

**VAHVUUKSIIN PERUSTUVAN VALMENNUKSEN YHTEYS
JALKAPALLOILIJOIDEN MINÄPYSTYVYYDEN JA KOETUN PÄTEVYYDEN
KOKEMUKSIIN**

Joona Luotonen ja Eveliina Viljanen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Luotonen, J. & Viljanen, E. 2022. Vahvuuksiin perustuvan valmennuksen yhteys jalkapalloilijoiden minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden kokemuksiin. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 57 s, 5 liitettä.

Pro gradu -tutkielmamme tarkoituksena oli selvittää, minkälainen yhteys vahvuuksiin perustuvalla lähestymistavalla on jalkapalloilijoiden minäpystyvyyteen ja koettuun pätevyyteen. Olimme kiinnostuneita siitä, miten urheilijat kokevat vahvuuksiin perustuvan valmennuksen ja voisiko sen käyttö sopia nuorten urheiluun. Tutkimus toteutettiin interventiotutkimuksena, jossa jalkapalloilijoille toteutettiin vahvuuksiin perustuvaa valmennusta kahden viikon ajan. Koehenkilöinä toimi etelä-suomalaisen 13-14-vuotiaiden poikien jalkapallojoukkueen pelaajat. Tutkimusaineisto kerättiin sekä laadullisin että määrällisin menetelmin hyödyntämällä monimenetelmällistä lähestymistapaa (mixed – method research). Kaikki joukkueen pelaajat (n=19) täyttivät määrälliset alku- ja loppukyselyt. Laadullisena menetelmänä toteutimme puolistrukturoidun teemahaastattelun, johon valitsimme satunnaisesti viisi pelaajaa. Tutkimuksen määrällinen aineisto analysoitiin SPSS- ohjelmalla (IBM SPSS Statistics 24). Aineiston kuvaamiseen käytettiin keskiarvoja (ka) ja keskihajontaa (kh). Muutoksia ja vaikutusten suuruutta tarkasteltiin toistettujen mittausten t-testillä sekä Cohen` s d-arvon avulla. Laadullinen aineisto puolestaan analysoitiin litteroimalla haastattelut ja toteuttamalla litteraateille laadullinen sisällönanalyysi.

Määrällisen aineiston perusteella minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden tasot nousivat hieman alkumittauksista. Aineiston pienestä koosta johtuen tarkastelimme muutosten vaikutusta lähinnä Cohen` s d:n arvon avulla, sillä vain yhdessä minäpystyvyys -mittarissa tulos oli tilastollisesti merkitsevä. Cohen` s d- arvo vaihteli mittarista riippuen välillä *ei vaikutusta-keskisuuri vaikutus*. Alkumittausten lähtötaso oli korkea ja interventio lyhyt, joten keskisuurta vaikutusta voidaan pitää merkittävänä löydöksenä.

Laadullisen aineiston perusteella vahvuuksiin perustuva valmennus kasvatti pelaajien luottamusta itseän sekä muihin joukkueilaisiin. Pelaajat raportoivat vahvuuksien tiedostamisen ja kannustamisen vaikuttaneen erityisesti luottamuksen kasvuun. Kokemukset vahvuuksiin perustuvasta valmennuksesta olivat myönteisiä ja interventio koettiin hyödylliseksi niin pelaajille itselle kuin koko joukkueelle. Interventio ei ollut vaikuttanut haastateltavien kykyyn selviytyä haastavista tilanteista, tai heidän käsityksiin omista taidollisista kyvyistä muihin pelaajiin verrattuna. Haastateltavien mukaan heillä oli hyvät taidolliset kyvyt ja kyky selviytyä haastavista tilanteista jo ennen interventiota.

Yhteenvetona tämän tutkielman tulokset osoittivat, että vahvuuksiin perustuva valmennus kasvatti lievästi pelaajien minäpystyvyyttä ja koettua pätevyyttä. Laadulliset tulokset tukivat määrällistä aineistoa pelaajien raportoidessa luottamuksen kasvaneen intervention seurauksena. Näiden tulosten perusteella voidaan todeta positiivisen psykologian ja vahvuuksiin perustuvan valmennuksen olevan potentiaalinen keino tukea urheilijoiden myönteistä kehittymistä ja psykologista hyvinvointia.

Asiasanat: Mixed method - tutkimus, interventiotutkimus, positiivinen psykologia, vahvuuksiin perustuva valmennus, minäpystyvyys, koettu pätevyys

ABSTRACT

Luotonen, J. & Viljanen, E. 2022. The association between strength-based coaching style and football players' level of self-efficacy and perceived competence. Faculty of Sport and Health Science, University of Jyväskylä, Master's thesis of Sport Pedagogy, 57 pp, 5 appendices.

The purpose of this study was to survey the connection between strength-based coaching and the level of self-efficacy and perceived competence of football players. We were also interested in how athletes experience strength-based coaching style and whether its' use could be suitable for youth sports. The study was conducted as an intervention study in which strength-based coaching style was executed for football players for two weeks. The sample consisted of 13-14-year-old football players from a Southern Finnish football team. The research material was collected using both qualitative and quantitative methods using a mixed - methods research. All players in the team (n = 19) completed quantitative initial and final surveys. As a qualitative method, we conducted a semi-structured thematic interview in which we randomly selected five players. Quantitative data from the study was analyzed using SPSS (IBM SPSS Statistics 24). Mean values (mv) and standard deviation (sd) were used to describe the data. Changes and magnitude of effects were examined by repeated measures t-test and Cohen's d-value. Qualitative material was analyzed by transcribing the interviews and performing a qualitative content analysis for the transcripts.

Based on the quantitative data, the levels of self-efficacy and perceived competence increased slightly from the initial survey. Due to the small size of the data, we examined the effect of the changes mainly with the value of Cohen's d, because in only one self-efficacy indicator the result was statistically significant. Cohen's d-value varied depending on the indicator between no effect - medium effect. The baseline for the initial survey was high and the intervention short, so for those reasons the medium impact can be considered as a significant finding.

Based on the qualitative data, strength-based coaching increased players' confidence in themselves and trust in other team members. Players reported that both awareness-raising of the strengths and encouragement had particularly contributed to the increase in confidence. Experiences with strength-based coaching were positive and the intervention was mentioned to be beneficial to the players themselves and the team. The interviewees reported that the intervention had not contributed to overcoming challenging situations or influenced their perceptions of their skills compared to other players. They mentioned having good skill abilities and the ability to cope with challenging situations even before the intervention.

In summary, the results of this study showed that strength-based coaching slightly raised players' self-efficacy and perceived competence. Qualitative results supported quantitative data as players reported increased self-confidence as a result of the intervention. Based on these results, it can be concluded that positive psychology and strength-based coaching can be a potential way to support the positive development and psychological well-being of athletes.

Key words: Mixed-methods – research, intervention study, positive psychology, strength-based coaching, self-efficacy, perceived competence

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	TAUSTAA POSITIIVISELLE PSYKOLOGIALLE.....	3
2.1	Mitä positiivinen psykologia on?	4
2.1.1	PERMA -hyvinvointiteoria	5
2.1.2	Broaden & build- teoria myönteisistä tunteista	6
2.1.3	Luontevahvuudet (VIA).....	7
3	VAHVUUKSIIN PERUSTUVA VALMENNUS	10
3.1	Vahvuuksien hyödyntäminen kilpaurheilijoilla	10
3.2	Tutkimustuloksia vahvuuksien hyödyntämisestä kilpaurheilijoilla	12
4	MINÄPYSTYVYYS	14
4.1	Minäpystyvyyden määritelmä	14
4.2	Minäpystyvyyden muodostumiseen vaikuttavat tekijät	16
4.3	Tutkimuksia minäpystyvyydestä kilpaurheilijoilla	18
4.4	Muovautuva ja pysyvä ajattelutapa	19
5	KOETTU PÄTEVYYS	21
6	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	24
7	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	25
7.1	Tutkimuksen osallistujat.....	25
7.2	Monimenetelmällinen tutkimus (mixed method -menetelmä)	26
7.3	Tutkimuksessa toteutettu intervention.....	27
7.4	Aineiston kerääminen ja käytetyt menetelmät	28
7.4.1	Määrällisten mittareiden kuvaus.....	28
7.4.2	Laadullinen puolistrukturoitu teemahaastattelu.....	30
7.5	Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti.....	31

7.6	Tutkimuksen eettisyys	33
7.7	Aineiston analyysimenetelmät.....	34
7.7.1	Toistettujen mittausten t-testi	34
7.7.2	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	35
8	TULOKSET	37
8.1	Määrällisen menetelmän tulokset	37
8.2	Laadullisen menetelmän tulokset	39
8.2.1	Luottamuksen kasvaminen	40
8.2.2	Luottamuksen kasvuun vaikuttavat tekijät	41
8.2.3	Yksilön kyvyt joukkueessa ja haastavissa tilanteissa	43
8.2.4	Kokemukset vahvuuksien käytöstä	43
8.2.5	Kokemukset interventiosta	45
9	POHDINTA.....	48
9.1	Intervention yhteys minäpystyvyyteen ja koettuun pätevyYTEEN.....	48
9.2	Vahvuuksien käyttö ja kannustaminen yhteydessä luottamuksen kasvuun.....	50
9.3	Pelaajien kokemuksia vahvuuksiin perustuvasta valmennuksesta	52
9.4	Tutkimuksen rajoitukset	54
9.5	Jatkotutkimusehdotukset	55
	LÄHTEET	58
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Huippu-urheilijoiden mielenterveydestä on Suomessa herännyt viime aikoina paljon keskustelua, etenkin kun Yle Urheilun (2020) ja Kasken ym. (2020) tutkimukset nousivat otsikoihin. Esimerkiksi epäonnistuminen kilpailuissa, ulkopuoliset paineet, loukkaantumiset tai urheilu-uran yhdistäminen siviilielämään voivat kuormittaa psyykettä valtavasti ja pahimmillaan johtaa urheilijoiden ahdistukseen, masennukseen tai loppuun palamiseen. Tilannetta parantaakseen Kaski ym. (2020) suosittelevat urheiluorganisaatioita ja valmennusta kiinnittämään huomiota esimerkiksi vaativuustekijöiden käsittelemiseen sekä urheilijoiden voimavaratekijöiden lisäämiseen.

Yksi potentiaalinen keino voimavaratekijöiden lisäämisen näkökulmasta on hyödyntää vahvuuksiin perustuvaa lähestymistapaa (Seligman & Csikszentmihalyin 2000), joka pohjautuu positiiviseen psykologiaan (Seligman & Csikszentmihalyin 2000; Gable & Haidt 2005). Vahvuudet, erityisesti luontevahvuudet (Uusitalo-Malmivaara 2016) ovat lähestymistavassa suuressa roolissa ja sen tarkoituksena on opettaa yksilö tiedostamaan, tunnistamaan sekä käyttämään itsessään olevia positiivisia ominaisuuksia. Keskittymällä positiivisiin ominaisuuksiin saadaan aikaan myönteisiä tunteita, mikä Fredricksonin (1998; 2001) broaden and build- teorian mukaan laajentaa yksilön ajatuksia ja toimintatapoja, vahvistaen sitä kautta yksilön voimavaroja. Voimavarojen vahvistuminen johtaa lopulta parempaan tyytyväisyyteen ja terveyteen. Urheilussa vahvuuksiin perustuvaa lähestymistapaa voidaan soveltaa vahvuuksiin perustuvan valmennuksen (strength-based coaching) avulla (Gordon 2012; Ludlam ym. 2017).

Kilpaurheilussa positiivista psykologiaa ja vahvuuksiin perustuvaa valmennusta on tutkittu sekä hyödynnetty vielä suhteellisen vähän (Ludlam 2016), vaikka laajat tutkimukset eri konteksteissa puoltavatkin positiivisen psykologian toimenpiteistä olevan hyötyä hyvinvoinnin kokemiseen, ja vähentämään esimerkiksi ahdistuksen ja masennuksen oireita (Chakhssi ym. 2018; Bolier ym. 2013; Sin & Lyubomirsky 2009). Lisäksi positiivisten tunteiden on todistettu olevan yhteydessä parempaan suorituskykyyn ja korkeampaan motivaatioon (McCarthy 2011; Lazarus 2000). Potentiaalia positiivisessa psykologiassa ja vahvuuksiin perustuvassa valmennuksessa olisi urheilukontekstiin (Brady & Grenville-Cleave 2018, 8-18), sillä edellä mainittuja tutkimustuloksia voitaisiin hyödyntää yhtäläillä myös urheilijoihin. Urheilijoilla on tehty tutkimuksia vasta vähän kansainvälisesti ja tutkimukset ovat keskittyneet pitkälti huippu-

urheilijoilla tehtyihin tutkimuksiin (Ludlam ym. 2017). Alemmilla urheilun tasoilla ja Suomessa tutkimuksia ei juurikaan ole tehty.

Halusimme selvittää positiivisen psykologian potentiaalia urheiluun tutkimalla, miten vahvuuksiin perustuva valmennus otetaan vastaan kilpaurheilukontekstissa, sekä tarkastella, voisiko sen metodeista mahdollisesti olla konkreettista hyötyä nuorten urheiluun. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville, miten vahvuuksiin perustuva valmennus vaikutti urheilijoiden minäpystyvyyteen ja koettuun pätevyYTEEN. Lisäksi halusimme selvittää, minkälaisena urheilijat kokivat vahvuuksiin perustuvan valmennustyylin. Toivomme tutkimuksemme herättävän keskustelua etenkin urheiluvalmennuksessa siitä, että positiivinen psykologia ja vahvuuksiin perustuva valmennus voisivat olla potentiaalinen tulokulma parantamaan urheilijoiden suorituskykyä, sekä psyykkistä hyvinvointia urheilu-uran aikana ja sen jälkeen.

2 TAUSTAA POSITIIVISELLE PSYKOLOGIALLE

Positiivisen psykologian historialla on pitkät perinteet aina 1900-luvun alkuun asti William Jamesin kirjoituksiin ”terveellisestä ajattelutavasta” (Gable & Haidt 2005), mutta virallisen tieteenalan synty juontaa juurensa vasta 2000-luvun taitteeseen. Positiivisen psykologian tieteenala sai alkunsa, kun juuri American Psychological Association (APA):n puheenjohtajaksi valittu psykologi Martin Seligman koki tyttärensä avustuksella valaistuksen siitä, että miten helposti ihmismieli tarttuukaan ajattelemaan negatiivisia ajatuksia ja ikään kuin unohtaa kaiken positiivisen. Ajatustaan tarkemmin pohdiskellessaan hän ymmärsi näkökulman heijastuvan myös psykologian tieteessä. Psykologian tutkimuksen empiirinen huomio oli keskittynyt enemmän negatiivisiin tekijöihin ja sitä kautta parantamiseen. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000) Toisaalta havainto ei ollut uusi, sillä psykologi Abraham Maslow oli tiedostanut tämän jo 1950-luvulla todetessaan psykologian tieteen olevan paljon menestyneempi negatiivisella kuin positiivisella puolella, paljastaen lähinnä puutteita, sairauksia ja syntejä, potentiaalin, hyveiden ja psyykkisten vahvuuksien sijaan (Maslow 1952, 354). Psykologiasta oli tullut uhritutkimusta (Seligman & Csikszentmihalyi 2000), ja tähän Seligman halusi muutosta.

Myös psykologi Mihaly Csikszentmihaly oli kiinnittänyt huomiota psykologian alan patologisuuteen. Hän päätteli, että psykologian ei tulisi olla vain heikkouksien ja vaurioiden hoitamista, vaan huomiota tulisi kiinnittää myös ihmisen vahvuuksiin ja hyveisiin. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000). Tähän johtopäätökseen hän oli tullut havainnoidessaan sota-ajan ihmisiä. Vaikka monet psyykkisesti vahvat ihmiset olivatkin sota-aikana murtuneet, silti joukossa oli muutamia niitä, joiden elämä ei vaikeuksista huolimatta juurikaan heikentynyt, vaan he löysivät uskoa ja toivoa tulevaan. Tämä oli merkki siitä, että vaikeidenkin asioiden äärellä ihmisen psyyke on mahdollista pysyä seesteisenä (positiivisena). (Seligman & Csikszentmihalyi 2000)

Näiden kahden psykologin ajatukset kolahtivat lopullisesti yhteen, kun sattumalta samaan paikkaan majoittuneet lomamatkalaiset Seligman ja Csikszentmihalyi syventyivät pohtimaan psykologian ”tylsyyttä” ja patologisuutta. Yhteisymmärryksessä he totesivat ihmisen käyttäytymistutkimuksen tarvitsevan jotain parempaa ja positiivinen psykologia sai alkunsa. Seligman oli samoihin aikoihin valittu APA:n puheenjohtajaksi (Csikszentmihalyi 2003), joten hänen johdolla positiivista psykologiaa alettiin tutkia ja se lähtikin leviämään hurjalla vauhdilla. Tutkimusten ja kirjallisuuden ansiosta verkosto kasvoi lyhyessä ajassa maailmanlaajuiseksi.

Positiivisen psykologian alle perustettiin erilaisia komiteoita ja yhdistyksiä sekä oma lehti *Journal of Positive Psychology* ilmestyi vuonna 2006. (Linley, Joseph, Harrington & Wood 2006) Uutta tietoa oli helppo luoda, sillä aihetta ei oltu käsitelty juurikaan aikaisemmin (Gable & Haidt 2005).

2.1 Mitä positiivinen psykologia on?

Tutkijat ovat paljon pohtineet sitä miten negatiivisista asioista on tullut psykologian ensisijainen tutkimisen kohde. Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer ja Vohs (2001) totesivat artikkelissaan ”Bad is stronger than good” negatiivisten ajatusten ja tunteiden vaikuttavan ihmiseen paljon syvemmin kuin positiivisen. Huonot vaikutelmat ja stereotypiat muodostuvat hyviä nopeammin jääden aistitasollakin syvemmälle mieleen. Tämä luultavasti johtuu ihmisen biologisista (evoluutiosta) tekijöistä. Negatiiviset tunteet ilmentävät usein välitöntä ongelmaa tai vaaraa ja siksi niiden täytyy olla tarpeeksi voimakkaita, jotta ihminen on aikojen saatossa pystynyt selviytyä hengissä. (Snyder & Lopez 2002) Toisaalta myös psykologian historia ja käytäntö ovat olleet syy sille, miksi huomiota kiinnitetään enemmän negatiivisiin asioihin. Toinen maailmansota oli luonut paljon negatiivisuutta aiheuttaen ihmisille ahdistusta, masennusta sekä traumoja. Psykologia pyrki parantamaan ongelmia kiinnittämällä huomion tekijöihin, jotka olivat näiden asioiden taustalla. (Gable & Haidt 2005) Ne luonnollisesti olivat pitkälti negatiivisia.

Positiivisessa psykologiassa pyritään näkemään asiat hieman eri perspektiivistä, ja ymmärtämään sitä, mitkä tekijät saavat yksilöt sekä yhteisöt pahoinvoinnin sijaan voimaan paremmin ja kukoistamaan, eli kokemaan maksimaalista hyvinvointia (Seligman & Csikszentmihalyi 2000). Positiivinen psykologia on yksi psykologian tutkimuksen osa-alueista (Linley, Joseph, Harrington & Wood 2006), jossa ajattelua ja käyttäytymistä tarkastellaan ihmisten vahvuuksien, hyveiden ja voimavarojen näkökulmasta (Seligman & Csikszentmihalyi 2000; Uusitalo-Malmivaara 2016, 19). Se keskittyy ensisijaisesti hyvinvointiin, onneen, flowhun, henkilökohtaisiin vahvuuksiin, viisauteen, luovuuteen, mielikuvitukseen sekä positiivisten ryhmien ja instituutioiden ominaisuuksiin (Heffron & Boniwell 2011). Näkökulmat painottuvat haittojen ja ongelmien sijaan enemmän positiivisiin huomioihin ”mikä toimii, mikä on hyvää ja mikä on parantunut” (Sheldon & King 2001, 216). Käytännön tasolla positiivisen psykologian interventiot keskittyvät siis ihmisten vahvuuksien tarkasteluun

(Boniwell 2012). Nämä huomiot lisäävät ihmisessä positiivisia tunteita, jotka puolestaan vaikuttavat ajatteluun ja toimintaan.

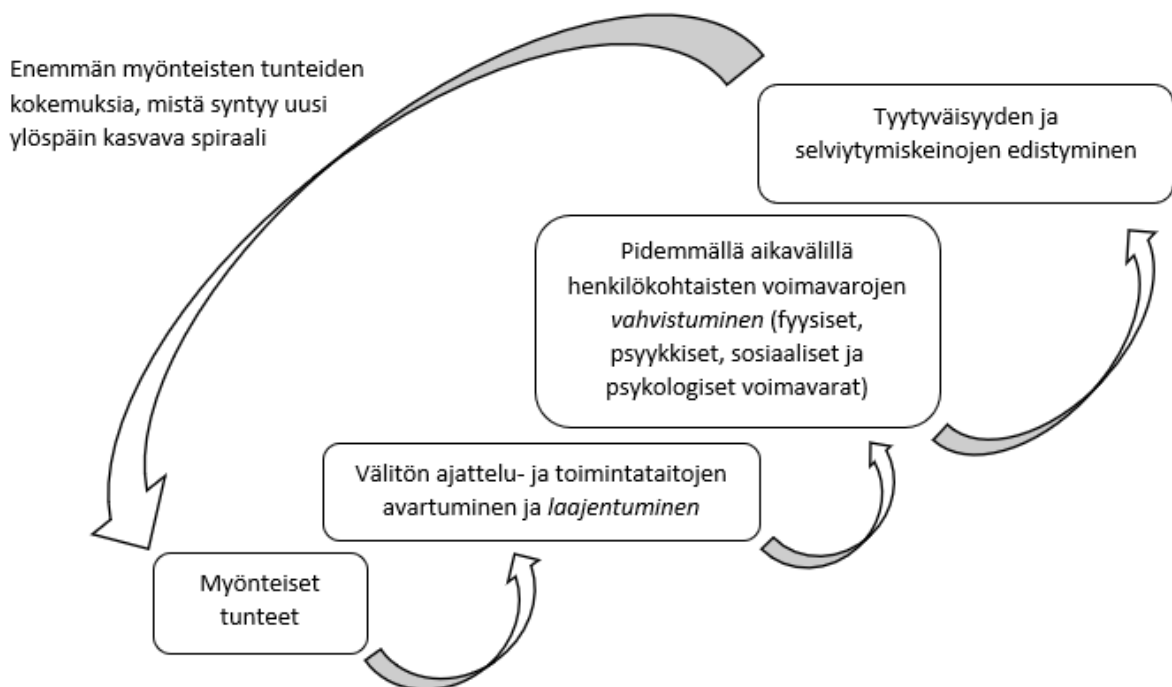
2.1.1 PERMA -hyvinvointiteoria

Positiivisessa psykologiassa hyvinvoinnin käsitettä tulkitaan Seligmanin (2011) luoman PERMA-teorian avulla. PERMA on ikään kuin koko positiivisen psykologian perusta, jonka näkökulmien kautta positiivinen psykologia ymmärtää hyvinvoinnin. Teoria lähestyy käsitettä moniulotteisesta näkökulmasta ja pitää sisällään ne elementit, joista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin katsotaan muodostuvan. PERMA koostuu kuudesta elementistä, jotka Seligman näki hyvinvoinnin peruspilareina: myönteisyydestä (**P**ositive emotions), uppoutumisesta (**E**ngagement), ihmissuhteista (**R**elationships), merkityksellisyydestä (**M**eaning) sekä aikaansaamisesta (**A**ccomplishment). Uutena on ryhmään lisätty vielä yksi elementti, elinvoimaisuus (**V**itality). Nämä elementit ovat valikoituneet Seligmanin (2011) mukaan sillä perusteella, että niissä kaikissa esiintyy halutut kolme ominaisuutta: kaikki tekijät edistävät hyvinvointia, ihmiset harjoittavat niitä asian itsensä takia ja jokainen teorian elementti ei ole riippuvainen muista tekijöistä.

PERMA:a voidaan pitää luotettavana hyvinvoinnin tason kuvaajana (Khaw ja Kern, 2014; Fallon ym. 2018) ja sitä käytetty paljon eri ikäryhmien hyvinvointia tarkastellessa, esimerkiksi opiskelijoiden (Kern, Waters, Adler & White 2015) sekä veteraanien (Umucu, 2020) keskuudessa. Se paitsi auttaa määrittelemään hyvinvoinnin ja kukoistamisen käsitettä tarkemmin, sen avulla pystytään myös mittaamaan henkilön hyvinvoinnin tilaa. Seligmanin (2011) teorian pohjalta muodostettiin mittari, PERMA-Profile (Butler ja Kern 2016), jolla voidaan mitata kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tasoa. Se pyrkii havainnoimaan jokaista PERMA:n osa-aluetta kolmella kysymyksellä, sekä arvioi näiden lisäksi fyysistä terveyttä, negatiivisia tunteita, yksinäisyyttä ja yleistä onnellisuutta (Butler & Kern, 2016; Khaw ja Kern, 2014). Vastausten pohjalta saadaan laskettua pistemäärä, joka lopulta kertoo millä tasolla henkilön kokonaisvaltaisen hyvinvointi on. (Butler & Kern 2016)

2.1.2 Broaden & build- teoria myönteisistä tunteista

Positiiviset tunteet ovat tekijöitä, joita positiivisessa psykologiassa ensisijaisesti pyritään kehittämään, ja joihin keskitytään. Positiivisia tunteita pidetään hyvinvoinnin merkkeinä (Fredrickson 2001) vähentämään pahan olon tunteita sekä lisäämään kokonaisvaltaista hyvinvointia. Fredricksonin (1998; 2001) luoma broaden-and-build- teoria positiivisten tunteiden vaikutuksista tukee tätä väitettä. Teorian mukaan positiiviset tunteet vaikuttavat ihmisen ajatus- toiminta ohjelmistoon (engl. thought- action repertoire) laajentamalla (broad) ajatuksia sekä toimintatapoja, mikä taas rakentaa (build) yksilön voimavaroja. Esimerkiksi positiivinen tunne, ilo, laajentaa ajatuksia ja toimintatapoja näyttäytymällä siten, että ilon tunteen vaikutuksen alaisena on usein valmiimpi kokeilemaan omia rajojaan, saa luovempia ideoita ja rohkenee lähteä kokeilemaan asioita, joita ei välttämättä negatiivisen tunteen vaikutuksen alaisena tulisi mieleen kokeilla. (Fredrickson 2001) Positiiviset tunteet muuttavat ajattelukykyä ja toimintatapoja laajemmiksi, mistä seuraa parempaa tyytyväisyyttä, terveyttä ja käyttäytymistä (Fredrickson 1998; 2001), eli yleisemmin sanottuna hyvinvointia.



KUVIO 1. Broaden- and- build- teoria (muokattu, Palosaari 2014)

McCarthy (2011) mukaan positiiviset tunteet ovat välttämättömiä onnistuneelle suoritukselle urheilussa. Positiivisten tunteiden vaikutusmahdollisuuksien tunnistaminen voi olla haastavaa,

koska ne voivat ilmetä epäsuorasti. Tutkimusten perusteella positiiviset tunteet voivat olla merkittävä tekijä urheilijan huippuosaamisen kehittymisessä. Positiivisiin tunteisiin ja niiden edistämiseen tulisikin kiinnittää huomiota, jos tavoitteena on kehittää urheilijan suorituskkyä. Lisäksi positiiviset tunteet liittyvät pysyvästi psykologiseen hyvinvointiin (McCarthy 2011). Linleyn ja Harringtonin (2006) mukaan esimerkillinen ja kestävä tapa edesauttaa myönteisten tunteiden muodostumista on hyödyntää ihmisten vahvuuksia ja luonnollisia kykyjä, sekä kannustaa heitä tekemään sitä, missä he ovat hyviä.

2.1.3 Luontevahvuudet (VIA)

Luontevahvuudet (engl. character strengths) ja niiden huomiominen ovat yksi positiivisen psykologian osa-alue, jota hyödynnetään paljon etenkin positiivisessa psykoterapiassa (Peterson & Seligman, 2004; Rashid 2014; Seligman, Rashid & Parks 2006). Ne nähdään ihmisen hyvinvoinnin tilan yksinä peruskivinä sekä tärkeinä ominaisuuksina kohti hyvää elämää (Peterson & Seligman, 2004, 4). Luontevahvuuksina voidaan pitää niitä positiivisia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön ajatuksiin, tunteisiin sekä käyttäytymiseen (Park, Peterson & Seligman 2004). Niistä saatu positiivinen energia auttaa yksilöä saavuttamaan asetettuja tavoitteitaan paremmin sekä muutenkin toimimaan optimaalisella tasolla (Linley & Harrington 2006).

Toisella tapaa kuvattuna positiivinen psykologia näkee luontevahvuuksien olevan niitä tekijöitä, joiden avulla yleisinä pidetyt hyveet (*viisaus, rohkeus, inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys*) tulevat näkyviin. Esimerkiksi hyve *viisaus* voidaan nähdä sellaisista luontevahvuuksissa kuten *luovuus, uteliaisuus, oppimisen ilo ja ennakkoluulottomuus*. (Peterson & Seligman 2004, 13) Luontevahvuuksien syntymiseen katsotaan vaikuttavan seuraavat asiat: 1. luontaiset ominaisuudet, 2. vanhemmilta periytyneet ominaisuudet, 3. sosiaaliset kokemukset, 4. satunnaiset ja arvaamattomat tapahtumat sekä 5. kokeellinen oppiminen (Linley 2008). Luontevahvuudet kuvastavat siis ihmisen yksilöllisiä persoonallisia piirteitä ja vaikuttavat siten ajatteluun, käyttäytymiseen tai tuntemiseen (Bradley & Worth 2017) ja sitä kautta myös hyvinvointiin.

Kokonvaisvaltainen syventyminen hyveiden ja vahvuuksien käytäntöihin sekä historiaan auttoi Petersonia ja Seligmania luomaan 10 kohdan kriteeristön, jonka avulla he pystyivät hyväksymään tietyt piirteet luontevahvuuksiksi. Kriteerit painottavat luontevahvuuksien positiivisia vaikutuksia: niiden tulee näkyä käyttäytymisessä, niitä voidaan opettaa/oppia eivätkä ne sorra toisia (Peterson & Seligman 2004, 17-28). Kriteeristön pohjalta muodostui 24 luonteenpiirrettä jotka jaettiin vielä edellä mainittujen kuuden hyveen alle. Tätä jaottelua kutsutaan Values in Action (VIA)- hyveet toiminnassa- luokitteluksi, jonka Peterson ja Seligman (2004, 627) yhdessä taustajoukkojensa kanssa kehittivät.

TAULUKKO 1. VIA:n hyveiden ja luontevahvuuksien luokittelu (Uusitalo-Malmivaara 2014, Petersonin & Seligmanin 2004 mukaan):

Hyve	Luontevahvuudet
1. Viisaus: Tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvät kognitiiviset vahvuudet	Luovuus Uteliaisuus Arviointikyky Oppimisen ilo Näkökulmanottokyky
2. Rohkeus: Emotionaaliset vahvuudet joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen sisäistä tai ulkoista vastarintaa kohdatessa	Urheus Sinnikkyys Rehellisyys Innokkuus
3. Inhimillisyys: Sosiaaliset kyvyt joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen	Rakkaus Ystävällisyys Sosiaalinen älykkyys
4. Oikeudenmukaisuus: Taidot joita tarvitaan yhteisöissä elämiseen	Ryhmätyötaidot Johtajuus Reiluus
5. Kohtuullisuus: Kyky vastustaa liioittelua ja ylenpalttisuutta	Anteeksiantavuus Vaativattomuus Harkitsevuus Itsesäätely
6. Henkisyys: Kyky antaa ilmiöille laajempaa merkitystä, transsendenssi	Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus Kiitollisuus

	Toiveisuus Huumorintaju Hengellisyys
--	--

VIA luontevahvuustestin kuvaus

VIA-IS (hyveet toiminnassa vahvuuksien luettelo) -mittari on kysely, jonka avulla määritellään yksilön viisi tärkeintä luontevahvuutta, joita kutsutaan ydinvahvuuksiksi (Uusitalo-Malmivaara 2014). Mittaristo koostuu 120 väittämästä (pitkä versio 240 väittämää) joista jokainen liittyy johonkin 24:sta luontevahvuudesta (Uusitalo-Malmivaara 2014). Vastaamiseen käytetään 5-portaista Likert-asteikkoa: kuvaa minua erittäin hyvin – ei kuvaa minua ollenkaan (Peterson & Seligman 2004, 628-630) ja kyselyyn vastaamiseen kuluu aikaa noin 15-30 minuuttia (Uusitalo-Malmivaara 2014). Kyselyn täytettyä mittaristo antaa tekijälle hänen viisi tärkeintä luontevahvuuttaan, jotka vastausten myötä ovat nousseet esille. VIA-mittaristo on käytettävissä myös lapsille ja nuorille nimellä VIA-Youth. Se on suunnattu 10-17-vuotiaille ja on aikuisten versiota pelkistetympi sisältäen hieman vähemmän kysymyksiä. (Peterson & Seligman 2004, 634-648)

3 VAHVUUKSIIN PERUSTUVA VALMENNUS

3.1 Vahvuuksien hyödyntäminen kilpaurheilijoilla

Urheilussa vahvuuksilla tarkoitetaan tekijöitä, joissa urheilija kokee olevansa erityisen kyvykäs, ja jotka lisäävät innostuneisuutta (Gordon & Gucciardi 2011). Urheilukontekstissa vahvuuksia on kuvattu myös supervahvuuksiksi (Ludlam ym. 2016; Ludlam ym. 2017). Supervahvuuksilla tarkoitetaan urheilijan potentiaalisia ominaisuuksia, joiden avulla hän voi saavuttaa esimerkiksi ainutlaatuisen kilpailuedun suoritusympäristössään. Supervahvuudet voivat olla tekijöitä, jotka erottavat urheilijan muista. Supervahvuudet koostuvat urheilijan ainutlaatuisista luonteenpiirteistä, kyvyistä ja resursseista. Esimerkiksi urheilijan ainutlaatuinen kyky voi olla räjähtävä lähtönopeus. Tämän kyvyn taustalla voi olla urheilijan luonteenvahvuus, joka näkyy esimerkiksi aggressiivisuudessa, sekä muissa kyvyissä esimerkiksi nopeassa reaktiokyvyssä, tai räjähtävässä voimassa. Urheilulaji ja konteksti määrittelevät pitkälti sen, mitkä vahvuudet ja kyvyt ovat hyödyllisiä missäkin lajissa. (Ludlam ym. 2016)

Vahvuuksia voidaan kartoittaa urheilussa subjektiivisilla ja objektiivisilla menetelmillä. Subjektiivisilla menetelmillä tarkoitetaan urheilijan omaa näkemystä vahvuuksistaan, tai valmentajan ja muiden valmennusyhteisön jäsenten näkemyksiä urheilijan vahvuuksista. Subjektiivista menetelmää voidaan hyödyntää havainnoimalla urheilijaa esimerkiksi harjoituksissa ja kilpailuissa. (Ludlam ym 2016) Urheilijan omia näkemyksiä kartoitetaan usein kyselyiden avulla, joka on tyypillinen menetelmä vahvuuksien kartoituksessa (Burke & Passmore 2019, 463; Gordon & Gucciardi 2011; Ludlam ym. 2016). Urheilijoilta voidaan kysyä esimerkiksi, missä he tuntevat olonsa mukavimmaksi, mistä he nauttivat eniten omassa urheilussa, sekä kuinka he voisivat lisätä koettuja vahvuuksiaan (Gordon & Gucciardi 2011).

Objektiivisilla menetelmillä tarkoitetaan puolestaan esimerkiksi urheilijan vahvuuksien kartoittamista kilpailusuorituksista saadun objektiivisen datan perusteella. Datan pohjalta voidaan arvioida, missä urheilija on onnistunut ja on vahvimmillaan. Lisäksi on mahdollista tehdä erilaisia suorituskykyprofiileita, joissa kartoitetaan urheilijan optimaalista suoritusilaa ja näin voidaan kartoittaa vahvuuksia. Objektiivisiä menetelmiä hyödyntämällä voidaan saada perusteellista tietoa urheilijan vahvuuksista. Objektiivisten menetelmien hyödyntäminen

vahvuuksien kartoituksessa on kuitenkin vielä ainutlaatuista vahvuuksiin perustuvassa kirjallisuudessa (Ludlam ym. 2016.)

Ludlam ym. (2016) nimesivät tutkimuksessaan vahvuuksiin perustuvan valmennuksen käyttöönotolle kolme eri vaihetta. Ensimmäinen niistä on valmisteluvaihe. Sen tavoitteena on, että urheilijat ymmärtävät vahvuuksiin perustuvan lähestymistavan ideologian ja tutustuvat siihen. (Ludlam ym. 2016) Urheilijoiden osallistamisen katsotaan olevan tärkeä osa vahvuuksiin perustuvaa valmennusta ja valmentajien rooli on auttaa ja vahvistaa lähestymistapaa, jotta urheilijat tulevat tutuksi sen kanssa (Ludlam ym. 2017). Valmisteluvaiheessa muodostetaan strateginen suunnitelma, miten vahvuuksia huomioidaan harjoituksissa ja kilpailuissa. Valmisteluvaiheessa olisi tärkeää pohtia, miten harjoituksissa tarjotaan mahdollisuuksia vahvuuksien harjoittelulle ilman urheilijan pelkoa epäonnistumisesta. (Ludlam ym. 2016)

Toinen vaihe on sovellusvaihe, johon kuuluu vahvuusperustaisen kulttuurin luominen sekä vahvuuksien harjoittelu harjoitusympäristöissä. Kulttuurin luomisella tarkoitetaan sitä, että vahvuuksiin perustuvasta lähestymistavasta muodostuisi yhteinen filosofia, johon mahdollisimman moni urheilijan tai urheilijoiden kanssa työskentelevä osallistuisi. Käytännön harjoituksissa tulisi myös olla sessioita, joissa urheilijoiden vahvuuksia harjoitellaan, jotta niitä voidaan kehittää. Kolmas vaihe on seurantavaihe, jossa keskitytään vahvuuksien arviointiin. Vaihe on tärkeä kehityksen kannalta ja siinä tulisi pohtia, mistä on aloitettu, missä ollaan tällä hetkellä ja mihin ollaan pyrkimässä. Vahvuudet voivat kehittyä, joten tärkeää on aina pyrkiä jatkuvaan arviointiin ja suunnitella tulevaa. Tärkeänä mittarina voidaan pitää sitä, että vahvuuksien käytön tulisi aina johtaa positiivisiin lopputuloksiin. (Ludlam ym. 2016)

Perinteinen psyykinen valmennus ja vahvuuksiin perustuva valmennus voivat erota toisistaan hyvin monella eri tasolla, vaikka tavoitteet niissä voivat olla samat (Gordon & Gucciardi 2011). Näiden kahden valmennusmetodin erottelu toisistaan saattaa selkeyttää sitä, mistä vahvuuksiin perustuvassa valmennuksessa on kyse. Siinä tavoitteena on vahvuuksien löytäminen ja vahvistaminen virheisiin keskittymisen sijaan. Tavoitteena on oppia menestyksestä ja urheilijoiden tarkoituksena on olla itse tiedonlähteitä ja tiedon hankkijoita. Valmennustyyli on ennakoivaa ja urheilijoita osallistavaa. Valmentajat pyrkivät osallistamaan urheilijoita esimerkiksi asettamalla heille kysymyksiä valmennustilanteissa. Tavoitteena on tehdä yhteistyötä ja saada urheilijasta itseohjautuva. (Gordon & Gucciardi 2011)

Perinteisen psyykkisen valmennuksen tavoitteena on ollut puolestaan tyypillisesti tunnistaa ongelmia ja keskittyä niiden korjaamiseen. Tällöin valmennuksen lähtökohtana on oppia virheistä ja urheilijat tarvitsevat usein valmentajaa, tai asiantuntijaa virheiden korjaamiseen. Valmennus on enemmän valmentajakeskeistä, jolloin valmentaja on asiantuntija ja tiedonlähde, joka ohjaa urheilijaa. Toiminta on tällöin enemmän ulkoista, kuin urheilijasta itsestä lähtöistä. (Gordon & Gucciardi 2011)

3.2 Tutkimustuloksia vahvuuksien hyödyntämisestä kilpaurheilijoilla

Vaikka vahvuuksiin perustuvia tutkimuksia on tehty vasta vähän urheilukontekstissa, ovat tähän mennessä tehdyt tutkimukset osoittaneet vahvuuksiin perustuvalla lähestymistavalla olleen monia positiivisia vaikutuksia (Gordon & Gucciardi 2011; Ludlam ym. 2016; Ludlam ym. 2017). Tutkimukset ovat todenneet vahvuuksien käytöllä olevan merkittävää vaikutusta urheilijoiden itsevarmuuteen ja uskoon omiin kykyihin (Beaumont, Maynard & Butt 2015; Gordon & Gucciardi 2011; Ludlam ym. 2017). Ludlamin ym. (2017) mukaan itsevarmuuden kehittymiseen vaikutti se, että urheilijat uskoivat itseensä paremmin vahvuuksien tunnistamisen myötä ja lisäksi heille tuli tunne siitä, että muut harjoitusympäristössä uskovat urheilijaan ja hänen kykyihin. Vahvuuksien käyttö muodosti tunteen, että urheilijalla on jotain mitä muilla ei ole ja ne toivat positiivisen voimavaran, johon keskittyä. Monille urheilijoille vahvuuksiin perustuva lähestymistapa oli täysin uutta, koska he olivat aikaisemmin tottuneet käsittelemään heikkouksia. Monet kokivat ajattelutavan muutoksen olevan merkittävä muutos. (Ludlam ym. 2017) Myös Gordon ja Gucciardi (2011) mainitsivat urheilijoiden todenneen uuden ajattelutavan tuovan positiivisen muutoksen.

Vahvuuksien käytöllä on todettu olevan positiivinen yhteys urheilijoiden sitoutumiseen (Stander ym. 2017), selviytymiskykyyn paineiden alla (Gordon & Gucciardi 2011), tavoitteiden selkeytymiseen, sekä kilpailusuoritusten paranemiseen (Ludlam ym. 2017; Ludlam ym. 2016). Urheilijat mainitsivat Ludlamin ym. (2017) tutkimuksessa, että vahvuuksien käytön myötä tavoitteiden asettaminen oli helpompaa, kun vahvuudet antoivat selkeän toiminnan suunnan. Vahvuudet toivat innostusta ja motivaation kasvua harjoituksiin ja ne toivat urheilijoille turvaa silloin, kun tuli epäonnistumisia. Epäonnistumiset eivät johtaneet toivottomuuden tunteisiin, kun urheilijat pystyivät palaamaan vahvuuksiin keskittymiseen. Vahvuuksien käyttö johti paineiden vähenemiseen, kun urheilijat omaksuivat ajatuksen, ettei kaikessa tarvitse olla paras.

(Ludlam ym. 2017) Myös Gordon ja Gucciardi (2011) uskovat vahvuuksiin perustuvalla lähestymistavalla olevan mahdollisuuksia vaikuttaa resilienssiin, eli henkiseen palautumiskykyyn ja paineiden sietoon. Tutkimuksessaan he viittaavat henkisen vahvuuden lisääntymiseen vahvuuksien käytön myötä. (Gordon & Gucciardi 2011)

Vaikka vahvuuksien käyttöön liittyy monia mahdollisia hyötyjä, se ei ole kuitenkaan täysin riskitöntä. Vahvuuksien käyttöön voi muodostua pakkomielteitä, jolloin vahvuuksia ei käytetä tarkoituksenmukaisesti. (Ludlam ym. 2017) Samankaltaisia tutkimustuloksia on saatu myös muissa elämän konteksteissa, joissa on todettu vahvuuksien käytön johtaneen negatiivisiin tuloksiin joissakin tilanteissa. Tämä on liittynyt vahvuuksien liialliseen käyttöön tai yksipuoliseen johtamistyyliin. (Kaiser & Overfield 2011; Ludlam ym. 2017) Osa tutkimuksista osoittaa vahvuuksiin liittyvien piirteiden lisääntymisen parantavan suorituskkyä, mutta vain tiettyyn pisteeseen asti; sen jälkeen suorituskky ei enää parane ja voi jopa heikentyä (Kaiser & Overfielf 2011). Jotta vahvuuksia käytettäisiin tarkoituksenmukaisesti, tulisi valmentajien ja ammattilaisten muodostaa selkeä kuva valmennettaville, milloin ja missä tilanteissa vahvuuksia käytetään. Urheilijoiden kanssa tulisi käydä läpi, miten vahvuuksien sopiva, liiallinen ja liian vähäinen käyttö näkyy konkreettisesti urheilijoiden toiminnassa. (Ludlman ym. 2017)

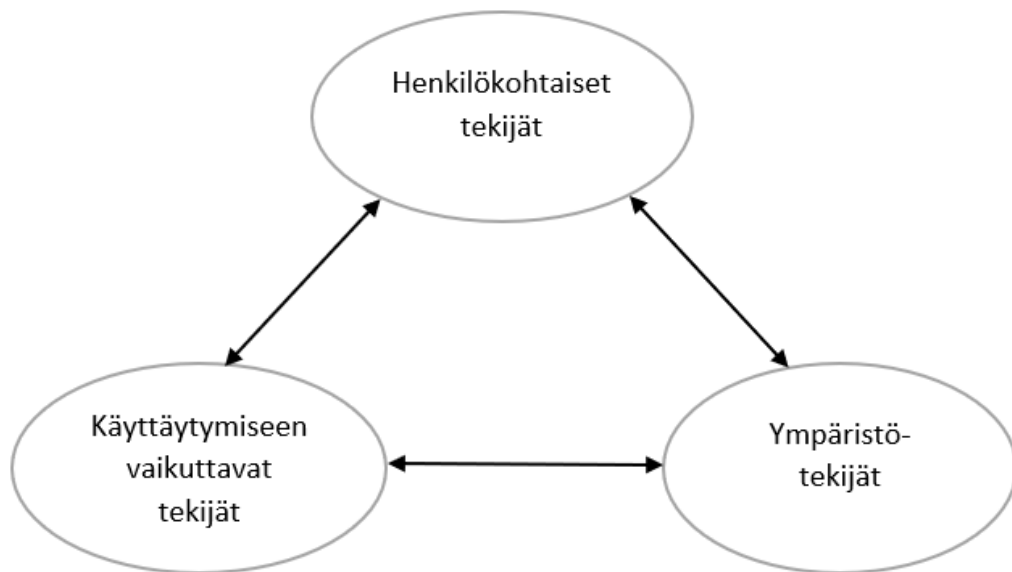
Ludlam ym. (2017) mainitsevat tutkimuksessaan, että vahvuuksista puhuminen saatettiin kokea myös epämieliseksi. Koska urheilijat olivat aikaisemmin tottuneet käsittelemään heikkouksia, vahvuuksista puhuminen avoimesti oli haastavaa (Ludlam ym. 2017). Myös Biswas-Diener (2020) mainitsee, että omista vahvuuksista puhuminen avoimesti saattaa olla hankalaa ihmisille, koska monissa kulttuureissa nöyryys on arvostettua. Valmentajien tulisi pyrkiä muodostamaan jokaisen yksilön kohdalla sopivat tavat ja keinot puhua vahvuuksista (Biswas-Diener 2020). Tavoitteena olisi luoda vahvuuksien käytöstä mahdollisimman luonnollinen osa valmennusta. Urheilijat mainitsivat lisäksi, että virheitä ja negatiivisia puolia ei tulisi täysin sivuuttaa. Esimerkkinä tästä, jos urheilijalla on hyvin negatiivinen tunnetila tai kokemus, tulisi tunne ensin selvittää ennen kuin pohditaan positiivisia puolia ja ratkaisuja. (Ludlam ym. 2017)

4 MINÄPYSTYVYYS

4.1 Minäpystyvyyden määritelmä

Minäpystyvyyden termi tuotiin ensimmäistä kertaa esille Albert Banduran (1977) toimesta. Hän tulkitsi minäpystyvyyden tarkoittavan “odotuksia omasta onnistumisestaan” (“expectations of personal mastery”) ja esitti sen vaikuttavan olennaisesti ihmisen selviytymiskäyttäytymiseen. Termi on tarkentunut tutkimuksia tehdessä ja nykyään sillä tarkoitetaan henkilön uskomuksia omiin kykyihin organisoida ja toteuttaa toimintaa, jota vaaditaan asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi (Bandura 1997). Bandura totesi, että minäpystyvyys näkyy siinä, miten tietyn toiminnan pystyy hallitsemaan. Toiminnan hallitsemisen lisäksi minäpystyvyys vaikuttaa myös ajatteluprosessiin, tunteisiin, motivaatioon sekä fysiologisiin tiloihin (Yada 2020).

Banduran minäpystyvyys -teoria (engl. self-efficacy theory) kehitettiin sosiaalis-kognitiivisen teorian puitteissa. Sosiaalis-kognitiivisessa teoriassa yksilöt nähdään aktiivisina toimijoina omien ajatusten, motivaation, toiminnan ja tunteiden säätelyssä enemmän kuin passiivisina toimijoina. Aktiivisina toimijoina ihmiset käyttävät harkintaa, itsereflektointia ja itsesäätelyä vaikuttaakseen omaan toimintaan. Ihmisen toiminnan ja käyttäytymisen suuntautumiseen vaikuttavat siis monet eri tekijät samanaikaisesti. Sosiaalis-kognitiivinen teoria pyrkii ottamaan huomioon tällaisten eri tekijöiden, kausaalirakenteiden, vaikutuksen käyttäytymiseen. Kausaalirakenteiden verkostolla tarkoitetaan vuorovaikutuksellista prosessia, jossa erilaiset tekijät vaikuttavat toisiinsa selittäen ihmisten motivaatiota ja käyttäytymistä. Esimerkiksi yksilön käyttäytyminen, henkilökohtaiset tekijät, tiedot ja uskomukset, sekä ympäristö vaikuttavat toinen toisiinsa. (Feltz, Short & Sullivan 2008, 4-5) Kuinka vahvasti ne toisiinsa vaikuttavat, riippuu toiminnasta ja olosuhteista. Henkilökohtaisilla tekijöillä, eli tiedoilla ja uskomuksilla, katsotaan olevan ensisijainen rooli yksilön käyttäytymiseen, sillä ajattelun muutoksella ja sopeutumalla pystytään vaikuttamaan myös muihin tekijöihin. (Bandura 1997)



KUVIO 2. (Muokattu, Yada 2020)

Sosiaalis-kognitiivisen teorian kehityksessä minäpystyvyyden teoria käsittelee yksilön itseensä liitettyjen uskomusten roolia keskeisenä toimijuuteen vaikuttavana tekijänä. Nämä yksilön uskomukset itsestä määrittävät teorian mukaan yksilön tavoitteisiin liittyvää käyttäytymistä (goal-directed behaviour) (Feltz, Short & Sullivan 2008, 4).

Minäpystyvyyden uskomukset voivat teorian mukaan vaihdella kolmen ulottuvuuden mukaan; tason, vahvuuden ja yleisyyden. Minäpystyvyyden taso viittaa yksilön odotettuun suorituskäyttöön eri vaikeustasoilla. Esimerkiksi jalkapalloilijat voisivat arvioida, kuinka monta onnistunutta rangaistuslaukausmaalia he saisivat kymmenestä yrityksestä. Minäpystyvyyden vahvuus viittaa yksilön uskomukseen, että hän voi saavuttaa nämä erilaiset suoritustasot asteikolla täydellisestä epävarmuudesta täydelliseen varmuuteen. Minäpystyvyyden yleisyydellä tarkoitetaan puolestaan uskomusten siirrettävyyttä eri konteksteihin. Urheilussa kuitenkin uskomukset liittyvät hyvin spesifeihin tilanteisiin, joten minäpystyvyyden yleisyyttä ei usein käsitellä urheilua koskevassa kirjallisuudessa. (Feltz, Short & Sullivan 2008, 6)

4.2 Minäpystyvyyden muodostumiseen vaikuttavat tekijät

Minäpystyvyyden tunnustetaan muodostuvan neljän tiedonlähteen ympärille, jotka joko kasvattavat tai heikentävät minäpystyvyyttä. Näitä tiedonlähteitä ovat onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset (*mastery experience*), sijaiskokemukset (*vicarious experience*), verbaalinen vakuuttelu (*verbal persuasion/ social persuasion*) sekä psykologiset ja tunteisiin vaikuttavat tilat (*psychological and affective states*) (Bandura 1977, 1997).

Banduran (1997) mukaan *onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset* ovat vahvimmat lähteet minäpystyvyyden muodostumiseen. Onnistumisen kokemukset kasvattavat pystyvyyden tunnetta tehden ihmisestä psyykkisesti vahvemman, kun taas epäonnistumisten kokemukset heikentävät sitä (Bandura 1997). Myös muissa tutkimuksissa (Wilson, Woolfson & Durkin 2020; Byars-Winston, Diestelmann, Savoy & Hoyt 2017; Pfitzner-Eden 2016) tuetaan tätä väitettä.

Tutkimusten mukaan aiempi menestys tai onnistumiset ovat merkittävin minäpystyvyyden lähde myös urheilijoilla. Epäonnistumiset usein heikentävät minäpystyvyyden tunnetta, etenkin aloittelijoilla ja yksilöillä, joiden minäpystyvyys ei ole vakiintunut. Minäpystyvyys näyttää kasvavan erityisesti silloin, jos onnistunut suoritus on ollut haasteellinen urheilijalle. (Feltz, Short & Sullivan 2008, 89-90). Jotta menestys vaikuttaa myönteisesti minäpystyvyyteen, tulee menestyksen olla urheilijan kokemana myös ansaittua. Jos urheilija kokee menestyksen tulleen helposti tai sattumanvaraisesti, menestys ei johda usein kasvaneeseen minäpystyvyyteen. Tämä ilmiö selittää, miksi osa menestyvistä urheilijoista eivät välttämättä omaa menestyksestä huolimatta hyvää luottamusta omaan tekemiseen, jos he ovat kokeneet menestyksen tulleen sattuman kautta. (Feltz, Short & Sullivan 2008, 89-91)

Sijaiskokemuksista puhutaan, kun yksilö vertailee itseään muihin. Havainnoimalla muiden toimintaa saadaan vahvistusta ja tietoa omista taidoista suhteessa muihin, jonka perusteella tehdään päätelmiä myös omasta suoriutumisesta. (Lumpin 2019) Esimerkiksi, jos henkilö havaitsee toisella olevan samanlaisia henkilökohtaisia ominaisuuksia kuin itsessä (ikä, sukupuoli, pituus, tausta) tai samanlainen kyky toteuttaa tehtävää, sijaiskokemus vaikuttaa minäpystyvyyden tasoon (Bandura 1997). Havainnot muiden onnistumisista tai epäonnistumisista voivat vaikuttaa henkilön pystyvyyden kokemiseen, etenkin jos havainnoijalla on vähän tai ei ollenkaan kokemusta kyseisestä tapahtumasta (Fox 1997). Ajatuksena siis että "jos hän pystyy siihen, niin kyllä minäkin pystyn".

Urheilussa sijaiskokemusten avulla voidaan kehittää urheilijoiden minäpystyvyyttä, sekä parantaa suorituskykyä. Mallioppimista on käytetty urheilupsykologiassa interventiotekniikkana, jotta saadaan aikaan muutosta ajattelussa tai käyttäytymisessä. Urheilukontekstissa mallioppimisessa merkittäviä tekijöitä ovat observeitavan henkilön status, eli onko kyseessä valmentaja tai joukkuekaveri, sekä henkilön osaamistaso ja samankaltaisuus verrattuna observeoijaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kun henkilöiden osaamistasot ovat samankaltaiset, mallioppimisen kautta voidaan parantaa minäpystyvyyttä ja suorituskykyä erityisesti silloin kun tehtävä on haasteellinen. (Feltz, Short & Sullivan 2008, 91-92)

Verbaalinen vakuuttelu tarkoittaa muiden kommentteja, palautetta ja arviota henkilöstä. Banduran (1997) mukaan positiivisella palautteella ja arvioinnilla ei välttämättä ole suora positiivinen vaikutus minäpystyvyyteen, mutta yhdistettynä suorituksen yhteyteen se voi kasvattaa pystyvyyden kokemuksen tasoa. Negatiiviset kommentit ja arviot voivat kuitenkin puolestaan heikentää minäpystyvyyttä annettiin se suorituksen yhteydessä tai ei.

Urheilukonteksteissa tehdyissä tutkimuksissa on todettu positiivista palautetta saaneiden urheilijoiden saavuttavan paremmat pisteet minäpystyvyys -testeissä kuin negatiivista palautetta saaneiden urheilijoiden. Myönteistä palautetta saaneet suoriutuivat annetuista tehtävistä paremmin ja valitsivat itselleen haastavampia tehtäviä kuin negatiivista palautetta saaneet urheilijat. (Feltz, Short & Sullivan 2008, 90) Valmentajien antamalla palautteella on täten merkittävä rooli, koska sillä on vaikutusta urheilijan käsityksiin omista kyvyistään ja siihen, mitä urheilija lähtee tavoittelemaan ja kuinka kovasti hän tavoitteisiin pyrkii. Urheilijan yritteliäisyys voi puolestaan vaikuttaa valmentajan reaktioon urheilijaa kohtaan. Tämä on esimerkki kausaalisuhteesta, jossa yksilöiden käyttäytyminen vaikuttaa toinen toisiinsa. Koska yksilöt alkavat muodostaa kuvaa itsestä ja omista kyvyistä perustuen ympäristöstä tulevaan palautteeseen, on valmentajilla osaltaan merkittävä rooli urheilijan uskomusten muodostumisessa. Valmentajat vaikuttavat urheilijoihin omien odotusten, käyttäytymisen ja vuorovaikutuksen kautta. (Feltz, Short & Sullivan 2008, 4)

Psykologisten ja affektiivisten tilojen katsotaan tarkoittavan tunnetiloja erityisesti stressaavissa ja rasittavissa tilanteissa (Bandura 1977). Emotionaaliset reaktiot stressiin, kuten haavoittuvaisuuden tunne tai ahdistus voivat vaikuttaa yksilön arvioon omista kyvyistään negatiivisesti (Bandura 1997). Toisaalta taas positiiviset tunteet kuten esimerkiksi innostuneisuus voivat lisätä uskoa kyvykkyyteen (Mills 2011). Urheilussa kilpailutilanteisiin

liittyvä stressi voi olla joillekin urheilijoille luonnollinen osa suoritusta, kun taas toisille kilpailutilanteet aiheuttavat voimakasta ahdistusta, tai negatiivisia tunnetiloja, haitaten suoritusta. Minäpystyvyysteorian mukaan stressin ja ahdistukseen tasoon vaikuttavat henkilön uskomukset kyvyistään kontrolloida toimintaa, ajatuksia ja tunteita. (Feltz, Short & Sullivan 2008, 17-18)

4.3 Tutkimuksia minäpystyvyydestä kilpaurheilijoilla

Useat urheilijat ja valmentajat tunnistavat psyykkisen varmuuden olevan olennaista niin harjoituksissa kuin kilpailutilanteissa optimaalisen lopputuloksen kannalta (Feltz, Short & Sullivan 2008, 4). Urheilijat eivät ole ainoastaan tunnistaneet itsevarmuuden olevan merkittävä tekijä menestymisen kannalta, vaan tärkeää ovat myös uskomukset kykyyn menestyä. Minäpystyvyyden onkin katsottu olevan yksi merkittävimmistä psykologisista tekijöistä urheilussa tavoitteiden saavuttamisen kannalta. (Feltz, Short & Sullivan 2008, 4) Banduran (1977, 1997) mukaan minäpystyvyysteoria antaa kognitiivisen selityksen ihmisten, joukkueiden ja organisaatioiden eroavaisuuksille selviytyä haastavista tehtävistä. Urheilussa pystyvyyssuskomukset eivät ainoastaan vaikuta fyysisiin kykyihin, vaan kaikkiin suoritukseen vaikuttaviin tekijöihin. Pystyvyyssuskomukset vaikuttavat esimerkiksi kykyyn lukea muuttuvia pelitilanteita, kykyyn valita tehokkaita suoritusstrategioita ja tehdä ratkaisuita, sekä kykyyn selviytyä paineista ja takaiskuista. (Feltz, Short & Sullivan 2008, 15)

Banduran (1977, 1997) mukaan pystyvyyssuskomukset ovat ensisijaisia tekijöitä, jotka määrittävät ihmisten motivaatiotason saavuttaa asetettuja tavoitteita. Tutkimusten mukaan ihmiset sitoutuvat fyysisiin haasteisiin sekä asettavat tavoitteita, joihin he uskovat pystyvänsä ja puolestaan välttävät tavoitteita, joihin he eivät usko omaavansa tarvittavia kykyjä (Feltz 1982; Feltz & Albrecht 1986). Täten urheilijat asettavat tavoitteita perustuen koettuun minäpystyvyyteen (Feltz, Short & Sullivan 2008, 15-16).

Feltzin, Shortin ja Sullivanin (2008) mukaan korkean minäpystyvyyden tunteen omaavat urheilijat eivät pelkää tavoitella haastavia tavoitteita, he selviytyvät kivuista ja yrittävät sinnikkäästi epäonnistumisista huolimatta. Urheilijat, joilla on alhainen minäpystyvyyden tunne välttelevät asettamasta korkeita tavoitteita, murehtivat mahdollisista loukkaantumisista, yrittävät vähemmän ja luovuttavat epäonnistumisten sattuessa useammin (Feltz, Short &

Sullivan 2008, 4). Banduran mukaan, jos asetettujen tavoitteiden ja saavutusten välille tulee ristiriitoja, korkeamman pystyvyyden omaavat urheilijat pyrkivät ponnistelemaan entistä enemmän saavuttaakseen asetetun tavoitteen ja käyttävät takaiskuja motivaation lähteenä, kun taas alhaisen pystyvyyden omaavat urheilijat luovuttavat todennäköisemmin nopeasti (Feltz, Short & Sullivan 2008, 16).

4.4 Muovautuva ja pysyvä ajattelutapa

Implisiittinen teoria tai lähestymistapa erottaa kaksi eri ajattelutapaa; pysyvän ajattelutavan (fixed mindset) ja muovautuvan ajattelutavan (growth mindset). Pysyvällä ajattelutavalla tarkoitetaan, että ihminen uskoo ominaisuuksiensa olevan staattisia luonteeltaan. Muovautuvalla, eli kasvun ajattelutavalla tarkoitetaan puolestaan, että ihminen uskoo ominaisuuksiensa olevan muovautuvia luonteeltaan. (Dweck & Leggett 1988)

Yksilöt, joilla on pysyvä ajattelutapa, näkevät usein epäonnistumisen osoituksena synnynnäisestä puutteesta ja he ottavat todennäköisemmin kritiikin negatiivisesti vastaan. He usein karttavat haasteita tai tilanteita, joissa he ovat epävarmoja kyvystään menestyä. Sitä vastoin yksilöt, joilla on muovautuva ajattelutapa näkevät epäonnistumiset ja takaiskut mahdollisuutena oppia, ottavat todennäköisemmin kritiikin rakentavasti ja jatkavat haasteiden edessä. On tärkeää huomata, että implisiittiset teoriat ovat aluekohtaisia, mikä tarkoittaa, että yksilöillä voi olla muovautuva ajattelutapa tietyllä alalla (esim. urheilulliset kyvyt), mutta pysyvä ajattelutapa toisella (esim. matemaattinen kyky). (Orvidas, Burnette & Russell 2018)

Dweck ja Leggett (1988) tekivät mielenkiintoisen havainnon lapsilla tekemänsä tutkimuksen pohjalta ja totesivat, että haasteita välttävät lapset, joiden suoritukset heikkenivät haasteita ilmetessä, olivat kuitenkin monesti kyvyiltään samantasoisia haasteita etsivien ja sinnikkyyttä osoittavien lasten kanssa. He huomasivat, että myös joillakin taitavimmista lapsista ilmeni haasteita välttävää käytöstä. Ei siis voida todeta, että vain heikot taidot, tai epäonnistumishistorian omaavat lapset välttäisivät vaikeita tehtäviä. Näyttäisikin siltä, että yksilölliset erot arvoissa ja uskomuksissa synnyttävät yksilöllisiä eroja käyttäytymisessä. (Dweck & Leggett 1988)

Myös Feltzin, Shortin ja Sullivanin (2008) mukaan on merkittävää ajattelevatko urheilijat kykyjen olevan hankittavia taitoja vai staattisia ominaisuuksia. Ajattelutavalla on vaikutusta

minäpystyvyyden -uskomuksiin ja siten minäpystyvyyden tasoon. Urheilijat, jotka näkevät epäonnistumiset oppimiskokemuksina ja uskovat kykyjensä paranevan harjoittelun avulla omaavat paremman minäpystyvyyden kuin urheilijat, jotka ajattelevat epäonnistumisten olevan seurausta ominaisuuksien rajoitteista. (Feltz, Short & Sullivan 2008, 8) Teorian mukaan korkean minäpystyvyyden omaavat urheilijat ovat puolestaan sinnikkäämpiä ja menestyksekkäämpiä. Urheilijan ajattelun ja uskomusten tarkastelu sekä kehittäminen on siten merkittävää urheiluvalmennuksessa urheilijan kehittymisen näkökulmasta (Munroe-Chandler, Hall & Fishburne 2008).

5 KOETTU PÄTEVYYS

Koetun pätevyden synty pohjautuu Decin ja Ryanin (1985) kehittämään itsemääräämisteoriaan. Teoria käsittää ihmisellä olevan kolme perustarvetta: kyvykkyys, autonomia ja yhteenkuuluvuus (Ryan & Deci 2017). Kyvykkyydellä tarkoitetaan tunnetta siitä, että on pätevä ja kyvykäs suoriutumaan erilaisista tehtävistä. Autonomialla tarkoitetaan mahdollisuutta saada itse vaikuttaa toimintaan ja yhteenkuuluvuuden tunteella tarvetta kokea yhteyttä muihin sekä kuulumista joukkoon. (Deci & Ryan 2000) Nämä perustarpeet ovat tärkeässä roolissa motivaation syntymisessä. Mitä paremmin kokemukset perustarpeista täyttyvät, sitä syvempää sisäistä motivaatiota yksilö kokee tiettyä toimintaa kohtaan. Jos taas perustarpeet eivät täytykään tai ne jäävät heikoksi, muuttuu motivaatio usein ulkoiseksi tai katoaa kokonaan. (Deci & Ryan 2000)

Ihmiset siis valikoivat sellaisia tavoitteita, käyttäytymismalleja sekä ihmissuhteita, jotka täyttävät yksilön psykologisia perustarpeita (Rodgers ym. 2014) ja sitä kautta motivoivat heitä. Perustarpeiden täyttymisellä on motivaation kasvamisen ja ylläpitämisen lisäksi todettu olevan monia hyödyllisiä vaikutuksia terveyteen sekä hyvinvointiin. Sheeran ym. (2021) totesivat meta-analyysissään autonomian ja koetun pätevyden vaikuttaneen positiivisesti terveyskäyttäytymisen muutokseen. Urheilijoilla tehdyissä tutkimuksissa psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen on yhdistetty heidän optimaaliseen toimintaan, hyvinvointiin ja kehitykseen (Gulliver, Griffiths & Christensen 2012; Lundqvist & Sandin 2014).

Koettu pätevyys tarkoittaa henkilön omaa kokemusta taidoistaan ja kyvyistään (Deci & Ryan 2000), toisin sanoen kuinka taitavasti henkilö kokee itsensä suoriutuvan tietyissä tilanteissa (Morales-Belando, Cotè & Arias-Estero 2021). Se pohjautuu ensisijaisesti kokemukseen ja nimenomaan konkreettiset näytöt omasta osaamisesta (tekee pelissä maalin, voittaa, saa kehuja opettajalta, on joukkueen paras maalintekijä tms.) vahvistavat henkilön koettua pätevyyttä. Liukkosen & Jaakkolan (2017, 149) mukaan koettua pätevyyttä voidaan kokea monissa eri tilanteissa: fyysisissä tilanteissa esimerkiksi liikunnan parissa (taidot eri urheilulajeissa, tyytyväisyys omaan kehoon), sosiaalisissa tilanteissa (miten saa ystäviä/miten tulee ihmisten kanssa toimeen), älyllisissä tilanteissa (miten menestyy opinnoissa) tai esimerkiksi tunnetasolla (miten ymmärtää omia ja toisten tunteita).

Fyysisissä tilanteissa koettua pätevyyttä on tutkittu hyvin laajalla rintamalla. Siinä yhteydessä käytetty termi “koettu fyysinen pätevyys” tarkoittaa yksilön kokemusta omista liikuntakyvyistä -ja taidoistaan, omasta kehosta, fyysisestä kunnosta (Liukkonen & Jaakkola 2017, 149) sekä ylipäättään sitä, kuinka luottavainen on omiin kykyihinsä (Kokko ym. 2019). Koetun fyysisen pätevyyden kokemuksilla on tärkeä rooli harrastusmotivaation ylläpitämisessä (Morales-Belando, Cotè & Arias-Estero 2021). Mitä enemmän iloa ja koettua pätevyyttä nuori kokee liikkumisessaan, sitä todennäköisemmin hänellä on motivaatiota jatkaa harjoittelua myös jatkossa (Sánchez-Oliva ym. 2020; Hopple 2018; Witt and Dangi 2018). Tästä syystä on tärkeä pystyä tarjoamaan nuorille ja lapsille kokemuksia sekä havaintoja omasta onnistumisestaan. Se miten valmentajat ja muut aikuiset vaikuttavat lapsen uskomuksiin kilpailutilanteessa (voittaako, häviääkö, onko parempi kuin toinen ym.) vaikuttaa vahvasti lapsen kokemuksiin pätevydestä (Miller, Roberts & Ommundsen 2004).

Koettu pätevyys ja minäpystyvyys ovat hyvin lähekkäiset termit ja niitä usein käytetäänkin samoissa yhteyksissä. Lähemmin tarkasteltuna niiden teoreettiset viitekehykset eroavat kuitenkin hieman toisistaan. Koettu pätevyys juontaa juurensa itsemääräämisteoriasta kun taas minäpystyvyys sosiaalis-kognitiivisesta teoriasta. (Rodgers ym. 2014) Molempien teorioiden taustalla on kuitenkin näkemys siitä, että ihmisen psyyke tarvitsee onnistumisen tunnetta, mistä seuraa myös parempaa motivaatiota toimintaa kohtaan.

Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 2000) mukaan saavuttaakseen koetun pätevyyden tunteen, ihminen tarvitsee hallinnan tunteen sekä konkreettisen näytön siitä, että hän osaa tietyn asian, esimerkiksi tekee maalin, hyppää puskutilanteessa korkeimmalle, tai on testien mukaan joukkueen nopein. Näiden näyttöjen pohjalta yksilö saa tunteen siitä, että on hyvä ja osaa, mikä taas lisää motivaatiota ja haluja saavuttaa asetettu tavoite. Sosiaalis-kognitiivinen teoria taas eroaa itsemääräämisteoriasta sillä, että se näkee yksilön uskomukset omista kyvyistään tärkeinä (Bandura 1997). Yksilö ei siis välttämättä tarvitse konkreettisia esimerkkejä omasta osaamisestaan. Omat uskomukset mahdollistavat motivaation ja suoriutumisen. Tiivistettynä itsemääräämisteorian mukaan ihminen tarvitsee konkreettisia näyttöjä omasta osaamisestaan löytääkseen motivaatiota, kun taas sosiaalis-kognitiivinen teoria näkee ihmisen uskomusten omista kyvyistä merkittävänä (“kyllä mä pystyn pomputtelemaan 100 kertaa jalkapallolla, tai ainakin opin siihen” -vaikka ei olisi koskaan koskenut jalkapalloon aiemmin) haasteisiin tarttumisessa ja motivaation syntymisessä sekä ylläpitämisessä.

Feltz, Short ja Sullivan (2008) erottavat minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden termit samoin. Heidän mukaansa koetulla pätevyydellä tarkoitetaan kokemusta omista kyvyistä tietyllä alueella tai kontekstissa, ja joka on kehittynyt kumulatiivisen vuorovaikutuksen seurauksena ympäristön kanssa. Esimerkkikysymys arvioimaan koettua pätevyyttä: ``Kuinka todennäköisesti koet olevasi parempi kuin muut urheilulajissasi?`` Minäpystyvyys puolestaan tarkoittaa uskomusta kyvystä selviytyä onnistuneesti tietystä tehtävästä saavuttaakseen asetetun tavoitteen. Esimerkkikysymys minäpystyvyydestä: ``Kuinka luottavainen olet, että pystyt tekemään maalin rangaistuspotkusta tätä maalivahtia vastaan?`` (Feltz, Short & Sullivan 2008, 25-26)

6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, minkälainen yhteys vahvuuksiin perustuvan lähestymistavan hyödyntämisellä on kilpaurheilijoiden minäpystyvyyteen sekä koettuun pätevyteen urheilukontekstissa. Tutkimuksessa toteutetaan yhdeksän harjoituskertaa sisältävä interventio, johon kuuluu alku- ja loppumittaukset, sekä tarkemmat yksittäisten urheilijoiden haastattelut. Interventio pohjautuu positiivisessa psykologiassa käytetyn vahvuuksiin perustuvan valmennuksen hyödyntämiseen urheilijoiden luontaisessa harjoitusympäristössä. Tutkimus toteutetaan monimenetelmällisenä tutkimuksena yhdistämällä sekä määrällistä että laadullista tutkimusmenetelmää. Määrällisenä menetelmänä toimii intervention alussa ja lopussa täytetty kyselylomake, jonka avulla selvitämme minäpystyvyyden ja koetun pätevyuden muutoksen intervention aikana. Laadullinen puolistrukturoitu haastattelu puolestaan syventää määrällisiä tuloksia selvittämällä minkälaisena urheilijat ovat vahvuuksiin perustuvan lähestymistavan kokeneet.

Pyrimme tutkimuksessamme vastaamaan erityisesti seuraaviin kysymyksiin;

1. Minkälainen yhteys vahvuuksiin perustuvalla valmennuksella on urheilijoiden minäpystyvyyteen ja koettuun pätevyteen?
2. Miten urheilijat kokevat vahvuuksiin perustuvan valmennuksen vaikuttavan heidän minäpystyvyyteensä ja miksi?
3. Miten urheilijat kokevat vahvuuksiin perustuvan valmennuksen?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen osallistujat

Tutkimuksen koehenkilöiksi valikoitui erään etelä-suomalaisen jalkapallojoukkueen pelaajat. Pelaajat olivat iältään 13-14 vuotiaita miespuolisia henkilöitä. Joukkueeseen kuului yhteensä 30 pelaajaa, joista lopulta 19 osallistui tutkimukseen. Joukkue pelaa ikäryhmänsä toiseksi ylintä tasoa ja sen toiminta on enemmän harrastetoimintaa. Osa pelaajista on kuitenkin kilpailuorientoituneita, mutta harjoittelevat kilpatoimintaryhmiä hieman vähemmän. Kyseinen joukkue valikoitui tutkimukseemme kontaktimme avustuksella, jonka kanssa toteutimme intervention yhteistyössä. Joukkueelle ei olla aikaisemmin toteutettu vahvuuksiin perustuvaa valmennusta.

Suunnittelimme intervention yhteistyössä kontaktimme kanssa, sillä hänellä on positiivisen psykologian sekä positiivisen pedagogiikan alan asiantuntijuutta. Hän on tehnyt töitä vahvuuksiin perustuvan valmennuksen parissa ja pitää koulutuksia opettajille positiivisesta pedagogiikasta. Lisäksi hänellä on oma menestyksekkäs ura takana naisten jalkapallossa ja monipuolista tietoa lajiharjoittelusta. Hän on myös ollut tutkimukseen osallistuneen jalkapallojoukkueen toiminnassa mukana jo ennen tutkimusta huoltajan roolissa ja tunti joukkueen valmentajat, sekä pelaajat entuudestaan. Kontaktimme oli tutkimuksessa vastuussa intervention ja harjoitteiden toteuttamisesta joukkueen harjoituksissa.

Kyseiselle joukkueelle oli luontevaa ja helppoa lähteä toteuttamaan tutkimusta kontaktimme avustuksella. Koehenkilöiden valintaan vaikuttivat siis ensisijaisesti käytännön syyt, mutta myös se, että tämän tyyppistä tutkimusta ei ole nuorille urheilijoille aikaisemmin tehty. Pelaajien perheille lähetettiin joukkueenjohtajan kautta täytettäväksi tutkimusluvut, sekä yleistä tietoa tutkimuksesta joulukuussa 2021. Tutkimusluvut kerättiin tutkijoiden toimesta talteen intervention ensimmäisenä päivänä. Koronapandemian vuoksi intervention aloitusta jouduttiin siirtämään tammikuulta maaliskuuhun 2022. Interventio saatiin toteutettua, mutta sen aikana joukkueeseen iski toinen korona-aalto ja sairaspöissaolot vaikuttivat tutkimuksen osallistujien lukumäärään. Määrällisen menetelmän osuuden (alku- ja loppumittaukset) suoritti 19 pelaajaa ja haastatteluihin arvoimme joukkueen sisältä viisi pelaajaa.

7.2 Monimenetelmällinen tutkimus (mixed method -menetelmä)

Tutkimus toteutettiin laadullisen (kvalitatiivisen) ja määrällisen (kvantitatiivisen) tutkimuksen yhdistelmänä, jota kutsutaan mixed methods -menetelmäksi. Creswoodin (2009) mukaan kahden eri menetelmän sekoittamista voi tapahtua tutkimuksessa aineiston keruussa, tiedon analysoinnissa ja tulkinnessa, tai kaikissa näissä vaiheissa. Mixed methods -menetelmää käyttävien tutkijoiden on tärkeää esittää tutkimusstrategiassaan, missä vaiheessa määrällistä ja laadullista menetelmää yhdistetään (Creswood 2009, 207-209). Tässä tutkimuksessa määrällistä sekä laadullista tietoa kerättiin ja analysoitiin kaikissa tutkimuksen vaiheissa ja pohdintaosiossa tiedot yhdistetään. Määrällisenä menetelmänä tutkimuksessa toteutettiin alku- ja loppumittaukset kyselylomakkein ja laadullinen osa tutkimusta toteutettiin haastatteluiden avulla.

Mixed methods -menetelmiä on olemassa kuusi eri tyyppiä riippuen tutkimusstrategiasta ja painopisteistä määrällisen ja laadullisen tutkimuksen välillä. Tutkimusstrategiassa määritellään se, milloin ja missä järjestyksessä määrällinen ja laadullinen aineisto kerätään ja analysoidaan. Nämä vaiheet voivat tapahtua eri aikaan tutkimuksen eri vaiheissa tai samanaikaisesti. Painoarvoa voidaan myös antaa enemmän joko määrälliselle tai laadulliselle tiedolle tutkimuksessa. Yhdessä nämä tekijät määrittävät sen, mikä kuudesta eri mixed methods -menetelmätyypistä on optimaalisin tietylle tutkimukselle. (Creswood 2009, 207-209)

Samanaikainen kolmiomittaus (concurrent triangulation approach) on yksi käytetyin menetelmä/malli kuudesta eri mixed methods -menetelmätyypistä. Tässä tutkimuksessa käytettiin kyseistä mallia. Tässä lähestymistavassa määrällinen ja laadullinen tiedonkeruu tapahtuu samanaikaisesti, yhdessä tutkimuksen vaiheessa. Tälle mallille on tyypillistä, että määrällinen ja laadullinen tieto yhdistetään pohdintaosiossa ja tavoitteena on verrata kahta eri datatyyppiä keskenään. Tutkija pyrkii etsimään kahdesta eri datatyyppistä yhteneväisyyksiä sekä eroja. Tämä mixed methods -malli käyttää määrällistä ja laadullista dataa keinona saada monipuolisempaa tietoa tutkittavasta kohteesta. Ihannetapauksessa paino on yhtä suuri näiden kahden menetelmän välillä, mutta usein käytännössä voidaan painottaa joko määrällistä tai laadullista tietoa, jota toinen tieto täydentää. (Creswood 2009, 213-214) Tässä tutkimuksessa painoa on annettu enemmän määrälliselle tutkimustiedolle, jota laadullinen tieto tukee.

7.3 Tutkimuksessa toteutettu intervention

Tutkimus toteutettiin interventiotutkimuksena, jossa tutkimusjoukolle hyödynnettiin positiiviseen psykologiaan pohjautuvaa vahvuuksiin perustuvaa valmennusta (strength based coaching). Interventio kesti kaksi viikkoa, ja piti sisällään yhdeksän noin 1,5 tunnin harjoituskertaa. Tarkoituksena oli integroida joukkueen harjoituksiin vahvuuslähtöistä valmennusta, sitä tukevia harjoitteita sekä ideologiaa. Intervention tavoitteiksi muodostuivat:

1. Oppia tunnistamaan, sanoittamaan ja käyttämään tietoisesti omia fyysisiä ja psyykkisiä vahvuuksiaan, eli oppia vahvuustaitoja.
2. Oppia käsittämään mitä ovat inhimilliset hyveet ja tutkitut luontevahvuudet ja kuinka omia ydinvahvuuksia voi hyödyntää harjoittelussa ja tavoitteellisessa urheilussa.
3. Oppia itsensä johtamisen perusteita vahvuustaitojen avulla ikä- ja kehitystaso huomioiden

Noudatimme interventiossa ja sen suunnitteluprosessissa Ludlamin ym. (2016) nimeämää rakennetta vahvuuksiin perustuvan valmennuksen toteuttamiselle, johon kuuluu valmistelu-, sovellus- ja seurantavaiheet. Toteutimme **valmisteluvaiheen** suunnitteleamalla intervention sisällön ja kulun yhdessä intervention toteuttajan kanssa. Valmisteluvaiheessa tehdään suunnitelma, miten vahvuuksia huomioidaan ja harjoitellaan. **Sovellusvaiheeseen** kuuluu puolestaan harjoittelu käytännössä, joka toteutui konkreettisissa harjoitteissa läpi intervention. Sovellusvaiheessa on tärkeää, että harjoituksissa vahvuuksien käytölle annetaan mahdollisuuksia ilman pelkoa epäonnistumisesta. Tärkeä tavoite on myös saada myönteisestä ajattelusta ja vahvuuksiin keskittymisestä yhteinen filosofia, johon koko joukkue sitoutuu harjoituksissa. Onnistuimme valmisteluvaiheessa sekä sovellusvaiheen toteutuksessa yhdessä kontaktimme kanssa mielestämme hyvin. **Seurantavaihe** pyrittiin toteuttamaan alku- ja loppukyselyiden sekä haastatteluiden avulla. Seurantavaihe, jossa tulisi tarkastella myös sitä, miten vahvuudet kehittyvät, jää kuitenkin joukkueen valmentajien vastuulle tutkimuksemme päätyttyä.

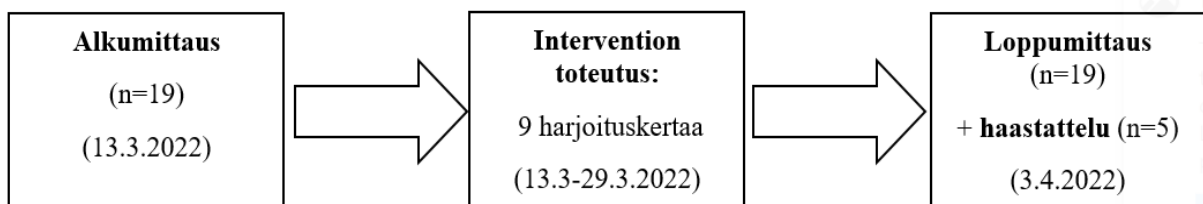
Intervention harjoituskerrat jakautuivat 1. *ennen harjoitusta tehtävään harjoitteeseen* 2. *harjoituksen aikana tehtävään harjoitteeseen* sekä 3. *harjoituksen jälkeen tehtävään harjoitteeseen*. Harjoitteet sisälsivät vahvuuksien tiedostamista ja havainnointia niin yksilön

kuin joukkueen näkökulmasta. Intervention alussa pelaajille annettiin kotitehtäväksi tehdä henkilökohtainen VIA –vahvuustesti, jonka tuloksia hyödynnettiin säännöllisesti harjoitteissa. Harjoitteisiin kuului tärkeänä osana myös nauhoitettujen voimaleuseiden kuuntelu, jotka kuunneltiin kerran päivässä koko intervention ajan. Voimaleuseiden tavoitteena oli vahvistaa pelaajissa uskoa sekä myönteisiä tunteita, mikä johtaa Barbara Fredricksonin (1998; 2001) mukaan tyytyväisyyden ja selviytymiskeinojen edistymiseen. Liitetiedoista löytyy tarkemmat kuvaukset interventioharjoitteiden sisällöistä (Liite 1).

7.4 Aineiston kerääminen ja käytetyt menetelmät

Interventio ja aineiston kerääminen alkoi maaliskuussa 2022. Taulukossa 2. on esitetty tutkimuksen aikajana; aineistonkeruun järjestys sekä ajankohdat.

TAULUKKO 2. Intervention aikataulu



Intervention päättymisen ja loppumittauksen sekä haastatteluiden teon väliin jäi viisi päivää, jolla pyrittiin lisäämään loppumittausten pätevyyttä ja luotettavuutta. Optimitilanteessa aikaa olisi jäänyt intervention ja loppumittausten väliin viikko, mutta se ei käytännön syistä johtuen ollut mahdollista tässä tutkimuksessa.

7.4.1 Määrällisten mittareiden kuvaus

Käytimme tutkimuksessamme kolmea erilaista määrällistä mittaria mittaamaan tutkittavien minäpystyvyyttä, sekä yhtä mittaria mittaamaan koettua pätevyyttä. Kaikki minäpystyvyyttä mittaavat mittarit olivat englanninkielisiä, jotka suomensimme. Lisäksi muutimme kaikkien mittareiden asteikot samantyyllisiksi 5-portaisiksi Likert-asteikoiksi helpottamaan vastaamista. Mittareiden pohjalta luotu kyselylomake esitettiin ulkopuolisen henkilön toimesta ennen tutkimuksen aloitusta. Näin varmistimme kyselyn toimivuuden sekä väittämien ymmärrettävyyden.

The general self-efficacy scale (GSES) mittaa yleistä minäpystyvyyden tasoa. Sitä on käytetty tutkittaessa aikuisten ja nuorten minäpystyvyyttä. Schwarzerin ja Jerusalem (1995) Mittari sisältää 10 kysymystä, joihin vastataan 4 portaisen Likert-asteikon avulla: 1=*ei yhtään totta..* 4=*täysin totta*. Mittaria on käytetty useissa tutkimuksissa eri maissa ja sen Cronbachin alfa on jakautunut tutkimuksesta riippuen .76 ja .90 välille. Keskimäärin Cronbachin alfa on .80. (Luszczynska, Scholz & Schwarzer 2005). Mittaria voidaan siis pitää luotettavana. Suomensimme alkuperäisen mittarin kysymykset ja muokkasimme ne sopiviksi omaan tutkimukseemme. Vaihdoimme myös omaa tutkimustamme helpottaaksemme 4 portaisen Likert-asteikon 5 portaiseksi: (1=*ei yhtään totta..* 5=*täysin totta*).

New General Self-Efficacy Scale (NGSE) mittarilla arvoidaan sitä, kuinka vahvasti ihmiset uskovat saavuttavansa tavoitteensa vaikeuksista huolimatta (Chen, Gully & Eden 2001). Mittari pitää sisällään 8 kysymystä ja vastaukset täydennetään 5 portaisen Likert -asteikon avulla (1=*ei yhtään totta..* 5=*täysin totta*). NGSE-mittaria on hyödynnetty esimerkiksi yliopistourheilijoilla (Wingerter 2020) ja mittarin tuloksia pitää luotettavana sen Cronbachin alfan varioidessa välillä .85-.90 (Chen, Gully & Eden 2001; Scherbaum, Cohen-Charash & Kern 2006). Käänsimme tutkimukseemme mittarin kysymykset suomen kielelle.

Sport Confidence Inventory (SCI) – mittari mittaa sitä, kuinka itsevarma vastaaja on omista kyvyistensä urheilussa (Weinberg & Gould 2019, 352). Mittari sisältää yhteensä 10 kysymystä ja niihin vastattiin jakamalla 100 pistettä kolmeen eri kategoriaan: 1=*todella itsevarma*, 2=*itsevarma* ja 3=*epävarma*. Taustalla on Robin Vealeyn (1986) Trait Sport Confidence Inventory -mittari, josta Weinberg ja Gould (2019) ovat muokanneet oman SCI versionsa. SCI-mittarista ei ole tiedossa aiempaa Cronbachin alfa -kerrointa. Suomensimme mittarin kysymykset ja muutimme vastausasteikon 5 portaiseksi Likert-asteikoksi (1=*en ollenkaan luottavainen..* 5=*täysin luottavainen*).

Jalkapalloilijoiden koetun pätevyyden kokemuksia analysoitiin suomennetulla Physical Self-Perception Profile (PSPP; Fox & Corbin 1989)- mittarilla. Mittarissa on yhteensä viisi väittämää, johon vastataan 5 luokkaisella Osgood -asteikolla (1= *Olen hyvä liikunnassa...* 5= *Olen huono liikunnassa*). Mittaria on käytetty esimerkiksi tutkittaessa lasten koettua fyysistä pätevyyttä (Yli-Piipari, Jaakkola & Liukkonen 2009) ja se on osoittautunut hyväksyttäväksi sisäisen yhdenmukaisuuden kannalta (Cronbachin alfa .88). Muokkasimme alkuperäisen mittarin kysymyksiä tukemaan enemmän jalkapalloilijan ympäristöä, sillä alkuperäiset

kysymykset oli asetettu tarkastelemaan koululiikuntaa. Käänsimme myös loogisuuden vuoksi alkuperäistä mitta-asteikko siten, että suurempi lukema saatiin tarkoittamaan korkeampaa arviota omasta osaamisesta (1= *Olen huono liikunnassa...* 5= *Olen hyvä liikunnassa*).

7.4.2 Laadullinen puolistrukturoitu teemahaastattelu

Laadullisena menetelmänä hyödynsimme tutkimuksessa yksilöhaastatteluja. Haastattelun tärkeimpänä tavoitteena on Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta aiheesta. Verrattuna määrälliseen menetelmään haastattelun vahvuutena on usein joustavuus, sillä haastatteluissa tutkijoilla on mahdollisuus tarkentaa kysymyksiä ja käydä keskustelua tutkittavien kanssa (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 85-86). Haastattelun muotoja on olemassa kuitenkin erilaisia ja niitä voidaan jaotella strukturoinnin asteen mukaan. Strukturoinnilla tarkoitetaan käytännössä sitä, miten kysymykset on muotoiltu ja kuinka avoimesti haastateltavat saavat vastata kysymyksiin. Osa haastatteluista tähtää enemmän avoimeen keskusteluun ja osa voi puolestaan olla hyvin pelkistettyjä kyselynomaisia haastatteluja ilman avoimia kysymyksiä. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 87-88)

Tässä tutkimuksessa hyödynsimme puolistrukturoitua teemahaastattelua, joka etenee etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien kysymysten mukaan. Strukturointiasteikolla teemahaastattelu asettuu strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun väliin. Teemahaastattelussa voidaan ennalta määritettyjen kysymysten lisäksi kysyä tutkittavilta tarkentavia kysymyksiä ja kysymysten järjestys voi vaihdella tutkittavien välillä. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 87-88) Teemahaastattelussa pyritään luomaan kysymyksiä teemoittain, jotka liittyvät olennaisesti tutkittavaan asiaan. Teemahaastattelussa ei voida kysyä siis mitä tahansa kysymyksiä, vaan haastateltavilta pyritään saamaan merkityksellisiä vastauksia tutkimuskysymysten valossa ja teemat tulee muodostaa niiden pohjalta. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 88)

Teemahaastattelu sopii hyvin tutkimukseemme haastateltavien nuoresta iästä johtuen. Teemahaastattelun antama mahdollisuus lisäkysymysten esittämiselle oli mielestämme tarkoituksenmukaista tutkimukseemme. Arvelimme haastateltavien iän vaikuttavan siihen, että he saattavat tarvita apukysymyksiä vastauksien muodostamiseen. Muodostimme teemat tutkimuskysymysten valossa ja pohjaten teoriaan, kuten Tuomi ja Sarajärvi (2018) ohjeistavat. Haastattelun runko on kuvattu taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Haastattelurunko ja teemat

- Luonteenvahvuudet
 - Fyysiset vahvuudet
 - Minäpystyvyys
 - Koettu pätevyys
 - Vahvuusperustainen valmennus
-

Koska olemme kiinnostuneita osallistujien omista kokemuksista ja käsityksistä, oli lähtökohtana fenomenologinen lähestymistapa laadulliseen osaan tutkimusta. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään selvittämään ihmisten kokemuksia, jotka puolestaan muotoutuvat heidän antamien merkitysten mukaan. Pyrimme haastatteluissa saamaan tietoa pelaajien omista kokemuksista vahvuuksiin perustuvasta valmennuksesta ja etsimään aineistosta heidän kuvaamia merkityksiä ilmiölle tutkimuskysymysten valossa.

7.5 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on olennainen osa tutkimusprosessia ja luotettavuutta kuvataan tieteessä perinteisesti kahdella termillä reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, miten hyvin tutkimus on toistettavissa. Toisin sanoen, mikäli mitattaisiin samaa ilmiötä monta kertaa, miten samanlaisia vastauksia saataisiin? Mitä enemmän samanlaisia vastauksia saataisiin, sen parempana tutkimuksen ja mittarin reliabiliteettia voidaan pitää. (Metsämuuronen 2006, 115)

Validiteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka yleistettävä tutkimus on ja sisäisellä validiteetilla puolestaan arvioidaan mitataanko sitä ilmiötä mitä on tarkoituskin mitata. Tutkimuksen validi on huono, jos tutkija olettaa mittaavansa opetuksen tehokkuutta, mutta mittaakin vahingossa jotain muuta tehokkuuteen liittyvää tekijää (Metsämuuronen 2006, 115) kuten esimerkiksi oppilaiden motivaatiota.

Määrällisen tutkimusmenetelmämme reliabiliteettia ja validiteettia voidaan pitää suhteellisen luotettavana, mutta epävarmuustekijöitäkin löytyy. Valikoimme tutkimuksemme alku- ja

loppukyselyymme tarkasti ne mittarit, jotka mittaavat tutkimuskysymyksissä tarvittavaa minäpystyvyyttä, sekä koettua pätevyyttä. Pyrimme löytämään kyseiset mittarit tutkimuksista, joita oli hyödynnetty esimerkiksi positiivisen psykologian tutkimuksessa, tai joissa tutkimuskonteksti oli lähes identtinen omamme kanssa. Tarkastimme mittareiden alkuperäiset lähteet ja selvitimme mittareiden luotettavuustasot (Cronbachin alfa -kertoimet), millä pystyimme varmistumaan siitä, että mittari on luotettava ja mittaa haluttua asiaa. Näiden kriteereiden perusteella voidaan siis todeta, että alku- ja loppukyselyssämme käytetyt mittarit olivat valideja mitaten nimenomaan minäpystyvyyttä sekä koettua pätevyyttä. Ainoastaan SCI-mittarista (Weinberg & Gould 2019, 352) emme löytäneet aikaisempaa tutkimusta tai Cronbachin alfa -kerrointa. Tästä syystä tämän mittarin tuloksiin joutuu suhtautumaan hieman varauksella.

Mittareita myös muokattiin jonkun verran. Kysymykset suomennettiin, mitta-asteikkoja muutettiin ja osa kysymyksistä jätettiin pois alkuperäisestä versiosta. Jätimme muutamia kysymyksiä pois, jos kaksi kysymystä oli niin lähellä toisiaan, että ainoa ero oli sanojen asettelussa. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat määrällisten mittareiden validiteettiin ja reliabiliteettiin, sillä muokkaamistilanteen seurauksena kysymykset saattavat muuttaa merkitystä. Pyrimme toki kiinnittämään tähän huomiota, jotta validiteetti ja reliabiliteetti säilyisivät mahdollisimman korkeina. Alkuperäisen teoksen muokkaamiseen liittyy kuitenkin aina se riski, että merkitys muuttuu alkuperäisestä. Se on hyvä tiedostaa.

Laadullisessa tutkimuksessa validiteetin ja reliabiliteetin termejä luotettavuuden arvioinnissa on puolestaan kritisoitu, sillä käsitteet ovat muodostettu määrällisiä tutkimuksia varten ja vastaa niiden tarpeita (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yhtä yksiselitteisiä ohjeita. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa korostuu sisäinen johdonmukaisuus eli koherenssi. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan laadullisessa tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa keskeisiä termejä ovat totuus ja objektiivisuus. Totuus liittyy siihen, miten ymmärrämme todellisuuden ja objektiivisuus liittyy puolestaan tiedon luotettavuuteen. Täysin objektiivinen tieto ei kuitenkaan ole yleisen näkemyksen mukaan mahdollista ihmistieteissä laadullisissa tutkimuksissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158-163)

Objektiivisuuden tarkasteluun liittyy Tuomen ja Sarajärven (2018, 160) mukaan havaintojen luotettavuus, sekä niiden puolueettomuus laadullisessa tutkimuksessa. Puolueettomuudella

tarkoitetaan tutkijan omaa asennoitumista tutkittavaan asiaan. Tähän liittyy se, minkälaisen taustan läpi tutkija suodattaa saamansa tiedot. Puolueettomuutta voidaan tarkastella sillä, pyrkiikö tutkija ymmärtämään kuulemiaan tietoja sellaisenaan vai tulkitseeko hän niitä oman henkilökohtaisen taustansa kautta, jolloin tulkintaan vaikuttaa esimerkiksi tutkijan ikä, sukupuoli, ammatti, tai muu vastaava asia. Laadullisessa tutkimuksessa kuitenkin myönnetään, ettei täydellinen puolueettomuus ole mahdollista, sillä tutkimusasetelman luojana ja tulkitsijana on tutkija itse. Tutkijoiden on kuitenkin tärkeää tiedostaa omat lähtökohdat, tiedot ja uskomukset, tutkimusta tehdessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160)

Tässä tutkimuksessa tutkijat tiedostavat omat taustansa ja lähtökohtansa tutkimuksen tekoon ja analysointiin. Molemmat tutkijat omaavat kattavat esitiedot positiivisesta psykologiasta ja vahvuuksiin perustuvasta valmennuksesta, sillä tutkijat ovat tehneet kandidaatin tutkielmat samasta aiheesta. Tämän seurauksena tutkijoille on muodostunut omia käsityksiä vahvuuksiin perustuvasta valmennuksesta jo etukäteen. Tutkijat pyrkivät kuitenkin tiedostamaan omat esiymmärryksensä ja niiden mahdolliset vaikutukset aineiston tulkintaan. Tutkijat pyrkivät puolueettomuuteen ja tietojen avoimuuteen työssään. Tutkijat myös tiedostavat, että laadullisen aineiston tulkinta on heidän tuotoksensa ja joku muu tutkija olisi voinut muodostaa mahdollisesti erilaisia luokkia aineistosta. Analyysikehyksen muodostumisen vaiheet on kuitenkin pyritty avaamaan työssä, jotta lukija ymmärtää, miten tutkijat ovat päätyneet saamiinsa tuloksiin.

7.6 Tutkimuksen eettisyys

Tieteeseen liittyy vahvasti eettiset kysymykset, sillä tutkijoilla on käsissään suuri määrä valtaa. Yhteiskuntamme käytännöt perustuvat suurimmaksi osaksi tieteeseen, ja tieteellä on suuri vaikutus siihen, miten yhteiskunta sekä yksittäiset ihmiset käyttäytyvät. Tästä syystä tutkimuksia tehdessä on tärkeä pohtia tutkijan moraalialia, tutkimuksen eettisiä kysymyksiä ja luotettavuutta. Ihmistieteissä erityisesti tiedonhankintatavat sekä koejärjestelyt aiheuttavat eettisiä ongelmia, sillä lähtökohtana tutkimuksessa tulee olla *ihmisarvon kunnioittaminen* (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 23). Pyrimme tutkimuksessamme noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 23-27) ja ottamaan tutkimuseettiset kysymykset mahdollisimman hyvin huomioon.

Käytimme tutkimuksessamme yhtenä tiedonkeruumenetelmänä haastattelua, minkä seurauksena käsitelimme henkilötietoja, joista tutkittava voidaan epäsuorasti tunnistaa. Tästä syystä teimme tietosuojalainsäädäntöä noudattaen tutkimuksestamme tietosuojailmoituksen. Tietosuojailmoitus tehtiin Jyu:n selkokielistä mallipohjaa hyödyntäen sillä tutkimuksessamme tutkitaan alle 15-vuotiaita lapsia. Mallipohjassa yhdistyvät tietosuojailmoitus, tiedote ja suostumus. Tiedotteessa kerrottiin selkeästi tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutuksesta, sekä selvennettiin henkilötietojen käsittelyn periaatteet. Painotimme myös vahvasti tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja sitä, että tutkimuksen voi halutessaan keskeyttää milloin tahansa ilman seuraamuksia. Tietosuojailmoitus ja tutkimuslupa lähetettiin joukkueenjohtajan kautta tutkittaville, jonka he allekirjoittivat ennen tutkimuksen alkua. Koehenkilöt olivat alle 15-vuotiaita, joten tutkimuslupa vaadittiin erikseen lisäksi myös vanhempien allekirjoitus. Tutkimuslupalaput kerättiin talteen ennen intervention alkua ja ne tuhotaan tutkijoiden toimesta välittömästi tutkimuksen valmistuttua.

Haastatteluiden lisäksi käytimme tutkimuksessamme Webropol-alustalla tehtyä kyselyä, johon koehenkilöt joutuivat kirjoittamaan oman etunimen ja sukunimen. Tämä johtui sen takia, että pystyimme myöhemmin yhdistämään heidän alku- ja loppumittausten vastaukset ja vertailemaan niitä keskenään. Muutimme henkilötiedot anonyymeiksi numeroimalla henkilöt heti kun saimme koko aineiston Excel -ohjelmaan. Haastattelut äänitettiin ja niissä ilmenevät henkilötiedot pseudonymisoitiin litterointivaiheessa. Aineiston analysointivaiheessa tunnistettavia henkilötietoja ei enää ollut ja tulososiossa pelaajat esitellään numeroin 1-5. Numerot eivät kuvaa haastatteluissa ollutta järjestystä, vaan ne on annettu sattumanvaraisesti. Haastatteluiden äänitykset tullaan säilyttämään tutkimuksen valmistumiseen asti luottamuksellisesti, jonka jälkeen ääniraidat hävitetään.

7.7 Aineiston analyysimenetelmät

Toteutimme tutkimuksessamme mixed methods -menetelmää, hyödyntäen aineiston keruussa ja analysoinnissa sekä määrällistä että laadullista menetelmää. Määrällisiä kyselyitä analysoimme tilastollisesti SPSS -ohjelmiston avulla ja haastatteluiden analysoinnissa hyödynsimme aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

7.7.1 Toistettujen mittausten t-testi

Käytimme alku- ja loppumittausten analysoimiseen SPSS-ohjelmaa (IBM SPSS Statistics 24). Alku- ja loppumittausten välisiä eroja tarkastelimme toistettujen mittausten t-testillä. Aineiston kuvailemiseen käytimme mittauksista saatuja keskiarvoja ja keskihajontoja. Tulosten tilastollista merkitsevyyttä ja vaikutusta tarkasteltiin selvittämällä p-arvo sekä aineiston pienestä koosta johtuen kiinnittämällä huomiota erityisesti muutoksen mielekkyyteen (effect size; Cohen's d). Tilastollisesti merkitseväksi raja-arvona pidimme $p < 0.05$ ja taulukoissa tilastollista merkitsevyyttä kuvataan $p < 0.05$. Cohensin d -kertoimen raja-arvoina pidetään seuraavia yleisesti käytettyjä arvoja $d > 0.2$ = pieni vaikutus, $d > 0.5$ = keskisuuri vaikutus, $d > 0.8$ = suuri vaikutus (Cohen 1988).

7.7.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Laadullinen sisällönanalyysi on metodi, jota käytetään analysoimaan kerättyä tutkimustietoa. Sen avulla pyritään kuvaamaan aineistossa esiintyviä merkityksiä. Laadullisessa sisällönanalyysissä tutkimuskysymyksillä on iso rooli, joka muodostaa perustan sille, mistä näkökulmasta ja millä tavalla aineiston keruusta saatuja tuloksia aletaan tutkimaan. Tavoitteena ei ole nostaa esille kaikkia asioita tai ilmiöitä, mitä tuloksista nousee esiin, vaan tutkimuskysymyksen avulla rajataan näkökulma tarkastelemaan vain tiettyä osaa siitä isosta massasta mitä tulokset antavat. Laadullinen sisällönanalyysin katsotaan siis olevan systemaattinen, joustava ja tiivistävä metodi. Materiaalin analysointi etenee usein samojen vaiheiden kautta (kts. Tuomi & Sarajärvi 2018, 104), mutta on siinä mielessä joustava, että tuloksia analysoidessa syntynyt analyysikehitys voidaan aina muokata aineiston mukaan. Laadullinen sisällönanalyysi tiivistää luokitteluiden avulla aiheen sisältämään keskeisen informaation (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117)

Laadullinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan: aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin ja teorialähtöiseen sisällönanalyysiin. Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käytetään, kun tavoitteena on kuvata ilmiötä, erityisesti silloin kun ilmiön teoria on epäselvä tai tutkimuskirjallisuus vähäistä. Aikaisemmilla havainnoilla, teorioilla tai tiedoilla ei tällöin pitäisi olla vaikutusta, vaan tuloksista ilmenee täysin tulosten näköinen lopputulos. Teorialähtöistä sisällönanalyysiä hyödynnetään silloin kun tutkittavaa ilmiötä halutaan selvittää jonkun tietyn teorian puitteissa. Tällöin tuloksia verrataan hyvin vahvasti aiemmin määrättyyn teoriaan ja lopputulos saadaan sitä kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124-132)

Hyödynsimme tutkimuksessamme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, sillä tavoitteenamme oli selvittää ja kuvata vahvuuksiin perustuvaa valmennusta ilmiönä, miten se nuorten kokemuksiin vaikuttaa. Teoria ja tutkimuskirjallisuus tästä aiheesta on myös vielä kovin vähäistä, joten siitäkkin syystä aineistolähtöinen sisällönanalyysi oli perustellumpi vaihtoehto. Toteutimme aineistolähtöisen analyysin Tuomen ja Sarajärven (2018, 123-127) esittämän yleisen ohjeistuksen mukaan muodostamalla analyysikehyksen. Litteroimme haastatteluaineiston sanasta sanaan, jonka jälkeen etsimme aineistosta tutkimuskysymyksiimme liittyvät merkitykselliset lauseet, eli määritimme merkitysyksiköt. Merkitysyksiköiden määrittämisen jälkeen pelkistimme ilmaukset ja muodostimme alaluokat. Samankaltaiset alaluokat yhdistettiin, joista lopulta muodostuivat pääluokat. Taulukossa 4. on esitetty tarkempi esimerkki analyysikehyksen rakentumisesta.

TAULUKKO 4. Analyysikehyksen muodostuminen.

Merkitysyksikkö	Pelkistys	Alaluokka	Pääluokka
<i>P1.3 “Ehkä siihen on vähän tuo niinku ajattelee itsensä parempana. Parempaa itseluottamusta toi.”</i>	Ajattelee itsestään parempaa. Uskomiin kykyihin parantunut.	Luottamus itseen	Luottamuksen kasvaminen
<i>P2.5 “No just et mä alkanut luottaa itseeni enemmän ja silleen tietää että mä pystyn kehittymään.”</i>	Itseluottamus ja usko omaan potentiaaliin kehittynyt	Luottamus itseen	
<i>P4.4 “Joo! No nytten niinku uskon enemmän joukkueeseen silleen että onnistuu.”</i>	Usko joukkueeseen ja sen kykyyn onnistua kasvoi	Usko joukkueeseen	

8 TULOKSET

8.1 Määrällisen menetelmän tulokset

Taulukossa 5. ja kuviossa 4. esitetään alku - ja loppumittausten keskiarvot sekä niiden välinen muutos intervention seurauksena. Yleisesti mittareiden luotettavuustasot laskivat hieman alkuperäisistä: GSES= .64, NGSES= .78, SCI= .61 ja PSPP= .77.

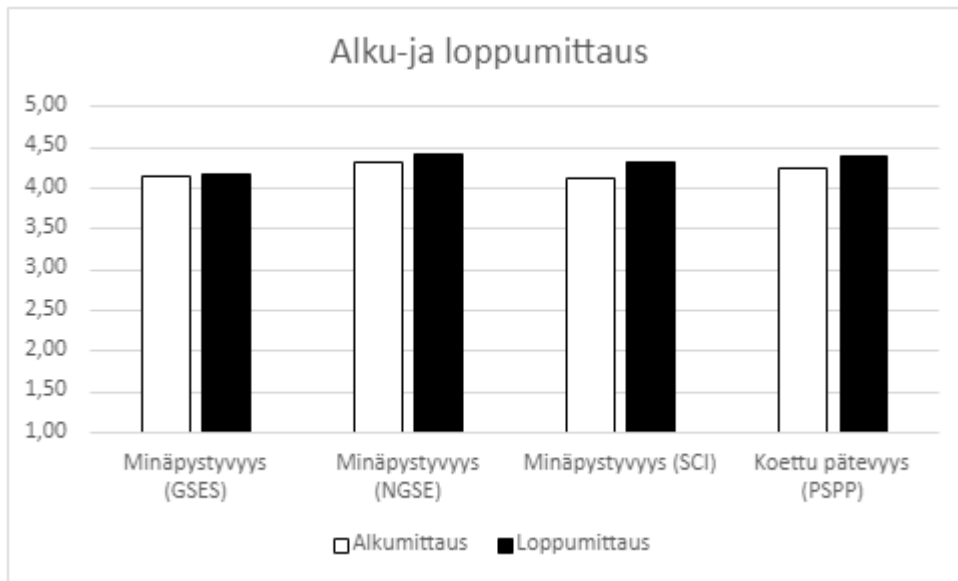
Tulokset osoittavat, että ainoastaan minäpystyvyys (SCI) tulos oli tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,05$) alku- ja loppumittausten välillä. Koetun pätevyyden (PSPP) tulos oli kuitenkin lähellä ($p = .062$) tilastollista merkitsevyyttä. Cohen` s d -arvoja tarkastellessa selviää, että suurin vaikutus interventiolla oli minäpystyvyyttä mittaavaan SCI-mittariin (keskisuuri vaikutus, $d = .608$) ja pienin GSES-mittariin (ei vaikutusta, $d = .038$). Lähtöarvot olivat kaikissa kohdissa hyvinkin korkeat, joten siihen suhteutettuna kehitystä voidaan pitää hyvänä tuloksena. Yhteenvetona tuloksista voidaan todeta, että joukkueen kokema minäpystyvyys ja koettu pätevyys paranivat intervention aikana.

TAULUKKO 5. Alku-ja loppumittausten keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh), t-arvo, p-arvo ja Cohen` s d- arvo.

	Alkumittaus		Loppumittaus		Toistettujen mittausten t-testi		
	Ka	kh	Ka	kh	t-arvo	p-arvo	Cohen's d
GSES	4,16	0,33	4,17	0,36	-0,165	0,871	-0,038
NGSE	4,33	0,40	4,41	0,38	-1,318	0,204	-0,302
SCI	4,13	0,38	4,33	0,36	-2,652	0,016*	-0,608
PSPP	4,24	0,56	4,39	0,44	-1,991	0,062	-0,457

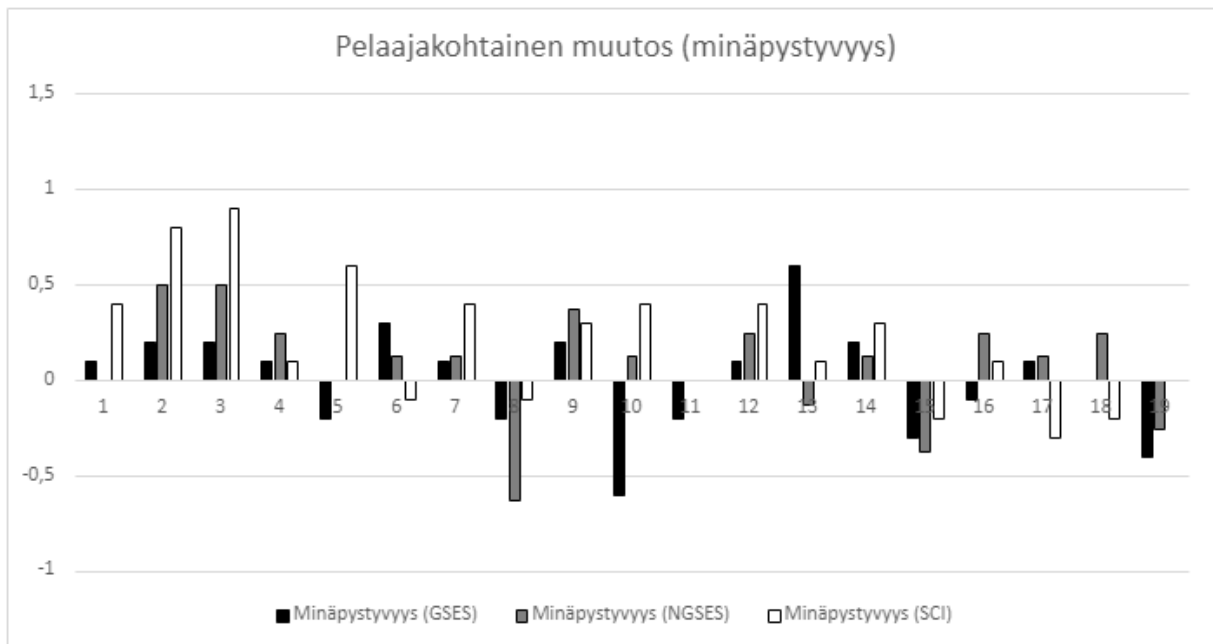
$p < 0,05^*$

KUVIO 4. Alku- ja loppumittausten välisten keskiarvojen kehitys.



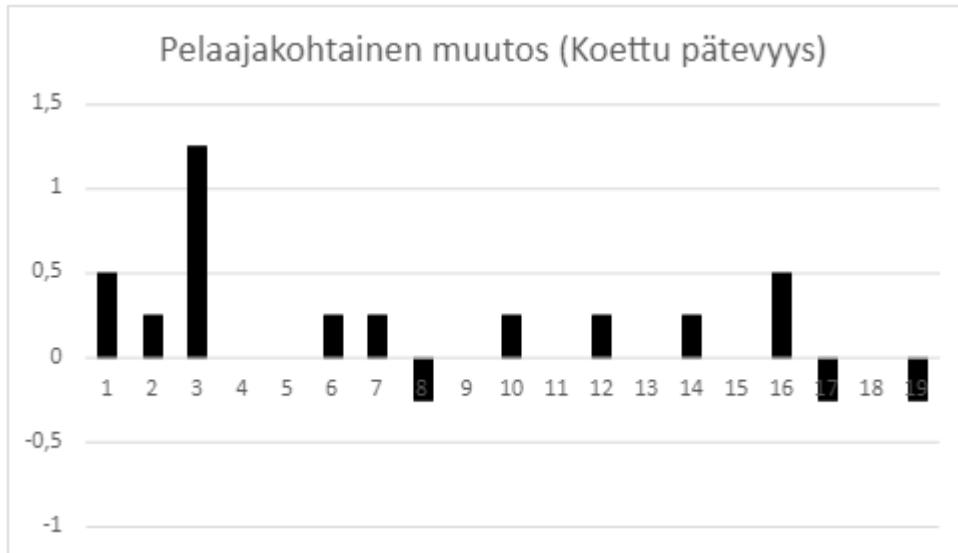
Pienen osallistujamäärän vuoksi halusimme tarkastella intervention vaikutusta vielä tarkemmin pelaajakohtaisesti. Kuvio 5. kuvaa pelaajakohtaisesti minäpystyvyyden muutosta. 15 pelaajalla voidaan todeta minäpystyvyyden kokemuksen kasvaneen intervention aikana. Neljällä pelaajalla minäpystyvyyden kokemus laski/pysyi samana. Kokonaisuutena intervention vaikutus minäpystyvyyden muutokseen oli positiivinen.

KUVIO 5. Pelaajakohtainen minäpystyvyyden muutos intervention seurauksena



Kuvio 6. kuvaa koetun pätevyyden muutosta pelaajakohtaisesti. Yhdeksällä pelaajalla koetun pätevyyden kokemus nousi intervention aikana, seitsemällä pysyi ennallaan ja kolmella koetun pätevyyden kokemus laski. Kokonaisuutena intervention vaikutusta koettuun pätevyyteen voidaan pitää neutraalina/positiivisena.

KUVIO 6. Pelaajakohtainen koetun pätevyyden muutos intervention seurauksena



8.2 Laadullisen menetelmän tulokset

Haastatteluiden litteroinnin, analysoinnin ja analyysikehyksen muodostamisen jälkeen haastatteluaineistosta muodostui yhteensä viisi pääluokkaa, jotka ovat: 1) luottamuksen kasvaminen, 2) luottamuksen kasvuun vaikuttavat tekijät, 3) yksilön kyvyt joukkueessa ja haastavissa tilanteissa, 4) kokemukset vahvuuksien käytöstä ja 5) kokemukset interventioista. Taulukossa 6. on kuvattu pääluokat ja niiden alaluokat.

TAULUKKO 6. Pääluokat ja alaluokat

Pääluokat	Luottamuksen kasvaminen	Luottamuksen kasvuun vaikuttavat tekijät	Yksilön kyvyt joukkueessa ja haastavissa tilanteissa	Kokemukset vahvuuksien käytöstä	Kokemukset interventiosta
Alaluokat	Luottamus itseensä	Vahvuuksien tiedostaminen	Yksilön kyvyt suhteessa joukkuelaisiin	Luonnollisuus ja helppous	Oppiminen omista ja muiden vahvuuksista
	Usko joukkueeseen	Kannustaminen harjoituksissa	Yksilön kyky selviytyä haastavista tilanteista	Vahvuuksien käyttö osittain haastavaa Vahvuuksien käyttö tukemassa harjoittelua ja pelaamista	Ryhmätehtävien ja kyselyiden merkitys Kokemus hyödyllisyydestä Vaikutus joukkuehenkeen Harjoitteiden mielekkyys vaihtelevaa

8.2.1 Luottamuksen kasvaminen

Pyytäessä pelaajia kuvailemaan tuntemuksiaan intervention jälkeen, miten he ovat kokeneet intervention vaikuttaneen itseensä tai joukkueeseen, isoin osa vastauksista puolsi intervention vaikuttaneen yleisesti luottamuksen kasvamiseen. Neljä pelaajaa viidestä mainitsi vastauksissaan itseluottamuksen kasvaneen intervention seurauksena:

“No just et mä alkanut luottaa itseeni enemmän ja silleen tietää että mä pystyn kehittymään” (Pelaaja 3)

“Ehkä siihen on vähän tuo niinku ajattelee itsensä parempana. Parempaa itseluottamusta toi.” (Pelaaja 4)

“Ehkä vähän silleen. Ehkä, että uskoo itseensä ehkä enemmän tai silleen.” (Pelaaja 2)

Pelaaja 5 kuvaili itseluottamuksen kasvamisen vaikuttaneen positiivisesti myös pelikentillä tapahtuvaan toimintaan:

*“No nyt uskaltaa enemmän nyt jotain vaikka niinku vetää kauempaa tai tällaista.” -
“Oppi vähän uskomaan enemmän itseensä.” (Pelaaja 5)*

Pelaaja 1 oli ainoa joka ei kokenut intervention vaikuttaneen itseluottamuksen paranemiseen. Se on ollut hänellä hyvällä tasolla jo pidempään interventioista riippumatta: *“Ei mun mielestä ku mulla on aina ollut oikein hyvä itsetunto.” (Pelaaja 1)*

Luottamuksen kasvaminen näkyi itseluottamuksen lisäksi myös pienenä luottamuksen kasvamisena omaa joukkuetta kohtaan. Pelaajat olivat toki uskoneet joukkueeseen jo ennen interventiotakin, mutta pientä tukea ja vahvistusta kahden viikon jakso heidän alkuperäiseen ajatteluun toi:

“Joo uskon ja tiedän että on taitoa voittaa. Joo on tullut paljon voittoja ja näin niin. No on se ehkä vähän parantunut, että on uskonut enemmän jengiin ja näin.” (Pelaaja 4)

“Silleen niinku että se on antanut just itseluottamusta ni on niinku luottanut enemmän itseensä ja niin siinä sen kautta sitten jengiläisiäkin.” (Pelaaja 3)

“Joo! No nytten niinku uskon enemmän joukkueeseen silleen että onnistuu.” (Pelaaja 5)

Yksi pelaaja ei kuitenkaan kokenut intervention vaikuttaneen hänen uskoonsa joukkueesta, vaan luottamus oli ollut vahva jo pidemmän aikaa johtuen joukkueen aiemmasta menestyksestä. Myös tulevalle kaudelle siirrytään luottavaisin mielin:

“No ei se oikeen minkäänlaisia. Ei se oikein muuttanut mitenkään näkemystä.” - “Se on ollut jo aika hyvin koska meillä on mennyt niinku tosi hyvin et me ollaan voitettu kolmonen kolme kertaa putkeen ja nyt me mennään kakkoseen ja meillä on tosi hyvät uskomukset että me pärjätään siellä.” - Pelaaja 1

8.2.2 Luottamuksen kasvuun vaikuttavat tekijät

Pyydettyäessä tutkittavia kertomaan tekijöitä, jotka vaikuttivat luottamuksen kasvamiseen, he mainitsivat vahvuuksien tiedostamisen sekä kannustamisen merkityksen. Kolme haastateltavista mainitsi, että omien vahvuuksien tiedostaminen toi itseluottamusta ja muiden vahvuuksien tiedostaminen toi puolestaan uskoa joukkueeseen.

“No joo kyllähän se anto just sitä itseluottamusta. No just se kun sen sai niinku tietää just tarkemmin, että mitkä ne omat vahvuudet on ja sitten niinku niitä pystyy hyödyntämään ja silleen tiesi just ne.” (Pelaaja 3)

“Ehkä vähän silleen. Ehkä, että uskoo itseensä ehkä enemmän tai silleen. (Miksi?) En mä tiedä. Ehkä kun näki nää vahvuudet ja nää, mitä kaikkia on.” (Pelaaja 2)

“Joo! No nytten niinku uskon enemmän joukkueeseen silleen että onnistuu. (Miksi?) No esimerkiksi jossain ku me niitä vahvuuksia sanottiin tai sai tietää niitä kavereiden vahvuuksia enemmän.” (Pelaaja 5)

Kolmessa haastattelussa kannustaminen nostettiin myös tärkeäksi tekijäksi. Kannustamisen nähtiin vaikuttavan luottamuksen kasvamiseen.

“No kyllä se ehkä vähän parempi niinku itseluottamusta tulee omatuntoa tämän jälkeen, että joo. (Miksi?) No kaikki nämä jutut ja kannustaminen jne.” (Pelaaja 4)

“No just sitä et ku on vaan enemmän sitä positiivista palautetta ja sitä niinku jengi saa siitä juuri sitä energiaa ja tsemppiä enemmän luottoa toisiinsa, että se pelikin menee paremmin.” (Pelaaja 3)

Kaksi haastateltavaa kuvaili kannustamisen vaikuttavan myös myönteisten tunteiden muodostumiseen. He kuvailivat kannustamisen ja kehujen vaikuttavan tunteeseen omasta kyvykkyydestä.

“Silleen, että niinku jos vaikka kehuu tai silleen niin se tuntuu kivalta, että niinku tulee semmoinen olo että on niinku hyvä pelaaja silloin.” (Pelaaja 2)

“No silloin kun onnistu niin sua kannustettiin ja sä osait tehdä niinku arvostaa itseään ja oli kiitollinen siitä että sä saat pelata jalkapalloa ja näin.” (Pelaaja 4)

Yksi haastateltavista mainitsi kannustamisen aitouden olevan myös tärkeä tekijä ja vaikuttavan omiin tunteisiin.

“No semmonen kun kannustettiin. Siitä tuli hyvä fiilis. Kunhan se ei oo sellasta pakotettua silleen et jos se tuntuu aidolta, se on hyvä.” (Pelaaja 4)

8.2.3 Yksilön kyvyt joukkueessa ja haastavissa tilanteissa

Pelaajia haastatellessa nousi muutama teema esille, joihin interventio ei heidän kokemustensa mukaan ollut vaikuttanut. Kysyttäessä miten hyvänä pelaajana he näkivät itsensä joukkueessa ja onko näkemys muuttunut intervention aikana, vastauksista selvisi, että he olivat pitäneet itseään keskimääräistä parempina pelaajina jo ennen interventiota. Pelaajien mukaan ajanjakso ei ollut muuttanut tätä näkemystä kumpaankaan suuntaan. Kokemus omasta pätevyydestä voidaan todeta olevan lähtötasoltaan hyvinkin korkealla haastateltavilla.

“Mun mielestä mä oon ihan yksi joukkueen parhaimmista pelaajista. (Onko interventio vaikuttanut näkemykseen?) Ei ehkä.. oikein siihen.” (Pelaaja 2)

“No aika varmaan omasta mielestä siellä kärkitasossa. - No on se varmaan aina ollut siellä niinku et oon mä sen tiennyt varmaan aika kauan.” (Pelaaja 3)

“Aika sinne yläpäätyyn. On se aika samana pysynyt sinänsä ennen ja jälkeen tässä.” (Pelaaja 4)

Kokemus haastavista tilanteista selviämiseen oli toinen tekijä, mihin haastateltavat eivät olleet kokeneet intervention vaikuttavan. Usko selvitä vaikeista tilanteista jalkapallokentillä oli monella ollut hyvä jo ennen interventiota, eikä tähän ajatukseen syntynyt muutosta.

“Ei oikein, kyllä mä olen aina uskonut että pystyn selviämään.” (Pelaaja 4)

8.2.4 Kokemukset vahvuuksien käytöstä

Haastatteluiden tärkeänä tarkoituksena oli pyrkiä selvittämään haastateltavien kokemuksia interventiosta ja sen aikana tehdyistä harjoitteista. Vahvuuksien käyttö, tiedostaminen ja

havainnointi olivat isossa roolissa läpi intervention, joten kokemukset vahvuuksien käytöstä nousivat myös haastatteluista esille. Yhteenvetona voidaan todeta vahvuuksien käytön olleen haastateltavien mielestä pääosin mielekästä ja kaikki mainitsivat niiden käytön olevan hyödyllistä. Pelaajat painottivat sitä, että kun omia ja kavereiden vahvuuksia saa tietää, niitä pystyy helpommin hyödyntämään niin harjoituksissa kuin peleissäkin.

“No olihan se hyvä kun tiesi mitä tehdä ja miten missä on hyvä niin pystyy niinku sopeuttaa ne siihen peliin ja treeneihin.” (Pelaaja 4)

“No joo kun meillä oli niitä ryhmäjuttuja, sitten sai vielä kuulla niiden jengiläisten vahvuuksia niin että me tiedetään niinku peleissä just paremmin että missä jengiläiset on hyviä ja sitten sen niinku kautta pelaa paremmin.” (Pelaaja 3)

Haastateltavat pitivät myös positiivisena asiana sitä, että vahvuuksien selvittäminen tuo esille niitä osa-alueita, joissa on mahdollisesti vielä parannettavaa. Ne koettiin yhtä tärkeinä kehittymisen kannalta.

“Joo ne vahvuudet antaa niinku paikkoja missä pitää parantua ja paikkaa missä on hyvä.” (Pelaaja 4)

“No se että tietää ne omat vahvuudet niin sitten niitä on helpompi kehittää. (Miten käyttö vaikuttaa?) No niin sitten on parempi pelaamaan.” (Pelaaja 5)

Vahvuuksien käyttö oli enemmistön mielestä luonnollista ja helppoa, mutta haastatteluista nousi myös eriäviä näkemyksiä. Kolme haastateltavaa mainitsi vahvuuksien käytön olevan melko helppoa ja vahvuudet ovat jotain, mitkä tulevat luonnostaan. Kysyttäessä oliko vahvuuksien käyttö ollut haastavaa, he kuvailivat vahvuuksien käyttöä seuraavanlaisesti.

“No ei sinänsä.. välillä niin, mutta kyllä se aika helpolta tulee ne vahvuudet sieltä. No se vaan tuntuisi että vaan tuli niinku. Niin se vaan on asia joka tulee niinku luonnollisesti minulta.” (Pelaaja 4)

“Noo aika helppoa (Miksi?) Ehkä kun ne on ne omat vahvuudet niin niissä on paras.” (Pelaaja 2)

Kaksi haastateltavista mainitsi kuitenkin, että vahvuuksien käyttö oli joissain tilanteissa haasteellista. Ne liittyivät tilanteisiin, joissa pelaajien tuli keksiä toisilleen vahvuussanoja.

“Oli se välillä vähän vaikeeta, et ei tienny oikein et mikä oli hyvä.” (Pelaaja 1)

*“(Oliko haastavaa käyttää vahvuuksia?) No ehkä joissain kohdissa joo vähän.”
(Pelaaja 3)*

8.2.5 Kokemukset interventioista

Tämän pääluokan alle muodostui eniten alaluokkia, jotka kuvaavat pelaajien kokemuksia interventioista. Haastatteluista nousi esiin päällimmäisenä se, että intervention aikana pelaajat ovat oppineet tunnistamaan sekä omia että muiden vahvuuksia. Myönteisinä asioina haastatteluista nousi esiin myös yhteistoiminnallisten harjoitteiden merkitys, kokemus intervention hyödyllisyydestä ja intervention vaikutus joukkuehenkeen. Osan haastateltavien mielestä harjoitteiden mielekkyys hieman vaihteli.

Neljä haastateltavista mainitsi oppineensa intervention aikana omista sekä muiden vahvuuksista. He kokivat sen olleen hyvä asia, että sai kuulla ja tietää muiden vahvuuksista. Yksi pelaajista mainitsi lisäksi oppineensa hyödyntämään vahvuuksiaan. Kysyttäessä, mitä uutta mahdollisesti pelaajat oppivat intervention aikana, he vastasivat seuraavanlaisesti.

“Opin muiden pelaajien vahvuuksista, opin omista vahvuuksista, opin miten parantua ja miten käyttää niitä mun vahvuuksia.” (Pelaaja 4)

“Se nyt oli ihan hyvä, että sai tietää enemmän kavereiden vahvuuksia ja niin.” (Pelaaja 5)

“No ehkä vähän, mitä oli niiden vahvuuksia ja silleen.” (Pelaaja 2)

Yksi haastateltavista mainitsi, että hän oppi uutta joidenkin pelaajien kohdalla, mutta näkemykset joukkueesta pysyi ennallaan.

“No emmätiitä ehkä jotain pelaajien, mutta ei niinku koko joukkuetta.” (Pelaaja 1)

Pelaajat kokivat yhteistoiminnallisten harjoitteiden olevan mieluisia, joissa tuli esimerkiksi kertoa pienryhmissä muille vahvuuksista tai seurata kaverin onnistumisia harjoituksissa. Lisäksi palautteen saaminen muilta pelaajilta harjoittelun lomassa koettiin hyväksi asiaksi.

“Than kivaa oli. Ehkä se.. mikä mä en ole oikein ihan varma miten se meni. Silleen kirjetetaan niitä kun oli ne viis vahvuutta et kerto niitä sillee kavereille.” (Pelaaja 2)

“No se oli ihan hauskaa seurata just jotain kaveria et miten pelaa.” (Pelaaja 5)

*“No emmätiiä ehkä se palaute niinku omilta joukkuekavereilta, et se oli ihan kiva.” -
“Noo se oli ihan hyvä niinku, jos ei vaikka ite ollut huomannut jotain vahvuuksia tai jotain niin joukkueoverit sit kerto niitä..” (Miltä se tuntui?) .“ Mhhmhm just niinku kivalta, mutta jos on joku parempi sana, jotenkin voimakkaalta kun tiesi jotenkin niitä omia vahvuuksia.” (Pelaaja 1)*

Kaikki viisi haastateltavaa kokivat, että tämänlainen vahvuuksiin perustuva interventio oli hyödyllinen. He kokivat, että interventiosta on ollut hyötyä sekä itselle, mutta myös joukkueelle. Kysyttäessä oliko interventiosta hyötyä tai haittaa he vastasivat seuraavanlaisesti.

“Joo oli tästä kyllä joo.(Hyötyä) Ehkä silleen että mä oon yleensä aika sellainen hiljainen, et ehkä vähän enemmän puhun nykyään treeneissä ja silleen.” (Mikä siihen vaikutti?) “Ehkä se oli se yks toinen justiinsa yks juttu, jossa piti kertoa niitä vahvuuksia.” (Pelaaja 2)

“Joo kyl mä uskon että se auttaa tässä jengissä. No autto niinku et ehkä niinku se kannustaminen alkoi niinku.. sitä tuli enemmän niinku pelin sisällä ja näin muitten treeneissä ja näin.” (Pelaaja 4)

Kaksi haastateltavista viittasi myönteisenä asiana myös joukkueen vahvistumisen intervention seurauksena. Kysyttäessä tuntemuksia interventiosta he kuvailivat vaikutusta seuraavasti.

“No hyviä, hyviä fiiliksiä. Ehkä juuri se joukkuehenki on parantunut tämän niinku aikana aika paljon. (Mikä vaikutti tähän?) No ehkä ne tietyt siinä oli niitä jotain ryhmäjuttuja niin ne varmaan paras.” (Pelaaja 3)

“No emmätiä musta tää oli ihan mukava kokemus. Hyvä mun mielestä koko joukkueelle tämmönen. Emmätiä tää jotenkin vaan tuntu vahvistavan joukkuelaisia tai jotain.” (Pelaaja 1)

Kysyttäessä mielipidettä harjoitteista osa haastateltavista koki, että jotkut harjoitteet olivat kiinnostavia, mutta osa ei tuntunut niin hyviltä. Kaksi haastateltavaa nosti esiin tuntemuksiaan intervention harjoitteesta, jossa tuli sanoa kaverin vahvuus samalla kun syöteltiin palloa. Heidän mielestään tunne aitoudesta on tärkeää vahvuuksien käytössä.

“No mä tykkäsin niistä testeistä mitä tehtiin ja kyselyt. Ne oli ihan.. sai tietää niinku enemmän itestään mut sit osa oli taas sellasii niinku, ei ollu ihan niin kiinnostavia, osa niistä tuntu vähän pakotetuilta niinku. Et jos pitää sanoa joku vahvuus jollekin, se tuntu vähän sellaselta, se ei tuntunut aidolta sinänsä niin se ei auttanut sinänsä. Pelin sisällä tai jossain, se tuntuu paremmalta.” (Pelaaja 4)

“No ei ihan ei epämukavalta oikein, mutta ehkä se kun piti sanoa kaverista vahvuuksia ni, se tuntui silleen vähän turhalta. Joo kun ne oli pakotettuja vaan niin pakotettiin vaan sanomaan vahvuuksia niin ei se oikein tuntunut aidolta.” (Pelaaja 5)

9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, minkälainen yhteys vahvuuksiin perustuvalla valmennuksella on urheilijoiden minäpystyvyyden kokemuksiin ja koettuun pätevyYTEEN. Olimme kiinnostuneita siitä, voisiko systemaattinen vahvuuksien kartoittaminen ja hyödyntäminen olla työkalu kehittää urheilijoiden minäpystyvyyden tunnetta ja koettua pätevyytTÄ. Positiiviseen psykologiaan pohjautuvaa vahvuuksiin perustuvaa valmennusta on tutkittu urheilijoilla vasta vähän kansainvälisesti, joten lisätutkimus on tarpeellista. Aiemmat tutkimukset ovat painottuneet huippu-urheilijoilla tehtyihin tutkimuksiin ja alemmilla urheilun tasoilta tutkimuksia on vielä niukasti (Ludlam ym. 2017). Lisäksi aiemmissa tutkimuksissa on kartoitettu enemmän urheilijoiden fyysisiä vahvuuksia kuin luontevahvuuksia (Ludlam ym. 2017). Psykologiset tekijät ovat Felzin, Shortin ja Sullivanin (2008) mukaan fyysisten ominaisuuksien ja taitojen ohella myös merkittäviä tekijöitä urheilussa onnistumisen kannalta. Tavoitteena oli pyrkiä tämän tutkimuksen avulla osaltaan täyttämään aukkoja kirjallisuudessa. Tässä tutkimuksessa tutkittiin 13-14-vuotiaita urheilijoita ja tutkimus on ensimmäisiä laatuaan Suomessa.

9.1 Intervention yhteys minäpystyvyyteen ja koettuun pätevyYTEEN

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla halusimme selvittää, minkälainen yhteys vahvuuksiin perustuvalla valmennuksella oli urheilijoiden minäpystyvyyteen ja koettuun pätevyYTEEN. Määrällisistä tuloksista selvisi, että yleinen minäpystyvyyden ja koetun pätevyYTEEN taso joukkueen sisällä nousi hieman intervention seurauksena. Yksilötasolla oli pientä vaihtelua. Osalla minäpystyvyyys oli noussut paljonkin, kun taas neljällä pelaajalla minäpystyvyyys oli laskenut, tai pysynyt samana. Sama trendi oli koetun pätevyYTEEN tuloksissa. Suurimmalla osalla koettu pätevyys kasvoi, tai pysyi samana ja kolmella pelaajalla se laski.

Laadullisia tuloksia tarkastellessa neljä pelaajaa viidestä pohti itseluottamuksensa parantuneen intervention seurauksena. Mielenkiintoista oli, että termi - minäpystyvyyys- ei noussut haastatteluissa ollenkaan esille. Pohdimme, että tämä johtuu todennäköisesti siitä, että pelaajien nuoresta iästä johtuen minäpystyvyyden käsite oli tuntemattomampi kuin itseluottamus. Minäpystyvyyys on muutenkin jäänyt arkikielessä selvästi vähemmälle käytölle, eikä sitä tuoda esille juurikaan muissa kuin tieteellisissä yhteyksissä. Itseluottamus on huomattavasti yleisempi ja ymmärrettävämpi käsite. Termit ovat kuitenkin loppujen lopuksi niin lähellä toisiaan, että

pelaajien mainitseman itseluottamuksen voisi tässä tapauksessa tulkita tarkoittamaan samaa asiaa kuin minäpystyvyys. Kaikki viisi pelaajaa vastasivat haastatteluissa uskomusten itsestä ja omista kyvyistä muuttuneen myönteisemmiksi. He eivät kuitenkaan osanneet kuvailla, miksi niin oli tapahtunut. Itseluottamus termi oli tulkintamme mukaan pelaajille helpompi ymmärtää ja he osasivat kuvailla, mitkä tekijät itseluottamuksen muutokseen vaikuttivat.

Etenkin määrällisten tulosten perusteella voidaan todeta, että vahvuuksiin perustuva valmennustyyli on hyödyllinen keino parantaa urheilijoiden minäpystyvyyttä ja koettua pätevyyttä. Myös laadulliset tulokset voidaan tulkita tukemaan tätä väitettä. Ainoastaan koetun pätevyyden kohdalla laadulliset tulokset eivät antaneet selkeää vastausta. Toisaalta haastatteluissa olisimme voineet painottaa vielä enemmän koettua pätevyyttä, sillä nyt vain yksi haastattelukysymys mittasi suoraan koetun pätevyyden kokemusta.

Omat tutkimustuloksemme ovat hyvin samansuuntaisia aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Beaumont, Maynard ja Butt (2015) sekä Gordon ja Gucciardi (2011) totesivat tutkimuksissaan vahvuuksien käytöllä olevan vaikutusta urheilijoiden itsevarmuuteen ja uskoon omiin kykyihin. Omassa tutkimuksessamme vaikutusta voidaan pitää lievänä, mutta kokonaisuutta katsoen muutos oli kuitenkin selkeästi positiivinen. Stander ym. (2017) puolestaan totesivat omassa tutkimuksessaan vahvuuksiin perustuvan valmennustavan vaikuttavan positiivisesti myös joukkueeseen. Omat tuloksemme tukevat tätä tulosta, sillä haastattelemamme pelaajat kokivat, että usko omaan joukkueeseen oli parantunut intervention aikana.

Minäpystyvyyden kehittäminen on tärkeää ottaa huomioon urheiluvalmennuksessa, sillä minäpystyvyydellä on useissa tutkimuksissa todettu vaikutusta parantuneeseen suorituskyykyyn ja se on yksi merkittävimmistä psykologisista tekijöistä tavoitteiden saavuttamisen kannalta (Feltz, Short & Sullivan 2008, 4). Moritz ym. (2000) totesivat meta-analyysissään minäpystyvyydellä olevan positiivinen ja kohtalainen vaikutus suorituskyykyyn urheilussa. Parantuneen minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden myötä ollaan motivoituneempia (Deci & Ryan 2000), sekä urheilijat suorittavat yksilönä ja joukkueena paremmin (Anstiss ym. 2018; Stander 2017). Yleisesti voisi olettaa heidän nauttivan urheilusta enemmän, esimerkkinä haastattelemamme pelaaja, joka totesi:

“No silloin kun onnistu niin sua kannustettiin ja sä osasit tehdä niinku arvostaa itseään ja oli kiitollinen siitä että sä saat pelata jalkapalloa ja näin.”

Tähän lauseeseen kiteytyy mielestämme hyvin Banduran (1997) huomiot siitä, miten onnistumisen kokemukset ja verbaalinen vakuuttelu vaikuttavat yksilön minäpystyvyyteen, ajatuksiin sekä toimintaan. Lauseesta on lisäksi johdettavissa myös Fredricksonin (2001) broaden and build –teoria. Onnistumisen kokemukset ja kannustaminen lisäsivät myönteisiä tunteita, mistä seurasi ajattelun laajentuminen - “arvostus itseensä ja kiitollisuus jalkapalloa kohtaan”. Pidemmällä aikavälillä tämän voisi ajatella johtavan pelaajan henkilökohtaisten voimavarojen vahvistumiseen.

Vahvuuksiin perustuvaa valmennusta olisi potentiaalista hyödyntää myös kasvatuksellisesta näkökulmasta. Valmennustyylin ansiosta pelaajat voivat oppia hyviä tapoja: kannustamaan, tsemppaamaan muita ja huomaamaan sekä sanoittamaan niin itsessä kuin muissa olevia vahvuuksia. Tällöin voitaisiin puhua hyvinvointitaitojen integroitumisesta valmennuskulttuuriin. Hyvinvointitaitojen oppiminen on tärkeässä roolissa positiivisessa pedagogiikassa (Wenstörn 2020), jolla tarkoitetaan kasvatusta positiivisen psykologian ehdoilla. Vahvuuksiin perustuvalla valmennustyyllillä ja positiivisella psykologialla voidaan siis katsoa olevan monipuolista vaikutusta. Siitä on hyötyä urheiluun niin psyykkisestä kuin fyysisestäkin näkökulmasta, ja sen lisäksi valmennuksen sivutuotteena kasvaisivat myös urheilijan hyvät tavat sekä itseään että muita kohtaan.

Pohdimme myös, mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että pelaajakohtaisesti tuloksia tarkastellessa muutamalla pelaajalla minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden tasot olivat laskeneet. On muistettava, että lasten/nuorten haastattelut ja kyselyt eivät aina tuota luotettavinta aineistoa (Nieminen 2010, 37). Siksi vastaukset saattavat vaihdella suurestikin nuoremmilla. Tässä tapauksessa ikä voi hyvinkin olla vielä kyseinen tekijä sille, että alkukyselyssä minäpystyvyys on koettu korkeammaksi kuin loppukyselyssä. Ajatusten realisoituminen voi kuitenkin myös olla yksi vartenotettava vaihtoehto. Intervention aikana on opittu mahdollisesti olemaan kriittisempiä omia ajatuksia kohtaan ja tultu tietoisiksi omista kyvyistä.

9.2 Vahvuuksien käyttö ja kannustaminen yhteydessä luottamuksen kasvuun

Toisen tutkimuskysymyksen avulla pyrimme vastaamaan siihen, miten urheilijat kokevat vahvuuksiin perustuvan valmennuksen vaikuttavan heidän minäpystyvyyteensä ja koettuun pätevyyteen. Ensimmäinen tutkimuskysymys antoi vastauksen siihen, että muutosta tapahtui intervention johdosta urheilijoissa ja toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, mitkä

tekijät muutokseen vaikuttivat. Kysymys on luonteeltaan enemmän laadullinen ja vastaus tutkimuskysymykseen on muodostettu haastatteluiden pohjalta.

Urheilijat kuvasivat tässä tutkimuksessa luottamuksen kasvuun vaikuttaviksi tekijöiksi vahvuuksien käytön ja kannustamisen. Vahvuuksien käyttö johti urheilijoiden mukaan parempaan itseluottamukseen sekä luottamukseen joukkuelaisiin. Kannustaminen koettiin myös tärkeänä vaikuttimena ja urheilijat kuvasivat sillä olleen myönteisiä vaikutuksia uskoon itseän sekä pelaamiseen. Tulokset ovat samansuuntaisia aiemman kirjallisuuden kanssa. Ludlam ym. (2017), Beaumont, Maynard ja Butt (2015), sekä Gordon ja Gucciardi (2011) totesivat tutkimuksissaan urheilijoiden saavuttaneen paremman luottamuksen omaan tekemiseen vahvuuksien käytön myötä. Vahvuuksien käytöllä on todettu olevan vaikutusta lisäksi parantuneeseen suorituskykyyn (ks. Stander 2017)

Haastatteluissa pelaajat kertoivat tarkemmin, että vahvuuksien tiedostaminen oli ollut ”kivaa” ja se oli kasvattanut heidän itseluottamustaan. Etenkin pienryhmässä tehdyt harjoitteet koettiin mielekkäinä ja joukkuekavereilta sekä valmentajilta saadut kommentit tukivat yksilön myönteistä ajattelua omista kyvyistään. Ludlam ym. (2017) raportoivat tutkimuksessaan urheilijoiden uskovan itseensä paremmin vahvuuksien tunnistamisen myötä ja lisäksi heille tuli tunne siitä, että muut harjoitusympäristössä olevat uskoivat urheilijaan. Haastatteluiden pohjalta tässä tutkimuksessa on tulkittavissa samankaltaisia viitteitä. Myös minäpystyvyyden teoria tukee tutkimustuloksia. Onnistumisten kokemukset sekä muiden kommentit, palautteet ja arviot vaikuttavat Banduran (1977, 1997) mukaan minäpystyvyyden tasoon. Tutkimustuloksia voidaan pitää täten johdonmukaisena, koska pelaajat saivat intervention aikana pelikavereiltaan positiivisia kommentteja luonteestaan ja toiminnastaan pelikentällä. Verbaalinen myönteinen palaute antaa heille välittömästi onnistumisen kokemuksia, mikä teorian valossa johtaa puolestaan todennäköisesti korkeampaan minäpystyvyyteen - haastateltavien sanojen mukaan ”parempaan itseluottamukseen”.

Tulokset antavat viitteitä siitä, että vahvuuksien käyttö sekä kannustaminen voivat olla tärkeitä tekijöitä nuorten urheiluvalmennuksessa. Niiden avulla voidaan vaikuttaa sekä yksilöiden kyvykkyyden tunteeseen että joukkueen toimintaan luomalla uskoa joukkueen jäseniin. Haastatteluiden tulosten mukaan kannustaminen ja vahvuudet vaikuttivatkin luottamuksen kasvun myötä joukkuehenkeen ja kommunikointiin. Yksi pelaajista mainitsi esimerkiksi uskaltavansa puhua intervention jälkeen enemmän harjoituksissa. Määrällisten alku- ja

loppukyselyiden tuloksien mukaan pelaajat kokivat lisäksi, että vuorovaikutus myös valmentajien kanssa oli parantunut intervention aikana. Valmentajilla oli intervention aikana merkittävä rooli näyttäen esimerkkiä kannustamiseen, sekä vahvuuksien harjoittamisessa ja integroimisessa lajiharjoituksiin, joten on hyvin mahdollista tämän vaikuttaneen pelaajien kokemuksiin vuorovaikutuksesta. Tutkimusta tarvitaan kuitenkin lisää.

Eräässä tutkimuksessa joukkueen vahvuuksien käytön todettiin ennustavan tehokkaampaan yksilöiden vahvuuksien käyttöä (Stander ym. 2017). Tämä tieto voi olla tärkeää etenkin joukkueurheilussa, jos vahvuuksien käyttöä toteutetaan valmennuksessa. Sekä yksilöiden, että joukkueen vahvuuksien käytön on todettu johtavan myös parempaan sitoutumiseen annettuja tehtäviä kohtaan (Stander ym. 2017). Tässä tutkimuksessa pelaajien sitoutumista tehtäviin ei tutkittu, mutta jatkossa se voisi olla potentiaalinen tutkimuskohde.

9.3 Pelaajien kokemuksia vahvuuksiin perustuvasta valmennuksesta

Kolmannen tutkimuskysymyksemme avulla halusimme selvittää, miten urheilijat kokivat vahvuuksiin perustuvan valmennuksen. Olimme kiinnostuneita siitä, kokivatko pelaajat vahvuuksien käytön haastavana tai helppona, ja minkälaisia tuntemuksia vahvuuksiin perustuva valmennus muodosti pelaajille. Yhteenvetona sekä määrällisistä että laadullisista tuloksista voidaan todeta, että urheilijat kokivat vahvuuksiin perustuvan valmennustyylin myönteisenä ja hyödyllisenä. Määrälliset mittarit puoltavat vahvuuksien käytön johtavan positiivisiin tuloksiin, jota laadulliset vastaukset tukevat. Myönteisenä asiana pelaajat mainitsivat oppineensa intervention aikana omista ja muiden vahvuuksista. Yhteistoiminnalliset tehtävät koettiin myönteisiksi ja osa pelaajista koki intervention vahvistaneen joukkuetta.

Osan pelaajien mielestä harjoitteiden mielekkyys myös kuitenkin vaihteli. Pelaajien mielestä vahvuuksien käyttö saattoi olla osittain haastavaa, kun ei ollut varma, mitkä vahvuussanat olivat hyviä joissakin harjoitteissa. Kaksi pelaajaa nosti myös aitouden tunteen olevan tärkeää. Tulos on näkemyksemme mukaan looginen, koska pelaajat eivät olleet aikaisemmin toteuttaneet vahvuuksiin perustuvaa valmennusta. Vahvuuksien käyttäminen saattoi olla pelaajille täysin uutta ja siksi tuntua haastavalta. Vahvuuksiin perustuvan valmennuksen ajattelutapa oli myös Ludlamin ym. (2017) tutkimuksessa urheilijoille uutta ja saattoi olla osalle haasteellista, koska urheilijat olivat tottuneet huomioimaan virheitä vahvuuksien sijaan.

Myös tutkittavien ikä saattaa vaikuttaa kokemuksiin vahvuuksien käytöstä. Murrosiässä olevat pelaajat saattoivat kokea uudenlaisen valmennustyylin ja harjoitteet erilaisiksi, joihin he olivat tottuneet, ja ne saattoivat siten herättää epäilyksiä. Monet harjoitteista olivat yhteistoiminnallisia ja sisälsivät keskustelua sekä pohdintatehtäviä. Vaikka pelaajat mainitsivat ryhmätehtävien olleen mielekkäitä, kaksi pelaajaa mainitsivat haastatteluissa vahvuuksien käytön olevan haastavaa tehtävissä, joissa piti nimetä joukkuekaverin vahvuuksia. Murrosiässä vertaissuhteet ovat merkittäviä ja nuoria kiinnostaa, mitä muut vertaiset ajattelevat (Brown & Larson 2009, 75). Mahdollinen syy vahvuuksien nimeämisen haasteille oli se, että pelaajat saattoivat pohtia, mitä joukkuekaverit ajattelevat heidän keksimistä vahvuussanoista. Tätä kuvastaa yhden haastateltavan antama vastaus, joka liittyi joukkuekavereiden vahvuuksien nimeämiseen:

“Oli se välillä vähän vaikeeta, et ei tienny oikein et mikä oli hyvä.”

Vahvuuksia käytettäessä valmennettavien iän huomiointi on tärkeää ja erilaiset yksilöt saattavat tarvita tukea ja rohkaisua vahvuuksien sanoittamiseen. Biswas-Dienerin (2020) mukaan vahvuuksien käytöstä tulisikin muodostaa valmennettaville luonnollinen osa valmennusta ja heidän kanssaan tulisi muodostaa sopivat tavat ja keinot puhua vahvuuksista.

Vahvuuksien sanoittaminen tai oman erinomaisuuden esiintuominen ei ole myöskään kovin tyypillistä suomalaisessa kulttuurissa. Biswas-Dienerin (2020) mukaan monissa kulttuureissa nöyryys on arvostettua ja siksi vahvuuksista puhuminen voi tuntua haastavalta. Urheiluvallennuksen painopiste on ollut myös enemmän heikkouksien huomioidussa ja virheiden korjaamisessa urheilijan suorituskyvyn parantamiseksi (Brady & Grenville-Cleave 2018), joten vahvuuksiin perustuvan ajattelutavan omaksuminen voi viedä aikaa ja vaatii tietoista muutoksen tekoa valmennuskulttuurissa.

Kaiken kaikkiaan pelaajat kokivat intervention mielekkäänä ja hyödyllisenä sekä itselle että joukkueelle. Käytännön näkökulmasta tutkimuksen tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää muuhun väestöön tai kaikkeen urheilutoimintaan. Vaikka tässä joukkueessa muutos minäpystyvyydessä ja koetussa pätevytydessä oli myönteinen, ei pienen aineiston vuoksi voida suoraan sanoa, että samanlaisia muutoksia tapahtuisi toisellakin joukkueella. Tulokset puoltavat kuitenkin sitä, että vahvuuksiin perustuvaa valmennusta voi suositella tavoitteelliseen urheilutoimintaan tämän tutkimuksen ja aiemman kirjallisuuden valossa. Vahvuuksien käyttö

voi olla keino kasvattaa uskoa omiin kykyihin, eli minäpystyvyyttä, sekä luottoa muihin pelaajiin. Näiden tekijöiden kehittyminen todennäköisesti johtaa pidemmällä tähtäimellä myös parempiin suorituksiin. Esimerkiksi Munroe-Chandler, Hall ja Fishburne (2008) havaitsivat tutkimuksessaan korkean minäpystyvyyden johtavan tasokkaampiin suorituksiin jalkapalloilijoilla tehdyssä tutkimuksessa.

9.4 Tutkimuksen rajoitukset

Intervention toteutuksessa tutkijan näkökulmasta ilmeni tiettyjä epävarmuustekijöitä. Yksi epävarmuutta lisäävä tekijä oli se, että interventio toteutettiin ulkopuolisen henkilön toimesta eri paikkakunnalla. Me tutkijat emme osallistuneet intervention toteutukseen käytännössä tai olleet harjoituksissa läsnä muutoin kuin intervention ensimmäisellä kerralla. Intervention kuitenkin toteutti positiiviseen psykologiaan perehtynyt ammattilainen, joka lisää intervention luotettavuutta. Observointi olisi voinut tuoda lisäarvoa työhön.

Toinen tutkimusta rajoittava tekijä oli nuorten oma aktiivisuus. Interventioon kuului muutamia kotitehtäviä ja joka ilta tehtävä voimasanojen kuuntelu omatoimisesti. Tästä syystä ei voida olla varmoja kuinka tunnollisesti nuoret näitä määrättyjä tehtäviä toteuttivat. Me tutkijat muistutimme yhteisessä Whatsapp-ryhmässä joka ilta voimasanojen kuuntelusta ja pelaajien täytyi kuitata, kun he olivat tehtävän tehneet. Keskimäärin vain noin puolet pelaajista kuittasi tehneensä tehtävän. Ei voida olla siis varmoja, kuinka moni pelaajista oikeasti teki tunnollisesti kaikki annetut tehtävät intervention aikana. Kolmas intervention tehokkuuteen vaikuttava tekijä olivat sairastapaukset. Koronan ja muiden sairastumisten sekä loukkaantumisten takia harjoituksissa kävi keskimäärin vain noin 15 pelaajaa, mikä tarkoittaa sitä, että iso osa pelaajista ei ole voinut senkään takia toteuttaa interventiota täsmällisesti. Haastatteluihin arvotut pelaajat olivat käyneet harjoituksissa 5-9 kertaa.

Myös henkilökohtaisissa haastatteluissa ilmeni tiettyjä tekijöitä, jotka täytyy ottaa huomioon tutkimuksemme luotettavuutta arvioidessa. Suunnittelimme haastattelurungon vastaamaan mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiimme. Haastateltavat olivat kuitenkin sen verran nuoria ja haastattelijat verrattain kokemattomia, että sen takia haastattelun luotettavuutta tulee arvioida kriittisesti. Haastattelijat pyrkivät olemaan haastattelutilanteessa mahdollisimman neutraaleja ja välttämään vastauksien johdattelemista. Haastattelussa joutui kuitenkin esittämään lisäkysymyksiä. Vastauksia tulee arvioida kriittisesti, vastasivatko haastateltavat

täysin rehellisesti kysymyksiin. Korostimme haastattelutilanteissa, että haluamme rehellisiä vastauksia olivat ne myönteisiä tai negatiivisia, ja vastaukset annetaan anonyymisti. Riski vastata “niin kuin kuuluisi vastata” on haastateltavien nuoresta iästä johtuen kuitenkin isompi. Haastattelutilanne on myös sen verran jännittävä, että kaikkia ajatuksia ei välttämättä ole muistanut sanoa, mikä myöskin vaikuttaa siihen, minkä verran haastatteluista sai tietoa irti.

Muita tutkimuksen rajoittavia tekijöitä olivat aineiston pienuus ja kontrolliryhmän puuttuminen. Tutkimusaineistomme oli suhteellisen pieni, joten pitkälle meneviä johtopäätöksiä tai yleistystä tutkimuksen tuloksista muuhun väestöön ei voida tehdä. Kontrolliryhmän puuttuminen oli pieni heikkous tutkimuksen luotettavuuteen. Emme pystyneet tarkasti suhteuttamaan intervention tuoman muutoksen todellista voimakkuutta, kun vertailukohteena ei ollut joukkuetta, jolle interventiota ei tehty. Positiivisia ja potentiaalisia viitteitä vahvuuksiin perustuvan valmennuksen hyödyllisyydestä kuitenkin on löydettävissä.

9.5 Jatkotutkimusehdotukset

Vaikka positiivista psykologiaa ja luontevahvuuksia onkin tutkittu laajasti monissa yhteyksissä, kilpaurheilun puolella tutkittavaa vielä riittää (Ludlam ym. 2017). Tutkimuksia vahvuuksiin perustuvasta valmennuksesta on ylipäättään vielä hyvin vähän, joten kaikki lisätutkimus on tarpeellista. Näkisimme, että positiiviselle psykologialle ja vahvuusinterventioille olisi tarvetta urheilumaailmassa. Kilpailu on äärimmäisen kovaa alemmillakin kilpaurheilun tasoilla ja urheilijoihin voi kohdistua useita eri stressitekijöitä, kuten erilaisia odotuksia, paineita ja epäonnistumisen pelkoa (Hammond, Gialloredo, Kubas & Davis 2013). Nämä tekijät voivat johtaa urheilijoiden ylikuormittumiseen ja henkiseen pahoinvointiin (Sorkkila, Aunola, Ryba 2017; Kaski, Arvinen-Barrow, Kinnunen & Parkkari 2020). Koska vahvuuksien käytöllä on yhteyttä psyykkisen vahvuuden lisääntymiseen (Gordon & Gucciardi 2011), urheilijat voisivat oppia vahvuuksien avulla parempia selviytymiskeinoja haastaviin tilanteisiin.

Jatkoa ajatellen olisi hyvä selvittää, mitä minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden tasoille tapahtuu, kun vahvuuksiin perustuvaa valmennusta toteuttaa pidemmän aikaa. Tämän tutkimuksen interventio kesti vain yhdeksän harjoituskerran verran ja muutosta saatiin aikaan jo niin lyhyessä ajassa. Tulevaisuudessa pitkittäistutkimukset olisivat mielenkiintoisia, joiden avulla voitaisiin tarkastella, minkälaista muutosta tapahtuu pidemmällä aikavälillä. Jatkossa

voitaisiin tutkia myös sitä, miten vahvuuksiin perustuva valmennus vaikuttaa urheilijoiden motivaatioon. Saataisiinko vahvuuksien tiedostamisella luotua urheilijaan entistä enemmän motivaatiota, kun heille selviää omat vahvuudet ja potentiaali? Kolmantena jatkotutkimusehdotuksena vahvuuksiin perustuvaa valmennusta voitaisiin vertailla yksilö- ja joukkueurheilussa. Aikaisemmat tutkimukset on toteutettu lähinnä joukkueurheilun parissa huippu-urheilijoilla. Alemmilla urheilun tasoilla tutkimusta tarvitaan myös lisää. Lisäksi sukupuolikohtaisia eroja olisi hyvä tutkia, miten eri sukupuolet kokevat vahvuuksien tiedostamisen ja hyödyllisyyden.

Mielenkiintoista olisi saada lisätutkimusta sille, voisiko vahvuuksien käytöllä olla positiivisia mahdollisuuksia edistää urheilijoiden mielenterveyttä, tai voisivatko vahvuudet olla työkalu niin urheilijoille kuin valmentajillekin edistää positiivista toimintakulttuuria ja vuorovaikutusta. Viitteitä vuorovaikutuksen parantumisesta voidaan todeta tässä tutkimuksessa sekä määrällisistä että laadullisista tuloksista. Pelaajat kokivat joukkuehengen, sekä vuorovaikutuksen valmentajien kanssa kehittyneen myönteiseen suuntaan. Kuettelin ja Larsenin (2020) mukaan positiivisten vuorovaikutussuhteiden on todettu olevan suojaava tekijä urheilijoiden mielenterveyden ongelmilta. Urheilijoiden mielenterveyden tutkimuksessa tulevaisuuden tutkimussuunnat näyttäisivät liittyvän positiivisen psykologian tavoin myönteisiin tekijöihin, jotka edistävät henkistä hyvinvointia (Kuettel & Larsen 2020).

Positiivisen psykologian tutkimus ja tulokset näyttävät lupaavilta monissa eri konteksteissa. Tämä tutkimus oli ensimmäisiä laatuaan Suomessa ja tuo osaltaan lisäarvoa tutkimuskentälle vahvuuksiin perustuvasta valmennuksesta alemmilla urheilun tasoilla. Positiivinen psykologia on kasvattanut suosiotaan ja erilaisille interventioille on ollut suurta kysyntää. Ihmiset ovat kiirehtineet toteuttamaan interventioita joskus jopa ennen kuin perustiede on ollut paikallaan. (Diener 2009; Biswas-Diener 2020; Linley ym. 2006) Tarvitsemme paljon tutkijoita, jotka osoittavat jatkuvasti joidenkin tietojemme rajallisuutta ja rakentavat edelleen vahvempaa tieteellistä perustaa. Interventioita testataan yhä enemmän empiirisesti. (Diener 2009). Positiivisen psykologian tutkimus urheilussa on tärkeää, koska sen avulla urheilijat voisivat oppia saavuttamaan potentiaalinsa sekä hyvinvoivina ihmisinä että urheilijoina.

Standerin ym. (2017) mukaan urheiluvalmentajien, johtajien ja liittojen tulisi keskittää resursseja interventioihin, jotka edistävät urheilijoiden vahvuuksien ennakoivaa hyödyntämistä pyrkiessä kehittämään itsevarmoja, innostuneita ja omistautuneita urheilijoita. Myös Gordon &

Gucciardi (2011) suosittelevat vahvuuksien käyttöä kaiken ikäisille ja tasoisille urheilijoille. Lundqvistin (2011) mukaan parempi ymmärrys urheilijoiden hyvinvoinnista on toivottavaa, koska tämä tieto saattaa käsitellä kilpaurheilun näkökohtia, jotka helpottavat urheilijoiden mahdollisuuksia kukoistaa ja löytää oma potentiaali. Haasteiden, riskien ja ongelmien keskittymisen sijaan urheilukulttuurissa voisi olla tarvetta siirtää katse voimavaratekijöiden tarkasteluun.

LÄHTEET

- Anstiss, P. A., Meijen, C., Madigan, D.J. & Marcora, S.M. 2018. Development and initial validation of the endurance sport self-efficacy scale (ESSES). *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 176-183.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K. D. 2001. Bad is stronger than good. *Review of General Psychology* 5, 323–370.
- Beaumont, C., Maynard, I. W. & Butt, J. 2015. Effective ways to develop and maintain robust sport-confidence: Strategies advocated by sport psychology consultants. *Journal of Applied Sport Psychology* 27 (3), 301–318.
- Biswas-Diener, R. 2020. The practice of positive psychology coaching. *The Journal of Positive Psychology* 15 (5), 701–704.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. 2013. Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health* 13, 119.
- Boniwell, I. 2012. *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*. Maidenhead: Open University Press.
- Bradley, S. & Worth, P. 2017. *Character Strengths in Sport and Physical Activity*. Teoksessa A. Brady, & B. Greenville-Cleave. 2018. *Positive Psychology in Sport and Physical Activity*. Oxon OX14. Routledge, 64–77.
- Brady, A. & Greenville-Cleave, B. 2018. *Positive Psychology in Sport and Physical Activity: An Introduction*. Oxon OX14. Routledge.
- Brady, A. & Greenville-Cleave, B. 2018. *Positive Psychology In Sport and Physical Activity: An Introduction*. 1. painos. New York: Routledge, 1–23.
- Brown, B.B. & Larson, J. 2009. Peer Relationships in Adolescence. Teoksessa R. M. Lerner & L. Steinberg. (toim.) *Handbook of Adolescent Psychology*. John Wiley & Sons, Inc. 75.
- Burke, J. & Passmore, J. 2019. Strengths Based Coaching – A Positive Psychology Intervention. Teoksessa L. E. Van Zyl & S. Rothmann Sr. (toim.) *Theoretical Approaches to Multi-Cultural Positive Psychological Interventions*. 1. painos. Sveitsi: Springer Nature, 463–475.
- Butler, J. & Kern, M. L. 2016. The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing* 6, 1–48.

- Byars-Winston, A., Diestelmann, J., Savoy, J. N., & Hoyt, W. T. 2017. Unique effects and moderators of effects of sources on self-efficacy: A model-based meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 64 (6), 645–658.
- Chakhssi, F., Kraiss, J.T., Sommers-Spijkerman, M. & Bohlmeijer, E. T. 2018. The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 18, 211.
- Chen, G & Gully, S & Eden, D. 2001. Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods - ORGAN RES METHODS*. 4. doi: 10.1177/109442810141004.
- Cohen, J. 1988. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2. painos. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Creswell, J. W. 2009. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. 3. Painos. Sage Publications, Inc. 207–214.
- Csikszentmihalyi, M. 2003. Legs or wings? A reply to R. S. Lazarus. *Psychological Inquiry* 14, 113–115.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1985. The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109–134.
- 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.
- Diener, E. 2009. Positive Psychology: Past, Present, and Future. Teoksessa S. J. Lopez & C. R. Snyder (toim.) *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2. painos. New York: Oxford University Press, Inc, 7–11.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. 1988. A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review* 95 (2), 256–273.
- Fallon R., Goodman, D. J., Disabato, T., Kashdan, B. & Kauffman, S. B. 2018. Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology* 13 (4), 321-332, doi: 10.1080/17439760.2017.1388434
- Feltz, D.L., Short, S.E. & Sullivan, P.J. 2008. Self-efficacy in sport. Champaign. IL: Human Kinetics. 4–92.
- Fox K. R. & Corbin C. B. 1989. The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (4), 408–430.
- Fredrickson, B. L. 2001. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist* 56, 218–226.

- Fredrickson, B. L. 1998. What good are positive emotions? *Review of General Psychology* 2, 300–319.
- Gable, S. L. & Haidt, J. 2005. What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology* 9, 103–110.
- Gordon, S. 2012. Strengths based approaches to developing Mental Toughness: Team and individual. *International Coaching Psychology Review* 7 (2), 210–222.
- Gordon, S. R. & Gucciardi, D. F. 2011. A strengths-based approach to coaching mental toughness. *Journal of Sport Psychology in Action* 2, 143–155. doi:10.1080/21520704.2011.598222
- Gulliver, A., Griffiths, K.M. & Christensen, H. 2012. Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry* 12, 157. doi: 10.1186/1471-244X-12-157
- Hammond, W. 2010. Principles of strength-based practice. Resiliency Initiatives. Retrieved from: <http://www.ayscbc.org/Principles%20of%20Strength-2.pdf>.
- Hammond, T., Gialloredo, C., Kubas, H. & (Hap) Davis, H. 2013. The prevalence of failure - based depression among elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine* 23 (4), 273– 277.
- Heffron, K. & Boniwell, I. 2011. Positive psychology, theory, research and applications. Berkshire, England: Open University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hopple, C. J. 2018. Top 10 Reasons Why Children Find Physical Activity to Be Fun. *Strategies* 31: 40–47.
- Kaiser, R. B. & Overfield, D. V. 2011. Strengths, strengths overused, and lopsided leadership. *Consulting Psychology Journal: Practise and Research* 63 (2), 89 –109.
- Kaski, S., Arvonen-Barrow, M., Kinnunen, U. & Parkkari, J. 2020. Miten huippu-urheilijan mieli voi? Nykyisten ja entisten huippu-urheilijoiden henkinen hyvinvointi Suomessa. Liikuntatieteellinen Seura.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A. & White, M. A. 2015. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology* 10 (3), 262–271.
- Khaw, D. & Kern, M. A. 2014. Cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *The Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley* 8, 10–23.

- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A.-M., Tynjälä, J., Vasankari, T., Ng, K., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Suomi, K., Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Hentunen, J., Laakso, N., Huotari, K., Elorinne, M., . . . Välimaa, R. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2019:1.
- Kuettel, A. & Larsen, C. H. 2020. Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 13 (1), 231–265.
- Lazarus, R. S. 2000. How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist* 14, 229 – 252.
- Linley, A. 2008. *Average to A+: Realizing strengths in yourself and others*, Coventry, UK: CAPP Press.
- Linley, P. A., & Harrington, S. 2006. Playing to your strengths. *The Psychologist* 19, 86–89.
- Linley, P. A & Harrington, S. 2006. Strengths Coaching: A potential-guided approach to coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1(1), 37–46.
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A.M. 2006. Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 3–16.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 128–143.
- Ludlam, K. E., Bawden, M., Butt, J., Lindsay P. & Maynard I. W. 2017. Perceptions of engaging with a super-strengths approach in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 29, 251-269. doi: 10.1080/10413200.2016.1255278
- Ludlam, K. E., Butt, J., Bawden, M., Lindsay, P. & Maynard, I. W. 2016. A strengths-based consultancy approach in elite sport: Exploring super-strengths. *Journal of Applied Sport Psychology* 28 (2), 216–233.
- Lundqvist, C. & Sandin, F. 2014. Well-Being in Elite Sport: Dimensions of Hedonic and Eudaimonic Well-Being Among Elite Orienteers. *The Sport Psychologist* 28, 245–254. 10.1123/tsp.2013-0024.
- Luszczynska, A., Scholz, U. & Schwarzer, R. 2005. The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies, *The Journal of Psychology*, 139:5, 439-457.
- Mann, A. & Narula, B. 2017. Positive psychology in sports: An overview. *International Journal of Social Sciences* 6 (2), 153–158.

- Maslow, A. H. 1954. *Motivation and personality*. New York: Harper.
- McCarthy, P. J. 2011. Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 50-69. doi: 10.1080/1750984X.2011.560955
- Metsämuuronen, J. 2006. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. 4.painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Miller, B. W., G. C. Roberts, and Y. Ommundsen. 2004. "Effect of Motivational Climate on Sportpersonship among Competitive Youth Male and Female Football Players." *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 14: 193–202.
- Morales-Belando, M. T., Côté, J. & Arias-Estero, J. L. 2021. A longitudinal examination of the influence of winning or losing with motivational climate as a mediator on enjoyment, perceived competence, and intention to be physically active in youth basketball, *Physical Education and Sport Pedagogy*
- Moritz, S.E., Deborah, F.L., Fahrbach, K.R & Mack, D.E. 2000. The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71:3, 280-294, DOI: 10.1080/02701367.2000.10608908
- Munroe-Chandler, K., Hall, C. & Fishburne, G. 2008. Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 26(14), 1539-1546.
- Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Nuorisotutkimusseura. 25–42.
- Orvidas, K., Burnette, J. L. & Russell, V. M. 2018. Mindsets applied to fitness: Growth beliefs predict exercise efficacy, value and frequency. *Psychology of Sport and Exercise* 36, 156–161.
- Palosaari, K. 2014. *Tarmokkuus ja uupumusasteinen väsymys: yhteydet työn, persoonallisuuden ja hyvinvoinnin voimavaroihin*. Pro gradu –tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2004. Strengths of character and wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology* 23, 603–619.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2004. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC, New York, NY and Oxford: American Psychological Association and Oxford University Press.

- Pfitzner-Eden, F. 2016. Why do I feel more confident? Bandura's sources predict preservice teachers' latent changes in teacher self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 7, 1486.
- Rashid T. 2015. Positive psychotherapy: a strength-based approach. *Journal of Positive Psychology* 10 (1), 25–40.
- Rodgers, W.M., Markland, D., Selzler, A-M., Murray, T. C. & Wilson, P. M. 2014. Distinguishing Perceived Competence and Self-Efficacy: An Example From Exercise, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85:4, 527-539, DOI: 10.1080/02701367.2014.961050
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2017. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Sánchez-Oliva, D., A. Mouratidis, F. M. Leo, J. L. Chamorro, J. J. Pulido, and T. García-Calvo. 2020. "Understanding Physical Activity Intentions in Physical Education Context: A Multi-Level Analysis from the Self-Determination Theory." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (3): 799.
- Scherbaum, C. A., Cohen-Charash, Y., & Kern, M. J. (2006). Measuring general self-efficacy: A comparison of three measures using item response theory. *Educational and Psychological Measurement*, 66 (6), 1047–1063.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. 1995. Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37)
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55, 5–14.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T. & Parks, A.C. 2006. Positive psychotherapy. *American Psychologist* 61, 774–788.
- Seligman, M. E. P. 2011. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press
- Sheeran, P., Wright, C. E., Avishai, A., Villegas, M. E., Rothman, A. J., & Klein, W. M. P. 2021. Does increasing autonomous motivation or perceived competence lead to health behavior change? A meta-analysis. *Health Psychology*
- Sheldon, K. M. & King, L. 2001. Why positive psychology is necessary. *American Psychologist* 56, 216 –217.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. 2009. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology* 65, 467–487.

- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. 2002. "The future of positive psychology: A declaration of independence". Teoksessa. Handbook of positive psychology.
- Sorkkila, M., Aunola, K. & Ryba, T. V. 2017. A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise* 28, 58–67.
- Stander, F. W., De Beer, L. T., Stander, M. W., Mostert, K., & Coxen, L. 2017. A strengthbased approach to athlete engagement: An exploratory study. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education & Recreation (SAJR SPER)*, 39, 165-175.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi. 85–163.
- Umucu, E. 2020. Examining the Structure of the PERMA Theory of Well-Being in Veterans With Mental Illnesses. *Rehabilitation Counseling Bulletin*. doi:10.1177/0034355220957093
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Weinberg, Robert S. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. 7.painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wenström, S. (2020). Positiivinen pedagogiikka ammatillisessa koulutuksessa. Teoksessa Tarja Mykrä (toim.), Oppimisen iloa ilmiöpohjaisesti (s. 30-40). Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102084004>
- Wilson, C., Woolfson, L. M. & Durkin, K. 2020. School environment and mastery experience as predictors of teachers' self-efficacy beliefs towards inclusive teaching, *International Journal of Inclusive Education*, 24:2, 218-234,
- Wingerter, T., 2020. The Impact of Academic Self-Efficacy, General Self-Efficacy, Athletic Self-Efficacy and Collective Efficacy on the Academic Success of the Intercollegiate Football Student Athlete. Doctoral dissertation, University of Louisiana at Lafayette.
- Witt, P. A., and T. K. Dangi. 2018. "Why Children/Youth Drop Out of Sports." *Journal of Park and Recreation Administration* 36: 191–199.
- Yada, A. 2020. Erilaisia prosesseja kohti inklusiota: kulttuurienvälinen tutkimus opettajien minäpystyvyydestä Japanissa ja Suomessa Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Yle Urheilu. 2020. Yli 70 suomalaista huippu-urheilijaa kertoo mielenterveyden häiriöistään- Ylen kysely: Huippu-urheilun raadollisuus on aiheuttanut monelle vakavia ongelmia. Viitattu 11.6.2022. <http://yle.fi>
- Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 61–67.

LIITTEET

LIITE 1. INTERVENTION SISÄLTÖ 13.3.2022 - 29.3.2022

Sisältää yhteensä 9 kokonaista harjoituskertaa

Jokainen harjoitus sisältää:

1. Ennen treeniä tehtävä harjoite (5-10min)
2. Lajiharjoituksen lomassa tehtävä harjoite
3. Joka treenin jälkeen tehtävä harjoite (voimalauseet+ mahdollinen kotitehtävä)

Lisäksi harjoituksissa ylläpidetään valmennuksessa positiivisen psykologian teemoja aina mahdollisuuksien mukaan; kiinnitetään huomio onnistumisiin sekä myönteisten tunteiden edistämiseen, kannustetaan ja näytetään esimerkkiä pelaajille.

INTERVENTION TAVOITTEET:

1. Oppia tunnistamaan, sanoittamaan ja käyttämään tietoisesti omia fyysisiä ja psyykkisiä vahvuuksiaan, eli oppia vahvuustaitoja.
2. Oppia käsittämään mitä ovat inhimilliset hyveet ja tutkitut luontevahvuudet ja kuinka omia ydinvahvuuksia voi hyödyntää harjoittelussa ja tavoitteellisessa urheilussa.
3. Oppia itsensä johtamisen perusteita vahvuustaitojen avulla ikä- ja kehitystaso huomioiden

VK 1 13.3.-20.3.2022

1.ENSIMMÄINEN INTERVENTIOKERTA 13.3.2022

- Tehtävä ennen treenejä:

Pienryhmäpohdinnat sekä joukkueen/että pienryhmän vahvuuksista: Pohdi n.10 min ja kirjoita puhelimeen ylös joukkueen 5 taidollista vahvuutta, sekä psyykkistä vahvuutta. Valmentajajohtoisesti käydään läpi ensin, mitä eroa on taidollisilla ja psyykkisillä vahvuuksilla.

Pohdi myös pienryhmissä, miten vahvuudet näkyvät harjoittelussa? Taidolliset vahvuudet ja psyykkiset vahvuudet?

Lopuksi muodostetaan yhteinen lista joukkueen taidollisista ja psyykkisistä vahvuuksista ja jaetaan muille pienryhmän tuotokset. Tähän käytettiin Padlet -alustaa.

Harjoituksen aikana tehtävä harjoite:

Teemana on vahvuussanaston harjoittelu, sekä fyysisten, psyykkisten ja taidollisten vahvuuksien eroavaisuuksien tiedostaminen, hyvän huomaaminen itsessä ja muissa, sekä myönteisten tunteiden herättely harjoitteiden kautta ja avulla.

Erilaisten vaihtuvien syöttömyllyjen aikana pelaajien tulee ennen syöttöä sanoa toisen pelaajan nimi sekä vahvuus. Esimerkiksi: sisukas Joonas, tunnollinen Antti ja niin edelleen. Samaa jatketaan syöttömyllyssä diagonaalista neljässä jonossa, jolloin kuulee vahvuussanoja eri pelikavereilta. Nimen eteen sanotaan aina uusi vahvuussana.

Lisäksi jokainen saa yhden joukkueoverin, jota seuraa treenien ajan ja huomioi tämän onnistumisia sekä vahvuuksia treeneissä. Treenien lopussa jokainen kertoo pienryhmässä (8 pelaajaa) mitä vahvuuksia huomasi joukkueoverissa treenien aikana ja mitä onnistumisia huomioi.

Kotona tehtävä harjoite:

Voimaleuseiden kuuntelu

2. TOINEN INTERVENTIOKERTA 14.3.2022 (Kotitehtävä)

Tehdään VIA - vahvuustesti kotona ja tuodaan tulokset seuraaviin harjoituksiin. Tästä pääset testiin: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Testin tekoon varataan aikaa 30 minuuttia rekisteröitymisineen.

Kotona tehtävä toinen harjoite:

Voimaleuseiden kuuntelu

3. KOLMAS INTERVENTIOKERTA 15.3.2022

Tehtävä ennen treeniä:

Muodostakaa uudet pienryhmät ja esitelkää omat VIA-testin tulokset ryhmissä. Pohtikaa keksittekö/löydätkö lisäksi muita psyykkisiä vahvuuksia pienryhmän jäsenistä?

Pohdi omia fyysisiä/taidollisia vahvuuksia ja listaa 3 mielestäsi parasta vahvuuttasi.

Pohtikaa miten psyykkiset vahvuudet/luontevahvuudet näkyvät fyysisissä vahvuuksissa? Tai miten voit hyödyntää luontevahvuuksia fyysisissä suorituksissa/harjoittelussa?

Valmentaja auttaa sekä tukee pienryhmien toimintaa.

Treenin aikana tehtävä harjoite:

Ylläpidetään vahvuusteemaa lajiharjoittelussa ja kiinnitetään huomiota onnistumisiin sekä kannustamiseen.

Kotona tehtävä harjoite:

Voimaleuseiden kuuntelu

4. NELJÄS INTERVENTIOKERTA 16.3.2022

Harjoite ennen treeniä:

Muistele omia ydinvahvuuksiasi. Valitse niistä yksi, jota yrität hyödyntää tämänpäiväisessä harjoituksessa. Treenien päätyttyä pohdi, kuinka hyvin onnistuit hyödyntämään vahvuuttasi ja miten se näkyi harjoittelussasi? Käy läpi joukkuekaverin kanssa.

Treenin aikana tehtävä harjoite:

Alkulämmittelyssä monipuolisesti kohtaamisia ja hyvän huomaamista joukkuelaisten kesken. Sanotaan joukkueoverin nimi kohdatessa samalla kun suoritetaan fyysisiä perusharjoitteita. Lisäksi vahvuuksien sanoittamista ja aktiivista keskustelua siitä, mitä vahvuuksia eri taitojen harjoitteluun tarvitaan. Kyseessä fysiikkaharjoitus.

Kotona tehtävä harjoite:

Voimasanojen kuuntelu

5.VIIDES INTERVENTIOKERTA 17.3.2022

Ennen harjoitusta tehtävä harjoite (kotona):

Kysy vanhemmilta omista luonteenpiirteistäsi; mitkä ovat vanhempiesi mielestä 3 parasta luonteenvahvuuttasi? Pohdi löydätkö yhtäläisyyksiä niiden ja ydinvahvuuksiesi välillä.

Treenin aikana tehtävä harjoite:

Alkulämmittelyssä teemoina ovat kohtaaminen ja hyvän huomaaminen leikkimielisten kisailuiden lomassa. Kisailuiden tavoitteena herättää myönteisiä tunteita ja iloa. Yhdistetään vahvuussanastoa kisailun lomaan.

Pelitreeneissä pelien keskellä sekä jälkeen havainnointi, mitä vahvuuksia on käytetty. Pelaajat pohtivat, mitä fyysisiä ja psyykkisiä vahvuuksia pelissä käytettiin. Tavoitteena on tehdä näkyväksi vahvuuksia.

Kotona tehtävä harjoite:

Voimauseiden kuuntelu

VK 2 22.3.-29.3.2022

6. KUODES INTERVENTIOKERTA 22.3.2022

Tehtävänanto ennen treeniä:

Tämän päivän harjoitusten aikana tavoitteena bongata mahdollisimman paljon kaverin onnistumisia ja vahvuuksia, jotka lopussa jaetaan muiden kesken. Sopivassa tilanteessa voit kehua kaveria kesken harjoituksen hienosta onnistumisesta, käydä taputtamassa olalle, tai

heittää läpyn kaverin kanssa. Seurataan 2 henkilöä. Valmentaja jakaa henkilöt, joita kukin seuraa.

Treenin aikana tehtävä harjoite:

Perus syöttömylly ja nimen sanominen syöttäessä, mutta pelikaverin nimi sanotaan jonkun vahvuuden kanssa esim. Sisukas Joonas tai Ystävällinen Joonas tai leikkisä Luca. Samaa jatketaan diagonaalista neljässä jonossa, jolloin kuulee vahvuussanoja eri pelikavereilta. Aina nimen eteen uusi vahvuussana.

Kotona tehtävä harjoite:

Voimaleuseiden kuuntelu

7. SEITSEMÄS INTERVENTIOKERTA 23.3.2022

Tehtävänanto ennen treeniä:

Tavoitteena on bongata mahdollisimman paljon joukkueen yhteisiä onnistumisia tämän päivän harjoituksissa. Bongaa joukkueen vahvuuksia tässä kyseisessä harjoituksessa ja käykää ne lopussa läpi. Pyrkikää kesken treenin tekemään näkyväksi onnistumisia: esim. valmentajajohtoisesti onnistumisten jälkeen aina taputukset koko joukkueena/tsemppihuudot. Tehkää harjoituksen jälkeen treenin top 3 lista joukkueen onnistuneista suorituksista. Pohtikaa mitkä vahvuudet johtivat onnistumisiin? Ja mitkä mahdolliset muut tekijät?

Harjoituksen aikana tehtävä harjoite:

Alkulämmittelyssä harjoitellaan kohtaamista, ryhmäytymistä, me-henkeä ja myönteisten tunteiden vaalimista. Tehdään leikkilisiä ja luovia harjoitteita, joissa joukkuelaiset harjoittelevat hyvän huomaamista itsessä ja muissa, kannustamisen opettelua, sekä vahvuuksien bongailua.

Kotona tehtävä harjoite:

Voimaleuseiden kuuntelu

8. KAHDEKSAS INTERVENTIOKERTA 24.3.2022

Treenin aikana tehtävä harjoite:

Orastavien vahvuuksien treenaus ja kasvuvahvuuksien kohtaaminen. Harjoitellaan heikompa jalkaa ja uusia asioita, joita ei vielä osata kovin hyvin. Orastavat vahvuudet ja kasvuvahvuudet saadaan kukoistamaan kun käytetään niiden treenaamiseen luontaisia ydinvahvuuksia sekä fyysisiä ja psyykkisiä vahvuuksia. Pelaajat sanoittavat, mitä kasvuvahvuuttaan pyrkivät harjoittamaan treenien aikana ja tukivatko ydinvahvuudet/luontevahvuudet harjoittelua.

Harjoituksen jälkeen tehtävä harjoite

Pelaajat miettivät tilanteen, jossa onnistuivat parhaiten tämän päivän harjoituksissa ja menevät siihen kohtaan harjoitustilassa, jossa onnistuminen tapahtui. Pelaajien tulee miettiä/fiilistellä tilanne mielikuvana vielä läpi, sekä pohtia mielessään vahvuuksia, jotka onnistumiseen johti. Kun kaikki ovat tehneet harjoitteen, voidaan lopuksi käydä heittämässä läpyt jokaisen joukkuekaverin kanssa, tai tehdään joukkueen yhteinen tsemppihuuto ringissä.

Kotona tehtävä harjoite:

Voimaleuseiden kuuntelu

9. YHDEKSÄS INTERVENTIOKERTA 27.3.2022 (tämän harjoituksen sisältöä käytiin läpi myös tiistain 29.3 harjoituksissa)

Tehtävänanto ennen treeniä:

Salainen ystävä harjoite: Ennen harjoitusta valmentaja nimeää jokaiselle salaisen ystävän. Tehtävänäsi on tarkkailla tätä ystävää harjoituksen aikana ja harjoituksen päätyttyä käyt sanomassa ystävälle 3 hyvää asiaa joita näit hänen treeneissä tekevän.

Treenin aikana/lopussa tehtävä harjoite:

Valmentajajohtoisesti pelaajat jaetaan pienryhmiin, joissa pelaajat pohtivat kuluneen 2 viikon harjoituksia. Tehtävänä on kirjoittaa ylös, mikä on jäänyt kirkkaimpana/eniten mieleen? Tuotokset jaetaan valmentajille ja tutkijoille.

Valmentajan tärkeää korostaa, että jokaisella ryhmän jäsenellä voi olla eri kokemus ja kaikkien ajatukset kirjataan ylös. Toisena tehtävänä on pohtia, miltä vahvuuksien käyttö ja harjoitteet tuntuivat? Mitä asioita (harjoitteita) haluaisitte hyödyntää treeneissä myös tulevaisuudessa? Kirjatkaa lyhyesti ylös.

Käydään läpi ennen interventiota tehdyt joukkueen vahvuudet läpi, sekä mistä ne koostuu. → pohdinta tuleeko niihin jotain lisättävää? Mihin joukkue nojaa haastavissa hetkissä? Jokaisen pienryhmän tuotokset jaetaan yhteiseen whatsapp ryhmään.

Kotona tehtävä harjoite:

Voimaleuseiden kuuntelu

VOIMALAUSEET

Intro: " Hei, toista kohta kuulemasi voimaleuseet hiljaa mielessäsi 2-3 kertaa päivässä 14 päivän ajan. Voimaleuseet vahvistavat mieltäsi ja niitä toistamalla saat kehitettyä vahvan luottamuksen itseesi. Mielen ja aivojen jumppaaminen on samankaltaista työtä kuin fyysisen kunnan rakentaminen, mieli tarvitsee toistoja. Toteutamme paljon asioita, joihin uskomme ja joita

ajattelemme, kannattaa siis ajatella itsestään hyvää ja puhua itselleen myönteisesti ja itsemyötätuntoisesti." Voimalausaita kuunneltiin aina kymmenen lausetta päivässä. Alla on lueteltuna lauseet.

1. Minä riitän juuri nyt tällaisena kuin olen.
2. Minä tulen nopeammaksi päivä päivältä.
3. Olen terve ja elinvoima säteilee minusta ulospäin.
4. Luotan itseeni ja siihen että kehityn koko ajan paremmaksi ja paremmaksi jalkapalloilijaksi.
5. Olen tärkeä osa joukkuetta, tuntuu hyvältä kuulua tähän joukkueeseen.
6. Minun taidot kehittyvät koko ajan, tulen päivä päivältä paremmaksi ja paremmaksi.
7. Kannustan itseäni ja puhun itselleni ystävällisesti mielessäni.
8. Kaikki tekee virheitä, minulla on lupa tehdä virheitä.
9. Luotan itseeni. Pystyn saavuttamaan itselleni asettamani tavoitteet.
10. Koko joukkue ja valmentajat luottavat minuun. Uskallan asettaa itselleni päämääriä ja tavoitteita.
11. Kannustan joukkueovereita ja tiedän että yhdessä onnistumme.
12. Tulen päivä päivältä ketterämmäksi ja ketterämmäksi.
13. Ravitsen kehoani hyvillä ravintoaineilla.
14. Nautin jalkapallon treenaamisesta ja pelaamisesta, hallitsen kehoni liikkeet hyvin.
15. Jalkapallo tuottaa minulle iloa. Uskallan iloita ja nauttia treenaamisesta.
16. Tulen joka päivä paremmaksi jalkapalloilijaksi, kehityn koko ajan.
17. Käytän vahvuuksiani ja annan itselleni luvan loistaa.
18. Sallin itseni onnistua. Uskallan onnistua!
19. Sallin meidän koko joukkueen onnistua.
20. Sallin itseni olla esillä ja onnistua, sallin kaiken hyvän tapahtua!
21. Sallin jokaisen joukkueen jäsenen olla esillä ja onnistua.
22. On turvallista olla oma itsensä, oma aito itsensä.
23. On turvallista iloita toisten onnistumisista.
24. On turvallista iloita omista onnistumisista, minussa on alkanut tapahtua myönteisiä muutoksia!
25. On turvallista sanoa omat mielipiteensä joukkueessa.

26. Olen turvassa ja saan olla juuri sellainen kuin olen, olen hyväksytty juuri tällaisena kun olen!
27. Ansaitsen parasta ja ota sen vastaan!
28. Iloitsen ja olen kiitollinen, että saan juosta, pelata jalkapalloa ja käyttää tervettä kehoani, kiitos, että saan olla terve!
29. Päivä päivältä tulen yhä nopeammaksi, vahvemmaksi ja taitavammaksi, kehityn koko ajan.
30. Olen oma itseni, olen iloinen, onnellinen ja vapaa.

LIITE 2. Alku –ja loppukysely

Ohje: Alla olevien väittämien avulla on tarkoitus arvioida uskosi vahvuutta henkisiin kykyihisi (esim. keskittyminen, hallinta, henkinen kovuus). Väittämiin vastatessa, pohdi itseäsi jalkapallossa ja miten näet henkiset kykysi lajiympäristössä tällä hetkellä. Tehtävänäsi on arvioida, kuinka vahvasti uskot kuhunkin alla olevaan väittämään asteikolla 1-5 (1=ei yhtään totta, 2= jokseenkin totta, 3= kohtalaisesti totta, 4= melko totta. 5= täysin totta).

1. Pystyn aina ratkaisemaan haastavia ongelmia, jos vain yritän tarpeeksi kovasti
2. Jos joku vastustaa minua, pystyn löytämään keinot ja ratkaisun saadakseni sen mitä haluan
3. Minun on helppoa sitoutua tavoitteisiin ja saavuttaa ne
4. Olen itsevarma, että pystyn toimimaan tarkoituksenmukaisesti yllättävissä tilanteissa
5. Kekseliäisyyteni ja luovuuteni ansiosta tiedän kuinka käsitellä odottamattomia tilanteita
6. Pystyn ratkaisemaan useimmat eteeni tulevat ongelmat, jos vain panostan tarvittavalla tavalla
7. Pystyn pysymään rauhallisena haastavissa tilanteissa, koska voin luottaa omaan selviytymiskykyihini
8. Kun kohtaan haasteita, pystyn yleensä löytämään useita vaihtoehtoja niiden ratkaisemiseen
9. Jos olen pinteessä/ongelmissa, pystyn yleensä pohtimaan ratkaisua

10. Pystyn yleensä selviytymään mistä tahansa tilanteista, joita eteeni tulee

Ohje: Arvioi seuraavissa väittämissä rehellisesti omaa luottamustasi kykyihisi asteikolla 1 - 5: 1. en ollenkaan luottavainen 2. vähän luottavainen 3. jokseenkin luottavainen 4. melko luottavainen 5. täysin luottavainen

Kuinka luottavainen olet..

11. Kykyysi toteuttaa jalkapallossa tarvittavia taitoja
12. Kykyysi tehdä kriittisiä päätöksiä pelin aikana
13. Kykyysi keskittyä harjoituksissa ja peleissä
14. Kykyysi suoriutua paineen alla
15. Kykyysi toteuttaa annettu suunnitelma/ohje onnistuneesti
16. Kykyysi ponnistella onnistumisen saavuttamiseksi
17. Kykyysi hallita tunteita kilpailun/**pelin** aikana
18. Fyysiseen kuntoosi
19. Kykyysi olla yhteydessä valmentajiin
20. Kykyysi nousta häviöasemasta

Ohje: Arvioi seuraavia väittämiä kohdallasi asteikolla 1-5 (1=ei yhtään totta, 2= jokseenki(new general self efficacy scale)n totta, 3= kohtalaisesti totta, 4= melko totta. 5= täysin totta).

21. Pystyn saavuttamaan suurimman osan tavoitteistani jotka olen itselleni asettanut
22. Olen varma, että pystyn selvittämään vaikeatkin vastaan tulevat ongelmat
23. Uskon yleensä, että pystyn saavuttamaan minulle tärkeitä tavoitteita
24. Uskon, että pystyn menestymään melkein kaikessa pyrkimyksissäni/mitä teen
25. Pystyn selviytymään monista haasteista onnistuneesti
26. Luotan siihen, että pystyn suorittamaan tehokkaasti monenlaisia eri tehtäviä
27. Verrattuna muihin ihmisiin, suoriudun annetuista tehtävistä oikein hyvin
28. Vaikka tilanne olisikin haastava, pystyn silti suoriutumaan aika hyvin

Ohje: Lue väittämä ja valitse kunkin väittämän kohdalla itseäsi parhaiten kuvaava numero janalta (1-5).

1. Olen huono jalkapallossa (1, 2, 3, 4, 5) Olen hyvä jalkapallossa
2. Kuulun taidoiltani heikoimpiin liikkujiin (1, 2, 3, 4, 5) Olen mielestäni taidoiltani liikkujien parhaimmasta päästä
3. En kuulu niihin pelaajiin joita valitaan erilaisiin urheilutehtäviin ensimmäisinä (aloituskokoonpanot, mallisuoritukset) (1, 2, 3, 4, 5) Olen kyvykkäimpien joukossa valittaessa pelaajia erilaisiin urheilutehtäviin (aloituskokoonpanot, mallisuoritukset)
4. Vetäydyn taka-alalle, kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä (mallisuoritukset, kilpailut) (1, 2, 3, 4, 5) Olen ensimmäisten joukossa, kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä (mallisuoritukset, kilpailut)

Avoimet kysymykset:

1. Kuvaile omaa taitotasoasi/kykyjäsi suhteessa muihin joukkuelaisiin? Miten hyvänä pelaajana pidät itseäsi joukkueen sisällä? Esim. koen olevani keskivertoa/hyvä/ tms., koska olen onnistunut tekemään maaleja/olen nopea/olen ahkera harjoittelija, ja niin edelleen.... Vastaa muutamalla lauseella!
2. Miten näet tällä hetkellä joukkueen mahdollisuudet/kyvyt menestyä? Perustele.
3. Minkälaisena pelaajana näet itsesi ja mahdollisuutesi kehittyä tällä kaudella

LIITE 3. Haastattelurunko

ALOITUS: (tässä osiossa ei vielä tarkoitus saada vastausta tutkimuskysymykseen vaan muistella interventiota ja palauttaa mieleen vahvuuksia)

Luontevahvuudet

- Mitkä olivat sinun viisi tärkeintä luontevahvuutta, kuvaavatko ne sinun mielestä itseäsi hyvin?
- Miltä tuntui selvittää luontevahvuudet, tiesitkö itsessäsi olevan näitä vahvuuksia?
- Oletko hyödyntänyt luontevahvuuksiasi harjoituksissa, kerro sellainen tilanne.
- Oletko hyödyntänyt luontevahvuuksiasi harjoitusten ulkopuolella, esimerkiksi koulussa. Kerro tilanne.

Fyysiset vahvuudet

- Kuvaile mitkä ovat sinun fyysisiä vahvuuksia? Tiesitkö näistä ennen interventiota
- Oletko hyödyntänyt fyysisiä vahvuuksiasi harjoituksissa, kerro sellainen tilanne.
- Oletko hyödyntänyt fyysisiä vahvuuksiasi harjoitusten ulkopuolella, (esimerkiksi koulussa) Kerro tilanne.

PÄÄTEEMAT:

Minäpystyvyys

- Minkälaisena näet omat kykysi menestyä/onnistua jalkapallossa tällä hetkellä? Mitkä asiat/ominaisuudet vaikuttavat näkemykseesi? (miksi olet kyvykäs tai et ole)
- Koetko, että usko itseesi ja omiin kykyihin muuttui intervention aikana? Mitkä tekijät/asiat vaikuttivat muutokseen? Miksi usko itseesi muuttui/ ei muuttunut? Koetko, että vahvuuksiin perustuva valmennus vaikutti uskomuksiin omista kyvyistäsi myönteisesti tai kielteisesti?
- Koetko, että uskosi joukkueen kykyyn onnistua muuttui intervention aikana? Millä tavalla/miksi uskosi muuttui?
- Koetko itsesi kyvykkääksi selviytyä haastavista tilanteista jalkapallossa tällä hetkellä? (joukkueella tai itselläsi on haasteita esim pelissä) Onko näkemyksesi muuttunut intervention aikana ja miksi?
- Minkälainen valmennus kehittää/edistää mielestäsi kykyjäsi esim. selviytyä haastavista tilanteista/epäonnistumisista parhaiten?

Koettu pätevyys

- Miten taitavana pelaajana näet itsesi suhteessa muihin joukkuelaisiin? Muuttuiko näkemyksesi intervention aikana?
- Koetko, että joukkueessasi on tarpeeksi taitoa menestyä tai voittaa turnaus? Muuttuiko näkemyksesi intervention aikana? Miksi?
- Kuvaile, mitkä tekijät (esim. vanhempien palaute, valmentajien palaute) vaikuttavat ajatuksiisi omista kyvyistä?

Vahvuusperustainen valmennus

- Minkälaisia ajatuksia/tuntemuksia sinulle jäi vahvuusperustaisesta valmennuksesta?
- Koetko, että vahvuusperustaisesta valmennuksesta oli hyötyä itsellesi? Miksi? Minkälainen merkitys vahvuusperustaisella valmennuksella/ interventiolla oli itsellesi? (merkitys= hyötyä/haittaa sinulle)
- Koitko vahvuuksien kartoittamisen olevan hyödyllistä joukkueellesi? Kerro miksi voisitte hyötyä vahvuuksista?
- Voiko vahvuuksista olla haittaa sinulle tai joukkueellesi?
- Minkälaisesta valmennuksesta ylipäänsä pidät/ sinulle jää hyvä fiilis?
- Kuvaile, miltä tuntuu käyttää vahvuuksia? Onko haastavaa, helppoa ja miksi?
- Kuvaile jokin tilanne, mikä tuntui kivalta ja jokin tilanne mikä ei ehkä tuntunut hyvältä?
- Oivalsitko jotain uutta itsestäsi intervention aikana? Missä tilanteessa oivallus tuli?

LIITE 4. Mittareiden alkuperäisversiot ja suomennokset

GSES

Alkuperäinen versio: (Jerusalem & Schwarzer 1992)

1. I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough
2. If someone opposes me, I can find the means and ways to get what I want
3. It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals
4. I am confident that I could deal efficiently with unexpected events
5. Thanks to my resourcefulness, I know how to handle unforeseen situations
6. I can solve most problems if I invest the necessary effort
7. I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities

8. When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions
9. If I am in trouble, I can usually think of a solution
10. I can usually handle whatever comes my way

Suomennettu versio:

1. Pystyn aina ratkaisemaan haastavia ongelmia, jos vain yritän tarpeeksi kovasti
2. Jos joku vastustaa minua, pystyn löytämään keinot ja ratkaisun saadakseni sen mitä haluan
3. Minun on helppoa sitoutua tavoitteisiin ja saavuttaa ne
4. Olen itsevarma, että pystyn toimimaan tarkoituksenmukaisesti yllättävissä tilanteissa
5. Kekseliäisyyteni ja luovuuteni ansiosta tiedän kuinka käsitellä odottamattomia tilanteita
6. Pystyn ratkaisemaan useimmat eteeni tulevat ongelmat, jos vain panostan tarvittavalla tavalla
7. Pystyn pysymään rauhallisena haastavissa tilanteissa, koska voin luottaa omaan selviytymiskykyihini
8. Kun kohtaan haasteita, pystyn yleensä löytämään useita vaihtoehtoja niiden ratkaisemiseen
9. Jos olen pinteessä/ongelmissa, pystyn yleensä pohtimaan ratkaisua
10. Pystyn yleensä selviytymään mistä tahansa tilanteista, joita eteeni tulee

NGSES

Alkuperäinen versio (Chen, Gully & Eden 2001):

1. I will be able to achieve most of the goals that I have set for myself
2. When facing difficult tasks, I am certain that I will accomplish them
3. In general, I think that I can obtain outcomes that are important to me
4. I believe I can succeed at most any endeavor to which I set my mind
5. I will be able to successfully overcome many challenges
6. I am confident that I can perform effectively on many different tasks
7. Compared to other people, I can do most tasks very well
8. Even when things are tough, I can perform quite well

Suomennettu versio:

1. Pystyn saavuttamaan suurimman osan tavoitteistani jotka olen itselleni asettanut
2. Olen varma, että pystyn selvittämään vaikeatkin vastaan tulevat ongelmat
3. Uskon yleensä, että pystyn saavuttamaan minulle tärkeitä tavoitteita
4. Uskon, että pystyn menestymään melkein kaikessa pyrkimyksissäni/mitä teen
5. Pystyn selviytymään monista haasteista onnistuneesti
6. Luotan siihen, että pystyn suorittamaan tehokkaasti monenlaisia eri tehtäviä
7. Verrattuna muihin ihmisiin, suoriudun annetuista tehtävistä oikein hyvin
8. Vaikka tilanne olisikin haastava, pystyn silti suoriutumaan aika hyvin

SCI

Alkuperäinen versio (Weinberg & Gould 2007):

”How confident are you with respect to”:

1. Your ability to execute the skills of your sport or exercise.
2. Your ability to make critical decision during the context.
3. Your ability to concentrate.
4. Your ability to perform under pressure.
5. Your ability to execute successful strategy.
6. Your ability to put forth the effort needed to success.
7. Your ability to control your emotions during competition.
8. Your physical conditioning or training.
9. Your ability to relate successfully to your coaches.
10. Your ability to come back when behind.

Suomennettu versio:

”Kuinka luottavainen olet”:

1. Kykyysi toteuttaa jalkapallossa tarvittavia taitoja
2. Kykyysi tehdä kriittisiä päätöksiä pelin aikana
3. Kykyysi keskittyä harjoituksissa ja peleissä
4. Kykyysi suoriutua paineen alla
5. Kykyysi toteuttaa annettu suunnitelma/ohje onnistuneesti
6. Kykyysi ponnistella onnistumisen saavuttamiseksi
7. Kykyysi hallita tunteita kilpailun aikana

8. Fyysiseen kuntoosi
9. Kykyysi olla yhteydessä valmentajiin
10. Kykyysi nousta häviöasemasta

KOETTU PÄTEVYYS (Yli-Piipari, Jaakkola & Liukkonen 2009)

1. Olen hyvä urheilussa (1, 2, 3, 4, 5) Olen huono urheilussa
2. Olen mielestäni parhaimmasta päästä liikunnassa (1, 2, 3, 4, 5) Kuulun taidoiltani heikoimpiin liikunnassa
3. Olen itsevarma urheilutilanteissa (1, 2, 3, 4, 5) En luota itseeni urheilutilanteissa
4. Olen kyvykkäimpien joukossa valittaessa oppilaita urheilutehtäviin (joukkueet, kilpailut, mallisuoritukset) (1, 2, 3, 4, 5) En kuulu niihin oppilaisiin joita valitaan urheilutehtäviin (joukkueet, kilpailut, mallisuoritukset)
5. Olen ensimmäisten joukossa, kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä (joukkue, kilpailu, mallisuoritukset) (1, 2, 3, 4, 5) Vetäydyn taka-alalle, kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä (joukkue, kilpailu, mallisuoritukset)

LIITE 5. Tietosuojailmoitus

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO LIIKUNTATIEETEELLINEN TIEDEKUNTA 7.12.2021

Kuvaus henkilötietojen käsittelystä tieteellisessä tutkimuksessa (tietosuojailmoitus EU (679/2016) 13, 14, 30 artikla)

1. Tutkimuksessa “Vahvuuksiin perustuvan valmennuksen yhteys urheilijoiden minäpystyvyyden kokemuksiin” käsiteltävät henkilötiedot

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, minkälainen yhteys vahvuuksiin perustuvalla valmennuksella on urheilijoiden minäpystyvyyden kokemuksiin. Keräämme tutkimusaineiston sekä laadullisin että määrällisin menetelmin. Laadullisena menetelmänä käytämme puolistrukturoitua haastattelua ja määrällisen menetelmän alku ja loppukyselyt toteutamme kyselylomakkeella Webropol -alustalla. Tutkimuksessa Sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja: Etunimi, sukunimi ja ikä. Haastatteluun valikoituvilta keräämme lisäksi äänitallenteen, sekä haastattelumuistiinpanot. Tämä tietosuojailmoitus jaetaan tutkittaville yhdessä tutkimusluvan lähettämisen yhteydessä. Tiedosto lähetetään sähköpostin kautta liitetiedostona.

2. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa

Käsittely on tarpeen tieteellistä tai historiallista tutkimusta taikka tilastointia varten ja se on oikeasuhtaista, sillä tavoiteltuun yleisen edun mukaiseen tavoitteeseen nähden (tietosuojain 4 §:n 3 kohta)

Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA -alueen ulkopuolelle.

Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Henkilötietojasi käytetään ja luovutetaan vain historiallista/tieteellistä tutkimusta taikka muuta yhteensopivaa tarkoitusta varten (tilastointi) sekä muutoinkin toimitaan niin, että Sinua koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille.

Tunnistettavuuden poistaminen

Haastatteluissa suorat tunnistetiedot poistetaan suojatoimen aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja).

Määrällisen aineiston henkilötiedoille muodostetaan niitä vastaavat numerokoodit. Ainoastaan tutkijoilla on pääsy koodeihin ja niitä vastaaviin henkilötietoihin.

Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

käyttäjätunnuksella salasanalla käytön rekisteröinnillä kulunvalvonnalla (fyysinen tila) muulla tavoin, miten:

Ääniraitoja säilytetään litterointiin asti yliopiston suojatulla U-aseamalla. Muut henkilötiedot suojataan käyttäjätunnuksella ja salasanalla.

Tutkimuksesta on tehty **erillinen tietosuojan vaikutustenarvio**/tietosuojavastaavaa on kuultu vaikutustenarvioinnista:

Ei, koska tämän tutkimuksen vastuullinen johtaja on tarkastanut, ettei vaikutustenarviointi ole pakollinen.

Tutkijat ovat suorittaneet tietosuoja ja tietoturvakoulutukset

Kyllä

Sopimukset tutkimusavustajien ja/tai henkilötietojen käsittelijöiden/yhteisrekisterinpitäjien kanssa Kyllä

HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY TUTKIMUKSEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN
Tutkimusrekisteri hävitetään (12.2022 mennessä)

Rekisterinpitäjä(t) ja tutkimuksen tekijät

Rekisterinpitäjä on se, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tavoitteet ja keinot organisaatio(t) tai henkilö(t) sekä vastaa henkilötietojen käsittelyn lainmukaisuudesta.

Tämän tutkimuksen rekisterinpitäjä on:

a. Jyväskylän yliopisto, Seminaarinkatu 15, PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto. Vaihde (014) 260 1211, Y-tunnus 0245894-7. **Jyväskylän yliopiston tietosuojavaastaava: [tietosuoja\(at\)jyu.fi](mailto:tietosuoja(at)jyu.fi), puh. 040 805 3297.**

b. Tutkijat (tutkimus tehdään omaan lukuun omalla ajalla/rahalla): Eveliina Viljanen & Joon Luotonen. **Tutkimuksen vastuullinen johtaja:** Apulaisprofessori Timo Jaakkola, timo.jaakkola@jyu.fi **Yhteyshenkilö(t):** Eveliina Viljanen 0407484096, eveliina.a.viljanen@student.jyu.fi Joon Luotonen 0404654095, joona.m.luotonen@student.jyu.fi

Tutkimuksen suorittajat: Eveliina Viljanen ja Joon Luotonen jotka toimivat myös henkilötietojen käsittelijöinä. Lisätietoja henkilöistä saa tutkimuksen johtajalta.

Rekisteröidyn oikeudet

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista, voit olla yhteydessä yliopiston tietosuojavastaavaan. Kaikki oikeuksien toteuttamista koskevat pyynnöt toimitetaan Jyväskylän yliopiston kirjaamoon. Kirjaamo ja arkisto, PL 35 (C), 40014 Jyväskylän yliopisto, puh. 040 805 3472, e-mail: kirjaamo(at)jyu.fi. Käyntiosoite: Seminaarinkatu 15 C-rakennus (Yliopiston päärakennus, 1. krs), huone C 140.

Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilystä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle

<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuojailmoitus/ilmoita-tietoturvaloukkauksesta>

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuojasetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

Tietosuojavaltuutetun toimiston ajantasaiset yhteystiedot: <https://tietosuoja.fi/etusivu>