

Pirkko Huovinen

# VOISIKO SOSIAALIALAN OHJAUS TUKEA NUORTEN KIINNITTYMISTÄ URHEILUSEURAAN?

Nuorten tuen tarpeet joukkuekilpaurheilussa

Opinnäytetyö  
Sosionomi (AMK)

2019



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Pirkko Huovinen	Sosionomi (AMK)	Huhtikuu 2019
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		
Voisiko sosiaalialan ohjaus tukea nuorten kiinnittymistä urheiluseuraan? Nuorten tuen tarpeet joukkuekilpaurheilussa		73 sivua 5 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>		
Suomen ylimmällä sarjatasolla toimivan urheiluseuran juniorivalmennus		
<b>Ohjaaja</b>		
Mauno Saksio, tutkimuksessa mukana olevan urheiluseuran urheilujohtaja (anonyymi)		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Tämä opinnäytetyö on teemahaastatteluna toteutettu laadullinen tutkimus, joka on tilaustyö Suomen ylimmällä sarjatasolla toimivan urheiluseuran juniorivalmennukselle. Heidän toiminnassa ja myös aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että moni nuori lopettaa urheilun nuoruusiässä eri yksilöllisistä syistä johtuen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää tutkimukseen osallistuneiden ohjaukselliset tuen tarpeet nuorten urheiluseuraan kiinnittymisessä. Lisäksi pyrittiin selvittämään, voidaanko ohjauksella ja millaisella ohjauksella vastata näihin tuen tarpeisiin. Tavoitteena oli saatujen tulosten kautta tuottaa urheiluseuralle tietoa, voisiko sosiaalialan ohjaus, kuten sosiaaliohjaus, tukea nuorten kiinnittymistä urheiluseuraan. Opinnäytetyötä ohjaava tutkimuskysymys oli: miten ja millaisella ohjauksella voitaisiin tukea nuoren kiinnittymistä urheiluseuran toimintaan?</p> <p>Tutkimuskohteina oli kolme 15–17-vuotiasta urheiluseurassa joukkuekilpaurheilua harrastavaa nuorta poikaa, yksi urheiluseurasta eronnut nuori sekä urheiluseuran toimihenkilöt, kuten urheilujohtaja ja kaksi 15–17-vuotiaiden ikäryhmän vastuovalmentajaa. Aineistonhankintamenetelmänä käytetyt teemahaastattelut toteutuivat syksyllä 2018. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla ja analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua.</p> <p>Tuloksissa tuli esille nuorten yksilötason tuen tarpeita, jotka liittyivät arjenhallinnan lisäksi tavoitteiden asettamiseen, valintojen ja päätösten tekemiseen sekä motivaation ylläpitämiseen opiskelussa ja urheilussa. Ryhmässä nuorten tuen tarpeet liittyivät valmennukseen. Lähiyhteisöissä tuen tarpeet liittyivät yhteistyöhön aikuisten kanssa. Toimihenkilöt mainitsivat nuorten tarvitsevan tukea arjenhallintaan, tavoitteiden tuomaan stressiin, luottamukselliseen keskusteluun, ryhmäytymiseen ja yhteistyöhön koulun tai vanhempien kanssa. Toimihenkilöiden omat tuen tarpeet olivat nuorten kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin liittyviä tiedon tarpeita. Lisäksi he toivoivat tukea yhteistyöhön oppilaitosten ja vanhempien kanssa.</p> <p>Sosiaalialan ohjauksella, kuten soveltamalla sosiaaliohjausta, voitaisiin tukea nuorten kiinnittymistä urheiluseuran toimintaan tukemalla ja edistämällä yksilö-, ryhmä- ja yhteisötaidoilla osallisuuden ja sisäisen motivaation syntyyn ja ylläpitämiseen vaikuttavia osa-alueita. Työkäytäntöinä voisi olla ohjaus, neuvonta ja tuki, jotka perustuvat joustavaan matalankynnyksen periaatteella kasvokkain tapahtuvaan luottamukselliseen, dialogiseen ja reflektiiviseen kohtaamiseen. Ohjaustoiminnassa voitaisiin hyödyntää voimavaralähtöisyyttä ja menetelmällisyyttä sekä verkosto- ja yhteistyötä nuorten eri toimintaympäristöissä.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
nuoruus, urheiluseuratoiminta, sosiaalialan ohjaus, sosiaaliohjaus, osallisuus, motivaatio		

Author (authors)	Degree	Time
Pirkko Huovinen	Bachelor of Social Services	April 2019
<b>Thesis title</b> Could the guidance in social work support the adolescents in engaging in a sport club? Adolescents´ needs for support in competitive team sport		73 pages 5 pages of appendices
<b>Commissioned by</b> Junior coaching in a sports club at Finland´s first division		
<b>Supervisor</b> Mauno Saksio, the sports director of the sports club involved in this study (anonymous)		
<b>Abstract</b> <p>This thesis is a qualitative study implemented as a theme interview. It has been noticed that many adolescents stop practicing sports in their youth due to various individual reasons. The purpose of this study was to find out the research participants´ needs for guiding support in engaging in a sport club and whether guidance and what kind of guidance, can be used to respond to these needs. The aim of this study was to discover information for the sport club, could social work guidance respond to the adolescents´ needs of support in engaging in a sports club. The main research question was: how and with what kind of support measures adolescent´s attachment to the sport club activities can be promoted?</p> <p>The research subject consisted of three 15–17 -years-old boys practicing competitive team sport, one young person who had left the sport club, and employees of the sport club, including its sports director and two coaches for 15–17-year-old club members. The theme interview method was used for the data collection. The data were analyzed using theory-guided content analysis. Creating themes was used as the analysis method.</p> <p>The results showed the adolescents had needs for support at an individual level, concerning with everyday management as well as setting goals, making choses and decisions and maintaining motivation in studies and sports. In the group, the support needs were related to coaching. In the local communities, the support needs were related to cooperation with adults. The employees personal support needs included need for information of the adolescents´ growth, development and wellbeing, as well as support for the cooperation with educational institutions and parents of the adolescents.</p> <p>Social work guidance, such as adapted social guidance, could support the adolescents in engaging in sports club activity by supporting and promoting the areas affecting the emergence and maintenance of participation and internal motivation at the levels of individuals, groups, and communities. The used working approaches could include guidance, counseling and support, which are based on face to face encounters that are confidential, dialogical and reflective, and follow a flexible, low threshold principle. The guidance activities could utilize a resource-driven and methodological approach as well as networking and co-operation carried out in the adolescents´ different operating environments.</p>		
<b>Keywords</b> youth, sport club activity, social work guidance, social guidance, participation, motivation		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NUORUUS AJANJAKSONA.....	8
2.1	Nuoren psyykkinen kehitys.....	9
2.2	Nuoren ajattelutaitojen kehitys.....	10
2.3	Nuoren fyysinen ja sosiaalinen kehitys.....	11
3	URHEILEVAN NUOREN SOSIAALISET TOIMINTAYMPÄRISTÖT.....	12
3.1	Ydinperhe ja ystävät.....	12
3.2	Koulu- ja opiskeluympäristö.....	13
3.3	Urheiluseuraympäristö.....	14
4	URHEILUSEURATOIMINNAN MERKITYS NUORUUDESSA.....	15
5	MOTIVAATIO.....	16
5.1	Motivaation kolme osatekijää.....	16
5.2	Motivaatio osana nuoren urheiluharrastusta.....	17
5.3	Urheiluharrastuksen lopettamismotiivit.....	19
6	OSALLISUUS.....	20
6.1	Taloudellinen ja yhteisöllinen osallisuus.....	21
6.2	Toimijuus osana osallisuutta.....	22
6.3	Toimijuus osana arjen- ja elämänhallintaa.....	23
6.4	Sosiaalinen tuki.....	24
7	OHJAUS SOSIAALIALALLA.....	25
8	TUTKIMUSASETELMA.....	28
8.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	28
8.2	Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	29
8.3	Tutkimuskohteet.....	30
8.4	Aineistonhankintamenetelmä.....	31
8.5	Aineiston analyysimenetelmä.....	33
9	TULOKSET.....	35

9.1	Nuorten ohjaukselliset tuen tarpeet urheiluseuraan kiinnittymisessä.....	35
9.1.1	Urheiluseuran nuorten ja seurasta eronneen nuoren tuen tarpeet.....	35
9.1.2	Urheiluseuran toimihenkilöiden näkemys nuorten tuen tarpeista .....	44
9.2	Toimihenkilöiden ohjaukselliset tuen tarpeet nuorten urheiluseuraan kiinnittymisessä .....	48
9.3	Ohjauksellisen tuen toivottu toteutusmuoto .....	51
10	JOHTOPÄÄTELMÄT .....	52
10.1	Nuorten ohjaukselliset tuen tarpeet urheiluseuraan kiinnittymisessä.....	53
10.2	Toimihenkilöiden ohjaukselliset tuen tarpeet nuorten urheiluseuraan kiinnittymisessä .....	57
10.3	Nuorten urheiluseuraan kiinnittymisen tuen tarpeisiin vastaaminen ohjauksella ..	58
10.4	Yleistä pohdintaa ja jatkotutkimusaiheet.....	63
11	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	65
	LÄHTEET.....	68

## LIITTEET

Liite 1. Nuorten haastattelukysymykset

Liite 2. Toimihenkilöiden haastattelukysymykset

## 1 JOHDANTO

Liikunnallisen harrastuksen kautta nuorilla on mahdollisuus saavuttaa myönteisiä sosiaalisia kokemuksia, käsitellä erilaisia tunnetiloja, edistää positiivista minäkuvaa ja tervettä itsetuntoa fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi. Liikunta- ja urheiluharrastuksen on katsottu olevan myönteisesti vaikuttava tekijä nuorten kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Niiden on todettu olevan myös edesauttava tekijä terveille elintavoille, liikunnallisuudelle ja sosiaalisille vuorovaikutussuhteille myös myöhemmässä elämänvaiheessa. (Tiirikainen 2012, 8; Tiirikainen & Konu 2013, 33, 34.) Tutkimuksissa on kuitenkin huomattu etenkin poikien lopettavan liikunta- ja urheiluharrastamisen 15–18-vuoden iässä. Lopettamisen syitä tutkineissa tutkimuksissa on havaittu, että lopettamispäätökseen on voinut johtaa arjen haasteet, uupumus, koettu stressi, emotionaalisen tuen puute, nuorten kanssa toimivien aikuisten toiminta, motivaation ja pystyvyyden tunteen puute. (Tiirikainen & Konu 2013, 34; Salasuo ym. 2015, 74–75.)

Tämä opinnäytetyö on tilaustyö Suomen ylimmällä sarjatasolla toimivan urheiluseuran juniorivalmennukselle. Kyseisessä urheiluseurassa harrastaa kilpaurheilua 688 alle 18-vuotiasta nuorta kautena 2018–2019. Urheiluseurassa on kiinnitetty huomiota, että joka vuosi noin 20 nuorta lopettaa urheilun 15–17 ikävuoden aikana jostakin yksilöllisestä syystä johtuen. Tästä johtuen urheiluseura tarvitsi tietoa oman toiminnan kehittämiseen niin, että toiminta tukisi monipuolisesti nuoria urheiluseuraan kiinnittymisessä ja kasvussa kohti aikuisuutta.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä, jonka avulla pyrittiin saamaan syvempi näkemys vähän tunnetusta ilmiöstä. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelulla ja analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua. Tutkimuskohteina oli kolme 15–17 vuotiasta joukkuekilpaurheilua harrastavaa poikaa, yksi urheiluseurasta eronnut nuori, urheilujohtaja ja kaksi valmentajaa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tutkimukseen osallistuneiden ohjaukselliset tuen tarpeet nuorten urheiluseuraan kiinnittymisessä. Näiden lisäksi pyrittiin selvittämään, voidaanko ohjauksella ja millaisella ohjauksella vastata esille tulleisiin tuen tarpeisiin. Saatujen tulosten kautta tavoitteena oli tuottaa urheiluseuralle tietoa, voisiko sosiaalialan ohjaus, kuten sosiaaliohjaus, vastata nuorten tuen tarpeisiin ja näin tukea nuorten kiinnittymistä urheiluseuran toimintaan.

Aiheen tutkittavuutta puolsi Salasuon ym. (2015, 458) toteama, että Suomessa olisi tilausta laadulliselle tutkimuksille urheiluvien nuorten tarpeista, ajatuksista ja hyvinvoinnista. Tutkimuksissa tulisi huomioida nuorten kilpaurheilun, koulutuksen ja kasvatuksen yhteensovittaminen. Lisäksi Kokko ja Hämylä (2014, 82) ovat maininneet, että urheiluseuratoiminnassa erityistä huomiota tulisi kiinnittää lasten ja nuorten sisäisen motivaation rakentumiseen vaikuttaviin tekijöihin, kuten pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteen tukemiseen.

Aiheen tutkittavuutta puolsi myös se, että Yhdysvalloissa urheilijoiden parissa tehtävä sosiaalityö on koko ajan kasvava suuntaus, johon urheilijoita valmentavat yliopistot ovat alkaneet yhä enemmän kiinnittää huomiota. Vuonna 2015 Yhdysvalloissa luotiin Sosiaalityöntekijöiden kansallinen liittouma, jonka tarkoituksena on edesauttaa urheilijayhteisön terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi sen tarkoitus on ajaa urheilijoiden etuja ja tukea heitä jokapäiväisissä elämän haasteissa. The National Alliance of Social Workers in Sports aloitti toiminnan kesällä 2016. (Alliance of Social workers in Sports 2016; Grobman 2017.)

Opintoni suuntautuvat kuntouttavaan aikuissosiaalityöhön, joten opinnäytetyön tuoma tieto edesauttoi ammatillisen osaamisen kehittymistä. Lisäksi tutkimuksen tuoma tieto voisi mahdollisesti edesauttaa matalan kynnyksen palvelun sijoittumista urheiluseuratoimintaan, joka tukisi nuorten urheiluseuran kiinnittymisen kautta liikunnallista elämäntapaa, osallisuutta ja toimijuutta omassa arjessa. Yhteiskunnan näkökulmasta katsottuna monipuoliset ehkäisevät palvelut voidaan nähdä investointina tulevaisuuteen, sillä niiden kautta olisi mahdollisuus tuottaa parempaa terveyttä ja hyvinvointia, mitkä osaltaan alentaisivat sosiaali- ja terveystalouden tulevaisuudessa. (Linnosmaa & Väisänen 2014, 171.)

Aiempiä tutkimuksia sosiaalialan ohjauksen hyödyntämisestä urheiluseuratoiminnassa ei löytynyt laajasta etsinnästä huolimatta. Aiempien tutkimusten näkökulmaisuuksien puuttuessa kyseisestä ilmiöstä, hyödynsin urheilun lopettamisen syitä tutkineita tutkimuksia rajatessani tutkimuksen aihetta ja näkökulmaa. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu nuoruuden ajanjaksosta, urheiluvan nuoren sosiaalisista ympäristöistä ja tutkimusta ohjaavista käsitteistä, jotka ovat motivaatio, osallisuus ja sosiaalialan ohjaus, kuten sosiaaliohjaus. Lisäksi tutkimusta ohjasi holistinen ihmiskäsitys, joka pohjautuu ihmisen näkemiseen psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena.

## 2 NUORUUS AJANJAKSONA

Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe eli varhaisnuoruus sijoittuu noin 12–14 ikävuosien välille, minkä jälkeen on keskinuoruuden vaihe 15–17-vuotiaana. Kolmas vaihe eli jälkinuoruus saavutetaan 18–22 vuoden iässä. Nuoruusikää voidaan pitää siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen, jolloin nuoren keskeisiä kehityksellisiä tehtäviä on löytää suhde tulevaisuuteen koulutuksen ja ammatinvalinnan kautta. Nuoruuteen sisältyy myös vanhemmista irtautuminen ja itsenäistyminen. (Aalberg & Siimes 2007, 68; Helminen 2017, 106; Nurmi ym. 2014, 142, 153.)

Robert J. Havighurstin 1940-luvulla luoman kehitystehtäväteorian mukaan kehitystehtävät ovat tiettyyn ikään liittyviä haasteita, vaatimuksia ja mahdollisuuksia, joiden kautta yksilö kehittyy ja siirtyy seuraavalle elämänvaiheelle. Kyseisen kehitystehtäväteorian mukaan nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu itsenäistymisen vaihe, jolloin nuori pyrkii saavuttamaan tunne-elämässä itsenäisyyden vanhempiin ja muihin aikuisiin nähden. Ystävien ja ikätovereiden merkitys korostuu juuri tässä ikävaiheessa, sillä nuori voi käyttää heitä myös ns. ”siirtymävaiheena” vanhemmista irrottautumiseen ja itsenäistymiseen. Nuoruuden kehitystehtäviä ovat myös pyrkimys päästä sosiaalisesti vastuulliseen ja hyväksyttävään käytökseen arvomaailmaan ja moraalin kehittymisen kautta. Näiden lisäksi sukupuoliroolien löytyminen ja sukupuolisuhteiden luominen ovat osa nuoruuteen sisältyviä kehitystehtäviä. (Dunderfelt 2011, 85, 91; Hakkarainen ym. 2009, 182; Nurmi ym. 2014, 148; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 34.)

Nuorten elämäntavoitteet eivät aina liity edellä mainittuihin kehitystehtäviin, vaan niitä voi olla oman itsensä kehittämiseen ja harrastuksiin liittyvät tavoitteet ja toiveet, joiden kautta nuori rakentaa omaa minäkuvaa ja identiteettiä (Nurmi ym. 2014, 153). Nuoruuden ajanjaksoa voidaan näin ollen tarkastella näiden kehitystehtävien lisäksi myös nuoren psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kehityksen kautta. Järvikosken & Härkäpään (2011, 31) mukaan holistinen ihmiskäsitys pohjautuu näkemykseen, jossa ihminen nähdään psyko-fyysis-sosiaalisten osa-alueiden vuorovaikutuksellisenä kokonaisuutena.



## 2.1 Nuoren psyykkinen kehitys

*Minäkuva* muodostuu oman itsensä määrittelystä, jonka nuori muodostaa eri tilanteissa saatujen palautteiden, ikätovereiden hyväksynnän, sosiaalisten roolien sekä myös opiskelu- ja urheilumenestyksen kautta. Minäkuva voidaan jakaa suoritusminäkuvan lisäksi sosiaaliseen, emotionaaliseen ja fyysis-motoriseen minäkuvaan. Nämä eri minäkuvan muodot kuvastavat, kuinka nuori tuntee itsensä kognitiivisissa suoritus-tilanteissa, ryhmän jäsenenä, luonteenpiirteiltään ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan. Nuoren minäkuvaan voivat vaikuttaa esimerkiksi koulu- ja harrastusmaailman siirtymät ja stressaavat elämäntapahtumat. Minäkuva puolestaan vaikuttaa siihen, millaisia toimintastrategioita nuori käyttää haastavissa ja vaikeissa tilanteissa. (Laine 2005, 23–24; Manninen 2014, 36; Nurmi ym. 2014, 160.)

*Itsetunto* on itsensä tuntemista, itsensä arvostamista ja itseensä luottamista. Itsearvostus on itsetuntemuksen kautta syntynyt arvostus, mitä on ja osaa. Itsetuntemuksen ja -arvostuksen kautta rakentuu itseluottamus, joka on osa tietoisuutta omista mahdollisuuksista ja kyvyistä esimerkiksi tavoitteiden asettamisessa. Itsetunto vaihtelee herkästi ja siihen vaikuttavat hetkelliset tunteet, kun taas minäkuva on suhteellisen pysyvä käsitys itsestä eli kuka olen. Nuoren itsetunto rakentuu itsensä yksilöllisyyden tiedostamisesta, yhteenkuuluvuuden ja pystyvyyden tunteesta. Minäkuvalle ja itsetunnolle ominaista on, että ne kasvavat ja kehittyvät vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. (Laine 2005, 26; Niemi 2013, 15, 22, 19, 28–29.)

*Identiteetin* muodostumiseen vaikuttavat kasvu- ja elinympäristömme, mutta siihen vaikuttaa myös oma näkemys itsestä. Se siis kuvaa itsellemme ja toisillemme, kuka olen. Identiteetti rakentuu vähitellen elämän pienistä hetkistä kokonaisuudeksi, joka kehittyy jopa läpi koko elämän. (Kumpulainen ym. 2010, 16.) Identiteetti voi olla oma tai omaksuttu. Oma identiteetti on itsenäinen, omiin arvoihin ja ajatusmaailmaan pohjautuva, kun taas omaksutussa identiteetissä itseään toteutetaan toisten odotusten tai toiveiden mukaan. Murrosiässä tämä tulee esille identiteettikriisinä, jolloin nuori alkaa ehdollistamaan vanhempien ja muiden aikuisten esittämiä valmiita elämänmalleja. Ehjään ja vahvaan identiteettiin liittyvät tunteet pystyvyydestä toteuttaa itseään ja elää sopu- ja soinnussa

itsensä, valintojensa ja arvojensa kanssa kaikilla elämän osa -alueilla. (Niemi 2013, 16, 37.)

Nuoren arjen ympäristöt ja kasvatukseen osallistujat, kuten perhe, ystäväpiiri, koulu ja urheiluharrastus, vaikuttavat nuoren minäkuvaan ja itsetuntoon sekä sitä kautta hänen identiteetin muodostumiseen. Näin ollen nuorten kanssa toimivien tulisi tunnistaa nuoren minäkuvan eri puolet sekä niiden tärkeys ja merkitys eri tilanteessa. Heidän tulisi myös tiedostaa, kuinka he voivat vaikuttaa nuorten itsetuntoon rohkaisun, kannustuksen, palautteiden ja monipuolisen vuorovaikutuksen kautta. (Laine 2005, 24; Manninen 2014, 36–37.)

## **2.2 Nuoren ajattelutaitojen kehitys**

Ajattelutaitojen kehittymisen ohella kehittyvät myös nuoren elämänsuunnittelu- taidot. Nuorten käyttämällä erilaisilla ajattelu- ja toimintastrategioilla on havaittu oleva keskeinen merkitys oman elämän suunnittelussa ja ohjaamisessa. Nuoren käyttämät strategiat tarkoittavat niitä keinoja, joilla hän pyrkii tulemaan toimeen haastavissa tilanteissa. Niiden kautta muodostuu myös nuoren käsitys pystyvyydestä ja minäkuvasta. (Nurmi ym. 2014, 156.)

Nuoren käyttämät strategiat voivat tulla esille esimerkiksi haasteissa toteuttaa asetettuja tavoitteita, jolloin hän pyrkii sopeutumaan tilanteeseen muokkaamalla tai hylkäämällä tavoitteita. Toinen sopeutumiskeino on iän myötä kehittyvä hallintakeino, jolloin nuori etsii aktiivisesti ratkaisuja miettimällä ja kokeilemalla eri ratkaisuja. Hän voi myös pyrkiä hallitsemaan tilannetta hakemalla muilta tukea vaikeuksien selvittämiseen. Päinvastainen hallintakeino on ongelman kieltäminen ja keskittyminen tunteiden säätelyyn. Kolmas sopeutumiskeino on syypäätelmät, jolloin nuori etsii onnistumiselleen tai epäonnistumiselleen syitä. Nuori saattaa pohtia, että johtuiko se hänen kyvyistään, asettamista tavoitteista vai tilanteesta. Syiden pohtiminen voi edesauttaa myöhemmässä vaiheessa samankaltaisista tilanteista selviytymistä, koska syytulkinnan kautta nuori voi hyödyntää aiempaa menestystä tietyissä tilanteissa. (Nurmi ym. 2014, 158–159.)

Nuorella tulisikin olla mahdollisuus tehdä oikeita ja vääriä ratkaisuja, sillä kokeilujen kautta hän löytää omat ja vielä aikuisenakin vaikuttavat ratkaisut. Toisinaan nuoren läheiset aikuiset haluavat vaikuttaa ja ohjata nuoren valinnoissa ja ratkaisuissa. Nämä valinnat ja ratkaisut saattavat olla aikuisille tärkeitä, mutta ne saattavat samalla tukahduttaa tai olla ristiriidassa nuoren itsenäisen kasvun ja kehityksen kanssa. (Aalberg & Siimes 2007, 126, 127, 129.)

Ajattelutaitojen kehittyminen on yksi nuoruuden keskeinen vaihe, jolloin nuoren ajattelu alkaa yhä enemmän suuntautua tulevaisuuteen ja itsenäistymiseen. Nuoruuden itsenäistymisprosessin tueksi nuori tarvitsee turvalliset ihmissuhteet, sillä tämä kehitysvaihe vaatii nuorelta paljon voimavaroja, jolloin nuori tarvitsee tukea, ymmärrystä ja huolenpitoa. (Hakkarainen ym. 2009, 182.)

### **2.3 Nuoren fyysinen ja sosiaalinen kehitys**

Nuoruudessa tapahtuu paljon fysiologisia ja hormonaalisia muutoksia, jotka näkyvät nuoren kehityksessä esimerkiksi puberteetin aikaisena kasvupyrähdyksenä ja kehon mittasuhteiden muutoksina. Nuoren kehon muutokset vaikuttavat nuoren käsitykseen itsestään, minkä johdosta nuoren minäkuva muuttuu. Nopeat keholliset muutokset ja niihin liittyvät psykologiset tapahtumat voivat aiheuttaa nuoressa vahvoja ja vaikeasti hallittavia tunnetilojen muutoksia. Lisäksi on havaittu, että varhaisen tai myöhemmän puberteetin kokeneet nuoret saavat erilaisen kohtelun esimerkiksi vanhemmilta ja vastakkaiselta sukupuolelta, jolloin nuoren fyysinen kasvu vaikuttaa myös hänen ympäristöönsä ja kuinka häneen suhtaudutaan. (Aalberg & Siimes 2007, 46; Nurmi ym. 2014, 145, 146.)

Nuoruuden kehitykseen vaikuttavat psykologiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan kehittymistä erilaisten sosiaalisten ryhmien ja yhteisöjen jäseneksi. Nuorelle onkin tärkeää ryhmään kuulumisen sekä halu tulla hyväksytyksi ja osalliseksi niissä. Nuoruuden ikävaiheessa nuori alkaa viettämään enemmän aikaa ikätovereiden kanssa, joilla on myös keskeinen merkitys nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumiselle sekä myös itsenäistymiselle. (Aalberg & Siimes 2007, 72; Aaltonen ym. 2007, 87; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 35; Nurmi ym. 2014, 146, 148.)

### 3 URHEILEVAN NUOREN SOSIAALISET TOIMINTAYMPÄRISTÖT

Jokainen urheileva nuori elää ja kehittyy erilaisten sosiaalisten toimintaympäristöjen keskellä. Nuoren lähellä olevia sosiaalisia ympäristöjä ovat perhe, ystäväpiiri, oppilaitos ja harrastustoiminta, jotka vaikuttavat joko suoraan tai välillisesti hänen toimintaan, motivaatioon, hyvinvointiin ja suoriin. Nämä nuoren sosiaaliset ympäristöt puolestaan kuuluvat yhteiskunnalliseen järjestelmään ja kulttuuriin, jotka välillisesti vaikuttavat yksilön ajatteluun ja tavoitteiden asettamiseen. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 59.)

#### 3.1 Ydinperhe ja ystävät

Vaikka nuoruudessa sosiaalinen ympäristö alkaa laajeta, pysyvät perhe ja vanhemmat tärkeänä osana nuoren elämää. Vanhempien sosiaalisella tuella onkin todettu olevan suuri merkitys nuoren itseluottamukseen, kehitykseen ja hyvinvointiin. Vanhempien ja nuorten välinen vuorovaikutus alkaa kuitenkin vähitellen muuttua nuorten itsenäistymisen ja tunnesiteiden muutosten myötä. Tämä tulee esille nuorten pyrkiessä enemmän itsenäisempään ajatteluun vanhempien ohjeistuksen ja neuvonnan ohella. Vuorovaikutuksen muutos voi ilmentyä myös niin, että nuori ei välttämättä halua puhua kaikista asioista vanhemmilleen. Voidaankin todeta, että vanhempien tuella on monipuolinen rooli nuorten harrastamisessa, sillä vanhempien kannustuksen ja emotionaalisen tuen lisäksi vanhemmat mahdollistavat nuoren harrastamisen taloudellisesti. (Mononen ym. 2014, 68; Nurmi ym. 2014, 163; Salmela 2006, 34, 35.)

On tutkittu, että perheen merkitys nuoren ajankäyttöä säätelevänä ympäristönä on vähentynyt. Tästä johtuen esimerkiksi liikunta- ja urheiluseurat ottavat entistä enemmän vastuuta myös kasvatuksesta perheiden ohella. Lisäksi perhesuhteiden moninaistuminen, saadun tuen puute ja lisääntyneet sosiaaliset ongelmat vaikeuttavat vanhempien roolia nuorten elämässä ja näin ne asettavat vanhemmille aivan uusia haasteita erityisesti nuorten kasvatuksessa. (Mononen ym. 2014, 68; Nurmi 2014, 175; Valtion liikuntaneuvosto 2013.)

Nuorten osallisuus erilaisissa vertaisryhmissä ja -yhteisöissä ovat suuri osa heidän arjen ajankäyttöä. Perheen ohella näillä vertaissuhteilla on tärkeä merkitys, sillä nuorilla on tarve tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon ikätovereiden kanssa. Vertaissuhteilla tarkoitetaan nuoren kanssa samankaltaisessa ikä- ja

elämäntilanteessa olevia nuoria, joita tämän lisäksi yhdistää saman suuntaiset arvot ja arvostukset sekä kokemus yhteenkuuluvuudesta. Vertaissuhteissa nuori kokee kumppanuutta, joiden kautta hän saa emotionaalista tukea ja vahvistusta omille ajatuksille. Ikätovereilta saatu tuki on todettu edistävän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentävän nuorten stressiä vaativissa suoritustilanteissa. Tämän lisäksi on havaittu, että kaverisuhteilla on vahva energisoiva ja motivoiva vaikutus. (Korkiamäki 2013, 48, 49, 50; Salmela-Aro 2018, 16, 126, 130.)

### **3.2 Koulu- ja opiskeluympäristö**

Nuorelle koulu- ja opiskelumaailma ovat keskeisiä nuoruuden kehityksellisiä ja sosiaalisia toimintaympäristöjä. Myös näissä ympäristöissä nuorille on tärkeää, että he kokevat yhteisöllisyyttä sekä saavat mahdollisuuden tehdä omia valintoja ja edetä kohti omia tavoitteitaan. Koulu- ja opiskelumenestyksen on todettu olevan nuorten tärkeimpiä kehitystehtäviä ja -haasteita, joista nuoret itse myös kantavan huolta, koska he pitävät koulutusta yhtenä elämäntavoitteena. (Nurmi ym. 2014, 153, 155; Salmela-Aro 2018, 35, 39.)

Peruskoulun oppivelvollisuuden jälkeen keskinuoruuden ikävaiheeseen kuuluu oppilaitossiirtymät. Nämä siirtymät tuovat mukanaan sosiaali- ja kulttuuriympäristön muutokset, mutta mahdollisesti myös muutokset ikätoverisuhteissa. Lisäksi nuorelle siirtymät voivat merkitä paikkakunnan muutosta oppilaitoksen ja urheiluseuran valinnan kautta. Tämä elämänmuutos tuo nuorelle ja hänen perheelleen eteen nuoren kodista irtautumisen ja itsenäistymisen vaiheen. (Nurmi ym. 2014, 144.)

Koulutukselliset siirtymät voivat olla nuorelle kriittisiä vaiheita, jotka voivat olla nuorelle mahdollisuus ja myös uhka. Nuorten on todettu tarvitsevan tukea tässä haasteellisissa muutosvaiheissa, sillä koulusiirtymien on havaittu vaikuttavan nuorten motivaatioon. Siksi näihin koulutuksen siirtymä- ja nivelvaiheisiin tulisi panostaa ja tehdä ne nuorille mahdollisimman sujuviksi. Lisäksi koulujen ja oppilaitosten luokattomuus on johtanut siihen, että nuorella ei ole enää luokkakavereita. Etenkin poikien on katsottu kärsivän luokattomuudesta, koska he pitävät ryhmistä enemmän tyttöihin verrattuna. (Aalberg & Siimes 2007, 140; Salmela-Aro 2018, 33, 35, 38.)

### 3.3 Urheiluseuraympäristö

Liikuntalain (390/2015, 2. §) tavoitteena on harrastamisen mahdollistamisen kautta edistää hyvinvointia ja terveyttä. Lain tavoitteena on myös ylläpitää ja parantaa väestön fyysistä toimintakykyä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Suomessa lasten ja nuorten liikuntaa toteutetaan pääosin 9000 urheiluseuran toimesta, joissa eri urheilulajeja harrastaa 420 000 lasta ja nuorta. Arviolta 75 prosenttia 7–18-vuotiaista seuraharrastajista osallistuu tavoitteelliseen kilpailutoimintaan. (Hakkarainen ym. 2009, 15; Koski 2013, 21.)

Urheilu-käsitteellä tarkoitetaan harrastuksenomaista liikuntaa eli kilpaurheilua tai ammatinomaista eli huippu-urheilua. Lasten ja nuorten urheilulla tarkoitetaan alle 19-vuotiaiden kilpailullista ja tavoitteellista liikuntaa. Tavoitteita voi olla lapsen ja nuoren fyysinen ja psyykkinen kehitys, kasvattaminen yhteiskunnan jäseneksi ja/tai kilpa- ja huippu-urheilu-ura. Liikunta käsitteenä tarkoittaa ei-kilpailullista liikkumista. Liikunta terminä sisältää kaiken fyysisen toiminnan, kuten urheilun. Lasten ja nuorten urheilun ensisijainen tehtävä on kasvattaa terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan, joka seuraisi aina aikuisuuteen saakka. (Hakkarainen ym. 2009, 15–16.)

Perheen ohella myös urheiluseuroilla on tärkeä osa urheilua harrastavien nuorten elämässä. Urheiluseurat ovat samalla yhteiskunnallisesti merkittäviä lasten ja nuorten kasvattajia ja kasvatusvastuun jakajia kodin ja koulun ohella. Urheiluharrastus voi joskus olla nuorelle oman perheen lisä tai joissakin tapauksissa jopa korvike. (Hakkarainen ym. 2009, 185; Valtion liikuntaneuvosto 2013.)

Valtakunnallinen urheiluoppilaitosjärjestelmän tehtävänä on kilpaurheilun ja opiskelun joustava yhdistäminen 2. asteella ja korkeakouluissa opiskeleville nuorille. Urheiluakatemian tehtävä on toimia linkkinä esimerkiksi oppilaitosten ja vanhempien kesken. Kasvatusvastuun jakamisen lisäksi sen tehtävänä on koota toimijat yhteen tukemaan nuoren urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Urheiluakatemian tehtävänä on myös välittää tietoa oppilaitoksiin ja olla urheilijan tukena, kun pyritään ratkaisemaan nuoren urheilijan eteen tulleita haasteita. Toiminnan tavoitteena on, että nuoren toimintaympäristöt, kuten oppilaitokset

ja urheiluseurat, mahdollistaisivat nuoren edun mukaisen hyvän kasvu ympäristön. (Hämäläinen ym. 2015, 33; Manninen 2014, 12; Urheiluakatemiatoiminnon ohjeisto 2013, 4, 6, 7, 13.)

#### **4 URHEILUSEURATOIMINNAN MERKITYS NUORUUESSA**

Urheiluseuratoimintaan tullaan mukaan noin 6–9 vuoden iässä ja päälaaji valitaan viimeistään yläkouluiässä. Liikuntaa pidetään myönteisesti vaikuttavana tekijänä nuorten kasvuun, kehitykseen, oppimiseen, terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lisäksi nuoruuden liikunnallisuuden katsotaan luovan pohjaa aikuisiän liikunnan harrastamiselle, sosiaalisille vuorovaikutussuhteille ja terveille elintavoille. (Kokko & Hämylä 2015, 74; Tiirikainen 2012, 8, 16–17.)

Urheiluseuratoiminnan on todettu olevan merkityksellinen osa nuorten yksilöllistä ja yhteisöllistä kasvua ja kehitystä, sillä fyysisen toimintakyvyn edistämisen lisäksi urheiluseuratoiminnalla voidaan tukea myös nuoren psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä. Tästä johtuen urheiluseurojen ohjaus- ja valmennustoiminnan tulisi tukea monipuolisesti nuorten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä vanhempien kasvatustyötä. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017, 17; Hakkarainen ym. 2009, 185, 187.)

Urheiluseuroissa yhdessä toimiminen antaa nuorille mahdollisuuksia vuorovaikutuksen lisäksi sosiaalisten taitojen oppimiseen ja kehittämiseen. Ryhmässä opitaan yhteistyötä, vastuullista toimintaa ja noudattamaan erilaisia asetettuja sovitteja sääntöjä ja arvoja. (Hakkarainen ym. 2009, 350.) Urheiluharrastuksen kautta nuori oppii käsittelemään erilaisia tunnetiloja, joita aiheuttavat voitot, häviöt, onnistumiset, epäonnistumiset, loukkaantumiset, haasteet ja pettymykset. Erilaisten tunnetilojen käsittelyn kautta nuori oppii myös myötätunnon merkityksen. Urheilumaailmaa voidaan pitää turvallisena paikkana tuntea ja käsitellä näitä eri tunnetiloja etenkin, kun ympärillä on toimiva tukiverkko. Tämän tukiverkon muodostavat vanhemmat, kaverit, oppilaitosten ja urheiluseurojen edustajat. Näin ollen nuoren ympärillä olevien toimijoiden tulisikin ymmärtää kasvatusvastuu, jotta nuorta urheilijaa voidaan tukea kasvussa kohti aikuisuutta. (Manninen 2014, 63; UKK-instituutti 2014.)

Nuoruuteen sisältyy itsenäistymisen vaihe, jolloin kaveripiirin merkitys korostuu myös urheilussa. Joukkuekavereiden kanssa koettu yhteenkuuluvuuden tunne voi olla jopa keskeinen toimintaan sitovan sisäisen motivaation lähde, sillä ryhmään kuuluminen ja ystävien kanssa oleminen katsotaan olevan yleisimpiä syitä osallistumisessa urheiluharrastukseen. Lisäksi ryhmän jäsenyys ja yhdessä toimiminen voivat olla nuorelle positiivinen voimavara, jolla on merkitystä hänen hyvinvointiin ja elämänhallintaan. (Karttunen 2018, 12–13; Mononen ym. 2014, 20; Tiirikainen & Konu 2013, 39; Valtion liikuntaneuvosto 2013.)

## **5 MOTIVAATIO**

Motivaation kantasana on motiivi, joka viittaa tarpeisiin, haluihin, vietteihin ja sisäisiin ylykkeisiin, mutta myös palkkioihin ja rangaistuksiin. Motiivit vaikuttavat tiedostaen tai tiedostamatta meidän käyttäytymiseen toiminnassa ja tehtävissä. Motivaatiota voidaan kuvata sisäisenä energiana, joka saa meidät toimimaan tavoitteita kohti. Palkkioilla ja kannusteilla on puolestaan suuri merkitys siihen, kuinka innokkaasti toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin pyritään. Motivaatio voidaan jakaa kolmeen osatekijään, jotka ovat sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä amotivaatio eli motivaation puute. Näistä sisäinen motivaation on keskeinen tekijä liikuntaharrastukseen sitoutumisessa, kun taas amotivaatio on yksi harrastuksen lopettamismotiiveista. (Autti-Rämö ym. 2016, 76; Hämäläinen ym. 2015, 84, 109, 110; Ruohotie 1998, 36–37, 109; Tiirikainen & Konu 2013, 34.)

### **5.1 Motivaation kolme osatekijää**

Sisäiselle motivaatiolle on ominaista, että syyt toimintaan ja käyttäytymiseen ovat sisäisiä eli henkilöstä itsestään lähteviä. Toiminta on sisäisesti motivoitunut, jos siinä kiinnostuksen lisäksi toteutuvat itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeet, jotka sopivat yhteen henkilökohtaisten arvojen ja tavoitteiden kanssa. (Ruohotie 1998, 37–38; Autti-Rämö ym. 2016, 76.)

Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin (1985) kehittämän itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on kolme perustarvetta, jotka ovat pystyvyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeet. Nämä tarpeet ja niiden tyydyttäminen ovat toiminnan motivaattoreita ja myös sisäisen motivaation luoja. Pystyvyydentarve



on pyrkimystä hallita ympäristöä, ottaa vastaan haasteita ja kokea menestyvänsä tavoitteiden saavuttamisessa. Autonomian (itseohjautuvuuden) tarve on tehdä omaa elämää ja toimintaa koskevia ratkaisuja ilman ulkoisia pakotteita. Se on myös mahdollisuutta toimia ja vaikuttaa asioihin itsenäisesti. Yhteenkuuluvuuden tarve on tarvetta kuulua erilaisiin yhteisöihin ja pienryhmiin sekä tuntea niiden kautta yhteenkuuluvuutta ja välittämistä. Näiden tarpeiden tyydyttäminen ohjaa ihmistä toimintaan ja toimijuuteen. (Autti-Rämö ym. 2016, 76; Isola ym. 2017, 10, 15; Järvikoski & Härkäpää 2011, 157; Salmela-Aro 2018, 87–89.)

Ulkoinen motivaatio on puolestaan riippuvainen ympäristöstä tulevista palkkioista, kuten palautteista ja arvostuksesta. Ulkoisille palkkioille on ominaista, että ne ovat lyhytkestoisia. Palkkioiden lisäksi ulkoista motivaatiota voi kuvata myös toiminta, jolla henkilö pyrkii välttämään rangaistuksen. Ulkoinen motivaatio voi muuttua toimintaan sitovaksi sisäiseksi motivaatioksi, jos henkilö kokee ja hyväksyy toiminnan tavoitteet osaksi omia tavoitteita ja arvoja. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 56, 57; Ruohotie 1998, 38.)

Amotivaatio eli motivaation puute voidaan jakaa kahteen osaan. Amotivaatio voi johtua siitä, että pystyvyyden tunne tavoitteeseen pääsemiseen puuttuu, vaikka tavoite on kiinnostava. Toisaalta se voi johtua myös toiminnan kannusteen puuttumisesta eli tavoitteella ei ole henkilölle arvoa. Amotivaatiosta voidaan nousta kohti sisäistä motivaatiota ulkoisen motivoinnin avulla. (Autti-Rämö ym. 2016, 76.)

## **5.2 Motivaatio osana nuoren urheiluharrastusta**

Motivaation kolmesta osatekijästä sisäisen motivaation katsotaan olevan keskeinen tekijä lasten ja nuorten liikuntaharrastukseen sitoutumisessa. Nuorten sisäistä motivaatiota voidaan edistää tukemalla heidän kokemusta pystyvyydestä, autonomiasta ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. (Hämäläinen ym. 2015, 84–86.)

Nuorten kokemus omasta pystyvyydestä muodostuu sosiaalisissa toimintaympäristöissä, joissa he toimivat. Se muodostuu myös tunteesta, että osaa, oppii ja pärjää. Urheilevan nuorten pystyvyyden kokemukseen vaikuttavat menestyksen lisäksi heidän saamat palautteet tehtävien suorittamisesta ja myös heidän

omat tuntemukset niiden suorittamisesta. Siksi nuorten pystyvyyden tunteen tukemisessa olisi tärkeää, että kannustavilla palautteilla tuotaisiin onnistumiset ja edistymiset esille. Onkin todettu, että nuoret tarvitsevat sosiaalista tukea, jolloin heidän kanssaan työskentelevien aikuisten vuorovaikutustaidot ja taito kohdata hyväksyvästi erilaiset oppijat ovat avainasemassa. Toimivan vuorovaikutuksen ja avoimen ilmapiirin kautta motivoidaan nuorten urheilussa viihtymistä. Vuorovaikutuksen lisäksi nuorten pystyvyydenkokemukseen on todettu vaikuttavan nuoruusiässä tapahtuvat muutokset fyysisessä kasvussa, kuten kasvupyrähdykset. (Hämäläinen ym. 2015, 83–84, 86, 114; Mononen ym. 2014, 19.)

Autonomian kokemus tulee tunteesta, että voi tehdä valintoja, osallistua ja vaikuttaa omaan toimintaan ja tekemiseen. Urheilevien nuorten on todettu halua- vat olla autonomisia ja näin vaikuttaa itsenäisesti omiin valintoihinsa, ratkaisuihin ja päätöksiin omassa tekemisessä. Vapaus ja vastuu tehdä valintoja sekä toimia autonomisesti auttavat nuoria sitoutumaan paremmin toimintaan. Jos nuori ei voi itse vaikuttaa toimintaan tai hän ei näe toiminnan ja tavoitteen yhteyttä, se voi johtaa amotivaation syntymiseen eli sisäisen motivaation puutteeseen toiminnassa. Nuorten onkin vaikea itsenäistyä, jos toiminta on aina ”ylhäältäpäin” kontrolloitua. Itsenäistyminen voi tällöin ilmentyä kapinana ja myös urheilun lopettamisena. Nuorten autonomiankokemusta voidaan tukea myönteisillä palautteilla, jotka edesauttavat sisäisen motivaation syntymistä ja ulkoisen motivaation sisäistymistä. (Hämäläinen ym. 2015, 84, 113; Mononen ym. 2014, 19; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 60.)

Kokemus yhteenkuuluvuudesta muodostuu tunteesta, että kuuluu ryhmään ja tuntee siinä olonsa hyväksytyksi ja turvalliseksi. Hyväksytyksi tulemisen lisäksi nuorilla on tarve saada positiivisia tunteita ja kokemuksia ryhmänä toimimisesta. Pelkkä osallistuminen toimintaan ei takaa tunnetta yhteenkuuluvuudesta, eikä se automaattisesti kehitä nuorten sosiaalisia taitoja, saati vastuuntuntoa ja yhteistoiminnallisia valmiuksia. Siksi onkin tärkeää, että ryhmätoiminnassa luodaan innostava, turvallinen, avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, sillä esimerkiksi nuoruusvaiheessa yhteenkuuluvuuden tunteeseen vaikuttavan ryhmädynamiikan merkitys alkaa korostua nuorten urheiluharrastuksessa. (Hämäläinen ym. 2015, 24, 85, 86; Mononen ym. 2014, 20; Nivala & Ryyänen 2013, 27.)

Yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisessä urheiluseurassa mukana olevat aikuiset ovat esimerkkeinä nuorille urheilijoille käyttämällä tunne-, vuorovaikutus- ja ryhmätaitoja. Sosiaalinen vuorovaikutus on keskeinen motivaatiota rakentava tekijä, sillä se voi tukea ja vahvistaa, mutta myös synnyttää ristiriitoja ja vaikuttaa amotivaation syntymiseen. (Hämäläinen ym. 2015, 86; Salmela-Aro 2018, 143.)

### **5.3 Urheiluharrastuksen lopettamismotiivit**

Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen organisoidussa toiminnassa on todettu lisääntyneen viimeisen vuosikymmenen aikana, kun samaan aikaan 15–18-vuotiaiden harrastaminen urheiluseuroissa on vähentynyt. Urheilun lopettamismotiiveista on tehty paljon tutkimuksia. Näissä tutkimuksissa nuoruusiässä tapahtuvasta urheiluharrastuksen lopettamisesta on käytetty drop out -termiä. (Salasuo ym. 2015, 191; Tiirikainen & Konu 2013, 33; Valtion liikuntaneuvosto 2013, 13.)

Tutkimuksissa on todettu nuorten urheiluharrastuksen lopettamismotiivina, että nuorella on ollut haasteita urheilun, opiskelun ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa. Syynä on voinut olla myös nuoren kokemus ajan puutteesta. Lopettamispäätökseen on voinut johtaa motivaation ja pystyvyyden tunteen puutteen lisäksi ristiriitaiset tunteet arjen valinnoissa ja päätöksissä. Näiden lisäksi lopettamisen syinä on voinut olla koettu uupumus, arjen haasteet, emotionaalisen tuen puute, alentunut viihtyvyys, tyytymättömyys peliaikaan, stressin kokeminen, valmennus, nuorten kanssa toimivien aikuisten toiminta ja ulkoiset paineet. Lopettamiseen on voinut johtaa myös tunne ja kokemus, että urheilulaji ei enää kiinnosta tai tuo nautintoa. (esim. Hakkarainen ym. 2009, 42; Salasuo ym. 2015, 74–75; Tiirikainen & Konu 2013, 34.)

Tutkimuksissa on tullut esille, että valmennuksesta johtuvien lopettamisen syiden takana on todellisuudessa voinut olla esimerkiksi huono joukkuehenki, kiusaaminen ja muut viihtyvyyden ristiriidat. Lopettamiseen on voinut johtaa myös loukkaantuminen ja sen aiheuttama yksin jäämisen tunne kuntoutuksen aikana. Lopettamispäätökseen voivat vaikuttaa myös urheilun ulkopuoliset vaikeudet elämässä, kuten vanhempien avioero. Onkin havaittu, että urheilun lopettaneet

voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään, kuten harkiten, äkkinäisesti tai hiipuen lopettaneet. (Myllymäki & Berg 2013, 81; Salasuo ym. 2015, 198, 199, 200.)

Harkiten lopettaneiden päätös lopettamisesta on kypsynyt ajan myötä. Muut vaihtoehdot, kuten opiskelu ja sen tuoma ammatin hankkiminen, menevät etusijalle ja näin ohjaavat elämänsuuntaa. Harkiten lopettaneiden motiivi urheiluun on enemmän harrastepohjaista kuin huipulle tähtäävää, jolloin varsinainen urheilun lopettaminen ei ole ongelmallista. (Salasuo ym. 2015, 200, 203.)

Äkkinäisesti lopettaneiden urheilu-ura on loppunut ilman ennakkovaroitusta jonkin urheilussa tai sen ulkopuolella tapahtuneen epäonnisen sattuman vuoksi. Syynä on voinut olla loukkaantuminen tai esimerkiksi vanhempien ero. Lopettamiseen on voinut johtaa myös urheilun sisäiset pettymykset tai vaikeudet elämässä. Lopettamisen tuoma siirtymävaihe voi olla haastava, jos urheilu on muodostanut nuorelle keskeisen elämänsisällön. (Salasuo ym. 2015, 203–205.)

Hiipuen lopettaneissa on yhtäläisyyksiä äkkinäisesti lopettaneiden kanssa, sillä myös heillä epäonniset hetket ja sattumat vaikuttavat heidän motivaatioon jatkaa urheilua. Lisäksi on todettu, että urheilun sisäiset pettymykset ja vaikeudet elämässä ovat olleet heidän urheilun lopettamissyitä. Hiipuen lopettaneiden siirtyminen urheilun ulkopuoliseen arkeen on havaittu olevan rankempi kuin äkkinäisesti tai harkiten lopettaneiden, sillä heidän urheilijatoimijuus eli toiminnallinen osallisuus on ollut erittäin vahva. (Salasuo ym. 2015, 207, 209.)

## **6 OSALLISUUS**

Osallisuuden edistäminen on osa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita, jonka tarkoituksena on esimerkiksi syrjäytymisen ehkäiseminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. Osallisuus voidaan nähdä syrjäytymisen tai ulkopuolisuuden tunteen vastakohtana. Todellisuudessa se on sateenvarjokäsite, jolle ei ole vakiintunutta määritelmää. Yksilön näkökulmasta osallisuus voidaan ymmärtää tunteena, joka syntyy, kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä esim. työn, opiskelun tai harrastuksen kautta. Yhteisössä osallisuus ilmenee siihen kuuluvien jäsenten välisenä arvostuksena, tasavertaisuutena, luottamuksena ja mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössään. (THL 2017.)

Osallisuus voidaan jakaa kolmeen osatekijään, joilla jokaisella on merkitystä yksilökohtaiseen hyvinvointiin. Ensimmäinen osatekijä on taloudellinen osallisuus, joka tarkoittaa, että ihmisellä on käytössä riittävät aineelliset resurssit. Toinen osatekijä on yhteisöllinen osallisuus eli yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys. Kolmas osallisuuden osatekijä on toimijuus eli toiminnallinen osallisuus, jolloin ihminen on omaa elämää koskevassa päätöksenteossa toimijana. (Era 2003, 16; THL 2017.)

Valtaistumisen käsite liittyy kiinteästi arjen ja elämänhallintaan. Valtaistuminen (voimaantuminen kasvatustieteissä) tarkoittaa ihmisen aktiivista toimijuutta ja sitä kautta osallisuutta omassa elämässä ja yhteiskunnassa. Arjen- ja elämänhallintataidoilla katsotaankin olevan tärkeä osa nuorten onnistunutta siirtymävaihetta kohti tasapainoista aikuisuutta, johon vaikuttaa myös eri sosiaalisten verkostojen tarjoama sosiaalisen tuki. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 88, 141, 142, 151; Myllyniemi 2016, 193.)

## **6.1 Taloudellinen ja yhteisöllinen osallisuus**

Taloudellinen osallisuus ilmenee riittävänä toimeentulona ja aineellisina resursseina, joita tarvitaan elämiseen, terveyden ylläpitämiseen ja toimimiseen. Osallisuuden toteutumiseksi tarvitaan myös yhteisö, jossa yksilön on mahdollista toimia, tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. Osallisuuden toteutumiseen tarvitaan kolme eri elementtiä; kuuluminen, osallistuminen ja tunne kuulumisesta. Pelkkä kuuluminen ja osallistuminen johonkin ryhmään tai yhteisöön eivät riitä, vaan siihen tarvitaan myös kokemus ja tunne kuulumisesta. Osallisuuden kokemus on aina yksilökohtainen, sillä osallistua voi ilman osallisuuden tunnetta. Osallisuus voi olla yksilön ryhmään ja yhteisöön liittyvää jäsenyyttä, mutta myös kasvua osallisuuteen yhteiskunnan jäsenenä. (Leemann ym. 2015, 5; Nivala & Ryyänen 2013, 27.)

Osallisuus on yksilön ja yhteisön vuorovaikutuksessa syntyvä. Osallisuutta ei voida edistää muuttamalla vain joko yksilöä tai yhteisöä, vaan osallisuuden syntymiseen tulee tukea muutoksia ja kasvua molemmissa. Osallisuutta voidaan näin ollen tukea edistämällä yksilön ja yhteisön vuorovaikutteisen suhteen syn-

tymistä. Osallisuudessa on myös kyse siitä, millaiseksi kasvamme ja meitä kasvatetaan. Se on myös sitä, miten itse suhtaudumme tukien ja arvostaen toisiin ihmisiin. (Nivala & Ryyänen 2013, 29, 30–31, 35.)

Osallisuutta voidaan edistää voimavaralähtöisesti tukemalla perheitä ratkaisemaan varhaisessa vaiheessa elämäntilanteiden haasteita. Osallisuutta voidaan edistää myös tukemalla nuoren sosiaalisia vuorovaikutus- ja vaikuttamistaitoja lähiyhteisöissä, kuten koulussa ja harrastuksessa. Nuorilla tulisikin olla mahdollisuus tulla kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi, jonka kautta tuetaan ja edesautetaan nuoren osallisuutta ja toimijuutta yhteisöissä. Hyvin usein urheiluharrastus nähdään fyysisen terveyden edistämisen näkökulmasta, jolloin mahdollisesti unohdetaan sen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin, yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. (Helminen 2016, 74; Korkiala 2015, 63; THL 2017.)

## **6.2 Toimijuus osana osallisuutta**

Yhteisöissä toimiessa opitaan tietoja ja taitoja, mutta sen kautta kehittyy myös ymmärrys omasta minästä eli kuka minä olen ja erityisesti kuka olen suhteessa toisiin. Näin muodostuu osallisuuden kautta käsitys toimijuudesta. Toimijuus on osallisuuden kautta muodostunut identiteetti, joka merkitsee henkilön tai ryhmän tunnetta siitä, että voi vaikuttaa asioihin toimimalla aloitteellisesti ja vastuullisesti. Toimijuus on myös tietoa, mistä ja keneltä voi pyytää apua. Lisäksi se on taitoa pyytää apua tarvittaessa. (Kumpulainen ym. 2010, 23–24.)

Toimijuus kehittyy vuorovaikutuksessa, joten sillä on yhteisöllinen alkuperä. Toimijuus synnyttää myös pystyvyyden tunnetta, ja se auttaa sitoutumaan toimintaan. Nuorten pystyvyyden tunteen ja toimijuuden kehittymisen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota millainen vuorovaikutuskulttuuri esimerkiksi koulussa, harrastustoiminnassa, kotona tai muissa arjen toimintaympäristöissä valitsee. (Kumpulainen ym. 2010, 25, 27.)

Toimijuuden merkitys korostuu nuoren elämässä, sillä jatkuvasti vaihtuvat sosiaaliset toimintaympäristöt ja siirtymä niiden välillä asettavat nuorten toimijuudelle ja pystyvyydelle haasteita. Lisäksi on todettu, että siirtymät seura- tai opiskeluvalintojen kautta vaativat myös nuorelta toimijuutta, sillä urheilun ja opiskelun yhdistäminen voi tuoda mukanaan paikkakunnan muutoksen. Opiskelun ja

urheilun yhdistämisessä urheileva nuori vuorostaan joutuu tekemään valintoja ja päätöksiä, jotka vaativat toimijuutta, mutta myös kompromisseja. Urheilijatoimijuutta vaativat myös valinnat ja päätökset urheilun ja koulunkäynnin välisen suhteen määrittelyssä. Lisäksi nuoren urheilu-ura voi sisältää käännekohtia, haasteita ja vaikeuksia, jotka vaativat toimijuutta mahdollisten tavoitteiden muuttuessa esimerkiksi loukkaantumisen vuoksi. (Kumpulainen ym. 2010, 26, 39; Salasuo ym. 2015, 174–178.)

Aiemmat tutkimukset osoittavat, että yhä useammalta nuorelta puuttuu pystyvyyden ja toimijuuden tunne. Nuorten toimijuuden kehittymistä ja oman elämän hallinnan tunnetta tulisikin tukea, jotta heistä voi kasvaa aktiivisia, yhteisiin asioihin vaikuttamiseen uskovia ja oman elämänsä aktiivisia toimijoita. (Kumpulainen ym. 2010, 26, 27.)

### **6.3 Toimijuus osana arjen- ja elämänhallintaa**

Hallinnan tunne vaikuttaa siihen, millaiseksi elämänkulku muodostuu tehtyjen valintoja ja itselle asetettujen tavoitteita kautta. On todettu, että hallinnan ja pystyvyyden käsitteet ovat kiinteässä yhteydessä toimijuuteen ja sisäiseen motivaatioon. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 131.) Nuorten urheilijatoimijuutta ohjaa sisäinen motivaatio, jossa pystyvyydellä on suuri merkitys. Onkin tärkeää, että urheilusta ei tulisi liian suurta tekijää arjen toiminnoissa, sillä nuorilla tulisi olla aikaa urheilun lisäksi opiskelulle, sosiaalisille suhteille ja muille harrastuksille, jotta pystyvyyden tunne säilyisi myös urheilun ulkopuolisessa arjessa. (Hämäläinen ym. 2015, 113–114.)

Arjenhallinta on luottamusta siihen, että elämä on mielekästä ja hallittavaa. Nuoren arjenhallintaan kuuluu arjen rutiinien lisäksi luottamus siihen, että arkeen kuuluvat jokapäiväiset asiat ja toiminnot ovat hallinnassa. Hallinnan tunne on pystyvyyden kokemusta toimia arjen eri tilanteissa. Se on myös tietoisuutta siitä, että saa tarvittaessa sosiaalista tukea läheisiltään. Arki on nuoren hallinnassa silloin, kun hän kokee voivansa tehdä valintoja sekä vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä. (Myllyniemi 2016, 27, 194.)

Arjenhallinta vaatii nuorelta arjen taitojen osaamista. Näitä taitoja ovat omasta terveydestä, hygieniasta ja itsestä huolehtiminen. Näihin taitoihin sisältyy riittävä uni, ravinto, siisteys, erilaisten hankintojen tekeminen, raha-asioiden hoito ja viranomaisten kanssa asiointi. Arjen voidaan sanoa koostuvan rutiineista, joita esimerkiksi itsenäistymisvaiheessa nuoria saattaa vasta harjoitella. Arjenhallinta muodostuu arjen taitojen lisäksi ajankäytön hallinnasta eli riittääkö kaikille arjen toimille ja asioille tarpeeksi aikaa. (Myllyniemi 2016, 27, 194–195.)

Arjenhallinta on yhteydessä elämänhallintaan. Nuoren elämänhallintaan vaikuttavat eri sosiaaliset vuorovaikutusympäristöt, kuten perhe, koulu ja erilaiset harrasteryhmät. Näissä jokaisessa ympäristössä on oma hallintakulttuuri, joka vaikuttaa nuoren elämänhallintaan suoraan tai epäsuoraan. Nuoren elämänhallinnalle on kuitenkin tärkeää, että hänen ympärillä on luotettavia aikuisia, joille hän voi kertoa ongelmistaan ja tunteistaan. Lisäksi nuoren sosiaalisissa toimintaympäristöissä tulisi olla turvallinen, luotettava ja avoin ilmapiiri sosiaalisten taitojen oppimiseen, sillä ne vahvistavat elämänhallintaa myöhemmässä elämässä. (Karttunen 2018, 13, 15, 29–31.)

#### **6.4 Sosiaalinen tuki**

Sosiaalinen tuki on yksilön kokemukseen ja tietoon perustuvaa luottamus siitä, että hänestä huolehditaan. Sosiaalinen tuki vaikuttaa arjen- ja elämänhallintaan, sillä se vahvistaa voimavaroja kohdata ja hallita haasteita toimijuuden ja pystyvyyden tunteen kautta. Sosiaaliset suhteet, luottamus kanssaihmiin ja vertaistuki vaikuttavat myös hallinnan tunteeseen. Lisäksi siihen vaikuttavat kannustuksen ja arvostuksen saaminen positiivisten palautteiden kautta. Sosiaalinen tuki ja kokemus saadusta tuesta voivat olla ennaltaehkäisevä tai hyvinvointia edistävä tekijä erilaisissa stressitilanteissa, elämänmuutoksissa tai vaikeissa elämäntilanteissa. Sosiaalisen tuen katsotaankin olevan keskeinen osa sosiaalista osallisuutta, jossa yhdistyy vuorovaikutus, vastavuoroisuus ja luottamus. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 88, 90, 151, 134; Karttunen 2018, 12–13.)

Sosiaalisesta tuesta voidaan erottaa emotionaalinen, välineellinen, arvioiva ja tiedollinen tuki. Emotionaalinen tuki on välittämistä ja arvostamista, kun taas välineellinen tuki on auttamista erilaisissa konkreettisissa asioissa. Arvioivalla tuella viitataan erilaiseen tukeen päätöksenteossa ja valinnoissa. Se on myös



palautteen saamista toiminnasta. Tiedollinen tuki on erilaisen tietojen ja ohjeiden hankkimiseen saatu tuki ja neuvonta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 88–89.)

Sosiaalinen tuki voidaan eritellä epäviralliseksi tai viralliseksi tueksi. Epävirallista tukea ovat luontaisten verkostojen, kuten perheenjäsenten ja ystävien kautta saatu tuki. Viralliseksi tueksi luetaan eri ammattilaisten antama tuki, kuten esimerkiksi erilaisten palvelujen ja yhdistysten kautta saatu tuki. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa primääriseen, sekundääriseen ja tertiääriseen tukeen. Ydinperheen kautta saatavaa sosiaalista tukea nimitetään primääriksi tueksi. Suku- ja tuttavien kautta saatu tuki on sekundääristä tukea. Kun taas tertiääriseksi tueksi nimitetään julkisista palveluista saatavaa virallista eli ammattilaisten antamaa tukea. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 89, 151–152.)

## **7 OHJAUS SOSIAALIALALLA**

Ohjaus- ja neuvontatyö sosiaalityössä on BACH:n (British Association for Counselling and Psychotherapy) määritelmän mukaan toimintaa, jossa säännöllisen tai tilapäisen ohjaajan roolin omaava henkilö antaa aikaa ja huomiota määräaikaista asiakkaan roolissa olevalle henkilölle tai henkilöille. Kyseisen määritelmän mukaan ohjaajan tehtävä on antaa asiakkaalle tilaisuus tutkia, keksiä ja selkiyttää tapoja elää voimavaraisemmin ja hyvinvoivemmin. Ohjaus on myös määritelty määrätietoiseksi keskusteluun perustuvaksi toiminnaksi, jonka tarkoituksena on auttaa ohjattavaa asiakasta pohtimaan ja ratkaisemaan elämänsä ongelmia ohjaajan avustuksella. (Näkki & Sayed 2015, 9.)

Sosiaalialalla ohjaustyön keskeisenä tavoitteena on asiakkaan selviytymisen, elämänhallinnan, elämänsuunnittelun, itsetuntemuksen vuorovaikutuksellinen tukeminen ja edistäminen. Ohjauksessa voidaan vuorovaikutuksen ja toiminnallisen yhteistyön kautta vahvistaa asiakkaan voimavaroja ja osallisuutta. Ohjauksessa yleisiä lähestymistapoja ovat asiakaskeskeinen ohjaus, ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ohjaus, sosiodynaaminen ohjaus, narratiivinen ohjaus ja monikulttuurinen ohjaus. Sosiaalialan ohjaustyön yksi muoto on sosiaaliohjaus, jonka yhteydessä oman toiminnallisen kokonaisuuden muodostaa palveluohjaus. (Helminen 2017, 61, 62; Näkki & Sayed 2015, 10.)

*Sosiaaliohjaus* on sosiaalihuoltolaissa määritelty sosiaalipalveluksi, jonka tavoitteena on yksilön, perheiden ja yhteisöjen neuvonta, ohjaus ja tukeminen palvelujen käytössä sekä tukimuotojen yhteensovittamisessa. Laki ei anna sosiaaliohjaukselle yksiselitteistä kuvaa, joten sen perusteet ja toteutuskäytännöt ovat vasta muotoutumassa. (Helminen 2017, 62; Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.) Sosiaaliohjauksen ammatti- ja tehtävänimike on sosiaaliohjaaja. Laki sosiaalialan ammattihenkilöistä (817/2016) mukaan sosiaaliohjaajan tehtäviin kelpoisuusvaatimuksena on sosiaali- ja ammattikorkeakoulututkinto. Sosiaaliohjaajan työtä ohjaa sosiaalialan työtä ohjaavat lait, arvot ja ammattieettiset periaatteet. Sosiaaliohjaajan tehtäväalueet ovat sosiaalityön tehtävät, kasvatus, opetus- ja ohjaustehtävät, kuntoutus ja sosiaalisen tuen tehtävät sekä johtamis- ja kehittämistehtävät. (Helminen 2016, 6; Innokylä 2006; Talentia 2017, 3.)

Sosiaaliohjauksen asiakastyön lähtökohtina on asiakaslähtöisyys, jossa huomioidaan asiakkaan sen hetkinen elämäntilanne, tarpeet ja toiveet. Se on myös asiakkaan osallisuuden, asiantuntijuuden ja sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaisten asiakkaan oikeuksien huomioimista palveluprosessissa. Sosiaaliohjaukseen sisältyy laajakatseisuus, joka pitää sisällään kokonaisvaltaisen ajattelutavan ja ihmiskäsityksen tarkasteltaessa asiakkaan elämäntilannetta. Tämä mahdollistaa ymmärtämään asiakkaan avun, palvelujen ja tuen tarpeet. (Helminen 2013, 181; Helminen 2016, 25; Helminen 2017, 33, 34, 47.)

Sosiaaliohjauksessa huomioidaan asiakkaan läheiset ja omaiset, jolloin työskentelyssä pyritään asiakkaan tukiverkoston, kuten omais- ja läheisverkoston vahvistamiseen. Tavoitteena on näin asiakkaan osallisuuden edistäminen lähiyhteisöissä. Sosiaaliohjauksen tavoitteena on myös asiakkaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn sekä voimavarojen edistäminen, joiden kautta pyritään asiakkaan arjen ja itsenäisen toimijuuden tukemiseen. Työ perustuu voimavaralähtöisyyteen, joka tähtää asiakkaan elämänhallinnan ja arjen sujuvuuteen, jossa asiakas nähdään aktiivisena toimijana. (Helminen 2016, 8, 15, 20, 25, 29; Helminen 2017, 62; Näkki & Sayed 2015, 30.)

Sosiaaliohjaus voidaan määrittää työorientaation lisäksi asiakasryhmäkohtaisesti. Työorientaationa sosiaaliohjaus voi kohdentua varhaiseen tukeen, ennaltaehkäisevään tai korjaavaan työhön. Asiakasryhmänä voi olla yksilö, perhe,

ryhmä tai yhteisö. (Helminen 2016, 19, 24, 25; Hirvonen ym. 2015, 14, 25–26.) Sosiaaliohjaus on lähityöskentelyä asiakkaan elinympäristössä ja niin sanotuissa matalan kynnyksen palvelupisteissä, mikä edellyttää toiminnan joustavuutta. Asiakastyö sisältää yhteistyötä asiakkaan ja hänen lähiyhteisöjen kanssa sekä myös työskentelyä viranomaisverkostoissa. Työskentelyyn voi sisältyä jaettava osaamista ja asiantuntijuutta eli ”dialogista ammatillisuutta” muodostavaa monialaista ja -ammattillista yhteistyötä. (Helminen 2016, 17, 19, 20, 21; Helminen 2017, 18, 22, 24; Näkki & Sayed 2015, 31.)

Sosiaaliohjaus voidaan määrittää yksittäisten työmenetelmien mukaan. Menetelmät voidaan jakaa viiteen kokonaisuuteen. *Ensimmäisenä* ovat ammatillisen arvioinnin menetelmät, jotka sisältävät asiakkaan tilanteen kartoittamisen ja sen mukaisen suunnitelmallisuuden. *Toisena* ovat voimavaralähtöiset haastattelumenetelmät, joissa voidaan soveltaa voimavara- ja ratkaisukeskeistä työtettä. *Kolmantena* ovat verkostotyön menetelmät, joiden kautta voidaan kartoittaa ja saada näkyväksi asiakkaan ja hänen läheisten näkemykset ja tarpeet. *Neljäntenä* ovat palvelujen koordinointi ja ohjauksen menetelmät. *Viidentenä* luovat ja toiminnalliset menetelmät, joilla pyritään tukemaan ja edistämään vuorovaikutusta ja osallisuutta. Sosiaalialalla etenkin ryhmien ohjaamisessa keskeisintä on osallistava ja ryhmään kiinnittävä toiminnallisuus. (Helminen 2016, 24; Hirvonen ym. 2015, 14, 25–26; Näkki & Sayed 2015, 105.)

Sosiaaliohjaus pohjautuu asiakkaan kanssa yhteistyönä tehtävään tavoitteelliseen suunnitelmaan, joka pohjautuu asiakkaan sen hetkiseen elämäntilanteeseen ja palveluntarpeeseen. Suunnitelma sisältää toteutuksen, seurannan, arvioinnin, dokumentoinnin ja prosessin päättämisen. Sosiaaliohjauksessa hyödynnetään eri työkäytäntöjä, kuten *ohjausta, tukea, neuvontaa*. Kaikki työkäytännöt perustuvat asiakkaan ja työntekijän väliseen luottamukselliseen ja dialogiseen vuorovaikutussuhteeseen. Dialogisuudelle ominaista on vastavuoroisuus, johon kiinteästi liittyy reflektiivisyys. Reflektiossa keskustelun teemoja tarkastellaan eri merkityksen ja näkökulmien kautta, jotka mahdollisesti edesauttavat löytämään uusia vaihtoehtoja tai jäsentämään toiminnan takana vaikuttavia tunteita. Sosiaaliohjaukseen sisältyy vuorovaikutuksellisen keskustelun lisäksi toiminta, joka on asiakkaan kanssa yhdessä toimimista arjen käytäntöihin ja taitoihin liittyvissä asioissa. (Helminen 2016, 19, 22, 23, 25, 32, 33, 34; Näkki & Sayed 2015, 44.)

Sosiaaliohjauksen ensisijaisena työkäytäntönä on *ohjaus*, joka voidaan toteuttaa yksilökohtaisena ohjauksena, mutta myös asiakasryhmäohjauksena. Ohjaus on arjen ja elämän sujuvuuteen vaikuttavien asioiden arviointia asiakkaan kanssa yhteistyössä. Ohjaus voi sisältää myös työskentelyä asiakkaan ja hänen lähipiiriin kanssa yhteistyöverkostoissa. Sosiaaliohjauksen sisältämällä *tuella* pyritään asiakkaan voimavarojen lisäämiseen ja toimijuuden tukemiseen. Sosiaaliohjaukseen sisältyy myös *neuvontaa* eri toimijatahojen palveluista ja niiden sisällöstä. Se voi olla myös palvelujen yhteensovittamisen mahdollisuuksista neuvominen lakien puitteissa ja näin auttaa asiakasta yhteiskunnan monimuotoisessa palvelu- ja tukijärjestelmässä. (Helminen 2016, 19, 20, 21.)

Sosiaaliohjaukseen sisältyy palveluohjaus, joka sisältää edellä mainitut ohjauksen, neuvonnan ja tuen muodot. Palveluohjauksella voi olla erityisesti tarvetta elämän muutostilanteissa ja siirtymävaiheissa. Palveluohjauksen tavoitteena on tukea asiakkaan osallisuutta ja omia voimavaroja arjessa selviytymiseen. Palveluohjaukseen sisältyy verkosto-osaamista ja myös mahdollisten asiakasyhteistyön ongelmien ratkaisua neuvottelemalla ja keskustelemalla. (Helminen 2016, 19, 20–21, 25; Helminen 2017, 62; Hänninen 2007, 15; Näkki & Sayed 2015, 34, 44.)

## **8 TUTKIMUSASETELMA**

Tässä luvussa kuvataan tutkimustehtävä ja siitä muodostetut tutkimuskysymykset kohdassa 8.1. Lisäksi kuvataan ja perustellaan tutkimusmenetelmä kohdassa 8.2, tutkimuskohteet kohdassa 8.3, aineistonhankintamenetelmät kohdassa 8.4 ja analyysimenetelmä kohdassa 8.5.

### **8.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää 15–17-vuotiaiden urheiluseurassa joukkuekilpaurheilua harrastavien poikien ja urheiluseurasta eronneiden nuorten ohjaukselliset tuen tarpeet urheiluseuraan kiinnittymisessä. Tarkoituksena oli myös selvittää urheiluseuran toimihenkilöiden näkemykset urheiluvien nuorten tuen tarpeista ja myös omat ohjaukselliset tuen tarpeet nuorten urheiluseuraan kiinnittymisessä. Saatujen tulosten kautta pyrittiin selvittämään, voidaanko

ohjauksella ja millaisella ohjauksella vastata näihin tuen tarpeisiin. Opinnäytetyötä ohjasi päätutkimuskysymys ja kolme tarkentavaa alakysymystä.

Opinnäytetyötä ohjaava päätutkimuskysymys:

Miten ja millaisella ohjauksella voitaisiin tukea nuoren kiinnittymistä urheiluseuran toimintaan?

Tutkimuksen kolme tarkentavaa alakysymystä:

1. Millaisia ohjauksellisia tuen ja neuvonnan tarpeita tai toiveita seuratoiminnassa mukana olevilla on nuoren urheiluseuraan kiinnittymisessä?
2. Millaista ohjauksellista tukea ja neuvontaa urheiluseurasta eronneet nuoret olisivat toivoneet urheiluseuraan kiinnittymiseksi?
3. Voidaanko ohjauksella ja millaisella ohjauksella vastata näihin tuen tarpeisiin ja toiveisiin?

Hakemalla vastaukset näihin tutkimuskysymyksiin pyrittiin johtopäätelmissä pohtimaan olisiko sosiaalialan eri ohjauksilla, kuten sosiaaliohjauksella, mahdollisuutta vastata näihin ohjauksellisiin tuen ja neuvonnan tarpeisiin.

## **8.2 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä**

Tämä opinnäytetyö perustuu laadulliseen eli kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään, joka pohjautuu empiiriseen eli kokemusperäiseen tutkimukseen. Empiirinen tutkimus pyrkii saamaan käsityksen tutkittavaan ilmiöön ja sen taustoihin keräämällä tietoa tutkimuskohteilta eri aineistonhankintamenetelmillä. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

Laadullinen tutkimus soveltuu silloin, kun ilmiöstä ei ole tietoa, teorioita, tutkimuksia tai ilmiöstä halutaan saada syvälinen näkemys sanallisen tulkinnan kautta. Laadullisen tutkimuksen tavoite ei ole yleistys, vaan ilmiön ymmärtämiseen. Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus puolestaan perustuu lukuihin ja yleistykseen. Mitä vähemmän ilmiöstä tiedetään, sitä todennäköisemmin ainoastaan laadullinen tutkimus tulee kysymykseen. (Kananen 2014, 17, 19, 26, 46.) Tutkittavasta ilmiöstä ei ollut saatavilla aikaisempaa tutkimustietoa, joten tavoitteena ei ollut yleistys lukumäärien avulla, vaan saada ilmiöstä sanallinen tulkinta sen ymmärtämiseksi. Laadullisen menetelmän valitsemista puolsi sen

joustavuus, jolloin tutkimusprosessiin oli mahdollisuus tehdä muutoksia melkein kaikissa sen vaiheissa, jotta tutkimustehtävään saataisiin vastaus.

### 8.3 Tutkimuskohteet

Kanasen (2014, 95) mukaan laadullisessa tutkimuksessa käytetään teoreettista otantaa, jota käytin tutkimuskohteiden valinnassa. Tämä tarkoittaa, että tutkimuskohteet valitaan heidän edustettavuuden ja sopivuuden mukaan niin, että heidän kauttaan saadaan tutkimuskysymyksen ratkaisuun tarvittava tieto.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että nuorten ja etenkin poikien urheiluseuraharrastaminen vähenee ja jopa loppuu keskinuoruuden aikana (esim. Tiirikainen & Konu 2013, 34; Valtion liikuntaneuvosto 2013). Sama ilmiö on huomattu myös tutkimukseen osallistuvassa urheiluseurassa. Tästä ilmiöstä ja aikaisemmista tutkimuksista johtuen yhdeksi tutkimuskohteeksi valikoitui urheiluseuran 15–17-vuotiaita joukkuekilpaurheilua harrastavia poikia.

Tutkimuksessa mukana olleessa urheiluseurassa 15–17-vuotiaita nuoria oli toiminnassa mukana 150 urheilijaa. Heidät oli jaettu viiteen eri joukkueeseen, joista yksi joukkue valikoitui mukaan tutkimukseen arpomalla. Joukkueessa pelaa 2018–2019 kaudella 25 nuorta. Joukkue koostui urheiluseuran paikkakunnan nuorista ja toiselta paikkakunnalta muuttaneista nuorista, joista viisi nuorta valikoitui arvonnalla mukaan tutkimukseen. Arvonnan katsoin olevan sopiva, koska silloin tuen tarve tulee esille totuudenmukaisesti. Jos tutkimukseen olisi valittu vain tukea tarvitsevia, tulokset tuen tarpeesta urheiluseurassa olisi ollut vain ohjauksellista tukea puoltavia. Koska osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoinen, arvotuista viidestä nuoresta kolme oli halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Yksi nuorista oli toiselta paikkakunnalta muuttanut.

Tutkimuskohteena oli myös urheiluseurasta kahden vuoden sisällä eronneet tai urheilun lopettaneet nuoret. Heidän kauttaan pyrin saamaan tietoa, millaista ohjauksellista tukea he olisivat toivoneet urheiluseuraan kiinnittymiseksi. Pääpaino oli siis tuen tarpeessa, ei eron tai lopettamisen syissä. Tietosuojan (EU:n yleinen tietosuoja asetus 9/2018; Henkilötietolaki 523/1999) vuoksi yhteydenotto urheiluseurasta eronneisiin nuoriin tapahtui urheiluseuran edustajan kautta, joka lähetti kymmenelle nuorelle sähköpostilla laatimani saatekirjeen.

Kirje sisälsi myös vanhemmilta pyydettävän haastatteluluvan nuoren ollessa alaikäinen. Tutkimukseen osallistui yksi urheiluseurasta *eronnut* nuori.

Tutkimuskohteeksi valikoitui myös urheiluseuran toimihenkilöistä kaksi 15–17 ikäryhmän vastuvalmentajaa ja urheiluseuran urheilujohtaja. Heidän näkemysensä nuoren arjesta avasi ilmiöitä toisesta näkökulmasta. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöiltä, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkimuksen ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. Laadullisessa tutkimuksessa huomio on tutkittavien näkökulmissa ja merkityksissä tutkittavaan ilmiöön. (Kananen 2014, 19; Tuomi & Sarajärvi 2018, 99.) Tutkimukseen osallistuneen urheilujohtajan työkokemus kyseisen lajin ja nuorten parissa oli yli 30 vuotta. Vastuvalmentajien kokemukset kyseisen lajin valmennuksesta olivat 10 ja 28 vuotta. Toimihenkilöiden pitkä työkokemus nuorten urheilussa ja kyseisessä lajissa puolsi heidän valintaa mukaan tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistuvien lopullinen määrä oli 7 henkilöä. Alkuperäisessä suunnitelmassa oli tutkimuskohteiden valinta myös nuorten vanhemmista. Luovuin tästä ajatuksesta säilyttääkseni näkökulmaisuuuden selkeämpänä. Lisäksi se olisi vaatinut toisen tutkijan mukana olon ajallisten ja myös taidollisten resurssien vuoksi.

#### **8.4 Aineistonhankintamenetelmä**

Tutkimuksen aineistonhankintamenetelmänä käytin laadulliselle tutkimukselle ominaista haastattelua. Haastattelun etuina on, että se on menetelmänä joustava, sillä kysymysten järjestystä voi muuttaa haastattelun edetessä ja se sallii täsmennykset vastattavaan kysymykseen. Haastattelu on menetelmänä sopeva, kun kysymyksessä on vähän kartoitettu tai tuntematon alue ja siitä halutaan saada ymmärrys sekä ratkaisu tutkimustehtävään. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35, 36.)

Teemahaastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmin käytetyistä tiedonkeruumenetelmistä, joka pohjautuu etukäteen valittuihin teemoihin ja niistä muodostettuun teemarunkoon. Teemahaastattelussa on tarkoitus löytää vastauksia tutkimustehtävään ja valitut teemat perustuvat jo aiemmin tiedettyyn asiaan ilmiöstä. Toinen laadulliseen tutkimukseen kuuluva haastattelumenetelmä

on syvähaastattelu eli avoin haastattelu. Avoin haastattelu etenee tietyn teeman sisällä avoimia kysymyksiä käyttäen, joiden kautta vähitellen syvennetään tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2014, 76, 86; Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Valli 2018a, 42.)

Urheiluseuran nuorten ja urheiluseurasta eronneen nuoren haastattelut toteutin puolistrukturoituna teemahaastatteluna (liite 1/1–1/4). Teemahaastattelun valintaa tuki tutkimustehtävän ohella alkutieto haastateltavien nuorten toimintaympäristöistä, teoriasta ja aikaisempi tutkimustieto urheilun lopettamisen syistä. Teemahaastattelun kysymykset olivat kaikille nuorille samoja, poikkeuksena eronneelle nuorelle tehdyt lisäkysymykset (ks. liite 1/3). Jokaisella nuorella oli mahdollisuus vastata kysymyksiin omin sanoin. Hirsijärven ja Hurmeen (2008, 48) mukaan teemahaastattelu ei yleensä sisällä yksityiskohtaisia kysymyksiä. Laitoin esille teeman sisältämät alakysymykset, jotta nuoren olisi helpompi sisäistää aiheena oleva teema. Teemahaastattelu sisälsi myös strukturoidun osuuden, jossa nuoret valitsivat vastauksen valmiista vaihtoehdoista. Strukturoidun osuuden tarkoitus oli tukea tai täydentää haastattelun aineistoa, sillä Kananen (2015, 324) mukaan useampi lähestymistapa tuo laajemman ymmärryksen, jolloin ilmiöstä voidaan saada laaja ja syvälinen ymmärrys.

Urheiluseuran urheilujohtajaa ja valmentajia haastattelin teemahaastatteluna, missä oli avoimen haastattelun piirteitä (liite 2). Haastattelun aiheet etenivät tutkittavaan ilmiöön liittyvän teeman sisällä. Kyseisen haastattelumenetelmän valitsin, koska se antaisi mahdollisuuden mennä aiheessa syvemmälle. Sen kautta oli myös mahdollisuus avata uusia näkökulmia ilmiöstä, joita välttämättä muuten ei olisi tullut esille.

Jokaiselle haastateltavalle annoin mahdollisuuden nähdä kysymykset ennen haastattelua, tietäen riskin, että joku saattaa perääntyä haastattelusta nähtyään kysymykset. Kukaan nuorista ei halunnut tutustua kysymyksiin etukäteen. Urheilujohtaja ja valmentajat halusivat, että lähetän kysymykset heille sähköpostilla ennen haastattelua. Melkein kaikki haastattelut toteutuivat 17.–27.8.2018 välisenä aikana haastateltavan valitsemassa kohteessa. Poikkeuksena oli toisen valmentajan haastattelu, joka työkiireiden vuoksi siirtyi kolme viikkoa myöhempään ajankohtaan. Haastattelut olivat kestoltaan 17–53 minuuttia, mitkä



nauhoitin jälkikäsitteilyä varten. Lisäksi tein sähköpostilla lisäkysymyksiä nuorille ja myös toimihenkilöille haastatteluissa esille tulleista uusista teemoista (ks. liitteet 2 ja 1/3). Toimihenkilöt vastasivat lisäkysymyksiin, mutta nuoret eivät.

## 8.5 Aineiston analyysimenetelmä

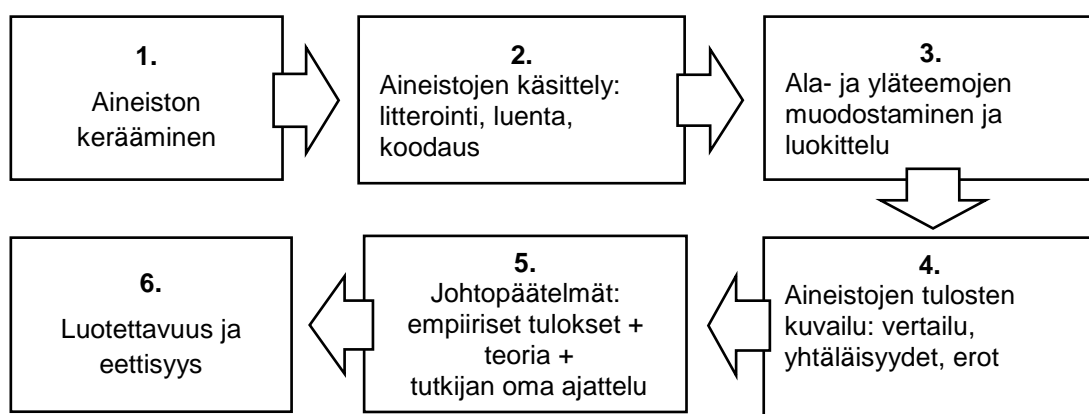
Analyysin tavoitteena on saada kerätyn aineiston tiivistämisen kautta vastaus tutkimuskysymyksiin, sekä saada luotua ymmärrys ja tulkinta tutkittavasta ilmiöstä. Analyysissä aineisto ensin puretaan ja sen jälkeen kootaan pala palalta uudelleen tiivistäen aineistoa tulkittavaan muotoon. Lopullisessa tulkinnassa teoria, empiria ja tutkijan oman ajattelun käyvät vuoropuhelua. Analyysi ja tulkinta yhdessä luovat tutkimustuloksen, jolla pyritään vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Laadullisessa tutkimuksessa tiedon keruun ja analysoinnin pääasiallisena työvälineenä toimii tutkija itse, jonka tulkintojen kautta tutkimustulokset muotoutuvat. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 152; Kananen 2014, 19; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 74, 94, 96.)

Tämän opinnäytetyön analyysi pohjautuu teoriaohjautuvaan sisällönanalyysiin, jossa teoria toimii apuna analyysissä. Tämä tarkoittaa, että teoriaohjautuva sisällönanalyysi etenee aluksi aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa siihen tuodaan teoria mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103, 109–110.) Koin teorian helpottavan ilmiön ymmärtämistä ja analysointia, koska ilmiöstä ei ollut aikaisempia tutkimuksia saatavilla. Analyysimenetelmänä käytin teemoittelua, joka on luonteva etenemistapa teemahaastatteluna kerätyn aineiston analyysille (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Nuorten teemahaastattelun yhteydessä olleen strukturoidun osuuden tulokset analysoin tilastollisen analyysin sijaan yhdessä muun aineiston kanssa. Nummenmaan (2006) mukaan näin voidaan toimia, jos määrällisesti kerätty aineisto on kooltaan pieni. Teoriaohjaavan analyysin päättely pohjautuu abduktiiviseen päättelyyn, jossa vaihtelevat teorialähtöinen deduktiivinen ja aineistolähtöinen induktiivinen päättely (Tuomi & Sarajärvi 2018, 113).

Nauhoittamalla kerätyn haastatteluaineistojen käsittelyn aloitin litteroinnilla, joka tarkoittaa aineiston purkamisella tekstimuotoon. Teemahaastatteluna kerätyn aineiston voi litteroida joko kokonaan tai teema-alueittain (Hirsijärvi & Hurme 2009, 141). Päädyin litteroimaan koko puhutun aineiston, koska aineisto

saattoi sisältää tutkimukselle tärkeitä uusia teemoja. Litteroinnin jälkeen aloitin aineistojen huolellisen lukemisen. Lukemisen yhteydessä aloitin aineiston järjestelyn sekä yhdistelyn koodaamalla eri alateemojen alle eli teemoittelun. Aineiston koodaamisessa käytin eri värejä, erimuotoisia viivoja ja kuvioita, joilla halusin erottaa eri teemoihin liittyviä ilmaisuja. Koodeilla tarkoitetaan numeroita, kirjaimia, alleviivaamista eri värein tai muita merkintöjä, jolla jäsennetään ja luokitellaan aineistoa. Teemahaastattelun menetelmällä kerätyn aineiston koodaus auttaa luokittelemaan käsitteet eri teemojen alle, jolla aineisto tiivistetään. (Kananen 2014, 102–104,113; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 80; Tuomi & Sarajärvi 2018, 123, 124; Valli 2018b, 273.)

Luokittelujen kautta pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä monipuolisesti ja se auttaa vertailemaan aineiston eri osa toisiinsa (Hirsijärvi & Hurme 2011, 147). Luokittelussa ja sitä seuranneessa taulukoinnissa erittelin tutkimuskohteet, alateemat ja pääteemat. Pääteemat olivat 1. yksilötason tuen tarpeet. 2. ryhmätason tuen tarpeet. 3. yhteisötason tuen tarpeet. Luokittelu ja taulukointi helpottivat tutkimuksen tutkimuskysymyksiin vastaamisen ja tulosten kuvailun monipuolisesti, eroja ja yhtäläisyyksiä vertaillen. Johtopäätelmissä yhdistyivät empiria, teoria ja tutkijan oma ajattelu abduktiivisen päättelyn kautta lopputulokseksi ja vastaukseksi tutkimustehtävään. (Ks. kuva 1.)



Kuva 1. Aineiston analyysin vaiheet

Yllä olevassa kuvassa 1 on kuvattu aineiston analyysin päävaiheet aina aineiston keräämisestä, käsittelystä varsinaiseen analyysivaiheeseen ja johtopäätösten tekemiseen tutkimuskysymyksiin ja -tehtävään vastaamiseksi.

## 9 TULOKSET

Tämä luku sisältää tulokset tutkimuksen kolmeen tutkimuskysymykseen niin, että lukuun 9.1 on yhdistetty 1. ja 2. tutkimuskysymyksen tuloksia, jotka sisältävät urheiluseuran nuorten ja urheiluseurasta eronneen nuoren ohjauksellisia tuen tarpeita ja toiveita urheiluseuraan kiinnittymisessä. Luku 9.2 puolestaan sisältää tulokset 1. tutkimuskysymykseen eli urheiluseuran toimihenkilöiden omat tuen tarpeet nuorten urheiluseuraan kiinnittymisessä. Luku 9.3. sisältää tulokset ohjauksen toivotusta toteutusmuodosta.

### 9.1 Nuorten ohjaukselliset tuen tarpeet urheiluseuraan kiinnittymisessä

Tämän luvun alle on koottu tulokset *nuorten* ohjauksellisista tuen tarpeista ja toiveista urheiluseuraan kiinnittymisessä. Luku 9.1.1 sisältää tulokset urheiluseurassa toimivien ja siitä eronneen nuoren näkemykset ohjauksellisista tuen tarpeista. Lisäksi otsikon 9.1.2 alle on koottu urheiluseuran toimihenkilöiden näkemykset nuorten ohjauksellisista tuen tarpeista. Tutkimuksessa mukana olevan urheiluseuran urheilevia nuoria kuvataan raportissa *seuran nuorina* ja urheiluseurasta eronnutta nuorta - *eronnut nuori*. Tuloksissa esiintyy myös haastattelussa käytetty tukihenkilönimike, jolla tarkoitetaan sosiaalialan ammattilaista, kuten sosiaaliohjaajaa.

Tuen tarpeet jakautuivat pääteemoihin, kuten yksilö-, ryhmä- ja yhteisötaso. Yksilötason pääteeman alla ovat alateemat, jotka ovat arjenhallinta, tavoitteet, valinnat ja päätökset, motivaatio, kasvu ja kehitys. Ryhmätason pääteeman alle sijoittui alateemat valmennuksesta keskustelu ja palautteet. Yhteisötason teeman alle sijoittui kaikki nuoren kokemat tuen tarpeet yhteistyössä lähiyhteisöissä, kuten urheiluseura, oppilaitokset, koti ja vanhemmat.

#### 9.1.1 Urheiluseuran nuorten ja seurasta eronneen nuoren tuen tarpeet

Urheilevan nuoren *arki* koostuu toiminnoista eri toimintaympäristöissä ja siirtymistä niiden välillä. Näistä koulu- ja urheiluseuraympäristö muodostavat suurimman kokonaisuuden kodin ja ystäväpiirin ohella. Tutkimuksessa mukana olleiden kilpaurheilua harrastavien nuorten urheilun ja opiskelun yhteensovittamista edesauttoi urheiluakatemiatoiminta. Haastateltavista nuorista kaksi opiskeli lukion ja kaksi ammatillisen oppilaitoksen urheiluluokilla. Urheiluseurasta

eronneen nuoren haastattelussa tuli esille, että urheiluakatemia mahdollisesti hyvin opintojen ja urheilun yhteensovittamisen. Vapaa-ajan jokainen nuori kertoi olevan vähäistä. Kaikkien mielestä urheiluharrastus oli tärkeä, joten kiireinen arki ei heidän mukaan haitannut.

Arjen kiireet, kuten urheilun ja opiskelun yhteensovittaminen toivat kuitenkin haasteita. Seuran nuorista kahdella kolmesta oli joitakin haasteita tai pieniä ongelmia arjen toimivuudessa, jotka lähinnä koskivat aikataulutusta. Aikaa ei jäänyt muulle kuin koululle ja urheiluharrastukselle. Heidän mielestä ohjauksellinen tuki auttaisi aikatauluttamaan arkea. Lisäksi toinen näistä seuran nuorista kertoi tarvitsevansa tukea asumiseen, arjen toimintoihin ja jaksamiseen liittyvissä asioissa, koska hän asui yksin muutettuaan toiselta paikkakunnalta pelaamaan urheiluseuraan. Muuttoon hän kertoi saaneensa tukea urheiluseuralta. Yksi seuran nuorista vuorostaan kaipasi tukea raha-asioihin. Yhdellä seuran nuorista ei ollut arkeen tai urheilun ja opiskelun yhteensovittamiseen liittyviä haasteita.

Eronneelle nuorelle arjen haasteita oli tuonut välimatka, sillä koulu- ja urheiluharrastus olivat eri paikkakunnalla kuin koti. Aikaiset herätykset ajan myötä aiheuttivat väsymystä, mutta muuten hänellä ei ollut haasteita urheilun ja opiskelun yhteensovittamisessa. Hän kuitenkin pohti, että joidenkin kohdalla ohjauksellinen tuki olisi hyvä suunnannäyttävä, jos nuori kokee haasteita niiden yhdistämisessä. Hänen mielestä nuori saisi tukihenkilöltä ymmärtävää tukea haasteisiin tietyssä elämänvaiheessa ja luottamuksellista keskusteluapua.

*Eipä siinä mitään haasteita ole*

*No totta kai siinä on aina semmoisia pieniä ongelmia, että aikataulutus pitää olla just sopiva, että ei ole aikaa oikeastaan millekään muulle, kun koululle ja koulun jälkeen läksyille ja heti treeneihin ja illalla pitää nukkua.*

*Kyllä tälläkin tavalla toimii ihan hyvin, mutta ei tuesta mitään haittaa olisi. Se vois välillä auttaa ihan hyvin aikatauluttamaan ja tekemään järkeviä ratkaisuja sen suhteen ja tulevaisuutta, niin kun, mitenkä, jos muuttaa yksin asumaan, niin sitä kautta auttaisi.*

*En ehkä omalla kohdalla silleen uskoisi, että siitä olisi niin paljon apua. Uskon, että monilla saattaisi olla apua semmoisesta, että on niin kun tavallaan suunnannäyttävä eli pystyy keskustelemaan luottamuksellisesti siitä elämäkulustakin.*

Edellä tuli esille, että urheilevat nuoret joutuvat tekemään paljon valintoja ja päätöksiä arjen toimivuuden ja toimintojen yhteensovittamisessa. Niiden lisäksi he saattavat joutua pohtimaan *valintoja ja päätöksiä urheilussa ja opinnoissa*. Jokainen nuori kertoi saavansa vanhemmilta suuntaa ja tukea valintojen tekemiseen, mutta kuitenkin lopulliset päätökset he kertoivat tekevän itse.

Haastattelussa ja myös kyselyn tuloksissa tuli esille, että valintojen tekemiseen opiskelujen suhteen toivoi tukea seuran kaksi nuorta. Urheiluun liittyvissä valinnoissa tukea kaipasi kaksi seuran nuorta ja eronnut nuori. Päätösten tekemiseen urheilun harrastamisessa toivoi tukea yksi seuran nuorista ja eronnut nuori. Kaksi seuran nuorta ei tarvinnut tukea päätöksen tekemiseen urheilussa.

*Kyllä vielä, kun kuitenkin alaikäisenä olen, niin pieniä, mutta pääosiltaan itse päätän ne loppujen lopuksi. Antaa ne suuntaa lähinnä päätöksiin.*

*Kyllä se on hyvä, että jonkun kanssa on keskustellut, että kun miettii sitä lopettamista. Kun se ei kuitenkaan passaa semmoinen hätiköity päätös tehdä ja sille perustelut kuitenkin pitäisi löytyä. Nuorella niitä syitä kuitenkin löytyy. Tois näkökulmia siihen asiaan omalla tavallaan, että pystyy se nuorikin sitten niin olemaan vakuuttunut siitä päätöksestä.*

*Tavoitteet* ovat osa urheilua ja myös urheilevan nuoren opiskelua. Urheilun ja opiskelun yhteensovittamisessa nuorista kolme neljästä laitoi urheilun etusijalle. Yhdelle nuorelle ne olivat tasavertaisia. Kaikilla nuorilla tavoitteena oli saada urheilusta ammatti, kuitenkin unohtamatta opiskelun tärkeyttä urheilun jälkeistä elämää varten. Kaikki nuoret kertoivat, että olivat voineet urheilussa vaikuttaa omien tavoitteiden asettamiseen ja niiden kautta omaan kehittymiseen. Jokainen nuori kertoi, että oli saanut vanhemmilta tukea tavoitteisiin. Urheiluseuralta he kertoivat saavansa tukea tavoitteiden suunnitteluun ja niiden asettamiseen. Jokainen nuori kertoi, että tavoitteiden asettamisen oppiminen urheilussa edesauttoi tavoitteiden asettamista ja niiden merkityksen ymmärtämistä myös muussa elämässä.

Tavoitteiden asettamiseen lisätukea urheilussa olisi toivonut eronnut nuori. Hän kertoi, että asetti itselleen aina liian haastavia tavoitteita, joita ei pystynyt saavuttamaan. Tämän hän mainitsi vaikuttavan heikentävästi itseluottamuksen ja -tuntoon sekä sitä kautta toimintaan. Yksi seuran nuorista toivoi kannustavaa

tukea opiskelun tavoitteisiin, mutta ei niinkään urheilun tavoitteisiin. Kaksi seuran nuorta ei kaivannut tukea tavoitteisiin liittyvissä asioissa.

*Eipä oikeastaan, kyllä sitä tukea tulee ihan tarpeeksi.*

*Kyllä, olisi semmoinen henkilö, jolla on seuran ja joukkueen näkökulma siihen, mutta tois lisäksi ulkopuolisen näkökulman siihen asiaan. Osais sen yksilön kannalta nähdä sen asian ja neuvoo siltä kannalta, kun taas valmentajan pitää enemmän sitä joukkuetta hallita.*

*No, urheilussa en ehkä tarviis lisää, mutta koulussa ja opiskelussa muutekin niin olis ihan hyvä, jos joku muu olis hyvin kannustamassa siellä, se jää välillä vähän vähäseks, että ei ole sitä kannustusta siellä koulussa, urheilussa tulee hyvin.*

*Motivaatio* on osa tavoitteiden saavuttamista urheilussa ja myös urheilevan nuoren opiskelussa. Yksi seuran nuorista ja eronnut nuori kertoivat, että opiskelu motivoi urheiluun ja myös toisin päin. Eronnut nuori kertoi, että opiskelun kautta sai pään irti urheilusta ja urheilun kautta pääsi irti opiskelusta. Näistä kahdesta nuoresta seuran nuori toivoi ohjauksellista tukea motivaation ylläpitämiseen ja sen puuttumiseen opiskelussa, mutta ei urheilussa. Eronnut nuori olisi toivonut ohjauksellista tukea motivaation ylläpitämiseen urheilussa, mutta ei opiskelussa. Lisäksi hän olisi toivonut mahdollisuutta puhua motivaatioon liittyvistä asioista tukihenkilön kanssa. Seuran nuorista kaksi kolmesta ei kaivannut tukea motivaatioon liittyvissä asioissa.

*No kyllä se ehkä jopa tukee, että kuitenkin kilpaurheilua harrastanut, niin se on tuonut myös motivaatiota sinne opiskeluun ja myös tosin päin sitten.*

*No, eipä oikeastaan tukeen ei ole tarvetta.*

*No joo kyllä, sillä olisi tosi iso asema sinänsä, että kun olisi luottamuksellinen henkilö, ei sitä niin kun, tietyllä tapaa vaikea mennä suoraan valmentajalle sanomaan, että ei oikein jaksa ja oikein välttämättä nappaa niin paljon.*

*Omaan kasvuun ja kehitykseen* toivoi tukea yksi seuran nuorista sekä eronnut nuori. Haastattelussa tuli esille nuorten tiedon tarve siitä, kuinka esimerkiksi eri-aikainen kehitys vaikuttaa urheiluharrastamiseen ja kuinka se tulisi nuoren ottaa huomioon tavoitteitaan ja valintojaan suunnitellessaan.

*Nuori kerää ihan hirveät paineet omaan niskaansa, kun pitäis nyt olla mitten tasolla ja mitä minä nyt teen, kun en olekaan niin hyvä, kun nuo muut vielä. Pitäis olla semmoinen, että vois mennä helposti keskustelemaan ja vähän niin kuin jarruttelisi sitä, kun kaikki kehittyy eri aikaan. Semmoista malttia tulisi siihen elämään.*

Taulukkoon 1 on koottu urheiluseuran nuorten ja urheiluseurasta eronneen nuoren yksilötason tuen tarpeet haastattelutulosten mukaisesti. Tuen tarpeet jakautuivat arjenhallintaan, tavoitteiden asettamiseen, valintoihin ja päätösten tekemiseen. Lisäksi tukea toivottiin motivaation ylläpitämiseen sekä kasvuun ja kehitykseen liittyvään tietoon.

Taulukko 1. Nuorten yksilötason tuen tarpeet

Yksilötason tuen tarpeet	Urheiluseuran 3 nuorta	Eronnut nuori
Arjenhallinta	2 nuorta -arjen aikataulutus, urheilun ja opiskelun yhteensovittamisessa 1 nuori -asuminen ja arjen toiminnot 1 nuori -raha-asiat	-välimatkoista johtuva väsymys
Valinnat ja päätökset	2 nuorta -valintoihin opiskelussa 2 nuorta -valintoihin urheilussa 1 nuori -päätöksiin urheilussa	-valintoihin ja päätöksiin urheilussa
Tavoitteet	1 nuori -tavoitteisiin opiskelussa	-tavoitteisiin urheilussa
Motivaatio	1 nuori -ylläpitämiseen opiskelussa	-ylläpitämiseen urheilussa
Kasvu ja kehitys	1 nuori	1 nuori

Urheiluseuran nuorten tuen tarpeet liittyivät arjenhallintaan, valintojen ja päätösten tekemiseen urheilussa. Lisäksi tuen tarvetta oli tavoitteiden asettamiseen, valintoihin ja motivaation ylläpitämiseen opiskelussa sekä omaan kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa. Seuran nuorten tuen tarpeissa oli hajontaa kaikille näillä eri osa-alueilla. Eniten tukea kaivattiin arjenhallinnan lisäksi valintojen ja päätösten tekemiseen opiskelussa ja urheilussa. Eronneen nuoren tuen tarpeet olivat jakamiseen, tavoitteiden asettamiseen, valintoihin, päätöksiin ja motivaation ylläpitämiseen urheilussa. Lisäksi hän toivoi tukea omaan kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa. Eronneen nuoren tuen tarpeet keskittyivät lähinnä urheilun sisäisiin tuen tarpeisiin. Kukaan nuorista ei kaivannut

tukea ystävyys-suhteisiin, paikkakunnan vaihdokseen liittyvään muuttoon, harrastuksen kustannuksiin eli taloudellisiin asioihin, motivaation puutteeseen urheilussa tai päätösten tekemiseen opiskelussa.

Joukkue on se *ryhmä* ja sosiaalinen toimintaympäristö, jossa urheileva nuori toteuttaa omia yksilöllisiä tavoitteitaan. Nuori joutuu myös tekemään urheiluun liittyviä valintoja ja päätöksiä. Haastattelussa tuli ilmi, että vertaisryhmä eli joukkue vaikutti jokaisen haastateltavaan nuoreen positiivisesti. Kaikki nuoret kuvasivatkin oman motivaation kasvavan, kun joukkue onnistuu. Jokainen nuorista kertoi, että joukkueeseen kuuluminen oli heille tärkeää ja kaikki olivat joukkueessa kavereita keskenään. Nuoret kertoivatkin suurimman osan ystäväistä olevan lajin keskuudesta. Jokaisella oli tunne joukkueeseen kuulumisesta ja pysyvyydestä toimimaan omana itsenään joukkueessa. Eronnut nuori kuvasikin joukkueen, kyseisen lajin ja seuran olevan iso osa identiteettiä. Uuteen joukkueeseen sopeutuminen toi nuorten mielestä aina alussa haasteita ennen kuin oppi tuntemaan joukkuekaverit ja valmentajan.

*Kyllähän sieltä tulee koko joukkueella onnistumisia ja tällaisia niin kyllähän se motivaatio vaan kasvaa niissä. Kyllä se niin kun yhtenäinen porukka on ollut aina, että semmoinen vähän niin kuin perhe.*

*Kyllä, tietenkin, kun tuli uuteen joukkueeseen tai aina jos tulee, niin alussa on aina haasteita, mutta aika nopeasti siihen tottuu ja pääsee omana itsenä olemaan taas.*

Haastateltavilla nuorilla oli jo pitkä ura takana lajin parissa nuoresta iästä huolimatta. Uransa aikana jokainen oli kohdannut nuorempana urheiluseurassa kiusaamista omalla tai toisten kohdalla. Nuorten mukaan kiusaamista oli tapahtunut nuorempana kasvotusten ja niin sanotusti selän takana. Yksi nuorista kuvaili kiusaamista sisäpiirissä tapahtuvaksi, mitä ulkopuolinen ei välttämättä huomaa. Joukkueessa ilmeneviin ongelmiin ja mahdollisiin kiusaamistilanteisiin kaksi seuran nuorta ei kaivannut tukea. Yhden seuran nuoren mielestä kiusaamiseen liittyvät asiat voisivat mennä valmentajan kautta. Eronnut nuori pohti, että mahdollisesti auttaisi, jos voisi kertoa havainnoista tukihenkilölle. Joukkuekavereiden kanssa toimimiseen ei haastateltavista nuorista kukaan kaivannut tukea.

*Kyllä sitä varsinkin nuorempana tuli, ei sitä nyt enää, kun on vanhemmaksi tullut.*



*Se on semmoista sisäpiirissä, niin kun, ettei sitä ulkopuolelle ehkä välttämättä näe.*

*Ehkä tuota, minun mielestä nuo asiat voi kulkee valmentajan kautta melkein, että valmentaja pystys puuttumaan.*

*No kyllä, semmoinen ehkä auttais, jolle voisi kertoa havainnoista nimettömänä.*

Kaikki urheiluseuran nuoret kertoivat, että joukkueen valmennukselle voi puhua luottamuksellisesti, ja he voivat myös toimia omana itsenään valmennuksen seurassa. Yhdenvertaisuus toteutui heidän mielestä valmennuksessa, sillä kaikille sanotaan samoja asioita. Eronneen nuoren mielestä terveydellisesti haasteellisen kauden lopulla hänen ja valmentajan välinen vuorovaikutus oli muuttunut vähemmän avoimeksi ja vastavuoroiseksi. Lisäksi hän kertoi yhdenvertaisuuden tunteen heikkenevän, kun ei saanut mahdollisuutta näyttää taitojaan. Nämä seikat puolestaan vaikuttivat motivaatioon. Hän kertoi, että kehityskeskusteluissa ei uskaltanut ottaa pohtimiaan asioita esille, ettei tilanne vaikeutuisi.

*Kyllä, ainakin tähän mennessä on ollut tuota sellainen, että on pystynyt melkein mistä vaan puhumaan valmentajan kanssa ja kertomaan ja keskustelemaan ja ihan luottamuksellista ollut. Ei minun mielestä ole ollut mitään semmoista asettelua, kaikki on lähteneet samalta viivalta.*

*Kun tuli semmoisia kehityskeskusteluja ja tämmöisiä niin, että sitä oli tullut kauan mietittyä mitähän siinä sanoisi, niin siinä ei kuitenkaan uskalla sanoa sitä, kun pelkää niin kun, että menee vielä pahemmaksi.*

Kaksi seuran nuorista vastasi, että valmentajalta tuli riittävästi kiitosta tai arvostusta. Heidän mielestään kannustava palaute motivoi ja auttaa menemään eteenpäin. Yksi seuran nuorista oli sitä mieltä, että kannustusta pitäisi tulla enemmän ja mahdollisimman pienistäkin hyvistä suorituksista, sillä se motivoi. Hänen mielestään se on jäänyt vähäiseksi. Eronnut nuori pohti, että positiivista palautetta ei tullut niin usein kuin negatiivista. Hänen mielestään negatiivinen palaute esitettiin asiallisesti, mutta se kuitenkin vaikutti itseluottamukseen. Hän olisikin kaivannut enemmän rohkaisevaa palautetta. Kaikki nuoret kertoivat, että pystyivät antamaan valmentajalle palautetta ja sitä kuunneltiin. Eronneen nuoren mukaan harjoitusten aikana valmentajalle oli helpompi antaa palautetta kuin pelin aikana.

*Kyllä se on riittävää. Kyllä se aina auttaa menemään eteen päin, jos tulee sitä arvostusta ja muuta, motivaatiota parantaa.*

*Totta kai se vaikuttaa aika paljon, kun tulee paljon kiitosta, niin sinulle tulee itseluottamusta ja saa paljon onnistumisia lisää ja sitä kautta tuntuu mukavammalle.*

*Minun mielestä pitäisi olla lisää, mahdollisimman pienestäkin hyvästä suorituksesta pitäisi kannustaa ja tsemptata, se välillä jää vähän vähäiseksi.*

Valmennukseen liittyvissä asioissa luottamuksellista keskustelutukea toivoi yksi seuran nuorista ja eronnut nuori. Heidän mielestä on asioita, joista ei voi puhua valmentajalle, joten niistä olisi helpompi puhua ulkopuoliselle luotettavalle henkilölle. Kaksi seuran nuorta ei kaivannut tukea valmennukseen liittyvissä asioissa. Urheilun fyysiseen osa-alueeseen kukaan nuorista ei kaivannut tukea.

*Kyllä se tuki olis ihan hyvä, koska kuitenkin on semmoisia asioita, mitä ei ehkä voi suoraan mennä sanomaan valmentajalle, niin ois hyvä mennä sanomaan jollekin muulle. Pystys sitä kautta auttamaan ja sanomaan valmentajalle.*

*No kyllä, justiinsa semmoinen, että sais sitä painoa pois ja helpottaa sitä puhumalla. Sais kertoa tunteita, että ei nyt ihan mennyt tasan kaikki asiat, että semmoinen helpottais tosi paljon, jos siellä ois joku tällainen luotettava henkilö. Ei sitä pysty joukkueen valmennukselle puhumaan samalla tavalla, kun jollekin ulkopuoliselle.*

Taulukkoon 2 on koottu nuorten ryhmätason tuen tarpeet vertaisryhmään ja valmennuksen kanssa toimiessa.

Taulukko 2. Nuorten ryhmätason tuen tarpeet

Ryhmätason tuen tarpeet	Urheiluseuran 3 nuorta	Eronnut nuori
Valmennuksesta keskustelu	1 nuori	1 nuori
Vertaisryhmässä ei tuen tarvetta. Kiusaamistilanteisiin ei henkilökohtaista tuen tarvetta.	1 nuori -ei oma tarve -valmennuksen kautta asioiden eteneminen kiusaamistapauksissa	-ei oma tarve -yleinen tuki kiusaamishavaintoihin

Kukaan nuorista ei kaivannut tukea joukkueen sisäiseen vertaisryhmässä toimimiseen. Kaksi nuorta, joista toinen oli eronnut nuori, toivoi tukea valmennuksesta keskusteluun. Kiusaamistapauksiin eronnut nuori toivoi yleistä tukea seuran toimintaan, mutta ei omakohtaista, sillä hänen ja myös seuran nuorten mielestä kiusaamista tapahtui enemmän nuoremmissa ikäluokissa.

Nuorten yhteisötason tuen tarpeet olivat lähinnä aikuisten kanssa tehtävään yhteistyöhön liittyviä. Yhteistyö vanhempien, opettajien ja valmentajien kanssa eri toimintaympäristöissä ovat osa urheiluvien nuorten arkea. Haastattelussa tuli esille, että yksi seuran nuorista toivoi tukea valmennuksen ja urheilujohdon kanssa yhdessä käytäviin keskusteluihin. Omien ajatusten ja tuntemusten avaamisessa vanhemmille toivoi tukea yksi seuran nuorista ja eronnut nuori. Lisäksi kaksi seuran nuorta toivoi tukea oppilaitoksen edustajan kanssa käytäviin keskusteluihin, jossa saattaa olla myös urheiluseuran edustaja mukana.

*No, ois sekin kyllä aika hyvä, että olis semmoinen lisäksi vielä auttamassa ja puhumassa sinne johtoryhmälle ja valmennukselle.*

*En nyt välttämättä tai ei mulla ole sellaista tilannetta tullut esille. Mutta jos nuorella on haasteita sen koulunkäymisen kanssa, niin se seurankin edustaja voisi olla siinä mukana ja se sitten olis semmoinen herätyskello, että nyt on tosi kyseessä, että tosi huonosti mennee.*

*Kyllä, se ois minun mielestä oikein hyvä silleen, että vois sinne (oppilaitokselle ja urheiluseuralle) mennä sanomaan ja vähän auttaa. Ja kertoo myös vanhemmille mitä mieltä on.*

Taulukoon 3 on koottu nuorten tuen tarpeet yhteisötasolla tehtävässä yhteistyössä urheiluseuran, oppilaitosten ja vanhempien kanssa.

Taulukko 3. Nuorten tuen tarpeet yhteisötasolla tehtävässä yhteistyössä

Yhteisötason tuen tarpeet	Urheiluseuran 3 nuorta	Eronnut nuori
Valmennuksen ja urheilujohdon kanssa käytäviin keskusteluihin	1 nuori	–
Oppilaitoksen (+ seuran) edustajan kanssa käytäviin keskusteluihin	2 nuorta	–
Tukihenkilö vanhemmille nuoren ajatusten ja tunnelmien yms. sanoittajana	1 nuori -nuoren ajatusten sanoittajaa	-nuoren tunnelmien sanoittajaa

Seuran nuorilla oli tuen tarvetta urheiluseuran ja oppilaitoksen edustajan kanssa käytävissä keskusteluissa. Tukea kaivattiin myös vanhemmille ajatusten ja tuntemusten selventämisessä. Ne seuran nuoret, jotka mainitsivat arjenhallinnan haasteita opiskelun ja urheilun yhteensovittamisessa, toivoivat myös tukea yhteistyöhön oppilaitoksen edustajan kanssa.

Haastattelun strukturoidun osan tuloksissa tuli esille, että harrastuksessa ilmeviin haasteisiin kolme nuorta neljästä olisi valmis hakemaan tukea vanhemmilta ja urheiluseurassa toimivalta tukihenkilöltä. Valmennukseen tukeutuisi kaksi nuorta neljästä. Urheilujohtoon tai ystäviin tukeutuisi yksi nuori neljästä. Nuoren opiskeluun liittyvissä tuen tarpeissa korostuu vanhempien ja urheiluseuran antama tuki. Kotona oleviin haasteisiin kaksi nuorta hakisi tukea urheiluseuran tukihenkilöltä, yksi omalta sukulaiseltaan ja yksi ei osannut vastata.

Tuloksissa tuli esille, että seuran nuorten ja myös eronneen nuoren tuen tarpeet kohdistuivat suurimmalta osalta yksilötason tuen tarpeisiin, mutta ei niinkään ryhmään tai yhteisöön. Yksilötason tuen tarpeissa eronneen nuoren tuen tarpeet kohdistuivat lähinnä urheilun sisäisiin tuen tarpeisiin. Seuran nuorten yksilötason tuen tarpeen kohteissa oli enemmän hajontaa, sillä tukea kaivattiin arjenhallintaan sekä urheilu- ja opiskelumaailmaan. Jokainen nuori mainitsi vähintään kaksi asiaa, joihin toivottiin tukea.

### **9.1.2 Urheiluseuran toimihenkilöiden näkemys nuorten tuen tarpeista**

*Yksilötason* tuen tarpeissa tuli kaikkien toimihenkilöiden haastatteluissa esille urheilevien nuorten arjenhallinnan haasteet. Heidän mielestä ne luovat suuren tuen tarpeen osa-alueen, johon nuoret tarvitsevat ohjauksellista tukea ja neuvontaa, vaikkakin tuen tarpeissa he ovat huomanneet suuria yksilöllisiä eroja. Kaikkien kolmen haastattelussa tuli esille nuoren arjenhallinnan haasteita, kuten aikataulut, arkirutiinien ja -rytmin löytymisen sekä koulun ja urheilun yhteensovittamisen haasteet. Heidän huoli oli etenkin nuorista, jotka ovat muuttaneet pois kotoa tai jopa muuttaneet toiselta paikkakunnalta yksin asumaan. Yksin tai kaverien kanssa asuvan nuorten vanhemmilla ei ole mahdollisuutta olla nuoren arjessa kiinteästi mukana ja tukemassa nuorta arjen rutiineissa, eikä myöskään olla havainnoimassa nuoren pystyvyyttä arjen haasteiden ratkomisessa.

*Nuorella on aika iso paketti pyöritettävänä. On koulu, harrastukset, ystävät ja koti. Lisäksi ketkä asuu omillaan eli asuvat itsekseen tai kaverin kanssa, niin sen arjen ongelmien ratkomisessa varmaan suurin tarve tulee olemaan. Meillä ainakin näkyy jonkinlaisena haasteena se arjen pyörittäminen, arkirutiinien ja rytmien löytyminen. Siinä on semmoinen, minkä kanssa itsekkin joutuu paljon töitä tekemään ja perään katsomaan.*

*Osahan erittäin hienosti hoitaa kouluasiat ja muut ja saavat varmasti perheeltä tukea, mutta on sitten myös näitä, jotka selkeästi kaipaivat ohjausta. Varsinkin tämmöisille pojille, ketkä asuu itsekseen tai jonkun toisen kaverin kanssa, ja ei ole se oma perhe niin siinä tavan arjessa kiinni.*

*Moni lähtee ja haluaa omilleen asumaan nuoresta iästä huolimatta. Sen muutoksen hyväksyminen ja valmistautuminen, siihen tarvitaan tukea. Yleisesti koko elämiseen eli mitä tämä 24/7 tarkoittaa tai ylipäättänsäkin nuoren oman aikakellon rakentaminen koululle, harrastukselle ja kavereille jää aikaa.*

Kaikkien toimihenkilöiden haastattelussa tuli esille, että nuorille ja etenkin toiselta paikkakunnalta muuttaneille. Nuorten vanhemmille kaivattiin tietoa eri palveluista ja tukimuodoista, jotka tukisivat nuorta itsenäiseen elämään. Urheiluseuran pyrkiessä jo nyt tukemaan nuorta monipuolisesti paikkakunnan muuttoon liittyvissä asioissa. Toimihenkilöt toivoivat henkilöä, jonka puoleen kääntyä yleisten palvelujen ja tukimuotojen saatavuudessa sekä niiden yhteensovittamisessa. Tietoa kaivattiin lajiliiton ulkopuolisista palveluista ja tukimuodoista.

*Ketkä ovat muuttaneet esimerkiksi muilta paikkakunnilta tänne harrastamaan, että heillä olisi sitten se koulun ja harrastuksen lisäksi tuki ja tieto, että miten itsestä voidaan toimia ja hakea asumistukea ja mitkä ovat pojille mahdollisia.*

*Nuorelle olisi selvillä pankkiasiat, asuntoasiat, ravintoasiat, terveyspalvelut ja ynnä muut, että mistä, miten ja milloinka mitään palveluja saa ja miten eri palvelut yhteensovitetaan.*

*Perheillä, sitten saattaisi olla palvelujen neuvonnalla tarvetta varsinkin näitten kanssa, jotka tulee muualta. Opintotukihakemuksia asumistukia, taloudellisesti semmoisia juttuja. Saa sitä neuvoa, mitä pystyy hakemaan ja mitä tukea on mahdollisesti saatavilla. Me ei käytännössä tiedetä se, kun mitä meillä seuralla on tarjota tai lajiliitolla on tukia tarjota, mistä me tiedetään.*

Valmentajien haastatteluissa tuli esille nuorten kokemaa stressiä, jota aiheuttavat erisuunnilta tulevat paineet tavoitteissa ja niiden saavuttamisessa. Lisäksi heidän mielestä nuorilla on tarve henkilölle urheiluseuran sisällä, jolle voi kertoa

myös muita asioista, eikä vain lajiin liittyviä. Asioista, joista nuoret ei voi tai halua keskustella valmentajien, opettajien tai vanhempien kanssa.

*Stressitekijät urheilun ja koulun puolella, lukion, ammattikoulumaailman. Sitten, kun täällä on ne omat tavoitteet, niin on pelaajalla itsellään ja perheellä ja valmentajallakin omat ajatukset, että mihin suuntaan pitäisi mennä, siinä on ongelmia mahdollista syntyä.*

*Yllättävän moni kertoo myös muista asioista eikä pelkästään lajiin liittyviä, että mitenkä koulussa menee ja muuta tämmöisiä. Nuoret ovat siinä mielessä vuosi vuodelta valveutuneempia tässä myös itse.*

*Siellä on varmaan pojillakin semmoisia asioita, mitä nyt ei ihan kaikille pysty tuolla puhumaan, ei valmentajalle taikka koulumaailmassa opettajille vielä vähempi ja perheelle myös, että tuota, siellä olisi tuki myös siltä puolelta, että vois kertoa omat asiat.*

Ryhmätasoon liittyvissä tuen tarpeissa tuli urheilujohtajan haastattelussa esille joukkueiden ryhmäytymiseen ja ryhmädynamiikan muodostumiseen liittyvät tuen tarpeet. Hänen mielestä toiselta paikkakunnalta muuttaneiden haasteet ovat oman paikan ja roolin löytymisessä uudessa ympäristössä ja joukkueessa. Hänen mukaan toisilta ryhmäytyminen ja muutoksiin sopeutuminen onnistuu paremmin, mutta toiset kaipaavat siihen enemmän tukea. Toinen valmentajista kertoi ryhmäytymisen olevan suurempi haaste koulumaailmassa. Hän toivoikin enemmän yhteistyötä nuorten hyväksi urheiluseuran ja oppilaitosten välillä. Toinen valmentajista ehdotti ryhmädynamiikan ja sen syntyminen tutkimista urheiluseuratoiminnassa.

*Muualta paikkakunnilta tulleelle nuorelle tapahtuu muutos, koska toimintaympäristöt eli asuinpaikka muuttuu, seuran näkökulmasta ryhmä eli joukkue muuttuu, koulun ja oppisympäristö muuttuu. Lisäksi, kun koulussa ei ole luokallisia vaan luokattomia, ja ryhmät vaihtuvat ja näiden tuomat haasteet. Sitten tämä sosiaalisen tukiverkon muutos. Kaveripiirin muutos, että ryhmäytyy ja hyväksyy ja hyväksytään semmoisena, kun hän on, kaikine puutteineen ja vahvuuksineen.*

*Ryhmäytyminen on paljon helpompaa, kun siellä koulumaailmassa. Se just, että seurojen ja koulujen yhteistyö, että sitä vois olla enemmän, siinä sitten sosiaaliala vois olla mukana.*

*Voisi tutkia, kuinka tiiviitä tai semmoisien ryhmien joukkueet ovat. Sinne mahtuu niin paljon erilaista ihmistä ja sitten erilaista tapaa toimia, että miten se niin kun se ryhmädynamiikka siellä alkaa muodostua. Et siinä on ikähaitari vielä, että varsinkin tässä missä alkaa monta eri ikäluokkaa olemaan, ja kasaantuu vähän isommasta massasta tuo joukkue.*

Valmentajien haastatteluissa tuli ilmi, että ryhmäytymisen eteen tehdään paljon töitä kauden alussa ja sen aikana, jotta kiusaamista ja syrjintää ei esiintyisi. Joukkueesta pyritään luomaan tiivis yhteisö eri menetelmiä käyttäen. Menetelmillä pyritään lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta ja avointa ilmapiiriä, jossa on hyvä harrastaa. Kiusaamiseen ennaltaehkäisevästi pyritään vaikuttamaan tuomalla seuran arvoja ja toimintaperiaatteita esille urheiluseuran sisällä. Toimihenkilöiden haastatteluissa tuli esille, että kiusaamista tapahtuu lähinnä nuoremmissa ikäryhmissä, joten erillistä tukea ei kaivattu kiusaamistapauksiin tutkimuksessa mukana olleeseen ikäryhmään.

*Kiusaamis- tai syrjintätapauksiin puututaan välittömästi niiden ilmettyä keskustelemalla pelaajien ja vanhempien kanssa. Usein riittää keskustelu pelaajien kanssa, kun kyseessä on vanhemmat juniorit.*

*Hyvin pienissä määrin on kiusaamistilanteita ollut. Lähinnä nuoremmissa ikäluokissa. Me pyritään luomaan sellainen toimintaympäristö, että jokainen saa olla sellainen, kun on. Kaikki ketä täällä on, niin tuntisivat sen yhteenkuuluvuuden tunteen, että saatas ne nuoren sitoutumaan seuran toimintaan silleen, että heillä olisi siellä hyvä toimia.*

*Me kuitenkin ollaan näiden nuorten kanssa enemmän melkein kuin niitten vanhemmat ja ylipäättäänkin se, että täällä olisi semmoinen avoin ilmapiiri niin se tukee sitä, että täällä on hyvä olla.*

*Yhteisötasolla* urheilujohtaja kertoi nuorilla olevan tuen tarvetta eri yhteistyömuodoissa. Hänen mukaan nuoren itsenäistyminen saattaa ilmentyä ristiriitana ja näkemyseroina vanhempien ja/tai valmentajien kanssa. Urheilujohtaja kuvasi näiden tilanteiden näkyvän nuoren ylilyönteinä. Hänen mielestä näihin tilanteisiin kaivattaisiin nuoren tueksi henkilöä, joka osaisi selventää asioita kaikkien osapuolten kesken. Lisäksi urheilujohtajan ja valmentajien haastatteluissa tuli esille seuran ja oppilaitosten välisen yhteistyön lisääminen nuoren tueksi

*Nuoren itsenäistymisvaihe saattaa olla aika voimakas, elikkä vanhemmat ja heidän mielipide, valmentajan mielipide, kaveripiirin mielipide ja näissä joskus tulee ylilyönnejä, mihin tarvitaan tukea. Aikaresurssit ovat rajalliset selvittää asioita ja tämä on sitten enemmän keppi kuin informatiivinen asia. Tähän infopuoleen me tarvittais henkilö.*

*Toivoisinkin enemmän yhteistyötä koulujen ja urheiluseurojen välillä. Varsinkin tämmöisille pojille, jotka asuu itsekseen tai jonkun toisen kaverin kanssa ja ei ole se oma perhe niin siinä tavan arjessa kiinni.*

Taulukkoon 4 on koottu toimihenkilöiden näkemykset nuorten tuen tarpeista. Tuen tarpeiden osa-alueet on lajiteltu yksilö-, ryhmä-, ja yhteisötasolle. Yksilötason tuen tarpeet ovat arjen hallinta, tavoitteiden tuoma stressi ja luottamuksellinen keskusteluapu. Ryhmätasolla tukea tarvittiin ryhmäytymiseen ja yhteisötason tuen tarpeet liittyivät yhteistyöhön oppilaitosten ja vanhempien kanssa.

Taulukko 4. Toimihenkilöiden näkemykset nuorten tuen tarpeista

Toimihenkilöiden näkemykset nuorten tuen tarpeista (3 vastaajaa)		
Tuen tarpeen osa-alue	Urheilujohtaja	Valmentajat
<b>Yksilötaso:</b> Arjenhallinta	1	2
Tavoitteiden tuoma stressi	–	2
Luottamuksellinen keskusteluapu	–	2
<b>Ryhmätaso:</b> ryhmäytyminen	1	–
<b>Yhteisötason yhteistyö:</b> oppilaitos ja vanhemmat	1 (oppilaitos, vanhemmat)	2 (oppilaitos)

Urheilujohtajan mukaan nuorten tuen tarpeet olivat arjenhallintaan ja yhteistyöhön koulun ja vanhempien kanssa liittyviä. Valmentajien mainitsemat nuorten tuen tarpeet olivat arjenhallinta, tavoitteiden tuoma stressi, luottamuksellinen keskusteluapu ja yhteistyö oppilaitosten kanssa. Urheilujohtajan ja valmentajien näkemykset nuorten tuen tarpeista painottuivat yksilötason tuen tarpeisiin, joka tuli esille myös nuorten omista tuloksista. Nuorten arjenhallintaan liittyvät tuen tarpeet korostuivat toimihenkilöiden haastatteluissa.

## 9.2 Toimihenkilöiden ohjaukselliset tuen tarpeet nuorten urheiluseuraan kiinnittämisessä

Tämän luvun alle on koottu 1. tutkimuskysymyksen tulokset, jotka koskevat urheiluseuran *toimihenkilöiden omia* tuen tarpeita nuorten urheiluseuraan kiinnittämisessä. Tuloksissa tuli esille yksilö- ja yhteisötason tuen tarpeita.

Toimihenkilöiden haastattelussa tuli esille *yksilötason* tuen tarpeita, jotka olivat nuoren ikävaiheeseen, hyvinvointiin ja arjenhallintaan liittyviä tiedollisia tuen ja neuvonnan tarpeita. Urheilujohtajan haastattelussa tuli esille, että hän toivoi



nuorten kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen liittyvää koulutusta ja valistusta, koska lajivalmennus pohjautui lähinnä fyysiseen valmennukseen. Valmentajat eivät kokeneet tarpeita saada tähän osa-alueeseen lisätietoutta. Toinen valmentajista kertoi siinä auttavan aiheeseen liittyvät opinnot. Valmentajat kertoivat saavansa tukea nuoren kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa urheilujohdolta ja myös muilta valmentajilta. Toinen valmentajista ehdotti, että sosiaalialan tukihenkilö voisi tehdä kyseiseen aiheeseen liittyvää tiedollista valistusta valmentajien kokoontumisissa.

Toinen valmentajista kertoi tuen ja tiedon tarvetta nuoren hyvinvoinnin osatekijöistä. Hän kaipasi tietoa etenkin koulumaailmasta ja kuinka nuorella siellä menee. Toinen valmentajista pohti, että tuen tarve saattaa tulla esille, kun nuoren arjenhallinnassa alkaa ilmentyä ongelmia ja omat työkalut eivät enää riitä.

*Pitkänlinjan työntekijöitä nuo esimiehet urheiluseuratoiminnassa on ollut paljon ja heillä on omat kokemukset ja verkostot, niin sieltä on tällä hetkellä saanut aina sen tuen ja tiedon, mitä on tähän mennessä tarvinnut. Yksi vaihtoehto voisi olla, että joku sosiaalialalta kävisi näissä meidän tapauksissa välillä antamassa vinkkejä.*

*Lähinnä mikä tuli esille tuo koulumaailman suhteen, että oltaisi niin sanottusti samalla kartalla tämän nuoren suhteen, että mitä tapahtuu siellä ja mitä tapahtuu täällä meillä. Nuoren hyvinvointi on minun mielestä niin monen tekijän summa, koti, kaverit, ystävät, harrastus ja koulu, että siellä joka alueella menee hienosti, niin varmasti tuota siihen vois olla semmoinen tuki tarpeen.*

*Jos ongelmia tulee, että siellä rupeaa esimerkiksi koulunkäynnin tai yleensä ajankäytön kanssa tulemaan ongelmia. Alkaa se elämä pyöriä vähän väärään suuntaan, niin siinä vaiheessa varmaan tulisi semmoinen, että hetkinen, nyt alkaa omat työkalut loppumaan, että miten saisi taas sen arjen nuorella raiteilleen.*

*Ryhmätason toimintaan toimihenkilöt eivät varsinaisesti kaivanneet tukea. Toinen valmentajista pohti mahdollisen ryhmädynamiikan syntymisen tutkimista urheiluseuratoiminnassa.*

*Joku voisi tutkia, kuinka tiiviitä tai semmoisien ryhmien joukkueet ovat. Sinne mahtuu niin paljon erilaista ihmistä ja sitten erilaista tapaa toimia, että miten se niin, kun se ryhmädynamiikka siellä alkaa muodostua. Siinä on ikähaitari vielä, että varsinkin tässä missä alkaa monta eri ikäluokkaa olemaan, ja kasaantuu vähän isommasta massasta tuo joukkue.*

*Yhteisötasolla* urheilujohtaja toivoi tukea yhteistyötilanteissa, jossa urheiluseuran ja vanhempien näkemykset nuoren tilanteesta saattaa olla eriävät tai vanhempien parisuhdeongelmat heijastuvat nuoren harrastamiseen. Hänen haastattelussaan tuli esille myös valmennukselta tulevat avun- ja tuenpyynnöt erilaisissa ongelmatilanteissa nuorten kanssa. Näihin tilanteisiin hän kaipasi henkilöä, jolla on aikaa, tietoa ja taitoa hoitaa asioita monialaisessa ja -ammattillisessa yhteistyössä. Urheiluseuran edustajan ja nuoren lisäksi tilannetta tai asiaa voi olla selvittämässä nuoren lähipiiri ja ulkopuolinen toimijat, kuten viranomaiset. Toinen valmentajista kaipasi urheiluseuran ja oppilaitosten välisen yhteistyön kehittämistä etenkin kouluissa, jotka eivät ole urheiluakatemian alaisia.

*Sitten nämä ongelmat, valitettavasti niitäkin on sekä niiden ratkominen vanhempien tai pahimmassa tapauksessa viranomaisten kanssa.*

*Ero tilanteessa sosiaalialan henkilöllä olisi siihen aikaa, kokemusta ja osaamista lähestyä siinä, että saisi vanhemmat siinä tajuamaan, että nuoren tulevaisuudesta kyse, eikä voida ajatella, että sitä pitäisi saada heidän ongelma ratkaistua ensin vaan, että nuori olisi siinä keskiössä. Seuratoiminnassa entistä enemmän joudutaan puuttumaan näihin tukitoimiin.*

*Käydä esittämässä koululle, mitä täällä tapahtuu ja meidän käydä vierailulla siellä, että mitä siellä koulussa tapahtuu. Semmoiseenkin yhteistyö olisi hyvä tai ei ainakaan pahitteeksi.*

Taulukossa 5 on kuvattu toimihenkilöiden omat tuen tarpeet nuoren urheiluseuraan kiinnittymisen tukemisessa haastattelutulosten mukaisesti, jotka jakautuivat nuorten arjenhallintaan, nuorten kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi tukea toivottiin yhteistyöhön perheiden ja oppilaitosten kanssa.

Taulukko 5. Toimihenkilöiden omat tuen tarpeet nuorten tukemisessa

Toimihenkilöiden omat tuen tarpeet nuorten tukemisessa (3 vastaajaa)		
Tuen tarpeen osa-alue	Urheilujohtaja	Valmentajat
Nuoren arjenhallinta/hyvinvointi	–	2
Nuoren kasvu ja kehitys	1	–
Yhteistyö perheiden kanssa	1	–
Yhteistyö oppilaitosten kanssa	–	1

Tuen tarpeet ovat lähinnä yksilötason tai yhteisöjen kanssa tehtävään yhteistyöhön liittyviä. Ryhmään eli joukkueeseen liittyviä tuen tarpeita ei toimihenkilöt nimenneet. Urheilujohtaja toivoi tiedollista tukea nuoren kokonaisvaltaiseen

kasvuun ja kehitykseen liittyen. Hän toivoi myös tukea yhteistyöhön perheiden kanssa ja mahdollisesti viranomaisten kanssa toimimiseen. Valmentajien tuen tarve liittyi tiedolliseen tukeen nuorten arjenhallinnasta ja hyvinvoinnista. Lisäksi tukea toivottiin yhteistyöhön ja sen kehittämiseen oppilaitosten kanssa.

Toimihenkilöiden haastattelun tulokset painottuivat lähinnä nuorten ohjauksellisiin tuen tarpeisiin, ei henkilökohtaisiin tuen tarpeisiin. Nuorten tuen tarpeista toimihenkilöt toivat esille arjenhallinnan haasteet muita haasteita selvemmin. Huomio kiinnittyi myös siihen, että nuoren kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa valmennus kertoi tukeutuvansa urheilujohtajaan, kun taas urheilujohtaja kaipasi siihen itse tiedollista tukea.

### 9.3 Ohjauksellisen tuen toivottu toteutusmuoto

Ohjauksellisen tuen toteutuksesta kaksi nuorta, joista toinen oli eronnut nuori, toivoivat mahdollisuutta luottamukselliseen, kasvokkain ja ilman ajanvarausta tapahtuvaan keskusteluun tukihenkilön kanssa. Vertaistuki, kuten esimerkiksi urheilijatutortoiminta, oli hyvä tukivaihtoehto yhdelle seuran nuorista. Yksi seuran nuorista ei kaivannut tukihenkilöpalvelua. Lisäksi nuorten haastatteluissa tuli esille, että he toivoivat kuuntelijaa, suunnannäyttäjää, tukijaa, keskusteluapua, auttajaa, edistäjää, jarruttelijaa, ymmärtäjää, ajatusten ja tunnelmien sanoittajaa sekä ulkopuolista luottamuksellista henkilöä urheiluseuratoimintaan.

*Tuo (tutortoiminta) vois olla ihan hyvä niin, kun entisen urheilijan kanssa juttelu, kun se olis kuitenkin kokenut niitä samoja asioita. Se vois olla ihan hyvä, että se ymmärtäisi vielä paremmin mitä mielteitä nuorella on.*

Urheilujohtajan haastattelussa tuli esille, että päätavoite olisi nuoren arjen hallintaan tähtäävä ohjausjärjestelmä, johon kuuluisi koulutus ja valistus. Toisen valmentajan näkemys palvelusta oli, että sosiaalialan tukihenkilö tulisi heti mukaan uuden joukkueen toimintaan kauden alussa ja hän keräisi tiedot nuorista, jonka mukaan ohjauksellinen tuki ohjautuisi sitä tarvitseville. Yksilötyöskentelyn lisäksi ohjausta olisi joukkueen kanssa 2–4 viikon välein. Yksilö- ja joukkuetyöskentely pitäisi sisällään keskustelua nuorten tilanteesta ja tilanteen seurannan. Palvelun tulisi sisältää oppilaitosten kanssa tehtävän yhteistyön lisäksi nuorten neuvontaa eri palveluista ja niiden yhteensovittamista arjen tueksi.

*Koulutus, valistus kuuluisi hänelle (tukihenkilölle). Mistä, miten ja milloinkin mitäkin palveluja saa, ja mitenkä eri palvelut yhteensovitetaan.*

*Elämänhallintaan liittyvän paketin luominen. Tämä olisi niin sanottu luonnollinen paketti tukihenkilölle eli hän suunnittelisi järjestelmän, jossa nuori otetaan vastaan ja hän voi tulla avoimesti kertomaan omista haasteista ja saada sitä kautta tukea.*

*Ensimmäisen kerran, kun ryhmä kasataan, niin heti silloin hommiin tavaltaan kiinni tämä sosiaalipuolen ohjaus, neuvonta ja tuki pojille ja sitten seuranta, että mitenkä on mennyt. Sitten vaikka kerran kuukaudessa tai kerran kahdessa viikossa tarpeen mukaan.*

*Yhteistyössä koulun ja urheiluseuran kanssa tämä sosiaaliala. Sitä kautta vielä paremmaksi saataisiin tätä urheilijan arkea ja muuta. Esimerkiksi kolme neljä kertaa vuodessa tavattaisiin luokanvalvojen ja valmentajien kanssa. Puhuttaisiin niin sanotusti samaa kieltä siellä koulumaailmassa ja sitten täällä hallilla illalla.*

Valmentajien haastatteluissa tuli esille, että palvelun tulisi olla helposti kaikkien urheiluseurassa toimivien tavoitettavissa. Heidän mielestä urheilevalle nuorelle ohjauksellinen tuki tulisi olla saatavilla heti, kun nuorella on siihen tarve. Luotettavuuden lisäksi sosiaalialan tukihenkilön tulisi olla kasvotusten ja/tai puhelimitse tavoitettavissa. Lisäksi palvelun tulisi olla iltapäivään tai iltaan painottuva ajallisesti joustava palvelu ilman ajanvarausta.

*Olisi tarjolla ihan kenelle vaan, kuitenkin isoja ihmismassoja liikutellaan. Meidänkin seurassa on paljonkin harrastajia, niin varmasti olisi hieno mahdollisuus ja parantaisi meidän toimintaa kyllä.*

*Helppo tavoitettavuus ihan ensimmäisenä, ettei tarvitse lähteä kimuranttia polkua sitä apua etsimään.*

*Tuossa meidän ikäluokassa nuorelle olisi tärkeitä varmaan, että pystyisi tavoittamaan periaatteessa aina, vaikka jo seuraavalle päivälle ilman ajanvarausta.*

*Siihen iltapäivään tai iltapuoleen olisi se tuki semmoinen, että se olisi mahdollinen ja tarvittaessa aina. Henkilökohtaisesti jutellen ja kasvotusten.*

## **10 JOHTOPÄÄTELMÄT**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tutkimukseen osallistuneiden ohjaukselliset tuen ja neuvonnan tarpeet nuorten urheiluseuraan kiinnittymisessä, joihin haettiin vastuksia 1. ja 2. tutkimuskysymyksen kautta (luvut 10.1 ja 10.2). Aineistoista saatujen tulosten kautta pyrittiin selvittämään 3. tutkimuskysymys eli voidaanko ohjauksella ja millaisella ohjauksella vastata näihin tuen tarpeisiin

(luku 10.3). Edellä mainituista tutkimuskysymyksistä saatujen tulosten kautta tavoitteena oli tuottaa urheiluseuralle tietoa, voisiko sosiaalialan ohjaus, kuten sosiaaliohjaus, tukea nuorten kiinnittymistä urheiluseuraan. Opinnäytetyötä ohjasi päätutkimuskysymys: miten ja millaisella ohjauksella voitaisiin tukea nuoren kiinnittymistä urheiluseuran toimintaan.

Tämän tutkimuksen tulokset ja tutkimukseen liittyvä teoretieto tukevat toisiaan, sillä opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellyt asiat ilmenevät monelta osin tämän tutkimuksen tuloksissa. Tutkimuksen keskeisten tulosten perusteella voidaan todeta, että sosiaalialan ohjauksella, kuten soveltamalla sosiaali- ja palveluohjausta, voitaisiin tukea nuorten kiinnittymistä urheiluseuratoimintaan. Ohjauksella voitaisiin tukea ja edistää nuorten yksilö-, ryhmä- ja yhteisötasoilla osallisuuden ja sisäisen motivaation syntyyn ja ylläpitämiseen vaikuttavia osalualueita. Ohjauksen työkäytäntöinä tulisi olla asiakaslähtöinen ohjaus, neuvonta ja tuki, jotka perustuvat joustavaan matalankynnyksen periaatteella kasvokkain tapahtuvaan luottamukselliseen, dialogiseen ja reflektiiviseen vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen. Ohjaustoiminnassa tulisi hyödyntää sosiaalisen tuen eri muotojen lisäksi voimavaralähtöisyyttä ja menetelmällisyyttä sekä verkosto- ja yhteistyötä nuorten eri toimintaympäristöissä. Lisäksi ohjaustoiminnan tulisi sisältää urheiluseuran palveluja kehittävä työote, jossa otetaan huomioon etenkin nuorten osallisuus.

### **10.1 Nuorten ohjaukselliset tuen tarpeet urheiluseuraan kiinnittymisessä**

Tutkimuksen tuloksissa tuli esille nuorten *yksilötason* tuen tarpeita, jotka liittyivät *arjenhallintaan*. Myllynimen (2016, 27, 194–195) mukaan arjenhallinta on luottamusta, että arkeen kuuluvat asiat ja toiminnot ovat hallinnassa. Arjenhallintaan sisältyy ajankäytön hallinnan lisäksi arjen taidot, kuten itsestä huolehtiminen, riittävä uni, ravinto, siisteys, raha-asioiden hoito ja virastoissa asiointi. Nuorella tulisi olla urheilun lisäksi aikaa esimerkiksi opiskelulle ja läheisille sosiaalisille suhteille, jotta pystyvyyden tunne toimia urheilun ulkopuolisessa arjessa säilyisi. Sen katsotaan olevan tärkeää, koska pystyvyys vaikuttaa urheilijatoimijuutta ohjaavaan sisäiseen motivaatioon. (Hämäläinen ym. 2015, 113–114).

Tutkimukseen osallistuneista nuorista kolmella neljästä oli arjenhallintaan liittyviä tuen tarpeita. Tukea tarvittiin asumiseen, arjen toimintoihin, jaksamiseen, raha-asioihin ja arjen aikatauluttamiseen, kuten urheilun ja opiskelun yhteensovittamiseen. Eronnut nuori pohti, että joidenkin kohdalla ymmärtävä ja luottamuksellinen tuki olisi hyvä suunnannäyttävä arjen haasteissa. Myös kaikki toimihenkilöt mainitsivat edellä mainittuja tuen tarpeita nuorten arjenhallinnassa, kuten arjen aikatauluttamisessa ja arjen rutiineissa. He mainitsivat tuen tarpeet etenkin yksin asuvien nuorten kohdalla. Toimihenkilöt toivoivat nuorille ja heidän vanhemmilleen tiedollista tukea tukimuodoista, palveluista ja niiden yhteensovittamisesta. Aiempien tutkimusten (esim. Salasuo ym. 2015, 75) mukaan arjen haasteet, uupuminen ja ajan puute ovat olleen urheilun lopettamisen syitä. Nuorten tuen tarpeet painottuivat arjenhallintaan, joten nuorten kiinnittymisessä urheiluseuran toimintaan tulisi huomioida nuorten tuen tarpeet toimijuudessa ja pystyvyydessä toimia myös urheilun ulkopuolisessa arjessa.

Urheilevat nuoret tarvitsivat tukea urheiluun ja opiskeluun liittyvien *tavoitteiden asettamiseen, valintojen ja päätösten tekemiseen sekä motivaation ylläpitämiseen*. Seuran nuorilla tuen tarpeet olivat opiskeluun ja urheiluun liittyviä, mutta eronneella nuorella ne kohdentuivat urheiluun. Näiden eri tavoitteiden ja toiveiden kautta nuori toteuttaa itselleen tärkeitä elämäntavoitteita. Niiden suunnittelu vaatii nuorelta voimavaroja, jolloin nuori mahdollisesti tarvitsee tukea. (Hakkarainen 2009, 182; Nurmi ym. 2014, 153). Salasuo (2015, 174–175) mainitsee, että opiskelun ja urheilun yhdistäminen sekä niiden sisältämät valinnat ja päätökset vaativat urheilvalta nuorelta toimijuutta. Toimijuus puolestaan synnyttää toimintaan sitovaa pystyvyyden tunnetta (Kumpulainen ym. 2010, 25).

Lisäksi valmentajat toivat esille nuorten tuen tarpeet tavoitteiden tuomaan stressiin, jota luovat monelta suunnalta tulevat ulkoiset paineet. Hämäläisen ym. (2015, 84, 113) mukaan nuoren kokemus tehdä omia valintoja ja ratkaisuja autonomisesti vaikuttaa toimintaan kiinnittävän sisäisen motivaation syntymiseen. Aiemmissä tutkimuksissa (esim. Salasuo ym. 2015, 75; Tiirikainen & Konu 2013, 34) on mainittu, että pystyvyyden puute, amotivaatio, ulkoiset paineet, stressi, opiskelun ja urheilun yhteensovittamisen haasteet sekä ristiriitaiset tunteet valinnoissa ja päätöksissä ovat olleet urheilun lopettamisen syitä. Nuorten

kiinnittymisessä urheiluseuraan tulisi huomioida heidän tuen tarpeet voimavoimissa, toimivuudessa ja pystyvyydessä tehdä itsenäisiä ja sisäistä motivaatiota tukevia tavoitteita, valintoja ja päätöksiä urheilussa sekä myös opiskelussa.

Kaksi nuorta, joista toinen oli eronnut nuori, toivoivat tukea *kasvuun ja kehitykseen* liittyvissä asioissa. Tietoa kaivattiin siihen, kuinka nuorten eriaikainen kehitys tulisi ottaa huomioon urheilussa. Hämäläinen ym. (2015, 82–83) ovat todenneet, että nuoruusiässä tapahtuvat fyysiset muutokset, kuten kasvupyrähdykset, voivat vaikuttaa nuoren pystyvyyden kokemukseen urheilussa. Valmentajat mainitsivat, että nuorilla tulisi olla mahdollisuus puhua luottamuksellisesti sellaista asioista, joista he eivät voi tai eivät halua puhua valmennuksen, opettajien tai vanhempien kanssa. Karttusen (2018, 13) mukaan nuorelle on tärkeää, että hänen ympärillä on luotettavia aikuisia, joille voi kertoa avoimesti tärkeistä asioista, ongelmistaan ja tunteistaan. Emotionaalisen tuen puutteen onkin todettu olleen yksi syy urheilun lopettamiseen (Tiirikainen & Konu 2013, 34). Näin ollen urheiluseuraan kiinnittymisen tueksi nuorilla tulisi olla tarvittaessa mahdollisuus luottamukselliseen sosiaaliseen tukeen, kuten keskustelutukeen.

*Ryhmätasoon* eli joukkueen vertaisryhmään nuoret eivät nimenneet tuen tarpeita. Yhteenkuuluvuuden tunteen on todettu olevan keskeinen sisäinen motiivoija urheiluharrastuksessa (Valtion liikuntaneuvosto 2013). Jokaisella nuorella olikin tunne joukkueeseen kuulumisesta, ja se koettiin motivoivana tekijänä sekä isona osana omaa identiteettiä. Aalberg ja Siimes (2007, 72) mainitsevat, että ryhmän vertaissuhteet vaikuttavat nuoren identiteetin muodostumiseen. Nuorten kanssa toimijoiden tulisikin tiedostaa minäkuvaan, itsetuntoon ja identiteettiin vaikuttavat asiat, joihin voidaan vaikuttaa palautteiden, kannustuksen ja monipuolisen vuorovaikutuksen kautta (Laine 2005, 24; Manninen 2014, 37).

Kahden nuoren, joista toinen oli eronnut nuori, tuen tarve joukkueessa liittyi keskustelutukeen valmennuksesta. He myös toivoivat enemmän kannustavaa ja rohkaisevaa palautetta valmentajalta. Eronnut nuori mainitsi vuorovaikutuksen ongelmista valmentajan kanssa terveydellisesti haasteellisen kauden aikana. Hämäläinen ym. (2015, 24, 83, 86) mainitsevat, että yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisessä aikuiset ovat esimerkkeinä nuorille urheilijoille käyttämällä tunne-, vuorovaikutus- ja ryhmätaitoja, jota tukee Salmela-Aron (2015, 143,) näkemys, että sosiaalinen vuorovaikutus on keskeinen motivoiva tekijä. Lisäksi

eronneella nuorella ei ollut loukkaantumisen jälkeen mahdollisuutta näyttää taitojaan joukkueessa, mikä hänen mielestä vähensi motivaatiota. Autti-Rämö ym. (2016, 76) mukaan motivaation puute voi johtua toiminnan kannusteen puuttumisesta eli tavoitteella ei ole henkilölle enää arvoa. Aiemmissa tutkimuksissa on mainittu, että valmennus, motivaation puute, alentunut viihtyvyys toiminnassa tai loukkaantuminen ja yksin jääminen kuntoutuksen aikana ovat olleet lopettamisen syitä. Hiipuen/äkkinaisesti lopettaneiden kohdalla urheilun epäonnistuneet sattumat ja sisäiset pettymykset ovat vaikuttaneet motivaatioon jatkaa urheilua. (esim. Salasuo ym. 2015, 75, 199, 207; Tiirikainen & Konu 2013, 34.)

Lisäksi nuoret mainitsivat, että uuteen joukkueeseen sopeutuminen oli aina alussa haastavaa. Urheilujohtaja toivoikin ohjauksellista tukea joukkueen ryhmäytymiseen, etenkin toiselta paikkakunnalta tulevien tueksi. Toinen valmentajista toivoi sosiaalialan tukihenkilöä nuorten tueksi joukkueen toimintaan yksilötyöskentelyn lisäksi. Monosen ym. (2014, 20) mukaan yhteenkuuluvuuden tunne syntyy kokemuksesta, että kuuluu ryhmään ja tuntee siinä olonsa hyväksytyksi ja turvalliseksi. Nuorten urheiluseuran toimintaan kiinnittymisessä tulisi näin ollen ottaa huomioon nuorten sisäiseen motivaatioon ja osallisuuteen, kuten yhteenkuuluvuuden tunteeseen liittyvät yksilölliset tuen tarpeet ryhmässä.

Nuoret toivat esille myös *yhteisötasoon* liittyviä tuen tarpeita. Tukea toivottiin vanhempien tai oppilaitoksen ja urheiluseuran edustajien kanssa käytäviin keskusteluihin. Nivalan ja Ryytäsen (2015, 30–31) mukaan osallisuus on yksilön ja yhteisön vuorovaikutuksen kautta kehittyvä ja sen toteutumiseksi tarvitaan tasapainoisia vastavuoroisia suhteita. Kaikki nuoret kertoivat, että vanhempien tuella oli positiivinen merkitys motivaatioon, jaksamiseen ja harrastuksen mahdollistamiseen taloudellisesti. Mononen ym. (2014, 68) ovatkin maininneet, että taloudellisen tuen lisäksi vanhempien emotionaalinen tuki, kuten kannustus, on tärkeä harrastavalle nuorelle. Kaksi nuorta, joista toinen oli eronnut nuori, toivoivat tukea ilmaisemaan asioita ja ajatuksia vanhemmille. Tätä toivomusta tukee Nurmen ym. (2014, 163) näkemys, että nuoren ja vanhempien välinen vuorovaikutus muuttuu nuoren itsenäistyessä, kuitenkin vanhempien pysyessä tärkeänä osana nuoren elämää.



Seuran kolmesta nuoresta kaksi kaipasi tukea oppilaitoksen ja urheiluseuran edustajien kanssa käytäviin keskusteluihin. Toimihenkilöt ilmaisivat myös nuorten tuen tarpeet yhteistyössä oppilaitosten ja vanhempien kanssa. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu urheilun lopettamiseen vaikuttavan nuorten kanssa toimivien aikuisten toiminta ja emotionaalisen tuen puute (esim. Tiirikainen & Konu 2013, 34). Salmela-Aro ja Nurmi (2017, 59) ovat todenneet, että urheileva nuori elää ja kehittyy erilaisten sosiaalisten toimintaympäristöjen keskellä, kuten koti, koulu ja harrastus, jotka vaikuttavat suoraan tai välillisesti nuoren ajatteluun, toimintaan ja motivaatioon. Näin ollen nuorten urheiluseuraan kiinnittymisessä tulisi ottaa huomioon nuorten tuen tarpeet osallisuudessa heille tärkeissä lähiyhteisöissä, sillä THL:n (2017) mukaan osallisuutta voidaan edistää tukemalla nuorten sosiaalisia vuorovaikutus- ja vaikuttamistaitoja lähiyhteisöissä.

Tutkimuksen tuloksissa tuli esille, että kukaan nuorista ei kaivannut tukea ystävyys- ja vertaissuhteisiin, paikkakunnan vaihdokseen liittyvään muuttoon, harrastuksen kustannuksiin eli taloudellisiin asioihin, motivaation puutteeseen urheilussa tai päätösten tekemiseen opiskelussa. Kukaan ei myöskään henkilökohtaisesti kaivannut tukea kiusaamistilanteisiin, sillä kiusaamista nuorten ja myös toimihenkilöiden mukaan tapahtuu nuoremmissa ikäryhmissä.

Nuorten ja toimihenkilöiden vastauksissa tuli esille, että ohjaukselta odotettiin mahdollisuutta kasvotusten tapahtuvaan luottamukselliseen keskusteluun ilman ajanvarausta. Toimihenkilöt toivat esille, että etenkin nuorille ohjaus tulisi olla heti saatavilla tarpeen ilmaannuttua, mutta tarvittaessa ohjaukseen voisi tukeutua kaikki urheiluseurassa toimivat.

## **10.2 Toimihenkilöiden ohjaukselliset tuen tarpeet nuorten urheiluseuraan kiinnittymisessä**

Toimihenkilöiden *omat* ohjaukselliset tuen ja neuvonnan tarpeet liittyivät yksilö- ja yhteisötasolle, mutta eivät ryhmätasoon eli joukkueeseen. *Yksilötason* tuen tarpeissa urheilujohtaja toivoi tiedollista tukea nuorten kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa. Toinen valmentajista toivoi tietoa, kuinka tukea nuorta arjenhallinnan haasteissa ja toinen valmentajista toivoi tietoa nuoren hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Valtion liikuntaneuvosto (2013) mainitsee, että urheiluseurat ovat keskeinen nuorten kasvatusvastuun jakajia kodin ja koulun ohella, joten

nuorten ympärillä olevien toimijoiden tulisi Mannisen (2014, 63) mukaan tiedostaa oma kasvatusvastuu nuoren kasvussa ja kehityksessä aikuisuutta kohti.

*Yhteisötasolla* urheilujohtaja toivoi tukea haastavien perhetilanteiden selvittämiseen ja myös tarvittaessa viranomaisverkostoissa toimimiseen. Aiemmissä tutkimuksissa (esim. Salasuo ym. 2015, 199, 204) onkin mainittu nuorten urheilun lopettamisen syyksi urheilun ulkopuoliset asiat, kuten vanhempien avioero. Toinen valmentajista toivoi tukea urheiluseuran ja oppilaitosten välisen yhteistyöhön ja sen kehittämiseen. Urheiluakatemian tehtävänä on koota toimijat yhteen tukemaan nuorten urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Näin toiminnalla voidaan jakaa kasvatusvastuuta ja mahdollistaa nuorille hyvä kasvuympäristö, sillä esimerkiksi koulusiirtymien on todettu vaikuttavan joidenkin nuorten motivaatioon. (Hämäläinen ym. 2015, 33; Manninen 2014, 12; Salmela-Aro 2018, 38.) Näin ollen nuorten kiinnittymisessä urheiluseuran toimintaan tulisi huomioida myös toimihenkilöiden yksilölliset tuen tarpeet toimiessaan nuorten kanssa yhteistyössä.

### **10.3 Nuorten urheiluseuraan kiinnittymisen tuen tarpeisiin vastaaminen ohjauksella**

Nuorten urheiluseuraan kiinnittymisen tuen tarpeet olivat yksilö-, ryhmä- ja yhteisötasoisia, joissa tuen tarpeet jakautuivat yksilökohtaisesti. Lisäksi tuli esille, että ohjauksellisen tuen tulisi olla luottamuksellista, ajallisesti joustavaa, kasvokkain tapahtuvaa keskustelua, neuvontaa, tukea ja ohjausta. Ohjauksellisesti näihin tuen tarpeisiin voitaisiin vastata sosiaalialan ohjauksella, kuten soveltamalla sosiaaliohjauksen luottamuksellista ja asiakaslähtöistä työskentelyä. Helmisen (2016, 15, 17, 19, 24, 25; 2017, 62) mukaan sosiaaliohjauksessa huomioidaan yksilön, perheiden, ryhmien ja yhteisöjen yksilölliset tuen tarpeet ajallisesti joustavana matalan kynnyksen työorientaationa. Ohjauksessa voitaisiin hyödyntää eri työmuotoja, kuten ohjausta, tukea ja neuvontaa, joiden lähtökohdiana on asiakkaan elämäntilanne, voimavarat, toimintakyky ja arki sekä niissä ilmenevä palvelun tarve.

Urheilevilla nuorilla oli *arjenhallintaan* liittyviä ohjauksellisia tuen tarpeita. Järviskosken ja Härkähään (2011, 131) mukaan hallinnan ja pystyvyyden kokemukset ovat yhteydessä toimijuuteen eli toiminnalliseen osallisuuteen. Nuorten tuen

tarpeisiin arjenhallinnassa voitaisiin vastata sosiaalialan ohjauksella, kuten sosiaaliohjauksella, jonka tavoitteena Helmisen (2016, 8, 25) mukaan on asiakkaan osallisuuden edistämisen lisäksi arjen aktiivisen ja itsenäisen toimijuuden ohjauksellinen tukeminen.

Nuorten arjen toimijuuden tukemisessa voitaisiin hyödyntää Helmisen (2016, 19–20) mainitsemaa palveluohjausta, johon sisältyy ohjauksen, neuvonnan ja tuen eri muodot. Tuloksissa ilmeni, että nuorille ja heidän vanhemmilleen toivottiin neuvontaa tukimuodoissa, palveluissa ja niiden yhteensovittamisessa. Lisäksi nuoret toivoivat tukea asumiseen, raha-asioihin, jaksamiseen ja arjen aikatauluttamiseen. Nuorten ja heidän vanhempien tuen tarpeisiin voitaisiin vastata palveluohjauksen tiedollisella ja taidollisella tuella, sillä Helmisen (2016, 19–20) mukaan palveluohjaukseen sisältyvä tiedollinen tuki on neuvontaa tarvittavista tukimuodoista, palveluista ja niiden yhteensovittamisessa. Taidollinen tuki on puolestaan ohjausta arjen konkreettisissa toiminnoissa, kuten asumiseen ja arjen aikatauluttamiseen liittyvissä asioissa. Palveluohjaukseen sisältyy myös emotionaalinen tuki (Helminen 2016, 20). Sen kautta voitaisiin tukea nuoren voimavaroja ja arjessa jaksamista luottamuksellisten keskustelujen kautta.

Urheilevat nuoret toivoivat tukea *motivaation ylläpitämisen* lisäksi *tavoitteiden asettamiseen, valintojen ja päätösten tekemiseen* urheilussa ja opiskelussa, jotka vaativat nuorelta voimavaroja ja pystyvyyttä (ks. s. 54–55). Nurmi ym. (2014, 156) mainitsevat, että suunnittelutaitojen kautta nuori toteuttaa itselleen tärkeitä elämäntavoitteita, joihin vaikuttavat nuoren käyttämät ajattelu- ja toimintastrategiat. Nuorten tukemisessa voitaisiin hyödyntää sosiaalialan ohjausta, jonka keskeisiä tavoitteita Näkin ja Sayedin (2015, 10) mukaan ovat asiakkaan elämänsuunnittelun ja itsetuntemuksen vuorovaikutuksellinen tukeminen, jolla pyritään edistämään asiakkaan itsensä toteuttamista.

Nuoren itsetuntemusta ja itsensä toteuttamista voitaisiin tukea voimavarakeskeisellä työskentelyllä, joka Helmisen (2016, 24, 29, 34) ja Hirvosen ym. (2015, 25–26) mukaan sisältyy sosiaaliohjaukseen. Siinä työskentelyn elementteinä ovat dialoginen ja reflektiivinen vuorovaikutus sekä menetelmällisyys, kuten voimavaralähtöiset haastattelumenetelmät. Dialogisen ja reflektiivisen vuorovaikutuksen kautta keskustelun teemoja voidaan tarkastella eri näkökulmista ja näin

löytää uusia vaihtoehtoja. Keskustelujen avulla voidaan myös jäsentää toiminnan takana vaikuttavia tekijöitä/tunteita. Ohjauksessa voitaisiin hyödyntää Järvikosken & Härkäpään (2011, 88–89) mainitseman emotionaalisen ja tiedollisen tuen lisäksi arvioivaa sosiaalista tukea, jolla viitataan tukeen päätöksenteossa ja valinnoissa. Onkin todettu, että sosiaalisella tuella voidaan tukea sisäistä motivaatiota ja edesauttaa amotivaatiosta nousemista (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 76). Näin ollen sosiaaliohjauksella voitaisiin tukea nuoren voimavaroja, toimijuutta ja sitä kautta pystyvyyttä tehdä itsenäisiä tavoitteita, valintoja ja päätöksiä urheilussa sekä opiskelussa. Ohjauksella voitaisiin tukea nuorta havaitsemaan motivaatioon vaikuttavat tekijät/tunteet, sillä Hämäläisen ym. (2015, 113–115) mukaan sisäiseen motivaatioon vaikuttavat tunteet ja kokemukset autonomiasta, pystyvyydestä ja yhteenkuuluvuudesta.

Kaksi nuorta toivoi tukea *kasvuun ja kehitykseen* liittyvissä asioissa. Järvikoski ja Härkäpää (2011, 30–31) ovat todenneet, että holistinen eli kokonaisvaltainen ihmiskäsitys pitää sisällään asiakkaan näkemisen psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena. Sosiaalialan ohjausta, kuten sosiaaliohjausta, ohjaa kyseinen kokonaisvaltainen ajattelutapa. Ohjauksen keskeinen elementti on dialoginen ja reflektiivinen keskustelu, jossa huomioidaan asiakkaan kokonaisvaltainen toimintakyky, hyvinvointi ja voimavarat sekä niissä tarvittavat tuen tarpeet. Keskustelussa korostuu tiedollisen tuen ohella luottamuksellisuus ja vastavuoraisuus. (Helminen 2016, 15, 22, 34; Helminen 2017, 47.) Tätä keskusteluun perustuvaa ohjausta voitaisiin hyödyntää nuorten tiedollisen tuen tarpeeseen omasta kasvusta ja kehityksestä, mutta myös luottamukselliseen keskustelutukseen asioissa, joista toimihenkilöiden mukaan nuoret eivät voi tai halua puhua vanhempien, valmentajien tai opettajien kanssa.

*Ryhmätasoon* eli joukkueeseen liittyvissä tuloksissa kaksi nuorta, joista toinen oli eronnut nuori, kaipasivat tukea keskusteluun valmennuksesta. He toivoivat myös enemmän kannustavaa palautetta valmentajalta. Hämäläisen ym. (2015, 86, 113–115) mukaan toimintaan sitovaa sisäistä motivaatiota voidaan edistää ja tukea toimivalla vuorovaikutuksella ja palautteilla. Urheilujohtaja toi esille nuorten tuen tarpeet ryhmäytymisessä. Toinen valmentajista toivoi sosiaalialan tukihenkilöä mukaan joukkueen toimintaan yksilötyöskentelyn lisäksi. Nivala ja Ryytänen (2015, 27, 30–31) toteavatkin, että osallisuutta ei saada aikaiseksi

vain tukemalla erikseen yksilöä tai ryhmää, vaan siinä tulee tukea yksilön ja ryhmän välisen vuorovaikutuksen syntymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Nuorten tuen tarpeisiin ryhmässä voitaisiin vastata sosiaalialan ohjauksella, kuten sosiaaliohjauksella, johon Helmisen (2016, 19, 24, 25) mukaan sisältyy yksilötyöskentelyn lisäksi ryhmien kanssa työskentely. Ryhmien kanssa työskentelyssä keskeistä on osallistava ja ryhmään kiinnittävä toiminnallisuus (Näkki & Sayed 2015, 105). Työskentelyssä voitaisiin soveltaa Hirvosen ym. (2015, 26) mainitsemia osallisuutta ja vuorovaikutusta tukevia menetelmiä, kuten luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Näin ollen nuoren toimintaan sitovaa sisäistä motivaatiota ja yhteenkuuluvuuden tunteen kautta syntyvää osallisuutta ryhmässä voitaisiin tukea soveltamalla erilaisia ryhmien ohjauksen menetelmiä, jotka tukisivat ryhmän sisäistä vuorovaikutusta. Ohjauksessa huomioitaisiin myös kaikkien ryhmäläisten yksilölliset tuen tarpeet ryhmässä, jossa voitaisiin soveltaa *kasvu ja kehitys* kohdassa esille tullutta keskustelutukea (ks. s. 60).

*Yhteisötasoon* kaksi nuorta, joista toinen oli eronnut nuori, kaipasivat tukea sanoittamaan ajatuksia vanhemmille. Kaksi seuran nuorta toivoi tukea oppilaitoksen ja urheiluseuran edustajan kanssa käytäviin keskusteluihin. Toimihenkilöt mainitsivat myös nuorten tuen tarpeen yhteistyössä vanhempien ja oppilaitosten kanssa. Helmisen (2016, 74) mukaan nuoren osallisuus ja toimijuus yhteisöissä edellyttää nähdäksi, kuullaiksi ja kohdatuksi tulemista, jota tukee Nivalan & Rynänen (2013, 27) näkemys, että osallisuuteen ei riitä pelkkä osallistuminen ryhmään/yhteisöön, vaan siihen tarvitaan myös tunne kuulumisesta.

Sosiaalialan ohjaukseen, kuten sosiaaliohjaukseen, sisältyy ohjauksellista työskentelyä yhteistyössä asiakkaan lähiyhteisöjen kanssa, jonka tavoitteena on vahvistaa asiakkaan omais- ja läheisverkostoja. (Helminen 2016, 17, 20, 24). Hirvosen ym. (2015, 26) mukaan omais- ja läheisverkostotyössä voidaan hyödyntää sosiaaliohjaukseen sisältyviä verkostolähtöisiä menetelmiä. Niiden avulla voidaan saada näkyväksi asiakkaan ja hänen läheisten näkemykset ja tarpeet. Tarvittaessa voidaan olla myös asiakkaan tukihenkilönä eri palveluissa. Näin ollen urheilevan nuoren osallisuutta ja toimijuutta hänelle tärkeissä lähiyhteisöissä voitaisiin tukea soveltamalla sosiaaliohjauksen verkostolähtöisiä menetelmiä. Näin tuettaisiin nuoren nähdäksi, kuullaiksi ja kohdatuksi tulemista.

*Toimihenkilöiden omat* tuen tarpeet nuorten kiinnittymisessä urheiluseuratoimintaan liittyivät yksilö- ja yhteisötasolle. Urheilujohtaja kaipasi tietoa nuoren kokonaisvaltaisesta kasvusta ja kehityksestä, koska lajivalmennus pohjautui lähinnä fyysiseen valmennukseen. Valmentajat kaipasivat tietoa nuorten hyvinvointiin ja arjenhallintaan vaikuttavista asioista. Hakkaraisen ym. (2009, 187) mukaan urheilun ohjaus- ja valmennusjärjestelmän tulisi tukea vanhempien kasvatustyön lisäksi nuorten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.

Tuen tarpeisiin ja kasvatustuun jakamiseen voitaisiin ohjauksellisesti vastata monialaisella ja -ammattillisella yhteistyöllä, jonka Helminen (2016, 20, 21; 2017, 18) mainitsee olevan osa sosiaaliohjausta ja tärkeä osa ennalta ehkäisevää työtä. Yhteistyön kautta voitaisiin muodostaa jaettua osaamista ja asiantuntijuutta, jota Helmisen (2017, 24) mukaan voidaan kutsua ”dialogiseksi ammatillisuudeksi”. Yhteistyössä voitaisiin hyödyntää Järvikosken ja Härkäpään (2011, 88–89) mainitsemaa tiedollista sosiaalista tukea, joka tarkoittaa tukea tiedon saamisessa ja hankkimisessa. Jaetun tiedon ja osaamisen kautta voitaisiin yhteistyössä tukea monipuolisesti nuoria urheiluseuraan kiinnittymisessä.

*Yhteisötasolla* urheilujohtaja kaipasi tukea haastavien perhetilanteiden selvittämiseen ja myös viranomaisverkostossa toimimiseen. Tuen tarpeeseen voitaisiin vastata sosiaaliohjaukseen sisältyvän palveluohjauksen kautta, johon sisältyy Näkin ja Sayedin (2015, 34) mukaan verkosto-osaamista ja mahdollisten asiakasyhteistyön ongelmien ratkaiseminen neuvottelemalla ja keskustelemalla. Palveluohjaukseen sisältyy myös asiakkaan ohjaamista tarpeen mukaan muiden palvelujen pariin ja asiakkaan asioiden hoitamista tarvittaessa viranomaisverkostoissa (Helminen 2016, 20–21).

Toinen valmentajista toivoi tukea urheiluseuran ja oppilaitosten välisen yhteistyöhön ja sen kehittämiseen. Yhteistyön kautta voitaisiin jakaa kasvatustuuta ja tukea nuoren urheilun ja opiskelun yhdistämistä etenkin siirtymävaiheessa (ks. 58). Yksi seuran nuorista toivoi tutor- eli vertaistukitoimintaa osaksi urheiluseuratoimintaa. Näihin tuen tarpeisiin voitaisiin vastata Helmisen (2016, 20) mainitsemalla sosiaaliohjauksen monialaisella ja -ammattillisella yhteistyöllä ja kehittämisosaamisella, joka Innokylän (2006) mukaan on sosiaaliohjauksen yksi työote ja tehtäväalue. Urheiluseuran ja oppilaitosten edustajien välisen yhteistyön kautta voitaisiin jakaa kasvatustuuta sekä tukea nuoren opintojen

ja urheilun yhteensovittamista, johon myös itse nuoret toivoivat tukea (ks. s. 54). Yhteistyö sisältäisi yhteistyötoiminnan kehittämistä nuorten tarpeita monipuolisesti tukevaksi. Kehitysyhteistyössä olisivat mukana myös nuoret, sillä THL:n (2017) mukaan osallisuus ilmenee mahdollisuutena vaikuttaa yhteisössään.

#### **10.4 Yleistä pohdintaa ja jatkotutkimusaiheet**

Lähdin toteuttamaan tutkimusta tarkoituksena selvittää tutkimuskohteiden tuen tarpeet nuorten urheiluseuraan kiinnittymisessä. Lisäksi tarkoituksen oli selvittää, voidaanko ohjauksella ja millaisella ohjauksella vastata näihin tuen tarpeisiin. Saatujen tulosten kautta tavoitteena oli tuottaa urheiluseuralle tietoa, voidaanko sosiaalialan ohjauksella tukea nuoren kiinnittymistä urheiluseuratoimintaan. Tutkimuksen tavoite toteutui. Tutkimustehtävään löytyi tutkimuskysymysten kautta vastaukset, vaikka analyysivaihe ja tulkinta olivat aikaa vieviä ja välillä jopa haasteellisia. Laadullinen tutkimusmenetelmä sopi tutkimuksen suorittamiseen, koska sen kautta oli mahdollisuus saada syvempi näkemys vähän tunnetusta ilmiöstä. Tutkimuksen aihe oli mielenkiintoinen ja motivoiva.

Tutkimuksessa saatuja tuloksia voitaisiin hyödyntää urheiluseuran toiminnan kehittämisessä urheilevia nuoria monipuolisesti tukevaksi kokonaisuudeksi, joka mahdollisesti edesauttaisi nuoren kiinnittymistä urheiluseuran toimintaan. Tutkimuksen tulokset tukivat holistista ihmiskäsitystä, jossa yksilön psyko-fyysis-sosiaaliset osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Katsoisin sosiaalialan ohjauksen olevan hyödyllinen ohjauksellinen tuki tämän kokonaisuuden huomioimisessa nuoren urheiluvalmennuksessa. Ohjauksella voitaisiin tukea nuoren aktiivista toimijuutta ja pystyvyyttä suoriutua autonomisesti arjesta, jolla mahdollisesti on merkitystä myöhempään elämänsuunnitteluun ja -hallintaan. Ohjauksella voitaisiin tukea myös nuoren osallisuutta hänelle tärkeissä ryhmissä ja yhteisöissä. Sosiaalialan ohjauksen näkisin urheiluseuratoiminnassa täydentämässä urheilevan nuoren ympärillä olevaa sosiaalista tukiverkkoa, joka tukisi monipuolisesti nuorta kohti tasapainoista ja liikunnallisesti aktiivista aikuisuutta.

Tutkimus edisti myös omaa oppimista ja ammatillista osaamistani. Tutkimus lisäsi tietoa osallisuuden ja motivaation merkityksestä nuorten tukemisessa kun-

toutuksen näkökulmasta, johonka opintoni suuntautuvat. Tutkimusprosessi lisäsi tietoa sosiaalialan ohjauksesta, kuten sosiaaliohjauksesta, ja sosiaalisen tuen merkityksestä urheilevan nuoren tukemisessa kohti aktiivista aikuisuutta. Opin, että urheilevat nuoret ovat valmiita pyytämään tukea, joka kuvastaa nuorten toimijuutta. Näin ollen nuorten toimijuuden vajeiden ohella myös nuorten olemassa olevaa toimijuutta tulisi tukea eri palvelujärjestelmissä, jotta nuorten toimijuus säilyisi aikuisuuteen saakka. Nuorten toimijuutta tukemalla voitaisiin tukea nuorten osallisuutta ryhmien ja yhteisöjen lisäksi myös yhteiskunnassa.

Valli (2018, 74) mainitsee, että laadullista tutkimusta voidaan luonnehtia jatkuvaksi päätöksentekotilanteeksi ja ongelmaratkaisusarjaksi. Opinnäytetyön tutkimusprosessi sisälsi paljon päätösten, rajausten ja valintojen tekemistä, joiden merkityksen ymmärsin vasta tutkimuksen edetessä. Tutkimusprosessista oppineena tekisin muutaman asian eri tavalla. Esimerkiksi nuorten teemahaastattelusta en tekisi niin laajaa ja huomioisin ”hävikin” tutkimukseen mukaan otettavassa nuoren lukumäärässä. Pohdin myös haastattelujen ajankohdan vaikutusta tutkimustuloksiin. Toimihenkilöiden haastatteluissa tuli esille, että pitkä kilpailukausi oli juuri alkamassa ja sen tuomat haasteet, yksilötasolla kuin myös ryhmänä, olisivat vasta nähtävissä kilpailukauden edetessä. Tämä seikka kannattaa huomioida mahdollisissa jatkotutkimuksissa.

Tämän tutkimuksen tulokset voivat toimia pohjana laajempiin jatkotutkimuksiin. Tämä tutkimus keskittyi joukkuekilpaurheilua harrastaviin nuoriin poikiin, joiden opiskelun ja urheilun yhdistämistä edesauttaa urheiluakatemiatoiminta. Hyvin paljon nuoria kuitenkin liikkuu harrastuspohjalta ja samalla yhdistävät siihen koulunkäynnin ”tavallisissa” oppilaitoksissa. Heidän ohjauksellisen tuen/neuvonnan tarvetta tulisi myös tutkia, jotta saataisiin laajempi näkemys urheilevien nuorten tuen tarpeista. Huomiota voisi kiinnittää myös urheilevien tyttöjen ja yksilöurheilua harrastavien nuorten tuen tarpeisiin.

Tutkimuksessa tuli esille joukkueen ryhmädynamiikan muodostumiseen liittyvä lisätutkimusaihe. Aiheen tutkittavuutta puoltaa tutkimuksessa esille tulleet näkemykset koulumaailman luokattomuuden mahdolliset vaikutukset ryhmäytymisen haasteisiin lasten ja nuorten joukkueurheilussa. Lisäksi Salmela-Aro (2018, 33) mainitsee, että etenkin pojat kärsivät eniten koulujen luokattomuudesta, koska he ovat enemmän ryhmistä pitäviä tyttöihin verrattuna.



Tutkimuksessa otin esille myös kiusaamisen urheiluseuroissa. Tuloksissa ilmeni kiusaamisen olevan lähinnä nuorempaan ikäluokkaan kohdentuva ongelma, joten aiheena sen katsoisin olevan jatkotutkimuksen arvoinen. Kokko ja Mehtälä (2016, 61, 82) ovat todenneet, että syrjintää ja kiusaamista tapahtuu kolmanneksi yleisemmin urheiluseuroissa, heti koulun ja internetin jälkeen.

Laajemmat tutkimukset aiheesta voisivat olla pohjana Yhdysvaltojen esimerkin mukaisen urheilijan valmennus- ja ohjausjärjestelmän luomiseen suomalaisessa urheiluseuratoiminnassa, jossa myös sosiaalialan ohjaus olisi osa monialaista ja -ammattillista tukiverkkoa nuoren urheilijan arjessa.

## **11 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS**

Tarkastelen tässä luvussa opinnäytetyöni luotettavuutta ja eettisyyttä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnille ei ole yksiselitteistä ohjetta, mutta raportin tulisi antaa lukijalleen tarpeeksi tietoa valinnoista, kuvata aineisto tarkasti ja analyysi selkeästi (Kananen 2017, 173; Ronkainen ym. 2011, 136).

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan vahvistaa aineisto- ja menetelmätriangulaatioiden kautta (Kananen 2015, 327; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Tutkimusaineistoa keräsin neljästä eri tutkimuskohteesta (ks. sivu 31–32), joiden kautta tuli toisiaan tukevia tuloksia, mutta myös eriäviä tuloksia. Menetelmätriangulaatio sisältyi nuorten teemahaastatteluun, jossa oli määrälliselle tutkimusmenetelmälle ominainen strukturoitu osuus. Sen kautta saadut vastaukset olivat yhteneviä haastattelussa tulleisiin vastauksiin. Eri lähteistä saatua tietoa voi verrata esimerkiksi omaan tulkintaan ja sitä kautta tutkia niiden toisiaan tukevia tai eriäviä tuloksia (Kananen 2017, 155, 177).

Luotettavuuden perustana on riittävä dokumentaatio, joka mahdollistaa tehtyjen valintojen ja ratkaisujen arvioinnin (Kananen 2017, 178). Luotettavuutta pohjustin aineistojen nauhoituksella ja niiden huolellisella litteroinnilla sekä koodaamisella. Raportoinnissa olen pyrkinyt seurattavuuteen, avoimuuteen ja läpinäkyvyyteen kuvatessani ja perustellessani menetelmien valintaa sekä myös tutkimusprosessin eri vaiheita ja ratkaisuja. Aineistosta irrotetuilla lainauksilla olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimustulosten ja tutkittavan ilmiön välistä yhteyttä, jotka

edesauttavat analyysin seurattavuutta. Seurattavuutta olen tukenut kuvaamalla analyysin kulkua sanallisesti sekä myös kuvien ja taulukoiden avulla.

Aineistosta tehty tulkinta kuvastaa tutkimuksen sisäistä luotettavuutta eli kuinka koottu tieto kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Tulkintoja sanotaan olevan niin monta kuin on tulkitsijoitakin ja samasta tutkimuksesta voi tehdä monia tulkintoja vaihtamalla näkökulmaa ja tutkimusongelmaa. (Kananen 2017, 179; Ronkainen ym. 2011, 130, 136.) Tulkinnallisten valintojen perusteltavuutta olen tuonut esille aineiston suorina lainauksina. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on keskeinen osa tuotettuun tietoon nähden (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c). Olen pyrkinyt katsoman tutkittavaa ilmiötä ja tutkimuskohteita objektiivisesti. Objektiivisyyttä edesauttoi vähäinen ennakkokäsitys ja tieto kyseessä olevasta urheilulajista sekä joukkue- ja kilpaurheilusta. Tulosten ja niiden tulkinnan luotettavuutta olisi tukenut toisen tutkijan mukana olo tutkimuksessa.

Laadullisen tutkimuksen tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä, sillä ne pätevät vain tutkimuskohteen osalta. Määrällinen tutkimusmenetelmä pyrkii taas yleistettävyyteen. (Kananen 2014, 17–19, 26; Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.) Tutkimuksen yleistettävyyteen vaikuttaa tutkimuksen rajaukset, jonka varaan tutkimus ja tulkinnat rakentuvat sekä sitä kautta rakentavat tietoa (Ronkainen ym. 2011, 144). Tällä tutkimuksella en ole pyrkinyt tulosten yleistettävyyteen, vaan antamaan aihetta ja pohjaa jatkotutkimuksille. Yleistettävyyteen vaikuttavat tekemäni valinnat, kuten tutkimuskohteet, haastattelun ajankohta, laatimani haastatteluteemat ja koodaaminen sekä analyysimenetelmä ja tulosten oma tulkinta.

Tutkimuksen eettisyyden arviointi on osa tutkimusprosessia. Tieteellisen käytännön keskeisiä eettisiä lähtökotia ovat rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Tulosten esityksen tulee olla avoin, mutta vastuullinen. Muiden tutkijoiden työtä tulee kunnioittaa lähdeviitteissä. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa, raportoida ja tallentaa tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaan. Eettisiä käytäntöjä ovat myös tarvittavat sopimusten ja tutkimuslupien hankkiminen sekä mahdollisten rahoituslähteiden ilmoittaminen. (Kananen 2017, 190; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Nämä seikat huomioiden olen raportoinnissani pyrkinyt noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimuseettiikkaa olemalla tarkka aineis-

ton analyysissä. Lisäksi olen pyrkinyt kunnioittamaan muiden tutkijoiden tuotoksia lähdeviittauksissa. Opinnäytetyö edellytti tarvittavat sopimukset ja tutkimusluvat tutkimuksessa mukana olevalta urheiluseuralta ja tutkimukseen osallistuneiden alaikäisten nuorten vanhemmilta. Tutkimusaineisto ei sisältänyt henkilötietojen käsittelyä ja henkilötietolakia (523/1999) kunnioitettiin yhteydenotossa haastateltaviin nuoriin. Tutkimuksen toteuttamiseen ei liittynyt rahoitusta.

Eettinen velvollisuuksiin kuuluu tulosten raportointi mahdollisimman avoimesti, rehellisesti ja tarkasti, mutta samaan aikaan tulee suojata tutkittavia (Kananen 2017, 190; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d). Tässä tutkimuksessa eettisyys näkyi haastateltavien tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutena, jonka varmistin jokaiselta vielä ennen haastattelua. Ennen haastattelua kerroin tutkimuksen taustasta ja miksi tutkimus tehdään sekä mistä siinä on kyse. Kerroin myös haastattelun luottamuksellisuudesta, nauhoittamisesta, haastattelun etenemisestä, aineiston käsittelystä, ja haastateltavan itsemääräämisoikeudesta jättää halutessaan vastaamatta kysymyksiin tai kieltää haastatteluaineiston käyttö osana tutkimusta. Varmistin, että haastattelussa esille tulevat käsitteet ovat ymmärrettäviä haastateltaville. Raportoinnissa olen pyrkinyt varmistamaan haastateltavien tunnistamattomuuden koko prosessin ajan niin, että en tuonut esille haastateltavien henkilöllisyyttä, urheilulajia tai urheiluseuran nimeä. Myös tulosten aineiston suorat lainaukset valitsin niin, ettei niistä voisi tunnistaa haastateltavia. Lainausten sisältämät murre sanat vaihdoin kirjakielen tunnistettavuuden estämiseksi.

Eettisyyttä tulee pohtia etenkin ääritapauksissa, jolloin täytyy olla erityisen varovainen leimaamasta haastateltavaa, ja ettei henkilöä vastoin hänen tahtoaan voida tunnistaa raportoinnissa (Hirsijärvi & Hurme 2008, 176). Syvää eettistä pohdintaa kävin urheiluseurasta eronneen nuoren kohdalla, sillä hän edusti yksin omaa tutkimuskohdetta ja asettamaani tutkimuksen tutkimuskysymystä urheiluseurasta eronneiden ohjauksellisen tuen ja neuvonnan tarpeista urheiluseuraan kiinnittymisessä. Tutkimustuloksia esittäessäni olen pyrkinyt tuomaan eronneen nuoren tutkimuksellisesti tärkeät näkemykset esille realistisesti, mutta pyrkien samalla tukemaan hänen osallisuutta urheilevien nuorten ryhmässä.

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aaltonen, M, Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. 3. painos. Helsinki: WSOY.

Alliance of Social Workers of Sports 2016. Strategic plan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aswis.org/> [viitattu 30.9.2018].

Appelqvist -Schmidlechner, K., Kekkonen, M., Wessman, J. & Sarparanta, T. 2017. Jääsydämet. Icehearts -toiminnassa aloittavien lasten psykososiaalinen hyvinvointi ja arviot toiminnan vaikuttavuudesta yhden vuoden seurannassa. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 1/2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135153/URN\\_ISBN\\_978-952-302-892-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135153/URN_ISBN_978-952-302-892-0.pdf?sequence=1) [viitattu 20.9.2018].

Autti -Rämö, I., Salminen, A.-L., Rajavaara, M., Ylinen, A. (toim.) 2016. Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiinseen kehitykseen. 11. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

EU:n yleinen tietosuoja-asetus 25.5.2018/9. Finlex. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2018/20180009> [viitattu 28.9.2018].

Era, T. (toim.) 2013. Osallisuus -oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAI-SUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAI-SUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 9.2.2018].

Grobman, A. 2017. Social works gets in the game. The New Social worker. The social work Careers magazine. WWW -dokumentti. Saatavissa: <http://www.socialworker.com/feature-articles/practice/social-work-gets-in-the-game/> [viitattu 30.9.2018].

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus.

Helminen, J. 2013. Päämääränä sosiaalialan ammatillisuus. Sosiaaliohjaajien näkemyksiä ammattialasta. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61782/Helminen\\_Jari\\_Ac-taE127\\_11.11.2013pdfA.pdf?sequence=8](http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61782/Helminen_Jari_Ac-taE127_11.11.2013pdfA.pdf?sequence=8) [viitattu 25.10.2018].

Helminen, J. (toim.) 2016. Sosiaaliohjaus -lähtökohtia ja käytäntöjä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Helminen, J. (toim.) 2017. Asiakkaan moniammatillinen ohjaus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Henkilötietolaki 22.4. 1999/523. Finlex. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523> [viitattu 3.9.2018].

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus.

Hirvonen, J., Niiranen-Linkama, P. & Saksio, M. (toim.) 2015. Sosionomit asiakastyön kentillä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Vapaamuotoisia julkaisuja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97130/URNISBN9789515885111.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 20.9.2018].

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. Lahti: VK-kustannus Oy.

Hänninen, K. 2007. Palveluohjaus. Asiakaslähtöistä täsmäpalvelua vauvasta vaariin. Sosiaali- ja terveysalantutkimus- ja kehittämiskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75697/R20-2007-VERKKO.pdf?sequence=1> [viitattu 24.10.2018].

Innokylä 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904> [viitattu 12.10.2018].

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0> [viitattu 27.2.2018].

Jyväskylän yliopisto. 2015. Avoin yliopisto Koppa. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.4.2015. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/ongelmanasettelu/ilmioon-vaikuttavien-taustojen-selvitaminen> [viitattu 28.2.2018].

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karttunen, K. 2018. Nuoren elämänhallinnan tukeminen koulukuraattorin työssä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiaalipedagogiikka. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180572/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180572.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180572/urn_nbn_fi_uef-20180572.pdf) [viitattu 22.9.2018].

Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf) [viitattu 8.2.2018].

Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu -tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf) [viitattu 8.2.2018].

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvästä käytännöstä. Kuntoutussäätiön työselosteita. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä. Sosiaalinen pääoma nuorten vartaisuhteissa. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 137. Tampere: Tampereen yliopisto.

Koski, P. 2013. Liikunta- ja urheiluseuroja koskeva tietopohja ja sen kehittäminen. Turun yliopisto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:6. Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohjan. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Kumpulainen, K., Krokfors, L., Lipponen, L., Tissari, V., Hilppö, J. Rajala, A. 2010. Oppimisen sillat. Kohti osallistavia oppimisympäristöjä. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/15628/OppimisenSillat.pdf?sequence=2> [viitattu 7.2.2018].

Kronqvist, E.-L. & Pulkkinen, M.-L. 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 26.6.2015/817. Finlex. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150817> [viitattu 30.9.2018].

Leeman, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden koordinaatiohanke. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Sosiaalinen\\_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600) [viitattu 23.9.2018].

Liikuntalaki 10.4.2015/390. Finlex. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390> [viitattu 30.9.2018].

Linnosmaa, I. & Väisänen, A. 2014. Ehkäisevien varhaislapsuuden palvelujen vaikutus ja taloudellisuus. Teoksessa Särkelä, R., Siltaniemi, A., Rouvinen – Wilenius, P., Parviainen, H. & Ahola, E. (toim.) 2014. Hyvinvointitalous. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/11/hyvinvointitalous\\_final.pdf](http://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/11/hyvinvointitalous_final.pdf) [viitattu 10.9.2018].

Manninen, T. 2014. Urheilu ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä. ”Urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, että kiinnostaako vai jaksaako!”. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteet. Opettajakoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43100/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201403241393.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 14.9.2018].

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu -urheilun tutkimuskeskus KIHU. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe\\_www.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf) [viitattu 12.9.2018].

Myllyniemi, S. (toim.) 2016. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisosian neuvottelukunnan verkkojulkaisuja nro. 54. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf) [viitattu 2.10.2018].

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa -aika tutkimus 2013. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoria\\_liikkeell\\_verkko.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoria_liikkeell_verkko.pdf) [viitattu 14.9.2018].

Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Artikkelit. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/30318000-Kohti-sosiaalipedagogista-osallisuuden-ideaalia.html> [viitattu 28.2.2018].

Nummenmaa, L. 2006. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi.

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Teemoittelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html) [viitattu 13.9.2018].

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b. Triangulaatio. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_4.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html) [viitattu 13.11.2018].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. Tutkijan asema. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_2.html) [viitattu 13.11.2018].

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d. Hyvä tutkimuskäytäntö. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html) [viitattu 13.11.2018].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2009. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv\\_pdf/KvaliMOTV.pdf](http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf) [viitattu 9.2.2018].

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 166. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-instituutin tutkimuksia nro. 1/2006. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18015/951-39-2490-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 13.9.2018].

Salmela-Aro, K. (toim.) 2018. Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Finlex. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301> [viitattu 12.10.2018].

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. PDF-dokumentti. Saatavissa: [talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia\\_Etiikkaopas\\_2017.pdf](http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf) [viitattu 23.9.2018].

THL 2017. Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.4.2017. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [viitattu 23.9.2018]

Tiirikainen, M. 2012. Urheiluseurat liikuttavat -harrastuksen lopettamisajatuksiin liittyviä tekijöitä nuoruusiässä. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa:



<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83481/gradu05843.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 9.2.2018].

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> [viitattu 9.2.2018].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus. Tutkimus ja sen sisällönanalyysi. 5.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) [viitattu 23.11.2018].

UKK -instituutti. 2014. Osaamista terveysliikunnan edistämiseen. Ikäkaudet. Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.12.2014. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen) [viitattu 20.9.2018].

Urheiluakatemiatoiminnon ohjeisto. 2013. Suomen Olympiakomitea. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/1779721-Urheiluakatemiatoiminnan-ohjeisto.html> [viitattu 12.9.2018].

Valli, R. (toim.) 2018a. Ikkunoita tutkimusmetodeihin1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valli, R. (toim.) 2018b. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valtion liikuntaneuvosto. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:2. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> [viitattu 9.2.2018].

## NUORTEN HAASTATTELUKYSYMYKSET

(Urheiluseurassa toimiville ja siitä eronneille nuorille. Eronneille nuorille menneessä aikamuodossa)

Sinut on valittu Kaakkois -Suomen ammattikorkeakoulussa opiskelevan sosiopiskelijän opinnäytetyön sisältämään tutkimushaastatteluun. Tutkimuksen avulla pyritään selvittämään 15 -17 -vuotiaiden nuorten ohjauksellisen tuen/neuvonnan tarve urheiluseuratoiminnassa ja voidaanko tuen tarpeisiin vastata sosiaalialan ohjauksella. Kaikki lomakkeen sisältämät tiedot ovat luotamuksellisia ja vastaukset tullaan käsittelemään nimettöminä.

Haastattelun **-tukihenkilö** -sana tarkoittaa sosiaalialan ammattilaista.

Haastateltavan sukupuoli?    \_\_Tyttö                    \_\_Poika

Haastateltavan ikä?                    \_\_\_\_\_vuotta

Muualta paikkakunnalta tullut pelaamaan urheiluseuraan \_\_EI    \_\_KYLLÄ

### 1. Asutko

\_\_yksin?

\_\_kotona vanhempien kanssa?

\_\_kaverin/kavereiden kanssa?

### 2. Opiskeletko

\_\_lukiossa?

\_\_ammattiopistossa?

\_\_jokin muu oppilaitos, mikä? \_\_\_\_\_

\_\_en opiskele tällä hetkellä.

### 3. Minkä ikäisenä aloitit harrastamaan kyseistä urheilulajia?

### 4. Miksi aloitit harrastamaan kyseistä urheilulajia?

### 5. Opiskelun ja urheiluharrastuksen yhteensovittaminen

a) Miten koet opiskelun ja urheiluharrastuksen yhteensovittamisen?

-jos tuo haasteita, niin millaisia nämä haasteet ovat?

-jos yhteensovittaminen tuo haasteita, niin kumman asetat etusijalle, urheilun harrastamisen vai opiskelun? -ja miksi?

b) Kuinka koet opiskelun vaikuttavan motivaatioosi urheilla?

c) Kuinka koet urheilun vaikuttavan motivaatioosi opiskella?

d) Kaipaisitko opiskelun ja urheiluharrastuksen yhteensovittamiseen tai opintoihin liittyviin valintoihin ohjauksellista tukea/neuvontaa urheiluseurassa toimivalta tukihenkilöltä? -Jos tarvitset, millaista tuen tulisi mielestäsi olla?

e) Kaipaisitko urheiluseurassa toimivaa tukihenkilöä, joka olisi tukenasi oppilaitoksen edustajan kanssa käytävissä keskusteluissa?

### 6. Tavoitteet urheilun harrastamisessa (myös koulu)

a) Oletko itse voinut vaikuttaa tavoitteiden asettamiseen?

- b) Miten koet oman pystyvyyden tavoitteiden saavuttamisessa?
- c) Koetko voivasi vaikuttaa omaan kehittymiseesi urheiluharrastuksessa?
- d) Oletko kokenut motivaation puutetta urheilun harrastamiseen?  
-jos olet kokenut, miten se ilmenee/ilmeni?
- e) Kuinka koet urheiluseuran tuen/kannustuksen tai niiden puuttumisen tavoitteiden saavuttamisessa?
- f) Kaipaisitko tukea/kannustusta/neuvontaa urheiluseurassa toimivalta tukihenkilöltä tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen liittyvissä asioissa?
- g) Kaipaisitko urheiluseuran toiminnassa tukihenkilöä, jolle puhua motivaatioon liittyvistä asioista luottamuksellisesti?
- h) Koetko, että tavoitteiden asettaminen ja sen merkityksen ymmärtäminen urheilussa edesauttaa /helpottaa tavoitteiden asettamista myös muussa elämässä, kuten opiskelussa?

## 7. Valmennus

- a) /Millaiseksi koet itsesi ja valmentajan välisen vuorovaikutuksen? ELI  
-koetko voivasi puhua valmentajalle luottamuksellisesti?  
-koetko, että voit toimia omana itsenäsi valmentajan seurassa?
- b) Kuinka koet yhdenvertaisuuden toteutuvan valmennuksessa muihin urheilijoihin nähden?
- c) Miten koet kiitoksen/arvostuksen saamisen valmentajaltasi -onko se riittävää vai kaipaisitko sitä enemmän?  
-mikä merkitys kiitoksella/arvostuksella on motivaatioosi/ toimintaasi urheilijana?
- d) Voitko mielestäsi antaa palautetta/kertoa mielipiteesi valmentajalle?  
-koetko, että sinun mielipidettä kuunnellaan harrastuksessasi?
- e) Kuinka koet valmennuksen vaikuttavan motivaatioosi urheilla?
- f) Kaipaisitko urheiluseuran toiminnassa tukihenkilöä, jolle puhua valmennukseen liittyvistä asioista luottamuksellisesti?
- g) Kaipaisitko urheiluseuran toiminnassa tukihenkilöä, joka olisi tukenasi valmentajanurheilujohtajan kanssa käytävissä keskusteluissa?

## 8. Joukkue

- a) Tunnetko kuuluvasi joukkueeseen?
- b) Miten koet joukkueessa toimimisen eli voitko toimia omana itsenäsi?
- c) Millaiseksi koet /miten kuvailisit roolisi joukkueessa?
- d) Onko sinulla ystäviä urheiluharrastuksen sisällä/joukkueessa?
- e) Kuinka joukkue vaikuttaa motivaatioosi urheilla?
- f) Kuinka tärkeäksi koet kuulumisesi tähän ryhmään/joukkueeseen?
- g) Oletko kohdannut kiusaamista joukkueessasi tai urheiluseuran sisällä - itsesi kohdalla tai jonkun muun kohdalla?
- h) Kaipaisitko urheiluseuraan tukihenkilöä, jolle voisi puhua joukkueessa ilmenevistä ongelmista /haastavista tilanteista luottamuksellisesti?

## 9. Ydinperhe ja vanhemmat

- a) Tukevatko vanhempasi opiskeluasi?
- b) Tukevatko vanhempasi urheiluharrastusta ja tavoitteitasi siinä?  
-kuinka koet heidän tuen tai tuen puutteen motivaatioosi urheilla?

- c) Vaikuttavatko vanhemmat tekemiisi päätöksiin opiskelun ja/tai urheiluharrastuksen suhteen?
- d) Vaikuttaako vanhempien taloudellinen tilanne urheilun harrastamiseen?  
-Jos vaikuttaa, niin miten?
- e) Kaipaisitko urheiluseuran toiminnassa tukihenkilöä, joka osaisi sanoittaa ajatuksiasi/tekojasi/valintojasi vanhemmillesi?

#### 10. Vapaa -aika ja ystävät

- a) Kuinka vietät vapaa-aikaasi?
- b) Koetko, että sinulla on riittävästi, sopivasti tai liian vähän vapaa -aikaa?
- c) Kuinka koet (riittävän/sopivan/liian vähäisen) vapaa-ajan vaikuttavan motivaatioosi urheilla?
- d) Onko sinulla ERI ystävät urheilun sisällä ja sen ulkopuolella?
- e) Onko sinulla muita harrastuksia?

#### 11. Jos olet muuttanut toiselta paikkakunnalta

- a) Kuinka usein olet yhteydessä vanhempiisi?
- b) Miten koet paikkakunnan muutoksen?
- c) onko/oliko siinä esim. haasteita?  
-jos oli haasteita, niin millaisia?
- d) Kaipaisitko tukea/neuvontaa urheiluseuralta muuttoon liittyvissä asioissa (esim. virastot, oppilaitos, asunto tai yleensä arkeen liittyvät asiat yms.).
- e) Olisitko valmis pyytämään ohjausta/tukea/neuvontaa muuttoon ja paikkakunnan muutokseen liittyvissä asioissa, jos sitä olisi saatavilla urheiluseurassa?

#### 12. Kaipaisitko urheiluseuratoimintaan palvelua, josta voisit kysyä ohjauksellista tukea tai neuvontaa luottamuksellisesti kaikkeen omaan elämääsi liittyvissä asioissa?

#### 13. Eronneille kysymys: Kaipaisitko urheiluseuratoimintaan luottamuksellista henkilöä, jonka kanssa olisit voinut keskustella lopettamiseen liittyvästä päätöksestä ja siihen liittyvistä asioista?

#### 14. Millainen sen palvelun tulisi mielestäsi olla?

\_\_\_Henkilö, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti kasvotusten ja ilman ajanvarausta?

\_\_\_Urheiluseuran internet -sivuilla oleva chat -keskustelu ammattilaisen kanssa?

\_\_\_Vertaistukipalvelu, jossa olisi "urheilutuutorin" eli toisen urheilijan ohjausta esim. paikkakuntaan tutustumisessa?

\_\_\_Jokin muu. Millainen? \_\_\_\_\_

#### LISÄKYSYMYS NUORILLE sähköpostilla:

Olisitko kevään opiskelun yhteisvalinnan ja urheilulajin tasokokeiden aikana kайvannut ohjauksellista tukea/neuvontaa valintoihin /päätöksiin/jaksamiseen tai yms. liittyen?

KYSELY: Rastita sinulle parhaiten sopiva(t) vaihtoehto (-ehdot)

**1. Keneen tukeutuisit, jos kohtaisit vaikeuksia /ongelmia harrastuksessasi?**

- valmentaja  vanhemmat  
 urheilujohtaja  ystävät  
 urheiluseurassa toimiva tukihenkilö, jolla on vaitiolovelvollisuus?  
 joku muu? Kuka \_\_\_\_\_  
 en osaa vastata

**2. Keneen tukeutuisit, jos kohtaisit vaikeuksia /ongelmia kotona?**

- valmentaja  vanhemmat  
 urheilujohtaja  ystävät  
 urheiluseurassa toimiva tukihenkilö, jolla on vaitiolovelvollisuus?  
 joku muu? Kuka \_\_\_\_\_  
 en osaa vastata

**3. Keneen tukeutuisit, jos kohtaisit vaikeuksia /ongelmia opiskelussa?**

- valmentaja  vanhemmat  
 urheilujohtaja  ystävät  
 koulukuraattori tai vastaava oppilaitoksen edustaja  
 urheiluseurassa toimiva tukihenkilö, jolla on vaitiolovelvollisuus?  
 joku muu? Kuka \_\_\_\_\_  
 en osaa vastata

**4. Mihin asioihin mahdollisesti toivoisit neuvoa/tukea urheiluseurassa toimivalta tukihenkilöltä/ohjaajalta, jos sellainen olisi urheiluseurassa?**

- vanhempien kanssa toimimiseen  
 valmentajien kanssa toimimiseen  
 ystävyys-suhteisiin liittyvissä asioissa  
 omaan kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa  
 opiskelun ja urheilun harrastamisen yhdistämiseen liittyvissä asioissa  
 jaksamiseen liittyvissä asioissa  
 raha-asoiden hoidossa  
 asumiseen ja yleensä arjen toimintoihin liittyvissä asioissa  
 paikkakunnan vaihtoon liittyvissä asioissa  
 valintoja tekemiseen opiskelussa  
 valintojen tekemiseen urheilun harrastamisessa  
 motivaatio ylläpitämiseen urheilun harrastamisessa  
 motivaation puutteeseen urheilun harrastamisessa  
 motivaatio ylläpitämiseen opiskelussa  
 motivaation puutteeseen opiskelussa  
 päätösten tekemiseen urheilun harrastamisessa  
 päätöksen tekemiseen opiskelussa  
 johonkin muuhun, mihin? \_\_\_\_\_

## TOIMIHENKILÖIDEN HAASTATTELUKYSYMYKSET

Urheilujohtajan /valmentajien näkemys nuorten tuen tarpeesta, sekä mitkä seikat luovat nämä tuen tarpeet ja kuinka niihin voitaisiin urheilujohtajan /valmentajien mielestä vastata.

1. Mitkä ovat ne osa -alueet, joihin mielestäsi urheilevalla nuorella olisi (sosiaalialan) ohjauksellista tuen ja neuvonnan tarvetta?
2. Miksi mielestäsi juuri näille osa -alueille tarvitaan ohjauksellista tukea/neuvontaa?
3. Kuinka näihin tarpeisiin mielestäsi voitaisiin vastata niin, että ne esimerkiksi tukisivat nuoren kiinnittymistä urheiluseuran toimintaan?

Urheilujohtajan/ valmentajien näkemys **omasta** ohjauksellisesta tuen/neuvonnan tarpeesta urheilevien nuorten kanssa työskennellessä ja toimiessa. Mitkä ovat nämä osa -alueet ja miksi niihin tarvitaan ohjauksellista tukea/neuvontaa sekä kuinka heidän mielestään tähän tuen tarpeeseen voitaisiin vastata. Mitä odotuksia heillä on (sosiaalialan) ohjauksellisen toiminnan suhteen, jos sellainen sijoitettaisiin urheiluseuran toimintaan.

4. Mitkä ovat ne osa -alueet, joihin omassa työssäsi kaipaisit (sosiaalialan) ohjauksellista tukea/neuvontaa nuoren ja hänen lähipiirin kanssa työskennellessä?
5. Millaiset ovat omat tarpeesi saada lisää tietoutta/tukea/ohjausta urheilevan nuoren ikäkauteen kuuluvaan kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen liittyvissä asioissa, kuten esimerkiksi nuoren motivaation ja osallisuuden tukemisessa?
6. Kuinka nämä tarpeet tulevat esille työssäsi?
7. Kuinka mielestäsi näihin ohjauksellisen tuen/neuvonnan tarpeeseen voitaisiin vastata?
8. Millaisia odotuksia sinulle on mahdollisen ohjauksellisen tuen/neuvonnan suhteen?
9. Kuinka mielestäsi ohjauksellinen tuki/neuvonta tulisi järjestää urheiluseurassa?

LISÄKYSYMYYS sähköpostilla:

Oletko havainnut kiusaamista nuorten parissa? Jos on, niin miten se on ilmennet ja koetko, tuen tarvetta sen ennaltaehkäisemiseen tai käsittelyyn?