



Haapanen Nanne

Valmennussuhteen merkitys lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma
Kasvatuspsykologia
2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Valmennussuhteen merkitys lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle

(Nanne Haapanen)

Kasvatuspsykologian kandidaatin tutkielma, 27 sivua

Huhtikuu 2023

Tässä tutkielmassa syvennyttiin urheiluvalmentajan kasvatukselliseen merkitykseen ja valmennussuhteen vaikutuksiin lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle. Sosioemotionaalisilla taidoilla on osoitettu olevan keskeinen merkitys ihmisten elämänkulun ja sosioekonomisen aseman kannalta. Organisoitu urheilu tavoittaa suuren määrän lapsia ja nuoria, jolloin valmennussuhde voi tarjota erinomaiset edellytykset sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle. Tutkielman tavoitteena oli ymmärtää valmentajan kasvatuksellinen merkitys ja valmennussuhteen laadun vaikutukset lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle.

Tutkielma toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena tarkastelemalla aikaisempia tutkimustuloksia valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhteesta ja valmentajan luoman kasvatusilmapiirin vaikutuksista sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle. Tulosten perusteella positiiviseen psykologiaan, itsemäärämisteoriaan ja avoimeen vuorovaikutukseen perustuvat valmennustyyli olivat positiivisesti yhteydessä sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. Valmentajan suoritusta ja lopputulosta korostava valmennustyyli, kontrolloiva vuorovaikutus ja psykologisiin perustarpeisiin turhautuminen olivat negatiivisesti yhteydessä näiden taitojen kehittymiseen. Valmentajien pedagogista osaamista tulisi korostaa ja kehittää, jotta valmennusosaaminen kehittyy kokonaisvaltaisesti kasvatuksellisempaan suuntaan. On kuitenkin huomioitava, että urheilu ei ole ainoa konteksti, jossa kodin ja instituutioiden ulkopuolinen merkityksellinen aikuinen voi vaikuttaa sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen ja urheilun konteksti saattaa tuoda esille erityisiä kasvatuksellisia piirteitä.

Avainsanat: kasvatusilmapiiri, lasten ja nuorten urheilu, sosioemotionaaliset taidot, urheiluseuratoiminta, valmennussuhde, vuorovaikutus, valmentaja kasvattajana

Sisältö

1 Johdanto	4
2 Teoreettinen viitekehys	6
2.1 Valmentajan kasvatuksellinen asema.....	6
2.2 Valmennussuhde	7
2.3 Sosioemotionaaliset taidot.....	8
3 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmä	10
4 Tulokset	13
4.1 Käsitykset valmentajasta kasvattajana	13
4.2 Valmentajan vaikutus sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle.....	17
4.2.1 Vuorovaikutussuhde	17
4.2.2 Kasvatusilmapiiri	19
5 Johtopäätökset	24
6 Pohdinta.....	28
Lähteet.....	32

1 Johdanto

Nykypäivänä lapset viettävät paljon vapaa-aikaa harrastusten parissa, joten sosioemotionaalisten taitojen oppimista on perusteltua tarkastella myös urheiluvalmennuksen ja valmennussuhteen näkökulmasta sekä hyödyntää kasvatuspsykologista tietoa liikuntakasvatuksen parissa. Lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitystä korostetaan entistä enemmän suotuisan elämäntilanteen kannalta ja tätä on pohdittu jopa oppiaineeksi perusopetukseen (Kansalaisaloite.fi, 2021). Nämä taidot ovat yksi kasvattajan tärkeimmistä taidoista, joita kasvattaja opettaa omalla toiminnallaan lapsille (Opetushallitus [OPH], 2022).

Kokon (2017) mukaan liikuntakasvatuksen merkitys seuratoiminnassa on kasvanut viime vuosina, sillä seuratoimintaa ohjaa ja haastaa samat yhteiskuntamme ilmiöt kuin liikuntakasvatusta muutenkin. Lasten ja nuorten vapaaehtoinen osallistuminen seuratoimintaan luo valmentajille epävirallisen kasvatusluonteen ja tarjoaa erinomaiset edellytykset kokonaisvaltaiselle liikuntakasvatukselle. Toisaalta seuratoiminta voi myös luoda haasteita liikuntakasvatuksellisille lähtökohdille, liittyen esimerkiksi kilpailullisuuden korostumiseen urheilussa (Kokko, 2017). Lasten oppimista ja kehittymistä edistävästä näkökulmasta on keskeistä tarkastella valmennussuhteen merkitystä sekä valmentajan kasvatuksellisia lähtökohtia liikunnan parissa.

Aiheeni muodostui omasta kokemuksestani toimiessani lasten urheilijavalmentajana. Valmennustyössä olen huomannut, kuinka merkittävään rooliin valmentaja asettuu lapsen elämässä ja miten suuri vaikutus valmentajan vuorovaikutuksella on lapsen emotionoihin ja itseluottamukseen. Oman yliopistokoulutuksen edistyessä sekä kokemuksen karttuessa olen huomannut, miten kasvatuspsykologisella tiedolla on suuri merkitys onnistuneen valmennussuhteen sekä oppimista ja kehittymistä edistävän ympäristön luomiseen ja lasten yksilölliseen kohtaamiseen. Hämäläisen (2008) tutkimuksen mukaan urheiluharrastusten parissa kasvatetaan ja valmentaja on vähintään vaikuttaja, ellei jopa kasvattaja tai varavanhempä. Tämän perusteella urheiluvalmentajan rooli lasten elämässä on merkittävä ja valmennustyö voidaan nähdä kasvatustoimintana. Liikuntakasvatusta pidetään tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä (Kokkonen, 2017), joten myös valmennustyö linkittyy vahvasti pedagogiikkaan ja kehityspsykologiaan lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta sekä toisaalta valmentajan omien kasvatuksellisten käsitysten, tietojen ja taitojen kautta.

Valmennussuhteen merkityksen tarkastelu on tässä tutkimuksessa rajattu lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen, koska niiden merkityksestä ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja elämänlaatuun käydään paljon ajankohtaista keskustelua. Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat yhteydessä parempaan psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, myönteiseen yhteistyöhön, tärkeisiin sosiaalisiin verkostoihin ja vähäisempiin yksinäisyyden kokemuksiin (Kokkonen, 2017). Felfen ja kollegoiden (2016) tutkimuksen mukaan aikaisin lapsuudessa opitut emotionaaliset ja käyttäytymiseen liittyvät taidot vahvistavat näiden kehitystä myös myöhemmin elämässä ja ne voivat ennustaa tulevaa sosioekonomista menestystä. Urheiluun osallistuminen parantaa kouluarvosanoja, käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä ja vuorovaikutustaitojen oppimista (Felfe ym., 2016). Kasvatuspsykologian opinnoissa oppimista, vuorovaikutusta ja kehityksen kulkua tarkastellaan paljon kasvatusinstituutioiden kautta ja haluan tässä tutkimuksessa tuoda esille myös organisaatiotason toimijoiden merkityksen lasten arjessa.

Tämän tutkielman tavoitteena on tuoda esille käsityksiä valmentajasta kasvattajana sekä valmentajan vaikutuksia lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle vuorovaikutuksen ja kasvatusilmapiirin kautta. Keskeisen näkökulman luo valmentajan epävirallinen rooli kasvattajana suhteessa siihen kasvatukselliseen vastuuseen, joka valmentajilla on. Urheiluvalmennuksen parissa opitaan elämäntaitoja myös urheilukontekstin ulkopuolelle, joka tekee aiheestani yhteiskunnallisesti merkittävän, sillä tutkimuksessa löydettyä tietoa voidaan hyödyntää valmentajien pedagogisen osaamisen merkityksen ymmärtämisessä ja kehittämisessä sekä ymmärtää valmennussuhteen merkitys tärkeiden elämäntaitojen oppimisen kannalta.

2 Teorettinen viitekehys

Seuraavaksi määrittelen tutkimuksen kannalta keskeisiä käsitteitä, joita ovat valmentajan kasvatuksellinen asema, valmennussuhde sekä sosioemotionaaliset taidot. Näiden käsitteiden kautta tutkimus linkittyy kasvatopsykologian kentälle ja niiden avulla pystytään tarkastelemaan ilmiötä kokonaisvaltaisesti, mutta rajatusti keskittyen valmentaja- näkökulmaan sekä sosioemotionaalientaitojen kehittymiseen.

2.1 Valmentajan kasvatuksellinen asema

Blomqvistin ym. (2019) mukaan seuratoimintaan osallistuminen on viime vuosina lisääntynyt ja se tavoitti yli puolet (62 %) alle 18-vuotiaista lapsista ja nuorista vuonna 2018 ja samalla myös seuratoiminnan aloittamisikä on aikaistunut. Kokon (2017) mukaan seuratoiminnan tavoitettavuus tarjoaa liikuntakasvatuksen mahdollistavia tekijöitä ja valmentaja voi tukea lapsen kasvatusta jo varhaisesta vaiheesta lähtien. Valmentajalla on auktoriteettiasema lapsiin ja nuoriin, jolloin tämä lisää kasvatuksellisia mahdollisuuksia seuratoiminnassa ja liikunnassa (Kokko, 2017). Näkökulmat osoittavat, että valmentajilla on entistä enemmän merkitystä ja vastuuta lasten arjessa sekä kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta.

Hämäläisen (2012) mukaan suomalainen valmentajakäsitys on muuttunut kasvatuksellisempaan suuntaan. Valmentajat näkevät itsensä kasvattajina ja vastuun huolehtia lasten sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista eli kasvattaa harrastajia myös urheilun ulkopuoliseen maailmaan (Hämäläinen, 2008). Bean ja Forneris (2017) tuovat esille, että valmentajilla, jotka eivät panosta tekniseen ja taktiseen osaamiseen yhtä paljon kuin muuhun valmennukseen, voi olla voimakas ja pitkäaikainen vaikutus lasten ja nuorten kehitykselle. Näin ollen urheilunkonteksti tarjoaa mahdollisuuden identiteetin ja tunne-elämän kehittymiselle (Gould ym., 2007).

Kokko (2017) tuo esille urheiluseurojen puolivirallisen aseman julkishallinnossa kuntien tarjoamien tukien ja liikuntatilojen kautta. Seuroille annetuilla tuilla on toiminnan laatuun liittyviä kriteerejä, jotka liittyvät muuhunkin kuin urheilutoimintaan, esimerkiksi terveyden edistämisen ja kasvatuksellisten näkökulmien huomioiminen. Seuratoiminta toimii vuorovaikutuksessa ympäröivän yhteiskunnan kanssa ja seurat toimivat välittäjäorganisaatioina yksilöiden ja valtion välillä (Kokko, 2017). Tämä korostaa näkökulmaa, että valmentajalla on

erityinen kasvatuksellinen asema, johon liittyy paljon kasvatuksellisia elementtejä urheiluvalmennuksen lisäksi.

Kokon (2017) mukaan kasvatuksellisuuden ei-virallisuus ja epävirallisuus riippuvat myös seuran ja valmentajan liikuntakasvatustietoisuudesta, johon liittyy seuratoiminnan tietoiset tavoitteet suhteessa kasvatukseen sekä valmentajien tavat toteuttaa tavoitteiden saavuttamista. Aikaisemmissa tutkimuksissa tuodaan paljon esille valmentajien tietoisuus näkökulmaa kasvatuksellisista strategioista urheiluvalmennuksessa (esim. Gould ym, 2007; Santos ym, 2016). Kokon (2017) mukaan epävirallinen kasvatusympäristö voi jopa olla vaikuttavampi keino nuorten terveyden edistämisen näkökulmiin kuin viralliset, institutionaaliset rakenteet. Keskeistä on lasten ja nuorten vapaaehtoinen osallistuminen, eikä seuratoimintaa nähdä pakkona, kuten esimerkiksi koulua (Kokko, 2017). Tähän argumenttiin perustuen on tärkeää, että yhteiskunnallisesti urheiluseurojen kasvatuksellista roolia tutkitaan ja sen vaikutuksen mahdollisuuksia hyödynnetään kasvatuksessa.

2.2 Valmennussuhde

Tässä tutkimuksessa valmennussuhteella viitataan urheilijan ja valmentajan väliseen vuorovaikutussuhteeseen ja valmentajan luomaan kasvatusilmapiiriin. Nämä kaksi ulottuvuutta ovat yhteydessä toisiinsa ja osittain päällekkäisiä käsitteitä, koska vuorovaikutuksen laadulla on yhteys kasvatusilmapiirin laatuun. Käsitteet on tässä katsauksessa yhdistetty yhden käsitteen alle, mutta niitä voidaan tarkastella myös erikseen. Hämäläisen (2014) mukaan valmennus ei ole vain urheiluvalmennusta vaan pitää sisällään paljon kasvatukseen liittyviä elementtejä, jolloin valmentajalla on vaikutusta kasvattajana halusi hän sitä ei. Suomalaisen valmennusosaamismallin mukaan valmentaja voi urheilijana kehittymisen lisäksi vaikuttaa ihmisenä kasvuun, kuulumisen tunteeseen ja itsensä kehittämisen taitoihin (Hämäläinen, 2014). Hämäläisen (2008) tutkimuksessa tuodaan esille valmentajan ja urheilijan välinen valtasuhde ja kasvatus toimintana edellyttää aina epätasaisen suhteen kasvattajan ja kasvatettavan välillä. Urheilijat oppivat valmentajalta paljon elämäntaitoja ja toisaalta valmentajalta odotetaan myös vastuullisuutta ja aikuisuutta. Valmentajan ja urheilijan väliseen vuorovaikutukseen mahtuu siis paljon erilaisia tunteita, joita välitetään sanallisesti tai sanattomasti harjoitusten aikana ja niiden ulkopuolella (Hämäläinen, 2008).

Kokon (2017) mukaan otollisessa kasvatusilmapiirissä korostuu valmentajien vuorovaikutus- ja viestintätaidot. Hämäläinen (2014) esittää suomalaisen valmennusosaamismallin, jonka

mukaan valmentajan osaamistarpeisiin lukeutuu urheiluosaamisen lisäksi ihmissuhdetaidot, voimavarat ja itsensä kehittämisen taidot. Ihmissuhdeosaamisessa korostuu tunne- ja vuorovaikutustaidot, jotka heijastuvat toimintailmapiiriin sekä valmennettaviin lapsiin ja nuoriin. Toisaalta myös lajikulttuuri voi vaikuttaa hyvän ihmissuhteen ja vuorovaikutuksen määrittelyyn valmentajan ja urheilijan välillä (Hämäläinen, 2014).

Urheiluharrastuksessa vallitsee tietynlainen kasvatusilmapiiri ja motivaatioilmasto, johon valmentaja omalla toiminnallaan vaikuttaa. Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan otollisessa kasvatusilmapiirissa oppiminen ja innostus lisääntyvät, kun myönteiset tunnekokemukset, oppimisen ilo ja uutta luova toiminta korostuvat. Toisaalta sosiaalinen ympäristö voi edistää tai estää kasvatusilmapiirin laatua riippuen yksilöiden psykologisten perustarpeiden tukemisesta: mikäli autonomiaa, yhteenkuuluvuutta ja pätevyyden kokemuksia toteutetaan, kasvatusilmapiiri ja motivaatioilmasto ovat suotuisia oppimisen ja kehityksen kannalta (Liukkonen & Jaakkola, 2017).

Kun tarkastellaan lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä, on tärkeää huomioida myös valmentajan oma vuorovaikutustyyli ja -taidot sekä lajikulttuurin merkitys. Valmentajan ja urheilijan välinen valtasuhde on tärkeää huomioida, koska osallistuminen seuratoimintaan on vapaaehtoista molempien osalta ja haastavissa tilanteissa tämä voi aiheuttaa myös eettisiä näkökulmia pohdittavaksi. Urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutuksen laadulla on näin ollen suuri merkitys tunne- ja vuorovaikutus taitojen kehittymisen kannalta.

2.3 Sosioemotionaaliset taidot

Sosioemotionaalisilla taidoilla viitataan tunne- ja vuorovaikutustaitoihin, jotka ovat keskeisiä suotuisan elämänkulun kannalta. Urheilussa kasvetaan ja kasvatetaan, joten siihen liittyy paljon erilaisia tunteita (Hämäläinen, 2008). Emotionaalisilla ja sosiaalisilla kehityskuluilla on erityinen rooli myös liikunta- ja urheilumallien parissa, joten myös lasten ja nuorten kilpaurheilu tukee tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä (Kokkonen, 2017). Nurmen (2013, 16) mukaan tunne on spontaani reaktio erilaisiin tilanteisiin tai kohtaamisiin, ja ne viestittävät meille tärkeitä asioita elämämme kannalta. Tunteiden avulla tiedämme mikä on itsellemme merkityksellistä ja niiden avulla voimme myös suojautua erilaisilta haasteilta (Nurmi, 2013, 16). Hintikan (2016) mukaan tunnetaitoihin liitetään tunteiden tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen ja käsittely. Tunnetaidot ovat osa tasapainoista tunne-elämää ja tarkoituksen mukaista toimintaa (Hintikka, 2016). Opetushallituksen (2022) mukaan

tunteiden säätelyssä voidaan erottaa tietoinen ja automaattinen säätely. Kasvatettava harjoittelee tunteiden säätelyä yhdessä kasvattajan kanssa, jolloin toiminta on tietoista. Oppimista ja kasvatusta tapahtuu, kun tunteiden säätely automatisoituu (OPH, 2022). Aron (2011) mukaan tunnetaitoja voidaan kuvata kyvyllä säädellä tunteitamme, niiden varassa käyttäytymistä sekä kykynä ymmärtää ja peilata toisten tunteita. Tunteiden säätelyn ja kognitiivisten taitojen kehityksen kautta lapselle syntyy kyky itsesäätelyyn eli omien tunteiden, käyttäytymisen ja kognitioiden säätelyyn, jotka ovat myöhemmin merkittäviä sosiaalisen vuorovaikutuksen kanssa (Aro, 2011).

Urheilussa koetaan paljon tunteita urheilusuorituksen ja ihmissuhteiden kautta. Kokkosen (2017) mukaan lapsi kehittyy ja oppii vuorovaikutuksessa ympäristön ja ihmisten kanssa monin aktiivisin keinoin. Ryhmätilanteet tarjoavat mahdollisuuden harjoitella vuorovaikutustaitoja, tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee kykynä toimia sujuvasti vuorovaikutuksessa toisten kanssa, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä osallisuuden kokemuksina (Kokkonen, 2017). Sosiaalisesti yhteenkuuluvassa ryhmässä koetaan kiintymys, turvallisuuden tunne, hyväksytyksi tuleminen ja positiivisia tunteita (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Tärkeää on, että kasvattaja luo turvallisen fyysisen sekä psyykkisen kasvu-ympäristön näiden taitojen kehittämiseen (Kokkonen, 2017). Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen kuuluu moneen opetussuunnitelmaan, joka puolesta puhuu niiden merkityksestä ihmisten suotuisan elämänkulun kannalta.

Kokkonen (2017) esittää artikkelissaan, että varhaiskasvatus ja ensimmäiset kouluvuodet ovat otollista aikaa tukea ja muokata tunne- ja ihmissuhdetaitoja. Liikuntakasvatusta pidetään tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen välineenä sekä sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn edistämistä opetuksen tavoitteina (Kokkonen, 2017). Kun nämä näkökulmat yhdistetään aiemmin mainittuun seuratoimintaan osallistuneiden lisääntyneeseen määrään, voidaan ajatella, että liikuntaharrastus tarjoaa lapsille erinomaisen mahdollisuuden tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen institutionaalisten rakenteiden ulkopuolella. Liikuntaharrastuksella voi olla kasvatuksellisesti suuri merkitys lapsille ja nuorille etenkin, jos motivaatio koulua kohtaan on heikko, koulussa koetaan kiusaamista tai omiin valmentajiin on syntynyt merkityksellinen vuorovaikutussuhde. Tällöin liikuntaharrastus voi tarjota turvallisen ympäristön harjoitella vuorovaikutus- ja tunnetaitoja yhdessä valmentajien sekä muiden lasten ja nuorten kanssa.

3 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmä

Tässä kappaleessa kuvataan tutkimuksen tavoitteita, tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmä. Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää käsityksiä valmentajasta kasvattajana sekä valmentajan vaikutuksia lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle vuorovaikutuksen ja kasvatusilmapiirin kautta. Tutkimuksen näkökulma on rajattu valmentajan ja valmennussuhteen tarkasteluun urheilun kontekstissa, jolloin muiden vapaa-ajan harrastusten valmennussuhteiden tarkastelu jäävät rajauksen ulkopuolelle. Tämä tutkielma toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsauksessa tiivistetään aiempien tutkimusten tuloksia ja pyritään löytämään ajankohtaisia näkökulmia aiheeseen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla ilmiö pystytään kuvaamaan laajasti, mutta tutkimuksella ei ole tiukkoja sääntöjä ja rajoja. Tutkimuskysymys ohjaa aineiston keruuta ja valintaa (Salminen, 2011). Tutkimuskysymyksiksi muodostui:

1. Minkälaisia käsityksiä valmentajan kasvatuksellisesta roolista ilmenee?
2. Miten valmentaja vaikuttaa lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen?

Aineistonkeruu suoritetaan talvella 2022–2023 ja tutkielma laaditaan keväällä 2023. Aineistonkeruu suoritetaan etsimällä aikaisempaa tutkimustietoa englanniksi ja suomeksi erilaisista tietokannoista, kuten Oula Finna, Google Scholar, Scopus ja Ebsco. Myös muuta kirjallisuutta hyödynnetään teoreettisen viitekehyksen ja käsitteiden määrittelyn tukena. Hakusanoina on käytetty mm. *social-emotional skills*, *emotion skills*, *life skill development*, *child development*, *coaching*, *youth sport*, *valmennussuhde ja liikuntakasvatus*. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa on saatavilla paljon, joten aineiston rajaus ja keskittyminen teoreettisen viitekehyksen raameihin aineistonkeruu vaiheessa on keskeistä (Eskola & Suoranta, 1998).

Aineistoon valikoiduille artikkeleille asetettiin kaksi kriteeriä: ne ovat vertaisarvioituja ja vuoden 2003 jälkeen tehtyjä. Näin pystytään varmistamaan aineiston ajankohtaisuus ja luotettavuus. Tähän tutkimukseen valikoitui 12 vertaisarvioitua tutkimusta, joista 10 on englanninkielisiä ja 2 suomenkielisiä. Tutkimuksista 7 kvalitatiivisia ja 5 kvantitatiivisia tutkimuksia. Artikkelit sisältävät laajasti kansainvälisiä tutkimuksia Euroopasta, Pohjois-Amerikasta ja Australiasta, jotka tarjoavat ajankohtaista ja kansainvälistä tietoa liittyen aiheeseen. Kangasniemen ym. (2013) mukaan kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voidaan hyödyntää päälähteitä, joita muut lähteet tarkentavat ja täydentävät. Tämän katsauksen päälähteiksi valikoitui kolme tutkimusartikkelia ja nämä tutkimukset tiivistetään seuraavaksi.

Hämäläisen (2008) väitöskirjassa tarkastellaan valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutussuhdetta sekä kasvatuksen edellytyksiä urheiluharrastuksessa. Väitöskirja on löytynyt snowball-efektin kautta eli väitöskirja esiintyi useiden liikuntakasvatukseen liittyvien kirjallisuuksien lähdeluettelossa, josta se valikoitui tarkempaan tarkasteluun. Tutkimuksen kohteena ovat urheilijoiden kokemukset valmentajistaan ja urheilusta yleisesti suhteessa vaikutuksiin omaan elämään. Aineistona on 264 kirjoitelmaa eritasoisten aikuisten urheilijoiden (18–26-vuotiaat) kokemuksista omista valmentajistaan ja lapsuuden urheiluharrastuksessa. Heillä on kokemus ja perspektiivi kertoa omista lapsuudenaikaisista valmentajistaan ja liikuntaharrastuksen eri vaikutuksista elämäntaitojen (Hämäläinen, 2008). Tämä tutkimus tarjoaa suomalaisen näkökulman aiheen tarkasteluun ja siinä on kuvattu laajasti valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutussuhdetta, valmentajan merkityksellisyyttä ja urheilijoiden omia käsityksiä.

Gould ja kollegat (2007) tutkivat palkittujen valmentajien keinoja opettaa elämäntaitoja lukioikäisille urheilijoille. Tutkimus löytyi Oula Finnasta hakusanoilla ”*coaching*” ja ”*life skills*”. Tutkimuksen aineistona oli 10 valmentajaa, joilla oli keskimäärin 31-vuotta valmennuskokemusta, opetukseen liittyvä sertifikaatti sekä yhdeksällä heistä virallinen valmentajakoulutus. Kaikki valmentajat olivat ehdolla National Football League:n vuoden valmentaja palkinnon saajiksi. Valmentajien puhelinhaastatteluilla selvitettiin mm. valmennustyyliä, tavoitteita ja menetelmiä liittyen elämäntaitojen opettamiseen urheilijoille sekä omia käsityksiä onnistuneesta ja epäonnistuneesta elämäntaitojen opettamisesta. Analyysissä muodostettiin ensin jokaisen yksilölliset profiilit ja tämän jälkeen profiileita luokiteltiin eri teemoihin (Gould ym., 2007). Palkittujen ja kokemusta omaavien valmentajien käsitykset ja kokemukset ovat tärkeä näkökulma tälle tutkimukselle, jonka avulla tuodaan esille valmentajien omia näkökulmia kasvatuksellisesta roolista.

Mossmanin ja kollegoiden (2021) tutkimuksessa vertaillaan vanhempien, vertaisten ja valmentajien luomien motivaatioilmapiirien yhteyksiä liikuntaan osallistuvien lasten (11–21-vuotiaat) elämäntaitojen kehittymiseen. Tutkimus löytyi Oula Finnasta hakusanoilla ”*coaching*” ja ”*life skills development*”. Aineistona oli 300 lasta, jotka osallistuivat organisoituun urheiluun, mutta taitotasoa ei ollut rajattu. Tutkimuksen lähestymistapa, positive youth development (PYD), keskittyy lasten positiiviseen kehittymiseen ja vahvuuksien tarkasteluun. Motivaatioilmapiirit on jaoteltu kahteen: hallintasuuntautunut, jossa keskitytään oppimiseen itsensä kehittämisen ja ponnisteluiden näkökulmasta sekä egosuuntautunut, jossa

keskitytään voittamiseen ja suorituksen lopputulokseen. Elämäntaidoiksi määritellään yhteistyö, tavoitteiden asettelu, sosiaaliset taidot, emotionaaliset taidot, ongelmanratkaisu- ja päätöksenteko, johtajuus, ajankäyttö sekä ihmisten välinen vuorovaikutus (Mossman ym., 2021). Tämä tutkimus tarjoaa näkökulman, jossa valmentajan roolia voidaan verrata vanhempien ja vertaisten rooliin ja tätä kautta tarkastella valmentajan kasvatuksellisen aseman merkitystä lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle.

4 Tulokset

Tässä kappaleessa tiivistän tutkimuksista löytyneitä tuloksia teoreettiseen viitekehykseen pohjautuen. Tässä kappaleessa vastaan tutkimuskysymyksiin, jotka olivat:

1. Minkälaisia käsityksiä valmentajan kasvatuksellisesta roolista ilmenee?
2. Miten valmentaja vaikuttaa lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen?

4.1 Käsitykset valmentajasta kasvattajana

Tässä kappaleessa esittelen tuloksia suhteessa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Tutkimustulosten perusteella valmentajan kasvatuksellista merkitystä tarkastellaan tässä tutkielmassa ensin yhteiskunnallisesta näkökulmasta sitten valmentajien ja urheilijoiden omien käsityksien kautta. Monet tutkimukset osoittavat, että organisoidun urheilun on osoitettu olevan yksi ideaalinen paikka positiiviseen lapsuuden ja nuoruuden kehittymiseen, koska osallistujamäärät urheiluseuroissa ovat lasten ja nuorten osalta suuria (Mossman ym., 2021; Felfe ym., 2016; Blomqvist ym., 2019). Valmentajan kasvatuksellista asemaa tarkasteltaessa on keskeistä huomioida urheiluseuratoimintaan osallistuvien määrä, jotta voidaan ymmärtää valmentajan kasvatuksellisen aseman merkitys myös yhteiskunnallisesti. Felfen ja kollegoiden (2016) tutkimuksessa esitetään ”National Alliance for Youth Sport”- tilasto, jonka mukaan maailmanlaajuisesti 65 % lapsista osallistuu urheilutoimintaan. Saksalaisista 7-14-vuotiaista pojista 76 % ja tytöistä 59 % osallistuu urheiluseuratoimintaan. Vuoden 2018 suomalaisen LIITU-aineiston (Blomqvist ym., 2019) mukaan 9-15-vuotiaista 50 % osallistuu urheiluseuratoimintaan aktiivisesti ja 12 % silloin tällöin. Tarkemmin tarkasteltuna suomalaisista 7-vuotiaista 61 %, 9-vuotiaista 67 %, 11-vuotiaista 71 %, 13-vuotiaista 58 % ja 15-vuotiaista 44 % osallistuu urheiluseuratoimintaan vapaa-ajalla (Blomqvist ym., 2019). Tämä osoittaa, että 7-13-vuotiaista yli puolet ovat mukana urheiluseuratoiminnassa säännöllisesti, mutta tärkeää on huomioida, että 15-vuotiailla osallistuminen on jo vähäisempää. Suuret osallistujamäärät kuitenkin osoittavat urheiluseuratoiminnan merkityksen lasten arjessa ja tätä kautta valmentajien kasvatuksellisen merkityksen. Felfe ym. (2016) nostavat esille, että lapsia tulisi kannustaa organisoidun urheilun pariin ja tämän tulisi myös olla tärkeä poliittinen tavoite eri maissa.

Mossmanin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessa tulee ilmi, että valmentaja voi olla perheestä seuraava aikuinen roolimalli ja kasvattaja. Tähän tulokseen viittaa myös Felfen. ym

(2016) tutkimuksen tulos, jonka mukaan noin 25 % 3-vuotiaista saksalaisista lapsista on mukana urheiluseuratoiminnassa ja määrä jatkaa kasvua aina yhdeksänteen ikävuoteen asti. Blomqvist ym. (2019) osoittavat puolestaan, että Suomessa urheiluseuratoimintaan tullaan mukaan keskimäärin 6–7-vuotiaana, joka voi tarkoittaa osallistumista jo ennen kouluiän saavuttamista. On siis mahdollista, että valmentaja on seuraava aikuinen auktoriteetti kodin ja perheen ulkopuolelta, jo ennen kouluikää ja opettajia.

Valmentajien koulutusta on tärkeää pohtia heidän kasvatuksellisen vastuunsa kautta. Hämäläisen (2008) mukaan valmennustoiminta on usein vapaaehtoista. On tärkeää ottaa huomioon, että vapaaehtoisuuden kautta valmentajille ei voida asettaa merkittäviä pätevyys- tai koulutusvelvoitteita (Hämäläinen, 2008). Tätä on mielenkiintoista verrata Portugalin lainsäädäntöön, jonka mukaan valmentajilla tulee olla sertifikaatti, jotta he voivat valmentaa organisoidussa lasten ja nuorten urheilussa, jolloin valmentajakoulutus on pakollista kaikissa lajeissa Portugalissa (Santos ym., 2016). Vapaaehtoisnäkökulma osoittaa, että valmentajilla ei välttämättä ole pätevää pedagogista tai edes urheiluvalmentamiseen liittyvää koulutusta. Tämä on vahvasti poliittinen kysymys ja liittyy valtioiden lainsäädäntöön sekä seuroilla käytössä oleviin resursseihin.

Aikaisemmissa tutkimuksissa tulee esille valmentajan ja urheilijoiden käsityksiä valmennussuhteen ja vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykselle ja oppimiselle. Hämäläinen (2008) osoittaa, että valmentajat näkevät tehtävässään kasvattajan roolin ja vastuun, mutta yhteiskunnallisesti valmentaja ei toimi virallisena kasvattajana valmennustehtävässä. Väite, että valmentaja on kasvattaja, ellei jopa varavanhempi, osoittaa valmentajalla olevan vastuun ja toisaalta valmennettavan osoittaman luottamuksen (Hämäläinen, 2008). Kansainvälisissä tutkimuksissa on osoitettu, että valmentajilla on selkeä käsitys oman kasvatuksellisen roolin merkityksestä ja urheiluvalmennuksen lisäksi ymmärretään lapsen persoonallinen kehittyminen ja kasvattaminen myös urheilun ulkopuoliseen maailmaan (Gould ym., 2007; Santos ym., 2016; Super ym., 2016). Hämäläisen (2008) mukaan valmentajat kuitenkin näkevät roolinsa eri tavalla: osa uskoo, että heiltä odotetaan menestystä, kun osa puolestaan näkee roolin viihdyttäjänä ja henkilökohtaisen kehittymisen auttajana. Valmentajan toimintaa ohjaa se rooli, jonka hän ottaa käyttöön ja ne arvot ja normit, jotka tähän rooliin ajatellaan kuuluvan. Lähtökohtana on kuitenkin, että jokainen haluaa olla hyvä valmentaja. Jokaisella valmentajalla on mielikuva hyvästä valmentajuudesta, johon vaikuttaa kokemukset omista valmentajista, opettajista ja vanhemmista sekä koulutus, kokemus valmennustyöstä ja vuorovaikutus muiden valmentajien

kanssa. Myös julkisuudessa esiintyvät valmentajat luovat käsityksiä hyvästä valmentajasta niin valmentajille kuin urheilijoiden odotuksille (Hämäläinen, 2008).

Gould ja kollegat (2007) osoittavat, että koulutetut ja pitkän valmennustaustan omaavat valmentajat eivät näe elämäntaitojen opettamista erillisenä urheiluvalmennuksesta. Nämä valmentajat olivat hyvin motivoituneita menestyksen tavoitteluun, mutta näkivät valmennettavien persoonallisen kehittymisen kuitenkin ensisijaisena. Myös vähemmän kokemusta omaavat valmentajat pitävät elämäntaitojen opettamista tärkeänä, mutta eivät osaa tunnistaa ja kuvailla minkälaisia strategioita he käyttävät niiden opettamiseen. Koulutetut valmentajat puolestaan tiedostavat omia strategioitaan asiantuntijuutensa kautta (Gould ym., 2007). Tulokset ovat yhteneviä Beanin ja Fornerisin (2017) tutkimuksen kanssa, jossa selvitettiin 23:n valmentajan käsityksiä elämäntaitojen opettamisesta: käsitetäänkö niiden oppiminen osana urheiluun osallistumista vai opetetaanko niitä tietoisesti. Bean ja Forneris (2017) jaottelivat tutkimustulokset neljään teemaan sen mukaan, miten valmentajat käsittivät elämäntaitojen opettamisen. Teemat olivat a) elämäntaitojen opettaminen tapahtuu urheiluun osallistumisen kautta, mutta sitä ei opeteta tietoisesti b) se on reaktiivista eli esimerkiksi ristiriitatilanteen selvittämisen kautta valmentaja opettaa elämäntaitoja konfliktin ratkaisun avulla c) valmentajat tunnistavat tietoisesti elämäntaitojen opettamisen arvon d) valmentajat tunnistavat haasteita, jotka liittyvät tietoiseen tapaan opettaa elämäntaitoja (Bean & Forneris, 2017).

Bean ja Forneris (2017) sekä Gould ja kollegat (2007) osoittavat, että valmentajat pitävät elämäntaitojen opettamista tärkeänä arvona, mutta eivät opeta näitä tietoisesti urheilijoilleen. Beanin ja Forneriksen (2017) mukaan monet näistä valmentajista kokivat, että heillä ei ollut työkaluja, joilla tietoisesti opettaa näitä taitoja urheilun kontekstissa ja uskoivat, että taitojen opettaminen tapahtui pelkän osallistumisen kautta. Toisin kuin Gouldin ja kollegoiden (2007) tutkimuksessa, Bean ja Forneris (2017) totesivat, että myös ne valmentajat, joilla oli kymmenien vuosien valmennuskokemus, ajattelivat, että elämäntaitojen opettaminen tapahtuu pelkän osallistumisen kautta. Osa valmentajista selittää elämäntaitojen opettamisen vähäisyyttä ajankäytön puutteella (Super ym., 2016). Näin ollen tutkijat suosittelivat valmentajien koulutusta erityisesti elämäntaitojen opettamisen tiedostamiseen, menetelmiin ja hyötyjen osoittamiseen (Bean & Forneris, 2017). Myös Mossman ym. (2021) tuovat esille, että valmentajien tietoisuutta oman roolin vaikutuksista ja merkityksestä lasten elämäntaitojen opettamiselle voisi lisätä erilaisilla valmentajakoulutuksilla.

Dworkin, Larson ja Hansen (2003) osoittavat, että myös itse nuoret kokevat harrastustoiminnan tärkeäksi kasvatuslementiksi, jossa muodostetaan omaa identiteettiä ja opitaan psykologisia taitoja, kuten tunteiden säätelyä. Tässä tutkimuksessa on mukana 55 nuorta, joilla on eri vapaa-ajan harrastuksia, mutta 72 % osallistui urheiluun. Nuoret kertoivat uusista kaverisuhteista, ryhmätyötaitojen kehittymisestä ja vastuunotosta ryhmässä toimiessa. Nämä urheiluun osallistuvat nuoret ovat myös kertoneet korkeimmista oppimiskokemuksista elämäntaitojen suhteen, kuin vain kouluun tai ilman valvontaa tapahtuvaan vapaa-ajan viettoon osallistuvat nuoret. Nuoret kuvailivat urheilun kontekstin auttavan tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä erityisesti vihan ja ahdistuksen hallinnassa (Dworkin ym., 2003). Mielenkiintoinen tulos Dworkinin ym. (2003) tutkimuksessa on, että nuoret näkevät itsensä aktiivisessa roolissa urheiluympäristössä tapahtuvassa kehityksessä ja muutoksessa. Tämä tutkimus kyseenalaistaa välittömän, holhoavan opettamisen näkökulman ja ehdottaa, että valmentajien tulisi auttaa ja tukea nuoria opettamaan itseään. Tällä viitataan kasvatusympäristöön, jossa valmentaja tarjoaa asianmukaisen rakenteen, haasteen ja tuen, jolloin nuorilla on mahdollisuus oppia vastuunottoa omasta toiminnastaan (Dworkin ym., 2003).

Hämäläisen (2008) väitöskirjassa tuodaan esille aikuisuudessa tehtyjä haastatteluita lapsuuden urheilusta ja näiden kokemusten mukaan oppiminen ja kasvaminen urheilussa on kuvattu vaikutuksena nimenomaan urheilun ulkopuoliseen maailmaan. Valmentajaa muistellaan empaattisena ja lempeänä aikuisena, joka opetti käytöstapoja ja kannusti. Haastateltavat kokivat, että valmentajille tärkeämpää oli lapsi kuin urheilu ja valmentajia usein verrattiin vanhempiin. Tuloksissa tuli siis esille, että urheilijat luottavat paljon omaan valmentajaansa ja jo pelkkä valmentajan läsnäolo lisää turvallisuuden tunnetta. Valmentajat ovat käyneet tärkeitä keskusteluita urheilijoiden kanssa esimerkiksi tulevaisuuden suunnitelmista tai puuttuneet alkoholinkäyttöön. Urheilijat kuvaavat näillä olevan ratkaiseva vaikutus omaan elämään. Valmentajalta odotetaan aikuisuutta ja vastuullisuutta ja joissakin tilanteissa aikuisuuden odotukseen on petytty. Näissä tilanteissa valmentaja on toiminut ja käyttäytynyt vastuuttomasti tai asettanut kohtuuttomia vaatimuksia suoriutumisen suhteen. Tutkimuksessa tulee siis esille, että valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhde ei siis aina ole suotuisa kehityksen kannalta urheilijan näkökulmasta (Hämäläinen, 2008). Valmentajilla on suuri vastuu lasten ja nuorten roolimallina ja heidän odotustensa täyttämisessä.

4.2 Valmentajan vaikutus sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle

Seuraavaksi kuvaan tutkimustuloksia, joissa tulee ilmi valmentajien vaikutus lasten sosioemotionaaliseen kehittymiseen. Valmentajan vaikutus sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen näkyy valmennussuhteen kautta. Teoreettiseen viitekehykseen pohjautuen tulosten tarkastelu jaotellaan valmennussuhteen kahteen ulottuvuuteen: valmentajan ja urheilijan väliseen vuorovaikutukseen ja valmentajan luomaan kasvatusilmapiiriin vaikutuksiin.

4.2.1 Vuorovaikutussuhde

Hämäläisen (2008) mukaan urheilijat oppivat valmentajalta paljon elämäntaitoja ja keskeistä on valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutussuhde. Gouldin ym. (2007) tutkimukseen osallistuneilla valmentajilla voidaan nähdä olevan koulutuksen ja kokemuksen kautta muodostuneet tiedot ja taidot valmentamisesta sekä valmennussuhteista. Tuloksissa tuli esille kolme tärkeää tekijää myönteisestä valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhteesta: 1) keskinäinen luottamus ja kunnioitus 2) sitoutuminen vuorovaikutuksen ylläpitoon ja tehokkuuden maksimointi 3) valmentajan ja urheilijan välinen vastavuoroisuus ja yhteenkuuluvuus. Valmentajat muodostivat tämän merkityksellisen valmennussuhteen vahvojen vuorovaikutustaitojensa avulla ja tätä kautta he pystyivät kehittämään urheilijoiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja urheilutaitojen lisäksi (Gould ym., 2007).

Hämäläisen (2008) väitöskirjassa tuodaan esille huolenpidon eetos eli urheilijoiden kokemukset valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhteesta, jossa keskeistä on turvallisuuden tunne. Erilaisia vuorovaikutussuhteita kuvaa näkemys valmentajasta kurin ja rajojen luoja, ankarana valmentajana, idolina tai varavanhempänä, joista kaksi viimeistä voidaan nähdä turvallisuuden tunnetta luovina valmennussuhteina. Turvallisuuden tunne on syntynyt valmentajan olemuksen ja toiminnan kautta: hän kannustaa ja uskoo onnistumiseen ja toisaalta epäonnistumisen hetkellä valmentaja on lohduttamassa ja rohkaisemassa eteenpäin. Valmentaja on läsnä myös urheilun ulkopuolella ja on lähestyttävissä myös vaikeissa tilanteissa (Hämäläinen, 2008).

Vellan ja kollegoiden (2012) australialaisessa tutkimuksessa, johon osallistui 455 11–18-vuotiasta jalkapalloilijaa, tulee myös esille, että avoin, myönteinen ja kunnioittava valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhde on positiivisesti yhteydessä esimerkiksi sosiaalisten taitojen ja oma-aloitteisuuden kehitykseen. Toisaalta niillä urheilijoilla, joilla oli heikompi valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhde, raportoitiin vähemmän kehitystä sosiaalisissa ja kognitiivisissa

taidoissa sekä oma-aloitteisuudessa. Tämä tulos osoittaa, että valmentajalla on merkittävä kasvatuksellinen rooli positiivisten kehitys- ja oppimiskokemusten edistäjänä (Vella ym., 2012). Hämäläisen (2008), Vellan ym. (2012) ja Gouldin ym. (2007) tutkimuksista voidaan nähdä, että valmentaja omalla empaattisella läsnäolollaan on auttamassa haastavien tilanteiden kohtaamisessa, joka edistää tunteiden tunnistamista ja säätelyä sekä sosiaalisia taitoja. Bean ja Forneris (2017) osoittivat, että erityisesti reaktiivinen lähestymistapa, jossa haastavan tilanteen ilmaantuessa valmentaja on urheilijan tukena, erityisesti tunteiden säätely kehittyi: kun nuorella oli haasteita tunteiden hallinnan kanssa, valmentajat olivat läsnä näissä hetkissä ja auttoivat urheilijaa sanoittamaan ja säätämään tunteitaan (Bean & Forneris, 2017).

Toisaalta Hämäläisen (2008) tutkimuksessa tuodaan esille, että valmentajan rooli idolina tai varavanhempana luo myös riskejä sosioemotionaalisten taitojen kehitykselle. Valmentaja idolina tekee valmentajan kasvattajan roolista merkittävän, koska urheilija uskoo valmentajaansa tällöin enemmän kuin ketään muuta. Valmentajan esimerkkivaikutus on suuri ja hänen kaikkea toimintaansa tarkkaillaan, jolloin myös huonoa esimerkkiä voidaan mallintaa. Keskustelua on paljon ja valmentajan sanat ovat merkityksellisiä, ja ne saatetaan käsittää jopa kirjaimellisesti. Urheilijan ihailu luo valmentajalle paineita ja virheiden myöntäminen vaikeutuu, kun urheilija uskoo valmentajansa virheettömyyteen. Toisaalta valmentaja ei välttämättä ole tietoinen asemastaan, jolloin valmentajalla on näkemys, että valmennussuhde on harvinaisen hyvin toimiva, joka luo riskin myös valmentajan negatiiviselle vaikutukselle (Hämäläinen 2008).

Hämäläisen (2008) tutkimuksessa tulee esille myös kertomukset, joissa valmentajalle asetettiin varavanhemman rooli. Tässä vuorovaikutussuhteessa keskeistä on lämpö ja läheisyys, jolloin valmentajuus on kokonaisvaltaista kasvattajuutta. Valmennussuhde ulottuu urheilun ulkopuolelle ja keskusteluaiheet liittyvät kaikkiin elämän osa-alueisiin. Urheilijat voivat kokea, että valmentajalle on helpompi puhua tietyistä asioista, kuin omille vanhemmille ja tämä puolestaan asettaa valmentajan tasapainolevaan asemaan urheilijan ja vanhempien välillä (Hämäläinen, 2008). Tilanteet voivat synnyttää ristiriitoja niin valmentajan ja vanhempien kuin urheilijan ja vanhempien välillä. Gould ym. (2007) osoittavat tutkimuksessaan, että valmentajat tunnistivat myös vanhempien vaikutukset valmentaja-urheilija väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Nämä valmentajat pyrkivät osallistamaan ja informoimaan vanhempia, jolloin vuorovaikutus on avointa ja kaikki osapuolet ovat ajan tasalla urheilijaa koskevissa asioissa (Gould ym., 2007).

Hermensin ja kollegoiden (2017) katsaus tuo näkökulman myös sosiaalisesti haavoittuvassa asemassa olevien nuorten kehittymisen kannalta. Katsauksessa on mukana 18 sosiaalisesti heikommassa asemassa oleville nuorille tarkoitettua urheiluohjelmaa, joihin osallistuminen on nuorten osalta vapaaehtoista. Tutkimuskohteena on näiden nuorten elämäntaitojen kehittyminen urheilun kontekstissa. Katsauksessa osoitetaan, että sosiaalisten taitojen kehittymistä raportoitiin enemmän kuin tunnetaitojen kehittymistä. Sosiaalisesti heikommassa asemassa olevien nuorten sosiaaliset taidot edistyivät huolehtivan valmentajan avulla, joka keskusteli erilaisten elämäntaitojen käytöstä myös urheilun ulkopuolella. Vaikka tunnetaitojen osalta tulokset olivat vaihtelevia, nämä taidot kehittyivät niissä urheiluohjelmissa, joissa valmentaja oli saanut koulutuksen kannustavan ilmapiirin ja myönteisen valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhteen luomiseen. Ohjelmissa, joissa valmentaja ei kiinnittänyt erityistä huomiota myönteiseen valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhteeseen tunnetaitojen kehitystä ei raportoitu. Tärkeä huomio on, että myös ahdistuksen tunteet vähenivät näillä nuorilla (Hermens ym, 2017). Kuten Bean ja Forneris (2017) tuovat esille, elämäntaitojen opettamista ei tulisi erottaa urheilun kontekstista ja Hermensin ja kollegoiden (2017) tutkimus tukee tätä näkökulmaa, sillä hyötyjä valmentajan vaikutuksista on löydetty myös sosiaalisesti heikommassa asemassa olevien nuorten elämäntaitojen kehittämisessä.

4.2.2 Kasvatusilmapiiri

Seuraavaksi tarkastelen sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä valmentajan luoman kasvatusilmapiirin näkökulmasta. Tutkimukseen valikoitujen artikkeleiden keskeiset tulokset valmennustyylin merkityksestä on, että positiivinen, psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen ja itsensä kehittämiseen keskittyvät ilmapiirit ovat suotuisia sosioemotionaalisten taitojen vahvistamisen kannalta (esim. Mossman ym., 2021; Cronin ym., 2022; Super ym., 2016; Dworkin ym., 2003).

Johdannossa esitellyn Mossmanin ym. (2021) tutkimuksessa osoitetaan, että valmentajilla, jotka loivat hallintasuuntautuneen motivaatioilmapiirin, on tilastollisesti merkitsevä positiivinen vaikutus kaikkiin kahdeksaan elämäntaidon kehittymiseen, sisältäen tunnetaidot ja sosiaaliset taidot. Kun elämäntaitoja tarkasteltiin yksittäin, positiivinen merkitsevä yhteys löytyi sosiaalisiin taitoihin, mutta ei tunnetaitoihin. Myös vanhemmilla ja vertaisilla oli positiivinen vaikutus, mutta kaikkein suurin vaikutus oli vertaissuhteilla. Merkittävää on, että hallintasuuntautunut motivaatioilmapiiri selitti suuren osan muuttujien vaikutuksista lasten

elämäntaitojen kehittymiseen, kun taas egosuuntautunut motivaatioilmapiiri selitti vain osan. Erityisesti, jos egosuuntautunut ilmapiiri oli valmentajan tai vanhemman luoma, vaikutukset elämäntaitojen kehittymiseen olivat negatiiviset, kun taas vertaisten välinen egosuuntautunut ilmapiiri vaikutti yllättäen positiivisesti elämäntaitojen kehittymiseen. Vertaisten välillä tapahtuva kilpailu ja vertailu voi johtaa oman suorituksen parantumiseen ja tätä kautta positiiviseen elämäntaitojen kehittymiseen. Tulos siis osoittaa, että loppujen lopuksi vertaisilla oli tässä tutkimuksessa kaikkein suurin vaikutus elämäntaitojen kehittymiseen (Mossman ym., 2021).

Edellisen tuloksen mukaan valmentajat voivat siis tukea vertaissuhteissa tapahtuvaa vuorovaikutusta, luoda turvallisen ympäristön kilpailulle ja tätä kautta vaikuttaa sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. Käytännössä valmentajat voivat rohkaista urheilijoitaan auttamaan ja kannustamaan toisiaan kehittymään sekä kehuaan toistensa onnistumisia siinä (Mossman ym., 2021). Gould ym. (2007) tutkimuksessa ilmenee vaikuttavia valmennusstrategioita liittyen elämäntaitojen opettamiseen. Haastatteluissa tuli esille teema, jossa valmentajat pyrkivät tietoisesti tukemaan urheilun kontekstissa opittujen elämäntaitojen siirtoa muille elämän osa-alueille. Tätä tehtiin esimerkiksi keskustelemalla siitä, miten jalkapallo yhdistyy omaan elämään ja mikä merkitys erilaisilla taidoilla on muilla elämän osa-alueilla. Teemoissa tuli myös esille urheilijoiden positiivisten arvojen ja taitojen kehittäminen. Valmentajat pyrkivät esimerkiksi vetoamaan pelaajien moraalitajuun ja korostivat, että pelaajat ovat positiivisia roolimalleja. Motivoivalla lähestymistavalla pyrittiin myös opettamaan heitä motivoimaan toisiaan. Valmentajat olivat aktiivisia näillä osa-alueilla koko urheilukauden ajan (Gould ym., 2007). Nämä teemat liittyvät vahvasti tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen: positiivisella lähestymistavalla tunnetaidot kehittyvät suotuisaan suuntaan ja tukemalla vertaisten motivoimista ja kannustamista myös sosiaaliset taidot kehittyvät.

Hermens ym. (2017) sekä Santos ym. (2016) tarkastelevat tutkimuksessaan positiivisen nuorten kehittymisen (PYD) menetelmän periaatteita liittyen elämäntaitojen opettamiseen valmentajan toimesta. PYD pohjautuu teoreettisen viitekehyksen osalta positiiviseen psykologiaan ja siinä lapsi tai nuori nähdään elämäntaitojen kehityksen potentiaalina: menetelmässä korostuu vahvuuksien löytäminen ja itsensä kehittäminen (Hermens ym, 2017; Santos ym, 2016). Aiemmin kuvattu Hermensin ym. (2017) katsaus vertaili valmennussuhteen lisäksi positiiviseen nuorten kehittymiseen liittyvää menetelmää niihin urheiluojelmiin, joissa tätä ei käytetty. Santoksen ja kollegoiden (2016) tutkimuskohteena oli puolestaan valmentajien

näkemyksistä omasta roolistaan PYD:n edistäjinä. Tähän tutkimukseen osallistui 11 portugalilaista maahockey valmentajaa, jotka valmensivat 6–18-vuotiaita lapsia ja nuoria (Santos ym., 2016).

Kehitystä sosiaalisissa elämäntaidoissa tapahtui kaikissa PYD:iin pohjautuvissa ohjelmissa, mutta ei yhdessäkään ohjelmassa, jossa sitä ei käytetty (Hermens ym., 2017). Tämä on merkittävä tulos suhteessa sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen edellytyksiin urheilun kontekstissa. Santos (2016) ja kollegat tuovat esille, että yksi keino PYD-menetelmän edistämiseen oli positiivisen ja nautintoa tuovan ympäristön luominen. Yhteistyötaitoja korostetaan valmentajien toimesta ja näitä taitoja tarvitaan myös muilla elämän osa-alueilla. Valmentajat korostivat ja arvostivat myös sitoutumista sekä ponnistelua urheilussa ja nämä taidot sanoitettiin tärkeiksi myös koulussa suoriutumisen kannalta (Santos ym., 2016).

Kuten jo valmentajien käsityksiä kuvaavassa kappaleessa tulee ilmi, valmentajilla on puutteita sosioemotionaalisten taitojen tietoisesta opettamisesta ja tutkimuksissa tulee esille puutteet myös positiivisten lähestymistapojen toimintamallien hyödyntämisestä. Santos ym. (2016) osoittavat, että vaikka positiiviseen nuorten kehityksen menetelmän periaatteisiin uskotaan ja ne koetaan tärkeiksi, osalla valmentajilla on puutteita PYD-menetelmien kuvauksessa liittyen omaan toimintaan ja he mainitsivat vain muutamia tapoja, joilla he edistävät tätä. Tärkeä huomio on, että kaikki nämä valmentajat olivat käyneet pakollisen valmentajakoulutuksen ja puolet näistä valmentajista kokee, että koulutuksessa ei käyty läpi PYD menetelmien toteutusta. Toinen puoli kokee, että psykologisiin osa-alueisiin otettiin kantaa koulutuksessa ja nämä ymmärrettiin osaksi PYD-menetelmää (Santos ym., 2016). Nämä huomiot tukevat edelleen valmentajien pedagogisen osaamisen korostamista myös valmentajakoulutuksissa.

Super ja kollegat (2016) esittävät tutkimuksessaan salutogeenisen lähestymistavan, joka on yhtenevä positiivisen nuorten kehittymisen näkökulman kanssa, sillä tässä korostetaan myös yksilön käytössä olevia resursseja ja voimavaroja, riskeihin ja stressitekijöihin keskittymisen sijaan. Tutkimuksessa esitetään 15:ta valmentajan näkemykset sosiaalisesti heikommassa olevien nuorten urheilusta, jossa keskeistä on turvallisen ja motivoivan ilmapiirin luominen, jotta voidaan tarjota hyvät edellytykset esimerkiksi kommunikaatiotaitojen kehitykselle. Valmentajat näkivät, että hauskuutta ja nautintoa tuovan ilmapiirin luominen oli keskeistä, jotta urheilijat saadaan sitoutumaan harrastustoimintaan. Vasta sitoutumisen jälkeen voidaan nähdä mielekkäänä opettaa elämäntaitoja urheilun ulkopuolelle (Super ym., 2016). Tämä on tärkeä näkökulma nostaa esille, sillä urheiluharrastuksesta poisjäntti lisääntyy jo 15-vuotiaana (Blomqvist, 2019) ja toisaalta koronapandemia on voinut lisätä tätä entisestään.

Urheiluharrastuksen tulisi ennen kaikkea olla hauskaa ja motivoivaa jo pelkän osallistumisen näkökulmasta, jotta voidaan nähdä edellytykset myös sosioemotionaalisten taitojen kehityksessä.

Cronin ja kumppanit (2022) selvittivät tutkimuksessaan perustarpeiden (autonomia, yhteenkuuluvuus ja pätevyyden kokemus) tyydyttämisen ja perustarpeiden turhautumisen yhteyttä autonomiaa ja tukea antavan sekä kontrolloivan valmennustyylin ja elämäntaitojen kehittymisen välillä. Teoreettinen viitekehys pohjautuu itsemääräämisteoriaan eli keskeistä on kolmen perustarpeen tyydyttämisen tarkastelu. Elämäntaidoiksi määriteltiin ryhmätyö, tavoitteen asettelu, sosiaaliset taidot, ongelmanratkaisu, tunnetaidot, johtajuus ja ajanhallinta. Tutkimukseen osallistui 309 urheilijaa, joiden ikäjakauma oli 11–18 vuotta. Korrelaatioanalyysi osoitti, että autonomiaa ja tukea antava valmennustyyli oli positiivisesti yhteydessä kolmen perustarpeen tyydyttämiseen ja elämäntaitojen kehittymiseen ja toisaalta perustarpeiden tyydyttäminen välitti elämäntaitojen kehittymistä. Kontrolloiva valmennustyyli oli positiivisesti yhteydessä perustarpeisiin turhautumiseen, mutta kontrolloivan valmennustyylin ja elämäntaitojen kehittymisen yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Perustarpeisiin turhautuminen ei myöskään välittänyt tilastollisesti merkitsevästi elämäntaitojen kehittymistä (Cronin ym., 2022).

Cronin ym. (2022) tarkastelivat myös yksittäisiä psykologisia tarpeita ja niiden vaikutuksia elämäntaitojen kehittymiselle. Vähäisemmät yhteenkuuluvuuden kokemukset olivat negatiivisesti merkitsevästi yhteydessä yhteistyön ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Positiivinen pätevyyden kokemus välitti yhteyttä autonomiaa ja tukea antavan valmennustyylin sekä tunnetaitojen kehityksessä (Cronin ym., 2022). Tulokset osoittavat, että valmennusilmapiirin pohjautuminen itsemääräämisteoriaan ja pyrkimys kolmen perustarpeen tyydyttämiseen luovat myönteiset edellytykset sosioemotionaalisten taitojen kehitykselle.

Vella ym. (2012) selvitti tutkimuksessaan valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhteen laadun lisäksi valmentajan transformaalisesta johtajuudesta johtuvien vaikutusten vaikutuksia urheilijan yksilölliselle kehitykselle. Transformaalisessa johtajuudessa johdetaan ihmisten kautta ja pyritään motivoimaan ryhmän edun ajatteluun oman edun sijaan ja arvostamaan sitoutumista sekä työntekoa ja tämä periaate viittaa myös positiivisen psykologian lähestymistapaan. Transformaalinen johtajuus oli positiivisesti merkitsevästi yhteydessä positiivisille kehityksen kokemuksille, erityisesti yksilöllisten psykologisten ja sosiaalisten taitojen sekä oma-aloitteisuuden kehityksessä. Transformaalinen johtajuus oli myös negatiivisesti yhteydessä

negatiivisiin kehityksen kokemuksiin. Paras ennuste positiivisille kehityksen kokemuksille sosiaalisista ja yksilöllisistä psykologisista taidoista oli myönteinen valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhde ja valmentajan transformaalinen johtajuus (Vella ym., 2012).

Edellä kuvatut tutkimustulokset osoittavat, että positiiviseen psykologiaan sekä autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja pätevyyden kokemuksiin keskittyvä valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhde ja kasvatusilmapiiri tukevat lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehitystä. Tutkimuksissa tulee esille konkreettisia ja täsmentäviä strategioita, joiden avulla valmentajat ovat pyrkineet sosioemotionaalisten taitojen vahvistamiseen. Gould ym. (2007) osoittavat, että urheilijoiden kohtelu huolehtivasti ja kunnioittavasti sekä selkeät ohjeet ja odotusten täsmentäminen ovat vaikuttavia strategioita myös elämäntaitojen opettamisessa. Myös Super ja kollegat (2016) osoittavat sosiaalisesti heikommassa asemassa olevien nuorten urheilussa kunnioittavan ilmapiirin ja ryhmään kuulumisen merkityksen. Nuorille oli tärkeää osoittaa samoja sääntöjä, arvoja ja normeja kuin ns. normaaleissa paikallisissa urheiluseuroissa. Valmentajien näkökulmasta tämä auttoi näitä nuoria tunnistamaan yhteisön normeja eli mitä heiltä odotetaan ja mihin heidän tulevaisuutensa voisi suuntautua (Super ym., 2016).

Gouldin ja kollegoiden (2007) sekä Super ym. (2016) tutkimuksessa nostetaan esille konkreettisten esimerkkien voiman elämäntaitojen opettamisessa eli sanoitetaan urheilussa opittu taito ja miten sitä hyödynnetään urheilun ulkopuolella. Super ym. (2016) korostavat yksittäisten keskusteluiden ja kehujen merkitystä ja Gould ym. (2007) täydentävät tätä käyttäytymisen selkeällä määrittelyllä ja palautteen annolla suotuisasta käytöksestä sekä toiminnan epäkohtiin puuttumisella ratkaisukeskeisellä keskustelulla (Gould ym., 2007). Mossman ym. (2021) nostavat myös esille, että valmentajat vaikuttavat hallintasuuntautuneet ilmapiiriin keinoin ennemmin spesifin elämäntaidon kehittymiseen kuin yleisesti kaikkien elämäntaitojen kehittymiseen. Tämä tapahtuu kannustamalla yhteistyöhön tavoitteen saavuttamiseksi, rohkaisemalla auttamaan toisiaan ja korostamalla ahkeran työn merkitystä. Näin vaikutukset ovat suoria esimerkiksi spesifien sosiaalisten taitojen kehittymiseen (Mossman ym., 2021).

5 Johtopäätökset

Tämän tutkielman tulokset nostavat esille valmentajan merkityksen urheilun ulkopuoliseen maailmaan kasvattamisessa ja vuorovaikutuksen laadun merkityksen sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle. Tuloksissa korostuu positiiviseen psykologiaan pohjautuvat teoreettiset viitekehykset, joilla on nähty positiivinen vaikutus sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. Vaikka valmentajaa ei määritellä viralliseksi kasvattajaksi, urheilunkonteksti ja valmentajan ja urheilijan välinen valtasuhde tekevät valmentajan asemasta merkityksellisen. Tulokset osoittavat, että valmentajien sekä urheilijoiden käsitykset valmentajan kasvatuksellisesta roolista ovat yhtenevät. Valmennussuhde ja urheilussa vallitseva ilmapiiri ovat yhteydessä suotuisaan tai epäsuotuisaan sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen.

Valmentajat käsittävät oman vastuun kasvattajana, mutta elämäntaitojen opettaminen urheilun ulkopuoliseen maailmaan ei usein ole tietoista eikä strategioita tunneta (Gould ym., 2007; Bean & Forneris, 2017; Santos ym., 2016). Kuten Hämäläinen (2008) tuo esille, jokainen haluaa varmasti olla hyvä valmentaja, mutta ilman pedagogista tai valmennukseen liittyvää koulutustaustaa voidaan kyseenalaistaa valmentajan osaamisen taustat, jotka pohjautuvat omiin käsityksiin kasvatuksesta sekä kokemukseen muilta elämänosa-alueelta. Tuloksissa tuodaan esille, että valmentajien tietoisuutta sosioemotionaalisten taitojen opettamisesta ja niiden merkityksestä kasvatukselle tulisi kehittää valmennuskoulutuksilla (esim. Mossman ym., 2021; Gould ym., 2007), joka on myös kulttuurinen kysymys: Suomessa valmentajille ei usein ole pätevyysvaatimuksia, koska toiminta on vapaaehtoista (Hämäläinen, 2008), kun taas Portugalissa lasten ja nuorten valmennukseen tulee suorittaa pakollinen valmentaja sertifikaatti (Santos ym., 2016). Toisaalta kuten Santos ym. (2016) osoittavat, valmentajakoulutukset eivät aina tähtää elämäntaitojen opettamiseen tai korostamiseen, joten myös koulutuksia tulisi kehittää tähän suuntaan.

Tämän tutkimuksen keskeinen tulos on, että suotuisaa sosioemotionaalisten taitojen kehitystä tukee positiiviseen psykologiaan ja itsemäärämisteoriaan pohjautuvat vuorovaikutus- ja valmennustyyli. Tutkimuksessa on mainittu positiivinen nuorten kehittyminen (PYD), hallintasuuntautunut motivaatioilmapiiri, transformaalinen johtajuus sekä autonomiaa tukeva ja kannustava valmennustyyli. Nämä kaikki lähestyvät urheiluvalmennusta positiivisen, avoimen ja kunnioittavan vuorovaikutuksen kautta sekä korostavat itsensä kehittämisen ja ahkeran työnteon merkitystä, kolmen psykologisen perustarpeen (autonomia, yhteenkuuluvuus, pätevyyden kokemus) vahvistamista sekä kannustavat yhteistyöhön ja muiden auttamiseen.

Näiden teemojen osoitettiin olevan positiivisesti yhteydessä lasten ja nuorten kokemuksiin sosioemotionaalisten taitojen oppimisesta urheilun kontekstissa (esim. Gould ym., 2007; Mossman ym., 2021, Santos ym., 2016; Vella ym., 2012; Hermens ym., 2017). Merkittävää on, että tuloksissa on tuotu esille myös sosiaalisesti haavoittavassa asemassa olevat lapset ja nuoret, joiden elämäntaidot ja tätä kautta elämänhallinta kehittyi turvallisen ja kannustavan valmentajan avulla urheilun kontekstissa (Super ym., 2016; Hermens ym., 2017).

Valmentajan luoma egosuuntautunut valmennustyyli eli voittoa ja lopputulosta korostava lähestymistapa, kontrolloiva ja sosiaaliseen vertailuun pohjautuva vuorovaikutus ja kasvatusilmapiiri olivat negatiivisesti yhteydessä sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen (Mossman ym., 2021; Hermens ym., 2017; Cronin ym., 2022). Kontrolloiva valmennustyyli oli positiivisesti yhteydessä perustarpeisiin turhautumiseen, mutta nämä eivät kokonaisuutena välittäneet tilastollisesti merkitsevää negatiivista yhteyttä elämäntaitojen kehittymiseen. Kuitenkin yksittäisiä psykologisia perustarpeita tarkasteltaessa merkitsevä yhteys löytyi: vähäisemmät yhteenkuuluvuuden tunteet olivat negatiivisesti yhteydessä sosiaalisten taitojen kehittymiseen (Cronin ym., 2022). Näissä kasvatusilmapiireissä yksilöiden psykologiset perustarpeet eivät ole korostettuna, vuorovaikutusta ohjaa valmentajan kontrolli ja suoritukseen liittyvä kommunikointi ja suoritukseen keskitytään yksilöiden, ei ryhmätyötä korostavasta näkökulmasta. Tulokset tukevat vuorovaikutuksen ja kasvatusilmapiirin laadun korostamista ja valmentajien pedagogisen tiedon lisäämistä.

Mossman ym. (2021) kuitenkin osoittavat tutkimuksessaan, että vertaissuhteissa tapahtuva keskinäinen kilpailu on positiivisesti yhteydessä elämäntaitojen kehittymiseen. Tämä voi selittyä oman suorituksen parantamisella ja sitä kautta näkyä myös elämäntaitojen kehityksessä (Mossman ym., 2021). Valmentajan rooli on tällöin luoda turvallinen kasvuympäristö, jossa sosiaalinen kilpailu on myönteistä. Muissakin tutkimuksissa osoitettiin, että kannustaminen myös toisten vertaisten motivointiin kehitti sosiaalisia taitoja (Gould ym., 2007). Yhteistyötaitoihin ja ryhmän edun ajattelun korostaminen osoitettiin monissa tutkimuksissa keskeiseksi tekijäksi sosiaalisten taitojen kehittymiselle (Santos ym., 2016, Gould ym., 2007; Vella ym., 2012). Nämä tulokset korostavat valmentajan roolia ryhmän kasvattajana ja tuovat esille valmentajan keskeisen roolin myös lasten ja nuorten välisten vertaissuhteiden tukemisessa, jolla on merkittävä vaikutus sosiaalisten taitojen kehittymiseen myös myöhemmin elämässä.

Valmentajan rooli tunnetaitojen vahvistamisessa näkyi erityisesti tunteiden säätelyssä. Dworkin ym. (2003) raportoivat urheilijoiden omia kokemuksia tunteiden säätelyn oppimisesta ja Bean ja Forneris (2017) nostavat esille urheilun kontekstin luomat tilanteet, joissa tarvitaan tunteiden tunnistamisen ja säätelyn taitoja. Valmentaja omalla läsnäolollaan, empaattisella kohtaamisella ja ratkaisukeskeisellä kommunikaatiolla tukee urheilijaa tilanteen läpikäymisessä (Bean & Forneris, 2017). Valmentajat, jotka keskittyvät myönteisen vuorovaikutussuhteen luomiseen ja kannustavaan ilmapiiriin vaikuttavat positiivisesti tunnetaitojen kehittymiseen (Hermens ym., 2017). Tunnetaitojen kehityksen raportoinnista löytyi kuitenkin ristiriitaisia tuloksia, sillä tunnetaidot eivät välttämättä kehittyneet tilastollisesti merkitsevästi samalla tavalla kuin sosiaaliset taidot (esim. Mossman ym., 2021).

Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen raportoinneissa oli eroja tutkimusten välillä. Tätä on syytä pohtia tulosten yleistettävyyden ja luotettavuuden kannalta. Hermens ja kollegat (2017) nostavat esille, että tunnetaitojen kehittymistä raportoitiin enemmän kvantitatiivissa kuin kvalitatiivissa tutkimuksissa, kun taas sosiaalisten taitojen kehitystä raportoitiin enemmän kvalitatiivissa kuin kvantitatiivisissa tutkimuksissa. Tutkimusasetelma ja käsitteiden operalisointi saattavat vaikuttaa tutkimusten välisiin eroihin. Toisaalta myös lajikulttuureissa voi olla eroja: Hermens ym. (2017) osoittavat, että tanssin ja nyrkkeilyn väliset erot sosioemotionaalisten taitojen kehittymisessä: tanssiin osallistuvat raportoivat kehitystä tunnetaidoissa, kun taas nyrkkeilyssä ei huomattu muutosta näissä taidoissa. Tutkielmassa lajikulttuurien väliset erot jäävät huomioimatta ja näitä eroja olisi tärkeä tarkastella tulevaisuudessa, jotta lajikulttuurien väliset erot tulee esille ja voidaan kehittää valmennustoimintaa spesifisti eri lajeissa sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen kannalta suotuisaksi.

Voi myös olla, että urheilun sosiaalinen luonne vaikuttaa sosiaalisten taitojen tulosten korostumiseen. Esimerkiksi Felfe ym. (2016) tuovat esille, että joukkueena toimiminen voi edistää yhteistyötaitojen kehitystä ja tätä kautta vähentää vertaissuhteissa esiintyviä haasteita. Myös Koski ja Hirvensalo (2019) osoittavat LIITU-aineistossa, että 54 % lapsista ja nuorista raportoi liikunnassa tapahtuvaa kehitystä yhteistoiminnassa kavereiden kanssa, jolloin vaikutus tulee suoraan urheilusta ei vain valmentajan toiminnasta. Toisaalta, sosiaalisten taitojen havainnointi ja mittaaminen voi olla helpompaa, kuin sisäisten tunnetaitojen havainnointi. Jatkotutkimuksissa on syytä kehittää tunnetaitojen havainnointia ja mittaamista sekä tehdä pitkäaikaistutkimuksia, joissa tarkat syy-seuraussuhteet saadaan tuotua esille.

6 Pohdinta

Tämän tutkielman tavoitteena oli ymmärtää käsityksiä valmentajan kasvatuksellisesta roolista sekä valmentajan vaikutuksia sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. Näkökulma pohjautui valmentajan ja urheilijan väliseen vuorovaikutukseen sekä valmentajan luomaan kasvatusilmapiiriin. Katsauksessa on tuotu esille valmentajan kasvatuksellinen merkitys ja perustelut yhteiskunnallisesta näkökulmasta sekä keskeisiä tuloksia valmennussuhteen laadun vaikutuksista lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle.

Tutkielman tulokset ovat yhteneviä aikaisempien tutkimusten kanssa eli valmentajalla nähdään kasvatuksellinen vastuu myös urheilun kontekstin ulkopuolelle, ja valmennussuhteen laadulla on vaikutus sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen. Positiiviseen psykologiaan, itsemääräämisteoriaan ja avoimeen vuorovaikutukseen pohjautuvat valmentajan lähestymistavat ovat yhteydessä sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen lasten ja nuorten urheilussa (esim. Mossman ym., 2021; Gould ym., 2007; Santos ym., 2016; Vella ym., 2012). Valmentajan suoritusta ja lopputulosta korostava valmennustyyli, kontrolloiva vuorovaikutus ja psykologisiin perustarpeisiin turhautuminen olivat negatiivisesti yhteydessä sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen (esim. Mossman ym., 2021; Santos ym., 2016, Hermens ym., 2017, Cronin ym., 2022).

Tutkielmassa on osoitettu valmentajan koulutuksen merkitys ja haasteet pedagogisen osaamisen kannalta. Valmentajakoulutukset tähtäävät usein urheilutaitoihin (Santos ym., 2016), jolloin valmentaja ei näe itseään urheilun ulkopuoliseen maailmaan kasvattajana. Valmentajat saattavat myös tiedostaa sosioemotionaalisten taitojen opettamisen merkityksen, mutta heillä ei ole työkaluja näiden opettamisen strategioihin (esim. Gould ym., 2007; Bean & Forneris, 2017). Tutkimuksissa suositellaan valmentajien koulutuksen lisäämistä ja kehittämistä (esim. Bean & Forneris, 2017), mutta tämä on yhteiskunnallinen, lajikulttuurista ja resursseista riippuvainen kysymys. Esimerkiksi Suomessa lajissa saattaa toimia niin vapaaehtoisia kuin palkattuja valmentajia ja lajiliitoilla on eroja käytettävien resurssien määrässä. Suomessa vapaaehtoisten valmentajien koulutusta on pyritty lisäämään eri organisaatioiden ja liittojen järjestämällä koulutuksilla: esimerkiksi Mieli ry:n (13.03.2023) ”Nuori mieli urheilussa” – hanke on kaikille avoin ja ilmainen verkkokoulutus, joita seurat voivat jakaa omille valmentajilleen. Näiden avulla myös vapaaehtoisten valmentajien valmennusfilosofiaa voidaan edistää.

Seuraavaksi esittelen muutamia pohdintoja, jotka huomioida tuloksia tarkasteltaessa. Ensinnäkin tutkimuksessa on tarkasteltu valmentajan kasvatuksellista roolia ja valmennussuhteen merkitystä sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle, mutta suorat liikunnan vaikutukset on jäänyt tarkastelun ulkopuolelle. Ohjaustyötä on tarkasteltu liikunnan kontekstista, jolloin muut harrastukset on rajattu tarkastelun ulkopuolelle. Felfe ym. (2016) osoittavat, että urheilu oli suosituin harrastus koulumaailman ulkopuolella ja emotionaaliset taidot kehittyivät sekä vertaissuhteissa ilmenevät haasteet vähenivät organisoituun liikuntaan osallistuvilla 6-14-vuotiailla lapsilla. Myös Koski ja Hirvensalo (2019) osoittivat suomalaisessa aineistossa, että liikunnan merkityksiksi koettiin mm. parempi itsensä tunteminen ja yhteistoiminta kavereiden kanssa. Katsauksessa on osoitettu valmentajan vuorovaikutustyylien eroavaisuuksien vaikutukset sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen, mutta on syytä muistaa, että myös liikunnan aiheuttamat fysiologiset muutokset voivat vaikuttaa muutoksissa sosioemotionaalisten taitojen taustalla. On siis syytä pohtia, luoko urheilun konteksti tiettyjä erityispiirteitä kasvatukselle ja tulevaisuudessa valmennussuhteen sekä sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen välisiä yhteyksiä tulisi tutkia ja vertailla eri harrastus konteksteissa.

Toiseksi katsauksessa on kuvattu myös valmentajan roolia epäsuotuisan kehityksen kannalta ja toisaalta urheilijan näkökulmasta tuotu esille pettymystarinat liittyen valmentajaan (Hämäläinen, 2008). Jokainen lapsi ja nuori osallistuu liikuntaan erilaisista lähtökohdista ja jokaisen odotuksia ohjaa yksilölliset tarpeet, aikaisemmat kokemukset sekä oma persoonallisuus. Voidaan ajatella, että pettyminen kasvattajan toimintaan voi tapahtua missä tahansa kontekstissa, ei vain urheilussa. Valmennussuhteen laadun merkityksellä voidaan nähdä suuri vaikutus, mikäli muilla elämänosa-alueilla lapsi tai nuori kokee turvattomia kasvatussuhteita, mutta toisaalta valmennussuhde voi olla tämä negatiivinen kasvatuksellinen kokemus. Katsauksessa nostettiin esille kaksi tutkimusta, jota liittyivät sosiaalisesti haavoittavassa asemassa olevien lasten ja nuorten urheiluun, jolloin valmennussuhteessa korostui valmentajan kasvatuksellinen vastuu ja tukeminen muiden elämän osa-alueiden haasteisiin (Hermens ym., 2017; Super ym., 2016). Tulokset osoittavat, että lasten ja nuorten elämään osallistuu paljon merkityksellisiä aikuisia, mutta on syytä muistaa, että urheiluharrastus ei ole ainut näitä tarjoava paikka.

Tutkimukseen liittyy muutamia rajoitteita. Aiheesta löytyy paljon aikaisempaa tutkimusta, mutta tarkastelu on usein kokonaisuudessa elämäntaitojen osalta, jolloin spesifien sosioemotionaalisten taitojen tarkasteluun ei ole syvennetty enempää. Tämä voi vaikuttaa tulosten luotettavuuteen ja tarkkuuteen. Toiseksi tutkimusten aineistot ovat valmentajien osalta

melko pieniä, esimerkiksi Gouldin ym. (2007) aineistossa oli vain 10 valmentajaa ja Bean ja Fornerisin (2017) tutkimuksessa 23 valmentajaa. Tätä on syytä pohtia valmentajien näkökulman yleistettävyyden kannalta. Toisaalta lapsiurheilijoita oli saatu aineistoihin paljon, Mossman ym. (2021) 300 lasta ja Vella ym. (2012) 455 lasta ja nuorta, jolloin tulokset sosioemotionaalisten taitojen kehityksessä on tuotu esille laajasti. Luotettavuuden kannalta on syytä pohtia tutkimusasetelman rajoitteita. Tutkimus on tehty kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joten syy-seuraussuhteita ei voida tämän tutkimuksen tulosten perusteella määritellä tarkasti. Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös laaja-alainen tarkastelu valmentajan vuorovaikutuksen laadusta ja kasvatusilmapiiristä eli tarkempaa tarkastelua valmentajan vuorovaikutustaitojen käytöstä ei ole tässä tutkimuksessa tehty. Tämä vaikuttaa tulosten luotettavuuteen ja yleistettävyyteen, koska tarkkoja vuorovaikutustapoja ei ole tuloksissa kuvattu. Jatkotutkimuksissa olisi hyvä tuoda esille myös valmentajien käyttämiä vuorovaikutustapoja, jotta voidaan mallintaa ja tuoda esille konkreettisia tapoja, joilla positiivista vuorovaikutusta ja kasvatusilmapiiriä voidaan urheiluharrastuksissa luoda.

Tutkimuksen aineistoja on syytä tarkastella kriittisesti, sillä Felfe ym. (2016) nostavat esille, että lapset, joiden koulumenestys on parempaa, heillä on vähemmän tunne-elämään, käyttäytymiseen ja vertaissuhteisiin liittyviä haasteita, saattavat osallistua organisoituun urheiluun todennäköisemmin kuin ne lapset, joilla koulumenestys on heikompaa ja ilmenee enemmän haasteita edellä mainituissa tekijöissä. Tuloksia on siis syytä tarkastella kriittisesti, koska voi olla, että näillä lapsilla ja nuorilla on jo valmiiksi paremmat sosioemotionaaliset taidot. Katsauksessa on kuitenkin osoitettu kehitystä näissä taidoissa, mutta tulevaisuuden tutkimuksissa vertailua lapsiin ja nuoriin, jotka eivät osallistu organisoituun urheiluun tulisi tehdä enemmän. Aikaisempien tutkimusten rajoituksissa nostetaan esille myös sosioemotionaalisten taitojen siirto urheilusta ulkopuoliseen maailmaan (esim. Bean & Forneris, 2017; Gould ym., 2007). Tuloksissa korostuu elämäntaitojen kehittyminen, mutta erityisesti mittaaminen ja tarkastelu muilla elämän osa-alueilla ei ole ollut varsinaisena tutkimuskohteena. Osoituksia esimerkiksi kouluarvosanoja parantumisessa ja sosiaalisten haasteiden vähentymisessä on mainittu (esim. Vella ym., 2012), mutta tulevaisuudessa spesifien elämäntaitojen kehittymistä tulisi mitata myös urheilun kontekstin ulkopuolella, jotta tulosten luotettavuutta voidaan lisätä.

Tutkimuksessa ilmenee valmennussuhteen positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle, joka mahdollistaa vertailun vuorovaikutuksen laadun merkityksessä ja tätä kautta lisää tulosten luotettavuutta. Katsauksessa on mukana

kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia tutkimuksia, joten myös eri tutkimusmenetelmät on tuotu esille luotettavuuden lisäämiseksi. Tutkimukset on tehty eri puolilta maailmaa, joten ilmiötä voidaan tarkastella maailmanlaajuisesti ja yli kulttuuristen rajojen. Tuloksissa kuvataan myös lukioikäisten ja aikuisten kokemuksia sosioemotionaalisten taitojen kehityksessä omassa urheilu harrastuksessa, jolloin myös pitkittäisvaikutukset tulee esille. Kuitenkin lisää pitkittäistutkimuksia lapsuudesta asti tarvitaan, jotta nähdään todelliset syy-seuraussuhteet lapsuudesta varhaisaikuisuuteen asti.

Katsaus osoittaa harrastustoiminnan ja valmentajien kasvatuksellisen merkityksen myös lasten ja nuorten urheilun kontekstin ulkopuolisen elämän kannalta. Urheiluun kannustamista korostetaan, ja vaikka korona-ajan jäljiltä harrastajamäärä saattavat olla vähäisemmät kuin ennen koronapandemiaa, harrastustoiminta tavoittaa suuren määrän lapsia ja nuoria. Valmentaja voi olla jopa kaikkein merkityksellinen aikuinen (Hämäläinen, 2008) ja vapaaehtoisella osallistumisella voi olla enemmän vaikutusta kuin institutionaalisilla kasvattajilla (Kokko, 2017). Valmentajien pedagogista osaamista tulee siis korostaa ja kehittää valmentajakoulutuksilla. Valmennussuhde voi parhaimmillaan tarjota erinomaiset edellytykset sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen ja vaikutukset ovat merkittäviä lasten ja nuorten tulevaisuuden sosioekonomisen aseman ja elämäntulon kannalta.

Lähteet

Aro, T. (2011). Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. (s. 10-19). Niilo Mäki Instituutti.

*Bean, C. & Forneris, T. (2017). Is Life Skill Development a By-Product of Sport Participation? Perceptions of Youth Sport Coaches. *Journal of applied sport psychology*, 29(2), 234-250. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1231723>

*Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018* (s. 47-56). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf

*Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kostelli, M., Hollis, A. & Marchant, D. (2022). A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of sports sciences* 40(8), 886-898. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2028507>

*Dworkin, J., Larson, R. & Hansen, D. (2003). Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of youth and adolescence*, 32(1), 17-26. <https://doi.org/10.1023/A:1021076222321>

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

*Felfe, C., Lechner, M., Steinmayr, A. (2016). Sports and child development. *Plosone*, 11(5) . <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151729>

*Gould, D., Collins, K., Lauer, L. & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through Football: A study of award winning high school coaches. *Journal of applied sport psychology*, 19(1), 16-37. <https://doi.org/10.1080/10413200601113786>

*Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. & Koelen, M. (2017). A Systematic Review of Life Skill Development Through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth. *Research quarterly for exercise and sport*, 88(4), 408-424.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1355527>

Hintikka, J. (2016). *Sopeuttamattomien oppilaiden tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittyminen: oppilaiden ja opettajien arvioita ja kokemuksia Aggression portaat – interventioista*. [väitöskirja, Turun yliopisto]. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6373-7>

*Hämäläinen, K. (2008). Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. *Studies in sport, physical education and health* 127. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3098-1>

Hämäläinen, K. (2012). Valmentajan merkitys ja rooli. Teoksessa Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta*. Kihun julkaisusarja, 45. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

Hämäläinen, K. (2014). Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.), *Tavoitteena nuoren urheilija hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. (s. 61-66). Kihun julkaisusarja, 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

Kangasniemi, M., Pietilä, A., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Ahonen, S. & Liikanen, E. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoito- tiede*, 25(4), 291–301.

Kansalaisaloite.fi. (12.04.2021). Tunne- ja vuorovaikutustaidot -oppiaineen kirjaaminen perusopetuslakiin. Haettu 21.01.2023 osoitteesta <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/8354>

Kokko, S. (2017). Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (2. uud. painos). (s. 111-126). PS-kustannus.

- Kokkonen, (2017). Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävänä tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (2. uud. painos). (s. 179-208). PS-kustannus.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2018). Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (2. uud. painos). (s. 279-290). PS-kustannus.
- Mieli ry. (13.03.2023). Nuori mieli urheilussa – hanke. Haettu 04.04.2023 <https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/nuori-mieli-urheilussa/>
- Mieli ry. (julkaisuaika tuntematon). Tunteet ja tunnetaidot. Haettu 04.04.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>
- *Mossman, G., Robertson, C., Williamson, B. & Cronin, L. (2021). Coaches, parents, or peers: Who has the greatest influence on sports participants' life skills development? *Journal of sports sciences*, 39(21), 2475-2484. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1939980>
- Nurmi, P. (2013). Lupa tunteisiin. Teoksessa Nurmi, P. (toim.), *Lapsen ja nuoren viha*. PS-kustannus.
- Opetushallitus. (2022). Tunnetaidot koulussa. Haettu 04.02.2023 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Opetusjulkaisuja, 62. Vaasan yliopisto. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

- *Santos, F., Martin Camiré & Fonte Campos, P. (2018). Youth sport coaches' role in facilitating positive youth development in Portuguese field hockey. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 221-234.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1187655>
- *Super, S., Verkooijen, K. & Koelen, M. (2018). The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective. *Sport, education and society*, 23(2), 173-185.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1145109>
- *Vella, S., Oades, L. & Crowe, T. (2012). The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer player. *Physical education and sport pedagogy*, 13(5).
<https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726976>