



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Nuoren lukiolaisen henkinen hyvinvointi jalkapalloharrastuksen parissa

Etolin, Oona

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Nuoren lukiolaisen henkinen hyvinvointi
jalkapalloharrastuksen parissa

Oona Etolin
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2018

Oona Etolin

Nuoren lukiolaisen henkinen hyvinvointi jalkapalloharrastuksen parissa

Vuosi 2018 Sivumäärä 41

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata jalkapalloharrastuksen merkitystä nuoren henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tavoitteena oli ymmärtää, miten nuori lukiolainen itse kokee ja käsittää jalkapalloharrastuksensa vaikutukset henkiseen hyvinvointiin, niin negatiivisessa kuin positiivisessa kontekstissaan. Tavoitteena oli myös, että opinnäytetyön avulla seuran valmentajat sekä muut nuorten kehitysympäristöissä toimivat aikuiset voivat kehittää ja muuttaa toimintatapojaan enemmän nuoren henkistä hyvinvointia tukeviksi.

Teoreettisessa viitekehyksessä määriteltiin henkisen hyvinvoinnin käsitettä. Henkistä hyvinvointia lähestyttiin myös voimavaralähtöisen teorian, salutogeneesin, näkökulmasta. Keskeisinä henkisen hyvinvoinnin voimavaroina nähtiin itseluottamus ja motivaatio sekä keskeisimpänä henkistä hyvinvointia estävänä tekijänä stressi. Lisäksi viitekehyksessä lähestyttiin opinnäytetyön aihetta tarkastelemalla nuoruusiän kehitysvaihetta ja liikunnan sekä opiskeluhoitajan tehtäviä nuoren henkisen hyvinvoinnin vahvistajina.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin eläytymismenetelmää ja aineiston analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Tutkimukseen osallistui yhteensä seitsemän nuorta lukiolaista, joista jokainen vastasi tutkijan antamaan kahteen erilaiseen kehyskertomukseen.

Opinnäytetyön tulosten mukaan jalkapalloharrastuksen tuoma hyvinolontunne edisti nuoren lukiolaisen henkistä hyvinvointia. Hyvinolontunnetta tuottivat onnistumiset harjoituksissa, itsestä irti saaminen ja jaksaminen treeneissä, valmentajien luoma miellyttävä ilmapiiri, joukkuekavereiden läsnäolo ja heidän kanssaan yhdessä jaetut kokemukset, muiden joukkueläisten hyväntuulisuus, puhtaat treenivaatteet sekä se, että tiesi tehneensä koulutehtävät jo ennen treenejä. Nuoret kokivat myös, että silloin kun arki oli kokonaisvaltaisesti tasapainossa, edisti myös jalkapalloharrastus paremmin henkistä hyvinvointia kuin silloin, kun arki ei ollut tasapainossa. Jalkapalloharrastuksen aiheuttama huono mieliala heikensi nuoren lukiolaisen henkistä hyvinvointia. Huonoa mielialaa tuottivat epäonnistuneet tai huonosti suoritettut harjoitteet, valmentajien luoma negatiivissävytteinen ilmapiiri ja mielessä treenien aikana pyörineet tekemättömät läksyt.

Jalkapalloharrastuksella oli merkitystä nuoren henkisen hyvinvoinnin kannalta niin heikentävänä kuin edistävänä tekijänä. Kehittämisehdotuksena esitettiin, että valmentajat ja terveydenhoitajat yrittäisivät tunnistaa toimintatavoistaan ne kohdat, jotka eivät edistä nuoren henkistä hyvinvointia. Näiden tapojen tunnistamisen jälkeen, he voisivat luoda itselleen uusia nuoren henkistä hyvinvointia tukevia toimintamalleja, hyödyntäen tämän tutkimuksen tuloksia.

Asiasanat: henkinen hyvinvointi, salutogeneesi, nuori, harrastus, eläytymismenetelmä

Oona Etolin

The Psychological Well-being of Young High School Students in a football Practice Environment

Year	2018	Pages	41
------	------	-------	----

The aim of the thesis was to describe the significance of football practice for the psychological well-being of adolescents. The goal was to understand how young high school students experience and appreciate the effects the sport has on their own psychological well-being in both negative and positive contexts. The thesis was also meant to aid coaches as well as other adults working in the developmental environment of teenagers to develop and adjust their practices to be more supportive of the psychological well-being of these adolescents.

The concept of psychological well-being was first defined in a theoretical framework. It was also approached from the perspective of salutogenesis, a theory that focuses on factors that promote health. Self-confidence and motivation were identified as the most relevant factors facilitating psychological well-being, with stress having the most adverse effects. Additionally, the subject of the thesis was approached by reviewing the developmental phase of adolescence, exercise and sport as well as the role of study services as factors enhancing the psychological well-being of adolescents.

The thesis was carried out in the form of qualitative research. The method of empathy-based studies was used to gather the data, which was then analysed using a data-driven method of analysis of the contents. A total of seven high school students participated in the research, with each participant giving answers to two different empathy-based stories presented by the researcher.

The results of the thesis indicated that euphoric feelings experienced during football practice facilitated the psychological well-being of the young high school students. These feelings were elicited by success, persevering and overcoming personal limits during practice, the presence of the other teammates and the experiences shared with them, a cheerful atmosphere, clean training clothes, and the knowledge of having completed any schoolwork prior to practice. Furthermore, the participants felt that when their everyday life was at an overall balance, football practice had an even more positive impact on their psychological well-being. Conversely, a negative mood caused by football practice undermined the psychological well-being of the high school students. Lowered moods were brought on by failed or poorly executed exercises, a negative atmosphere created by coaches and thoughts of unfinished schoolwork during practice.

Football practice was found to have significance both as a beneficial and as a detrimental factor for the psychological well-being of adolescents. As a further development coaches and nurses are encouraged to recognise aspects from their own way of working that would improve the psychological well-being of adolescents. After this they could by using results presented in this work create new procedures that support the psychological well-being of adolescents.

Keywords: psychological well-being, salutogenesis, adolescent, sport, empathy-based studies

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Henkinen hyvinvointi	7
2.1	Salutogeneesi voimavaroja tulkitsevana teoreettisena näkökulmana	8
2.2	Itseluottamus henkisen hyvinvoinnin voimavarana.....	9
2.3	Motivaatio henkisen hyvinvoinnin voimavarana.....	10
2.4	Stressi henkistä hyvinvointia estävänä tekijänä	12
3	Nuoruusikä	13
4	Nuoren henkisen hyvinvoinnin vahvistaminen	14
4.1	Liikunta ja urheilu	14
4.1.1	Jalkapallo.....	15
4.2	Opiskeluhoolto.....	16
5	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	17
6	Tutkimuksen toteuttaminen	18
6.1	Aineiston hankinta eläytymismenetelmällä	18
6.2	Aineiston analyysi	20
7	Tutkimuksen tulokset	23
7.1	Hyvänolontunne	23
7.2	Huono mieliala.....	26
7.3	Arjen tasapaino.....	27
8	Pohdinta	28
8.1	Tulosten tarkastelua, johtopäätökset ja kehittämissuhteet	28
8.2	Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelua.....	29
	Lähteet	32
	Taulukot	34
	Liitteet.....	35

1 Johdanto

Nuoruus on ajanjaksona haastava ihmisen elämässä. Se on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen, jolloin kehon ja ulkonäön muutoksen lisäksi ajatukset, asenteet, arvot ja mielipiteet muotoutuvat uudelleen. Nuoruus luo elämässä uudenlaisen mahdollisuuden toivon ja luottamuksen rakentumiselle. Nuoren kasvun kuohunnassa pysyvillä arjen toiminnoilla, kuten koululla, kodilla ja harrastuksilla, on paljon merkitystä nuoren henkiseen hyvinvoinnille. (Erkko & Hannukkala 2013, 47.)

Olen valmentanut pitkään samaa ikäluokkaa jalkapallon parissa. Valmennettavani ovat nyt lukiolaisia ja olen huomannut, kuinka suurenevat työmäärät kouluun liittyen lisäävät ahdistusta, stressiä, uupumusta, toivottomuutta, motivaation puutetta ja itseluottamuksen heikkenemistä. Samalla jalkapalloharrastuksessa vaatimukset ja tavoitteet ovat koventuneet ja paineet kasvaneet, mikä aiheuttaa samanlaisia oireita kuin edellä mainitsemani koulun aiheuttamat oireet. Jalkapalloharrastus voi siis vaikuttaa negatiivisesti nuoren henkiseen hyvinvointiin, vaikka yleisesti urheilun ajatellaan tuovan, ja sen toivotaan tuovan, positiivisia vaikutuksia elämään (Pöyhönen 2015, 63). Toisaalta jalkapalloharrastus myös tasapainottaa nuoren elämää ja helpottaa koulunkäynnin tuomia henkisiä oireita. Urheilu ja hyvä kunto tutkitusti vähentävät esimerkiksi stressiä (Kettunen 2015). Parhaimmillaan jalkapalloharrastuksen kautta saadut onnistumisen kokemukset voivat lisätä itseluottamusta, parantaa minäkuva, luoda toivoa, lisätä motivaatiota ja keskittymiskykyä sekä näiden kautta vaikuttaa positiivisesti henkisen hyvinvoinnin kokemukseen (Vasarainen & Hara 2005, 58).

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata jalkapalloharrastuksen merkitystä nuoren henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tavoitteena on ymmärtää, miten nuori lukiolainen itse kokee ja käsittää jalkapalloharrastuksensa vaikutukset henkiseen hyvinvointiin, niin negatiivisessa kuin positiivisessa kontekstissään. Tavoitteena on myös, että opinnäytetyön avulla seuran valmentajat sekä muut nuorten kehitysympäristöissä toimivat aikuiset voivat kehittää ja muuttaa toimintatapojaan enemmän nuoren henkistä hyvinvointia tukeviksi. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä helsinkiläisen jalkapalloseuran kanssa. Tutkimuslupa on saatu seuran toiminnanjohtajalta ja hallituksen puheenjohtajalta. Lisäksi tutkimuslupa on saatu kaikkien tutkimukseen osallistuvien alaikäisten nuorten vanhemmilta.

Urheilun ja fyysisen hyvinvoinnin yhteyksistä on tehty paljon tutkimuksia. Tutkimuksia löytyy myös siitä, kuinka lapsuuden ja nuoruuden fyysinen aktiivisuus vaikuttaa aikuisuudessa esiintyviin sairauksiin, työstressin sietokykyyn ja hyvinvointiin. Urheilun vaikutuksista nuoren hen-

kiseen hyvinvointiin on tehty jonkin verran tutkimuksia, joista useat käsittelevät huippu-urheilua. Tällä hetkellä Jyväskylän yliopistolla on käynnissä tutkimus, joka selvittää urheiluliolaisten hyvinvointia. Sen ensimmäiset tulokset kertovat synkkää kieltä siitä, kuinka moni lukioikäisistä huipulle tähtäävistä nuorista kärsii uupumuksesta, stressistä ja motivaation puutteesta niin koulua kuin urheilulajiaan kohtaan. (Sorkkila ym. 2016.) Vaikka henkisestä hyvinvoinnista ja liikunnan vaikutuksista henkiseen hyvinvointiin on tehty tutkimuksia, ei tutkimuksia kuitenkaan löydy suoraan siitä, mitkä tekijät selittävät urheiluharrastuksen positiivista tai negatiivista vaikutusta nuoren henkiseen hyvinvointiin.

2 Henkinen hyvinvointi

Hyvinvointi ja henkinen hyvinvointi ovat käsitteinä monialaisia ja moniulotteisia. Greenbergin (1998, 3-8) mukaan näiden määrittelyminen on riippuvainen yhteiskunnassa vallitsevista arvoista. Allardtin (1976, 181) ja Fisherin ym. (2000) mukaan hyvinvoinnin ja henkisen hyvinvoinnin kokeminen liittyy vahvasti yksilön käsityksiin omista tunnetiloistaan. Allardtin (1976, 181) luoman käsityksen mukaan henkinen hyvinvointi on tila, mihin yksilö voi jatkuvasti ja aktiivisesti vaikuttaa omilla valinnoillaan ulkoisten sattumusten lisäksi. Henkisen hyvinvoinnin kokeminen on yhteydessä yksilön käsityksiin yhteiskunnassa vallitsevista oloista, tietyssä ajassa, suhteessa omaan itseensä (Allardt 1976, 329-330). Rajjas (2008, 1) toteaa raportissaan, että loppujen lopuksi hyvinvointi syntyy ihmisten arjessa ja muodostuu yksilön henkilökohtaisena kokemuksena.

Mielen hyvinvointi on lähtökohta ihmisen terveydelle, toimintakyvylle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (THL 2014). Henkinen hyvinvointi on yksi osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. UKK-instituutin ylläpitämän Terve koululainen -sivuston mukaan (2017) henkinen hyvinvointi on henkinen, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus, jonka avulla johdamme elämäämme. Siihen vaikuttavat yksilö vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, yhteiskunta, ympäristö ja kulttuuriset arvot. Henkisen hyvinvoinnin tila vaihtelee elämän eri vaiheissa. Se on elämäntaitoa, joka mahdollistaa muun muassa selviytymisen vastoinkäymisistä, nauttimisen elämästä ja taidon solmia sekä ylläpitää ihmissuhteita. (UKK-instituutti 2017.) Myös Fisher (1998; 2000) määrittelee henkisen hyvinvoinnin olevan tila, joka on yhteydessä kaikkiin muihin terveyden osa-alueisiin. Hänen mukaansa henkisen hyvinvoinnin voidaan ajatella pitävän sisällään positiivisia tunteita, käyttäytymistä sekä tietoisuutta suhteessa itseensä, muihin ihmisiin, ympäristöön ja ylläluonnolliseen.

Henkisellä hyvinvoinnilla on keskeinen rooli puhuttaessa itsensä ja oman hyvinvoinnin johtamisesta. Henkiseen hyvinvointiin ajatellaan kuuluvan kyky määritellä oman elämän mielekkääksi tekevät asiat eli kyky määritellä oman elämäntavoitteensa. Tavoitteen määrittämiseksi tarvitaan hyvää itsetuntemusta, jota voidaan tarkastella muun muassa omien elämäntarvojen, minäkuvan ja ajattelua sekä havaintojamme ohjaavien uskomusten kautta. Vahva itsetuntemus auttaa tavoitteen määrittämisessä ja oman toiminnan ohjaamisessa. (Leskinen & Hult 2010, 31.)

Henkisen hyvinvoinnin taustalla on myös hallinnan tunne. Sen edellytys on se, että tuntee omistavansa tarpeeksi voimavaroja erilaisten tilanteiden hallintaan. Esimerkiksi stressin tunne syntyy, kun vaatimusten koetaan ylittävän omat taidot ja keinot tilanteen hallitsemiseksi. Tämän takia on tärkeää, että pystyy etukäteen tunnistamaan, hankkimaan ja aktivoimaan itselleen tarpeellisia voimavaroja. (Leskinen & Hult 2010, 36.)

2.1 Salutogeneesi voimavaroja tulkitsevana teoreettisena näkökulmana

Salutogeneesi on sosiologi ja stressitutkija Antonovskyn 1970-luvulla luoma teoreettinen näkökulma terveydestä. Salutogeneesin lähtökohtana ovat voimavarat, jotka edistävät hyvinvointia ja elämänlaatua yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasoilla. (Eriksson & Lindström 2012, 33.) Siinä on kyse yksilön tavasta ajatella, olla ja toimia vuorovaikutuksessa ympäristön ja muiden ihmisten kanssa. Keskeistä on, miten yksilö käyttää voimavarojaan kohdatessaan painetta, esimerkiksi henkistä kuormitusta. Kun yksilö pystyy käyttämään hyväkseen omia voimavarojaan sekä ympäristön tarjoamia voimavaroja, on hänellä tällöin hyvä koherenssin tunne. Koherenssin tunne on keskeinen käsite voimavarojen ohella Antonovskyn luomassa salutogeneesin teoriassa. (Antonovsky 1987, 19.)

Antonovskyn (1987, 27-30) mukaan yksilö kohtaa päivittäin paineita, joiden takia voi muodostua esimerkiksi stressiä. Hänen mukaansa paineita koetaan elämänmuutosten lisäksi hyvin arkisissa asioissa, kuten ihmissuhteissa. Voimavaroiksi Antonovsky nimittää resursseja, joiden avulla yksilö käsittelee paineitaan. Voimavaroja on useita, ja ne voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia. Voimavaroiksi luetaan kaikki ne tekijät, joista yksilö hyötyy kohdatessaan paineita ja käsitellessään sekä hallitessaan niitä. Jos yksilö käyttää voimavarojaan puutteellisesti, lisää se paineiden syntymistä ja niistä aiheutuvaa stressiä, joka puolestaan voi heikentää yksilön terveyttä. Yksilö voi kuitenkin määritellä koetun paineen haitattomaksi tai hallita ja välttää sen kokonaan, jos hän onnistuu hyödyntämään voimavarojaan tarkoituksenmukaisesti. (Antonovsky 1987, 27-30.)

Koherenssin tunteella tarkoitetaan elämänhallinnan tunnetta, joka kertoo yksilön kyvystä hyödyntää saatavilla olevia voimavaroja. Mitä suurempi yksilön koherenssin tunne on, sitä varmemmin hän pystyy hyödyntämään voimavarojaan paineiden käsittelyssä ja tavoitteiden saavuttamisessa. Yksilö, jolla on voimakas koherenssin tunne, kokee paineet useimmiten ratkaisutavissa oleviksi haasteiksi. Heikon koherenssin tunteen omaavilla yksilöillä paineet taas aiheuttavat useammin haitallista stressiä, kun voimavarojen hyödyntäminen on puutteellista tai voimavarat heikkoja. (Antonovsky 1987, 29-31.)

Koherenssin tunteen voi Antonovskyn (1987, 16-19) mukaan jakaa kolmeen tärkeimpään osaluokkaan. Hänen mukaansa koherenssin tunne muodostuu loppujen lopuksi kyvystä nähdä elämä ymmärrettävänä, hallittavana ja merkityksellisenä. Elämän ymmärrettävyys näkyy niin, että yksilö ajattelee elämän tapahtumien olevan ennakoitavissa, johdonmukaisia ja tarkoitettuja. Elämän hallittavuus ilmenee taas niin, että yksilö tuntee voivansa vaikuttaa elämäntilanteisiinsa. Hän pyrkii haastavissakin tilanteissa toimimaan aktiivisesti oman hyvinvointinsa eteen, ja kohdatessaan epäoikeudenmukaisuutta hän joko yrittää muuttaa tilannetta tai hyväksyä tilanteen sellaisenaan ja sopeutua siihen. Merkitykselliseksi elämän kokeva näkee vaikeatkin tilanteet haasteina, joiden ratkaiseminen on mielekästä ja tärkeää. (Antonovsky 1987, 16-19.)

2.2 Itseluottamus henkisen hyvinvoinnin voimavarana

Itseluottamus on elämän tärkeä voimavara, joka näyttää elämälle suunnan. Se on tärkein yksittäinen tekijä menestykseen elämässä. (Liukkonen 2017, 22.) Psykologisena tekijänä itseluottamus selittää parhaiten ihmisen hyvinvointia, onnistumista ja menestymistä. Itseluottamus on omiin kykyihin, taitoihin ja mahdollisuuksiin uskomista. Se on mielen tuottamaa ajattelua ja tunnetta, suoriutumista ja selviytymistä, elämän tuomissa erilaisissa haasteissa. Itseluottamus tarkoittaa myös sitä, kuinka luottavaiseksi yksilö tuntee itsensä suorittaessaan tiettyä tehtävää tai yrittäessään saavuttaa tavoitteensa. Itseluottamus ja itsetunto kietoutuvat tiukasti toisiinsa, ja käsitteenä itseluottamuksen voidaan ajatella sisältävän itsetunnon. Kun itseluottamus on sitä, millaista kyvykkyyttä yksilö voi nähdä itsessään, on itsetunto sitä, mitä yksilö tuntee kykyjään ja itseään kohtaan. (Leppänen & Leppänen 2017, 18, 22-24.)

Leppäset (2017, 32-39) jakavat teoksessaan itseluottamuksen kahteen itseluottamusmalliin: luontaiseen itseluottamukseen ja ulkoistettuun itseluottamukseen. Luontaisella itseluottamuksella he tarkoittavat synnynnäistä omiin kykyihin luottamista ja uskomista. Se on yksilön omaa rohkeutta edetä kohti unelmiaan ja tavoitteitaan ilman varmuutta onnistumisesta. Se ei ole riippuvainen ulkoisista olosuhteista ja tekijöistä, toisin kuin ulkoistettu itseluottamus. Leppäset myös kirjoittavat teoksessaan, että ulkoistettu itseluottamus on uskomusta siitä,

että yksilön itseluottamus riippuu useasta eri tekijästä, joihin voi itse vain osittain vaikuttaa. Ulkoistetun itseluottamuksen ajatellaan koostuvan monesta eri asiasta, kuten kokemuksista, tiedoista, taidoista, kasvatuksesta, onnistumisista, menestyksestä ja myönteisestä palautteesta. Ulkoistetun itseluottamusmallin mukaan ainoa tapa kehittää itseluottamusta on kehittää itseluottamuksen eri osa-alueita ja hallita ulkoisia tekijöitä. Leppästen mukaan ulkoiset olosuhteet eivät kuitenkaan suoraan vaikuta kokemaamme itsetuntoon, vaan ne vaikuttavat siihen yksilön omien ajatusten kautta. Itseluottamus on lopulta sitä, mitä yksilö ajattelee ja tuntee juuri siinä tilanteessa ja hetkessä.

Ajatukset vaikuttavat yksilön tunteisiin ja niiden kautta yksilön toimintaan. Positiivisesti ajattelemisen useimmiten johtaa positiivisiin lopputuloksiin. (Liukkonen 2017, 28-29.) Liukkonen (2017, 28-29) kertoo teoksessaan, kuinka itseluottamuksen perustana on ajattelu, eritoten positiivinen ajattelu. Tällaista ajattelua luodaan positiivisella itsepuhelulla, selkeillä mielikuville ja unelmilla. Hänen mukaansa on tärkeää, että yksilö uskoo omaan itseensä ja omaan tekemiseensä pärjätäkseen elämässään ja saavuttaakseen tavoitteitaan.

On hyvä muistaa, ettei itseensä luottava yksilö tarkoita ylimielistä yksilöä. Ylimielisyys eli oman erinomaisuuden ja riittävyuden esille tuominen johtuu yksilön epävarmuudesta eli päinvastaisesta asiasta kuin itseluottamus. Ainoastaan epävarma yksilö kokee tarvetta todistella omaa osaamistaan muille ja itselleen. Luontaista itseluottamusta tunteva yksilö on yleensä terveellisellä tavalla vaatimaton, koska hänen ei tarvitse vahvistaa omaa itseluottamustaan muiden mielipiteillä. (Leppänen & Leppänen 2017, 41.)

2.3 Motivaatio henkisen hyvinvoinnin voimavarana

Motivaatiota voidaan pitää yhtenä henkisen hyvinvoinnin voimavarana. Se helpottaa yksilön etenemistä elämässä ja tavoitteissa sekä auttaa tekemään ja saavuttamaan asioita. Motivaatio on monimutkainen ja toiminnallinen prosessi, jossa yhdistyvät yksilön persoonallisuus, sosiaalinen ympäristö ja tunteenomaiset sekä järkiperäiset tekijät. Motivaatio saa yksilön innostumaan opiskelusta, harrastuksesta ja urheilusta kerta toisensa jälkeen. Se antaa voimaa suorittaa vaativia tehtäviä. Motivaatio ohjaa myös yksilön käyttäytymistä siihen suuntaan, mihin yksilö pyrkii tavoitteineen pääsemään. Motivaatiolla kuvataan usein käyttäytymisen kannustinta, joka saa yksilön tavoittelemaan omia, ryhmänsä tai yhteisönsä tavoitteita. (Liukkonen, 2017, 31-32.)

Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Ulkoinen motivaatio perustuu pakotteisiin ja palkkioiden saamiseen. Ulkoista motivaatiota symboloivat komentaminen, ran-

gaistukset ja palkkiot, jotka muodustuvat hiljalleen yksilön käyttäytymisen motiiveiksi. Ulkoina palkkiona voivat toimia esimerkiksi maine, kunnia ja arvostuksen lisääntyminen muiden silmissä. Rangaistuksena puolestaan voivat toimia esimerkiksi ajatukset kasvojen menettämisestä, toisten ihmisten paheksumisesta tai kielteisen palautteen saamisesta. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motiivit voivat toimia, mutta pitkän ajan kuluessa ne eivät ole yhtä tehokkaita kuin sisäinen motivaatio. (Liukkonen 2017, 39.)

Sisäinen motivaatio saa tekemään asioita ensisijaisesti siksi, että yksilö niin itse haluaa. Toiminnan motiiveina ovat tällöin nautinto ja muut myönteiset tunnekokemukset, joita toiminta saa aikaan. Silloin kun yksilö on motivoitunut sisäisesti itsensä kehittämiseen ja harjoitteluun, hänen itsemääräämiskokemuksensa ja henkinen hyvinvointinsa ovat parhaimmillaan. Yksilö joka on vahvasti motivoitunut sisäisesti, jaksaa harjoitella vastoinkäymisistä, epäonnistumisista ja loukkaantumisista huolimatta. Ulkoinen motivaatio voi muuttua sisäiseksi motivaatioksi, minkä takia esimerkiksi valmentajan tai kouluterveydenhoitajan on tärkeää pohtia keinoja, joiden avulla tukea ja synnyttää sisäistä motivaatiota. (Liukkonen 2017, 40-41.)

Sisäisesti motivoitunutta yksilöä kuvastaa kova yrittäminen, toimintaan sitoutuminen ja haastavien harjoitteiden valitseminen. Nämä kaikki vaikuttavat myös suorituksen laatuun ja kehittävät yksilöä eteenpäin. Sisäisesti motivoitunut kokee harvemmin paineita suoritusta tehdessään, koska hän osallistuu siihen oman itsensä takia. Suoritusilanteissa on mahdollista joko onnistua tai epäonnistua. Ihmisillä on luontainen halu onnistua ja välttää epäonnistumisia. Suoritusmotivaatioteoria selittää tätä käyttäytymistä. Teorian mukaan myös onnistumisen odotuksilla ja onnistumisen arvoilla on suuri merkitys motivaation ja suorituksen kannalta. Onnistumisen arvot tarkoittavat yksilölle itselleen tärkeitä asioita, joissa hänen omasta mielestään tulee onnistua. Onnistumisen odotukset taas tarkoittavat yksilön käsityksiä onnistumisen ja epäonnistumisen mahdollisuuksista ja todennäköisyyksistä. Edellä mainitut kaksi tekijää ovat suoritusilanteessa käänteisessä vaikutuksessa suhteessa toisiinsa. Kun onnistumisen todennäköisyys on pieni, on onnistumisen arvo suuri. Ja kun onnistumisen todennäköisyys on suuri, on onnistumisen arvo pieni. Silloin kun yksilö ryhtyy tai jatkaa toimintaa, pyrkii hän maksimoimaan onnistumisen odotusten ja onnistumisen arvojen yhteisvaikutuksen. (Liukkonen 2017, 37, 41.)

Sisäisen motivaation syntymisessä tärkeä tekijä on viihtyvyys. Viihtyvyys on myös tärkeä tekijä esimerkiksi harrastuksesta luopumisen ennaltaehkäisijänä. Nuoret saattavat lopettaa harrastuksensa, jos harrastuksen toimintaan sisältyy kielteisiä ilmiöitä, jotka heikentävät heidän motivaatiotaan ja viihtymistään. Kielteiset ilmiöt voivat jopa vaarantaa nuoren henkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden tasapainoista kehitystä. (Liukkonen 2017, 42.)

2.4 Stressi henkistä hyvinvointia estävänä tekijänä

Stressille ei ole selkeää määritelmää, mutta se voidaan esimerkiksi määritellä epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi fyysisen vireystilan vahvistumiseksi. Kun yksilön kokema ärsyke on liian suuri eikä vastaa oletettuja mielikuvia, stressivaste käynnistyy ja aiheuttaa aistien ja valppauden tehostumisen. Stressin lähde aiheuttaa haasteen, joka vaatii yksilöltä joitakin tilanteeseen sopeutumista edistäviä toimenpiteitä. (Korkeila 2008.)

Stressi voi olla elämän positiivinen voimavara, mutta pitkään jatkuneena se heikentää elämänlaatua ja fyysistä sekä henkistä hyvinvointia. Stressi ja varsinkin pitkään jatkunut stressi, eli krooninen stressi, on nykypäivänä yleistä. (Suomen Mielenterveysseura 2018.) Se on myös yksi keskeisimmistä suorituskykyä heikentävistä tekijöistä. (Leppänen & Leppänen 2017, 61.) Nuorten kokema stressi on lisääntynyt ja yleistynyt jatkuvasti 2000-luvulla (Martelin ym. 2014, 69, 168).

Stressi syntyy tilanteessa, jolloin yksilöön kohdistuu niin runsaasti haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukilla tai eivät riitä. Tutkijat uskovat, että lähes kaikki muutokset voivat vaikuttaa yksilöön stressaavasti. Muutos itsessään ei luo stressiä, vaan yksilön reaktio muutokseen vaikuttaa siihen. Reaktio riippuu pitkälti yksilön vastustus- ja sietokyvystä, näkökulmista ja asenteista. (Mattila 2010.) Leppäset (2017, 61) kuvaavat teoksessaan tätä vastustus- ja sietokykyä psykologiseksi immuunijärjestelmäksi. Sen tehtävänä on suojella yksilöä henkistä hyvinvointia estäviltä tekijöiltä, kuten stressiltä. Vahva psykologinen immunitetti vaikuttaa siihen, että stressi pysyy vain hetkellisenä henkistä hyvinvointia kuormittavana tekijänä. Jos yksilön psykologinen immunitetti on heikko, saattaa stressi muuttua krooniseksi. Puolestaan vahvan psykologisen immunitetin omaava henkilö kokee harvemmin kroonista stressiä. Vahva psykologinen immunitetti auttaa yksilöä myös pääsemään nopeammin kiinni henkiseen tasapainoon ja optimaaliseen suorituskykyyn, jos stressiä on päässyt kertymään. (Leppänen & Leppänen 2017, 61.)

Stressi voi lyhytkestoisena olla yksilölle hyvä asia, sillä tarvittaessa se saa yksilön tekemään parhaansa. Pitkään jatkuneena se kuitenkin aiheuttaa paljon henkisiä ja fyysisiä oireita. Yleisimpiä henkisiä oireita ovat jännittyneisyys, ahdistuneisuus, masentuneisuus ja päätösten tekemisen vaikeus. Pahimmillaan kroonisesta stressistä seuraa masennus ja burnout (loppuun palaminen). (Mattila 2010.) Jyväskylän yliopistossa käynnissä olevan seurantatutkimuksen ensimmäisien tuloksien mukaan urheilulukiolaisista ensimmäisenä vuonna 62 % koki jonkinasteisia uupumisen ja burnoutin oireita (Sorkkila ym. 2016). Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan lukioikäisistä tytöistä 38 % kokee uupumista arjessaan. Koulu-uupumuksen ehkäisyyn ja vähentämiseen on tärkeää pyrkiä yhteiskunnassa. Koulu-uupumuksen mahdollisesti mukanaan tuoma

masennus voi viivästyttää opintoja, mikä voi taas johtaa syrjäytymiseen ja näin tuoda lisähaittaa yksilön, yhteisön sekä yhteiskunnan hyvinvoinnille. Nuoren koulu-uupumuksen ehkäisemisessä tärkeä rooli on nuoren lähipiirillä sekä opiskeluhuollolla. (THL 2017.)

3 Nuoruusikä

Nuoruuden ikävaiheessa yksilö kasvaa ja kehittyy nopeasti fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Muutoksia tapahtuu myös suhteessa omaan seksuaalisuuteen, vanhempiin, kavereihin ja omaan persoonallisuuteen. (THL 2016.) Nuoruusikä on siirtymäaika lapsuudesta aikuisuuteen. Ajallisesti se yleisimmin sijoitetaan 12-22 ikävuoden väliin. Nuoruudessa yksilö ohjaa yhä enemmän itse omaa kehitystään. Valinnoillaan, liittyen ihmissuhteisiin, harrastuksiin, koulunkäyntiin ja koulutusvalintoihin, nuori ohjaa elämäänsä tiettyyn suuntaan. Nuoruusiän valinnat luovat pohjaa elämäkululle, jonka nuori aikuisena elää. (Nurmi ym. 2014, 142.)

Aivojen kehitys on voimakasta koko nuoruusiän ajan. Aikuisuuteen asti kehittyvät varsinkin sellaiset aivoalueet, jotka säätelevät tunteiden tunnistamista, käyttäytymistä ja oman toiminnan suunnitelmallista ohjausta. THL (2016) jakaa nuoruuden kolmeen tuntomerkeiltään erilaiseen kehitysvaiheeseen: varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Varhaisnuoruudessa fyysinen kehitys on nopeaa. Sen takia tämä vaihe on erityistä kuohunnan aikaa, jolloin mielialojen, käytöksen ja ihmissuhteiden ailahtelu on suurta. Keskinuoruudessa tunnekuohut ovat yleensä jo tasaantuneet ja nuori pystyy paremmin hallitsemaan niitä sekä ohjaamaan omaa toimintaansa. Myöhäisnuoruuden kehitysvaiheessa käyttäytyminen ja luonteen ominaisuudet alkavat jo vakiintua, jolloin nuori pystyy ja haluaa myös kiinnostua aktiivisemmin ympäröivästä yhteiskunnasta. (THL 2016.)

Nurmi ym. (2014, 162) huomasivat tutkimuksessaan, että lukiolainen, jolla on vahva sisäinen motivaatio, keskittyy paremmin haasteellisiin asioihin ja työskentelee tehokkaammin koulun tarjoamien tavoitteiden saavuttamiseksi. Sisäinen motivaatio mahdollisti myös sen, että nuori saavutti tavoitteensa tehokkaammin. Matkalla tavoitteiden täyttymiseen nuori saa paljon palautetta taidoistaan, vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Palautteen saaminen muilta taas luo pohjaa sille, mitä nuori itsestään ajattelee. Tämä ajattelu taas johtaa nuoren oman identiteetin kehitykseen. (Nurmi ym. 2014, 159, 162.)

Samassa tutkimuksessa Nurmi ym. (2014, 162) havaitsivat myös sen, että ongelmat tavoitteiden saavuttamisessa olivat lukiossa yhteydessä koulu-uupumukseen. Koulu-uupumus taas vai-

keutti opintojen etenemistä, mikä puolestaan vaikutti jatko-opintoihin hakemiseen. Kouluterveyskyselyssä (2017) ilmeni myös koulu-uupumisen kokemusten erot lukiolaisten ja ammattikoululaisten välillä. Kyselyyn vastanneista lukiolaisista 13,3 % kertoo kokevansa koulu-uupumista, kun taas ammattikoululaisista sitä kertoo kokevansa 6,8 %.

4 Nuoren henkisen hyvinvoinnin vahvistaminen

Nuoren henkisen hyvinvoinnin tukipilareina tomivat hyvin tavalliset asiat. Terveellinen ravinto, säännöllinen liikunta ja harrastukset, riittävä uni ja lepo, tasapaino koulun ja vapaa-ajan välillä sekä kunnossa olevat, toimivat ihmissuhteet luovat perustan nuoren hyvälle henkelle tasapainolle. (UKK-instituutti 2017.) Nuoren omat vanhemmat, kaverit ja koulu- sekä harrastusyhteisö ovat suuressa roolissa nuoren henkisen hyvinvoinnin edistäjinä ja vahvistajina (Kouluterveyskysely 2017).

Nuoren henkinen hyvinvointi tai pahoinvointi koskettaa jokaista nuoren kanssa yhdessä päivittäin elävää ja työtä tekevää aikuista. Nuoruudessa on myös välillä helpompi ottaa roolimallikseen sekä tukeutua johonkin muuhun aikuiseen, kuin omaan vanhempansa. Tämän takia juuri opettajilla, opiskeluhuollolla ja valmentajilla on suuri tehtävä nuorten kuuntelijoina, auttajina ja tukijoina. Lisäksi nuori peilaa omaa toimintaansa, taitojen oppimista ja uusien elämän hallintakeinojen omaksumista usein arjen aikuiseen, joten edellä mainituilla aikuisilla on tämäkin näkökulma huomioiden suuri rooli nuorten elämässä ja henkisen hyvinvoinnin edistämisessä. (Erkko & Hannukkala 2013, 5.)

4.1 Liikunta ja urheilu

Urheilulla tarkoitetaan useimmiten liikuntaa, joka sisältää fyysisiä ja kilpailullisia tavoitteita. Urheilu sisältyy käsitteeseen liikunta, jolla useimmiten tarkoitetaan yleistä terveydelle tärkeää toimintaa, jonka tavoitteena voivat olla esimerkiksi kunnon kohottaminen, itsensä kehittäminen ja liikunnan tuoma nautinto. Urheiluun sisältyy liikunnan tuottamien tavoitteiden lisäksi suorituskyvyn ja taitojen vertailua, pyrkimystä parantaa suorituskykyä ja taitoa sekä kilpailutapahtumiin osallistuminen. (Lämsä 2009, 15-16).

Nuoren harrastama liikunta tukee nuoren kehitystä ja kasvua monella tapaa. Nuorena harrastetun liikunnan hyvinvointivaikutus ulottuu myös aikuisuuteen saakka. Liikunnan vaikutukset

eivät ole pelkästään fyysisiä, sillä liikunnan positiivisiin vaikutuksiin kuuluvat myös muun muassa kognitiivisten taitojen kehittyminen sekä henkinen kasvu. (Tammelin ym. 2015.) Liikunta tukeekin henkistä hyvinvointia monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti (esim. UKK-instituutti 2017; Tammelin ym. 2015). Liikunta voi tarjota henkistä hyvinvointia myönteisten fyysisten kokemusten kautta (Tammelin ym. 2015). Esimerkiksi parempi suorituskyky, liikkuvuus ja kehon koostumus voivat lisätä henkistä hyvinvointia ja parantaa muun muassa yksilön itseluottamusta sitä kautta (Leskinen & Hult 2010, 42). Liikunnan harrastaminen opettaa myös käsittelemään ja ilmaisemaan tunteita sekä auttaa kehittämään sosiaalisia taitoja, joiden avulla nuoren itseluottamus ja persoonallisuus kehittyvät. (Tammelin ym. 2015.) Säännöllinen liikunta muun muassa vähentää ahdistusta, masennusta ja auttaa sietämään stressiä paremmin. Se myös parantaa elämänhallinnan tunnetta sekä itseluottamusta. (esim. Mattila, 2010; Leskinen & Hult 2010, 42.; Tammelin ym. 2015)

Liikunnan positiiviset vaikutukset henkiseen hyvinvointiin eivät ole vain koettuja ja tunnettuja ajatuksia, vaan vaikutuksella on myös fysiologinen selitys. Liikunnan aiheuttama sykkeen kiihtyminen saa aivoissa aikaan hormonivälitteisen stressireaktion, ja sen avulla muutoksia tapahtuu autonomisen hermoston toiminnassa. Liikunta lisää tällöin aivojen välittäjäaineiden kuten dopamiinin, serotoniinin ja noradrenaliinin vaikutusta. Näiden välittäjäaineiden vaikutuksen lisääntyessä vahvistuu myös hyvän mielen ja olon tunne. (Peltomaa 2015, 110.)

4.1.1 Jalkapallo

Pelaajan henkinen vahvuus on yksi tärkeistä ominaisuuksista jalkapallossa, kun halutaan kehittyä ja parantaa omia suorituksia. Suomen Palloliitto on asettanut tavoitteet nuorten henkiseen valmentamiselle ja määritellyt painopistealueet, jotka ovat tavoitteen asettaminen, tunnetilojen säätely, itseluottamus, motivaatio ja mielikuvien käyttö. Kun nuori oppii hallitsemaan näitä edellä mainittuja henkisiä ominaisuuksia, kykenee hän ohjaamaan omaa harjoitteluaan, arvioimaan omaa toimintaansa, valmistautumaan kilpailuun, parantamaan itsetunteustaan ja näiden kautta parantamaan henkistä vahvuuttaan sekä hyvinvointiaan. (Suomen Palloliitto 2013, 5.) Jalkapallon harrastamisella onkin todettu olevan muihin urheilulajeihin verrattuna suuri positiivinen vaikutus nuorten itseluottamukseen. Euroopan jalkapalloliiton tutkimuksessa todettiin, että jalkapalloa harrastavat ovat itsevarmempia kuin muita lajeja harrastavat. (Appleton 2017.)

Valmentaja on myös suuressa roolissa nuoren urheilijan henkisessä kehityksessä ja tukemisessa. Valmentajan on tärkeää tehdä sellaisia harjoitteita, joiden avulla urheilija voi saavuttaa tavoitteitaan. Tärkeää on, että harjoitteet aiheuttavat monipuolisia ärsykeitä sekä vaativat useiden aistien käyttöä. Jotta urheilija oppii itse käyttämään aistejaan oman tekemisensä

analysointiin, on tärkeää, että valmentaja on hyvässä vuorovaikutuksessa valmennettavan kanssa. Tärkeimpiä valmentajan vuorovaikutustyökaluja ovat kuunteleminen, keskusteleminen, empatia ja yhteistyö. (Forsman & Lampinen 2008, 18-19, 21.) Urheilijan henkisen tasa-painon takia on myös tärkeää, että valmentaja kohtaa valmennettavansa jokaisen omana yksilönään (Vasarainen & Hara, 2005, 58-59).

Jalkapallossa yksi tärkeistä valmentamisen ulottuvuuksista on henkinen valmentaminen. Henkinen valmentaminen perustuu yhdessä sovittuihin pelisääntöihin, oikeaan suuntaan ohjaaviin ja selkeisiin toimintamalleihin, luottamukseen, positiiviseen vuorovaikutukseen ja konkreettisiin tavoitteisiin (Hämäläinen 2012, 21). Henkisen valmentamisen tavoitteena on auttaa pelaajaa kehittymään niin urheilijana kuin ihmisenäkin. Henkinen valmennus edistää tavoitteiden saavuttamista ja pelaajan omien vahvuuksien löytämistä. Parhaimmillaan se poistaa stressiä ja tuo esille pelaajan voimavaroja sekä edistää niiden kehittymistä ja käyttöä. (Pusa & Pusa 2016, 52, 54.)

4.2 Opiskeluhoolto

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2015) mukaan opiskeluhoollolla tarkoitetaan yksilön psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä oppimisen edistämistä ja ylläpitämistä. Opiskeluhoillon tehtävänä on edistää nuoren terveyttä ja hyvinvointia, hyvinvoinnin eri osa-alueilla. Hyvinvointia lisäävän liikunnan määrän ja laadun sekä liikunnan ja ravinnon suhteen seuraaminen on terveydenhoitajan vastuulla. Opiskeluhoillon toteuttamalla aktiivisella tiedottamisella ja kannustamisella tuodaan esille liikunnan tärkeys ja välttämättömyys nuoren hyvinvoinnin kannalta. (UKK-instituutti 2008.) Kouluterveydenhoitajalla on siis suuri vastuu ja rooli nuoren liikuntatottumusten seuraamisessa ja niihin vaikuttamisessa. Rooli on tärkeä, kun huomioidaan liikunnan vaikutukset yksilön terveyteen ja hyvinvointiin, ja erityisesti tutkimukseni aiheeseen, henkiseen hyvinvointiin.

Lukiossa järjestettävien terveystarkastuksien tavoitteena on tukea ja vahvistaa opiskelijan voimavaroja, keskustella opiskelijan elämäntilanteesta, elämäntavoista, sosiaalisesta elämästä ja opiskelusta osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Terveystarkastuksien yhteydessä on muun muassa havaita opiskelijan elämäntapoihin liittyvät riskit sekä antaa ohjausta ja neuvontaa riskien vähentämiseksi, arvioida opiskelijan terveydentilaa opinnoista selviytymisen kannalta sekä tunnistaa lisätukea tarvitsevat ja järjestää heille opiskelun aikana tarvittavat tukitoimet. (THL 2016.)

Lukion opiskeluhoolto on veloitettu järjestämään terveysneuvontaa, jonka lähtökohtana on opiskelijan yksilöllinen elämäntilanne, lukiolaisen ikävaiheen haasteet ja terveysriskit. Terveysneuvonnan tavoitteena on vahvistaa opiskelijoiden elämän voimavaroja ja saada heidät ymmärtämään voimavarojen merkitys oman terveyden ylläpitämisessä. Terveysneuvonnan avulla myös tuetaan fyysistä sekä henkistä hyvinvointia muun muassa kiinnittämällä huomiota yksilön ihmissuhteisiin, harrastuksiin ja opiskelukykyyn. Lukiossa neuvonnan tavoitteena on myös opiskelijan itsenäistymisen ja aikuisuuden tukeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 93.)

Opiskeluhoollon tärkeänä tehtävänä on myös tukea kehitysympäristöjä. Näillä tarkoitetaan kaikkia niitä yhteisöjä, joissa nuori on arjessaan osallisena ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Nuoren keskeisiä kehitysympäristöjä ovat koti, koulu ja vapaa-ajan viettopaikat. Nuoren tasapainoisen kehityksen, hyvinvoinnin ja ihmissuhteiden turvaamiseksi on tärkeää, että eri kehitysympäristöt tukevat toinen toisiaan muodostaen nuorelle ja tämän perheelle mahdollisimman ehjän kokonaisuuden. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 24.)

5 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata jalkapalloharrastuksen merkitystä nuoren henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tavoitteena on ymmärtää, miten nuori lukiolainen itse kokee ja käsittää jalkapalloharrastuksensa vaikutukset henkiseen hyvinvointiin, niin negatiivisessa kuin positiivisessa kontekstissaan. Tavoitteena on myös, että opinnäytetyön avulla seuran valmentajat sekä muut nuorten kehitysympäristöissä toimivat aikuiset voivat kehittää ja muuttaa toimintatapojaan enemmän nuoren henkistä hyvinvointia tukeviksi.

Tutkimuskysymykset ovat:

Miten jalkapalloharrastus edistää nuoren henkistä hyvinvointia?

Miten jalkapalloharrastus heikentää nuoren henkistä hyvinvointia?

6 Tutkimuksen toteuttaminen

Hyvinvoinnin tutkiminen on hyvin vaikeaa siihen vaikuttavien useiden muuttujien takia. Hyvinvointitutkimuksen peruskysymyks onkin esimerkiksi, voidaanko hyvinvointia tutkia riippumattomana yksilön omista arvoista, selvittämättä toimeentuloa, terveyttä, asumista ja työn ominaisuuksia. Hyvä kysymys on myös se, onko hyvinvointi vain pelkästään subjektiivinen mielen-tila vai onko se myös objektiivisesti arvioitavissa. Hyvinvoinnin tutkimisessa on myös hyvä miettiä sitä, tuleeko sitä tutkia yksilön objektiivisesti mitattavien tarpeiden ja halujen mukaan vai voidaanko yksilön hyvinvointia tutkia sen perusteella, millaisia voimavaroja hänellä on käytössään. (Simpura & Uusitalo 2011, 107.)

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on oikean elämän kuvaaminen. Tarkasteltavana olevaa kohdetta tulee pyrkiä kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, ja tarkoituksena on löytää tai tuoda esille tosiasioita. Aineistonkeruuvälineenä laadullisessa tutkimuksessa käytetään yleensä ihmistä ja aineistonkeruun kohdejoukko on valittu tarkoituksenmukaisesti. Tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä ja tapauksia tarkastellaan ainutlaatuisina. (Hirsijärvi ym. 2004, 152, 155.) Laadullista tutkimusta tehdessään tutkijalla on jonkinlaista vapautta joustavaan tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Tutkijalta kuitenkin vaaditaan tutkimuksellista mielikuvitusta ja ratkaisujen kertomista tutkimuksen lukijalle. (Eskola ja Suoranta 1998, 20.)

Laadullista tutkimusta tehdessä tutkijalla ei tule olla ennakkokäsitystä tutkimuskohteesta tai tutkimustuloksista. Näin tutkimus täyttää laadullisen tutkimuksen kriteerin hypoteesittomuudesta. Väistämättä tutkijan aiemmat kokemukset kuitenkin vaikuttavat aineistosta tehtäviin havaintoihin. Aineiston avulla tutkija voi kuitenkin löytää uusia näkökulmia aiheeseen omien olettamuksiansa sijaan. (Eskola & Suoranta 1998, 19-20.) Aineiston koolla ei laadullisessa tutkimuksessa ole merkitystä tai suoraa vaikutusta tutkimuksen onnistumiseen. Tärkeintä on, ettei pyritä tilastollisiin oletuksiin, vaan yritetään onnistua kuvaamaan jotakin tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 1998, 61-61; Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.)

6.1 Aineiston hankinta eläytymismenetelmällä

Aineiston tiedonkeruumenetelmänä käytettiin eläytymismenetelmää. Eläytymismenetelmässä tutkimukseen osallistuvat kirjoittavat pieniä esseitä tutkijan antamien ohjeiden mukaan. Tut-

kija antaa vastaajalle kehyskertomukseksi kutsutun orientaation, jonka pohjalta vastaaja kirjoittaa pienen kertomuksen eläytyen annettuun aiheeseen. Vastaaja joko vie kehyskertomuksessa esitetyn tilanteen eteenpäin tai kuvaa, mitä tilannetta ennen on voinut tai täytynyt tapahtua. Kehyskertomuksista tulee aina olla vähintään kaksi erilaista variaatiota, joissa yksi tekijä muuttuu. Analysointivaiheessa verrataan sitten sitä, mikä vastauksissa muuttuu, kun tekijä vaihtuu. (Eskola 1997, 5-6.) Kehyskertomuksissa on tärkeää keskittyä kaikista olennaisimpaan ja jättää turhat asiat siitä pois. Lyhyt kehyskertomus kahdella eri tarinaversiolla on eläytymismenetelmän käytetyin muoto. Kehyskertomuksien ei tarvitse olla kuvauksia todellisuudesta. Ne voivat olla myös tarinoita siitä, mitä saattaa tapahtua ja toteutua ja mitä eri asiat merkitsevät. (Eskola & Suoranta 1998, 113-115; Eskola 1997, 18.)

Keräystilanteessa voi ensiksi kertoa, mistä tutkimuksessa on kysymys ja mitä sen tekemisellä tavoitellaan. Mielekkäin hetki keräystilanteelle on sellainen, minne vastaajat muutenkin olisivat tulleet paikalle, esimerkiksi jokin yhteinen säännöllinen kokoontuminen. Vastausaikaa tulee varata noin 15-25 minuuttia. Kehyskertomuksen ulkonäön tulee olla mahdollisimman pelkistetty, mieluiten A4-paperi, jonka yläosaan kehyskertomus on kirjoitettu. Keräystilanteessa vastaajille annetaan lyhyet toimintaohjeet. Tärkeintä on pyytää vastaajia eläytymään annettuun tilanteeseen ja jatkamaan paperilla kuvattua kertomusta. Tarvittaessa tutkija voi myös mainita, että vääriä vastauksia ei ole, jokainen kirjoittaa omalla tyyllillään. (Eskola 1997, 19-22.)

Eläytymismenetelmä mahdollistaa vastaajalle oman ajattelun ja aktiivisen mielikuvituksen käytön. Menetelmä ei välttämättä tuo esille tarkkoja faktoja vaan antaa vihjeitä ja merkkejä tutkijan omalle tieteelliselle mielikuvitukselle. Eläytymismenetelmässä vastaajat saavat lähes vapaat kädet tuottaa käsityksensä tutkittavasta asiasta, ilman tutkijan vaikutusta. Laadullisen tutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä eläytymismenetelmä toimii hyvin, ja sitä käyttämällä voidaan minimoida tutkimukseen liittyviä eettisiä ongelmia. (Eskola 1997, 29-32.)

Eläytymismenetelmän käytössä on tärkeää, että kehyskertomukset testataan etukäteen (Eskola 1997, 19). Kehyskertomukset testattiin kolmella henkilöllä, jotka ovat kaikki käyneet lukion ja harrastaneet jalkapalloa. Kehyskertomusten testaaminen etukäteen oli järkevää. Sen perusteella pystyttiin miettimään, ilmenikö kertomuksissa sellaisia asioita, jotka liittyivät tutkimukseen, vai oliko kehyskertomukset muotoiltu niin, ettei niistä syntynyt tutkimukselle merkittävää materiaalia.

Aineisto kerättiin helsinkiläisen jalkapalloseuran B-ikäluokan joukkueen pelaajilta. Kaikki vastaajat olivat iältään 16-18-vuotiaita ja opiskelivat lukiossa. Keräystilanne järjestettiin osana palaveria, jossa käytiin läpi pelaajien toiveita ja ajatuksia tulevasta treeni- ja pelikaudesta.

Vastaajia oli yhteensä seitsemän, joista jokainen vastasi molempiin kehyskertomuksiin. Kehyskertomukset annettiin vastaajille paperilapuille kirjoitettuna. Osa sai ensimmäisenä vastattavakseen ensimmäisen kehyskertomuksen, osa toisen. Kun vastaaja oli saanut valmiiksi oman ensimmäisen kehyskertomuksensa, sai hän tutkijalta toisen version. He vastasivat tutkimukseen nimettöminä. Jokainen vastaaja kirjoitti keräystilanteessa vastauksensa omalla tietokoneellaan, minkä jälkeen he tulostivat kirjoitelmansa, laittoivat kaikkien vastaukset yhteen nippuun ja palauttivat tutkijalle.

Kehyskertomukset, joita käytettiin aineistokeruuseen, olivat:

1. Kuvittele, että koulupäiväsi on ollut tavallisen pitkä, olet mennyt illalla jalkapallotreeneihin ja nyt olet menossa nukkumaan. Miten tapahtumat koulussa ja treeneissä vaikuttivat siihen, että koet nyt nukkumaan mennessäsi voivasi henkisesti hyvin? Käytä mielikuvistustasi ja kirjoita päivästäsi pieni kertomus tähän alle.
2. Kuvittele, että koulupäiväsi on ollut tavallisen pitkä, olet mennyt illalla jalkapallotreeneihin ja nyt olet menossa nukkumaan. Miten tapahtumat koulussa ja treeneissä vaikuttivat siihen, että koet nyt nukkumaan mennessäsi voivasi henkisesti huonosti? Käytä mielikuvistustasi ja kirjoita päivästäsi pieni kertomus tähän alle.

6.2 Aineiston analyysi

Aineiston keräämisen jälkeen tulee sen analysointi aloittaa heti (Hirsijärvi ym. 2004, 212). Ensimmäisenä laadullista analyysia tehdessään tulee aloittaa aineiston järjestämisestä. Aineisto tulee sitä ennen lukea useaan kertaan, jotta sen tuntee hyvin. Analysointi tehdään ennen tulkintojen tekemistä. Laadullisen tutkimuksen yhteydessä puhutaan useasti aineistolähtöisestä analyysistä. Sen käyttäminen on tarpeen esimerkiksi silloin, kun tarvitaan perustietoa jonkin ilmiön olemuksesta. (Eskola & Suoranta 1998, 19, 151-152.) Analyysia tehdessä kannattaa tehdä vahva päätös siitä, mikä tässä kyseisessä aineistossa tutkijaa itseään kiinnostaa, ja merkata ne asiat ylös sekä jättää muu pois (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104).

Laadullisissa tutkimuksissa voidaan käyttää aineistolähtöisenä perusanalyysimenetelmänä sisällönanalyysia. Useat eri nimillä ilmaistavat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat sisällönanalyysiin, kun sillä tarkoitetaan kirjoitettujen sisältöjen analyysia väljänä teoreettisena kehysenä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.) Sisällönanalyysilla voidaan tarkoittaa kerätyn aineiston tiivistämistä niin, että tutkittavana olevaa ilmiötä voidaan kuvailla lyhyesti ja yleistettävästi. Tärkeää on erottaa tutkimusaineistosta samanlaisuudet ja eroavaisuudet. Sisällönanalyysissa voidaan edetä aineisto- tai teorialähtöisesti. Työstämisprosessi etenee

niin, että ensin tulee valita analyysiyksikkö. Tämän jälkeen tutustutaan aineistoon, joka pelkistetään, luokitellaan ja tulkitaan. Lopuksi arvoidaan analysoinnin luotettavuutta. (Janhonen & Nikkonen 2001, 23-30.)

Opinnäytetyössä analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineisto oli kirjoitettu tietokoneella, joten tekstejä ei tarvinnut kirjoittaa puhtaiksi. Kirjoitelmat lajiteltiin ja numeroitiin kehyskertomusten variaatioiden ja vastaajien mukaan. Tämän jälkeen aloitettiin tutustuminen kirjoitelmiin, minkä avulla pyrittiin saamaan yleiskuva aineistosta. Tutkija teki kirjoitelmiin alleviivauksia, omia huomioita ja muita merkintöjä. Aineistoon tutustumisen jälkeen aineistosta nousseet ja aiheeseen liittyvät ilmaisut pelkistettiin yksinkertaisempaan muotoon.

Taulukko 1: Esimerkki pelkistämisestä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
<i>”Treenien jälkeen menin hyvällä mielellä koptiin, koska olin onnistunut treeneissä hyvin.”</i>	Pelaajalla oli hyvä olo treenien jälkeen, koska oli onnistunut treeneissä.
<i>”Treeneissä onnistumiset tuottavat minulle iloa ja hyvää mieltä.”</i>	Pelaajalle tulee hyvä olo, kun hän onnistuu treeneissä.
<i>”Onnistuin tavoitteissani, jotka olin asettanut itselleni.”</i>	Pelaajalle tuli hyvä olo saavuttaessaan tavoitteensa.

Pelkistämisen jälkeen pelkistetyt ilmaisut luokiteltiin alaluokkiin. Alaluokat muodostettiin samaa asiaa tarkoittavien pelkistettyjen ilmaisujen mukaan. Alaluokat nimettiin luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.)

Taulukko 2: Esimerkki alaluokkien muodostamisesta.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
	Onnistumisen tuoma hyvä olo

<p>Pelaajalla oli hyvä olo treenien jälkeen, koska oli onnistunut treeneissä.</p> <p>Pelaajalle tulee hyvä olo, kun hän onnistuu treeneissä.</p> <p>Pelaajalle tuli hyvä olo saavuttaessaan tavoitteensa.</p> <p>Pelaaja tunsi hyvää oloa siitä, että onnistui treeneissä harjoitteissa ja jaksoi jatkaa rankkojenkin osuukien jälkeen hyvin treenaamista.</p> <p>Pelaajalla on ollut raskas päivä, mutta treeneissä itsestään irti saaminen ja onnistuminen ovat tuottaneet hyvän henkisen olotilan kaikesta huolimatta.</p> <p>Pelaajan henkiselle hyvälle ololle ja itseluottamukselle on tärkeää onnistuminen treeneissä ja peleissä.</p>	
---	--

Alaluokkien muodostamisen jälkeen samankaltaiset alaluokat yhdistettiin asiaa kuvaavan yläluokan alle. (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.)

Taulukko 3: Esimerkki yläluokkien muodostumisesta.

Alaluokka	Yläluokka
<p>Joukkuekavereiden läsnäolon tuoma hyvä olo.</p> <p>Onnistumisen tuoma hyvä olo.</p> <p>Itsestä irti saamisen ja itsestä antamisen tuoma hyvä olo.</p> <p>Treenivaatteiden puhtauden tuoma hyvä olo.</p> <p>Ajoissa, kiireettömästi treeneihin tulon tuoma hyvinolontunne.</p>	Hyvinolontunne

Valmentajien luoma hyvää oloa tukeva ilmapiiri. Koulutehtävien hoitaminen pois alta ennen treenejä tuoma hyvä olo.	
Epäonnistumisen tuoma huono mieliala. Oman heikon pystymisen ja suorittamisen aiheuttama huono mieliala. Valmentajien luoma huono ilmapiiri. Koulun tuoman stressin vaikutus mielialaan.	Huono mieliala
Treeni- ja koulutapahtumien vaikutus arjen tasapainoon.	Arjen tasapaino

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin lopputuloksena pelkistettyjä ilmauksia muodostui 42 kappaletta, alaluokkia 12 kappaletta ja yläluokkia kolme kappaletta.

7 Tutkimuksen tulokset

Seuraavaksi esitellään opinnäytetyön eläytymismenetelmän avulla saadut tulokset. Tulokset esitellään sanallisesti ja otsikoina toimivat aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla muodostuneet yläluokat. Yläluokiksi syntyivät hyvinolontunne, huono mieliala ja arjentasapaino. Analyysin avulla muodostuneet alaluokat ovat tekstissä lihavoituina.

7.1 Hyvänolontunne

Erilaisten jalkapalloharrastukseen liittyvien asioiden tuottama hyvinolontunne nousi nuorten kertomuksissa vahvasti esille. Hyvänolontunnetta tuottivat erilaiset **onnistumiset** treeneissä. Onnistumisiksi koettiin tavoitteiden saavuttaminen ja esimerkiksi teknisissä suoritteissa onnistuminen. Aina treeneissä onnistumista ei erikseen määritetty. Onnistumisien tuoman hyvän olon koettiin myös lisäävän itseluottamusta.

”Treenien jälkeen menin hyvällä mielellä koppiin, koska olin onnistunut treeneissä hyvin.”

”Onnistuin monissa asioissa ja minulla oli hauskaa.”

”Treeneissä onnistumiset tuottavat minulle iloa ja hyvää mieltä.”

”Onnistuin tavoitteissani, jotka olin asettanut itselleni.”

”Syötöt osuivat määränpäihinsä, ja pallo pysyi muutenkin hyvin jalassa.”

”Se, että onnistun treeneissä tai peleissä on tärkeää, koska muuten palaan vihasena kotiin ja etsin itsestäni aina jotain huonoa.”

Hyvänolontunnetta koettiin myös siitä, että treeneissä **jaksoi ja pystyi antamaan itsestään kaikkensa**. Jaksamisen tuomaa onnistumisen kokemusta ja sen kautta hyvää oloa lisäsi se, että jaksoi tehdä täysillä treeneissä raskaasta päivästä huolimatta.

”Kestävyysjuoksujen jälkeen en ollut ihan kuollut, vaan jaksoin jatkaa treenaamista sen jälkeenkin.”

”Rankatkaan loppujuoksut eivät haitanneet, vaan siitä tuli hyvä olo, sillä tuntui, että oli tehnyt jotain.”

”Myös kovaa treenatut treenit tuottavat minulle suurta iloa, koska siitä saa haastetta, joka muuttuu tekemisen jälkeen hyvinolontunteeksi, sillä tuntee tehneensä parhaansa ja oppineensa.”

”Onnistumiset ja treenien kova tempo ovat tuottaneet minulle hyvän henkisen olotilan, raskaasta päivästäni huolimatta.”

Jalkapallo on joukkuelaji, ja juuri joukkueen tärkeys nousi hyvin esille. **Joukkuekavereiden läsnäolo**, tuki sekä yhdessä jaetut hetket ja kokemukset olivat tärkeitä hyvinolontunnetta lisääviä tekijöitä. Se, että tiesi joukkuekavereiden olevan treeneissä paikalla, sai nuoret lähtemään treeneihin. Muiden joukkuekavereiden ja valmentajien hyvä olo tarttui, jos sellaista ei itsellään ollut ennen treeneihin tuloa. Hyvänolontunteen tarttuminen lisäsi myös halua treenata.

”Treeneissä nään joukkuekavereitani, jotka ovat tärkeitä minulle ja tuottavat paljon iloa.”

”Suurimmassa osassa henkistä hyvinvointiani ovat joukkuekaverit. Joukkuekavereiden kanssa jaetut epäonnistumiset, onnistumiset, vitsit, vittuilut ja muut tilanteet, ovat asioita, jotka tekevät minusta henkisesti hyvinvoivan.”

”Metroon saavuttua on ihana huomata, jos metrossa istuu joku joukkuekavereistani. Siitä pääsemmekin treeneissä hauskipaan osaan. Kaverit. Kaverit on treeneissä niitä, jotka tekevät tuskallisista juoksuista hauskoja ja valmentajien tyhmistä kommentteista siedettäviä. Joskus jopa treeneihin meno on siitä kiinni, että tiedän joukkuelaisten olevan siellä aina tukemassa ilman sitä, että kukaan heistä tuomitsee.”

”Myös valmentajat ja muut joukkuelaiset olivat hyvällä tuulella ja vitsailivat asioista.”

”Myös se, jos valmentajat ovat hyvällä tuulella ja puhuvat ja kertovat vitsejä, tekee hyvän olon.”

”Valmentajien kanssa käydyt hauskat keskustelut tuovat lisää motivaatiota treenaamiseen ja treeneihin.”

Valmentajien luoma miellyttävä ja kevyt ilmapiiri vaikutti nuorten hyvinolontunteeseen treeneissä. Lisäksi valmentajilta saadut positiiviset palautteet loivat hyvinolontunnetta nuorille.

”Lisäksi valmentajien kehut auttavat fiilistä.”

Jalkapalloharrastuksen tuomaan hyvinolontunteeseen vaikuttivat myös **puhtaat treenivaatteet** sekä se, että **treeneihin ehti lähteä ajoissa, ilman kiirettä.**

”Illalla ennen treeneihin lähtöä on helppo olla hyvä mieli, jos treenivaatteet ovat puhtaat ja ne tuoksuvat hyvälle.”

”...kaikki treenikamat olivat puhtaita...”

Treeneihin lähtö sujui ilman kiirettä. [...] Olin ajoissa treeneissä...”

”Se, että lähdän ajoissa, ilma sitä, että tarvitsee juosta metroasemalle, voi heti tarkoittaa sitä, etten illalla muistele sitä, että meinasin myöhästyä treeneistä.”

Koulunkäynti ja koulun aiheuttamat paineet vaikuttivat jalkapalloharrastuksen tuomaan henkiseen hyvinvointiin niin, että hyvänolontunne treeneissä syntyi siitä, kun **tiesi tehneensä läksyt jo ennen treenejä**. Tällöin läksyt eivät enää aiheuttaneet stressiä treenien aikana, kun nuoret tiesivät, etteivät ne ole odottamassa kotona tekemättöminä.

”Sain myös läksyni tehtyä ennen treenejä ja palautettua yhden esseen.”

”Olen tehnyt kaikki koulutehtävät valmiiksi, joten niistä ei tarvitse stressata.”

”Tein aktiivisesti kolme tuntia läksyjä ja muita kouluhommia, ennen kuin oli aika lähteä treeneihin.”

7.2 Huono mieliala

Nuoret toivat esille tilanteita ja tapahtumia jalkapalloharrastuksensa parista, joiden takia mieliala treeneissä ja treenien jälkeen huononi. Yksi selkeimmin esille tuotu asia oli **epäonnistumiset** treeneissä. Niiden kuvattiin tuottavan ärsytystä ja pettymystä itseensä, osittain myös sen takia, että nuori koki pilaavansa myös muiden treenit. Epäonnistumisiksi koettiin jaksamattomuus ja heikko oma suorittaminen, epäonnistuneet tekniset suoritteet sekä yleisesti vain epäonnistumisen kokeminen kaikissa treeneissä toteuttamissaan asioissa.

”Joskus treeneissä ärsyttää eniten se, että en onnistu.”

”Henkinen hyvinvointini on huonoa, kun jokin on mennyt treeneissä huonosti.”

”Treeneissä ärsytystä lisää se, jos treenit menee itseltä päin metsää.”

”Treeneissä henkistä hyvinvointiani heikentää huonosti suorittamani harjoitteet.”

”Treeneissä hengästyin jo alkulämmöissä, enkä muutenkaan jaksanut tehdä mitään. En saanut myöskään mitään syöttöjä omille, eikä yksikään veto lähte-

nyt kunnolla. Olisin halunnut vain lähteä pois kesken ja mennä kotiin. En onnistunut missään. Ärsytti, kun muut sanoivat, että hyvinhän se menee, sillä oikeasti tiedän, että kusin vain kaiken.”

Mielialaan koettiin vaikuttavan heikentävästi **valmentajien luoma negatiivissävytteinen ilmapiiri**. Negatiivista ilmapiiriä pitivät yllä valmentajien kielteiset palautteet ja kommentit, joita pidettiin turhina.

”Treeneissä henkistä hyvinvointiani heikentää valmentajien vittuilu.”

”Valmentajien turhat kommentit ovat rasittavia.”

Treenien aikana mielialaa saattoi laskea myös **ajatuksissa painavat tekemättömät läksyt**. Koulutöiden pyöriessä mielessä myös treenaaminen oli heikompaa, mikä huononsi mielialaa entisestään.

”Muistin, etten ollut tehnyt vielä läksyjä ollenkaan. En saanut mitään aikaiseksi, sillä en vain jaksanut keskittyä kaiken ärsytyksen keskellä.”

7.3 Arjen tasapaino

Jalkapalloharrastus on osa nuoren arkea ja osaltaan nuorten kokemuksen mukaan lisäsi arjen tasapainoa. Nuoret kokivat, että kun arjen asiat, kuten **nukkuminen, koulunkäynti, treenaaminen sekä muu vapaa-aika**, olivat **tasapainossa** tuotti myös jalkapalloharrastus enemmän hyvää oloa ja henkistä hyvinvointia. Jos taas arjen muut asiat, kuten nukkuminen ja koulutehtävät, eivät olleet hallinnassa, ei jalkapalloharrastuskaan edistänyt henkistä hyvinvointia vaan lähinnä lisäsi ahdistusta ja huonoa oloa. Kokonaisvaltainen arjen tasapaino, jalkapallo osana sitä, mahdollisti siis jalkapalloharrastuksen positiivisen vaikutuksen henkiseen hyvinvointiin.

”Kun henkinen hyvinvointini on huonoa, jokin koulussa tai treeneissä on mennyt huonosti. [...] Lisäksi isoimmassa roolissa henkisen hyvinvointini huonoudessa on unen puute. Jos en saa tarpeeksi unta moneen viikkoon, alan vaikuttamaan siltä, että minulla olisi kaksisuuntainen mielialahäiriö.”

”Voin henkisesti hyvin, kun koulussa ja treeneissä kaikki menee hyvin. Lisäksi minun pitää saada nukkua tarpeeksi, jotta koen olevani henkisesti hyvinvoiva. Myös vapaa-aika on tärkeää henkiselle hyvinvoinnille. [...] Jotta voin mennä

nukkumaan henkisesti hyvinvoivana, minulla pitää olla asiat hyvin monen päivän säteellä. [...] Minun henkinen hyvinvointini on treenien ja koulunkäynnin sekä unen tasapaino. Jos nämä eivät ole tasapainossa, niin useasti ajattelen ja tuntuu, etten ole henkisesti hyvinvoiva.”

8 Pohdinta

Seuraavaksi tutkija tarkastelee tutkimuksensa tuloksia suhteessa aikaisempaan tietoon, tutkimuksensa tarkoitukseen ja tavoitteisiin. Lisäksi tutkija arvioi tutkimuksensa eettisyyttä ja luotettavuutta sekä esittää johtopäätöksensä ja kehittämisehdotuksensa.

8.1 Tulosten tarkastelua, johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Tutkimuksen tuloksien mukaan jalkapalloharrastuksella on merkitystä nuoren lukiolaisen henkiseen hyvinvointiin. Jalkapalloharrastuksesta löytyi tekijöitä, jotka edistävät ja heikentävät nuoren lukiolaisen henkistä hyvinvointia. Onnistumisien kokemukset ja toisaalta myös epäonnistumisien kokemukset nousivat yhdeksi keskeisimmistä tekijöistä, kun tutkittiin jalkapalloharrastuksen vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin. Onnistumisien kuvattiin lisäävän hyvänolon tunnetta ja sitä kautta itseluottamusta. Epäonnistumisien taas kuvattiin tuovan huonoa mieltä ja johtavan siihen, että nuori alkaa etsimään itsestään helposti vikoja, mikä taas voi vaikuttaa heikentävästi itseluottamukseen. Vasarainen & Hara (200, 58) ovat teoksessaan todenneetkin samankaltaisen jalkapalloharrastuksen vaikutuksen henkiseen hyvinvointiin. Heidän mukaansa parhaimmillaan jalkapalloharrastuksen kautta saadut onnistumisen kokemukset voivat lisätä muun muassa itseluottamusta ja parantaa minäkuvaa.

Nuoret toivat esille ymmärryksensä siitä, että kun tavoitteita on asetettu ja ne saavuttaa, tuo se onnistumisen sekä hyvänolon tunteen. Jotta tavoitteet voi ylipäättäänsä saavuttaa, nuoren täytyy Liukkosen (2017, 28-29) ja Leppästen (2017, 33) mukaan uskoa itseensä. Tämän perusteella voidaan ajatella, että ne nuoret, joilla on itseluottamus voimavaranaan, saavuttavat paremmin tavoitteensa ja näin myös edistävät lisää henkistä hyvinvointiaan. Samaa voidaan myös ajatella motivaatiosta nuoren henkisen hyvinvoinnin voimavarana. Nurmi ym. (2014, 162) huomasivat tutkimuksessaan, että vahva sisäinen motivaatio mahdollisti sen, että nuori saavutti tavoitteensa tehokkaammin. Jalkapalloharrastuksessa sisäisesti motivoituneen nuoren voidaan siis ajatella saavuttavan tavoitteensa paremmin kuin heikosti sisäisesti motivoituneen

nuoren. Tällöin sisäisesti motivoitunut kasvattaa enemmän henkistä hyvinvointiaan suhteessa huonosti motivoituneeseen. Tutkimusten tulosten perusteella voidaan siis todeta, että voimavaroja omaavilla nuorilla jalkapalloharrastus edistää todennäköisesti enemmän henkistä hyvinvointia kuin niillä, joilla voimavarat ovat puutteellisia.

Nuorten kokemusten mukaan myös ilmapiiri treeneissä oli merkittävä tekijä hyvinvoinnin kannalta. Ilmapiiriin vaikuttivat muiden joukkuelaisten hyvän - ja huonotuulisuus sekä valmentajien palautteiden ja kommenttien sävy. Myös joukkukavereiden olemassaolo ylipäätään lisäsi motivaatiota tulla treeneihin. Nuorten kokemusten mukaan joukkuekaverit olivat kaikkein tärkein asia ja syy, miksi nuori harrasti jalkapalloa ja viihtyi harrastuksensa parissa. Liukkonen toteaaakin teoksessaan (2017, 42), että viihtyvyys on tärkeä tekijä sisäisen motivaation syntymisessä. Joten treenien ilmapiirin ja kavereiden läsnäolon voidaan ajatella lisäävän sisäistä motivaatiota, vaikka tekijät ovatkin ulkoisia. Liukkonen onkin teoksessaan (2017, 40-41) myös todennut, että ulkoinen motivaatio voi muuttua sisäiseksi motivaatioksi. Sisäinen motivaatio taas on todella tärkeä voimavaratekijä henkisen hyvinvoinnin kannalta.

Nuorten henkisen hyvinvoinnin kokemusten ja käsitysten ymmärtämisen lisäksi tavoitteena oli kehittää henkistä hyvinvointia lisääviä toimintatapoja nuorten kanssa toimiville valmentajille ja muille henkilöille. Tulosten perusteella voidaan todeta, että valmentajat pystyvät vaikuttamaan nuorten henkiseen hyvinvointiin. Tulosten perusteella voidaan suositella toimintatapoja, jotka ylläpitävät positiivista ja rohkaisevaa ilmapiiriä. Valmentajien ja nuorien kannattaa myös yhdessä määritellä tavoitteet nuorelle, jotta hän voi saavuttaa jotakin ja tuntea onnistuneensa. Tutkimusten tulosten perusteella voidaan myös pitää tärkeänä, että valmentaja toimii edistäjänä nuorten joukkuehengen ja kaverisuhteiden luomisessa. Opiskeluhollossa toimiville terveydenhoitajille voidaan tutkimusten tulosten perusteella suositella nuoren harrastamisen tukemista. Terveydenhoitajan kannattaa myös pyrkiä tukemaan nuorta kokonaisvaltaisen arjen hallinnassa ja auttaa nuorta löytämään ja edistämään hänen arjenhallinnan heikkoja kohtia.

Kehittämissuhteena esitetään, että valmentajat ja terveydenhoitajat yrittäisivät tunnistaa toimintatavoistaan ne kohdat, jotka eivät edistä nuoren henkistä hyvinvointia. Näiden tapojen tunnistamisen jälkeen, he voisivat luoda itselleen uusia nuoren henkistä hyvinvointia tukevia toimintamalleja, hyödyntäen tämän tutkimuksen tuloksia.

8.2 Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelua

Eläytymismenetelmä tarjoaa mahdollisuuden tehdä turvallisesti ja eettisesti korkealaatuista tutkimusta, sillä vastaajalla on mahdollisuus käyttää mielikuvitustaan ja ajatteluaan aktiivisesti, eikä hän joudu ilmaisemaan vastaustaan tiettyinä, ennakoon valittuna vaihtoehtona rastina ruudussa. Tutkijan omat käsitykset eivät myöskään vaikuta eläytymismenetelmällä saatuu tietoon samalla tavalla kuin esimerkiksi tutkimuslomakkeen vastausvaihtoehtoja laatiessa. (Eskola & Suoranta 1998, 116-118; Eskola 1997, 22, 28-29.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulokset kuitenkin kuvastavat tutkijaa itseään, sillä tulokset pohjautuvat loppujen lopuksi ennako-oletuksille ja jonkin verran omaksumulle teoriapohjalle. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessaan tutkijan tulee myöntää olevansa keskeinen tutkimusväline. Tutkijan tulee jatkuvasti pohtia tekemiään ratkaisuja ja ottaa kantaa analyysin kannattavuuteen ja tekemänsä työn luotettavuuteen. (Eskola & Suoranta 1998, 209, 211.) Tässä opinnäytetyössä tutkijan tuloksiin on mahdollisesti vaikuttanut oma tausta jalkapalloilijana sekä valmentajana.

Opinnäytetyön on kunnioitettava yksilöä ja tämän ihmisarvoa. Tämän takia jokaiselle tutkimukseen osallistujalle on annettava tarpeeksi tietoa tutkimuksen luonteesta ja tavoitteista sekä tutkimuksen vapaaehtoisuudesta. (Eskola & Suoranta 1998, 56.) Tutkija kertoi ennen aineiston keruuta tutkittaville, mikä tutkimus on ja mitkä tutkimuksen tarkoitus sekä tavoitteet ovat. Myös se tuotiin ilmi, miten tutkimusaineistoa käsitellään, mitä tutkimusaineistolle tapahtuu tutkimuksen jälkeen sekä se, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja keskeytettävissä. Lisäksi jokainen tutkittava allekirjoitti suostumuslomakkeen, minkä lisäksi alaikäisillä oli huoltajan allekirjoittama lupa tutkimukseen osallistumisesta. Tutkija haki opinnäytetyölle myös tutkimusluvan yhteistyöseuran puheenjohtajalta ja toiminnanjohtajalta. (ks. esim. Kuula 2011, 99-100.)

Tutkittavat olivat tutkijalle tuttuja, joten aineiston anonymiteetin säilyttämistä mietittiin tarkkaan. Aineiston kerääminen tapahtui niin, että kaikki tutkimukseen osallistuvat kirjoittivat samanaikaisesti tietokoneillaan eläytymismenetelmän kirjoitelmat. Tämän jälkeen he tulostivat ne, kokosivat kaikkien kertomukset yhteen ja palauttivat tutkijalle. Näin varmistettiin, ettei tutkija tunnista vastauksia käsialan perusteella eikä tutkija saa tietää, mikä vastauksista on kenenkin kirjoittama. (ks. esim. Kuula 2011, 102.)

Kehyskertomuksen suunnittelu oli tutkijalle haastavaa, koska oli vaikea hahmottaa, miten vastaajat jatkavat kertomusta ja omaksuvat eläytymismenetelmän idean. Kehyskertomukset testattiin kuitenkin etukäteen, mikä paransi tutkimuksen luotettavuutta, koska voitiin etukäteen varmistaa, että tutkimukselle oleellista tutkimusmateriaalia saadaan keräystilanteessa kerättyä.

Perusajatus riittävästä vastauksien määrästä eläytymismenetelmää käyttäen on noin 15 vastausta yhtä kehyskertomusta kohden. Selkeää ohjetta määrään ei kuitenkaan ole, sillä laadullisessa tutkimuksessa vastausten määrä on yleensä tutkimuskohtainen. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta kuitenkin on tärkeää, että vastausten määrä on niin suuri, että voidaan puhua aineiston kylläntymisestä eli saturaatiosta. (Eskola 1997, 24-25.) Tässä tutkimuksessa vastauksia saatiin yhteensä 14 kappaletta, seitsemän kumpaankin kehyskertomukseen. Määrä ei siis ollut suoraan suositusten mukainen, mutta tutkijan mielestä se oli riittävä. Laadukasta aineistoa saatiin sen verran, että voitiin todeta samojen asioiden toistuvan kirjoitelmissa eli aineiston saturaation tapahtuvan. Saaduista 14 vastauksesta kahta vastausta ei pystytty hyödyntämään. Nämä kaksi vastausta olivat niukkoja, eikä niissä ollut oikeastaan mitään kuvailevaa asiaa. Niissä kerrottiin vain tekemisestä ja siitä mitä vastaaja seuraavaksi teki, eikä esimerkiksi tunteista tai asioista, jotka olisivat voineet vaikuttaa nuoren henkiseen hyvinvointiin.

Tässä opinnäytetyössä tutkija noudatti rehellisyyttä, huolellisuutta, tarkkuutta ja avoimuutta tehdessään tutkimusta, arvioidessaan sitä ja esittäessään tutkimuksen tuloksia. Opinnäytetyö on myös suunniteltu, toteutettu ja raportoitu kunnioittaen yleistä tieteellistä käytäntöä. (ks. esim. TENK 2012.) Esimerkiksi aineiston analyysi on kuvattu tutkimuksessa selkeästi ja läpinäkyvästi niin, että jokainen tutkimusta lukeva voi ymmärtää, miten tutkimuksen tuloksiin on päädytty (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi 2018, 164).

Tutkijan mielestä tämän tutkimuksen tekeminen oli tärkeää, koska nuorten henkinen hyvinvointi on merkittävä asia ajatellen yksilöä, yhteisöä ja yhteiskuntaa. On tärkeää tietää, mitkä asiat ja tekijät voivat auttaa parantamaan nuorten henkistä hyvinvointia, ja toisaalta taas on tärkeää tietää, mitkä ovat ne heikot kohdat nuoren henkisen hyvinvoinnin toteutumisessa, jotta niitä voidaan kehittää. Tällaista tutkimusta ei myöskään ole aiemmin tehty, joten tutkimus oli siinäkin mielessä tärkeä. (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi 2018, 163.)

Lähteet

- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Wsoy.
- Antonovsky, A. 1987. Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco, London: Jossey-Bass.
- Appleton, P. 2017. The Psychological and Emotional Benefits of Playing Football on Girls and Women in Europe. Tukimusaportti. Uefa. Viitattu 23.10.2017. http://www.uefa.com/Multi-mediaFiles/Download/EuroExperience/Women/General/02/47/04/27/2470427_DOWNLOAD.pdf
- Fisher, J., Francis L. & Johnson P. 2000. Assessing Spiritual Health via Four Domains of Spiritual Wellbeing: The SH4DI. Pastoral Psychology, Vol. 49, No. 2: 133-145.
- Greenberg J. 1998. Health Education - Learner-Centered Instructional Strategies. 4th ed. USA: McGraw-Hill Companies.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2. uudistettu painos. Helsinki: Suomen mielenterveys seura.
- Eskola, J. 1997. Eläytymismenetelmäopas. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hämäläinen, P. 2012. Voittoon. Mentaalivalmennusta jääkiekkoilijoille ja muille tavoitteellisille. Helsinki: Kirjapaja.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, O. 2015. Effects of physical activity and fitness on the psychological wellbeing of young men and working adults: associations with stress, mental resources, overweight and workability. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Turun yliopisto.
- Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Duodecim 2008: 124, 683-692.
- Kouluterveyskysely. 2017. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 23.11.2017. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Leppänen N. & M. 2017. Itseluottamus. Helsinki: Viisas Elämä.
- Leskinen, T. & Hult, H-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristalloi toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Helsinki: Tammi.
- Liukkonen, J. 2017. Psyykinen vahvuus. Mielentaitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lämsä, J. 2008. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.): Lasten ja nuorten urheiluvallinnuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus.

- Mattila, S. 2010. Tietoa potilaalle: stressi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 7.11.2017 http://www.terveysportti.fi/nelli.laurea.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=liikunta%20fysiologin%20vaikutus
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Peltomaa, H. 2015. Stressi, palautuminen ja hyvinvointi. Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. Kerava: Opintoverkko.
- Pusa, S. & M. 2016. Urheilijan mieliharjoittelu. Lappeenranta: Sun Text.
- Pöyhönen, P. 2015. ”Mä en oikein tiedä mitä multa odotetaan”. Nuoren urheiluharrastus vanhempien tulkitsemana. Pro Gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Raijas, A. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Työselosteita ja esitelmää. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Simpura, J. & Uusitalo, H. 2011. Hyvinvointi ja sosiaalinen kehitys. Teoksessa Saari, J. (toim.): Hyvinvointi - Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Sorkkila, M., Aunola, K. & Ryba, T. 2016. A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009: 20. Helsinki: Yliopistopaino.
- Suomen Mielenterveysseura. 2018. Stressi kuuluu elämään. Viitattu 1.2.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n>
- Suomen palloliitto. 2013. Nuoret - pelaajille vastuuta. Henkisen valmennuksen työkirja.
- Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Liikuntalääketiede 2015: 131, 1707-1711. Duodecim.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2016. Nuorten mielenterveys. Viitattu 23.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>
- Terveysportti. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous. Viitattu 23.10.2017. <http://www.terveysportti.fi/kotisivut/docs/f1287864842/konsensuslausuma090210.pdf>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: TENK.
- UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- UKK-instituutti. 2017. Elämäniloa liikunnasta. Terve koululainen -hanke. Viitattu 16.11.2017 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiri-ja-pelisaannot/elamaniloa-liikunnasta/>
- Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa: jalkapallo, jääkiekko, salibandy. Helsinki: Edita.

Taulukot

Taulukko 1:	Esimerkki pelkistämisestä.....	21
Taulukko 2:	Esimerkki alaluokkien muodostamisesta.	21
Taulukko 3:	Esimerkki yläluokkien muodostumisesta.	22

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupahakemus.....	36
Liite 2: Lupakirje tutkimukseen osallistuvien huoltajille	37
Liite 3: Kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistuville.....	39
Liite 4: Kehyskertomus ensimmäinen variaatio.....	40
Liite 5: Kehyskertomus toinen variaatio	41

Liite 1: Tutkimuslupahakemus

12.10. 2017

HYVÄ XXXXXXXXXXXX XXXXXX JOHTOKUNTA

Olen tekemässä opinnäytetyötä Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurilaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata jalkapalloharrastuksen merkitystä nuoren henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tavoitteena on ymmärtää, miten nuori lukiolainen itse kokee ja käsittää jalkapalloharrastuksensa vaikutukset henkiseen hyvinvointiin, niin negatiivisessa kuin positiivisessa kontekstissään. Tavoitteena on myös, että opinnäytetyön avulla seuran valmentajat sekä muut nuorten kehitysympäristöissä toimivat aikuiset voivat kehittää ja muuttaa toimintatapojaan enemmän nuoren henkistä hyvinvointia tukeviksi. . Kyseessä on laadullinen tutkimus ja tutkimusaineisto on tarkoitus kerätä eläytymismenetelmän avulla XXXXXXXXXXXX XXXXXX x -ikäluokkaa edustavilta pelaajilta. Opinnäytetyön toteuttamista varten pyydän tutkimuslupaa teiltä, XXXXXXXXXXXX XXXXXX johtokunta. Tutkimuslupanne jälkeen pyydän myös pelaajien vanhemmilta luvan, pelaajien alaikäisyyden vuoksi.

Ohjaajinani opinnäytetyöprosessissani koulun puolelta toimivat Kirsi Ronkainen ja Riikka Ketonen (XXXXX.XXXXXXXXXX@XXXXXX.XX & XXXXXX.XXXXXXXXXX@XXXXXX.XX). XXXX XXXXI-XXXXXXX on lupautunut olemaan XXXXXXXXXXXX XXXXXX puolelta ohjaajanani ja yhteyshenkilönä (XXXX.XXXXXXXXXX@XXXXX.XXX).

YHTEISTYÖSTÄ KIITTÄEN

Oona Etolin

Sairaanhoitajaopiskelija

XXXX.XXXXXX@XXXXXXXX.XXXXXX.XX

XXXXXXXXXX

Liite 2: Lupakirje tutkimukseen osallistuvien huoltajille

Kirje huoltajalle/lupa lapsen osallistumiselle tutkimukseen **tammikuu 2018**
Oona Etolin, Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurila, hoitotyön koulutusohjelma

Arvoisa huoltaja,

Opiskelen sairaanhoitajaksi Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurilassa. Suoritan opinnäytetyöhöni liittyvän aineistonkeruun XXXXXXXXXXXX XXXXX x -joukkueen pelaajien keskuudessa alkuvuoden 2018 aikana erikseen sovittavana päivänä. Pyydän teiltä lupaa, että lapsenne voi osallistua tutkimukseen. XXXXXXXXXXXX XXXXX johtokunta on antanut luvan tutkimuksen tekemiselle. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistumisen voi halutessaan keskeyttää. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja niin, ettei yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa missään tutkimuksen vaiheessa. Aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua asianmukaisesti.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata jalkapalloharrastuksen merkitystä nuoren henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tavoitteena on ymmärtää, miten nuori lukiolainen itse kokee ja käsittää jalkapalloharrastuksensa vaikutukset henkiseen hyvinvointiin, niin negatiivisessa kuin positiivisessa kontekstissaan. Tavoitteena on myös, että opinnäytetyön avulla seuran valmentajat sekä muut nuorten kehitysympäristöissä toimivat aikuiset voivat kehittää ja muuttaa toimintatapojaan enemmän nuoren henkistä hyvinvointia tukeviksi.

Aineisto kerätään eläytymismenetelmällä, jossa tutkittavat kirjoittavat lyhyitä kertomuksia tutkijan antamien ohjeiden mukaan. Tutkimukseen osallistuvat eläytyvät haluttuun tilanteeseen kirjoittamalla tiettyä, annettua tilannetta eteenpäin tai ennakoiden sitä omien tietojen, kokemusten ja käsityksien pohjalta. Eläytymismenetelmässä tarkoituksena on myös mahdollistaa kirjoittajan oman mielikuvituksen ja luovuuden käyttö.

Ystävällisin terveisin,

Oona Etolin

xxxx.xxxxxx@xxxxxxxx.xxxxxx.xx

xxxxxxxxxx

Palauta viimeistään päivänä, jolloin osallistut tutkimukseen.

PELAAJAN NIMI

Lapseni saa osallistua opinnäytetyön aineistonkeruuseen

Lapseni ei saa osallistua opinnäytetyön aineistonkeruuseen

Päivämäärä _____ Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys _____

Liite 3: Kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistuville

Kirjallinen suostumus Nuoren lukiolaisen henkinen hyvinvointi jalkapalloharrastuksen parissa -tutkimukseen osallistumisesta

Olen saanut tutkimuksesta tietoa suullisesti ja kirjallisesti etukäteen selkeästi sekä ymmärtävästi.

Olen tietoinen tutkimuksen luottamuksellisuudesta ja siitä, ettei henkilöllisyyttäni pystytä tunnistamaan tutkimuksen missään vaiheessa. Minulle on myös kerrottu, että tutkimuksen aineisto hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Tiedän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tiedän myös voivani keskeyttää tutkimuksen niin haluessani.

Olen tietoinen mahdollisuudestani ottaa tarvittaessa myöhemmin yhteyttä tutkija Oona Etolin tutkimuksen tiimoilta. Olen saanut tarvittavat yhteystiedot sitä varten häneltä.

Tätä suostumuslomaketta on tehty kaksi samasanaista kappaletta, joista toinen jää itselleni ja toinen tutkijalle.

Helsingissä 23. päivänä tammikuuta 2018

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

Oona Etolin
Sairaanhoidajaopiskelija
Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila
xxxx.xxxxxx@xxxxxxx.xxxxxx.xx
xxxxxxxxxx

Liite 4: Kehyskertomus ensimmäinen variaatio

Kuvittele, että koulupäiväsi on ollut tavallisen pitkä, olet mennyt illalla jalkapallotreeneihin ja nyt olet menossa nukkumaan. Miten tapahtumat koulussa ja treeneissä vaikuttivat siihen, että koet nyt nukkumaan mennessäsi voivasi henkisesti hyvin. Käytä mielikuvitustasi ja kirjoita päivästäsi pieni kertomus tähän alle.

Liite 5: Kehyskertomus toinen variaatio

Kuvittele, että koulupäiväsi on ollut tavallisen pitkä, olet mennyt illalla jalkapallotreeneihin ja nyt olet menossa nukkumaan. Miten tapahtumat koulussa ja treeneissä vaikuttivat siihen, että koet nyt nukkumaan mennessäsi voivasi henkisesti huonosti. Käytä mielikuvitustasi ja kirjoita päivästäsi pieni kertomus tähän alle.