMA-teoriaan pohjautuvat mielen hyvinvoinnin osa-alueet olivat *turvallinen toimintaympäristö, ihmissuhteet ja vuorovaikutus, aikaansaaminen, läsnäolo ja uppoutuminen, myönteisyys* sekä *merkityksellisyys*. Kuuden viikon tutkimusjakson aikana välmöntäjillä oli mahdollisuus hyödyntää verkkokurssin materiaaleista löytyviä vinkkejä sekä Hyvän harjoituksen tunnusmerkit -osiota, joiden avulla he pystyivät parhaansa mukaan työstimään ja tuomaan esille valitsemansa mielen hyvinvoinnin ulottuvuutta omassa valmennustyössään. Tutkimusjakson jälkeen välmöntäjät vastasivat laati-

miimme avoimiin kirjallisiin kysymyksiin, joiden kautta keräsimme voimisteluvallmentajien kokemuksia MIELI ry:n verkkokurssista käytännön valmennustyössä. Analysoimme aineistoa induktiivisen sisällönanalyysin keinoin.

6.1 Fenomenologinen tutkimusstrategia

Fenomenologinen näkökulma tarkoittaa yksilöllisen kokemuksen tutkimista. Eri ihmisten kokemukset samasta tapahtumasta voivat olla hyvinkin erilaisia, koska jokainen näkee ja kokee tapahtumat vain omasta perspektiivistään. Jokaisella on omanlaisensa henkilöhistoria ja maailmankuva, joiden kautta uudet kokemukset näyttäytyvät. Fenomenologista tutkimusstrategiaa käyttäessä emme siis saa yleistettäviä tuloksia, vaan pystymme tutkimaan ainoastaan jokaisen yksilöllistä kokemusta samasta asiasta. (Laine 2018, 30–32.) Halusimme perehtyä nimenomaan ihmisten omiin kokemuksiin, koska koemme uudet ja erilaiset näkökulmat ainutlaatuisina ja kiinnostavina, sekä tässä opinäytetyössä myös hyödyllisinä ja luontevina lähteinä tuottaa kokemustietoa MIELI ry:lle. Kyselyn ja induktiivisen sisällönanalyysin avulla saimme valmentajien kokemuksiin perustuvat tulokset.

6.2 Kysely aineistonkeruumenetelmänä

Heikkilän (2004) mukaan hyvä kyselylomake perustuu tutkimuksen tavoitteisiin (Vilka 2021, 105). Tutkimuskysymykset toimivat siis punaisena lankana kyselylomaketta suunniteltaessa, ja kyselylomakkeen kysymysten tulisikin edistää tutkimuskysymysten ratkaisua. Täten tärkeää on kyselylomakkeen kysymyksien rajaus ja oleellisuus. Hyvät kysymykset ovat selkeitä ja tarkkoja, sekä niissä kysytään johdonmukaisesti aina yhtä asiaa kerrallaan. Tämä helpottaa vastaamista, sekä myöhemmin vastausten analysointia. Lisäksi on tärkeää ottaa huomioon kohderyhmä, jotta kysymykset on muotoiltu vastaajalle sopivalla tavalla. Lopuksi vielä ennen varsinaista tutkimusta, kyselylomake tulee testata ulkopuolisilla henkilöillä kyselyn toimivuuden varmistamiseksi. (Heikkilä 2004, Vilkan 2021, 107–108 mukaan.)

Opinnäytetyön aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi avoimia kirjallisia kysymyksiä (liite 1). Linjasimme etukäteen kysymysrunkoa yhdessä MIELI ry:n kontaktihenkilön kanssa, jotta he tulisivat saamaan heille sopivaa koke-

mustietoa. Avoimilla kysymyksillä pyrimme saamaan tutkittavan oman kokemuksen mahdollisimman hyvin esille. Pyrimme laatimaan jokaisen kysymyksen sellaiseksi, että se jättäisi vastaajalle mahdollisimman vähän tulkinnanvara-
raa, mutta antaisi tarpeeksi tilaa kertoa juuri omasta kokemuksesta. Päädyimme valitsemaan kyselylomakkeen aineistonkeruumenetelmäksi, koska se oli aikataulullisesti helpompi toteuttaa, kuin esimerkiksi ryhmä- tai yksilöhaastattelu. Jokainen tutkittava pystyi vastaamaan kyselylomakkeeseen omaan aikatauluunsa sopivalla hetkellä tutkimusjakson päätyttyä Webropol-alustalla. Jokainen valmentaja valmensi ryhmiä eri aikaan viikosta ja päivästä, ja lisäksi me opinnäytetyöntekijät asuimme eri maissa aineistoa kerätessämme.

6.3 Induktiivinen sisällönanalyysi

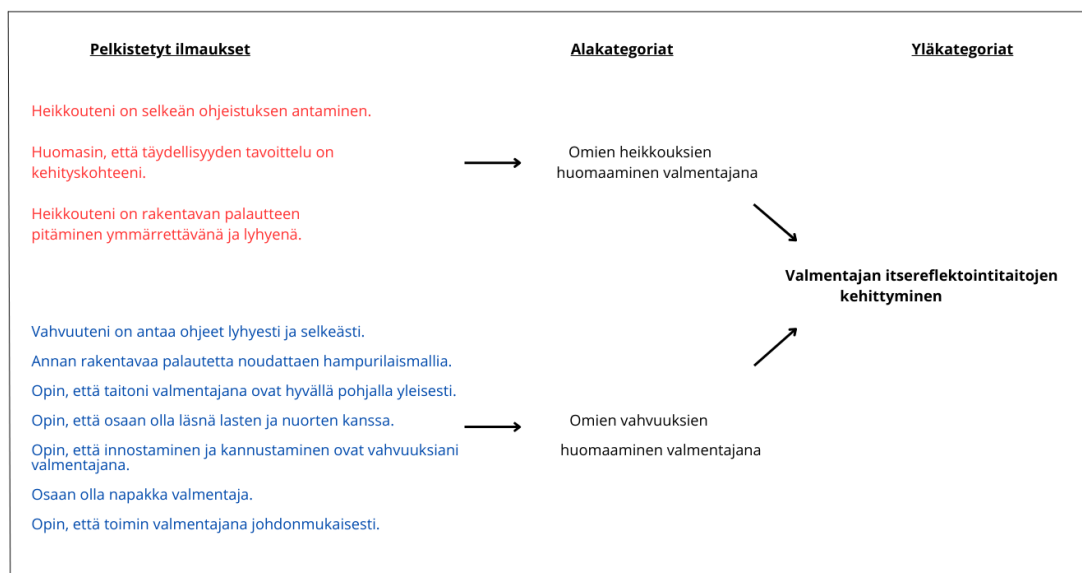
Induktiivisella sisällönanalyysillä tarkoitetaan tapaa jäsentää ja teemoitella kerätyn aineiston sisältöä. Aineiston pohjalta muodostetaan erilaisia teemoja, luokkia ja käsitteitä. Kielellinen ja ilmauksellinen muoto jätetään tarkastelusta pois ja keskitytään pelkästään siihen, mistä aiheista ja teemoista aineisto kertoo. (Vuori s.a.) Tällä tavalla saadaan tiivistetty ja yleinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, sekä saadaan aineisto johdonmukaisesti järjestetyksi johtopäätösten tekemistä varten (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117).

Sisällönanalyysi voidaan karkeasti jakaa kolmeen eri vaiheeseen: pelkistäminen, ryhmittely ja käsitteellistäminen. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Aineistosta poimitaan tutkimuskysymyksen kannalta olennaisimmat ilmaukset. Turhaa tietoa karsitaan ja tärkeitä ilmauksia pelkistetään. Pelkistäminen tarkoittaa alkuperäisilmauksen tiivistämistä yksinkertaisempaan muotoon, joka kertoo vain olennaisimman annetusta vastauksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124.) Tässä opinnäytetyössä aineistona on toiminut voimistelupalmentajien antamat vastaukset kyselyymme. Pelkistimme vastauksista oleelliset asiat, jotka vastasivat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

Toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely. Pelkistetyistä ilmauksista etsitään yhteneväisyyksiä ja/tai eroavaisuuksia. Ilmauksia aletaan ryhmittelemään niiden sisältämien ilmiöiden tai teemojen mukaan omiksi alakategorioikseen. Syntyneet alakategoriat nimetään sen sisältöä kuvaavalla tiiviillä käsitteellä.

Luokittelua voidaan jatkaa edelleen alakategorioita yhdistelemällä, jolloin siirytään koko ajan yleisemmälle ja laajemmalle tasolle pois päin yksittäisistä vastauksista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.) Ryhmittelyvaiheessa käyimme itse pelkistettyjen vastausten värikoodaamista, jolloin alakategorioiden muodostaminen oli selkeämpää. Ryhmittelyn tuloksena alakategorioiksi keräämäämme aineistosta nousivat: *yhteisen läpikäymisen puuttuminen, konkreettisten tekojen vähyys, oman roolin merkitys valmentajana, kertaus aiemmin opitusta, ryhmänohjaus/-hallintataidot, omien heikkouksien huomaaminen valmentajana, omien vahvuuksien huomaaminen valmentajana, parempi treenikäytäös ja parempi treeni-ilmapiiiri.*

Kolmas vaihe on abstrahointi eli käsitteellistäminen, joka on osittain päällekkäinen ryhmittelyvaiheen kanssa. Sen tavoitteena on muodostaa teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä alkuperäisistä ilmauksista. Käsitteitä yhdistelemällä, merkityksiä tulkitsemalla ja päättelemällä pyritään muodostamaan jäsennelty vastaus tutkimuskysymyksiin. Tuloksena voi olla aineiston pohjalta muodostettuja käsitteitä, teemoja tai kategorioita, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–127.) Kaikkien näiden induktiivisen sisälönanalyysin vaiheiden jälkeen, tämän opinnäytetyön yläkategorioiksi eli tuloksiksi nousivat lopulta neljä käsitettä: *toteutus verkkokurssina, valmentajan roolin vahvistuminen, valmentajan itsereflektointitaitojen kehittyminen ja myönteinen sosiaalinen harrastusympäristö.*



Kuva 1. Osa induktiivisesta sisällönanalyysistä. (kts. liite 6)

Kuvassa 1 on havainnollistava esimerkki siitä, kuinka pelkistetyistä ilmauksista on muodostunut ala- ja yläkategoriat.

7 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksellisen opinnäytetyön luotettavuudella tarkoitetaan kiteytettynä sitä, että siinä tutkitaan sitä, mitä on tarkoituskin tutkia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Olemme pyrkineet kuvaamaan jokaisen opinnäytetyön vaiheen mahdollisimman tarkasti ja selkeästi. Näin annamme lukijalle mahdollisuuden arvioida työmme tuloksia ja niiden luotettavuutta riittävin tiedoin, kuten Tuomi & Sarajärvi (2018, 164) kirjassaan painottavat.

Opinnäytetyön tarkoitusperät tuotiin esille osallistuville SaVoLi ry:n voimisteluvalmentajille. Aineistonkeruuvaiheen alussa valmentajille lähetettiin saatekirje, tutkimustiedote sekä tietosuojailmoitus, joihin oli kirjattu kirjalliset ohjeet ja tiedot tästä opinnäytetyöstä. Valmentajilla oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä väärinymmärryksien ja tulkintaerojen minimoimiseksi koko opinnäytetyöprosessin ajan. Allekirjoitetusta suostumuslomakkeesta huolimatta, opinnäytetyöhön osallistunut valmentaja sai halutessaan keskeyttää tutkimusprosessin missä tahansa vaiheessa ilman erillistä syytä.

Laatimamme avoimet kysymykset pohjautuivat eettisiin periaatteisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että kysyimme vain sellaisia kysymyksiä, joista saimme vastauksia ainoastaan tutkimuskysymyksiimme ja tätä kautta kokemustietoa toimeksiantajallemme (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 29–30). Pyrimme täsmällisiin ja mahdollisimman vähäistä tulkinnanvaraa jättäviin kysymyksenasetteluihin, mutta tiedostamme, että vastaajat saattoivat silti ymmärtää kysymykset omalla tavallaan. Kysymyslomake aineistonkeruutapana saattoi heikentää työn luotettavuutta, koska vastaajat eivät päässeet vastaustilanteessa kysymään mahdollisia tarkentavia kysymyksiä. Lisäksi emme itse pystyneet kysymään lisäperusteluita vastauksiin.

Opinnäytetyön aineistoon ja sen luotettavuuteen on voinut vaikuttaa osallistuneiden valmentajien koulutus, valmennustausta, motivaatio, itseohjautuvuus, elämäntilanne, vastaustilanteen mielentila tai ympäristö. Nämä tekijät ovat voineet vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka syvällisesti valmentaja on pystynyt syventymään verkkokurssin sisältöön sekä käytännön työhön tutkimusjakson aikana. Uskomme, että kyselylomakkeeseen annetut vastaukset olivat niin totuudenmukaisia kuin valmentaja on sillä hetkellä voinut antaa. Osallistuivathan valmentajat tähän opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti. Voimme tutkia ja analysoida vain annettuja vastauksia, ja ymmärrämme, että vastausten sisältöön on voinut vaikuttaa erilaiset tekijät. Sama tulkintariski liittyy meihin opinnäytetyöntekijöihin, eli olemme saattaneet tiedostamattamme antaa omien olettamus-temme vaikuttaa tulkintaan, vaikkei se ole tarkoitus. Täytyy myös muistaa, etteivät tämän työn tulokset ole yleistettäviä, sillä työn tulokset koostuivat kolmen tutkittavan vastauksista. Koemme kuitenkin, että myös näin pienen tutkimusryhmän tulokset ovat tärkeitä ja merkityksellisiä, vaikka isommalla tutkimusryhmällä olisimme todennäköisesti saaneet kattavampia tuloksia.

Voimisteluvallmentajat ja heidän vastauksensa pysyivät anonyymeinä koko opinnäytetyön ajan, eikä heidän henkilöllisyyttään voi tunnistaa opinnäytetyöstä tai sen tuloksista. Tutkimukseen osallistuneilta valmentajilta kerättiin heidän sähköpostiosoitteensa loppukyselyä varten, mutta muuten emme käsitelleet henkilötietoja. Valmentajien lähettämät sähköpostiviestit ja -osoitteet, sekä muu tutkimusaineisto on poistettu koulumme alaisesta sähköposti- ja pilvipalvelusta joulukuussa 2023 opinnäytetyön valmistuttua.

8 TULOKSET

Tutkimusjakson aikana kaksi valmentajaa valitsi keskittyä mielenhyvinvoinnin ulottuvuuksista *Läsnäoloon ja uppoutumiseen* ja yksi valmentaja valitsi *myönteisyyden*. Kyselyyn vastanneista valmentajista kaksi koki saavansa verkkokurssista valmiuksia lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen omassa valmennustyössään ja yksi ei. Valmiuksia saaneiden valmentajien vastauksista nousi valmentajan itsereflektointitaitojen kehittyminen ja oman valmentajaroolin vahvistuminen. Verkkokurssin itsenäinen opiskelu puolestaan oli syynä sille, ettei yksi vastaajista kokenut saavansa kurssista uusia valmiuksia lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Kaksi valmentajaa raportoi lisäksi kurssin oppien vaikuttaneen valmennettaviin lapsiin ja nuoriin positiivisesti. He kokivat sosiaalisen harrastusympäristön kohentuneen tutkimusjakson aikana. Yksi vastaajista ei havainnut muutosta valmennettavissaan.

8.1 Valmentajien saamat valmiudet nuorten mielenhyvinvoinnin tukemiseksi

Verkkokurssin avulla kaksi kolmesta valmentajasta kokivat saavansa valmiuksia lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen valmennustyössä. Yksi valmentaja koki, ettei saanut valmiuksia valmennustyöhön. Tähän vaikutti **verkkokurssin itsenäinen opiskelumuoto**, koska hän mainitsi yhteisen ja konkreettisen kurssin läpikäynnin puuttumisen ennen tutkimusjakson alkua.

”Olisin toivonut konkreettisia toiminta tapoja lisää sekä yhdessä tekemistä” (vastaaja 1).

Valmiuksia saaneiden vastauksista ilmeni sisällönanalyysin perusteella **itse-reflektiotaitojen kehittyminen**. Valmentajat kertoivat huomanneensa paremmin omia vahvuuksiaan ja kehittämisen kohteitaan valmennustyössä. Kehityskohteiksi nostettiin esille mm. liiallinen täydellisyyden tavoittelu ja vaikeus antaa ohjeistus selkeästi. Vahvuudeksi taas nostettiin esille mm. johdonmukaisuus, innostuminen, kannustaminen ja läsnäolo.

”Opin lisää itsestäni ja tavastani valmentaa. Toimin johdonmukaisesti ja pyrin positiivisen palautteen kautta antamaan myös rakentavaa palautetta noudattaen hampurilaismallia” (vastaaja 2).

”Mielestäni omaan hyvän ja vahvan rungon, innostaminen ja kannustaminen on vahvuuteni. Kehityskohteena huomaan olevan täydellisyyden tavoittelu esim. ryhmän hallinnassa, johon toisinaan tuhlaan turhan paljon energiaa” (vastaaja 3).

”Aion myös jatkossa pysähtyä useammin valmentajuuteni äärelle ja pitää kehityskeskustelun itseni kanssa” (vastaaja 3).

Toinen valmius, joka vastauksista nousi esille, oli **valmentajan roolin vahvistuminen**. Se näkyi vastauksissa ryhmänohjaus/-hallintataitojen kohentumisena, aiemmin opitun kertauksena sekä oman roolin merkityksen ymmärtämisena valmentajana. Valmentajat refleктоivat esimerkiksi valmennustavan yhteyttä valmennettaviin sekä uusien toimintatapojen sujuvuutta valmennustilanteissa.

”Valmennuksella on väliä ja miten se tehdään. Se heijastuu urheilijoihin ja urheilijoista” (vastaaja 2).

”Ehkä isoimman ahaa -elämyksen sain siitä, ettei turhaan tarvitse odottaa täydellistä hiljentymistä ja hallintaa vaan keksittyä ohjaamaan seuraavan tehtävän pariin” (vastaaja 3).

8.2 Vaikutus valmennettaviin nuoriin

Vastausten perusteella tutkimusjaksolla oli pääasiassa positiivinen vaikutus valmennettaviin lapsiin ja nuoriin. Yksi valmentaja ei havainnut muutosta valmennettavissaan. Vastauksista nousi sisällönanalyyseissä esiin **myönteinen sosiaalinen harrastusympäristö**. Tämä näkyi treenikäytöksen ja -ilmapiirin parantumisena tutkimusjakson aikana. Valmentajat raportoivat esimerkiksi valmennettavien paremmasta keskittymisestä ja vastuun ottamisesta itsenäisesti.

”Treenien ilmapiiri parani ja urheilijat keskittyivät myös paremmin sekä ottivat tarvittaessa vastuuta omasta tekemisestään kun olin muita neuvomassa” (vastaaja 2).

9 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä tutkimustehtävänä oli selvittää valmentajien kokemuksia MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -verkkokurssista. Sivusimme lisäksi sitä, havaitsivatko valmentajat joitain muutoksia heidän valmentamisensa lapsissa

ja nuorissa. Kaksi valmentajaa koki, että positiivisia muutoksia oli havaittavissa. Seuraavassa alaluvussa vertaamme SaVoLi ry:n valmentajien raportoimia kokemuksia aiemmin tehtyihin positiivisen psykologian tutkimustuloksiin. Pohdimme myös *Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille* -kokonaisuuden potentiaalista hyötyä käytännön valmennustyöhön. Lopuksi pohdimme opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena ja omaa onnistumistamme siinä.

9.1 Yhtäläisyyksiä aiempiin positiivisen psykologian tutkimuksiin

SaVoLi ry:n valmentajat raportoivat myönteisestä sosiaalisesta harrastusympäristöstä tutkimusjakson aikana. Tämä tarkoitti valmennettavien parempaa treenikäytöstä, parempaa keskittymistä ja itsenäisempää vastuunottoa omasta tekemisestään harjoituksissa. Leskisenoja (2016, 154) teki koulumaailmassa samankaltaisen havainnon oppilaiden lisääntyneestä vastuunotosta tutkiesaan 6-luokkalaista – oppilaat ymmärsivät paremmin oman työpanoksen yhteyden koulutyössä menestymiseen sekä ottivat enemmän vastuuta opiskelustaan.

Opinnäytetyö toi ilahduttavasti esiin kokemuksen siitä, että osa valmennusryhmistä tiivistyi jakson aikana. Myös Leskisenoja (2016, 155) havaitsi luokkayhteisönsä tulleen tiiviimmäksi ja läheisemmäksi tutkimusvuoden aikana, jolloin hän toteutti PERMA-teoriaan pohjautuvia menetelmiä yhden lukuvuoden ajan 6.-luokkalaisten kanssa. Myös jalkapallonpelaajia tutkittaessa nuoret urheilijat kertoivat luottamuksen lisääntyneen koko joukkuetta kohtaan vahvuuksiin perustuvan tutkimusjakson jälkeen (Luotonen & Viljanen 2022, 51).

SaVoLi ry:n valmentajien kokemuksia ei voida yleistää, mutta ne ovat arvokkaita havaintoja positiivisen psykologian mahdollisista vaikutuksista harrastusyhteisöissä. Urheiluharrastuksessa harjoitusten hyvä ilmapiiri voi olla yksi tärkeimmistä asioista harrastuksessa viihtymisen kannalta. Valmentajat ovat avainasemassa luomassa tämänkaltaisia kokemuksia urheilijoille. Voi olla mahdollista, että myös valmentajat itse viihtyvät tehtävässään paremmin, jos heillä on riittävät valmiudet edistää ja luoda hyvää ilmapiiriä harrastuksessa. *Global Journal of Human-Social Science* -lehden teoreettisessa katsauksessa

(2017) painotetaan, että tukisuhteiden, kuten valmentajien, merkitys on valtava eikä ilman heitä voida oppia hyvinvointitaitoja urheiluharjoittelun lomassa (Gearity & Murray 2011, Uusiautin ym. 2017, 35 mukaan).

9.2 Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille

Tekemämme induktiivisen sisällönanalyysin perusteella Nuori mieli urheilussa -verkkokurssilla oli pääasiassa hyvä vaikutus valmentajien työhön. Tässä tapauksessa valmentajien osaaminen kehittyi verkkokurssin avulla etenkin ryhmänohjaustilanteissa sekä ymmärryksen lisääntymisenä oman valmennustavan yhteydestä harrastajien käyttäytymiseen. Lisäksi verkkokurssin opeilla on voinut olla positiivinen vaikutus myös valmennettaviin lapsiin ja nuoriin, koska aineistosta nousi esiin havainto paremmasta treeni-ilmapiiiristä ja tiivistyneestä ryhmähengestä. On kuitenkin muistettava, että tutkimme pelkästään valmentajien kokemuksia, emmekä lasten ja nuorten kokemuksia asiasta.

Verkkokurssin itsenäinen opiskelu vaatii valmentajalta oma-aloitteista otetta positiivisen psykologian oppeihin tutustumiseen. Tämän opinnäytetyön perusteella suurin osa osallistuneista valmentajista saivat verkkokurssin avulla valmiuksia omaan valmennustyöhön, joten verkkopohjainen kurssi voi olla varsin toimiva ratkaisu liikunta-alan valmennustyön tueksi. Yksi kyselyyn vastanneista kuitenkin koki, että olisi kaivannut enemmän vuorovaikutusta verkkokurssin opiskeluun. Huhtanen (2019, 30) mainitseekin, että jos osallistuminen ja vuorovaikutus verkkokurssissa jää puuttumaan, se heikentää osallistujien muistamista ja motivaatiota. Kaikille itsenäinen verkkokurssi ei siis ole tehokain tapa tutustua aiheeseen, joten verkkokurssin rinnalle voisi analysimme perusteella harkita myös muita tapoja tutustuttaa valmentajat positiivisen psykologian oppeihin. Esimerkiksi paikan päällä tapahtuva koulutuspäivä voisi tuoda yhdessä tekemistä mukaan opiskeluun.

9.3 Prosessin pohdinta

Onnistuimme opinnäytetyöprosessissa kokonaisuudessaan mielestämme hyvin. Yhteistyö sekä toimeksiantajan, yhteistyöseuran että tutkittavien kanssa sujui moitteettomasti. Tämä, sekä hyvä pohjatyömme, auttoi meitä pysymään aikataulussa ja pystyimme edistämään prosessia koko ajan suunnitellussa tahdissa. Valtaosa tutkittavista jatkoi prosessin loppuun saakka, ja näin ollen

saimme vastauksia kyselyymme lopulta kolmelta valmentajalta. Osallistuneiden valmentajien määrä on kohtuullisen hyvä siihen nähden, että alun perin vapaaehtoisia tutkittavia oli neljä.

Tutkimuskysymyksiin saimme kutakuinkin halutunlaiset vastaukset, eli kunkin valmentajan omaan kokemukseen pohjaavan perustellun vastauksen. Pyy-simme vastaajia käyttämään vastauksissaan mahdollisimman paljon käytännön esimerkkejä, jotta saisimme mahdollisimman kattavat perustelut. Perustelut olisivat voineet olla vieläkin runsaammat ja konkreettisemmat osassa vastauksista. Suppeahkojen perustelujen analysointi oli haastavaa, koska siinä oli riski, että tulkitsemme vastauksen eri tavalla kuin vastaaja on tarkoittanut. Tämä on voinut vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, mikäli olemme ymmärtäneet joitain vastauksia eri tavalla kuin on tarkoitettu.

Jos tekisimme opinnäytteen tutkimuksellisen osion nyt uudestaan, lisäisimme kyselylomakkeelle kysymyksiä valmentajan oman panostuksen määrästä tutkimusjaksolla, koska se on mielestämme olennainen asia oppimisen kannalta. Muokkaisimme kysymyksiä todennäköisesti vielä yksinkertaisemmiksi ja selkeimmiksi, jotta vastausten perustelut olisivat olleet runsaampia. Voi myös olla, että olisimme saaneet erilaiset tai syvällisemmät vastaukset, jos olisimme keränneet aineiston esimerkiksi yksilö- tai ryhmähaastattelulla. Lisäksi jonkinlainen yhteinen tapaaminen tai meidän aktiivisempi osallistumisemme itse tutkimusjakson aikana olisi voinut tuoda lisäarvoa työhömmе. Toteutimme prosessia eri maista käsin työharjoittelujemme takia, mikä vaikutti aineistonkeruutavan valintaan.

PERMA-teorian käyttöä on tutkittu suomalaisissa liikuntaharrastusympäristöissä verrattain vähän, joten toivomme, että liikunnan alan toimijat innostuvat hyödyntämään PERMA-teorian ja positiivisen psykologian elementtejä valmennuksessa jatkossakin. PERMA-teoriaan pohjautuva Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi koettiin tämän opinnäytetyön perusteella melko toimivaksi työvälineeksi valmentajille, joten sitä voisi tämän opinnäytetyön perusteella suosittelaa muidenkin lajien ja seurojen valmentajille.

9.4 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tuloksena saimme kokemustietoa valmentajilta siitä, millaisia valmiuksia he saivat valmentajina irti positiiviseen psykologiaan perustuvasta verkkokurssista. Jatkotutkimusaiheena Nuori mieli urheilussa -kokonaisuuteen liittyen voisi olla seuraavaksi tutkia vielä tarkemmin valmennettavia lapsia ja nuoria ja kerätä aineisto suoraan heiltä. Jatkotutkimus voisi kattaa esimerkiksi verrokiryhmän ja tutkimusryhmän, jolle toteutetaan PERMA-teorian mukaisia käytänteitä valmennuksessa. Aineiston voisi kerätä yksilö- tai ryhmähaastattelulla lapsilta ja nuorilta. Tällöin tietoa saataisiin luotettavammin siitä, miten mielen hyvinvointia on onnistuttu tukemaan harrastuksessa. Vaikka valmentajien valmiudet ovat keskeisessä asemassa lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisessa, jopa tärkeämpää on ne todelliset vaikutukset, jotka lapset ja nuoret itse kokevat. Nuori mieli urheilussa -hankkeen tavoite liittyy nimenomaan siihen, että urheiluharrastus tukee asenteiltaan ja ilmapiiriltään lasten ja nuorten mielenterveyttä (MIELI ry 2023). Lisäksi eri lajien harrastajia olisi mielenkiintoista tutkia, jotta saataisiin kokemuksia monipuolisesti eri liikuntaharrastusympäristöistä. Mielen hyvinvoinnin tukeminen liikuntaharrastuksessa voi olla kasvavalle lapselle ja nuorelle merkittävä asia esimerkiksi liikunnan mielekkääksi kokemisen tai liikuntaharrastuksen jatkumisen kannalta.

LÄHTEET

Clarkeburn, H. & Mustajoki A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.

Huhtanen, A. 2019. Verkko-oppimisen muotoilukirja: Käytännön työkaluja laadukkaaseen verkko-oppimiseen muotoiluun. Aalto-yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://fitech.io/app/uploads/2019/09/Verkko-oppimisen-muotoilukirja-v-1.4.1-web.pdf> [viitattu 23.5.2023].

Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa: PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilun edistäjinä. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Acta Universitatis Lapponiensis 330. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-915-9> [viitattu 23.11.2022].

Luotonen, J. & Viljanen, E. 2022. Vahvuuksiin perustuvan valmennuksen yhteys jalkapalloilijoiden minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden kokemuksiin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/82274/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202207123859.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 23.11.2022].

MIELI ry. 2020. Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate/uploads/nuori-mieli-urheilussa-verkkokurssi-kaikille-valmentajille-raw-vGMa36pj/index.html#/lessons/8RMhColyGhXb40pha6FTnigow1sYvb0G> [viitattu 6.10.2023].

MIELI ry. 2021a. Mitä MIELI ry tekee? WWW-dokumentti. Päivitetty 6.9.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/> [viitattu 1.12.2022].

MIELI ry. 2021b. Strategia. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.8.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/mieli-ry/strategia/> [viitattu 1.12.2022].

MIELI ry. 2022. Mielen hyvinvointitaidot urheiluvalmennuksessa. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.11.2022. Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulu-tukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvalmennuksessa/> [viitattu 1.12.2022].

MIELI ry. 2023. Nuori mieli urheilussa -hanke. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.9.2023. Saatavissa: <https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/nuori-mieli-urheilussa/> [viitattu 6.10.2023].

Savonlinnan Voimistelu ja Liikunta. s.a. Savonlinnan Voimistelu ja Liikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://savoli.fi/> [viitattu 3.5.2023].

Seligman, M. 2013. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. First Atria paperback edition. New York: Atria.

Silander, P. & Koli, H. 2003. Verkko-opetuksen työkalupakki: oppimisaihiosta oppimisprosessiin. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Suomen Olympiakomitea ry. 2021. Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena. Helsinki: Suomen Olympiakomitea. E-kirja. Saatavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf [viitattu 7.10.2023].

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

Upadhyay, A., Rai U., & Singh, R. 2022. Optimistic promises of positive psychology: well-being and its possible applications. *Indian Journal of Positive Psychology* 2, 116–120. Verkkolehti. Saatavissa: <https://search-ebSCOhost-com.ezproxy.xamk.fi/login.aspx?direct=true&db=afh&AN=158237304&site=ehost-live> [viitattu 6.12.2022].

Uusiautti, S., Leskisenoja, E. M. & Hyvärinen, S. M. 2017. PERMA-based Perspectives on Sports: Designing New Ways To Support Well-Being In Finnish Junior Ice hockey Players. *Global Journal of Human-Social Science* 2, 30–39. Verkkolehti. Saatavissa: https://lac-ris.ulapland.fi/ws/files/2852291/PERMA_based_perspectives_on_sports.pdf [viitattu 29.11.2022].

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kallinen, T. & Kinnunen, T. s.a. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullinen sisällönanalyysi. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelma-opetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallönanalyysi/> [viitattu 11.12.2022].

LIITTEET

Liite 1

KYSELYLOMAKE

1. Kerro lyhyesti minkä ikäisiä valmensit tämän tutkimusjakson aikana ja millä tasolla he harrastavat (esim. Pelkkiä harrasteryhmiä, harraste- ja kilparyhmiä, pelkkiä kilparyhmiä)?
2. Koitko saavasi Nuori mieli urheilussa –verkkokurssista jotain hyötyä itsellesi valmennustyöhön?
Kyllä / ei
3. Jos vastasit kyllä, perustele tähän käytännön esimerkein mitä hyötyä sait. Jos vastasit ei, perustele tähän vapaamuotoisesti vastauksesi.
4. Mihin yhteen mielen hyvinvoinnin ulottuvuuteen valitsit keskittyä tutkimusjaksolla?
 - 1.) turvallinen toimintaympäristö
 - 2.) ihmissuhteet ja vuorovaikutus
 - 3.) aikaansaaminen
 - 4.) läsnäolo ja uppoutuminen
 - 5.) myönteisyys
 - 6.) merkityksellisyys
5. Koitko saavasi valitsemastasi mielen hyvinvoinnin ulottuvuudesta jotain hyötyä valmennustyöhösi?
Kyllä / ei
6. Jos vastasit kyllä, perustele tähän käytännön esimerkein miten valitsemasi ulottuvuus näkyi valmennuksessasi. Jos vastasit ei, perustele tähän vapaamuotoisesti vastauksesi.
7. Koitko saavasi verkkokurssista vielä jotain muita oivalluksia, oppeja, ideoita, pohdintoja tai ajatuksia?
Kyllä / ei
8. Perustele tähän esimerkein edellinen vastauksesi.
9. Opitko verkkokurssin myötä jotain itsestäsi valmentajana? (Esimerkiksi omista toimintatavoista, vahvuuksista tai kehittämisen kohteista valmentajana.) Kerro vapaamuotoisesti esimerkein.
10. Havaitsitko valitsemasi mielen hyvinvoinnin ulottuvuuden ja oman toimintasi vaikuttaneen valmennusryhmäsi jäseniin jollakin tavalla tutkimusjakson aikana? Vastaa perustellen oman henkilökohtaisen kokemuksen pohjalta.

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

15.12.2022

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Voimistelijavalmentajien kokemukset positiivisen psykologian hyödyntämisestä valmennustyössä

SaVoLi, Anni Koskela & Janni Miettinen

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen ja tietosuojaselosteen.

Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja tietosuojailmoituksesta tarkemman kuvauksen tutkimuksen yhteydessä suoritettavasta henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Ymmärrän, että tietojani ja vastauksiani käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä tutkimuksen hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Alekirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni henkilötietojeni käsittelyyn ja tutkimukseen osallistumiseen.

Päiväys ja paikka	Tutkittavan allekirjoitus	Tutkittavan nimenselvennös
-------------------	---------------------------	----------------------------

Tutkijalle. Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

Mikäli tutkimuksen kohteena on alaikäinen, mutta henkilötietoja ei kerätä, vanhemmille tai sosiaalityöntekijöille tms. annetaan tutkimustiedote sekä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta, mutta tietosuojailmoitusta ei ole välttämätöntä tehdä.

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU
PL 68, 50101 Mikkeli / Patteristonkatu 3 D
Puh: 040 655 0555 / kirjaamo@xamk.fi
Y-tunnus: 2472908-2 / www.xamk.fi

TUTKIMUSTIEDOTE



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

TUTKIMUSTIEDOTE

1(1)

20.12.2022

TUTKIMUSTIEDOTE**Voimisteluvallmentajien kokemukset positiivisen psykologian hyödyntämisestä valmennustyössä****Tutkimuksen tekijät**

Opiskelijat Anni Koskela ja Janni Miettinen
Opinnäytetyön ohjaaja Anna-Kaisa Hokkanen
Xamk - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, liikunnan ja kuntoutuksen yksikkö,
Savonniemenkatu 6, 57100 Savonlinna
Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:
Janni Miettinen, liikunnanohjaajaopiskelija, Puh. +358 503139179, cjami008@edu.xamk.fi

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa toimeksiantajallemme MIELI ry:lle heidän laatimastaan *Nuori mieli urheilussa – verkkokurssi kaikille valmentajille* -kokonaisuuden toimivuudesta. Kokemusten avulla MIELI ry saa arvokasta palautetta tekemästään työstä aidoista valmennustilanteista sekä pystyy mahdollisesti jatkokehittämään materiaalejaan yhä paremmiksi. SaVoLi ry:n valmentajana sovit tähän tutkimukseen loistavasti, koska toimit valmennustyössäsi juuri sen kohderyhmän parissa, jota varten verkkokurssi on tuotettu. Osallistuessasi tähän tutkimukseen saat mahdollisuuden kehittää valmiuksiasi nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisessa valmennustyösi aikana.

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Pyydämme sinua osallistumaan tähän tutkimukseen. Sinulla on mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteeseen olevaan tietosuojailmoitukseen. Tämän jälkeen sinulta pyydetään kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Kysymyksessä on opinnäytetyö, joka julkaistaan Theseuksessa sen valmistuttua.

Tietosuoja

Tutkimuksessa ei käsitellä henkilötietoja, ainoastaan kerätään sähköpostiosoite loppukyselyn lähettämistä varten sekä nimi ja allekirjoitus kirjallista osallistumisen suostumusta varten.
LIITE: Tietosuojailmoitus

TIETOSUOJAILMOITUS



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

1

Tietosuojailmoitus

(Tietosuojalaki 2018/1050, EU:n yleinen tietosuoja-asetus 2016/679)

Pyydämme sinua osallistumaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) opintoihin sisältyvään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tässä tietosuojaselosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään opinnäytetyössä, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Opinnäytetyön rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjä on ihminen (esim. opinnäytetyöntekijä) tai organisaatio, joka määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot.

Tämän opinnäytetyön rekisterinpitäjä on

Janni Miettinen, yhteyshenkilö

cjami008@edu.xamk.fi

Anni Koskela, toinen opinnäytetyön tekijä

canko037@edu.xamk.fi

2. Opinnäytetyön suorittajat

Opinnäytetyön tekijät Anni Koskela ja Janni Miettinen

3. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?

Henkilötietona tässä tutkimuksessa keräämme ainoastaan sähköpostiosoitteen loppukyselyn lähettämistä varten. Emme käsittele sähköpostiosoitettasi osana tutkimuksen vastauksia, vaan analysoimme ja raportoimme antamasi vastaukset täysin anonymisti siten, ettei antamiasi vastauksia ja sähköpostiosoitettasi voida yhdistää.



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

2

4. Opinnäytetyön aihe ja kesto

Opinnäytetyön aihe: Voimisteluvallmentajien kokemukset positiivisen psykologian hyödyntämisestä valmennustyössä
Opinnäytetyön kesto: tammi – joulukuu 2023.

5. Mistä lähteistä tietoni kerätään?

Keräämme sähköpostiosoitteen suoraan sinulta.

6. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?

Rekisteristä ei luovuteta tietoja kolmansille osapuolille.

7. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?

Ei käsitellä.

Xamkissa käytetään tallennustilana pilvipalveluita (Teams ja OneDrive). Microsoft saattaa siirtää näihin palveluihin tallennettua tietoa tai niiden varmuuskopioita EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle. Microsoftin tietosuojalauseke on luettavissa osoitteesta: <https://privacy.microsoft.com/fi-FI/privacystatement>

8. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?

Sähköpostiosoitteesi säilytetään korkeintaan opinnäytetyön valmistumiseen saakka, eli joulukuuhun 2023. Tämän jälkeen kaikki sähköpostiosoitteet ja -viestit tullaan poistamaan.

9. Miten henkilötietoni säilytetään ja suojataan?

Sähköpostiosoitteesi on sähköisessä muodossa koulumme alaisessa sähköpostipalvelussa, johon vain opinnäytetyön tekijät pääsevät kirjautumaan.

10. Miten voin käyttää tietosuoja-asetuksen mukaisia oikeuksiani?

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä on: Janni Miettinen, cjami008@edu.xamk.fi, 0503139179

a) Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)
Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

b) Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

3

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

c) Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

d) Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa.

e) Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

f) Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

11. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Xamkin tietosuojavastaava on Markus Häkkinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@xamk.fi

SAATEKIRJE

Hei ja kiitos kiinnostuksestasi lähteä mukaan opinnäytetyöhömmme!

Opinnäytetyössämme tulemme tutkimaan teidän SaVoLi ry:n valmentajien kokemuksia Nuori mieli urheilussa –hankkeeseen liittyvästä verkkokurssista. Verkkokurssi on tuotettu kaikille valmentajille valmennustyön tueksi edistämään nuorten mielen hyvinvointia positiivisen psykologian keinoin harrastustoiminnassa.

Projektiin osallistuminen tarkoittaisi sinulta Nuori mieli urheilussa – verkkokurssiin tutustumista (tämä vie aikaa n. 30–60 min) sekä yhden sinulle mielekkään osa-alueen valitsemista, johon haluat keskittyä omassa valmennuksessasi kuuden viikon ajan. Lopuksi lähetämme sinulle kysymyslomakkeen, jossa on n. 10 avointa kirjallista kysymystä. Kaikkiin kysymyksiin vastataan oman kokemuksen pohjalta, ja jokainen vastaus on meille tärkeä!

Osallistuminen vaatisi sinulta hiukan oman valmentajuuden äärelle pysähtymistä, mutta voisi antaa arvokasta lisäosaamista sekä sinulle valmentajana, että heijastua kauaskantoisesti myös nuoriin valmennettaviin. Nuori mieli urheilussa -hanke pohjautuu ajatukseen, että mielen hyvinvointi vaikuttaa laajalti nuoren kiinnostukseen, kehittymiseen ja suoriutumiseen harrastuksessa. Kokeemme tärkeänä, että myös pienet ja yksinkertaiset seikat/eleet/vivahteet valmentamisessa voivat olla niitä merkittävimpiä. Osallistuminen ei siis vaadi perustavanlaatuisia toiminnan muuttamista.

Aikataulu olisi seuraavanlainen:

Jos olet edelleen kiinnostunut osallistumaan tähän projektiin, ja hyväksyt liitteenä olevan tutkimustiedotteen ja tietosuojaselosteen, vahvistathan oman osallistumisesi lähettämällä sähköpostin “osallistun” osoitteeseen: cjami008@edu.xamk.fi 3.2. mennessä. Tätä kautta saamme sähköpostiosoitteesi kysymyslomakkeen lähettämistä varten. Samaan sähköpostiosoitteeseen voi esittää kaikki kysymykset, joita projektista herää.

Käythän myös allekirjoittamassa kirjallisen suostumuslomakkeen SaVoLin toimistossa 25.1.–3.2. välisenä aikana.

Ensimmäisenä: tutustu verkkokurssiin, ja valitse sieltä yksi itseäsi puhutteleva osa-alue, johon haluaisit tutkimusjaksolla keskittyä. Osa-alueita ovat: 1.) turvallinen toimintaympäristö, 2.) ihmissuhteet ja vuorovaikutus, 3.) aikaansaaminen, 4.) läsnäolo ja uppoutuminen, 5.) myönteisyys ja 6.) merkityksellisyys.

Linkki verkkokurssiin: <https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate/uploads/nuori-mieli-urheilussa-verkkokurssi-kaikille-valmentajille-raw-vGMa36pj/index.html#/lessons/8RMhColyGhXb40pha6FTniqow1sYvb0G>

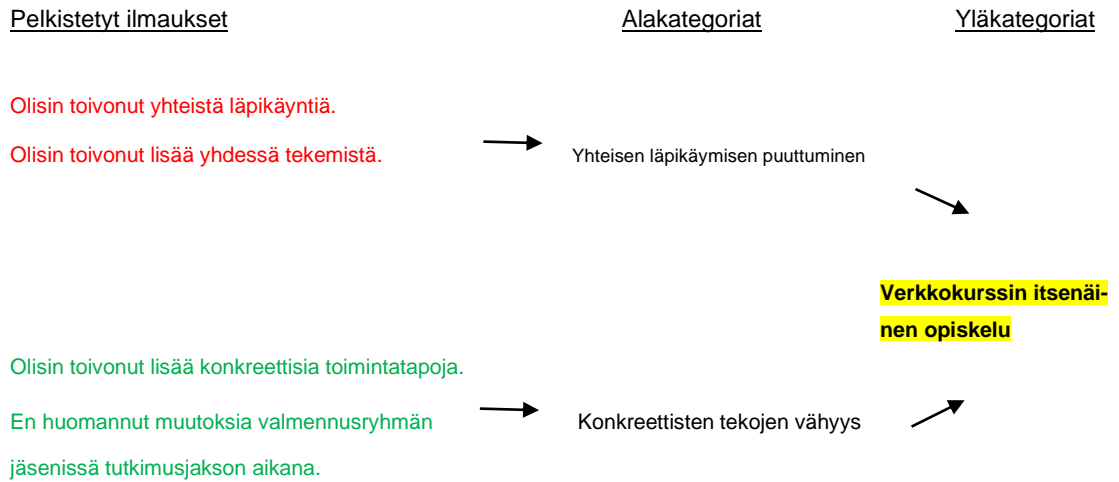
13.2.–26.3. (Vk 7-12): Tutkimusjakso. Keskity tänä aikana valitsemaasi osa-alueeseen valmennustilanteissa. Katso verkkokurssilta vinkkejä, kuinka valitsemaasi osa-aluetta voi vaalia käytännön tilanteissa.

27.3. (Vk 13): Lähetämme sinulle sähköpostiin kysymyslomakkeen kokemuk-
sistasi. Vastausaikaa 27.3.–6.4.

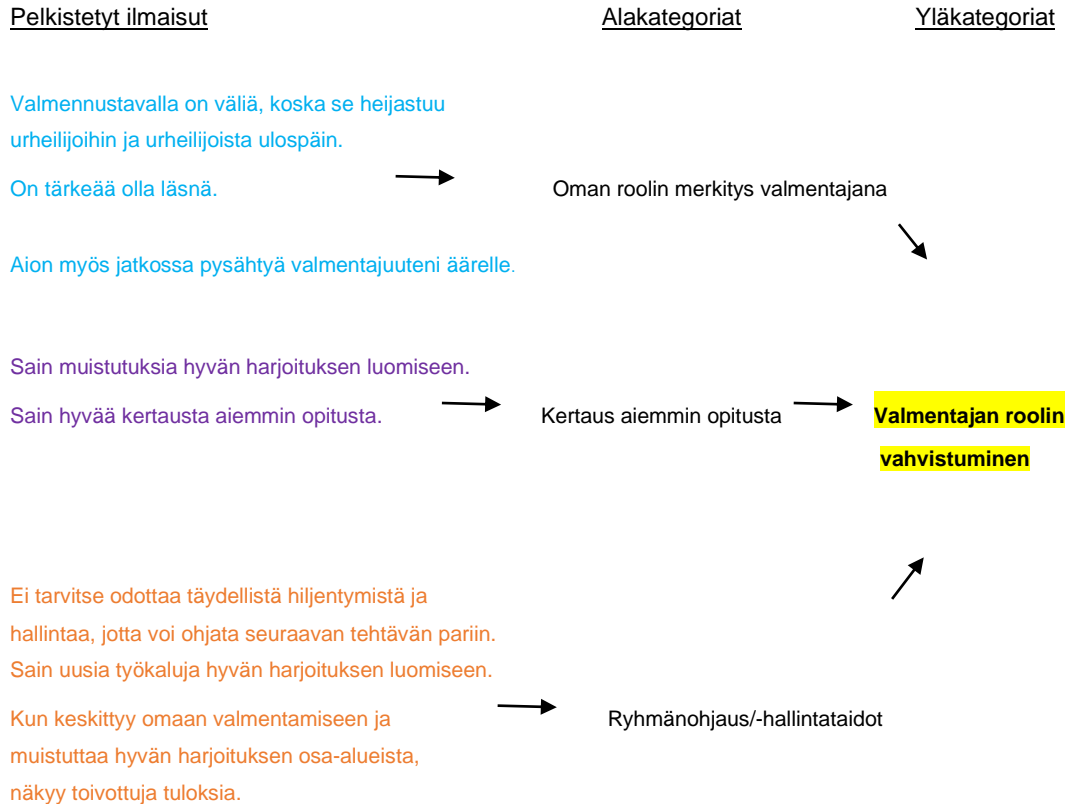
Ystävällisin terveisin,
Liikunnanohjaaja AMK-opiskelijat Anni Koskela ja Janni Miettinen

Induktiivinen sisällönanalyysi

Valmentajat eivät saaneet valmiuksia nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen, koska:



Valmentajat saivat tällaisia valmiuksia nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen:



Heikkouteni on selkeän ohjeistuksen antaminen.
Huomasin, että täydellisyys tavoittelu on kehityskohteeni.
Heikkouteni on rakentavan palautteen pitäminen ymmärrettävänä ja lyhyenä.



Omien heikkouksien huomaaminen valmentajana



Valmentajan itsereflektointitaitojen kehittyminen

Vahvuuteni on antaa ohjeet lyhyesti ja selkeästi.

Annan rakentavaa palautetta noudattaen hampurilaismallia.
Opin, että taitoni valmentajana ovat hyvällä pohjalla yleisesti.
Opin, että osaan olla läsnä lasten ja nuorten kanssa.



Omien vahvuuksien huomaaminen valmentajana



Opin, että innostaminen ja kannustaminen ovat vahvuuksiani valmentajana.
Osaan olla napakka valmentaja.
Opin, että toimin valmentajana johdonmukaisesti.

Verkkokurssin ja valmentajien valmiuksien vaikutus valmennettaviin nuoriin:

Pelkistetyt ilmaisut

Alakategoriat

Yläkategoriat

Treenikäytös parani.
Etenkin junnuikäiset paransivat käytöstään.

Urheilijat ottivat paremmin vastuuta tekemisestään



Parempi treenikäytös



Itsenäisesti.
Käytös treeneissä parani.
Urheilijat keskittyivät paremmin.

Myönteinen sosiaalinen harrastusympäristö

Etenkin junnuikäisistä tuli tiiviimpi ryhmä.

Treenien ilmapiiri parani.
Treeni-ilmapiiri parani.



Parempi treeni-ilmapiiri

