

**MUODOSTELMALUISTELUVALMENTAJIEN TUNNE- JA VUOROVAIKUTUS-
TAIDOT JA NIIDEN YHTEYS LUISTELIJOIDEN KOKEMAAN HYVINVOINTIIN**

Anni Holopainen & Pauliina Melentjeff

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
1.1. Tutkijoiden esiymmärrys.....	3
1.2. Tutkimuksen tehtävä ja tutkimuskysymykset	4
2 TUNTEET.....	6
2.1. Tunteiden merkitys	7
2.2. Tunneäly ja tunnetaidot.....	8
2.2.1 Tunteiden tunnistaminen	9
2.2.2 Tunteiden ymmärtäminen ja empatia.....	10
2.2.3 Tunteiden nimeäminen	10
2.2.4 Tunteiden ilmaiseminen	11
2.2.5 Tunteiden säätely	12
3 VUOROVAIKUTUS.....	15
3.1. Vuorovaikutustaidot.....	15
3.1.1 Sanallinen viestintä	17
3.1.2 Sanaton viestintä	18
3.1.3 Kuuntelu	19
3.1.4 Ongelmaan tarttuva minäviesti	21
4 TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITDOT URHEILUVALMENNUKSESSA.....	23
4.1. Valmentajan tunnetaitojen merkitys	23
4.2. Tunnetaitoinen valmentaja	25
4.3. Vuorovaikutustaitoinen valmentaja	27
4.4. Toimiva vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan välillä.....	28

4.5. Urheilijoiden näkemyksiä hyvistä ja huonoista valmentajista	29
5 HYVINVOINTI	34
5.1. Hyvinvointi urheilussa	35
6 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTTAMINEN	37
6.1. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote	37
6.2. Tutkittavat	37
6.3. Aineiston hankinta	38
6.3.1 Valmentajien teemahaastattelut	38
6.3.2 Luistelijoiden kysely	39
6.4. Aineiston analysointi.....	45
6.4.1 Teoriasidonnainen sisällönanalyysi.....	45
6.4.2 Tilastolliset menetelmät.....	46
7 TULOKSET	48
7.1. Analyysikehys	48
7.2. Valmentajien näkemykset tunne- ja vuorovaikutustaidoista.....	50
7.3. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntäminen valmennustilanteissa	53
7.4. Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät haasteet	59
7.5. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen yhteys luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin ..	61
8 POHDINTA	67
8.1. Tulosten yhteenveto	67
8.2. Tutkimuksen luotettavuus ja eettinen pohdinta	77
8.3. Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusaiheet.....	81
LÄHTEET.....	83
LIITTEET	

TIIVISTELMÄ

Holopainen, A. & Melentjeff, P. 2020. Muodostelmaluisteluvälmentäjien tunne- ja vuorovaikutustaidot ja niiden yhteys luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 92s., 5 liitettä.

Pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää muodostelmaluisteluvälmentäjien tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä niiden yhteyttä luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Tutkielman tavoitteena oli saada selville, mitä ovat välmentäjien mielestä tunne- ja vuorovaikutustaidot muodostelmaluistelussa, miten he niitä hyödyntävät sekä millaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä haasteita he ovat kokeneet valmennustilanteissa. Lisäksi tavoitteena oli tutkia, mitkä välmentäjien tunne- ja vuorovaikutustaidot edistävät luistelijoiden kokemusten mukaan heidän hyvinvointiaan.

Tutkimus toteutettiin sekä laadullisena että määrällisenä. Tutkimuksen aineisto kerättiin joulukuussa 2019 ja helmikuussa 2020. Laadullisessa osuudessa käytimme aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua haastattelua. Tutkimuksessa haastateltiin kolmea suomalaista muodostelmaluisteluvälmentäjää, jotka toimivat SM-juniorijoukkueiden vastuvälmentäjina sekä tehtiin kysely heidän välmentämilleen luistelijoilta (N=59), jotka olivat iältään 15–19-vuotiaita. Määrällisessä osuudessa keräsimme kyselyaineiston Webropol-ohjelmiston sähköisellä kyselylomakkeella. Määrällistä aineistoa analysoitiin korrelaatioiden ja laadullista aineistoa teoriasidonnaisen sisällönanalyysin avulla.

Välmentäjien mukaan tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä roolissa myönteisen ilmapiirin ylläpitämisessä sekä luistelijoiden kohtaamisessa. Tunnetaitojen osalta tutkimuksessa ilmeni, että välmentäjät hyödyntävät valmennuksessa sekä omien että luistelijoiden tunteiden tunnistamista, myönteisten tunteiden ilmaisua sekä kielteisten tunteiden peittelyä. Vuorovaikutustaidoista välmentäjät hyödyntävät erityisesti rakentavan ja myönteisen palautteen antamista, erilaisia ongelmanratkaisun keinoja sekä aktiivista kuuntelua. Yhtenä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvänä haasteena välmentäjät kokivat välmentäjän ja luistelijoiden välisen vastavuoroisen vuorovaikutuksen puuttumisen. Lisäksi he kokivat haastavaksi tulkita sellaisten luistelijoiden tunteita, jotka peittävät niitä. Tutkimuksessa ilmeni, että välmentäjien tunne- ja vuorovaikutustaidot olivat myönteisesti yhteydessä luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Erityisesti välmentäjien myönteiset reaktiot luistelijan ja joukkueen epäonnistumisen hetkellä, luistelijoiden tasapuolinen huomioiminen, kuuntelu sekä ongelmiin tarttuminen edistivät luistelijoiden kokemaa hyvinvointia. Sen sijaan välmentäjien kielteiset tavat reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa heikensivät luistelijoiden kokemaa hyvinvointia. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää muodostelmaluisteluvälmentäjien kehittämisessä lisäämällä välmentäjien tietoutta tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä niiden yhteydestä luistelijoiden hyvinvointiin.

Avainsanat: tunne- ja vuorovaikutustaidot, hyvinvointi, muodostelmaluistelu, valmennus

ABSTRACT

Holopainen, A. & Melentjeff, P. 2020. Synchronized skating coaches' emotional and social interaction skills and their connection to skaters' well-being. The Faculty of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis 92 pp., 5 appendices.

The purpose of this study was to identify synchronized skating coaches' emotional and social interaction skills and their connection to skaters' psychological well-being. The aim of this study was to identify the emotional and social interaction skills in synchronized skating, as well as to recognize the ways in which the coaches use these skills. Moreover, the study aimed to determine the challenges the coaches might have with these skills. The aim was also to figure out which emotional and social interaction skills promote skaters' psychological well-being. The study was carried out by using qualitative and quantitative research methods. The research data was gathered in December 2019 and February 2020. In the qualitative part of the study the data was gathered by semi-structured interview. We interviewed three Finnish synchronized skating coaches who work as head coaches of international level junior-teams. In the quantitative part of the study we gathered the data through Webropol- software's electric questionnaire. The study included 59 skaters from international level junior-teams. The skaters' age varied from 15 to 19. In the quantitative analysis we analyzed correlations and differences between means. The qualitative data we analyzed by using content analysis.

The coaches felt that emotional and social interaction skills play an important role in the interaction between the coach and the skaters. Furthermore, they thought that these skills have an important role in maintaining a positive atmosphere in the team. The part of the study concerning emotional skills demonstrated how coaches recognise a range of emotions in themselves and in their skaters while coaching. In particular, the coaches emphasized the importance of regulating and suppressing negative emotions and felt that expressing positive emotions is important for keeping a positive atmosphere. Concerning interaction skills, the coaches mentioned that they utilise active listening and give positive and constructive feedback. They also mentioned using different ways of problem solving. The main difficulty that coaches faced relating to emotional and social interaction skills was the lack of reciprocal interaction between the coach and the skaters. In addition, they acknowledged the difficulty to recognise the emotions of skaters who are emotionally distant. The study revealed that there is a positive connection between skaters' well-being and coaches' emotional and social interaction skills. This is highlighted when a coach has the ability to listen and give attention equally to all skaters and is able to solve problems related to the team. The study also revealed that coaches' positive reactions to mistakes promotes skaters' well-being and negative reactions have the opposite outcome. These results can be used to develop synchronized skating coaching by providing more knowledge about emotional and social interaction skills and their connection to the skaters' well-being.

Key words: emotional and social interaction skills, well-being, synchronized skating, coaching

1 JOHDANTO

Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat olennainen osa ihmisten välistä vuorovaikutusta. Urheiluvalmentajan ammatissa, kuten muissakin ihmisläheisissä ammateissa, tarvitaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, joiden avulla pyritään rakentamaan ja oppimista tukevaan ilmapiiriin. Urheiluvalmennuksessa valmentajat ja urheilijat viettävät paljon aikaa yhdessä. Näin ollen heidän toimivat vuorovaikutussuhteensa ovat tärkeitä, sillä urheiluvalmennuksessa koetut kokemukset ovat osa nuorten kasvua ja voivat vaikuttaa heihin monin tavoin. Valmentajat saattavat viettää urheilijoiden kanssa jopa enemmän aikaa kuin urheilijat viettävät vanhempiensa kanssa, joten valmentajat ovat suuressa roolissa nuorten elämässä (Kerr & Stirling 2012).

Urheiluvalmentajat opettavat urheilijoilleen lukuisia taitoja. Urheiluvalmennuksessa valmentajan ja urheilijan välisen suhteen laatu korostuu urheilijan oppimisen edistämässä sekä harjoittelun tehokkuuden syventämisessä (Gordon 2006, 22; Lorimer & Jowett 2014, 171). Jotta valmentaja osaa käyttää vuorovaikutustaitoja rakentavasti, tulee hänen hallita tunteitaan. Kun valmentaja osaa hallita tunteitaan sekä ilmaista niitä ja ajatuksiaan, on urheilijoiden helpompi ymmärtää häntä. (Lintunen & Kuusela 2009.)

Urheiluvalmentajien vuorovaikutustaidot ovat olleet viime aikoina esillä lukuisissa medioissa. Saarinen (2020) kirjoittaa Yle Urheilun artikkelissaan menestyneen suomalaisen muodostelmaluistelvalmentajan alistavasta ja nöyryyttävästä käytöksestä sekä tämän käyttämästä henkisestä väkivallasta. Keväällä 2019 valmentajan 13 entistä valmennettavaa otti yhteyttä Et ole yksin -puhelinpalveluun, josta heidät ohjattiin Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) kuultaviksi. SUEK käynnisti valmentajan toiminnasta selvityksen, jonka jälkeen selvitys luovutettiin Suomen Taitoluisteluliiton kurinpitolautakunnan käyttöön. Tammikuussa 2020 Suomen Taitoluisteluliitto langetti valmentajalle vuoden kilpailukiellon liiton alaisissa kilpailuissa. Tämän myötä valmentajan seura vapautti hänet valmennusvastuusta, mutta palautti työvelvoitteen seitsemän viikon jälkeen. Yle Urheilun

julkaisemien artikkelien myötä kyseinen tapaus on saanut runsaasti huomiota mediassa ja herättänyt keskustelua jopa ministeritasolla. (Saarinen 2020; Hyyppä 2020.)

Toinen valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaitoja käsittelevä tapaus liittyi Lehdon (2018) kirjoittamaan Ilta-Sanomien urheilulehden artikkeliin, jossa kerrottiin menestyneen suomalaisen joukkuevoimisteluvallmentajan rajusta valmennustyylistä. Artikkelin mukaan kaudella 2011–2012 kolme kyseisen valmentajan valmentamaa tyttöä sairastui anoreksiaan. Urheilulehden selvitysten perusteella valmentaja on kiroillut sekä haukkunut ja nöyryyttänyt voimistelijoitaan. Pieniä lapsia kohtaan valmentaja on ollut aggressiivinen ja alistava. Hän saattoi haukkua tyttöjä ”läskeiksi” ”surkeiksi” ja ”tyhmiksi”. Lisäksi valmentaja otti usein jonkun valmennettavansa silmätikukseen. Samankaltaisia valmennuksellisia haasteita on ilmennyt myös taitoluistelussa. Suomen Taitoluisteluliiton laatimassa lajikulttuurikyselyssä, johon oli vastannut 475 luistelijaa ja 447 huoltajaa, ilmeni, että Suomen taitoluisteluvallmentajilla on puutteita vuorovaikutuksessa urheilijoiden ja vanhempien kanssa. Osa urheilijoista koki, ettei valmentaja ole huomionnut heitä tarpeeksi tai luonut henkilökohtaista suhdetta heihin. Tutkimuksessa ilmeni, että ilmapiirin haasteita harjoituksissa ovat muun muassa valmentajan huutaminen sekä luistelijoiden kokema vähättely tai sivuuttaminen. (Suomen Taitoluisteluliitto 2019.)

Olemme kiinnostuneita muodostelmaluisteluvallmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidoista erityisesti omien lajitaustojemme vuoksi. Olemme molemmat entisiä muodostelmaluistelijoita, ja valmentajat ovat olleet merkittäviä henkilöitä elämässämme. Koemme, että valmentajat ovat opettaneet meille paljon muutakin kuin pelkkiä lajitaitoja. Olemme oppineet monia elämäntaitoja urheilun parissa ja saaneet valmentajilta erilaisia malleja ihmisten kohtaamiseen. Kuten jo aiemmin mainitsimme, valmennukselliset haasteet nousivat esiin Suomen taitoluisteluliiton teettämässä lajikulttuurikyselyssä. Kyselyn mukaan 29 % luistelijoista on kokenut valmentajan taholta syrjintää tai suosimista ja 28 % luistelijoista koki, että valmentaja ei ole onnistunut luomaan henkilökohtaista suhdetta luistelijaan (Suomen Taitoluisteluliitto 2019). Tästä syystä lajikehityksen kannalta on tärkeää syventyä muodostelmaluisteluvallmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoihin.

Opettajien tunne- ja vuorovaikutustaitoja on tutkittu paljolti (mm. Roeser, Skinner, Beers ja Jennings 2012; Sutton 2004; Virta & Lintunen 2009). Sitä vastoin tutkimuksia urheiluvalmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidoista löytyy suhteellisen vähän. Koska valmentajat ovat opettajien tavoin kasvattajien asemassa nuorten elämässä (Hämäläinen 2008, 107), tutkielmassa käsitellään pitkälti opettajiin liittyviä tutkimuksia, joita voidaan hyvin rinnastaa myös urheiluvalmentajiin.

1.1. Tutkijoiden esiymmärrys

Tutkijan itseymmärryksellä tarkoitetaan tutkijan ymmärrystä aiheesta ja oman ymmärryksen kriittistä pohdintaa. Esiymmärrys tutkimuksessa on tutkijan luontainen tapa ymmärtää tutkittavaa aihetta ennen tutkimusta. (Laine 2015.) Koska meillä molemmilla on lajitaustaa muodostelmaluistelusta, on tärkeää pysähtyä pohtimaan ja kyseenalaistamaan ymmärrystä ja tulkintoja aiheeseen liittyen.

Esiymmärrykseemme vaikuttaa lajitaustamme muodostelmaluistelussa. Olemme molemmat entisiä muodostelmaluistelijoita, joilla on monien vuosien kokemus luistelusta niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. Olemme molemmat myös valmentaneet muodostelmaluistelijoita omien urheilu-urienne päätyttyä. Anni valmensi muodostelmaluistelijoita myös tutkimusta tehdessä, jolloin hänellä oli ajankohtainen näkemys valmennustyöstä ja siihen liittyvästä vuorovaikutuksesta. Kokemukset sekä valmentajan että luistelijan roolista vaikuttavat esiymmärrykseemme, sillä pystymme samaistumaan molempiin rooleihin. Luistelijan roolissa olemme kokeneet, että valmentajilla on ollut suuri vaikutus sen hetkiseen ja jopa myöhempään elämäämme. Valmentajat ovat toimineet meille muun muassa esikuvina, auktoriteetteina tai luotettavina aikuisina. Lisäksi he ovat muovanneet ajatteluamme toisten ihmisten kanssa toimimisesta, sillä esimerkillään ja toiminnallaan he ovat vaikuttaneet siihen, miten me toimimme ja käyttäydymme erilaisissa ryhmissä. Kokemuksemme valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidoista ovat vaihtelevia ja olemme kohdanneet erilaisia valmentajia omien luistelu-urienne aikana. Valmentajan roolissa toimiminen on puolestaan auttanut ymmärtämään tunne- ja vuorovaikutustaitoja valmentajan näkökulmasta. Valmentajana toimiminen on lisännyt ymmärrystämme tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvistä haasteista

sekä valmentajan vastuusta toimia esikuvana valmennettavilleen. Valmentajana toimiminen on edistänyt ymmärrystämme siitä, että vuorovaikutus ei ole aina yksiselitteistä ja siihen voivat vaikuttaa monenlaiset tekijät. Laji- ja valmennustaustamme lisäksi olemme molemmat edelleen aktiivisia lajin seuraajia, mikä voi osaltaan vaikuttaa ymmärrykseemme esimerkiksi tutkimukseen osallistuneiden joukkueiden kilpailumenestystä seurattuamme.

Esiymmärrykseemme tutkittavasta aiheesta vaikuttaa myös meitä yhdistävä koulutus. Olemme molemmat liikuntapedagogiikan opiskelijoita ja opintoihimme on sisältynyt kursseja tunne- ja vuorovaikutustaidoista. Meille molemmille heräsi kiinnostus tunne- ja vuorovaikutustaitoja kohtaan kyseisten kurssien myötä. Tämän johdosta aloimme tehdä yhteistyötä pohtimalla pro gradu –tutkielman tekemisen mahdollisuutta yhdistämällä tunne- ja vuorovaikutustaidot ja muodostelmaluistelu. Päädyimme kirjoittamaan omat kandidaatin tutkielmamme yhteistä pro gradu –tutkielmaamme silmällä pitäen.

Tutkielman kolmas ulottuvuus, luistelijoiden hyvinvointi, tarkentui vasta kandidaatin tutkielmien teon jälkeen. Luistelijoiden hyvinvointi on saanut laajaa huomiota mediassa Jere Nurmisen (2018) “Kiira - Ehjäksi särkynyt” -kirjan myötä. Oma kiinnostuksemme luistelijoiden hyvinvointia kohtaan kumpuaa omista kokemuksistamme lajin parissa. Meillä molemmilla on erilaisia kokemuksia lajista ja sen vaikutuksista hyvinvointiin, joten aiheena luistelijoiden hyvinvointi oli meille mieluinen ja tärkeä. Koska valmentajat ovat olleet merkittävässä roolissa omassa arjessamme luisteluharrastuksen aikana, halusimme tutkia valmentajien toiminnan yhteyttä luistelijoiden hyvinvointiin. Näin ollen päädyimme tutkimaan valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä niiden yhteyttä luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin.

1.2. Tutkimuksen tehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää muodostelmaluisteluvalmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä niiden yhteyttä luistelijoiden hyvinvointiin. Erityisesti pyrimme vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä valmentajien kokemusten mukaan ovat valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidot muodostelmaluistelussa?
2. Mitä tunne- ja vuorovaikutustaitoja valmentajat hyödyntävät valmennustilanteissa?
3. Millaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä haasteita valmennustilanteissa on ilmennyt?
4. Mitkä valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidot edistävät luistelijoiden kokemaa hyvinvointia?

Oletimme aiempien tutkimusten (mm. Carpentier & Mageau 2013; González ym. 2016; Hämäläinen 2015; Sagar ja Jowett 2012; Smith, Smoll ja Curtis 1979) perusteella, että valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidoilla on yhteys urheilijoiden hyvinvointiin. Koska valmentajien heikot vuorovaikutustaidot, kuten puutteelliset verbaaliset ja nonverbaaliset taidot sekä huutaminen, ankuruus ja arvaamattomuus aiheuttavat pelkoa ja estävät onnistumista, oletimme tämän olevan yhteydessä myös luistelijoiden hyvinvointiin. Urheilu ja valmentajat ovat iso osa nuoren urheilijan elämää, joten voimme olettaa, että valmennussuhteen laadulla on vaikutuksia nuoren henkiselle hyvinvoinnille.

2 TUNTEET

Ympärillä tapahtuvat asiat ja niistä tekemämme tulkinnat aikaansaavat reaktioita, joita kutsutaan tunteiksi (Lazarus 1991, 38). Tunteet ovat sisäisiä kokemuksia, joilla on vaikutus ihmisen kognitiivisiin toimintoihin, käyttäytymiseen ja muistiin (Madan, Scott, & Kensinger 2018). Niiden vahvuus on yksilöllistä ja riippuu tilanteen merkityksellisyydestä (Lazarus 1991, 38). Kun kohdataan jokin tunteita aiheuttava tapahtuma, se aiheuttaa joko tiedostettuja tai tiedostamattomia reaktioita, joita ovat aivotoiminnan, kehon toiminnan ja käyttäytymisen muutokset sekä tunneilmaisut (Fredrickson 2001; Nummenmaa 2010, 16). Aivotoiminnan muutoksista johtuen tunteet aiheuttavat myös fysiologisia reaktioita (Kokkonen 2010, 75), jotka saavat kädet hikoilemaan ja tärisemään tai lihakset jännittymään esimerkiksi ahdistusta koettaessa (Nummenmaa 2010, 11).

Tunteiden kokeminen on yksilöllistä ja jokainen käsittelee tunteitaan omalla tavallaan (Myllyviita 2016, 19). Ihmiset kokevat sekä miellyttäviä että epämiellyttäviä tunteita päivittäin. Ihminen pyrkii välttelemään epämiellyttäviä tunteita ja välillä niitä joudutaan tukahduttamaan, jotta selvitään arkipäiväisistä tilanteista (Kokkonen 2010, 55). Jatkuva tunteiden tukahduttaminen ei ole kuitenkaan hyvä asia, sillä tunteiden tukahduttaminen voi ylläpitää kehon fysiologisia reaktioita pidempään tunnekokemuksen jälkeen (Gross 1998) ja lisätä riskiä sydän- ja verisuonitauteihin (Appleton, Loucks, Buka & Kubzansky 2014). Tunteiden tukahduttaminen vaikuttaa myös ihmisen muistiin ja voi heikentää ihmisen muistikykyä (Katsumi & Dolcos 2018). Tunteiden tukahduttaminen voi vaikuttaa myös ihmisen sosiaalisiin suhteisiin, sillä ilman tunteiden ilmaisua on vaikea lukea toista ihmistä ja tällöin toisen käyttäytymisen ennakoiminen voi olla vaikeampaa (Myllyviita 2016, 26). Tunteiden tukahduttamisen vastakohta on niiden ilmaiseminen, jonka avulla ihminen pystyy viestimään omia tunteitaan muille ihmisille ja näin ollen edistämään sosiaalista kanssakäymistä (Nummenmaa 2010, 76).

2.1. Tunteiden merkitys

Tunteet eivät ole ainoastaan tunnekokemuksia, vaan ne ohjaavat ihmisten toimintaa ja luovat merkityksiä erilaisiin kokemuksiin. Tunteiden on tarkoitus laittaa arkiset asiat hyvinvoinnin kannalta tärkeysjärjestykseen. Tällä tavoin tunteet ohjaavat ihmisiä tärkeiksi koettujen tai hyvinvoinnin kannalta tärkeiden asioiden äärelle. (Kokkonen 2010, 11.) Puolestaan epämiellyttävien tunteiden, kuten pelon ja inhon, kokeminen saa ihmiset välttelemään epämiellyttäviksi koettuja asioita (Nummenmaa 2010, 70). Tunteet ohjaavat toimintaa ja saavat ihmisen tekemään erilaisia asioita (Price 2010, 67). Tunteista puhutaan sanalla *emootio*, joka tulee latinankielisestä sanasta *emovere*. Suomeksi se tarkoittaa liikuttamista tai liikkeelle panemista. (Kokkonen 2010, 14.) Tunnereaktiot vaikuttavat kokonaisvaltaisesti mieleen ja kehoon ja saavat ihmiset toimimaan tilanteissa, joissa on pakko toimia (Nummenmaa 2010, 13). Esimerkiksi pelon tunne auttaa selviytymään vaarasta tai uhkaavista tilanteista (Kokkonen 2010, 11; Nummenmaa 2010, 13). Tunteet välittävät tietoa ja kertovat ihmisen tarpeista. Tunteet ovat signaaleja, jotka kertovat, että jokin asia vaatii huomiota (Yih, Kirby, Spitzer, & Smith 2019). Ne voivat vaikuttaa ihmisen toimintaan ja mielialaan ja ovat sen vuoksi isossa osassa elämää. Tunteet rikastuttavat kokemuksia, luovat erilaisia merkityksiä tilanteille ja näin ollen voivat vaikuttaa ihmisen motiiveihin (Myllyviita 2016, 19; Salovey & Mayer 1990).

Toiminnan ohjaamisen ja merkityksenannon lisäksi tunteet voivat vaikuttaa hyvinvointiin. Myönteisillä tunteilla on tutkittu olevan ihmisen hyvinvoinnille suotuisia vaikutuksia. Liao ja Wengin (2018) mukaan kiitollisuuden tunteen kokeminen on yhteydessä parempaan hyvinvointiin, sillä kiitollisuuden tunteen kokeminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lisää tietoisuutta elämän tarkoituksesta, jotka ovat puolestaan yhteydessä parempaan hyvinvointiin (Liao & Weng 2018). Myönteiset tunteet edistävät hyvinvointia myös auttamalla palautumaan kielteisistä tunnekokemuksista ja tasapainottamalla tunne-elämää (Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade 2000). Myönteiset tunteet voivat vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin myös toiminnan kautta. Ihminen pyrkii välttämään kielteiseksi koettuja tunteita ja puolestaan kokemaan mielihyvää tuottavia tunteita uudelleen (Myllyviita 2016, 18). Myönteiset, mielihyvää tuottavat tunteet ohjaavat toimimaan mielihyvää tuottavia asioita kohti ja näin ollen saavat tyydyttämään perustarpeita, joita ovat syöminen, juominen, lisääntyminen ja sosiaalinen vuorovaikutus (Ekman 1992). Myönteiset tunteet tuottavat mielihyvää, mutta myös auttavat

ajattelemaan selkeämmin. Myönteisillä tunteilla on vaikutus kognitiivisiin prosesseihin ja ne esimerkiksi edistävät ongelmanratkaisukykyä, päätöksenteon joustavuutta sekä muistamista ja oppimista (Kokkonen 2010, 12). Myönteisiä tunteita herättäneet tilanteet auttavat muistamaan ja yhdistelemään asioita paremmin (Madan, Scott, & Kensinger 2018).

Koska tunteet muokkaavat ja ohjaavat ihmisen toimintaa, on selvää, että tunteilla on myös vaikutus ihmisten sosiaaliseen elämään. Tunteet ovat kommunikaation väline jo vauvasta asti, sillä vastasyntyneen vauvan ensimmäinen kommunikaatioyritys on kielteisistä tunteista johtuva itkeminen (Nummenmaa 2010, 165). Tunteiden ilmaiseminen auttaa ihmisten välisessä kommunikoinnissa, sillä se auttaa ihmisiä ymmärtämään muiden ihmisten tunteita ja tarpeita (Keltner & Kring 1998; Nummenmaa 2010, 76). Tunteet muokkaavat viireystilaa ja vaikuttavat siihen, kuinka ympäristön toimintaa havaitaan ja tulkitaan (Nummenmaa 2010, 11). Tunteet auttavat lukemaan sosiaalisia tilanteita ja selkiyttävät ryhmän sisällä vallitsevia rooleja. Ne vaikuttavat käyttäytymiseen ja siihen, toimiiko sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Opitut tunteet, kuten häpeä tai syyllisyys, auttavat käyttäytymään sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla ja myös helpottavat erilaisiin kulttuureihin sopeutumista. Tunteet ohjaavat myös toimimaan moraalisesti oikein, kuten auttamaan apua tarvitsevia. Lisäksi tunteiden avulla voidaan luoda uusia ihmissuhteita sekä pitää huolta vanhoista ihmissuhteista. (Kokkonen 2010, 13.)

2.2. Tunneäly ja tunnetaidot

Tunneälyn koetaan olevan yksi ihmisen älykkyyden osa-alueista, jossa yhdistyy tunne sekä järki. Tunneäly, kuten muutkin älykkyyden osa-alueet, vaihtelevat riippuen ihmisestä, jolloin toisella ihmisellä voi olla vahvempi tunneäly kuin toisella. Tunneälyn katsotaan muodostuvan erilaisista kyvyistä, joita kutsutaan tunnetaidoiksi. (Zeidner, Matthews & Roberts 2009, 4–5.) Tunneäly muodostuu ihmisen kyvystä tunnistaa omia ja toisten tunteita, arvioida ja ilmaista omia tunteita, käyttää tunteita ajattelun apuna, analysoida ja ymmärtää tunteiden syy-seuraussuhteita sekä säädellä omia ja muiden ihmisten tunteita (Mayer & Salovey 1997; Salovey & Mayer 1990).

Tässä työssä esitellään tunnetaitoja, joita käytetään amerikkalaisessa tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen mallissa. Nämä taidot mukailevat Mayerin ja Saloveyn (1997) nimeämiä tunneälyn kykyjä. Malli, jota työssä hyödynnetään teorian pohjana, on RULER. RULER on akronyymi, joka pitää sisällään viisi erilaista taitoa: *recognizing emotions* eli tunteiden tunnistaminen, *understanding the causes and consequences of emotions* eli tunteiden ymmärtäminen, *labeling emotions* eli tunteiden nimeäminen, *expressing emotions* eli tunteiden ilmaiseminen ja *regulating emotions* eli tunteiden säätely (Brackett & Rivers 2013; Nathanson, Rivers, Flynn & Brackett 2016). Nämä taidot auttavat tekemään vastuullisia päätöksiä vuorovaikutuksessa sekä arvioimaan, kuinka päätökset vaikuttavat itseen ja muihin (Jennings & Greenberg 2009). Näin ollen ne ovat tärkeässä osassa ihmisten välistä vuorovaikutusta. Ne eivät ole kuitenkaan synnynnäinen ominaisuus, sillä niitä voidaan oppia ja opettaa (Kokkonen 2010, 44). Näin ollen jokainen voi kehittyä tunnetaidoissaan ja edistää vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa.

2.2.1 Tunteiden tunnistaminen

Tunteen tunnistaminen on lähtökohta tunnetaitojen käyttämiselle. Tunteita on vaikea ymmärtää tai säädellä, jos ei tunnista, että tuntee jotain. Tunteen tunnistamista voidaan pitää tunteiden lukutaitona, jota voidaan ajatella aistin kaltaisena ominaisuutena (Myllyviita 2016, 90). Tunteita syntyy usein tiedostamatta, mikä aiheuttaa vaikeuksia tunnekokemusten tunnistamiselle. Tunteita voi siis syntyä, vaikka ihminen ei olisi tiedostanut mitään tunteita aiheuttavaa, mikä voi vaikeuttaa tunnekokemuksen tunnistamista ja niiden ohjaamista (Nummenmaa 2010, 42–43).

Tunteen tunnistaminen lähtee siitä, että tunnistaa jotain tärkeää ympäristössä ja huomaa muutoksen omissa ajatuksissa, kehossa tai jonkun toisen elekielessä tai äänessä (Brackett & Rivers 2013). Tunteiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään sekä omia että toisten ihmisten tarpeita ja arvoja. Esimerkiksi mustasukkaisuuden taustalla voi olla tunteita, kuten loukkaantuminen, pettymys ja häpeä. Näiden tunteiden tunnistaminen voi auttaa mustasukkaisuuden käsittelemisessä ja omien tarpeiden selvittämisessä. Kun oppii

tunnistamaan ja havainnoimaan tunteita, on niihin helpompi ottaa etäisyyttä, jolloin tunne ei pääse enää ohjaamaan käyttäytymistä. (Myllyviita 2016, 72–73, 91–92.)

2.2.2 Tunteiden ymmärtäminen ja empatia

Tunteiden tunnistamisen jälkeen on tärkeää ymmärtää, mistä tunne johtuu. Tunteiden ymmärtäminen on tunteiden aiheuttaman käyttäytymisen tai ajatusten taustasyiden ymmärtämistä (Brackett & Rivers 2013). Tunteen ymmärtäminen voi auttaa toisen henkilön kohtaamisessa ja myötätunnon osoittamisessa. Kun pystyy ymmärtämään toisen ihmisen käyttäytymisen taustalla olevia syitä, on helpompi kokea myötätuntoa toista ihmistä kohtaan. (Brackett, Bailey, Hoffmann & Simmons 2019.)

Myötätuntoa ja tunteiden ymmärtämistä voi helpottaa myös tunnekokemukseen samaistuminen. Tunteet voivat tarttua tunneilmaisun avulla toiseen ihmiseen herättäen vastaavanlaisia tunteita toisessa (Nummenmaa 2010, 130). Tunteiden tarttuminen voi synnyttää empatian kokemista, jonka avulla ihminen voi ymmärtää, mitä toinen ihminen kokee, ja tuntee samoja tunteita, joita toinen ihminen tuntee. Tunteiden tarttuminen ei kuitenkaan ole tehokkain empatian keino. Tehokkainta empatia on silloin, kun omat tunteet eivät sekoitu toisen ihmisen tunteiden kanssa. Kun ihminen pystyy pitämään omat tunteet erillään, voi hän oikeasti auttaa toista henkilöä. Tunteiden ymmärtämisen lisäksi empatia voi edistää ihmisten välistä vuorovaikutusta, sillä empatian katsotaan olevan toisen ihmisen tunteiden kunnioittamista, kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja kykyä ymmärtää hänen tunteidensa syitä. (Belzung 2014.)

2.2.3 Tunteiden nimeäminen

Tunteen tunnistamisen jälkeen on hyvä pystyä nimeämään tunne, jotta tietää, mistä tunteesta on kyse. Tunteen nimeäminen antaa tunnekokemukselle tarkan määritelmän (Brackett ym. 2019). Ihmisillä on laaja valikoima erilaisia tunteita, jotka sävyttyvät hieman eri tavoin. Tunnereaktioiden kirjo vaihtelee yksinkertaisista tunteista monimutkaisiin tunteisiin. Yksinkertaisimmat tunteet ovat vahvasti biologisesti perittyjä tunneprosesseja, joita ovat

esimerkiksi käyttäytymisen tilat, kuten lähestyminen ja välttäminen. Monimutkaisiin tunteisiin kuuluvat ihmisen perustunteet, joita ovat mielihyvä, pelko, viha, inho ja suru. Perustunteita vielä monimutkaisimpia tunteita ovat sosiaaliset tunteet, joita ovat esimerkiksi noloistuminen, häpeä ja kateus. (Nummenmaa 2010, 36.)

Tunteen nimeäminen tarkoittaa siis yksinkertaisuudessaan tunnekokemuksen yhdistämistä tunnesanaan (Brackett & Rivers 2013). Tunnesana määrittää tunteen, jolloin tunteen ymmärtäminen voi olla helpompaa. Tunteiden tarkka määrittäminen lisää tietoisuutta itsestä ja auttaa erottelemaan omia tunteita (Brackett ym. 2019). Niiden nimeäminen voi tehostaa omien tunteiden ymmärtämisen lisäksi sosiaalista kanssakäymistä. Tunteiden nimeäminen voi vähentää väärinymmärryksiä sosiaalisissa tilanteissa ja tehostaa vuorovaikutusta ihmisten välillä (Brackett & Rivers 2013; Brackett ym. 2019; Izard ym. 2001). Tunteiden nimeämisen tärkeyttä korostaa esimerkiksi sen yhteys mielenterveyden häiriöihin. Baker ym. (2004) totesivat, että paniikkihäiriöistä kärsivillä oli vaikeuksia tunteiden käsittelyssä ja niiden nimeämisessä. Erityisesti vahvojen tunteiden nimeäminen oli vaikeaa paniikkihäiriöstä kärsiville (Baker ym. 2004).

Ihmisen tunnereaktioiden kirjo on osittain biologisesti periytyvää ja kulttuurista opittua. Suomalainen käyttää suurin piirtein viittäkymmentä erilaista tunnesanaa tunteiden kuvailemiseen. (Nummenmaa 2010, 36.) Mitä laajempi ihmisen tunnesanasto on, sitä paremmin hän saattaa kyetä erottelemaan erilaisia tunteita ja ilmaisemaan itseään tarkemmin (Brackett, Bailey, Hoffmann & Simmons 2019).

2.2.4 Tunteiden ilmaiseminen

Tunteiden ilmaiseminen on sosiaalisen kanssakäymisen kannalta tärkeää, sillä sen avulla viestitään omia tunteita ja tarpeita toisille ihmisille (Keltner & Kring 1998). Tunteen ilmaiseminen on ihmisen sisäisten viestien välittämistä toisille ihmisille erilaisten tunneilmausten avulla. Tunneilmaisut voivat olla joko näkyviä tai kuuluvia käyttäytymisen muutoksia. Tunneilmaisuja voivat olla muun muassa kasvojen erilaiset ilmeet ja eleet tai äänellä tapahtuva viestintä. Äänellä tapahtuva viestintä on esimerkiksi tunteiden kertomista toiselle tai

erilaisilla signaaleilla, kuten kiljahduksilla tai äänen erilaisilla painotuksilla, viestiminen. Tunteiden kertominen vaatii esitaitona tunteen nimeämisen, jotta vastaanottaja pystyy ymmärtämään viestijän kuvaileman tunteen. (Nummenmaa 2010, 76, 82–83.)

Tunteiden ilmaisemiseen tarvitaan ihmiseltä hienotunteisuutta ja tilannetajua. Ihmisen tulee tiedostaa, miten ilmaista erilaisia tunteita ja milloin on sopiva hetki tunteiden ilmaisemiselle (Brackett & Rivers 2013). Tunteiden ilmaiseminen on kuitenkin eri asia kuin niiden mukaan käyttäytyminen. Tunteita saa ja voi ilmaista mutta niiden mukaan ei tarvitse käyttäytyä (Nurmi 2013, 18). Tunteiden ilmaiseminen on tilannesidonnaista ja on hyvä tietää sopivat tavat ilmaista tunteita erilaisissa tilanteissa. Niiden ilmaiseminen voi olla kulttuurista tai sukupuolesta riippuvaista ja on esimerkiksi erilaisia normeja siitä, mikä on hyväksyttävää tunneilmaisua eri sukupuolille tai mikä on hyväksyttävää tunneilmaisua eri kulttuureissa. (Brackett & Rivers 2013; Immordino-Yang, Yang & Damasio 2016.) Tunteiden ilmaisun avulla voidaan ratkaista ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia ja herättää luottamusta ihmisten välillä (Morris & Keltner 2000). Jopa kielteisten tunteiden ilmaisemisella voi olla myönteisiä vaikutuksia, vaikka ne saattavat välillä vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ei-toivotulla tavalla. Kielteisten tunteiden ilmaiseminen läheisille voi lähentää ja syventää ihmissuhteita (Graham, Huang, Clark & Helgeson 2008).

2.2.5 Tunteiden säätely

Ennen kuin tunteita voidaan säädellä, tunteet tulisi tunnistaa, nimetä sekä ymmärtää (Kokkonen 2010, 39). Tunteiden säätely tapahtuu tunnetaidoista viimeisenä. Tunteiden säätelyllä pyritään saavuttamaan mielihyvää tuottava tasapainoinen tila, johon ihminen luonnostaan pyrkii (Kokkonen 2010, 20). Eisenbergin, Fabesin, Guthrien ja Reiserin (2000) mukaan tunteiden säätely on tunnekokemuksen vahvuuden ja keston säätelemistä, ylläpitämistä tai aloittamista. Gross (1998) puolestaan määrittelee tunteiden säätelyn olevan kykyä säädellä ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä tunnekokemusta ennen tai sen aikana (Gross 1998). Tunteiden säätelyyn kuuluu lisäksi hyödyllisten tunteiden vahvistaminen, mikä voi parantaa tunne-elämän joustavuutta (Kokkonen 2010, 23). Tunteiden säätely on ikään kuin selviytymismekanismi tasapainoista tilaa horjuttavista kokemuksista, mikä voi auttaa selviytymään vaikeista tilanteista

ja sietämään pettymyksiä (Brackett & Rivers 2013). Tunteiden säätelyllä voidaan säädellä ihmisen kuormittaviksi kokemien tunteiden voimakkuutta ja näin ollen tukea tasapainoista ja hyvinvoivaa mieltä (Kokkonen 2010, 20). Tasapainoiseen tunne-elämään kuuluu sekä miellyttäviä että epämiellyttäviä tunteita. Epämiellyttävät tunteet koetaan usein kielteisinä, mutta niitä voidaan kuitenkin käyttää hyväksi haasteellisissa elämäntilanteissa, jolloin epämiellyttävät tunteet voivat ohjata oikeaan suuntaan (Myllyviita 2016, 25).

Tunteiden säätely on yksi tärkeimmistä tunnetaidoista ihmisen vuorovaikutuksen kannalta, sillä se vaikuttaa lähes suoraan ihmisen tunteiden ilmaisuun ja käyttäytymiseen (Lopes ym. 2005). Tunteiden säätelyllä voi olla vaikutusta ihmissuhdetaitoihin ja siihen, kuinka ihminen tulee toimeen erilaisten ihmisten kanssa (Gross & John 2003). Hyvä tunteiden säätelykyky voi parhaillaan edistää sosiaalisia suhteita ja parantaa vuorovaikutusta ihmisten välillä (Lopes ym. 2004). Yllättävät ja hallitsemattomat tunteiden purkaukset voivat puolestaan heikentää ihmissuhteita tai pahimmassa tapauksessa tuhota niitä (Lopes ym. 2005). Tunteiden säätely voi edistää mielen hyvinvointia ja auttaa toimimaan sellaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa ihmisen omat tunteet yrittävät ohjata toimimaan tunteiden sanelemalla tavalla, mikä ei välttämättä ole tilanteen ratkaisun kannalta rakentavin vaihtoehto (Richards & Gross 2000). Tunteita hillitsemällä voidaan ehkäistä tilanteeseen sopimatonta ja impulsiivista käyttäytymistä, kun pystytään joko vaientamaan tarpeettomia tunteita tai vahvistamaan hyödyllisiä tunteita. Tarpeettomat, hyvinvointia heikentävät tunteet voivat aiheuttaa turhia pelkoja ja kuormittavia oloiloja, jotka voivat heijastua kielteisesti ihmissuhteisiin (Kokkonen 2010, 27). Vahvistamalla hyödyllisiä tunteita voidaan ohjata myös niihin liittyvää käyttäytymistä. Säädellessä jotain tunnetta voi tunteeseen liittyvä käyttäytyminen joko vähentyä tai lisääntyä riippuen vahvistetaanko vai häivytetäänkö tunnetta. Urheilutilanteessa urheilija voi vahvistaa suorituksen kannalta hyödyllisiä tunteita ja sitä vastoin häivyttää hyödyttömiä tunteita, kuten pelkoa tai jännitystä, jotta pelon tai jännityksen tunteet eivät ota valtaa urheilusuorituksessa ja vaikuta kielteisesti urheilusuoritukseen. (Kokkonen 2010, 21.)

Tunteiden säätely onnistuu parhaiten, kun pystyy muuttamaan tunnetta aiheuttavaa tilannetta niin, ettei se enää aiheuta samoja tunteita, tai kun saa ratkaistua tunnetta aiheuttavan ongelman (Kokkonen 2010, 47). Tunteita voidaan säädellä joko tietoisesti tai tiedostamatta (Gross 1999). Tunteita voidaan myös säädellä joko ennaltaehkäisevästi ennen tunnereaktion syntymistä tai

sen aikana. Tunnekokemuksia voidaan säädellä ennaltaehkäisevästi niin, että ihminen pyrkii välttämään tiettyjä ihmisiä tai tilanteita, jotka herättävät hänessä kielteisiä tunteita. (Gross 1998.) Jos tilanne aiheuttaa ihmisessä kielteisiä tunteita, joita hänen on vaikea hallita, voi ihmisen olla helpompi välttää tilannetta, jotta hänen ei tarvitse kokea näitä tunteita. Ihminen voi säädellä tunteitaan myös keskittymiskohdetta vaihtamalla. Tunnekokemusta ennen tai tunnekokemuksen aikana ihminen voi vaihdella keskittymiskohdettaan, jolloin ihminen voi tarkoituksenmukaisesti ohjata tunteitaan tai ennaltaehkäistä tunteiden syntymistä (Gross 1998). Tunnekokemuksen aikana tunteita voidaan säädellä ihmisen itsensä haluamalla tavalla, jolloin hän pyrkii säätelemään tunnetta joko voimistamalla, heikentämällä, pitkittämällä tai lyhentämällä tunnekokemusta tai kehon reaktioita tunteeseen (Gross 1998).

Tunteita voidaan säädellä myös toiminnan avulla, jolloin pyritään tekemään asioita, jotka tuottavat myönteisiä tunteita. Tällaisia asioita voivat olla liikkuminen, kulttuurikokemukset tai ravintoaineiden nauttiminen. (Kokkonen 2010, 57–58.) Tunteita voidaan säädellä myös keskittämällä ajatuksia tähän hetkeen ja harjoittelemalla turhista tunteista irti päästämistä. Stressinhallintaa voidaan harjoitella esimerkiksi mindfulness- eli tietoisuustaitoharjoituksilla, joiden avulla voidaan myös harjoittaa tunteiden säätelyä. (Roeser, Skinner, Beers, & Jennings 2012).

3 VUOROVAIKUTUS

Tässä työssä vahvassa roolissa on psykologi ja psykologian tohtori Thomas Gordonin teoria vuorovaikutustaidoista. Gordon on kehittänyt maailmanlaajuisesti tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä koulutuksia. Hänen mukaansa vuorovaikutusprosessi alkaa, kun ihminen puhuu toiselle (Gordon 2006, 95). Vuorovaikutus on siis sosiaalinen tilanne, joka vaatii vähintään kaksi ihmistä (Lintunen & Rovio 2009). Toisen näkökulman mukaan vuorovaikutus voi sisältää sekä keskustelua että erilaisia tekoja, sillä pelkkä puhe ei välttämättä kerro sitä, mitä viestijä pyrkii sanomaan. Itsensä selkeä ja ymmärrettävä ilmaiseminen on usein haastavaa, ja joskus se, mitä ihminen puhuu ja mitä hänen elekielensä kertoo, ovat ristiriidassa. (Lintunen & Rovio 2009.)

Gordonin (2006, 95) mukaan kommunikoinnille on aina jokin tarve, useimmiten ”jokin itsessä tapahtuva asia”. Puhumalla ihminen pyrkii tuomaan fyysisen tuntemuksensa ilmi toiselle. (Gordon 2006, 95.) Kommunikointi toisen kanssa on osa vuorovaikutusta. Yksi tehokkaan vuorovaikutuksen osatekijöistä on kaksisuuntainen kommunikointi, jolloin vuorovaikutuksessa olevilla henkilöillä on mahdollisuus ilmaista näkemyksiään. (Smith & Smoll 2012, 49.)

Seuraavaksi avaamme tarkemmin vuorovaikutustaitojen osa-alueita. Toimivan vuorovaikutuksen tekijöitä on lukuisia, ja kuten Klemola (2009) väitöskirjassaan toteaa, ei ”vuorovaikutustaidoista pidä luoda yksioikoista toimivan opettajuuden mittaria”.

3.1. Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustaidoilla voidaan mahdollistaa ihmisten välistä yhteydenpitoa sekä toteuttaa yksilön identiteettiä (Valkonen 2003, 5). Gordonin (2006, 24–382) vuorovaikutusteorian mukaisesti vuorovaikutustaidot tarkoittavat ”selkeää itseilmaisua minäviestein sekä kuuntelemista ja ongelmanratkaisutaitoja”. Vuorovaikutustaitoja käyttäessään henkilö avaa sanomisen sijaan tilaa keskustelulle. Vuorovaikutteinen kommunikointi voi muuttaa toimintakulttuuria vuorovaikutuksessa olevien henkilöiden välillä. (Klemola 2009, 13, 60.)

Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen sekä -osaaminen on yhteisöllinen ja systeeminen ilmiö, joka voi ilmetä vuorovaikutustilanteissa hyvänä ilmapiirinä, turvallisuudentunteena ja avoimuutena. Jotta vuorovaikutus on onnistunutta, korostuu vuorovaikuttajan oma asenne. Kun asenne itseä kohtaan on kunnossa, voi puhuja olla valmiimpi tutkimaan itseään, ja pystyy näin ollen olemaan tietoinen siitä, mitä haluaa tuoda vuorovaikutukseen. Omien tarpeiden ja tunteiden piilottelu vuorovaikutuksessa voi heikentää vuorovaikutusta toisen kanssa, sillä tällöin asioita voi jäädä selvittämättä. Itsestä kertominen voi lisätä luottamusta kuulijassa, mikä voi johtaa avoimen ilmapiirin syntymiseen. (Lintunen & Kuusela 2009; Talvio & Klemola 2017, 153.)

Virran ja Lintusen (2009) tekemässä tutkimuksessa liikunnanopettajat näkivät itsestä ja omista tuntemuksista puhumisen tärkeänä osana vastavuoroista vuorovaikutusta. Omista tuntemuksista puhuminen koettiin luvallisena vastavuoroisen vuorovaikutuksen onnistumiseksi. Vastavuoroisuus nähtiin myös oppilaiden huomioimisena ja ymmärtämisenä oppilaiden ajatuksia ja tuntemuksia kuunnellen sekä niitä ilmaisten. Vuorovaikutuksen vastavuoroisuuteen kuului tutkimukseen osallistuneiden opettajien mukaan myös oppilaiden toiveiden huomioiminen pelkän toiveiden kuulemisen sijaan. Tutkimuksessa kävi ilmi, että liikunnanopettajat ymmärsivät vuorovaikutustaidot sekä teknisenä osaamisena ja taidon karttumisenä että osana omaa henkistä kypsymistä. (Virta & Lintunen, 2009.)

Vuorovaikutuksessa korostuvat viestintätilanteen kannalta tärkeiden seikkojen havaitseminen, suunnittelu, ennakointi ja tarkoituksenmukaisten vuorovaikutustapojen valitseminen sekä näiden myötä oman käyttäytymisen säätely, kontrollointi ja mukauttaminen. Näitä taitoja kutsutaan viestinnän kognitiivisiksi taidoiksi. Vuorovaikutustilanteen jälkeen korostuvat toiminnan tarkoituksenmukaisuuden ja toimivuuden arvioiminen sekä tietoisuus siitä, että vuorovaikutustilanteet ovat moninaisia ja joskus haasteellisia ennakoita. (Valkonen 2003, 234.) Taitava vuorovaikuttaja voi siis kyetä refleктоimaan toimintaansa kokemassaan vuorovaikutustilanteessa.

3.1.1 Sanallinen viestintä

Puhuminen on keskeinen osa vuorovaikutusta. Sanallisessa, eli verbaalisessa viestinnässä viestin merkityksen tulkinta riippuu usein sekä viestijästä että kuulijasta. Tilanteeseen voivat vaikuttaa viestintätilanne, aiemmat kokemukset sanojen merkityksistä sekä kokemukset vuorovaikutustilanteen toisen osapuolen kanssa. Koska sanallinen viestintä perustuu kieleen, ovat sanavalinnat tärkeässä roolissa. Myös puheen laatu ja asiayhteyden mukaan valittu puhetapa voivat ratkaista, miten puhe vaikuttaa vastaanottajaan. (Gordon 2006, 23–24.)

Erityisesti ryhmille puhuttaessa väärinymmärrysten määrä voi kasvaa, sillä kuulijoita on useita ja jokainen heistä voi tulkita sanat omalla tavallaan. Näin ollen sanavalintojen olisi hyvä olla spesifejä ja konkreettisia. Tämän merkitys korostuu urheilumaailmassa erityisesti joukkueurheilussa, jotta väärinymmärryksiltä voitaisiin välttyä. Keytonin (2005, 24–26) näkemyksen mukaan tietyissä tilanteissa voimakkaita tunteita herättäviä sekä negatiivisia merkityksiä sisältäviä sanoja olisi hyvä välttää. Joskus myös vitsaillen ilmaistut ja voimakkaita tunteita herättävät sanat voivat häiritä ja aiheuttaa väärinymmärryksiä. (Keyton 2005, 24–26.) Toisaalta Turmanin (2003) tekemässä tutkimuksessa kävi ilmi, että valmentajan sarkasmi ja kiusoittelevuus saattoi edistää joukkueen yhteisöllisyyttä, sillä se rikkoi joukkueen ja valmentajan välistä vakavaa suhdetta. Tästä voisikin päätellä, että onnistunut sarkasmin käyttö riippuu ryhmästä ja sen jäsenistä. Näin ollen on tärkeää, että ryhmän ohjaaja tuntee sen jäsenet.

Kaikki ryhmän jäsenet eivät aina uskalla esittää kysymyksiä tai pyytää selvennystä puhujan kertomasta. Näin ollen sanallisesti viestiessä puhujan on tärkeää havainnoida kuulijoita, jotta hän voi huomata kuulijoista kumpuavia, ymmärtämättömyyttä osoittavia sanallisia ja sanattomia viestejä. Sanallisen viestinnän tehostamiseksi Keyton (2005, 26) ehdottaa sanavalintojen yhdistämistä ryhmäläisten viesteihin, jolloin puhuja voi osoittaa keskittyvänsä ryhmän viesteihin. Ensin puhuja voi esimerkiksi ottaa kantaa ryhmäläisen ajatukseen, jonka jälkeen hän voi ilmaista oman kantansa: ”Olen samaa mieltä kanssasi, mutta olen huolissani siitä, että...” (Keyton 2005, 26.)

3.1.2 Sanaton viestintä

Vuorovaikutuksessa sanoman tulkintaan voi vaikuttaa se, miten viestijä korvaa sanat (Greene & McNallie 2015; Keyton 2005, 27–28). Sanaton, eli nonverbaalinen viestintä kytkeytyy usein sanalliseen viestintään ja yhdessä ne voivat tukea toisiaan. Ymmärretyksi tuleminen edellyttää yleensä tasapainoilua verbaalisen ja nonverbaalisen viestinnän välillä. (Talvio & Klemola 2017, 103.) Sanaton viestintä voi olla tärkeä taito toisen motivoitumisen ja keskittymisen synnyttämisessä sekä lisäksi tärkeä työkalu huomion herättämisessä ja ylläpitämisessä (Canan 2009). Nonverbaalista viestintää voivat olla muun muassa äänensävy, kasvoniilmeet ja muut kehon liikkeet, viestijän tilankäyttö, kosketus, ajankäyttö ja ajoitus sekä erilaiset esineet. Eleet, asennot ja silmien liikkeet ovat kineettisiä eli liikkeen tavoin ilmaistuja viestejä. Myös katsekontakti ja kosketus voivat olla osa sanatonta viestintää. (Greene & McNallie 2015; Keyton 2005, 27–28.)

Vaikka henkilö ei olisi äänessä ryhmässä ollessaan, viestittää hän silti sanattomasti. Joskus se tapahtuu tarkoituksellisesti esimerkiksi kelloa katsomalla ja naputtamalla sitä sormella, jotta muiden huomio saadaan kiinnitettyä aikaan. Sanaton viestintä voi olla myös tiedostamatonta. Tästä esimerkkinä voi olla silmien sulkeminen, kun mainitaan henkilö, josta silmien sulkija ei pidä. Vaikka viestijä ei haluaisi, hän lähettää vahvoja signaaleja, joita muut tulkitsevat. (Canan 2009; Keyton 2005, 27.) Tähän voidaan liittää läheisesti valmentajan antamien tiedostamattomien viestien ja signaalien vaikutukset urheilijaan.

Nonverbaalista viestintää voivat olla myös erilaiset äänensävyt. Puhetta voivat maustaa muun muassa äänen monotonisuus tai innostuneisuus, sekä sen muutokset, aksentti, puhenopeus, äänenvoimakkuus ja puheen keskeytykset. Pienet merkit, kuten ironia tai sarkasmi, ovat niin ikään sanattoman vuorovaikutuksen keinoja puhuessa. Korkean statuksen omaavat henkilöt saattavat puhua nopeasti ja käyttää kovaa ja varmaa ääntä, kun taas alistuneemman tai nöyremmän henkilön äänenkäyttö saattaa olla passiivisempaa ja puhe hitaampaa. (Keyton 2005, 28.) Nämä merkit ja viestinnän tavat eivät näkemyksemme mukaan kuitenkaan aina kerro yksilöiden eroista. Jokaisella ihmisellä voi olla omanlaisensa tapa viestiä eikä aina esimerkiksi

hitaampi puhe merkitse alistunutta asemaa, vaan voi olla vaikkapa yrityksen johtajan tapa puhua alaisilleen (Keyton 2005, 28).

3.1.3 Kuuntelu

Vaikka vastavuoroisen vuorovaikutuksen kannalta tärkeää onkin itsestä ja omista tuntemuksista puhuminen, korostuu pelkän kuuntelun merkitys erityisesti silloin, kun toisella on jokin ongelma (Talvio & Klemola 2017, 109). Vuorovaikutustilanteessa pelkkä kuunteleminen vaatii usein kuitenkin paljon (Lintunen & Rovio 2009), sillä vuorovaikutustilanteessa kuulija yleensä olettaa olevansa eniten avuksi antamalla neuvoja, ratkaisuja, varoituksia ja sympatiaa (Gordon 2006, 90). Vastoin oletuksia, kuulijan esittämät tiukat kysymykset voivat alkaa johdattaa keskustelua muuttaen sen kuulustelunomaiseksi ja näin ollen tehdä puhujasta passiivisen osapuolen. Viestijän asian ydin saattaa tällöin jäädä kokonaan arvoitukseksi, ja kuulija on saattanut kuulla vain sen, mitä on halunnut kuulla. (Talvio & Klemola 2017, 109.)

Kuuntelun, joka voi olla aktiivista ja passiivista, merkitys korostuu erityisesti ongelmatilanteissa. Ammattiauttajat käyttävät paljon aikaa kuunteluun, mutta usein esimerkiksi opettajien on vaikea ymmärtää, että yksi parhaista tavoista auttaa toista on vain kuunnella ja olla läsnä. (Gordon 2006, 90–109.) Erityisesti luonteeltaan sosiaalisten opettajien voi olla vaikea tyytyä pelkkään kuunteluun, kun mieli tekisi jo sanoa oma mielipide (Virta & Lintunen 2009). Kuulijan ollessa liikaa äänessä voi viestijän puhuminen hankaloitua. Kuunnella yleensä riittääkin, että viestijää autetaan pääsemään alkuun, minkä jälkeen voidaan vain kuunnella ja tarpeen tullen auttaa viestijää jatkamaan. Passiivinen kuuntelu on hiljaista kuuntelua, joka voi kannustaa viestijää kertomaan lisää. Se voi kertoa hyväksynnästä ja näin rohkaista puhujaa viestinnässä. (Gordon 2006, 90–109.) Hyvä kuuntelija antaa puhujan pitää taukoja, jos tämä ei pysty tauotta ilmaisemaan itseään. Kuuntelija antaa puhujan edetä kertomassaan siinä järjestyksessä kuin haluaa, vaikka kertomus ei aina olisikaan järjestelmällistä. (Talvio & Klemola 2017, 108–109.) Toisin sanoen kuunteleminen vaatii kuulijalta pitkäjänteisyyttä, maltillisuutta ja ymmärrystä.

Kuuntelijan kehonkieli ja äänenkäyttö voivat osoittaa viestijälle, että tämä on tullut huomatuksi ja kuulluksi. Myös katsekontaktin merkitys kuunnellessa korostuu (Talvio & Klemola 2017, 108). Pelkän passiivisen kuuntelun lisäksi on Gordonin (2006) mukaan tärkeää hyödyntää ”vastaanottoilmauksia”, joiden avulla viestijälle todistetaan, että häneen kiinnitetään oikeasti huomiota. Vastaanottoilmauksia voivat olla esimerkiksi nyökkäykset, hymyily ja muut ilmeet sekä lyhyet sanalliset ilmaukset, kuten ”Hmm” ja ”Ymmärrän”. Ne osoittavat viestijälle myös sen, että kuulija haluaa kuulla lisää. Vastaanottoilmauksien lisäksi viestijä voi tarvita lisärohkaisua aloittaakseen tai syventääkseen kertomaansa ja tässä yhteydessä Gordon painottaa lisäkysymysten esittämisen merkitystä. Nämä lisäkysymykset hän on nimennyt ”ovenavaajiksi”. Ovenavaajilla tarkoitetaan kysymyksiä, joilla viestijää kannustetaan kertomaan aiheesta lisää. Esimerkkeinä ”ovenavaajista” Gordon mainitsee muun muassa ”Kertoisitko siitä lisää?” ja ”Haluatko puhua siitä?”. (Gordon 2006, 91–92.)

Passiivisen kuuntelun, vastaanottoilmausten ja ovenavaajien perusteella puhuja ei kuitenkaan voi olla varma, ymmärtääkö kuulija tämän kertoman. Jotta kuunteleminen olisi onnistunutta ja viestijälle tulisi hyväksytty olo, vaatii tilanne enemmän vuorovaikutusta ja osoituksia siitä, että kuulija on ymmärtänyt puhujan viestin. Tällaista kuuntelua Gordon kutsuu aktiiviseksi kuunteluksi. Aktiivinen eli eläytyvä kuuntelu tukee avointa ja rehellistä kommunikaatiota. Sen aikana kuulija pyrkii ymmärtämään viestijän todellisen tarkoitusperän, auttamaan puhujaa työstämään viestin takana olevaa ongelmaa sekä sanoittamaan toisen tunnetta. (Gordon 2006, 94–163; Lintunen & Kuusela 2009; Talvio & Klemola 2017, 111.)

Aktiivisen kuuntelun merkitys kasvaa erityisesti silloin, kun toisella ihmisellä, esimerkiksi urheilijalla, on ongelma. Tarve aktiivisen kuuntelun käytölle voi olla huomattavissa esimerkiksi silloin, kun henkilön poskille nousee puna, lihakset jännittyvät, hengitys kiihtyy tai äänenkäytössä tapahtuu muutos. Aktiivinen kuuntelu voi saada puhujan parhaimmillaan tuntemaan itsensä kuulluksi ja ymmärretyksi. Sen tavoitteena on, että viestijän on helpompi selventää omia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä ratkomaan vallitsevaa ongelmaa. (Lintunen & Kuusela 2009.)

Kun puhuja kokee tullessa kuulluksi, lisää se vuorovaikutuksessa olevien ihmisten välistä hyväksyntää. Näin voidaan helpottaa myös osapuolten itsensä löytämistä ja itsetuntemuksen kehittämistä. Kuulluksi tuleminen saattaa helpottaa myös itsensä ymmärtämistä ja voi auttaa oman käyttäytymisen muokkaamisessa. Aktiivinen kuuntelu voi vaikuttaa myös kuulijaan, sillä tämä saattaa joutua käsittelemään omia kokemuksiaan toisen kokemusten pohjalta. (Lintunen & Kuusela 2009.) Tästä voidaan päätellä, että parhaassa tapauksessa kuuntelun jälkeen molemmat osapuolet voivat ymmärtää itseään ja toisiaan paremmin.

Vuorovaikutuksessa Gordon (2006, 97–163) painottaa ymmärretyksi tulemisen tärkeyttä. Puhuessaan ihminen ei kuitenkaan välttämättä anna selkeitä ja helposti ymmärrettäviä viestejä: viestin sisältö saattaa liittyä johonkin tunteeseen, mutta kyseistä tunnetta ei ilmaista selkeästi. Gordon nimittää tunteen epäselvää ja kiertoteitse ilmaistua viestiä koodiksi. (Gordon 2006, 97–163.) Talvio ja Klemola (2017, 111) esittävät koodin ilmaisemisesta esimerkin: ”...Yhtäkkiä tapaamisaika oli muutettu mitään kyselemättä. Eivät näköjään tarvitse minun näkemyksiäni siellä.” Aktiivisessa kuuntelussa kuulija palauttaa puhujan viestin ja tunteen tiivistetysti, jotta tämä voi tarpeen tullen vahvistaa tai korjata viestiä: ”Sinä siis koet turhauttavaksi sen, että sinulta kysymättä vaihdettiin tapaamisajankohta, vaikka olisit halunnut olla mukana.” Kuulija ei tuo keskusteluun omia ajatuksia, vaan pyrkii sanoittamaan puhujan tuntemukset vahvistaakseen puhujan ajatuksia sekä tuomaan uutta näkökulmaa viestijälle. Puheen lisäksi kuulijan on tärkeää huomioida viestijän sanattomia viestejä, kuten eleitä, katsekontaktia ja ilmaisutapaa syventääkseen ymmärrystään puhujan tuntemuksista. Tärkeintä on löytää punainen lanka sen sijaan, että toistetaan mekaanisesti viestijän sanomaa. Koodin vuoksi viestijä voi kuitenkin myös tulla väärinymmärretyksi, jolloin tämän todellinen viesti jää ymmärtämättä. Väärin puretun koodin myötä puhuja ymmärtää, että hänen tulee kertoa viestinsä toisin sanoin. (Gordon 2006, 97–163; Lintunen & Kuusela 2009; Talvio & Klemola 2017, 111.)

3.1.4 Ongelmaan tarttuva minäviesti

Kun kuuntelemisen merkitys korostuu niissä tilanteissa, joissa oppilaalla tai urheilijalla on ongelma, korostuu sitä vastoin minäviestin käyttö silloin, kun opettajalla tai valmentajalla on

ongelma. Jos ongelma johtuu oppijan ei-hyväksyttävästä käytöksestä, ei sitä useinkaan voida ratkaista tehokkaasti vain aktiivista kuuntelua käyttämällä. (Gordon 2006, 166–185.) Minäviestit voivat toimia ongelmanratkaisun työkaluna, ja niiden avulla puhujan on mahdollista ilmaista omia ajatuksiaan, tarpeitaan ja tunteitaan. Puhujan ilmaisemien minäviestien myötä voi kuulija ymmärtää puhujaa paremmin. (Talvio & Klemola 2017, 103–104.) Minäviesti on käytännön väline, jolla voidaan käsitellä erimielisyyksiä. Se vastuuttaa viestin vastaanottajan ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan. (Klemola 2009, 29.) Minäviestit voivat luoda läheisyyttä opettajan ja oppijan välille ja osoittaa opettajan tai valmentajan olevan rehellinen ja todellinen ihminen. (Gordon 2006, 166–185.)

Minäviesti muodostetaan kolmesta osasta: tuomitsemattomasta kuvauksesta siitä, mitä toimintaa ei voida hyväksyä, konkreettisesta vaikutuksesta sekä sen aiheuttamasta tunteesta: “Kun puhutte keskenänne antaessani ohjeita, joudun selittämään kaiken uudestaan ja minua turhauttaa, kun aikaa menee hukkaan”. Gordon (2006, 179–190) korostaa, että mikä tahansa minäviesti on toimivampi kuin sinäviesti, kuten “sinun olisi parasta olla hiljaa tai...” tai “nyt sinä lopetat tuon!”. (Gordon 2006, 179–190; Talvio & Klemola 2017, 104.)

4 TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN URHEILUVALMENNUKSESSA

Urheiluvalmennuksessa, kuten yleisestikin ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, tarvitaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Koska valmentajat ovat opettajien tavoin kasvattajan roolissa urheilijoiden elämässä (Hämäläinen 2008, 107), on tärkeää, että valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoihin kiinnitetään huomiota.

Urheiluvalmennuksessa ei ainoastaan opeteta urheilulajiin liittyviä lajitaitoja, vaan lajitaitojen opettamisen lisäksi halutaan kehittää urheilijoiden elämäntaitoja, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitoja (Gould, Carson & Blanton 2013, 259). Jotta valmentajat pystyvät opettamaan urheilijoilleen erilaisia elämäntaitoja, valmentajilla pitää olla toimiva vuorovaikutussuhde urheilijoidensa kanssa (Gould, Carson & Blanton 2013, 263). Koska toimiva vuorovaikutussuhde on tärkeässä asemassa myös monen muun valmennukseen liittyvän asian kanssa, esittelemme seuraavaksi valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja niiden merkitystä muun muassa urheilijalle, oppimiselle ja hyvinvoinnille.

4.1. Valmentajan tunnetaitojen merkitys

Roeser ym. (2012) totesivat, että tunteiden säätely on erityisen tärkeää opettajien ammatissa, sillä he eivät voi poistua opetustilanteesta rauhoittuakseen, vaan joutuvat säätelemään tunteitaan samassa hetkessä. Valmentajat ovat valmennustilanteessa samanlaisessa asemassa kuin opettajatkin. He eivät voi poistua tilanteesta, joten tunteiden säätelyn taito on tärkeää myös valmentajan ammatissa. Valmentajan tunteiden säätely voi vaikuttaa oppimiseen ja harjoitustilanteen tehokkuuteen. Sutton (2004) havaitsi tutkimuksessaan, jossa hän haastatteli 30:tä ohioilaista yläasteen opettajaa, että opettajat uskoivat erityisesti kielteisten tunteiden säätelyn edistävän oppimista ja auttavan opettajia keskittymään tavoitteeseensa. Joskus oman kielteisen tunteen sanoittaminen saattoi myös ennaltaehkäistä tulevaa ongelmaa ja rauhoittaa oppilaita. Opettajan kielteisen tunteen tai oppilaan ei-hyväksyttävän käyttäytymisen sanoittaminen saattoi toimia opettajan ennakoivana tunteiden säätelyn strategiana. (Sutton 2004.) Tunteita sanoittamalla oppilas tai valmennettava voi paremmin ymmärtää tekojensa vaikutukset opettajan tai valmentajan tunteisiin. Tunteiden peittäminen ei välttämättä ole tehokas

tapa edistää vuorovaikutusta, sillä Sutton ja Wheatley (2003) havaitsivat, että oppilas voi aistia opettajan tunteita, vaikka opettaja yrittäisi peittää niitä. Tämän vuoksi valmentajan on hyvä välillä sanoittaa omia tunteitaan valmennettaville, sillä tunteiden nimeäminen ja tunteiden ilmaiseminen voivat selventää ja edistää vuorovaikutusta (Lintunen & Gould 2014, 625).

Valmentajien kyky säädellä omia tunteitaan voi edistää terveyttä tukevaa työskentelyn ilmapiiriä ja aikaansaada myönteisiä oppimistuloksia (Haver, Akerjordet & Furunes 2013). Hyvien tunnetaitojen ansiosta opettaja osaa hallita ryhmää tehokkaammin ja pystyy tunneilmaisullaan edistämään innostusta ja oppimisen riemua sekä ohjaamaan oppilaiden käyttäytymistä (Jennings & Greenberg 2009). Myönteiset tunteet voivat edistää muistamista ja asioiden yhdistelemistä (Madan, Scott, & Kensinger 2018). Näin ollen valmentajan myönteisillä tunneilmaisuuilla ja kielteisten tunteiden säätelyllä voidaan katsoa olevan vaikutusta urheilijoiden kehittymiseen.

Valmentajien tunnetaidot vaikuttavat kokonaisvaltaisesti urheilijoiden tunteisiin ja hyvinvointiin. Lafrenière, Jowett, Vallerand ja Carbonneau (2011) havaitsivat tutkimuksessaan, että myönteisesti ja harmonisesti valmennukseen suhtautuva valmentaja tuki urheilijan autonomiaa valmennuksessa ja näin ollen edisti urheilijan hyvinvointia sekä yleistä onnellisuuden kokemista. Hyvinvoinnin lisäksi valmentajan toiminta voi vaikuttaa myös urheilijoiden itsetuntoon (Smith & Smoll 1990). Amerikkalaiset psykologit Ronald Smith ja Frank Smoll ovat edelläkävijöitä valmentajien koulutuksen kehittämisessä ja ovat luoneet koulutusohjelman nimeltään Coach Effectiveness Training (CET), jonka avulla he pyrkivät lisäämään valmentajien tietoutta heidän käyttäytymisensä vaikutuksista urheilijoihin (Cruz, Mora, Sousa & Alcaraz 2016; Smith & Smoll 1979). Jo 1970-luvun loppupuolella Smith, Smoll ja Curtis (1979) kokeilivat lyhyen valmentajakoulutuksen vaikutusta amerikkalaisen pesäpallon juniorijoukkueiden valmentajiin. Heille pidettiin kahden tunnin mittainen koulutustilaisuus, jossa käsiteltiin aiempien tutkimusten pohjalta valmentajille laadittuja käyttäytymissuosituksia. Lisäksi he saivat mukaansa käyttäytymissuositukset paperisena versiona. Tutkimuksessa vertailtiin valmentajia, jotka saivat tämän lyhyen koulutuksen, sellaisiin valmentajiin, jotka eivät saaneet kyseistä koulutusta. Tutkimuksessa tutkittiin koulutuksen vaikutuksia valmentajiin havainnoimalla heidän käyttäytymistään peleissä muun muassa heidän reaktioitaan seuraamalla. Lisäksi tutkimuksessa pyrittiin haastatteluiden avulla selvittämään

pelaajien näkemyksiä ja kokemuksia heistä itsestään, valmentajien toiminnasta, lajista ja muista pelaajista. Tutkimuksessa todettiin, että valmentajien koulutustilaisuus vaikutti siihen, kuinka he kohtaavat urheilijoita. Koulutettujen valmentajien urheilijoiden itsetunto parani aiemmasta ja urheilijat myös kuvailivat koulutettuja valmentajia positiivisemmin kuin kouluttamattomia. (Smith, Smoll ja Curtis 1979.)

Smithin, Smollin ja Curtiksen (1979) tutkimuksen pohjalta voidaan olettaa, että valmentajien kielteisillä tunneilmaisilla voi olla negatiivisia vaikutuksia urheilijoihin. Thelwell, Weston ja Greenlees (2010) tutkivat, kuinka valmentajat selviytyivät stressaavissa tilanteissa, kuten urheilijoiden huonojen suoritusten aikana. Tällaisissa tilanteissa valmentajat käyttivät erilaisia tunnetaitoja, kuten tunteiden ilmaisua huutaen tai tunteiden säätelyä, jolloin valmentajat pyrkivät muuttamaan kielteiset tunteet myönteisiksi (Thelwell, Weston & Greenlees 2010). Jos valmentajat purkavat kielteiset tunteet ajattelemattomasti urheilijoihin, voi se aiheuttaa kielteisiä reaktioita urheilijoissa ja vaikuttaa heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Sagarin ja Jowettin (2012) mukaan valmentajien kielteiset ja myönteiset tunnereaktiot vaikuttavat urheilijoihin eri tavoin. Valmentajien kielteiset tunneilmaisut häviötilanteessa tai urheilijan tehdessä virheen voivat vaikuttaa urheilijan motivaatioon, itsetuntoon ja oppimiseen kielteisesti, kun taas myönteiset tunneilmaisut voivat olla positiivisesti yhteydessä urheilijoiden mielialaan ja motivaatioon (Sagar & Jowett 2012; Keegan, Harwood, Spray & Lavallee 2009). Tämän pohjalta voidaan päätellä, että erityisesti kielteisten tunteiden säätely voi olla tärkeää urheiluvalmennuksessa.

4.2. Tunnetaitoinen valmentaja

Valmentajien tunnetaidot ovat merkityksellisessä osassa valmennustilanteissa. Jennings & Greenberg (2009) totesivat että tunnetaitoinen opettaja on itsetietoinen ja tunnistaa omia tunteitaan sekä tilanteita, jotka aiheuttavat hänessä tunteita. Tällöin opettaja usein tietää, kuinka kanavoida miellyttäviä tunteita, kuten innostusta, motivoidakseen häntä itseään ja oppilaita oppimaan (Jennings & Greenberg 2009). Koska tunteet voivat tarttua muihin, voi valmentajan olla tärkeää huomioida omien tunteidensa vaikutukset valmennettaviinsa. Valmentajan on hyvä tunnistaa ja ymmärtää omien tunteidensa lisäksi myös muiden tunteita. Jennings & Greenberg

(2009) havaitsivat, että tunnetaitoinen opettaja osaa lukea sosiaalisia tilanteita ja tehdä niihin liittyviä päätöksiä rakentavasti. Samankaltaisia havaintoja teki myös Barr (2011) tutkimuksessaan, jossa todettiin, että empatiakyky auttoi opettajia vastaamaan oppilaille sopivalla tavalla sekä auttoi heitä ymmärtämään oppilaita. Opettajan empatiakyvyllä oli myös vaikutusta oppilaiden välisiin suhteisiin, sillä opettajan kyky asettua oppilaan asemaan ja halu auttaa heitä heidän ihmissuhdeongelmissaan edistivät oppilaiden välisiä suhteita luokkahuoneessa (Barr 2011). Kun valmentaja osaa lukea sosiaalisia tilanteita ja tunnistaa valmennettaviensa tunteita, pystyy hän antamaan tilanteeseen sopivaa palautetta ja vahvistamaan oppimiselle höydyllisiä tunteita urheilijoissa sekä edistämään myös urheilijoiden välisiä suhteita. Empatian ja tunteiden ymmärtämisen avulla valmentaja voi myös auttaa urheilijaa tämän tunteiden säätelyssä. Jennings ja Greenberg (2009) totesivat, että jos opettaja ymmärtää oppilaan haastavan käyttäytymisen tai itsesäätelyn vaikeuksien johtuvan esimerkiksi ongelmista kotona, kokee hän enemmän empatiaa oppilasta kohtaan ja voi auttaa oppilasta käyttäytymisen itsesäätelyssä.

Valmentajat voivat omalla toiminnallaan ja esimerkillään opettaa myös tunnetaitoja urheilijoille. Jennings ja Greenberg (2009) totesivat, että opettajat toimivat roolimalleina oppilailleen, sillä opettajat ovat heille tietynlaisia käyttäytymisen esikuvia ja pystyvät omalla toiminnallaan opettamaan oppilaille rakentavia ja sosiaalisesti hyväksyttäviä tapoja käsitellä tunteita (Jennings & Greenberg 2009). Myös Jones, Bouffard ja Weissbourd (2013) totesivat, että oppilaat oppivat opettajiltaan tunnetaitoja, sillä he tarkkailevat opettajan taitoja käsitellä turhautumista tai stressiä. Oppilaat voivat esimerkiksi havaita, kuinka opettaja selittää vaikean tilanteen sekä samalla hallitsee omaa käyttäytymistään ja ryhmän toimintaa (Jones, Bouffard & Weissbourd 2013). Valmentajat voivat omalla esimerkillään opettaa valmennettaville, kuinka sietää pettymyksen tunnetta häviötilanteessa tai kuinka toimia rauhallisesti stressaavassakin tilanteessa. Lisäksi he voivat omalla asenteellaan vaikuttaa urheilijoiden käyttäytymiseen. Esimerkiksi valmentajan salliva asenne valmennettavien aggressiiviseen käyttäytymiseen voi lisätä aggressiivista käyttäytymistä pelitilanteessa (Gee & Potwarka 2014, 655). Valmentajan olisikin hyvä pohtia, millaista esimerkkiä hän näyttää ja millaisia urheilijoita sekä ihmisiä hän haluaa omalla esimerkillään valmennettavistaan kasvattaa.

4.3. Vuorovaikutustaitoinen valmentaja

Urheiluvalmentajan valmennustaitoihin voivat vaikuttaa muun muassa valmentajan omat kokemukset omista valmentajistaan, koulutukset, valmennuskokemus, keskustelut muiden valmentajien kanssa sekä urheilijoilta saatu palaute (Hämäläinen 2008, 76). Oikeilla sanavalinnoilla sekä eläytyvällä käyttäytymisellä valmentajat saavat luotua uskoa ja yhteishenkeä joukkueeseen (Lintunen & Rovio 2009). Vuorovaikutustaitoinen valmentaja voi olla taitava viidellä vuorovaikutukseen liittyvällä osa-alueella, jotka ovat itsetietoisuus tai minätietoisuus, itsesääätely tai itsensä johtaminen, sosiaalinen tietoisuus, vuorovaikutustaidot tai ihmissuhdetaidot ja vastuullinen päätöksenteko. Nämä taidot muodostavat vuorovaikutusosaamisen kannalta merkittävän kehän. (Lintunen ym. 2015; Talvio & Klemola 2017, 18.)

Minätietoisuus on omien tunteiden, arvojen, pyrkimysten ja toiveiden sekä heikkouksien ja vahvuuksien tunnistamista, ymmärtämistä ja hallintaa (Greene & McNallie 2015). Itsensä hyvin tuntevan ihmisen kanssa työskentely voi parhaillaan olla selkeää ja mutkatonta, sillä tämä on selvillä omista tunteistaan ja pyrkimyksistään. Itsensä johtaminen ja itsesääätely voivat tarkoittaa tavoitteiden asettelua ja toiminnan toteuttamista. Niillä voidaan lisäksi tarkoittaa omien tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi ja toteuttamiseksi. (Talvio & Klemola 2017, 18–81.) Itsesääätely on myös omien tunteiden hallintaa ja uskomuksia siitä, mikä on hyväksyttävää käytöstä, sekä kykyä toimia näiden uskomusten mukaisesti (Greene & McNallie 2015). Sosiaalinen tietoisuus on empatian ja ymmärryksen kokemista ja osoittamista toista kohtaan. Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot taas tarkoittavat myönteisten ja toimivien ihmissuhteiden rakentamista ja ylläpitämistä, ryhmissä työskentelyä ja ristiriitojen rakentavaa käsittelemistä. Vastuullisessa päätöksenteossa kyse on eettisten ja rakentavien valintojen tekemisestä. (Talvio & Klemola 2017, 18–81.) Näitä taitoja olisi tärkeä harjoitella käytännössä valmentajakoulutuksissa (Lintunen ym. 2015), sillä kehän opiskelu kehittää kykyä tunnistaa erilaisia vuorovaikutustilanteita sekä taitoa toimia tilanteissa itseä ja muita kunnioittavasti. Niitä oppimalla ihminen voi syventää ihmissuhteitaan. (Talvio ja Klemola 2017, 13.)

Lintunen ym. (2015) korostavat valmentajien aktiivisen ja eläytyvän kuuntelun, omien tarpeiden ja ajatusten ilmaisun sekä ongelmanratkaisun taitojen merkitystä. Hyvillä ongelmanratkaisutaidoilla valmentaja voi tunnistaa ryhmässä vallitsevia ongelmia, jotka ovat merkityksellisiä ryhmän toiminnan ja ongelmien ratkaisun kannalta. (Lintunen ym. 2015.) Taitava vuorovaikuttaja osaa myös pyytää anteeksi, jos vuorovaikutustilanteessa sanoo jotain epäsovivaa. Vuorovaikutustaitojen oppimisen kannalta on tärkeää kyetä palaamaan aiempiin vuorovaikutustilanteisiin, jotta niistä voi oppia. (Talvio & Klemola 2017, 12; Valkonen 2003, 234.)

Urheiluvalmentajien vuorovaikutustaidot näkyvät konkreettisesti heidän antaessaan palautetta urheilijalle tämän suorituksesta. Moenin ja Kvalsundin (2013) tekemässä tutkimuksessa kävi ilmi, että valmentajat kokivat palautteenannossa tärkeänä selkeän ja suoran viestinnän. Näin valmennuksessa voitiin keskittyä olennaiseen. Valmentajien mielestä myös urheilijan ja valmentajan keskinäisen ymmärryksen löytäminen palautteenannon aikana oli tärkeää. (Moen & Kvalsund 2013.)

Lintusen ja Rovion (2009) mukaan monet huippuvalmentajat ovat erinomaisia viestijöitä ja itsensä ilmaisijoita. Dimec ja Kajtna (2009) taas havaitsivat eri-ikäisten valmentajien psykologisia taitoja tutkiessaan, että nuoret valmentajat saattoivat olla valmennustilanteessa yhteistyökykyisempiä, ystävällisempiä ja empaattisempia kuin vanhemmat ja pidemmän uran tehneet valmentajat. Lisäksi nuoremmat valmentajat pystyivät hallitsemaan itseään paremmin. (Dimec ja Kajtna 2009.) Tätä ilmiötä voisi selittää mahdollisella vuorovaikutustaitojen kehittämisen lisäämisellä valmennuskoulutuksissa viimeisten vuosien aikana.

4.4. Toimiva vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan välillä

Tässä tutkielmassa aiemmin mainitut opettajan ja oppijan väliset toimivan vuorovaikutuksen ominaispiireet, kuten avoimuus, rehellisyys, toisen huomioiminen ja tukeminen sekä molempien tyytyväisyys, korostuvat myös valmennussuhteissa. Hyvän vuorovaikutuksen yksi tärkeimmistä ominaisuuksista on puhe, jonka laatu sekä asiayhteyden mukaan valittu puhetapa ratkaisevat, miten se vaikuttaa kuulijaan. (Gordon 1974, 24–25; Gordon 2006, 24–47.)

Valmentajan ja urheilijan välisen kommunikoinnin tekee toimivaksi sen kaksisuuntaisuus. Kaksisuuntaisella kommunikoinnilla on positiivisia vaikutuksia urheilijoihin, sillä tällöin heillä on mahdollisuus ilmaista näkemyksiään. Kaksisuuntainen kommunikointi ei kuitenkaan tarkoita sitä, että urheilija voisi unohtaa kuunnella valmentajaansa ja näin käyttäytyä epäkunnioittavasti tätä kohtaan. Hyvä kommunikointi urheilijoiden kanssa osoittaa heille myös sen, että valmentaja näkee joukkueen ryhmänä yksilöitä ja myös kohtelee heitä yksilöinä. Valmentajan on tärkeää kehittää herkkyyttä havaita urheilijoiden yksilölliset tarpeet. (Smith ja Smoll 2012, 49–50.) Tämän perusteella voidaankin sanoa, että kaksisuuntainen kommunikointi on avainasemassa urheilijan ja valmentajan toimivan vuorovaikutuksen syntymisessä.

Monet valmentajat tavoittelevat mahdollisimman tehokasta harjoitteluaikaa keskittymällä fyysisten taitojen kehittämiseen. Tällöin vuorovaikutukselle ja urheilijoiden kuulemiselle jää vähän aikaa. (Lintunen & Kuusela 2009.) Tehokkaampaa harjoittelua tukee urheiluvalmentajan toinen tärkeä vuorovaikutustaito, kuunteleminen. Opettajat ja valmentajat kuuntelevat oppilaitaan ja urheilijoitaan joka päivä. Merkitystä on kuitenkin sillä, mitä oppija todellisuudessa yrittää viestittää. Tilanteissa, joissa urheilijan sisällä kuohuu, on valmentajan tärkeää osata käyttää vuorovaikutustaitojaan, kuten eläytyvää kuuntelua. (Gordon 2006, 24.) Valmentajan osoittaessa kuuntelijan taitojaan voi hän parhaassa tapauksessa opettaa myös urheilijaa hyväksi kuuntelijaksi (Smith ja Smoll 2012, 49–50). Näillä keinoilla valmentajat voivat tukea urheilijoiden psyykkistä hyvinvointia (Lintunen & Kuusela 2009).

Hautalan (2017) opettajien ja oppilaiden kokemuksia tunne- ja vuorovaikutustaitojen käytöstä liikuntatunnilla käsittelevässä liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmassa kävi ilmi, että sopiva avoimuus, rakentava vuorovaikutus ja esimerkillisyys edistivät molemminpuolista kunnioitusta sekä koko ryhmän ja sen suhteiden toimivuutta. Tutkielman tulosten mukaan liiallinen autoritäärisyys ja etäinen suhde valmennettavaan eivät enää ole toimivia tapoja.

4.5. Urheilijoiden näkemyksiä hyvistä ja huonoista valmentajista

Stewartin (2013) tutkimuksessa tarkasteltiin urheiluvalmentajaksi opiskelevien entisten urheilijoiden muistoja huonoista valmentajista. Opiskelijoiden mielestä huonon valmentajan

ominaisuuksia olivat muun muassa tiettyjen yksilöiden suosiminen sekä tiedon, opettamisen ja urheilijasta välittämisen puute. Tutkimuksessa kävi ilmi myös lukuisia vuorovaikutustaitojen puutteita, kuten epäjohdonmukaisuus, itsekkyyys, tönkeys, omahyväisyys, itsepäisyys ja pahantuulisuus. Myös valmentajan negatiivisuus nähtiin huonona ominaisuutena. Useat tutkittavista mainitsivat myös heikot kommunikointitaidot, jotka näkyivät valmentajien puutteellisina verbaalisina ja nonverbaalisina taitoina. Huono valmentaja saattoi huutaa, kiroilla ja käyttäytyä hämmentävästi eikä hän kuunnellut urheilijoitaan. Lisäksi huonolle valmentajalle saattoi olla vaikea puhua. Hän otti harjoituksissa liikaa valtaa eikä ymmärtänyt urheilijoita. Huono valmentaja oli tutkittavien mielestä myös epäempaattinen ja myötätunnoton. (Stewart 2013.)

Turman (2003) tutki valmentajien toimintaa urheilijan menestyksen edistäjänä ja estäjänä. Lisäksi hän tutki, miten valmentajan toiminta vaikuttaa joukkueen koheesioon eli kiinteyteen ja yhteistyökykyisyyteen. Tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden näkemysten perusteella ryhmän koheesiota lisäsi muun muassa valmentajan motivoivien puheiden pitäminen ja vastustajien taidoista keskusteleminen joukkueen kanssa. Yllättäen osa urheilijoista koki myös valmentajan kerskailun muiden urheilijoiden kyvyistä lisäävän joukkueen yhteenkuuluvuudentunnetta, sillä urheilija halusi ottaa mallia kehuista urheilijasta ja toimia enemmän yhteistyössä tämän kanssa kehittyäkseen yhtä hyväksi urheilijaksi. Lisäksi suurin osa urheilijoista koki valmentajan sarkastisen ja kiusoittelevan käytöksen ryhmäkoheesioon edistäjänä, sillä se rikkoi hyvällä tapaa joukkueen ja valmentajan välistä vakavaa suhdetta. Joukkueen koheesiota heikentäviksi tekijöiksi urheilijat listasivat valmentajan epäoikeudenmukaisuuden sekä urheilijan saattamisen naurunalaiseksi tai nolatuksi. Toisaalta osa tutkimukseen osallistuneista urheilijoista koki, että urheilijan hyväntahtoinen nolaaminen lähensi joukkueenjäseniä keskenään. (Turman 2003.)

Myös Hämäläinen (2008) tutki liikuntapedagogiikan väitöskirjassaan erilaisia kokemuksia hyvästä valmentamisesta selvittämällä entisten urheilijoiden kertomuksia lapsuuden ja murrosiän valmentajistaan. Myös tässä tutkimuksessa urheilijat listasivat yhdeksi valmentajan huonoksi piirteeksi huutamisen. Huonoksi ominaisuudeksi listattiin myös ”raivoisa käyttäytyminen”. Valmentajalla saattoi olla paljon tietoa lajista, mutta valmennustaidot olivat puutteelliset. Juuri tämä kävi ilmi muun muassa huutamisena ja arvosteluna. (Hämäläinen 2008,

76–77.) Turmanin (2003) tutkimustulos sitä vastoin on ristiriidassa Hämäläisen (2008) ja Stewartin (2013) tutkimustulosten kanssa, sillä osa tutkimuksen urheilijoista koki valmentajalta pelitilanteessa saamansa huudot luonnollisena osana pelitilannetta ja vastuunkantona joukkueen voiton varmistamiseksi.

Hämäläisen (2008) tutkimuksessa mukana olleiden entisten urheilijoiden mukaan hyvä valmentaja oli ymmärtävä ja lempeä, mutta myös hyvä kurinpitäjä, joka kertoi säännöt ja asetti rajoja. Erityisesti miesten muistelmassa näkyivät toiveet kurinpidosta, mikä heijastui menestyksen odotukseen. Sopiva kuri saattoi luoda myös turvallisuuden tunnetta. Urheilijan turvallisuuden tunnetta lisäsi myös se, että valmentaja piti yllä järjestystä sekä päätti, mitä tehdään. Lisäksi se antoi kuvan, että valmentaja oli luotettava ja asiantunteva ja urheilija pystyi keskittymään itse harjoitteluun. Toisaalta urheilijat toivoivat saavansa vaikuttaa siihen, mitä ja miten tehdään. (Hämäläinen 2008, 78–108; Hämäläinen 2015.) Tutkimuksen perusteella voitaisiin ajatella, että kurinpito sopivissa määrin on tärkeää harjoittelun toimivuuden kannalta, mutta liiallinen kuri nähdään urheilijan omia toiveita peittävänä ja valmentajan lempeyttä heikentävänä tekijänä.

Valmentajan tiukkuus muistettiin kuitenkin myös pelottavana asiana ja joskus harjoitukseen ei tämän vuoksi haluttu mennä. Liiallinen tiukkuus esti myös onnistumasta epäonnistumisen pelon vuoksi. (Hämäläinen 2008, 77–109.) Pelkoa aiheutti myös valmentajan arvaamattomuus, kuten vihaisen mielikuvan antava huutaminen ja ankaruus (Hämäläinen 2015). Valmentajan huono päivä saatettiin nähdä urheilijan syynä. Hämäläisen tutkimuksessa kävi ilmi, että yllättävän moni urheilija kuitenkin sieti valmentajan arveluttavaa käytöstä urheilusuorituksen kehittymisen ja kilpailumenestyksen vuoksi. He saattoivat hyväksyä sen, että valmentaja huusi ja haukkui. Myös nöyryyttämistä saatettiin sietää. (Hämäläinen 2008, 77–109.) Näyttäisi siis siltä, että usein kilpailumenestyksen tavoittelu meni urheilijoiden toiveissa toimivan vuorovaikutuksen edelle.

Valmentajan tärkeinä ominaisuuksina haastatellut näkivät ”sopivan auktoriteetin”, johon liitettiin myös Stewartin (2013) mainitsema hyvä keskusteluyhteys. Sopivaan auktoriteettiin yhdistettiin myös oikeudenmukaisuus ja tasa-arvoisuus, jotka korostuivat ryhmässä tai

joukkueessa harjoitellessa. Valmentaja, jolla oli sopivasti auktoriteettia, vaati urheilijaa yrittämään parhaansa ja keskittymään harjoitteluun. Urheilijat arvostivat myös läheistä ihmissuhdetta valmentajan kanssa. Tällöin valmentajan vuorovaikutustaidot korostuivat. Haastateltujen henkilöiden näkemysten perusteella erityisesti murrosiässä oli tärkeää, että valmentajan kanssa pystyi puhumaan myös asioista, joista ei omien vanhempien kanssa pystytty puhumaan. Aikuisiässä taas arvostettiin lisäksi valmentajan kuuntelutaitoja sekä sitä, että hän huomioi urheilijan mielipiteet harjoittelusta ja kilpailutaktiikoista. Urheilijat pitivät siitä, että valmentajalla oli aikaa ja halua keskustella muustakin kuin urheiluun liittyvistä asioista. Valmentajan tuli yleensä olla aktiivisempi osapuoli keskustelujen aloittamisessa: häneltä toivottiin kuulumisten kyselyä, joukkueen jokaisen jäsenen tervehtimistä ja hiljaisimpienkin urheilijoiden huomioimista. Tärkeää oli kuitenkin erottaa ystävyys suhde ja valmennussuhde toisistaan, sillä ystävän rooli oli erilainen kuin valmentajan. Läheinen ihmissuhde ja ystävyys oli hyvä kyetä laittamaan sivuun harjoittelun ajaksi, jotta se ei vaikeuttanut harjoittelua. (Hämäläinen 2008, 78–88.)

Valmentajan tärkeänä ominaisuutena entiset urheilijat näkivät myös kyvyn lohduttaa, kannustaa ja valaa itseluottamusta epäonnistumisten hetkellä (Hämäläinen 2008, 78–85). Olusogan ym. (2012) tutkimuksessa myös osa valmentajista näki tärkeänä taitona lohduttamisen kyvyn. Hämäläisen (2008) tutkimuksen mukaan valmentajan suuttuminen ja selän kääntäminen epäonnistumisten tai urheilijan uran lopettamisen yhteydessä nähtiin negatiivisena piirteenä. Vuorovaikutuksessa valmentajan sanavalinnat saattoivat vaikuttaa vielä urheilu-uran päättymisenkin jälkeen. Positiiviset sanat kantoivat pitkälle, kun taas ajattelemattomasti töksäytetyt asiat saattoivat jäädä vaivaamaan pidemmäksikin aikaa. Urheilijat arvostivat lisäksi valmentajan kykyä myöntää omat virheensä, mutta juuri tämä ominaisuus puuttui usealta valmentajalta. Moni valmentaja peitti virheensä auktoriteetin alle, jolloin kukaan ei uskaltanut ääneen kyseenalaistaa valmentajan toimintaa. Virheistään keskustelemaan kykenemättömän valmentajan toimintaan oli hankala puuttua ääneen. Urheilijat toivoivatkin valmentajan kykenevän ottamaan kritiikkiä vastaan. (Hämäläinen 2008, 78–87.)

Urheiluharrastus ja entinen valmentaja opettivat tutkimuksessa mukana olleille urheilijoille sosiaalisia taitoja, kuten kannustamista, keskustelutaitoja sekä toisten auttamista ja huomioon

ottamista. Sopivan kurin myötä urheilijat oppivat myös kurinalaisuutta. Toisaalta kurin kulttuuri saattoi opettaa luulemaan, että joku muu tietää paremmin, mikä itselle on parasta eikä omaa ajattelua suvaittu. Totteleminen ymmärrettiin toivottavaksi piirteeksi, sillä sen turvin pääsi useimmiten helpoimmalla. Kurin alla virheitä opittiin peittämään, sillä silloin välttyttiin rangaistuksilta. (Hämäläinen 2008, 139–140.) Urheilijat kokivat siis oppineensa valmentajaltaan paljon hyödyllisiä taitoja, jotka voidaan toisella tapaa ajateltuna tulkita myös kielteisiksi ominaisuuksiksi. Näkemyksemme mukaan aina ei välttämättä ole hyvä totella pelkästään auktoriteetteja, vaan luottaa omaan ajatteluun ja kriittisyyteen. Omien virheiden peittäminen ei välttämättä ole toimivin tapa käsitellä epäonnistumisia.

5 HYVINVOINTI

Hyvinvointi on monitulkintainen käsite ja siitä on olemassa monenlaisia määritelmiä. Sitä voidaan tarkastella yksilön tai yhteiskunnan näkökulmasta. Yleisesti hyvinvointi käsittää optimaalisen hyvinvoinnin kokemuksen ja hyvän toimintakyvyn. Yksi tapa tarkastella hyvinvointia on erotella se hedonistiseen ja eudaimoniseen lähestymistapaan. Hedonistinen lähestymistapa keskittyy onnellisuuteen ja määrittää hyvinvoinnin nautinnon säilyttämisellä ja kivun välttämällä. Eudaimoninen lähestymistapa puolestaan keskittyy itsetuntemukseen ja määrittelee hyvinvoinnin ihmisen optimaalisena toimintakykynä. (Ryan & Deci 2001.)

Hyvinvoinnin osalta tässä tutkimuksessa keskitytään yksilön hyvinvointiin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Määrittelemme hyvinvointia psykologian tohtoreiden Edward Decin ja Richard Ryanin (2000, 2012) itsemääräämisteorian (Self-Determination Theory, SDT) avulla. Itsemääräämisteoria on ihmisen sisäisen motivaation lisäksi yhteydessä hyvinvointiin, ja koemme sen selkeyttävän kompleksia hyvinvoinnin käsitettä. (Deci & Ryan 2000; Deci & Ryan 2012.)

Decin ja Ryanin (2012) mukaan itsemääräämisteoria pohjautuu Maslowin (1954) tarvehierarkiaan (Maslows Hierarchy of Needs), jonka mukaan ihmisen viisi perustarvetta ovat fysiologiset tarpeet, turvallisuus, yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet, kunnioituksen tarpeet sekä itsensä toteuttaminen. Itsemääräämisteorian näkemys perustuu siihen, että jokaisella ihmisellä on sisäinen tarve tuntea autonomian ja pätevyyden tunteita sekä sosiaalista hyväksyntää. *Autonomialla* tarkoitetaan oman toiminnan itsesäätelyä. Tällöin ihminen kokee, että voi itse ohjata toimintaansa eikä koe olevansa muiden ihmisten kontrolloitavana. (Deci & Ryan 2000.) *Yhteenkuuluvuuden tunne* tarkoittaa ihmisen tarvetta kuulua joukkoon ja tuntea yhteyttä toisten kanssa (Baumeister & Leary 1995). Itsemääräämisteorian mukaan tarve ryhmään kuulumisesta on luontainen. Ihminen haluaa saada myönteisiä kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Lisäksi ihmisellä on tarve turvallisuuden ja läheisyyden kokemiseen. (Deci & Ryan 2000.) *Pätevyyden kokemisen* tarve viittaa ihmisen tarpeeseen vuorovaikuttaa tehokkaasti ympäristön kanssa ja saavuttaa haluttuja lopputuloksia (White 1959). Pätevyyden kokemuksia voi kokea tuntiessaan tyydytystä oppimisestaan (Deci & Ryan 2000).

Itsemääräämisteorian osa-alueet ovat yhteydessä ihmisen psykologisen hyvinvoinnin kokemiseen, elämäntyytyväisyyteen ja motivaatioon. Kun autonomian ja pätevyyden kokemukset sekä yhteenkuuluvuuden tunne toteutuvat, nähdään niiden lisäävän yksilön hyvinvointia. (Deci & Ryan 1985, 5–6; Deci & Ryan 2000; Deci & Ryan 2012.) Sitä vastoin tarpeiden toteutumattomuus voi vaikuttaa hyvinvointiin heikentävästi. Itsemääräämisteoriassa oletetaan, että yksilön kolme tarvetta ovat universaaleja ja niiden täyttäminen on tarpeellista jokaisessa kulttuurissa, jotta ihminen voi kokea olevansa mahdollisimman terve ja hyvinvoiva. (Deci & Ryan 2000.) Decin ja Ryanin lisäksi psykologista hyvinvointia on tarkastellut Carol Ryff, joka määrittelee psykologisen hyvinvoinnin koostuvan kuudesta osa-alueesta, joita ovat itsensä hyväksyminen, sosiaalisen ympäristön hallitseminen, elämän tarkoituksellisuus, myönteiset sosiaaliset suhteet, henkilökohtainen kasvu ja autonomia (Ryff 1989; Ryff & Keyes 1995).

Tutkimuksessa päädyttiin käyttämään Decin ja Ryanin itsemääräämisteoriaa (1985) ihmisen psykologisesta hyvinvoinnista, sillä se on näkemyksemme mukaan hyvin sovellettavissa urheiluvälennuksessa. Kokemuksemme mukaan itsemääräämisteorian osa-alueet ovat hyvin liitettävissä muodostelmaluisteluun, sillä lajin joukkuekoot ovat suuria, jolloin yksilön yhteenkuuluvuuden tunteen merkitys kasvaa. Suuret joukkuekoot lisäävät kilpailua joukkueenjäsenten välillä, sillä vain osa heistä mahtuu mukaan kilpailevaan kokoonpanoon. Jotta jokainen joukkueenjäsen kokisi riittävästi pätevyyttä, tulisi muodostelmaluisteluvalmentajan kiinnittää huomiota yksilöiden huomioimiseen ja siihen, että hän antaa positiivista palautetta jokaiselle luistelijalle. Suuressa joukkueessa myös autonomian tunteen toteutumista on tärkeää taata antamalla jokaiselle joukkueen jäsenelle mahdollisuus vaikuttaa harjoittelun kulkuun ja muihin valmennuksellisiin asioihin.

5.1. Hyvinvointi urheilussa

Adie, Duda ja Ntoumanis (2008) osoittivat eri-ikäisille ja eri lajien joukkueurheilijoille tekemässään tutkimuksessa itsemääräämisteorian mukaisen kolmen perustarpeen toteutumisen edistävän urheilijoiden kokemaa elinvoimaisuutta. Tutkimuksessa kävi ilmi myös, että urheilijat, jotka kokivat vähemmän autonomian tunnetta, olivat alttiimpia tuntemaan olonsa

henkisesti ja fyysisesti uupuneeksi urheilussa. (Adie ym. 2008.) Kolmen perustarpeen toteutuminen näyttäisi siis edistävän ainakin joukkueurheilijoiden hyvinvointia, joten niiden toteutumisen tarkastelu on tarpeellista myös muodostelmaluistelussa.

González, García-Merita, Castillo ja Balaguer (2016) tutkivat autonomiaa tukevan valmennustyylin vaikutuksia nuorten miesurheilijoiden itsetuntoon. He totesivat tutkimuksessaan, että autonomiaa tukeva valmennustyyli ennusti myönteisiä muutoksia urheilijoiden itsetunnossa. Kontrolloitu valmennustyyli puolestaan ennusti kielteisiä muutoksia urheilijoiden itsetunnossa. (González ym. 2016.) Autonomiaa tukevan valmennustyylin tutkiminen on hyödyllistä myös muodostelmaluistelussa, sillä kokemuksemme mukaan harjoittelukulttuuri on vielä osittain melko vahvasti valmentajalähtöistä.

Urheilijoiden hyvinvoinnin tukemisessa merkitystä näyttäisi olevan myös sillä, miten palautetta annetaan. Carpentierin ja Mageaun (2013) tutkimuksessa havaittiin, että autonomiaa tukeva ja muutosorientoitunut palautteenanto oli empaattista, tarjosi erilaisia ratkaisuja, pyrki selkeisiin ja saavutettaviin päämääriin, pyrki välttämään henkilökohtaisuuksiin menemistä sekä sisälsi neuvoja, jotka oli annettu huomaavaisella äänensävyllä. Tutkimuksessa palautteenannon laatu ennusti enemmän myönteisiä vaikutuksia urheilijan suoriutumiseen kuin palautteiden määrä. Tutkimuksessa todettiin, että urheilijoiden suoritukset olivat myönteisesti yhteydessä autonomiaa tukevaan ja muutosorientoituneeseen palautteeseen. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että autonomiaa tukeva palaute oli yhteydessä korkeampaan urheilijan motivaatioon, hyvinvointiin ja itsetuntoon. (Carpentier & Mageau 2013.) Tutkimustulos on linjassa Gonzálezin ym. (2016) tutkimuksen kanssa autonomiaa tukevan valmennustyylin merkityksestä urheilussa. Tulokset palautteenannon laadusta korostavat sen merkitystä urheilukontekstissa. Koska muodostelmaluistelu on joukkuelaji ja yksilöitä joukkueessa on usein jopa yli 20, voi palautteen määrä yksilöä kohden olla vähäistä. Tämänkin vuoksi juuri palautteen laatuun olisi tärkeää kiinnittää huomiota.

6 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTTAMINEN

6.1. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote

Tässä tutkimuksessa hyödynnetään fenomenologis-hermeneuttista tutkimusotetta. Fenomenologiassa tutkimuskohteena ovat kokemukset, jotka nähdään ihmisen suhteena omaan todellisuuteensa eli ympäröivään maailmaan. Fenomenologiassa ihmistä ei voida ymmärtää ilman hänen kokemuksiaan ja suhdettaan maailmaan. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa ei pyritä löytämään yleistyksiä, vaan ymmärtämään ihmisjoukon tai yksittäisen ihmisen sen hetkistä merkitysmaailmaa. (Laine 2015.)

Kun tutkimusaineistoa aletaan tulkitsemaan, tarvitsee fenomenologia tuekseen hermeneutiikkaa. Hermeneutiikalla pyritään tulkitsemaan ja ymmärtämään mahdollisimman hyvin tutkittavien kertomuksia. (Laine 2015.) Tutkimuksessamme pyrimme siis poimimaan merkityksiä valmentajien haastatteluista sekä hermeneutiikan avulla tulkitsemaan ja ymmärtämään heidän omia käsityksiään tunne- ja vuorovaikutustaidoista.

6.2. Tutkittavat

Tutkimme kolmea suomalaista muodostelmaluisteluvallmentajaa sekä heidän valmentamiaan joukkueita. Joukkueet olivat SM-tason juniorijoukkueita, joiden luistelijat olivat iältään 15–19-vuotiaita. Joukkueita oli aineistossa yhteensä kolme ja luistelijoita 59. Pääkriteereinä valmentajien valinnalle olivat toimiminen vastuuvallmentajana SM-juniorijoukkueessa ja valmentajien pitkä valmennuskokemus. Lisäksi haluttiin, että tutkijoilla ei ole yhteistä luisteluhistoriaa valittujen valmentajien kanssa.

Luistelijoiden määrää joukkueittain eikä joukkueiden harjoitusmääriä eritellä tutkittavien anonymiteetin varmistamiseksi. SM-juniorisarjassa oli tutkimusta tehtäessä vain 13 joukkuetta. Tämän vuoksi emme halua tuoda esille yksittäisten joukkueiden tietoja, sillä tutkittavat joukkueet ja valmentajat saattaisivat tällöin olla helposti selvitetävissä. Myöskään

valmentajien iäkiä tai tähänastisten valmennusvuosien määrää ei aineistonkeruussa selvitetty, sillä niiden erittely voisi heikentää valmentajien anonymiteettiä.

6.3. Aineiston hankinta

Valmentajiin otettiin yhteyttä sähköpostitse valmentajien seuran kautta joulukuussa 2019 ja tammikuussa 2020. Luistelijoita tutkijat informoivat ensimmäisen kerran juuri ennen kyselyn suorittamista. Tutkimuksen aineisto kerättiin havainnoimalla ja haastatteleamalla valmentajia, minkä lisäksi luistelijat vastasivat kyselylomakkeeseen. Havainnointi tapahtui yhden jääharjoituksen aikana ja valmentajan haastattelu harjoituksen jälkeen jäähallin pukuhuonetilaisissa. Ennen valmentajan haastattelua luistelijat vastasivat tutkijoiden läsnä ollessa kyselyyn. Valmentaja 1 oli läsnä luistelijoiden vastatessa kyselyyn, kun taas valmentajat 2 ja 3 eivät. Aineisto kerättiin kolmessa eri jäähallissa.

Valmentajia havainnoimalla haluttiin tarkastella heidän tunne- ja vuorovaikutustaitojensa hyödyntämistä jääharjoitustilanteessa. Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi päädyimme kuitenkin jättämään havainnointiosuuden tutkimuksesta kokonaan pois, sillä aineistonkeruun aikana havainnointitilanteet olivat hyvin erilaisia. Valmentajia havainnoitiin eri etäisyyksiltä, mikä joidenkin valmentajien kohdalla vaikutti sekä kuulo- että näköhavaintojen tekemiseen heikentävästi. Valmentajia havainnoimalla kykenimme kuitenkin saamaan kokonaiskuvan valmentajien ja luistelijoiden välisestä vuorovaikutuksesta. Havainnointi auttoi meitä ymmärtämään paremmin valmentajien haastatteluissaan esille tuomia huomioita esimerkiksi kuunteluun tai palautteenantoon liittyen.

6.3.1 Valmentajien teemahaastattelut

Haastatteluiden avulla lähdettiin selvittämään vastauksia tutkimuksen kolmeen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Haastatteluissa pyrittiin selvittämään valmentajien näkemyksiä ja kokemuksia tunteiden tunnistamisesta ja ymmärtämisestä sekä niiden säätelystä. Lisäksi pyrittiin selvittämään valmentajien ymmärrystä vuorovaikutustaidoista sekä niiden hyödyntämistä minäviestien, kuuntelemisen ja ongelmanratkaisun muodossa. Haastatteluissa

annettiin valmentajille myös mahdollisuus kertoa tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvistä haasteista. Tässä tutkimuksessa haastattelumuodoksi valittiin puolistrukturoitu eli teemahaastattelu, sillä se mahdollistaa heikosti tiedostettujen asioiden selvittämisen. Kyseinen haastattelumuoto mahdollistaa ennakkoon määriteltyjen kysymysten muokkaamisen tai esittämisen vaihtelevissa järjestyksissä sen mukaan, miten haastattelutilanne etenee. (Eskola & Vastamäki 2010, 28; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 206; Hirsjärvi & Hurme 2008, 34–48.)

Haastattelurunko ja -kysymykset koostettiin Gordonin (2006) vuorovaikutusteoriaan pohjautuen sekä Daviesin, Lanen ja Devonportin ja Scottin (2010) kehittämän tunneälyn mittariston (Brief Emotional Intelligence, BEIS) väittämiä hyödyntämällä. Tunneälyn mittaristo perustuu EIS (Emotional Intelligence Scale) -mittaristoon, joka puolestaan pohjautuu Saloveyn ja Mayerin (1990) tunneälyn teoriaan (Schutte ym. 1998). Tunnetaitoja pyrittiin selvittämään myös RULER –mallin osatekijöitä hyödyntämällä (Brackett & Rivers 2013; Nathanson, Rivers, Flynn & Brackett 2016).

Tutkijat haastattelivat valmentajia yhdessä. Haastattelujen kestot vaihtelivat 22.25 minuutista 31.49 minuuttiin (aikakeskiarvo 26.74). Litteroitujen haastattelujen pituus oli yhteensä 29 sivua (Times New Roman 12, riviväli 1).

6.3.2 Luistelijoiden kysely

Kyselyn avulla pyrittiin saamaan vastauksia tutkimuksen neljänteen tutkimuskysymykseen eli selvittämään mitkä valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidot edistävät luistelijoiden kokemaa hyvinvointia. Tässä tutkimuksessa käytettiin kontrolloitua kyselyä, jonka jaoimme henkilökohtaisesti luistelijoille. Tällöin pääsimme myös kertomaan heille kasvotusten tutkimuksen tarkoituksesta sekä vastaamaan mahdollisesti esille nouseviin kysymyksiin. Kyselylomakkeen muodoksi valitsimme asteikkoihin eli skaaloihin perustuva kysymystyyppi. Siinä esitettiin väittämiä, joihin luistelijat vastasivat sen mukaan, miten vahvasti he ovat samaa tai eri mieltä väitteen kanssa. Lisäksi kysely sisälsi avoimia kysymyksiä, jotta luistelijat pääsivät kertomaan omin sanoin kokemuksistaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195–

197, 200–201; Vilkka 2007, 28.) Avoimia kysymyksiä emme kuitenkaan päätyneet ottamaan tutkimusaineiston analyysiin mukaan, sillä vastauksia oli hyvin vähän eikä vastauksien sisällöistä löytynyt tutkimuksen kannalta merkittäviä löydöksiä.

Tutkimuksessa hyödynnettiin internet-kyselyä, jossa vastaukset tallentuivat tietokantaan. Internet-kysely oli nopea toteuttaa, sillä tutkimuksen kysely toteutettiin harjoitusten yhteydessä. (Heikkilä 2014, 66.) Luistelijat vastasivat kyselylomakkeeseen Webropol-ohjelmassa. Kyselyssä pyrittiin selvittämään luistelijoiden kokemuksia valmentajiensa tunne- ja vuorovaikutustaidoista. Lisäksi kyselyllä haluttiin selvittää luistelijoiden kokemaa hyvinvointia. Sen avulla saatiin kattavasti tietoa suurelta määrältä luistelijoina sekä säästettiin myös tutkijoiden aikaa. Kyselyn avulla saatiin myös jokaiselta luistelijalta henkilökohtainen mielipide tutkimuksen väittämiin, sillä kysely soveltuu usein hyvin henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen, kuten koettuun terveyteen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195–197, 200–201; Vilkka 2007, 28.)

Kyselyn väittämät päätettiin rakentaa tämän tutkielman tutkijoiden toimesta, sillä täysin lajia vastaavaa valmista kyselyä ei löytynyt. Kyselyn väittämät sisältävät lajinomaisia termejä, joilla nähtiin mahdolliseksi päästä lähemmäs luistelijoiden ajatusmaailmaa. Asenneasteikkona tutkimuksessa käytettiin Likertin 5-portaista asteikkoa, jonka avulla luistelijat vastasivat väittämiin asteikolla “1= Täysin eri mieltä”, “2= Jokseenkin eri mieltä”, “3= En samaa enkä eri mieltä”, “4= Jokseenkin samaa mieltä” ja “5= Täysin samaa mieltä” (Heikkilä 2014, 51).

Luistelijoiden kokemukset valmentajien tunnetaidoista. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään valmentajien tunnetaitoja väittämällä, jotka mittasivat luistelijoiden kokemuksia valmentajan tunnetaitojen hyödyntämisestä erilaisissa tilanteissa. Tunnetaitoihin liittyvät väittämät muodostettiin RULER-mallin (Brackett & Rivers 2013; Nathanson, Rivers, Flynn & Brackett 2016) tunnetaitoja ja Saloveyn ja Mayerin (1990, 1997) tunneälyn teoriaa hyödyntämällä. Kyselyn avulla pyrimme kartoittamaan luistelijoiden kokemuksia valmentajien tunteiden säätelystä sekä tunteiden ilmaisemista. Tunteiden säätelystä pyrimme saamaan vastauksia tutkimalla luistelijoiden kokemuksia valmentajien tunnereaktioista luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa. Valmentajien tunteiden ilmaisemista selvitettiin tutkimalla luistelijoiden

kokemuksia valmentajien tunneilmaisusta luistelijan ja joukkueen onnistuessa. Näitä selvitettiin yksittäisten väittämien avulla, joista myöhemmin muodostettiin summamuuttujia. Taulukoissa 1-3 on esitelty tunnetaitojen summamuuttujat, niiden sisältämät väittämät sekä muuttujien sisäinen yhdenmukaisuus, jota tarkasteltiin Cronbachin alfan reliabiliteettikertoimen avulla. Reliabiliteettikertoimelle ei ole yksiselitteistä raja-arvoa, mutta mitä suurempi kerroin on, sitä paremmin summamuuttujan osiot sopivat yhteen. Luku saisi mielellään olla .70. (Heikkilä 2014, 178.)

Alla esiteltyjen väittämien lisäksi kyselyssämme selvitettiin valmentajien toimintaa harjoitus- ja kilpailutilanteessa. Näihin liittyviä väittämiä emme kuitenkaan hyödyntäneet analyysissämme, sillä niiden avulla emme saaneet muodostettua toimivia tutkimusmuuttujia tai merkittäviä tutkimustuloksia. Nämä poisjätetyt väittämät ovat esillä liitteessä 5.

Valmentajan myönteinen tapa reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa -muuttuja sisälsi kuusi väittämää, jotka olivat “Luistelijan epäonnistuessa valmentaja lohduttaa”, “Luistelijan epäonnistuessa valmentaja kannustaa”, “Luistelijan epäonnistuessa valmentaja pysyy rauhallisena”, “Joukkueen epäonnistuessa valmentaja lohduttaa”, “Joukkueen epäonnistuessa valmentaja kannustaa” ja “Joukkueen epäonnistuessa valmentaja pysyy rauhallisena”. Cronbachin alfa tällä keskiarvosummamuuttujalla oli .732. Tutkimusmuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus on esiteltynä taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Valmentajan myönteinen tapa reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa -tutkimusmuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus

Valmentajan myönteinen tapa reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa	Cronbachin alfa, jos osio poistetaan
Luistelijan epäonnistuessa valmentaja lohduttaa	.712
Luistelijan epäonnistuessa valmentaja kannustaa	.651
Luistelijan epäonnistuessa valmentaja pysyy rauhallisena	.724
Joukkueen epäonnistuessa valmentaja lohduttaa	.666
Joukkueen epäonnistuessa valmentaja kannustaa	.701
Joukkueen epäonnistuessa valmentaja pysyy rauhallisena	.702

Valmentajan kielteinen tapa reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa -muuttuja sisälsi kuusi väittämää, jotka olivat “Luistelijan epäonnistuessa valmentaja huutaa”, “Luistelijan epäonnistuessa valmentaja syyllistää luistelijaa”, “Luistelijan epäonnistuessa valmentaja osoittaa ilmeillään ja eleillään pettymyksensä luistelijaa kohtaan”, “Joukkueen epäonnistuessa valmentaja huutaa”, “Joukkueen epäonnistuessa valmentaja osoittaa ilmeillään ja eleillään pettymyksensä joukkuetta kohtaan” ja “Joukkueen epäonnistuessa valmentaja syyllistää luistelijoita”. Cronbachin alfa tällä keskiarvosummamuuttujalla oli .795. Tutkimusmuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus on esiteltynä taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Valmentajan kielteinen tapa reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa -tutkimusmuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus

	Cronbachin alfa, jos osio poistetaan
Luistelijan epäonnistuessa valmentaja huutaa	.775
Luistelijan epäonnistuessa valmentaja syyllistää luistelijaa	.762
Luistelijan epäonnistuessa valmentaja osoittaa ilmeillään ja eleillään pettymyksensä luistelijaa kohtaan	.741
Joukkueen epäonnistuessa valmentaja huutaa	.765
Joukkueen epäonnistuessa valmentaja syyllistää luistelijoita	.776
Joukkueen epäonnistuessa valmentaja osoittaa ilmeillään ja eleillään pettymyksensä joukkuetta kohtaan	.757
Alfa	.795

Valmentajan tunneilmaisu luistelijan ja joukkueen onnistuessa -muuttuja sisälsi kuusi väittämää, jotka olivat “Luistelijan onnistuessa valmentaja antaa positiivista palautetta”, “Luistelijan onnistuessa valmentaja osoittaa tyytyväisyytensä ilmein ja elein, esim. hymyilemällä tai näyttämällä peukkuja”, “Luistelijan onnistuessa valmentaja ei reagoi mitenkään”, “Joukkueen onnistuessa valmentaja antaa positiivista palautetta”, “Joukkueen

onnistuessa valmentaja osoittaa tyytyväisyytensä ilmein ja elein, esim. hymyilemällä tai näyttämällä peukkua” ja “Joukkueen onnistuessa valmentaja ei reagoi mitenkään”. Cronbachin alfa tällä keskiarvosummamuuttujalla oli .742. “Luistelijan onnistuessa valmentaja ei reagoi mitenkään” ja “Joukkueen onnistuessa valmentaja ei reagoi mitenkään” -väittämien arvot on tulosten analysoinnissa käännetty toisinpäin, jolloin väittämien kielteinen merkitys kääntyi positiiviseksi. Väittämät kuvaavat nyt siis valmentajan reagoimista luistelijan tai joukkueen onnistumisessa eikä reagoimattomuutta. Tutkimusmuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus on esiteltyinä taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Valmentajan tunneilmaisu luistelijan ja joukkueen onnistuessa - tutkimusmuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus

Valmentajan tunneilmaisu luistelijan ja joukkueen onnistuessa	Cronbachin alfa, jos osio poistetaan
Luistelijan onnistuessa valmentaja antaa positiivista palautetta	.671
Luistelijan onnistuessa valmentaja osoittaa tyytyväisyytensä	.637
Luistelijan onnistuessa valmentaja ei reagoi mitenkään	.719
Joukkueen onnistuessa valmentaja antaa positiivista palautetta	.780
Joukkueen onnistuessa valmentaja osoittaa tyytyväisyytensä ilmein	.685
Joukkueen onnistuessa valmentaja ei reagoi mitenkään	.725
Alfa	.742

Luistelijoiden kokemukset valmentajien vuorovaikutustaidoista. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään valmentajien vuorovaikutustaitoja väittämillä, jotka mittasivat luistelijoiden kokemuksia valmentajan vuorovaikutustaitojen hyödyntämisestä erilaisissa tilanteissa. Valmentajien vuorovaikutustaitoihin liittyvät väittämät muodostettiin Gordonin (2006) vuorovaikutusteorian avulla. Analyysissä hyödynsimme kyselyn neljää vuorovaikutustaitojen väittämää, joita olivat “Valmentaja sanoittaa tunteitaan, esim. kertoo kun on pettynyt tai ylpeä”, “Saan valmentajalta tasapuolisesti huomiota harjoituksissa”, “Valmentaja kuuntelee minua” ja “Valmentaja tarttuu rohkeasti joukkueessa ilmeneviin ongelmiin”. Vuorovaikutuksen osalta kyselyssä oli myös muitakin väittämiä, joita emme hyödyntäneet analyysissä. Väittämät on esiteltyinä liitteessä 5.

Luistelijoiden hyvinvointi. Luistelijoiden hyvinvointiin liittyvät väittämät muodostettiin Decin ja Ryanin (2000, 2012) itsemääräämisteoriaan pohjautuen sekä Appletonin, Ntoumanisin, Questedin, Viladrichin ja Dudan (2016) kehittämää EDMCQ -mittaristoa (Coach-Created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire) hyödyntäen. EDMCQ -mittaristo pyrkii arvioimaan urheilijoiden näkemyksiä sosiaalisen ympäristön ulottuvuuksista itsemääräämisteorian ja suoritusmotivaatioteorian pohjalta (Appleton, Ntoumanis, Quested, Viladrich & Duda 2016). Väittämällä pyrittiin selvittämään luistelijoiden kokemaa autonomiaa, pätevyyden kokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Luistelijoiden kokemaa hyvinvointia pyrittiin selvittämään 13 väittämällä, kuten “Saan nautintoa harrastuksestani” (lopun väittämistä on taulukossa 4).

TAULUKKO 4. Luistelijoiden hyvinvointi -tutkimusmuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus

	Cronbachin alfa, jos osio poistetaan
Saan nautintoa harrastuksestani	.843
Koen onnellisuuden tunteita harjoituksissa	.835
Koen onnistuvani harjoituksissa	.841
Valmentajalle riittää, että yritän parhaani	.834
Valmentaja huomioi onnistumiseni harjoituksissa ja kilpailuissa	.842
Saan vaikuttaa harjoitusten kulkuun ja suunnitteluun	.850
Viihdyn joukkueessa	.847
Joukkueeni on merkityksellinen elämässäni	.855
Harrastuksessani käytetään aikaa joukkuehengen kohottamiseen	.846
Valmentaja edistää joukkuehenkeä	.842
Koen olevani samanarvoinen luistelija kuin kaikki muutkin joukkueenjäsenet	.837
Valmentaja tekee selväksi, että jokainen luistelija on osa joukkueen menestystä	.841
Valmentaja arvostaa minua niin luistelijana kuin ihmisenä	.832
Alfa	.853

Luistelijoiden kokemaa hyvinvointia selvitettiin myös tarkastelemalla hyvinvoinnin osa-alueita erikseen. Selvitimme, kuinka valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidot vaikuttavat

luistelijoiden kokemaan autonomiaan, pätevyteen sekä yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Autonomiaa tarkastelimme väittämän “Saan vaikuttaa harjoitusten kulkuun ja suunnitteluun” avulla. Pätevyyden kokemista selvitimme puolestaan väittämän “Koen onnistuvani harjoituksissa” avulla. Lisäksi yhteenkuuluvuuden tunnetta pyrimme tarkastelemaan kolmen väitteen avulla, josta muodostettiin summamuuttuja.

Yhteenkuuluvuuden tunne -muuttuja sisälsi kolme väittämää, jotka olivat “Viihdyn joukkueessa”, “Joukkueeni on merkityksellinen elämässäni” ja “Koen olevani samanarvoinen luisteliija kuin kaikki muutkin”. Muuttujan sisäisen yhdenmukaisuuden tilalla tarkasteltiin muuttujien välistä korrelaatiota. Muuttujan väittämien “Viihdyn joukkueessa” ja “Joukkueeni on merkityksellinen elämässäni” välinen korrelaatio oli 0.60. Väittämien “Viihdyn joukkueessa” ja “Koen olevani samanarvoinen luisteliija kuin kaikki muutkin” välinen korrelaatio oli 0.35. Väittämien “Joukkueeni on merkityksellinen elämässäni” ja “Koen olevani samanarvoinen luisteliija kuin kaikki muutkin” välinen korrelaatio oli 0.23. Muuttujan väittämät korreloivat pääosin keskenään. Kahden viimeiseksi mainitun väittämän välillä ei ole korrelaatiota nähtävissä. Koemme kuitenkin näiden kolmen väittämän mittaavan yhteenkuuluvuuden tunnetta parhaiten yhdessä, vaikka kahden muuttujan väittämän välillä ei olekaan korrelaatiota.

6.4. Aineiston analysointi

Tässä tutkimuksessa laadullista aineistoa analysoitiin teoriasidonnaisen sisällönanalyysin avulla ja määrällistä aineistoa korrelaatioita tutkimalla. Seuraavaksi kerromme tarkemmin tutkimusaineistomme analyysimenetelmistä.

6.4.1 Teoriasidonnainen sisällönanalyysi

Tutkimuksessa käytettiin haastatteluiden analysointimenetelmänä teoriasidonnaista sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysimenetelmä on systemaattinen ja objektiivinen dokumenttien analysointimenetelmä, jonka avulla pyritään löytämään kirjoitetusta tekstistä erilaisia merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Sisällönanalyysin muotona hyödynsimme

teoriasidonnaista analyysitapaa, jolloin analyysia ohjaa tutkimukseen valitut teoriat sekä myös aineistosta nousevat ilmiöt (Schreier 2012, 60, 89).

Aineistoa analysoimme Tuomen ja Sarajärven (2018) ohjeiden mukaisesti. Aineiston analysointi aloitettiin litteroimalla haastattelut Express Scribe –ohjelman avulla. Litteroinnin jälkeen tekstistä poimittiin erilaisia merkityksiä, jotka myös myöhemmin pelkistettiin. Pelkistykset jaettiin erilaisiin alaluokkiin, jotka suurimmaksi osaksi mukailevat tutkimuksemme teoriapohjaa. Alaluokiksi muodostui myös aineistosta erikseen nostamiimme aiheita. Alaluokat yhdisteltiin suuremmiksi kokonaisuuksiksi pääluokkien alle. Koska tutkimuksessa oli mukana vain kolme valmentajaa, syntyi yhteisiä alaluokkia suhteellisen vähän. Tämän vuoksi työssämme on esitelty paljon erilaisia alaluokkia, jotka koimme tulosten kannalta yhtä merkittäviksi. Emme näin ollen eritelleet esimerkiksi tunteiden säätelyn keinoja, sillä valmentajien vastauksista löytyi niin erilaisia mainintoja. Vastausten kirjon vuoksi lähdimme analysoimaan aineistoa valmentaja kerrallaan. Erittelemmekin tulososiossa sisällönanalyysin tulokset valmentajakohtaisesti.

Aineistosta muodostui kolme isoa teemaa, jotka mukailivat tutkimuksen kolmea ensimmäistä tutkimuskysymystä. Ensimmäinen teema käsittelee valmentajien näkemyksiä tunne- ja vuorovaikutustaidoista ja toinen teema tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntämistä valmennustilanteissa. Kolmas teema käsittelee valmentajien kokemia tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä haasteita.

6.4.2 Tilastolliset menetelmät

Kyselyn tuloksia analysoitiin SPSS tilasto-ohjelman (IBM SPSS 26 Mac OS X) avulla. SPSS oli tutkijoille ennestään tuttu ohjelma, jonka käyttöön he olivat perehtyneet menetelmäopinnoissa. Tilasto-ohjelmalla aineiston analysointi ja sen graafinen tulkinta onnistuvat nopeasti (Heikkilä 2014, 119). Kyselyn analysointi aloitettiin tekemällä summamuuttujia, joita hyödynnettiin korrelaation tutkimisessa. Summamuuttujien muodostamisen jälkeen testattiin, ovatko tutkimuksen muuttujat normaalisti jakautuneita, mikä

määritteli sopivan menetelmän käyttämisen analysoinnin seuraavissa vaiheissa (Metsämuuronen 2009, 644).

Normaalisti jakautuneiden muuttujien korrelaatioita tutkittiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla ja ei-normaalisti jakautuneiden muuttujien Spearmanin järjestyskorrelaation avulla (Metsämuuronen 2009, 369, 1156). Korrelaation vahvuus määriteltiin niin, että korrelaatio 0.8-1.0 on erittäin korkea korrelaatio, 0.6-0.8 on korkea ja 0.4-0.6 melko korkea tai kohtuullinen. Nämä arvot on määritelty Metsämuurosen (2009, 371) mukaan. Korrelaation merkitsevyyttä kuvasi $p < .01$ merkitsevä ja $p < .05$ melkein merkitsevä (Heikkilä 2014, 185).

7 TULOKSET

7.1. Analyysikehys

Teoriasidonnaisen sisällönanalyysin avulla muodostui kolme tutkimuskysymyksiämme mukailevaa pääteemaa, jotka olivat 1) valmentajien näkemykset tunne- ja vuorovaikutustaidoista muodostelmaluistelussa, 2) tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntäminen valmennustilanteissa sekä 3) tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät haasteet. Näiden teemojen alle muodostui sisällönanalyysin avulla luokkia ja alaluokkia, joita esittelemme taulukoissa 5, 6 ja 7.

Valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät näkemykset on tiivistettynä taulukossa 5. Taulukossa esitellään sisällönanalyysin avulla muodostetut luokat ja alaluokat. Ensimmäisessä luokassa esitellään tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät alaluokat, jotka kuvaavat valmentajien näkemyksiä tunne- ja vuorovaikutustaidoista muodostelmaluistelussa. Näistä vastauksista ei pystytty selkeästi erottamaan, onko kyse pelkistä tunnetaidoista tai vuorovaikutustaidoista. Näin ollen luokaksi muodostui molempia taitoja yhdistävä luokka. Toiseksi luokaksi muodostui valmentajien näkemykset tunnetaidoista ja kolmanneksi luokaksi näkemykset vuorovaikutustaidoista.

TAULUKKO 5. Valmentajien näkemykset tunne- ja vuorovaikutustaidoista muodostelmaluistelussa. Alaluokassa maininta siitä, kuinka monta kertaa alaluokka mainittiin.

	Valmentaja 1	Valmentaja 2	Valmentaja 3
Luokka	Alaluokka	Alaluokka	Alaluokka
Tunne- ja vuorovaikutustaidot		Havainnointi (3)	Ilmapiiiriin ylläpitäminen (1) Kohtaaminen (1)
Tunnetaidot	Ilmapiiiriin ylläpitäminen (1) Tunteiden ilmaiseminen (2)		Tunneäly (1)

Vuorovaikutustaidot	Kohtaaminen (1)	Kohtaaminen (1)	Palautteenanto (1)
	Aika (4)	Vaikuttaminen (1)	
	Kuuntelu (2)	Luistelijan tunteminen (1)	
	Luottamus (1)		

Taulukkoon 6 on listattu, mitä tunne- ja vuorovaikutustaitoja valmentajat hyödyntävät valmennustilanteissa. Valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntämisestä muodostui kaksi luokkaa. Ensimmäisessä luokassa esitellään tunnetaitojen hyödyntämiseen ja toisessa luokassa vuorovaikutustaitojen hyödyntämiseen liittyviä alaluokkia.

TAULUKKO 6. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntäminen valmennustilanteissa. Alaluokassa maininta siitä, kuinka monta kertaa alaluokka mainittiin.

	Valmentaja 1	Valmentaja 2	Valmentaja 3
Luokka	Alaluokka	Alaluokka	Alaluokka
Tunnetaidot	Tunteiden ilmaiseminen (2)	Tunteiden ilmaiseminen (4)	Tunteiden ilmaiseminen (2)
	Tunteiden säätely (9)	Tunteiden säätely (11)	Tunteiden säätely (3)
	Tunteiden tunnistaminen (5)	Tunteiden tunnistaminen (11)	Tunteiden tunnistaminen (3)
	Tunneäly (1)	Tunneäly (1) Tunteiden ymmärtäminen (1)	Tunneäly (1) Tunteiden ymmärtäminen (1)
Vuorovaikutustaidot	Ongelmanratkaisutaidot (3)	Ongelmanratkaisutaidot (15)	Empatia (1) Ongelmanratkaisutaidot (3)
	Kuuntelu (5)	Kuuntelu (9)	Kuuntelu (7)
	Palautteenanto (5)	Palautteenanto (9)	Palautteenanto (1)
		Kohtaamisen taidot (4) Luistelijan tunteminen (2)	

Valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät haasteet on nähtävissä taulukossa 7. Haasteista muodostui kaksi luokkaa, joista ensimmäinen sisältää valmentajien kokemia tunnetaitojen ja toinen vuorovaikutustaitojen haasteita.

TAULUKKO 7. Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät haasteet. Alaluokassa maininta siitä, kuinka monta kertaa alaluokka mainittiin.

	Valmentaja 1	Valmentaja 2	Valmentaja 3
Luokka	Alaluokka	Alaluokka	Alaluokka
Tunnetaidot		Tunteiden tulkitseminen (1)	Tunteiden tulkitseminen (2)
Vuorovaikutustaidot	Ajanpuute (2)	Vastavuoroisuuden puuttuminen (2)	Vastavuoroisuuden puuttuminen (4)
		Kuuntelu (1)	Luistelijan mustavalkoisuus (1)
		Introvertti luistelija (3)	Keskinäinen ymmärrys (1)
			Yksilön pettymys (1)

7.2. Valmentajien näkemykset tunne- ja vuorovaikutustaidoista

Tunne- ja vuorovaikutustaidot. Valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvien näkemysten ensimmäinen luokka muodostui sekä tunne- että vuorovaikutustaidoista. Luokka sisälsi kolme alaluokkaa, joita olivat havainnointi, ilmapiirin ylläpitäminen ja kohtaaminen. Haastatteluissaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja pohtivat valmentajat 2 ja 3. Valmentajan 2 mukaan valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidot muodostelmaluistelussa ovat joukkueen toiminnan havainnointia ja taitoa tunnistaa ympärillä tapahtuvia asioita. Hän mainitsi, että on

tärkeää aistia joukkueen toimintaa ja puuttua joukkueessa tapahtuviin asioihin lempeän napakasti, jos tarve sitä vaatii. Valmentajan 3 mukaan tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä roolissa hyvän hengen ja myönteisen ilmapiirin ylläpitämisessä sekä luistelijoiden kohtaamisessa. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja valmentajat 2 ja 3 kuvailivat muun muassa seuraavasti:

“Mun mielestä on tärkeää niinku... valmentajana ni olla just niinku tavallaa herkkänä sille et mitä siel tapahtuu. Ja sitte puuttua jos tarvii puuttua. – – Mutta... sillä lailla niinku, lempeän napakasti.” (Valmentaja 2)

“Onhan ne sillai niinku siinä avainasemassa siihen että et on niinku hyvä henki tai pysyy semmonen positiivinen ilmapiiri yllä... mut varmasti vaikuttaa siihen – –.” (Valmentaja 3)

Tunnetaidot. Valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvien näkemysten toinen luokka muodostui pelkistä tunnetaidoista. Luokka sisälsi 3 alaluokkaa, joita olivat ilmapiirin ylläpitäminen, tunteiden ilmaiseminen ja tunneäly. Haastatteluaineistosta löytyi tunnetaitojen osalta mainintoja valmentajilta 1 ja 3. Valmentaja 1 piti oleellisena valmennustyössään omien tunteiden säätelystä ja sen avulla myönteisen ilmapiirin ylläpitämistä. Hänestä oli merkityksellistä se, että jos joukkueessa vallitsee kielteinen ilmapiiri, pyrkii hän pysymään kielteisyyden ulkopuolella. Tämä tukee Stewartin (2013) tutkimuksen tulosta myös urheilijoiden näkökulmasta, sillä tutkimuksen urheilijat kokivat valmentajan kielteisyyden huonona ominaisuutena. Ilmapiirin kannalta valmentaja 1 piti tärkeänä sitä, että hän pysyy rauhallisena ja iloitsee tilanteen mukaisesti. Hän koki, että tunteiden ilmaiseminen kuuluu valmennustyöhön. Hänen mukaansa valmentaja saa näyttää tunteensa eikä näyttöminen ole hyvä asia. Myönteisten tunteiden ilmaiseminen on myös luistelijoiden motivoinnin kannalta tärkeässä asemassa, sillä Jenningsin ja Greenbergin (2009) mukaan tunnetaitoinen opettaja tietää, kuinka kanavoida miellyttäviä tunteita, kuten innostusta, motivoidakseen itseään ja motivoidakseen oppilaita oppimaan. Valmentaja 3 koki, että erityisesti teini-ikäisten kanssa on tärkeää ottaa näiden tunteet herkästi huomioon, mikä korostaa valmentajan tunneälyn hyödyntämistä valmennustilanteissa ja erityisesti erilaisten ikäryhmien kohtaamisessa. Valmentajat 1 ja 3 kuvailivat näkemyksiään tunnetaidoista muun muassa seuraavasti:

“– – ihan se on niinku aika hirmu oleellista tässä että ei lähde siihen negatiiviseen mukaan jos sitä tulisi. Että tota se rauhallisena pysyminen on tärkeä mut tottakai se ilon osoittaminen on myös yhtäläillä tärkeää että et kyl se...mä uskon niinku siihen et sil on tosi suuri merkitys että mikä se ilmapiiri on.” (Valmentaja 1)

“Sit noitten teinien kaa saa aika sillai tarkkana nois tunnepuolen jutuissa kyl.” (Valmentaja 3)

Vuorovaikutustaidot. Valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvien näkemysten toinen luokka muodostui pelkistä vuorovaikutustaidoista. Luokka sisälsi seitsemän alaluokkaa, joita olivat kohtaaminen, aika, vaikuttaminen, palautteenanto, kuuntelu, luistelijan tunteminen ja luottamus. Valmentajan 1 kokemusten mukaan vuorovaikutuksessa on tärkeää, että jokainen luistelija kohdataan yksilönä. Yksilöllinen kohtaaminen on Smithin ja Smollin (2012, 49–50) mukaan merkityksellistä muun muassa siksi, että yksilöiden tarpeet voitaisiin huomioida paremmin. Luistelijoiden yksilöllisen kohtaamisen lisäksi valmentajalle 1 oli vuorovaikutuksessa tärkeää riittävä aika ja läsnäolo ja tätä hän painottikin haastattelussa useamman kerran. Hänen mielestään vuorovaikutustaitoihin olennaisena osana kuului myös kuuntelu, jota tarvitaan jatkuvasti. Nämä kaikki huomiot edistävät toimivaa vuorovaikutusta, joka on hänen mukaansa luottamuksen edellytys:

“– – ja semmonen luottamus ja nii ne kaikki perustuu siihen vuorovaikutukseen et jos ei se toimi nii ei sit oo kyl luottamusta eikä sit oikeestaan oo jatkossakaan – –.” (Valmentaja 1)

Valmentajan 2 kokemusten mukaan kohtaamisessa on tärkeää urheilijan tunteminen. Vuorovaikutustaidot tarjoavat hänen mielestään keinoja vaikuttaa ympärillä tapahtuviin tilanteisiin. Hyvät vuorovaikutustaidot voivat näin ollen edistää esimerkiksi ryhmän toimintaa ja ongelmien ratkaisua. Valmentaja koki vuorovaikutuksessa tärkeänä osana valmentajan lempeyden ja helposti lähestyttävyyden. Hän koki, että hänen on omalla käytöksellään tärkeää antaa luistelijalle mahdollisuus lähestyä, kun tämä on siihen valmis. Valmentajan lempeyden merkitystä valmennuksessa tukee Hämäläisen (2008) tutkimus, jonka mukaan hyvä valmentaja osaa olla lempeä. Valmentaja 2 puhui lempeydestä seuraavalla tavalla:

“– – mut olla kuitenkin helposti, helposti niinku lähestyttävä, et, jotenki semmonen... lempeys tai sellanen niin kun, ettei yritä pakottaa mitään asiaa tapahtumaan, vaan antaa tapahtua omalla painollaan ja antaa niin kun urheilijan myös olla valmis lähestymään mua.” (Valmentaja 2)

Valmentajan kokemuksien mukaan valmentajan vuorovaikutustaitoihin muodostelmaluistelussa olennaisena osana kuuluu palautteen antaminen. Hänen mukaansa merkitystä on sillä, millä tavoin palautetta annetaan. Hän painotti sitä, että palautteenannossa pysytään aiheessa ja näin ollen vältetään henkilökohtaisuuksiin menemistä. Hänen näkemystään tukee Carpentierin ja Mageaun (2013) tutkimuksen tulos, jonka mukaan palaute, jossa ei keskitytä henkilökohtaisuuksiin, on muutosorientoitunutta ja autonomiaa tukevaa. Haastattelussaan valmentaja 2 kuvaili palautteenantoa seuraavasti:

“Ja et miten palautetta... miten sitä palautetta antaa. Ja siis et asiat, asiat asioina et ei mennä niinku henkilökohtaisuuksiin. Ehkä semmonen vaa... liittyen noihin vuorovaikutustaitoihin ja...” (Valmentaja 3)

7.3. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntäminen valmennustilanteissa

Tunnetaidot. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntäminen valmennustilanteissa -teeman ensimmäinen luokka oli tunnetaidot. Tämän luokan alle muodostui kuusi alaluokkaa, joita olivat tunteiden ilmaiseminen, tunteiden säätely, tunteiden tunnistaminen, tunneäly, tunteiden ymmärtäminen ja empatia. Valmentaja 1 hyödyntää valmennuksessaan tunteiden ilmaisua ja säätelyä. Erityisesti joukkueen onnistuessa kilpailusuorituksessa hän iloitsee mukana ja tuulettaa. Tunteiden, erityisesti kielteisten, säätelystä valmentaja puhuu paljon. Hän koki, että pystyy säätelämään tunteitaan. Valmentaja pyrkii olemaan ruokkimatta kielteisyyttä ja keskittymään myönteisiin asioihin. Tunteiden säätelyn keinona hän käyttää huumoria rentouttaakseen ilmapiiriä. Myönteisen ilmapiirin ylläpitämisen ja luistelijoiden kannustamisen vuoksi hän joutuu ajoittain esittämään toisenlaisia tunteita. Tämä on osittain ristiriidassa valmentajan näkemyksen kanssa tunteiden ilmaisemisesta, sillä hän mainitsi aiemmin, että tunteiden näytteleminen ei ole hyvä asia, vaikkakin hän joutuu sitä joskus tekemään. Tunteiden näytteleminen voi olla hyödyllinen keino ilmapiirin ylläpitämiseksi, sillä tunteet ovat tarttuvia

ja tällöin tunteet voivat tarttua tunneilmaisun avulla toiseen ihmiseen (Nummenmaa 2010, 130). Valmentaja 1 puhui tunteiden näyttelemisestä seuraavalla tavalla:

“ – – tosin joskus joutuu sitäkin tekemään (näytellä tunteita). Ihan sen takia et se, se tunnelma säilyy, että niiku sen, sen tsemppaamisen takia – – .” (Valmentaja 1)

Lisäksi valmentaja 1 hyödyntää valmennuksessa tunteiden tunnistamista ja kokee tunnistavansa luistelijoiden ilmeistä heidän tunteitaan. Hän kykenee tunnistamaan myös omia tunteitaan tiedostamalla joukkueen onnistumisten ja hyvän fiiliksen herättävän myös hänessä itsessään vahvoja tunteita. Tunteiden tunnistamisen avulla valmentaja pystyy tunnistamaan tilanteita, jolloin on parempi pysyä luisteliijoista etäämmällä. Etäällä pysyminen on myös osa valmentajan tunneälyä, sillä hän pyrkii käyttämään tunnistamia tunteitaan sopivan vuorovaikutuksen muodostamisessa.

Myös valmentaja 2 hyödyntää tunnetaitojaan valmennuksessa ilmaisemalla ja säätelemällä tunteitaan. Valmentajan 1 tavoin hän ilmaisee kilpailusuorituksen jälkeen tunteensa ja pitää tätä tärkeänä. Hän pyrkii näyttämään ilon tunteet aina aidosti, kun taas joukkueelle suutahtamista hän pitää harvinaisena valmennuskeinona. Valmentajan ajatusta tukee Valkosen (2003, 234) näkemys siitä, että toimivassa vuorovaikutuksessa korostuvat viestintätilanteen kannalta tarkoituksenmukaisten vuorovaikutustapojen valitseminen. Valmentaja 2 kokee pystyvänsä melko hyvin säätelemään tunteitaan. Hän pyrkii löytämään tunteilleen syyn eikä koe asiakseen purkaa tunteitaan hallitsemattomasti luisteliijoille. Näin ollen hän hyödyntää tunteiden ymmärtämistä ennen niiden säätelyä (Brackett & Rivers 2013). Kilpailupäivänä, erityisesti pelon tai jännityksen vallitessa, valmentaja yrittää pysyä rauhallisena ja tarpeen tullen tunteiden säätelyn keinona hän tukahduttaa omia tunteitaan:

“(kilpailupäivänä) – – mä yritän ajatella et kaikella on niinku aikansa ja paikkansa et mä en voi mitää muuta ku tehä sen hetken mis ollaa ni hyvin ja jos, jos siinä hetkes niinku on syytä vaikka tukahduttaa tunteita ni sit mä tukahdutan ja...” (Valmentaja 2)

Kuten valmentaja 1, myös valmentaja 2 kertoi hyödyntävänsä tunnetaitojaan tunnistamalla itsessään ja luistelijoissaan tunteita. Omien tunteidensa tunnistamisessa hän kykenee mielestään ymmärtämään, mistä tunne johtuu ja mitä sen taustalla on. Valmentaja tunnistaa itsessään paljon myönteisiä tunteita erityisesti silloin, kun joukkueella on hyvä tahtotila ja luistelijat nauttivat tekemisestä. Eniten kielteisiä tunteita valmentaja kokee silloin, kun hän aistii, että joku ei ole henkisesti läsnä harjoitustilanteessa. Tällaisessa tilanteessa valmentaja hyödyntää tunneälyään antamalla tarpeen tullen luistelijalle tilaa ja aikaa käsitellä omia tunteitaan. Tällöin valmentaja hyödyntää monia tunnetaitoja yhtäaikaisesti, sillä hän tunnistaa toisen tunteet, käyttää tunteita ajattelun apuna ja säätelee omaa käyttäytymistään (Mayer & Salovey 1997). Tilan antaminen ja näin ollen tunnetaitojen hyödyntäminen tukevat myös Jenningsin & Greenbergin (2009) kuvausta tunnetaitojen hyödyntämisestä. Heidän mukaansa tunnetaidot auttavat tekemään vastuullisia päätöksiä sekä auttavat arvioimaan, kuinka päätökset vaikuttavat itsensä lisäksi muihin. (Jennings & Greenberg 2009.) Tunteiden tunnistamista ja niiden ymmärtämistä valmentaja kuvasi seuraavalla tavalla:

“No koen että kykenen niinku itsessäni tunnistamaan sen ja niinku... Ja jonku ärtymyksenki niin, voin tunnistaa että liittyyks se ylipäänsä ollenkaan tähän mitä tääl hallil tapahtuu vai onks se niinku... Onks mul ollu huono päivä jossai muualla.” (Valmentaja 2)

Myös valmentaja 3 hyödyntää tunnetaitojaan ilmaisemalla tunteensa joukkueen onnistumisen hetkellä. Kielteiset tunteet hän pyrkii peittämään. Muiden haastateltujen valmentajien tavoin hän hyödyntää tunteiden säätelyä valmennuksessa. Hän kokee olevansa hyvä säätelemään tunteitaan ja tarpeen tullen purkaa niitä kotona, koska ei kovin herkästi ilmaise tunteitaan valmennustilanteessa. Tunteiden yhtenä säätelykeinona valmentaja 3 mainitsi tunteiden tukahduttamisen:

“Mut et sitte ehkä enemmän jos mietitää semmosia negatiivisii tunteita tai muita ni mä en kauheesti niitä kyllä koskaan näytä.” (Valmentaja 3)

Tunteiden ilmaisemisen ja säätelyn lisäksi valmentaja 3 kokee pystyvänsä tunnistamaan itsessään ja luistelijoissaan tunteita sekä ymmärtämään niitä. Pitkä valmennuskokemus on

auttanut valmentajaa ymmärtämään tunteita ja tunteiden ymmärtämisen avulla hän pystyy samaistumaan erilaisiin tilanteisiin ja kokemaan empatiaa. Valmentajan kokemus tunteiden ymmärtämisestä tukee myös Brackett ym. (2019) havaintoa siitä, että on helpompi kokea myötätuntoa toista ihmistä kohtaan, kuin ymmärtää käyttäytymisen taustalla olevia syitä. Tunteiden ilmaisemisen, säätelyn ja tunnistamisen lisäksi valmentaja 3 hyödyntää kokonaisvaltaista tunneälyään, jolloin hän pyrkii luistelijoiden iän ja tunteet huomioon ottaen ilmaisemaan itseään:

“Ja sitte jos mä nyt mietin tätä joukkuetta ja näiden niinku tätä ikähaarukkaa ku sieltä ne... Tunteet myllertää millon mistäki ja välillä on nii mustavalkosta kaikki et... se välimaasto niinku puuttuu kokonaan ni sitte ehkä semmonen, pitää mieltä et kelle voi sanoo ja mitä – – ja millä tavalla.” (Valmentaja 3)

Vuorovaikutustaidot. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntämisen toinen luokka oli vuorovaikutustaidot. Tämän luokan alle muodostui kuusi alaluokkaa, joita olivat ongelmanratkaisutaidot, kuuntelu, palautteenanto, kohtaamisen taidot, luistelijan tunteminen ja sanallinen viestintä. Valmentaja 1 hyödyntää vuorovaikutuksessaan palautteenantoa, jossa hän tavoittelee konkreettisuutta ja myönteisyyttä. Valmentaja pyrkii antamaan palautetta sekä yksilöille että joukkueelle yhdessä. Ongelmatilanteissa valmentaja pyrkii pysymään rauhallisena ja keskustelemaan tilanteesta riippuen joko joukkueen kanssa yhdessä tai yksilön kanssa kahden kesken. Keskustelussa hän tarpeen tullen tiedustelee, mitä luistelijalle kuuluu ja onko ongelmatilanne helpottanut. Ongelmanratkaisun lisäksi valmentaja kertoi hyödyntävänsä vuorovaikutuksessaan kuuntelua. Kuunnellessaan hän katsoo silmiin, minkä nähdään olevan osa sanatonta viestintää (Keyton 2005, 27–28; Greene & McNallie 2015) ja keskittyy kuulemiseen, jolloin hän viestii luistelijalle, että tämä on tullut huomatuksi ja kuulluksi (Talvio & Klemola 2017, 108). Valmentaja pyrkii aktiivisen kuuntelun (Gordon 2006, 94-163) keinoin osoittamaan, että on ymmärtänyt kuulemansa. Tällöin hän sanallistaa kuulemaansa sekä käyttää vastaanottoilmauksena nyökkäilyä. Näin hän myös osoittaa luistelijalle, että haluaa kuulla lisää. (Gordon 2006, 91-163.) Kuuntelua valmentaja 1 hyödyntää harjoituksissa ottamalla luistelijoiden ajatukset huomioon ja pyrkii yhdessä luistelijoiden kanssa löytämään ratkaisuja erilaisiin tilanteisiin. Tällöin valmennuksessa toteutuu kaksisuuntainen kommunikointi, jonka

Smith ja Smoll (2012, 49) määrittävät yhdeksi tehokkaan vuorovaikutuksen osatekijäksi. Valmentaja kuvaili kuuntelua ja kaksisuuntaista kommunikointia seuraavasti:

“– ei se välttämättä oo se mitä oon aluks ajatellu et mä sillee jääräpäisesti vien et nyt me tehdään näin koska mä sanon näin vaan et se syntyy sitten sen tilanteen myötä et kyl se on niinku nää sen ikäsii nää neidit että ja ku ne siellä luistelelee ne tietää itse mikä tuntuu hyvältä –.” (Valmentaja 1)

Valmentaja 2 mainitsi hyödyntävänsä vuorovaikutuksessaan ongelmanratkaisutaitoja ja kuuntelua. Hän piti ongelmatilanteiden ilmaantuessa tärkeänä sitä, että puuttuu niihin. Ongelmatilanteita ratkoessaan hän tarpeen tullen kuvailee omia tunteitaan, mutta ratkaisee niitä pääosin kuitenkin joukkueen mielialan kautta lähestyen. Valmentaja pyrkii ratkaisemaan ongelman tilanteeseen sopivalla tavalla ja vastuuttaa luistelijoita ongelmanratkaisuun kannustamalla heitä puhumaan yhdessä. Joukkueen pettymyksen keskellä valmentaja on realistinen ja miettii yhdessä joukkueen kanssa syitä tapahtuneelle sekä suuntaa joukkueen ajatuksia tulevaan. Vuorovaikutusta tehostaakseen ja kaksisuuntaisen kommunikoinnin (Smith & Smoll 2012, 49) takaamiseksi valmentaja osallistaa luistelijoita ratkaisemaan myös kilpailuohjelmaan liittyviä haasteita ja tällöin myös hyödyntää kuuntelua osana vuorovaikutusta. Kuunnellessaan hän pyrkii olemaan läsnä ja katsekontaktissa. Välttääkseen tekemästä liikaa omia tulkintoja kuulemastaan sekä kannustaakseen luistelijaa kertomaan lisää valmentaja yrittää esittää Gordonin (2006, 91–92) ovenavaajiksi nimeämiä tarkentavia kysymyksiä. Lisäksi hän pyrkii olemaan hiljaa ja odottamaan luistelijalta vastauksia sekä sisäistämään, mitä luistelija todellisuudessa juuri sanoi:

“Pyrin niinku siihen että mä en laittais sanoja toisen suuhun tai enkä kääntää sitä niinku tavallaan omien tulkintojen mukaan et mitä se on sanonu et kun mulle sanotaan jotain ni mä niinku yritän pureksia sen et mitä se niinku oikeesti mulle sano.” (Valmentaja 2)

Vuorovaikutuksessa valmentaja 2 kertoi pyrkivänsä selkeään sanalliseen viestintään, jotta häntä ymmärretään. Gordonin (2006, 23-24) mukaan sanavalinnat ovat tärkeässä roolissa sanallisesti viestiessä, mikä tukee valmentajan näkemystä selkeästä viestinnästä. Myös Lintunen ja Kuusela

(2009) korostavat selkeän itseilmaisun merkitystä vuorovaikutuksessa. Valmentaja 2 tiedostaa, että oppijoita on erilaisia, minkä vuoksi hän pyrkii käyttämään erilaisia kielikuvia ja mielikuvia valmennuksessaan. Palautteenannossa valmentaja 2 tarvittaessa kehuu sekä pyrkii käyttämään neutraalia kieltä korjattaessa luistelijan tai joukkueen suoritusta. Palautetta antaessaan hän ei mene henkilökohtaisuuksiin, vaan antaa palautetta suorituksesta eikä ihmisestä. Jos hän antaa suorituksesta kritiikkiä, hän tarjoaa aina ratkaisua tilanteeseen, mikä tukee Carpentierin ja Mageaun (2013) näkemystä urheilijan hyvinvointia edistävästä palautteenannosta. Palautteenantoa valmentaja 2 kuvaili myös seuraavalla tavalla:

“ – – must se palaute kuulostaa sanana semmoselta, et on joku jota, joku yksilö jossain et sit mä päätän ylhäältä, kerron miten asiat pitää tehdä ja mun mielestä palaute ei oo sitä vaa mä enemmänki ajattelen niinku semmosta rakentavaa ja keskustelevaa ja... ja niinku toteavaa ja rakentavaa ja...” (Valmentaja 2)

Valmentaja 2 panostaa vuorovaikutuksessaan myös siihen, että hän olisi helposti lähestyttävä. Hän koki, että vuorovaikutuksessa on tärkeää luistelijan tunteminen. Lisäksi hänen mielestään tutustuminen tapahtuu parhaiten ajan kanssa eikä sitä voida pakottaa. Yhdessä vietetty aika, kuten harjoitukset, leirit ja kisamatkat sekä erilaisten tutustumiskeinojen käyttäminen edistävät tutustumista. Valmentaja piti tärkeänä vilpittöä kohtaamista:

“No se et ne oikeesti kohdataan aidosti. Et mä oon, mä oon niistä kiinnostunut, ihan heidän ihmisyytensä takia eikä sen takia, että miten, miten mä muokkaan ja veivaan siitä niinkun menestystuotteen – –.” (Valmentaja 2)

Myös valmentaja 3 kuvaili hyödyntävänsä vuorovaikutuksessaan ongelmanratkaisutaitoja. Hän ratkaisee ongelmatilanteet ensi sijassa puhumalla kasvotusten luistelijan kanssa. Hän käyttää Gordonin (2006, 166–185) määrittämän ongelmaan tarttuvan minäviestin kaltaista ilmaisua, kun pyrkii kuvailemaan luistelijalle, miten tämän ongelmallinen käytös vaikuttaa muuhun joukkueeseen. Lisäksi hän pyrkii tiedottamaan vanhempia ongelmatilanteista. Ongelmanratkaisun lisäksi valmentaja 3 hyödyntää vuorovaikutuksessaan kuuntelua. Jääharjoituksissa valmentaja kuuntelee luistelijointa erityisesti silloin, kun hän ei muista

koreografisia yksityiskohtia. Tällöin hän varmistaa kaksisuuntaisen kommunikoinnin (Smith & Smoll 2012, 49) kyselemällä yksityiskohtia luisteliijoilta sekä pyrkimällä hyödyntämään heitä valmennuksen apuna. Lisäksi hän hyödyntää kuuntelua, kun hän näkee, että jollain on paha olla. Valmentaja kuvaili olevansa hyvä kuuntelija eikä koe puhuvansa kuuntelemansa henkilön päälle. Näin ollen hän hyödyntää Gordonin (2006, 90-109) määrittelemää passiivista kuuntelua, joka voi kertoa hyväksynnästä sekä lisäksi kannustaa luistelijaa kertomaan lisää. Valmentaja hyödyntää myös vastaanottoilmauksia (Gordon 2006, 91-92), sillä hän osoittaa luistelijalle ymmärtäneensä kuulemansa kertomalla, että on ymmärtänyt. Vuorovaikutustaitoja valmentaja hyödyntää myös palautteenannossa. Palautetta antaessaan valmentaja pyrkii korjaavaan ja eteenpäin vievään palautteeseen sekä osoittamaan, kun kehitystä on tapahtunut:

“Joo siis pyrin korjaamaan ja viemään sitä asiaa eteenpäin mut pyrin myös siihen et ku se jos se menee paremmin ni sit sanon sen.” (Valmentaja 3)

7.4. Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät haasteet

Tunnetaidot. Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvien haasteiden osalta käsittelemme ensimmäiseksi tunnetaitojen luokkaa, jonka kahdeksi alaluokaksi muodostui tunteiden tulkitseminen ja keskinäinen ymmärrys. Tunnetaitoihin liittyviä haasteita haastatteluissaan mainitsivat valmentajat 2 ja 3. Molemmille valmentajille tunnetaitoihin liittyvänä haasteena ilmeni tunteiden tulkitseminen. Tunnetaitojen haasteeksi valmentaja 2 mainitsi sen, että osaan luisteliijoista on haastavampi saada yhteyttä, sillä heidän tunteitaan on vaikeampi tulkita. Valmentajan on haastavaa luoda yhtä läheistä suhdetta kaikkien luistelijoiden kanssa, sillä osa heistä saattaa jättäytyä etäämmälle. Myös valmentaja 3 piti tunnetaitoihin liittyvänä haasteena luistelijoiden tunteiden tulkitsemista erityisesti silloin, kun luisteliija ei ilmaise tunteitaan. Valmentajien havainnot luistelijoiden tunteiden ilmaisemisesta ja niiden tulkitsemisesta ovat linjassa Lintusen ja Gouldin (2014, 625) näkemyksen kanssa, jonka mukaan tunteiden ilmaiseminen selventää ja edistää vuorovaikutusta. Valmentajat kuvailivat tunteiden tulkitsemisen haasteita seuraavasti:

“Mut et, kauheen erilaisia on eri tyyppit että... toisiin on vaikeempi saada kontakti ja sit taas toisia on niinku ikään ku vaikeempi lukea, et mitä siin tapahtuu taustalla ja sit taas toiset voi olla jotenki kauheen etäisiä, mut sit... tai niinku antaa etäisen kuvan itsestään –.” (Valmentaja 2)

“– – mut et sitte tietysti jos on, voiks, ehkä jos on samantyyppisiä ihmisiä (kuten hän itse) et ei niinku samanlailla näytä niitä (tunteita) niin... Se on vaikee mennä toisen sisään.” (Valmentaja 3)

Vuorovaikutustaidot. Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvien haasteiden osalta käsittelemme viimeisenä vuorovaikutustaitojen luokkaa, jonka seitsemäksi alaluokaksi muodostui ajanpuute, vastavuoroisuuden puuttuminen, kuuntelu, luistelijan mustavalkoisuus, introvertti luistelija, keskinäinen ymmärrys ja yksilön pettymys. Kaikki valmentajat kuvailivat vuorovaikutukseen liittyviä haasteita, vaikkakin valmentaja 1 kertoi haastattelussaan, että ei koe haasteita vuorovaikutukseen liittyen. Toisaalta yhtenä vuorovaikutukseen liittyvänä haasteena hän mainitsi ajanpuutteen, sillä urheilijoita on muodostelmaluistelujoukkueissa paljon ja tämän vuoksi hän kokee riittämättömyyttä.

Yhtenä vuorovaikutuksen haasteena valmentaja 2 koki introverttien luistelijoiden kanssa toimimisen tai heidän ymmärtämisen. Valmentaja ajatteli, että hän omalla äänekkyydellään saattaa edistää luistelijan sulkeutumista. Lisäksi hän koki haasteena vuorovaikutuksen vastavuoroisuuden puuttumisen. Vastavuoroisuuden puute näkyy joukkueen puhumattomuutena harjoitustilanteissa, sillä joukkueen harjoituskulttuuriin ei kuulu turhasta valittaminen. Hän osoittaa minätietoisuutta (Greene & McNallie 2015) tunnistamalla omassa vuorovaikutuksessaan kuunteluun liittyvänä haasteena vastauksen odottamista sen jälkeen, kun hän on esittänyt kysymyksen joukkueelle. Tämä voi olla varsin yleistä, sillä kuulija yleensä olettaa olevansa eniten avuksi juuri neuvoja ja ratkaisuja antamalla (Gordon 2006, 90). Valmentajan tuntemusta kuuntelun haasteellisuudesta tukevat Lintunen ja Rovio (2009), joiden mukaan pelkkä kuunteleminen voi vaatia kuulijalta yleensä paljon. Oma kuuntelun taitoaan valmentaja 2 kuvaili seuraavasti:

“Mutta, mä tiedän myös sen ite et mul on niinku välil vaikeuksii olla siinä hiljaisessa hetkessä et jos mä jotain kysyn ja joku ei vastaa nii sit mä ite vastaan heidän puolesta ja mä tän tunnistan itsessäni joten mä niinku...” (Valmentaja 2)

Myös valmentaja 3 koki haasteena vuorovaikutuksen vastavuoroisuuden puuttumisen. Hän korosti vuorovaikutustilanteessa vastaanottajan merkitystä viestiä tulkitessa sekä sitä eteenpäin vietäessä. Myös Gordon (2006, 23–24) painottaa viestin merkityksen tulkinnassa viestijän toiminnan lisäksi myös vastaanottajan vastuuta ja roolia. Usein viestin tulkinnassa vastuu on siis sekä valmentajalla että luistelijalla. Valmentaja koki vuorovaikutuksen haasteena sen, että luistelijat tulkitsevat mustavalkoisesti erilaisia tilanteita. Lisäksi haasteita tuotti se, että osa luisteliijoista loukkaantuu annetusta palautteesta, mikä voisi Moenin ja Kvalsundin (2013) tekemän tutkimuksen perusteella johtua muun muassa siitä, että keskinäistä ymmärrystä ei palautteenannon aikana ole täysin löytynyt. Edellä mainittujen haasteiden lisäksi valmentajalle hankalimpia hetkiä valmennuksessa olivat kilpailuohjelman luistelupaikkojen aiheuttamat yksilöiden kokemat pettymykset:

“Nii tota kyl mun mielest ne haastavimmat hetket on ollu näitten... Niinku kisapaikkoihin liittyvät, vaihtopaikkoihin liittyvät asiat... Semmosii missä niille yksilöille tulee tuolla niinku isompia pettymyksiä...” (Valmentaja 3)

7.5. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen yhteys luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin

Kuten taulukosta 8 ilmenee tässä tutkimuksessa valmentajan myönteiset tavat (lohduttaminen, kannustaminen ja rauhallisena pysyminen) reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa korreloivat myönteisesti luistelijan kokeman hyvinvoinnin kanssa ($r=0,48$). Sitä vastoin valmentajan kielteiset tavat (huutaminen, pettymyksen osoittaminen ja syyllistäminen) reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistumiseen korreloivat negatiivisesti luistelijan kokeman hyvinvoinnin kanssa ($r=-0,49$). Näin ollen vaikuttaisi siltä, että valmentajan myönteiset tavat reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa edistävät luistelijan hyvinvointia ja puolestaan kielteiset tavat reagoida heikentävät sitä. Tässä tutkimuksessa valmentajan tunteiden ilmaisemisella luistelijan ja joukkueen onnistuessa oli tunnetaitojen

osalta heikoin yhteys luistelijan kokemaan hyvinvointiin ($r=0.38$). Kaikki tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä ($p<.01$).

TAULUKKO 8. Valmentajien tunnetaitojen ja luistelijoiden kokeman hyvinvoinnin korrelaatio

	Korrelaatio	p
Valmentajan myönteiset tavat reagoida joukkueen ja luistelijan epäonnistuessa (Pearson)	.483**	.000
Valmentajan kielteiset tavat reagoida joukkueen ja luistelijan epäonnistuessa (Spearman)	-.486**	.000
Valmentajan tunteiden ilmaiseminen luistelijan ja joukkueen onnistuessa (Spearman)	.375**	.003
N		59

** $p<.01$.

Kuten taulukosta 9 ilmenee, vuorovaikutustaidoista luistelijoiden tasapuolinen huomioiminen ($r=0.62$) ja kuunteleminen ($r=0.57$) korreloivat melko vahvasti luistelijoiden kokeman hyvinvoinnin kanssa. Myös valmentajan rohkeudella tarttua joukkueessa ilmeneviin ongelmiin ($r=0.41$) on melko vahva yhteys luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Tulosten mukaan valmentajien hyvillä vuorovaikutustaidoilla on luistelijoiden hyvinvointia edistävä vaikutus. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä ($p<.01$).

TAULUKKO 9. Valmentajien vuorovaikutustaitojen ja luistelijoiden kokeman hyvinvoinnin korrelaatiot

Vuorovaikutustaidot	Korrelaatio (Pearson)	p
Valmentaja sanoittaa tunteitaan	.027	.840
Saan valmentajalta tasapuolisesti huomiota	.619**	.000
Valmentaja kuuntelee minua	.568**	.000
Valmentaja tarttuu rohkeasti joukkueessa ilmeneviin ongelmiin	.412**	.001
N		59

**p<0.01.

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitojen yhteyttä hyvinvoinnin osatekijöihin. Halusimme selvittää, onko tietyillä valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidoilla yhteyttä luistelijoiden kokemaan autonomiaan, pätevyyteen ja yhteenkuuluvuuteen (taulukot 10-15). Kuten taulukossa 10 ilmenee, tunnetaitojen osa-alueet korreloivat heikosti luistelijoiden kokemaan autonomian tunteeseen. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä (p<.05), joten näyttäisi siltä, että tunnetaidoilla ei ole selkeää yhteyttä luistelijoiden kokemaan autonomiaan.

TAULUKKO 10. Valmentajien tunnetaitojen ja luistelijoiden kokeman autonomian korrelaatio

	Korrelaatio	p
Valmentajan myönteiset tavat reagoida joukkueen ja luistelijan epäonnistuessa (Pearson)	.246	.060
Valmentajan kielteiset tavat reagoida joukkueen ja luistelijan epäonnistuessa (Spearman)	-.219	.096
Valmentajan tunteiden ilmaiseminen luistelijan ja joukkueen onnistuessa (Spearman)	.288*	.027
N		59

*p<.05

**p<.01

Myös valmentajien vuorovaikutustaidoilla (taulukko 11) oli jokaisella osa-alueella heikko yhteys luistelijoiden kokemaan autonomiaan. Valmentajien vuorovaikutustaidoista kuuntelu oli kuitenkin eniten yhteydessä luistelijoiden kokemaan autonomian tunteeseen (r=0.35). Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä (p<.05). Tuloksista voidaan päätellä, että kuuntelemalla luisteliijoitaan valmentaja voi hieman edistää heidän autonomian tunnettaan.

TAULUKKO 11. Valmentajien vuorovaikutustaitojen ja luistelijoiden kokeman autonomian välinen korrelaatio

	Korrelaatio (Pearson)	p
Valmentaja sanoittaa tunteitaan	-.169	.200
Saan valmentajalta tasapuolisesti huomiota	.274*	.036
Valmentaja kuuntelee minua	.349**	.007
Valmentaja tarttuu rohkeasti joukkueessa ilmeneviin ongelmiin	.044	.743
N		59

*p<.05

**p<.01

Kuten taulukosta 12 nähdään, valmentajien kielteiset tavat reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistumiseen korreloivat tunnetaitojen muuttujista eniten luistelijan kokeman pätevyyden kanssa ($r=-0.44$). Valmentajien kielteisillä tavoilla reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistumiseen oli negatiivinen yhteys luistelijoiden kokemaan pätevyyteen, mikä tarkoittaa sitä, että valmentajan kielteiset reaktiot voivat heikentää luistelijoiden kokemaa pätevyyttä. Valmentajien myönteiset tavat reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa olivat puolestaan positiivisesti yhteydessä luistelijoiden pätevyyden kokemuksiin. Korrelaatio myönteisten reaktioiden ja luistelijan pätevyyden kokemusten välillä ei ollut kuitenkaan kovin vahva ($r=0.37$). Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä ja niistä voidaan päätellä, että myönteisillä ja kielteisillä reagointitavoilla on jonkinlainen yhteys luistelijoiden kokemaan pätevyyteen.

TAULUKKO 12. Valmentajien tunnetaitojen ja luistelijoiden kokeman pätevyyden välinen korrelaatio

	Korrelaatio (Spearman)	p
Valmentajan myönteiset tavat reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa	.374**	.004
Valmentajan kielteiset tavat reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa	-.435**	.001
Valmentajan tunteiden ilmaiseminen luistelijan ja joukkueen onnistuessa	.297*	.022

*p<.05

**p<.01

Valmentajien vuorovaikutustaidoista tasapuolinen huomioiminen oli eniten yhteydessä luistelijoiden kokemaan pätevyyteen ($r=0.42$). Yhteys oli kohtalainen ja tulos tilastollisesti merkitsevä ($p<.01$). Mitä korkeammaksi luistelijat arvioivat valmentajan tasapuolisen huomioinnin, sitä paremmaksi he kokivat pätevyyden tunteensa. Muilla vuorovaikutustaitojen osa-alueilla oli heikko yhteys luistelijoiden kokemaan pätevyyteen. Nämä tulokset on esitelty taulukossa 13.

TAULUKKO 13. Valmentajien vuorovaikutustaitojen ja luistelijoiden kokeman pätevyyden välinen korrelaatio

	Korrelaatio (Spearman)	p
Valmentaja sanoittaa tunteitaan	-.040	.765
Saan valmentajalta tasapuolisesti huomiota	.418**	.001
Valmentaja kuuntelee minua	.216	.100
Valmentaja tarttuu rohkeasti joukkueessa ilmeneviin ongelmiin	.128	.334
N		59

*p<.05

**p<.01

Tässä tutkimuksessa tunnetaitojen osa-alueilla ei havaittu selkeää yhteyttä luistelijoiden kokeman yhteenkuuluvuuden tunteen kanssa (taulukko 14). Sitä vastoin, kuten taulukossa 15 ilmenee, valmentajien vuorovaikutustaidoista kuuntelulla oli kohtalainen yhteys luistelijoiden kokemaan yhteenkuuluvuuden tunteeseen ($r=0.40$). Lisäksi vuorovaikutustaidoista tasapuolisella huomioinnilla oli hieman kuuntelua heikompi yhteys ($r=0.39$) luistelijoiden kokemaan yhteenkuuluvuuteen. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä. Valmentajan vuorovaikutustaidot näyttäisivät siis olevan selkeämmin yhteydessä luistelijoiden kokemaan yhteenkuuluvuuden tunteeseen kuin valmentajan tunnetaidot.

TAULUKKO 14. Valmentajien tunnetaitojen ja luistelijoiden kokeman yhteenkuuluvuuden tunteen korrelaatio

	Korrelaatio (Spearman)	p
Valmentajan myönteiset tavat reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa	.033	.804
Valmentajan kielteiset tavat reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa	-.102	.443
Valmentajan tunteiden ilmaiseminen luistelijan ja joukkueen onnistuessa	.024	.855
N		59

TAULUKKO 15. Valmentajien vuorovaikutustaitojen ja luistelijoiden kokeman yhteenkuuluvuuden välinen korrelaatio

	Korrelaatio (Spearman)	p
Valmentaja sanoittaa tunteitaan	-.095	.476
Saan valmentajalta tasapuolisesti huomiota	.390**	.002
Valmentaja kuuntelee minua	.399**	.002
Valmentaja tarttuu rohkeasti joukkueessa ilmeneviin ongelmiin	.165	.212

**p<.01

8 POHDINTA

8.1. Tulosten yhteenveto

Tutkielman tarkoituksena oli tutkia muodostelmaluistelupalmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä niiden yhteyttä luistelijoiden hyvinvointiin. Tavoitteena oli selvittää valmentajien tietoutta tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä tuottaa tietoa siitä, miten valmentajat voivat edistää tunne- ja vuorovaikutustaidoillaan luistelijan hyvinvointia. Valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidoista muodostui sisällönanalyysin tuloksena luokkia sekä tutkimuksen teorian että aineiston pohjalta. Kyselyn perusteella luistelijoiden hyvinvoinnilla ja heidän kokemuksillaan valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidoista havaittiin olevan yhteyttä.

Käsitlemme tässä luvussa tutkimuksemme keskeisimpiä tutkimustuloksia. Pyrimme yhdistämään kaikkien valmentajien näkemykset ja kokemukset, minkä vuoksi emme enää erittele tuloksia valmentaja kerrallaan. Näin pyrimme kokoamaan tutkimuksemme keskeisimmät tulokset yhteen, jotka esittelemme kuvioissa 1-4. Kuvioissa 1 ja 3 on havaittavissa valmentajien vastausten hajanaisuus: vaaleammalla pohjalla on nähtävissä yksittäisten valmentajien huomiot ja tummemmalla pohjalla tiivistettynä useamman valmentajan vastaukset. Viimeisenä mainitut ovat tämän tutkimuksen keskeisimmät tulokset.

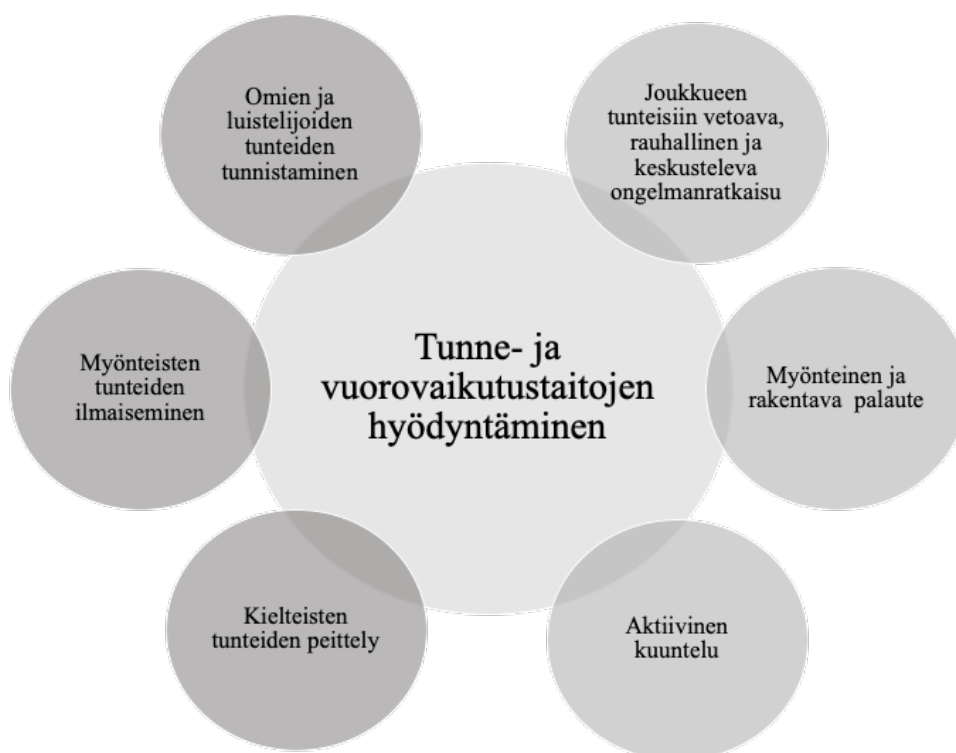


KUVIO 1. Valmentajien näkemykset tunne- ja vuorovaikutustaidoista.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot. Kuten kuviossa 1 näkyy, valmentajien kokemusten mukaan valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidot käsittivät myönteisen ilmapiirin ylläpitämisen ja luistelijan yksilöllisen kohtaamisen. Jokainen haastatteluun osallistunut valmentaja piti tunne- ja vuorovaikutustaitoja merkityksellisinä valmennuksessa. Heistä yksikään ei ollut kuitenkaan saanut näihin taitoihin kohdennettua koulutusta. Yksi valmentajista oli osallistunut psyykkisen valmennuksen koulutukseen, jossa oli käsitelty tunnetaitoja. Valmentajien vähäinen tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvä kouluttautuminen näkyi haastatteluiden aikana joutuessamme esittämään paljon aiheeseen liittyviä lisäkysymyksiä.

Tutkimukseen osallistuneet valmentajat kokivat, että tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat avainasemassa hyvän hengen ja myönteisen ilmapiirin säilyttämisessä. Valmentajat ylläpitivät myönteistä ilmapiiriä osoittamalla iloa ja säätelemällä kielteisiä tunteitaan. Luistelijoiden

yksilöllinen ja inhimillinen kohtaaminen oli valmentajien mielestä tärkeää. Kohtaamisessa tärkeänä nousi esille myös urheilijan tunteminen, riittävä aika ja kuunteleminen. Yksittäisenä havaintona esille nousi myös joukkueen toiminnan havainnointi, mikä mahdollisti joukkueessa tapahtuviin asioihin puuttumisen. Lisäksi vuorovaikutustaitojen merkitys korostui palautetta antaessa.



KUVIO 2. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntäminen valmennustilanteissa. Tummemmalla pohjalla tunnetaitojen ja vaaleammalla vuorovaikutustaitojen huomioid.

Tunnetaidot. Kuviossa 2 on esiteltyä valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntäminen valmennustilanteissa. Tunnetaitojen osalta kaikki tutkimukseen osallistuneet valmentajat hyödynsivät valmennuksessaan myönteisten tunteiden ilmaisua, kielteisten tunteiden peittelyä sekä omien ja luistelijoiden tunteiden tunnistamista. Valmentajat ilmaisivat erityisesti ilon tunteita. Valmentajat kokivat tunteiden ilmaisun kuuluvan valmentajan työhön, joten kielteisten tunteiden peittäminen aiheuttaa vastausten perusteella ristiriitaa. He pitivät tärkeänä peittää kielteisiä tunteita erityisesti ilmapiiriin ylläpitämisen vuoksi. Koska tunteet voivat tarttua (Nummenmaa 2010, 130), voisi esimerkiksi valmentajan liiallisen jännityksen

peittelyn nähdä ylläpitävän rennompaa ilmapiiriä kilpailutilanteessa luistelijoiden keskuudessa. Valmentajat mainitsivatkin, että valmentajan on tärkeää pysyä kilpailuissa rauhallisena. Toisaalta Suttonin ja Wheatleyn (2003) mukaan oppilas saattaa havaita opettajan tunteita peittelystä huolimatta, mikä ei välttämättä ole vuorovaikutuksen kannalta tehokkain vaihtoehto.

Vaikka tunteiden peittely tai niiden tukahduttaminen saattaa olla myönteisen ilmapiirin ylläpitämisen kannalta tärkeää, se ei ole kuitenkaan jatkuvana tunteiden säätelyn keinona ihmisen terveydelle hyväksi, sillä se voi ylläpitää kehon fysiologisia reaktioita pitkään vielä tunnekokemuksen jälkeen (Gross 1998) ja lisätä riskiä sydän- ja verisuonitauteihin (Appleton, Loucks, Buka & Kubzansky 2014). Tunteiden tukahduttaminen voi vaikuttaa myös ihmisen muistikykyyhin (Katsumi & Dolcos 2018) sekä sosiaalisiin suhteisiin (Myllyviita 2016, 26). Valmentajien maininnat kielteisten tunteiden peittelystä voivat johtua tutkimuksen aiheen ajankohtaisuudesta: valmentajat saattavat varoa liiallisia tunteiden purkauksia siinä pelossa, että pienikin tunteen ilmaisu saatetaan katsoa suurennuslasilla. Myös aiheen ajankohtaisuus voi laittaa valmentajat miettimään liiankin tarkasti, millainen tunteiden ilmaisu on sopivaa ja kuinka heidän tulisi valmentaa. Toisaalta on tärkeää, että valmentajat käyvät tällaista pohdintaa jatkuvasti, koska kuten tutkielmassa on todettu, on valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidoilla monenlaisia vaikutuksia urheilijoihin.

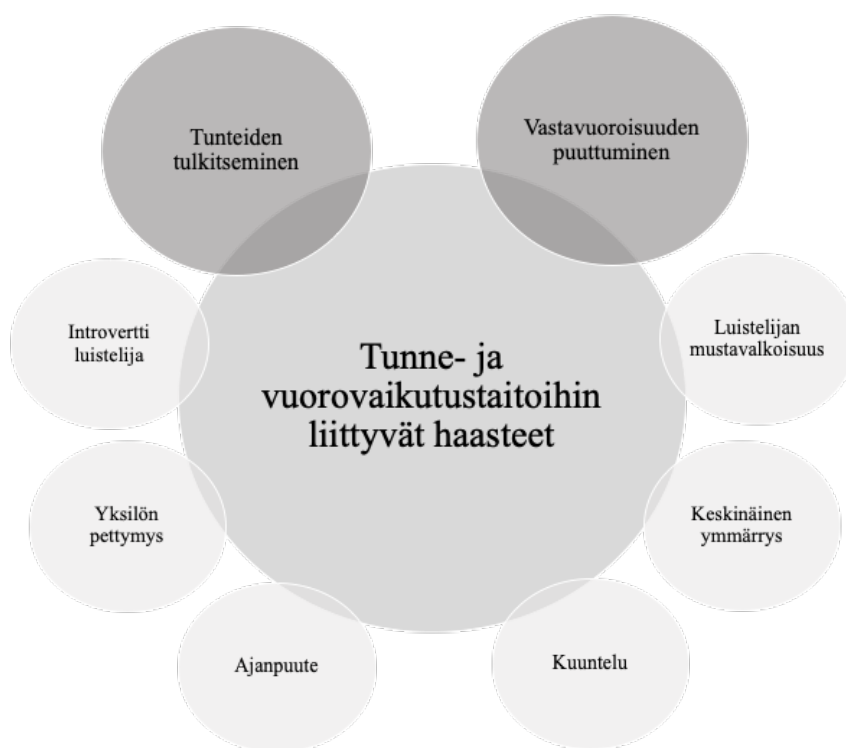
Jokainen valmentajista koki tunnistavansa sekä itsessään että luistelijoiden erilaisia tunteita. Lisäksi valmentajat pitivät tärkeänä tunteiden ymmärtämistä. Yksi valmentajista mainitsi, että on tärkeää ymmärtää, mistä hänen omat tunteensa johtuvat, sillä se auttaa tunteiden säätelyssä. Tämän avulla hän pyrkii välttämään omien tunteiden projisointia luistelijoihin. Valmentaja piti tärkeänä myös luistelijoiden tunteiden tunnistamista, sillä hän voi hyödyntää tunteiden tunnistamista sekä luistelijoiden tunteiden ymmärtämisessä että omien tunteidensa säätelyssä ja näin ollen myös tarkoituksenmukaisen toiminnan valitsemisessä. Tällöin valmentaja hyödyntää kokonaisvaltaista tunneälyään, jolloin hän käyttää monia tunnetaitoja, kuten tunteiden tunnistamista ja ymmärtämistä sekä niiden käyttämistä ajattelun apuna (Mayer & Salovey 1997). Omien tunteiden purkamisen välttämisestä puhui myös toinen valmentaja, joka pyrki säätämään omia tunteitaan valmennustilanteissa ja purkamaan tunteitaan kotona eikä hallilla. Suutahtaminen oli yhdelle valmentajalle harkittu ja harvinainen valmennuskeino,

mikä tukee Valkosen (2003, 234) näkemystä viestijän tarkoituksenmukaisesta käyttäytymisestä vuorovaikutustilanteissa.

Vuorovaikutustaidot. Vuorovaikutuksessaan valmentajat hyödynsivät aktiivista kuuntelua, rakentavaa palautetta sekä rauhallista ja keskustelevaa ongelmanratkaisua. Yksi valmentajista kertoi vastuuttavansa ongelmanratkaisussa joukkuetta kannustamalla joukkuetta puhumaan yhdessä ongelmatilanteesta. Tässä tutkimuksessa vuorovaikutustaitoja lähestyttiin Gordonin (2006, 24–382) vuorovaikutusteorian näkökulmasta. Teorian mukaisesti vuorovaikutustaidot tarkoittavat ”selkeää itseilmaisua minäviestein sekä kuuntelemista ja ongelmanratkaisutaitoja”. Tämän tutkimuksen valmentajien vuorovaikutustaidoissa ilmeni erilaisia kuunteluun ja ongelmanratkaisun liittyviä taitoja. Sitä vastoin minäviestien käytöstä ei tässä tutkimuksessa löydetty viitteitä. Valmentajien voisikin olla tärkeää kiinnittää huomiota itsensä ja omien tunteidensa ilmaisemiseen erityisesti tilanteissa, jotka he itse kokevat ongelmallisiksi. Toisaalta valmentajat kertoivat lähestyvänsä ongelmatilanteita mieluummin joukkueen tuntemusten kautta, sillä he kokivat yksilöiden aiheuttamat ongelmatilanteet enemmänkin joukkuetta ja sen toimintaa haittaavina tekijöinä. Lähestymällä tilannetta joukkueen tunteiden kautta saattavat valmentajat parhaillaan edistää joukkueen yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Valmentajat hyödynsivät vuorovaikutuksessaan kuuntelua esimerkiksi silloin, kun luistelijalla oli huolia. He hyödynsivät pitkälti eläytyvää eli aktiivista kuuntelua. Tämä näkyi erityisesti vastaanottoilmauksina, kuten nyökkäyksinä, ja ovenavaajina, kuten tarkentavien kysymysten esittämisenä. Aktiivisella kuuntelulla valmentajat voivat mahdollistaa luistelijan paremman ymmärtämisen. Valmentajat pyrkivät myös kuuntelemaan hiljaa, eli hyödynsivät passiivista kuuntelua, jonka avulla he pystyvät viestimään hyväksyntää sekä kannustamaan luistelijaa kertomaan lisää. (Gordon 2006, 90–163.) Yksi valmentajista kertoi osoittavansa luistelijalle ymmärrystä kertomalla, että on ymmärtänyt luistelijan välittämän sanallisen viestin. Valmentajat pyrkivät kuunnellessaan katsomaan luistelijaa silmiin sekä keskittymään siihen, mitä luistelija todellisuudessa yrittää sanoa. Näin he voivat osoittaa luistelijalle, että hänet on huomioitu (Talvio & Klemola 2017, 108). Lisäksi valmentajat hyödynsivät kuuntelua jatkuvasti valmennuksessa kuunnellessaan luistelijoiden ajatuksia ja ratkaisuja kilpailuohjelmaan liittyvissä ongelmissa.

Tässä tutkimuksessa palautteenanto oli keskeinen osa valmentajien ja luistelijoiden välistä vuorovaikutusta. Palautteenannossa valmentajat pyrkivät yhdessä luistelijoiden kanssa pohtimaan ratkaisuja, välttämään henkilökohtaisuuksiin menemistä, antamaan konkreettista ja myönteistä palautetta sekä tarjoamaan luisteliijoille neuvoja tai ratkaisuja erilaisiin ongelmiin. Tällaisilla palautteenannon tavoilla voidaan tukea luistelijan autonomian kokemista sekä heidän itsetuntoaan ja hyvinvointiaan (Carpentier & Mageau 2013). Palautteenannossa tai muussa sanallisessa viestinnässä yksi valmentajista piti tärkeänä sanallisen viestinnän selkeyttä ja ymmärrettävyyttä, mikä tukee myös Gordonin (2006, 23–24) näkemystä siitä, että sanavalinnat ovat tärkeässä roolissa sanallisessa viestinnässä. Valmentaja kuvaili käyttävänsä erilaisia mielikuvia tai kielikuvia, mikä voi olla osoitus valmentajan ymmärryksestä erilaisia oppijoita kohtaan.



KUVIO 3. Valmentajien kokemat tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät haasteet.

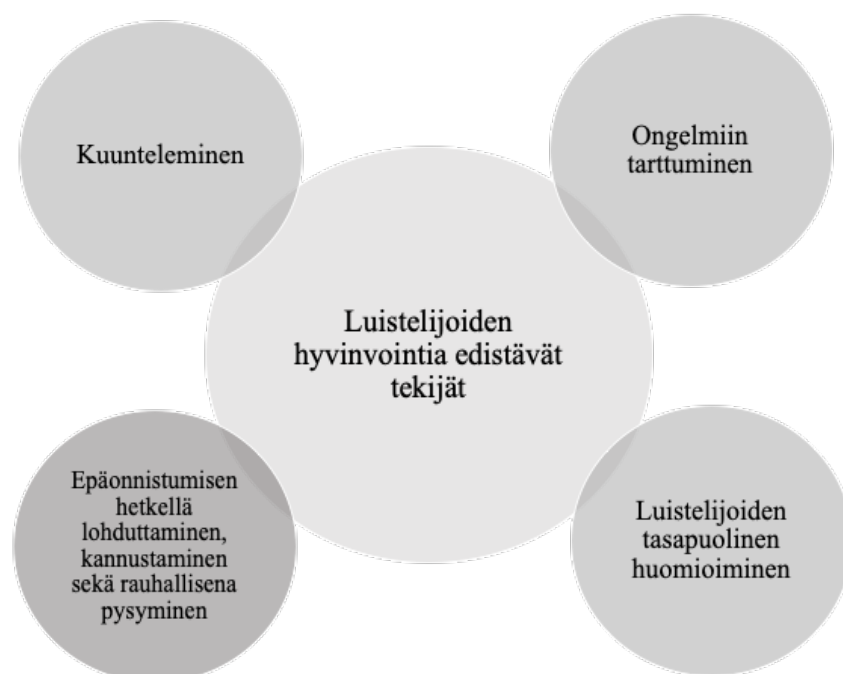
Tunnetaitojen haasteet. Valmentajat olivat haastatteluiden perusteella kohdanneet tunnetaitoihin liittyviä haasteita melko vähän. Kuten kuviossa 3 näkyy, esille nousi kuitenkin

haaste tulkita luistelijoiden tunteita. Valmentajat kokivat, että tunteiden tulkitseminen erityisesti sellaisten luistelijoiden kohdalla, jotka eivät näytä tunteita, vaikeuttaa suhteen luomista heidän kanssaan. Tämä on ymmärrettävää, sillä tunteiden ilmaisemisen nähdään usein selventävän ja edistävän vuorovaikutusta (Lintunen ja Gould 2014, 625).

Vuorovaikutustaitojen haasteet. Vuorovaikutuksen haasteena esille nousi erityisesti vastavuoroisen vuorovaikutuksen vähäisyys. Yksi valmentajista koki, että joukkue ei halua keskittyä harjoittelussa kielteisiin asioihin. Hän kuitenkin tiedosti, että useista joukkuetta vaivaavista asioista olisi hyvä puhua. Yhtenä kuunteluun liittyvänä haasteena kyseinen valmentaja mainitsi, että hänellä on haasteita odottaa vastausta kysymyksen esitettyään. Koska luistelijat eivät välttämättä saa tarpeeksi aikaa kertoa omia ajatuksiaan, saattaa se osaltaan aiheuttaa vastavuoroisen vuorovaikutuksen vähäisyyttä. Lisäksi yhtenä vuorovaikutuksen haasteena valmentajien haastatteluista nousi introverttien luistelijoiden kanssa toimiminen ja heidän ymmärtämisensä.

Yksi valmentajista koki vuorovaikutuksessa haasteena sen, ettei häntä aina ymmärretä, tai että luistelijat kokevat viestintätilanteita eri tavoin. Hän piti tärkeänä myös viestin vastaanottajan vastuuta tulkita viestiä oikein. Tässä korostuu Gordonin näkemys siitä, että viestijän selkeän ilmaisun lisäksi myös vastaanottajan merkitys viestiä tulkitessa on tärkeää (Gordon 2006, 23–24). Lisäksi keskinäisen ymmärryksen löytäminen viestintätilanteissa korostuu (Moen & Kvalsund 2013). Jotta väärinymmärryksiltä vältyttäisiin, olisi valmentajan viestiessään tärkeää havainnoida luisteliijoista kumpuavia, ymmärtämättömyydestä kertovia viestejä (Keyton 2005, 26). Luistelijoiden vastuun ja yhteisen ymmärryksen luomisen lisäksi huomionarvoista valmennuksessa on sanallisen ja sanattoman viestinnän yhdistäminen, sillä kuten Talvio ja Klemola (2017, 103) toteavat, edellyttää ymmärretyksi tuleminen yleensä tasapainoilua sekä verbaalisen että nonverbaalisen viestinnän välillä. Nonverbaalista viestintäänsä valmentaja voisi tehostaa esimerkiksi tunteitaan ilmaisemalla, sillä haastattelussa ilmeni, että hän pyrkii peittelemään tunteitaan valmennustilanteissa. Väärinymmärrykset voivat tällöin johtua tunteiden ilmaisemisen puutteesta, sillä kuten aiemmin on mainittu, tunteiden ilmaiseminen edistää ja selventää vuorovaikutusta (Lintunen & Gould 2014, 625). Jos väärinymmärryksiä tapahtuu jatkuvasti, voitaisiin nähdä hyödyllisenä pureutua valmentajan tapaan viestiä ja ilmaista tunteita.

Mielestämme huomionarvoista oli, että tässä tutkimuksessa yksikään valmentajista ei haastatteluiden perusteella kiinnittänyt huomiota sanattomaan viestintäänsä, mikä voi olla osittain selitettävissä sillä, että sanaton viestintä voi olla usein tiedostamatonta (Canan 2009; Keyton 2005, 27). Koska vuorovaikutus on yleensä sekä sanallista että sanatonta viestintää (Talvio & Klemola 2017, 103), voisi olla tärkeää, että valmentajat väärinymmärrysten välttämiseksi ja tehokkaan vuorovaikutuksen varmistamiseksi kiinnittäisivät huomiota viestinnässään esimerkiksi ilmeisiin, eleisiin ja äänensävyyn (Keyton 2005, 27–28; Greene & McNallie 2015).



KUVIO 4. Luistelijoiden hyvinvointia edistävät valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot. Tummemmalla pohjalla tunnetaitojen ja vaaleammalla vuorovaikutustaitojen huomioid.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen yhteys luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidot olivat yhteydessä luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Kuuntelu, ongelmiin tarttuminen ja luistelijoiden

tasapuolinen huomioiminen sekä lohduttaminen, kannustaminen ja rauhallisena pysyminen epäonnistumisen hetkellä edistivät luistelijoiden kokemaan hyvinvointia (kuvio 4).

Tunnetaitojen osalta valmentajien myönteisillä tunnereaktioilla luistelijan ja joukkueen epäonnistuessa oli positiivinen yhteys luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Kielteisillä reaktioilla oli puolestaan negatiivinen yhteys luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Näin ollen valmentajat voivat myönteisillä tunnereaktioillaan edistää luistelijoiden hyvinvointia erityisesti epäonnistumisen hetkellä. Tämä tulos tukee myös valmentajien haastatteluissa ilmenneitä näkemyksiä kielteisten tunteiden peittämisen merkityksestä sekä myönteisten tunteiden osoittamisesta valmennustilanteissa. Vaikka kielteisten tunteiden peittäminen ei ole jatkuvana tunteiden säätelyn keinona valmentajan terveydelle hyväksi, on sillä kuitenkin epäonnistumisen hetkellä myönteisiä vaikutuksia luistelijoiden hyvinvoinnille. Nämä tulokset ovat myös linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa valmentajien kielteisten tunnereaktioiden heikentävästä vaikutuksesta urheilijoiden hyvinvointiin (Sagar & Jowett 2012).

Vuorovaikutustaidoista tasapuolinen huomioiminen oli vahvasti yhteydessä luistelijoiden hyvinvointiin. Tulos on huomionarvoinen, sillä Suomen Taitoluisteluliiton (2019) laatimassa lajikulttuurikyselyssä ilmeni, että 25 % kyselyyn vastanneista luisteliijoista oli kokenut syrjivää käytöstä valmentajan taholta. Osa luisteliijoista myös koki, ettei ole saanut riittävästi yksilöllistä huomiota valmentajalta (Suomen Taitoluisteluliitto 2019). Luistelijoiden tasapuolinen huomioiminen näyttäisi tässä tutkimuksessa olevan vahvasti yhteydessä luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin, mikä korostaa tasapuolisen huomioimisen merkitystä. Tämän lisäksi kuuntelemisella havaittiin olevan vahva yhteys luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Näihin vuorovaikutuksen osa-alueisiin on näin ollen valmennuksessa tärkeää kiinnittää huomiota.

Valmentajien rohkeudella tarttua ongelmiin oli myös kohtalainen yhteys luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Kuten Lintunen ym. (2015) korostavat, valmentajien hyvillä ongelmanratkaisutaidoilla on merkitystä ryhmässä vallitsevien ongelmien havaitsemisessa. Tällöin valmentaja kykenee tekemään merkityksellisiä havaintoja ryhmän toiminnan ja ongelman ratkaisun kannalta. (Lintunen ym. 2015.) Valmentajien haastatteluissa nousi Lintusen ym. (2015) näkemystä vastaavia huomioita ryhmän toiminnan havainnoinnista. Yksi

valmentajista korosti haastattelussaan vuorovaikutustaitojen merkitystä ryhmän toiminnan havainnoinnissa sekä ongelmiin puuttumisessa. Tämän perusteella voisi olettaa, että hyvin toimivassa ja ongelmia aktiivisesti ratkovassa joukkueessa luistelijat voivat paremmin.

Tunnetaidoilla ei havaittu luistelijoiden kokemaan autonomiaan yhteyttä. Sen sijaan vuorovaikutustaidoista kuuntelemisella oli vahvin, vaikkakin heikko, yhteys luistelijoiden kokemaan autonomiaan. Vaikka tutkimuksessa ei saatu vahvaa näyttöä kuuntelun ja autonomian yhteydestä, kuunteleminen voi olla kuitenkin yksi keino edistää autonomian kokemista. Kuunteleminen on mainittu yhtenä tapana edistää autonomian kokemista Hynysen ja Hankosen (2015) esittelemissä oppilaan autonomiaa tukevissa vuorovaikutuksen tavoissa. Näin ollen kuuntelu voi myös edistää hyvinvointia, sillä autonomialla on tutkitusti yhteyksiä ihmisen hyvinvoinnille (Deci & Ryan 2000; Deci & Ryan 2012). Haastatteluiden perusteella valmentajat hyödynsivätkin kuuntelua esimerkiksi huomioidessaan luistelijoiden näkemyksiä kilpailuohjelmaan liittyvissä asioissa.

Luistelijoiden pätevyyden kokemiseen oli kaikista eniten yhteyttä valmentajien kielteisillä tavoilla reagoida luistelijan ja joukkueen epäonnistuuessa. Ne olivat negatiivisesti yhteydessä luistelijoiden kokemaan pätevyyteen, mikä tarkoittaa sitä, että kielteisillä reagoititavoilla luistelijan ja joukkueen epäonnistuuessa valmentaja voi vaikuttaa heikentävästi luistelijoiden kokemaan pätevyyteen. Tämä tulos tukee aiempia valmentajien reagoititapoihin liittyviä tutkimustuloksia, joissa havaittiin, että kielteiset tunneilmaisut urheilijan epäonnistumisen hetkellä vaikuttivat heikentävästi urheilijan motivaatioon ja itsetuntoon (Sagar & Jowett 2012; Keegan ym. 2009).

Vuorovaikutustaidoista pätevyyden kokemiseen kohtalaisesti yhteydessä oli tasapuolinen huomioiminen. Tutkimuksessa ei selviä, millaisesta huomioimisesta on kyse, mutta oletettavaa on, että muun muassa palautetta antamalla pystytään huomioimaan yksilöitä. Valmentajien voisikin olla tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että he antavat tasapuolisesti myönteistä palautetta luisteliijoille heidän suorituksistaan. Tällöin luistelijat kokevat tyydytystä oppimisestaan ja näin ollen voivat parhailaan tuntea pätevyyden tunteita (Deci & Ryan 2000).

8.2. Tutkimuksen luotettavuus ja eettinen pohdinta

Tuloksia tulkittaessa oli tärkeää huomioida tutkimuksen fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote, jonka mukaan jokainen ihminen kokee maailman yksilöllisesti. Fenomenologiassa erilaisten tilanteiden tulkinta riippuu ihmisen aiemmista kokemuksista, käsityksistä, arvoista ja tuntemisen tavoista. Ihmisen jokainen havainto näyttäytyy havaitsijan pyrkimysten, uskomusten ja kiinnostusten mukaan. (Laine 2015.) Valmentajien haastatteluja tulkitessa pohdimme paljon heidän yksilöllistä suhtautumistaan, aiempia kokemuksiaan sekä mahdollisia arvojaan aiheeseen liittyen. Toisaalta myös meillä tutkijoina oli vastuu haastatteluja tulkitessa muistaa oma kokemuksemme ympäröivästä maailmasta: tulosten tulkinta voi riippua paljon myös omasta taustastamme, arvoistamme ja esiymmärryksestämmme. Hermeneutiikkaa hyödyntämällä pyrimme tulkitsemaan ja ymmärtämään valmentajien kertomuksia. Koska valmentajien kokemukset aiheesta välittyivät tutkijoille valmentajien puheen kautta, olisi haastatteluvaiheessa ollut tärkeää Laineen (2015) mukaan esittää aiheen herättämiä lisäkysymyksiä. Kokemattomuutemme haastattelun tekemisessä näkyi kuitenkin siinä, että noudatimme tunnollisesti haastattelurunkoa, emmekä aina kyenneet esittämään tarkentavia kysymyksiä valmentajien kertomista aiheista. Aineistonanalyysiä tehdessä esille nousikin lukuisia huomioita, joita olisi jo haastattelujen aikana voinut tarkentaa esittämällä valmentajille lisäkysymyksiä.

Oma lajitaustamme lisäsi ymmärryksen lajista ja sen tuomista vaatimuksista valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyen. Toisaalta se, että olemme entisiä lajin harrastajia ja edelleen lajin parissa valmentajan ja lajin aktiivisen seuraajan ominaisuudessa, ei tutkimuksen tekemisen kannalta ole välttämättä täysin objektiivista. Esimerkiksi tietämyksemme tutkimukseen osallistuneiden joukkueiden kilpailumenestyksestä saattoi huomaamattamme vaikuttaa tulosten tulkintaan. Vaikka emme henkilökohtaisesti tunne tutkimukseen osallistuneita valmentajia, saattoivat ennako-oletuksemme kyseisistä valmentajista myös vaikuttaa ajatteluunne. Lisäksi lajin seuraaminen ja sen parissa edelleen toimiminen voivat toisaalta näkyä varovaisuutena tulkita ja tuoda esille aineistosta ilmeneviä asioita. Pohdimme paljon omaa rooliaamme tutkimusta tehdessämme ja lajituntemuksemme vuoksi suhtauduimme kriittisesti omiin tulkintoihimme ja näkemyksiimme. Koska aineistonkeruun yhteydessä

havainnoimme valmentajien toimintaa joukkueiden harjoituksissa, jouduimme tuloksia tulkitessa välttämään havainnoinnista aiheutuneiden mielikuvien vaikutusta tulosten tulkintaan.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on tärkeää muistaa, että tutkimusprosessin aikana tutkijan näkemykset ja tulkinnat tutkittavasta aiheesta voivat kehittyä. Tutkittavaan ilmiöön voi liittyä muuttuvia tekijöitä ja niiden tarkastelu edellyttää prosessin muuntelua tutkimuskohdetta vastaavaksi. Tutkijan on tärkeää tiedostaa, millaista vaihtelua prosessin aikana on tapahtunut tutkijassa, aineistonkeruumenetelmissä sekä tutkittavassa ilmiössä. Tärkeää on myös muistaa, että aineistoa analysoitaessa jokainen ymmärtää merkityksiä hieman eri tavalla, mikä voi sinällään jo vaikuttaa tulosten suuntaan. (Kiviniemi 2015.) Tässä tutkimuksessa oli kaksi tutkijaa, joten aineistoa analysoitiin kahden ihmisen toimesta. Näin ollen tuloksissa yhdistyy kahden ihmisen näkemykset aineistosta tehdyistä havainnoista, mikä voi lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Huomasimme tutkimuksen edetessä ajattelumme kehittyvän ja koimme jatkuvasti uusia oivalluksia tutkimusta tehdessämme. Analysoinnin aikana käsityksemme aineistosta ja sen analysoinnista vahvistuivat, sillä kävimme jatkuvaa vuoropuhelua toistemme kanssa ja jouduimme yhdessä perustelevaan tekemiämme ratkaisuja.

Haastattelua varten kysymykset pyrittiin laatimaan siten, että niiden avulla saataisiin luotettavia vastauksia. Pyrimme hyödyntämään haastattelun kysymysten luonnissa taustateoriaa varmistaaksemme sen, että kysymyksillä saadaan vastauksia tutkittavaan aiheeseen. Kysymysten muotoilussa vältettiin valmentajien johdattelua sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvän terminologian käyttämistä. Pyrimme muodostamaan helposti ymmärrettäviä kysymyksiä, joihin tutkittavien olisi helppo vastata. Testasimme haastattelua etukäteen kumpikin tutkija erikseen. Haastattelimme molemmat yhtä henkilöä ja näin pääsimme harjoittelemaan haastattelijana toimimista. Aineistonkeruun aikana haastattelutilanteet pyrittiin luomaan turvallisiksi ja keskusteluilmapiirit miellyttäviksi. Pyrimme välttämään haastattelutilanteen muodostumista kuulustelunomaiseksi, sillä halusimme luoda keskustelevan haastattelutilanteen. Haastattelun aikana valmentajien vastauksiin saattoi vaikuttaa aiheen ajankohtaisuus. Kuten olemme jo aiemmin maininneet, muodostelmaluistelupalmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat olleet paljon esillä mediassa (mm. Saarinen 2020). Ajankohtaisuus voi näkyä luotettavuuden näkökulmasta

heikentävänä tekijänä, sillä haastateltavilla saattoi olla taipumus antaa sosiaalisesti hyväksyttävämpiä vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34–48).

Kyselyn kysymysten laatimiseen käytettiin paljon aikaa. Kysymykset luovat pohjan kyselytutkimukselle, joten niiden valmistelussa tuli olla huolellinen. Kysymyksen epätarkka muotoilu voi aiheuttaa sen, että vastaaja ajattelee eri tavoin kuin tutkija. Tällöin tulokset voivat vääristyä. (Valli 2010, 103–104.) Testasimme kyselyn kysymysten ja väittämien ymmärrettävyyttä etukäteen 10 luistelijan avulla. Nämä luistelijat olivat samanikäisiä kuin tutkimukseen osallistuneet urheilijat. Kyselyä ennakkoon testaamalla varmistimme sen, että kysymysten muotoilut olivat ymmärrettäviä ja selkeitä.

Kyselyn luotettavuuteen voi vaikuttaa tutkimustilanne ja tutkittavien asennoituminen kyselyyn vastaamiseen. Lisäksi on tärkeää varmistaa, että tutkittavat ymmärtävät tutkittavan asian. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.) Tätä luotettavuuden seikkaa helpotti se, että olimme itse kyselytilanteessa paikalla. Pystyimme vastaamaan luisteliijoilta nousseisiin kysymyksiin ja tarvittaessa auttamaan heitä mahdollisissa ongelmatilanteissa. Luistelijoiden asennoitumista kyselyyn on vaikeaa mitata jälkikäteen, mutta ainakin kyselyä tehdessään he vaikuttivat keskittyvän vastaamiseen. Kysely toteutettiin luistelijoiden jääharjoituksen jälkeen, joten se saattoi vaikuttaa heidän asennoitumiseensa kyselyä kohtaan, sillä he saattoivat olla väsyneitä vastatessaan. Kyselyn aikana pyrittiin luomaan turvallinen ilmapiiri ja luisteliijoille painotettiin, että heidän anonymiteettinsä säilyy tutkimuksen alusta loppuun saakka. Lisätäksemme luistelijoiden anonymiteetin säilymistä sekä turvallista ilmapiiriä korostimme luisteliijoille, että heidän ei tarvitse kirjoittaa nimeään kyselylomakkeeseen. Muutamat luistelijat olivat kuitenkin kirjoittaneet lomakkeeseen nimensä. Tämä ei kuitenkaan vaarantanut heidän anonymiteettiään, sillä emme raportoineet tuloksia nimellisinä.

Tutkimuksen summamuuttujien reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfan reliabiliteettikertoimen avulla. Reliabiliteettikertoimen arvo oli jokaisessa summamuuttujassa lähellä .70, jota pidetään ihanteellisena lukuna reliabiliteetti kertoimelle. (Heikkilä 2014, 178.) Tarkastelimme yhteenkuuluvuus -muuttujan osalta väittämien yhteensopivuutta korrelaatiokerrointen avulla. Tämän summamuuttujan väittämät korreloivat pääosin hyvin

keskenään (0.60 ja 0.35). Yksi muuttujan korrelaatioista oli kuitenkin heikko (0.23). Tämän mukaan kaksi muuttujan kolmesta väittämästä eivät korreloineet keskenään. Halusimme kuitenkin pitää nämä kolme väittämää yhdessä mittamassa yhteenkuuluvuuden tunnetta, sillä se auttoi antamaan laajemman näkemyksen luistelijoiden kokemasta yhteenkuuluvuuden tunteesta.

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan reliabiliteetin lisäksi kuvata validiteetilla. Kun reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen ja mittarin toistettavuutta eli sitä, kuinka samanlaisia tai poikkeavia vastauksia voidaan saada, kertoo validiteetti taas sen, mitataanko sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Metsämuuronen 2006, 74, 125.) Koemme, että tutkimuksessa käytettyjen mittareiden validiteetteihin vaikuttaa oma perehtyneisyytemme teoriaan. Olemme perehtyneet aiheeseen sekä siihen liittyviin tutkimuksiin jo omissa kandidaatin tutkielmissamme. Tutkimusta laadittaessa hyödynsimme erilaisia tutkimusmittareita ja paljon taustateoriaa, jotta kyselyn väittämät mittaisivat mahdollisimman hyvin sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Saimme tutkimuksemme mittareilla vastauksia tutkimuskysymykseemme ja havaitsimme valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidoilla olevan erilaisia yhteyksiä luistelijoiden hyvinvointiin. Mittarin validiteetti ei ole kuitenkaan täydellinen, sillä kyseessä ei ollut valmis, aiemmin testattu mittaristo. Vaikka kyselyä laadittaessa hyödynnettiin teoriaa ja erilaisia mittareita, laadittiin se kuitenkin kokemattomien tutkijoiden toimesta, mikä osaltaan voi heikentää mittarin validiteettia. Kokemattomuutemme vuoksi pyysimme kyselyn analysointia varten apua Jyväskylän yliopiston tilastoneuvonnasta. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että yliopiston tilastotieteen asiantuntijat tarkistivat ja auttoivat meitä työn tilasto-osuuksien työstämisessä vielä työn loppuvaiheessa.

Kyselyn luotettavuuden kannalta huomionarvoista on, että tässä tutkimuksessa ei huomioitu sitä, kuinka kauan kunkin joukkueen valmentaja on toiminut joukkueensa luistelijoiden kanssa. Se, kuinka kauan luistelija on ollut valmentajan valmennuksessa, voi osaltaan vaikuttaa valmentajan käyttäytymisen ymmärtämisessä. Lisäksi tiedossa ei ole, kuinka monta valmentajaa luistelihoilla on uransa aikana ollut, eikä näin ollen vertailupohjasta ole tietoa. Tutkimuksessa ei myöskään otettu huomioon, kuinka paljon joukkue viettää aikaa yhdessä ja kuinka usein he harjoittelevat. On tärkeää huomioida myös joukkueen menestys, minkä voisi

olettaa vaikuttavan luistelijan arvioihin valmentajastaan tai hyvinvoinnistaan. Lisäksi on hyvä tietää, että vastaajia oli eri määrä joukkuetta kohden.

Tutkimuksen eettisyyteen ja Tutkimuksen eettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimaan “Hyvä tieteellinen käytäntö” julkaisun ohjeisiin kiinnitettiin koko tutkimusprosessin ajan huomiota (TENK 2012). Tutkittavia informoitiin tutkimuksen kulusta (liite 2) ja heille painotettiin, että osallistuminen on vapaaehtoista. Heille kerrottiin myös, että tutkimuksesta voi vetäytyä koska tahansa. Koska tutkimukseen osallistuneet luistelijat olivat 15 vuotta täyttäneitä, ei heidän huoltajiltaan tarvinnut pyytää suostumusta. Koko tutkimusprosessin ajan pyrittiin siihen, että tutkittavien anonymiteetti säilyy. (TENK 2012; Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2020.) Tutkimusprosessin alussa tutkijoille tapahtui virhe kutsuttaessa valmentajia sähköpostiviestillä tutkimukseen. Tällöin tutkijat unohtivat piilottaa viestin vastaanottajat muilta vastaanottajilta. Tämä ei kuitenkaan vielä kerro viestin vastaanottajille, osallistuivatko lopulta juuri kyseiset valmentajat tutkimukseen.

Tutkimuseettisiä ohjeita noudattaen tutkimusaineistosta poistettiin tunnistetiedot, jotta tutkittavia ei tunnisteta. Nauhoitimme haastattelut yliopiston digitaalisille tallentimille ja jälkikäteen litteroimme ne salasanalla suojatulle tietokoneelle. Tutkijoina olemme vaitiolovelvollisia saamistamme henkilökohtaisista tiedoista ja käytämme niitä tutkimusraportissamme vain pseudonymisoituina. Myöskään haastattelujen litterointeihin ei kirjattu tunnistetietoja. Tutkimuksen valmistuttua haastattelu-, kysely- ja havainnointiaineistot sekä suostumuslupalomakkeet tuhottiin. (TENK 2012; Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2020.) Meitä mietitytti kuitenkin se, miten anonymiteetti voi säilyä muodostelmaluistelun lajipiirin ollessa pieni, sillä sana voi levitä helposti.

8.3. Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen avulla saatiin tietoa muodostelmaluistelupalmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntämisestä valmennustilanteissa. Tutkimuksen avulla saatiin selville, että valmentajat käyttävät valmennustilanteissa tunne- ja vuorovaikutustaitoja, mutta niiden hyödyntämisessä sekä valmentajien tietämyksessä tunne- ja vuorovaikutustaidoista on

osittain puutteita ja ristiriitaisuuksia. Tutkimukseen osallistuneiden valmentajien haastatteluista nousi esille se, että he ovat saaneet vähän tai eivät ollenkaan tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvää koulutusta. Yksi valmentajista toivoikin, että koulutusta olisi tarjolla enemmän. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen koulutuksilla voitaisiinkin edistää muun muassa valmentajien minäviestien käyttöä, jolloin parhaassa tapauksessa valmentajat voisivat toimia esimerkkinä luisteliijoille omien tunteiden sanoittamisessa. Näin saatettaisiin helpottaa introverttien luistelijoiden kohtaamista ja välttää väärinymmärryksiä luistelijoiden ja valmentajien välillä. Tutkimuksessa päästiin tarkastelemaan myös valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitystä luistelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää muodostelmaluisteluvälennuksen kehittämisessä lisäämällä valmentajien tietoutta tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä niiden yhteydestä luistelijoiden hyvinvointiin. Tuloksia voidaan hyödyntää myös muissa samankaltaisissa urheilulajeissa, kuten joukkuevoimistelussa.

Jatkossa voisi olla hyödyllistä tutkia tunne- ja vuorovaikutustaitoja havainnoimalla valmennustilanteita, jolloin saataisiin erilaisten havainnointimenetelmien avulla konkreettista näyttöä tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntämisestä valmennustilanteissa. Harjoitustilanteissa voisi havainnoida valmentajien kykyä tarttua rohkeasti joukkueessa ilmeneviin ongelmiin sekä heidän kykyynsä kuunnella ja huomioida luisteliijoita tasapuolisesti.

LÄHTEET

- Adie, J., Duda, J. & Ntoumanis, N. 2008. Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion* 32 (3), 189–199. doi:10.1007/s11031-008-9095-z.
- Aineistonhallinnan käsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 26.5.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/aineistonhallinta/fi/>.
- Appleton, A., Loucks, E., Buka, S. & Kubzansky, L. 2014. Divergent Associations of antecedent- and response-focused emotion regulation strategies with midlife cardiovascular disease risk. *Annals of Behavioral Medicine* 48 (2), 246–255. doi:10.1007/s12160-014-9600-4.
- Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C. & Duda, J. L. 2016. Initial validation of the coach-created empowering and disempowering motivational climate questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport & Exercise* 22 (C), 53–65. doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.008.
- Baker, R., Holloway, J., Thomas, P. W., Thomas, S. & Owens, M. 2004. Emotional processing and panic. *Behaviour Research and Therapy* 42 (11), 1271–1287. doi:10.1016/j.brat.2003.09.002.
- Barr, J. J. 2011. The relationship between teachers' empathy and perceptions of school culture. *Educational Studies* 37 (3), 365–369. doi:10.1080/03055698.2010.506342
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. 1995. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin* 117 (3), 497–529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497.
- Belzung, C. 2014. Empathy. *Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration* 19 (1-2), 177–191. doi:10.2478/v10241-012-0016-4.
- Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D. & Simmons, D. N. 2019. RULER: A Theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist: Social and Emotional Learning* 54 (3), 144–161. doi:10.1080/00461520.2019.1614447.

- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. 2013. Transforming students' lives with social and emotional learning. Teoksessa R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (toim.) *International Handbook of Emotions in Education*. New York: Routledge, 368–388.
- Canan P. Zeki 2009. The importance of non-verbal communication in classroom management. *Procedia – Social and Behavioral* 1 (1), 1443–1449.
- Carpentier, J. & Mageau, G. A. 2013. When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise* 14 (3), 423–435. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.003>.
- Cruz, J., Mora, À., Sousa, C. & Alcaraz, S. 2016. Effects of an individualized program on coaches' observed and perceived behavior. *Revista de Psicología del Deporte* 25 (1), 137–144.
- Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J. & Scott, J. A. 2010. Validity and reliability of a brief emotional intelligence scale (BEIS-10). *Journal of Individual Differences* 31 (4), 198–208. doi:10.1027/1614-0001/a000028.
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2012. Self-determination theory. Teoksessa P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (toim.) *Handbook of theories of social psychology*. Sage Publications, 416–436.
- Dimec, T. & Kajtna, T. 2009. Psychological characteristics of younger and older coaches. *Kinesiology* 41 (2), 172–180.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. & Reiser, M. 2000. Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (1), 136–157. doi:10.1037/0022-3514.78.1.136.
- Ekman, P. 1992. An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion* 6 (3-4), 169–200.
- Fredrickson, B. L. 2001. The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist* 56 (3), 218–226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218.

- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. & Tugade, M. M. 2000. The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion* 24 (4), 237–258. doi:10.1023/A:1010796329158.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola J. & Aalto R. (toim). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalla. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 26–44.
- Gee, C.J. & Potwarka, L.R. 2014. Controlling anger and aggression. Teoksessa A. G. Papaioannou & D. Hackfort (toim.) *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and Fundamental Concepts*. Hove, East Sussex: Routledge. 650–667.
- González, L., García-Merita, M., Castillo, I. & Balaguer, I. 2016. Young athlete's perceptions of coach behaviors and their implications on their well- and ill-being over time. *Journal of Strength and Conditioning Research* 30 (4), 1147–1154. doi:10.1519/JSC.0000000000001170.
- Gordon, T. 2006. *Toimiva koulu*. (Suom. M. Savolainen). Jyväskylä: Gummerus.
- Graham, S. M., Huang, J. Y., Clark, M. S. & Helgeson, V. S. 2008. The positives of negative emotions: Willingness to express negative emotions promotes relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin* 34 (3), 394–406. doi:10.1177/0146167207311281.
- Greene, J. O. & McNallie, J. 2015. Competence knowledge. Teoksessa A. F. Hannawa & B. H. Spitsberg (toim.) *Communication Competence*. Dawsonera eBook Collection, 213–235.
- Gross, J. J. 1998. Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology* 74 (1), 224–237. doi:10.1037/0022-3514.74.1.224.
- Gross, J. J. 1999. Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion* 13 (5), 551–573. doi:10.1080/026999399379186.
- Gross, J. J. & John, O. P. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology* 85 (2), 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Hautala, S. 2017. Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikuntatunnilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 15.4.2019.

- https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56824/5/URN_NBN_fi_jyu-201801191287.pdf.
- Haver, A., Akerjordet, K. & Furunes, T. 2013. Emotion regulation and its implications for leadership: An integrative review and future research agenda. *Journal of Leadership & Organizational Studies* 20 (3), 287–303. doi:10.1177/1548051813485438.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. painos. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hynynen, S. T. & Hankonen, N. 2015. Autonomiaa tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja* 46 (5), 473–487.
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 21.4.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- Hyypä, E. 2020. Ministeri Hanna Kosonen otti kantaa: hyllytetyn muodostelmaluisteluvallmentajan ei pitäisi jatkaa missään seurassa. Viitattu 8.4. <https://yle.fi/urheilu/3-11167300>.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 127.
- Hämäläinen, K. 2015. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Suomen Valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus. 145–153.
- Immordino-Yang, M. H., Yang, X. F. & Damasio, H. 2016. Cultural modes of expressing emotions influence how emotions are experienced. *Emotion* 16 (7), 1033–1039. doi:10.1037/emo0000201.
- Izard, C., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B. & Youngstrom, E. 2001. Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychological Science* 12 (1), 18–23. doi:10.1111/1467-9280.00304.

- Jennings, P. A. & Greenberg, M. T. 2009. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of educational research* 79 (1), 491–525. doi:10.3102/0034654308325693.
- Jones, S. M., Bouffard, S. M. & Weissbourd, R. 2013. Educators' social and emotional skills vital to learning. *Phi Delta Kappan* 94 (8), 62–65. doi:10.1177/003172171309400815.
- Katsumi, Y. & Dolcos, S. 2018. Suppress to feel and remember less: Neural correlates of explicit and implicit emotional suppression on perception and memory. *Neuropsychologia*. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2018.02.010.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M. & Lavalley, D. E. 2009. A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 10 (3), 361–372. doi:10.1016/j.psychsport.2008.12.003.
- Keltner, D. & Kring, A. M. 1998. Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology* 2 (3), 320–342. doi:10.1037/1089-2680.2.3.320.
- Kerr, G. A. & Stirling, A. E. 2012. Parents' reflections on their child's experiences of emotionally abusive coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology* 24 (2), 191–206. doi:10.1080/10413200.2011.608413.
- Keyton, J. 2005. *Communicating in groups. Building Relationships for Group Effectiveness*. 3. painos. New York: Oxford University Press.
- Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. 74–88.
- Klemola, U. 2009. Opettajaksi opiskelevien vuorovaikutustaitojen kehittäminen liikunnan aineenopettajakoulutuksessa. Jyväskylän yliopisto. *Studies on Sport, Physical Education and Health* 139.
- Kokkonen, M. 2010. *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J. & Carbonneau, N. 2011. Passion for coaching and the quality of the coach–athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (2), 144–152. doi:10.1016/j.psychsport.2010.08.002.
- Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia*

- aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 29–51.
- Lehto, M. 2018. Voimistelua rakastanut Emmi, 17, joutui sairauslomalle, jolta hän ei koskaan palannut – voimistelijat kertovat nöyryyttämisestä ja syömishäiriöistä. Viitattu 29.4.2019. <https://www.is.fi/muutlajit/art-2000005899293.html>.
- Liao, K. Y. H. & Weng, C. Y. 2018. Gratefulness and subjective well-being: Social connectedness and presence of meaning as mediators. *Journal of Counseling Psychology* 65 (3), 383–393. doi:10.1037/cou0000271.
- Lintunen, T. & Gould, D. 2014. Developing social and emotional skills. Teoksessa A. G. Papaioannou & D. Hackfort (toim.) *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and Fundamental Concept*. Hove, East Sussex: Routledge. 621–635.
- Lintunen, T. & Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T., Salmi, O. (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura. 13–28.
- Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T., Salmi, O. (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura. 179–208.
- Lintunen, T., Forsblom, K. & Pulkkinen, S. 2015. Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-kustannus. 154–161.
- Lazarus, R. S. 1991. *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lopes, P. N., Grewal, D., Kadis, J., Gall, M. & Salovey, P. 2006. Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. *Psicothema*, 18, 132–138.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M. & Petty, R. E. 2005. Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion* 5 (1), 113–118. doi:10.1037/1528-3542.5.1.113.
- Lorimer, R. & Jowett, S. 2014. Coaches. Teoksessa A. G. Papaioannou & D. Hackfort (toim.) *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and Fundamental Concept*. 171–186.

- Madan, C. R., Scott, S. M., & Kensinger, E. A. 2019. Positive emotion enhances association-memory. *Emotion* 19 (4), 733. doi:10.1037/emo0000465.
- Maslow, A. H. 1954. *Motivation and Personality*. New York. Harper & Row.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. 1997. What is emotional intelligence? Teoksessa P. Salovey & J. D. Slyther (toim.) *Emotional development and emotional intelligence: Educational Implications*. New York:Basic Books, 3–34.
- Moen, F. & Kvalsund, R. 2013. Subjective beliefs among sport coaches about communication during coach-athlete conversations. *Athletic Insight* 5, 229–249.
- Morris, M. & Keltner, D. 2000. How emotions work: The social functions of emotional expression in negotiations. *Research In Organizational Behavior* 22, 1–50.
- Myllyviita, K. 2016. *Tunne tunteesi*. Helsinki: Duodecim.
- Nathanson, L., Rivers, S. E., Flynn, L. M. & Brackett, M. A. 2016. Creating emotionally intelligent schools with RULER. *Emotion Review* 8 (4), 305–310. doi:10.1177/1754073916650495.
- Nummenmaa, L. 2010. *Tunteiden psykologia. 2. painos*. Helsinki: Tammi.
- Nurmi, P. 2013. *Lupa tunteisiin*. Teoksessa P. Nurmi (toim.) *Lapsen ja nuoren viha*. Juva: PS-kustannus, 15–27.
- Nurminen, J. 2018. *Kiira - Ehjäksi särkynyt*. Helsinki: Otava.
- Olusoga, P., Maynard, I., Hays, K. & Butt, J. 2012. Coaching under pressure: A study of olympic coaches. *Journal of Sports Sciences* 30 (3), 229–239.
- Price, C. 2010. *Emotion. 2. painos*. Milton Keynes: Open University.
- Richards, J. M. & Gross, J. J. 2000. Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of personality and social psychology* 79 (3), 410–424. doi:10.1037/0022-3514.79.3.410.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J. & Jennings, P. A. 2012. Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives* 6 (2), 167–173. doi:10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2001. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology* 52, 141. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141.

- Ryff, C. D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6), 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (4), 719–727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Saarinen, J. 2020. "Olisi ehkä helpompi, jos sä tappaisit ittes" – entiset valmennettavat kertovat menestyneen suomalaisvalmentajan nöyryyttävästä ja alistavasta käytöksestä sekä vuosia jatkuneesta henkisestä väkivallasta. Viitattu 28.1.2020. <https://yle.fi/urheilu/3-11164048>.
- Saarinen, J. 2020. Alaikäisiä nöyryyttänyt ja alistanut valmentaja sai työnsä takaisin – luistelijoiden vanhemmat järkyttyivät: "Tämä on ihan hirvittävän surullista". Viitattu 8.4.2020. <https://yle.fi/urheilu/3-11248799>.
- Sagar, S. S. & Jowett, S. 2012. Communicative acts in coach-athlete interactions: when losing competitions and when making mistakes in training. *Western Journal of Communication* 76 (2), 148–174. doi:10.1080/10570314.2011.651256.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. 1990. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185–211. Viitattu 8.4.2020. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.385.4383&rep=rep1&type=pdf>.
- Schutte, N., Malouff, J., Hall, L., Haggerty, D., Cooper, J., Golden, C. & Dornheim, L. 1998. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences* 25 (2), 167–177.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Curtis, B. 1979. Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology* 1 (1), 59–75. doi:10.1123/jsp.1.1.59.
- Smith, R. E. & Smoll, F. L. 1990. Self-esteem and children's reactions to youth sport coaching behaviors: A field study of self-enhancement processes. *Developmental Psychology* 26 (6), p. 987.
- Smith, Ronald E. & Smoll, Frank L. 2012. *Sport psychology for youth coaches: developing champions in sports and life*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers.

- Stanton, A. L. & Low, C. A. 2012. Expressing emotions in stressful contexts: Benefits, moderators, and mechanisms. *Current Directions in Psychological Science* 21 (2), 124–128. doi:10.1177/0963721411434978.
- Stewart, C. 2013. The Negative Behaviors of Coaches: "Don't Be This Guy!" *Physical Educator* 70, 1–14.
- Suomen Taitoluisteluliitto 2019. Lajikulttuurikysely 2019. Taloustutkimus Oy. Viitattu 26.5.2020.
https://www.stll.fi/wpcontent/uploads/sites/4/2019/09/Taitoluistelu_Lajikulttuuritutkimus_2019-1.pdf.
- Sutton, R.E. 2004. Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education* 7 (4), 379–398. doi: 10.1007/s11218-004-4229-y.
- Sutton, R.E. & Wheatley, K. F. 2003. Teachers' emotions and teaching. A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review* 15 (4), 327–358. doi: 10.1023/A:1026131715856.
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Thelwell, R., Weston, N. J. & Greenlees, I. 2010. Coping with stressors in elite sport: A coach perspective. *European Journal of Sport Science* 10 (4), 243–253. doi:10.1080/17461390903353390.
- Turman, P.D. 2003. Coaches and Cohesion: The Impact of Coaching Techniques on Team Cohesion in the Small Group Sport Setting. *Journal of Sport Behavior* 26 (1) 86–105.
- Valkonen, T. 2003. Puheviestintätaitojen arviointi. Näkökulmia lukiolaisten esiintymis- ja ryhmätaitoihin. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in humanities 7.
- Virta, J. & Lintunen, T. 2009. Liikunnanopettajien käsitykset vuorovaikutustaidoista – liian hyvää ollakseen totta? *Liikunta & Tiede* 46 (6), 54–60.
- Waxman, H. C. 1983. Effect of teachers' empathy on students' motivation. *Psychological Reports* 53 (2), 489–490. doi:10.2466/pr0.1983.53.2.489.
- White, R. W. 1959. Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review* 66, 297–333. <http://dx.doi.org.ezproxy.jyu.fi/10.1037/h0040934>.
- Yih, J., Kirby, L. D., Spitzer, E. G. & Smith, C. A. 2019. Emotion as a process: appraisal, emotion, and coping patterns across time. *Motivation Science*. Advance online publication. doi:10.1037/mot0000144.

Zeidner, M., Matthews, G. & Roberts, R. D. 2009. What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health. Cambridge, Mass: MIT Press.

LIITTEET

Liite 1. Saateviesti seuroille.

Hei!

Seuranne SM-juniorijoukkueen vastuvalmentaja on valittu valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoja käsittelevään pro gradu -tutkimukseen. Tutkimuksessa on tarkoitus selvittää valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitojen yhteyttä luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Pääkriteereinä valmentajan valinnalle on toimiminen vastuvalmentajana SM-juniorijoukkueessa, valmentajan pitkä valmennuskokemus sekä se, että tutkijoilla ei ole luisteluhistoriaa valittujen valmentajien kanssa. Mikäli joukkueella on kaksi vastuvalmentajaa, saavat joukkueen valmentajat yhdessä päättää, kumpi valmentajista tutkimukseen osallistuu.

Tutkijat ovat 4. vuoden liikuntapedagogiikan opiskelijoita Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Tutkimuksessa havainnoidaan yhden jääharjoituksen ajan valmentajaa, haastatellaan häntä sekä suoritetaan kysely joukkueen luistelijaille.

Tutkimuseettisiä ohjeita noudattaen aineistosta poistetaan tunnistetiedot, jotta tutkittavia ei tunnisteta. Tutkijat ovat myös vaitiolovelvollisia tutkimuksessa saaduista henkilökohtaisista tiedoista.

Haastattelut, havainnointi ja kysely olisi tarkoitus toteuttaa yhden jääharjoituksen yhteydessä 20.-22.12.2019 välisenä aikana. Jos edellä mainituista päivistä mikään ei sovi, voidaan aineistonkeruun ajankohta sopia mahdollisesti joulun välipäiville tai jollekin muulle ajankohdalle ensi vuoden alkupuolelle.

Viestin liitteenä on tutkimuslupapyyntö etukäteen luettavaksi. Tutkijat tuovat tutkimuslupapyyntöt allekirjoitettaviksi aineistonkeruupäivänä, joten oheista lomaketta ei tarvitse vielä allekirjoittaa. Toiveena on, että valmentaja tutustuu oheiseen lomakkeeseen.

Tutkijoiden yhteystiedot ovat alla, mikäli herää jotain kysyttävää. Tutkijat pyytävät valmentajaa tiedottamaan tutkijoille osoitteeseen anni.e1.holopainen@student.jyu.fi haluaako hän ja hänen joukkueensa osallistua tutkimukseen sekä ilmoittamaan mikä mainituista aineistonkeruupäivistä joukkueelle sopisi.

Ystävällisin terveisin,

Anni Holopainen

Pauliina Melentjeff

anni.e1.holopainen@student.jyu.fi

pauliina.o.a.melentjeff@student.jyu.fi

Liite 2. Tutkimuslupapyyntö.

TUTKIMUSLUPAPYYNTÖ

Tutkimuksen tarkoitus ja eteneminen

Hei! Olemme Anni Holopainen ja Pauliina Melentjeff ja opiskelemme neljättä vuotta liikuntapedagogiikkaa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Opintoihimme kuuluu pro gradu -tutkielma, jonka teemme muodostelmaluisteluvallmentajien tunne- ja vuorovaikutustaidoista ja niiden yhteyksistä luistelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Tutkielmamme tarkoituksena on saada lisää tietoa valmentajien käyttämistä tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä luistelijoiden hyvinvoinnista. Tutkimuksemme liittyen havainnoimme yhtä jääharjoitusta, haastattelemme valmentajaa sekä toteutamme kyselyn 15 vuotta täyttäneille luistelijaille.

Tutkimuksen henkilötietojen käsittely

Tutkimuseettisiä ohjeita noudattaen poistamme aineistosta tunnistetiedot, jotta tutkittavia ei tunnisteta. Nauhoitamme haastattelut nauhurille tai salasanalla suojattuun puhelimeen ja jälkikäteen litteroimme ne, eli kirjoitamme haastattelun tekstiksi salasanalla suojatulle tietokoneellemme tai yliopiston tarjoamalle turvalliselle tiedostosijainnille salasanaa käyttäen. Säilytämme puhtaaksi kirjoitetun haastattelu- ja kyselyaineiston niin pitkään, että tutkielmamme on valmis, jonka jälkeen tuhoamme ne sekä nauhoittamamme haastattelut. Havainnoinnista kirjoitamme muistiinpanoja, jotka säilytämme ja tuhoamme yllä mainituin keinoin. Tutkijoina olemme vaitiolovelvollisia saamistamme henkilökohtaisista tiedoista ja käytämme niitä tutkimusraportissamme vain pseudonymisoituna (tunnistetiedot on poistettu).

Tutkimuksen julkaiseminen

Tutkimus julkaistaan verkossa Jyväskylän yliopiston julkaisuarkistossa sekä mahdollisesti Suomen Taitoluisteluliiton toimesta.

Tutkimuksen vapaaehtoisuus

Tutkimuksen voi keskeyttää milloin tahansa ilmoittamalla siitä meille. Vastaamme mielellämme aiheesta herääviin kysymyksiin. Ota rohkeasti yhteyttä, jos joku asia mietityttää. Kääntöpuolella yhteystietomme ja tila allekirjoitusta varten.

Paikka ja päiväys:

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus ja nimenselvennys tutkimukseen suostumisesta sekä kyselyn/haastattelun käyttämisestä aiemmin kuvatulla tavalla:

Jyväskylän yliopisto

Liikunnan käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteet

Anni Holopainen

Pauliina Melentjeff

anni.e1.holopainen@student.jyu.fi pauliina.o.a.melentjeff@student.jyu.fi

Liite 3. Havainnointilomake

Miten valmentaja ratkaisee ongelmatilanteita?

Minäviestit

Kuuntelu

Miten valmentaja säätelee tunteitaan?

Vuorovaikutukseen liittyvät haasteet?

Henkilökohtainen suhde?

Kohtelun eriarvoisuus?

Yksilöllinen palaute

Valmentajan eleet, ilmeet, asennot, liikehdinnät

Miten luistelijoiden autonomia näkyy treeneissä?

Pätevyyden kokemukset

Yhteenkuuluvuuden tunne

Liite 4. Haastattelurunko.

Taustatiedot

Nimi:

Valmennusvuodet:

Valmennusryhmä:

Valmennusrooli:

Pääkysymykset

Mikä on mielestäsi valmentamisen tehtävä?

taitojen opettamisen lisäksi?

Mitkä asiat ovat mielestäsi tärkeitä luistelijoiden kohtaamisessa?

Miten annat palautetta?

myönteinen, kielteinen, muu

Miten ratkaiset ongelmatilanteita?

Millaisissa tilanteissa kuuntelua tarvitaan?

Millainen kuuntelija olet? Yms.

Vuorovaikutustaidot

Minäviestit

Millä tavoin tuot luistelijalle esille, jos hänen käytöksensä vaikuttaa jollakin tavalla vahvasti joukkueen toimintaan?

Myönteisesti/kielteisesti?

Kerrotko luistelijalle, miksi ja millä tavoin käytös vaikuttaa myönteisesti/kielteisesti?

Kuvailenko tällöin omia tunteitasi? Jos kyllä, niin miten?

Kuuntelun taidot

Millaisissa tilanteissa työssäsi tarvitset kuuntelua?

Miten toimit, kun luistelijalla on käyttäytymisellään, että jokin asia vaivaa häntä?

Millainen kuuntelija olet?

Miten osoitat kuuntelevasi?

Miten osoitat luistelijalle, että olet ymmärtänyt kuulemasi?

Koetko, että luistelijat kuuntelevat sinua?

Tunnetaidot

Tunteiden tunnistaminen

Millaiset tilanteet valmennuksessa herättävät tunteita itsessäsi?

Miten nämä tunteet vaikuttavat käyttäytymiseesi?

Millaiseksi koet kykysi havaita itsessäsi tai luistelijoiden heräämiä tunteita?

Kykenetkö tunnistamaan ja nimeämään nämä tunteet?

Ymmärrätkö, mistä nämä tunteet johtuvat?

Tunteiden säätely

Millaiseksi koet kykysi säädellä omia tunteitasi?

Miten säätelit tunteitasi?

Jos sinulla on esimerkiksi voimakas tunnereaktio päällä, miten kanavoit tunteesi?

Millaisia haasteita koet valmennustilanteissa vuorovaikutukseen liittyen?

Millaisissa tilanteissa nämä haasteet yleensä ilmenevät?

Mitä mielestäsi ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot ja millaista koulutusta näihin olet saanut?

Millainen merkitys mielestäsi sinulla valmentajana sekä toiminnallasi on luistelijoiden hyvinvoinnin tukijana?

Miten voit vuorovaikutuksellasi edistää luistelijoiden hyvinvointia?

Haluatko kertoa vielä jotain muuta?

Liite 5. Kyselylomake.

Lue kysymykset huolellisesti ja vastaa niihin miettien joukkueen vastuvalmentajan toimintaa. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia.

1. Taustatiedot

Etunimi:

Ikä:

Joukkue:

Vastuvalmentajan nimi:

Luisteluvuosien lukumäärä:

Luisteluvuosien lukumäärä nykyisessä joukkueessa:

Luisteluvuosien lukumäärä nykyisen vastuvalmentajan valmennuksessa:

2. Valmentajan toiminta kilpailutilanteessa

Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla 1-5. (1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

- Joukkueen onnistuessa valmentaja osoittaa tyytyväisyytensä joukkueelle
- Joukkueen epäonnistuessa valmentaja osoittaa pettymyksensä joukkueelle
- Valmentaja on rauhallinen
- Valmentaja on kannustava
- Valmentaja on hermostunut

3. Halutessasi kuvaile omin sanoin valmentajasi toimintaa kilpailutilanteessa

4. Valmentajan toiminta harjoitustilanteessa

Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla 1-5. (1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

- Joukkueen onnistuessa valmentaja osoittaa tyytyväisyytensä joukkueelle
- Joukkueen epäonnistuessa valmentaja osoittaa pettymyksensä joukkueelle
- Kun ohjelmassa jokin elementti ei lähde toimimaan, valmentaja yleensä kannustaa
- Kun ohjelmassa jokin elementti ei lähde toimimaan, valmentaja yleensä hermostuu

5. Halutessasi kuvaile valmentajan toimintaa, jos harjoitustilanteessa ilmenee haasteita.

6. Valmentajan reagoiminen joukkueen onnistuessa

Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla 1-5. (1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

- Valmentaja antaa positiivista palautetta
- Valmentaja osoittaa tyytyväisyytensä ilmein ja elein, esim. hymyilemällä tai näyttämällä peukkuja
- Valmentaja ei reagoi mitenkään

7. Valmentajan reagoiminen joukkueen epäonnistuessa

Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla 1-5. (1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

- Valmentaja lohduttaa
- Valmentaja kannustaa
- Valmentaja pysyy rauhallisena
- Valmentaja huutaa
- Valmentaja osoittaa ilmeillään ja eleillään pettymyksensä joukkuetta kohtaan
- Valmentaja syyllistää luistelijoita
- Valmentaja ei reagoi mitenkään

8. Valmentajan reagoiminen luistelijan onnistuessa

Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla 1-5. (1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

- Valmentaja antaa positiivista palautetta
- Valmentaja osoittaa tyytyväisyytensä ilmein ja elein, esimerkiksi hymyilemällä tai näyttämällä peukkua
- Valmentaja ei reagoi mitenkään

9. Valmentajan reagoiminen luistelijan epäonnistuessa

Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla 1-5. (1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

- Valmentaja lohduttaa
- Valmentaja kannustaa
- Valmentaja pysyy rauhallisena
- Valmentaja huutaa
- Valmentaja syyllistää luistelijaa
- Valmentaja ei reagoi mitenkään
- Valmentaja osoittaa ilmeillään ja eleillään pettymyksensä luistelijaa kohtaan

10. Valmentajan vuorovaikutustaidot

Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla 1-5. (1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

- Jos valmentajalla on huono päivä, se näkyy harjoituksissa
- Valmentaja sanoittaa tunteitaan, esim. kertoo kun on pettynyt tai ylpeä
- Saan valmentajalta tasapuolisesti huomiota harjoituksissa
- Koen, että valmentaja on kiinnostunut kuulumisistani
- Saan valmentajalta tarvittaessa tukea henkilökohtaisiin huoliin tai murheisiin
- Valmentaja kuuntelee minua
- Valmentaja kuuntelee tunteitani avoimesti eikä tuomitse niitä
- Valmentaja tarttuu rohkeasti joukkueessa ilmeneviin ongelmiin
- Kuuntelen valmentajaani
- Pyrin toiminnallani edistämään vuorovaikutusta valmentajani kanssa

11. Luistelijan hyvinvointi

Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla 1-5. (1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

- Saan nautintoa harrastuksestani
- Koen onnellisuuden tunteita harjoituksissa
- Koen onnistuvani harjoituksissa
- Valmentajalle riittää, että yritän parhaani
- Valmentaja huomioi onnistumiseni harjoituksissa ja kilpailuissa
- Saan vaikuttaa harjoitusten kulkuun ja suunnitteluun
- Viihdyn joukkueessa
- Joukkueeni on merkityksellinen elämässäni
- Harrastuksessani käytetään aikaa joukkuehengen kohottamiseen
- Valmentaja edistää joukkuehenkeä
- Koen olevani samanarvoinen luistelija kuin kaikki muutkin joukkueen jäsenet
- Valmentaja tekee selväksi, että jokainen luistelija on osa joukkueen menestystä
- Valmentaja arvostaa minua niin luistelijana kuin ihmisenä

Haluatko kertoa jotain muuta kyselyn aiheisiin liittyen?
