

**SUOMALAISTEN AMMATTIVALMENTAJIEN VALMENNUSARVOISSA  
ILMENEVÄT EROT**

Ruut Tornberg-Mattila

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Syksy 2013

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Tornberg-Mattila Ruut (2013). Suomalaisten ammattivalmentajien valmennusarvoissa ilmevät erot. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 69 sivua, 6 liitettä.

Tutkimuksen keskiössä olivat suomalaisten ammattivalmentajien valmennusarvot, joilla korotettiin valmennustyön, perheen ja ystävien, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä henkilökohtaisten tavoitteiden merkitystä elämässä. Tutkimuksessa selvitettiin, onko ammattivalmentajien valmennusta koskevilla arvoilla, sukupuoli, valmentamalla lajilla (yksilö-/joukkuelaji), iällä, siviilisäädyltä, koulutuksella, ja itsetunnolla yhteyttä toisiinsa. Lisäksi tutkittiin, miten ammattivalmentajien valmennusarvot eroavat toisistaan, kun huomioidaan tutkittavien valmentajien sukupuoli, hänen valmentamansa urheilulaji (yksilö- tai joukkuelaji), ikä, siviilisäätö ja valmentajakoulutustausta.

Tutkimusaineisto oli osa Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksen tutkimusprojektiä ”Suomalaisten ammattivalmentajien hyvinvointi ja työssä kehittymisen edellytykset”. Tutkimusaineisto oli kerätty kyselylomakkein vuonna 2006 ja vastausprosentiksi oli saatu 55. Tutkittavat olivat Suomen Ammattivalmentajat (SAVAL) ry:n jäseniä. Tutkimukseen osallistui 143 keski-ikäistä 39-vuotiaasta valmentajaa, joista 104 miestä ja 39 naista. Tutkittavissa oli kesä- ja talvilajien sekä yksilö- ja joukkuelajien valmentajia. Tutkimuksen tilastollinen analyysi suoritettiin SPSS Statistics 20.0 ohjelmalla. Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella selvitettiin tutkimusmuuttujien välisiä yhteyksiä. Ryhmien välisiä keskiarvoja tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä ja 1-suuntaisella varianssianalyysillä käyttäen Bonferroni-parivertailua.

Tulosten mukaan miessukupuoli kytkeytyi joukkuelajiin sekä parempaan itsetuntoon. Miesukupuolella oli lisäksi yhteys arvoon ”Elämässäni kaikkein tärkeimpänä koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden”. Yksin elävillä valmentajilla oli muita heikompi itsetunto. Heille valmennustyö oli tärkeämpi arvo kuin naimisissa ja avoliitossa eläville valmentajille. Arvo valmennustyön tärkeydestä elämässä oli tärkein nuorimmalle ja iäkkäimmälle valmentajakoukolle, mutta samalla arvoista se, jota kaikki arvostivat keskiarvojen perusteella vähiten. Huolimatta valmentajien iästä, lajista tai koulutuksesta valmentajille tärkein arvoväittämä oli ”Elämässäni tärkeintä ovat ystävät ja perhe”. Tutkimustulosten mukaan valmentajakoulutuksen taso ei erottele ammattivalmentajien valmennusarvoja. Tulosten pohjalta herää kysymys, missä määrin valmentajakoulutuksessa korostetaan ammatillista arvopohdintaa.

Avainsanat: ammattivalmentaja, valmentaminen, arvot, itsetunto

## **ABSTRACT**

Tornberg-Mattila Ruut (2013). The differences between the coaching values of professional coaches in Finland. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 69 p. 6 appendices.

In the spotlight of the research were the coaching values of professional coaches in Finland. With the help of these values the meaning of coaching, family and friends, physical and mental health and personal goals in life were surveyed.

The study researched whether professional coaches' coaching values, gender, sport (individual or team sport), age, marital status, trainers' education or self-esteem had a connection to each other or not. The differences between professional coaches' coaching values were also studied when factors such as coaches' gender, sport he/she coaches, age, marital status and coaching background were counted in.

The material of the research was part of University of Jyväskylä Department of Physical Education's research project "The welfare of professional coaches in Finland and the requirements of developing in work". The research material was questionnaired in 2006 and the response rate was 55%. The examinees were members of Professional Coaches of Finland (SAVAL). Altogether 143 coaches participated in the study; 104 of those were representing male sex and 39 female sex. Examinees' average age was 39 and they came from different sports: summer and winter sports, individual and team sports. The statistical analysis of the study was operated with the help of SPSS Statistics 20.0 program. The connections between variables were analysed with Spearman's rank correlation coefficient. The averages between groups were researched by t-test and one-way analysis of variance using Bonferroni paired comparisons.

According to the results, male sex was connected to team sport and better self-esteem. Men also had a connection to the value of "Physical and mental health are the most important things in my life". Trainers who lived alone had a lower self-esteem than the others. To them coaching was also more important than to those who were married or had a relationship. "Importance of coaching in life" was a value which was most respected among the young and the old coaches, but at the same time it was the value that was – according to arithmetic mean – least important. Regardless of the age of the trainer, the sport or the level of education, the most important value was "friends and family". The studies show that the level of trainers' education does not separate the coaching values of professional trainers. A question stands out based on the results: to what extent do they emphasize the speculation of professional values when it comes to the education of coaches.

Keywords: professional coach, coaching, values, self-esteem

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 AMMATTIMAINEN URHEILUVALMENNUS.....	3
2.1 Urheiluvalmentaminen Suomessa.....	3
2.2 Urheiluvalmentajan tehtävä ja valmentajalta vaadittavat ominaisuudet .....	4
2.3 Suomen valmentaja- ja ohjaajakoulutus.....	8
2.3.1 Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen historia.....	8
2.3.2 Suomen valmentajakoulutusjärjestelmän rakenne .....	10
2.3.3 Valmentajakoulutuksen haasteet .....	12
3 ITSETUNTO .....	14
3.1 Mitä itsetunto on?.....	14
3.2 Itsetunnon vaihtelu iän, sukupuolen, koulutuksen ja työtilanteen mukaan .....	16
4 ARVOT .....	19
4.1 Arvojen määrittely eri tieteenalojen näkökulmasta.....	19
4.2 Suomalaisten arvot ja sukupuolten väliset arvoerot.....	24
4.3 Koulutuksen, iän ja itsetunnon kytkeytyminen arvoihin.....	26
4.4 Liikunnan valmennus- ja opetustyötä tekevien arvot.....	28
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT .....	32
5.1 Tutkimusongelmat.....	32
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	33
6.1 Tutkimuksen kohdejoukko .....	33
6.2 Tutkimusaineiston keruu ja siinä käytetty kyselylomake.....	33
6.3 Tutkimuksessa käytetyt muuttujat.....	34
6.4 Tutkimusaineiston tilastollinen käsittely .....	35
6.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	36
7 TULOKSET.....	38
7.1 Valmentajien taustat.....	38
7.2 Valmentajien ominaisuuksien ja valmennusarvojen väliset yhteydet.....	41
7.3 Valmentajien eroaminen toisistaan valmennusta koskevien arvojen suhteen .....	44
8 POHDINTA.....	49
8.1 Tulosten yhteenveto .....	49

8.2 Tutkimuksen menetelmällinen ja eettinen tarkastelu .....	54
8.3 Ajatuksia tulosten sovellettavuudesta ja jatkotutkimuksista .....	56
LÄHTEET .....	58
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Ammattimaisella valmentamisella on suomalaisessa urheilukulttuurissa reilun sadan vuoden perinne. Suomessa ensimmäinen valmentamisesta palkkaa saanut henkilö oli Lauri ”Tahko” Pihkala, jonka Suomen Urheiluliitto palkkasi Olympialaisten valmennusvaliokunnan urheilu-konsultiksi 1.11.1913 valmentamaan suomalaisia urheilijoita vuoden 1916 Berliinin olympia-kisoihin (Nygren 1988, 162), jotka lopulta peruttiin ensimmäisen maailmansodan vuoksi. Va-jaa sata vuotta myöhemmin Lontoon olympialaisten suomalaisnnostujien taustalta ei löydy suomalaista Lauria, vaan espanjalaiset Curro Manchón ja Jesus Ramal sekä australialaiset Torvar Mirsky ja Kyle Langford. Mitä suomalaiselle valmentamiselle on tapahtunut viimeisen sadan vuoden aikana? Reilussa sadassa vuodessa valmentaminen ja sen vaatimuksen ovat muuttuneet. Valmennuksen ajatellaan olevan kiva harrastus, ei varsinainen työ (Vasarainen & Hara 2005, 44–45). Valmentajat tekevät valmennustyötään iltaisin ja viikonloppuisin sekä loma-aikoina päivätyönsä ohella. Osittain tästä johtunee, että ammattimainen valmentaminen on Suomessa harvinaista verrattuna useisiin muihin urheilumaihin. (Mero, Nummela, Keski-nen & Häkkinen 2004, 415.) Vasta noin kymmenen vuoden ajan urheilemista on pidetty Suomessa ammattina. Vuonna 2003 suomalaisia ammattiuurheilijoita oli noin 730. Kun mu-kaan lasketaan ulkomailta Suomeen tulleet ammattiuurheilijat, kohoaa luku noin tuhanteen ammattiuurheilijaan Suomessa. (Ekman 2004, 154–155.) Ammattiuurheilun lisääntymisen myö-tä myös valmentamiselle asetetut vaatimukset ovat muuttuneet.

Suomalaisessa liikunnassa ja urheilussa eletään murrosaikaa. Liikunnan ja urheilun kentällä on paljon tavoitteita. Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio VALO ry:n perustami-nen ja uuden kattojärjestön tavoite ”Olemme maailman liikkuvin kansa 2020” kattaa suoma-laiset lapsista vanhuksiin ja liikunnan fyysisestä aktiivisuudesta huippu-urheiluun (Valon stra-tegia 2013–2015, 3). Edellä mainittu tavoite luo taustan huippu-urheilun visiolle ”Urheilijan polun osaamisella, yhteistyöllä ja intohimolla parhaaksi Pohjoismaaksi 2020”, jonka tavoite on olla Pohjoismaiden menestynein, urheilujärjestelmältään toimivin ja urheilun arvostuksen osalta paras Pohjoismaa seitsemän vuoden kuluttua (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 8). Edellä mainitut tavoitteet perustuvat arvoihin. Arvot ovat asioita, joita tavoittelem-me (Turunen, Wilenius & Paakkola 1997, 100; Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1998, 181) sekä asioita, jotka näemme hyvinä (Kotkavirta & Nyysönen 1996, 10–11). Ne ovat toiveita,

joihin elämä perustuu (Burr, Santo & Pushkar 2011). Huippu-urheilun muutostyöryhmän tavoitteita, toiveita, ovat muun muassa valmentajien arvostuksen nostaminen sekä ammattivalmentajien määrän lisääminen (Suomen huippu-urheilun muutos 2012, 16).

Tässä tutkimuksessa tutkin suomalaisten ammattivalmentajien valmennusarvoja. Tarkoituksena on saada tietoa siitä, onko valmentajien sukupuolella, valmennettavalla lajilla, iällä, siviilisäädellä, koulutustaustalla, itsetunnolla ja valmennusta koskevilla arvoilla yhteyttä toisiinsa. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään sitä, miten ammattivalmentajien valmennusarvot eroavat toisistaan, kun huomioidaan valmentajien sukupuoli, hänen valmentamansa laji, ikä, siviilisäätö ja valmentajakoulutuksen taso. On syytä pohtia, minkälaisiin arvoihin ammattivalmentajat valmennuksessaan nojaavat ja mitkä tekijät erottelevat valmentajien arvoja. Huippu-urheilun muutostyöryhmä on esittänyt huippu-urheilun toimintaa ohjaaviksi arvoiksi innostusta ja intohimoa, pyrkimystä erinomaisuuteen ja yhteistyöhön. Näiden toimintaa ohjaavien arvojen taustalla vaikuttavia arvoja ovat kunnioitus, vastuullisuus, eettisyys ja rehellisyys. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 10.) Jos suomalaista huippu-urheilua halutaan kehittää, ei ole yhdentekevää, osuvatko eri toimijoiden arvot yhteen, sillä ihmisen arvostukset määrittävät sen, mitkä asiat valitsemme elämämme päämääriksi (Jaari 2007, 31–32). Arvot vaikuttavat myös tunteisiin, ja sitä kautta arvoilla on vaikutusta myös ihmisen toimintaan sekä käyttäytymiseen (Rokeach 1973, 6–7). Ne ohjaavat toimintaamme juurtuneina alitajuntaamme ja tunteisiimme (Jaari 2007, 32). Ammattivalmentajat ovat osa suomalaisen liikunnan ja urheilun moottoreita, menestyksen mahdollistajia. Jos muutosta tarvitaan, muutos lähtee arvoista, sillä ihmisen arvostukset määrittävät sen, mitkä asiat valitsemme elämämme päämääriksi (Jaari 2007, 31–32).

## 2 AMMATTIMAINEN URHEILUVALMENNUS

### 2.1 Urheiluvalmentaminen Suomessa

Ammattivalmentaja on valmennustyötä tekevä tai siihen läheisesti liittyviä tehtäviä suorittava tavoitteellisen kilpaurheilun parissa toimiva henkilö. Hän saa työstään palkkatuloja ja hänellä on alaan liittyvä koulutus. Lisäksi ammattivalmentaja kantaa yhteiskunnallisesti hyväksytyjen tapojen mukaan vastuuta urheilijan ja lajin kehityksestä. (Suomen Valmentajat 2002, 20; Härkönen ym. 2004, 9.) Suomen Valmentajat ry:n (2002, 20) selvityksen mukaan vuonna 2002 Suomessa työskenteli 1161 ammattivalmentajaa, joista 438 toimi päätoimisina valmentajina. Vuonna 2012 tehdyn vastaavan tutkimuksen mukaan Suomessa toimivia ammattivalmentajia oli 1600, joille urheiluseurat olivat edelleen suurin työnantaja. Heistä 1299 teki valmennustyötä päätoimisesti ja loput osa-aikaisesti. (Kärmeniemi 2012, 9.) Lajikohtaisesti jääkiekko ja jalkapallo olivat eniten ammattivalmentajia työllistäviä lajeja tenniksen, taitoluistelun ja uinnin rinnalla. Kyseiset lajit olivat vuodesta 2002 kasvattaneet eniten ammattivalmentajamääräänsä. (Kärmeniemi 2012, 12–13.) Suurten kaupunkimaisten keskusten lisääntyminen ja seuroissa urheilevien lasten ja nuorten määrä parantavat valmentajien edellytyksiä harjoittaa valmentajan ammattiaan (Mero ym. 2004, 415).

Ammattivalmentajien rinnalla huomattavan valmennuspanoksensa suomalaiselle urheilulle antavat osa-aikaisesti tai vapaaehtoisesti toimivat valmentajat, ohjaajat ja lasten vanhemmat. Rajanvetoa valmentajan ja ohjaajan välillä on vaikea tehdä, mutta useimmiten ohjaajan katsotaan toimivan lasten liikunnan parissa ja valmentajan nuorten tai aikuisten kanssa. Siinä missä ohjaaja herättää, ylläpitää ja lisää lapsen kiinnostusta eri lajeja ja toimintaympäristöjä kohtaan, valmentaja toimii selkeämmin tavoitteellisen kilpaurheilun parissa. (Suomen Valmentajat 2004, 9.) Osa-aikaisten, eli yli 50 % tuloistaan valmennuksesta saavien valmentajien määrä on kuitenkin laskenut huomattavasti vuodesta 2002 vuoteen 2012. Tämä voidaan nähdä ammattimaistumisen myönteisenä kehityksenä eri järjestöjen saadessa muutettua osa-aikaisia työsuhteita päätoimisiksi. (Kärmeniemi 2012, 10.) Blomqvistin, Häyrisen ja Hämäläisen (2012, 4) tutkimuksessa suomalaisvalmentajista (n=2213) 65 % toimi valmennustehtävissään vapaaehtois pohjalta. Tutkituille valmentajille kertyi keskimäärin 4 valmennuskertaa ja 10 valmennustuntia viikossa (Blomqvist ym. 2012, 27). Urheilun parissa tehtävä vapaaehtoistyö



on lisääntynyt 2000-luvun edetessä. Vuosina 2005–2006 toteutetun kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan Suomessa toimi noin 280 000 henkilöä erilaisissa urheilun valmennus-, apuvalmennus-, ohjaus- ja koulutustehtävissä. Heistä 109 000 toimi valmentajina ja 173 000 ohjaajina, kouluttajina tai apuohjaajina. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006, 11.) Vastavassa tutkimuksessa vuosina 2009–2010 samoissa tehtävissä toimi noin 330 000 henkilöä, joista 126 000 toimi valmentajana ja 204 000 ohjaajana, kouluttajana tai apuohjaajana. Aktiivisimmin vapaaehtoistoimintaan osallistuvat 36–49-vuotiaat. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 7–9.)

Suurin osa Suomen valmentajista on itse aiemmin kilpaurheilua harrastaneita miehiä. Tästä kertoo muun muassa se, että Suomessa Vuoden valmentajaksi vuosien 1975–2012 välillä on valittu vain kerran nainen. Vuonna 2003 Mirjami Seppälä, uimari Hanna-Mari Seppälän valmentaja-äiti, sai vuoden valmentaja tunnustuksen. Suomen Valmentajat ry:n mukaan Suomen Valmentajien jäsenmäärästä (n=4323) vuonna 2009 vain 25 % oli naisia (Turpeinen, Jaako, Kankaanpää & Hakamäki 2011, 37). Lajiliitoissa ja seuroissa toimivista valmentajista 74 % oli miehiä ja 26 % naisia (Koivisto 2005, 8). Naisten osuus ammattivalmentajista ei ole kymmenessä vuodessa muuttunut, sillä vuonna 2002 naisia oli ammattivalmentajina 23 % ja miehiä 77 % (Suomen valmentajat 2002, 19). Vuonna 2012 reilu neljännes ammattivalmentajista oli naisia ja heistä reilu 80 % työskenteli yksilölajien valmentajina (Kärmeniemi 2012, 14). Oma lajitausta on tärkeä syy valmennustoiminnan aloittamiselle (Lehtonen 2009, 32; Blomqvist 2012, 19). Suomalaisvalmentajista yli 80 % oli harrastanut tavoitteellista kilpaurheilua ja reilu 70 % valmensi samaa lajia, jossa itse oli aiemmin kilpaillut (Blomqvist ym. 2012, 11). Lehtosen (2009, 32) tutkimuksen mukaan viidennes ohjaajista ja valmentajista oli mukana valmennustoiminnassa oman lapsen harrastuksen seurauksena.

## **2.2 Urheiluvalmentajan tehtävä ja valmentajalta vaadittavat ominaisuudet**

Urheiluvalmentajan päätehtävänä on toiminnallaan kehittää ja parantaa valmennettavan suorituskykyä (Nash & Collins 2006; Blomqvist ym. 2012, 21), auttaa urheilijaa kehittymään ja valmentaa valmennettaviaan yksilöllisesti niin, että jokaisen harjoituksen lähtökohta on yksilöllä kehittävä (Vasarainen & Hara 2005, 50–51). Blomqvistin ym. (2012, 21) mukaan vain 15 % suomalaisesta valmentajista nimesi päätehtäväkseen valmennettavan avustamisen saavuttamaan paras mahdollinen tulos. Tämän mukaan mitalit ja sijoitukset eivät ole valmentajille

valmennustyön päätavoite, vaan suurimmalle osalle valmentajista valmennuksen päätehtävä on urheilijan kehittäminen. Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet Tummavuori, Konttinen, Lämsä ja Blomqvist (2006, 23), joiden tutkimukseen vastanneista oman toimensa ohella valmennustyötä tekevistä valmentajista (ns. oto-valmentajista) lähes 70 % oli täysin samaa mieltä siitä, että valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa kehittymään kokonaisvaltaisesti ihmisenä.

Valmentajan tehtävänä on pidetty myös omasta kehittymisestäään urheilussa ja elämässä vastuuta ottavien ihmisten kasvattamista (Forsman & Lampinen 2008, 24) ja urheilijoiden auttamista oppimaan ja oivaltamaan asioita itse (Kaski 2006, 23). Kotimaisen tutkimuksen valossa valmentajat näyttävät onnistuvan näissä tehtävissään, sillä Hietalan ja Skytän (2008, 29–31) tutkimukseen osallistuneet jääkiekkoilijat kokivat valmennuksessa olemisen kasvattaneen heitä kärsivällisemmiksi, vahvistaneen heidän itseluottamustaan ja opettaneen urheilijoita asettamaan realistisemmin tavoitteita. Valmentajan tehtäviin kuuluu myös muun muassa harjoitusten järjestäminen, tekniikoiden, tietojen ja taitojen kehittäminen, urheilijan parhaan mahdollisen fyysisen valmistautumisen varmistaminen sekä valmennettavan tai joukkueen tukeminen ja ohjaaminen koko kauden ajan. Toteuttaakseen kaiken tämän valmentajan on käytettävä useita eri tietolähteitä, ratkaistava erinäisiä ongelmia ja tehtävä päätöksiä. (Nash & Collins 2006.) Lisäksi yksi valmentajan tehtävistä on havaita valmennettavissaan tapahtuvat muutokset sekä reagoida niihin mahdollisimman pian (Vasarainen & Hara 2005, 44–45). Tämä vaatii urheilijan tunteiden, kokemusten ja yksityiselämän kannattelemista kuuntelemalla, olemalla riittävästi läsnä ja saatavilla (Kaski 2006, 23).

Valmentajalta vaadittava valmennuksen tiedollinen puoli on opintojen ja kokemuksen tulos (Raab, Wolfe, Gould & Piland 2011). Valmentajan omalla lajitaustalla on merkitystä valmentajan lajitietouden kannalta (Lemyre, Trudel & Durand-Bush 2007; Carterin & Bloom 2009), sillä asiantuntijuus on oman lajitaustan lisäksi myös valmentajalta urheilijalle periytyvää tietoutta (Hintikka 2011, 51–54). Oma lajitausta ei ole kuitenkaan välttämättömyys asiantuntevaksi valmentajaksi kehittämisessä (Hintikka 2011, 51–54). Joillekin valmentajille oman lajitaustan puuttuminen on avannut monipuolisia näkökulmia valmentamiseen, mutta samalla vaatinut enemmän töitä lajitietouden ja -taitojen kartuttamisessa (Carter & Bloom 2009). Nuorten valmentajien kehittymistä valmentajina edistää ohjaajana tai apuvalmentajana toiminen. Tämä antaa nuorille valmentajille lajikohtaista tietoutta ja johdattaa lajikulttuuriin. (Le-

myre ym. 2007.) Lajitietous ei kuitenkaan itsessään takaa valmennuksen laatua, koska se ei merkitse kykyä olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa (Raab ym. 2011).

Valmentaja tarvitsee hyvät vuorovaikutustaidot luodakseen toimivan valmentaja-urheilijasuhteen. Vuorovaikutustaidot ovat valmentajan ihmissuhdetaitojen keskiössä (Hämäläinen 2012) ja yksi valmentajan tärkeimmistä taidoista on kyky olla vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten kanssa, sillä valmentajan ja urheilijan välisen suhteen merkitys voi joissakin tapauksissa olla lopputuloksen kannalta merkittävämpi kuin fyysisten ominaisuuksien valmentaminen, niin asian myönteisessä kuin kielteisessäkin mielessä (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 344). Onnistunut vuorovaikutus edellyttää valmentajalta muun muassa riittävää itsetuntemusta, erilaisuuden hyväksymistä, tasavertaista asennetta, kykyä kuunnella ja ottaa puheeksi asioita sekä kykyä tiedostaa, millainen on valmennettavan vuorovaikutustyyli (Kaski & Kuusela 2012, 117–118). Toimiva vuorovaikutus synnyttää luottamusta ja läheisyyttä (Kaski 2006, 31–33), jonka seurauksena valmentautuminen tehostuu ja tulokset paranevat (Forman & Lampinen 2008, 27). Aito vuorovaikutus saa aikaan valmennettavalle tunteen valmentajan välittämistä (Kaski, 2006, 31–33). Raab ja kumppanit (2011) ovat määrittäneet tutkimuksessaan laadukkaana urheiluvalmentajan viideksi tärkeimmäksi ominaisuudeksi välittämisen, kommunikointikyvyn, sitoutumisen, rehellisyyden ja tiedon. Hyvä valmentaja käyttää kaikkia viittä eri ominaisuutta luodakseen toimivan vuorovaikutuksen itsensä ja valmennettavan välille (Raab ym. 2011). Välittäminen, kommunikointikyky, sitoutuminen ja rehellisyys herättävät tunteita ja kumpuavat ihmisen arvoista. Tämä mahdollistaa valmentajan hyvät suhteet muihin ihmisiin. (Raab ym. 2011.)

Urheiluvalmentajalta vaaditaan vuorovaikutustaitojen mukauttamista erilaisten tilanteiden ja urheilijoiden vaatimusten mukaan. Valmentajan rooli ja vuorovaikutuksen tyyli vaihtelevat sen mukaan onko kyseessä yksilö- vai joukkuelaji, ja onko valmennettava lapsi vai nuori aikuinen (Mero ym. 2004, 416–418). Yksilölajeissa on kyse kahden ihmisen välisestä suhteesta, kun taas joukkuevalmentaja keskittyy koko joukkueen johtamiseen sekä sen jäsenten huomiointiin yksilöinä (Mero ym. 2004, 419). Joukkueurheilijat odottavatkin valmentajan parantavan joukkueen ilmapiiriä ja edistävän toimivia ihmissuhteita joukkueen pelaajien kesken (Martin, Jackson, Richardson & Weiller 1999). Yhteistä niin yksilö- kuin joukkuelajin valmennuksessa on valmentajan ja urheilijan välisen suhteen perustuminen ennen kaikkea luot-

tamukseen, kunnioitukseen ja arvostukseen (Mero ym. 2004, 419). Yksilöurheilijan ja joukkueen on tarpeellista arvioida valmentajan persoonallisia ominaisuuksia ja sitä, miten ne sopivat yhteen urheilijan tai urheilijoiden ominaisuuksien kanssa (Mero ym. 1997, 344). Urheilijat odottavat valmentajalta aikuisuutta ja vastuullisuutta omassa toiminnassaan (Hämäläinen 2008, 29–31), sillä valmentaja on lapselle ja nuorelle auktoriteetti ja esikuva, jota totellaan, kunnioitetaan ja kuunnellaan tarkasti (Vasarainen & Hara 2005, 44–45). Valmentajan huonoja tapoja, kuten tupakoimista tai muita epäterveellisiä elämäntapoja, ei hyväksytä (Hämäläinen 2008, 79). Hänen odotetaan asettavan sopivasti rajoja ja sääntöjä, kuitenkin liikaa kontrolloimatta urheilijoiden elämää (Hämäläinen 2008, 77–80). Hämäläisen (2008, 29–31) mukaan murrosikäisille urheilijoille on tärkeää, että he kokevat voivansa puhua valmentajalle monenlaisista asioista. Nuorten urheilijoiden ja valmentajan välisessä vuorovaikutuksessa tärkeimmäksi asiaksi nousee urheilijan mielipiteiden huomioiminen päätettäessä ryhmän tavoitteista, käytännön menetelmistä ja pelitaktikoista (Martin ym. 1999). Aikuisikäisillä urheilijoilla vuorovaikutuksessa painottuvat urheilijan kuunteleminen harjoituksista ja kilpailutaktisista asioista päätettäessä (Hämäläinen 2008, 80–82).

Valmentajan kyky olla vuorovaikutuksessa on tarpeen myös hyvän ilmapiirin ja kannustamisen takia. Valmennettavat, heidän vanhempansa, valmentajat, ohjaajat ja seurajohto nostivat Lehtosen (2009, 39–40) tutkimuksessa osaavan valmentajan ominaisuuksiksi hyvien ja toimivien harjoitusten suunnittelun, hyvän ilmapiirin luomisen ja kaikkien valmennettavien kannustamisen. Vanhemmille valmentajan tai ohjaajan tärkein ominaisuus oli kannustaminen (Lehtonen 2009, 39–40). Lapsille ja nuorille valmentajan ja ohjaajan tärkein ominaisuus oli toimivien ja tehokkaiden harjoitusten suunnittelu ja kannustaminen (Lehtonen 2009, 42). Kysyttäessä valmentajilta itseltään hyvän valmentajan ominaisuuksia naisvalmentajat nostivat Kunnarin (2000, 82) tutkielmassa lajituntemuksen (72 %) hyvän valmentajan tärkeimmäksi ominaisuudeksi ihmissuhdetaitojen (37 %) ollessa toiseksi eniten mainintoja saanut ominaisuus. Lehtosen (2009, 40) mukaan valmentajat ja ohjaajat itse pitivät tärkeimpänä ominaisuutena kykyä luoda hyvä ilmapiiri. Carter ja Bloom (2009) haastattelivat tutkimuksessaan kuutta kanadalaista yliopistovalmentajaa, jotka korostivat vastauksissaan hyvien vuorovaikutustaitojen lisäksi joustavuutta ja ennakkoluulottomuutta valmentajalle tärkeiksi ominaisuuksiksi.

## **2.3 Suomen valmentaja- ja ohjaajakoulutus**

### **2.3.1 Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen historia**

Valmentajakoulutusjärjestelmä syntyi 1960-luvulla, kun liikunnan asema suomalaisessa yhteiskunnassa nousi (Aarresola 2010, 8–9). Sitä ennen eri lajiliitot olivat järjestäneet omia valmentajakursseja, Urheiluliitto urheiluneuvojakursseja ja Suomen Urheiluopisto muun muassa liikuntakasvatusneuvojakurssin (Kantola 2007, 312–313). Vuonna 1967 Suomen Valtakunnan Urheiluliitto (SVUL) perusti koulutusosaston, joka uudisti suomalaisen valmentajakoulutuksen. Käyttöön otettiin vuonna 1968 kolmiportainen CBA-järjestelmä (Aarresola 2010, 8–9), joka linjasi suomalaisen valmentajakoulutuksen (Kantola 2007, 313). SVUL yleiskoulutti valmentajia ja ohjaajia siinä missä kukin laji hoiti itse lajikoulutuksen (Aarresola 2010, 8–9). CBA-järjestelmän kolme eri tasoa sisälsi kukin yleisen ja lajikohtaisen osan. C-tason yleisjakso toteutettiin seuroissa viikonloppukoulutuksena, ja toinen koulutusviikonloppu sisälsi lajikohtaisen jakson. (Kantola 2007, 313–314.) C-tason käyneitä valmentajia rekrytoitiin B-tason koulutukseen, joka sisälsi viikon mittaisen yleisjakson urheiluopistolla piirin koulutusohjaajien ja opiston opettajien johtamana. Kun C-tason koulutukseen pääsemiseksi riitti innostus, tuli B-tason koulutukseen päästäkseen olla liiton suositus ja näyttö valmentajana toimimisesta. (Kantola 2007, 313–314.) A-tason koulutus kesti aluksi kaksi viikkoa, mutta myöhemmin siihen lisättiin vielä viikon mittainen syventävä erikoisjakso. Vierumäki toimi yleisosien koulutuspaikkana, jossa kaksi viikkoa kestäviä seminaareja järjestettiin kohdennettuina eri lajeihin. (Kantola 2007, 314.) Myöhemmin tutkintoon lisätty erikoisjakso kohdentui eri lajiryhmiin ja lajiominaisuuksiin syventäväksi koulutusviikoksi. A-tason tutkintoa suorittamaan valituilta vaadittiin alkuaikoina liittojen suositus, mutta myöhemmin vaatimuksena pidettiin B-tason koulutusta. (Kantola 2007, 314.)

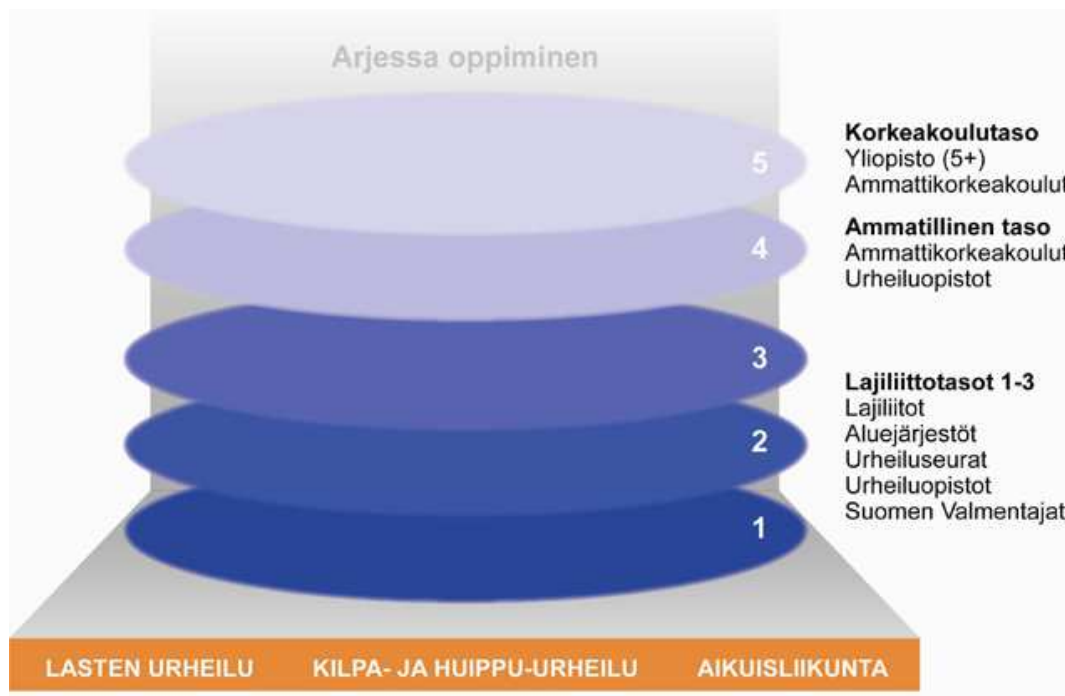
Myös Suomen Palloliitto (Härkönen 2009, 52) ja Työväen Urheiluliitto (TUL) järjestivät valmentajakoulutusta (Aarresola 2010, 8–9). TUL perusti vuonna 1975 oman SVUL:n CBA-järjestelmää vastaavan 123-koulutusjärjestelmänsä (Kantola 2007, 314; Aarresola 2010, 8–9). 1970-luvun lopulla sai alkunsa myös Jyväskylän yliopiston valmentajien yliopistollinen koulutusohjelma (Suomen Valmentajat 2004, 7; Kantola 2007, 318; Härkönen 2009, 52). Vuonna 1981 pyörähti käyntiin Kansallinen Valmentajatutkinto (KVT) (Kantola 2007, 316; Härkönen

2009, 52; Aarresola 2010, 9), josta tuli Suomen valmentajakoulutuksen merkittävin edistysaskel 1980-luvulla (Kantola 2007, 317). KVT:n pohjalta luotiin 1990-luvulla ammattivalmentajatutkinto (AmVT), joka hyväksyttiin valtakunnalliseen tutkintorakenteeseen vuonna 1995. Uudeksi viralliseksi nimikkeeksi tuli Valmentajan erikoisammattitutkinto (VeAT) (Kantola 2007, 317), jonka tarkoitus oli vastata kilpa- ja huippu-urheilun valmennustarpeisiin (Suomen Valmentajat 2004, 7; Aarresola 2010, 10).

Keskusjärjestöjen valmentajakoulutukset loppuivat 1980-luvun lopussa ja vuonna 1993 koulutusvastuu siirtyi lajiliitoille samalla, kun suomalainen urheilun ja liikunnan järjestökenttä järjestettiin uudelleen (Aarresola 2010, 8–9). SVUL:n toiminta lakkautettiin 1990-luvulla, minkä myötä purettiin myös valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä (Härkönen 2009, 52). Koulutusvastuu siirtyi lajiliitoille ja Nuori Suomi ry:lle, joka otti vastuuta I- ja II-tasojen koulutusmateriaalien valmistamisesta lajirajat ylittäviksi (Härkönen 2009; Aarresola 2010, 8). 1990-luvun lopulla koulutusvastuun otti Suomen Liikunta ja Urheilu ry (SLU), joka käynnisti koulutuksen ja osaamisen kehitysohjelman eri lajien kanssa (Aarresola 2010, 8). Nuori Suomi, Olympiakomitea, Suomen Liikunta ja Urheilu, Kuntoliikuntaliitto ja Suomen Valmentajat laittoivat alulle Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2007, 8) kehittämishankkeen (VOK-hanke), joka toteutettiin vuosina 2005–2010 (VOK loppuraportti 2010, 7). Hankkeen tavoitteena oli urheiluseurojen vapaaehtoisten valmentajien ja ohjaajien osaamisen lisääminen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tasoille I–III (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2007, 8). Valmentajakoulutusta pyrittiin kehittämään lajiliittojen kautta siten, että hanke auttoi lajiliittoja kehittämään koulutusta sekä käynnistämään kouluttajien koulutukset, jotka puolestaan veivät koulutukset seura- ja yksilötasolle (VOK loppuraportti 2010, 7). Konkreettisin VOK-hankkeesta syntynyt väline on Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet verkkotyökalu. (VOK loppuraportti 2010, 10). Viimeisin iso muutos suomalaisessa urheilukentässä on SLU ry:n, Nuori Suomi ry:n, Kuntoliikuntaliitto ry:n ja Suomen Olympiakomitea ry:n perustama uusi kattojärjestö Valtakunnallinen liikunta ja urheiluorganisaatio Valo ry (Valo 2012), joka yhdessä lajiliittojen ja seurojen kanssa kehittää suomalaista valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmää (Valmentaja- ja ohjaajakoulutus 2013). Kehitystyön tuloksena valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen I-tason koulutusta on muutettu kehittämällä yleisopinnot kokonaisuus, jonka myötä lajiliitoille ja seuroille tarjotaan yhteisiä sisältöjä I-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen (Valmentaja- ja ohjaajakoulutus 2013).

### 2.3.2 Suomen valmentajakoulutusjärjestelmän rakenne

Vuonna 1994 Suomessa otettiin käyttöön nykyinen viisiportainen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä (kuva 1), joka perustuu yleiseurooppalaiseen vertailujärjestelmään European Network of Sport Science, Education & Employment (ENSSEE) (Aarresola 2010, 7; Härkönen 2009, 52; Suomen Valmentajat 2004, 8). Järjestelmä jakautuu lajiliittojohtoiseen (tasot I–III) ja ammatilliseen koulutukseen (tasot IV–V) (Suomen Valmentajat 2004, 8). Lajiliitot kantavat vastuun tasojen I–III koulutuksesta. IV–tasolla koulutuksesta vastaavat ammattikorkeakoulut ja liikunnan koulutuskeskukset sekä V–tasolla Jyväskylän yliopisto ja ammattikorkeakoulut. (Suomen Valmentajat 2004, 9; Aarresola 2010, 7.) Kansalliset lajiliitot, Olympiakomitea, valmennuskeskukset ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) sekä Jyväskylän yliopisto, erityisesti liikuntabiologian laitos, kantavat vastuun suomalaisen huippu-urheilun valmennusjärjestelmästä (Niemi-Mikkola 2004, 387).



KUVA 1. Suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen rakenne (VOK–hanke suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen uudistajana 2010, 5)

Valmentajakoulutuksen kolme alinta tasoa on tarkoitettu oman toimen ohella (oto) valmentavien ja ohjaajien kouluttamiseen (Suomen Valmentajat 2004, 7). Valtaosa tasoille I–III kou-

luttautuneista toimiikin pääosin oto-tehtävissä (Härkönen 2009, 52–53). Tasoilla I–III koulutuksen minimivaatimus nousee 50 tuntia aina koulutusportaan tason noustessa: I-taso / 50 tuntia, II-taso / 100 tuntia ja III-taso / 150 tuntia lähiopetusta ja oppimistehtäviä (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2007, 16). Tasolla I koulutus kohdentuu lasten ja nuorten ohjaajiin sekä valmentajiin, kun tason II koulutus on kohdennettu lajiliittojen omiin tarpeisiin sopivaksi. Tason I koulutuksen on käynyt noin 50 % suomalaisista valmentajista ja tasolle II on kouluttautunut noin 16 % valmentajista ja ohjaajista (Blomqvist ym. 2012, 14). Tason III koulutus on kohdennettu nuorten systemaattiseen valmentamiseen sekä aikuisten huippu-urheiluun (Suomen Valmentajat 2004, 9). Tasolle III kouluttautuneita on noin 9 % suomalaisista valmentajista (Blomqvist ym. 2012, 14). Lajikohtaisista koulutuksista vastaavat lajiliitot yhteistyössä aluejärjestöjen ja urheiluopistojen kanssa (Opetusministeriö 2004, 25; Härkönen 2009, 52–53).

Tasolle IV kouluttautuneet ovat suorittaneet Valmentajan ammattitutkinnon (VAT) tai Valmentajan erikoisammattitutkinnon (VeAT) (Härkönen 2009, 52–53), jotka ovat opetushallituksen tutkinnon perusteisiin pohjautuvia näyttötutkintoja (Suomen Valmentajat 2004, 9). Koulutuksen käyneet kohdentuvat erityisesti aikuisten huippu-urheilun parissa työskenteleviksi valmentajiksi (Härkönen 2004, 9). Ammattitutkinnon suorittaneita valmentajia on suomalaisista valmentajista hieman alle 9 % (Blomqvist 2012, 14). Tasolle V kouluttautuneet ovat suorittaneet Liikuntatieteiden maisterin (LitM; 300 op) tutkinnon valmennus- ja testausopissa Jyväskylän yliopistossa (Härkönen 2009, 52–53). Opistotasoinen liikunnanohjauksen perustutkinto (120 op) ja ammattikorkeakoulujen liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma (210 op) sijoittuvat tasolle II–V koulutuksen laajuuden ja sisältöjen mukaan (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2007, 11). Suomalaisista valmentajista tasolle V kouluttautuneita on noin reilu 9 % (Blomqvist ym. 2012, 14).

Seuratason ja urheiluakatemioiden valmentajille on lisäksi tarjolla Taitovalmennus – täydennyskoulutusta, jota järjestää Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan Viveca-yksikkö. Koulutuksen tavoitteena on kehittää valmentajien taitoharjoittelun suunnittelua, toteutusta ja kokonaisvaltaista ymmärrystä liikuntataitojen opettamisesta ja oppimisesta. (Valmentajakoulutus 2013.) Koulutus pyrkii antamaan valmentajalle mahdollisuuksia oppia menetelmiä, joilla on mahdollista tukea urheilijan taitosuorituksen toteutusta fyysisesti ja henkisesti vaativissa tilanteissa (Valmentajakoulutus 2013).



### 2.3.3 Valmentajakoulutuksen haasteet

Suomalaisen valmentajakoulutuksen haaste on järjestettyjen koulutusten sisältöjen ja pituuksien suuret vaihtelut. Vaikka suomalaisista valmentajista ja ohjaajista lähes 93 % on osallistunut valmentajakoulutukseen (Blomqvist ym. 2012, 13), valmentajien käymät koulutukset poikkeavat toisistaan merkittävästi, sillä lajiliittojen välillä ilmenee suuria eroja koulutuksen laajuudessa. I-tason koulutus kesti vähimmillään 2 tuntia ja enimmillään 152 tuntia, keskiarvon ollessa kuitenkin 47 tuntia, joka on lähellä tutkintoperusteiden suositusta 50 tunnista. (Suomen Valmentajat 2004, 11.) II-tason koulutuksen laajuus oli jollakin lajiliitolla vähimmillään 40 tuntia ja enimmillään 360 tuntia keskiarvon ollessa 113 tuntia, kun II-tason koulutuslaajuuden suositus on 100 tuntia. Joissakin lajiliitoissa III-tason koulutus vietiin läpi 100 tunnilla, kun koulutus enimmillään saattoi kestää jopa 600 tuntia suosituksen ollessa 150 tuntia. (Suomen Valmentajat 2004, 11.) Pulkkinen (2003, 5) on tutkielmassaan perehtynyt eri lajiliittojen I-tason perustason koulutusmateriaaleihin ja tutkinut sitä, miten materiaalit käsittelevät urheilun kasvattavaa vaikutusta. Tulosten mukaan koulutusmateriaaleissa käsitellään keskimäärin vähän ohjaajan rooleja ja etiikkaa sekä urheilun mahdollisuutta kasvattajana (Pulkkinen 2003, 62).

Tasokoulutusten sisällöissä oli eroja siten, että kaikilla koulutustasoilla taitovalmennusta on yleisesti ottaen enemmän kuin esimerkiksi fyysisten ominaisuuksien valmennusta, valmentautumisen suunnittelua tai valmennuksen kasvatuksellisia näkökohtia, mutta taitovalmennusta on suhteessa vähemmän ylemmissä kuin alemmissa valmentajakoulutuksissa. Lisäksi valmentajana kehittyminen painottui sitä enemmän, mitä ylemmäksi koulutustaso nousi. (Suomen Valmentajat 2004, 12.) Koska I–III tasojen koulutuksiin palveluita tuottivat muun muassa SLU-alueet, lajiliitot, liikunnan koulutuskeskukset, seurat ja yksityiset yritykset, vastuu koulutuksen kehittämistä ei ollut millään toimijalla (Aarresola 2010, 7). Vaikka SLU ry:n tutkintojen perusteissa on määritelty suositukset kunkin tasokoulutuksen tuntimääristä ja sisällöistä, ei yhteneväistä koulutuksen laadun arviointijärjestelmää ole. Joiden lajiliittojen koulutuksen läpäisemiseen riittää vaadittava määrä oppitunteja, toisilla lajiliitoilla vaaditaan tasotai loppukokeen suorittaminen. Ongelma ei ulotu vain alemman tason koulutuksiin, vaan myös IV-tason koulutuksen näyttökokeet vaihtelevat koulutuksen järjestäjän mukaan. (Suomen valmentajat 2004, 17.)

Viimeisen vuosikymmenen aikana valmentajien osaamisen, määrän ja aseman edistämiseksi on tehty joitakin merkittäviä kehittämistoimenpiteitä, joista keskeisimpiä ovat Suomen Ammattivalmentajat ry:n perustaminen vuonna 2002, Valmentaja- ohjaajakoulutuksen kehittämishanke (VOK-hanke) vuosina 2005–2010, Nuorten Olympiavalmentajien palkkaushanke vuodesta 2006 alkaen sekä Valmentajan ammattitutkinnon lisääminen tutkintorakenteeseen 2007 (Kärmeniemi 2012, 4). Uusimpana hankkeena on Suomalaisen huippu-urheilun muutostyöryhmän esitys, jossa kaavaillaan valmentajien työn tukemista muun muassa valmentajakoulutukseen lisättävällä rahalla (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 38). Suomessa vuonna 2005 VOK-hankkeen myötä suomalaista valmentajakoulutusta pyrittiin kehittämään jäsenyöneempään ja tarkoituksenmukaisempaan suuntaan siten, että eri lajien samantasoista koulutusta oli osaamistavoitteilta ja vaatimustasoltaan yhdenmukaistettu lajiliittoissa (VOK loppuraportti 2010, 3–5.) Hankkeen tarkoitus oli kehittää lajiliittojen tasojen I–III koulutusta ja sen myötä onnistuttiin luomaan I–III tasojen valmentajakoulutuksen kehittämisverkosto, mutta koulutuksen laadunvarmistukseen ei hankkeen myötä löydetty toimivaa mallia (Aarresola, 2010, 4). Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo ry on vastannut tarpeeseen yhdenmukaistaa lajiliittojen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia. Yhdessä lajiliittojen ja seurojen kanssa se on kehittämässä lajien välistä yhteystyötä ja viemässä uusia I-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen sisältöjä eri lajeihin (Valmentaja- ja ohjaajakoulutus 2013).

### 3 ITSETUNTO

#### 3.1 Mitä itsetunto on?

Itsetuntoon pääsee helpoiten käsiksi katsoessaan itseään peilistä. Peilistä näet itsesi ja arvioit näkemääsi. (Sinkkonen 2005, 37.) Itsetunto on ihmisen käsitys omasta arvosta (Rosenberg 1979, 31; Jaari 2007, 76), joko myönteisenä, kielteisenä tai niinä molempina (Sinkkonen 2005, 37–38). Osana minäkuvaa itsetunto on myös persoonallisuuden ominaisuus (Keltikangas-Järvinen 2000, 101; Jaari 2007, 76). Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen käsitystä vahvuuksista, heikkouksista, arvostuksista, osaamisesta ja pyrkimyksistä elämässä (Keltikangas-Järvinen 2000, 17; Aho & Laine 2004, 18–19). Itsetunto on arvio tuosta minäkuvasta ja minän huonoudesta tai hyvyydestä (Keltikangas-Järvinen 2000, 101–102). Ihmisen itsetunnon taso riippuu kahden minäkäsityksen osa-alueen, ihanneminäkäsityksen ja todellisen minäkäsityksen suhteesta. Jos osa-alueiden välinen ero on suuri, ihmisen itsetunto on huono (Jaari 2007, 76). Hyvästä itsetunnosta voidaan puhua silloin, kun ihminen tuntee vahvuutensa ja heikkouksensa sekä hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. (Aho & Laine 2004, 20). Kun ihminen näkee minäkäsityksessään enemmän myönteisiä kuin kielteisiä ominaisuuksia, hänen itsetuntonsa on hyvä. Huonosta itsetunnosta puhutaan silloin, kun minäkäsityksessä nähtyjä kielteisiä ominaisuuksia on myönteisiä enemmän. (Keltikangas-Järvinen 2000, 102; Keltikangas-Järvinen 2010, 17.) Ahon ja Laineen (2004, 20) mukaan itsetunnossa tärkeintä on itsensä arvostaminen, se millaisena ihminen kokee arvonsa ja merkityksensä. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat muun muassa kokemukset elämästä, kulttuuri, perhe ja elinolosuhteet (Jaari 2007, 76).

Itsetunnon rakenteesta on olemassa erilaisia malleja kuten yksiulotteinen, moniulotteinen ja hierarkkinen malli (Aho & Laine 2004, 21). Michele Borba ja Robert Reason ovat luoneet itsetunnon yksiulotteisen mallin, jonka mukaan ihmisen itsetunto muodostuu viidestä ulottuvuudesta (Aho & Laine 2004, 22). Ulottuvuudet ovat osittain päällekkäisiä ja muodostavat yhdessä ihmisen itsetunnon. Mikäli ihmisellä ilmenee jonkin ulottuvuuden kanssa ongelmia, on itsetunto heikompi verrattuna tilanteeseen, jossa kaikki osa-alueet ovat hallinnassa. (Aho & Laine 2004, 23.) Osa-alueet ovat: 1) *Turvallisuuden tunteet*. Ulottuvuudella tarkoitetaan luottamusta muihin ihmisiin ja muutostilanteisiin. 2) *Itsensä tiedostaminen*. Kun ihminen tiedos-

taa itsensä, hän on ylpeä yksilöllisyydestään. Itsensä tiedostamisella tarkoitetaan sitä, miten ihminen tuntee ominaisuutensa, roolinsa ja yksilöllisyytensä. 3) *Yhteenkuuluvuuden tunteet*. Yhteenkuuluvuutta on joihinkin ryhmiin samaistuminen ja siinä hyväksytyksi tuleminen. 4) *Tehtävä- ja tavoitetietoisuus*. Aloitteiden tekemisellä, ongelmanratkaisutaitojen käyttämisellä ja realististen tavoitteiden asettamisella tarkoitetaan tehtävä- ja tavoitetietoisuuden toteuttamista. 5) *Pätevyudentunteet*. Ihminen onnistuu ja pitää itseään arvostettuna ja osaavana, mikä seurauksena hän uskaltaa ottaa riskejä ja sietää myös pettymyksiä. (Aho & Laine 2004, 22–23).

Koivisto (2007, 33) on käyttänyt väitöskirjansa perustana itsetunnon hierarkista mallia pohjaten sen Burns (1982) ja Shavelsonin, Hubnerin ja Stantonin (1976) minäkäsitysmalleihin sekä Rosenbergin, Schoolerin, Schoenbachin ja Rosenbergin (1995) ajatuksiin itsetunnosta (Koivisto 2007, 33). Koiviston (2007, 33) hierarkisen itsetuntomallin yläkäsite on yleinen itsetunto (global self-esteem), joka on ihmisen myönteinen tai kielteinen asenne itseä kohtaan (Rosenberg ym. 1995). Rosenbergin ym. (1995) mukaan itsetunto onkin asenne, joka sisältää kognitiivisen ja tunnepitoisen puolen. Asenteet ovat ajatuksia erilaisista asioista ja tunnepuolella niillä on sekä myönteinen että kielteinen ulottuvuus (Rosenbergin ym. 1995). Koiviston (2007, 33) hierarkisen mallin yleisen itsetunnon osa-alueita ovat fyysinen, sosiaalinen, suoriin liittyvä ja emotionaalinen itsetunto, joita voidaan mielestäni rinnastaa Shavelson ym. (1976) akateemisiin ja ei-akateemisiin minäkuvan osiin. Shavelsonin ym. (1976) ajatuksena on, että hierarkisuus muodostuu yksilön kokemuksista ja koetuista merkityksellisistä tilanteista. Shavelson ym. (1976) jaottelee fyysisen, sosiaalisen ja emotionaalisen minäkuvan kuuluviksi ei-akateemiseen minäkuvaan ja muun muassa kielet, matematiikan ja historian tuntemuksen kuuluviksi akateemiseen minäkuvaan. Burns (1982, 24) minäkäsitysmallissa ylimpänä on yleinen minäkäsitys (global self-concept), johon kuuluu neljä eri osa-aluetta: fyysinen, sosiaalinen, akateeminen ja emotionaalinen minäkäsitys. Koiviston (2007, 34) hierarkisessa mallissa fyysiseen itsetuntoon kuuluu omien fyysisten ominaisuuksien ja motoristen taitojen hyväksyminen ja tuntemus. Sosiaalinen itsetunto sisältää arvion sosiaalisista kyvyistä, taidoista ja suosiosta. Suoritusitsetunnolla on merkitystä omien kykyjen ja taitojen tiedostamiseen sekä siihen miten yksilö luottaa niihin. Emotionaalinen itsetunto sisältää omien tunteiden ja luonteenpiirteiden tuntemuksen ja hyväksynnän. (Koivisto 2007, 34.) Itsetunnon alueet jakautuvat vielä tilannekohtaisiksi itsetuntoalueiksi (Koivisto 2007, 33). Rosenbergin ym. (1995) mukaan yleinen itsetunto on vahvemmin yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, millä

tarkoitetaan mielestäni itsetunnon yleisiä alueita, kun taas yksityinen ”specific” itsetunto liittyy käyttäytymiseen ja viittaa mielestäni tilannekohtaiseen itsetuntoon.

Itsetuntoon läheisesti liitettäviä käsitteitä on useita. Seuraavaksi käyn läpi käsitteiden yhteyttä itsetuntoon. Ojanen (1996, 31) mukaan itsetuntoon sisältyy kolme osaa: minätietoisuus, itsearvostus ja itsetuntemus. *Minätietoisuudella* tarkoitetaan itsen havaitsemista, itselle tapahtuvien asioiden huomaamista. *Itsearvostus* on sitä, miten ihminen arvottaa itsensä hyväksi tai taitavaksi (Ojanen 1996, 31; Viljamaa 2008, 14) hyväksymällä itsestään sen, ettei kuitenkaan ole täydellinen (Viljamaa 2008, 14). Keltikangas-Järvisen (2010, 18) mukaan itsearvostusta on olla tyytyväinen omiin suorituksiinsa sekä pitää kiinni oikeiksi katsomistaan päämääristä ja oikeuksista. Itsearvostusta on arvostaa ja kunnioittaa itseään sellaisena kuin on (Rosenberg 1985, 210–211; Ojanen 1996, 51) riippumatta saavutuksista sekä uskoa muiden kunnioittavan itseä ilman, että ihmisen täytyy todistella arvoaan (Rosenberg 1985, 210–211). Ihminen, joka arvostaa itseään asettaa realistisia tavoitteita elämässään ja kokee elämänsä mielekkääksi. Itseään arvostava ihminen ei mitätöi eikä vähättele muita ihmisiä vaan antaa myönteistä palautetta muille ja saa sitä myös itse. (Viljamaa 2008, 16.) Yhteenkuuluvuus muiden ihmisten kanssa on itsearvostuksen tukija, jolloin ihmisen ei tarvitse alati miettiä sanomisiaan ja tekemisiään (Viljamaa 2008, 15). Terve ja hyvä itsetunto edellyttää itsearvostusta (Viljamaa 2008, 14), joka on tärkein asia itsetunnon kannalta (Aho & Laine 2004, 20). *Itsetuntemus* taas on omien rajojen ja vahvuuksien tunnistamista (Ojanen 1996, 31). *Itseluottamus* viittaa haasteiden vastaanottamiseen, niissä menestymiseen ja esteiden ratkaisemiseen (Rosenberg 1979, 31; Keltikangas-Järvinen 2010, 18) sekä omien yritysten tuloksellisuuteen (Ojanen 1996, 51), kun taas itsetunto on enemmän itsensä kunnioittamista ja tunteita omasta arvosta (Rosenberg 1979, 31). *Itsevarmuus* on sitä, paljonko ihminen uskoo voivansa vaikuttaa elämänsä ratkaisuihin, ja miten hän uskoo voivansa hallita vastaan tulevia asioita ja ongelmia. Itsevarma ihminen ei alati kadu ratkaisujaan ja mieti tekemisiään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18.)

### **3.2 Itsetunnon vaihtelu iän, sukupuolen, koulutuksen ja työtilanteen mukaan**

Ihmisen itsetunto on tärkeässä asemassa koko elämänkaaren ajan (Trzesniewski, Donnellan & Robins 2003), joskin sillä on todettu olevan tilannekohtaista vaihtelua (Rosenberg 1985, 212; Jaari 2007, 84) onnistumisten, epäonnistumisten ja vastoinkäymisten myötä (Kinnunen 2008, 47). Tutkimustuloksissa itsetunnon vaihteluista iän ja sukupuolen mukaan ilmenee merkittä-

viä ristiriitaisuuksia. Robinsin, Trzesniewskin, Tracyn, Goslingin ja Potterin (2002) meta-analyysissä tarkasteltiin itsetunnon vaihteluita lapsuudesta vanhuuteen poikkileikkaustutkimuksella. Tutkimuksen mukaan itsetunto oli korkea lapsuudessa 9–12-vuotiaana, mutta laski sen jälkeen aina 22 ikävuoteen saakka. Trzesniewskin ym. (2003) meta-analyysissä näkyi voimakas suuntaus siten, että itsetunto oli huono lapsuudessa, mutta parani nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa. Pitkäsen (1999) viiden vuoden kotimaisen pitkittäistutkimuksen tulokset tukevat tätä, sillä tutkimuksen mukaan itsetunto parani 17–vuotiaasta 22–vuotiaaksi. Nuoruuden jälkeen itsetunto parani aikuisiän edetessä (Robins ym. 2002; Orth, Robins & Wideman 2012). Pulkkinen, Feldtin ja Kokon (2005) mukaan itsetunto kasvoi 36–vuotiaalla 42–vuotiaaksi (Pulkkinen ym. 2005) saavuttaen huippunsa keski-ikässä (Robins ym. 2002; Orth ym. 2012) ja huonontuen jyrkästi 60–ikävuoden jälkeen (Robins ym. 2002; Trzesniewski ym. 2003; Orth ym. 2012). Trzesniewskin ym. (2003) mukaan itsetunnon huippu saavutetaan 48–vuotiaana. Verrattaessa nuorten (keski-ikä 17.15) ja ikääntyvien (keski-ikä 70.08) itsetuntoa ikääntyneiden itsetunto oli huomattavasti parempi kuin nuorten itsetunto (Šmidova, Hatlova & Stochl 2008).

Kinnusen, Feldtin, Kinnusen ja Pulkkinen (2008) mukaan sukupuolten välillä ei ollut eroa itsetunnossa. Kendler, Gardner ja Prescott (1998) sen sijaan ovat todenneet kaksosille tekevänsä tutkimuksessa, että naisten itsetunto oli huonompi kuin miesten. Samoihin tuloksiin ovat päätyneet Klingin, Hyden, Showersin ja Buswellin (1999) meta-analyysissään kuten myös Pitkänen (1999), jonka mukaan suomalaisten nuorten miesten itsetunto on parempi kuin nuorten naisten itsetunto. Suomalaisten tutkijoiden Keltikangas-Järvisen (2010, 62–63) ja Jaarin (2007, 81) mukaan miehillä ja naisilla on yhtä vahva itsetunto, mutta sen perusta on erilainen. Itsetunto rakentuu molemmilla sukupuolilla pitkälti suoritusten ja pätevyiden kautta mutta sen kehittymiseen vaikuttavat erilaiset tekijät (Jaari 2007, 81). Naisten itsetunnon kehittymisen kannalta keskinäinen riippuvuus, ihmissuhteet, sosiaalisten suhteiden tuomat palkkiot ja mieltymykset ovat tärkeitä. Miehillä hyvän itsetunnon kehittymisen kannalta tärkeiksi asioiksi nousevat yksilöityminen, valta-asema, menestyminen ja onnistuminen. (Jaari 2007, 81.) Lapsuusiän itsetunnossa sukupuolten välillä ei ole havaittu eroja, mutta nuoruusiässä tyttöjen itsetunto huononi kaksi kertaa niin paljon kuin poikien itsetunto (Robins ym. 2002). Nuoruuden huono itsetunto ennusti kielteisiä seurauksia aikuisuudessa, esimerkiksi huonompaa taloudellista tilannetta ja korkeampaa riskiä rikolliseen käyttäytymiseen (Trzesniewski ym. 2006). Lampisen ja Heikkisen (2002) kahdeksan vuoden pitkittäistutkimuksen mukaan ikään-

tyvillä, yli 65-vuotiailla, ei ollut sukupuolten välillä eroja itsetunnossa. Šmidova ym. (2008) ovat havainneet yli 70-vuotiailla miehillä ja naisilla eroja itsetunnossa siten, että tutkimukseen osallistuneiden miesten itsetunto oli naisten itsetuntoa parempi. Hieman vanhemmille ikääntyville tehdyn tutkimuksen mukaan naisten huonompi itsetunto säilyi koko aikuisiän pienin vaihteluin, kunnes miesten ja naisten välinen itsetunnon ero kaventui vanhuudessa kääntyen lopulta 80 ikävuoden tienolla päinvastaiseksi eli naisten itsetunto nousi miesten itsetuntoa paremmalle tasolle (Robins ym. 2002).

Koulutuksen tasolla on yhteys ihmisen itsetuntoon siten, että korkeammin kouluttautuneilla oli parempi itsetunto kuin matalammin kouluttautuneilla ihmisillä (Kinnunen ym. 2008; Orth, Trzesniewski & Robins 2010). Ihmisillä, jotka korostavat oman työnsä tärkeyttä, on parempi itsetunto kuin työtään vähemmän korostavilla henkilöillä (Jaari 2004, 240). Orthin ym. (2012) tutkimuksessa itsetunto ei ollut yhteydessä ammatilliseen asemaan. Korkealle kouluttautuneisiin kuitenkin valikoitui ihmisiä, joilla oli hyvä itsetunto (Orth ym. 2012). Jaari (2004, 17) on väitöskirjassaan tutkinut itsetunnon taustatekijöitä suomalaisilla työikäisillä miehillä ja naisilla. Tutkimuksen mukaan suomalaisilla työikäisillä miehillä ja naisilla on sitä parempi itsetunto, mitä koulutetumpia he ovat (Jaari 2004, 250). Jaarin (2004, 281) mukaan onnistumiset työelämässä nousevat erittäin tärkeiksi itsetunnon kohottajiksi sekä miehillä että naisilla. Trzesniewskin ym. (2006) tutkimuksen mukaan nuoret, joilla oli hyvä itsetunto, jatkoivat useammin yliopistollisiin opintoihin ja jättivät harvemmin koulunkäyntinsä kesken kuin nuoret, joiden itsetunto oli huono. Galambos, Barker ja Hrahn (2006) ovatkin todenneet, että työttömyys on yhteydessä huonoon itsetuntoon. Voidaan todeta, että itsetunnolla on huomattava vaikutus todellisen elämän kokemuksiin. Hyvä ja huono itsetunto eivät ole mitättömiä tekijöitä elämässä menestymisissä ja epäonnistumisissa. (Orth ym. 2012.)

## 4 ARVOT

### 4.1 Arvojen määrittely eri tieteenalojen näkökulmasta

Arvot ovat abstraktioita (Hirsjärvi & Huttunen 2000, 64; Burr ym. 2011). Ne ovat hyvinä näkemiämme asioita (Kotkavirta & Nyysönen 1996, 10–11) ja toiveita, joihin elämä perustuu (Burr ym. 2011). Arvot ovat motivaation lähde (Puohiniemi 2006, 8; Burr ym. 2011). Ne ovat asioita, joita tavoittelemme (Turunen ym. 1997, 100; Helkama ym. 1998, 181) sekä opittuja (Puohiniemi 2006, 9), suhteellisen pysyviä ominaisuuksia, joita asetetaan järjestykseen ja käytetään hyväksi valintoja tehtäessä (Turunen ym. 1997, 100; Helkama ym. 1998, 181; Jaari 2007, 31–32). Arvot nähdään kulttuurin tuotteena. Ne ovat tulleet oman kansan ja kulttuurin perinteestä ja olemme oppineet ne yhteisön jäseninä. (Jaari 2007, 31.) Jos arvot olisivat täysin muuttumattomia, olisi yksilöllinen ja yhteiskunnallinen muutos mahdotonta (Rokeach 1973, 5–6). Nykypäivänä suomalaisten arvot eivät kuitenkaan ole kovinkaan yhtenäisiä. Kansakunnan keskeiset arvot riippuvat aikakaudesta ja vallitsevasta yhteiskunnasta (Jaari 2007, 31). Kysymys arvoista on laaja ja moniulotteinen, sillä arvot kietoutuvat kaikkeen ihmisen toimimiseen ja olemiseen (Turunen ym. 1997, 100) kuten tunteisiin (Rokeach 1973, 6–7). Arvojen tunteisiin vaikuttavan puolen kautta niillä on vaikutusta myös ihmisen toimintaan sekä käyttäytymiseen (Rokeach 1973, 6–7), sillä arvot ohjaavat toimintaamme juurtuneina alitajuntaamme ja tunteisiimme (Jaari 2007, 32). Ihmisen arvostukset määrittävät sen, mitkä asiat valitsemme elämämme päämääräksi (Jaari 2007, 31–32). Seuraavassa käyn läpi arvojen määritelmiä eri tieteenalojen näkökulmista Ilmasen, Jaakkolan ja Matilaisen (2010) jaottelua mukaillen.

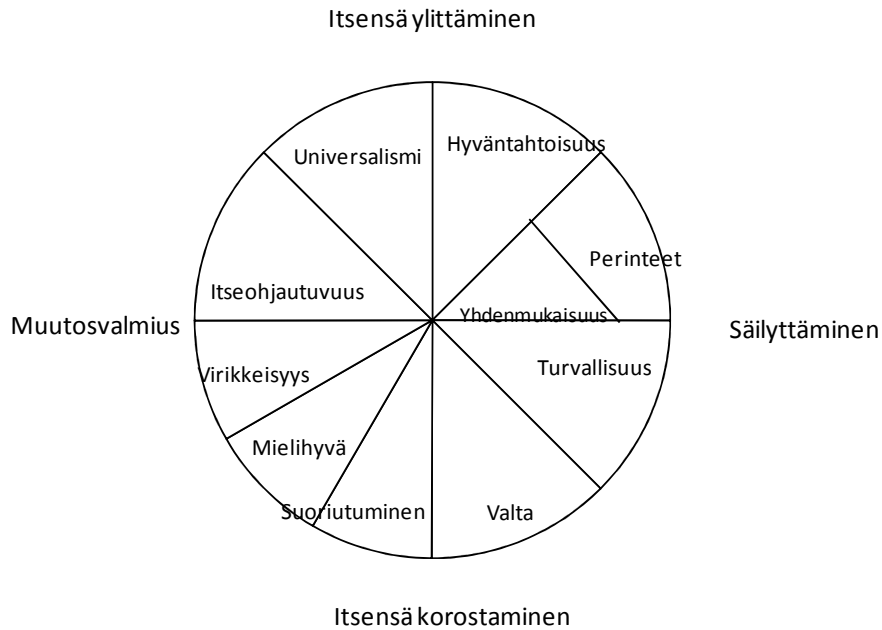
*Yhteiskunnallinen näkökulma.* Yhteiskunnallisen arvotutkimuksen merkittävä kehittäjä Rokeach (Mikkola 2003, 31) jaottelee arvot terminaalisiin arvoihin eli päätearvoihin ja instrumentaalisiin arvoihin eli välinearvoihin (Rokeach 1973, 7–8). Edelleen päätearvot hän jakaa persoonallisiin ja sosiaalisiin arvoihin; persoonalliset päätearvot koskettavat yksilöllisyyttä ja henkilökohtaisuutta, kun taas terminaaliset sosiaaliset päätearvot tarkoittavat yhteiskuntakeisyyttä. Välinearvot Rokeach (1973, 8) jakaa moraalisiin arvoihin ja pätevyysarvoihin. Moraalisilla välinearvoilla hän viittaa käyttäytymistapoihin sekä välineellisiin sosiaalisiin arvoihin, joiden rikkominen herättää syyllisyyden tunteita väärin tekemisestä. Pätevyysarvoilla on



enemmän yksilöllinen kuin yhteisöllinen merkitys. Niiden rikkomisesta seuraa enemmän tunte häpeästä ja omasta riittämättömyydestä kuin väärin tekemisestä (Rokeach 1973, 8). Välinearvot edistävät päätearvoja ja ovat siksi arvokkaita. Ne ovat välineitä jonkin päämäärän saavuttamiseksi. (Airaksinen 1994, 30–31; Hirsjärvi & Huttunen 2000, 66.) Päätearvot ovat sellaisinaan hyviä ja tavoiteltuja päämääriä kuten rakkaus, ilo ja luovuus (Airaksinen 1994, 30–31). Väline- ja päätearvot olivat Martikaisen (2006, 90) tutkimuksen keskiössä; suomalaisten päätearvona oli yleinen elämän tyytyväisyys, johon vaikuttivat eniten välinearvoina ihmissuhteet ja työ. Niemisen (2001, 34) tutkielmassa nuorten tennispelaajien tärkeimpiä välinearvoja olivat rehellisyys, itsensä hallittavuus ja hyväntuulisuus, ja päätearvoja terveys, itsekunnioitus sekä onnellisuus.

*Sosiologinen näkökulma.* Sosiologinen näkökulma arvoista korostaa nimensä mukaisesti sosiaalisia arvoja, jotka ovat ympäristöstä opittuja, yleisiä, pysyviä, tavoitteita koskevia valintataipumuksia. Niiden perustana on ihmisen taipumus toimia tietyllä tavalla tietyissä tilanteissa. (Allardt 1983, 51.) Sosiologisesti ihmiset kokevat hyvinvointinsa olevan parempi painottaessaan elämässään samoja arvoja, jotka vallitsevat elinympäristössä. Kun ihmisen ja ympäristön arvojen välillä on heikko vastaavuus, ihmisen koettu hyvinvointi heikkenee. (Sagiv & Schwartz 2000.)

*Sosiaalipsykologinen näkökulma.* Sosiaalipsykologista arvotutkimusta hallitsee Schwartzin arvoteoria (Helkama 2009, 34), jonka mukaan arvot pohjautuvat kaikille ihmisille ja ryhmille yhteisiin tarpeisiin. Tämän myötä arvot luokitellaan sen mukaan, millaisia tarpeita ne edustavat (Mikkola 2003, 43–44). Teorian lähtökohtana ovat tarpeet, jotka ovat haluttavia, arvoiltaan vaihtelevia ja päämääriin tähtääviä tarpeita, jotka ohjaavat ihmisten elämää (Jaari 2007, 33). Schwartz on luokitellut arvot kymmeneen eri arvotyyppiin (kuva 2) (Mikkola 2003, 43–44) siten, että arvoluokitteluun on pyritty ottamaan mukaan kaikki kulttuurit (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2005, 182), koska teorian taustalla on ajatus, että humanit ja yhteiskunnalliset tarpeet ovat kulttuurista riippumatta samat (Jaari 2007, 33).



KUVA 2. Arvojen rakenne Schwartzin (1992) mukaan (suomennos Puohiniemi 1993, 18)

Mallin neljä ulottuvuutta ovat itsensä ylittäminen–itsensä korostaminen sekä muutosvalmius–säilyttäminen (Helkama 2012). Itsensä ylittämiseen liittyvillä arvoilla kuten universalismilla ja hyväntahtoisuudella, tarkoitetaan lähimmäisten hyväksymistä tasa-arvoisina ihmisinä ja muiden hyvinvoinnin huomioimista omassa toiminnassa. Itsensä korostamisarvot kuten suoriutuminen ja valta korostavat omaan menestykseen ja muiden hallitsemiseen liittyvää pyrkimystä. (Jaari 2004, 109). Muutosvalmiusarvot kuten virikkeisyys ja itseohjautuvuus korostavat itsenäistä ajattelua ja toimintaa, kun taas säilyttämisarvot kuten turvallisuus, perinteet ja yhdenmukaisuus korostavat itsensä rajoittamista ja totuttujen käytäntöjen säilyttämistä (Jaari 2004, 109). Ympyrän vastakkaisilla puolilla olevat arvot ovat yhteensopimattomia ja vierekkäiset arvot psykologisesti yhteensopivia. (Helkama 2012.) Kun kehällä toisilleen vastakkaisia arvotyyppäjä koetetaan toteuttaa yhtä aikaa, voi seurauksena olla psyykkisiä tai sosiaalisia ristiriitoja (Schwartz 1992).

Schwartzin (1992) kymmenen arvotyyppiä ovat: *Itseohjautuvuus*, joka viittaa itsenäisiin ajatuksiin ja käyttäytymiseen, vapauten, riippumattomuuteen ja uteliaisuuteen. *Virikkeisyys* tarkoittaa halua jännitykseen ja uuden etsimiseen sekä haasteisiin elämässä. *Hedonismi* on mielihyvän, nautintojen ja hauskuuden etsimistä sekä itsensä hemmottelua. *Suoriutuminen* tarkoittaa henkilökohtaisen menestymisen tavoittelua. *Valta* on muiden ihmisten kontrollointia ja

resurssien hallintaa, sosiaalisen aseman kunnioittamista ja arvostuksen etsintää. *Turvallisuus* tarkoittaa oman elämän sekä yhteiskunnan ja ihmissuhteiden tasapainoista tilaa. *Yhdenmukaisuus* on ohjeiden noudattamista ja pidättäytymistä asioista, jotka ovat yhteisön normien ja odotusten vastaisia. *Perinteet* viittaavat kulttuurin ja uskonnon kunnioittamiseen ja niiden edellyttämien tapojen hyväksymiseen ja sitoutumiseen. *Universalismi* on muiden ihmisten ja ympäristön ymmärtämistä, suvaitsemista ja arvostamista. *Hyväntahtoisuus* tarkoittaa muiden ihmisten hyvinvoinnin edistämistä ja muista huolehtimista.

Sagiv ja Schwartz (2000) perustivat tutkimuksensa arvoista ja koetusta hyvinvoinnista Schwartzin arvoluokittelulle. Tutkimustulosten mukaan arvot kuten menestyminen, itsenäisyys, uteliaisuus, haasteiden ottaminen, innostuminen ja asioiden tutkiminen ovat yhteydessä koettuun henkiseen hyvinvointiin ja myönteisiin tunteisiin. Perinteisemmät arvot kuten kunnioitus, sitoutuminen, tavat ja niiden hyväksyminen sekä nöyryys eivät sen sijaan olleet yhteydessä koettuun tunne-elämän hyvinvointiin. (Sagiv & Schwartz 2000.) Schwartzin arvoluokittelun ongelmana nähdään sen yleismaailmallisuus, sillä luokittelu ei huomioi yhteiskunnallisten tekijöiden vaikutusta arvoihin. Esimerkiksi suomalaisille tyypilliset arvot kuten ahkeruus ja sisukkuus eivät sisälly Schwartzin luokitteluun. (Mikkola 2003, 46.) Näin ollen Sagivin ja Schwartzin (2000) tutkimuksessa löytynyt myönteinen yhteys hyvinvoinnin ja sellaisten arvojen kuten valta, varakkuus, julkisen kuvan säilyttäminen ja korkea yhteiskunnallinen asema, eivät välttämättä toteutuisi suomalaisten tutkittavien keskuudessa. Sosiaalipsykologinen pitkittäistutkimus pyhtääläisistä todentaa näkökulman arvojen pohjautumisesta yhteisiin tarpeisiin. Tutkimuksessa ilmeni, että niillä pyhtääläisillä oli enemmän stressioireita, joiden elämän arvojärjestys poikkesi paljon muiden pyhtääläisten arvoista ja vastaavasti niillä, joiden arvojärjestys oli keksimäärin samanlainen kuin valtaosalla pyhtääläisistä, oli vähemmän stressioireita (Sortheix, Helkama & Olakivi 2012).

*Filosofinen näkökulma.* Filosofista näkökulmaa arvoista edustaa suomalainen Georg Henrik von Wright arvoluokittelullaan, jossa hän erottelee kuusi arvon tai hyvän muunnelmaa. Luokittelu perustuu von Wrightin (2001, 31) mukaan siihen, että hyvän käsite on arvokäsitteistä kaikkein merkittävin. Seuraavaksi käyn läpi von Wrightin hyvän muunnelmat peilaten kunkin arvoa valmennustoimintaan tai valmentajan ominaisuuksiin. *Tekninen hyvä* tarkoittaa tekojen taitavaa suorittamista. Se on yksilön tunnuspiirre jonkin asian hyvästä suorittamisesta, taidosta ja toiminnasta. (von Wright 2001, 34, 189). Tekninen hyvä valmentajan arvona tar-

koittaa mielestäni valmentamisen pätevyyttä. Mesquita, Borges, Rosado ja De Souza (2011) ovat tutkimuksessaan löytäneet kolme valmentamisen pätevyyden pääaluetta. Ensimmäinen liittyy harjoituksiin ja kilpailuihin kuten suunnittelu, harjoitusten johtaminen, joukkueen johtaminen kilpailutilanteissa, vuotuinen suunnittelu ja valmennuksen menetelmäoppi. Toinen pätevyysalue liittyy sosiaalisiin ja kulttuurisiin kysymyksiin ja hallintoon kuten urheiluhankkeiden täytäntöön panemiseen, joukkueen johtajuuteen ja valmentajakoulutukseen. Kolmas pätevyysalue liittyy valmentajan kognitiiviseen taustaan ja kognitiiviseen osaamiseen. Kokee neet ja ammattitaitoiset valmentajat erottuvat muista valmentajista siinä, että he kokevat toimivaltansa ulottuvan jokapäiväisistä harjoituksista, sosiaalisuudesta ja johtamisesta aina harjoitteluun ja kilpailuun selkeämmin kuin muut valmentajat. (Mesquita ym. 2011.) Taitavaan valmentamiseen liittyy myös Afkamin, Mokhtarin, Tojjarin, Bashirin ja Salehianin (2011) tutkimus, jonka mukaan valmentajan tunneälykkyys oli yhteydessä parempaan valmennustehokkuuteen. Valmentajat, joilla oli korkea tunneälykkyys, olivat työssään tehokkaita. He tunsivat hyvin omia ja valmennettavien tunteita ja olivat valmiit kohtaamaan kilpailustressiä sekä pystyivät motivoimaan itsensä ja pelaajat haastavissa tilanteissa (Afkami ym. 2011). *Välineellinen hyvä* liittyy pääasiassa työkaluihin, instrumentteihin ja välineisiin, joilla on jokin tarkoitusperä (von Wright 2001, 49–51). Valmentamisessa välineellisenä arvona voidaan pitää tiedollisia materiaaleja, jotka koetaan hyödyllisiksi työn kannalta. Suomalaisvalmentajille erittäin tärkeitä tai tärkeitä tiedon lähteitä ovat kirjallisista materiaaleista valmennusoppaat ja sähköisistä materiaaleista erityisesti tallenteet kilpailutapahtumista (Blomqvist 2012, 33). *Utilitaarinen hyvä* on se, mitä ymmärretään hyödylliseksi, edulliseksi ja suosiolliseksi (von Wright 2001, 81). Utilitaarinen hyvä merkitsee hyödyllisyyttä yleisen hyvinvoinnin näkökulmasta (Kotkavirta & Nyyssönen 1996, 10–11), joka valmennuksessa on mielestäni esimerkiksi toimiva valmennuskoulutusjärjestelmä, joka toimiessaan hyödyttää koko suomalaista kilpailu- ja huippu-urheilujärjestelmää. *Terveydelliseen hyvään* lukeutuu ihmisen elimien ja kykyjen hyvyys (von Wright 2001, 96). Terveydellisen ja teknisen hyvän välillä on yhtäläisyyksiä, koska molemmat hyvän muodot ilmenevät jonkin suorituksen hyvytenä. Terveydelliseen hyvään lukeutuvat asiat eroavat teknisestä hyvästä siinä, että terveydelliseen hyvään kuuluvat asiat ovat synnynnäisiä, kun taas tekniset hyvän ilmentymät ovat pääosin hankittuja ja vaativat opetusta ja harjoittelua. (von Wright 2001, 97–98.) Valmennuksessa terveydellisen hyvän arvo näkyy mielestäni siinä, että valmentaja kunnioittaa, edistää ja opettaa valmennettavilleen terveitä elämäntapoja. Kuten Hämäläisen (2008, 77–80) tutkimuksesta ilmenee urheilijat eivät hyväksy valmentajan huonoja tapoja kuten tupakoimista. Epäterveet elintavat eivät edistä ter-

veydellistä hyvää. *Hedoninen hyvä* on asia, josta ihminen saa mielihyvää (von Wright 2001, 112). Von Wright (2001, 113–114) erottelee mielihyvän kolme muotoa: passiivinen, aktiivinen ja tyydytyksen tuottama mielihyvä. Passiivinen mielihyvä on mielihyvien prototyyppi, tunne, jonka liitämme ensisijaisesti aistimuksiin ja muihin tietoisuuden tiloihin (von Wright 2001, 113–114). Ihminen kokee aktiivista mielihyvää tehdessään asioita, joihin hän paneutuu ja joiden tekemisestä hän nauttii. Tyydytyksen tuottamaa mielihyvää koemme, kun saamme haluamamme tai tarvitsemamme riippumatta siitä tuottaako saavuttamamme asia meille sinällään mielihyvää (von Wright 2001, 114). Valmennuksessa nautintoon liittyvää mielihyvää voivat tuottaa esimerkiksi valmennettavan saavuttama henkilökohtainen paras mahdollinen tulos tai valmentajan ohjaamat onnistuneet harjoitukset. *Moraalisesta hyvästä* puhutaan silloin, kun jokin teko on sellainen, että siitä seuraa hyvää ainakin yhdelle olennolle eikä teon seurauksena aiheudu pahaa yhdellekään olennolle (von Wright 2001, 200). Von Wrightin (2001, 211) mukaan moraaliseen hyvään ei riitä, että jonkin teon aikomus on hyvä, jos siitä ei seuraa hyvää. On tilanteita, että jonkin teon aikomus on moraalisesti hyvä, mutta teko epäonnistuu eikä hyvän tekeminen onnistu. Silloin puhutaan moraalisesti neutraalista teosta. (von Wright 2001, 211.) Moraalinen paha on teko, josta voidaan ennakoida seuraavaan haittaa jollekin (von Wright 2001, 210). Mielestäni moraalisen hyvän ja pahan mittaaminen erityisesti urheilussa on hankalaa. Moraalinen hyvä teko huoltajalta tai valmentajalta on esimerkiksi suksien voitelu maastohiitokilpailuihin. Jos voitelu toimii, se tuottaa moraalista hyvää urheilijalle, mutta yhtä lailla suksien voitelusta aiheutuu moraalista pahaa itse huoltajalle, sillä kuumavoitelussa vapautuvat yhdisteet ja hiukkaset nostavat veren perfluorinoidun oksiiinahaapon pitoisuuksia (Nilsson ym. 2010), joka vaurioittaa sukusoluja ja heikentää hedelmällisyyttä (Vested 2013).

#### **4.2 Suomalaisten arvot ja sukupuolten väliset arvoerot**

Puohiniemi (1993, 9) on tutkinut suomalaisten arvoja, asenteita, asennemuutoksia, mielipideilmastoa sekä tulevaisuuteen kohdistuvia odotuksia ja uskomuksia sekä käsityksiä tulevaisuuden peloista ja uskomuksista. Tutkimuksen mukaan suomalaisille tärkeimpiä arvoja ovat hyväntahtoisuus, turvallisuus, yhdenmukaisuuden tavoittelu sekä itseohjautuvuus (Puohiniemi 1993, 26–29; Puohiniemi 2002, 67), joista tärkein arvo on hyväntahtoisuus (Puohiniemi 2002, 67). Lisäksi suomalaisten arvoja ovat yksilöllisyys, sosiaalinen vastuuntunto (Puohiniemi 1993, 26–29), virikkeisyys, perinteet ja valta (Puohiniemi 2002, 67). Martikaisen (2006, 65)

tutkimuksen mukaan turvalliset ihmissuhteet, perhesuhteet ja hyvä terveys olivat suomalaisille tärkeimpiä elämänarvoja. Ihmiset kokivat voivansa paremmin painottaessaan elämässä samoja arvoja, jotka vallitsevat elinympäristössä. Kun ihmisen ja ympäristön arvojen välillä on heikko vastaavuus, koettu hyvinvointi laskee. (Sagiv & Schwartz 2000.)

Suomalaisten miesten ja naisten välillä arvoissa ei ole erityisen merkittäviä eroja (Jaari 2007, 41; Suhonen 2007, 44). Myös kansainvälisessä tutkimuksessa on todettu, että erot eri maissa sukupuolten välillä ovat pieniä (Schwartz & Rubel 2005). Schwartz ja Rubel (2005) ovat tutkineet 70 maan arvoeroja, ja toteavat, että sukupuoli ei selitä arvoeroja yhtä paljon kuin esimerkiksi kulttuuri. Vaikka arvoerot sukupuolten välillä eivät ole suuria, käyn seuraavaksi läpi sukupuolten välillä huomattuja arvoeroja.

On havaittu, että naiset asettavat lähes kaikki arvot arvokkaammiksi kuin miehet (Torvi & Kiljunen 2005, 61–62). Suomalaisten naisten arvot ovat ihmiskeskeisempiä ja sosiaalisempia kuin miesten (Pohjanheimo 1997, 123). Naiset arvostavat itsensä ylittämistä enemmän kuin miehet (Pohjanheimo 1997, 123; Puohiniemi 2006, 24–25), joille on tärkeää itsensä korostaminen (Puohiniemi 2006, 24–25). Naiset ovat arvoiltaan kulttuurisesti avoimempia kuin miehet (Puohiniemi & Nyman 2007, 34). Siinä missä suomalaisten naisten arvohierarkiassa korostuu yleismaailmallisuus, joka on muiden ihmisten ja ympäristön ymmärtämistä, suvaitsemista ja arvostamista (Schwartz 1992), miesten arvohierarkiassa on korkealla turvallisuus ja yhdenmukaisuus (Puohiniemi 2006, 24–25). Lisäksi terveyteen (Martikainen 2006, 68–69; Puohiniemi & Nyman 2007, 41) ja ympäristöön liittyvät arvot ovat naisille tärkeämpiä kuin miehille (Puohiniemi & Nyman 2007, 41). Pojille ja nuorille miehille taloudellinen ja tekninen kehitys on tärkeämpää kuin tytöille ja nuorille naisille. Lisäksi nuoret pojat arvostivat hyvää palkkaa ja työn varmuutta enemmän kuin nuoret tytöt, joille tärkeäksi asiaksi nousivat työpaikan hyvät ihmissuhteet. (Helve 2010, 83.) Sukupuolten välillä ei ollut eroja arvoissa, jotka liittyvät itsensä toteuttamiseen ja työssä suoriutumiseen (Martikainen 2006, 68–69). Valta, joka on suomalaisille yhteisöllisyyden korostamisen vuoksi vaikea asia (Puohiniemi 2002, 68) sijoittuu suomalaisten arvohierarkiassa vasta kymmenennen sijan tienoille (Puohiniemi 2002, 67; Puohiniemi & Nyman 2007, 35), mutta on arvoista se, joka erottaa miehet ja naiset merkittävimmin toisistaan (Puohiniemi & Nyman 2007, 35). Miehille valta on tärkeämpi arvo kuin naisille (Myyry & Helkama 2001). Erityisesti sellaisissa maissa, joissa sukupuolten välinen tasa-arvo on korkea ja demokraattinen kehitys pitkällä, kuten Suomi tai Ruot-

si, nousee valta merkittävästi tärkeämmäksi arvoksi miehille kuin naisille (Puohiniemi 2006, 24; Puohiniemi & Nyman 2007, 37).

Jaarin (2007, 43–44) mukaan suomalaisten naisten arvot ovat koventuneet, ja sekä miesten että naisten arvoihin vaikuttaa länsimaissa vallalla olevat itseä korostavat arvot. Helkaman ja Seppälän (2004) sisällönanalyysin perusteella Suomessa tapahtui 1990-luvun taitteessa arvo-muutos yksilökeskeisempään suuntaan. Pohjanheimon (1997, 112–113) tutkimus työikäisten pyhtäläisten arvoista tukee naisten arvoissa tapahtuvaa muutosta, jonka mukaan itsensä ko-rostamisen arvostus nousi naisten keskuudessa vuosien 1982–1993 välillä.

Kansainvälisesti naisille tärkeämpiä arvoja ovat hyvántahtoisuus ja yleismaailmallisuus (Schwartz & Rubel 2005; Schwartz ja Rubel-Lifschitz 2009), kun kansainvälisesti ja suomalaisten keskuudessa on huomattu, että miehille tärkeitä arvoja ovat valta, virikkeisyys, suoriutuminen (Schwartz & Rubel 2005; Puohiniemi 2006, 23; Puohiniemi & Nyman 2007, 35; Schwartz & Rubel-Lifschitz 2009) ja mielihyvä (Schwartz & Rubel 2005). Schwartzin ja Rubelin (2005) 70 maassa tekemässä tutkimuksessa miehille tärkeäksi arvoksi nousi lisäksi itseohjautuvuus, kun Suomessa Puohiniemi ja Nyman (2007, 34) ovat havainneet, että suomalaisten keskuudessa itseohjautuvuus on enemmän naisten kuin miesten arvo.

#### **4.3 Koulutuksen, iän ja itsetunnon kytkeytyminen arvoihin**

Kun koulutuksen tasoa ja arvoja peilataan Schwartzin (1992) arvomallin ulottuvuuksiin, ilmenee, että korkeasti koulutetut painottavat enemmän muutosvalmiuteen ja itsensä korosta-miseen liittyviä arvoja, kun taas vähemmän kouluttautuneilla korostuvat itsensä ylittämiseen ja säilyttämiseen liittyvät arvot. Korkea koulutus on yhteydessä virikkeellisyyteen, mielihy-vän tavoitteluun, suoriutumiseen ja itseohjautuvuuteen (Jaari 2007, 40). Lisäksi korkeasti kouluttautuneiden arvoja ovat tulosvastuu ja kilpailuhenkisyys (Jaari 2007, 40), muutosavoi-muus (Puohiniemi & Nyman 2007, 43–44), luovuus ja jännittävä elämä (Suhonen 2007, 35). Kouluttautuneisuudella on vain hyvin vähän yhteyttä valtaan, hyvántahtoisuuteen ja univer-saaleihin arvoihin (Jaari 2007, 41), kuten suvaitsevaisuuteen ja ihmisten sekä luonnon hyvin-voinnin suojeluun (Myyry & Helkama 2001). Vähemmän kouluttautuneet arvostavat vakautta (Puohiniemi & Nyman 2007, 43–44), turvallisuutta, lähimmäisestä huolehtimista (Suhonen 2007, 35), yhdenmukaisuutta (Jaari 2007, 41–42) kuten tottelevaisuutta, itsekuria ja kohteliai-

suutta (Helkama 2012, 35) sekä perinteitä (Jaari 2007, 41–42; Suhonen 2007, 35). Koulutusalalla on todettu olevan merkitystä arvoihin. Kaupallisen alan opiskelijoille tärkeitä arvoja olivat valta ja suoriutuminen (Myyry & Helkama 2001; Jaari 2007, 42), yhteiskuntatietä opiskeleville tärkeiksi arvoiksi nousivat universalismi, kuten suvaitsevaisuus, ennakkoluulottomuus, sosiaalinen oikeus, maailman rauha ja luonnon ainutlaatuisuuden arvostaminen ja teknologian opiskelijoille turvallisuus (Myyry & Helkama 2001). Humanistisen alan opiskelijoilla korostuivat hyväntahtoisuusarvot (Jaari 2007, 42).

Arvot kehittyvät koko elämän ajan (Puohiniemi 2006, 28). Ikä selittää kaikkein eniten ihmisten välisiä arvoeroja (Puohiniemi 2006, 39; Suhonen 2007, 34). Kun ihminen vanhenee, jokin arvo yleensä yleistyy tai vähenee suoraviivaisesti iän kanssa (Suhonen 2007, 34). Kun ikää tulee lisää, vakauden arvot lisääntyvät ja muutosavoimuus arvona menettää merkitystään (Puohiniemi & Nyman 2007, 43–44). Suurinta arvomuutos on kuitenkin nuoruudessa ja varhaisaikaisuudessa 15–24-ikävuoden tienoilla (Puohiniemi 2006, 28). Jaarin (2007, 43) mukaan suomalaisten arvot eivät ole kovinkaan yhteneväinen kokonaisuus. Eniten arvot eriyvät toisistaan nuorilla (Jaari 2007, 44), mutta lähenevät toisiaan nuorten aikuistuesssa (Helve 2010, 83). Hyväntahtoisuus on iästä riippumatta 15–75-vuotaiden suomalaisten tärkein arvo (Puohiniemi 2002, 71). Iästä huolimatta myös turvallisuus, suoriutuminen ja valta asettuvat arvojärjestyksessä samoille paikoille turvallisuuden pitäen kakkos- tai kolmosijaa kaikissa ikäryhmissä (Puohiniemi 2002, 72). 15–24-vuotialla tärkeäksi arvoksi nousi oma mielihyvä (Puohiniemi 2002, 71). Lisäksi nuorille tyypillisiä arvoja olivat rikkaus, tunnustuksen saaminen, nautinto ja menestys (Suhonen 2007, 44). Helven (2005) mukaan suurin osa suomalaisista nuorista ei ole kiinnostunut politiikasta tai uskonnosta, vaan pitää tärkeinä arvoina tasa-arvoa, ympäristönsuojelua ja hyvinvointiyhteiskuntaa yksilöllisyyden ja oman henkisen hyvinvoinnin ohella. Varhaisaikaisuudessa työhön ja perheen perustamiseen liittyy paljon vaatimuksia. Silloin arvoista korostuivat suoriutuminen, saavutukset, virikkeellisyys ja vähemmän arvostusta saivat turvallisuus, yhdenmukaisuus ja perinteet. (Jaari 2007, 41). Suuntaus arvojen muutoksessa näkyy myös siten, että nuorten naisten arvot kovenevat ja miesten pehmenevät iän myötä (Helve 2010, 83).

Iän karttuessa oma mielihyvä yleensä menettää merkitystään ja muiden huomiointi sekä vastuullisuus nousevat tärkeämmiksi arvoiksi ohjaamaan keski-ikäisten elämää (Puohiniemi 2002, 71; Puohiniemi 2006, 28). Puohiniemen (2002, 71) mukaan 45–55-vuotiailla turvalli-



suutta tärkeämmäksi arvoksi nousi universalismi, kuten esimerkiksi suvaitsevaisuus ja ihmisten sekä luonnon hyvinvoinnin turvaaminen (Schwartz & Rubel-Lifschitz 2009), jota ihmiset arvostavat eniten 50–ikävuoden tienoilla (Puohiniemi 2002, 71). Keski-ikäiset arvostavat myös yhdenmukaisuutta ja perinteitä (Jaari 2007, 41), joista perinnearvot korostuvat entisestään 55–ikävuoden jälkeen eläkkeelle jäämisen vaiheessa (Jaari 2007, 41; Puohiniemi 22, 71). Ikääntyneet arvostavat enemmän pysyvyyttä, säilyvyyttä ja yhdenmukaisuutta sekä vähemmän virikkeellisyttä, mielihyvää ja yksilöllisyyttä korostavia arvoja (Jaari 2007, 41). Vanhessa hyväntahtoisuus ja universaalit asiat tulevat tärkeiksi. Valta ja suoriutuminen arvoina menettävät merkitystään. (Jaari 2007, 41). Vanhemmiten ympäristön arvostus (Suhonen 2007, 44), perinteet (Jaari 2007, 41; Suhonen 2007, 44) ja niiden ymmärtäminen nousevat tärkeiksi arvoiksi (Jaari 2007, 41) kuten myös turvallisuus (Puohiniemi 2002, 71; Puohiniemi 2006, 28; Jaari 2007, 41; Suhonen 2007, 44) ja sovinnaisuuden arvostaminen (Suhonen 2007, 44).

Lönnqvist ym. (2009) ovat tutkineet itsetunnon ja arvojen välisiä yhteyksiä ja todenneet, että ryhmän arvojen yhteneväisyydellä saattaa olla yhteys ryhmän yksilön hyvään itsetuntoon (Lönnqvist 2009). Huonoon itsetuntoon olivat yhteydessä universalismi, hyväntahtoisuus ja perinnearvot. Valta, suoriutuminen, avoimuus, itseohjautuvuus ja virikkeisyys olivat yhteydessä hyvään itsetuntoon. (Lönnqvist 2009.) Jaarin (2007, 37) mukaan nimenomaan valta, suoriutuminen, itseohjautuvuus ja virikkeisyys tukevat työhönsä sitoutuneiden ihmisten itsetuntoa. Miehillä erityisesti henkilökohtaisen menestyksen saavuttaminen, ammatillisen ja sosiaalisen kyvykkyyden osoittaminen, vaikutusvallan sekä tunnustuksen tavoittelu luovat arvopohjan, joka tukee itsetuntoa (Jaari 2007, 37–38). Naisilla itsetuntoa tukeviksi arvoiksi nousevat ajattelun vapaus, tahto toimia itsenäisesti ja halu olla itsenäinen suhteessa muihin ihmisiin sekä ympäristöön. Lisäksi vaihtelunhalu, uusiutuminen ja tarve jännitykseen sekä halu kohdata uusia haasteita tukevat naisten itsetuntoa. (Jaari 2007, 38.)

#### **4.4 Liikunnan valmennus- ja opetustyötä tekevien arvot**

Suomen Valmentajat ry hyväksyi ensimmäisen kerran vuonna 2006 arvoihin perustuvan strategian, jonka tarkoitus oli Suomen Valmentajat ry:n arvoihin pohjautuvan strategian rakentaminen vuoteen 2010 saakka. Suomen Valmentajat yhdistyksen uuden strategian arvoja olivat valmentajalähtöisyys, vastuullisuus, yhteisöllisyys, edistyksellisyys ja avoimuus. (Alanko 2006.) Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteiden (2010, 8) mukaan Suomen valmentaja-

ja ohjaajakoulutuksen arvoperustana ovat Reilun Pelin periaatteet, joka on liikuntajärjestöjen yhteinen selvitys liikunnan ja urheilun hyvästä toiminnasta. Kuvaus sisältää 13 eettistä periaatetta, joiden välittäjinä valmentajilla ja ohjaajilla on tärkeä rooli. (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2010, 8). Arvoja ovat toisen ihmisen elämän kunnioitus, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, vastuu kasvatuksesta, avoimuus, demokratia, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus, kaikkein tasavertainen oikeus liikuntaan ja urheiluun, kestävä kehitys ja luonnon kunnioittaminen, monikulttuurisuus ja suvaitsevaisuus, dopingin vastaisuus, päihteiden ja lääkkeiden vastuukäyttö, väkivallattomuus, sukupuolisen häirinnän ehkäiseminen, yleisön turvallisuus ja viihtyvyys sekä vastuullinen taloudenpito (Suomen Liikunta ja Urheilu 2005, 11–12).

Kysyttäessä suomalaisilta heidän käsitystään suomalaisesta urheilusta nousee esille kutakuinkin samansuuntaisia arvoja. Ilmasen ja Itkosen (2004) urheilun etiikkaan ja moraaliin liittyvän tutkimushankeen osana selvitettiin suomalaisten suhtautumista urheilun julkisuuskuvaan. Tulosten mukaan suomalaiset pitivät urheilun myönteisimpänä arvona tervettä elämää. Sen jälkeen tulivat liikunta, reilu peli, suvaitsevaisuus ja tasa-arvo. Huippu-urheilun nähtiin edistävän kyseisiä arvoja kaikkein vähiten, kun sitä verrattiin kuntoliikuntaan ja lasten urheiluun. Suomalaiset näkivät kyseisten arvojen – lukuun ottamatta reilua peliä – edistyvän parhaiten kuntoliikunnalla. Reilu peli toteutui parhaiten lasten urheilussa. Huippu-urheiluun liitettiin lasten urheilua ja kuntoliikunta enemmän kielteisiä piirteitä. Kriittisimmin vastaajat suhtautuivat huippu-urheilun kaupallisuuteen ja dopingiin. (Ilmanen & Itkonen 2004.)

Liikunta ja urheilu tarjoavat mahdollisuuden suvaitsevaisuuden, tasa-arvon, ilon, leikin ja sosiaalisen yhdessäolon opettamiseen (Ilmanen 2002). Kangas ja Kyllönen (2011, 35) ovat tutkineet luokanopettajaksi opiskelevien ja erityispedagogiikan opettajaopiskelijoiden liikunnanopetukseen liittyviä arvoja. Tutkielman tulosten mukaan liikunnanopetukseen liitettävät tärkeimmät arvot olivat liikunnan ilo, liikunnallinen elämäntapa, suvaitsevaisuus ja sosiaalisuus (Kangas & Kyllönen 2011, 48.) Ahokkaan ja Aution (2012, 63) tutkielman tulokset ovat samansuuntaisia. Niiden perusteella luokan- ja liikunnanopettajaopiskelijat nimesivät tärkeimmiksi liikunnanopettamiseen liittyviksi arvoiksi liikunnan ilon ja myönteiset kokemukset, terveyden, hyvinvoinnin ja työkyvyn sekä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisen (Ahokas & Autio 2012, 63). Molemmissa tutkielmissa vähiten tärkeäksi liikunnanopettamiseen liittyväksi arvoksi opiskelijat nimesivät kilpailun (Kyllönen & Kangas 2011, 48; Ahokas

& Autio 2012, 68). Ahokkaan ja Aution (2012, 68) tutkielmassa kilpailun jälkeen vähiten tärkeä arvo oli turvallisuus. Turvallisuuden jääminen liikunnanopettamiseen liittyvistä arvoista viimeisten joukkoon on mielenkiintoista, sillä tuorein opetussuunnitelma (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248) painottaa, että liikunnanopettamisen yhteydessä on korostettava turvallista liikennekäyttäytymistä. Ilmanen (2013) pohtii liikuntakasvatuksen arvopäämääriä ja toteaa, että kasvatuksen arvoilla ja käytännön kasvatuksella lienee ristiriitaa keskenään. Esimerkiksi viimeisimmissä opetussuunnitelmissa ei näy nyky-yhteiskunnassa vallitsevia kilpailun, tehokkuuden ja taloudellisen kasvun tavoitteita, vaikka oppilaat asetetaan suomalaisessa koulujärjestelmässä kovaan keskinäiseen kilpailuun muun muassa tulevista opiskelupaikoista (Ilmanen 2013).

Ilmasen ym. (2010) tulosten mukaan suomalaisten valmentajien ja ohjaajien urheiluseuratoiminnan tärkeimmiksi arvoiksi nousivat liikuntataitojen oppiminen sekä terveys, hyvinvointi ja kunto sekä ilo, virkistys ja nautinto. Liikunnanopettajilla liikuntakasvatuksen tärkeimmät arvot olivat ilo, virkistys ja nautinto sekä tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus sekä sosiaalisuus. Verrattaessa liikunnanopettajien sekä valmentajien ja ohjaajien arvoja, nousivat kasvatukselliset arvot tärkeämmiksi arvoiksi opettajille kuin valmentajille ja ohjaajille, jotka painottivat enemmän liikuntataitojen oppimista. Tutkimuksen mukaan ikä ja sukupuoli eivät vaikuttaneet merkittävästi opettajien, valmentajien ja ohjaajien nimeämiin arvoihin (Ilmanen ym. 2010), kun sen sijaan Kankaan ja Kyllösen (2011, 48–49) opiskelijoille tehdyn tutkielman mukaan naisopiskelijoille elämyksellisyys, perinteet ja autonomia nousivat miesopiskelijoita tärkeämmiksi arvoiksi (Kangas & Kyllönen 2011, 48–49) ja Ahokkaan ja Aution (2012, 70) tutkielmassa miehet korostivat kilpailua enemmän kuin naiset. Zacheusen (2010) tutkimustulokset liikuntaan ja urheiluun liittyvien merkitysten tärkeydestä suomalaisten elämässä tukevat kilpailun tärkeyttä miehille. Tutkimustulosten mukaan kilpailu, miehisuus ja fyysisuus korostuvat nuorten miesten liikunnan ja urheilun merkityksissä, siinä missä rentoutuminen ja muodikkuus, kuten hienot liikuntavarusteet, olivat suomalaisille naisille liikunnan merkityksessä tärkeitä asioita (Zacheus 2010).

Huomioitava seikka on, että Suomen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen arvoperustana olevasta Reilun Pelin periaatteista yksi arvo on kestävä kehitys ja luonnon kunnioittaminen (Suomen Liikunta ja Urheilu 2005, 11–12), mutta jota yksikään Ilmasen ym. (2010), Kankaan ja Kyllösen (2011) tai Ahokkaan ja Aution (2012) tutkimukseen osallistuneista ei ollut nimennyt lii-

kunnanopetuksen arvoiksi. Ilmanen (2007) toteaaakin, että liikunnanopettajien koulutuksessa on nostettava esille kriittinen arvokeskustelu, jonka kärkiarvoksi hän nimeää luonnon säilymisen arkiliikunnan avulla. Yksilöön keskittymisestä olisi siirryttävä enemmän yhteiskunnallisten ja sosiaalisten tekijöiden huomioon ottamiseen (Ilmanen 2007). Myöskään suomalaisen huippu-urheilun muutos (2012, 10) –raportin huippu-urheilulle nimetystä arvoperustasta, johon kuuluu muun muassa kunnioitus sekä eettisyys ja rehellisyys, ei löydy mainintaa luonnon säilyttämisestä tai kestävästä kehityksestä huippu-urheilun parissa.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen työryhmä on tutkinut oto-valmentajien työskentelyolosuhteita ja valmennustyön kuormittavuutta. Tutkimuksessa selvitettiin myös oto-valmentajien arvoja neljän väittämän avulla. Tulosten mukaan yli puolet oto-valmentajista oli 'täysin samaa mieltä' väittämän "Elämässäni tärkeintä olivat perhe ja ystävät." Lisäksi yli 30 % valmentajista oli 'täysin samaa mieltä' väittämän "Useimmat henkilökohtaisista tavoitteista elämässä liittyvät ihmisenä kasvamiseen". Yli 50 % valmentajista oli 'täysin eri mieltä' tai 'jokseenkin eri mieltä' väitteestä "Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä", jonka kohdalla valmentajien keskuudessa ilmeni kaikkein suurinta hajontaa vastauksissa. (Tummavuori ym. 2006, 24.) Huomion arvoista on se, ettei kummallakaan valmentajajärjestöllä - Suomen Valmentajat ry:llä ja Suomen Ammattivalmentajat ry:llä - ole jäsenilleen eettistä ohjeistusta valmentajia ja valmentamista koskeviin kysymyksiin (Kokkonen 2012, 45).

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

### 5.1 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää ammattivalmentajien sukupuolen, valmennettavan lajin (yksilölaji vs. joukkuelaji), iän, siviilisäädyn, koulutustaustan, itsetunnon ja valmennusta koskevien arvojen yhteyttä toisiinsa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, miten ammattivalmentajien valmennusarvot eroavat toisistaan, kun huomioidaan tutkittavien valmentajien sukupuoli, valmentamansa urheilulaji (yksilö- tai joukkuelaji), ikä, siviilisäätö ja valmentajakoulutustausta.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten valmentajien sukupuoli, valmennettava laji (yksilölaji vs. joukkuelaji), ikä, siviilisäätö, koulutustausta, itsetunto ja valmennusta koskevat arvot ovat yhteydessä toisiinsa?
2. Miten ammattivalmentajien valmennusarvot eroavat toisistaan, kun huomioidaan tutkittavien valmentajien sukupuoli, hänen valmentamansa urheilulaji (yksilö- tai joukkuelaji), ikä, siviilisäätö ja valmentajakoulutustausta.

Tummavuoren ym. (2006) oto-valmentajille tehdyn tutkimuksen perusteella oletan, että myös valtaosalle ammattivalmentajista tärkeimmäksi arvoksi nousevat ystävät ja perhe sekä vähiten tärkeäksi arvoväittämäksi ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä”. Ilmasen ym. (2010) liikunnanopettajille, valmentajille ja ohjaajille tekemän tutkimuksen perusteella oletan, että myöskään tässä tutkimuksessa ikä ja sukupuoli eivät vaikuta merkittävästi ammattivalmentajien nimeämiin arvoihin.

## **6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **6.1 Tutkimuksen kohdejoukko**

Tutkittavat olivat Suomen Ammattivalmentajat (SAVAL) ry:n jäseniä, jotka harjoittivat valmentajan ammattia päätoimisesti ja saivat valmennustyöstään ansiotuloja. Tutkimukseen osallistui 143 valmentajaa (104 miestä ja 39 naista), mikä oli 55 % SAVAL ry:n senhetkisestä jäsenistöstä. Tutkittavat edustivat kohtalaisen kattavasti sekä kesä- että talvilajien valmentajia: jääkiekko (28.7 %), taitoluistelu ja muodostelmaluistelu (16.1 %), joukkuepallopelit (jalkapallo, lentopallo, koripallo, pesäpallo 12.6 %), yksilöpallopelit (squash, tennis, golf 8.4 %), yleisurheilu (7.7 %), uinti ja uimahypyt (6.3 %), alppihiihto ja lumilautailu (3.5 %), telinevoimistelu ja näytösvoimistelu (3.5 %), kamppailulajit (2.8 %), rytminen voimistelu ja joukkuevoimistelu (2.1 %), suunnistus, hiihtosuunnistus ja pyöräsuunnistus (2.1 %), maastohiihto (2.1 %), nyrkkeily (1.4 %), purjehdus (0.7 %), valmentajavalmennus (0.7 %), vammaisurheilu ja triathlon (0.7 %). Osa valmentajista valmensi useampaa kuin yhtä urheilulajia. Tutkimukseen osallistuneista valmentajista 54.5 % oli yksilölajin valmentajia ja 42.7 % joukkuelajin valmentajia. Iältään tutkittavat olivat 23–60-vuotiaita (ka=39.3 vuotta, kh=8.4).

### **6.2 Tutkimusaineiston keruu ja siinä käytetty kyselylomake**

Tutkimusaineisto kerättiin postikyselyllä, joka lähetettiin marraskuussa 2005 jokaiselle SAVAL ry:n jäsenrekisteriin kuuluvalla valmentajalle. Marraskuussa 2005 valmentajia oli rekisterissä 260. Joulukuussa 2005 kyselylomakkeen vastaanottajille lähetettiin postikortti muistutuksena kyselyn palauttamiseksi. Tammikuussa 2006 lähetettiin edelleen karhuamiskirjeet niille 151 valmentajalle, jotka eivät olleet palauttaneet kyselylomaketta. Tutkimuksen päätyttyä maaliskuussa 2006 vastausprosentiksi saatiin 55 (n=143). Tutkimusaineisto oli osa Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksen tutkimusprojektia ”Suomalaisten ammattivalmentajien hyvinvointi ja työssä kehittymisen edellytykset”, jonka tavoitteena oli kuvata ammattivalmentajien työnkuvaa ja edistää valmentajien työssä kehittymisen ja -viihtymisen mahdollisuuksia. Kyselymittaristo esiteltiin viidellä liikunta- ja valmennusalan asiantuntijalla.

Tutkimukseen osallistuneille valmentajille lähetettyyn kirjeeseen sisältyi saatekirje tutkimukseen osallistumisesta (liite 1), jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, tietosuojasta ja tutkimuksen etenemisestä sekä tutkimukseen osallistumisesta vastaajan osalta. Lisäksi kirjeessä oli suostumuslomake (liite 2) sekä varsinainen kyselylomake. Kirjeen kyselylomake koostui kuudesta eri osasta: 1) Koulutus ja valmennustyö (sisälsi kysymyksiä koulutuksesta, työkokemuksesta, valmennuksesta saatavista vuosituloista), 2) Hyvinvointi valmennustyössä (kysymyksiä työviihtyvyydestä ja työkyvystä), 3) Koettu terveydentila (kysymyksiä fyysisistä oireista, koetusta stressistä ja niiden yhteydestä valmennustyöhön), 4) Kuormituksen lähteet valmennustyössä (kysymyksiä siitä, miten esimerkiksi media, palkka, työmatkojen kuormittavuus ja riskien ottaminen aiheuttavat kuormittavuutta valmennustyössä), 5) Ajatuksia valmennuksesta ja valmennustyylistä (kysymyksiä muun muassa valmentajan johtamistyylistä, valmennusfilosofiasta, valmentaja-urheilija suhteesta ja valmentajan valmennusarvoista) sekä 6) Voimavarat (kysymyksiä muun muassa tunteiden säätelystä ja itsetunnosta). Tämän tutkielman tulokset pohjautuvat kyselylomakkeen taustatietoja (liite 3), valmentajakoulutusta (liite 4), valmennuksen arvoja (liite 5) ja itsetuntoa (liite 6) koskevaan tietoon.

### 6.3 Tutkimuksessa käytetyt muuttujat

Valmentajien *sukupuoli* selvitettiin kyselylomakkeessa pyytämällä tutkimukseen osallistuvaa ympäröimään sukupuolensa  $1 = \text{nainen}$ ;  $2 = \text{mies}$ . Valmentajien valmentama *urheilulaji* selvitettiin avoimella kysymyksellä ”Minkä lajin valmentajana toimit tällä hetkellä?” Vastausten perusteella valmennettavat lajit luokiteltiin kahteen luokkaan,  $1 = \text{yksilölaji}$ ,  $2 = \text{joukkuelaji}$ , joita käytin tässä tutkimuksessa. Valmentajien *ikä* oli kyselylomakkeella selvitetty alun perin pyytämällä valmentajia kirjaamaan ylös syntymävuotensa. Syntymävuoden perusteella laskin valmentajien iän ja luokittelin heidät neljään luokkaan:  $1 = 21\text{--}30\text{-vuotiaat valmentajat}$ ;  $2 = 31\text{--}40\text{-vuotiaat}$ ;  $3 = 41\text{--}50\text{-vuotiaat}$  sekä  $4 = 51\text{--}60\text{-vuotiaat valmentajat}$ .

Valmentajat olivat arvioineet *siviilisäätynsä* alun perin 7-luokkaisella asteikolla:  $1 = \text{Naimaton (en seurustele vakituisesti)}$ ,  $2 = \text{Naimaton (seurustelen vakituisesti)}$ ,  $3 = \text{Naimisissa (ensimmäisessä avioliitossa)}$ ,  $4 = \text{Naimisissa (uudessa avioliitossa)}$ ,  $5 = \text{Avoliitossa}$ ,  $6 = \text{Asumuserossa tai eronnut}$ ,  $7 = \text{Leski}$ . Tähän tutkimukseen luokittelin valmentajien siviilisäädyn uudestaan seuraaviin neljään luokkaan:  $1 = \text{Yksin eläjät (naimaton (en seurustele vakituisesti), asumuserossa tai eronnut, leski)}$ ;  $2 = \text{Vakituisesti seurustelevat (naimaton (seurustelen$

*vakituisesti*)), 3 = *Avoliitossa elävä*, 4 = *Naimisissa olevat (ensimmäisessä tai uudessa avio-  
liitossa)*).

*Valmentajien koulutusta* valmentajatutkinnon osalta oli kyselylomakkeessa tiedusteltu alun perin seuraavalla asteikolla: 1 = ei lainkaan koulutusta, 2 = I-tason tutkinto, 3 = II-tason tutkinto, 4 = III-tason tutkinto, 5 = valmentajan erikoisammattitutkinto, 6 = Liikuntatieteiden maisteri, 7 = Kansainvälinen valmentajakoulutus, mikä?, 8 = Olen tällä hetkellä koulutuksessa, missä edellisissä vaihtoehdoista 1–7. Tutkimukseeni luokittelin valmentajat koulutuksen perusteella uudestaan neljään luokkaan, jotka olivat: 1 = *Ei koulutusta / Olen tällä hetkellä koulutuksessa*, 2 = *I-, II- tai III-tason valmentajatutkinto*, 3 = *Valmentajan erikoisammattitutkinto*, 4 = *Liikuntatieteiden maisteri, Kansainvälinen valmentajatutkinto*.

Valmentajien valmennustyyliä ja valmennusajatuksia kartoittavan osion 28 väittämää jakautuivat seitsemään osa-alueeseen: 1) johtamistyyli, 2) valmennusfilosofia, 3) tärkein tehtävä valmentajana, 4) valmentaja-urheilija suhde, 5) arvot, 6) valmennustyö ja 7) kehittyminen valmentajana. Valmentajat vastasivat näihin väittämiin 6-portaisella asteikolla, jossa 1 = *täysin eri mieltä...6 = täysin samaa mieltä*. Tässä tutkimuksessa käytin seuraavia neljää *valmentajan arvoja* kartoittavaa väittämää: ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä”, ”Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden”, ”Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät” ja ”Useimmat henkilökohtaisista tavoitteista elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen”.

Valmentajien *itsetunnon* mittarina tutkimuksessa oli Rosenbergin (1965) Self-Esteem-Scale, joka koostui kymmenestä väittämästä, kuten ”Mielestäni minulla on useita hyviä ominaisuuksia” tai ”Toivoisin, että minulla olisi enemmän itsekunnioitusta”. Valmentajat vastasivat väittämiin asteikolla 1 = *täysin eri mieltä...5 = täysin samaa mieltä*. Kymmenen väittämän keskiarvoon perustuvan summamuuttujan sisäistä yhteneväisyyttä kuvaavan Cronbachin alfan arvo oli .85.

#### **6.4 Tutkimusaineiston tilastollinen käsittely**

Aineiston tilastollisen analyysin tein SPSS Statistics 20.0 ohjelmalla. Frekvensseillä tarkastelin tutkimusaineiston vastausvaihtoehtojen frekvenssejä ja prosentuaalisia osuuksia. Koska



tutkittavat muuttajat olivat järjestysasteikollisia, käytin Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa (Metsämuuronen 2005, 341) selvittäessäni valmentajien sukupuolen, valmennettavan urheilulajin (yksilölaji vs. joukkuelaji), iän, siviilisäädyn, koulutustaustan, itsetunnon ja valmennusta koskevien arvojen välisiä yhteyksiä. Riippumattomien otosten t-testillä tutkin kahden ryhmän keskiarvojen eroja (naisvalmentajat vs. miesvalmentajat, yksilölajien valmentajat vs. joukkuelajien valmentajat), kun taas 1-suuntaisella varianssianalyysillä testasin, onko useamman kuin kahden selittävänä tekijänä olevan ryhmän keskiarvojen välillä merkitseviä eroja (ikäryhmät, erilaiset valmentajakoulutustaustat ja siviilisääty). Kyseisten ryhmien välisiä eroja tutkin Bonferron – parivertailulla. Mikäli ryhmien varianssit olivat erisuuria, käytin ryhmien välisten erojen tutkimisessa apuna Bonferroni T2-parivertailua.

## **6.5 Tutkimuksen luotettavuus**

Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen sisällön luotettavuutta eli mittaako tutkimus sitä, mitä on tarkoitus mitata (Metsämuuronen 2005, 65; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226–227). Validiteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin, joista ulkoisella tarkoitetaan sitä, kuinka yleistettävä tutkimus on. Tämän tutkimuksen vastausprosentiksi saatiin 55. Vastausprosentti on korkea, mikä nostaa tutkimuksen validiteettia. Lisäksi tämän tutkimuksen validiutta lisäsi se, että tutkimusaineiston keräämiseen oli osallistunut useampi tutkija, ja se esitettiin viidellä liikunta-alan ammattilaisella.

Tutkimuksen ulkoista validiteettia lisää se, että tutkimuksen kohdejoukko valittiin Suomen Ammattivalmentajien jäsenrekisteriin kuuluvista valmentajista, mikä rajasi tutkimuksen kohdejoukon koskemaan pelkästään ammattivalmentajia ja valmennuksen parissa toimivia henkilöitä. Tutkimukseen osallistuneista valmentajista kaikilla oli jokin valmentajakoulutus tai he olivat parhaillaan kouluttautumassa. Näin ollen yhtään täysin kouluttautumaton valmentajaa ei ollut mukana tutkimuksessa. Tutkimuksen ulkoista validiteettia heikentää se, että tutkimus toteutettiin postikyselyllä. Sen seurauksena ei saada täyttä varmuutta siitä, täyttikö kyselyn henkilö, jolle se oli tarkoitettu.

Sisäinen validiteetti voidaan jakaa kolmella tavalla: sisällön validiteetti, kriteerivaliditeetti, rakennevaliditeetti. Sisällön validius tarkoittaa sitä, miten tutkimuksessa käytetyt käsitteet vastaavat teoriaa sekä kuinka hyvin ne kattavat tutkittavan ilmiön. (Metsämuuronen 2005,

65.) Tässä tutkimuksessa sisällön validiteetti on pyritty täyttämään hyödyntämällä monipuolista alan tutkimustietoa käsitteiden määrittelyssä. Osa tähän tutkimukseen käytetyistä tutkimuskysymyksistä on yleisesti hyväksytyjä ja laajasti käytettyjä mittareita, kuten Rosenbergin (1965) Self-Esteem Scale, mikä nostaa tutkimuksen sisällön validiteettia. Kriteerivalidiudella tarkoitetaan mitatun arvon vertaamista johonkin toiseen arvoon, joka toimii validiuden kriteerinä (Metsämuuronen 2005, 66–67). Tässä tutkimuksessa kriteerivaliditeettia ei ole testattu. Rakennevalidius on pitkälle menevää sisällön validiutta. Sen mukaan ilmiölle tulisi löytää aineistosta jokin malli tai teoria, jota se noudattaa. (Metsämuuronen 2005, 112). Tässä tutkimuksessa rakennevalidiutta ei ole testattu.

Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta (Metsämuuronen 2005, 65; Hirsjärvi ym. 2007, 226) eli sen kykyä antaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia, mikäli tutkimus toistettaisiin (Hirsjärvi ym. 2007, 226). Mitä reliaabelimpi tutkimus on, sitä samankaltaisemmat tulokset eri mittauskerroilla saataisiin (Metsämuuronen 2005, 65). Tutkimuksen reliabiliteettia voidaan tutkia kolmella eri tavalla. Nämä tavat ovat rinnakkaismittaus, toistomittaus ja sisäinen yhtenevyys eli konsistenssi. (Metsämuuronen 2005, 65–66). Toisto- tai rinnakkaismittausta ei ole tämän tutkimuksen osalta ole tehty, mikä laskee tutkimuksen reliabiliteettia. Tutkimus kuitenkin esitestattiin (n=5) ennen virallisen tutkimuksen suorittamista, mikä nostaa tutkimuksen stabiliteettia.

Tässä tutkimuksessa itsetuntoväittämien konsistenssista kertoo väittämien Cronbachin alfan arvo. Kun alfan arvo on yli 0.60 väittämät mittaavat samantyyppistä asiaa ja ihmiset vastaisivat samalla mittarilla toteutettuun kyselyyn samalla tavalla eri mittauskerroilla (Metsämuuronen 2005, 455–456, 464). Lisäksi korkea Cronbachin alfa kertoo siitä, että mittari erottelee luotettavasti mitattavat väittämät toisistaan (Metsämuuronen 2005, 455–456). Tutkimuksessa käytetty Rosenbergin Self-Esteem Scale oli itsetunnon osalta luotettava, koska alfan arvo oli .85. Alfa arvo on linjassa kotimaisten (Pitkänen 1999; Kinnunen, Feldt & Mauno 2003; Pulkkinen, Feldt & Kokko 2006) ja kansainvälisten (Schmitt & Allik 2005; Martín-Albo, Núñez, Navarro & Grijalvo 2007; Brown & Cai 2010) aikuisaineistoilla toteutettujen tutkimusten kanssa. Tutkimuksessa käyttämäni arvoväittämät mittasivat eri asioita, joten väittämien sisäisen yhtenevyyden eli konsistenssin mittaaminen ei ollut mahdollista.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Valmentajien taustat

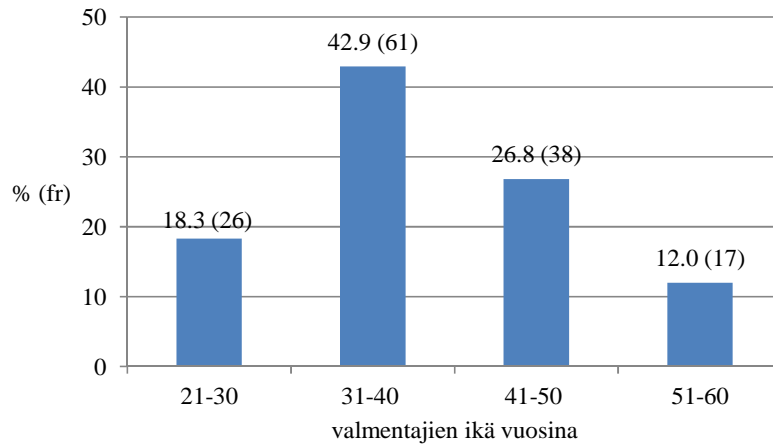
Taulukossa 1 kuvaan valmentajien sukupuolen ja yksilö- tai joukkuelajin jakautumista sukupuolen mukaan. Tieto valmennettavan lajin luonteesta puuttui neljältä tutkimukseen osallistuneelta.

TAULUKKO 1. Valmentajien jakautuminen sukupuolen ja valmennettavan yksilö- tai joukkuelajin mukaan; % (fr)

	Yksilölaji	Joukkuelaji	yht. % (fr)
Naiset	86.8 (33)	13.2 (5)	100 (38)
Miehet	45.0 (45)	56.0(56)	100 (100)
yht. % (fr)	56.1 (78)	43.9 (61)	100 (139)

Taulukon 1 mukaan tutkimukseen osallistuneista valmentajista hieman yli puolet (56.1 %) valmensi yksilölajia ja loput (43.9 %) valmensi joukkuelajia. Tulosten mukaan suurin osa tutkimukseen osallistuneista naisista oli yksilölajin valmentaja (86.8 %). Miehistä yli puolet valmensi joukkuetta (56.0 %).

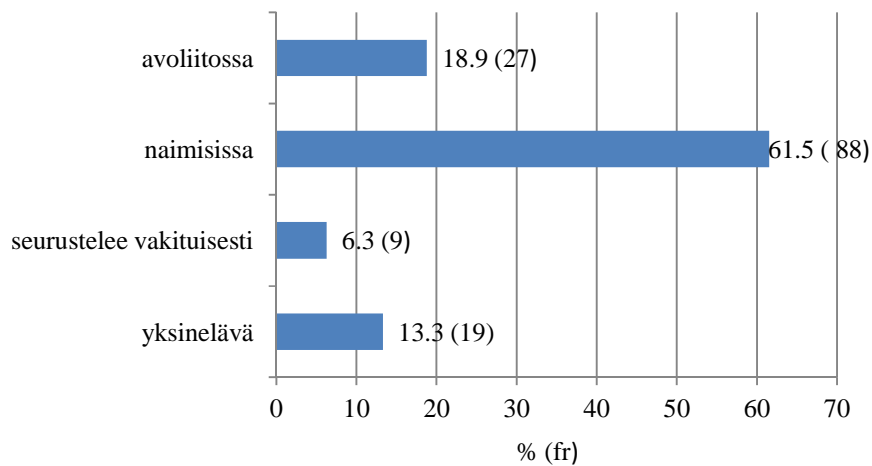
Kuvassa 3 esitän tutkittavien valmentajien ikäjakauman. Tieto puuttui yhdeltä tutkimukseen osallistuneelta.



KUVA 3. Tutkittavien valmentajien ikäjakauma; % (fr)

Tutkimukseen osallistuneista valmentajista yli 40 % oli 31–40-vuotiaita. Vajaa 30 % tutkituista oli 41–50-vuotiaita ja hieman alle 20 % tutkituista valmentajista oli 21–30-vuotiaita. 12 % tutkimukseen osallistuneista oli 51–60-vuotiaita.

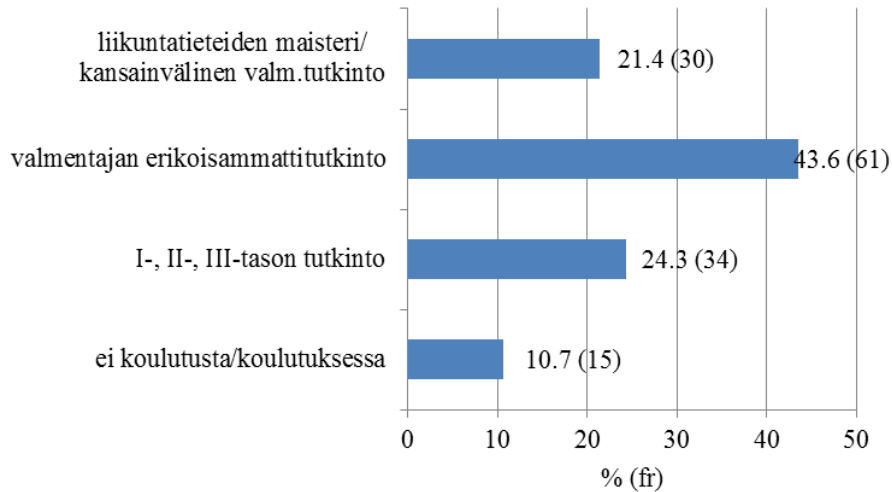
Kuvaan 4 olen jaotellut tutkittavat valmentajat siviilisäädyn mukaan.



KUVA 4. Tutkittavien ammattivalmentajien siviilisäätö; % (fr)

Lähes 87 % tutkituista suomalaisista ammattivalmentajista eli parisuhteessa. Heistä 80.4 % oli avio- tai avoliitossa. Valmentajista 13.3 % eli yksin ja 6.3 % valmentajista seurusteli vakituisesti.

Kuvassa 5 esitän tutkittavien ammattivalmentajien valmennuskoulutustaustan. Kolmelta tutkituista puuttui tieto kysymyksen osalta.



KUVA 5. Tutkittavien ammattivalmentajien koulutus; % (fr)

Tutkituista valmentajista 24.3 %:lla oli I-, II-, tai III-tason valmentajatutkinto. Yleisin valmentajien suorittama tutkinto oli valmentajan erikoisammattitutkinnon. Toiseksi yleisin koulutus oli Jyväskylän yliopistossa suoritettu Liikuntatieteiden maisterin tutkinto. Valmentajista yli 10 % suoritti kyselyhetkellä jotakin valmentajakoulutusta.

Taulukossa 2 esitän suomalaisten ammattivalmentajien näkemykset tutkimuksessa käytetyistä arvoväittämistä.

TAULUKKO 2. Suomalaisten ammattivalmentajien näkemyksiä tutkimuksessa käytetyistä arvoväittämistä % (fr)

	Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä. % (fr)	Elämässäni kaikin tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin. % (fr)	Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät. % (fr)	Useimmat henkilökohtaisista tavoitteista elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen. % (fr)
1 = Täysin eri mieltä	16.1 (23)	4.2 (6)	0.7 (1)	0 (0)
...	14.0 (20)	8.4 (12)	0.7 (1)	4.2 (6)
...	15.4 (22)	13.3 (19)	4.2 (6)	9.1 (13)
...	28.0 (40)	28.0 (40)	16.8 (24)	25.9 (37)
...	18.2 (26)	31.5 (45)	30.1 (43)	34.3 (49)
6= Täysin samaa mieltä	8.4 (12)	14.7 (21)	47.6 (68)	26.6 (38)

Taulukon 2 perusteella tutkituista ammattivalmentajista 47.6 % oli täysin samaa mieltä väittämstä ”Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät”. Vain 8.4 % valmentajista oli täysin samaa mieltä väittämän ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä.”

## 7.2 Valmentajien ominaisuuksien ja valmennusarvojen väliset yhteydet

Taulukon 3 Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimet ilmaisevat, miten valmentajien sukupuoli, hänen valmentamansa laji, ikä, siviilisäätö, koulutustausta ja valmennusta koskevat arvot olivat yhteydessä toisiinsa.

TAULUKKO 3. Tutkimusmuuttujien väliset Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimet

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Sukupuoli	1									
2. Yksilö-/joukkuevalmentaja	.38***	1								
3. Ikä	.09	.22*	1							
4. Siviilisääty	.06	.05	.17*	1						
5. Valmentajatutkinto	.11	-.01	.08	.10	1					
6. Itsetunto	.28***	.11	.01	.21*	.11	1				
7. Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä	-.02	.01	.17*	-.26**	.02	.05	1			
8. Elämässäni kaikkein tärkeinmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden	-.20*	-.17	-.01	-.17*	-.05	-.01	.05	1		
9. Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät	-.09	-.02	.00	.09	-.04	.04	-.20*	.26**	1	
10. Useimmat henkilökohtaisista tavoitteista elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen	.04	-.12	.06	-.04	.09	.05	.07	.31***	.16	1

p < .001\*\*\*; p < .01\*\*; p < .05

Spearmanin järjestyskorrelaatiotaulukosta nähdään, että muuttujien väliset korrelaatiot vaihtelevat välillä -0.24 – 0.38. Kun korrelaatio vaihtelee välillä 0.40–0.60, sitä voidaan kutsua melko korkeaksi tai kohtuulliseksi (Metsämuuronen 2005, 246).

Tulosten mukaan valmentajan valmentamalla yksilö- tai joukkuelajilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys valmentajien sukupuoleen ( $r=.38$ ;  $p<.001$ ). Tämän perusteella mitä todennäköisimmin miesvalmentaja valmensi joukkuetta. Iällä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys valmentajan valmentamaan lajiin ( $r=.22$ ;  $p<.05$ ); mitä vanhempi valmentaja oli, sitä todennäköisemmin hän valmensi joukkuetta. Siviilisäädellä oli yhteys valmentajan ikään ( $r=.17$ ;  $p<.05$ ). Mitä todennäköisemmin valmentaja oli avio- tai avoliitossa, sen vanhemmasta valmentajasta oli kyse. Itsetunto oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä valmentajien sukupuoleen ( $r=.28$ ;  $p<.001$ ) ja siviilisäättyyn ( $r=.21$ ;  $p<.01$ ). Hyvä itsetunto liittyi valmentajan miessukupuoleen sekä siihen, että valmentaja oli todennäköisemmin avio- tai avoliitossa kuin yksin elävä.

Arvolla ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä” oli tilastollisesti merkitsevä yhteys valmentajien ikään ( $r=.17$ ;  $p<.05$ ) ja valmentajien siviilisäättyyn ( $r=-.26$ ;  $p<.01$ ). Korkeammalla iällä oli yhteyttä siihen, että valmennustyö on elämässä tällä hetkellä kaikkein tärkeintä. Valmentajien siviilisäädellä oli yhteys valmennuksen tärkeyteen elämässä siten, että mitä todennäköisemmin valmentaja oli yksineläjä, sitä tärkeämpi valmennustyö oli tutkimushetkellä. Arvolla ”Elämässäni tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin” oli tilastollisesti merkitsevä yhteys sukupuoleen ( $r=-.20$ ;  $p<.05$ ) ja siviilisäättyyn ( $r=-.17$ ;  $p>.05$ ). Koska korrelaatio oli negatiivinen, kokivat miehet elämässään vähemmän tärkeäksi fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kuin naiset. Sama arvo kytkeytyi myös siviilisäättyyn ( $r=-.17$ ;  $p>.05$ ); mitä todennäköisemmin valmentaja oli yksineläjä, sitä tärkeämpänä hän piti väitettä ”Elämässäni tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin”. Tilastollisesti merkitsevästi toisiinsa korreloivat arvot ”Elämässäni tärkeintä ovat ystävät ja perhe” ja ”Valmennustyö on tällä hetkellä elämässäni kaikkein tärkeintä” ( $r=-.20$ ;  $p<.05$ ); mitä tärkeämmäksi valmentaja koki valmennustyön, sitä vähemmän valmentaja arvosti perhettä ja ystäviä. ”Elämässäni tärkeintä on ystävät ja perhe” korreloi tilastollisesti merkitsevästi arvon ”Elämässäni tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin” ( $r=.26$ ;  $p<.01$ ) kanssa; mitä tärkeämpänä valmentaja piti ystäviä ja perhettä, sitä tärkeämpänä hän piti omaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan. Lisäksi tulokset kertovat, että arvot ”Useimmat



henkilökohtaisista tavoitteista elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen” sekä ”Elämässäni tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden” korreloivat tilastollisesti merkitsevästi keskenään ( $r = .31$ ;  $p < .001$ ); mitä enemmän valmentaja koki henkilökohtaisten tavoitteiden liittyvän ihmisenä kasvamiseen, sitä tärkeämmäksi hän koki elämässä oman fyysisen ja psyykkisen terveyden.

### 7.3 Valmentajien eroaminen toisistaan valmennusta koskevien arvojen suhteen

Taulukko 4 selvittää, miten nais- ja miesvalmentajat erosivat toisistaan arvoväittämien suhteen.

TAULUKKO 4. Valmennusta koskevissa arvoissa ilmenevät sukupuolierot

Arvot	naiset (n=39)		miehet (n=104)		t	df	p
	ka	kh	ka	kh			
1. Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä.	3.46	1.54	3.42	1.55	.132	141	.895
2. Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden.	4.51	1.45	4.06	1.25	1.860	141	.065
3. Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät.	5.31	.92	5.13	1.00	.992	141	.323
4. Useimmat henkilökohtaisista tavoitteista elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen.	4.59	1.25	4.74	1.02	-.736	141	.463

\*\*\* $p < .001$ ; \*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

Riippumattomien otosten t-testin tuloksista ilmeni, että nais- ja miesvalmentajien keskuudessa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa valmennusta koskevien arvoväittämien osalta. Nais- ja miesvalmentajat erosivat toisistaan eniten väittämän ”Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden” suhteen siten, että naiset pitivät omaa psyykkistä ja fyysistä terveyttä suuntaa antavasti tärkeämpänä kuin miehet. Tulos ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p > .05$ ). Kaikkein vähiten hajontaa nais- ja miesvalmentajien keskuudessa oli väittämän ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä” kohdalla,

jonka molemmat ryhmät arvioivat vähiten tärkeäksi väittämäksi. Tulosten mukaan molemmille ryhmille tärkein arvoväittäjä oli ”Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät”.

Taulukosta 5 ilmenee, miten yksilö- ja joukkuelajien valmentajat eroavat toisistaan tutkimuksessa käytettyjen arvojen suhteen.

TAULUKKO 5. Yksilö- ja joukkuelajivalmentajien eroaminen toisistaan valmennusta koskevien arvojen suhteen

Arvot	yksilölajivalmentajat (n=78)		joukkuelajivalmentajat (n=61)		t	df	p
	ka	kh	ka	kh			
1. Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä.	3.42	1.50	3.43	1.62	-.12	137	.991
2. Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden.	4.35	1.33	3.98	1.28	1.621	137	.107
3. Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät.	5.15	1.08	5.20	.85	-.252	137	.800
4. Useimmat henkilökohtaisista tavoitteista elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen.	4.81	1.15	4.62	.99	.999	137	.320

\*\*\*p<.001; \*\*p<.01; \* p<.05

Riippumattomien otosten t-testin tulokset kertoivat, että riippumatta siitä, valmensiko valmentaja joukkuetta vai yksilöä, valmentajat näyttivät olevan valmennusarvoista samaa mieltä. Yksilö- ja joukkuelajivalmentajat olivat vähiten samaa mieltä väittämän ”Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden” kanssa siten, että yksilölajien valmentajat pitivät kyseistä arvoa tärkeämpänä kuin joukkuelajien valmentajat. Sekä yksilöettä joukkuelajivalmentajat olivat eniten samaa mieltä väittämän ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä” kanssa. Tämän perusteella työn kokemisen tärkeyteen ei vaikuta se, valmentaaako valmentaja yksilöä vai joukkuetta. Kaikki valmentajat arvioivat kyseisen väittämän vähiten tärkeäksi arvoväittäjäksi tutkittavien väittämien osalta. Kaikille valmentajille tärkein arvoväittäjä oli ”Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät”.

Taulukosta 6 selviää iältään neljään eri luokkaan jaettujen valmentajien eroaminen toisistaan valmennusta koskevien arvojen suhteen.

TAULUKKO 6. Eri-ikäisten valmentajien eroaminen toisistaan arvojen suhteen

Arvot	ikäryhmä (ikä- vuodet)	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi	Bonferroni
1. Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä.	R1 (21–30)	26	3.85	1.52	F= 7.967 df=141 p= .000	R2<R1*, R3*, R4***
	R2 (31–40)	61	2.82	1.39		
	R3 (41–50)	38	3.66	1.55		
	R4 (51–60)	17	4.53	1.28		
2. Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden.	R1 (21–30)	26	4.23	1.24	F= .039 df=141 p= .990	
	R2 (31–40)	61	4.18	1.35		
	R3 (41–50)	38	4.13	1.34		
	R4 (51–60)	17	4.24	1.39		
3. Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät.	R1 (21–30)	26	5.00	.94	F= 5.420 df=141 p= .001	R4<R2**, R3***
	R2 (31–40)	61	5.30	.84		
	R3 (41–50)	38	5.45	.89		
	R4 (51–60)	17	4.41	1.33		
4. Useimmat henkilökohtaisista tavoitteista elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen.	R1 (21–30)	26	4.77	.95	F= .527 df=141 p= .664	
	R2 (31–40)	61	4.59	1.12		
	R3 (41–50)	38	4.74	1.13		
	R4 (51–60)	17	4.94	1.14		

\*\*\*p<.001; \*\*p<.01; \* p<.05

Yksisuuntaisen varianssianalyysin tuloksista ilmeni, että jaettaessa valmentajat neljään ikäryhmään, ryhmät erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan väittämien ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä” sekä ”Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät” osalta. Bonferroni – parivertailutesti osoitti, että 31–40-vuotiaat valmentajat erosivat tilastollisesti merkitsevästi muista valmentajaryhmistä siten, että he pitivät valmennustyötään tutkimushetkellä vähemmän tärkeinä kuin muut valmentajat. Tilastollisesti ero oli erittäin merkitsevä 51–60-vuotiaisiin verrattuna, jotka pitivät arvoväittämää kaikkein tärkeimpänä. Iäkkäimmät valmentajat puolestaan pitivät elämässään perhettä ja ystäviä nuorempia valmentajia tilastollisesti merkitsevästi vähemmän tärkeinä lukuun ottamatta nuorinta 21–30-vuotiaiden valmentajien ryhmää. Ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä verrattuna 41–50-vuotiaisiin valmentajiin, joiden kyseisen arvoväittämän keskiarvo oli kaikista ikäryhmistä korkein.

Taulukosta 7 selviää siviilisäädyltään erilaisten valmentajien eroaminen toisistaan valmennusta koskevien arvojen suhteen.

TAULUKKO 7. Eri siviilisäätymiin kuuluvien valmentajien eroaminen toisistaan valmennusta koskevien arvojen suhteen

Arvot	Siviilisäätymi-ryhmä	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi	Bonferroni
1. Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä.	R1 (Yksin eläjät)	19	4.47	1.26	F=4.952 df=142 p=.003	R1>R3*,R4**
	R2 (Vakituisesti seurustelevat)	9	4.22	.83		
	R3 (Avoliitossa)	27	3.18	1.49		
	R4 (Naimisissa)	88				
2. Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden.	R1	19	4.00	1.53	F=3.797 df=142 p=.012	R2>R1*,R4*
	R2	9	5.44	.73		
	R3	27	4.41	1.45		
	R4	88	4.02	1.20		
3. Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät.	R1	19	4.68	1.53	F=2.093 df=142 p=.104	
	R2	9	5.00	1.00		
	R3	27	5.30	.87		
	R4	88	5.26	.84		
4. Useimmat henkilökohtaisista tavoitteista elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen.	R1	19	4.63	1.26	F=.259 df=142 p=.855	
	R2	9	5.00	1.23		
	R3	27	4.67	1.14		
	R4	88	4.69	1.03		

\*\*\*p<.001; \*\*p<0.01; \* p<0.05

Tulosten mukaan valmentajien siviilisäädyltä oli tilastollisesti merkitseviä eroja arvoväittämien ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä” ja ”Elämässäni koen tärkeimmäksi oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin” kohdalla. Valmentajien jakaminen siviilisäädyltään neljään ryhmään paljasti, että yksin elävät valmentajat erosivat tilastollisesti merkitsevästi avoliitossa ja naimisissa olevista valmentajista siinä, että yksin elävät pitivät valmennustyötä tutkimushetkellä tärkeämpänä kuin muut valmentajat. Vakituisesti seurustelevat valmentajat pitivät tutkimushetkellä väittämää ”Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden” tilastollisesti merkitsevästi tärkeämpänä kuin yksineläjät ja naimisissa olevat valmentajat. Yksin eläville, naimisissa oleville ja avoliitossa eläville valmentajille suurimman keskiarvon sai väittämä ”Elämässäni tärkeintä on perhe ja

ystävät”. Vakituisesti seurustelevat pitivät tutkimushetkellä keskiarvojen perusteella tärkeimpänä omaa fyysistä ja psyykkistä terveyttä.

Taulukosta 8 on esitetty eri tavalla kouluttautuneiden valmentajien eroaminen toisistaan tutkimuksessa käytettyjen arvoväittämien osalta

TAULUKKO 8. Eri koulutustaustaisten valmentajien eroaminen toisistaan arvojen suhteen

Arvot	koulutus	n	ka	kh	1-suuntainen varianssiana- lyysi	Bonfer- roni
1. Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä.	R1 (ei koulutusta/tällä hetkellä koulutuksessa)	15	3,60	1.24	F=.794	
	R2 (I-, II-, III-tason tutkinto)	34	3,25	1.57	df=139	
	R3 (VeAT)	61	3,73	1.61	p=.499	
	R4 (LitM, Kans.väl. VT)	30				
2. Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden.	R1	15	4.73	.80	F=1.332	
	R2	34	4.12	1.41	df=139	
	R3	61	4.03	1.30	p=.267	
	R4	30	4.33	1.35		
3. Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät.	R1	15	5.13	1.16	F=.626	
	R2	34	5.21	.95	df=139	
	R3	61	5.26	.81	p=.599	
	R4	30	4.96	1.25		
4. Useimmat henkilökohtaisista tavoitteista elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen.	R1	15	4.33	1.40	F=.865	
	R2	34	4.76	.92	df=139	
	R3	61	4.66	1.09	p=.461	
	R4	30	4.87	1.11		

\*\*\*p<.001; \*\*p<.01; \* p<.05

Tuloksista ilmenee, että valmentajien arvoissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja, kun heidät jaettiin koulutuksen perusteella neljään eri ryhmään. Suurin ero valmentajien välillä oli väittämän kaksi ”Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden” kohdalla siten, että vailla koulutusta tai tällä hetkellä koulutuksessa olevat valmentajat pitivät arvoa tärkeämpänä kuin pidemmälle kouluttautuneet kollegansa. Ero oli suurin verrattuna maisteritason tai ulkomailla tutkintonsa suorittaneisiin valmentajiin. Kaikkien koulutusryhmien keskuudessa korkeimman keskiarvon sai väittäjä ”Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät” ja matalimman keskiarvon väittäjä ” Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä”.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten yhteenveto

Tässä tutkimuksessa selvitin suomalaisten ammattivalmentajien arvoja ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tutkin, millainen on ammattivalmentajien sukupuolen, valmennettavan lajin (yksilölajit vs. joukkuelajit), iän, koulutuksen, siviilisäädyn, itsetunnon ja valmennusta koskevien arvojen välinen yhteys. Lisäksi tutkin, miten nais- ja miesvalmentajien, yksilö- ja joukkuelajivalmentajien, iältään, koulutukseltaan ja siviilisäädyltään erilaisten valmentajien valmennusta koskevat arvot erosivat toisistaan.

Tulosten mukaan valmentajien miessukupuoli kytkeytyi joukkuelajiin. Kärmeniemen (2012, 14) mukaan lähes kaikki joukkuelajien parissa toimivat valmentajat ovat miehiä, sillä naisammattivalmentajista yli 80 % toimii yksilölajien valmentajina. Valmentaminen ammattina Suomessa (Kärmeniemi 2012, 40) tutkimuksen mukaan lajiliittojen ja seurojen ammattivalmentajista jääkiekossa 241 valmentajasta kaikki olivat miehiä, lentopallossa 45 valmentajasta 32 oli miehiä, palloliitossa 190 valmentajasta 181 oli miehiä, pesäpallossa 14 valmentajasta 13 oli miehiä ja salibandyssä 25 valmentajasta 24 oli miehiä. Naisia ammattivalmentajina oli miehiä enemmän ainoastaan voimisteluliitolla ja ratsastajainliitolla (Kärmeniemi 2012, 40). Tutkimustulosteni mukaan tutkituilla miesvalmentajilla oli naisvalmentajia parempi itsetunto, mikä saa tukea aiemmista tutkimuksista (esim. Kendler ym. 1998; Kling ym. 1999; Pitkänen 1999). Itsetunnolla oli lisäksi yhteys siviilisäättyyn siten, että jos oli naimisissa, sitä parempi itsetunto valmentajalla mitä todennäköisemmin oli. Tämä voi selittyä esimerkiksi sillä, että sellaiset ihmiset, joilla oli korkea koettu hyvinvointi, johon Kamp Dushin ja Amaton (2005) tutkimuksessa kuului muun muassa tyytyväisyys elämään, yleinen onnellisuus ja hyvä itsetunto, ovat houkuttelevia kumppaneita ja valikoituivat näin useammin sitoutuneisiin parisuhteisiin. Sekä yksin elävät miehet että naiset kaikissa ikäryhmissä ovat onnettomampia kuin erillisuhteessa, avioliitossa tai avioliitossa elävät ihmiset (Kontula 2009, 53). On kuitenkin todettu, että ihmisillä, jotka elävät onnettomassa avioliitossa on huonompi itsetunto ja he ovat tyytymättömämpiä elämäänsä kuin eronneet ja uudelleen avioituneet ihmiset (Hawkins & Booth 2005).

Siviilisäädyllä oli tulosteni mukaan yhteys ikään siten, että yksin elävät olivat todennäköisemmin nuoria valmentajia ja naimisissa olevat vanhempia valmentajia. Tämä selittyy luonnollisesti sillä, että nykyään suomalainen nainen menee naisimisiin keskimäärin 30-vuotiaana ja mies 32,5-vuotiaana (Tilastokeskus 2010), jolloin nuorempiin valmentajiin lukeutuu yksin eläviä aikuisia enemmän kuin vanhempiin ikäryhmiin. Tulosteni mukaan joukkuevalmentajat olivat iältään vanhempia kuin yksilölajien valmentajat. Kärmeniemen (2012, 14–15) mukaan valmentajien keski-ikä on noussut, sillä vuonna 2002 suurin ammattivalmentajien ikäryhmä oli 26–35-vuotiaat, kun se vuonna 2012 on yli 45-vuotiaat. Valmentajien keski-ikä nousun perusteella ja tutkielmani tulosten pohjalta voidaan päätellä, että nuorten valmentajien on vaikeampi saada töitä joukkuelajien parista kuin yksilölajien valmentajina. Toinen syy voi olla, että uusien työpaikkojen luominen valmennuslalle on hidastunut (Kärmeniemi 2012, 15), minkä seurauksena uusien valmentajien tuleminen valmennusrinkeihin on pysähtynyt.

Keskiarvotarkastelut osoittivat, että arvo ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä” oli tutkituista neljästä arvoväittämästä valmentajille vähiten tärkeä arvoväittäjä mutta väittämistä se, joka kytkeytyi valmentajien ikään ja siviilisäätöön. Tulosteni mukaan valmentajien ikä erotteli arvoa siten, että 31–40-vuotiaat valmentajat pitivät valmennustyötään tutkimushetkellä vähemmän tärkeinä kuin muut valmentajat. Onkin todettu, että 30–50-vuotiaat suomalaiset olisivat halukkaimpia lyhentämään työaikaan ja lisäämään vapaa-aikaan, perheeseen ja ystäviin käytettävää aikaa. 30–50-vuotiaista ihmisistä etenkin lapsiperheiden vanhemmat olisivat halukkaita vähentämään työhön käytettyä aikaa. (Melin, Blom & Kiljunen 2005, 10–11.) Pienten lasten kasvattaminen ajoittuu valtaosalla perheellisistä 30–40-ikävuoden tietämille, sillä ensisynnyttäjien ikä oli vuonna 2011 28,4 vuotta ja kaikkein synnyttäjien keski-ikä 30,3 vuotta (Tilastokeskus 2011).

Työn ja perheen yhteensovittaminen on haastavaa niin ajankäytöllisesti kuin omien voimavarojen säätelyn suhteen (Lammi-Taskula & Salmi 2009). On havaittu, että työn kokivat uuvuttavimpana henkilöt, jotka olivat nuoria, parisuhteessa eläviä sekä, joiden lapset asuivat kotona (Kinnunen, Mäkikangas, Mauno & Rantanen 2012). Tähän peilaten tutkielmani tuloksissa ei yllätä se, että 31–40-vuotiaille valmentajille valmennustyö ei tunnu tutkimushetkellä yhtä tärkeältä kuin tutkituille muun ikäisille valmentajille. Tuloksistani ilmeni lisäksi, että mitä

tärkeämpänä valmentaja piti arvoa ”Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät”, sitä vähemmän tärkeä oli arvo ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä”.

Sen sijaan 51–60-vuotiaille valmentajille arvoväittämä ”Valmennustyö on tällä hetkellä elämässäni kaikkein tärkeintä” oli tulosteni mukaan muihin ikäryhmiin verrattuna keskiarvoltaan kaikkein korkein. On todettu, että yli 50-vuotiaat työntekijät pitävät työtä nuorempia ikäryhmiä mielekkäämpänä (Antila 2006, 34). Kaikista yli 35-vuotiaista palkansaajista 65 % piti ansiotyötä erittäin tärkeänä elämänalueena, kun sitä nuoremmissa luku oli 57 % (Antila 2006, 17–18). Se, että 51–60-vuotiaille tutkittaville työ oli muita ikäryhmiä tärkeämpi asia, kertoo siitä, että vastuullisuus nousee tärkeäksi arvoksi ohjaamaan keski-ikäisten elämää. Kun ikää tulee lisää, oma mielihyvä menettää merkitystään ja muiden huomiointi sekä vastuullisuus arvoina nousevat. (Puohiniemi 2002, 71; Puohiniemi 2006, 28.) Tässä tutkielmassa keskiarvojen perusteella työ oli iäkkäimmän valmentajaryhmän jälkeen seuraavaksi tärkein asia 21–30-vuotiaille valmentajille. Alle 30-vuotiaiden työtä tekevien onkin todettu olevan valmiita käyttämään enemmän aikaa ansiotyöhönsä (Melin ym. 2005, 11). Nuoret näkevät ahkeruuden ja työn tekemisen urheilussa niin urheilijan kuin valmentajankin tehtävänä. Tämä ilmenee Hämmäläisen (2008, 90–93, 116) tutkimuksessa, jossa tutkittiin 18–26-vuotiata liikunta-alalle hakevia nuoria ja heidän kokemuksiaan valmentajista. Tutkimuksen mukaan ahkeraa työn tekemistä pidettiin todellisen urheilijan merkinä siinä, missä valmentajan rooli oli työn teettäminen. Tutkittujen nuorten aikuisten mukaan urheilijan odotetaan harjoittelevan paljon, mutta myös valmentajan halutaan tekevän töitä asiantuntijuutensa eteen. (Hämmäläinen 2008, 90–93.)

Tulosteni mukaan iän lisäksi valmennustyön tärkeys nivoutui siviilisäätyn siten, että arvoväittämä ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä” oli tärkeämpi arvo yksin eläville kuin avoliitossa tai naimisissa oleville valmentajille. Melinin ym. (2005, 12) mukaan yksinäistaloudessa elävä suomalainen käyttäisi lapsiperheitä, lapsettomia perheitä ja yksinhuoltajaperheitä paljon enemmän aikaa ansiotyöhönsä, jos saisi vapaasti muuttaa omaa ajankäyttöään.

Tulos siitä, että tutkittavien ammattivalmentajien sukupuolten välillä ei ollut merkitseviä eroja valmennusta koskevissa arvoissa, tukee aiempia tuloksia, joiden mukaan suomalaisten miesten ja naisten arvoissa ei ole erityisen merkittäviä eroja (Jaari 2007, 41; Suhonen 2007, 44;



Ilmanen ym. 2010). Kuitenkin se, että naiset asettavat useampia arvoja arvokkaammiksi kuin miehet (Torvi & Kiljunen 2005, 61–62), päti myös tämän tutkielman aineistossa. Tutkittaessa arvoväittämien keskiarvoja ainoastaan väittämä ”Useimmat henkilökohtaisista tavoitteista elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen” oli tärkeämpi arvo miehille kuin naisille, joskaan tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Miessukupuolella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys arvoon ”Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden” siten, että heille arvo oli vähemmän tärkeä kuin naisvalmentajille. Suomalaiset miehet kokevat oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvointinsa hieman paremmaksi kuin naiset (Aalto, Aro & Teperi 1999, 36; Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010). Lisäksi he käyttävät naisia vähemmän lääkäripalveluita (Klavus 2010). On todettu, että miehet eivät välitä terveysasioista yhtä paljon kuin naiset vaan heidän elintapansa ovat epäterveellisemmät, vaikkakin ne ovat viimeisten vuosikymmenien aikana muuttuneet huomattavasti aikaisempaa terveellisemmiksi (Pietilä 2010).

Oli valmentajien sukupuoli, hänen valmentamansa urheilulaji (yksilö- tai joukkuelaji) tai valmentajakoulutus mikä tahansa, sai tuloksissani arvoväittämä ”Elämässäni tärkeintä on ystävät ja perhe” suurimman keskiarvon kaikilta valmentajilta. Tämä tukee perheen ja ihmissuhteiden tärkeyttä asemaa suomalaisten elämässä, sillä sekä suomalaiset miehet että naiset sijoittavat kolmen tärkeimmän arvon joukkoon läheiset ja turvalliset ihmissuhteet, hyvät perhesuhteet ja terveyden (Martikainen 2006, 69). Perhe on säilyttänyt arvonsa ihmisten keskuudessa vuosikymmenten ajan, sillä samansuuntaisia tuloksia on saatu myös jo 1980-luvun lopulla kerätystä aineistosta, jossa iästä huolimatta perheen merkitys oli elämänalueista työn ja vapaaajan rinnalla suurin (Juuti 1991, 41). Tulosteni keskiarvojen perusteella arvo perheestä ja ystävistä oli tärkeämpi 31–50-vuotiaille valmentajille kuin 51–60-vuotiaille valmentajille. 51–60-vuotiaat valmentajat arvioivat arvoväittämän ”Useimmat henkilökohtaisista tavoitteistani liittyvät ihmisenä kasvamiseen” keskiarvoltaan tärkeämmäksi kuin arvon ystävistä ja perheestä. Tämä tulos ei tue yleistä suuntausta siitä, että iän karttuessa muiden huomiointi sekä vastuullisuus nousisivat tärkeimmiksi arvoiksi ohjaamaan keski-ikäisten elämää (Puohiniemi 2002, 71; Puohiniemi 2006, 28). Toisaalta Puohiniemen (2002, 71) mukaan 45–55-vuotiailla arvoissa korostuu universalismi, kuten esimerkiksi suvaitsevaisuus ja ihmisten sekä luonnon hyvinvoinnin turvaaminen (Schwartz & Rubel-Lifschitz 2009), jotka voidaan mieltää yhtenä ihmisenä kasvamisen tavoitteista.

Vakituisesti seurustelevat valmentajat arvioivat yksin eläviä ja naimisissa olevia valmentajia tärkeämmäksi arvoväittämän ” Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin”. Lisäksi ilmeni, että jos valmentaja piti tärkeänä arvoa perheestä ja ystävistä, sitä tärkeämpänä hän koki arvon omasta fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä. Samanlainen suuntaus näkyi myös siinä, että mitä tärkeämpänä valmentaja piti arvoa ”Useimmat henkilökohtaisista tavoitteista elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen” sen tärkeämmäksi nousi arvo ”Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen terveyden”.

Tummavuori ym. (2006, 24) ovat tutkineet oto-valmentajien arvoja samoilla arvoväittämillä kuin tässä tutkimuksessa käytetyt väittämät ovat. Heidän tutkimuksessaan vastausvaihtoehtoja oli viisi, tässä tutkimuksessa kuusi. Tulosten mukaan yli puolet 53.3 % oto-valmentajista oli täysin samaa mieltä väittämän ” Elämässäni tärkeintä olivat perhe ja ystävät.” Suurinta hajontaa oto-valmentajien keskuudessa ilmeni väittämässä ”Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä” (Tummavuori ym. 2006, 24). Tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia oto-valmentajille tehdyn tutkimuksen kanssa. Tummavuoren tutkimukseen osallistuneista valmentajista 60 % oli käynyt I- tai II- tason koulutuksen. Tässä tutkimuksessa mukana olleilla valmentajilla 43.6 %:lla oli koulutuksena valmentajan erikoisammattitutkinto. Kun verrataan Tummavuoren ym. (2006) tutkimustuloksia tähän tutkimukseen, voidaan todeta, että valmentajakoulutuksen tasolla ei ole merkittävää vaikutusta valmennusta koskeviin arvoihin. Koska valmentajakoulutuksen taso ei näyttäisi erottelevan valmentajien valmennusta koskevia arvoja, voidaan kysyä missä määrin eritasoiset koulutukset panostavat valmennusta koskevaan arvokeskusteluun. Lisäksi voidaan kysyä, kuinka arvokkaana valmentajajärjestöt pitävät arvokeskustelua, sillä Suomen Valmentajat ry:llä eikä Suomen Ammatti-valmentajat ry:llä ei ole jäsenilleen eettistä ohjeistusta valmentajia ja valmentamista koskeviin kysymyksiin (Kokkonen 2012, 45). Valmennettavien kannalta tulos on hyvä, sillä se kertoo siitä, että valmentajan koulutuksesta huolimatta valmennettava saa arvoperustaltaan kutakuinkin samanlaista valmennusta. Urheilun arvoista kertoo myös Hämäläisen (2008, 117) tutkimus, jossa nuorten urheilijoiden puhe harjoittelusta on kovaa ja raskasta työtä, jota pidetään harjoittelun ytimenä. Urheilussa työ on kuria ja tosissaan tehtävää harjoittelua, jonka kuuluu olla rankkaa (Hämäläinen 2008, 117). Kovaa työn tekemistä pidetään oikean urheilijan mittana jopa niin, että työn tekeminen nähdään arvokkaampana kuin itse urheilijana kehittyminen.

Arvo työn tekemisestä on syvällä urheilussa. (Hämäläinen 2008, 117–119.) Mutta, onko äärimmillen viety työn tekeminen sellainen arvo, jolla kehitytään, kasvetaan ja saadaan aikaan hyviä tuloksia, sillä Hämäläisen (2008, 119) mukaan kovan työnteon arvo uuvuttaa urheilijat tuntemaan itsensä väsyneeksi, riittämättömäksi, heikoksi ja huonoksi. Valmentaja on tuon kovan työn teettäjä. Valmentajalla on merkitystä siinä, mitä arvoja hän painottaa valmennettavilleen ja minkä arvojen pohjalta hän kasvattaa ja kehittää urheilijoita.

## **8.2 Tutkimuksen menetelmällinen ja eettinen tarkastelu**

Tutkimuksessani käytin vuonna 2005 kerättyä aineistoa, jonka mittaristo oli valmiiksi muotoiltu. Kyselymittaristo esitettiin liikunta- ja valmennusalan asiantuntijoilla (n=5). Arvoväittämiin valitsin tutkimuksessa käytetyistä väittämistä neljä, jotka Akela (2007, 33) oli muotoillut aikaisempien tutkimusten ja tieteellisten artikkelien pohjalta käyttäen apuna asiantuntijoiden ja kollegoidensa ehdotuksia. Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa on huomioitava, että kyselyssä käytetyn mittariston muotoillut tutkijaryhmä oli päättänyt arvoja tutkittavan väitteillä, jotka kokivat siihen parhaiten sopiviksi. Näin ollen tässä tutkimuksessa käytetyt arvoväittämät voisivat olla erilaiset, mikäli toinen tutkijajoukko olisi muotoillut mittarin. Tutkimuksen validiteettia pohdittaessa on otettava huomioon, että mitattujen arvoväittämien ja itsetunnon kokeminen sekä tulkinta ovat yksilöllisiä.

Tutkimuksen arvoa nostaa se, että tutkittavissa valmentajissa oli sekä talvi- että kesälajien valmentajia sekä molempien sukupuolen edustajia. Lisäksi valmentajat edustivat laajaa lajikirjoa ja heistä löytyi koulutukseltaan monentasoisia valmentajia. Valmentajista yli puolet (65 %) oli suorittanut vähintään valmentajan erikoisammattitutkinnon, liikuntatieteiden maisterin tutkinnon tai kansainvälisen valmentajatutkinnon.

Tutkimusaineisto kerättiin ennen vuodenvaihdetta 2006, jolloin useimmat valmentajat saattoivat pitää lomaa tai viettää rauhallisempaa jaksoa valmentamisesta kilpailukauden ollessa tauolla. Lisäksi joulukuun ja uuden vuoden juhlat ja valtakunnallisina juhlina sekä vuoden 2006 talviolympialaisiin liittyvät kiireet lienee tekijöitä, jotka tiputtivat kyselyn osallistumisprosenttia. Vastausprosentti oli suurin jääkiekkovalmentajien (28.7) sekä taitoluistelu- ja muodostelmaluisteluvalmentajien (16.1) osalta, mikä saattaa johtua siitä, että kyseisillä lajeilla kilpailukausi on

vuodenvaihteen tienoilla parhaillaan käynnissä, jolloin työasiat olivat päällimmäisinä mielessä. Toisaalta parhaillaan meneillään oleva kilpailukausi olisi voinut vaikuttaa niinkin, että kyselyyn ei olisi kiireessä ehditty vastata. Taitoluistelu- ja muodostelmaluistelupalmentajien korkeaan vastausprosenttiin on saattanut vaikuttaa Susanna Pöykiön hieno menestys vuoden 2005 Euroopan mestaruuskisoissa, minkä myötä myös taitoluistelu lajina sai nostetta suomalaisten keskuudessa. Osallistamalla kyselyyn valmentajat kenties halusivat tuoda omaa lajiaan aktiivisesti esille. Jääkiekkovalmentajien korkeaan vastausprosenttiin näkisin syynä Torinon olympialaisten korkeat odotukset suomalaisesta jääkiekkomenestyksestä.

Tutkimuksen otoskoko on 260, joista tutkimukseen osallistui 143 valmentajaa. Mikäli tutkimus suoritettaisiin nyt, olisi SAVAL:n jäsenmäärä huomattavasti korkeampi, sillä tammikuussa 2013 jäseniä oli 787. (Suomen ammattivalmentajat). On kuitenkin huomioitava, että jäsenmäärän kasvu johtunee osittain liikuntaneuvojan tai liikunnanohjaajien sekä alan opiskelijoiden mahdollisuudesta liittyä SAVAL ry:n jäseneksi. Sen perusteella saman tutkimuksen toteuttaminen aiemmin käytettyä väylää pitkin hankaloituisi, koska tutkimusjoukossa voisi olla huomattava määrä henkilöitä, joilla ei ole vielä kokemusta ammattivalmentajana olemisesta ja jotka toimivat työssään muissa kuin valmennustehtävissä. Lisäksi, mikäli tutkimus suoritettaisiin nyt SAVAL ry:n jäsenistön keskuudessa, jäisi tutkimuksen ulkopuolelle paljon suomalaisia ammattivalmentajia, koska kaikki valmentajat eivät kuulu SAVAL ry:hyn. Vuonna 2011 suomalaisten ammattivalmentajien määrä oli 1299 (Kärmeniemi 2012, 10). Sen vuoksi uuden tutkimuksen tekemisessä olisi hyvä käyttää muita väyliä tutkimusaineiston keräämiseksi. Lisäksi ammattivalmentajien koulutus lienee kehittynyt seitsemässä vuodessa.

Tämä tutkimus on pyritty suunnittelemaan, toteuttamaan ja raportoimaan tieteellisen tiedon edellyttämällä tavalla. Tutkimuksen aineiston keruu oli hoidettu rehellisin keinoin. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuneilta pyydettiin kirjallinen suostumuslomake, jonka he palauttivat tutkimukseen vastaamisen yhteydessä. Tutkittavien henkilöllisyys ei paljastunut tutkimusaineistoa kerättäessä, eikä henkilöllisyyttä käytetty missään tutkimuksenteon vaiheessa. Tulosten raportoinnissa on oltu rehellisiä muuttamatta kenenkään tutkimukseen osallistuneen vastauksia.

Tulosten analyysivaiheessa tein tutkittavien muuttujien luokittelun parhaaksi katsomallani tavalla, kuitenkin niin, että kuhunkin luokkaan sain mielestäni sopivan määrän muuttujia. Metsämuuronen (2005, 322) kehottaa laskemaan otoskoon avulla luokille sopivan lukumäärän. Laskennallisesti tämän tutkimusaineiston otoskoolle 143 luokkien lukumääräksi olisi tullut 5 (kuutiojuuri luvusta 143 on 5,2). Jos olisin luokitellut muuttujat viiteen luokkaan, johonkin luokkaan olisi kuulunut vain muutama valmentaja, toiseen yli puolet valmentajista. Näin ollen muuttujien välinen epätasapaino olisi ollut suuri ja riskinä olisi ollut tutkimustulosten vääristyminen ja luotettavuuden kärsiminen.

### **8.3 Ajatuksia tulosten sovellettavuudesta ja jatkotutkimuksista**

Tämän tutkimuksen tuloksista on vaikea tehdä pitkälle meneviä päätelmiä suomalaisten valmentajien arvoista, sillä tutkimukseen osallistuneiden määrä edustaa vain pientä osaa tämän hetkisestä ammattivalmentajien määrästä, koska vuonna 2012 suomessa oli 1600 ammattivalmentajaa (Kärmeniemi 2012, 9). Tutkimus on kuitenkin suuntaa-antava ja tutkimustulokset voisivat toimia osana valmentajakoulutuksen suunnittelua. Kuten tuloksissani ilmeni, ammattivalmentajien koulutus ei erottele valmentajien valmennusarvoja. Sen perusteella herää kysymys, minkä verran ylempi valmentajakoulutus keskittyy arvopohdintaan verrattuna lajiliittojen koulutukseen. Tutkimus paljasti työn olevan tärkeintä nuorille 21–30-vuotialle ja vanhemmille 51–60-vuotialle valmentajille. Urheilijan kannalta olisi hyvä, että valmentaja pitää työtään tärkeänä, koska silloin mitä todennäköisimmin valmentaja huolehtii myös valmennettaviensa kehittymisestä. Jos vanhimmat ja nuorimmat valmentajat ovat työlleen omistautuneimpia, voi urheilija miettiä valmentajaa etsiessään arvostaako enemmän nuorta valmentaa uusilla opeilla vai iäkkäämpää valmentajaa pidemmällä kokemuksella. Toisaalta iäkäs valmentaja ei välttämättä ole kokenut valmentaja, sillä valmennustyön aloittaminen ei riipu iästä. Tutkimustulokseni antanee yleisesti aiheita miettiä sitä, miten myös 31–50-vuotiaat valmentajat saadaan kokemaan työ yhtä tärkeänä kuin nuoremmat ja vanhemmat kollegansa kokevat. Jotta saadaan turvattua suomalaisen huippuvalmennuksen laatu kaikenikäisten valmentajien työssä, on tärkeää, että valmentajat nauttivat työstään ja kokevat valmennuspanoksensa tärkeänä sekä merkityksellisenä suomalaisen urheilun edistämisessä.

Jatkotutkimusten kannalta olisi mielenkiintoista tutkia urheilijoiden arvoja ja verrata niitä heitä valmentavan valmentajan arvoihin. Miten urheilijat kokevat henkisesti voivansa valmennussuhteessa, jossa arvoerot valmentajan ja valmennettavan välillä ovat suuret verrattuna valmentaja-valmennettava pariin, jonka valmennusta koskevat arvoerot ovat pienet? Sagiv ja Schwartz (2000) ovat todenneet, että ihmiset kokevat voivansa paremmin painottaessaan elämässä samoja arvoja, jotka vallitsevat elinympäristössä. Kun ihmisen ja ympäristön arvojen välillä on heikko vastaavuus, koettu hyvinvointi vähenee (Sagiv & Schwartz (2000)). Tämän perusteella voisi olettaa, että valmentajan ja valmennettavan välisen arvomaailman yhteneväisyys lisää sekä urheilijan että valmentajan koettua hyvinvointia valmennussuhteessa.

Tähän tutkimukseen osallistuneiden valmentajien itsetunto oli hyvä. Itsetunto todettiin niin hyväksi, ettei se erotellut valmentajia toisistaan, vaikkakin aineistossa oli havaittavissa myös sellaisia valmentajia, joiden itsetunto oli huono. Lisätutkimusten valossa olisi mielenkiintoista tietää, mikä tekee urheiluvalmentajien itsetunnosta hyvän. Onko esimerkiksi omalla urheilumenestyksellä, valmennettavan menestymisellä tai valmentajan omalla urheilutaustalla merkitystä hyvään tai huonoon itsetuntoon? Tämän tutkimuksen perusteella valmentajien itsetunnolla oli yhteys valmentajien sukupuoleen. Miesvalmentajilla oli parempi itsetunto kuin naisvalmentajilla. Tutkiessani aineistoa tarkemmin huomasin, että matalimmat itsetuntopisteet itselleen olivat antaneet taitoluistelu-/muodostelmaluistelvalmentajat ja korkeimmat pisteet jääkiekkovalmentajat. Tulos on mielenkiintoinen. Suurin osa taito-/muodostelmaluistelvalmentajista on naisia, kun taas jääkiekkovalmentajat ovat lähes poikkeuksetta miehiä. Toisaalta voidaan pohtia, johtuuko itsetunnon taso myös osittain lajikulttuurisista asioista. Olisikin mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe pohtia, minkä lajien keskuudessa itsetunto on hyvä ja miksi. Olisi lisäksi mielenkiintoista tietää, heijastuuko valmentajien itsetunto saman lajin urheilijoihin. Jos jonkin lajin valmentajalla on hyvä itsetunto, onko myös saman lajin valmennettavien itsetunto hyvä?

## LÄHTEET

- Aalto, A-M., Aro, A. R. & Teperi, J. 1999. RAND-36 terveyteen liittyvän elämänlaadun mittarina. Mittarin luotettavuus ja suomalaiset väestöarvot. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia 101.
- Aarresola, O. 2010. VOK-hankkeen vaikuttavuus: Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishankkeen arviointi 2010. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarja 21.
- Afkami, E., Mokhtari, P., Tojjari, F., Bashiri, M. & Salehian, M.H. 2011. Relationship between emotional intelligence and coaching efficacy in coaches. *Annals of Biological Research* 2 (4), 469–475.
- Aho, S. & Laine, K. 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otava.
- Ahokas, J. & Autio, E. 2012. Luokan- ja liikunnanopettajiksi opiskelevien yleiset arvot ja käsitykset liikunnanopetuksen arvoista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Airaksinen, T. 1994. Arvojen yhteiskunta. Erään taistelun kuvaus. Juva: WSOY.
- Akela, T. 2007. Suomalaisen ammattivalmentajien työhyvinvointi, työn kuormittavuus ja niiden yhteys valmennusfilosofiaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Alanko, T. 2006. Suomen Valmentajille arvoihin pohjautuva strategia 2006–2010. *Valmentaja* 12 (3), 50.
- Allardt, E. 1983. *Sosiologia*. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.
- Antila, J. 2006. Työn mielekkyydestä ja mielettömyydestä. Työpoliittinen tutkimus.
- Blomqvist, M., Häyrynen, M. & Hämäläinen, K. 2012. Valmentajakysely. Kuvaus suomalaisten valmentajien taustoista ja valmentajauran aikaisista oppimistilanteista. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarja 31.
- Brown, J. D. & Cai, H. 2010. Self-esteem and trait importance moderate cultural differences in self-evaluations. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 41(1), 116–123.
- Burns, R. 1982. *Self-concept development and education*. London, New York, Sydney, Toronto: Holt, Rinehart and Winston.

- Burr, A., Santo, J.B. & Pushkar, D. 2011. Affective well-being in retirement: The influence of values, money, and health across three years. *Journal of Happiness Studies* 12 (1), 17–40.
- Carter, A. D. & Bloom, G. A. 2009. Coaching knowledge and success: Going beyond athletic experiences. *Journal of Sport Behavior* 32 (4), 419–437.
- Ekman, K. 2004. Urheilu ammattina. Teoksessa K. Aaltonen (toim.) *Urheilun ja liikunnan oikeus käytännössä*. Pieksämäki: RT-Print Oy. 154–166.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltamisen tärkeää. Jyväskylä: Gummerus.
- Galambos, N.L., Barker, E.T. & Hrahn, H.J. 2006. Depression, self-Esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology* 42 (2), 350–365.
- Hawkins, D.N. & Booth, A. 2005. Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces* 84 (1), 451–471.
- Helkama, K. 2009. *Moraalipsykologia*. Porvoo: WSOY.
- Helkama, K. 2012. Arvot ja arvomaailman muutos. Teoksessa K. Helkama & A. Olakivi (toim.) *Pyhtää: yhteiskunnallinen ja psykologinen muutos. Sosiaalipsykologista seurantatutkimusta 1975–2007*. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisu 19, 31–50.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 1998. *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Helsinki: Edita.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2005. *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Helsinki: Edita.
- Helkama, K. & Seppälä, T. 2004. Arvojen muutos Suomessa 1980-luvulta 2000-luvulle. Helsingin yliopisto. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Artikkelikokoelma tutkimushankkeesta sosiaaliset innovaatiot, yhteiskunnan uudistumiskyky ja taloudellinen menestys, 1–32. Viitattu 20.1.2013 [www.sitra.fi/julkaisut/Heiskala.pdf](http://www.sitra.fi/julkaisut/Heiskala.pdf)
- Helve, H. 2010. Nuorten asenteet, arvot ja maailmankuva. Teoksessa *Suomalainen lääkäriseu-  
ra Duodecim, Suomen akatemia (toim.) Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensusko-  
kous 2010*. Vammala: Vammalan kirjapaino, 81–89. Viitattu 11.11.2012.  
<http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkelikirja.pdf>



- Hietala, M. & Skyttä, A. 2005. ”Tosi fiksu valmentaja”. Juniorijääkiekkoilijoiden kokemuksia valmennuksesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Hintikka, H. 2011. Voimisteluvallmentajien asiantuntijuus. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 2000. Johdatus kasvatustieteeseen. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatustieteiden tutkimus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 127.
- Hämäläinen, K. 2012. Valmennusosaaminen urheilijan polun tukena. Teoksessa K. Hämäläinen (toim.) *Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012*, 22–31. Viitattu 18.6.2013. [http://valmentajakoulutus-fibin.directo.fi/@Bin/34196f22cbf201c33a76a6be74bc8975/1371547013/application/pdf/201910/valmennusosaaminen\\_net.pdf](http://valmentajakoulutus-fibin.directo.fi/@Bin/34196f22cbf201c33a76a6be74bc8975/1371547013/application/pdf/201910/valmennusosaaminen_net.pdf)
- Härkönen, A., Häkkinen, K., Japissou, T., Korjus, T., Kujala, A., Lahtinen, J., Niemi-Nikkola, K., Nikulainen, P., Patja, P., Piispanen, A., Toivonen, K., Viitasalo, J., Westerlund, E., Häyrinen, M. & Potinkara, P. 2004. *Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaaja-koulutusjärjestelmä. Nykytilan selvitys ja ehdotukset kehittämistoimenpiteiksi*. Suomen valmentajat ry.
- Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkoja, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet*. Jyväskylä: Gummerus, 43–54.
- Ilmanen, K. 2002. Kasvatamme ihmistä. Urheilun hyvä kertomus ammattikunnan lehdessä 1936–1991. *Liikunnanopettaja* 2/2002, 28–31.
- Ilmanen, K. 2007. Liikunnanopetuksen tavoitteet ja arvot muuttuneet ajan saatossa. *Liito. Liikunnan ja terveystiedon opettaja* 12 (3), 10–12.
- Ilmanen, K. 2013. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 48–61.
- Ilmanen, K. & Ikonen, H. 2004. Monta urheilua – monta arvopohjaa. *Liikunta & tiede* 41 (1), 30–32.

- Ilmanen, K., Jaakkola, T. & Matilainen, P. 2010. Arvot liikunnan opetuksessa. *Kasvatus* 41 (1), 20–30.
- Jaari, A. 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot - Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Helsingin yliopisto. Sosiaalipsykologian laitos.
- Jaari, A. 2007. *Kylliksi itselleni*. Helsinki: Edita.
- Juuti, P. 1991. Työ ja elämän laatu. Johtamistaidon opisto –tutkimuksia. Sarja 5. Lunkka: MyCo.
- Kamp Dush, C.M. & Amato, P.R. 2005. Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships* 22 (5), 607–627.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Vapaaehtoistyö. 2006. Viitattu 15.6.2012. <http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/706372493823ead988fd5ab6ba7889a6/1339755534/application/pdf/2743439/Kansallinenliikuntatutkimus2005-2006vapaaehtoistyö.pdf>
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lasten ja nuorten liikunta 2010. Viitattu 15.6. 2012. [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/c97ff3c6887ec64d9765b36bb141ed5c/1339755188/application/pdf/3244699/Liikuntatutkimus\\_vapaaehtoistyö\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/c97ff3c6887ec64d9765b36bb141ed5c/1339755188/application/pdf/3244699/Liikuntatutkimus_vapaaehtoistyö_2009_2010.pdf)
- Kangas, T. & Kyllönen, J. 2011. Opettajaopiskelijoiden arvot liikunnanopetuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kantola, H. 2007. Valmennuksen jalanjäljet. 100 vuotta suomalaista urheiluvalmennusta. Jyväskylä: Gummerus.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.
- Kaski, S & Kuusela, M. 2012. Vuorovaikutustaidot. Teoksessa M. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 169, 117–125.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. *Tunne itsesi, suomalainen*. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. 20.painos. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Kendler, K.S., Gardner, C.O. & Prescott, C.A. 1998. A population-based twin study of self-esteem and gender. *Psychological Medicine* 28 (6), 1403–1409.

- Kinnunen, M-L., Feldt, T., Kinnunen, U. & Pulkkinen, L. 2008. Self-esteem: An antecedent or a consequence of social support and psychosomatic symptoms? Cross-lagged associations in adulthood. *Journal of Research in Personality* 42 (2) 333–347.
- Kinnunen, S. 2008. Nuoren itsetunto. Teoksessa H. Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: LK-kirjat, 46–59.
- Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. 2003. Job insecurity and self-esteem: evidence from cross-lagged relations in a 1-year longitudinal sample. *Personality and Individual Differences* 35 (3), 617–632.
- Kinnunen, S., Mäkikangas, A., Mauno, S. & Rantanen, J. 2012. Työssä koetun tarmokkuuden, uupumusasteisen väsymyksen ja palautumisen väliset yhteydet työviikon aikana. *Psykologia* 47 (2), 84–102.
- Klavus, J. 2010. Suomalaisten terveys, terveyspalvelujen käyttö ja kokemukset palveluista. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 28–43.
- Kling, K.C., Hyde, J.S., Showers, C.J. & Buswell. B.N. 1999. Gender differences in self-esteem: A Meta-analysis. *Psychological Bulletin* 125 (4), 470–500.
- Koivisto, N. 2005. Miehet ja naiset numeroina liikunnassa ja urheilussa 2004. Selvitys miesten ja naisten asemasta suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Suomen liikunta ja urheilu. Julkaisusarja 2005:2. SLU–Paino. Viitattu 22.2.2013 [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/slu\\_tasapeli\\_tilastot\\_0205\\_2.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/slu_tasapeli_tilastot_0205_2.pdf?lang=fi)
- Koivisto, P. 2007. ”Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa”. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Jyväskylän yliopisto. *Studies in education, psychology and social research* 311.
- Kontula, O. 2009. Perheparometri. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perheparometri – Katkaisuja E38. Väestöliitto. Helsinki: Painosamala Oy. Viitattu 3.4.2013. <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/d57d04e8c3376d808890060b790342ec/1366634384/application/pdf/318644/Perhebarometri%202009.pdf>
- Kokkonen, M. 2012. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:5.
- Kotkavirta, J. & Nyyssönen, S. 1996. Ajatus. Etiikka. Porvoo: WSOY.

- Kunnari, N. 2000. Naisvalmentajat Suomessa. Kilpa- ja huippu-urheilussa toimivien naisvalmentajien henkilökuvaa ja valmennusfilosofia. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaali-tieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kärmeniemi, M. Valmentaminen ammattina Suomessa 2012. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarja 34. Jyväskylä. Viitattu 30.6.2012 [http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012\\_kar\\_valmentami\\_sel67\\_73973.pdf](http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012_kar_valmentami_sel67_73973.pdf)
- Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2009. Työ, perhe ja hyvinvointi. Teoksessa J. Lammi-Taskula, S. Karvonen & S. Ahlström (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 38–48. Viitattu 4.4.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>
- Lampinen, P. & Heikkinen, R-L. 2002. Gender differences in depressive symptoms and self-esteem in different physical activity categories among older adults. *Women in Sport and Physical Activity Journal* 11 (2), 171–197.
- Lehtonen, K. 2009. Ohjaajat ja valmentajat lasten ja nuorten seuratoiminnan kehitystukihankkeissa. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 225.
- Lemyre, F., Trudel, P. & Durand-Bush, N. 2007. How youth-sport coaches learn to coach. *The Sport Psychologist* 21 (2), 191–209.
- Lönnqvist, J-E., Verkasalo, M., Helkama, K., Andreyeva, G.M., Bezmenova, I., Manganelli Rattazzi, A.M., Niit, T. & Stetsenko, A. 2009. Self-esteem and values. *European Journal of Social Psychology* 39 (1), 40 –51.
- Martikainen, L. 2006. Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyden monet kasvot. Jyväskylän yliopisto. *Studies In Education, Psychology and Social Research* 287.
- Martín-Albo, J., Núñez, J.L., Navarro, J.G. & Grijalvo, F. 2007. The Rosenberg self-esteem scale: Translation and validation in university Students. *The Spanish Journal of Psychology* 10 (2), 458-467.
- Martin, S.B., Jackson, A.W., Richardson, P.A & Weiller, K.H. 1999. Coaching preferences of adolescent youths and their parents. *Journal of Applied Sport Psychology* 11 (2), 247–262.
- Melin, H., Blom, R. & Kiljunen, P. 2005. Suomalaiset ja työ. Raportti ISSP 2005 Suomen aineistosta. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2007: 3. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

- Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Valmentaminen. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. L. Keskinen (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 337–358.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K.L. & Häkkinen, K. 2004. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K.L. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 410–438.
- Mesquita, I., Borges, M., Rosado, A. & De Souza, A. 2011. Handball coaches' perceptions about the value of working competences according to their coaching background. *Journal of Sports Science and Medicine* 10 (1), 193-202.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Mikkola, T. 2003. Muuttuvat arvot ja uusi keskiluokka. Tutkimus arvojen mittaamisesta ja monitasoisuudesta. Helsingin yliopisto. Sosiologian laitoksen tutkimuksia 241.
- Myyry, L. & Helkama, K. 2001. University students' value priorities and emotional empathy. *Educational Psychology* 21 (1), 25–40.
- Nash, C & Collins, D. 2006. Tacit knowledge in expert coaching: Science or art? *Quest?* 58 (4), 465–477.
- Niemi-Mikkola, K. 2004. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K.L. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 387–397.
- Nieminen, M. 2001. Nuorten tennispelaajien arvot ja moraalikäyttäytyminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Nilsson, H., Kärrman, A., Westerberg, H., Rotander, A., van Bavel, B. & Lindström, G. 2010. A time trend study of significantly elevated perfluorocarboxylate levels in humans after using fluorinated ski wax. *Environmental science & technology* 44 (6), 2150–2155.
- Nygren, H. Urheiluvalmennuksen historia. 1988. Teoksessa H. Kantola (toim.) Suomalainen valmennusoppi 1. Valmentaminen. Jyväskylä: Gummerus, 158–166.
- Ojanen, M. 1996. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.
- Opetusministeriö 2004. Huippu-urheilutyöryhmän muistio. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 22. Helsinki: Yliopistopaino.

[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2004/liitteet/opm\\_207\\_tr22.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2004/liitteet/opm_207_tr22.pdf?lang=fi)

- Orth, U., Robins, R. W. & Widaman, K.F. 2012. Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* 102 (6), 1271–1288.
- Orth, U., Trzesniewski, K.H. & Robins, R.W. 2010. Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study *journal of personality and social psychology* 98 (4), 645–658.
- Perusopetuksen opetussuunitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Pietilä, I. 2010. Mies ja terveellisyiden dilemmat: lectio praecursoria. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 45 (3), 239–241.
- Pitkänen, T. 1999. Problem drinking and psychological well-being: A five-year follow-up study from adolescence to young adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology* 40 (3), 197–207.
- Pohjanheimo, E. 1997. Arvojen muutos, työ ja sosiaalinen tausta. Tutkimus työikäisistä pyhtäläisistä 1982–1993. Helsingin yliopisto. Sosiaalipsykologian laitoksen julkaisuja 1997:1.
- Pulkkinen, K. 2003. Eettistä kasvatusta? Laadullinen tutkimus urheiluliittojen perustason koulutusmateriaaleista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu - tutkielma.
- Pulkkinen, L., Feldt, T. & Kokko, K. 2005. Personality in young adulthood and functioning in middle age. Teoksessa S.L. Willis & M. Martin (toim.) *Middle adulthood. A lifespan perspective*. Thousands Oaks, CA: SagePublications, 99–143.
- Pulkkinen, L., Feldt, T. & Kokko, K. 2006. Adaptive behavior in childhood as an antecedent of psychological functioning in early middle age: linkage via career orientation. *Social Indicators Research* 77 (1), 171–195.
- Puohiniemi, M. 1993. Suomalaisten arvot ja tulevaisuus. Analyysi väestön ja vaikuttajien näkemyksistä. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1993:5. Tilastokeskus tutkimuksia 202.
- Puohiniemi, M. 2002. Arvot, asenteet ja ajankuva. Vantaa: Limor kustannus.
- Puohiniemi, M. 2006. Täsmäelämän ja uusyhteisöllisyyden aika. Vantaa: Limor kustannus.
- Puohiniemi, M. & Nyman, M. 2007. Mies: arvot, roolit ja tunteet. Vantaa: Limor kustannus.

- Raab, S., Wolfe, B. D., Gould, T.E. & Piland, S.G. 2011. Characterizations of a quality certified athletic trainer. *Journal of Athletic Training* 46 (6), 672-679.
- Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., Tracy, J.L., Gosling, S.D. & Potter, J. 2002. Global self-esteem across the life-span. *Psychology and Aging* 17 (3), 423–434.
- Rokeach, M. 1973. *The nature of human values*. The Free Press: New York.
- Rosenberg, M. 1979. *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M. 1985. Self-concept and psychological well-being in adolescence. Teoksessa R.L. Leahy (toim.) *The development of the self*. Developmental Psychology Series. Orlando, San Diego, New York, London, Toronto, Montreal, Sydney, Tokyo: Academic Press, Inc. 205–246.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. 1995. Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review* 60 (1), 141–156.
- Sagiv, L. & Schwartz, S.H. 2000. Value priorities and subjective well-being: direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology* 30 (2), 177–198.
- Schmitt, D.P. & Allik, J. 2005. Simultaneous administration of the Rosenberg self-esteem scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology* 89 (4), 623–642.
- Schwartz, S. H. 1992. Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. Teoksessa M.P. Zanna (toim.) *Advances in experimental Social Psychology* 25. San Diego: Academic Press, 1–65.
- Schwartz, S. & Rubel, T. 2005. Sex Differences in Value Priorities: Cross-Cultural and Multimethod Studies. *Journal of Personality and Social Psychology* 89 (6), 1010–1028.
- Schwartz, S. & Rubel-Lifschitz, T. 2009. Cross-national variation in the size of sex differences in values: Effects of gender equality. *Journal of Personality and Social Psychology* 97 (1), 171–185.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J. & Stanton, G.C. 1976. Self-concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research* 46 (3), 407-441.
- Sinkkonen, M. 2005. *Naisen itsetunto*. Helsinki: Kirjapaja.
- Šmidová, J., Hatlova, B. & Stochl, J. 2008. Global self-esteem in a sample of czech seniors and adolescents. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica* 38 (4), 31–36.

- Sortheix, F. M., Helkama, K. & Olakivi, A. 2012. Elämäntapahtumat, stressi ja arvot. Teoksessa K. Helkama & A. Olakivi (toim). Pyhtää: yhteiskunnallinen ja psykologinen muutos. Sosiaalipsykologista seurantatutkimusta 1975–2007. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2012:19, 126–146.
- Suhonen, P. 2007. Suomalaisten eriytyvät ja muuttuvat arvot. Teoksessa S. Borg, K. Ketola, K. Kääriäinen, K. Niemelä & P. Suhonen (toim.) Uskonto, arvot ja instituutiot. Suomalaiset World Values -tutkimuksissa 1981–2005. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 4. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy, 26–46.
- Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012. Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti. Suomen Olympiakomitea: Printix Oy. Viitattu 18.4.2013. [http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/b82b3b0432f99d060f770b65dd9e3235/1366636284/application/pdf/6112727/HuMu\\_loppuraportti\\_www.pdf](http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/b82b3b0432f99d060f770b65dd9e3235/1366636284/application/pdf/6112727/HuMu_loppuraportti_www.pdf)
- Suomen ammattivalmentajat. Viitattu 19.3.2013. <http://www.saval.fi/>
- Suomen Liikunta ja Urheilu 2005. Reilu Peli – suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet. SLU:n julkaisusarja 2005:4. Viitattu 22.2.2013. [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/167f2a835f5b36638b2a74f0c62701cb/1361615398/application/pdf/181447/reilupeli\\_julkaisu\\_A5\\_0407.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/167f2a835f5b36638b2a74f0c62701cb/1361615398/application/pdf/181447/reilupeli_julkaisu_A5_0407.pdf)
- Suomen Valmentajat 2002. Valmentaminen ammattina Suomessa. Viitattu 20.10.2012. <http://suomenvalmentajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/72008a00b46b4bc8a4a97ce4fb0e7a9b/1365088292/application/pdf/150140/valmentaminen%20ammattina%202002.pdf>
- Suomen Valmentajat 2004. Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä. Nykytilan selvitys ja ehdotukset kehittämistoimenpiteiksi. Raportti. Viitattu 21.10.2012. [http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/db6af8615bd09bc13ce7bc7fa09c8495/1358958594/application/pdf/101635/kilpajahuippu\\_urh\\_valmjaohjkoul\\_jarj.pdf](http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/db6af8615bd09bc13ce7bc7fa09c8495/1358958594/application/pdf/101635/kilpajahuippu_urh_valmjaohjkoul_jarj.pdf)
- Tilastokeskus 2010. Väestötilastot. Viitattu 12.4.2013 [http://www.stat.fi/artikkelit/2010/art\\_2010-06-07\\_004.html?s=0#3](http://www.stat.fi/artikkelit/2010/art_2010-06-07_004.html?s=0#3)
- Tilastokeskus 2011. Suomen virallinen tilasto: Syntyneet. ISSN=1798-2391. Helsinki: Tilastokeskus Viitattu 9.4.2013. [http://tilastokeskus.fi/til/synt/2011/synt\\_2011\\_2012-04-13\\_tie\\_001\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/synt/2011/synt_2011_2012-04-13_tie_001_fi.html)



- Torvi, K. & Kiljunen, P. 2005. Onnellisuuden vaikea yhtälö. EVA:n kansallinen arvo- ja asennetutkimus 2005. Taloustieto Oy: Yliopistopaino. Viitattu 20.1.2013. [http://www.eva.fi/wp-content/uploads/files/1110\\_onnellisuuden\\_vaikea\\_yhtalo.pdf](http://www.eva.fi/wp-content/uploads/files/1110_onnellisuuden_vaikea_yhtalo.pdf)
- Trzesniewski, K.H., Donnellan, M. B., Moffitt, T.E., Robins, R.W., Poulton, R. & Caspi, A. 2006. Low Self-Esteem During Adolescence Predicts Poor Health, Criminal, Behavior, and Limited Economic Prospects During Adulthood. *Developmental Psychology*. American Psychological Association 42 (2), 381–390.
- Trzesniewski, K.H., Donnellan, M. B. & Robins, R.W. 2003. Stability of Self-Esteem Across the Life Span *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (1), 205–220.
- Tummavuori, M., Konttinen, N., Lämsä, J. & Blomqvist, M. 2006. Kyselytutkimus otvalmentajien jaksamisesta ja työviihtyvyydestä. Suomen valmentajat ry. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Jyväskylä. Viitattu 4.2.2013. <http://www.suomenvalmentajat.fi/@Bin/150146/valmentajan+jaksaminen+ja+ty%C3%B6viihtyvyyys+2006.pdf>
- Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A. & Hakamäki, M. 2011. Liikunta ja tasa-arvo 2011. Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 33. Viitattu 2.12.2012. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM33.pdf?lang=fi>
- Turunen, K.E., Wilenius, R. & Paakkola, E. 1997. Mitä on filosofia? Johdatus peruskäsitteisiin. Jyväskylä: Gummerus.
- Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M-L. & Meriläinen, S. 2010. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 125–149.
- Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2007. Viitattu 20.4.2012 <http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/44776b31711804581cc92d90d81dfd4e/1334928452/application/pdf/101729/071231VOKperusteet.pdf>
- Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2010. Viitattu 22.2.2013. <http://valmentajakoulutus-fi->

- [bin.directo.fi/@Bin/605b20394513c2e5048a4abc1cb2a4cf/1361614770/application/pdf/119297/SLU\\_VOKtaitto\\_161110.pdf](http://bin.directo.fi/@Bin/605b20394513c2e5048a4abc1cb2a4cf/1361614770/application/pdf/119297/SLU_VOKtaitto_161110.pdf)
- Valmentaja- ja ohjaajakoulutus 2013. Viitattu 5.9.2013. <http://www.valo.fi/?x118281=379265>
- Valmentajakoulutus 2013. Viitattu 25.2.2013 <http://www.valmentajakoulutus.fi/?x43=192704>
- Valo 2012. Viitattu 5.9.2013. <http://www.valo.fi/valo/valo-toimii/taustaa/>
- Valon strategia 2013–2015. Valo, valtakunnallinen liikunta ja urheiluorganisaatio ry. Viitattu 2.4.2013. <http://valo-fi-bin.directo.fi/@Bin/a41271f1898aae1ce5142b5390ab162a/1366652059/application/pdf/288903/Valon%20Strategia%202013-2015.pdf>
- Vasarainen, J. & Hara A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita.
- Vested, A., Høst Ramlau-Hansen, C., Olsen, S.F., Bonde, J.P., Lund Kristensen, S., Halldorsson, T.I., Becher, G., Småstuen Haug, L., Ernst, E.H. & Toft, G. 2013. Associations of in Utero Exposure to Perfluorinated Alkyl Acids with Human Semen Quality and Reproductive Hormones in Adult Men. *Environmental Health Perspectives* 121, 435–458. Online 28 January 2013. Viitattu 23.4.2013. <http://ehp.niehs.nih.gov/1205118/>
- Viljamaa, J. 2008. Itsetunto kuntoon. Kankaanpää: Messon.
- VOK loppuraportti 2010. VOK-hanke suomalaisen ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen uudistajana. Loppuraportti valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke VOK (2005-2010) Viitattu 19.4.2012. <http://suomenvalmentajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/0a3ee2b1699d91075d1662752db28c87/1334929421/application/pdf/200389/Loppuraportti%20%282005-2010%29.pdf>
- von Wright, G.H. 2001. Hyvän muunnelmat. Suom. Oittinen, V. Keuruu: Otava. Englannin kielinen alkuteos *The Varieties of Goodness* 1963.
- Zacheus, T. 2010. Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset suomalaisten elämän aikana. *Kasvatus & Aika* 4 (2) 2010, 55–68.

## LIITTEET

### Liite 1. Saatekirje tutkimukseen osallistumisesta



Ratavartiinankatu 2  
00520 HELSINKI

HYVÄ TUTKIMUKSEEMME OSALLISTUJA,

Teemme tutkimusta

#### SUOMALAISTEN AMMATTIVALMENTAJIEN HYVINVOINNISTA JA TYÖSSÄKEHITTÄMISEN EDELLYTYKSISTÄ.

Tässä kirjeessä kutsumme Sinut osallistumaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen tutkimusprojektiin, joka tehdään yhteistyössä Suomen Ammattivalmentajat SAVAL ry:n kanssa. SAVAL suosittelee jäsenistöään osallistumaan kyselyyn.

#### Mitä ja miten tutkitaan?

Ammattivalmentajat ovat ensisijaisen tärkeässä asemassa kehitettäessä suomalaista kilpa- ja huippu-urheilua. Projektissamme tutkitaan ammattivalmentajien hyvinvointia ja työtä kuormittavia tekijöitä. Lisäksi tutkimme valmentajien ajatuksia ja tuntemuksia valmentajantyöstä sekä valmentajana kehittämisestä. Tavoitteena on kuvata ammattivalmentajan työkuva ja edistää työssä kehittymisen ja -viihtymisen mahdollisuuksia.

Tutkimukseen sisältyy suostumuslomake, taustatietojasi kartoittava lomake ja kyselylomakeisto, joka kartoittaa tunne-elämän taitoja ja henkilökohtaisia voimavarojasi.

#### Tietosuoja

Kaikki kerättävä tieto on ehdottoman luottamuksellista. Tutkijoitamme sitoo vaitiolovelvollisuus. Antamasi vastaukset jäävät ainoastaan tutkijoidemme käyttöön. Keräämämme tieto käsitellään tilastollisin menetelmin numeerisesti. Tulokset raportoidaan siten, etteivät yksittäisen henkilön tiedot ole niistä tunnistettavissa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista tutkittavien antaman kirjallisen suostumuksen perusteella. Pyydämme suostumustasi oheisella lomakkeella.

#### Tutkimus käytännössä

Oheisessa kirjekuoressa ovat suostumuslomake ja kyselylomakkeet. Niiden täyttäminen kestää n. 30 min. Allekirjoitettua suostumuslomakkeen sekä täytettyäsi kyselylomakkeet pyydämme sinua postittamaan ne vastauskuoressa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitokselle mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 15.12.2005. Postimaksu on valmiiksi maksettu. Jokaisen ammattivalmentajan mielipide on tutkimuksen onnistumisen kannalta ensiarvoisen tärkeä.

Toivomme, että suhtaudut myönteisesti hankkeeseemme ja hyödyt siitä tulevaisuudessa.

Ystävällisin terveisin,

Jarmo Liukkonen  
LitT, varajohtaja  
Liikuntatieteiden laitos  
[jarmo.liukkonen@sport.jyu.fi](mailto:jarmo.liukkonen@sport.jyu.fi)

Marja Kokkonen  
PsT, lehtori  
Liikuntatieteiden laitos  
[marja.kokkonen@sport.jyu.fi](mailto:marja.kokkonen@sport.jyu.fi)

Terhi Akela  
liik. psykologian opiskelija  
Liikuntatieteiden laitos  
[tejoakel@cc.jyu.fi](mailto:tejoakel@cc.jyu.fi)

Liite 2. Tutkimukseen osallistumisen suostumuslomake

**SUOMEN VALMENTAJAT RY**  
Ratavartijankatu 2  
00520 HELSINKI

MARJAN NIPPU

SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI

Olen saanut riittävästi tietoa Suomalaisten ammattivalmentajien hyvinvointi ja työssä kehittymisen edellytykset – tutkimusprojektista ja haluan osallistua siihen. Olen tietoinen siitä, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa ilman, että se vaikuttaa mitenkään kohteluuni nyt tai vastaisuudessa.

Ymmärrän, että antamani vastauksia käsitellään ehdottomasti luottamuksellisesti, vain tilastollisin menetelmin ja numeraalisesti, esimerkiksi keskiarvotietoina. Tulokset raportoidaan siten, etteivät henkilötietoni ole niistä tunnistettavissa. Osallistun vapaaehtoisesti kyselylomakkein toteutettavaan tutkimukseen ymmärtäen, etteivät tutkimuksen tekijät luovuta henkilökohtaisia vastauksiani kenellekään ulkopuoliselle.

Paikka ja päiväys \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

### Liite 3. Kyselylomakkeen taustatieto-osio

1

Koodi \_\_\_\_\_

#### **TAUSTATIEDOT**

*Ole hyvä ja ympeyri oikea vastaus tai kirjoita vastaus sille osoitettuun paikkaan.*

Sukupuoli: 1 nainen 2 mies

Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

Siviilisäätysi tällä hetkellä

- 1 Naimaton (en seurustele vakituisesti)
- 2 Naimaton (seurustelen vakituisesti)
- 3 Naimisissa (ensimmäisessä avioliitossa)
- 4 Naimisissa (uudessa avioliitossa)
- 5 Avoliitossa
- 6 Asumuserossa tai eronnut
- 7 Leski

Perheeseeni kuuluu \_\_\_\_\_ lasta.

#### **KOULUTUS JA VALMENNUSTYÖ**

\* 1. Mikä on peruskoulutuksesi?

- 1 Kansakoulu
- 2 Keskikoulu tai peruskoulu
- 3 Ylioppilas

\* 2. Mikä on ammatillinen koulutuksesi? Ympeyri kaikki koulutuksesi.

- 1 Ei mitään ammatillista koulutusta
- 2 Työllisyys- tai ammatillinen kurssi (vähintään 4kk)
- 3 Oppisopimuskoulutus
- 4 Ammattikoulu
- 5 Ammattikorkeakoulu
- 6 Yliopisto/korkeakoulu
- 7 Yliopistollinen jatkotutkinto (lisensiaatti tai tohtori)
- 8 Olen tällä hetkellä koulutuksessa, missä edellisistä vaihtoehdoista 1-7 \_\_\_\_\_

## Liite 4. Kyselylomakkeen koulutusta kartoittava osio

2

Koodi \_\_\_\_\_

3. Minkä seuraavista valmentajatutkinnoista olet suorittanut?
- 1 ei koulutusta
  - 2 I-tason tutkinto (vähintään 50h, entinen C ja B-valmentajakoulutus)
  - 3 II-tason tutkinto (suoritettu I taso ja vähintään 100h opintokokonaisuus, entinen A ja A:han liittyvät lajiosat)
  - 4 III-tason tutkinto (suoritettu II-taso ja vähintään 150 h opintokokonaisuus, entinen lajitutkinto A:n jälkeinen lajikoulutus, lajin korkein koulutustaso jos sellaista on järjestetty)
  - 5 Valmentajan erikoisammattitutkinto (120 opintoviikkoa, AmVT, entinen KVT ja AVT)
  - 6 Liikuntatieteiden maisteri (160 opintoviikkoa, yliopistollinen valm.tutkinto, entinen ylempi tutkinto/ erikoistuminen liikuntabiologiaan)
  - 7 Kansainvälinen valmentajakoulutus, mikä? \_\_\_\_\_
  - 8 Olen tällä hetkellä koulutuksessa, missä edellisistä vaihtoehdoista 1-7? \_\_\_\_\_

## Liite 5. Kyselylomakkeen valmennusarvoja mittaava osio

### ARVONI

18. Valmennustyö on elämässäni tällä hetkellä kaikkein tärkeintä.....	1	2	3	4	5	6
19. Elämässäni kaikkein tärkeimmäksi koen oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvointini.....	1	2	3	4	5	6
20. Elämässäni tärkeintä on perhe ja ystävät.....	1	2	3	4	5	6
21. Useimmat henkilökohtaisista tavoitteistani elämässäni liittyvät ihmisenä kasvamiseen.....	1	2	3	4	5	6

Liite 6. Kyselylomakkeen itsetuntoa mittaava osio, Rosenberg-Self-Esteem-Scale

✂ SES

Koodi: \_\_\_\_\_

Valitse sopivin vastausvaihtoehto seuraaviin väittämiin.

	täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	siltä väliltä	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Mielestäni olen ihmisenä ainakin yhtä arvokas kuin muut.	1	2	3	4	5
2. Mielestäni minulla on useita hyviä ominaisuuksia.	1	2	3	4	5
3. Olen taipuvainen pitämään itseäni epäonnistujana.	1	2	3	4	5
4. Kykenen tekemään asioita yhtä hyvin kuin useimmat muutkin ihmiset.	1	2	3	4	5
5. Mielestäni minulla ei ole paljoakaan ylpeilemisen aihetta.	1	2	3	4	5
6. Asennoidun itseeni myönteisesti.	1	2	3	4	5
7. Suurin piirtein olen tyytyväinen itseeni.	1	2	3	4	5
8. Toivoisin, että minulla olisi enemmän itsekunnioitusta.	1	2	3	4	5
9. Tunnen itseni joskus todella hyödyttömäksi.	1	2	3	4	5
10. Joskus ajattelen, etten kelpaa mihinkään.	1	2	3	4	5