



Sonja Kujanpää & Anna Lahtinen

# Nuorten hyvinvointi joukkueurheilussa

Sosiaali- ja terveysala  
2023

## TIIVISTELMÄ

Tekijät	Sonja Kujanpää & Anna Lahtinen
Opinnäytetyön nimi	Nuorten hyvinvointi joukkueurheilussa
Vuosi	2023
Kieli	suomi
Sivumäärä	70 + 4 liitettä
Ohjaaja	Aira Bragge

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten hyvinvointia joukkueurheilussa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, onko sukupuolten välillä eroja jalkapalloharrastuksen tavoitteellisuudessa ja motivaatiossa. Tutkimukseen osallistui kolme 11-13-vuotiaiden tyttöjen ja poikien jalkapallojoukkuetta. Tämän tutkimustyön tavoitteena oli lisätä valmentajien tietoisuutta joukkueiden hyvinvoinnin tilasta ja millä osa-alueella kyseiset joukkueet tarvitsevat vahvistusta.

Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä olivat nuori ja nuoruus, hyvinvointi ja terveys, joukkueurheilu ja PERMA-teoria. Teoreettisena viitekehysenä toimi PERMA-teoria ja turvallinen toimintaympäristö. Nuori mieli urheilussa -hanke on ollut tässä työssä yhteistyökumppanina. Hankkeessa käytetty PERMA-teorian ulottuvuudet ja turvallinen toimintaympäristö ovat toimineet pohjana kyselylomakkeen laatimisessa. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Empiirinen tutkimusaineisto kerättiin joukkueiden harjoitusten yhteydessä paperisella kyselylomakkeella. Tämän tutkimusjoukon kokonaismäärä olisi ollut noin 95 nuorta, mutta kyselyyn vastasi 61. Kyselyyn vastanneista yli puolet oli tyttöjä 67 % (n= 40) ja kolmannes vastaajista poikia 33 % (n=20).

Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksia ei lähdetty yleistämään, vaan tarkasteltiin ainoastaan näiden nuorten vastauksia. Nuoret kokivat tämän tutkimuksen mukaan joukkueurheilun ja jalkapallon harrastamisen merkityksellisenä sekä toimintaympäristön turvalliseksi. Tuloksista selvisi, että jalkapallon harrastaminen lisää nuorten kokonaishyvinvointia. Jokaisen joukkueen omat tutkimustulokset annetaan valmentajille, joiden avulla he näkevät mitä ulottuvuutta heidän joukkueessaan tulisi tukea. Joukkuekohtaisia tuloksia ei ole eritelty tähän opinnäytetyöhön.

---

Avainsanat	nuori ja nuoruus, hyvinvointi ja terveys, joukkueurheilu, PERMA-teoria
------------	--

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
Sosiaaliala

## ABSTRACT

Author	Sonja Kujanpää and Anna Lahtinen
Title	Well-Being of Adolescents in Team Sports
Year	2023
Language	Finnish
Pages	70 + 4 Appendices
Name of Supervisor	Aira Bragge

---

The aim of the bachelor's thesis was to study the well-being of adolescents in team sports. Furthermore, the intention was to explore whether there are differences between the genders in the motivation and target-setting of football as a hobby. Three 11-13-year-old girls' and boys' soccer teams participated in the study. The purpose of this research study was to increase coaches' awareness of the state of the wellbeing of the team and in which areas the teams need support.

The key concepts of the research were adolescent and adolescence, well-being and health, team sports and a PERMA-theory. The PERMA-theory and safe operating environment serve as a theoretical reference framework. The Young Mind in Sports -project is the cooperation partner in this bachelor's thesis. The dimensions of the PERMA theory and the safe operating environment are the basis for preparing the questionnaire. The study was carried out using a quantitative research method. The empirical data research was collected in connection with the football team training using a paper questionnaire. The target group includes 95 adolescents and the survey was responded by 61 respondents. More than half of the respondents were girls 67% (of=40) and a third of the respondents were boys 33% (of=20).

The research results of this bachelor's thesis were not generalized, and only the responses of these adolescents were examined. According to this study, the adolescents found playing team sports and football meaningful and the working environment safe. The results showed that playing football increases the overall well-being of the adolescents. The results of the responses of each team are shared with respective team coaches, whereby they can find out the dimension they should strengthen in order to support the well-being of the teams. Individual results by each team are not specified in this bachelor's thesis.

---

Keywords	adolescent and adolescence, well-being and health, team sports, PERMA-theory
----------	--

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	9
2	TUTKIMUSTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	10
	2.1 Tutkimuskysymykset.....	10
	2.2 Tutkimuksen kohde.....	10
	2.3 Aikaisemmin tutkittua.....	11
3	NUORI JA NUORUUS.....	13
4	HYVINVOINTI JA TERVEYS.....	15
	4.1 Henkinen hyvinvointi.....	16
	4.1.1 Psyykinen hyvinvointi.....	17
	4.1.2 Mielen hyvinvointi.....	18
	4.1.3 Hyvinvointia liikunnasta.....	19
	4.2 Unen merkitys nuoren terveydelle.....	22
	4.3 Ravinnon merkitys nuoren terveydelle.....	23
5	JOUKKUEURHEILU.....	24
6	NUORI MIELI URHEILUSSA -HANKE.....	26
7	PERMA-TEORIA JA TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	27
	7.1 Turvallinen toimintaympäristö.....	28
	7.2 Myönteisyys (Positive emotions).....	29
	7.3 Läsnäolo ja uppoutuminen (Engagement).....	29
	7.4 Ihmissuhteet ja vuorovaikutus (Relationships).....	30
	7.5 Merkityksellisyys (Meaning).....	30
	7.6 Aikaansaaminen (Accomplishment).....	31
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	32
	8.1 Tutkimusmenetelmä.....	32

8.2	Tutkimusaineiston kerääminen .....	33
8.3	Kyselylomake .....	35
8.4	Tutkimusaineiston analysointi .....	36
8.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	39
9	TUTKIMUSTULOKSET .....	42
9.1	Aineiston kuvaaminen .....	42
9.2	Merkityksellisyys jalkapallonharrastamisessa .....	43
9.3	Turvallinen toimintaympäristö .....	47
9.4	Taustamuuttujien yhteys turvalliseen toimintaympäristöön .....	48
9.5	Merkityksellisyys .....	49
9.6	Taustamuuttujien yhteys merkityksellisyyteen .....	50
9.7	Ihmissuhteet ja vuorovaikutus.....	51
9.8	Taustamuuttujien yhteys ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen .....	52
9.9	Aikaansaaminen.....	54
9.10	Taustamuuttujien yhteys aikaansaamiseen .....	56
9.11	Läsnäolo ja uppoutuminen .....	57
9.12	Taustamuuttujien yhteys läsnäoloon ja uppoutumiseen .....	58
9.13	Myönteisyys .....	59
9.14	Taustamuuttujien yhteys myönteisyyteen .....	60
10	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	63
11	POHDINTA.....	67
	LÄHTEET .....	71
	LIITTEET .....	78

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

<b>Kuvio 1.</b> Hyvinvointi ja terveys.	15
<b>Kuvio 2.</b> Purjevene.	29
<b>Kuvio 3.</b> Tavoitteet jalkapalloilijana.	44
<b>Kuvio 4.</b> Tärkeintä jalkapalloharrastuksessa.	45
<b>Kuvio 5.</b> Harrastatko jalkapalloa vielä 5 vuoden päästä.	46
<b>Kuvio 6.</b> Motivaatio harjoitukseen/peliin tulemisessa.	47
<b>Taulukko 1.</b> Vastaajien taustatiedot .....	42
<b>Taulukko 2.</b> Tavoitteet.....	43
<b>Taulukko 3.</b> Tärkeintä.....	44
<b>Taulukko 4.</b> Jalkapallon harrastamisen jatkuminen.....	45
<b>Taulukko 5.</b> Motivaatio.....	46
<b>Taulukko 6.</b> Turvallinen toimintaympäristö .....	47
<b>Taulukko 7.</b> Turvallinen toimintaympäristö .....	49
<b>Taulukko 8.</b> Merkityksellisyys .....	50
<b>Taulukko 9.</b> Merkityksellisyys .....	51
<b>Taulukko 10.</b> Ihmissuhteet ja vuorovaikutus.....	53
<b>Taulukko 11.</b> Kuuntelen joukkueovereita.....	54
<b>Taulukko 12.</b> Uskallan kertoa valmentajalle.....	55
<b>Taulukko 13.</b> Aikaansaaminen .....	56
<b>Taulukko 14.</b> Ymmärrän, että omalla positiivisella toiminnalla.....	57
<b>Taulukko 15.</b> Ymmärrän, että omalla negatiivisella toiminnalla.....	58
<b>Taulukko 16.</b> Läsnäolo ja uppoutuminen .....	59
<b>Taulukko 17.</b> Koen, että harjoituksissa näkyy ilo .....	60

<b>Taulukko 18.</b> Jos minulla ei ole motivaatiota harjoitella .....	60
<b>Taulukko 19.</b> Myönteisyys .....	61
<b>Taulukko 20.</b> Joukkueessa puhutaan toisille kannustavasti .....	62
<b>Taulukko 21.</b> Jalkapalloharrastus lisää hyvinvointia elämääni .....	63

## **LIITELUETTELO**

**LIITE 1.** Kyselylomake

**LIITE 2.** Hyvät vanhemmat

**LIITE 3.** Saatekirje

**LIITE 4.** Summamuuttuja



## 1 JOHDANTO

Nuorten urheiluharrastuksella on pitkäkestoisia ja positiivisia vaikutuksia. Tutkimuksien mukaan, aikuisena on koettu korkeampaa psyykkistä elämänlaatua, jos lapsuudessa on harrastanut intensiivisesti liikuntaa. (Futistohtori.) Lisäksi tutkimuksissa on osoitettu, että joukkueurheilu tarjoaa hyvän sosiaalisen ympäristön ryhmässä toimimisen harjoitteluun ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Joukkueurheilun kautta opitaan myös erilaisia sosiaalisia- ja yhteistyötaitoja. (Itävalo & Karppinen 2021.)

FC Sport Vaasan tyttöjen jalkapallojoukkueen valmentaja lähestyi pyynnöllä tutkia tyttöjen ja poikien välistä eroa motivaatiossa ja kilpailuhenkisyydessä. Yhdistämällä toimeksiantajan toiveet ja kirjoittajien mielenkiinnon kohteen, opinnäytetyön aiheeksi muodostui nuorten hyvinvointi joukkueurheilussa. Tavoitteena on tuoda tietoa valmentajille, miten he voivat tukea pelaajien hyvinvointia harrastuksen parissa. Yhteistyökumppanina työssä on Mieli Ry:n Nuori mieli urheilussa-hanke. Hankkeessa on käytössä PERMA-teoria, jonka pohjalta koulutetaan valmentajia. Tässä työssä käsitteinä ovat nuori ja nuoruus, hyvinvointi ja terveys, joukkueurheilu ja PERMA-teoria.

Tämä opinnäytetyö on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Empiirinen aineisto kerättiin kyselylomaketta käyttäen. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat 11-13-vuotiaat jalkapalloa harrastavat tytöt ja pojat. Tutkimuksen kohdeorganisaatioiksi valittiin FC Sport Vaasa ja VPS Juniorit. Tutkimusaineisto kerättiin helmikuussa 2023. Kyselyyn saatiin vastauksia 61. Tutkimustyössä aineisto analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelmalla. Aineisto syötettiin SPSS-tilasto-ohjelmaan, jolloin saatiin havaintomatriisi. Taustamuuttujia ristiintaulukoitiin muuttujien kanssa ja osasta muuttujista onnistuttiin muodostamaan summamuuttujia.

## **2 TUTKIMUSTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten hyvinvointia joukkueurheilussa. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, kuinka joukkueurheilu tukee nuorten hyvinvointia, toimintaympäristön turvallisuutta, vuorovaikutussuhteita, itsensä tärkeäksi kokemista joukkueessa, pitkäjänteisyyttä harjoittelussa, onnistumisen kokemuksia ja oman toiminnan merkityksellisyyttä. On merkityksellistä tuoda esille, kuinka tärkeää hyvinvoinnin huomioiminen urheilussa on. Tarkoituksena on myös selvittää nuorten motivaatiota harjoitteluun ja jalkapallon harrastamiseen. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa valmentajille nuorten hyvinvoinnista joukkueurheilussa.

### **2.1 Tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön päätutkimuskysymyksenä on:

1. Miten joukkueurheilu vaikuttaa nuorten hyvinvointi?

Opinnäytetyön alatutkimuskysymyksinä toimivat:

1. Miten tyttöjen ja poikien välinen motivaatio eroaa harjoituksissa käymiseen?
2. Mitä tytöt ja pojat pitävät tärkeänä jalkapallon harrastamisessa?
3. Miten tyttöjen ja poikien tavoitteet eroavat jalkapallon harrastamisessa?

### **2.2 Tutkimuksen kohde**

Tutkimuskohteet rajattiin tyttöihin, jotka ovat syntyneet 2010-2011 vuosina sekä poikiin, jotka ovat syntyneet 2010 vuonna. Valittiin kaksi tyttöjoukkuetta ja yhden poikajoukkueen. Tyttöjen joukkueet ovat FC Sport Vaasan 2010 syntyneet ja VPS Junioreiden 2010-2011 syntyneet tytöt. Poikien joukkue on VPS Junioreiden 2010 syntyneet pojat. Opinnäytetyöhön valittiin saman ikäisiä tyttöjä ja poikia, että saatiin vertailukohdetta. Molemmissa seuroissa on osa valmentajista käynyt Nuori mieli urheilussa-hankkeen koulutuksia ja sen pohjalta heillä on kokemusta tässä

työssä käytetystä materiaalista. Tutkimuslupa haettiin FC Sport Vaasalta ja VPS Junioreilta.

Jalkapalloseura FC Sport Vaasa on perustettu 2013. Seurassa harrastaa yli neljä sataa pelaajaa, jonka myötä se on kasvanut Vaasan kolmanneksi suurimmaksi jalkapalloseuraksi. Seura on suurimmaksi osaksi erikoistunut tyttö- ja naisjalkapalloilijoihin ja on Vaasan suurin tyttöpuolella sekä Suomessa kymmenenneksi suurin. (FC Sport Vaasa 2023.)

Juniorijalkapalloseura VPS Juniorit on perustettu 2001. Rekisteröityneitä harrastajia seurassa on noin 850. Seurassa on tyttö- ja poikajoukkueita. VPS Junioreilla on Vaasan alueella selkeä johtajan asema Palloliiton ”Seurojen Palloliiton” myötä. Seuratoiminnan ulkopuolella VPS Juniorit tekee yhteiskunnallista työtä iltapäivätoiminnan, futiskerhojen ja maahanmuuttajille suunnattujen kerhojen järjestämisessä. (VPS Juniorit 2023.)

### **2.3 Aikaisemmin tutkittua**

Olli Hartikaisen, Joonas Ruosteisen ja Rami Vidgrenin Saimaan ammattikorkeakoululle (2016) tehdyssä opinnäytetyössä Nuorten fyysinen ja henkinen hyvinvointia urheiluseuratoiminnassa on tutkittu jääkiekkoseura Saipa Ry:n 12-17-vuotiaita junioreita. Tässä työssä tutkittiin kuinka seuratoiminta vaikuttaa nuorten henkiseen hyvinvointiin arjessa ja miten he itse kokevat oman hyvinvointinsa. Tämä opinnäytetyö tuo esiin, myös sen, että ennen lapset ja nuoret saivat liikuntaa paljon enemmän myös seuratoiminnan ulkopuolella mm. koulumatkoista ja pihapeleistä.

Matti Pelkonen on Turun yliopistolle (2016) tehdyssä pro gradututkimuksessaan tutkinut nuorten jalkapalloilijoiden psyykkistä hyvinvointia ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Näkökulmina Pelkosella oli masentuneisuus, ahdistuneisuus, pysyvyyden tunne, elämänhallinta, itsetunto ja arviot omasta kehosta.

Ville Urosen, Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimuksessa (2003) tutkimus on osa Kaikki Pelaa -seurantatutkimusta. Suomen Palloliiton organisoimassa tutkimuksessa Kaikki Pelaa -jalkapallo-ohjelmassa tutkitaan harrastukseen osallistuvien lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta, vapaa-ajan viettoa, liikunnan harrastamisen motiiveja sekä kaverisuhteita. Tutkimuksessa selvitetään, miten 11-15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen fyysinen aktiivisuus, vapaa-ajanvietto, liikuntamotiivit ja kaverisuhteet muuttuvat ohjelman kahden ensimmäisen pelikauden aikana. (Uronen 2003.)

Ella Vuorenmaan pro gradu tutkielmassa Valmentajan käsityksiä roolistaan hyvinvoinnin edistäjänä on näkökulmana valmentajan osallisuus nuorten hyvinvointiin joukkueurheilussa. Tutkielmassa on tutkittu valmentajien kokema rooli lasten ja nuorten elämässä sekä heidän hyvinvointinsa tukemisessa. (Vuorenmaa 2023.)

Suomen palloliiton sivuille on kerätty jalkapalloon liittyviä lopputöitä, sieltä löytyy useista eri näkökulmista tehtyjä tutkimuksia. Tutkimuksia on tehty muun muassa jalkapalloharrastuksen vaikutuksesta nuorten ja lasten hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta, yhteisöllisyydestä ja kaverisuhteista jalkapallojoukkueessa sekä lukioikäisten hyvinvoinnista jalkapalloharrastuksessa. (Suomen palloliitto 2023.)

Täysin samanlaisia asioita ei ole aikaisemmin tutkittu, koska Nuori mieli urheilussa -hanke on rajannut ja ohjannut tämän työn sisältöä. Tutkimukset käsittelevät samankaltaisia aiheita eri näkökulmista nuorten hyvinvoinnista urheilun parissa. Nuorten hyvinvointia koskeva tutkimus on tärkeää, jotta voidaan ymmärtää nuorten tarpeita ja kehittää hyvinvointia tukevia toimintatapoja.

### 3 NUORI JA NUORUUS

Nuoruus on vaikeasti määriteltävä käsite. Nuoruus on tietynlainen siirtymävaihe, nuori ei ole enää lapsi, mutta ei ole vielä saavuttanut aikuisuutta. Se on lapsuuden ja aikuisuuden välinen ikävaihe. (Kestävän kehityksen tavoitteet 2016.)

Suomen Palloliitto on määritellyt lapsuusvaiheen ja nuoruusvaiheen, joista nuoruusvaihe käsittää 12-15-vuotiaat nuoret. (Suomen palloliitto.) Nuori mieli urheilussa-hankkeen materiaalit on suunnattu 10-15-lasten ja nuorten valmentajille. (Mieli ry 2023.)

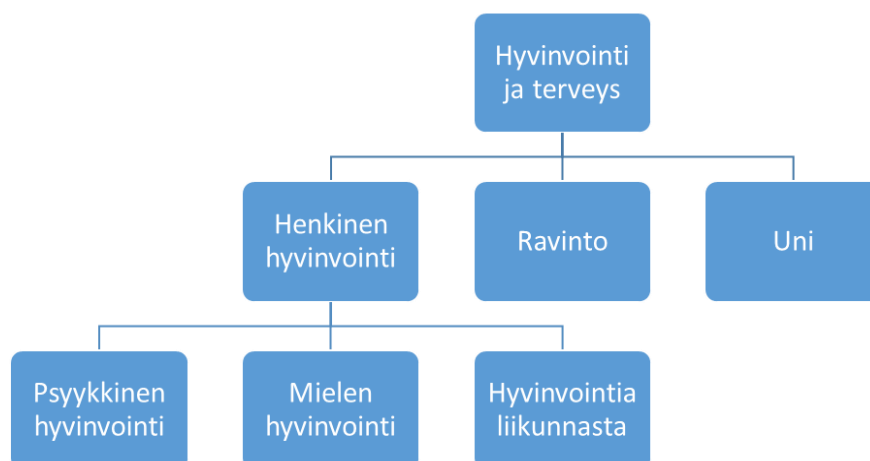
Nuori alkaa muodostamaan kasvuvaiheessa toisenlaista suhdetta itseensä ja vanhempiinsa. Nuori tiedostaa ajatuksellisesti, ettei ole enää lapsi, mutta ei ole vielä aikuinenkaan. Hän luo käsityksellisesti mallia siitä, millaiseksi haluaa suhteen vanhempiinsa muodostaa. Hän voi haluta olla lähellä vanhempiaan ja toisaalta olla hyvin kaukana heistä. Etäisyyden ja läheisyyden välinen kokemuksellinen ristiriita voi näkyä nuoren käytöksessä vanhempien haastamisena ja tunteiden ailahtelevuutena. Nuoren itsenäistyminen on nuorelle itselleen sekä hänen vanhemmilleen haastava elämänvaihe. Nuoruuden elämänvaiheessa ihminen kehittyy nopeasti ja laaja-alaisesta. Nuoren kehossa tapahtuu voimakkaita muutoksia, vartalo muokautuu ja tunne-elämä alkaa myllertämään, tällaista voimakasta kehitystä ei tapahdu muussa elämän vaiheessa. Nuoren ajattelutaidot alkavat kehittymään ja tämän myötä heille aukeaa uudenlainen ajatusmaailma. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2022.)

Murrosikä alkaa tytöillä usein aiemmin, kuin pojilla. Tytöillä muutoksia tulee tasaisemmin, kuin pojilla, jonka vuoksi heillä on aikaa sopeutua niihin paremmin. Nuori vertaa itseään herkästi muihin ja kokee olevansa erilainen, joka saattaa aiheuttaa epävarmuutta ja ahdistusta. Murrosiässä psyykinen kehitys etenee hitaammin kuin fyysinen. Tytöillä fyysinen kehitys kestää neljä vuotta ja pojilla keskimäärin 3,5 vuotta, mutta molemmilla psyykinen kehitys kestää kauemmin. Käytös voi

joskus näkyä taantumana eli lapsenomaisena, koska mieli yrittää sopeutua tilanteeseen. Kehityksessä taantuma on normaali vaihe ja siihen saattaa kuulua huonoa käytöstä, epäsiisteyttä, riidan haastamista sekä huonoa kielenkäyttöä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2022.)

## 4 HYVINVOINTI JA TERVEYS

Tässä työssä käsiteltyjä hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueita on kuvattuna kuvioon 1. Ihmisistä jokainen kokee hyvinvoinnin ja terveyden eri tavalla. (Peda.net. Hakala.) Henkinen hyvinvointi on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (UKK-instituutti 2022.) Terveydellä tarkoitetaan ihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia. (Peda.net 2016.) Myös psyykkisen hyvinvoinnin ja mielen tasapainon jokainen kokee omalla tavalla. (Verkkovaria 2016.) Mielen hyvinvointi liittyy osana yleiseen hyvinvointiin, josta voi pitää huolta, ja vahvistaa omia voimavaroja. (Mielenterveystalo.) Liikunnan on todettu tukevan kokonaisvaltaisesti nuorten fyysistä sekä psyykkistä hyvinvointia. (Ojala & Mehtänen 2020.)



**Kuvio 1.** Hyvinvointi ja terveys.

Hyvinvoinnin osa-alueet muodostuvat moniulotteisista asioista, jotka koostuvat elinoloista, yksilön kokemuksista sekä yhteiskunnan suojelusta. Hyvinvointi on muuttuva käsite, johon vaikuttavat yhteiskunnalliset ja poliittiset asiat sekä yhteiset arvot ja normit. Lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttavat kasvuympäristö, perheen toimeentulo ja perhesuhteet sekä koulu, harrastukset ja asuinympäristö. Yksilön elinkaareen vaikuttavat lapsuuden elinolot ja kokemukset. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin tutkimusten taustalla ovat usein aikuisille tehdyt hyvinvointitutkimukset, näiden pohjalta ei voida täysin määritellä lasten kokemaa hyvinvointia.

(Lahtela 2022.) Voidaan katsoa, että nuorten hyvinvointi on kaikkien vastuulla, niin eri toimijoiden kuin eri sektoreiden välisenä yhteistyönä. Valtakunnan tasolla tämä tarkoittaa, että se ulottuu hyvinvointialueisiin ja kuntiin. (Mieli ry 2022.)

Terveys on muuttuva tila, joka muuttuu jatkuvasti ihmisen elämän eri vaiheissa. Monet eri tekijät vaikuttavat terveyteen, kuten sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö sekä ihmisen omat kokemukset sekä hänen arvonsa ja asenteensa (Huttunen 2020). THL:n määritelmässä terveys on inhimillinen perusarvo, jonka avulla hyvinvoinnin osatekijät ja hyvä elämä voivat toteutua. Monikansallisessa asiantuntijaryhmässä terveys määritellään kyvyksi sopeutua ja selviytyä. Tämän määritelmän mukaan ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kaikki osa-alueet ovat omalla tavallaan hallinnassa. (Ainoa 2022.)

#### **4.1 Henkinen hyvinvointi**

Henkinen hyvinvointi on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Henkisen hyvinvoinnin kokonaisuus koostuu henkisestä, fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kokonaisuudesta ja tämän kokonaisuuden avulla johdamme elämäämme. Vaikuttavina tekijöinä yksilön kasvuun ovat: vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, yhteiskunta, ympäristö ja kulttuuriset arvot. Henkisen hyvinvoinnin tila on elämäntaitoa, joka mahdollistaa selviytymisen vastoinkäymisistä, nauttimisen elämästä ja taidon ylläpitää ja solmia ihmis- ja ystävyys-suhteita. (UKK-instituutti 2022.)

Nuorten henkinen hyvinvointi vaihtelee luonnostaan ja jokainen nuori kokee elämänsä aikana parempia ja huonompia jaksoja elämänsä aikana. Urheilevat nuoret ovat kasvavia ja he kamppailevat omaan ikävaiheisiin liittyvien muutosten sekä haasteiden kanssa, kuten itsenäistymisen, oman identiteetin tutkimisen ja kehossa tapahtuvien muutosten kanssa. (Ahto 2022, 39.)



#### 4.1.1 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi on ihmisen kokemuksellisesta hyvinvointia ja mielen tasa-painoa. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia asioita ovat ihmissuhteet ja tunteet, liikunta, harrastukset, luovuus, uni, lepo ja terveellinen ravitsemus. Tekemällä itselleen merkityksellisen tuntuksia asioita ja noudattamalla terveellisiä elämäntapoja, huolehtii omasta psyykkisestä hyvinvoinnista eli mielenterveydestä. (Verkkovaria 2016.)

Psyykkiseen hyvinvointiin sisältyy erilaisia tunteuksia, kyvystä tehdä itsenäisiä valintoja sekä päätöksiä elämän eri osa-alueilla. Tämä kuvaa kykyä hahmottaa omaa elämää laajemmalla tasolla, maailmanlaajuisesti. Nämä kokemukset koskevat ympäristöämme mittavassa suhteessa ja välttämättä eivät ole suorassa yhteydessä miellyttävien kokemusten tai toiveidemme kanssa. (Mielenihmeet 2017.)

Hyvä mielenterveys on ihmisen voimavara, jotka tukevat olennaisesti stressin hallintaa, ahdistuksen ja menetyksen sietämistä sekä joustavaa sopeutumista elämäntilanteen muutoksiin. On tutkittu, että säännöllisellä liikunnalla on yhteys alhaisempiin stressitasoihin, se ehkäisee masennusoireiden ilmaantumista ja lieventää ahdistuksen oireita. Aktiivisella liikunnan harrastamisella on yhteys myös vähäisempiin somaattisiin vaivoihin, tarkkaavaisuuden sekä käyttäytymisen häiriöihin ja sosiaalisiin ongelmiin. Liikunnan harrastamiseen liittyy usein positiivisia tunteita ja tyytyväisyyttä omaan itseensä. Liikunta kohottaa nuorten itsetuntoa ja edistää positiivisen minäkäsityksen muodostumista. (Tammelin 2008.)

Mielenterveyshäiriöt ja -oireet, masennusoireet ja syömishäiriöt ovat yleisempää urheilijoiden keskuudessa. Suomessa ei kuitenkaan ole kattavaa selvitystä suomalaisten urheilevien nuorten mielenterveydestä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että mukana olevat aikuiset voivat vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten henkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin urheilutoiminnan parissa. (Ahto 2022, 39.)

#### 4.1.2 Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi koostuu yksilöllisistä, sosiaalisista, yhteiskunnallisista ja kulttuurisista tekijöistä. Mielen hyvinvointi on WHO:n määritelmän mukaan sitä, että pystyy näkemään omat kyvyt ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista ja ottamaan osaa oman yhteisön toimintaan. (Opiskelu palvelu 2023.)

Lapsuudessa ja nuoruudessa koetuilla tapahtumilla luodaan hyvinvoinnille pohja. Näillä ominaisuuksilla vahvistetaan nuoren sosiaalisia suhteita sekä fyysistä ja psyykkistä kehitystä. Näillä ikävaiheilla on tärkeä merkitys myös aikuisuuden hyvinvoinnin kannalta. Lapsuus ja nuoruus ovat fyysisen ja psyykkisen kehityksen merkityksellisintä aikaa, johon vaikuttaa yksilöllisten tekijöiden lisäksi nuoren ympäristö ja kulttuuri. Lapsuuden perheellä on suuri merkitys nuoren kasvun ja kehityksen kannalta. Nuoren kehitysympäristöön kuuluu myös koulu sekä harrastustoiminta, jotka tukevat ja edistävät nuoren hyvää mielenterveyttä. (THL 2021.)

Mielen hyvinvointi on lähtökohta urheilevan nuoren terveydelle, toimintakyvylle sekä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. (THL 2021). On hyvä pitää huolta mielen hyvinvoinnista ja oppia vahvistamaan ja tunnistaan omia voimavaroja. Erilaisia käsitteitä liittyy mielen hyvinvointiin, kuten hyvä elämä, tasapainoinen mieli ja onni. Mielen hyvinvointi ei tarkoita sitä, että elämään ei sisältyisi ollenkaan koettua alakuloisuutta, ahdistusta, riittämättömyyttä, tai mielenterveyden häiriöitä. Jokainen ihminen kohtaa elämänsä aikana ylä- ja alamäkiä. Emme välty koulupaineilta, ihmissuhdeongelmilta, rahallisilta vaikeuksilta, stressiltä, menetyksiltä tai luopumisilta. Tällaiset asiat voivat epävakauttaa nuoren mielen hyvinvointia. (Mielenterveystalo.)

Asiat, jotka tuovat merkityksellisyyden tunnetta, ovat tärkeässä roolissa mielen hyvinvoinnin kannalta. Mielekkäät päämäärät, tavoitteet ja tehtävät vahvistavat merkityksellisyyden tunnetta. Mielen hyvinvointia rakentaa myös omien arvojen mukaan eläminen. Välillä on hyvä pohtia, mitkä asiat tekevät elämästä elämisen arvoisen. (Ikäopisto.) Ihmisen kokemana merkityksellisyys vahvistaa sitä, että oma

elämä tuntuu tärkeältä ja arvokkaalta. Seligmanin mukaan merkityksellisyyden tunnetta oppii kehittämään ja mittaamaan itsenäisesti. Näistä tekijöistä muodostuu ihmisen hyvinvoinnin viitekehys ja mahdollisuus oppia tarkastelemaan omaa hyvinvointia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 75.)

#### **4.1.3 Hyvinvointia liikunnasta**

Liikunnan on todettu tukevan kokonaisvaltaisesti nuorten fyysistä sekä psyykkistä hyvinvointia. Hyvinvoinnin kulmakivet muodostuvat liikunnasta, ravinnosta ja levosta. (UKK-instituutti 2022.) Nuoren kasvulle ja kehitykselle päivittäinen liikunta on tärkeää. Liikunnalla on todettu olevan runsaasti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Ihminen, voi parantaa koettua elämänlaatua ja kognition eri osa-alueita kuten muistia ja ongelmanratkaisukykyä harrastamalla säännöllisesti liikuntaa. Lisäksi liikunta auttaa nukkumaan paremmin, hallitsemaan stressiä ja vähentämään ahdistuneisuutta. Liikunnan harrastaminen tukee nuoren luuston kehittymistä ja parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Liikunnan on myös tutkittu edistävän lasten oppimista ja tukevan motoristen taitojen kehittymistä. Muiden nuorten kanssa yhdessä liikkueessaan nuori oppii vuorovaikutustaitoja, reilun pelin henkeä sekä muiden huomioon ottamista. (THL.)

Parhaimmillaan liikuntaharrastus tukee ja vahvistaa nuoren itsetuntoa, pystyvyyden tunnetta ja kasvattaa itseluottamusta. Liikuntaharrastus tarjoaa pelaavalle nuorelle yhteenkuuluvuuden tunnetta, ystäviä, sosiaalisen tukiverkoston sekä kokemuksen siitä, että joku välittää hänestä. (MLL.) Liikunnan sekä harrastuksen on todettu suojaavan nuorta mielenterveysoireilta, mm. masennukselta. (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne 2013.)

Lapsuudenaikaiset myönteiset ja monipuoliset liikkumiskokemukset vaikuttavat siihen, miten nuori on oppinut hahmottamaan oman kyvykkyytensä urheilussa. Näin ollen motivaatioilmastolla on suuri merkitys nuoren käsitykseen itsestään sekä mahdollisuuksistaan liikkujana. Urheiluharrastuksessa nuoren perustarpeet

huomioon otettaessa, saadaan luotua hyvä pohja kehittymiselle valitussa urheilulajissa. (Ahto & Kaski 2022, 38-39.)

Tavoitteellisen liikuntaharrastuksen parissa nuori kehittää itsesäätelytaitoja, hän oppii kohtaamaan omat hankalat tunteet ja rauhoittamaan tai aktivoimaan oman vireystilan tilanteen vaatimalla tavalla. Tavoitteellinen liikuntaharrastus opettaa myös sitkeyttä sekä pitkäjänteistä tekemistä nuorelle. Nuori oppii huomaamaan, että hän itse pystyy vaikuttamaan taitojen kehittymiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Pystyvyyden tunne, fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittyminen sekä onnistumisen kokemukset ovat merkityksellisiä kokemuksia nuoren minäkuvan kehittymiselle. Liikuntaharrastuksen myötä tulee nuoren elämään positiivisia kokemuksia mm. ystävyysuhteet ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy, yhteistyötaidot kehittyvät, terveys sekä terveellisten elämäntapojen harjoittaminen, paineensietokyky ja keskittymisen taito, oppiminen sietämään epäonnistumisia. (Ahto 2022, 40.) Tutkimuksissa on osoitettu, että lapset, jotka ovat urheilullisesti aktiivisia, ovat todennäköisemmin fyysisesti aktiivisempia myös aikuisuudessa kuin ne, jotka eivät lapsuudessaan osallistu ollenkaan urheiluun. (Eime ym. 2013)

Hyvin voidessaan nuori nauttii tekemisestä, liikkumisesta ja itse valituista haasteistaan sekä kyseisten haasteiden saavuttamisesta. Nuoren itsensä kehittämällä ja tarkastelemalla suorituskyykyyn ja hyvinvointiin vaikuttavia psyykkisiä tekijöitä, nuori voi saavuttaa tavoitteitaan nopeammin ja paremmin. Lisäksi nuoren elämänilo, elinvoimaisuus ja jaksaminen pysyvät yllä, nämä ominaisuudet parantavat hyvinvointia nuoren elämässä. (Arajärvi & Thesleff 2020.) Futistohtori viittaa tekstissään David Brooksin kirjaan (2019) ”*The Second Mountain: The Quest for a Moral Life*”, että omistautuminen, uppoutuminen ja intohimoinen tekeminen voimistavat elämänhallinnan tunnetta eli koherenssia. Urheiluun sitoutumisen kautta ympärillä oleva maailma muodostaa nuorelle ymmärrettävän, hallittavan ja mielekkään mahdollisuuden kehittää omaa identiteettiään ja vahvuuksiaan. (Futistohtori.)

Liikunta ja urheiluharrastukset voivat vaikuttaa myös haitallisesti nuorten henkiseen hyvinvointiin. (Tammelin & Karvinen 2008, 79.) Tavoitteelliseen urheiluun sisältyviä riskejä ja kuormitustekijöitä on useita, jotka tuovat omat haasteensa psyykkiselle hyvinvoinnille. Urheilussa usein pyritään huippusuorituksiin, voittamiseen ja toimitaan stressaavassa kilpailullisessa ympäristössä, tämä voi helposti aiheuttaa nuorelle jännityksen oireita. Lisäksi ”hyvän urheilijan” -ominaisuudet ovat hyvinkin lähellä niitä samoja piirteitä, jotka voivat aiheuttaa psyykkistä pahoinvointia. (Ahto 2022, 39.)

Tutkimusten mukaan varhaisessa vaiheessa valittuun urheilulajiin liittyy useammanlaisia haasteita, kuten liian yksipuolinen ja liiallinen harjoittelu, uupuminen, suurempi loukkaantumisen riski, suppeammat sosiaaliset normit, psykososiaaliset kuormitustekijät sekä kohentunut riski fyysisille ja psyykkisille väärinkäytöksille. Varhaiseen valintaan sekä erikoistumiseen tiettyyn urheilulajiin liittyvät haasteelliset tekijät voivat aiheuttaa myös aikaista keskeytystä tai ulkopuolelle jääntiä, mikä jo itsessään on yhteydessä henkiseen pahoinvointiin. (Ahto 2022, 39.)

Vanhempien rooli nuoren urheiluharrastuksessa on tärkeä. Nuori tarvitsee vanhempaa tuekseen henkisesti, mutta myös taloudellisesti. Henkinen tuki on taloudellista tukea tärkeämpää. Vanhemmille voidaan hahmottaa erilaisia rooleja, kuten mahdollistaja, tulkitsija ja roolimalli. Mahdollistajana he kuljettavat nuorta harjoituksiin, maksavat harjoitusmaksuja sekä osallistuvat harrastuksen käytännön organisointiin. Tulkitsijana he tukevat lasta tulkitsemaan esimerkiksi voittamisen, harjoittelun ja työnteon suhteen. Roolimallina vanhemmat antavat nuorille mallia oikeasta käyttäytymisestä muun muassa, miten häviöön tai voittoon suhtaudutaan. Joskus vanhempien liiallinen aktiivisuus ja kannustaminen voi aiheuttaa negatiivisia tunteita nuorelle. Siitä voi tulla ylimääräistä stressiä ja paineita, jos vanhemmilla on kova vaatimustaso. Harrastaminen voi muuttua ja lapsi urheilee niin sanotusti vanhempien toiveiden mukaan, eikä omasta halusta. Vanhempien aito kiinnostus ei saa asettaa nuorelle paineita menestymiseen. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander, Riski 2009, 32, 49-50.)

## 4.2 Unen merkitys nuoren terveydelle

Tässä työssä ei käsitellä unenmerkitystä hyvinvoinnille syvemmin, vaikka se on tärkeä osa-alue nuorten kasvulle ja kokonaishyvinvoinnille.

Uni edistää fyysistä ja henkistä terveyttä useammalla tavalla. (UKK-instituutti.) Nuorelle unen merkitys on erityisen tärkeää, koska se auttaa pysymään henkisesti virkeänä sekä terveenä. Nuoren fyysinen kasvu vaatii unta. (Aivoliitto.)

Nuoren tasapainoiselle hyvinvoinnille ja kasvulle on tärkeää riittävä unensaanti, monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikunta. Nuoret tarvitsevat unta keskimäärin noin 8-10 tuntia jokaisena yönä. Nuoren fyysinen aktiivisuus sekä rankka psyykinen opiskelu väsyttävät ja kuormittavat muistia, jolloin unentarve suurenee. Tällöin vastapainoksi kasvava nuori tarvitsee riittävästi lepoa ja unta. (Teko.) Unella on merkittäviä tehtäviä kehityksen kannalta mm. aivojen energiatasapainon, oppimisen ja lihasväsymyksen säätelyssä. Nuorella unen aikana aivoissa tapahtuu elpymistä, joka ilmenee kasvuhormonin erittymisenä. Kasvuhormoni on anabolinen eli lihasproteiinirakenteista muodostuva hormoni-unta pidetäänkin hormonaalisesti anabolisena. (UKK-instituutti.)

Nuoren liiallinen univaje johtaa negatiiviseen ajatteluun ja emotionaaliseen haaivoittuvuuteen sekä erityisesti lisää riskiä masennuksen kehittymiselle. (Positiivepsychoology 2017.) Vähäisellä unella on vaikutusta luovuuteen, päättelykykyyn, uuden oppimiseen ja virheiden tekemiseen. Liiallinen väsymys saattaa aiheuttaa nuorelle päänsärkyä sekä altistaa heitä myös tapaturmille. Riittävä nukkuminen on aivojen palautumisen kannalta tärkeää, sillä päivän aikana opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Nuoren hormonit saattavat vaikuttaa niin, että nukahtamisajankohta muuttuu ja tämän vuoksi syntyy aamuväsymystä, joka on yleinen unihäiriö nuorilla. Unen aikana nuorella erittyy kasvuhormonia, joka vaikuttaa oleellisesti nuoren kasvuun. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2022.)

### 4.3 Ravinnon merkitys nuoren terveydelle

Ravinnon merkitys urheilevan nuoren elämässä on suuri, mutta tässä työssä sivuttiin vain asiaa.

Ravinto on yksi nuoren urheilijan kulmakivistä liikunnan ja unen rinnalla. (UKK-instituutti 2020) Kun nuori urheilee tavoitteellisesti, ravinnolla on merkittävä vaikutus terveyden, kasvun ja fyysisen kehityksen edistämässä. (Ilander, Heikura, Hietava, Laakso, Manner & Mursu, 2021, 614). Ravitsemuksen päätavoitteena on tukea ja turvata urheilevan nuoren kasvua sekä kehittymistä. Riittävällä energiansaannilla ja monipuolisella syömisellä tuetaan nuoren urheilijan ravitsemuksellisesti tärkeimmistä tavoitteista. (Ojala & Mehtänen 2020.) Urheilu tuo lisävaatimuksia ravitsemuksen tärkeyden merkitykseen, jolla on vaikutusta suorituskyvyn, palautumisen ja terveyden tukemisen näkökulmasta. (UKK-instituutti 2022.)

Oikeanlainen ravinto sekä riittävä uni auttavat palautumisessa, kehittymisessä ja harjoittelussa jaksamisessa. Liikunnan myötä energiankulutus lisääntyy ja energiaa tarvitaan lisää, jota saadaan ravitsevasta ja tarpeeksi energiapitoisesta ruuasta (UKK-instituutti 2022.) Säännöllisin väliajoin syödyt ateriat tukevat harjoittelua ja pitävät yllä tasaista verensokeria. Veren tasainen sokeripitoisuus edistää nuoren keskittymiskykyä sekä pitkää pinnaa. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 247.) Nuoren on hyvä oppia urheilun ja ravintoon liittyvät perusteet, koska se tukee hänen kasvuaan urheilijana (Ilander, 2021, 614.) Ravitsemuksen kanssa ei ole tarkoitus pyrkiä täydellisyyteen, koska rajoitukset voivat johtaa vähäiseen syöntiin ja sitä kautta vaikuttaa negatiivisesti jaksamiseen sekä hyvinvointiin. Sopivan rento ja joustava ote ravitsemukseen on riittävää niin terveystiikujalle kuin urheilijalle. (UKK-instituutti 2022.)

## 5 JOUKKUEURHEILU

Joukkueurheilun harrastamisessa on paljon erilaisia hyötyjä, joihin kuuluu myös yksilön henkilökohtainen kehittyminen. Arvoja ja taitoja, joita urheilun harrastamisella voi kehittää ovat esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tunne, tiimityöskentely, kunnioitus, päätöksentekotaito, uskollisuus, esteiden voittaminen, kurinalaisuus, vastuullisuus, myötätunto, tasa-arvoisuuden ymmärtäminen, syrjinnän välttäminen, aktiivinen kuuntelu sekä vapaa-ajan hyvä hyödyntäminen. On kuitenkin tärkeää, että harrastaa sellaista, jonka avulla on mahdollista kasvaa ja kehittyä elämän jokaisella osa-alueella. (García 2022.)

Lapsuus ja nuoruus on elämänvaihe, joka on hyvin ratkaiseva. Lapset ja nuoret ovat tällöin herkästi haavoittuvia ja muokattavissa olevia. Näiden elämänvaiheiden tapahtumat jättävät joko positiivisen tai negatiivisen jäljen kehitykseen sekä henkilökohtaiseen kasvuun. Urheilukenttä saattaa olla paikka, jolloin ihminen tekee ensimmäistä kertaa jotakin yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Päästäkseen joukkueen yhteiseen tavoitteeseen pelissä, täytyy joukkueetovereiden tehdä yhteistyötä. (García 2022.)

Joukkueurheilun harrastamisen yhdeksi suurimmaksi opilliseksi hyödyksi nousee sosiaalisten taitojen oppiminen. Joukkueurheilua harrastaessa pelaajat oppivat olemaan tekemisissä erilaisten ihmisten kanssa ja tekemään joukkuekavereiden kanssa yhteistyötä. (Unelmakunto.) Sosiaalisten taitojen kehittäminen vaatii nuorelta itseilmaisutaitoa, vastavuoroisuutta, kykyä tunnistaa ja purkaa mahdollisia konfliktitilanteita sekä taitoa rakentaa luottamusta joukkuekavereihin. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Nämä taidot vahvistavat nuoren sosiaalisten taitojen kokemuksellisuutta, ryhmässä toimimisen mahdollisuutta ja yhteisöllisyyden tunnetta. (Unelmakunto.)

Nuorella on mahdollisuus joukkueurheilua harrastaessa kokea olevansa osa yhteisöä ja joukkueena kilpailemista yhdessä muiden ikäistensä kanssa. Joukkueurheilu



kehittää lisäksi nuoren henkisiä taitoja, kuten itsevarmuutta ja luovuutta. Kilpailtaessa muiden joukkueiden kanssa pelaajat joutuvat miettimään sekä suunnittelemaan strategioita ja toimintatapoja. Tämä vahvistaa nuoren ajattelun kehittymistä. Yksi osa joukkueurheilua on pelissä häviäminen ja se, miten siitä joukkueena yhdessä selviydytään. Tämä voi auttaa nuorta kehittämään omaa resilienssiään ja sinnikkyyttään. (Unelmakunto.)

Joukkueurheilu on myös hauskaa yhdessä tekemistä. (Unelmakunto.) Päästäkseen joukkueena sovittuun tavoitteeseen pelissä, täytyy jokaisen pelaajan tehdä yhteistyötä päämäärien saavuttamiseksi. Ennalta asetetut tavoitteet motivoivat joukkuetta yhteisten tavoitteiden saavuttamisessa. Joukkueurheilussa jokaisen joukkueen jäsenen on tärkeä noudattaa yhteisiä sovittuja sääntöjä, jotka liittyvät peliin, joukkueeseen ja kaikkien ihmisten kunnioittamiseen. (García 2022.) Joukkueurheilussa kilpailutilanteissa ydin on se, että kilpailu toteutuu urheilun pelisääntöjen mukaisesti ja jokainen tekee parhaansa. Tällöin joukkue saavuttaa parhaimman tuloksen. (Suomen valmentajat.)

Joukkueurheilun idea on tuottaa mielihyvää tekijälleen. Lisäksi se on itsensä kehittämistä, oman potentiaalisen ulottuvuuden löytämistä ja sen käyttämistä. Urheilu tarjoaa mahdollisuuden itsensä tuntemiseen ja kehittämiseen monin eri ulottuvuuksin. Urheilussa on kyse tunteista ja se tarjoaa mahdollisuuden kokea erilaisia tunteita ohjatussa ympäristössä. Urheillessa voi oppia tunnistamaan sekä säätelemään kokemiaan tunteita. Siksi on tärkeää, että toiminta urheilussa on sellaista, mikä mahdollistaa ilon ja surun tunteiden kokemisen aidosti. (Suomen valmentajat.)

Joukkueurheilu tuottaa tekijälleen mielekästä sisältöä elämään ja tämän vuoksi kannattaa urheilla. Urheilu myös edistää terveyttä, synnyttää ilon ja onnen tunteita sekä lisää kokemuksellisia elämyksiä. Kaikki tekeminen kumpuaa urheilijan omasta ilosta, innostuksesta ja intohimosta urheilla. Urheilulla on itsessään tietty arvo ihmisen elämässä, urheilemme, koska koetaan se mielekkääksi. (Suomen valmentajat.)

## 6 NUORI MIELI URHEILUSSA-HANKE

Tässä opinnäytetyössä on mukana Mieli ry:n Nuori mieli urheilussa-hanke. Suomen Urheilupsykologi yhdistys (SUPY) myönsi Vuoden psyykkisen valmennuksen teko palkinnon kaudelta 2021-2022 Mieli ry:n Nuori mieli urheilussa-hankkeelle. (Mieli ry 2023.) Nuori mieli urheilussa -hanke on yhteistyökumppani ja opinnäytetyön pohjana on käytetty hankkeen koulutusmateriaalia. Tutkimuksessa mukana olevien seurojen valmentajat koulutautuvat kyseisen hankkeen koulutuksissa. Koulutusmateriaali on laaja ja siinä otetaan huomioon nuoren hyvinvoinnin eri osa-alueita. Hankkeessa on näkökulmana turvallinen toimintaympäristö sekä Martin Seligmanin PERMA-teoria ja sen ulottuvuudet.

Mielen hyvinvointia tukeva urheiluvalmennus, antaa vahvan pohjan nuorelle urheiluun, liikuntaan sekä yleiseen elämään. Turvalliseksi koetussa toimintaympäristössä urheileva nuori kokee tuleensa hyväksytyksi omana itsenään. Nuori uskalttaa näyttää avoimesti tunteitaan, ilmaista omia ajatuksiaan sekä saa kokea epäonnistumisia, oppia tekemistään virheistä sekä yrittää jälleen uudelleen. (Mieli ry 2022.)

Nuori mieli urheilussa-verkkokursseilta valmentaja saa konkreettisia työkaluja omaan valmennukseensa. Valmentaja voi edistää pienilläkin teoilla nuorten urheilijoiden mielen hyvinvointia. Verkkokurssinsisällöt ovat suunnattu ensisijaisesti 10-15-vuotiaiden toimintaan, mutta niitä voi hyvin soveltaa myös muille ikäryhmille. (Mieli ry 2022.)

Jokaisella nuorella on myönteisiä persoonallisia luontevahvuuksia ja ominaisuuksia. Nämä ominaisuudet ilmenevät nuorilla eri tavalla ja ne ovat sidoksissa arjen ympäristöihin, sosiaalisiin suhteisiin sekä tilanteisiin, ja näitä taitoja voi vahvistaa harjoittelemalla. Luontevahvuuksien tarkastelu ja tietoinen vahvistaminen lisäävät tutkitusti nuorten hyvinvointia ja tukevat myönteistä itsetuntemusta sekä auttavat tavoitteiden saavuttamisessa. (Mieli ry 2022.)

## 7 PERMA-TEORIA JA TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

*”Kun asetat isoja, mahtavia tavoitteita – pääset niihin sitten tai et – ne asiat, joita matkan varrella tapahtuu, ovat niitä, jotka tekevät elämästä ihanan\* - Richard Bandler,” (Pirilä 2016, 4.)*

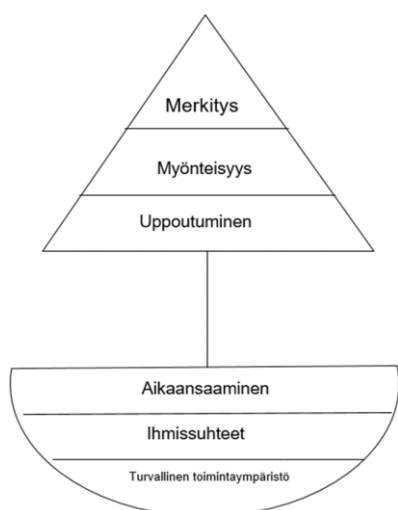
Tässä tutkimuksessa teoreettisena viitekehyksenä ja nuorille tehtyjen hyvinvointikysymysten pohjana toimii Martin Seligmanin positiiviseen psykologiaan perustuva PERMA-teoria ja lisäksi turvallinen toimintaympäristö. PERMA-teoria sisältää viisi erilaista hyvinvoinnin käsitettä. Hyvinvoinnin osa-alueet yksittäisinä sekä nämä kaikki osa-alueet yhdessä, tukevat kokonaisvaltaisesti nuorten hyvinvointia joukkueurheilussa. PERMA-teorian elementit ovat myönteisyys (positive emotions), läsnäolo ja uppoutuminen (engagement), ihmissuhteet ja vuorovaikutus (relationships), merkityksellisyys (meaning) ja aikaansaaminen (accomplishment). (Mieli ry 2022.)

Martin Seligman suunnitteli PERMA-mallin käsitteellistämään hyvinvointiin vaikuttavat tärkeimmät tekijät. (PositivePsychology 2017.) PERMA-teorian mukaan hyvinvoinnin ja onnellisuuden arvot ovat hyvin merkittäviä arvoja, koska onnellisuudella on positiivinen vaikutus mielenhyvinvointiin sekä ihmisen kokonaishyvinvointiin. (Seligman 2011, 16–26, 309). PERMA-teoriassa tarkastellaan hyvinvointia yksilöstä käsin, huomioon ottaen samalla sosiaalisten suhteiden merkitys laajempina hyvinvoinnin edellytyksenä. PERMA-teoriaan pohjautuvan teemojen ja menetelmien avulla on mahdollisuus tarjota jalkapalloa harrastaville nuorille kiinnostavia ja merkityksellisiä oppisisältöjä sekä edistää nuorten myönteisiä tunteita, merkityksellisyyttä, positiivisia suhteita, saavutuksia, itsesäätelykykyä sekä sitoutumista. (Mieli ry 2022.)

## 7.1 Turvallinen toimintaympäristö

Urheiluseurojen tarjoama turvallinen toimintaympäristö tarjoaa parhaimmillaan nuorelle urheilijalle hyvän kasvualustan, joka tukee nuoren kehitystä. Turvallisessa ympäristössä nuori kokee tulevansa hyväksytyksi omana itsenään ja uskaltaa näyttää tunteensa sekä kertoa avoimesti omia ajatuksiaan. Epäonnistumisen jälkeen oppia virheistään ja yrittää uudelleen. Vakaat lähtökohdat turvalliselle toimintaympäristölle rakennetaan yhdessä positiivisten ihmissuhteiden ja aikaansaamisen kokemusten myötä. Urheilevan nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tarvitaan lisäksi purjeita vauhdittamaan merkityksellisyydellä, myönteisyydellä ja uppoutumisella. Kun nuorella on useita vahvoja purjeita tukena, sitä vahvempaa on kehittyminen. (Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry 2021.)

Urheiluseuran valmentajilla ja toimihenkilöillä on merkittävä rooli nuorten urheilijoiden hyvinvoinnin edistäjinä. Martin Seligmanin PERMA-teoria tarjoaa valmentajille tärkeän näkökulman nuorten urheilijoiden hyvinvointiin yhdessä turvallisen toimintaympäristön kanssa. Tätä voidaan kuvata purjevenemetaforalla (Kuvio 2.), jolla edistetään ja vahvistetaan turvallisuuden tunnetta ja kasvua. (Futistohtori.)



**Kuvio 2.** Purjevene, mukailtu Futistohtorin kuvaa.

## 7.2 Myönteisyys (Positive emotions)

Myönteisyydellä tarkoitetaan sitä, että on taito pysähtyä onnellisten hetkien äärelle, se on taitoa tuntea ja osoittaa kiitollisuutta sekä vahvistaa omia myönteisiä tunteita. Kun nuori kokee myönteisiä tunteita, hänen toimintakykynsä kasvaa, koska hän kokee olonsa turvallisiksi, silloin nuoren energia ei kulu negatiivisten asioiden eliminoimiseen. (Fernström & Vuorinen, Uusitalo 2021.) Positiivinen tunne on paljon enemmän kuin onnellisuus. Positiivisia tunteita ovat toivo, ilo, rakkaus, myötätunto, huvitus ja kiitollisuus.

Myönteisyys helpottaa sosiaalisten suhteiden muodostamista ihmisten välillä sekä sosiaalisella yhteydellä on merkittävä vaikutus meidän mielellemme. Sosiaalisista suhteista nuoret saavat tasavertaista ja kokonaisvaltaista tukea terveydelle sekä hyvinvoinnin edistämiseksi. Joukkueurheilussa hyvillä sosiaalisilla suhteilla on ehkäisevät vaikutukset erilaisia sairauksia vastaan. Hyvin opituilla vuorovaikutuksen keskeisillä taidoilla on merkittävä vaikutus, joka kulkee mukana koko elämän ajan. (Puustinen 2020.)

## 7.3 Läsnäolo ja uppoutuminen (Engagement)

Uppoutumisen kokemus Seligmanin (2011) mukaan ilmenee sitoutuneisuutena. Läsnäolo ja uppoutuminen toteutuvat, kun nuori on täysin läsnä, keskittyen intensiivisesti siihen mitä tekee, omien taitojen ja rajojen kanssa sopivassa suhteessa. Nuorelle itselleen merkityksellisten asioiden suorittaminen lisää hyvinvointia sekä myönteiset ihmissuhteet osaltaan lisäävät hyvinvointia. (Mieli ry 2022.)

Nuoren urheilijan on hyvä oppia keskittymään pitkäjänteiseen harjoitteluun, rauhoittaa itsensä haastavissa tilanteissa sekä oppia elämään tässä hetkessä. Kun nuorella on läsnäolon ja uppoutumisen taidot hallussa, sitä paremmin hän pääsee nauttimaan hyvinvointia ja merkityksellistä elämää tuottavasta ihanteellisen tekemisen tilasta eli flow-tilasta. Sen tilan saavutettaessa on tunne, että kaikki sujuu kuin itsestään. (Pirilä 2016, 1-12)

#### **7.4 Ihmissuhteet ja vuorovaikutus (Relationships)**

Ihmissuhteet perustuvat hyvään vastavuoroisuuteen sekä myönteisiin ihmissuhteisiin. Boniwell (2012) määrittelee yhteenkuuluvuuden kokemisen ihmiselämän keskeisemmäksi tavoitteeksi. Hyvät vuorovaikutustavat tukevat ja kasvattavat nuoren hyvinvointia.

Kommunikaatio on ihmissuhteissa tärkein muoto, siinä ovat läsnä eleet, ilmeet, äänenpainot, kosketus ja katseet, jotka ovat merkitseviä. Nämä kaikki luovat sanoille syvemmän merkityksen ja vahvistavat sanoitettua asiaa. (Väestöliitto 2018.)

Jotta ihmissuhteet pysyisivät joukkueessa hyvinä, nuorten on osattava kiinnittää huomiota siihen, kuinka he kohtelevat ja puhuvat joukkueovereilleen. Joukkueissa hyvillä kommunikaatio-, sekä ryhmätyötaitoilla selviydytään haastavistakin hetkistä. Kaikista ihmisistä ei tarvitse pitää, mutta olisi hyvä, että kaikkien kanssa tulisi toimeen ja hyväksyttäisiin erilaisia joukkueovereita. (Mieli ry 2022.)

#### **7.5 Merkityksellisyys (Meaning)**

Merkityksellisyyden kokemus siitä, että omalla toiminnalla on selkeä suunta. Merkityksellisyys on hyvinvoinnin yksi osatekijä. Kokeminen itsensä osaksi yhteisöä tai joukkuetta, oman olemassaolon kokemisen tarkoituksenmukaiseksi ja mahdollisuus toteuttaa itseään ja saada sitä kautta itselleen jotain hyvää. (Elo 2021.)

Merkityksellisyys on vahvasti läsnä nuoren joukkueurheilijan elämässä, kun hän pääsee yhteisössä hyödyntämään ja kehittämään omia ydinvahvuuksiaan ja vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa. Merkityksellisyydentunteen kautta nuori saa voimaa jatkaa yrittämistä haasteidenkin keskellä sekä pelaamaan takaiskujen jälkeen entistä vahvempana. (Mieli ry 2022.)

## 7.6 Aikaansaaminen (Accomplishment)

Merkityksellisten asioiden suorittaminen ja aikaansaamisen kokemukset vahvistavat selviytymiskykyä sekä lisäävät hyvinvoinnin tunnetta. (Seligman 2011.) Aikaansaaminen on mielelle ja aivoille palkinto, joka saa aikaan yleisesti hyvänolon tunteita sekä hyvän mielen. Henkilökohtaiset kokemukset kasvattavat meissä pystyvyyden tunnetta, omanarvontuntoa sekä itsensä tärkeäksi kokemista ja luottamusta siihen, että on mahdollisuus selvitä haastavissakin tilanteissa. (Pirilä 2016, 2-12.)

Aikaansaaminen nuoren urheilijan harjoituksissa tarkoittaa sitä, että käymällä vaa-ditulla lenkillä, nuori juoksee yhden kilometrin pidempään kuin on asetettu tavoit-teeksi. Tämän tyyliset suoritukset ja näissä itsensä ylittämisiä ja tavoitteita kohti tekemisissä saa päivän mittaan dopamiinin aiheuttamia mielihyvän tunteita oman tekemisen kautta. Keskiössä tässä on että, asettaa itselleen tavoitteita, pääsee nii-hin tavoitteisiin ja kokee sitä myöten merkityksellisyyden tunteita. (Pirilä 2016, 2-12.)

## 8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esitellään, mitä tutkimusmenetelmää tämän opinnäytetyön kohdalla on käytetty. Lisäksi kuvataan, miten tutkimusaineisto on kerätty, millainen on kyselylomakkeen sisältö ja miten tutkimusaineisto on analysoitu sekä miten tutkimuksen eettisyys toteutuu. Nämä pyritään avaamaan mahdollisimman totuudenmukaisesti ja tarkasti.

### 8.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Määrällisellä tutkimuksella on tarkoitus saada kuva muuttujien välisistä suhteista ja eroista. Tutkimuksessa mittarin avulla saadaan määrällinen tieto tai määrälliseen muotoon muutettavasta tiedosta asia, jota tutkitaan. Mittareita voivat olla kysely-, haastattelu- tai havainnointilomake. (Vilka 2007, 13-14.) Tässä tutkimuksessa käytettiin kyselylomaketta (Liite 1), joka oli paperinen versio. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä tietoa tarkastellaan numeerisesti eli tutkittavia asioita sekä ominaisuuksia käsitellään numeroiden avulla. (Vilka 2007, 14.)

Määrällisellä tutkimuksella joko kartoitetaan, selitetään, kuvataan, vertaillaan tai ennustetaan. (Vilka 2007,19.) Tässä tutkimuksessa kartoitetaan nuorten hyvinvointia joukkueurheilussa sekä vertaillaan tyttöjen ja poikien välistä eroa motivaatiossa ja tavoitteellisuudessa jalkapalloharrastuksessa. Kartoittavan tutkimuksen avulla etsitään uusia näkökulmia. Tutkimuksella voidaan tutkia vähemmän tunnettuja asioita tai selvittää tarkasteltavan aiheen kirjallisuuden sisältöjä. Vertailevalla tutkimuksella tutkitaan samanlaisia ihmisiä ja heitä koskevia asioita, erilaisissa paikoissa ja eri aikoina. Tavoitteena on, että ymmärretään paremmin asioiden välisiä eroja, tutkimalla kahta tai useampaa tutkimuskohdetta. Yleensä näille molemmille tutkimustyyliille asetetaan hypoteesi. (Vilka 2007,21.)



## 8.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Empiirinen tutkimusaineisto kerättiin strukturoidulla ja standardisoidulla kyselylomakkeella. Empiirinen tutkimus on kokemusperäistä, havaintoihin perustuvaa ja mittaamista tarkoittavaa tutkimista. Empiirinen tutkimus koostuu kyselyistä ja haastatteluista. (Uef connect 2010.)

Strukturoidut kysymykset tarkoittavat toisensa poissulkevia valmiita vastausvaihtoehtoja. Vastaaminen kysymyslomakkeeseen on helpompaa, koska lomakkeessa on valmiit vaihtoehdot sen sijaan, että vastaajan tulisi itse vastata omin sanoin. Standardoidulla kyselylomakkeella kysytään asiat kaikilta vastaajilta samalla tavalla. Tällä tutkimusmenetelmällä on mahdollisuus saada suuri määrä vastauksia laajemmalta ihmisryhmältä. Tässä menetelmässä on riski, että ei voi varmistua vastaajien rehellisyydestä ja huolellisuudesta. On myös mahdollista, ettei vastaaja ymmärrä asetettua kysymystä, samalla tavalla kuin tutkija on sen ajatellut. (Hotulainen 2019-2020.) Tässä työssä oli tarkoitus saada mahdollisimman monelta nuorelta vastaus, joten menetelmäksi valikoitui kyselylomake avoimien kysymyksien sijaan. Isompi määrä vastauksia on helpompi analysoida tämän kyselylomake menetelmän mukaan. Tässä tutkimuksessa on havaittavissa, että pieni osa vastaajista ei ymmärtänyt kysymyksen asettelua ymmärrettävästi. Kysymyslomake, josta huomattiin, että vastaaja ei ollut ymmärtänyt kysymyksiä, jätettiin analysoimatta.

Tarkoituksena oli tavoittaa mahdollisimman monta nuorta joukkueista, jotta saadaan mahdollisimman laaja otos vastauksia. Aineiston kerääminen oli kuitenkin sattuman varaista, koska kaikki eivät olleet harjoituksissa, kun kysely tehtiin. Tarkoitus ei ollut saada vastauksia kaikilta, koska se olisi vienyt aikaa niin joukkueen harjoituksista sekä tutkijoilta, että tavoitettaisiin jokainen yksilö. Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus tutkia vain tätä rajattua porukkaa eikä yleistää koko perusjoukkoon.

Kyselyt tehtiin osittain kontrolloidusti, jolloin nuorella oli mahdollisuus tarkentaa kysymyksen asettelua. Joukkueiden kysely toteutettiin osittain kontrolloidusti

opinnäytetyön tekijöiden valvonnassa ja yhden joukkueen kyselyn toteutti valmentaja. Kontrolloitu kysely antaa mahdollisuuden jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti vastaajille ja ohjeistaa heitä lomakkeen täytössä sekä vastata heidän heittämiin kysymyksiinsä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 196.)

Kysely toteutettiin joukkueiden harjoitusten yhteydessä. Kyselylomakkeen (Liite 1) täyttämiseen varattiin harjoitusten yhteyteen erikseen aika. Tätä ennen vanhemmilta pyydettiin tieto, ellei heidän lapsensa saanut osallistua tutkimukseen. Joukkueiden toimihenkilöt lähettivät MyClubin tai Jopoxin kautta vanhemmille tiedotteen tutkimuksesta. Lisäksi vanhemmille lähetettiin viesti WhatsAppin kautta joukkueen ryhmässä, jossa heitä kehoitettiin lukemaan vanhemmille suunnattu tiedote (Liite 2). Harjoituksissa nuorille annettiin kirjekuoreen kyselylomake, jonka mukana oli saatekirje (Liite 3). Samalla nuorille kerrottiin tutkimuksen sisällöstä ja annettiin ohjeet kyselylomakkeen täyttämiseen sekä mahdollisuudesta kysyä, jos jokin askarruttaa. Lomakkeiden täyttämisen jälkeen nuoret sulkiivat lomakkeet kirjekuoreen, jotka sitten kerättiin pois.

Kysely olisi voinut olla verkossa, mutta tähän tutkimukseen valittiin paperinen lomake, jotta nuoret vastaavat joukkueen tapahtuman yhteydessä. Verkkokyselyn nuoret olisivat todennäköisesti tehneet kotona ja mahdollista olisi, että vanhemmat tai joku muu ulkopuolinen olisivat voineet vaikuttaa nuorten vastauksiin. Harjoitusten yhteydessä verkkokysely olisi vaatinut puhelimen mukaan ottamisen, jolloin pukukoppiin jätetty puhelin olisi voitu varastaa.

Yhteydenpito seuroihin tapahtui puhelimitse. Tutkimussuunnitelma toimitettiin seurojen yhteyshenkilöille ennakkoon sähköpostitse, että he saivat tutustua siihen rauhassa. Tutkimussuunnitelman mukana lähetettiin kyselylomake tarkasteltavaksi. Tutkimuslupalomaketta varten sovittiin tapaaminen yhteyshenkilöiden kanssa, jolloin samalla allekirjoitettiin lomakkeet.

### 8.3 Kyselylomake

Tutkimusaineisto kerättiin paperisella kyselylomakkeella. Kysymyksien pohjalla käytettiin Nuori mieli urheilussa -hankkeen materiaaleja, jotka pohjautuvat PERMA-teoriaan ja sen viiteen ulottuvuuteen sekä turvalliseen toimintaympäristöön. Kyselyssä käytetyt viisi ulottuvuutta ovat ihmissuhteet ja vuorovaikutus, aikaansaaminen, läsnäolo ja uppoutuminen, myönteisyys ja merkityksellisyys. Lomakkeessa oli kysymyksiä 37, joista taustakysymyksiä oli 8 ja 29 nuorten hyvinvointiin liittyvää kysymystä. Kyselylomake koostui yhdeksästä sivusta. Kysymyksistä suurimmassa osassa oli valmiina vastausvaihtoehdot, mutta kolme taustakysymyksen kysymystä oli osittain avoimia.

Ensimmäisessä osiossa kysyttiin nuorten taustatietoja. Taustakysymyksiä olivat sukupuoli, ikä, missä seurassa harrastat ja kuinka kauan olet harrastanut jalkapalloa. Nuorten jalkapalloharrastuksen taustakysymyksissä kysyttiin, mitkä ovat tavoitteesi jalkapalloilijana, mikä on tärkeintä jalkapalloharrastuksessa, uskotko harrastavasi jalkapalloa 5 vuoden päästä ja mikä motivoi tulemaan harjoituksiin/pelemaan jalkapalloa. Yhdessä avoimessa kysymyksessä selvitettiin, kuinka kauan on harrastanut jalkapalloa. Kahdessa muussa avoimessa kysymyksessä kysyttiin nuoren tavoitteita jalkapalloilijana sekä minkä kokee tärkeäksi jalkapalloharrastuksessa, näissä kysymyksissä oli kuitenkin suurin osa vastausvaihtoehdoista valmiina, mutta sai vastata myös muu, mikä kohtaan. Toisessa osiossa kartoitettiin nuorten kokonaisympäristöä PERMA-teorian pohjalta. Teoria käsitteli turvallisen toimintaympäristön, ihmissuhteet ja vuorovaikutuksen, aikaansaamisen, läsnäolon ja uppoutumisen, myönteisyyden ja merkityksellisyyden.

Hyvän ja kattavan kysymyslomakkeen tekeminen vei paljon aikaa, että siitä tuli toimiva. On tärkeää tietää, mitä halutaan tutkia ja mihin kysymyksiin tutkimuksella halutaan vastauksia. (Hotulainen 2019-2020.) Lomakkeen laadinta ja kysymysten asettelu ehjän kokonaisuuden aikaan saamiseksi vei paljon aikaa. Kyselylomake pyrittiin rakentamaan selkeäksi kokonaisuudeksi ja nuorille ymmärrettävään muo-

toon. Lomakkeen huolellinen suunnittelu sekä kyselylomakkeen sopivuus testattiin aiemmin saman ikäisillä nuorilla. Lisäksi kyselylomake käytiin läpi oman ohjaajan, Nuori mieli urheilussa -hankkeen yhteyshenkilön sekä tutkimustoiminnan tunnilla luokkakavereiden ja opettajan kanssa. Heiltä saatiin hyviä korjausehdotuksia. Tutkimustoiminnankurssi on kulkenut opinnäytetyön rinnalla, jota on hyödynnetty työtä tehdessä.

Kyselylomakkeissa vastausasteikkona käytetään likert-asteikkoa. Asteikossa on erilaisia väittämiä, joilla ilmaistaan kielteisiä, että myönteisiä asenteita kysyttävään asiaan. (Peda.net 2020.) Opinnäytetyössä likert-asteikolla mitattiin nuorten mielipidettä. Vastausvaihtoehdot olivat: täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri, täysin eri mieltä. Ohjeissa luki, että valitse yksi vastausvaihtoehto, joka kuvaa mielipidettäsi. Tämä ohje annettiin lomakkeiden jakamisen yhteydessä, myös suullisesti.

#### **8.4 Tutkimusaineiston analysointi**

Aineiston kuvaaminen ja tilastojen tulkitseminen numeroiden avulla toteutettiin kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimusaineisto menetelmällä. (Koppa 2021.) Aineiston analysointia voi olla selittämistä tai ymmärtämiseen johtavaa. Määrällisellä tutkimuksella pyritään usein selittämään ilmiöitä, jota analysoidaan tilastollisin menetelmin. Ymmärtämiseen johtavassa tavassa on tarkoituksena syventää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä, näitä tehdään esimerkiksi sisällönanalyysissä. Nämä eivät ole toisensa poissulkevia analyysimenetelmiä. Aineistoa analysoitaessa on tärkeää yhdistää tulokset tutkimuksessa käytettyyn teoriaan. (Opinkirjo kehittämiskeskus.)

Vastauslomakkeet, jotka hyväksyttiin tutkimukseen, numeroitiin ja tutkimusaineisto siirrettiin SPSS tilasto-ohjelmaan. (Statistical Product and Service Solutions) Aineisto käsiteltiin sopivaan muotoon analysointia varten. Jokaisen vastaajan tiedot tulivat aina yhdelle riville. Vastausvaihtoehdot muutettiin numeeriseen muotoon ja näin muodostui havaintomatriisi. Vaativimmat analyysit voi laskea SPSS

tilasto-ohjelmalla, joka on tehty tilastoaineistojen analysointeja varten. (Aki menetelmäblogi 2012.)

Taustakysymyksissä sukupuolta kysyttäessä oli vaihtoehdot tyttö, poika ja en halua vastata. En halua vastata vaihtoehto jätettiin analysointi vaiheessa pois, koska siihen ei tullut yhtään vastausta. Ikää kysyttiin avoimella kysymyksellä, johon vastauksiksi tuli 11 vuotta, 12 vuotta ja 13 vuotta. Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin missä seurassa harrastat jalkapalloa, jossa vastaus vaihtoehtoina oli FC Sport Vaasa ja VPS Juniorit. Neljäs kysymys oli avoin kysymys, jossa kysyttiin, kuinka kauan olet harrastanut jalkapalloa. Tämän kysymyksen kohdalla osan vastauksista pyöristettiin kokonaisiksi vuosiksi, esimerkiksi 1,5 vuotta pyöristettiin 2 vuoteen. Pyöristettiin kokonaisiksi vuosiksi sen vuoksi, että on mielekkäämpää analysoida SPSS-ohjelmalla. Nämä vastaukset uudelleen luokiteltiin vastausten perusteella kahteen eri luokkaan 1-5 vuotta ja 6-10 vuotta, jotta oli mielekkäämpää analysoida SPSS-ohjelmalla.

Seuraavaan kysymykseen oli annettu vastausvaihtoehdot, mutta viimeisenä vaihtoehtona oli ”muu, mikä” ja siihen tuli muutama vastaus VPS naisten edustusjoukkue. Muuttuja luokiteltiin uudestaan yhdeksi vaihtoehdoksi. Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin, ”mikä oli tärkeintä jalkapalloharrastuksessa”, myös tähän oli valmiita vastaus vaihtoehtoja, mutta lisäksi ”muu, mikä” vaihtoehto. Tähän kohtaan tuli useampi vastaus, että ”kehittyminen on tärkeintä”. Tämä luokiteltiin uudelleen yhdeksi vaihtoehdoksi. Kohdassa seitsemän kysyttiin, ”harrastavatko jalkapalloa vielä 5 vuoden päästä”. Vastaus vaihtoehdot olivat ”kyllä”, ”ei” ja ”en osaa sanoa”. Yhtään ei vastausta ”ei” tullut, joten se jätettiin pois. Kahdeksannessa kohdassa kysyttiin ”motivaatiota pelaamiseen ja harjoitteluun”. Vastaus vaihtoehto ”vanhempani tahtovat minun harrastavan” jätettiin pois, koska siihen ei tullut vastauksia.

Aineisto on sen verran pieni, että tässä työssä tarkasteltiin vain tämän ryhmän vastauksia, tällöin tuloksia ei voida yleistää. Tutkimusten tulokset analysoitiin uudelleen luokitelluissa luokissa. Taustamuuttujia oli neljä, joista analysointivaiheessa

ristiintaulukoitiin hyvinvointikysymysten kanssa sukupuoli, ikä, seura ja pelivuodet. Analysointivaiheessa ristiintaulukoitiin taustamuuttujista sukupuolen kanssa lisäksi vielä kysymykset nuorten jalkapalloharrastuksen tavoitteista, joita oli neljä. Muuttujat ovat luokittelevia, jolloin oli mahdollista ristiintaulukoida. Analysoidessa tarkasteltiin suoraa jakaumaa prosentteja ja frekvenssejä käyttäen. Kolmen viivan taulukko (Taulukko 1.) saatiin muodostettua vastauksien frekvensseistä. Frekvenssi, joka kertoo tutkittavan aineiston lukumäärästä. (Tilastokeskus.)

Ristiintaulukoinnin avulla tarkasteltiin khiin neliötestin toteutumista. Huomioitiin, että otanta määrä on sen verran pieni, että khiin neliötestiä ei voidaan ottaa huomioon, jonka myötä myöskään p-arvoa ei voida tarkastella. Tuloksia ei tarkastella tilastollisesti merkitsevästi eikä niitä voi yleistää, vaan tarkastellaan vain tämän ryhmän näkökulmasta. Khiin neliötestillä määritellään khiin neliön todennäköisyysjakauma niin sanottu p-arvo. Mitä pienempi p-arvo ( $>0,050$ , 5 %) on, sitä enemmän tulosta voi yleistää perusjoukkoon. Mitä suurempi p-arvo on, niin silloin voi ajatella, että on vain vastauksissa kyse satunnaisista eroista. (Akin menetelmäblogi 2011.)

Nuorten hyvinvointi osioissa vastausvaihtoehtoja oli neljä, näille vastauksille annettiin arvoiksi; 4= täysin samaa mieltä, 3= osittain samaa mieltä, 2= osittain eri mieltä ja 1= täysin samaa mieltä. Näissä tarkasteltiin jokaisen kokonaisuuden reliabiliteettiä eli sisäistä johdonmukaisuutta, joka kuvataan Cronbachin alfana. Tällä mitataan mittarin yhtenäisyyttä. Alfa arvon ollessa yli 0,70, voidaan sanoa mittarin olevan yhtenäinen. (KvantiMOTV 2008.) Kysymysoasioissa oli havaittavissa satumanvaraisia tuloksia, joista Cronbachin alfa kerroin kertoi, jolloin arvo on ollut reilusti alle 0,70. Tässä työssä on kokeiltu summamuuttujan rakentamista PERMA-teorian kysymysosioiden pohjalta. Summamuuttuja onnistuttiin rakentamaan turvallisuudesta toimintaympäristö ja merkityksellisyys ulottuvuuksista. (Liite 4). Kaikissa kohdissa summamuuttuja ei onnistunut. Kysymyksiin osallistujia oli 60, vastaajia 59 ja yksi tyhjä vastaus.

Turvallisen toimintaympäristön ulottuvuudessa oli viisi kysymystä, joista muodostui Cronbachin alfaksi 0,592. Tämä tulos ei ollut johdonmukainen, joten poistettiin kysymys kaksitoista. Kysymyksen poistamisen jälkeen tulokseksi saatiin 0,672. Tämän jälkeen tehtiin summamuuttuja ja vastaukset jaettiin kolmeen osaan. (1= heikompi tunne turvallisuudesta, 4-7, 2= kohtuullinen tunne turvallisuudesta, 8-11 ja 3= kokee olonsa turvalliseksi, 12-16.) Merkityksellisyys ulottuvuudessa oli myös viisi kysymystä, joista muodostui Cronbachin alfaksi 0,766. Tulos oli johdonmukainen, jonka jälkeen tehtiin summamuuttuja. Vastaukset jaettiin kolmeen osaa. (1= ei koe merkityksellisyyttä, 5-9, 2= kohtuullinen tunne merkityksellisyyttä, 10-14 ja 3= hyvä tunne merkityksellisyyttä, 15-20.) Näitä tuloksia analysoitaessa tarkasteltiin kolmeen luokkaan luokiteltujen summamuuttujia suoralla jakaumalla, jotka kuvattiin prosentteina ja frekvensseinä.

Kyselylomakkeen ihmissuhteet ja vuorovaikutus osiossa oli neljä kysymystä. Cronbachin alfaksi tässä osiossa tuli 0,217, joka osoittaa, että kysymykset eivät ole johdonmukaisia. Tämän vuoksi ei voitu tehdä summamuuttujaa, joten ristiintaulukoitiin tutkimuskysymyksiä vastaaviin kysymyksiin taustamuuttujien kanssa. Aikaansaamisen osiossa oli 6 kysymystä ja Cronbachin alfaksi tuli 0,241. Läsnäolo ja uppoutuminen osiossa oli 4 kysymystä ja Cronbachin alfa 0,356. Sekä myönteisyys osiossa oli 5 kysymystä ja Cronbachin alfa 0,342. Näissä osioissa ei ollut johdonmukaisuutta, joten aineisto käsiteltiin kuten edellä. Näitä osioita kuvataan suoralla jakaumalla prosentteja ja frekvenssiä käyttäen.

## **8.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeistuksen hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausten käsittelemisestä, jota kaikki Suomen ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan. Yleisten tutkimuseettisten ohjeiden avulla pyritään ehkäisemään tieteellistä epärehellisyyttä sekä edistämään hyviä tieteellisiä käytäntöjä. (Mäkinen, 2006,174.) Tässä opinnäytetyössä on noudatettu tiedeyhteisön toimintatapoja, jotka ovat mainittu Mäkisen (2006, 174) kirjassa.

Toimintatapoja ovat rehellisyys, tarkkuus tutkimustyössä, yleinen huolellisuus, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja tulosten arvioinnissa. Tiedonhankinta on eettisesti kestävä ja tutkimustulosten julkaiseminen on avointa. Tässä työssä on kunnioitettu muiden tutkijoiden työtä ja arvostettu heidän saavutuksiansa. (Mäkinen 2006, 174-173.)

Ammattikorkeakouluille laaditussa asiakirjassa Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry) on kattavasti tuotu esiin eettisiä ohjeita opinnäytetyönprosessia ajatellen. Asiakirjassa on nostettu esiin mm. opinnäytetyön sopimukseen liittyviä asioita, opiskelijan oikeudesta laadukkaaseen ohjaukseen, henkilötietojen käsittelystä ja tietosuojasta, opinnäytetöiden plagiaatitunnistuksesta, eettisistä periaatteista, jotka kohdistuvat ihmisiin kohdistuvista tutkimuksista, hyvästä tieteellisestä käytännöstä sekä lainsäädännöstä. Lainsäädännöstä oikeus yksityisyyden suojaan on otettu huomioon, joka tarkoittaa tässä työssä sitä, että tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden henkilöllisyys ei selviä, koska aineisto kerätään anonyymisti.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä eettiset ja juridiset näkökulman huomioidaan. Eettisyys vaikuttaa aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja käsittelemiseen. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja siihen vastattiin nimettömästi. Vastaajat olivat alaikäisiä, joten vanhemmilta pyydettiin lupa. Aineisto hävitetään asianmukaisesti, kun työ on valmis.

Mäkinen (2006, 87) tuo kirjassaan esiin, miten realiabiliteetin eli tutkimuksen luotettavuutta mitataan. Kuinka luotettavia, johdonmukaisia ja pysyviä mittaustulokset ovat. Tutkimusta voidaan pitää luotettavana, jos esimerkiksi kysely toistetaan uudelleen ja tulokset pysyisivät samankaltaisina.

Tutkimukseen osallistuneilla joukkueilla on yhteensä n. 95 pelaajaa ja tavoitettiin 61 pelaajaa, joista 60 vastaajan vastaukset hyväksyimme mukaan tutkimukseen. Jos kysely tehtäisiin uudelleen samoissa paikoissa, olisi tutkimustulokset todennäköisesti hyvin samankaltaisia. Jos nuoret täyttäsivät lomakkeet uudelleen kotona



voisi tulokset olla ehkä hieman erilaiset, jos vanhemmat tai joku muu ulkopuolinen olisi vieressä.

Mäkinen (2006, 87) avaa validiteetin eli pätevyyden tarkoitusta. Sillä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän tai mittarin pätevyyttä eli mittaako se tarkoitettua asiaa. Kysymyslomaketta tehdessä validiteetti tulee ottaa huomioon esim. Ymmärtääkö vastaaja lomakkeen kysymykset tai mittaako kysely juuri sitä, mitä halutaan saada tietoon.

Vastaajille annettiin mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä kyselylomakkeita täytettäessä. Tutkimus tuloksia analysoidessa tuli esiin, että yhden lomakkeen vastaukset päätettiin jättää tutkimuksesta pois, koska selvästi vastaaja ei ollut ymmärtänyt kysymyksiä. Tämä on vain tästä ryhmästä analyysi, eikä tätä voi yleistää.

## 9 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa tarkastella kysymyslomakkeiden avulla saatua empiiristä tutkimusaineistoa. Aineistoa kuvataan suorilla jakaumilla ja frekvensseillä. Tutkimuskysymysten pohjalta tehdyn kyselyn vastaukset koottiin yhteen ja raportoidaan tässä luvussa.

### 9.1 Aineiston kuvaaminen

Joukkueissa oli yhteensä noin 95 pelaajaa. Tutkimuksen kyselyyn vastasivat kaikki, jotka olivat paikalla eli potentiaalinen määrä, 61 pelaajaa. Yhden pelaajan vastaukset jätettiin pois analysointivaiheesta, jolloin analysoitiin kuudenkymmenen vastaajan vastaukset. Tyttöjä oli 67 % (n=40) ja poikia 33 % (n= 20). Nuorimmat vastaajista olivat 11-vuotiaita (18 %) ja vanhimmat vastaajat olivat 13-vuotiaita (12 %). Suurin osa vastaajista oli 12-vuotiaita (70 %). Vastaajista reilu puolet pelasi jalkapalloa VPS Junioreissa (65 %) ja kolmannes pelasi FC Sport Vaasassa (35 %). Yli puolet (60 %) vastaajista oli pelannut jalkapalloa 6-10 vuotta ja hieman alle puolet (40 %) oli pelannut 1-5 vuotta. Vastausprosentti oli 58 %. (Taulukko 1.)

**Taulukko 1.** Vastaajien tustamuuttajat (N=60)

Taustakysymykset	n	%
<b>Sukupuoli</b>		
Tyttö	40	67
Poika	20	33
<b>Ikä</b>		
11	11	18
12	42	70
13	7	12
<b>Missä seurassa harrastat jalkapalloa</b>		
FC Sport Vaasa	21	35
VSP Juniorit	39	65
<b>Kuinka kauan olet harrastanut jalkapalloa</b>		
1-5 vuotta	24	40
6-10 vuotta	36	60

## 9.2 Merkityksellisyys jalkapallonharrastamisessa

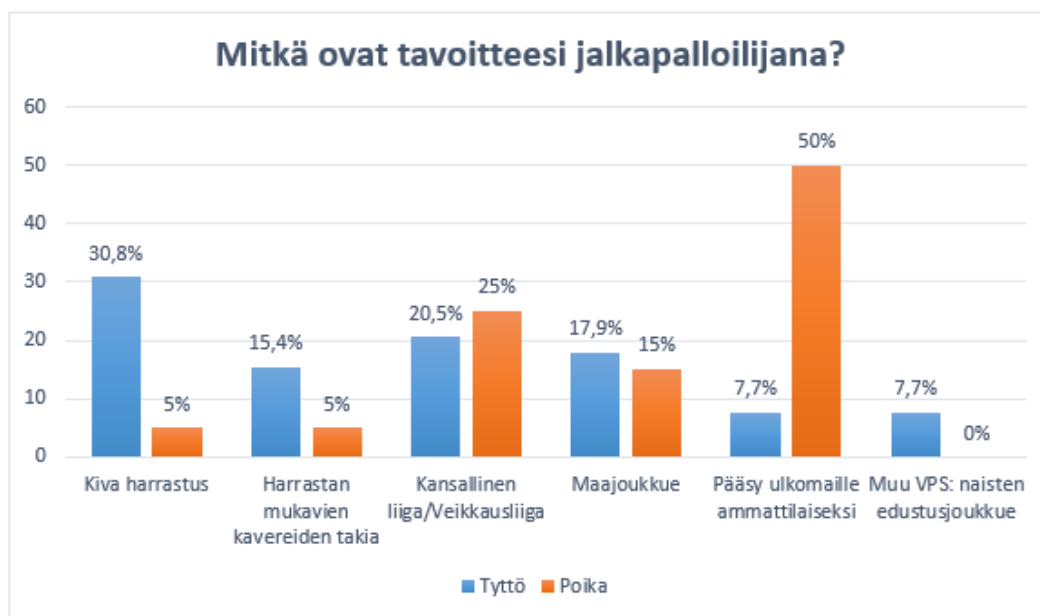
Tässä tekstiosuudessa tarkastellaan tämän joukon sukupuolten välistä merkitystä jalkapallon harrastamisessa. On otettava kuitenkin huomioon, että tyttöjä on vastanneissa enemmän kuin poikia. Tämän vuoksi vastaukset eivät ole täysin verrattavissa keskenään. Kyselyyn vastanneista yli puolet oli tyttöjä (67 %) ja kolmannes vastaajista poikia (33 %).

Tavoitteet jalkapallossa oli jakautunut melko tasaisesti kaikkien vastausvaihtoehtojen välillä. Vastaajista suurin osa vastasi tavoitteeksi jalkapalloilijana olevan kiva harrastus (22 %), Kansallinen Liiga/Veikkausliiga (22 %) ja pääsy ulkomaille ammattilaiseksi (22 %). Kansallinen Liiga on Suomen jalkapallon korkein sarjataso naisille. Veikkausliiga on vastaavasti miesten korkein sarjataso Suomessa. Maajoukkue oli tavoitteena 17 % vastaajista. 7 % prosenttia vastaajista harrastaa mukavien kavereiden takia. VPS:n naisten edustusjoukkue oli 5 % vastaajista tavoitteena. (Taulukko 2.)

**Taulukko 2. Tavoitteet**

Mitkä ovat tavoitteesi jalkapalloilijana	n	%
Kiva harrastus	13	22
Harrastan mukavien kavereiden takia	7	12
Kansallinen Liiga/Veikkausliiga	13	22
Maajoukkue	10	17
Pääsy ulkomaille ammattilaiseksi	13	22
Muu: VPS naisten edustusjoukkue	3	5

Sukupuoli on yhteydessä jonkun verran tyttöjen ja poikien välisissä tavoitteissa jalkapallon suhteen. Tyttöillä nousi kiva harrastus vahvemmin esiin vastauksissa (31 %), kun taas pojilla suurimmalla osalla tavoite oli pääsy ulkomaille ammattilaiseksi (50 %). Kansallinen Liiga/Veikkausliiga oli molemmilla sukupuolilla toiseksi suurimpana tavoitteena. Maajoukkue nousi kolmanneksi korkeimmaksi tavoitteeksi tytöillä ja pojilla. Tyttöillä merkitsee harrastuksessa enemmän mukavat kaverit kuin pojilla. Tyttöjen vastauksissa nousi esiin kohdassa muu, mikä VPS:n naisten edustusjoukkue, joka on tullut uutena joukkueena VPS Junioreihin. (Kuvio 3.)



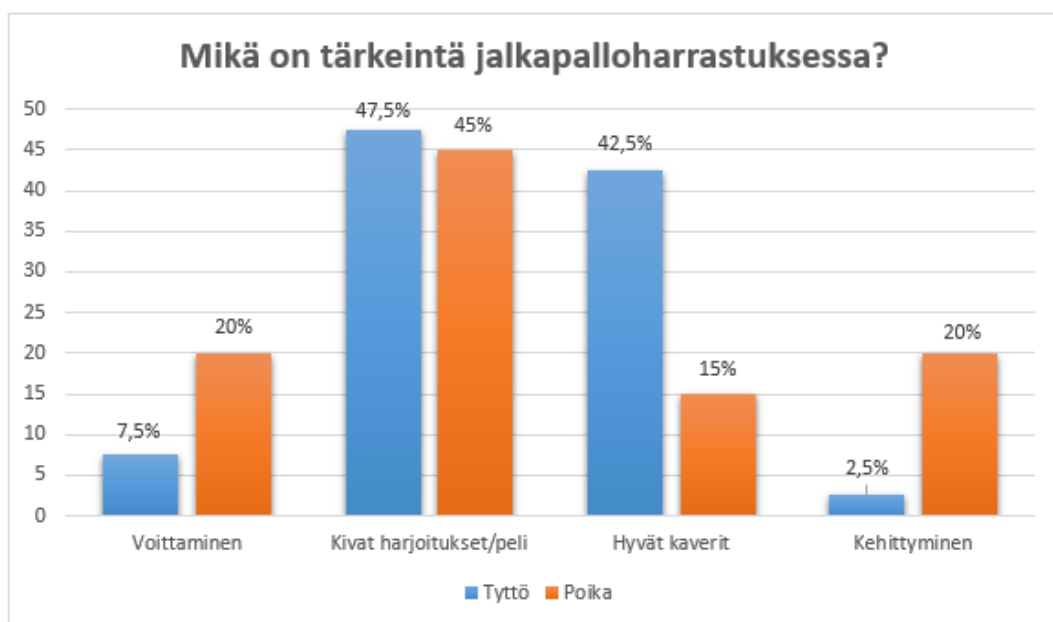
**Kuvio 3.** Tavoitteet jalkapalloilijana.

Melkein puolet (47 %) vastasi, että kivat harjoitukset/pelit ovat tärkeintä jalkapallossa. Myös hyvät kaverit ovat 33 %:lle vastaajista tärkeä asia harrastuksessa. 12 % voittaminen oli tärkeintä ja 8 % kehittyminen. (Taulukko 3.)

**Taulukko 3.** Tärkeintä.

Mikä on tärkeintä jalkapalloharrastuksessa	n	%
Voittaminen	7	12
Kivat harjoitukset/pelit	28	47
Hyvät kaverit	20	33
Muu: Kehittyminen	5	8

Tytöillä jakautui vastaukset kivojen harjoitusten/pelin (48 %) sekä hyvien kavereiden (43 %) kesken. Pojista suurin osa kokee, että kivat harjoitukset/peli on tärkeintä. Voittaminen (20 %) ja kehittyminen (20 %) on poikien mielestä toiseksi tärkeintä. Suhteessa tyttöjen ja poikien vastaajamäärään nähden, pojille on voittaminen tärkeämpää kuin tytöille. Pojille kolmanneksi tärkeintä ovat hyvät kaverit. 3 %:lle tytöistä kehittyminen on tärkeintä. (Kuvio 4.)



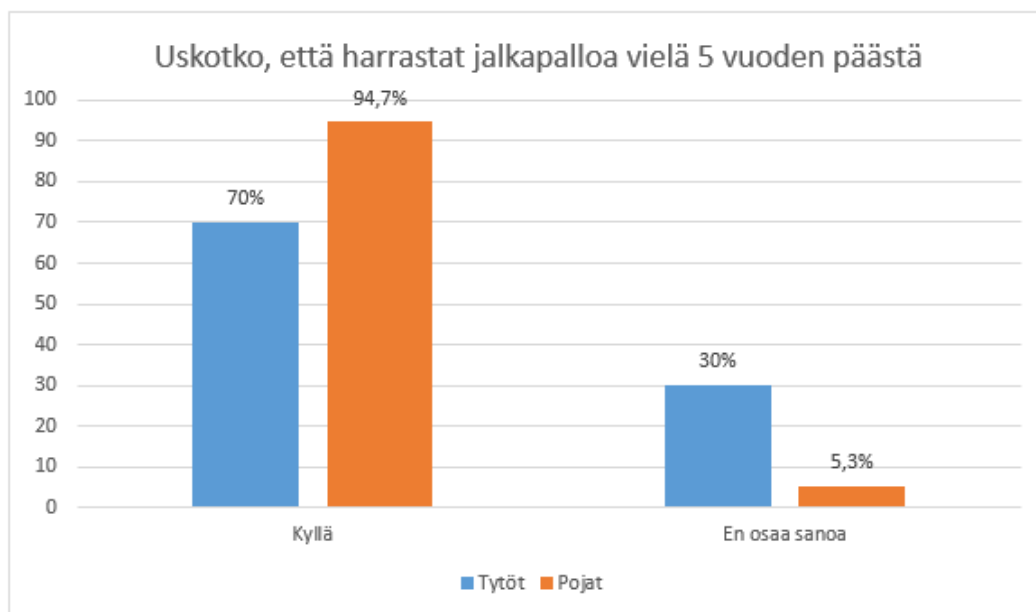
**Kuvio 4.** Tärkeintä jalkapalloharrastuksessa.

Suurin osa vastaajista (78 %) uskoo, että harrastaa jalkapalloa vielä 5 vuoden päästä ja 22 % ei osaa sanoa. (Taulukko 4.)

**Taulukko 4.** Jalkapallon harrastamisen jatkuminen.

Uskotko, että harrastat jalkapalloa vielä 5 v. päästä	n	%
Kyllä	46	78
En osaa sanoa	13	22

Sukupuolella ei näytä olevan merkittävää vaikutusta siihen uskovatko nuoret harrastavansa jalkapalloa vielä 5 vuoden päästä. voio (Kuvio 5.)



**Kuvio 5.** Harrastatko jalkapalloa vielä 5 vuoden päästä.

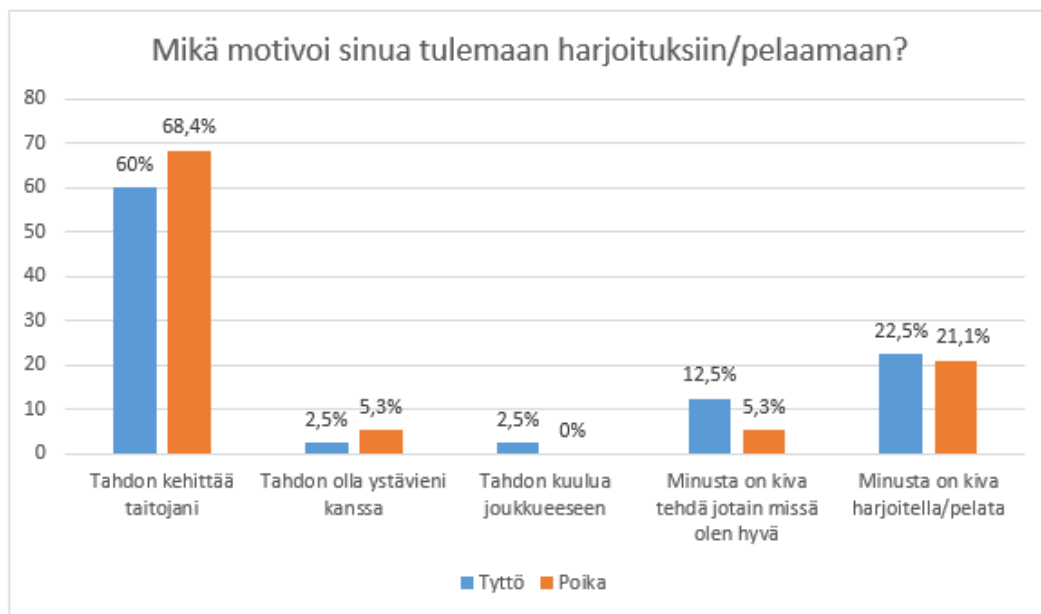
Yli puolet (68 %) vastaajista kokee motivoivimmaksi asiaksi jalkapallon pelaamisessa/harjoituksiin tulemisessa halun kehittää taitojaan. Toiseksi eniten (22 %) vastauksia tuli kohtaan minusta on kiva harjoitella/pelata. Kolmanneksi eniten vastauksia nousi kohtaan, minusta on kiva tehdä jotain missä olen hyvä. 3 % vastaajista tahtoi olla ystävien kanssa ja 2 % tahtoi kuulua joukkueeseen. (Taulukko 5.)

**Taulukko 5.** Motivaatio.

Mikä motivoi sinua tulemaan harjoituksiin/peleihin	n	%
Tahdon kehittää taitojani	37	63
Tahdon olla ystäväni kanssa	2	3
Tahdon kuulua joukkueeseen	1	2
Minusta on kiva tehdä jotain missä olen hyvä	6	10
Minusta on kiva harjoitella/pelata	13	22

Sukupuolten välillä ei ole merkitsevää eroa, mikä motivoi tyttöjä ja poikia tulemaan harjoituksiin/pelaamaan jalkapalloa. Tahdon kehittää taitojani oli tyttöjen (60 %) ja poikien (68 %) välillä melko tasainen. Minusta on kiva harjoitella/pelata oli molemmilla sukupuolilla toiseksi vahvin valinta. Tämä jakautui hyvin tasaisesti sukupuolten välillä. Tyttöillä kolmanneksi eniten vastauksia oli kohdassa, minusta

on kiva tehdä jotakin missä olen hyvä. Pojilla jakautui tasaisesti tahdon olla ystäväni kanssa (5 %) sekä minusta on kiva tehdä jotain missä olen hyvä (5 %). Tyttöillä vastaavasti jakautui tahdon olla ystäväni kanssa (3 %) sekä tahdon kuulua joukkueeseen (3 %). (Kuvio 6.)



**Kuvio 6.** Motivaatio harjoituksiin/peliin tulemisessa.

### 9.3 Turvallinen toimintaympäristö

Turvallisen toimintaympäristön vastauksissa korostui, että suurin osa (yli 60 %) vastaajista oli täysin samaa mieltä jokaisen kysymyksen kohdalla. Osittain samaa mieltä oli neljässä kysymyksessä suurin piirtein sama määrä vastaajia (20–30 %). 2–3 % vastaajista oli osittain eri mieltä jokaisen kysymyksen kohdalla. Täysin eri mieltä ei ollut kukaan vastaajista. (Taulukko 6.)

**Taulukko 6.** Turvallinen toimintaympäristö (N=60).

Turvallinen toimintaympäristö	n	%
<b>Voin olla oma itseni harjoituksissa</b>		
Täysin samaa mieltä	44	75
Osittain samaa mieltä	13	22
Osittain eri mieltä	2	3
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Koen, että valmentaja huomioi minut harjoituksissa</b>		
Täysin samaa mieltä	41	70
Osittain samaa mieltä	17	29
Osittain eri mieltä	1	2
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Koen, että harjoituksissa on turvallinen olla</b>		
Täysin samaa mieltä	54	92
Osittain samaa mieltä	4	7
Osittain eri mieltä	1	2
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Ymmärrän valmentajan antamat ohjeet ja tiedän mitä harjoituksessa täytyy tehdä</b>		
Täysin samaa mieltä	38	64
Osittain samaa mieltä	19	32
Osittain eri mieltä	2	3
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Uskallan kysyä, jos en ymmärrä valmentajan ohjeita</b>		
Täysin samaa mieltä	46	78
Osittain samaa mieltä	12	20
Osittain eri mieltä	1	2
Täysin eri mieltä	0	0

#### 9.4 Taustamuuttujien yhteys turvalliseen toimintaympäristöön

Tämän ulottuvuuden kohdalla kokeiltiin summamuuttujaa ja näistä kysymyksistä saatiin onnistumaan muuttujat (liite 4). Turvallisen toimintaympäristön osiossa oli viisi kysymystä, joista muodostui Cronbachin alfaksi 0,592. Tämä tulos ei ollut johdonmukainen, joten poistettiin kysymys kaksitoista. Kysymyksen poistamisen jälkeen tulokseksi saatiin 0,672. Tämän jälkeen tehtiin summamuuttuja ja vastaukset



jaettiin kolmeen osaan. (1= heikompi tunne turvallisuudesta, 4-7, 2= kohtuullinen tunne turvallisuudesta, 8-11 ja 3= kokee olonsa turvalliseksi, 12–16.)

Summamuuttujien vastausten kokonaistulos oli 97 % kokee olonsa turvalliseksi ja 3 %:lla on kohtuullisen hyvä tunne turvallisuudesta. Pojista 100 % kokee olonsa turvalliseksi ja tytöistä 95 %. 6-10-vuotta pelanneista 100 % kokee olonsa turvalliseksi ja 1-5-vuotta pelanneista 91 %. 11- ja 13-vuotiaista kokee olonsa turvalliseksi 100 %:sti. 12-vuotiaista 95 % kokee olonsa turvalliseksi. 1-5-vuotta pelanneista 91 % kokee olonsa turvalliseksi ja 6-10-vuotta pelanneista 100 % kokee olonsa turvalliseksi. (Taulukko 7.)

**Taulukko 7.** Turvallinen toimintaympäristö (%)

Turvallisuuden tunne	Sukuoli		yhteensä
	Tyttö	Poika	
Kokee olonsa turvalliseksi	94,9	100	96,6
Kohtuullisen hyvä tunne turvallisuudesta	5,1	0	3,4

$\chi^2 = 1,062$  df=1 p=0,303

## 9.5 Merkityksellisyys

Merkityksellisyyden ulottuvuudessa neljässä kysymyksessä nousi vahvasti esiin täysin samaa mieltä vastaus (70 %). Uskon omiin kykyihini kysymyksessä jakautui prosentit tasaisemmin täysin samaa mieltä (50 %) ja osittain samaa mieltä (42 %) vastausten kesken. Täysin eri mieltä vastauksia oli hajanaisesti kahdessa kysymyksessä. (Taulukko 8.)

**Taulukko 8.** Merkityksellisyys (N=60)

<b>Merkityksellisyys</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Ymmärrän, että epäonnistumisia tapahtuu jokaiselle pelaajalle</b>		
Täysin samaa mieltä	49	82
Osittain samaa mieltä	9	15
Osittain eri mieltä	2	3
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Uskon omiin kykyihini jalkapalloharrastuksen parissa</b>		
Täysin samaa mieltä	30	50
Osittain samaa mieltä	25	42
Osittain eri mieltä	4	7
Täysin eri mieltä	1	2
<b>Koen, että valmentaja ottaa mielipiteeni huomioon harjoituksissa/peleissä</b>		
Täysin samaa mieltä	42	70
Osittain samaa mieltä	14	23
Osittain eri mieltä	2	3
Täysin eri mieltä	2	3
<b>Koen, että vanhempani tukevat minua harrastuksen parissa</b>		
Täysin samaa mieltä	52	87
Osittain samaa mieltä	5	8
Osittain eri mieltä	3	5
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Koen, että vanhempani ovat mukana harrastuksessani</b>		
Täysin samaa mieltä	46	77
Osittain samaa mieltä	10	17
Osittain eri mieltä	4	7
Täysin eri mieltä	0	0

## 9.6 Taustamuuttujien yhteys merkityksellisyyteen

Tämän ulottuvuuden kohdalla kokeiltiin summamuuttujaa ja näistä kysymyksistä saatiin onnistumaan muuttujat (liite 4). Merkityksellisyys osiossa oli myös viisi kysymystä, joista muodostui Cronbachin alfaksi 0,766. Tulos oli johdonmukainen, jonka jälkeen tehtiin summamuuttuja. Vastaukset jaettiin kolmeen osaa. (1= ei koe merkityksellisyyttä, 5-9, 2= kohtuullinen tunne merkityksellisyyttä, 10-14 ja 3= hyvä tunne merkityksellisyyttä, 15-20.) Näitä tuloksia analysoitaessa tarkasteltiin

kolmeen luokkaan luokiteltujen summamuuttujia suoralla jakaumalla, jotka kuvattiin prosentteina ja frekvensseinä.

Summanmuuttujan vastausten kokonaistulos oli 93 % kokee hyvää tunnetta merkityksellisyydestä ja 7 % kohtuullinen tunne merkityksellisyydestä. Sukupuoli kohdassa pojat vastasivat 100 %:sti ja tytöt 90 %:sti hyvän tunteen merkityksellisyyden tärkeäksi. Ikävuosissa vastaukset olivat 11-vuotiailla 100 %, 12-vuotiailla 93 % ja 13-vuotiailla 86 % hyvän tunteen merkityksellisyydestä. Pelivuosiokittelussa 6-10-vuotta pelanneet olivat vastanneet 100%:sti ja 1-5-vuotta pelanneet vastasivat 83 %:sti hyvän tunne merkityksellisyyttä. (Taulukko 9.)

**Taulukko 9.** Merkityksellisyys (%)

Merkityksellisyyden tunne	Ikäluokat			Yhteensä
	11	12	13	
Hyvä tunne merkityksellisyydestä	100	92,9	85,7	93,3
Kohtuullinen tunne merkityksellisyydestä	0	7,1	14,3	6,7

$$\chi^2 = 1,454 \quad df=2 \quad p=0,483$$

## 9.7 Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

Vuorovaikutus ja ihmissuhteet ulottuvuuden kysymyksiin vastaajista yli 80 % vastasi kahteen kysymykseen täysin samaa mieltä. Osittain samaa mieltä korostui kahdessa kysymyksessä (yli 50 %). Yhteen kysymykseen 5 % vastaajista vastasi olevansa täysin eri mieltä. (Taulukko 10.)

**Taulukko 10.** Ihmissuhteet ja vuorovaikutus (N=60)

<b>Ihmissuhteet ja vuorovaikutus</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Kuuntelen mitä joukkuetoverilla on sanottavaa, enkä vain itse puhu</b>		
Täysin samaa mieltä	51	88
Osittain samaa mieltä	7	12
Osittain eri mieltä	0	0
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Pystyn keskittymään treeneissä valmentajan antamien ohjeiden vastaanottamiseen</b>		
Täysin samaa mieltä	47	81
Osittain samaa mieltä	11	19
Osittain eri mieltä	0	0
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Tervehdin harjoituksiin tullessa kaikkia joukkuekavereita ja toimihenkilöitä</b>		
Täysin samaa mieltä	25	43
Osittain samaa mieltä	32	55
Osittain eri mieltä	1	2
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Uskallan kertoa valmentajalle mieltä painavista asioista</b>		
Täysin samaa mieltä	18	31
Osittain samaa mieltä	29	50
Osittain eri mieltä	8	14
Täysin eri mieltä	3	5

## 9.8 Taustamuuttujien yhteys ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen

Tämän ulottuvuuden kohdalla summamuuttuja ei onnistunut, joten ristiintaulukoitiin taustamuuttujien kanssa. Kuuntelen mitä joukkuetoverilla on sanottavaa, enkä vain itse puhu kysymyksessä täysin samaa mieltä vastausten kokonaistulos oli 88 % ja osittain samaa mieltä kohdassa 12 %. Tämän tutkimuksen aineistossa sukupuolella ei ole merkittävää eroa vastauksissa. Ikäluokittain 13-vuotiaista kaikki vastasivat olevansa täysin samaa mieltä. 11-12-vuotiailla oli pientä hajontaa vastausten välillä. Pelivuosi-ikäluokittelussa kohdassa 1-5-vuotta pelanneet vastasivat melkein kaikki kohtaan täysin samaa mieltä. 6-10-vuotta pelanneet vastasivat 83 % täysin samaa mieltä ja 37 % vastasivat osittain samaa mieltä. (Taulukko 11.)

**Taulukko 11. Kuuntelen mitä joukkueoverilla on sanottavaa, enkä vain itse puhu (%)**

Kuunteleminen	Pelivuodet		Yhteensä
	1-5 v	6-10 v	
Täysin samaa mieltä	95,7	82,9	87,9
Osittain samaa mieltä	4,3	17,1	12,1

$\chi^2 = 2,141$      $df = 1$      $p = 0,143$

Tervehdin harjoituksiin tullessa kaikkia joukkuekavereita ja toimihenkilöitä kysymyksen kokonaistuloksessa yli puolet vastauksista oli osittain samaa mieltä ja vajaa puolet oli täysin samaa mieltä sekä kaksi prosenttia oli osittain eri mieltä. Suurin osa pojista oli osittain samaa mieltä. Tyttöillä vastaukset jakaantuivat melkein puoliksi täysin samaa mieltä ja osittain samaa mieltä. Ikäluokissa 11-vuotiaat suurin osa oli täysin samaa mieltä (80 %). 12-vuotiaista (65 %) ja 13-vuotiaista (57 %) suurin osa oli osittain samaa mieltä. 1-5-vuotta pelanneista enemmistö oli täysin samaa mieltä ja 6-10-vuotta pelanneista enemmistö vastasi osittain samaa mieltä.

Uskallan kertoa valmentajalle mieltä painavista asioista, kysymyksen kokonaistulokset jakaantuivat kaikille vastaus vaihtoehdoille. Puolet vastauksista oli osittain samaa mieltä, noin kolmasosa oli täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä ja loput vastaajista olivat osittain eri mieltä sekä täysin eri mieltä. Puolet tyttöjen ja poikien välisistä vastauksista olivat osittain samaa mieltä. Loput vastauksista olivat hajaantuneet muiden vastaus vaihtoehtojen kesken. 11-12-vuotiaiden vastauksista yli puolet oli osittain samaa mieltä ja 13-vuotiaiden vastauksista yli puolet oli täysin samaa mieltä. 1-5-vuotta pelanneista 70 % oli osittain samaa mieltä. 6-10-vuotta pelanneista noin 40 % oli vastannut täysin samaa mieltä ja 37 % osittain samaa mieltä. Muuten vastaukset jakaantuivat molemmissa pelivuosisiluokissa kaikkien vastausten kesken. (Taulukko 12.)

**Taulukko 12. Uskallan kertoa valmentajalle mieltä painavista asioista (%)**

Uskallan kertoa valmentajalle	Pelivuodet		Yhteensä
	1-5 v	6-10 v	
Täysin samaa mieltä	13	42,9	31
Osittain samaa mieltä	69,9	37,1	50
Osittain eri mieltä	8,7	17,1	13,8
Täysin eri mieltä	8,7	2,9	5,2

$\chi^2 = 8,526$  df=3 p=0,036

## 9.9 Aikaansaaminen

Aikaansaamisen osa-alueessa jokaisessa kysymyksessä reilusti enemmistö (yli 68 %) oli täysin samaa mieltä. Oman negatiivisen toiminnan kysymyksessä oli ainoastaan täysin eri mieltä vastauksia (7 %). Osittain samaa mieltä vastauksia oli jakaantunut tasaisesti jokaiseen kysymykseen. (Taulukko 13.)

**Taulukko 13.** Aikaansaaminen (N=60)

Aikaansaaminen	n	%
<b>Ymmärrän, että erilaiset harjoitteet vievät minua eteenpäin jalkapalloilijana</b>		
Täysin samaa mieltä	52	87
Osittain samaa mieltä	7	12
Osittain eri mieltä	1	2
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Ymmärrän, että omassa kehittämisessä on tärkeämpää sinnikäs harjoittelemisen, kuin luonnon lahjakkuus</b>		
Täysin samaa mieltä	51	85
Osittain samaa mieltä	9	15
Osittain eri mieltä	0	0
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Ymmärrän, että omalla positiivisella toiminnalla pystyn vaikuttamaan muiden joukkuekavereiden harjoitteen onnistumiseen</b>		
Täysin samaa mieltä	49	83
Osittain samaa mieltä	10	17
Osittain eri mieltä	0	0
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Ymmärrän, että omalla negatiivisella toiminnalla pystyn vaikuttamaan muiden joukkuekavereiden harjoitteen onnistumiseen</b>		
Täysin samaa mieltä	45	76
Osittain samaa mieltä	7	12
Osittain eri mieltä	3	5
Täysin eri mieltä	4	7
<b>Minulla on halu harjoitella, vaikka välillä se tuntuisikin tylsältä</b>		
Täysin samaa mieltä	41	68
Osittain samaa mieltä	19	32
Osittain eri mieltä	0	0
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Luotan, että yhdessä joukkueen kanssa selviämme tiukoistakin tilanteista</b>		
Täysin samaa mieltä	52	87
Osittain samaa mieltä	8	13
Osittain eri mieltä	0	0
Täysin eri mieltä	0	0

### 9.10 Taustamuuttujien yhteys aikaansaamiseen

Tämän ulottuvuuden kohdalla summamuuttuja ei onnistunut, joten ristiintaulukoitiin taustamuuttujien kanssa. Ymmärrän, että omassa kehittämisessä on tärkeämpää sinnikäs harjoitteleminen kuin luonnon lahjakkuus kysymyksen vastausten kokonaistulos oli 85 % täysin samaa mieltä ja osittain samaa mieltä oli 15 %. Suurin osa tytöistä ja pojista oli täysin samaa mieltä. Kaikissa ikäluokissa sekä molemmissa pelivuosisiluokissa yli 80 % oli vastannut täysin samaa mieltä.

Ymmärrän, että omalla positiivisella toiminnalla pystyn vaikuttamaan muiden joukkuekavereiden harjoitteen onnistumiseen kysymyksen vastausten kokonaistulos, oli 83 % täysin samaa mieltä ja 17 % osittain mieltä. Tytöistä 83 % ja pojista 90 % olivat täysin samaa mieltä. Osittain samaa mieltä tytöistä oli 18 % ja pojista 10 %. 11-12-vuotiaista yli 80 % oli täysin samaa mieltä ja 13-vuotiaista yli 70 %. Täysin samaa mieltä 1-5 vuotta pelanneista oli 75 % ja 6-10-vuotta pelanneista 89 %. (Taulukko 14.)

**Taulukko 14.** Ymmärrän, että omalla positiivisella toiminnalla pystyn vaikuttamaan muiden joukkuekavereiden harjoitteen onnistumiseen. (%)

Oma positiivinen toiminta	Pelivuodet		
	1-5 v	6-10 v	Yhteensä
Täysin samaa mieltä	75	88,6	83,1
Osittain samaa mieltä	25	11,4	16,9

$\chi^2 = 1,863$  df=1 p=0,172

Ymmärrän, että omalla negatiivisella toiminnalla pystyn vaikuttamaan muiden joukkuekavereiden harjoitteen onnistumiseen kysymyksen vastausten kokonaistuloksessa, oli hajontaa. Täysin samaa mieltä oli 76 % vastanneista, osittain samaa mieltä oli 12 % ja loput vastauksista oli hajaantuneet kahden muun vastausvaihtoehdon kesken. Sukupuolen välisissä vastauksissa 75 % oli täysin samaa mieltä. Muutama vastauksista oli täysin eri mieltä. Ikäluokista 13-vuotiaista 100 % oli täysin samaa mieltä ja 11-12-vuotiaista yli 70 %. Täysin eri mieltä oli pieni määrä 11-12-vuotias vastaajista. (Taulukko 15.)



**Taulukko 15.** Ymmärrän, että omalla negatiivisella toiminnalla pystyn vaikuttamaan muiden joukkuekavereiden harjoitteen onnistumiseen. (%)

Oma negatiivinen toiminta	Ikäluokat			Yhteensä
	11 v	12 v	13 v	
Täysin samaa mieltä	72,7	73,2	100	76,3
Osittain samaa mieltä	9,1	14,6	0	11,9
Osittain eri mieltä	0	7,3	0	5,1
Täysin eri mieltä	18,2	4,9	0	6,8

$\chi^2 = 5,873$      $df=6$      $p=0,438$

Luotan, että yhdessä joukkueen kanssa selviämme tiukoistakin tilanteista kysymyksen vastausten kokonaistulos, oli 87 % täysin samaa mieltä ja 13 % osittain samaa mieltä. Tytöistä 90 % olisi täysin samaa mieltä ja pojista 80 %. Ikäluokissa 11-vuotiaat olivat vastanneet 100 % ja 12-13-vuotiaat olivat yli 80 % täysin samaa mieltä.

### 9.11 Läsnaölo ja uppoutuminen

Läsnaölon ja uppoutumisen kysymyksissä kahdessa oli enemmistö vastaajista (yli 68 %) täysin samaa mieltä. Kahdessa muussa kysymyksessä oli suurempaa hajontaa, joissa osittain samaa mieltä oli vahvempana vastauksena (48 %). Näissä molemmissa kysymyksissä oli myös täysin eri mieltä vastauksia (9 %) eli väsymys ja motivaation puute ei vaikuta heidän harjoituksiinsa. (Taulukko 16.)

**Taulukko 16.** Läsäolo ja uppoutuminen (N=60)

Läsäolo ja uppoutuminen	n	%
<b>Koen, että harjoituksissa näkyy ilo</b>		
Täysin samaa mieltä	42	71
Osittain samaa mieltä	16	27
Osittain eri mieltä	1	2
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Jaksan keskittyä tekemään harjoitteen mahdollisimman hyvin</b>		
Täysin samaa mieltä	40	68
Osittain samaa mieltä	18	31
Osittain eri mieltä	1	2
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Jos minulla ei ole motivaatiota harjoitella, se näkyy treenieni aikana</b>		
Täysin samaa mieltä	18	31
Osittain samaa mieltä	28	48
Osittain eri mieltä	8	14
Täysin eri mieltä	5	9
<b>Väsymys vaikuttaa harjoitteluuni</b>		
Täysin samaa mieltä	19	32
Osittain samaa mieltä	28	48
Osittain eri mieltä	7	12
Täysin eri mieltä	5	9

### 9.12 Taustamuuttujien yhteys läsnäoloon ja uppoutumiseen

Tämän ulottuvuuden kohdalla summamuuttuja ei onnistunut, joten ristiintaulukoitiin taustamuuttujien kanssa. Koen, että harjoituksissa näkyy ilo kysymyksen vastausten kokonaistulos, oli täysin samaa mieltä 71 %, osittain samaa mieltä 27 % ja osittain eri mieltä 2 %. Vastauksen jakoutuivat tyttöjen ja poikien välillä aika tasaisesti, mutta molemmilla suurin osa oli täysin samaa mieltä. Ikäluokissa vastaukset olivat täysin samaa mieltä 11-vuotiaissa 82 % ja 12-13-vuotiaissa yli 60 %. Pelivuosisuokittelussa suurin osa vastannut täysin samaa mieltä. Osittain samaa mieltä oli vastannut seuraavaksi eniten vastaajista. (Taulukko 17.)

**Taulukko 17.** Koen, että harjoituksissa näkyy ilo. (%)

Ilo	Ikäluokat			Yhteensä
	11 v	12 v	13 v	
Täysin samaa mieltä	81,8	69	66,7	71,2
Osittain samaa mieltä	18,2	28,6	33,3	27,1
Osittain eri mieltä	0	2,4	0	1,7

$\chi^2 = 1,066$  df=4 p=0,900

Jos minulla ei ole motivaatiota harjoitella, se näkyy treenieni aikana. Kysymyksen vastausten kokonaistuloksessa oli täysin samaa mieltä 31 %, osittain samaa mieltä 42 %, osittain eri mieltä 14 % ja täysin eri mieltä oli 9 % vastaajista. Melkein puolet tytöistä ja pojista oli osittain samaa mieltä. Täysin samaa mieltä oli toiseksi suurin osa vastaajista. Loput vastauksista oli jakaantunut melko tasaisesti osittain eri mieltä ja täysin eri mieltä. 11-vuotiaiden vastaukset olivat jakaantuneet hyvin tasaisesti täysin samaa mieltä ja osittain samaa mieltä kesken. 12-13-vuotiaista puolet olivat vastanneet osittain samaa mieltä. 12-vuotiailla oli 29 % vastauksista täysin samaa mieltä ja loput hajaantuneet muiden vastauskohtien kesken. 13-vuotiailla oli loput vastaukset jakaantuneet täysin tasan vastausvaihtoehtojen kesken. (Taulukko 18.)

**Taulukko 18.** Jos minulla ei ole motivaatiota harjoitella, se näkyy treenieni aikana. (%)

Motivaatio	Ikäluokat			Yhteensä
	11 v	12 v	13 v	
Täysin samaa mieltä	45,5	28,6	16,7	30,5
Osittain samaa mieltä	45,5	47,6	50,0	47,5
Osittain eri mieltä	9,1	14,3	16,7	13,6
Täysin eri mieltä	0	9,5	16,7	8,5

$\chi^2 = 2,935$  df=6 p=0,817

### 9.13 Myönteisyyteen

Myönteisyys osiossa vastaajilla korostui jälleen täysin samaa mieltä vastaukset kaikissa kysymyksissä (yli 70 %). Kahdessa kysymyksessä oli 2 % vastaajista vastannut olevansa osittain eri mieltä. Muuten loput vastaajat jakautuivat osittain samaa mieltä kohtaan. (Taulukko 19.)

**Taulukko 19.** Myönteisyys (N=60)

Myönteisyys	n	%
<b>Osaan iloita omista onnistumisista</b>		
Täysin samaa mieltä	45	76
Osittain samaa mieltä	13	22
Osittain eri mieltä	1	2
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Osaan iloita joukkuekavereiden onnistumisista</b>		
Täysin samaa mieltä	52	90
Osittain samaa mieltä	6	10
Osittain eri mieltä	0	0
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Joukkueessa puhutaan toisille kannustavasti</b>		
Täysin samaa mieltä	42	71
Osittain samaa mieltä	17	29
Osittain eri mieltä	0	0
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Jalkapallo lisää hyvinvointia elämäni</b>		
Täysin samaa mieltä	50	85
Osittain samaa mieltä	9	15
Osittain eri mieltä	0	0
Täysin eri mieltä	0	0
<b>Jalkapallo lisää iloa elämäni</b>		
Täysin samaa mieltä	53	90
Osittain samaa mieltä	5	9
Osittain eri mieltä	1	2
Täysin eri mieltä	0	0

#### 9.14 Taustamuuttujien yhteys myönteisyyteen

Tämän ulottuvuuden kohdalla summamuuttuja ei onnistunut, joten ristiintaulukoitiin taustamuuttujien kanssa. Osaan iloita omista onnistumisista kysymyksen vastausten kokonaistulos, oli 76 % täysin samaa mieltä, 22 % osittain samaa mieltä ja 2 % osittain eri mieltä. Tytöistä ja pojista suurin osa vastasi täysin samaa mieltä (yli 75 %). Tytöistä viidennes ja pojista neljännes vastasi osittain samaa mieltä. 13-vuotiaista 86 %, 12-vuotiaista 78 % ja 11-vuotiaista 64 % olivat täysin samaa mieltä. Toiseksi eniten vastauksia kaikissa ikäluokissa oli osittain samaa mieltä vaihtoehdossa. Suurin osa oli täysin samaa mieltä kummassakin pelivuosi-ikäluokassa.

Osaan iloita joukkuekavereiden onnistumisista kysymyksen vastausten kokonaistulos, oli täysin samaa mieltä 90 % ja 10 % oli osittain samaa mieltä. Tytöistä 92 % oli täysin samaa mieltä ja pojista 84 %. Täysin samaa mieltä 13-vuotiaista oli 100 % vastaajista. Noin 90 % 11-12-vuotiaista oli täysin samaa mieltä.

Joukkueessa puhutaan toisille kannustavasti kysymyksen vastausten kokonaistulos, täysin samaa mieltä oli 71 % ja osittain samaa mieltä 29 %. Pojista yli puolet (55 %) oli osittain samaa mieltä ja alle puolet (45 %) oli täysin samaa mieltä. Tytöistä suurin osa (85 %) oli täysin samaa mieltä. 13-vuotiaista 86 %, 12-vuotiaista 71 % ja 11-vuotiaista täysin samaa mieltä. 1-5-vuotta pelanneista 83 % ja 6-10-vuotta pelanneista 63 % oli täysin samaa mieltä. (Taulukko 20.)

**Taulukko 20.** Joukkueessa puhutaan toisille kannustavasti. (%)

Kannustava puhe	Sukupuoli		
	Tyttö	Poika	Yhteensä
Täysin samaa mieltä	84,6	45	71,2
Osittain samaa mieltä	15,4	55	28,8

$\chi^2 = 10,115$  df=1 p=0,001

Jalkapalloharrastus lisää hyvinvointia elämäni kysymyksen vastausten kokonaistulos, oli täysin samaa mieltä 85 % ja osittain samaa mieltä 15 %. Pojista 95 % ja tytöistä 80 % oli täysin samaa mieltä. 13-vuotiaista 100 % oli täysin samaa mieltä. 12-vuotiaista 85 % ja 11-vuotiaista 73 % oli täysin samaa mieltä. (Taulukko 21.)

**Taulukko 21.** Jalkapalloharrastus lisää hyvinvointia elämäni. (%)

Hyvinvointi	Ikäluokat			Yhteensä
	11 v	12 v	13 v	
Täysin samaa mieltä	72,7	85,4	100	84,7
Osittain samaa mieltä	27,3	14,6	0,0	15,3

$\chi^2 = 2,501$  df=2 p=0,286

Jalkapalloharrastus lisää iloa elämäni kysymyksen vastausten kokonaistulos, 90 % täysin samaa mieltä, 9 % oli osittain samaa mieltä ja 2 % oli osittain eri mieltä.

Pojista 100 % oli täysin samaa mieltä ja tytöistä 85 %. Tytöistä 3 % oli osittain eri mieltä. 13-vuotiaista kaikki olivat täysin samaa mieltä, 12-vuotiaista 90 % ja 11-vuotiaista 82 %. Osittain eri mieltä oli 12-vuotiasta 2 %. Täysin samaa mieltä oli 97 % 6-10-vuotta pelanneista ja 79 % oli 1-5-vuotta pelanneista. Osittain eri mieltä oli 1-5-vuotta pelanneista 4 %.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimusjoukon kokonaismäärä olisi ollut noin 95 nuorta, mutta kyselyyn vastasi 61. Vastausprosentti oli 58 %. Kyselyyn vastanneista yli puolet oli tyttöjä (67 %) ja kolmannes vastaajista poikia (33 %). Vastaajien määrä koostui harjoituksissa läsnä olevista pelaajista, joille kysely tehtiin. Kysely olisi voitu tehdä useamman kerran, jotta olisi tavoitettu kaikki vastaajat. Näin ei kuitenkaan toimittu, koska se olisi vaatinut joukkueen harjoitusaikatauluista paljon aikaa. Tutkimukseen osallistuneita joukkueita oli kolme. Vastauksia tutkittaessa huomattiin, että yksi vastaaja ei ollut ymmärtänyt kysymyksiä, joten poistimme nämä vastaukset. Kyselylomaketta täyttäessään pelaajilla oli mahdollisuus tehdä tarkentavia kysymyksiä.

Tutkimukseen osallistuneet vastasivat kysymyksiin omien tuntemusten mukaan eikä poikkeavia vastauksia esiintynyt. Oli kiva huomata, että nuoret vastasivat tunnollisesti kysymyksiin ja lisäksi jalkapalloharrastuksen merkityksellisyys korostui heidän elämässään.

Nuorten tavoitteet jalkapalloharrastuksen tavoitteellisuudesta oli suurimmalla osalla hyvin päämäärätietoisia. Tähtäin tulevaisuuden jalkapalloilijana oli vastauksissa korkeimmalla tasolla. Hyvät ystävät ja kiva harrastus oli osalle tavoitteena jalkapalloharrastuksessa. Sukupuolella oli jonkin verran eroavaisuutta tavoitteiden kanssa. Pojista suurimmalla osalla tavoitteet olivat korkeammalla kuin tytöillä, vaikka tytöistäkin monella tavoite oli edetä jalkapallouralla. Tytöillä korostui tavoite, että jalkapalloa pelataan hyvien ystävien ja kivan harrastuksen takia.

Tytöt pitivät myös tärkeimpänä jalkapalloharrastuksessa kivoja harjoituksia/peliä ja hyviä kavereita. Poikien vastauksissa korostui kivat harjoitukset/pelit, voittaminen ja oma kehittyminen vastausvaihtoehdot. Vastausten perusteella voittaminen oli tärkeämpää pojille kuin tytöille. Näiden kysymysten kohdalla oli odotettavissa pieniä eroja tyttöjen ja poikien välillä. Jalkapalloharrastuksen jatkumisesta omassa elämässä pidempään kysyttäessä oli hieno huomata, että suurin osa vastaajista

ajatteli jatkavansa pelaamista vielä 5-vuoden päästä. Tyttöjen ja poikien välillä ei näkynyt suurta eroa heidän motivaatiossansa jalkapallon harrastamisessa.

Hyvinvointi ulottuvuus kysymyksien kohdalla, joillakin nuorilla oli saattanut olla hieman epäselvää tulkita vastausten täysin samaa mieltä ja täysin eri mieltä tar koitus. Havaittavissa ei ollut kuitenkaan laajempia haasteita, vaan kyse oli pikim miten yksittäisistä tapauksista. Oli positiivista huomata, että melkein kaikki vas tanneet kokivat toimintaympäristön turvalliseksi. On tärkeää, että nuoret kokevat toimintaympäristönsä turvalliseksi. Tämä tunne vahvistaa, että nuoret voivat olla omana itsenään mielekkään harrastuksen parissa. Nuoret kokivat heidän valmen tajansa turvalliseksi aikuseksi, jolta uskaltaa kysyä tarvittaessa tarkentavia kysy myksiä. Pelaajat myös kokivat, että valmentaja kohtaa jokaisen pelaajan yksilönä.

Harrastuksen parissa koettu merkityksellisyyden tunne on tärkeä kokemus nuo rille. Nuoret ymmärtävät, että epäonnistumisia tapahtuu kaikille ja he myös usko vat omiin kykyihinsä jalkapalloilijoina. Vanhempien tuki ja mukana olo lisäsi nuor ten merkityksellisyyden tunnetta jalkapalloharrastuksen parissa. Merkityksellisyys on hyvinvoinnin yksi vahva osatekijä. Kokemalla olevansa osa yhteisöä tai joukku etta nuori saa lisää merkityksellisyyden tunnetta elämään. (Elo 2021.)

Seuraavien ulottuvuuksien kohdalla nostimme tämän opinnäytetyön kannalta merkityksellisimmät kysymykset esiin. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus ulottuvuu dessa erilaiset kohtaamiset nousivat tärkeimmiksi asioiksi. Suurin osa nuorista ker too kuuntelevansa, mitä joukkueoverilla on sanottavaa sen sijaan että vain itse puhuisi. Harjoitukseen tullessa tervehtimisessä oli taustamuuttujien kesken eroa vaisuuksia. Suurin osa vastauksista oli kuitenkin positiivisia. Nuoret kokivat vaihte levasti uskaltavansa kertoa valmentajille mieltä painavista asioista.

Aikaansaamisen ulottuvuudessa nostettiin itsetunnon kannalta tärkeä kysymys esille, jossa nuori sanoo ymmärtävänsä, että omassa kehittämisessä on tärkeäm pää sinnikäs harjoittelemine n, kuin luonnon lahjakkuus. Oli tärkeä huomata, että



nuoret ymmärtävät, että menestys ei tule itsestään, vaan vaatii kovaa työtä ja sitoutumista, oman kehittymisen näkökulmasta. Omalla positiivisella ja negatiivisella toiminnalla on suuri merkitys koko joukkueen toiminnan kannalta. Vastauksissa näkyi selkeästi, että nuoret olivat itsekkin ymmärtäneet oman toiminnan merkityksen. Nuorten luottamus oman joukkueen yhteiseen toimintaan oli hyvällä mallilla. Nuorin ikäluokka luotti kaikista vahvimmin joukkueen yhteiseen selviämiseen tiukoissa pelillisissä tilanteissa.

Läsnäolo ja uppoutumisen ulottuvuudessa mietittiin, että murrosiällä voi olla vaikutusta vastauksiin. Nuoremmat vastaajat kokivat ilon näkyvän vahvemmin harjoituksissa. Iloksimme kaikkien vastaajien vastauksissa näkyi se, että harjoituksissa koetaan iloa eikä harrastaminen ole liian vakavaa. Motivaatiosta ja väsymyksestä kysyttäessä, vastauksissa oli yhtäläisyyksiä. Molemmissa kysymyksissä vastaukset jakaantuivat eri vastaus vaihtoehtojen kesken. Murrosikä alkaa olemaan osalla nuorista hyvin ajankohtainen. Murrosiän vaikutuksen voidaan ajatella vaikuttavan motivaatioon ja väsymykseen harjoitusten aikana, kun keho ja mieli muuttuvat murrosiän aikana. Suurimmalla osalla motivaatio ja väsymys eivät vaikuta pahemmin harjoituksien aikana, mutta osalla se saattaa hieman vaikuttaa.

Myönteisyys ulottuvuuden vastauksissa, kyky iloita omista ja joukkuekaverin onnistumisista oli positiivinen. Vahvemmin nousi esiin kyky iloita joukkuekaverin onnistumisista. Tytöistä suurin osa koki, että joukkueessa puhutaan kannustavasti toisille. Pojilla oli hieman eroavaisuutta vastausten välillä, vaikka suurin osa vastaajista oli täysin ja osittain sitä mieltä, että joukkueessa puhutaan toisille kannustavasti. Tulos mietitytti, että ovatko pojat hieman suorapuheisempia kuin tytöt. Tämän vastauksen eroavaisuuden uskoisimme johtuvan poikien suorapuheisuudesta. Nuoret kokevat jalkapalloharrastuksen lisäävän hyvinvointia ja iloa elämään. On hieno huomata, että esimerkiksi 13-vuotiaista kaikki vastasivat, että jalkapalloharrastus lisää hyvinvointia heidän elämäänsä. Kaiken kaikkiaan näyttää siltä, että mitä lähemmäksi murrosikää nuoret menevät, sitä enemmän he kokevat jalkapallon lisäävän hyvinvointia.

Mitä kauemmin nuori oli pelannut, sitä enemmän he kokivat jalkapallon tuova iloa heidän elämäänsä. Kaikki vastanneet pojat kokivat jalkapallon tuovan iloa heidän elämäänsä. Myönteisyyden kannalta on tärkeää, että nuoret osaavat pysähtyä onnellisten hetkien äärelle sekä tuntee ja osoittaa kiitollisuutta. Nämä taidot vahvistavat nuorten myönteisiä tunteita. (Fernström ym. 2021.) Tuloksia ei pystytty tarkastelemaan niin, että taustamuuttajat olisivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä muuttujiin.

## 11 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa joukkueiden valmentajille nuorten hyvinvoinnista ja tulosten myötä mahdollisuutta käyttää Nuori mieli urheilussa -hankkeen koulutusta hyväksi. Opinnäytetyön aihe valikoitui meidän oman mielenkiinnon kohteen sekä toimeksiantajan toiveen mukaan. Hyvinvointi on meidän molempien mielenkiinnon kohde ja pohdimme tämän aiheen ympärille jo hyvissä ajoin erilaisia vaihtoehtoja. Meille aukesi mahdollisuus tutkia nuorten hyvinvointia joukkueurheilun parissa. Suoritimme Nuori mieli urheilussa-hankkeen verkkokoulutukset ennen työn aloittamista, jolloin oli helpompi lähteä syventymään aiheeseen. Opinnäytetyöhön valikoitui kaksi seuraa, joissa on käyty Nuori mieli urheilussa koulutuksia. Valitsimme murrosiän kynnyksellä olevia nuoria kyseisistä seuroista ja halusimme tutkia, kuinka joukkueurheilu vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa.

Teoria osuuden kirjoittamisen yhteydessä huomasimme, kuinka laaja käsite hyvinvointi on. Oli vaikea rajata, mitä asioita otettiin tähän opinnäytetyöhön mukaan ja mitkä asiat vaikuttavat nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin teorian osuutta muokkasimme ihan työn loppuun saakka, koska ”matkan varrella” työ muokkaantui koko ajan. Myös käsite nuori oli eri lähteissä jaettu eri ikäisiin, joka toi haasteita, mihin tässä työssä rajaamme sen. Lähteitä oli hyvin saatavilla ja PERMA-teoria ohjasi opinnäytetyötämme. Tutkimuksia oli tehty tästä aiheesta aiemmin eri näkökulmista, joka toi oman haasteen työn tekemiselle. Yhdistelimme eri osa-alueita, joiden avulla saimme muodostettua rungon työllemme.

Alun perin tarkoitus oli tutkia jokaisen joukkueen omaa hyvinvointia ja raportoida tulokset joukkueittain, mutta SPSS- ohjelman myötä jouduimme muuttamaan hie- man ajatustamme. Olemme raportoineet yleisesti joukkueiden hyvinvointia ja an- namme myöhemmin valmentajille jokaisen joukkueen omat tulokset, joita ei ole tähän työhön sisällytetty joukkuekohtaisesti. Näiden tulosten avulla valmentajat

voivat hyödyntää koulutuksessaan saamaansa tietoa joukkueen hyvinvoinnin tukemisessa.

Kysymyslomakkeen laadintaan ja muotoiluun käytimme paljon aikaa. Työn edessä huomasimme, että siihen olisi voinut käyttää vieläkin enemmän aikaa. Aika-  
taulumme määritteli kuitenkin työn etenemistä. Kysymyslomaketta kävimme läpi oman ohjaajan, Nuori mieli urheilussa -hankkeen yhteyshenkilön, tutkimustoiminnan opettajan ja luokkakavereiden kanssa sekä testasimme kyselylomakkeen toimivuutta 10-12-vuotiailla nuorilla. Saimme kaikilta arvokkaita näkökulmia lomakkeen kysymysten asetteluun.

Valmentajien kanssa kävimme keskustelua, onko meidän hyvä olla läsnä, kun nuoret vastaavat kysymyksiin. Kahden joukkueen valmentajat olivat sitä mieltä, että nuoret vastaavat ehkä tunnollisemmin, jos olemme paikalla, ja yhden joukkueen valmentaja sanoi, että hän voi toteuttaa kyselyn itse. Kysely tehtiin ajansäästöyistä jokaiselle joukkueelle vain kerran. Kyselyn uudelleen toteutus olisi vaatinut aikaa joukkueilta sekä meiltä. Saimme vastauksia 61 ja yksi vastauslomake jätettiin pois mahdollisten kysymysten väärin ymmärrysten takia. Väärin ymmärretty vastauslomake olisi vääristänyt tutkimustuloksia niin paljon, että se jätettiin pois. Vastauksista pystyi tulkitsemaan, että vastaaja oli ymmärtänyt kysymykset väärin. Halusimme saada tietoa vain näistä joukkueista, jotta heidän valmentajansa voisivat panostaa pelaajiensa hyvinvointiin. Jos haluaisimme saada yleistettäviä tutkimustuloksia, olisi meillä täytynyt olla todella laaja otos nuorista. Otos olisi tällöin tullut ottaa useammasta seurasta tai molempien seurojen eri ikäisistä joukkueista.

Kyselyllä saatiin kuitenkin selvitettyä asioita, joita halusimmekin selvittää. Joitakin kysymysten asetteluja olisimme voineet muotoilla paremmin saadaksemme tarkempia vastauksia. Ammatillisen kehittymisen kannalta oli opettavaista huomata, että kyselylomakkeen laatiminen ei ole aivan yksinkertainen asia. On tärkeä ottaa huomioon kysymysten johdonmukaisuus ja muotoilla kysymykset ymmärrettä-

vään muotoon niin, että kaikki ymmärtävät kysymykset samalla tavalla. Hyvinvointi kysymysten kohdalla mietimme jälkikäteen, että olisiko osittain samaa mieltä ja osittain eri mieltä vastauksista toisen voinut jättää pois. Heti lomaketta tehdessä jätimme vastauksen ei samaa mieltä eikä eri mieltä pois, koska halusimme nuorten tuovan esille oman mielipiteen, kumpaa mieltä he ovat. Olisi ollut liian helppoa vastata ei samaa mieltä eikä eri mieltä.

Opinnäytetyössä saimme selville, kuinka merkityksellisesti nuoret kokevat joukkueurheilun ja jalkapallon harrastamisen. Vastauksissa nousi selkeästi esiin, että jalkapalloharrastus tukee heidän kokonaisyhyvinvointiansa. Taustakysymysten vastauksissa jalkapallon harrastamisesta oli pientä hajontaa, mitkä asiat vaikuttivat heidän tavoitteisiinsa ja mitkä asiat he kokivat tärkeäksi harrastuksessa. Mielestämme saimme kattavasti vastauksia valmentajille nuorten kokemasta hyvinvoinnista.

Työ oli ensimmäinen tutkimustyö kummallekin ja sen vuoksi se oli valtavan opettavainen kokemus. Opinnäytetyö opetti määrällisestä tutkimuksesta paljon ja avasi silmiä, kuinka paljon asioita tehdään taustalla ennen kuin tulokset voidaan raportoida. Työhön olisi voinut käyttää enemmänkin aikaa, mutta aikataulumme oli suunniteltu ennalta ja etenimme sen mukaan. Yhteistyö välillämme oli saumaton ja molemmilla oli koko ajan sama ajatus työn sisällöstä. Samaan suuntaan katsominen oli meidän vahvuutemme. Työtä tehdessä käytimme molempien omia vahvuuksia hyödyksi, jonka takia yhteistyö sujui hienosti.

Jatkotutkimusaiheeksi voisi ajatella tämän Nuori mieli urheilussa-hankkeen pohjalta suunnitellun vuosikellon, joka helpottaisi joukkueita ottamaan koulutuksen ulottuvuudet toiminnassaan huomioon. Vuosikellon avulla he voisivat tietyn ajan kaudesta panostaa aina kuhunkin hyvinvoinnin ulottuvuuteen.

Hyvinvointi on hyvin laaja käsite, jota voisi tutkia moneltakin eri kantilta nuoren urheilijan elämässä. Esimerkkinä voisi olla tutkimus unen ja ravinnon merkityk-

sestä nuoren hyvinvointiin urheilussa. Myös vanhempien tuen merkityksestä nuoren urheiluharrastuksessa olisi mielenkiintoista saada lisätietoa. Vanhempien tuki ja harrastuksessa mukana olo ovat varmasti suuressa roolissa siinä, kuinka sitoutunut nuori itse on harrastukseensa ja kuinka pitkään hänen harrastuksensa jatkuu. Myös perheiden liikunnan harrastamisella on merkitystä sille, kuinka nuori kokee harrastamisen. Erityisen mielenkiintoinen tutkimuskohde voisi olla selvittää, miten lapsuuden harrastuskokemukset vaikuttavat aikuisena koettuun harrastuneisuuteen.

## LÄHTEET

Ahto, A. & Kaski, S. 2.2.2022. Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin? Liikunta ja Tiede Artikkel. Viitattu 20.11.2022  
[https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1\\_2021/lt\\_1\\_2021\\_s38-40.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2021/lt_1_2021_s38-40.pdf)

Ainoa. 2022. Terveys -mitä se on? Viitattu 8.12.2022 <https://apteekinainoa.fi/artikkeli/terveys-mita-se-on/>

Aivoliitto. Aivoterveyttä arkeesi. Uni on aivojen aikaa. Viitattu 22.3.2023  
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/uni-on-aivojen-aikaa#71dcfe45>

Aivoliitto. Unettomuuden vaikutus aivoihin. Viitattu 22.3.2023 <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/unettomuuden-vaikutus-aivoihin#71dcfe4>

Aki menetelmäblogi. 2012. SPSS. Viitattu 30.3.2023 <https://tilastoapu.wordpress.com/spss/>

Akin menetelmäblogi. 2011. Ristiintaulukointi ja khiin neliötesti. Viitattu 13.4.2023. <https://tilastoapu.wordpress.com/2011/10/14/6-ristiintaulukointi-ja-khiin-nelio-testi/>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvos Arene ry. Ammattikorkeakoulujen opinäytetöiden eettiset ohjeet. 12.9.2019. Verkojulkaisu.  
[https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)

Arajärvi, P. Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. Korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. [https://vk-kustannus.fi/wp-content/uploads/2020/07/Vk-kustannus\\_Johdanto-kirjansis%C3%A4lt%C3%B6%C3%B6n.pdf](https://vk-kustannus.fi/wp-content/uploads/2020/07/Vk-kustannus_Johdanto-kirjansis%C3%A4lt%C3%B6%C3%B6n.pdf)

Arajärvi, P. Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. Korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti. Vk-Kustannus oy

Boniwell, I. 2012. Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness (3. uudistettu painos). Maidenhead: McGraw-Hill Education.

Breistøl, S., Clench, J., Van Roy, B. & Raanaas, R. K. 2017. Association Between Participating in Noncompetitive or Competitive Sports and Mental Health among Adolescents – a Norwegian Population-based Cross-sectional Study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 5(1), 28–38

Eime, R. Young, J. Harvey, J. Charity, M. & Payne, W. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10. Viitattu 17.3.2023 <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-98>

Elo. 11.1.2021. Jokainen kaipaa työlleen tarkoitusta - neljä vinkkiä merkityksellisyden lisäämiseen työssä. Artikkel. Viitattu 18.1.2023 <https://www.elo.fi/fi-fi/elomedia/2021/jokainen-kaipaa-tyolleen-tarkoitusta---nelja-vinkkia-merkityksellisyden-lisaamiseen-tyossa>

Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry. 2021. Etelätuuli. Verkkolehti. Viitattu 30.3.2023. <https://www.eslu.fi/etelatuuli/2021/7/turvallinen-toimintaymparisto-ja-hyvinvointitaidot-tukevat-nuoren-urheilijan-kasvua-ja-kehitysta/>

FC Sport Vaasa. 2023. Viitattu 17.3.2023 <https://fcsportjuniorit.fi/>

Fernström, N. Vuorinen, K. Uusitalo, L. 2021. Hyvinvointi, kouluonnellisuus ja vahvuuksien käyttö kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisilla. Viitattu 13.1.2023 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/340776/hyvinvointi.pdf?sequence=1>

Futistohtori. Kaikki peliin! Viisi merkittävää syytä harrastaa intohimoisesti ja omistautuneesti. Artikkel. Viitattu 31.3.2023 <https://www.futistohtori.fi/artikkelit/kaikki-peliin>

Futistohtori. Purjevene-kuva. Muokattu versio Kaufman 2020; Seligman 2011. Viitattu 30.3.2023. <https://www.futistohtori.fi/artikkelit/turvallisuutta-ja-kasvun-mahdollisuuksia>

Futistohtori. Turvallisuutta ja kasvun mahdollisuuksia. Artikkel. Viitattu 30.3.2023. <https://www.futistohtori.fi/artikkelit/turvallisuutta-ja-kasvun-mahdollisuuksia>

García, E. 2022. Mielen ihmeet, kuinka joukkueurheilu ja henkilökohtainen kehitys liittyvät toisiinsa. Artikkel. Viitattu 23.11.2022 <https://mielenihmeet.fi/kuinka-joukkueurheilu-ja-henkilokohtainen-kehitys-liittyvat-toisiinsa/>

Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Lahti. VK-Kustannus Oy.

Hartikainen, O. Ruosteinen, J. Vidgren, R. Opinnäytetyö. Nuorten fyysinen ja henkinen hyvinvointi urheiluseuratoiminnassa. Julkaistu 2016. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115349/Olli\\_Hartikainen+Jonas\\_Ruosteinen+Rami\\_Vidgren.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115349/Olli_Hartikainen+Jonas_Ruosteinen+Rami_Vidgren.pdf?sequence=1)



Hirsjärvi, S. Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. Painos. Helsinki. Tammi.

Heikkilä, Tarja. 2014. Kavantitatiivisen tutkimusprosessin vaiheet- kuvio. Viitattu 22.3.2023 <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Hotulainen, R. 2019-2020. Helsingin yliopisto Opettajankoulutuslaitos Viitattu 24.3.2023. <https://www.mv.helsinki.fi/home/hotulain/Tilasto/Kyselomakeohjeet.htm>

Huttunen, J. 2020. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 8.12.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K., & Marniemi, A. (2006). Liikuntaravitsemus. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä. Viitattu 28.3.2023

Ilander, O., Heikura, I., Hietava, E-M., Laakso, M., Manner, L., & Mursu, J. (2021). Viitattu 28.3.2023 Liikuntaravitsemus 3.0. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Ikäopisto. Mielen hyvinvoinnin lähteitä. Viitattu 19.4.2023 <https://ikaopisto.fi/mielen-hyvinvoinnin-lahteita-2/>

Itävalo, Emilia & Karppinen, Mia. 2021. Joukkueurheilun positiiviset vaikutukset sosiaalientaitojen kehittymiseen koulumaailmassa. Kandidaatintutkielma. Oulun yliopisto. Viitattu 31.3.2023 <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202105087761.pdf>

Kestävän kehityksen tavoitteet. 2016. Maailman parhaat uutiset. Viitattu 19.4.2023 [https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/mpu-lehti\\_4\\_final.pdf](https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/mpu-lehti_4_final.pdf)

Koppa. Jyväskylän yliopisto. Määrällinen analyysi. 2021. Viitattu 30.3.2023. Viitattu 28.3.2023

KvantiMOTV. 2008. Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. Viitattu 30.3.2023 <https://www.fsd.tuni.fi/metodologia/metodologia/mittaaminen/luotettavuus.html#validiteetti>

<http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

L 13.4.2007/417. Lastensuojelulaki, Finlex. Viitattu 19.11.2022 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lahtela, Johanna. 2022. Tilastokeskus, tieto & trendi. Lasten hyvinvoinnin mittaaminen ei ole yksinkertainen tehtävä. Artikkelit. Viitattu 31.3.2023 artikkeli

<https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2022/lasten-hyvinvoinnin-mittaaminen-ei-ole-yksinkertainen-tehtavat>.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys 12–13-vuotiaat. Viitattu 23.11.2022 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys 12–13-vuotiaat, nuoren nukkuminen. Viitattu 23.22.2022 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys 12–13-vuotiaan tytön fyysinen kehitys. Viitattu 23.11.2022 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-tyton-fyysinen-kehitys/>

Mielenihmeet. 2017. Psykkisen hyvinvoinnin eri tasot. Viitattu 19.4.2023 <https://mielenihmeet.fi/psykkisen-hyvinvoinnin-eri-tasot/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. 2022. Kolmoiskriisistä kohti nuorten hyvinvointi ohjelmaa. Viitattu 31.3.2023 <https://mieli.fi/uutiset/uusi-nuorten-hyvinvointiohjelma-ratkoo-nuorten-mielenterveyskriisia/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet. Viitattu 23.11.2022 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvalmennuksessa/mielen-hyvinvoinnin-ulottuvuudet-urheilussa/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. Nuorimieli urheilussa-hanke. Viitattu 22.11.2022 <https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/nuori-mieli-urheilussa/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. Nuori mieli urheilussa verkkokurssi valmentajille. Viitattu 19.4.2023 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveystaitoja-nuorisotyohon-ja-harrastustoimintaan/nuori-mieli-urheilussa-verkkokurssi-kaikille-valmentajille/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. 2023. Nuori mieli urheilussa -hanke palkittiin Vuoden psyykkisen valmennuksen tekona. Viitattu 25.4.2023. <https://mieli.fi/uutiset/nuori-mieli-urheilussa-hanke-palkittiin-vuoden-psykkisen-valmennuksen-tekona/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. Vahvuuspakka -tutkimusmatka vahvuuksien äärelle. Viitattu 24.11.2022 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuspakka/>

Mielenterveystalo. Mitä mielen hyvinvointi on? Viitattu 19.4.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tyokaluja-mielen-hyvinvointiin/mita-mielen-hyvinvointi>

MLL. Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia kartoittavan kyselyn tulokset. Viitattu 13.2.2023 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/turvallinen-ja-viihtyisa-harrastusryhma/lasten-ja-nuorten-liikuntaharrastuksia-kartoittavan-kyselyn-tulokset/>

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ojala, A. & Mehtänen, T. 2020. Duodecim. Terveyskirjasto. Nuoren urheilijan ravitsemus. Viitattu 22.3.2023  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263>

Opinkirjo kehittämiskeskus. Aineistojen analysointi ja tutkimusten visualisointi. Viitattu 30.3.2023 <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/aineiston-analysointi/>

Opiskelu palvelu. 2023. Mielen hyvinvointi. Helsingin yliopisto Flamma. Viitattu 19.4.2023 <https://studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/mielen-hyvinvointi>

Peda.net. 2020. Likert. Viitattu 24.3.2023 <https://peda.net/ohjeet/ty%C3%B6v%C3%A4lineet/lomake/liket>

Peda.net. Hakala, S. TE1. Viitattu 19.4.2023 <https://peda.net/p/Sampo%20Hakala/te1>

Peda.net. 2016. Terveystieto. Viitattu 19.4.2023  
<https://peda.net/huittinen/perusopetus/pellonpuiston-koulu/oppiaineet2/terveystieto/sanna/terveystieto222/1-terveys/1tm2>

Pelkonen, M. 2016. Pro Gradu-tutkielma. Nuorten jalkapalloilijoiden psyykinen hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Viitattu 16.12.2022.  
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/125353/PelkonenMattiprogradu.pdf?sequence=2>

Pirilä, H. 2016. 5 askelta Flow-tilan saavuttamiseen. Viitattu:23.11.2022  
<http://mentaalivalmennus.fi/wp-content/uploads/2016/07/flowopas.pdf>

Puustinen, M. 4.3.2020. Psykologiliitto.fi. Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä. Viitattu: 19.11.2022. <https://psykologilehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/>

PositivePsychology. 2017. Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Well-being. Viitattu 22.3.2023. <https://positivepsychology.com/perma-model/#plus>

Seligman, M. E. P. 2011. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Simon & Schuster. 5–29.

- Suomen palloliitto. Suomalaisen jalkapallon historia. Viitattu 25.11.2022.  
<https://www.palloliitto.fi/kunniagalleria/suomalaisen-jalkapallon-historia>
- Suomen palloliitto. Suomalaisen jalkapallon ja futsalin tutkimustietokanta. Viitattu 27.1.2023. <https://tutkimustietokanta.palloliitto.fi/>
- Suomen palloliitto. Valmentajien materiaalit/jalkapallo. Viitattu 19.4.2023  
<https://www.palloliitto.fi/opi-ja-kehity/valmentajalle/valmentajien-materiaalit-jalkapallo/?tab=nuoruuusvaihe&tab2=urheilijana-kasvaminen>
- Suomen valmentajat. Valmentajalla on väliä -kampanja. Viitattu 30.3.2023  
<https://www.suomenvaamentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>
- Tammelin, T., & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. *Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry*, 10-53.
- Teko. Terve koululainen. Unen tarve ja unenpuutteen vaikutukset. Viitattu 22.3.2023  
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/>
- THL. Elintavat ja ravitsemus. Liikunnan terveyshyödyt. Viitattu 22.3.2023  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>
- THL. Mielenterveys. Lasten ja nuorten mielenterveys. Viitattu 19.11.2022  
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>
- THL. Sosiaaliset taidot. 2018. Viitattu 31.3.2023  
[https://livepuv-my.sharepoint.com/:w/g/personal/e2101119\\_edu\\_vamk\\_fi/EZQP4\\_y6D8IElqaQgXEgtPsBTQlbUm-\\_ozYiKaN-cUKraYQ?rttime=FQAL9uox20g](https://livepuv-my.sharepoint.com/:w/g/personal/e2101119_edu_vamk_fi/EZQP4_y6D8IElqaQgXEgtPsBTQlbUm-_ozYiKaN-cUKraYQ?rttime=FQAL9uox20g)
- Tilastokeskus. Frekvenssi. Viitattu 30.2.2023. <https://www.stat.fi/meta/kas/frekvenssis.html>
- Ufe connect. Empiirisen oikeustutkimuksen yksikkö. 2010. Viitattu 24.3.2023.  
<https://uefconnect.uef.fi/tutkimusryhma/empiirisen-oikeustutkimuksen-yksikko/>
- UKK-instituutti. 2022. Elämäniloa liikunnasta. Terve koululainen -hanke. Viitattu 23.11.2022  
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilma-ppiiri-ja-pelisaannot/elamaniloa-liikunnasta/>
- UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

UKK-instituutti. 2022. Liikunta ja ravitseminen. Viitattu 15.3.2023 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitseminen/>

UKK-instituutti. 2022. Liikunta ja uni. Viitattu 22.3.2023 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>

Unelmakunto. Joukkueurheilun Monipuoliset Hyödyt: Miksi se on tärkeää kaikenikäisille? Artikkel. Viitattu 31.3.2023 <https://www.unelmakunto.fi/joukkueurheilun-monipuoliset-hyodyt-miksi-se-on-tarkeaa-kaikenikaisille/>

Uronen, V. 2003. Juniorjalkapalloilijoiden fyysinen aktiivisuus, urheilumotiivit ja kaverisuhteet kahden vuoden aikana. Viitattu 23.1.2023 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9492/G0000350.pdf?sequence=1>

Vares, V. 2022. Suomen urheiluhistoriallinen seura. Enemmän kuin peliä. Jyväskylä. Jyväskylän yliopistopaino

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. E-kirja. Tammi. Finna.fi

Verkkovaria. 2016. Psyykinen hyvinvointi. Viitattu 19.4.2023 <http://www.verkkovaria.fi/taydentavat/psykologia/opiskelijalle/aloitus/teema-1-oma-psykinen-hyvinvointi/>

VPS Juniorit. 2023. Seuraesittely. Viitattu 17.3.2023 <https://www.vpsjuniorit.fi/seura/1435/seuraesittely>

Vuorenmaa, E. 2023. Pro gradu -tutkielma. Valmentajan käsityksiä roolistaan hyvinvoinnin edistäjänä. Viitattu 7.4.2023. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/15325/Valmentajan%20k%C3%A4sityksi%C3%A4%20roolistaan%20hyvinvoinnin%20edist%C3%A4j%C3%A4n%C3%A4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Väestöliitto. Nuorten palvelujen asiantuntijat. 18.10.2018. Ihmissuhteet perustuvat vuorovaikutukseen. Artikkel. Viitattu 18.1.2023 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/ihmissuhteet-perustuvat-vuorovaikutukseen/>

## Nuorten hyvinvointi joukkueurheilussa

Taustakysymykset

**Merkitse rastilla oikea vaihtoehto.**

1. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika
- En halua vastata

**Kirjoita vastauksesi**

2. Ikä \_\_\_\_\_ vuotta

3. Missä seurassa harrastat jalkapalloa?

- FC Sport Vaasa
- VPS Juniorit



# Nuorten hyvinvointi joukkueurheilussa

## Taustakysymykset

### Merkitse rastilla oikea vaihtoehto.

#### 1. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika
- En halua vastata

#### Kirjoita vastauksesi

#### 2. Ikä

\_\_\_\_\_vuotta

#### 3. Missä seurassa harrastat jalkapalloa?

- Fc Sport Vaasa
- VPS juniorit

4. Kuinka kauan olet harrastanut jalkapalloa?

\_\_\_\_\_ vuotta

**Merkitse rastilla yksi valitsemasi vaihtoehto.**

**Merkitse rastilla yksi valitsemasi vaihtoehto.**

5. Mitkä ovat omat tavoitteesi jalkapalloilijana?

- Kiva harrastus
- Harrastan mukavien kavereiden takia
- Kansallinen liiga/Veikkausliiga
- Maajoukkue
- Pääsy ulkomaille ammattilaiseksi
- Muu, mikä \_\_\_\_\_

6. Mikä on tärkeintä jalkapalloharrastuksessa?

- Voittaminen
- Kivat harjoitukset/peli
- Hyvät kaverit



- Muu, mikä\_\_\_\_\_

7. Uskotko, että harrastat jalkapalloa vielä 5 vuoden päästä?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

8. Mikä motivoi sinua tulemaan harjoituksiin/pelaamaan jalkapalloa? Valitse yksi mielestäsi tärkein vaihtoehto.

- Tahdon kehittää taitojani
- Tahdon olla ystäväni kanssa
- Vanhempani haluavat minun harrastavan
- Tahdon kuulua joukkueeseen
- Minusta on kiva tehdä jotain missä olen hyvä
- Minusta on kiva harjoitella/pelata

Nuoren hyvinvointi **Merkitse rastilla oikea vastausvaihtoehto, joka kuvaa mielipidettäsi.**

<b>Turvallinen toimintaympäristö</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
9. Voin olla oma itseni harjoituksissa				
10. Koen, että valmentaja huomioi minut harjoituksissa				
11. Koen, että harjoituksissa on turvallinen olla				
12. Ymmärrän valmentajan antamat ohjeet ja tiedän, mitä harjoituksessa täytyy tehdä				
13. Uskallan kysyä, jos en ymmärrä valmentajan ohjeita				

<b>Ihmissuhteet ja vuorovaikutus</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
14. Kuuntelen mitä joukkueoverilla on sanottavaa, enkä vain itse puhu				
15. Pystyn keskittymään treeneissä valmentajan antamien ohjeiden vastaanottamiseen				
16. Tervehdin harjoitukseen tullessa kaikkia joukkuekavereita ja toimihenkilöitä				
17. Uskallan kertoa valmentajalle mieltä painavista asioista				

<b>Aikaansaaminen</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
18. Ymmärrän, että erilaiset harjoitteet vievät minua eteenpäin jalkapalloilijana				
19. Ymmärrän, että omassa kehittämisessä on tärkeämpää sinnikäs harjoittelu kuin luonnon lahjakkuus				
20. Ymmärrän, että omalla positiivisella toiminnalla pystyn vaikuttamaan muiden joukkuekavereiden harjoitteen onnistumiseen				
21. Ymmärrän, että omalla negatiivisella toiminnalla pystyn vaikuttamaan muiden joukkuekavereiden harjoitteen onnistumiseen				
22. Minulla on halu harjoitella, vaikka välillä se tuntuisikin tylsältä				
23. Luotan, että yhdessä joukkueen kanssa selviämme tiukoistakin tilanteista				

<b>Läsnäolo ja uppoutuminen</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
24. Koen, että harjoituksissa näkyy ilo				
25. Jaksan keskittyä tekemään harjoitteet mahdollisimman hyvin				
26. Jos minulla ei ole motivaatiota harjoitella, se näkyy treenieni aikana				
27. Väsymys vaikuttaa harjoitteluuni				

<b>Myönteisyys</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
28. Osaan iloita omista onnistumisista				
29. Osaan iloita joukkuekaverin onnistumisista				
30. Joukkueessa puhutaan toisille kannustavasti				
31. Jalkapalloharrastus lisää hyvinvointia elämääni				
32. Jalkapalloharrastus lisää iloa elämääni				

<b>Merkityksellisyys</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
33. Ymmärrän, että epäonnistumisia tapahtuu jokaiselle pelaajalle				
34. Uskon omiin kykyihini jalkapalloharrastuksen parissa				
35. Koen, että valmentaja ottaa mielipiteeni huomioon harjoituksissa/peleissä				
36. Koen, että vanhempani tukevat minua harrastuksen parissa				
37. Koen, että vanhempani ovat mukana harrastuksessani				

Kiitokset vastaamisesta

## LIITE 2

### HYVÄT VANHEMMAT

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Vaasan ammattikorkeakoulusta. Olemme tekemässä opinnäytetyötä Nuorten hyvinvoinnista joukkueurheilussa. Olemme saaneet asianmukaisen tutkimusluvan seuran johdolta.

Työtä varten haluaisimme saada selville nuorelta itseltään, mitkä tekijät vaikuttavat nuoren hyvinvointiin joukkueurheilussa sekä löytyykö tyttöjen ja poikien väliltä merkittäviä eroja esimerkiksi tavoitteissa tai motivaatiossa jalkapallon parissa. Kysely tehdään 11-13-vuotiaille tytöille (FC Sport Vaasa ja VPS Juniorit) ja pojille (VPS Juniorit). Yhteistyökumppanimme on Mieli Ry:n Nuori mieli urheilussa hanke. Työtämme ohjaa Perma-teoria, jonka hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat turvallinen toimintaympäristö, ihmissuhteet ja vuorovaikutus, aikaansaaminen, läsnäolo ja uppoutuminen, myönteisyys sekä merkityksellisyys.

Kyselylomakkeeseen nuoret vastaavat nimettömästi harjoitusten yhteydessä. Samalla valmentajat saavat tietoon, mitä ulottuvuutta joukkueessa kannattaisi vahvistaa. Osallistuminen on vapaaehtoista ja tuloksia käsitellään luottamuksellisesti. Opinnäytetyöstämme ei voi tunnistaa yksittäisiä vastaajia. Tuhoamme aineiston välittömästi aineiston käsittelyn jälkeen.

**Jos et halua lapsesi vastaavan kyselylomakkeeseen, ilmoitathan ystävällisesti joukkueenjohtajalle!**

Muokattu versio, poistettu tekijöiden ja opettajan tiedot.



LIITE 3  
Saatekirje

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Opiskelemme Vaasan ammattikorkeakoulussa Sosiaali- ja terveysalan yksikössä sosionomeiksi. Teemme opinnäytetyömme nuorten hyvinvoinnista joukkueurheilussa. Työtämme ohjaa Perma-teoria, jonka hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat turvallinen toimintaympäristö, ihmissuhteet ja vuorovaikutus, aikaansaaminen, läsnäolo ja uppoutuminen, myönteisyys sekä merkityksellisyys. Tämän tutkimuksen avulla valmentajat saavat tietoon, mitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia heidän tulisi tukea harjoituksissa.

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon pyydämme teidät osallistumaan. Kyselytutkimus toteutetaan harjoitusten yhteydessä ja osallistuminen merkitsee oheisen kyselylomakkeen täyttämistä ja palauttamista meille. Kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja vastaaminen on vapaaehtoista. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Teillä on tarvittaessa mahdollisuus saada apua kyselomakkeen täyttämiseen meiltä, meillä on vaitiolovelvollisuus antamistanne vastauksista. Olemme saaneet tutkimuksen tekemiseen asianmukaisen luvan. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksissa.

Kiitos osallistumisesta.

Muokattu versio, poistettu tekijöiden ja opettajan tiedot.

## LIITE 4

## Summamuuttuja

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,592	5

## Turvallinen toimintaympäristö

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Voin olla oma itseni harjoituksissa	14,9492	1,256	,617	,364
Koen, että valmentaja huomioi minut harjoituksissa	14,9831	1,638	,284	,572
Koen, että harjoituksissa on turvallinen olla	14,7627	1,667	,508	,482
Ymmärrän valmentajan antamat ohjeet ja tiedän, mitä harjoituksessa täytyy tehdä	15,0508	1,773	,120	,672
Uskallan kysyä, jos en ymmärrä valmentajan ohjeita	14,8983	1,645	,333	,545

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,766	5

### Merkityksellisyys

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ymmärrän, että epäonnistumisia tapahtuu jokaiselle pelaajalle	14,5167	3,847	,347	,779
Uskon omiin kykyihini jalkapalloharrastuksen parissa	14,9000	2,769	,652	,679
Koen, että valmentaja ottaa mielipiteeni huomioon harjoituksissa/peleissä	14,7000	3,163	,422	,775
Koen, että vanhempani tukevat minua harrastuksen parissa	14,4833	3,339	,632	,700
Koen, että vanhempani ovat mukana harrastuksessani	14,6000	2,990	,693	,668