

Hyvinvoiva ja itseohjautuva musiikin- oppija

Urheilupsykologiaa musiikkipedagogin silmin

Heidi Kurtti

Opinnäytetyö
Lokakuu 2019
Hyvinvointiyksikkö, kulttuuriala
Musiikkipedagogi (amk)

Tekijä(t) Kurtti, Heidi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 11/2019
	Sivumäärä 69	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Itseohjautuva ja hyvinvoiva musiikinoppija Urheilupsykologiaa musiikkipedagogin silmin		
Tutkinto-ohjelma Musiikkipedagogi (amk)		
Työn ohjaaja(t) Häyrynen, Teija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli ymmärtää, millä tavalla urheilupsykologian psyykkisen valmennuksen menetelmät voivat hyödyttää musiikkipedagojeja hyvinvoivien ja itseohjautuvien oppilaiden kasvattamisessa. Tavoitteena oli löytää urheilupsykologian kirjallisuudesta näkökulmia ja menetelmiä, joita voidaan hyödyntää ja soveltaa musiikkipedagogin työssä.</p> <p>Viitekehystenä käytettiin Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteoriaa sekä musiikkikasvatukseen liittyvää tutkimuskirjallisuutta. Aineistona käytettiin neljää urheilupsykologiaa ja psyykkistä hyvinvointia ja psyykkisen valmennuksen menetelmiä käsittelevää teosta.</p> <p>Itseohjautuvuusteoria käsittelee ihmisen motivaatiota, hyvinvointia ja psykologisia perustarpeita. Se pohjautuu kolmeen ihmisen kokemaan onnellisuutta selittävään psykologiseen perustarpeeseen: omaehtoisuuteen, kyvykkyyden kokemukseen ja yhteisöllisyyteen.</p> <p>Tutkimuksessa kävi ilmi, että psyykkisen valmennuksen menetelmien avulla itseohjautuvuutta eli sisäistä motivaatiota voidaan kehittää tukemalla itseluottamuksen kehittymistä. Itseluottamus vaikuttaa monin tavoin oppimiseen, menestymiseen, vireystilaan, keskittymiseen ja harrastuksessa viihtymiseen.</p> <p>Itseluottamus kehittyy vuorovaikutuksen ja sosiaalisesti turvallisen ympäristön myötävaikutuksella. Onnistumisen kokemukset, rakentava palaute ja oikeanlainen motivaatiomasto ovat tärkeitä. Psyykkisistä menetelmistä itsepuhe on keino, jolla sekä valmentaja että oppilas itse voivat vaikuttaa myönteisesti itseluottamukseen. Positiivista itsepuhetta voi harjoitella jo alle viisivuotiaiden kanssa. Varttuneemmat oppijat hyötyvät mielenhallinnan, eli psyykkisten taitojen ja psyykkisten tekniikoiden ymmärryksestä ja harjoittelusta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Itseohjautuvuus, itseohjautuvuusteoria, motivaatio, sisäinen motivaatio, itseluottamus, psyykinen hyvinvointi, psyykinen valmennus, musiikki, urheilupsykologia, opetus		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet) MALLI: Liitteet 1,4 ja 7 ovat salassa pidettäviä, ja ne on poistettu julkisesta työstä. Salassapidon perusteena on viranomaisten toiminnan julkisuudesta annetun lain (621/1999) 24 §:n kohta 17: yrityksen liike-tai ammatillisuus. Salassapitoaika on viisi (5) vuotta. Salassapito päättyy 30.9.2024.		

Author(s) Kurtti, Heidi	Type of publication Bachelor's thesis	Date Month Year Language of publication: Finnish
	Number of pages 69	Permission for web publication: X
Title of publication A self-determined and happy musician Sport psychology from the perspective of a music pedagogue		
Degree programme Degree Programme in Music		
Supervisor(s) Teija Häyrynen		
Assigned by		
Abstract <p>The purpose of the study was to increase understanding of how the applications of sport psychology and mental coaching could be useful in teaching music. The aim was to find new perspectives and methods for supporting students' development towards self-determined and psychologically well-being individuals. The research method was a narrative literature review.</p> <p>The theoretical framework consisted of Deci and Ryan's Self-determination theory and literature on teaching music. The self-determination theory concerns motivation, psychological well-being and innate psychological needs. It identifies three innate needs that are autonomy, competence and relatedness. When satisfied, these needs explain most of people's positive emotions and happiness. The research data consisted of four books focusing on psychology and psychological well-being.</p> <p>According to the literature review, the most efficient way to support the development of self-determination and inner motivation in music education is to concentrate on building the students' self-confidence. Self-confidence, which is a close concept to competence, has a major influence on learning, motivation, vitality, focus, enjoying the tasks and on the sense of being successful.</p> <p>Self-confidence is best developed in interaction and in a socially secure environment. Experiences of success, constructive and positive feedback and an optimal motivational climate are central. Motivational self-talk is a way to affect the self-confidence of students of all ages positively. Mature students may also benefit from developing more demanding psychological skills and techniques.</p>		
Keywords/tags (subject) Music education, self-determination theory, sport psychology, mental coaching, psychological well-being, motivation, self-confidence		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Musiikkipedagogin työ.....	6
2.1	Ammatillinen osaaminen	7
2.2	Oppiskäsitykset ja opettajan roolit	8
3	Itseohjautuvuusteoria	10
1.1	Itseohjautuvuus kasvatustieteessä	11
3.1	Itseohjautuvuuden edistäminen musiikkipedagogiikassa	12
4	Psyykinen hyvinvointi	13
1.2	Musiikin hyvinvointivaikutukset.....	13
5	Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen	15
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite, rajaus ja perustelut.....	15
5.2	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	15
5.3	Aineiston haku ja valinta	16
6	Tulokset	20
6.1	Unelmat motivaation lähteenä	21
6.1.1	Tavoitteenasettelu.....	22
6.1.2	Motivaatio	23
1.2.1	Tavoiteorientaatio	23
6.2	Itseluottamus.....	24
6.2.1	Valmentajan ja ympäristön vaikutus.....	25
6.2.2	Itseluottamuksen taidon kehittäminen.....	26
6.3	Vuorovaikutus	27
6.3.1	Motivaatioilmasto	28
6.3.2	Ryhmyttäminen	29
6.4	Mielen ohjaus	29

	2
7 Menetelmät ja harjoitukset	35
8 Pohdinta.....	38
8.1 Tavoitteiden toteutuminen ja yleinen merkitys.....	38
8.2 Tulokset	40
8.3 Tutkimusprosessi.....	42
8.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	42
8.5 Tulosten hyödyntäminen	44
Lähteet	46
Liitteet	50
Liite 1. Menetelmätaulukot	50
Liite 2. Motivaatioilmastokysely	61
Liite 3: Positiivisten asioiden juorupiiri.....	63
Liite 4: Yksinkertainen hengitysharjoitus.....	64
Liite 5: ”Voittajafiilis”	66
Kuviot	
Kuvio 1: Psykkisen valmennuksen ja hyvinvoinnin -käsitteiden suhde tutkimuskysymykseen ja teoriataustaan	17
Kuvio 2: Itseohjautuva hyvinvointi	20
Kuvio 3: Harjoitusten luokittelun ensimmäinen vaihe	36
Kuvio 4: Psykkisiä taitoja tukevat harjoitukset tutkimusaineistossa	36
Kuvio 5: Tutkimusaineiston menetelmien soveltuvuus musiikkipedagogin työhön	37
Taulukot	
Taulukko 1: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit	18
Taulukko 2: Hakutulokset alustavan karsinnan jälkeen:	18

1 Johdanto

Tulevan omaa ajattelua voidaan verrata sisäiseen dialogiin. Opiskelija saattaa esimerkiksi keskustella omassa mielessään entisten opettajiensa kanssa ja pyrkiä ymmärtämään heidän opetuksensa tavoitteita ja päämääriä. --- Oman persoonan, ajattelun ja kokemusten kautta muotoutuva ammattitaito edellyttää opiskelijan omaa aktiivista reflektointia. (Huhtinen-Hilden ja Björk 2013, 25.)

Tämä opinnäytetyö on saanut innoituksensa kahdesta omakohtaisesta kokemuksestani musiikin opiskelijana. Ensimmäinen niistä tapahtui ollessani kolmetoistavuotias. Olin useita vuosia toivonut hartaasti pääseväni musiikkiopistoon soittamaan kitaraa. Toteutunut toiveeni muuttui pettymykseksi alle puolessa vuodessa ja päädyin keskeyttämään musiikkiopisto-opintoni. En kokenut opetusta motivoivaksi, ohjelmisto ei mielestäni soveltunut ikäiselleni soittajalle, koin instrumenttiini liittyvät tehtävät lapsellisiksi enkä kyennyt näkemään yhteyttä tehtyjen harjoitusten ja omien visioideni ja toiveideni välillä.

Kun viisitoista vuotta myöhemmin aloin omaehtoisesti opiskella laulua, pianonsoittoa ja musiikkiopistotason teoriaa, kokemukseni oli hyvin toisenlainen. Pop/jazz -laulun tyyllilajituntemusta, improvisointia, pop/jazz -musiikin teoriaa ja pianon- sekä trumpetinsoiton alkeita minulle opetti urheiluvalmennustaustainen musiikkipedagogi, joka kutsui itseään mieluiten valmentajaksi, ja jonka opetus poikkesi huomattavasti opetustyylistä, johon aiemmin olin törmännyt. Laulaminen ja soittaminen olivat oppitunneilla usein hyvin pienessä roolissa, ja niitä vain opettajani sanojen mukaisesti ”tsekattiin”. Toisaalta joskus improvisointiharjoitukseen ja sen analysointiin saattoi vierähtää kolmekin tuntia. Tunneilla keskusteltiin paljon. Aiheina olivat useimmiten harjoittelu, tavoitteet, musiikki sekä muusikot ja heidän elämäntarinansa.

Tässä opetuksessa edistyin nopeasti, ja suoritin parissa vuodessa kaikki musiikkiopiston teoria- ja säveltapailukokeet erinomaisin arvosanoin. Edistyin myös pop/jazz laulopinnoissani sellaiselle tasolle, että minut hyväksyttiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopintoihin.

Musiikkipedagogin opintojeni aikana olen usein käynyt alussa kuvattua sisäistä dialogia (Huhtinen-Hilden & Björk 2013, 25), ja pyrkinyt ymmärtämään, miksi aikuisena

saamani opetus sai motivaationi, itsearvostukseni, itseluottamukseni, rohkeuteni, itseohjautuvuuteni ja edellä mainituista syistä myös oppimisen tulokset paranemaan ja miksi vastaavasti nuorena saatu opetus sai nuoruuden intoni ja motivaationi sammumaan. On selvää, että kolmentoistavuotiaan ja kolmekymppisen kypsyys ovat hyvin eri tasoilla, ja myös ikävaihe, elämäntilanne ja muut henkilökohtaiset ominaisuudet ovat vaikuttaneet lopputulokseen. Koen kuitenkin, että myös opetustyyli erosi merkittäväällä tavalla toisistaan, ja niiden vaikutus oli kohdallani ratkaiseva.

Teini-ikäisenä kokemani instrumenttiopetus pohjautui nähdäkseni positivistiseen tiedonkäsitelyyn ja behavioristiseen oppimiskäsitykseen, joissa opetus nähdään tietojen ja taitojen siirtämisenä opettajalta oppilaalle. Behavioristisessa oppimiskäsityksessä opettajan rooli on vahva auktoriteetin ja asiantuntijan rooli, ja oppijan oma tahto, tavoitteet ja toiveet vähemmän, jos ollenkaan, tärkeitä. (Pylkkä 2019; Partti, Westerlund & Björk 2013, 56-58.) Jälkimmäisessä kokemuksessani koin, että opetuksen keskiössä olin minä, oppija.

Yhdeksänkymmentäluvulta tähän päivään musiikinopetuskulttuurissa on tapahtunut suuria muutoksia laajemminkin, kuin minun henkilökohtaisena kokemukseni. Käsitely oppimisesta on laajentunut, ja oppijan rooli oppimisprosessissa on vahvistunut niin tutkimuksessa, pedagogien työtä ohjaavissa taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteissa kuin käytännön opetustyössä. Alalla puhutaan muun muassa oppijälähtöisyydestä (Olsonen 2012), dialogisesta työskentelyotteesta (Jordan-Kilki & Pruuki 2013, 18-27), sensitiivisyydestä (Huhtinen-Hilden 2012a; Huhtinen-Hilden 2012b, 159-170), osallistumisesta, sosiokonstruktivistisesta- ja sosiokulttuurisesta suuntauksesta (Partti, Westerlund & Björk 2013, 60-62) sekä positiivisista tunteista (Fredrickson 2009).

Musiikkipedagogin työnkuva on muuttunut ja roolit laajentuneet. Opettajan sijaan yhä useammin puhutaan ohjaajasta, mentorista tai valmentajasta (Partti, Westerlund & Björk 2013, 57-68).

Tutkimukseni tarkoituksena on ymmärtää musiikinopiskelijan psyykkisen hyvinvoinnin ja motivaation yhteyksiä Decin ja Ryanin (2017) itseohjautuvuusteorian viiteke-

hyksessä sekä etsiä konkreettisia menetelmiä musiikkia opiskelevien tukemaan itseohjautuvuuden ja hyvinvoinnin kehittymistä. Opettajani urheiluvalmennusta innostani minut suuntaamaan löytöretkeni nimenomaan urheilupsykologian viitekehykseen.

Urheilupsykologialla ja musiikkikasvatuksella on jo olemassa olevaa, yhteistä historiaa. Muusikoiden esiintymisvalmennuksen lähtökohdat ovat urheilupsykologiassa, ja myös Sibelius-Akatemiassa esiintymisvalmennusta opettivat urheilupsykologit. Musiikkilääketieteen yhdistyksen järjestämät kongressit ovat tuoneet hedelmällistä yhteistoimintaa muusikoiden, urheilupsykologien sekä muusikoiden hoitoon erikoistuneiden lääkäreiden, fysioterapeuttien ja valmentajien välille. Sibelius-Akatemian esiintymis- ja oppimisvalmennuksen lehtori Päivi Arjas on tutkinut urheilupsykologiaa esiintymisjännityksen hallitsemisen näkökulmasta. (Arjas 2014, 12.)

Tutkimusmetodinä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on kirjallisuuskatsauksen alatyyppejä, jonka avulla pystytään kuvaamaan laajoja kokonaisuuksia ilman tiukkoja rajoja. Suomenkielisessä kirjallisuudessa kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta käytetään myös esimerkiksi nimityksiä perinteinen tai laadullinen kirjallisuuskatsaus. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 293.)

2 Musiikkipedagogin työ

Musiikkipedagogi työskentelee usein musiikkioppilaitoksessa, jossa noudatetaan taiteen perusopetuksen laajaa tai yleistä oppimäärää. Taiteen perusopetus on koulun ulkopuolella tapahtuvaa tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää taiteen opetusta. Opetusta annetaan musiikissa, arkkitehtuurissa, kuvataiteessa, käsityössä, mediataiteissa, sanataiteessa, sirkustaiteessa, tanssissa ja teatteritaiteessa. (Olsonen 2012, 8; Taiteen perusopetus 2017.)

Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on runsaasti itseohjautuvuuden tutkimukselle ominaisia käsityksiä ja teemoja. Opetussuunnitelma perustuu oppimiskäsitykseen, jonka mukaan oppilas on aktiivinen toimija. Tällä tarkoitetaan

muun muassa tavoitteiden asettamisen ja niiden tavoittelemisen taitoa sekä kykyä työskennellä itsenäisesti ja yhdessä toisten kanssa. Keskeisinä oppimista edistävinä ja oman osaamisen kehittämiseen innostavina tekijöinä pidetään myönteisiä tunnekokemuksia, oppimisen iloa ja uutta luovaa toimintaa. Vuorovaikutus, moniaistisuus ja kehollisuus nostetaan nousevat olennaisiksi. (Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017, 11-13.)

2.1 Ammatillinen osaaminen

Soitonopettajan ammatillinen osaaminen voidaan jakaa taiteellis-teknisiin valmiuksiin ja vuorovaikutustaitoihin. Taiteellis-teknisillä valmiuksilla viitataan taitoon opettaa konkreettisesti soittamiseen liittyvää taidollista ja taiteellista osaamista, joilla luodaan terve soittotekninen perusta. Vuorovaikutustaidot liittyvät siihen, miten opettaja osaamistaan välittää ja kuinka hän kommunikoi oppilaidensa kanssa. Vuorovaikutustaitoihin voidaan sisällyttää myös taito kommunikoida kollegoiden kanssa. (Vartiainen 2013, 183; Hyry-Breihammer, Joukamo-Ampuja, Juntunen, Kymäläinen & Leppänen. 2013, 157.)

Musiikkialan toimintaympäristöä ja osaamistarvetta kartoittava Toive –hanke jäsentää osaraportissaan soitonopettajan ammattitaidon kolmeen osaamisalueeseen. Näitä ovat musiikillinen ydinosaaminen, soveltava musiikillinen osaaminen ja ulkomusiikillinen osaaminen. Musiikillinen ydinosaaminen sisältää muusikon tekemiseen liittyvää osaamista kuten soittotaitoa, musiikin teorian ja historian ymmärrystä, tyyllajituntemusta, improvisointi- ja säestystaitoa sekä yhtyeen johtamistaitoja. Soveltavat taidot sisältävät erilaisissa opetustilanteissa, oppimisympäristöissä ja erilaisten oppijoiden kanssa tarvittavia pedagogisia taitoja sekä esiintymistaitoja. Ulkomusiikilliset taidot sisältävät muun muassa projektin hallintaan, tuotteistamiseen ja tuottamiseen liittyviä taitoja. (Pohjannoro & Pesonen 2009, 26-28.)

Laura Huhtinen-Hilden määrittelee ammattitaitoa väitöskirjassaan henkilökohtaisen ammatillisen maiseman käsitteen avulla. Ammatillinen maisema, kuten Pohjannoron ja Pesosen ammattitaidon määritelmä, jakaantuu kolmeen osaan, mutta on ulottu-

vuuksiltaan laajempi eikä sisällä Pohjannon ja Pesosen tarkoittamia ulkomusiikillisiä taitoja. Osat ovat musiikkiin ja opetukseen liittyvä teoreettinen, käytännöllinen, kokemuksellinen ja sosiokulttuurinen tieto sekä oman oppimisen ja jatkuvan ammatillisen kehittymisen ohjaamiseen liittyvä metakognitiivinen ja reflektiivinen tieto. Ammatillisen maiseman ytimessä on pedagoginen sensitiivisyys, hiljainen tietäminen. Hiljaisella tiedolla tarkoitetaan yleisesti sanallisen tiedon ulkopuolelle ulottuvaa tietämistä ja osaamista. Hiljainen tieto voi pitää sisällään myös ammatilliseen toimintaan vaikuttavia uskomuksia. (Huhtinen-Hilden 2012a, 230; Huhtinen-Hilden 2013, 166.)

2.2 Oppiskäsitykset ja opettajan roolit

Oppimiskäsitykset voidaan jakaa sen mukaan, millä tavalla niissä suhtaudutaan oppijaan itseensä. Oppija voidaan ymmärtää joko tiedon passiivisena vastaanottajana ja toiminnan kohteena tai aktiivisena tiedon prosessoijana.

Behavioristiset käsitykset näkevät oppijan olemassa olevan tiedon ja taidon passiivisena vastaanottajana. Laajimmin niitä on sovellettu ehkä juuri musiikin alueella. Behavioristisissa näkemyksissä opettajan rooli on ollut asiantuntijan ja auktoriteetin rooli, jonka tehtävänä on siirtää tietotaitoa ja perinteitä. (Partti, Westerlund & Brörk 2013, 57.) Behavioristinen opettajan roolia korostava opetustyyli voi olla hyödyllinen aloittelijan opetuksessa. Motivaation kannalta oppijan omien tavoitteiden ja toiveiden kuuleminen on kuitenkin merkittävässä roolissa (Olsonen 2012, 26-28; Virolainen & Virolainen 2018, 58-59).

Kognitiiviset, yksilökonstruktivistiset ja humanistiset oppimiskäsitykset ja näkevät oppijan aktiivisena, havaintojana tekevänä, prosessoivana ja tulkitsevana yksilönä. Opettajan roolina on tukea aktiivista ajattelua ja tavoitteellista oppimista. Roolia voidaan luonnehtia käsitteillä oppimisen ohjaaja tai mentori. (Partti, Westerlund & Björk 2013, 58-59.) Humanistinen oppimiskäsitys poikkeaa kognitiivisista ja yksilökonstruktivistisista käsityksistä painottamalla ihmisen arvoa, vapautta ja ainutlaatuisuutta. Oppimisenäkemykseen liittyy käsitys oppijasta itseään kokonaisvaltaisesti toteuttavana ja luovana ihmisenä. (Kettunen, Laitila, Lehtelä, Nissilä, Kiviniemi, Kurkela & Martti Pietilä 2004.)

Sosiokonstruktivistisissa ja sosiokulttuurisissa oppimiskäsityksissä oppimiskulttuuri ja siinä tapahtuvat aktiviteetit nähdään keskeisinä. Osallistumista tähdentävä oppimiskäsitys rohkaisee opettajaa huomioimaan ne verkostot, esimerkiksi kodin ja ystäväpiirin, joissa tietoa, taitoa ja käytäntöjä luodaan ja jaetaan. Sosiokulttuuriseen oppimiskäsitykseen liittyy läheisesti sosiokulttuurinen innostaminen, joka pyrkii ottamaan huomioon yhteistoiminnallisuuden ja leikinomaisuuden oppimisessa. (Partti, Westerlund & Björk 2013, 61-62.) Leikinomaisuus synnyttää positiivisia tunteita, jotka laajentavat kykyä tehdä havaintoja ja jotka edistävät ajattelun ja toiminnan monimuotoisuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Voimakkaat positiiviset tunteet edistävät myös opittavan asian muistamista. (Fredrickson 2009, 41; Virolainen & Virolainen 2018, 116-117.)

Opettajan rooli niin peruskoulussa kuin taiteen perusopetuksessa on muuttumassa merkittävästi kohti oppilaan aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä painottavaa oppimiskeskeisyyttä (Jordan-Kilkki, Kauppinen & Viitasalo-Korolainen 2013, 9). Opettajan rooliksi tässä kehityksessä muodostuu valmentajan rooli (Virolainen & Virolainen 2018, 241).

Opettajan roolien vaihtuvuutta voidaan tarkastella itseohjautuvuuden, motivaation ja kyvykkyyden näkökulmasta asiantuntija–valmentaja -akselilla. (Virolainen & Virolainen 2018, 248-249.)

TYÖNTÖ ← kertominen – neuvominen – palautteen antaminen – ehdotusten tekeminen – kysymysten esittäminen – yhteenveto – reflektointi – kuuntelu → VETO

Mitä lähempänä toiminta on asteikon veto -päättä, sitä enemmän opettaja hyödyntää valmentajamaista otetta. Kun opiskelijan itseohjautuvuuden taso on korkea ja hän on motivoitunut ja kyvykäs, toimii opettaja tukijana ja sparraajana. Kun opiskelija on vähemmän motivoitunut ja hänellä on vähemmän kompetenssia tilanteen ratkaisemiseen, voivat suorat neuvot asteikon työntö -pään menetelmät, kuten neuvojen antaminen, toimia paremmin. Kuitenkin myös kyseisessä tilanteessa valmentajamaisen

otteen lisääminen vähän kerrallaan edistää opiskelijan itseohjautuvuutta. (Virolainen & Virolainen 2018, 248-249.)

3 Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuudesta puhuttaessa viitataan usein Edward Decin ja Richard Ryanin 70-luvulta saakka kehittelemään itseohjautuvuusteoriaan (engl. self determination theory), joka on yksi keskeisimmistä itseohjautuvuutta käsittelevistä teorioista (Järvillehto 2018). Teoriasta käytetään myös nimityksiä itsemääräämisteoria ja moderni motivaatioteoria (Suhonen 2014, 3). Tässä työssä käytän teoriasta nimitystä itseohjautuvuusteoria. (Itseohjautuvuus 2019.)

Itseohjautuvuusteoria käsittelee ihmisen motivaatiota, hyvinvointia ja psykologisia perustarpeita. Teorian ytimessä on ajatus ihmisestä aktiivisena toimijana, joka pyrkii hyvinvointiin ja onnellisuuteen toteuttamalla itseään ja itse valitsemiaan päämääriä. Teoria rakentuu sisäisen ja ulkoisen motivaation kysymysten ympärille. (Martela 2014; Itseohjautuvuus 2019.) Teoria pohjautuu kolmeen psykologiseen perustarpeeseen, joita ovat autonomia eli omaehtoisuus, kompetenssi eli kyvykkyys ja yhteys toisiin eli yhteisöllisyys. Tutkimukset osoittavat, että yhdessä ne selittävät suuren osan ihmisen kokemasta elämäntyytyväisyydestä ja myönteisistä tunteista (Järvillehto 2018).

Autonomialla eli omaehtoisuudella tarkoitetaan esimerkiksi oppilaan kokemusta siitä, että hänellä on vapautta päättää omista oppimistavoistaan ja oppimiseen liittyvistä tavoitteistaan. Motivaatio kumpuaa oppijan sisältä, eikä ole sidottu ulkoisiin palkkioihin tai pakotteisiin. Yleisesti ottaen autonomian huomiointi tehostaa oppimista. (Virolainen & Virolainen 2018, 176; Martela 2014.)

Kompetenssilla viitataan usein ihmisen ulkoapäin mitattavissa olevaan ominaisuuteen. Esimerkiksi kertotaulun osaavasta voidaan sanoa, että hänellä on matemaattista kompetenssia (Norrena 2019, 84). Tässä työssä kompetenssilla tai kyvykkyydellä tarkoitetaan kuitenkin ihmisen sisäistä kokemusta omasta osaamisestaan. Kyvykkääksi itsensä kokeva uskoo itseensä ja tekemiseensä. Uskomus omista vahvuuksista

vaikuttaa menestykseen, itseluottamukseen, itsetuntoon ja motivaatioon. (Martela 2014; Virolainen & Virolainen 2019, 53.)

Kolmas sisäisen motivaation lähde kumpuaa ihmisen tarpeesta olla **yhteydessä toisiin ihmisiin**. Kun koemme, että meistä välitetään ja voimme olla syvässä yhteydessä läheisimpiimme, voimme hyvin. Ja kun koemme olevamme osa kannustavaa, turvallista ja lämminhenkistä yhteisöä, olemme parhaimmillamme. (Martela 2014.)

1.1 Itseohjautuvuus kasvatustieteessä

Kasvatustieteessä itseohjautuvuus on käsite, joka on vuoden 2016-2019 peruskoulun opetussuunnitelmien uudistamisen myötä herättänyt paljon kiivastakin julkista keskustelua (Savaspuro 2019, 26). Käsite läpäisee koko koulutuksen aina arvopohjasta arkikieleen saakka, ja se sen vaikutus näkyy monien oppimiseen liittyvien tavoitteiden taustalla (Norrena 2019, 79). Kriitikot pelkäävät itseohjautuvuuden johtavan siihen, että lapset jäävät opinnoissaan ilman opetusta. Asiantuntijoiden (Savaspuro 2019, Norrena 2019, Järvilehto 2018) mukaan pelon taustalla on väärinymmärrys.

Opettajan tulee opettaa. Johtajan tulee johtaa. Jos jompi kumpi lopettaa työnsä tekemisen olettaen, että oppilaiden tai työntekijöiden pitää antaa tehdä mitä haluavat, ei kyse ole itseohjautuvuudesta vaan väärinkäsityksestä. (Järvilehto 2018.)

Uusissa opetussuunnitelmissa opettajaa tarvitaan enemmän kuin koskaan aiemmin (Norrena 2019, 90).

Tiedämme, että kun itseohjautuvuutta on, oppimistulokset paranevat (Virolainen & Virolainen 2018, 72; Norrena teoksessa Savaspuro 2019, 131-132). Itseohjautuvuutta ei kuitenkaan tule ymmärtää yksinomaan autonomian, oppilaille tarjottavan itsenäisyyden näkökulmasta, vaan koulujen kehittämisessä tulisi huomioida koko itseohjautuvuuden kokonaisprosessin parantaminen. Silloin opitaan enemmän. Itseohjautuvuutta pitäisi pystyä opettamaan johdonmukaisesti ja vaatimatta oppijan taitoihin nähden liikaa. (Norrena teoksessa Savaspuro 2019, 131-132.)

3.1 Itseohjautuvuuden edistäminen musiikkipedagogiikassa

Itseohjautuvuuden edistämässä keskeistä on turvallinen, inspiroiva ja viihtyisä oppimisympäristö sekä oppilaiden välisen vuorovaikutuksen tukeminen. Opettajan rooli on valmentajamainen. Hänen tehtävänä on auttaa opiskelu- ja itsetuntemustaitojen kehittämisessä, ja olla mukana koko oppimisen prosessissa. Tärkeänä tehtävänä on myös rohkaista ja kannustaa. (Virolainen & Virolainen 2018, 207.)

Itseohjautuvuuden käsite on lähellä motivaation käsitettä, ja itseohjautuvuusteoriaa kutsutaan myös moderniksi motivaatioteoriaksi (Suhonen 2014, 3). Tästä näkökulmasta Marja Olsosen motivaation edistämistä oppijalähtöisyyden kautta kuvaava näkemys voidaan nähdä itseohjautuvuuden edistämisen keinona.

Marja Olsosen mukaan motivaation ehdottomana edellytyksenä on oppijan omien mieltymysten, tavoitteiden ja oppimisen tapojen huomioon ottaminen. Myös sopiva tavoitteenasettelu on eräs motivaation lähde. Lisäksi ohjaava arviointi, opettajan oma asenne ja innostuminen sekä keskustelun avulla sopivien toimintatapojen selvittäminen ovat tärkeitä motivaatiota edesauttavia tekijöitä. (Olsonen 2012, 26-28, 47.)

Musiikin opettamisessa itsenäisen kotiharjoittelun kehittäminen on yksi oppijan autonomiaa edistävä keino. Opettajan tehtävänä on tukea kotiharjoittelua ohjeistamalla harjoittelun eri vaiheita, ja kannustaa laatimaan myös kotiharjoitteluun tavoitteita. Oman soiton arviointia kannattaa harjoitella yhdessä opettajan kanssa. Itseohjautuvuutta voi Olsosen mukaan tukea myös musiikin kuuntelu erityisesti silloin, kun pitää perehtyä tietyn tyylilajin musiikkiin. (Olsonen 2012, 48-49.)

Omaehtoinen soittaminen silloin kun se tuntuu mielekkäältä, edistää itseohjautuvuutta enemmän kuin määrätavoitteisiin perustuva soittaminen. Harjoittelun määrää ei tästä syystä kannata tuijottaa liikaa. Soiton oppijalle soittoharrastus on tavallisesti yksi harrastus muiden ohella, joten on luonnollista, ettei se aina ole suurin mielenkiinnon kohde. Väliaikaisista motivaationotkahduksista selvittää, kun soittamista saa välillä pitää vähän taka-alalla. (Olsonen 2012, 49.)

4 Psyykinen hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL jakaa hyvinvoinnin osatekijät kolmeen ulottuvuuteen. Näitä ovat terveys, materiaalin hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi luetaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Hyvinvointi 2019.)

Hyvinvointi ilmenee laajasti ottaen onnellisuutena, elämään tyytyväisyytenä ja positiivisena mielialana. Edellytyksenä hyvinvoinnille on koko elämänkaaren aikana sellainen toimintakyky, jonka turvin ihminen voi osallistua yhteisönsä aktiviteetteihin ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. (Hyvinvointi 2019.)

Mielenterveystaitoa voidaan pitää hyvinvoinnin kulmakivenä. Mielenterveystaito on voimavara, jonka avulla ihminen kykenee kokemaan elämän mielekkääksi ja nauttimaan elämästä. Keskeisiä mielenterveystaitoja ovat tunne-, vuorovaikutus-, sekä ongelmanratkaisutaidot. Näitä taitoja voidaan vahvistaa, tukea, oppia ja harjoitella. Mielenterveystaitoihin kuuluvat myös halu oppia uutta sekä halu osallistua oman yhteisönsä toimintaan. (Mielenterveys on voimavara 2019.)

Hyvinvointia voidaan määritellä myös **pedagogisen hyvinvoinnin** kautta. Pedagogisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan pedagogiikkaa, joka luo positiivisia tunnekokemuksia, tukee oppimisen prosesseja ja edistää yksilön kokonaisvaltaista kehittymistä. (Lappalainen, Kuittinen & Meriläinen 2008, 8.)

1.2 Musiikin hyvinvointivaikutukset

Musiikin harrastamisella on itsessään hyvinvointia, myönteistä kehitystä ja psyykkistä tasapainoa vahvistava vaikutus, ja sitä pidetään tärkeänä minuuden muokkaamisen ja vahvistamisen välineenä erityisesti nuoruudessa. Lähtökohtaisesti musiikin harrastaminen on vapaaehtoista, jolloin se sisältää autonomia-aspektin. Musiikin harrastaminen tuottaa myös positiivisen vuorovaikutuksen ja kompetenssin kokemuksia. (Saarikallio 2013, 38.)

Musiikillinen toiminta ilmentää tunnetiloja ja herkistää tunne-elämyksille esimerkiksi samaistumisen, muistojen herättämisen ja refleksien kautta. Musiikin kuuntelemisen ja harrastamisen avulla voidaan lieventää stressiä ja säädellä mielialaa. Musiikillinen toiminta myös viestii ihmisen minuutta ulospäin. Erityisesti nuorten kanssa on tärkeää huomioida, että musiikkimaulla on vahva yhteys identiteettiin. Tämä voi näkyä oppilaan motivaatiossa. Musiikki voidaan nähdä myös itsesäätelyn välineenä, ja sen itsehallinnan tunnetta vahvistavat kokemukset on havaittu tärkeiksi esimerkiksi pitkäaikaissairaille, itsenäistymiskehityksessä oleville nuorille ja toimintakykyään ylläpitäville vanhuksille. (Saarikallio 2013, 38-40.)

5 Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite, rajaus ja perustelut

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on ymmärtää, millä tavalla urheilupsykologian psyykkisen valmennuksen menetelmät voivat hyödyttää musiikkipedagogeja hyvinvoivien ja itseohjautuvien oppilaiden kasvattamisessa. Tavoitteena on löytää musiikkipedagogien saataville menetelmiä psyykkisen valmennuksen sovelluksia, joita voidaan soveltaa myös musiikkipedagogin työssä.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Millaisia psyykkiseen hyvinvointiin ja sisäiseen motivaatioon liittyviä näkemyksiä on löydettävissä urheilupsykologian tutkimuksesta? Kuinka ne suhteutuvat itseohjautuvuuteen?
- 2) Millaisia musiikin oppijan henkisen hyvinvoinnin ja itseohjautuvuuden tukemiseen soveltuvia menetelmiä aineistosta voidaan löytää?

5.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Tutkimusmetodina kirjallisuuskatsaus on tekniikka, jolla tutkitaan olemassa olevaa tutkimusta. Sen eräänä tavoitteena on tiivistää olemassa olevaa aineistoa ja tehdä sen pohjalta johtopäätöksiä. Kirjallisuuskatsaukset voivat olla kuvailevia, systemaattisia, määrällisiin tutkimuksiin kohdistuvia määrällisiä meta-analyyseja tai laadullisia meta-synteesejä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, jolla pystytään kuvaamaan laajoja kokonaisuuksia ilman tiukkoja rajoja. Kuvailevat kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa edelleen narratiiviseen ja integroivaan tutkimustyyppiin (Salminen 2011, 6). Suomenkielisessä kirjallisuudessa kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta käytetään myös esimerkiksi nimityksiä perinteinen tai laadullinen kirjallisuuskatsaus (Kangasniemi, Utriainen ym. 2013, 293.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on luonteeltaan ymmärtämiseen tähtäävää ilmiön kuvausta, jonka keskeisin tutkimusprosessia ohjaava tekijä on tutkimuskysymys. Usein

tutkimuskysymyksen muotoilua edeltää alustava kirjallisuuskatsaus, jonka avulla tutkimuskysymys määritetään ja liitetään osaksi laajempaa käsitteellistä tai teoreettista kehystä. (Kangasniemi, Utriainen ym. 2013, 294-95.)

Kirjallisuuskatsauksessa on viisi vaihetta. Nämä ovat:

1. Tutkimuskysymyksen muodostaminen,
2. aineiston haku, keruu ja valitseminen,
3. aineiston kuvaus ja laadunarviointi,
4. aineiston analysointi, tulkinta ja tulosten esittäminen sekä
5. pohdinta.

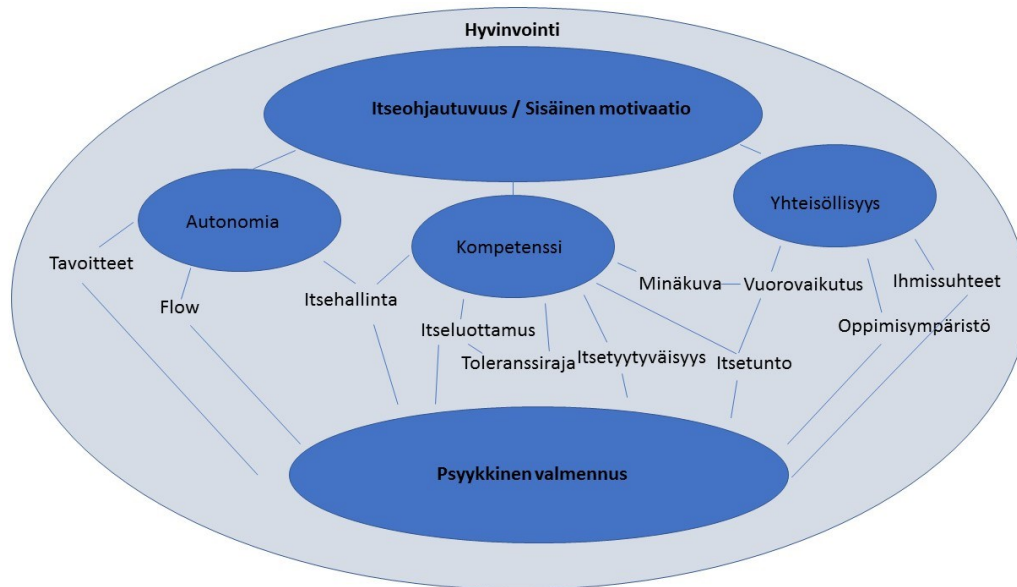
Laadullisessa, aineistolähtöisessä analyysissä merkitykselliset asiat ryhmitellään sisällöllisiksi kokonaisuuksiksi ja niistä tehdään synteesi. Aineistoa tulkitessa tavoitteena on tutkimuskysymykseen vastaaminen ja johtopäätösten tekeminen. (Kangasniemi, Utriainen ym. 2013, 291-292.)

5.3 Aineiston haku ja valinta

Tutkimuskysymyksellä on tärkeä rooli aineiston valinnassa. Aineiston valinnassa huomio kiinnittyy siihen, millä tavalla se vastaa, täsmentää, jäsentää, kritisoi tai avaa tutkimuskysymystä. Aineiston riittävyyden määrää tutkimuskysymyksen laajuus. (Kangasniemi, Utriainen ym. 2013, 295.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku tapahtuu systemaattisen haun periaatteita noudattaen, mutta menetelmä ei ole yhtä tiukka kuin esimerkiksi systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa hakusanoista, lausekkeista ja rajauksista on mahdollista poiketa prosessin edetessä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa myös muunlaisen aineiston kuin tieteellisten artikkeleiden mukaanoton. (Kangasniemi, Utriainen ym. 2013, 296.)

Hakusanoiksi valikoituivat alustavan tiedonhaun perusteella urheilupsykologia, psyykinen valmennus ja psyykinen hyvinvointi. Urheilupsykologia valikoitui asiasanaksi, koska haku haluttiin tutkimuskysymyksen mukaisesti kohdistaa nimenomaan urheilupsykologian aineistoon. Toiseksi lausekkeen asiasanaksi muodostui psyykinen valmennus, joka pitää sisällään tutkimuskysymyksen keskeiset kysymykset itseohjautuvuudesta, sisäisestä motivaatiosta ja hyvinvoinnista. Tutkimuskysymysten perusteella kolmanneksi hakusanaksi muodostui psyykinen hyvinvointi.



Kuvio 1: Psyykkisen valmennuksen ja hyvinvoinnin -käsitteiden suhde tutkimuskysymykseen ja teoriataustaan

Haku tehtiin finna.fi -tietokannasta hakulausekkeella urheilupsykologia AND psyykinen valmennus AND psyykinen hyvinvointi. Julkaisuaikajankoa rajattiin vuosiin 2010-2020. Aineiston kieli rajattiin suomeen ja englantiin. Haku tuotti lähempään tarkasteluun 16 osumaa. Pääallekkäisyyksien poistamisen jälkeen jäljelle yksitoista teosta. Näistä lähempään tarkasteluun valittiin otsikon ja teostietojen perusteella seitsemän teosta, jotka on esitetty taulukossa 1.

Lisäksi haku tehtiin englanninkielisellä hakulausekkeella psychological well-being AND sport psychology AND mental coaching. Englanninkieliset hakusanat tuottivat tulokseen yhden teoksen aiempien lisäksi.

Tarkastelusta jätettiin pois teokset, jotka eivät otsikon ja kuvauksen perusteella vastanneet sisäänotto- ja poissulkukriteereitä.

Taulukko 1: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

<p>Sisäänottokriteerit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aineisto vastaa tutkimuskysymykseen - Aineisto liittyy nimenomaan urheilupsykologiaan, vaikka esimerkiksi NLP:n (Neuro Linquistic Programming) ja positiivisen psykologian saralta löytyy mielenkiintoista ja käyttökelpoista aineistoa - Tieto on ajantasaista <p>Poissulkukriteerit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aineisto ei liity tutkimuskysymykseen, käsiteltäviin ilmiöihin tai ei ole ajantasaista. - Selkeästi lajikohtaiset teokset - Aineisto on liian laaja opinnäytetyön resursseihin nähden ja/tai sen sisältö ei merkittävästi eroa toisesta tutkimuksen aineistoon valitusta lähteestä. - Teos ei ole saatavilla määräaikaan mennessä.
--

Taulukko 2: Hakutulokset alustavan karsinnan jälkeen:

<p>Matikka L, Matikka L, Roos-Salmi M. <i>Urheilupsykologian perusteet</i>. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura; 2012:363 sivua. https://www.finna.fi/Record/fikka.4164383.</p>
<p>Voimaa urheiluun hyvästä mielestä : Materiaalia lasten ja nuorten kanssa toimiville valmentajille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura; 2015:1 verkkoaineisto (47 sivua) : kuvitettu. https://www.finna.fi/Record/joel.70529.</p>
<p>Matikka, Leena. <i>Noutopöytä: Psykkisen Valmennuksen Työkaluja 1.0</i>. Helsinki: Intimare, 2013.</p>
<p>Forssell C. <i>Huipulle!</i> : Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma; 2012:392 sivua. https://www.finna.fi/Record/3amk.79352.</p>
<p>Pusa S, Pusa H. <i>Urheilijan mieliharjoittelu</i>. Lappeenranta: Sun Text Oy; 2016:192 sivua. https://www.finna.fi/Record/3amk.88669.</p>
<p>Weinberg RS, Gould D. <i>Foundations of sport and exercise psychology</i>. 5th ed ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2011:625 pages. https://www.finna.fi/Record/3amk.253246.</p>

Liukkonen J. *Psyykkinen vahvuus : Mielen taitojen harjoituskirja*. Jyväskylä: PS-kustannus; 2017:Sähkökirja (EPUB kb; vastaa painettuna 281 s.). <https://www.finna.fi/Record/helmet.2304355>.

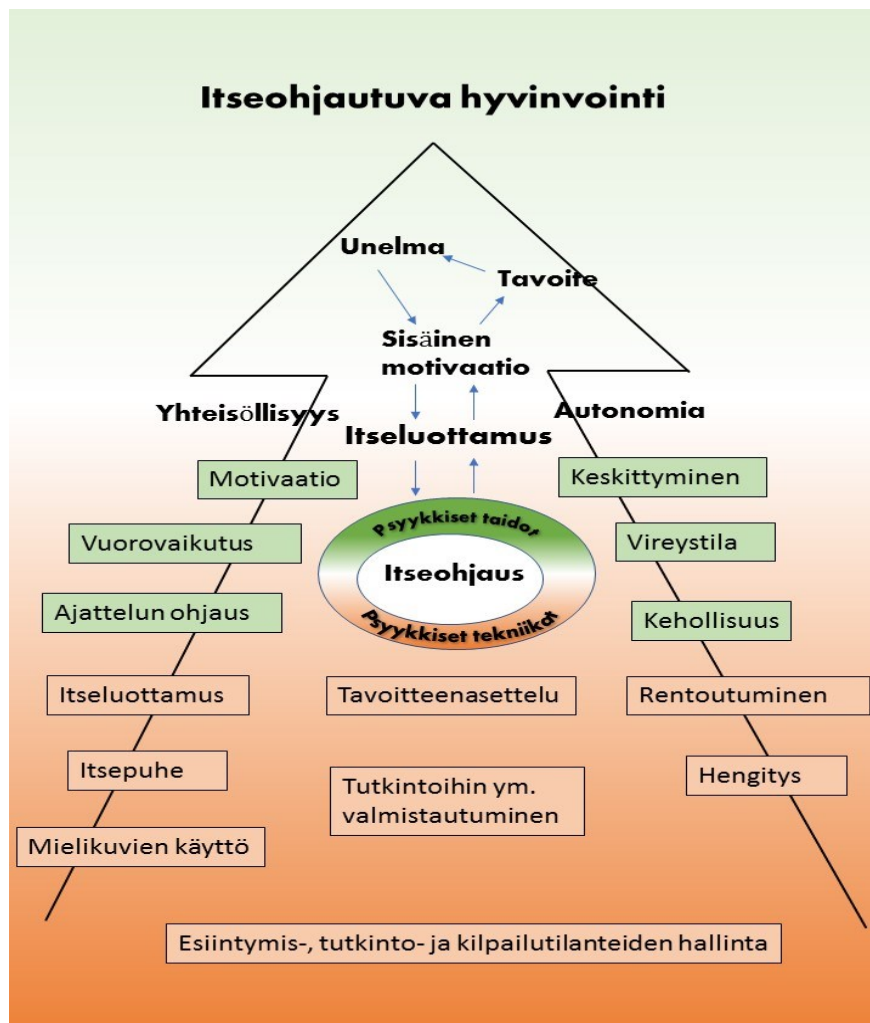
Williams, Jean M. toimittaja, and Vikki Krane. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. International edition, seventh edition. New York: McGraw-Hill Higher Education, 2015.

Tutkimus eteni syventymällä tarkasteluun valittuun aineiston tarkemmin. Sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella tutkimuksen aineistoksi valikoitui 4 teosta.

Teokset ovat Matikan ja Martina Roos-Salmen (2012) toimittama ”Urheilupsykologian perusteet”, Leena Matikan (2013) toimittama ”Noutopöytä: Psyykkisen Valmennuksen Työkaluja 1.0.”, Suomen Mielenterveysseuran (2015) julkaisema ”Voimaa urheiluun hyvästä mielestä - Materiaalia lasten ja nuorten kanssa toimiville valmentajille” sekä Jarmo Liukkosen (2017) ”Psyykkinen vahvuus - Mielen taitojen harjoituskirja”.

6 Tulokset

Havainnollistan kirjallisuuskatsauksen tuloksia psyykkisen hyvinvoinnin ja motivaation yhteyksistä itseohjautuvuuden viitekehityksessä alla olevan kuvan avulla. Kuvassa käsite **hyvinvoiva itseohjautuvuus** on esitetty kaikkea toimintaa ohjaavana nuolen kärkenä. Hyvinvoivalla itseohjautuvuudella tarkoitetaan itseohjautuvuuden toteutessaan synnyttämää psyykkistä hyvinvointivaikutusta. Kun psyykinen hyvinvointi asetetaan toiminnan korkeimmaksi tavoitteeksi, ihmisen toimintaa ohjaa sisäisesti motivoitunut pyrkimys henkilökohtaiseen kasvuun ja onnellisuuteen, pyrkimys nauttia omasta kehittymisestään.



Kuvio 2: Itseohjautuva hyvinvointi

Hyvinvointia kohti tähtäävän nuolen kärkenä on unelmista, tavoitteista ja motivaatiosta muodostuva kehä. Motivaatio ja unelmat ohjaavat tavoitteita, tavoitteet ja unelmat motivaatiota ja motivaatio ja tavoitteet unelmia. Itseluottamuksella on vaikutuksensa näihin kaikkiin. Realistinen, hyvä itseluottamus auttaa asettamaan realistisia ja sopivan haastavia tavoitteita, jotka motivoivat. Se tukee uskoa siihen, että omien unelmien tavoittelemine on kannattavaa.

Itseluottamus rakentuu **itseohjauksen** taidolle, jolla tässä työssä tarkoitetaan ymmärrystä psyykkisistä taidoista ja psykologisista ominaisuuksista (Matikka 2012a, 45-46, Liukkonen 2017, 15) sekä psyykkisen valmentautumisen tekniikoista (Roos-Salmi 2012a, 135-136).

Psyykkiset taidot näkyvät kuviossa vihreällä pohjalla. Ne jakaantuvat itseluottamukseen, motivaatioon, vuorovaikutukseen, tunnetaitoihin, ajattelun ohjaukseen, vireystilan hallintaan, keskittymiseen ja kehollisuuteen. Kuviossa vasemmalle puolelle ryhmitellyt motivaatio, vuorovaikutus, tunnetaidot ja ajattelun ohjaus ovat enemmän psykologisesti painottuneita taitoja, joilla on yhteys yhteisöllisyyteen ja kompetenssiin. Oikealle ryhmitellyt keskittyminen, vireystila ja kehollisuus psykologis-fysiologisesti painottuneita taitoja, jotka liittyvät enemmän autonomiaan liittyviin kysymyksiin. Ryhmittelyt eivät ole tiukkoja. Psykologis-fysiologiset ilmiöt kuten vireystila ja keskittyminen tai keskittymisen puute vaikuttavat esimerkiksi vuorovaikutukseen ja psykologis-kognitiiviset ilmiöt, kuten tunteiden tulkinta vaikuttavat vireystilaan ja keskittymiseen (Matikka 2012a, 45).

Psyykkisiä tekniikat näkyvät kuviossa oranssilla pohjalla. Ne ovat itseluottamus, itsepuhe, mielikuvaharjoittelu, tavoitteenasettelu, rentoutuminen, hengitys, esiintymis- ja tasosuorituksiin valmistautuminen ja esiintymis- ja tasosuoritusten hallinta.

6.1 Unelmat motivaation lähteenä

Jokaisella ihmisellä on unelmia, päämääriä ja toiveita. Unelmointia voidaan kuvata herääväksi motivaatioksi. Parhaimmillaan unelmointi johtaa konkretiaan: tavoitteisiin

ja strategisiin keinoihin, joiden avulla päämäärä voidaan saavuttaa. Unelma saa ponnistelemaan tavoitteen eteen etenkin silloin, kun tavoite on asetettu omista lähtökohdista ja on haastava, mutta realistinen. Unelmoidun päämäärän ajattelu lisää voimavaroja. (Liukkonen 2017, 122-127.)

Päämäärää voi kirkastaa motivoivan vision avulla. Tällöin päämäärä pyritään visioimaan ja kuvailemaan mahdollisimman tarkasti ja siitä luodaan innostava mielikuva. Visioita tulee olla vain yksi ja sen tulee olla kattava ja laaja. Vaikka visio perustuu olemassa oleviin lähtökohtiin, sen pitää kuvata muutosta ja uutta tilannetta. Vision tulee olla myös yksiselitteinen. (Liukkonen 2017, 124.)

6.1.1 Tavoitteenasettelu

Tavoite määritellään yleensä jonkin tehtävän tai standardin saavuttamiseksi määriteltyjen laatuvaatimusten mukaan rajatussa ajassa. Se on tärkeä psykologinen keino, jonka avulla voi pyrkiä parempiin saavutuksiin ja tuloksiin. Tavoitteenasettelun tehtävänä on suunnata toimintaa. Näin ollen se on perustana motivaatiolle, koska se ohjaa keskittymään suoritusten ja kehittymisen kannalta oleellisiin seikkoihin. (Liukkonen 2017, 123, 126.)

Tavoitteenasettelun prosessiin liittyviä käsitteitä ovat lopputulostavoite, suoritustavoite ja prosessitavoite. Lopputulostavoitteella tarkoitetaan tapahtuman lopputulosta, esimerkiksi kilpailun voittamista. Suoritustavoitteella tarkoitetaan henkilökohtaisen suorituksen lopputulosta. Prosessitavoitteella tarkoitetaan huomion kiinnittämistä yksittäiseen kehitettävään asiaan. (Jaakkola & Rovio 2012, 138.)

Tavoitteenasetteluprosessin periaatteet ovat, että tavoitteet ovat riittävän haasteellisia, täsmällisiä, sekä lyhyelle että pitkälle aikavälille asetettuja, ja kyvykkyyden tunnetta tukevia. Tavoitteenasettelu voi liittyä päämäärään, yksittäiseen suoritukseen tai koko suoritusprosessiin. Tavoitteiden seurannan uudelleen arvioinnin, uudelleen asettamisen ja koko prosessin arvioinnin on oltava säännöllistä. (Jaakkola & Rovio 2012, 139-141; Liukkonen 2017, 127.)

6.1.2 Motivaatio

Kun urheilija on sisäisesti motivoitunut harjoitteluun, hänen autonomian kokemuksensa ja psyykkinen hyvinvointinsa ovat huipussaan. Häntä motivoi harjoittelu itsessään. Motiiveina ovat tällöin ilo ja muut myönteiset tunnekokemukset. Mitä enemmän urheilijalla on sisäistä motivaatiota, sitä enemmän hän sitoutuu tekemään uraansa parhaalla mahdollisella tavalla tukevia valintoja. Opettajan, valmentajan tai vanhempien onkin tärkeää olla tietoinen keinoista, joilla sisäistä motivaatiota voidaan tukea. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50-51; Liukkonen 2017, 40.)

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, johon osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Lyhyellä tähtämellä ulkoiset motiivit voivat olla tehokkaita, mutta pitkällä tähtämellä niiden eivät ole yhtä tehokkaita kuin sisäinen motivaatio. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51.)

1.2.1 Tavoiteorientaatio

Motivaatioon liittyy keskeisesti tavoiteorientaatio, jonka päätyypit ovat tehtävä- ja minäsuuntautunut tavoiteorientaatio. **Tehtäväsuuntautuminen** merkitsee, että kyvykkyyden tunne syntyy oman kehittymisen ja yrittämisen seurauksena. Vertailu muiden suorituksiin ei vie keskittymistä, vaan keskittyminen kohdistuu omaan oppimisprosessiin. Tehtäväsuuntautunut henkilö valitsee haastavia tehtäviä eikä lannistu esteistä. Hän on tyytyväinen, jos suoritus on aiempaa parempi, vaikka sijoitus olisi heikko. Virheet hän kokee oppimiskokemuksina, jotka auttavat suuntaamaan tuleva harjoittelua parempaan suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54-55; Liukkonen 2017, 48.)

Minäsuuntautuneen urheilijan kyvykkyyden kokemus syntyy vertailemalla itseä muihin. Hän on tyytyväinen suoritukseensa, jos pärjää muita paremmin tai saavuttaa pienemmällä panostuksella saman tuloksen kuin joku toinen. Hän ei ole tyytyväinen hyvänsäkään suoritukseen, jos on pärjännyt muita huonommin. Minäsuuntautunut urheilija valitsee usein joko liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä. Näin hän varmistaa onnistumisensa tai hakee etukäteen selitystä epäonnistumiselleen. Minäsuuntautuneisuus lisää mahdollisuutta epätäydellisyyden kokemukseen, joka yhdistyessään

heikon kyvykkyyden kokemuksen kanssa lisää alisuoriutumisen ja harrastuksen lopettamisen riskiä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55; Liukkonen 2017, 49.)

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisensa poissulkevia, vaan jokaisessa ihmisessä on piirteitä molemmista. Motivaation kannalta parasta olisi, että molemmat orientaatiot olisivat vahvoja. Voimakas tehtäväsuuntautuneisuus ohjaa harjoitteluun ja oppimaan uusia asioita harjoitustilanteissa ja vahva minä- eli kilpailusuuntautuneisuus auttaa löytämään parhaan mahdollisen vireystilan myös kilpailuissa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 56-57.)

6.2 Itseluottamus

Itseluottamus on itseohjautuvuuden ja sisäisen motivaation osa-alueeseen, kompetenssiin, läheisesti liittyvä kokemus omasta osaamisesta, joka voidaan määrittää myös taidoksi. Itseluottamuksella on keskeinen rooli kaikessa toiminnassa. Se vaikuttaa oppimiseen, oppimismotivaatioon, opinnoissa menestymiseen, vireystilaan, keskittymiseen ja harrastuksessa viihtymiseen. Itseluottamuksella on vaikutus myös itsetuntoon, itsearvostukseen ja minäkuvaan. (Matikka 2012, 46; Roos-Salmi 2012, 150.)

Itseluottamus rakentuu itseohjautuvuusteorian tarkoittamalle koetulle kyvykkyyden tunteelle. Itseluottamus tarkoittaa varmuuden kokemusta, uskoa omaan kykyihin sekä optimistista suhtautumista haasteisiin. Itseluottamus on määriteltävissä myös terveeksi ylpeydeksi omasta itsestä. Itseluottamus on keskeinen hyvinvointia ja henkistä vahvuutta tuottava tekijä ja sitä voidaan kuvailla elämässä menestymisen perustaksi sekä eheän persoonallisuuden kulmakiveksi. (Liukkonen 2017, 22-24.)

Itseluottamus vaikuttaa monin tavoin oppimiseen, motivaatioon ja menestymiseen harrastus- ja työelämässä. Martina Roos-Salmen mukaan hyvällä itseluottamuksella varustetut oppivat nopeammin, osaavat hyödyntävää pettymykset oppimiskokemuksiksi ja nauttivat toiminnasta enemmän. Hyvä itseluottamus linkittyy myös sosiaalisiin taitoihin, itsetuntemukseen sekä palautumiseen. (Roos-Salmi 2012b, 149.)

Itseluottamus vaihtelee tilanteen ja vaatimusten mukaan. Pitkään jatkuva vähäinen itseluottamus voi heikentää motivaatiota oppia uutta. Ihmisille on myös tyypillistä arvioida ja arvottaa itseään sen mukaan, kuinka kykeneviä he ovat tärkeiksi kokemiltaan elämäntilanteilla ja millaiseksi he kokevat sisäisen elämäntilanteensa. Alhainen itseluottamus vaikuttaa motivaation ja elämäntilanteen tunteen lisäksi myös onnistumisiin kilpailutilanteissa. Vähäinen usko onnistumiseen voi aiheuttaa jännittyneisyyttä ja pelkoa, jotka heikentävät onnistumisen mahdollisuuksia. (Liukkonen 2017, 23; Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2013-2015, 35.)

6.2.1 Valmentajan ja ympäristön vaikutus

Itseluottamus rakentuu, kehittyy ja vahvistuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Taidon kehittymiseen vaikuttavat muun muassa onnistuneet suoritukset, laadukas harjoittelu ja palaute sekä kokemus aidosta kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta. (Roos-Salmi 2012b, 154-155.) Opettajan tai valmentajan on tärkeää olla aidosti mukana keskusteluissa, koskivatpa ne sitten päivän tapahtumia, huolenaiheita, suruja, haaveita, unelmia tai pelkoja. (Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2013-2015, 35.)

Kannustaminen ja realistinen, rakentava palaute ovat tärkeitä. ”Pystyt kyllä siihen”, ”opit tämän varmasti vielä”, ”ei hätää, sinä osaat tämän täysin” ovat esimerkkejä kannustavista lausahduksista. Kun urheilija kokee valmentajan uskovan häneen, hänelle itselleen kasvaa tunne siitä, että hän pystyy ja kykenee. Tällöin myös hänen asenteensa kilpailutilanteita kohtaan on myönteisempi. (Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2013-2015, 35.)

Onnistumisen kokemukset vahvistavat itseluottamusta. Ne luovat positiivisia muistoja, joita voi myöhemmin palauttaa mieleen esimerkiksi mielikuvaharjoittelun avulla. Onnistumisen kokemusten lisääminen olisi saatava aikaan harjoittelulla. Ensimmäisistä on, että urheilija itse tunnistaa, milloin on onnistunut. (Lehtoviita 2013, 54; Matikka, Nieminen & Tanninen 2013, 45.)

Itseluottamukseen voidaan vaikuttaa myös kielellisen tai kehollisen vahvistamisen avulla. Kehollisella vahvistamisella tarkoitetaan esimerkiksi tuuletusta tai muuta soveltua fyysistä tekemistä onnistumisen yhteydessä. Vahvistus on tehokkainta, kun se annetaan välittömästi onnistuneen suorituksen jälkeen. (Matikka, Nieminen & Tanninen 2013, 43).

6.2.2 Itseluottamuksen taidon kehittäminen

Itseluottamuksen kehittymistä kannattaa arvioida kuten mitä tahansa kehitettävää ominaisuutta. Arviointitapoja ovat valmiit lomakkeet ja haastattelut. Useat **itsetunte-****musta** tukevat tehtävät auttavat hahmottamaan myös itseluottamusta. Itseluottamusta voi kehittää **harjoituspäiväkirjan** avulla. Harjoituspäiväkirjaan kirjataan numeerinen arvio päivän itseluottamuksen tasosta sekä ajatuksista, jotka liittyivät harjoitukseen. (Roos-Salmi 2012a, 156.)

Eräs keskeinen tapa kehittää itseluottamuksen taitoa on **itsepuhe**. Jarmo Liukkonen kuvaa itsepuhetta sisäiseksi keskusteluksi, joka on jatkuvasti käynnissä (Liukkonen 2017, 106). Martina Roos-Salmen mukaan itsepuhe on sisäistä keskustelua, dialogia, ajatuksia tai yksittäisiä sanoja. Se on avain erilaisten ajattelumallien kontrolloimiseen ja sen avulla voidaan muuttaa häiritseviä, negatiivisia ajattelumalleja positiiviseen suuntaan. Läheisenä käsitteenä on itsepuheelle itsesuggestion käsite, jonka avulla voidaan vahvistaa käsitystä itsestä ja vahvistaa itseluottamusta. (Liukkonen 2017, 106; Roos-salmi 2012c, 164.)

Yksinkertaisimmillaan positiivinen itsepuhe on positiivisten asioiden sanomista itselleen (Roos-Salmi 2012c, 164). Sisäisen dialogin muuttaminen ei kuitenkaan ole helppoa, koska se on opittu pitkän ajan kuluessa. Tämä muutosprosessi vaatiikin kärsivällisyyttä ja harjoittelua sekä pienten askelten ottamista kerrallaan. (Liukkonen 2017, 106.) Valmentaja voi myötävaikuttaa positiivisen itsepuheen syntymiseen esimerkiksi itsepuheen merkityksen ja perustekniikoiden opettamisen avulla. (Roos-Salmi 2012c, 166.)

Parhaimmillaan itsepuhe voi olla suuri vahvuus. Positiivinen ja kannustava itsepuhe ohjaa toimintaa kohti onnistumisia motivoiden, säädellen vireystilaa sekä auttaen keskittymisessä. Kielteinen ja esteisiin keskittyvä itsepuhe johtaa usein itsetunnon ja itseluottamuksen laskuun ja heikentää suoritusta. Pahimmillaan negatiivinen itsepuhe voi lisätä masennustaipumusta. (Roos-Salmi 2012c, 164; Liukkonen 2017, 106.)

6.3 Vuorovaikutus

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisen sisäistä- tai ihmisten välistä dialogia (Kaski & Kuusela 2012, 117). Vuorovaikutus on kohtaamista, sanallista tai sanatonta, tietoista tai tiedostamatonta. Se on enemmän kuin keskustelu tai kommunikointi. Myös sanominen ja sanomatta jättäminen ovat vuorovaikutuskeinoja.

Valmennustilanne on vuorovaikutusta, jossa kohtaamisen luonnetta määrittävät tavoitteet. Valmentajan on oleellista miettiä, mihin kullakin valmennuskerralla pyritään. Tavoitteina voi olla esimerkiksi motivointi, ymmärtäminen, kuunteleminen tai ongelman ratkaiseminen. (Kaski & Kuusela 2012, 117.) Vuorovaikutuksen laatuun vaikuttavat mielentila, itsetunto ja asenteet. Temperamentti, eli luontainen reagoimistyyli, on myös yksi merkittävä osallinen. Jokainen tilanne ja siinä mukana olevat ihmiset määrittävät vuorovaikutustapahtuman kulkua. (Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2013-2015, 28.)

Vuorovaikutustaitojen perusta opitaan lapsuudessa, ja sosiaalisen harrastustoiminta luo hyvän perustan vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen. Yhdessä oppiminen ja keskusteleminen sekä yhteiset tavoitteet ja haasteet rohkaisevat jakamaan omia ajatuksia ja näkökulmia, jos valmentaja luo niille tilaa ja aktiivisesti ohjaa nuoria harjoittelemaan näitä taitoja. Valmentajan on myös hyvä tiedostaa, että hän toimii mallina omille urheilijoilleen. (Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2013-2015, 28.)

Onnistuminen vuorovaikutuksessa ja kohtaamisessa edellyttää valmentajalta monia ominaisuuksia, joita hän voi itsessään ja ympäristössään pyrkiä kehittämään. Näitä ovat esimerkiksi hyvä itsetuntemus, kiireettömyys, myönteinen ja tasavertainen

asenne, halu ymmärtää toista, erilaisuuden hyväksyminen sekä kyky olla provosoitumatta. (Kaski & Kuusela 2012, 118.)

6.3.1 Motivaatioilmasto

Motivaatio syntyy aina yksilöllisten ominaisuuksien (sisäinen ja ulkoinen motivaatio, tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus) sekä sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Persoonaan sidottuihin motivaatiotekijöihin valmentaja ei pysty suoraan vaikuttamaan, mutta hän voi muokata valmennustilanteiden sosiaalista ilmapiiriä sellaiseksi, että se edesauttaa sisäisen motivaation syntymistä. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan yksilöllisesti koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä oppimisen, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta. Se säätelee sisäisen motivaation kokemuksia. Sillä, miten yksilö kokee motivaatioilmaston, on vaikutusta kognitiivisiin- sekä tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyviin motivaatiotekijöihin. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57; Liukkonen 2017, 51.)

Motivaatioilmasto ohjaa toiminnan tavoitteita, ja siinä voivat korostua tehtäväsuuntautuneisuus tai minä- eli kilpailusuuntautuneisuus. Motivaatioilmaston luomisessa merkittävä rooli on valmentajalla, opettajalla ja vanhemmillä. **Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla** on havaittu monin tavoin myönteisiä vaikutuksia toimintaan. Viihtyminen ja sitoutuminen ovat esimerkiksi parempia, suorituspainee pienempiä, tehtävät haasteellisempia ja asenne positiivisempi. Taitavuuden kokemuksia syntyy kaikille ja jokaisella on mahdollisuus valita omat tavoitteensa taitotasonsa mukaan. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tarjoaa autonomian ja pätevyyden kokemuksia. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 59; Liukkonen 2017, 52.)

Tehtävä- ja **minä- eli kilpailusuuntautunut ilmasto** eivät ole toistensa vastakohtia, vaan toiminnassa voi tilanteen mukaan korostua jompikumpi ilmastotyyppi. Ilmastotyyppissä voi olla myös piirteitä molemmista. Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ei ole haitallinen, jos samalla korostetaan tehtäväsuuntautuneisuutta. Voimakas minäsuuntautuneisuus sen sijaan on monin tavoin haitallista. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58; Liukkonen 2017, 52.)

6.3.2 Ryhmäyttäminen

Terve ja turvallinen kasvu- ja kehitysympäristö edesauttaa viihtymistä toiminnassa ja sitä, että itsearvostusta ei koeta uhattuna eikä suoritustilanteita ahdistavina. Myönteiset kokemukset lisäävät koettua pätevyden tunnetta. (Liukkonen 2017, 24.) Sosiaalinen ympäristö voi merkittävästi vahvistaa yksilön itseluottamusta kehumalla häntä onnistumisten hetkellä, korostamalla hänen vahvoja taitojaan ja ominaisuuksiin sekä antamalla tukea uusien taitojen oppimiseen. Erityisen tärkeää sosiaalisen ympäristön tuki on lapsille ja nuorille heidän suotuisan persoonallisuuden kehityksensä tukemiseksi. (Liukkonen 2017, 23.)

Ryhmäyttäminen on turvallisen ilmapiirin luomista. Sitä tarvitaan joukkueen erilaisissa vaiheissa, kuten perustamisessa, kokoonpanojen muutoksissa ja ristiriitatilanteiden sovittelussa. Ryhmäyttäminen on matka, jonka vaiheita valmentajan on tärkeä vahvistaa. Ryhmäytymistä ja turvallista ilmapiiriä voi rakentaa esimerkiksi erilaisten toiminnallisten tuntemus- ja luottamusharjoitteiden avulla. (Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2013-2015, 27.)

Onnistuessaan ryhmäyttäminen luo hyvää joukkuehenkeä, joka tuo nuorelle tunteen yhdessä kokemisesta ja ilosta sekä mahdollisuuden nauraa ja surra yhdessä. Se avaa ovia elinikäisten ystävyysuhteiden muodostumiselle ja ikimuistoisille kokemuksille ja elämyksille. (Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2013-2015, 27.) Missään ryhmässä ei voi välttyä konflikteilta. Tärkeää on pohtia, millä tavoin ja millä tyyllillä valmentaja konfliktitilanteisiin puuttuu. Se, puhuuko valmentaja joukkueelleen syyttävästi, kannustavasti, latistavasti vai ”me pystymme siihen” -hengessä, vaikuttavat kaikki joukkueen sisäiseen käyttäytymiseen, kannustamiseen sekä itseluottamukseen. Ryhmä, jossa on hyvä henki, on myös helpompi sytyttää peliin. (Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2013-2015, 28; Jääskeläinen 2013, 17.)

6.4 Mielen ohjaus

Mielen ohjauksella tarkoitetaan tässä työssä psykologisten ominaisuuksien ja -taitojen (Liukkonen 2017, 15), psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden (Roos-Salmi

2012a, 135-136) sekä psyykkisten taitojen (Matikka 2012a, 45-46) muodostamaa kokonaisuutta.

Leena Matikan (2012a, 45-46) mukaan psyykkiset taidot jakautuvat motivaatioon, tunteiden säätelyyn, ajattelun ohjaukseen, keskittymiseen, sosiaalisten suhteiden hallintaan sekä tietoisuustaitoihin ja kehollisuuteen. Liukkosen (2017, 15) psykologiset taidot käsittävät itseluottamuksen, sisäisen motivaation, positiivisen ajattelutavan, mukautuvan perfektionismin, sinnikkyuden, energisyyden, kritiikin hyödyntämiskyvyn, vireystilan säätelykyvyn, suoritusrentouden, päättäväisyyden ja sitoutuminen. Matikan käsitteet ovat yläkäsitteitä, joista motivaatio, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus ja keskittyminen pitävät sisällään Liukkosen tarkoittamat psykologiset taidot. Niin ikään urheilupsykologian perusteiden psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden käsite sisältää psykologiset taidot.

Psyykkisen valmentautumisen tekniikat ovat tavoitteiden asettaminen, motivointi, vireystilan säätely, rentoutumis- ja energisoitumistekniikat, mielikuvien käyttö, kognitiiviset strategiat, itsepuhe, tarkkaavaisuuden kontrollointi ja keskittyminen, rutiinit ja selviytymismenetelmät, kilpailutilanteiden hallinta, huippusuoritukset ja itseluottamus. (Matikka 2012a, 45; Roos-Salmi 2012a, 135-136.)

Taidot ja harjoitustekniikat kulkevat urheilupsykologiassa usein limittäin, ja voi olla vaikea erotella, mikä on taito ja mikä harjoitustekniikka (Matikka 2012a, 45). Urheilupsykologian perusteet nostaa myös itseluottamuksen ja keskittymisen psyykkisen valmentautumisen tekniikoiksi. Tällä halutaan korostaa itseluottamuksen ja keskittymisen luonnetta ominaisuuksina, joita on mahdollista kehittää. (Roos-Salmi 2012b, 150.)

Psyykkisen säätelyn menetelmien harjoittelussa voimistetaan henkisiä resursseja, eli psyykkisiä taitoja, joiden avulla ihminen voi parantaa suorituksiaan erilaisissa elämäntilanteissa. Kaikki suoritusilanteet pohjautuvat samanlaisiin fysiologisiin ja hermostollisiin mekanismeihin. Liiallinen jännitys voi saada mäkihyppäjän ponnista-

maan väärään aikaan, opiskelijan unohtamaan tenttiin lukemiaan asioita, tai opettajan hermostumaan oppilaalleen. Kun vireystila ja itseluottamus ovat optimaalisia, vastaavissa tilanteissa voi onnistua paremmin. (Liukkonen 2017, 17-18.)

Tunnetaidot ovat tärkeä mielen hyvinvointia tukeva ja vahvistava taito. Tunnetaitojen lähtökohtana on tunteiden tiedostaminen ja havaitseminen. Valmentajan tehtävänä on luoda hankalatkin tunteet salliva ilmapiiri ja tarvittaessa auttaa tunteiden tunnistamisessa, sanoittamisessa ja rakentavassa ilmaisemisessa. Tunteet ohjaavat toimintaa ja vaikuttavat moniin oppimiseen liittyviin tekijöihin, kuten motivaatioon, vuorovaikutukseen, ryhmäytymiseen, rajojen asettamiseen sekä menestymiseen. Toisaalta tunteiden vaikutukset eivät kuitenkaan aina ole toivotun kaltaisia. Tunteiden vallassa ei useinkaan ole helppoa tarkkailla ympäristöään riittävän laajasti, painaa mieleensä asioita tai palauttaa niitä muistista. Tunteet voivat vaikuttaa haitallisesti myös sosiaaliseen käyttäytymiseen. (Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2013-2015, 33-34; Kokkonen 2012, 69-70.)

Vireystila, ahdistus, stressi ja pelko ovat tunteita, jotka ovat usein huonosti onnistuneen suorituksen taustalla. Harjoituksissa on aina helpompi onnistua, kuin kilpailussa. (Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2013-2015, 33). Itseluottamuksella on merkittävä rooli näiden tunteiden tulkitsemisessa. Esimerkiksi ahdistus voidaan kokea merkinä epäonnistumiseen tuomitusta suorituksesta. Hyvän itseluottamuksen omaava voi tulkita saman tunteen siten, että viimeistely on onnistunut ja ollaan valmiita taistoon. (Kokkonen 2012, 74-75)

Tunteiden säätelyn tekniikoiden avulla pyritään muun muassa löytämään ihanteellinen tunnealue optimaaliseen kilpailusuoritukseen, strategioita tunteiden säätelyyn sekä hallitsemaan kilpailutilanteisiin liittyvää liiallista tai liian vähäistä vireystilaa. Tunteiden säätelyyn on kehitetty erilaisia työkaluja, kuten Lazaruksen stressiteoria sekä Grossin tunteiden säätelyn prosessimalli. (Kokkonen, 2012, 69-87.)

Keskittyminen on huomion suuntaamista siihen, mitä ihminen tekee. Onnistunut keskittyminen tuntuu tapahtuvan automaattisesti. Suoritus on nautinto, oppiminen

helppoa ja aika kuluu huomaamatta. Keskittyminen on läsnäoloa tässä ja nyt. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206.) Suoritustilanteessa keskittyminen auttaa käsittelemään häiriötekijöitä ja siirtämään ne pois huomiosta sekä välttämään negatiivisia reaktioita (Matikka 2012b, 95).

Keskittymiskykyyn vaikuttavat motivoitumisen tapa, ajattelu- ja kehonhallintataidot, vireys- ja tunnetilojen säätelyn taidot sekä tavoitteiden asettamisen taito. Valmentaja voi vaikuttaa keskittymiseen selkeällä, kannustavalla ja yhteen pääasiaan keskittyvällä palautteenannolla, sekä yhteisesti sovitulla ohjaustavoilla, jotka sisältävät esimerkiksi avainsanoja, onnistumiseen ohjaavia mielikuvia sekä toimiviksi havaittuja, lyhyitä ja ytimekkäitä ohjeita. Urheilija itse voi vaikuttaa siihen esimerkiksi positiivisella itsepuheella. Keskittymistä voi harjoitella vaikkapa harjoituspäiväkirjan avulla. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206-210.)

Vireystilaan ja keskittymiseen liittyvät läheisesti **flow-kokemukset** (Liukkonen 2017). Flow:lla tarkoitetaan positiivista psykologista tilaa, jossa ihminen kokee tasapainon kykyjensä ja haasteiden välillä. Tulokset ovat flow-tilassa yleensä poikkeuksellisen hyviä. (Matikka 2012c, 239.) Flow -tilaa voidaan kuvailla automaatiotilaksi, johon liittyy piirteitä esimerkiksi transsista tai hurmostilasta. Automaatiotilan edellytyksenä on, että lajitaidot on harjoiteltu automatisoidulle tasolle (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206). Mitä automatisoituneempi taito on, sitä helpommin keskittyminen sujuu. Tilaan pääsemiseksi tarvitaan myös taitoa rauhoittaa mieli liiallisesta psyykkisestä ja fyysisestä jännityksestä sekä taitoa tunnistaa itselle optimaalinen jännitystaso ja tunnetilat. Myös itseluottamus auttaa flow-tilan saavuttamisessa. (Liukkonen 2017, 59-60.)

Hengitys on keino tunnistaa, tiedostaa ja säädellä vireystilaa ja tunteita. Tämä perustuu hengityksen ja autonomisen hermoston väliseen yhteyteen. Hengitystä kiihdyttämällä voimme esimerkiksi huomata sydämen sykkeen kiihtyvän ja käsien alkavan vapista, kun elimistö valmistautuu nopea reagoitua ja liikkumista vaativaan tilanteeseen. Rauhallisen hengityksen avulla mieli ja keho tyyntyvät. Hengitystä voidaan kuvailla siltana kehon ja mielen rajalla. Hengityksen havainnointi on väline kehon ja mielen kuunteluun ja sitä kautta itsetuntemuksen lisääntymiseen. (Tuomola 2012, 171-173.)

Rentoutuminen on hengityksen ohella keino säädellä autonomisen hermoston toimintaa ja vireystilaa. Rentoutumista voidaan kuvailla tajunnan tilan laskemisena alemmille vireystilan tasoille. Sillä on myös runsaasti positiivisia vaikutuksia kehoon ja mieleen. Positiivisia vaikutuksia ovat esimerkiksi verenpaineen ja lihasjännityksen väheneminen, mielihyvää tuottavien hormonien määrän lisääntyminen ja innovatiivisuuden ja oivallusten lisääntyminen. Rentoutumista voi kuvailla eräänlaisena transsitiilana, joka ilmenee luonnollisena useissa elämäntilanteissa kuten kevyen liikunnan aikana, saunan jälkeen, juuri ennen nukahtamista tai heräämistä. Rentoutuminen voidaan nähdä joko psykofysiologisenä tilana tai metodina alentaa aktiivisuutta ja tietoisuutta. (Kataja 2012, 181-182; Liukkonen 2017, 66-67.)

Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan vaikuttaa muun muassa itseluottamukseen, sisäiseen motivaatioon, vireystilaan, rentouteen ja keskittyneisyyteen. Se on yksi laajimmin käytetyistä ja tutkituista psykologian menetelmistä, ja sen vaikuttavuus on todettu useissa tutkimuksissa. Yleisimpiä mielikuvaharjoittelun muotoja ovat rentoutusharjoitukset, joissa läpikäydään hyvin onnistuneita menneitä tai tulevia suorituksia sekä motorinen liikekuvittelu eli ideomotorinen harjoittelu. Mielikuvaharjoittelun perusta on rentoutumiskyvyn opetteleminen. Rentoutuneessa tilassa keskittyminen ja mielikuviin eläytyminen tehostuvat. (Liukkonen 2017, 87-89; Kataja 2012, 201.)

Terminä mielikuvaharjoittelu viittaa visuaalisen kuvan luomiseen. Tieteellisesti kattavampi termi on kaikki aistikanavat käsittävä **mentaalin harjoittelu**. Tällöin puhutaan visuaalisista, auditiivisista, kinesteettisistä sekä haju- ja makumielteistä. Mielikuvaharjoittelusta saadaan sitä enemmän hyötyä, mitä elävämpiä, moniaistisempia ja kontrolloidumpia mielikuvia pystytään tuottamaan. (Liukkonen 2017, 90-94; Kataja 2012, 199.)

Mielikuvaharjoittelun eräs tekniikka on **ankkurointi** eli ehdollistuminen (englanniksi *trigger*), joka tarkoittaa jonkin reaktion ehdollistumista. Sen tavoitteena on käyttää onnistuneen suorituksen tunnetilaa ja voimavaroja tulevaan suoritukseen. Ankkuroinnilla tarkoitetaan siis sisäisen tai ulkoisen ärsyksen kytkemistä tunnetilaan tai

toimintaan. Rentoutusharjoittelun avulla rauhoittuminen voidaan ankkuroida esimerkiksi uloshengitykseen, avainsanoihin tai mielikuviin. (Kataja 2012, 203; Liukkonen 2017, 70, 71.)

Kilpailuun valmistautumisen käsite on yleisnimitys kaikelle etukäteen tehtävälle työlle, jonka avulla valmistaudutaan kohtaamaan kilpailutilanne. Valmistautumisen tarkoituksena on suunnata keskittyminen suorituksen kannalta oleellisiin asioihin, luoda kilpailutilanteeseen tuttuuden tunnetta sekä vahvistaa uskoa ja pystyvyyden tunnetta. Tämän tavoitteena on saattaa itseluottamus ja keskittyminen oikealle tasolle. Kilpailuun valmistautuminen kattaa laajasti monia edellä esitettyjä kilpailutilanteen hallintaan auttavia menetelmiä. (Granholm 2012, 217-219.)

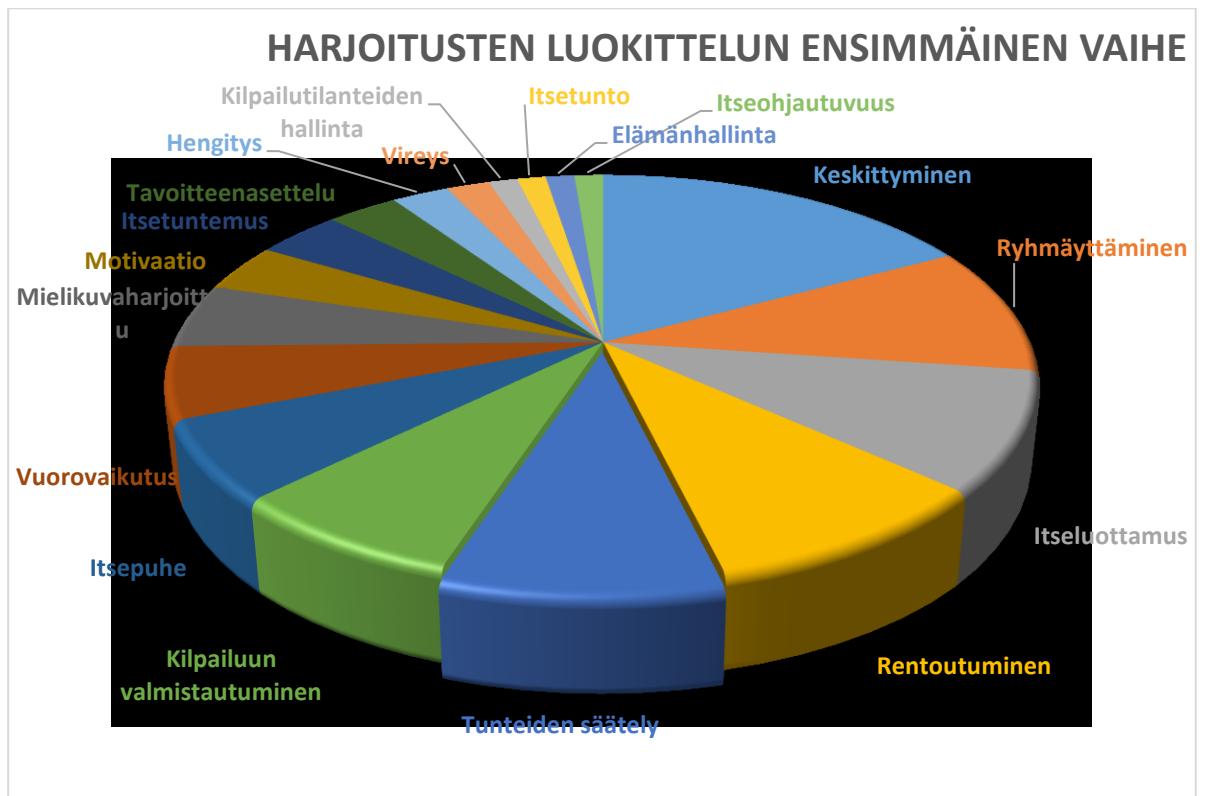
Leena Matikan mukaan **huippusuorituksia** voidaan saada aikaan erilaisilla elämänalueilla, kuten taiteessa ja urheilussa. Ne ovat seurausta tilanteesta, jossa kognitiiviset ajattelutoiminnot, tunteet ja elimistön toiminta muodostavat harmonisen, toinen toisiinsa vaikuttavan kokonaisuuden, joka edesauttaa voimakasta keskittyneisyyttä. Huippusuoritukseen liittyy myös pitkäjänteinen työskentely suorituksen eteen. Huippusuoritusten tekeminen, samoin kuin huipulla pysyminen vaativat erilaisia elämäntaitoja ja henkilökohtaisia ominaisuuksia, joita voidaan kehittää harjoittelun avulla. (Liukkonen 2017, 18-19; Matikka 2013c, 233.)

7 Menetelmät ja harjoitukset

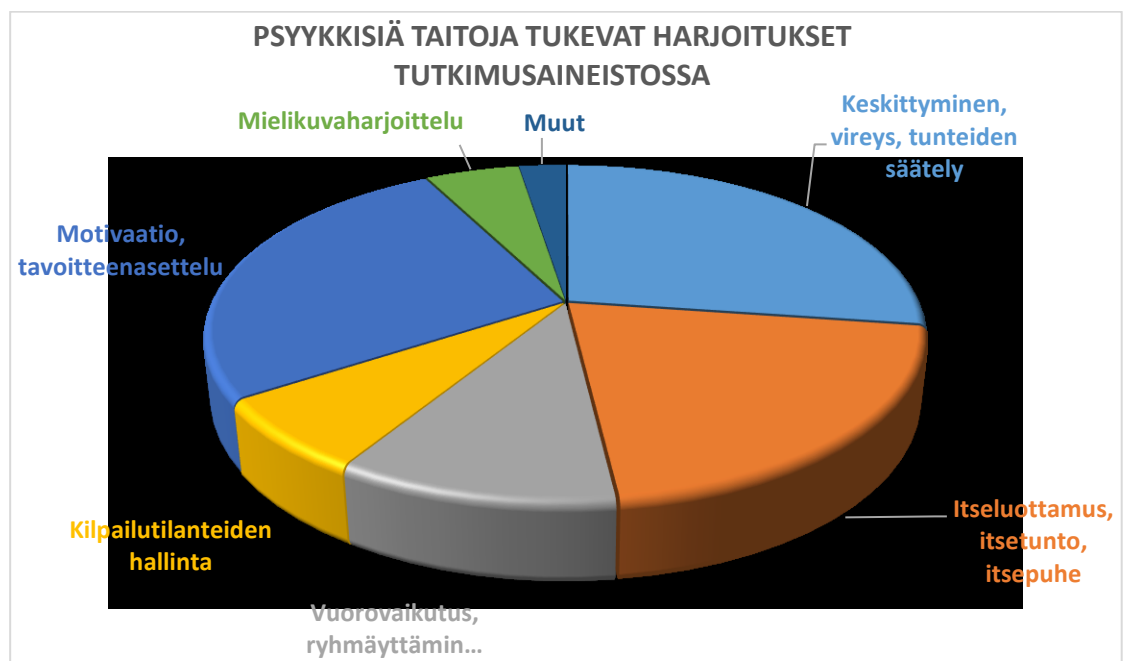
Kaikki aineistoon valitut teokset sisälsivät runsaasti mielenhallintaan eli psyykkisiin taitoihin ja psyykkisten tekniikoiden oppimiseen, vahvistamiseen ja soveltamiseen liittyviä harjoituksia. Aineistosta löytyi 159 erilaista harjoitusta ja menetelmää (Liite 1).

Harjoitukset kerättiin taulukoksi ja luokiteltiin joko psyykkisen taidon tai psyykkisen tekniikan mukaan. Joissain tapauksissa menetelmien tunnistamiseen hyödynnettiin diskurssianalyysia. Tekstistä etsittiin menetelmiin viittaavia sanoja ja sanontoja kuten ”harjoite”, ”tehtävä”, ”toiminta”, ”työkalu” sekä konkreettisesti menetelmän nimeen viittaavia lausekkeita, esimerkiksi ”sytyttävä puhe” ja ”erikoistehtävät”. Rajanveto ei aina ollut yksiselitteistä. Esimerkiksi ”oikea-aikaiset aikalisät” ja ”taktiset aikalisät” on jätetty taulukoinnista pois, koska ne menetelmällisesti liittyvät pitkälti lajin käytäntöön, pelitapaan ja -sääntöihin, vaikka tarkoituksena olisikin pelaajien psyykkisen toimintakyvyn vahvistaminen.

Kaksi harjoitusta luokiteltiin elämänhallinnan -taidoksi, jonka käsitettä ei ole tässä työssä esitelty. Harjoitukset ovat ”elämänhallinnan tunne -testi” (Liukkonen 2017, 222) ja ”mielenterveyden käsi” -harjoitus (Suomen mielenterveysseura 2015, 6). Itseohjautuvuuteen luokiteltiin kaksi harjoitusta, ”psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen työssä” ja ”psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen urheilussa” (Liukkonen 2017, 227-232).

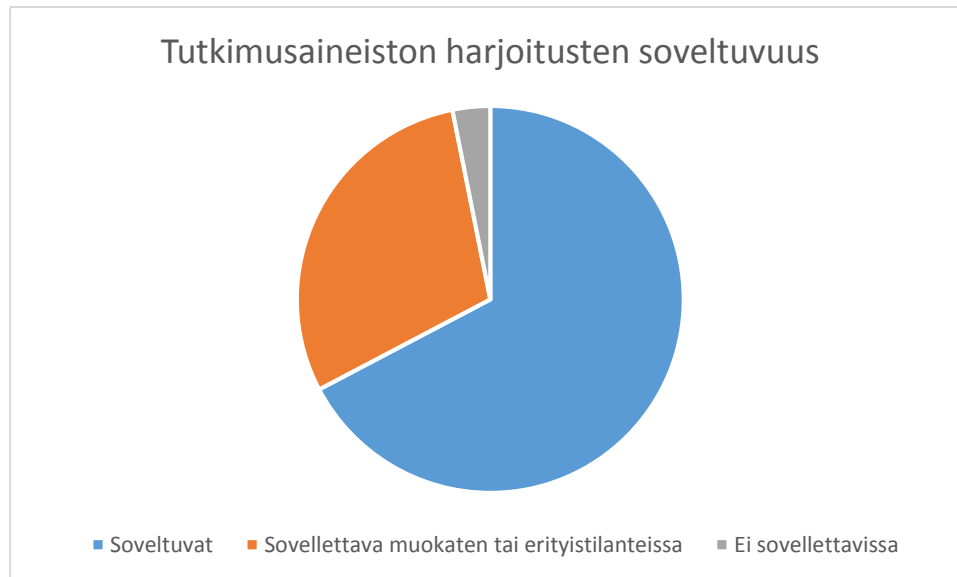


Kuvio 3: Harjoitusten luokittelun ensimmäinen vaihe



Kuvio 4: Psyykkisiä taitoja tukevat harjoitukset tutkimusaineistossa

Kaikki harjoitukset käytiin läpi muistiinpanoja tehden ja merkiten sovellettavuus musiikkipedagogin työhön. Sovellettavuutta arvioitiin kolmen mittajan mukaan: hyvin soveltuva (S), sovellettava muokaten tai erityistilanteissa (SME) ja ei-soveltuva (ES). Luokittelu perustuu tutkimuskysymyksiin, tutkimuksen viitekehykseen ja tutkijan subjektiiviseen, kehittyvään musiikkipedagogin ammatillisuuteen perustuvaan arvioon.



Kuvio 5: Tutkimusaineiston menetelmien soveltuvuus musiikkipedagogin työhön

Hyvin soveltuvista menetelmistä valitsin esimerkinomaisesti neljä harjoitusta. Näitä ovat ”motivaatioilmastokysely” (Liite 2), ”positiivisten asioiden juorupiiri” (Liite 3), ”Yksinkertainen hengitysharjoitus” (Liite 4), sekä ”voittajafiilis” (Liite 5). Valinnassa huomioitiin helppokäyttöisyys – menetelmät on helppo toteuttaa ja ottaa käyttöön pienelläkin perehtymisellä. Valinnoissa huomioitiin myös musiikkipedagogin työn ja harrastajien moninaisuus. Musiikkipedagogin työhön voi kuulua instrumenttioletusta, kuoronjohtoa, yhtyeen- tai orkesterinjohtoa, varhaisiän musiikkikasvatusta ja musiikin perusteiden opetusta. Oppilaiden ikä vaihtelee vauvasta vaariin. Esiintymiset ja tasosuoritukset ovat olennainen osa opetusta. Myös musiikkipedagogin osallistuminen oman toimintaympäristön kehittämiseen on huomioitu valinnoissa.

”Positiivisten asioiden juorupiiri” soveltuu kaiken ikäisille, rentoutumisharjoitus esimerkiksi instrumenttioletukseen lämmittelyksi tai nuorten- tai aikuisten yhtyeiden-

tai kuorojen ohjaukseen. ”Voittajafiilis” soveltuu kouluikäisille ja sitä vanhemmille ja ”motivaatiokysely” oppimiseen liittyvien yhteisöjen, kuten musiikkioppilaitosten motivaatioilmaston tutkimisen ja kehittämisen apuvälineeksi.

8 Pohdinta

8.1 Tavoitteiden toteutuminen ja yleinen merkitys

Aloittaessani opinnäytetyöni suunnittelemisen, taiteen perusopetuksen uudet opetussuunnitelman perusteet olivat juuri uudistumassa. Kävimme tästä ryhmäkeskustelua oppitunnilla, ja odotettavissa oleva painotus oppilaan oman aktiivisuuden tukemisesta mietitytti minua sekä monia muita tulevia musiikkipedagogeja. Myös työelämästä kantautui ajatuksia, joissa pohdittiin uudistuksen merkitystä ja sen vaikutusta käytännön opetusarkeen.

Keskustelua käytiin – ja käydään edelleen - paljon myös julkisuudessa peruskoulujen opetussuunnitelmien vuotta aikaisemmin tapahtuneeseen uudistukseen liittyen. Opetussuunnitelmien uudistamista konsultoinut Lauri Järvilehto vieraili koulullamme tuoden tieteellisen näkökulman uudistukseen. Samaan aikaan oma sosiaalinen mediani täyttyi kannanotoista, joissa pelättiin oppilaiden jäävän heitteille, koulujen muuttuneen hupikeskuksiksi ja kaiken saavutetun opetuksen laadun valuvan hukkaan. Luin kannanottoja mielenkiinnolla, ja pohdin, mistä keskustelu kertoo. Onko itseohjautuvuus kaunis teoreettinen ajatus, joka elää paperilla, mutta ei käytännössä? Mitä meiltä puuttuu, jotta voisimme paremmin tukea itseohjautuvuuteen kasvamista työssämme?

Samaa kysymystä on pohtinut Juho Norrena (2017, 14), joka arvioi, että itseohjautuvuuden vakiintumattomuuden syynä on todennäköisesti ollut saatavilla olevan tiedon irrallisuus käytännöstä. Ihmisen vuorovaikutus on hyvin intuitiivista ja nopeaa. On vaikeaa mallintaa sitä, ja tuoda hyviä teoriaan perustuvia malleja käytäntöön. Teoksessaan ”Oman oppimisen kapteeni” Norrena pyrkii tuomaan teoriaa käytäntöön.

Tässä opinnäytetyössä on sisäänrakennettuna sama tavoite. Halusin löytää keinoja, joilla itseohjautuvuuden tukemista voidaan lähestyä käytännön tasolla. Omat kokemukseni johdattelivat minut urheilupsykologian äärelle.

Urheilu ja musiikin harrastaminen ovat lähtökohtaisesti harrastuksina samankaltaisia. Molempiin liittyy toiminnan itsensä tuottamat hyvinvointivaikutukset, molempia voidaan harrastaa tavoitteellisesti ja ammattilaisuuteen tähdäten ja molempiin liittyy vaativia suoritusilanteita. Urheilun pidempi perinne valmentajamaisessa suhtautumisessa toiminnan ohjaamiseen on tuottanut runsaasti urheilupsykologian tutkimukseen pohjautuvia käytännön sovelluksia, joiden mahdollisuuksia oli musiikkikasvatuksen näkökulmasta kiinnostavaa tutkia.

Työn edetessä vahvistui käsitykseni siitä, että urheilupsykologian tuomia mahdollisuuksia kannattaa tutkia edelleen. Leena Matikan (2013c, 233) sanoin, psyyke ohjaa ihmisen kaikkea tekemistä ja kaikki tekeminen tapahtuu ihmisen sosiaalisessa ympäristössä ja omassa elämäntilanteessa. Psykkinen valmennus tulisikin Leena Matikan mukaan asettaa etusijalle lajitaitojen opetukseen nähden urheilussa. Samasta syystä psykkinen valmennus tai psykkinen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämisen tulee olla myös musiikkipedagogin työssä ensisijaista.

Henkilökohtaisesti yksi mielenkiintoisimmista oivalluksista tässä työssä oli, että autonomian ja yhteisöllisyyden kokemusten luonteena on pohjimmiltaan vahvistaa kompetenssia. Yhteisöllisyys, positiivinen vuorovaikutus, kannustus ja ilo nousivat tutkimuksen tutkimusaineistossa voimakkaasti esiin kompetenssin tukemisen ja kehittämisen näkökulmasta. Autonomian suhde kompetenssiin syntyy itseluottamuksen kautta. Kun oppilaalle antaa itsenäisyyttä, se voi parhaimmillaan tarkoittaa: ”joku luottaa minuun, voin siis itsekin luottaa itseeni”.

Tavoitteellisella harrastustoiminnalla on hyvät mahdollisuudet tukea ihmisen kasvua itseohjautuvaksi ja hyvinvoivaksi yksilöksi. Ihmisellä, jolla on taito nauttia kehittymisestäään, on sisäistä pääomaa, johon tukeutua monissa elämän haasteissa.

Musiikin tekeminen itsessään vahvistaa hyvinvointia. Kuitenkin, mitä pidemmälle harrastus etenee ja erityisesti ammattiopinnoissa ja työelämässä, erilaiset itsetunte-
musta tukevat psyykkiset taidot ovat tarpeen. Luonnollisesti tämä vaatii opettajilta
perehtymistä psyykkiseen valmennukseen ja myös omien psyykkisten taitojen kehit-
tämistä. Kuitenkin tässäkin työssä esitetyistä menetelmistä useat soveltuvat käyttöön
pienelläkin perehtymisellä, eikä niiden käyttäminen vaadi esimerkiksi terapeutin pä-
tevyyttä (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruiz 2012, 32).

8.2 Tulokset

Tutkimuksen keskeisimmäksi käsitteeksi nousi itseluottamus, sillä itseluottamuksella on suuri vaikutus kaikkeen tavoitteelliseen toimintaan. Voidaan siis perustellusti sa-
noa, että hyvinvoivan ja itseohjautuvan oppimisen taustalla on terve itseluottamus. Kirjallisuuskatsauksen synteessissä esittämässäni itseohjautuvan hyvinvoinnin käsit-
teessä korvasin synonyyminomaisesti Decin ja Ryanin kompetenssin eli kyvykkyyden
itseluottamuksen käsitteellä. Itseluottamus -käsitteen valinnalla halusin painottaa ky-
vykkyyden luonnetta sisäisenä kokemuksena ja erotella sen ulkoapäin määritellystä
kyvykkyydestä.

Itseluottamuksen tukemisella on suuri merkitys oppilaan kehittymisen, tavoitteiden
asettamisen, unelmoinnin, viihtymisen, luovuuden, toimintaan sitoutumisen ja
psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Itseluottamuksen vahvistaminen olisikin hyvä
huomioida esimerkiksi soittotuntien alkulämmittelyissä, lukuvuoden aloituksissa ja
päätöksissä, esiintymisiin ja tasosuorituksiin valmistautumisessa, palautteen ja
esitystilanteen purkamisen yhteydessä, oppilaiden välisten suhteiden tukemisessa
sekä kaikessa oppilaan ja opettajan välisessä dialogissa. Itseluottamusta kehittäviä
tehtäviä voi antaa soittoläksyjen ohella myös kotitehtäväksi.

Musiikkipedagogilla on monia keinoja vaikuttaa itseluottamuksen kehittymiseen.
Positiivinen vuorovaikutus ja turvallisen ja viihtymistä tukevan oppimisympäristön
luominen ovat tässä keskeisiä, myös musiikkikasvatuksen kirjallisuudessa
peräänkuulutettuja keinoja. Turvallisella oppimisympäristöllä tarkoitetaan tässä
sosiaalisesti turvallista oppimisympäristöä. Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa

konkreettisenä keinona sosiaalisesti turvallisen oppimisympäristön luomiseen on ryhmyttäminen.

Ryhmyttämiseen tulisi kiinnittää huomiota myös yksilöopetuksessa. Esimerkiksi musiikkiopistossa opiskelevat käyvät yksityistunneilla ja tapaavat toisiaan usein vain musiikin perusteiden opetuksessa. Vapaan sivistystyön kentällä oppilaille ei välttämättä ole mitään yhteyttä toisiinsa. Jos on tahtoa, myös näitä oppilaita on mahdollisuus ryhmyttää keskenään esimerkiksi lukuvuoden aloituksissa, yhteisissä konserteissa ja yhteismusisointitilanteissa. Pienimillään ryhmyttämistä voi tukea vaikkapa vain kehoitus perustaa Whatsapp -ryhmä oppilaiden välille, huomioiden toki oppilaiden kypsyytason, ja pienet huomautukset kuten ”menettekös esiintymisen jälkeen yhdessä kahville”.

Parhaimmillaan esiintymistilanteet ja niiden purkaminen ovat tilaisuus parantaa motivaatioilmastoa. Esiintymisten yhteyteen liitetyt ohjatut yhteiset hetket, joissa on mahdollisuus tutustumiseen, viihtymiseen, kannustuksen antamiseen ja saamiseen sekä myös omien esiintymiskokemusten ja niihin liittyvien positiivisten ja negatiivisten tunteiden rakentavaan purkamiseen rakentavat sosiaalisesti turvallista yhteisöä, jossa korostuu yhteishenki. Yhteisillä esiintymisen purkamisella on monia hyötyjä. Kenenkään ei tarvitse olla kokemuksensa kanssa yksin. Omille kokemuksilleen saa perspektiiviä, kun huomaa myös muiden käyvän läpi samankaltaisia tunteita. Motivaatioilmaston kilpailusuuntautuneisuus saa rinnalleen tavoitesuuntautumista tukevaa yhteisöllisyyttä.

Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, millaisia musiikinoppijan henkisen hyvinvoinnin ja itseohjautuvuuden tukemiseen soveltuvia menetelmiä aineistosta voi löytää. Aineistosta löytyi 159 erilaista harjoitusta, joista mitään ei voi täysin sulkea tutkimuksen ulkopuolelle. Opetustilanteet ovat musiikkipedagogin työkentällä ovat laajat, ja oppilaat moninaisia iältään, taidoiltaan ja tavoitteiltaan. Esimerkiksi keskittymiseen liittyvät harjoitukset eivät ehkä suoraan liity hyvinvointiin. Välillisesti keskittymisen taidon kehittämisellä voi olla suurikin merkitys sen tukiessa onnistumisen kokemusten syntyä. Luotan musiikkipedagogien ammattitaitoon valita laajasta materiaalista testattavaksi tilanteeseen parhaiten sopivat menetelmät.

8.3 Tutkimusprosessi

Tutkimuksen ongelmanasettelun lähtökohdista ja ohjaavan opettajani myötävaikutuksella valitsin tutkimuksen menetelmäksi kirjallisuuskatsauksen, joka myöhemmin täsmentyi kuvailevaksi kirjallisuuskatsaukseksi.

Vaihtoehtona oli toteuttaa tutkimus myös tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Tällöin painotus olisi ollut enemmän musiikkipedagogin työhön soveltuvien menetelmien etsimisessä kirjallisuudesta, menetelmien kehittämisessä ja niiden testaamisessa. Vaihtoehtoja punnittuani päädyin toteuttamaan työn kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimukseen käytettävien ajallisten resurssien näkökulmasta valintatilanne tarkoitti käytännössä sen valintaa, painottuvatko tutkimuksessa opetukseen suoraan sovelletut ja testatut menetelmät vai syvällisempi perehtyminen menetelmien teoreettiseen taustaan. Kangasniemen ym. (2013, 295) mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus on luonteeltaan ymmärtämiseen tähtäävää ilmiön kuvausta. Koska tutkimukseni tarkoituksena oli ilmiön ymmärtäminen, valitsin menetelmäksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen.

Tutkimus toteutettiin syys-lokakuussa 2019. Työn suunnitteleminen aloitettiin jo kaksi vuotta aiemmin, keväällä 2017. Henkilökohtaisten, sekä henkisesti haastavien että iloisten syiden vuoksi opinnäytetyöprosessini keskeytyi kahdeksi vuodeksi. Tämä osoittautui työni kannalta onnekaaksi. Tässä ajassa itseohjautuvuutta oppimisen yhteydessä on tutkittu runsaasti. Näin työlleni löytyi mielekäs teoreettinen viitekehys, joka nivoi hajanaiset teorian tiedot kokonaisuudeksi.

8.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen aineistoksi valikoitui neljä teosta. Aineiston valintaprosessi on kuvattu luvussa 3.3. Teokset olivat Leena Matikan ja Martina Roos-Salmen toimittama Urheilopsykologian perusteet, Leena Matikan toimittama Noutopöytä: Psykkisen valmennuksen menetelmiä 1.0, Suomen mielenterveysseuran julkaisema Mieli: Voimaa urheiluun hyvästä mielestä – Materiaalia lasten ja nuorten kanssa toimiville valmentajille sekä Jarmo Liukkosen Psykkinen vahvuus – mielen taitojen harjoituskirja.

Aineisto haettiin teoreettisesta viitekehuksesta ja tutkimuskysymyksestä nousseiden asiasanojen avulla, joiden muodostumista, hakuprosessia ja sisäänotto- ja poisjättökriteerejä olen kuvannut luvussa 3.3.

Aineistoksi hyväksytyt teokset olivat ajantasaisia ja vertaisarvioituja tai niiden reliabiliteettiä voitiin muulla tavoin todeta. Esimerkiksi Mielenterveysseuran ”Mieli: Voimaa urheiluun hyvästä mielestä” täytti nämä kriteerit, koska julkaisijan uskottavuutta voidaan pitää hyvänä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus menetelmänä hyväksyy kaikenlaisen aineiston käytön. Rajaus tehtiinkin enemmän käytännön ja opinnäytetyön resursien vuoksi. Aineisto, joka pohjautuu esimerkiksi NLP:hen (Neuro Psychologic Programming) tai kirjoittajan vahvaan kokemukseen urheilijana tai valmentajana, on mielenkiintoista ja myös laajasti ajateltuna tutkimuskysymykseen sopivaa. Taustalla vaikuttaneet teoriat olivat kuitenkin reliabiliteettisistä pois jätetyissä teoksissa toisenlaisia, kuin tutkimukseen valittujen aineistojen teoreettiset lähtökohdat. Näiden yhdistäminen olisi mahdollisesti tuonut synteesiin sellaista, mitä tässä ei saavutettu. Toisaalta tutkimuksessa rajaukset selkeyttivät koko tutkimusprosessia. Rajauksen voidaan olettaa myös nostavan tutkimuksen tulosten luotettavuutta.

Tutkimusaineiston analysointi pohjautui sen huolelliseen lukemiseen. Luin aineiston läpi useampaan kertaan tehden referaatteja, alleviivauksia ja miellekarttoja sekä etsien käsitteiden ja teemojen väliltä riippuvuussuhteita ja yhtäläisyyksiä. Jäsennetyäni ja koodattuani keskeiset teemat ja käsitteet mielekkäiksi kokonaisuuksiksi, järjestelin ne uudelleen suhteuttaen niitä teoreettiseen taustaan ja tutkimuskysymykseen. Menetelmät kirjasin Exceliin, jonka avulla luokittelin menetelmät ja kirjasin muistiin arvioni menetelmän soveltuvuudesta tutkimuskysymykseen ja käytäntöön. Joissain tilanteissa hyödynsin menetelmien tunnistamiseksi diskurssianalyysia.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on kritisoitu tutkimusmenetelmänä sen subjektiivisuuden ja sattumanvaraisuuden vuoksi (Kangasniemi ym. 2013, 292). Tässä työssä tutkijan subjektiivisuusharha on pyritty tekemään näkyväksi kuvaamalla mahdollisimman hyvin tutkimusprosessi ja sen eteneminen sekä oma henkilökohtainen viitekehyseni, joka toimii tutkimuksen lähtökohtana.

Tutkimus tehtiin hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden (Varantola, Launis, Helin, Spoofo & Jäppinen 2013) mukaisesti. Tutkimuksessa noudatettiin rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta, tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä ja huomioitiin muiden tutkijoiden työ asianmukaisella tavalla.

8.5 Tulosten hyödyntäminen

Suurta osaa urheilupsykologian menetelmistä voidaan hyödyntää musiikkipedagogien käytännön työssä jo pienelläkin perehtymisellä, eikä psyykkisen hyvinvoinnin ja itseohjautuvuuden voimavarakeskeiseen tukemiseen tähtäävä valmennus vaadi terapeutin pätevyyttä. Tätä tutkimusta voikin hyödyntää eräänlaisena urheilupsykologian pikakurssina ja materiaalipankkina, jonka avulla omaan opetuspalettiinsa tai oman opetusympäristönsä kehittämiseen voi löytää uusia ideoita ja menetelmiä.

Kiinnostava kysymys on, millaisten oppilaiden kanssa näitä menetelmiä voidaan soveltaa. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että psyykkisten taitojen, esimerkiksi itseluottamuksen vahvistaminen ja sisäisen puheen harjoittelu on hyvä aloittaa jo lapsuudessa luontevana osana leikkiä. Lasten valmiudet oppia psyykkisiä taitoja ovat hyvät. Vaativampien itsesääntelyn ja motivaation menetelmien harjoittelu soveltuu kouluiän ohittaneille oppilaille. (Roos-Salmi 2012a, 135.)

Tutkimus voi toimia pohjana ja suuntaviittana myös lisätutkimukselle. Pikainen haku janet.finna -palveluun, finna.fi -palveluun sekä viitekehyksessäkin käsiteltyyn musiikin pedagogiikan kirjallisuuden sisällysluetteloihin osoitti, että itseluottamuksen, itseohjautuvuuden ja psyykkisen hyvinvoinnin tutkimukselle on vielä tilaa musiikkipedagogisessa kirjallisuudessa.

Opinnäytetyössä listattuja menetelmiä ja harjoituksia olisi myös hyödyllistä tutkia ja kehittää edelleen käytännön opetustyössä. Yksi kiinnostavista löydöistä on motivaatioilmastokysely (Liite 2), jota voidaan hyödyntää esimerkiksi musiikkioppilaitosten motivaatioilmaston tutkimuksessa ja kehittämisessä. Mielenkiintoinen oli myös tutki-

musaineistona käytetty ”Mieli: Voimaa urheiluun hyvästä mielestä” -materiaalipankki, jonka nuoret urheilijat ovat kehittäneet yhdessä psykologien kanssa. Tällainen hanke olisi mielestäni hyvä toteuttaa myös musiikin oppilaiden keskuudessa.

Lähteet

- Arajärvi P, Lehtoviita T. 2012. *Keskittyminen*. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. s.206-216.
- Arjas P. 2014. *Varmasti lavalle: Muusikoiden esiintymisvalmennus*. Jyväskylä: Atena.
- Frantsi P. 2012. *Ajatusten ja mielikuvien ohjaus*. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. s. 88-94.
- Fredrickson B. 2009. *Positivity : Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.
- Granhholm P. 2012. *Kilpailuun valmistautuminen*. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. s.217-222.
- Hanin J, Hanina M. 2012. *Kilpailutilanteiden hallinta*. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. s.223-231.
- Huhtinen-Hilden L. 2012. *Herkät tuntosarvet musiikin opettamisessa*. Teoksessa *Musiikki-pedagogin käsikirja - kohtaaminen ja vuorovaikutus opettamisessa* s.159-174.
- Huhtinen-Hilden L, Björk C. 2012. *Musiikin opettamisen ammattilaiseksi*. Teoksessa Juntunen M, Nikkanen HM, Westerlund H: *Musiikkikasvattaja : Kohti reflektiivistä käytäntöä..* s. 20-37.
- Huhtinen-Hildén L. 2012. *Kohti sensitiivistä musiikin opettamista: Ammattitaidon ja opettajuuden rakentumisen polkuja*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Hyry-Beihammer EK, Joukamo-Ampuja E, Juntunen M, Kymäläinen H, Leppänen T. 2013. *Instrumenttiopettaja oppilaan kokonaisvaltaisen muusikkouden kehittäjänä*. Teoksessa Juntunen M, Nikkanen HM, Westerlund H: *Musiikkikasvattaja : Kohti reflektiivistä käytäntöä*. s. 150-182.
- Hyvinvointi. 2019. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen internetsivu: Hyvinvointi ja terveys-erot*. Viitattu 31.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.
- Itseohjautuvuus. Artikkelit Wikipediassa. Viitattu 15.9.2019. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Itseohjautuvuusteoria..>
- Jaakkola M, Rovio E. 2012. *Tavoitteiden asettaminen*. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. s.137-147.
- Jordan-Kilkki P, Jordan-Kilkki P, Kauppinen E, Viitasalo-Korolainen E. 2013. *Musiikkipedagogin käsikirja: Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa*. Helsinki: Opetushallitus.
- Jordan-Kilkki P, Pruuki L. 2013. *Miten tehdä tilaa kohtaamiselle? - dialoginen työskentelyote opettajan työssä*. Teoksessa Jordan-Kilkki P, Jordan-Kilkki P, Kauppinen E, Viitasalo-Korolainen E. 2013. *Musiikkipedagogin käsikirja*. s.18-27.
- Juntunen M, Juntunen M, Nikkanen HM, Westerlund H. 2013. *Musiikkikasvattaja: Kohti reflektiivistä käytäntöä*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Järvilehto L. 28.11.2018. *Mitä itseohjautuvuus oikeasti tarkoittaa? Ajattelun ammattilainen -blogi*. Viitattu 19.9.2019. <https://ajattelunammattilainen.fi/2018/11/28/mita-itseohjautuvuus-oikeasti-tarκοittaa/>

- Jääskeläinen S. 2013. *Joukkueen johtaminen ottelun lävitse - positiivisen kierteen hakeminen otteluun*. Teoksessa Matikka, L (toim.): *Noutopöytä: Psykkisen valmennuksen työkaluja 1.0* s. 5-21.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S - M., Pietilä, A - M., Jääskeläinen, P & Liikainen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenet-tyyn tietoon. s. 291-301.
- Kaski S, Kuusela M. 2012. *Vuorovaikutustaidot*. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. s. 117-125.
- Kataja J. 2012. *Rentoutuminen*. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.): *Urheilupsykologian perusteet*. s.181-198.
- Kettunen, J., Laitila, R., Lehtelä, P-L, Nissilä, S-P., Kiviniemi, K., Kurkela, L., & Pietilä, M. 2004. Oamkin internetsivu: Oppimiskäsitykset. Viitattu 12.9.2019. <http://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Oppimisnakemys/index.html>.
- Kokkonen M. 2012. *Tunteet ja niiden käsittely kilpaurheilussa*. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.): *Urheilupsykologian perusteet*. s. 69-87
- Lappalainen K., Kuittinen M., Meriläinen, M. (toim.) 2008. *Pedagoginen hyvinvointi*. Turku: Suomen Kasvatustieteellinen Seura.
- Lehtoviita T. 2013. *11-15 -vuotiaan taitoluistelijan itseluottamuksen kehittäminen kehonkielen kautta*. Teoksessa Matikka, L (toim.): *Noutopöytä: Psykkisen valmennuksen työkaluja 1.0* s. 53-59.
- Lintunen T, Rovio E, Haarala S, Orava M, Westerlund E, Ruiz M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Matikka L. & Roos-Salmi, M. (toim.): *Urheilupsykologian perusteet*. s. 30-39.
- Liukkonen J. 2017. *Psyykinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen J, Jaakkola T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.): *Urheilupsykologian perusteet*. s. 48-67.
- Martela F. 4.4.2014. Itseohjautuvuusteoria - eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Frank Martelan blogi. Viitattu 23.9.2019. <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>.
- Matikka L. 2012a. *Psyykkiset taidot*. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.): *Urheilupsykologian perusteet*. s. 45-48
- Matikka L. 2012b. Keskittyminen, fokusointi ja tarkkaavaisuus. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.): *Urheilupsykologian perusteet*. s. 95-102.
- Matikka L. 2012c. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.): *Urheilupsykologian perusteet*. s. 232-248.
- Matikka L. (toim.). 2013. *Noutopöytä : Psykkisen valmennuksen työkaluja 1.0*. Helsinki: Intimare. <https://www.finna.fi/Record/fikka.4193967>.
- Matikka L, Matikka L, Roos-Salmi M. *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura; 2012:363 sivua. <https://www.finna.fi/Record/fikka.4164383>.

- Matikka L, Nieminen M, Tanninen J. 2013. *Junioripelaajien itsetuottamuksen kehittämisen kehonkielen harjoituksin tenniksessä - pilottitutkimus*. Teoksessa Matikka, L (toim.): *Noutopöytä: Psykkisen valmennuksen työkaluja 1.0* s. 43- 49.
- Mielenteveys on voimavara. Nyyti ry:n internetsivu. Viitattu 24.9.2019. [https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/mielenterveys-on-voimavara/..](https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/mielenterveys-on-voimavara/)
- Norrena J. 2019. *Oman oppimisen kapteeni*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Olsonen M. 2012. *Hyvä soiton opettaminen: Nuorten musiikkipedagogien ajatuksia*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Partti H, Björk C, Westerlund H. 2013. Oppimiskäsitykset reflektiivisen musiikkikasvattajan toiminnan ohjaajina. Teoksessa Juntunen M, Nikkanen HM, Westerlund H: *Musiikkikasvattaja : Kohti reflektiivistä käytäntöä*. s. 54-70
- Pohjannoro U, Pesonen M. 2009. Musiikkialan toimintaympäristöt ja osaamistarve – Toive: osaraportti 1. Helsinki: *Sibelius-Akatemia*
- Pylkkä O. Oppimiskäsitykset. Jyväskylän ammattikorkeakoulu - oppimateriaalit internet-sivu. Viitattu 12.9.2019. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/>.
- Roos-Salmi M. 2012a. Psykkisen valmentautumisen tekniikat. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.): *Urheilupsykologian perusteet*. s. 135-136.
- Roos-Salmi M. 2012b. *Itsetuottamus*. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.): *Urheilupsykologian perusteet*. s. 149-163.
- Roos-Salmi M. 2012c. Itsepuhe. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.): *Urheilupsykologian perusteet*. s. 164-169.
- Saarikallio S. 2013. Musiikki on kokemuslaji. Teoksessa Jordan-Kilkki, Kauppinen, Viitasalo-Korolainen: *Musiikkipedagogin käsikirja : Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa*. s.37-47.
- Salminen A. 2011. *Mikä kirjallisuuskatsaus? : Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Savaspuro M. 2019. *Itseohjautuvuus tuli työpaikoille, mutta kukaan ei kertonut, miten sellainen ollaan*. Helsinki: Alma Talent -verkkoinaisto.
- Suhonen E. 2014. *Kuinka motivaatio herää?: Ulkoisen motivaation sisäistämisen eri muodot opiskelumotivaation syntymisen taustalla*. Pro Gradu. Helsingin yliopisto.
- Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. 2017. Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2017:11a*. Helsinki: Suomen yliopistopaino. Viitattu 20.10.2019. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186919_taiteen_perusopetuksen_yleisen_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1_0.pdf
- Taiteen perusopetus. 2017. Opetushallituksen internetsivu: Koulutus ja tutkinnot. Viitattu 22.10.2019. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/taiteen-perusopetus..>
- Tuomola M. 2012. Hengitys kehon ja mielen siltana. Teoksessa Matikka & Roos-Salmi (toim.): *Urheilupsykologian perusteet*. s. 170-180.
- Varantola K, Launis V, Helin M, Spoof SK, Jäppinen S. (toim.) 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa.
- Vartiainen O. 2013. *Soitonopettaja työnsä reflektioijana*. Teoksessa Juntunen M, Nikkanen HM, Westerlund H: *Musiikkikasvattaja : Kohti reflektiivistä käytäntöä*. s. 183-203.

Virolainen I, Virolainen H. 2018. *Mielen voima oppimisessa*. Helsinki: Viisas Elämä

Voimaa urheiluun hyvästä mielestä: Materiaalia lasten ja nuorten kanssa toimiville valmentajille. 2015. Helsinki: Suomen Mielenveysseura. Verkkoaineisto.

<https://www.finna.fi/Record/joel.70529>.

Liitteet

Liite 1. Menetelmätaulukot

Urheilupsykologian perusteet:

Kehittävä taito /tekniikka	Menetelmä	Sivu	Sovel- vuus
Motivaatio	Motivaatioilmastokysely	63	S
Tunteiden säätely	Lazaruksen stressiteoria	77	SME
	Grossin tunteiden säätelyn prosessimalli	79	SME
Vuorovaikutus	Eläytyvä kuuntelu		S
	Minäviestit		S
Tavoitteenasettelu	Verkkomenetelmä	142	S
Itseluottamus	Minä pähkinänkuoressa	157	S
	Päivän plussat	158	S
	Elämänviiva	159	S
	Voittopuhe	160	S
	ö-mappi	160- 161	S
Itsepuhe	Pohdittavaa	167	S
	Miinukset plussiksi	167	S
	Peilipuhe	168	S
	Sivutasku häiriöajatuksille		S
Hengitys ja keho	OLLA VAIN - tässä ja nyt	175	S
Rentoutuminen	Rentoutumisen harjoittelu	183	S
	Hengitysharjoitus	184	S
	Yksinkertainen hengitysharjoitus	184	S
	Syvähengitys	185	S
		185-	SME
	Aktiivinen kehon rentoutumisharjoitus	186	
	Rauhoittumisharjoitus	187	S
		187-	S
	Itsehypnoosi	188	
	Kymmenen askelman rentouttamisohjeisto valmentajalle	194- 195	S
Pikataipaleet rentoutumiseen	196	S	
Rentoutumisen seurantalomake	198	S	
Mielikuvaharjoittelu	Mielikuvaharjoituksen perusmalli	200	S
	Ideomotorinen harjoittelu osana mielikuva- harjoittelua	201- 202	S
	Videon ja mielikuvaharjoittelun yhdistämi- nen	202	SME

	Ankkurointiharjoitus		SME
Keskittyminen	Huomion suuntaamisen perusharjoitus	211	S
	Lajinomaisiin liikkeisiin keskittyminen	211	S
	Keskittymissuunnitelma harjoituksiin	212	S
	Keskittymissuunnitelma yllättäviin tilanteisiin	214	S
Kilpailuun valmistautuminen	Rituaaliportaot	220	S
	Voittajafiilis	220	S
	Entä jos -lista	221	S
	Oma voimabiisi	221	S
Kilpailutilanteiden hallinta	Kilpailuanalyysi	225	SME
	Kilpailuanalyysin haastattelukysymykset	230	ES
Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow	Huippusuorituksiin ja flow-tilaan tähtäävä harjoittelu	241-243	S

Noutopöytä:

Kehitettävä taito	Menetelmä	Sivu	Sovellettavuus
Itseluottamus	Henkisen vahvuuden harjoittamisen metodi	39-41	SME
Itseluottamus	Tenniksen psyykkisten taitojen itsearviointi -lomake	50	SME
Itseluottamus	Positiivisten asioiden juorupiiri	55	S
Itseluottamus	Vahvuuksien tarkastelu	56	S
Itseluottamus	Ominaisuuksien ja taitojen kehittäminen	56	S
Itseluottamus	Itseluottamuksen tarkkailupäiväkirja	57-58	S
Keskittyminen	Taktiikan läpikäynti	10	SME
Keskittyminen	Suoritusseuranta	11	ES

Kilpailutilanteisiin valmistautuminen	Golfissa tarvittavien psyykkisten taitojen kehittäminen	68-75	ES
Mielikuvaharjoittelu	Mallittaminen: case starttihypyn oppiminen	60	SME
Mielikuvaharjoittelu	Voimavaratunteen ankkuroiminen	62-63	SME
Motivaatio	Yhteenveto ottelusta		SME
Tunteiden säätely	Pelon kesyttämisen keinot ja työkalut	17-18	SME
Vireys	Sytyttävä puhe	8-9	S
Vireys	Keskittymistä ja hengen nostattamista auttava verryttely	9	S
Vireys	Erikoistehtävät	11	S
Vuorovaikutus	Positiivista palautekulttuuria vahvistavat harjoitteet	7	S
Vuorovaikutus	Kysely- ja keskusteluteemoja vuorovaikutuksen kehittämiseksi	65-67	S

Voimaa urheiluun hyvästä mielestä:

Teema	Harjoitukset	Sivu	Soveltuvuus
Elämänhallinta	Mielenterveyden käsi	6	SME
Itseluottamus	Kasvun palat	23,24	S

Itsetuntemus	Keskustelu harjoitus	6	S
Itsetuntemus	Selviytyjän purjeet -työväline	40-41	SME
Itsetuntemus	Hei me onnistutaan!	45	S
Itsetunto	Voimasimpukka	43	S
Ryhmäyttäminen	Turvapaikka	15	S
Ryhmäyttäminen	Hyvän mielen kierrättäminen	20	S
Ryhmäyttäminen	Katse	20	S
Ryhmäyttäminen	Peili	21	S
Ryhmäyttäminen	Kehittymiskokemukset	26	S
Ryhmäyttäminen	Ryhmän säännöt	28	S
Ryhmäyttäminen	Kiusaamiseen puuttuminen	29	S
Ryhmäyttäminen	Kierrä kolmesti	30	S
Ryhmäyttäminen	Raketti ja suoja	30	S
Ryhmäyttäminen	Estä istumaan pääsy	30	S

Ryhmäyttäminen	Mielikuvamatka	31	S
Ryhmäyttäminen	Kuvakorttityöskentely	31	S
Ryhmäyttäminen	Luottamus	31-32	S
Ryhmäyttäminen	Tiimityötä	32	S
Ryhmäyttäminen	Salainen hyväntekijä	32	S
Ryhmäyttäminen	Maalari	38	S
Tavoitteenasettelu	Kohti unelmia /Road Map	23,25	S
Tunteiden säätely	Tunnepiiri	36	S
Vuorovaikutus	Turvaverkko	11-12	S
Vuorovaikutus	Voimavarojen talo	16	S
Vuorovaikutus	Empaattinen kuuntelu / tutki kuuntelutaitoasi	16,20	S
Vuorovaikutus	Teemakeskustelu	25	S
Vuorovaikutus	Huolenheitto	45	S

Psyykinen vahvuus:

Kehitettävä ominaisuus	Menetelmä	Sivu	Sovellettavuus
Elämänhallinta	Elämänhallinnan tunne -testi	222	SME
Itseluottamus	Mielikuvaharjoitus itseluottamuksen vahvistamiseksi	118	S
Itseluottamus	Koettu fyysinen pätevyys -testi	220	ES
Itseluottamus	Itseluottamustesti	225	S
Itseohjautuvuus	Psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen työssä -testi	227	S
Itseohjautuvuus	Psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen urheilussa -testi	230	SME
Itsepuhe	Itsepuhelupäiväkirja	111	S
Itsepuhe	Kielteisten ajatusten pysäyttämisteknikka	114	S
Itsepuhe	Negatiiviset ajatukset positii- viseksi	114	S
Itsepuhe	Sanojen muuttaminen	116	S
Itsepuhe	Itsepuhelua ääripäiden hakemisel- sella	117	S
Itsepuhe	Uskomukset testissä	117	S
Itsetuntemus	Temperamenttitesti	206	SME
Itsetuntemus	Psyykkisen säätelyn taidot -testi	214	S

Itsetuntemus	Normaalien elämäntilanteiden tunnetilan arviointilomake	245	S
Itsetunto	Itsearvostustesti	218	S
Keskittyminen	Huolien hukkaputki	185	S
Keskittyminen	Tarkkaavaisuuden suuntaaminen	186	SME
Keskittyminen	Numeroiden laskeminen	187	SME
Keskittyminen	Hengityksen laskeminen	187	SME
Keskittyminen	Autojen laskeminen	187	SME
Keskittyminen	Nyrkin avaaminen ja sulkeminen	188	SME
Keskittyminen	Istumisen hiljaa	188	SME
Keskittyminen	Katseen kiinnittäminen vesilasiin	189	SME
Keskittyminen	Tuoksuun keskittyminen	190	SME
Keskittyminen	Verenkiertoon keskittyminen	190	SME
Keskittyminen	Peiliharjoitus	191	SME
Keskittyminen	Innostuksen ja mielihaluksen kontrollointi	191	SME

Keskittyminen	Nukahtamiseen keskittyminen vesilasilla avulla	189	SME
Keskittyminen	Katseen kiinnittäminen liikkumattomiin sormiin	189	SME
Keskittyminen	Kellotauluun keskittyminen	192	SME
Keskittyminen	Pelikortin muistaminen	192	SME
Keskittyminen	Kynttilänliekki	193	SME
Keskittyminen	Keskittyminen lukemaasi	193	SME
Keskittyminen	Muistipeli	194	SME
Keskittyminen	Nimilista	194	SME
Keskittyminen	Numeroruudukko -keskittymistesti	270	SME
Kilpailuun valmistautuminen	Mielikuvamatkailu	146	S
Kilpailuun valmistautuminen	Etsi omat vireystilaa aktivoivat tai alentavat keinosi	147	S
Kilpailuun valmistautuminen	Optimaalisen tunnetilan ankkurointi tuleviin suorituksiin	148	S
Kilpailuun valmistautuminen	Luovuuden lisääminen suorituksissa	148	S
Kilpailuun valmistautuminen	Kuviteltuun yllättävään tai stressaavaan suoritustapahtumaan valmistautuminen	149	S
	Rauhallisuuden tila -harjoitus	150	S

Kilpailuun valmistautuminen			
Kilpailuun valmistautuminen	Vaativaan suoritukseen valmistautumisharjoitus	150	S
Kilpailuun valmistautuminen	Rituaaliportaikko	184	S
Mielikuvaharjoittelu	Mielikuvaharjoitus suoritustekniikan sisäistämiseksi	98	S
Mielikuvaharjoittelu	Eri aistikanavien avulla tuotettujen mielteiden voimakkuus -testi	276	S
Motivaatio	Työelämän tavoiteorientaatio -testi	233	SME
Motivaatio	Urheilun tavoiteorientaatio -testi	236	SME
Motivaatio	Työpaikan motivaatioilmasto -testi	239	SME
Motivaatio	Urheiluvalmennuksen motivaatioilmasto -testi	242	SME
Rentoutuminen	Kymmenen askelta rentoutusharjoituksen toteuttajalle	156	S
Rentoutuminen	Aktiivinen rentous	159	S
Rentoutuminen	Aktiivinen taukorentous	161	SME
Rentoutuminen	Kehon rentous	163	S
Rentoutuminen	Autogeeninen rentous	166	SME
Rentoutuminen	Hengitysrentous	170	SME

Rentoutuminen	Mielikuvarentous	172	SME
Rentoutuminen	Rentoutusharjoittelun seurantalomake	281	S
Tavoitteenasettelu	Tavoitetehtävä	136	S
Tavoitteenasettelu	Henkilökohtaisten kehittämissaasteiden arviointilomake	279	S
Tunteiden säätely	Ahdistavan tunnekokemuksen poisherkestäminen	96	ES
Tunteiden säätely	Tunteiden tunnistaminen	117	S
Tunteiden säätely	Optimaalisen suorituksen mielialan arviointilomake	248	S
Tunteiden säätely	Keskinkertaisen suorituksen jännitystason arviointilomake	251	S
Tunteiden säätely	Epäonnistuneen suorituksen jännitystason arviointilomake	254	S
Tunteiden säätely	Tilannekohtaisen mielialan arviointilomake	257	S
Tunteiden säätely	Tunneskaalatesti	260	S
Tunteiden säätely	Päivittäisen mielialan arviointilomake	264	S
Tunteiden säätely	Päivittäinen mieliala -testi	268	S
Tunteiden säätely	Suoritustunteen muutosten arviointilomake	274	SME

Liite 2. Motivaatioilmastokysely

Motivaatioilmastokysely

(sovellettu teoksesta Liukkonen 2017, 242-244)

Arvioi omaa oppimisyhteisöäsi omasta näkökulmastasi. Ympyröi numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi.

1 = täysin eri mieltä 5 = täysin samaa mieltä

1.	Yhteisössä on tärkeää yrittää tehdä parhaansa harjoituksissa	1	2	3	4	5
2.	Ryhmämme on yhtenäinen	1	2	3	4	5
3.	Oppijat saavat vaikuttaa harjoitusten suunnitteluun	1	2	3	4	5
4. toiset	Oppijoille ei ole tärkeää näyttää muille olevansa parempia harjoituksissa kuin toiset	1	2	3	4	5
5.	Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän	1	2	3	4	5
6.	Ryhmämme on yhtenäinen toimiessaan harjoituksissa	1	2	3	4	5
7.	Ryhmämme oppijat eivät vertaile liiallisesti suorituksiaan toisten suorituksiin	1	2	3	4	5
8.	Oppijoilla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten toteutukseen	1	2	3	4	5
9.	Harjoituksissa kaikki puhaltavat yhteen hiileen	1	2	3	4	5
10.	On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä	1	2	3	4	5

11.	Oppijoille ei ole tärkeää osoittaa, että he ovat muita parempia				
	1	2	3	4	5
12.	Oppijoilla on merkittävästi valinnan vapauksia harjoituksissa				
	1	2	3	4	5
13.	Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme				
	1	2	3	4	5
14.	Harjoituksissa oppijoille ei ole tärkeintä kilpailla toisten kanssa				
	1	2	3	4	5
15.	Oppijat voivat vaikuttaa harjoitusten kulkuun				
	1	2	3	4	5
16.	Oppijat toimivat yhtenä ryhmänä				
	1	2	3	4	5

Pisteytysohjeet

Pistemäärästä lasketaan yhteispisteet seuraavasti:

Autonomiaa tukeva ilmasto:

$$3 + 8 + 12 + 15 = \text{yhteensä } \underline{\quad} \text{ pistettä}$$

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeva ilmasto

$$2 + 6 + 9 + 16 = \text{yhteensä } \underline{\quad} \text{ pistettä}$$

Tehtäväsuuntautuneisuutta tukeva ilmasto

$$1 + 5 + 10 + 13 = \text{yhteensä } \underline{\quad} \text{ pistettä}$$

Alhaista minäsuuntautuneisuutta tukeva ilmasto

$$4 + 7 + 11 + 14 = \text{yhteensä } \underline{\quad} \text{ pistettä}$$

Tulosten tulkinta

Mitä suurempi lukema, sen voimakkaammin yhteisössä koetaan kutakin motivaatioilmaston ulottuvuutta. Alhaista motivaatioilmaston osa-alueen kokemista ilmaisevat arvot 4-9, keskinkertaista arvot 10 – 15 ja suurta arvot 16 – 20.

Laskemalla yhteen neljän osatekijän pistemäärä, saadaan arvio yhteisön kokonaisvaltaisesta motivaatioilmastosta. Alhaista motivaatioilmaston kokemista ilmaisevat arvot 16 – 37, keskinkertaista arvot 38 – 59 ja suurta arvot 60 – 80.

Liite 3: Positiivisten asioiden juorupiiri (Matikan 2013, 55 ja Jääskeläisen 2012,7 mukaan)

Harjoituksen tavoite:

Harjoituksen tavoitteena on oppia kiinnittämään huomiota toisissamme ja itsessämme arvostamiimme asioihin. Harjoitus kehittää itsetuntemusta ja taitoa antaa ja ottaa vastaan palautetta, ja vahvistaa siten itseluottamusta.

Harjoitus on ryhmäharjoitus ja toimii esimerkiksi yhtyeiden ja kuorojen harjoituksissa tai esiintymistilanteisiin valmistautumisessa lämmittelyharjoituksena. Harjoitusta voidaan soveltaa myös esiintymistilanteiden virittämiseen ja purkamiseen.

Harjoituksen kuvaus:

Istukaa piiriin. Yksi kääntää vuorollaan selän muille piirissä istuville. Jokainen piirissä istuva kertoo kääntyneestä urheilijasta yhden tai kaksi positiivista asiaa, jonka hän haluaa jakaa kaikille muille. Vaihtoehtoisesti positiiviset asiat voi kirjoittaa myös paperille, ja jokainen istuu vuorollaan piirin keskelle kuulemaan positiivisia, itseluottamusta tukevia asioita itsestään. Asiat voivat liittyä esimerkiksi hänen taitoihinsa, harjoitteluun tai persoonallisuuteensa. Lopuksi jokainen kirjaa ylös, minkälaisia positiivisia asioita hän kuuli itsestään. Ohjaaja voi auttaa urheilijoita keksimään asioita esittämällä lisäkysymyksiä, kuten ”millainen harjoittelija tämä oppija on”. (Matikka 2013, 55)

Harjoitetta voi jatkaa siten, että jokainen kertoo vuorotellen, millaista ominaisuutta tarvitsisivat itselleen lisää, ja keneltä ryhmässä voisivat sitä ostaa. Mitä vastaan myyjä voisi ominaisuutta myydä? Kenellä olisi sitä?

Liite 4: Yksinkertainen hengitysharjoitus

Yksinkertainen hengitysharjoitus (Kataja 2012, 186-187.)

Harjoituksen kesto: 5 – 10 minuuttia

Harjoituksen tavoite: Rentouttaa mieli, mistä seuraa lihasten ja kehon rentoutuminen. Harjoitus virkistää ja synnyttää energiaa. Harjoitusta voi soveltaa missä tahansa tilanteessa.

Istu tai käy makuulle. Sulje silmäsi. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Laske parin minuutin ajan hengityskertojasi. Vedä ilma nenän kautta sisään ja puhalla se suun kautta ulos. Tunne, kuinka rintakehä liikkuu hengityksesi tahdissa.

Siirry mielikuvissasi paikkaan, jossa olet tuntenut itsesi täysin rentoutuneeksi. Aika ja paikka voivat olla menneisyydessä, nykyisyydessä tai mielikuvituksessasi. Voit kuvitella olevasi ulkona tai vaikka omassa huoneessasi. Luo paikasta ja tunnelmasta kuva mieleesi.

Kun olet saanut kuvasta ja tunnelmasta ajatuksiisi vahvan mielikuvan, siirry mielikuvasta pois. Kuvittele paikka sitten uudelleen. Vahvista mielikuvaa äänillä, tuoksuilla, väreillä. Eläydy tilanteeseen ja tunnelmaan kaikilla aisteillasi. Herättele itsesi ja anna rennon ja hyvän olon viipyillä mielessäsi mahdollisimman pitkään.

Liite 5: ”Voittajafiilis”

Voittajafiilis

Teema: Näe itsesi onnistujana ja voittajana.

Välineet: Rauhallinen tila, mielikuvat

Aika: Tasosuoritukseen, esiintymiseen tai kilpailuun valmistautuessa

Ohje: Sulje silmät ja hengitä rauhallisesti. Mieti aikaisemmasta elämästäsi jokin tilanne, jolloin olet ollut oikein tyytyväinen ja ylpeä itsestäsi ja saavutuksestasi. Miltä se tuntui? Missä se tuntui? Mitä kaikkea tilanteeseen liittyi?

Nauti hetki tuosta onnistumisen tunteesta. Sitten siirry ajatuksissasi tulevaan suoritukseen, ja lähde mielikuvissasi tekemään suoritusta tämän hyvän tunteen kanssa. Tee onnistunut, varma ja hyvällä energialla ja itseluottamuksella varustettu suoritus, ja näe itsesi voittajana. Kuule yleisön huimat suosionosoitukset.