



Voitto Pekkala ja Simo Asiala

Harrastuksen monet kasvot – Joukkueurheilu osana peruskouluikäisen nuoren minäkuvaa

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma
Luokanopettaja
2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Harrastuksen monet kasvot – Joukkueurheilu osana peruskouluikäisen nuoren minäkuva

(Voitto Pekkala ja Simo Asiala)

Kasvatustieteen kandidaatintyö, 34 sivua, 0 liitesivua

maaliskuu 2022

Joukkueurheilulajien rooli suomalaisten nuorten vapaa-ajanvietossa on merkittävä, ja suosio on havaittavissa lukuisissa liikuntatottumuksia mittaavissa tutkimuksissa vuodesta toiseen. Joukkueurheilu tarjoaa yksilölle kasvuympäristön, jonka moninaiset vaikutukset ovat huomattavia hänen kehitykselleen. Nämä vaikutukset voidaan nähdä yksilön kehitystä tukevin, mutta toisaalta myös heikentävinä tekijöinä.

Tämän kandidaatintutkielman lähtökohtana oli kuvata joukkueurheilun ja minäkuvan kehittymisen välistä yhteyttä. Tutkielma pyrkii avaamaan minäkuvaan liittyvää haastavaa käsitteistöä ja tarjoamaan informaatiota joukkueurheilun käytänteisiin. Lisäksi tutkielma tarkastelee ryhmän toimintaan liittyviä ilmiöitä, jotka voidaan nähdä olennaisina minäkuvan kehittymisen kannalta. Tutkimuskysymyksenämme oli, millaisia vaikutuksia joukkueurheiluharrastuksella voi olla peruskouluikäisen nuoren minäkuvan kehittymiseen.

Tutkielmassa rajaudutaan tarkastelemaan peruskouluikäisiä, eli 6–15-vuotiaisiin nuoria. Tutkielma toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka teoriapohjan laatimiseen käytettiin laajasti kotimaisia sekä kansainvälisiä kirjallisuus- sekä tutkimuslähteitä. Joukkueurheilun vaikutukset minäkuvaan on eritelty osa-alueittain, joita ovat turvallinen ympäristö, pätevyyden kokemukset, palautteen merkitys ja sosiaalinen vuorovaikutus.

Tutkielman perusteella voidaan sanoa, että joukkueurheilun vaikutukset nuoren minäkuvan kehitykseen ovat moninaiset. Sekä myönteiset että kielteiset vaikutukset ilmenevät pääasiassa sosiaalisessa ympäristössä tapahtuvien vuorovaikutustekojen välityksellä. Minäkuvan kehityksessä on yksilön kannalta keskeisessä roolissa yksilölle itselleen merkityksellisten henkilöiden vaikutus. Joukkueurheilukontekstissa tällaista roolia nuorelle näyttelevät valmentaja sekä vertaiset eli joukkuetoverit.

Avainsanat: minäkuva, identiteetti, itsetunto, joukkueurheilu, valmentaja

Sisältö

1 Johdanto	3
2 Minäkuva	5
2.1 Minäkuvan määritelmä	5
2.2 Minäkuvan ulottuvuudet.....	6
2.3 Minäkuvan kehitys.....	8
2.4 Identiteetti	10
2.5 Itsetunto	11
3 Joukkueurheilu	13
3.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta	13
3.2 Urheilun määrittelyä	14
3.3 Urheilujoukkue	15
3.3.1 Vuorovaikutus joukkueessa	16
3.3.2 Valmentaja	18
3.3.3 Toiminnan tavoitteellisuus.....	19
3.3.4 Sosiaaliset rakenteet.....	20
3.3.5 Normit ja koheesio.....	21
4 Joukkueurheilun vaikutus minäkuvaan	23
4.1 Turvallinen ympäristö.....	23
4.2 Pätevyyden kokemukset	25
4.3 Palautteen merkitys.....	27
4.4 Vuorovaikutus	28
5 Pohdinta	30
5.1 Yhteenvedoa ja tulkintoja.....	30
5.2 Luotettavuuden pohdinta ja jatkotutkimusmahdollisuudet	33
Lähteet	35

1 Johdanto

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on kuvata peruskouluikäisen nuoren joukkueurheiluharrastuksen ja minäkuvan kehittymisen välistä yhteyttä. Salmela (2006) mainitsee nuoruuden keskeisimmiksi kehitystekijöiksi minän kehityksen ja sosialisatioprosessin. Lapsuuden ja aikuisuuden väliin jäävät vuodet ovat keskeisiä identiteetin rakentumisen kannalta. Nuoruusiässä riippuvuus vertaisryhmistä kasvaa läsnä olevan epävarmuuden ja sisäisten muutoksien vaikutuksesta. Toisaalta auktoriteeteista riippumattomuuden lisääntyminen aiheuttaa siirtymiä nuoren rooleihin ja vahvistaa hänen elämässään tapahtuvia ympäristömuutoksia (Salmela, 2006). Urheilevalle nuorelle joukkue voidaan nähdä tärkeänä vertaisryhmänä hänen elämässään.

Liikunta ja urheilu näyttelee merkittävää roolia monen nuoren arjessa. Urheilu on yksi yhteiskunnan ensisijaisista näkökulmista, jotka tyydyttävät luontaisen perustarpeemme kuulua joukkoon (Carron & Eys, 2012, 5). Suuri osa nykyaikaisesta urheilusta tapahtuu erilaisten seurojen toimesta (Lämsä, 2009, 15). Lasten ja nuorten liikuntatottumuksia mittaavassa LIITU-tutkimuksessa (2018) toteutetun kyselyn mukaan 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista osallistui kyselyyn vastatessaan urheiluseuratoimintaan. Urheiluseuratoiminta sisältää yksilö- ja joukkueurheilulajit. Esimerkiksi poikien keskuudessa yli kolmannes vastanneista mainitsi lajikseen jalkapallon, joka onkin pysynyt vuodesta toiseen suosituimpana joukkueurheilulajina (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko, 2018, 54–55).

Carron ja Eys (2012) korostavat yksilön jäsenyyttä ja osallisuutta erilaisiin ryhmiin ja sen merkitystä yhtenä yhteiskuntamme kokonaisvaltaisena osa-alueena. Syntyessään yksilö liittyy jo yhteiskunnan suurimpaan ja tärkeimpään ryhmään, perheeseen. Kasvaessaan ja kehittyessään yksilöt tulevat lukuisten eri ryhmien jäseniksi ja saavat niistä vaikutteita, niin sosiaalisissa kuin opiskeluun ja työhön liittyvissä ympäristöissä. Lisäksi esimerkiksi leikki, liikunta ja urheilu ovat tärkeitä ryhmäaktiiviteetteja. Ryhmäympäristössä yksilöt vaikuttavat muiden ihmisten käyttäytymiseen, kognitioihin ja asenteisiin, ja vastavuoroisesti saavat muilta vaikutteita omiinsa. Ryhmillä, joihin yksilö kuuluu, on merkittävä vaikutus hänen elämäänsä. Vaikka ryhmän jäsenyys ei aina tuota positiivisia tuloksia, osallisuus ryhmiin on yksilölle väistämätöntä (Carron & Eys, 2012, 3).

Metsämuuronen (2011) toteaa, kuinka tutkimuksen toteutuksen kannalta olennaista on pyrkiä muotoilemaan kiinnostava ja hallittavissa oleva tutkimusongelma. Urheilu tutkittavana aiheena

on hyvin laaja, joten aiheen rajaaminen on välttämätöntä. Kiviniemi (2010) mainitsee, kuinka aloittelevalla tutkijalla on tyypillistä mielenkiinnon kohdistuminen liiankin useaan eteen tulevaan asiaan, ja hyvin runsaan erityyppisen aineiston käyttäminen, jolloin on läsnä riski tutkimuksen hajanaisuuteen. Tutkimusta johtavat ideat, joihin nojaten tutkimuksellisia ratkaisuja tehdään, ovatkin tässä yhteydessä ensiarvoisen tärkeitä. Tutkimuksessa on myös tärkeää korostaa tutkimusasetelmia koskevaa rajaamista, on tärkeää löytää mielekkäästi ja selkeästi rajattu ongelmanasettelu (Kiviniemi, 2010, 73).

Asettamamme tutkimuskysymys on, millaisia vaikutuksia joukkueurheiluharrastuksella voi olla peruskouluikäisen nuoren minäkuvan kehittymiseen. Tutkielmamme on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus perustuu aikaisempaan tehtyyn tutkimukseen. Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsaus on metodi ja tutkimustekniikka, jonka avulla kootaan tutkimusten tuloksia perustana uusille tutkimustuloksille. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisimmin käytettyjä kirjallisuuskatsauksen tyyppisiä, ja sitä voikin luonnehtia yleiskatsaukseksi ilman tiukkoja rajoja ja sääntöjä (Salminen, 2011, 4–6).

Tutkielmassa lähdemme liikkeelle minäkuvan ja sen lähikäsitteiden määrittelystä, jonka jälkeen erottelemme urheilun sen lähikäsitteistä ja keskitymme tutkielmamme kannalta olennaisimpaan, nuorten joukkueurheiluun. Esittelemme myös joukkueen toiminnan ja vuorovaikutuksen kannalta tärkeimpiä ominaispiirteitä. Yhdistämme joukkueurheilun ja sen vaikutukset nuoren minäkuvan kehitykselle perustuen neljään osa-alueeseen, joita ovat turvallinen ympäristö, pätevyden kokemukset, palautteen merkitys ja vuorovaikutus.

2 Minäkuva

Ahon (2005, 21) mukaan minäkuvan määrittely on perinteisesti haastavaa, ja siihen olennaisesti liittyviä käsitteitä ovat esimerkiksi minä, minäkäsitys, identiteetti ja itsetunto. Hän mainitsee, kuinka tutkijoilla ilmenee usein erimielisyyksiä siitä, mitä kyseiset termit tarkoittavat, ja nähdäänkö ne erillisinä käsitteinä vai toistensa synonyymeinä. Minän voidaan katsoa olevan ihmisen persoonallisuuden ydin, eli se mitä yksilö itse näkee ja kokee itsensä olevan, ja se voidaan jakaa subjekti- ja objektiminään, minään tekijänä sekä tekemisen kohteena. Minäkuva taas on osa yksilön minää (Aho, 2005, 21–22; Burns, 1982, 25 Ojanen, 1996, 25).

Tutkijat tarkoittavat usein samaa asiaa puhuessaan minäkuvasta ja minäkäsityksestä (Aho, 2005, 22). Toisaalta esimerkiksi Burns (1981) ei täysin yhdy tähän näkemykseen, vaan mainitsee minäkuvan olevan vain yksi osa minäkäsitystä, toisen osan ollessa yksilön itsearviointiprosessi, jota hänen mukaansa useat tutkijat kutsuvat itsetunnoksi. Burns korostaa, että termin minäkuva käyttäminen luo illuusion staattisesta rakenteesta, kun minäkäsitys tulisi käsittää nimenomaan dynaamisena ja muuttavana prosessina (Burns, 1981, 55, 66). Burns (1982, 24–25) näkee minäkäsityksen hierarkkisenä strukturina, jonka huipulla on globaali minäkäsitys. Tutkielmassamme olemme kuitenkin päätyneet käyttämään minäkuva minäkäsityksen synonyyminä selkeyden vuoksi. Tässä luvussa määrittelemme minäkuvan käsitteen, kehityksen ja eri ulottuvuudet, joiden jälkeen käsittelemme minäkuvaan ja tutkielmaamme läheisesti liittyviä käsitteitä, identiteettiä sekä itsetuntoa.

2.1 Minäkuvan määritelmä

Ahon (1996; 2005) mukaan minäkuvalla tarkoitetaan yksilön kokonaisnäkemystä itsestään, eli sitä millaisena yksilö pitää itseään. Minäkuva voidaan nähdä yksilön eräänlaisena asennoitumisena itseensä. Minäkuvaan liitetään yleensä kognitiivinen puoli eli yksilön tiedot itsestään, itsetuntemus sekä affektiivinen ja arvioiva suhtautuminen itseensä, itsearvostus (Aho, 1996, 9; Aho, 2005, 22). Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan minäkuva ilmenee tavassa, jolla ihminen kuvaa persoonaansa, osaamistaan, kykyjään, tavoitteitaan, ihanteitaan ja odotuksiaan. Minäkuva voidaan nähdä yksilön tekemien päätösten ja elämän ratkaisujen kivijalkana (Keltikangas-Järvinen, 2010, 137).

Minäkäsitystä eli minäkuva voidaan pitää yksilön tärkeimpänä ominaisuutena. Se määrää ihmisen käyttäytymistä, pitää ihmisen psyykkisesti tasapainossa, sen avulla tulkitaan maailmaa

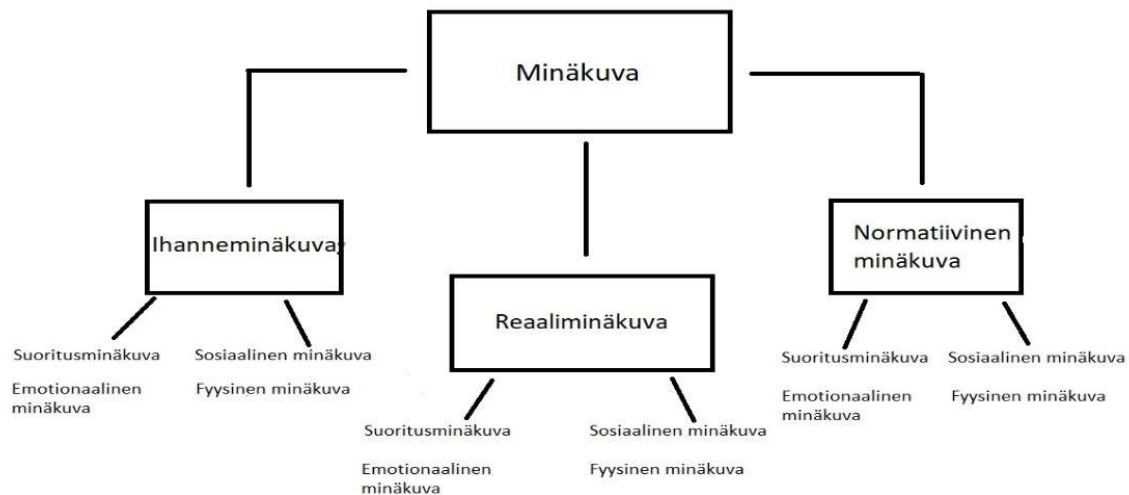
ja se määrittää, mitä ihminen odottaa tulevaisuudeltaan (Aho, 1996, 11–12). Myös Burns (1982, 29) korostaa minäkuvan merkitystä käyttäytymisen selittämisessä. Liimataisen (2000, 26) mukaan yksilön käsitys itsestään ja ominaisuuksistaan muuttuu erilaisten tapahtumien myötä ja vaikuttaa tämän elämään ja käyttäytymiseen jatkuvasti.

Yksilön minäkuvan luotettava tarkastelu edellyttää kaikkien minäkuvan ulottuvuuksien huomioimista (ks. luku 2.2). Yksilön minäkuvaan saattaa myös liittyä niin sanottuja väärennysalueita, eli sellaisia ominaisuuksia, joita yksilö kuvittelee omistavansa mutta joita hänellä ei todellisuudessa ole. Esimerkiksi tosikko voi pitää itseään hyvinkin huumorintajuisena (Aho, 2005, 22). Ongelma voi muodostua, mikäli yksilön väärennysalueet ovat suuria, sillä tällöin yksilö ei välttämättä hyväksy tai tunne itseään (Aho, 1996, 14).

Liimataisen (2000, 27) mukaan minäkuvan rakentumisessa keskeisinä komponentteina ovat yksilön kokemat pätevyiden kokemukset eri alueilla, joita ovat fyysinen, sosiaalinen ja kognitiivinen koettu pätevyys sekä yleinen itsearvostus. Lintusen (2000) mukaan tässä koetussa pätevyudessa on eroavaisuuksia sukupuolten välillä. Pojilla esiintyy enemmän parempia pätevyiden kokemuksia fyysisen pätevyiden osalta, kun taas tytöillä on useammin parempi sosiaalinen koettu pätevyys. (Lintunen, 2000, 82).

2.2 Minäkuvan ulottuvuudet

Aho (2005; 1996) ja Burns (1982) jakavat minäkuvan muodostumisen kolmeen eri ulottuvuuteen, joita ovat reaalinäkuva, ihanneminäkuva sekä normatiivinen minäkuva. Jokainen näistä ulottuvuuksista jaetaan tavallisesti vielä neljään eri osa-alueeseen, joita ovat suoritusminäkuva, sosiaalinen minäkuva, emotionaalinen minäkuva sekä fyysinen minäkuva (Aho, 2005, 23–24; Aho, 1996, 19; Burns, 1982, 24). Seuraava kuvio selventää minäkuvan rakennetta.



Kuvio 1. Minäkuvan rakenne Ahoa (2005, 23) ja Burnsia (1982, 24) mukailten

Reaaliminäkuva kuvaa sitä, millaisena yksilö pitää itseään. Sitä kuvataan tavallisesti adjektiiveilla ja yksilö voi kuvailla olevansa esimerkiksi nopea tai sosiaalinen (Aho, 1996, 15). Reaaliminäkuva muodostuu yksilön käsityksistä ja päätelmistä, toiminnoista ja muiden yksilöä kohtaan osoittamista eleistä (Burns, 1982, 25). Reaaliminäkuvaan kuuluu julkinen minäkuva, sekä henkilökohtainen minäkuva, esimerkiksi yksilön käsitykset omista luonteenpiirteistään (Aho, 2005, 23).

Ihanneminäkuva kuvaa sitä, millainen yksilö haluaisi olla, millaisena hän haluaisi tulla nähdyksi. Se voidaan nähdä tavoitteena siitä, millaiseksi yksilön pitäisi muuttua ja kehittyä (Aho, 1996, 15). Ihanneminäkuva voidaan jakaa kolmeen osaan, joita ovat epärealistinen haavekuva, tavoiteminäkuva sekä moraalinen kuva (Aho, 2005, 23). Ihanneminäkuva rakentuu yksilön ajatuksista siitä, mitä hän haluaisi olla mutta toisaalta myös siitä, mitä hänen mielestään pitäisi olla. Ihanneminäkuva ei välttämättä ole lainkaan todenmukainen (Burns, 1982, 25). Yksilö on usein omistautunut tavoiteminäkuvan saavuttamiselle, joten se on yleensä realistisempi. Moraalinen kuva sisältää yksilön tiedot moraalista, arvoista sekä normeista. (Aho, 2005, 23).

Normatiivinen minäkuva kuvaa sitä, millaisena yksilön itsensä mielestä muut ihmiset hänet näkevät tai mitä he häneltä odottavat (Burns, 1982, 25). Yksilö tiedostaa ympäristön odotukset itseään kohtaan, muttei ole välttämättä sisäistänyt niitä, jolloin normatiivisen minäkuvan voidaan katsoa kohdistavan yksilöön ulkoista painetta muuttua tiettyyn suuntaan (Aho, 2005,

23). Burns (1982, 25) korostaa minäkuvan ulottuvuuksien tarkasteluun liittyen, että reaalinäkuva ja normatiivinen minäkuva ovat usein samankaltaisia, kun taas ihanneminäkuva poikkeaa niistä yleensä vahvasti.

Suoritusminäkuva eli akateeminen minäkuva tarkoittaa yksilön arviota itsestään, esimerkiksi opiskelijana tai ryhmän jäsenenä, kognitiivista toimintaa vaativissa tilanteissa. Arvioidessaan toimintaansa yksilö vertaa itseään muihin. Mikäli yksilö on itse heikompien ryhmässä, hänen suoritusminäkuvansa on todennäköisesti positiivisempi ja häntä parempien ryhmässä taas negatiivisempi (Aho, 1996, 18; 2005, 23).

Sosiaalinen minäkuva tarkoittaa yksilön näkemystä omasta asemastaan tai roolistaan sosiaalisissa ryhmissä. Se myös kuvaa sitä, millaisia ovat yksilön suhteet muihin ihmisiin. Emotionaalisella minäkuvalla tarkoitetaan yksilön näkemystä omasta olemuksestaan, tunteistaan ja luonteestaan (Aho, 1996, 18; 1997, 19).

Fyysinen minäkuva kuvaa sitä, millaisena yksilö pitää itseään ulkoisilta ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan. Näihin sisältyy esimerkiksi ulkonäkö, keho, motoriset taidot sekä terveys (Aho, 1996, 18; 2005, 24). Lintunen (2000, 82) jakaa fyysisen minäkuvan fyysisen pätevyyden ja ulkonäön kokemuksiin. Burns (1982) nostaa esiin nimenomaan ulkonäön ja kehonkuvan merkityksen minäkuvan kannalta. Hän mainitsee, että yksilön kannalta merkitykselliset henkilöt ja yhteiskunta asettavat fyysisiä standardeja, ja mikäli yksilö ei kykene saavuttamaan näitä, voivat vaikutukset minäkuvalle olla hyvin vakavia. Kehonkuvan merkitys minäkuvan rakenneosana korostuu erityisesti nuoruudessa (Burns, 1982, 51, 162). Edellä mainittujen ulottuvuuksien lisäksi yksilöllä voi esiintyä useita tilannekohtaisia minäkuvia, joiden prioriteetit vaihtelevat (Aho, 2005, 24). Peruskouluikäisen nuoren minäkuva voi esimerkiksi olla hyvin erilainen urheilijana ja oppilaana.

2.3 Minäkuvan kehitys

Ahon (2005, 32) mukaan minäkuvan kehityksestä on esitetty lukuisia erilaisia näkemyksiä, jotka poikkeavat toisistaan erityisesti siinä, kuinka paljon ne painottavat yksilön sisäisten tekijöiden, sosiaalisten vuorovaikutustekijöiden ja intentioiden merkitystä. Burns (1982) mukaan minäkuvan kehityksen tarkastelu on haastavaa. Haasteita tuottavat muun muassa minäkuvan määrittelyn epäselkeys sekä riittämättömät tutkimustekniikat (Burns, 1982, 30).

Perusta minäkuvalle luodaan jo vauvan ja vanhempien välisessä tunnesuhteessa (Aho, 2005, 34). Minäkuvan varsinainen muodostuminen alkaa Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan yleensä noin kolmannen ikävuoden loppupuolella, kun lapsi käsittää itsensä itsenäiseksi ja muista erilliseksi yksilöksi. Minäkuva muodostuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Minäkuva ilmenee siinä, miten ihminen kuvailee omaa persoonaansa, vahvuuksiaan, heikkouksiaan sekä ihanteitaan. Hyvin usein yksilön minäkuva ohjaa hänen päätöksentekoaan eri tilanteissa, kuten esimerkiksi ammatinvalinnassa (Keltikangas-Järvinen, 2010, 137).

Yksilön ikävuodet 6–13 ovat minäkuvan kehityksen kannalta herkintä aikaa (Aho, 2005, 33). Lintusen (1998) mukaan lapsen minäkuvan kehityksessä tapahtuu voimakasta laskua peruskoulun alkuvaiheesta, noin 7–8-vuotiaasta lähtien. Tämä laskusuhdanne jatkuu aina viiteentoista ikävuoteen saakka, jolloin se kääntyy nousuun. Tämä selittyy sillä, että 7–8-vuoden iässä lapsen kyky arvioida omaa pätevyyttään kehittyy ja hän vertailee omia suorituksiaan muihin (Lintunen, 1998, 25). Lintunen (2015, 82) huomauttaakin, että varhaisuoruus on aikaa, jolloin yksilön pätevyyden kokemukset ja minäarviot ovat kaikista kielteisimpiä.

Liimataisen (2000) mukaan minäkuvan rakentumisessa korostuu sosiaalinen vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Kyseessä on aikaa vievä prosessi ja yksilön minäkuva valmistuu vasta melko myöhäisessä vaiheessa, sillä se edellyttää yksilöltä kykyä nähdä itsensä muiden silmin. Siinä missä lapsi kuvailee itseään esimerkiksi kykyjen, saavutusten tai fyysisten ominaisuuksien kautta, nuoren minäkuvassa korostuvat sisäiset tunteet ja ajatukset (Liimatainen, 2000, 26).

Ahon (1997; 2005) ja Burnsien (1982) mukaan minäkuva on muodostumisensa jälkeen suhteellisen pysyvä instanssi. Noin 12–13 vuoden iässä tapahtuneen psyykkisten ominaisuuksien, arvojen, asenteiden ja tunteiden sisäistyksen jälkeen minäkuvaa on melko vaikea muuttaa, tilannekohtaiset käsitykset itsestä voivat vaihdella mutta syvimmät käsitykset eivät juurikaan muutu (Aho, 1997, 33; 2005, 39; Burns, 1982, 30). Ojasen (1996, 40) mukaan minäkuvan muutos on mahdollinen, mutta tavallisesti minä vastustaa muutosta sitkeästi tai muutos on niin hidasta, ettei sitä juuri huomaa.

Sarlin (1995) kuitenkin huomauttaa, että ympäristö ei aina ole harmoniassa varhain lapsuudessa alkaneen minäkuvan muodostumisprosessin kanssa, vaan ympäristö saattaa horjuttaa yksilölle muodostunutta käsitystä itsestään. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, kun yksilö saa ympäristöstä minäkuvalleen vastakkaista informaatiota. Lapsuudessa ja varhaisuoruudessa

rakentunut minäkuva toimii kuitenkin ikään kuin raameina ympäristön pyrkimyksille muuttaa sitä ja puolustaa yksilön minäkuva liiallisen radikaaleilta muutoksilta (Sarlin, 1995).

2.4 Identiteetti

Identiteetin ja minäkuvan välinen raja on häilyvä, sillä erotuksella, että minäkuva on identiteettiä laajempi kuvaus yksilön olemuksesta. Identiteetissä korostuvat enemmän yksilön ulkopuoliset ja sosiaaliset tekijät, kuten perhe, ammatti ja kansalaisuus, kun taas minäkuva keskittyy enemmän tarkastelemaan yksilön omaa kokemusta itsestään (Laine, 2005, 22). Toisaalta Burns (1982, 26) käyttää teoksessaan identiteettiä minäkuvan synonyyminä, mutta vain tilanteissa, joihin se sopii, esimerkiksi sukupuoli-identiteettiä tarkastellessaan.

Ojanen (1996) korostaa identiteetin jatkuvaa kehittymistä syntymästä alkaen. Aluksi identiteetti perustuu siihen, että yksilö on lapsi ja identiteetti määrittyy perheen sosiaalisen aseman kautta. Myöhemmin identiteettiin ja sen kuvailemiseen kytkeytyy sosiaalista asemaa, suhteita tai ammattia korostavia näkökulmia, kuten oppilas, äiti tai esimies. Toisen ihmisen identiteettiin suhtautuessa korostuu myös oma näkemys identiteetissä korostuvista tekijöistä. Identiteettiin kuuluu aina yksilön henkilökohtainen käsitys siitä, millainen kyseisen identiteetin omaavan henkilön tulisi olla. Näin ollen identiteettiin sisältyy erilaisia rooleja, toimintamallien olettamia. Nämä roolien asettamat vaatimukset voivat aiheuttaa painetta yksilön identiteetille, erityisesti toisistaan eroavien roolien ollessa ristiriidassa yksilön identiteetin kanssa (Ojanen, 1996, 32–34).

Aho (1997) korostaa yksilön identiteettiä tarkastellessaan siihen keskeisesti liittyviä ulkoisia tekijöitä. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi perhe, ammatti ja roolit, joiden kautta yksilö pyrkii etsimään ja jäsentämään omaa olemassaoloaan (Aho, 1997, 18). MacClancyn (1996) mukaan identiteetti toimii eräänlaisena viitekehyksenä, jonka avulla yksilöt pyrkivät löytämään itselleen samaistumispintaa ja kuuluvuuden tunnetta lisääviä kokemuksia omien yksilöllisten ominaisuuksien ja valmiuksien kautta, jotka he kokevat kuuluvan omaan käsitykseen itsestään. Hän esittelee teoksessaan esimerkkejä näistä samaistumispintaa ja kuuluvuuden tunnetta lisäävistä tavoista toimia ja siitä, kuinka se näkyy yksilön omassa kokemusmaailmassa ja arjessa. Samaistumispintaa ja kuuluvuuden tunnetta voi löytää esimerkiksi kannattamastaan urheilujoukkueesta ja siihen liittyvistä symboleista, tiettyyn sosiaaliseen ryhmään liittymisestä, jonka kokee omaan identiteettiinsä kuuluvaksi tai omalle kulttuurilleen ominaisista tavoista, perinteistä sekä toimintatavoista (MacClancy, 1996, 2–3).

Yksilön identiteetti ei ole käsitteenä täysin stabiili, vaan se voi olla hyvin tilannesidonnainen. Identiteetti toimii siis eräänlaisina raameina, joiden puitteissa yksilö hakee itselleen samaistumispintaa ja kuuluvuutta eri yhteisöissä. On luonnollista, että eri yhteisöissä yksilöllä on erilainen identiteetti ja toimintatavat, jotka sopivat yhteen kyseisen yhteisön tavoitteen ja toimintamallien kanssa. Nämä identiteetit eivät ole lähtökohtaisesti toisiaan poissulkevia, vaan ne voivat näyttäytyä samanaikaisesti tai vaihdella riippuen esimerkiksi toimintaympäristöstä, jossa yksilö kulloinkin toimii (MacClancy, 1996, 3–4).

2.5 Itsetunto

Itsetunto ja minäkuva ovat myös käsitteinä lähellä toisiaan. Burns (1981, 55) mainitsee itsetunnon olevan yksinkertaisuudessaan se minäkäsityksen osa, joka antaa yksilön ymmärtää olevansa arvokas, arvostaa itseään sellaisena kuin hän on, eikä tuomitse itseään siitä mitä hän ei ole. Aho (1997, 20) näkee minäkuvan ja itsetunnon eron olevan siinä, että itsetunto on kokemuserustaisempi ja alttiimpi tunnetason vaihtelevuudelle, kun taas minäkuva on käsitteenä objektiivisempi.

Ahon (1997, 20) mukaan itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen itsensä tiedostamista, tuntemista ja arvostamista. Ojanen (1996) kiteyttää itsetunnon tarkoittavan minän tietämistä, tuntemista ja arvostamista. Terve itsetunto auttaa yksilöä tunnistamaan sekä vahvat että heikot puolensa ja arvostamaan itseään. Heikko itsetunto on yhteydessä omien hyvien puolien kiistämiseen ja minän väheksymiseen (Ojanen, 1996, 41). Aho (1997, 20) taas mainitsee, että ihmisen itsetunto on normaali, kun hän tiedostaa oman olemassaolonsa, tunnistaa omat heikkoutensa sekä vahvuutensa ja hyväksyy ne. Keltikangas-Järvinen (2008) korostaa rehellisyyden korostuvan hyvässä itsetunnossa. Ihminen tunnistaa omat hyvät ominaisuutensa, mutta myös heikkoutensa. Heikkouksien myöntäminen ei vahingoita hänen itseluottamustaan ja -arvostustaan, kuitenkin sisältäen samalla pyrkimyksen päästä niistä eroon (Keltikangas-Järvinen, 2008, 17). Vaikka jokaisella ihmisellä on heikkouksia, normaalissa itsetunnossa korostuu itsensä arvostus, omat vahvuudet, positiivinen käsitys itsestä sekä omien heikkouksien hyväksyminen.

Keltikangas-Järvinen (2008) toteaa itsetuntoon sisältyvän myös kyky arvostaa muita. Yksilö tiedostaa, että hän ei ole ainoa, joka osaa, vaan hän arvostaa myös muiden ihmisten osaamista. Itsetunnon puute voi johtaa siihen, että toiset osaavat ihmiset ovat uhkia, jolloin heikon itsetunnon omaava tyypillisesti vähättelee ja arvostelee heidän menestystään. Hyvään itsetuntoon kytkeytyy myös riippumattomuus muiden ihmisten mielipiteistä. Ihminen uskaltaa

asettaa tavoitteita ja päämääriä sekä erityisesti pitää niistä kiinni välittämättä muiden mielipiteistä. Hän ei hae omille päätöksilleen muiden hyväksyntää. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös pettymyksien ja epäonnistumisten sietokyky ilman, että ne murentavat itsetuntoa. Ihminen tiedostaa, että omien epäonnistumisten tunnistaminen ja omien virheiden myöntäminen ei tarkoita hänen olevan huono. Sen sijaan hän reflektoi, mitä opittavaa on (Keltikangas-Järvinen, 2008, 19–23).

Heikko itsetunto voi johtaa itsensä torjumiseen, halventamiseen ja negatiiviseen arvioon itsestä (Burns, 1981, 55). Aho (1996) mukaan heikko itsetunto näkyy yksilön käyttäytymisessä. Yksilö on arka ja pelokas, käyttäytyy epävarmasti, välttää riskejä sekä pelkää sosiaalisia kontakteja. Hän pelkää olevansa erilainen ja siksi usein jäljittelee muita samassa ympäristössä olevia. Heikkoon itsetuntoon sisältyy myös kilpailutilanteiden vältteleminen, yksilö pyrkii suojelemaan itseään epäonnistumisilta ja niistä aiheutuvalta häpeältä. Omien mielipiteiden ilmaiseminen ei ole luontaista, vaan yksilö ennemmin yhtyy muiden mielipiteisiin tai jättää omansa ilmaisematta. Heikkoon itsetuntoon liittyy myös vahvasti sisäinen ristiriitaisuus. Toisaalta yksilö haluaisi saada kannustavaa palautetta ja uskoa itseensä, mutta hyväksyy ympäristöstä ainoastaan sellaisen informaation, joka vastaa hänen omiin käsityksiinsä. Hän siis haluaa onnistua, mutta pelkää epäonnistumista. Toisaalta heikko itsetunto voi näyttäytyä myös omien pelkojen ja heikkouksien peittämällä uhkailevan ja rehentelevän käyttäytymisen taakse (Aho, 1996, 21–25).

3 Joukkueurheilu

Tässä luvussa käsittelemme joukkueurheilua. Luku alkaa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrittelyllä ja sen eroavaisuudella urheiluun, jonka jälkeen tarkastelemme tutkielmamme kannalta olennaista osaa urheilusta, nuorisourheilua. Tämän jälkeen esittelemme urheilujoukkueelle tyypillisiä tunnuspiirteitä, erityisesti niitä ryhmäilmiöitä, jotka ovat merkittävässä roolissa tarkastellessa joukkueen toimintaa ja vuorovaikutusta.

3.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat toisiaan lähellä olevia käsitteitä sekä lähikäsitteitä urheilun kanssa. Rajanveto urheiluun voidaan kuitenkin tehdä näiden käsitteiden laajuutta tarkastelemalla. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat käsitteinä paljon laajempia kuin urheilu, vaikka niissä kaikissa on kyse liikkumisesta. Lämsä (2009, 15) näkee fyysisen aktiivisuuden lihastyönä, joka kasvattaa energiankulutusta lepotilaan verrattuna. Fogelholm (2005, 20) määrittelee fyysisen aktiivisuuden kehon liikkeiden aikaansaamina lihassupistuksina, jotka muuttavat energiankulutusta lepotilaa suuremmaksi. Vuori (2012) näkee fyysisen aktiivisuuden sisältävän kaiken tahdonalaisen lihasten toiminnan, joka lisää energiankulutusta. Toisaalta hän kokee fyysisen aktiivisuuden liittyvän pelkästään kehon fysiologisiin muutoksiin eikä se välttämättä sisällä toiminnalle asetettuja psyykkisiä tai sosiaalisia olettamia tai lopputuloksia (Vuori, 2012, 19). Yhteistä näille määritelmille on fyysisen aktiivisuuden perustuminen lihasten supistumiselle ja siitä aiheutuvalla lepotilaa suuremmalle energiankulutukselle.

Liikunta on käsitteenä laaja ja moniulotteinen eikä se ole urheilun kanssa synonyymi, vaikka ne usein rinnastetaan arkikielessä toisiinsa. Vuori (2012) määrittelee liikunnan olevan ”tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua, ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtäviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä” (18). Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2013, 17) kokevat liikunnan tarkoittavan tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta ja lihastoimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua. Fogelholm (2005, 28) näkee liikunnan tarkoittavan suunnitelmallista ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka pohjimmaisena tarkoituksena on kunnon ja terveyden ylläpitäminen tai kehittäminen. Laakso (2007, 17) määrittelee liikunnan tarkoitukselliseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi ja lihastoiminnaksi, joka johtaa kohonneeseen energiankulutukseen. Näissä edellä mainituissa lähteissä liikunnan määritelmä on varsin yhdenmukainen. Jokaisessa korostetaan liikunnan tarkoituksellisuutta. Erona fyysiseen

aktiivisuuteen liikunnan käsitteeseen liitetään myös tavoitteellisuus ja elämyksellisyys. Liikunta ei siis ole vain fysiologista aktiivisuutta, vaan siihen liittyy olennaisesti myös toiminnan tavoitteellisuus ja siitä saatavat psyykkiset ja mahdollisesti sosiaaliset elämykset.

3.2 Urheilun määrittelyä

Urheilu on liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen läheisesti liittyvä alakäsite. Siinä missä liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat käsitteinä laajoja ja moniulotteisia, on urheilu huomattavasti tarkkarajaisempi. Lämsä (2009) määrittelee urheilun käsitteen kuvaavan vapaa-ajalla tapahtuvia fyysisiä ja usein kilpailullisia ponnisteluja. Urheilulle on ominaista fyysisen tai lajikohtaisen suorituskyvyn parantaminen organisoidun harjoittelun kautta (Lämsä, 2009, 16). Vuori (2012) korostaa urheiluun liittyvän usein fyysistä aktiivisuutta ja kilpailullisuutta. Aina ei kuitenkaan näin ole, sillä tiettyihin urheilumuotoihin, kuten moottoriurheiluun tai elektroniseen urheiluun, ei sisälly niinkään varsinaista liikuntaa, ainakaan sen varsinaisessa merkityksessä (Vuori, 2012, 20). Vaikka urheilu on käsitteenä tarkkarajaisempi, on myös urheilun käsite pirstoutunut ammattieurheiluun, nuorisourheiluun, kilpaurheiluun, huippu-urheiluun, vammaisurheiluun, veteraaniurheiluun sekä kuntourheiluun (Lämsä, 2009, 15). Tässä tutkielmassa keskitymme nimenomaan nuorisourheiluun.

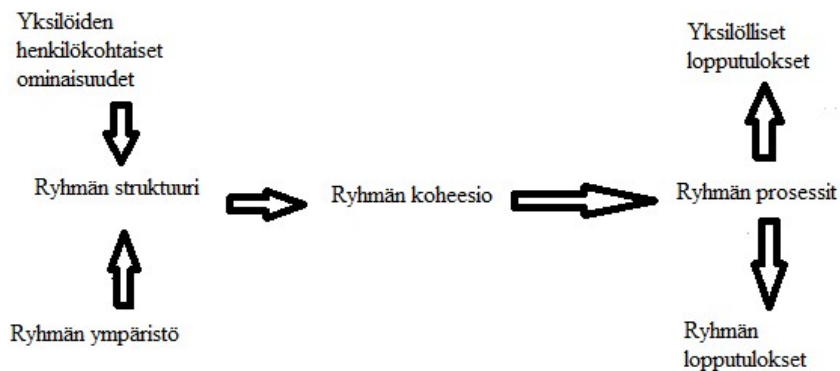
Tutkielmamme kohdistuu peruskouluikäisiin eli noin 6–15-vuotiaisiin nuoriin, jonka johdosta on tarpeellista määrittellä käsite nuorisourheilu. Nuorisourheilulla tarkoitamme tässä tutkielmassa 6–15-vuotiaiden lasten organisoitua urheilutoimintaa. Lämsä (2009) mainitsee urheilun olevan yksi suomalaisten nuorten suosituimmista vapaa-ajan harrastuksista. Suomessa nuorten urheilu toteutetaan lähtökohtaisesti urheiluseurojen järjestämänä organisoituna toimintana (Lämsä, 2009, 16) Nuorten urheilu on tärkeä osa nuoruusiän tervettä kasvua ja kehitystä. Siellä opitaan tärkeitä taitoja tulevaisuutta varten tavalla, joka lähtökohtaisesti tuottaa iloa ja onnistumisen kokemuksia. Côté ja Fraser-Thomas (2007) nostavat esiin kolme pääasiallista kehitystehtävää, jotka nuorisourheilun kautta tulisi saavuttaa. Näitä kehitystehtäviä he määrittelevät olevan nuoren fyysisen terveyden ja kehityksen edesauttaminen, nuoren psykososiaalisen kehityksen tukeminen sekä motoristen taitojen oppiminen tulevaisuuden harrastamista varten. Fyysisen terveyden ja kehityksen tukemisessa korostuu mahdollisuuksien luominen monipuoliseen liikkumiseen ja aktiivisuuteen. Psykososiaalisen kehityksen tukemisessa keskiössä on elämän kannalta tärkeiden taitojen oppiminen, kuten itsekuri, ryhmätyötaidot, kurinalaisuus sekä reilun pelin periaatteet.

Motoristen taitojen oppiminen on tehokkainta nuorena. Nämä motoriset taidot mahdollistavat urheilamisen ja eri lajien harrastamisen myöhemmin aikuisena, olipa kyse sitten ammattilaistason urheilusta tai vain arjen harrastamisesta (Côté & Fraser-Thomas, 2007). Tässä tutkielmassa huomiomme kiinnittyy kuitenkin erityisesti nuoren kokonaisvaltaiseen psykososiaaliseen kehitykseen joukkueurheilukontekstissa.

3.3 Urheilujoukkue

Urheilujoukkueen määritelmä ei ole yksinkertainen, sillä eri urheilulajeissa joukkueiden koko, struktuuri ja organisaatorakenteet voivat vaihdella suuresti. Laajasti määriteltynä urheilujoukkue Carronin ja Eysin (2012) mukaan tarkoittaa kahden tai useamman yksilön muodostamaa yhteisöä, jolla on kollektiivinen identiteetti, yhteiset määritellyt tavoitteet, yhteiset strukturoidut käyttäytymismallit, kommunikoinnin tavat sekä yhtenevät käsitykset joukkueen rakenteesta. Kollektiivinen identiteetti ilmenee yksilön erottaessa itsensä osana joukkuettaan muista joukkueista, esimerkiksi joukkueen nimen tai peliasujen perusteella. Yhteiset määritellyt tavoitteet voivat olla moninaisia ja esimerkiksi kytkeytyä joukkueen toimintaan, mutta perustava tavoite urheilussa on voittaminen. Yhteiset strukturoidut käyttäytymismallit joukkueen sisällä voivat tarkoittaa muun muassa rajanvetoa puolustajien ja hyökkääjien välillä. Kommunikaatio urheilujoukkueissa on olennainen osa vuorovaikutusta. Kuitenkin lajikohtainen terminologia vaihtelee eri urheilulajien sisällä. Näin ollen esimerkiksi jääkiekkoujoukkueen lajikohtainen kommunikointi eroaa koripallojoukkueen kommunikaatiosta. Joukkueen rakenteessa korostuvat roolit, normit, status ja pelipaikka. Joukkueen sisällä on tiettyjä normeja, joita joukkueen jäsenet noudattavat, rooleja, jotka ohjaavat joukkueen jäsenten toimintaa ja statusjärjestelmä, joka muodostuu yksilöiden ominaisuuksien ja taitojen perusteella (Carron & Eys, 2012, 14).

Carron ja Eys (2012) kuvaavat urheilujoukkueen toimintaa ja sen tutkimusta ryhmänä kaaviolla, jossa ryhmän yksilöiden henkilökohtaiset ominaisuudet ja ryhmän ympäristö muodostavat ryhmän struktuurin eli rakenteen. Struktuuri puolestaan synnyttää ryhmään koheesiota eli yhteenkuuluvuuden tunnetta. Koheesio taas luo ryhmään prosesseja, joiden kautta syntyy niin positiivisia kuin negatiivisia lopputuloksia yksilöille itselleen sekä yhteisesti ryhmälle (Carron & Eys, 2012, 19–20). Ryhmä siis vaatii aina jokaisen jäsenensä henkilökohtaisen panoksen sekä ympäristön, ja sen lopputuotteena on niin ryhmän yksilöitä kuin ryhmää itseään vahvistavia sekä heikentäviä tekijöitä.



Kuvio 2. Joukkueen toiminta Carronia ja Eysiä (2012, 20) mukailten

Joukkueurheilussa on keskiössä joukkueen toiminta yhtenäisenä ryhmänä tietyn ennalta asetetun tavoitteen saavuttamiseksi. Joukkueen osana oleminen edellyttää jokaiselta joukkueen jäseneltä sosiaalisia taitoja. Sosiaaliset taidot ovat käyttäytymisen muotoja, jotka mahdollistavat yksilön toiminnan sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa vaativissa tilanteissa (Laine, 2005, 115). Yleisesti ajatellaan, että yksilön osallisuus ryhmätoimintaan automaattisesti kehittäisi yksilön sosiaalisia taitoja ja yhteistoiminnallisia valmiuksia, mutta edellytyksenä on kuitenkin yksilön kokemus turvallisuuden tunteesta toimiessaan osana ryhmää (Lintunen, 2015, 85).

Urheilujoukkue on samassa suhteessa yhteisö, kuin esimerkiksi perhe, työkavereiden muodostama porukka tai koululuokka. Joukkueen jäseniä koskevat samat ennalta asetetut säännöt ja he tekevät työtä yhteisten tavoitteiden saavuttamisen eteen. Joukkueessa yksilöillä on omat roolinsa, joiden pohjalta he toimivat, ja nämä roolit synnyttävät joukkueeseen struktuurin ja tietynlaisen valta-aseman. Seuraavaksi käymme läpi niitä rakenneosia, joista joukkue koostuu. Näitä rakenneosia ovat vuorovaikutus, sosiaaliset rakenteet, tavoitteet ja normit, unohtamatta valmentajan merkitystä.

3.3.1 Vuorovaikutus joukkueessa

Yksilön sosiaaliset taidot ovat vuorovaikutuksen lähtökohta. Telama (2000) tuo esille, että liikuntaa sen eri muodoissa, kuten nuorten organisoitua urheilua, pidetään tärkeänä sosiaalisten taitojen oppimisympäristönä. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan yksilön kyvykkyyttä ja

halukkuutta olla osana vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa niin fyysisesti kuin sosiaalisesti. Sosiaalinen vuorovaikutus perustuu yksilöiden välisiin suhteisiin, jotka voivat ilmetä positiivisella tai negatiivisella tavalla. Positiivisilla sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan muun muassa ristiriitatilanteiden ratkaisemisen taitoja sekä yhteistyötaitoja. Negatiivisia sosiaalisen käyttäytymisen muotoja ovat itsekäs, suvaitsematon ja epäystävällinen käyttäytyminen. Urheilukontekstissa vuorovaikutustilanteita tarkastellessa huomio kiinnittyy enemmän siihen, millaisia sosiaalisia tilanteita urheilussa on ja miten niitä tulkitaan (Telama, 2000, 61–62).

Vuorovaikutus on joukkueen toiminnan lähtökohta ja läsnä aina joukkueen toiminnassa. Vuorovaikutus voi olla joko kasvokkain tapahtuvaa tai esimerkiksi älylaitteiden välityksellä tapahtuvaa kommunikointia. Vuorovaikutuksen ja joukkueessa tapahtuvan toiminnan suhde on Jauhiaisen ja Eskolan (1994) mukaan molemminpuolinen, joukkueen tapahtumat heijastuvat vuorovaikutukseen ja vuorovaikutus puolestaan suuntaa joukkueen toimintaa. Vuorovaikutus on aina tilannesidonnaista, se ei pysy stabiilina tilanteen ja toimintaympäristön muuttuessa. Aktiiviset toimijat säätelevät omaa toimintaansa niiden tulkintojen perusteella, joita he tekevät vallitsevassa vuorovaikutustilanteessa (Jauhiainen & Eskola, 1994, 69–70). Joukkueen vuorovaikutusta voi olla mahdotonta ennustaa tarkasti. Tiedyt aspektit ovat samankaltaisia, mutta lähtökohtaisesti vuorovaikutus muodostuu aina tilannekohtaisesti.

Joukkueen vuorovaikutus koostuu aina joukkueen jäsenten vuorovaikutusteoista. Näitä vuorovaikutustekoja ovat niin sanalliset ilmaisut tai hiljaisuus, liikkeet, eleet, teot kuin ilmeet (Jauhiainen & Eskola, 1994, 71). Sanalliseen vuorovaikutukseen liittyy myös aina sanatonta vuorovaikuttamista. Esimerkiksi valmentajan sanallinen positiivinen palaute tulee usein hymyn kera. Sanaton vuorovaikutus voi myös olla ristiriidassa sanallisten vuorovaikutustekojen kanssa. Joukkuekaverin keuhut ja naurureaktio epäonnistuneen suorituksen jälkeen ei todennäköisesti ole täysin vilpittön ja hyväntahtoinen ele. Huomionarvoista on huomata, että vuorovaikutustilanteissa ei reagoida niinkään toisen yksilön tekoihin, vaan niiden merkityksestä muodostettuihin tulkintoihin (Jauhiainen & Eskola, 1994, 76). Joukkueen vuorovaikutus voi olla paikoittain värityntä ja voi näyttäytyä joukkueeseen kuulumattomalle jopa varsin rajuna. Joukkueen jäsenten vuorovaikutushistorian kertyessä he oppivat ymmärtämään muiden joukkueen jäsenten ajattelumalleja sekä ennakoimaan heidän tulkintojaan tekemistään vuorovaikutusteoista.

3.3.2 Valmentaja

Joukkueen toiminnassa ja onnistumisessa oleellista roolia näyttelee myös valmentaja. Valmentaja vaikuttaa osaltaan jokaiseen joukkueen jäsenen eli pelaajaan ja myös joukkueen tavoitteiden asetteluun, pelaajien viihtymiseen ja ryhmän koheesioon. Hämäläisen (2015) mukaan suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa valmentaja vaikuttaa urheilijaan neljällä tasolla; urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen, itsensä kehittämisen taidot, ihmisenä kasvu sekä kuulumisen tunne. Valmentaja vaikuttaa kaikissa urheilijan polun vaiheissa ja vaikutusta tapahtuu tiedostetusti sekä tiedostamatta (Hämäläinen, 2015, 23).

Härkösen (2009) mukaan valmentajan rooli lasten ja nuorten kasvattamisessa urheilijaksi ja urheilulliseen elämäntapaan on keskeinen. Lapsille ja nuorille suunnatun urheiluseuratoiminnan hyvän valmentajan harjoitusten tunnusmerkkejä ovat liikevoittoisuus ja pitkien puheosuuksien minimointi, niihin mahtuu sopivissa määrin naurua ja valmentajan suhtautuminen lapsiin ja nuoriin on aina myönteinen. Harjoitusten tulee olla organisoituja, mutta myös valmennettavien omalle luovuudelle ja heidän mielipiteilleen jätetään tilaa. Hyvälle valmentajalle on myös tärkeää toimiva ja monipuolinen kommunikaatio valmennettavien huoltajien kanssa (Härkönen, 2009, 44).

Hämäläinen (2015) jakaa valmentajan osaamistarpeet neljään eri osaan, joita ovat urheiluosaaminen, itsensä kehittämisen taidot, ihmissuhdetaidot sekä voimavarat. Näihin osaamistarpeisiin vaikuttavat sekä toimintaympäristö että urheilija. Urheiluosaamisella tarkoitetaan yleistä urheiluosaamista sekä lajiosaamista, eli valmentajan ymmärrystä suorituskyvyn kehittymisestä ja terveyden edistämisestä sekä toisaalta lajiin kuuluvien erityispiirteiden taktista ja teknistä osaamista. Ihmissuhdetaidot ovat valmentajalle tärkeitä, niihin kuuluvat esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaidot, ihmistuntemus ja ongelmanratkaisutaidot (Hämäläinen, 2015, 25).

Vuorovaikutustilanteet ovat luonteeltaan varsin haastavia, ja niissä korostuu erityisesti itsensä ilmaiseminen selkeästi ja ymmärrettävästi. Valmentajan kannalta tämä on kriittisen tärkeä taito. Lintunen ja Rovio (2009, 24) huomauttavat, että hyvä valmentaja pystyy omilla vuorovaikutustaidoillaan luomaan uskoa ja yhteishenkeä ryhmäänsä. Valmentajan sanallisen vuorovaikutuksen ei kuitenkaan tarvitse välttämättä olla mahtipontisen eläytyvää ja heittäytyvää. Olemukseltaan rauhallinen ja sanavalintojaan tarkasti harkitseva analyttinen valmentaja voi olla aivan yhtä vakuuttava. Tärkeää valmentajalle onkin luoda luottamussuhde ryhmään ja ansaita heidän luottamuksensa.

Hämäläisen (2015) mukaan urheilijan lailla myös valmentajalla itsensä kehittämisen taidot ovat avain kaikkeen kehittymiseen. Esimerkiksi valmentajan suorittama itsearviointi sekä tiedon hankinta ja arviointi ovat tärkeässä asemassa. Valmentaja kehittää itsensä kehittämisen taitoja myös hankkimalla ja käyttämällä erilaisia opetusmenetelmiä. Valmentajan voimavarat ovat edellytyksenä muulle kehittymiselle, mutta hän voi myös kehittää voimavarojaan valmentajapolkunsa aikana (Hämäläinen, 2015, 25).

3.3.3 Toiminnan tavoitteellisuus

Ihmisen tietoinen toiminta perustuu aina jollekin tietylle tavoitteelle, joka ohjaa yksilön päätöksiä ja valintoja eri tilanteissa, sama pätee myös joukkueessa. Tavoitteella tarkoitetaan päämäärää tai tulosta, jonka saavuttamiseksi joukkue suuntaa toimintansa. Jotta tietyn tavoitteen saavuttaminen on mahdollista, täytyy tavoite ensin asettaa. Tavoitteenasettelun tarkoituksena on selkiyttää joukkueen toiminnan päämäärää ja auttaa suuntaamaan niin joukkueessa toimivien yksilöiden kuin itse joukkueen toimintamalleja (Rovio, 2009, 128). Lintunen, Forsblom ja Pulkkinen (2015) mainitsevat tavoitteenasettelun olevan yksi olennainen keino joukkueen toiminnan kohdistamisessa ja kehittämisessä. Vaikka joukkueella on tietty kollektiivinen tavoite, se ei poissulje joukkueen jäsenten henkilökohtaisia tavoitteita. Olennaista tavoitteen saavuttamisen kannalta on, että joukkueen jäsenten tavoitteet eivät ole ristiriidassa joukkueen kollektiivisen tavoitteen kanssa (Lintunen ym., 2015, 154–155). Joukkueurheilussa on huomioitava jäsenten aktiivisuuden ja pitkäjänteisen osallistumisen kannalta, että pelaajien henkilökohtaiset tavoitteet sekä joukkueen yhteiset tavoitteet ovat yhteensovitettuja eivätkä ristiriidassa keskenään.

Rovion (2009) mukaan tavoitteenasettelu auttaa edistämään joukkueen jäsenten motivaatiota ja sitoutumista joukkueen toimintaan. Vaikka joukkueella on tietty tavoite, jota se tavoittelee, ei kaikilla sen jäsenillä kuitenkaan välttämättä ole identtinen tehtäväjako. Usein tavoitteen saavuttamisen kannalta on tarkoituksenmukaista hyödyntää joukkueen jäsenten henkilökohtaisia taitoja optimaalisesti. Tavoitteenasettelussa on lisäksi olennaista asettaa tavoite, joka on vaikeusasteeltaan haastava ja realistinen. Liian helposti saavutettavan tavoitteen asettaminen ei kehitä joukkueen toimintaa tai sen jäseniä ja epärealistisen tavoitteen asettaminen saattaa johtaa virheelliseen käsitykseen omista kyvyistä sekä heikentyneeseen motivaatioon (Rovio, 2009, 130). Lintunen ja kollegat (2015, 155) ovat samaa mieltä edellä

mainitun kanssa, asetettujen tavoitteiden ollessa liian helppoja tai epärealistisia, on vaarassa pitkäjärteinen ja aktiivinen osallistuminen niiden saavuttamiseksi.

3.3.4 Sosiaaliset rakenteet

Ojanen (1996) määrittelee yksilön roolin olevan tiettyyn sosiaaliseen asemaan kytkeytyviä käyttäytymisen oletuksia. Roolin ja identiteetin hän erotelee siten, että yksilöllä on vain yksi identiteetti, mutta rooli on yksilöstä irrallinen ja vaihtelee riippuen sosiaalisesta ympäristöstä ja ympäristön asettamista odotuksista yksilön toiminnalle (Ojanen, 1996, 33). Burr (2004, 67) yhtyy tähän näkemykseen roolien tilannesidonnaisuudesta ja mainitsee, että yksilön ollessa perheensä kanssa, ovat hänen roolinsa asettamat käyttäytymismallit poikkeavia esimerkiksi joukkuekontekstin asettamiin toiminnan oletuksiin.

Ryhmän yhdenmukainen toiminta on yksi sen tavoitteiden saavuttamisen edellytyksistä. Kuitenkaan kaikilta ryhmän jäseniltä ei odoteta samanlaista käyttäytymistä eri tilanteissa. Ryhmän jäsenten toimintaa ohjaavat erilaiset roolit. Laine (2005, 190) mainitsee yksilön roolin syntyvän hänen asemansa myötä ryhmässä ja se edellyttää yksilön roolille asetettujen käyttäytymismallien noudattamista. Yksilön rooli muodostuu hänen asemastaan ryhmässä sekä hänelle asetetuista vastuualueista, jotka ovat usein yhteydessä hänen henkilökohtaisiin ominaisuuksiinsa ja taitoihinsa (Carron & Eys, 2012, 185). Roolit usein osaltaan määrittävät yksilön statusta ja asemaa ryhmän sisällä. Esimerkiksi urheilujoukkueessa puolustajien roolit poikkeavat merkittävästi hyökkääjien rooleista, mutta huomionarvoista on myös, että saman pelipaikan sisällä voi yksilöiden välillä olla erilaisia rooleja. Laine (2005) tuo esille, että monet toisistaan poikkeavat roolit eri ryhmissä voivat aiheuttaa yksilölle rooliristiriitoja. Rooliristiriidat voivat aiheuttaa yksilölle vaikeuksia sovittaa toimintaansa eri toimintaympäristöissä vallitsevien odotusten mukaiseksi (Laine, 2005, 190). Burr (2004, 69) mainitsee, että yksilön saadessa roolin, joka ei tunnu hänelle itselleen sopivalta, voi tuloksena olla tilanne, jossa yksilö vain näyttää rooliaan ja toiminta on teennäistä.

Urheilujoukkueessa, kuten myös muissa ryhmissä, vallitsee kahden eri kategorian rooleja, virallisia sekä epävirallisia rooleja. Viralliset roolit ovat ryhmän tai organisaation itse asettamia rooleja jäsenilleen (Carron & Eys, 2012, 186). Urheilujoukkueessa näitä virallisia rooleja ovat muun muassa valmentaja, kapteeni, apukapteeni, hyökkääjä, puolustaja sekä maalivahti. Lisäksi virallisissa rooleissa löytyy eroavaisuuksia saman kategorian jäsenten kesken. Hyökkääjät voivat olla esimerkiksi maalintekijöitä ja voimahyökkääjiä. Epäviralliset roolit

muodostuvat ryhmän jäsenten välisen kanssakäymisen kautta tai muiden ryhmän jäsenten asettamina (Laine, 2005, 189). Nämä epäviralliset roolit linkittyvät lähtökohtaisesti yksilön käyttäytymismalleihin ryhmässä. Epäviralliset roolit ovat virallisia rooleja näkymättömämpiä, jopa osittain tiedostamattomia, mutta silti osana erityisesti ryhmän sosiaalista toimintaa. Epävirallisia rooleja voivat olla esimerkiksi hauskuuttaja, mentori, tähtipelaaja sekä siipeilijä, jolla tässä yhteydessä tarkoitetaan jäsentä, joka ei tunnollisesti osallistu joukkueen tavoitteita edistävään toimintaan.

Ryhmän jäsenten vaihtelevat roolit aikaansaavat ryhmään valta-aseman eli hierarkian. Kuten jo aiemmin todettiin, on yksilön roolilla ryhmässä merkittävä vaikutus hänen asemaansa ryhmän sisäisessä hierarkiassa. Carronin ja Eysin (2012) mukaan yksilön asema joukkueen hierarkiassa on lähtökohtaisesti yhteydessä hänen henkilökohtaiseen merkitykseensä ja tärkeyteensä joukkueen tavoitteen saavuttamiseksi suhteessa muihin jäseniin. Mitä tärkeämpi yksilön henkilökohtainen panos on ryhmän tavoitteen kannalta, sitä korkeampi hänen asemansa ryhmän hierarkiassa on. Ryhmän hierarkian muodostuminen on suhteessa ryhmän tavoitteeseen. Mikäli joukkueen tavoite on pelien voittaminen, ne pelaajat, jotka edesauttavat joukkuetta panoksellaan eniten kohti tätä tavoitetta, ovat todennäköisesti korkeassa asemassa. Joukkueen tavoittellessa hauskaa ja rentoa yhdessäoloa ovat sosiaalista ilmapiiriä eniten parantavat yksilöt todennäköisesti hierarkiassa korkealla (Carron & Eys, 2012, 153–154).

Laine (2005) tuo ilmi, että hierarkisten sosiaalisten verkostojen muodostuminen alkaa jo päiväkotiryhmistä lähtien. Tyypillisesti yksilön asema ryhmän hierarkiassa muodostuu hänen persoonansa ja käyttäytymisensä perusteella. Yksilön saama status ryhmässä vaikuttaa hänen käsitykseensä siitä, kuinka hänen tulisi käyttäytyä ja toimia ryhmässä. Näin ollen yksilön käyttäytymisessä hallitsevana osapuolena voi olla joko hänen persoonallisuutensa tai hänen statusensa asettamat reunaehdot (Laine, 2005, 195–196).

3.3.5 Normit ja koheesio

On tavallista, että eri ryhmillä, yhteisöillä ja organisaatioilla on erilaisia toimintamalleja sekä sääntöjä. Näiden tarkoituksena on suunnata ryhmään kuuluvien yksilöiden toimintaa ryhmän tavoitteen kannalta suotuisaksi. Antikainen, Rinne & Koski (2013, 24) mainitsevat tämän näyttäytyvän käytännössä siten, että ryhmän jäsenet odottavat muilta ryhmän jäseniltä tietynlaista käytöstä, jota ei muilta ryhmään kuulumattomilta odoteta. Tämä halutunlainen käytös perustuu ryhmän normeille. Normeilla tarkoitetaan erilaisia sääntöjä, jotka muodostuvat

käskyistä, kielloista sekä suositeltavista toimintatavoista. Rovio ja Kauppinen (2009) mainitsevat, että ryhmän normit voivat olla joko virallisia eli julkilausuttuja säädöksiä tai epävirallisia eli julkilausumattomia sääntöjä. Virallisia normeja ovat yleisesti tiedossa olevat säännöt, kuten harjoitusten kesto ja toimintatavat ja epävirallisia muun muassa puhutavat ja pukeutumiseen liittyvät odottamat (Rovio & Kauppinen, 2009, 64). Usein normit ovat varsin näkymättömiä ja niiden olemassaolo huomataan vasta, kun ryhmän jäsen toimii niiden vastaisesti. Normit aikaansaavat ryhmän jäsenten toiminnan yhdenmukaisuutta ja edesauttavat ryhmän toiminnan suuntaamista kohti asetettua tavoitetta. Normien mukainen toiminta voi johtaa muun muassa ryhmän sisäiseen arvostukseen, aseman paranemiseen tai myönteiseen palautteeseen ja normien vastainen toiminta syrjimiseen, kriittiseen palautteeseen tai jopa ryhmästä erottamiseen (Carron & Eys, 2012, 206).

Ryhmän kiinteys on merkityksellinen ryhmän ominaisuus. Kun joukosta ihmisiä muodostuu ryhmä, esiintyy siellä aina jossain määrin yhteenkuuluvuutta (Rovio, 2009, 156). Laineen (2005) mukaan ryhmän koheesiolla eli kiinteydellä tarkoitetaan ryhmän jäsenten kokemaa vetovoimaa ryhmää ja sen toimintaa kohtaan. Ryhmille, joissa on vahva koheesio, on tyypillistä vahva sitoutuminen sekä ryhmän toimintaan, että muihin ryhmän jäseniin. Vastaavasti ryhmissä, joiden koheesio on heikko, sitoutuminen ja osallistuminen ryhmän toimintaan on vähäistä (Laine, 2005, 190). Ryhmän koheesio muodostumista edesauttaa yksilön kiinnostuneisuus ryhmän toimintaa kohtaan, yksilön statuksen paraneminen ryhmään kuulumisen kautta sekä myönteisen sosiaalisen vuorovaikutuksen onnistuminen ryhmän muiden jäsenten kanssa. Ryhmän vahva koheesio edesauttaa niin ryhmän yksilöitä kuin ryhmän toiminnan tehokkuutta. Ryhmän jäsenten kommunikointi ja toiminnan ohjaaminen on tehokasta sekä ryhmän jäsenet tuntevat olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi (Laine, 2005, 190–191).

Campon ja kollegoiden (2019) tutkimuksen mukaan pelaajat, jotka näkivät itsensä joukkueen jäsenenä, kokivat erilaisia tunteita kuin yksilöt, jotka näkivät itsensä muusta joukkueesta irrallisina pelaajina. Lisäksi tutkimuksessa kävi ilmi, että itsensä joukkueen jäseniksi hahmottavat pelaajat kokivat intensiivisempiä positiivisia tunteita yhteisten tapahtumien aikana kuin muut (Campo ym., 2019). Joukkueen vahva koheesio ei siis pelkästään auta joukkuetta tavoitteensa saavuttamisessa, vaan palkitsee myös joukkueen jäseniä toimintaan osallistumisesta ja panostamisesta.

4 Joukkueurheilun vaikutus minäkuvaan

Tässä luvussa tarkastelemme sitä, kuinka joukkueurheiluharrastus voi vaikuttaa nuoren minäkuvan kehitykseen sekä siihen kytkeytyviin lähikäsitteisiin, kuten itsetuntoon ja identiteettiin. Tavoitteenamme on kuvata kokonaisvaltaisesti niin positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia, joita joukkueurheilukontekstissa voi ilmetä. Minäkuvan rakentumisen tarkastelun näkökulmina ovat joukkueen toimintaympäristö, koetut pätevyyden kokemukset, joukkueessa saatu palaute sekä kokemukset vuorovaikutustilanteissa.

Ahon (1996, 28) mukaan kehityksessä oleellisimmassa roolissa ovat henkilöt, jotka ovat yksilölle merkityksellisimpiä. Peruskouluikäiselle urheilua harrastavalle nuorelle tällaisia henkilöitä ovat vanhemmat, valmentaja ja joukkueetoverit. Minäkuvan kehitys etenee siten, että yksilön saadessa palautetta toiminnastaan eri tilanteissa, hän tarkentaa ja kehittää minäkuvaansa. Yksilö siis rakentaa ja tarkentaa minäkuvaansa vuorovaikutustilanteissa saadun palautteen avulla (Aho, 1996, 28). Burns (1981, 183–184) mukaan myönteisen minäkuvan kehityksen kannalta yksilölle on tärkeää tulla hyväksytyksi, kunnioitetuksi ja pidetyksi, kun taas negatiivisen minäkuvan muodostumista edesauttavat yksilön käytökseen tai fyysisiin ominaisuuksiin perustuvan vähättelyn, pilkkaamisen, kieltämisen tai kritisoinnin kohtaaminen muiden toimesta.

Vveinhardtin, Andriukautienuen ja Fominien (2019) mukaan urheilu luontaisena osana yhteiskuntaamme kärsii samoista ongelmista kuin muutkin yhteiskuntamme osa-alueet. Salasuo, Salasuo, Lehtonen ja Berg (2020) kirjoittavat artikkelissaan siitä, kuinka lasten ja nuorten oikeudet ovat jääneet liikunnassa ja urheilussa taka-alalle, ja kuinka urheiluyhteisön olisi viimein aika poistua omasta kuplastaan, jossa se erottautuu yhteiskunnasta. He toteavat, että urheilun negatiivisiin ulottuvuuksiin ja vaikutuksiin on herätty vasta aivan hiljattain, mutta huomauttavat myös, etteivät ne ole tulleet yllätyksenä (Salasuo ym., 2020, 34–37).

4.1 Turvallinen ympäristö

Turvallinen ympäristö joukkueurheilussa rakentuu valmentajan, pelaajien sekä joukkueen muun taustahenkilöstön vaikutuksesta. Turvallinen ympäristö on edellytys lasten ja nuorten nautinnolliselle ja yksilöllistä kehitystä tukevalle harrastamiselle. Turvallista ympäristöä heikentäviä tekijöitä joukkueurheilussa ovat kiusaaminen, syrjintä ja muu epäasiallinen kohtelu, joilla on merkittäviä vaikutuksia yksilön minäkuvan kehittymiselle, itsetunnon

rakentumiselle sekä itsearvostukselle. Paajanen (2020) mainitsee, että epäasiallinen kohtelu ja syrjintä eri muodoissaan kääntävät urheilusta saatavat positiiviset hyödyt huoleksi lasten ja nuorten vaurioituneesta minäkuvasta, itsetunnosta ja identiteetistä.

Valmentajan osuus joukkueurheilun myönteisten vaikutusten edistäjänä ja sitä kautta nuorten minäkuvan positiivisten vaikutusten myötävaikuttajana on suuri. Valmentajan voi nähdä olevan joukkueen tärkein henkilö, ainakin henkilö, jolla on eniten valtaa joukkueen toimintakulttuuria ja sosiaalista ilmapiiriä tarkasteltaessa. Erityisesti nuorisourheilussa valmentajan merkitys joukkueen johtohahmona korostuu verrattuna esimerkiksi aikuisten urheilujoukkueisiin.

Prichard & Deutsch (2015) korostavat valmentajan ja hänen luomansa ilmapiirin merkitystä nuorten urheilussa joukkueen sisällä nuorten kehityksen kannalta. Motivoiva ja kannustava ilmapiiri voi johtaa hyödyllisiin kognitiivisiin ja tunnepitoisiin reaktioihin ja näin edesauttaa nuoren fyysistä ja psyykkistä kehitystä. Sellaisissa tilanteissa, joissa valmentaja oli onnistunut luomaan motivoivan ja kannustavan ilmapiirin, nuoret raportoivat enemmän nautintoa ja tyytyväisyyttä joukkueessa toimimisesta, lisääntyneitä havaintoja toiminnan tehokkuudesta, vähentyneitä ahdistuksen kokemuksia sekä positiivisia sosiaalisia vuorovaikutustilanteita (Prichard & Deutsch, 2015).

Kosonen (2020) korostaa hyvän toimintakulttuurin merkitystä lapsille ja nuorille terveen itsetunnon kehityksen edesauttajana. Joukkueen toimintakulttuurin luomisessa valmentajan rooli on välttämätön. Brunerin ja kollegoiden (2017) mukaan valmentajan tulisi vaalia identiteetin muodostumista ja myönteistä nuoruusiän kehittymistä hyödyntämällä monipuolisia valmennusmenetelmiä ja joukkuehenkeä nostattavia harjoitteita parantaakseen yhteenkuuluvuutta joukkueessa (Bruner ym., 2017).

Epäpätevä ja epäoikeudenmukainen valmentaja voidaan nähdä yhtenä suurimpana uhkana nuoren minäkuvan kehitystä tukevalle joukkueurheiluharrastustoiminnalle. Peltola ja Kivijärvi (2017) tuovat esiin vuoden 2013 suomalaisen lapsiuhritutkimukseen nojaten, kuinka yli 30 prosenttia kyselyyn vastanneista pojista ja lähes 15 prosenttia tytöistä kohtasivat henkistä väkivaltaa organisoidussa urheilussa valmentajan tai muun ohjaajan toimesta. Tällaista väkivaltaa oli esimerkiksi naurunalaiseksi saattaminen, huudon kohteeksi joutuminen tai uhkailu (Peltola & Kivijärvi, 2017, 11).

Prichardin ja Deutschin (2015) tutkimuksessa kävi myös ilmi nuorten sosiaalisten ja emotionaalisten tarpeiden korrelaatio harrastamista kohtaan. Hauskanpidon, nautinnollisuuden

ja tyytyväisyyden kokemukset joukkueessa ovat sen toimintaan osallistumisen kannalta välttämättömiä. Tilanne, jossa nuoret eivät saavuta näitä kokemuksia, he lopettavat harrastamisen (Prichard & Deutsch, 2015). Valmentajan merkitys näiden kokemusten saavuttamisen kannalta on väistämätön. Valmentaja luo omalla toiminnallaan joukkueeseen toimintaympäristön, jossa nuoret harrastavat. Tämä korostaa entisestään kannustavan ja reilun valmentajan tärkeyttä nuorten urheilussa ja heidän motivaationsa säilymisessä urheilua ja urheilullista elämäntapaa kohtaan.

LIITU-tutkimuksessa (2018) kysyttäessä nuorilta ja lapsilta syitä urheiluseuratoiminnan lopettamiselle, oli seurassa viihtymättömyys heti toiseksi suurimpana lajikohtaisen kiinnostuksen loppumisen jälkeen (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko, 2018). Tähän nojaten Peltola ja Kivijärvi (2017) toteavat, kuinka he uskovat myös aiemmin mainitun valmentajan tai muun toimihenkilön väärinkäytöksen olevan yksi syy urheiluseuratoiminnan lopettamiselle. Heidän mukaansa lapset ja nuoret ovat nykyään tarkkaavaisempia väärinkäytöksen ja väkivaltaisen käyttäytymisen suhteen eivätkä hyväksy sitä (Peltola & Kivijärvi, 2017, 19).

Vveinhardt, Andriukautiene ja Fominiene (2019) tutkivat kiusaamisen ilmenemistä ja seurauksia nuorten urheilun parissa. Tutkimuksessa korostui joukkopainostuksen merkitys, niin henkisellä kuin fyysisellä tasolla. Ilmeni, että fyysisen aggression rooli on näkyvämpi joukkueurheilun kuin yksilöurheilun parissa, ja sitä kohdistettiin pääasiassa fyysisesti heikompiin joukkueovereihin. Tutkijat toteavatkin, että fyysisen aggression ja väkivallan torjuminen oli mahdollista vain, mikäli sen kohde oli fyysisesti tarpeeksi vahva (Vveinhardt, ym., 2019).

4.2 Pätevyyden kokemukset

Minäkuvan kehityksessä pätevyyden kokemukset ovat tärkeässä roolissa (Liimatainen, 2000, 26–27). Joukkueurheilukontekstissa pätevyyden kokemuksissa korostuu erityisesti sosiaalinen sekä fyysinen koettu pätevyys. Laakson, Nupposen ja Telaman (2007) mukaan liikunnan ja urheilun parissa lapsi ja nuori saa kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta sekä sen suorituskyvystä. Nämä kokemukset ovat tärkeitä itsetuntemuksen ja minäkäsityksen kehittymiselle (Laakso ym., 2007, 42).

Liimatainen (2000) tarkoittaa koetulla fyysisellä pätevyydellä ihmisen omaa arviota fyysisten kykyjensä tasosta. Tyypillisesti koetun fyysisen pätevyyden arviot heikkenevät kymmenennen ikävuoden jälkeen, kun lapset alkavat vertailemaan omia suorituksiaan suhteessa muiden suorituksiin. Nuorten lasten kuvaukset omasta fyysisestä pätevyydestä ovat yleisesti varsin epätarkkoja, myöhemmin kuvaukset kuitenkin muuttuvat tarkemmiksi ja realistisemmiksi abstraktin ajattelun avulla (Liimatainen, 2000, 33–34). Findlay ja Bowker (2007) tutkivat jalkapalloa harrastavien nuorten kokemaa fyysistä pätevyyttä, minäkuvaa sekä itsetuntoa. Yksilöt, jotka harrastivat urheilua, joko ammattilaistasolla tai kilpailullisesti, raportoivat paremmin kehittyneitä fyysistä pätevyyttä, minäkuvaa sekä itsetuntoa kuin yksilöt, jotka eivät harrastaneet urheilua millään tasolla (Findlay ja Bowker, 2007).

Lintunen (2015) korostaa tehtäväsuuntautuneisuuden merkitystä myönteisten pätevyydenkokemusten edistäjänä. Hän mainitsee, kuinka nuoret joka tapauksessa vertailevat suorituksiaan toisiinsa ja rakentavat minäkuvaansa tätä kautta, jolloin valmentajan vastuulle jääkin kehittää menetelmiä, jotka suosivat muun muassa urheilijoiden yksilöllisyyttä, yhteistyötä sekä ryhmäytymistä (Lintunen, 2015, 83). Myös Findlay ja Bowker (2007) toteavat tutkimuksessaan käyneen ilmi, että ne urheilevat nuoret, joiden lähtökohtana urheiluun oli tehtävä- tai kilpailusuuntautuneisuus, raportoivat parempaa fyysistä minäkuvaa ja yleistä itsetuntoa kuin nuoret, joilla pääpaino oli voittamisessa. (Findlay ja Bowker, 2007).

Sarlin (1995) määrittelee koetun sosiaalisen pätevyyden tarkoittavan yksilön käsitystä itsestään suhteessa ympäröiviin sosiaalisiin ryhmiin ja yhteisöihin. Sosiaalinen pätevyys pitää sisällään yksilön käsityksen omasta suosiostaan ja asemastaan, käyttäytymisestään sekä tärkeydestään ryhmässä. Hän korostaa sosiaalisen pätevyyden muodostuvan suhteessa muihin yksilön vertaillessa ja arvioidessa itseään muihin samassa sosiaalisessa ympäristössä toimiviin (Sarlin, 1995, 24–25). Sosiaalinen pätevyys ja sen kokemukset muodostuvat vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Joukkueurheiluympäristö on oivallinen näiden kokemusten muodostumisen kannalta. Coşkuner, Büyükcşelebi, Kurak sekä Açak (2021) huomasivat tutkimuksessaan urheilun myötävaikutuksen sosiaalisen pätevyyden kokemusten kertymiselle sekä korostivat niiden merkitystä nuoren kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Loukkaantumiset ovat valitettavan suuri osa urheilua, niin myös joukkueurheilua, ja niitä esiintyy lajista riippumatta. Weinbergin ja Gouldin (2015) mukaan loukkaantumisella tarkoitetaan jotain vammaa, tilapäistä tai jopa pysyvää, joka estää urheilijan osallistumisen joukkueen toimintaan. Loukkaantumiset, erityisesti pitkäaikaiset, ovat raskaita aikoja

urheilijoille, jolloin tunneskaala on yleisesti varsin melankolinen. He mainitsevat masentuneisuuden, turhautuneisuuden sekä ahdistuksen tunteiden olevan yleisiä tunteita, joita urheilijat kokevat loukkaantuneena. Loukkaantuneena urheilija ei pysty osallistumaan joukkueen toimintaan, ja urheilijan ”arvo” joukkueelle voidaan nähdä mitättömänä (Weinberg & Gould, 2015, 457–462).

Von Rosen, Fridén, Frohm sekä Kottorp (2018) toivat tutkimuksessaan esille loukkaantumisen vaikutusta nuorelle urheilijalle, sekä sen merkitystä erityisesti nuoren urheilijaidentiteetille sekä minäkuvalle. Loukkaantuminen on vakava uhka nuoren urheilijaidentiteetille, sillä nuoren ollessa kyvytön osallistumaan joukkueen toimintaan, hän saattaa kyseenalaistaa tai jopa kadottaa identiteettinsä. Tutkijat huomasivat loukkaantumisten myös heikentävän nuoren minäkuvaa ja itsetuntoa, kun urheilija ei kyennyt saavuttamaan pätevyyden kokemuksia urheilun kautta (Von Rosen ym., 2018).

4.3 Palautteen merkitys

Minäkuvan kehitysprosessin kannalta palautteen merkitys on suuri. Yksilö saa toiminnastaan palautetta muilta ihmisiltä, jota hän vertaa omaan minäkuvaansa ja palautteen tulkinnan jälkeen hän jäsentää ja kehittää minäkuvaansa saamansa palautteen pohjalta (Aho, 2005, 33). Burns (1982, 164) mukaan minäkuvan kehityksen kannalta on tärkeää palaute sellaisilta henkilöiltä, jotka ovat yksilölle merkityksellisiä ja joita hän arvostaa. Joukkueurheiluympäristössä näitä yksilön arvostamia henkilöitä, joilta palautetta vastaanotetaan, ovat valmentaja sekä vertaiset eli joukkueoverit.

Smoll ja kollegat (1993) korostavat artikkelissaan valmentajan positiivisten arvioiden sekä rakentavan palautteen olevan merkittävässä roolissa minäkuvan kehitykselle erityisesti niille nuorille, joiden minäkuva on heikommalla tasolla. Tutkijat huomasivat myös valmentajan antamien teknisten ohjeiden olevan yhteydessä parempaan lajikohtaiseen suorituskyykyyn. Parempi lajikohtainen suorituskyyky edesauttoi positiivisemmän minäkuvan kehitystä nuorilla urheilijoilla (Smoll ym., 1993).

Carpentier ja Mageau (2016) tutkivat palautteen merkitystä urheilijoille sekä heidän tilannekohtaisiin näkemyksiin pätevyydestään. He huomasivat, että kehittävä palaute oli positiivisesti yhteydessä urheilijoiden kokemaan pätevyyteen. Kehittävä palaute antoi urheilijoille mahdollisuuksia oman pätevyytensä kehittämiseen. Toisaalta he huomasivat myös,

että urheilijan saadessa paljon kehittävää palautetta, urheilija tiedosti, että korkea pätevyyden taso oli vielä saavuttamatta (Carpentier & Mageau, 2016).

Badami, Vaez Mousavi, Wulf sekä Namazizadeh (2011) tutkivat palautteen laadun yhteyttä koettuun pätevyyteen sekä motivaatioon. Tutkimuksessaan he huomasivat, että positiivinen ja informatiivinen palaute oli yhteydessä parempiin koettuihin pätevyyden kokemuksiin. Samalla kävi ilmi, että negatiivinen palaute antaa yksilölle heikentyneen käsityksen omasta pätevyydestä ja laskee motivaatiota toimintaa kohtaan (Badami ym., 2011).

4.4 Vuorovaikutus

Joukkueurheilun harrastaminen luo nuorille sosiaalisia mahdollisuuksia olla yhdessä muiden vertaisten kanssa ja luoda vuorovaikutussuhteita. Allen (2003) havaitsi tutkimuksessaan, että nuoret raportoivat urheilun harrastamisen syyksi yhä useammin juuri sosiaaliset syyt. Läheisten sosiaalisten suhteiden muodostuminen ja hauskanpito muiden joukkuekavereiden kanssa korreloivat vahvasti nuorten motivaatiossa urheilun harrastamisen sekä ja urheilusta nauttimisen kanssa (Allen, 2003).

Bruner ja kollegat (2017) huomasivat tutkimuksessaan joukkueurheiluharrastustoiminnassa mukana olleiden nuorten vahvan sosiaalisen identiteetin muodostuneen positiivisten vuorovaikutussuhteiden sekä kuuluvuuden tunteen kautta. Vahvan sosiaalisen identiteetin muodostuminen tutkimuksen mukaan edesauttoi nuoren persoonallista ja sosiaalista kehittymistä, tavoitteenasettelu- sekä aloitekykyä. Tämä tukee nuorta hänen siirtyessään nuoruudesta varhaisaikuisuuteen ja siirtymävaiheen mukana tulevista haasteista. Urheilujoukkueessa vertaisten rooli yksilön identiteetin muodostumiselle nuoruusiän aikana on kiistaton. Jaetut myönteiset kokemukset vuorovaikutustilanteissa ja vertaisilta saatu palaute auttavat nuorta rakentamaan vahvempaa minäkuvaa sekä identiteettiä (Bruner ym., 2017).

Joukkueurheilussa ehkä merkittävin positiivista vuorovaikutusta uhkaava tekijä on kiusaaminen. Urheilukontekstissa kiusaamisen syitä voivat olla kateellisuus, kilpailu, ulkomuoto ja kostonhalu (Vveinhardt ym., 2019). Joukkueurheilussa yksi tyypillinen kiusaamisen muoto on joukkueen ”mielipiteen” manipuloiminen tiettyä joukkueen jäsentä vastaan (Veinhardt ym., 2019). Kiusaaja siis tietoisesti pyrkii korostamaan tai kyseenalaistamaan kiusatun urheilullisia suorituksia tai merkitystä joukkueelle. Esimerkiksi kiusatun epäonnistuneita suorituksia saatetaan käyttää häviämisen selityksenä. Tämä saattaa

pahimmillaan johtaa tilanteeseen, jossa kiusatun yksilön onnistuneet urheilulliset saavutuksetkaan eivät välttämättä muuta tilannetta ja hän on jumissa tilanteessa, johon hän ei itse voi vaikuttaa. Jatkuva muiden väheksyntä omia suorituksia kohtaan johtaa väistämättä vääristyneeseen minäkuvaan ja heikentyneeseen itsetuntoon. Vveindhart, Fominiene ja Andriukaitiene (2020) mainitsevat tutkimuksessaan käyneen ilmi, että 10,8 prosenttia haastatelluista urheilijoista koki jonkinasteista kiusaamista joukkueessaan. Huomattavaa on kuitenkin näkökulma, jonka mukaan joukkueurheilijat kertoivat kiusaamisestaan luotettavalle aikuiselle huomattavasti yksilöurheilijoita vähemmän (Vveinhardt ym., 2020).

Joukkueurheilukontekstissa koetulla kiusaamisella voi olla merkittäviä negatiivisia vaikutuksia nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Jatkuvasti toistuvat fyysiset kiusaamisteot ja psyykinen kiusaaminen voivat heikentää nuoren omantunnon arvoa ja itseluottamusta. Huomionarvoista on, että usein tämä itseluottamuksen heikentyminen heijastuu myös muihin osa-alueisiin yksilön elämässä. Yksilö ei välttämättä uskalla kokeilla uusia asioita ja ajattelee omaa osaamistaan vähättelevästi. Joukkuekiusaaminen voi myös aiheuttaa yksilön erkaantumisen joukkueesta, joka on yksi tavallinen puolustusmekanismi yksilön halutessa vältellä kiusaamistilanteita (Vveinhardt ym., 2019). Harmittavan usein kiusaaminen joukkueurheilussa johtaa tilanteeseen, jossa kiusattu joutuu lopettamaan harrastuksensa, vaikka muuten hän olisi motivoitunut pelaamaan.

5 Pohdinta

Tämän tutkielman taustalla on yhteiskunnallisesti ajankohtaisen ja tärkeän aiheen lisäksi omat henkilökohtaiset motiivimme, kiinnostuneisuus ja lukuisten vuosien osallisuus seuratoimintaan ja joukkueurheilun. Molemmilla kirjoittajista on pitkä yhteinen historia joukkueurheilun parista, myös kilpatasolla, joten aihe näyttäytyy meille mielenkiintoisena. Olemme molemmat nähneet urallamme joukkueurheiluharrastuksen ja -yhteisöön kuulumisen moninaiset vaikutukset, jotka ovat näyttäytyneet niin yleisesti tunnetumpien positiivisten kuin vähemmän tutkittujen negatiivisten vaikutusten muodossa.

Ennakkokäsityksenämme oli, että joukkueurheiluharrastus vaikuttaa peruskouluikäisen nuoren minäkuvan rakentumiseen nimenomaan positiivisesti. Samalla halusimme kuitenkin tuoda esiin myös mahdollisia negatiivisia vaikutuksia, jotka ovat nousseet yhteiskunnallisen keskustelun aiheeksi vasta aivan viime vuosina.

Tämän luvun alussa esitämme yhteenvetoa ja tulkintoja joukkueurheiluharrastuksen vaikutuksista peruskouluikäisen nuoren minäkuvan kehitykselle. Tarkastelemme myös tutkielmamme luotettavuutta ja eettisyyttä. Tämän jälkeen pohdimme jatkotutkimusmahdollisuuksia, jotka ovat ajankohtaisia pro gradu -tutkimuksemme kannalta.

5.1 Yhteenvetoa ja tulkintoja

Kuten edellä on todettu, joukkueurheilulla voi olla lukuisia vaikutuksia nuoren minäkuvan kehittymiselle. Nämä vaikutukset voivat näyttäytyä niin positiivisina kuin negatiivisina ja niiden seuraukset voivat olla hyvin kauaskantoisia. Parhaimmillaan joukkueurheiluharrastus voi olla nuoren elämässä valtava ja merkittävä voimavara, mutta sillä on myös mahdollisuus olla pahimmassa tapauksessa nuoren kokemusta itsestään rappeuttava, jopa tuhoava ilmiö. Tarkastelimme joukkueurheilun vaikutuksia minäkuvan kehitykselle erottamalla siihen liittyviä näkökulmia toisistaan. Tämän erottelun muodostimme eri tutkijoiden mainitsemien minäkuvan rakentumiseen vaikuttavien näkökulmien avulla. Tarkastelussa olleita minäkuvan rakentumiseen vaikuttavia näkökulmia olivat joukkueen toimintaympäristö, pätevyyskokemukset, joukkueessa saatu palaute sekä vuorovaikutus ja siihen kytkeytyvät ryhmäilmiöt.

Turvallisen toimintaympäristön merkitys nuoren minäkuvan kehittymiseen on olennainen. Joukkueen toimintaympäristö rakentuu joukkueen valmentajasta, pelaajista sekä muusta joukkueen toimintaan osallistuvasta taustahenkilöstöstä. Kuten Prichardin ja Deuschin (2015)

tutkimuksessa kävi ilmi, kannustava ja motivoiva ilmapiiri joukkueessa on yhteydessä parempaan psyykkiseen kehitykseen. Tämä osaltaan auttaa terveen minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä. Epäpätevä ja erityisesti epäoikeudenmukainen valmentaja on merkittävä uhka nuoren minäkuvalle ja yksilölliselle kehitykselle. Valmentajan henkinen väkivalta, kuten naurunalaiseksi saattaminen ja yksilöllisten virheiden korostaminen uhkaa nuoren minäkuvaa ja itsearvostusta sekä osaltaan heikentää joukkueen turvallisen ja kehittävän toimintaympäristön toteutumista.

Valmentaja, joka moittii jokaisen epäonnistuneen suorituksen jälkeen, vaatii mahdottomia tai antaa peliaikaa vain omille suosikeilleen, ei varmasti ainakaan paranna nuoren minäkuvaa ja itsetuntoa. Blomqvist ja kollegat (2018, 54–55) huomasivat tarkastellessaan syitä nuorten urheiluharrastamisen lopettamiselle, että esiin nousivat vahvasti muun muassa kokemukset joukkueeseen kuulumattomuudesta ja siellä viihtymättömyydestä. Nämä voidaan nähdä näkökulmina, joihin valmentaja omalla toiminnallaan joukkueessa voi vaikuttaa. Lisäksi Peltola ja Kivijärvi (2017) nostivat esiin lapsiuhritutkimuksen, jossa selvisi hälyttäviä tutkimustuloksia henkisen väkivallan kohteeksi joutuneista nuorista valmentajan tai muun organisaatiossa toimivan aikuisen toimesta. Valmentajien ja muun henkilökunnan kuuluisi toimia aina nuorille turvallisina ja kannustavina aikuisina, jotta nuoret uskaltaisivat tuoda esiin mahdollisia ongelmiaan ja saada niihin ratkaisuja. Aikuisten ei tulisi koskaan olla näiden ongelmien lähde.

Liimataisen (2000) mukaan pätevyyden kokemukset ovat tärkeässä roolissa minäkuvan muodostumisessa. Fyysiset pätevyyden kokemukset joukkueurheilukontekstissa liittyvät usein onnistuneisiin urheilullisiin suorituksiin. Kuten Findlayn ja Bowkerin (2007) tutkimuksessa kävi ilmi, urheilua harrastaneiden nuorten fyysiset pätevyyden kokemukset olivat yhteydessä minäkuvan parempaan kehitystasoon ja itsetuntoon verrattuna urheilua harrastamattomiin nuoriin. Nuoren kyvyttömyys osallistua joukkueen toimintaan, esimerkiksi loukkaantuneena voi johtaa tilanteeseen, jossa yksilö ei kykene saamaan pätevyyden kokemuksia. Tällä voi olla musertavia vaikutuksia yksilön minäkuvalle sekä urheilijaidentiteetille, kuten Von Rosenin ja kollegoiden (2018) tutkimustulokset osoittavat.

Minäkuvan kehittymisen kannalta palautteen merkitys yksilölle on huomattava. Yksilön saaman palautteen avulla hän kykenee vertaamaan sitä minäkuvaansa ja näin jäsentää sekä kehittää sitä (Aho, 2005). Yksilön saamalla palautteella on eniten painoarvoa niiltä henkilöiltä, joita yksilö itse arvostaa eniten. Näitä henkilöitä joukkueurheilukontekstissa ovat erityisesti

valmentaja ja joukkueoverit. Kuten Smoll ja kollegat (1993) havaitsivat, valmentajan antaman palautteen ja lajikohtaisten teknisten ohjeiden merkitys oli huomattava erityisesti niille yksilöille, joiden minäkuva oli negatiivissävytteinen.

Vuorovaikutus on välttämätön osa kaikkea ryhmätoimintaa, niin myös urheilujoukkueessa. Se auttaa ryhmää ohjaamaan toimintaansa sekä ryhmässä toimivien yksilöiden yksilöllisiä valintoja vuorovaikutustilanteissa. Joukkueessa tapahtuva vuorovaikutus vertaisten kanssa auttaa yksilöä luomaan merkittäviä vuorovaikutussuhteita. Allen (2003) mainitsikin tutkimuksessaan, että yhä useammin urheiluharrastuksen syiksi mainittiin juuri sosiaaliset, vuorovaikutukseen liittyvät syyt. Myös Brunerin ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa kävi ilmi, myönteiset kokemukset vuorovaikutustilanteissa auttavat nuorta rakentamaan vahvempaa minäkuva ja identiteettiä. Joukkueen, kuten minkä tahansa muun ryhmän vuorovaikutus ei ole aina rakentavaa ja positiivissävytteistä, kuten tutkielmamme osoittaa. Joukkueurheilukontekstissa esiintyy yhtä lailla kiusaamista kuin esimerkiksi kouluissa ja työpaikoilla. Kuten Vveinhardtin ja kollegoiden (2019) tutkimuksessa havaittiin, kiusaaminen heikentää nuoren näkemystä itsestään, itseluottamusta sekä itsetuntoa. Tämä heijastuu usein myös elämän muille osa-alueille, ja vaikutukset voivat näkyä nuoren toiminnassa hyvinkin pitkän aikaa.

Urheilussa, mutta erityisesti joukkueurheilussa vallitsee aina tiettyjä normeja, jotka ohjaavat niin joukkueen kuin joukkueen jäsentenkin toimintaa kohti asetettuja tavoitteita. Normit yleensä liittyvät joukkueurheilussa vuorovaikutukseen, toimintaan ja yhdenmukaiseen pukeutumiseen. Yleisesti normit ovat epävirallisia ja kirjoittamattomia ja niiden olemassaolo huomataankin vasta niistä poiketessa. Lähtökohtaisesti normit ovat joukkueen yhdenmukaisuutta ja koheesiota lisääviä säännöksiä ja niihin suhtaudutaan varsin myönteisesti. Parhaimmillaan ne auttavat yksilön minäkuvan rakentumisessa. Kuitenkin yksilön kokiessa joukkueen normit omaa minäkuva haastaviksi ja horjuttaviksi säännöiksi, voi niiden pakonomainen noudattaminen aiheuttaa ahdistusta ja epämiellyttäviä tunteita.

Eri yhteisöissä ja ryhmissä vallitsee aina niihin kuuluvien jäsenten välillä erilaisia rooleja, niin myös joukkueurheilussa. Roolit muodostuvat yksilön ominaisuuksien ja joukkueen tavoitteiden kautta siten, että yksilön rooli tukee mahdollisimman optimaalisesti joukkueen tavoitteen saavuttamista. Yksilön rooli voi olla yhteydessä esimerkiksi hänen liikunnallisiin suorituksiinsa tai sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin. Yksilön saadessa hänen omiin ominaisuuksiinsa ja valmiuksiinsa hyvin kytkeytyvän roolin, on todennäköistä, että hänen motivaationsa joukkueen

toimintaa kohtaan kasvaa. Tämä tukee hänen käsitystään itsestään. Mikäli yksilön rooli poikkeaa hänen omista odotuksistaan ja toiveista suhteessa joukkueen toimintaan, voi tuloksena olla heikentynyt asema joukkueessa ja halu toimia osana sitä.

5.2 Luotettavuuden pohdinta ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Tutkielmamme luotettavuutta pohtiessa on oleellista mainita minäkuvan käsitteen moniulotteisuus ja vaikeaselkoisuus. Käyttämässämme lähteissä minäkuvan ja siihen liittyvien lähikäsitteiden määritelmät olivat osittain poikkeavia, jopa päällekkäisiä. Kuten Burns (1982) ja Aho (2005) kiteyttävät, minäkuvan kehityksen tutkiminen on ongelmallista. Ongelmat liittyvät muun muassa tutkijoiden välisiin erimielisyyksiin minäkuvan määrittelystä, riittämättömiin tutkimusmenetelmiin sekä itseraportoitujen tulostekniikoiden heikkouteen (Burns, 1982, 30; Aho, 2005, 21). Tämä tutkimusmenetelmien heikkous voidaan nähdä oleellisena kyselytutkimuksien luotettavuutta tarkasteltaessa. Kyselyihin vastaavien välillä voi ilmetä eroja käsitteiden ymmärtämisessä sekä tulkitsemisessä, joka voi osaltaan vaikuttaa saatujen vastausten luotettavuuteen.

Tutkielmamme luotettavuutta pohdittaessa nousee myös vahvasti esiin se tosiasia, että käyttämämme lähteet esimerkiksi kiusaamiseen ja syrjimiseen liittyen perustuvat lähes poikkeuksetta yksilöiden omiin kokemuksiin ja näkemyksiin erilaisista vuorovaikutustilanteissa tapahtuneista teoista. Kiusaamisen ja syrjinnän kokeminen perustuu aina yksilön omiin käsityksiin ja tulkintoihin. Yksilöiden välillä kuitenkin väistämättä on eroja tilanteissa, joissa kiusaamista ja syrjintää tulkitaan, se mikä yhdelle on kiusaamista, ei välttämättä sitä jollekin toiselle ole.

Jatkotutkimusmahdollisuuksia pohdittaessa on selvää, että urheilun positiiviset vaikutukset yksilölle niin yksilö- kuin joukkueurheilunkin osalta ovat olleet tiedossa jo pitkään, ja niitä avaava tutkimustieto on runsasta. Salasuo, Lehtonen ja Berg (2020) mainitsevat, että urheilun mahdolliset haittavaikutukset ja negatiiviset puolet ovat huomattavasti vähemmän tutkittu näkökulma, erityisesti lasten ja nuorten osalta. Yhteiskunnallisen keskustelun aiheeksi urheilun haittavaikutukset ovatkin nousseet vasta aivan viime vuosina.

Jatkotutkimusmahdollisuuksien osalta haluamme vielä nostaa esiin, että minäkuvan ja sen lähikäsitteiden, identiteetin sekä itsetunnon, määritelmät voivat lähteestä riippuen olla toistensa synonyymejä tai poiketa toisistaan (Aho, 2005, 21), ja niiden määrittely ja mittaaminen on

yleisesti hyvin haastavaa (Burns, 1982, 30). Tästä johtuen emme ole vielä varmoja, haluammeko suunnata tulevaa tutkimustamme näiden käsitteiden pohjalle perustuen. Sen sijaan näemme mielenkiintoisena mahdollisuuden nimenomaan joukkueurheilussa esiintyvän syrjinnän ja kiusaamisen tutkimukselle.

Salasuo ja kollegat (2020) tuovat esille, että Suomessa kiusaamisen vastaisella työllä on vahvat perinteet, kuitenkin nuorten liikunnan ja urheilun saralla aiheeseen ollaan vasta heräilemässä. Lisäksi he mainitsevat, että kiusaamista koskeva julkinen keskustelu nuorten liikunnassa ja urheilussa on varsin niukkaa (Salasuo ym., 2020). Marracho, Pereira, Nery, Rosado ja Coelho (2021) korostavat omassa artikkelissaan kiusaamiskäyttäytymistä urheiluympäristössä käsittelevän tutkimustiedon olevan varsin vähäistä. Jatkotutkimusaiheita pohtiessaan he nostavat esille, että kiusaamiskäyttäytymistä sekä sen vaikutusta tulisi tutkia tarkemmin (Marracho ym., 2021). Tähän aiheeseen perehtymisen ja siitä tutkimustiedon tuottamisen koemme oman taustamme huomioiden henkilökohtaiseksi, mutta myös laajemmassa mittakaavassa yhteiskunnallisesti tärkeäksi tavoitteeksi.

Lähteet

- Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Helsinki: Oy Edita AB
- Aho, S. (2005). Minä. Teoksessa Laine, K. *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Aho, S. (1997). Minä. Teoksessa S, Aho & K, Laine. *Minä ja muut*. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.
- Allen, J. (2003). Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(4)
- Antikainen, A., Rinne, R. & Koski, L. (2013). *Kasvatussosiologia* (5. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Badami, R., Vaez Mousavi, M., Wulf, G & Namazizadeh, M. (2011). Feedback After Good Versus Poor Trial Affects Intrinsic Motivation. *Research Quarterly For exercise and Sport* 82(2)
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2018). Urheilu- ja seuraharrastaminen. Tutkimuksessa: LIITU 2018.
- Bruner, M., Balish, S., Forrest, C., Brown, S., Webber, K., Gray, E., McGuckin, M., Keats, M., Rehman, L & Shields, C. (2017). Ties That Bond: Youth Sport as a Vehicle for Social Identity and Positive Youth Development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(2)
- Burns, R. (1981). *The Self Concept – Theory, measurements, development and behaviour*. London: Longman
- Burns, R. (1982). *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart & Winston
- Burr, V. (2004). *Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Campo, M., Champely, S., Louvet, B., Rosnet, E., Ferrand, C., Pauketa J & Mackie D. (2019). Group-Based Emotions: Evidence for Emotion-Performance Relationships in Team Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(1)
- Carpentier, J & Mageau, G. (2016). Predicting Sport Experience During Training: The Role of Change-Oriented Feedback in Athletes' Motivation, Self-Confidence and Needs Satisfaction Fluctuations. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 38
- Carron, A & Eys, M. (2012). *Group dynamics in sport*. West Virginia: Data Reproductions Corp.
- Côté, J & Fraser-Thomas, J. (2007). *Youth involvement in sport*. In P.R.E Crocker (Ed.), *Sport Psychology: A Canadian perspective* (266-294). Toronto: Pearson Prentice Hall.

- Coşkuner, Z., Büyükçelebi, H., Kurak, K. & Açak, M. (2021). Examining the Impact of Sports on Secondary Education Students' Life Skills. *International Journal of Progressive Education* 17(2).
- Findlay, L. & Bowker, A. (2007). The Link between Competitive Sport Participation and Self-concept in Early Adolescence: A Consideration of Gender and Sport Orientation. *J Youth Adolescence* (2009) 38:29–40.
- Fogelholm, M. (2005). Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim). *Terveysliikunta*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hämäläinen, K. (2015). Suomalaisen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-kustannus.
- Härkönen, A. (2009). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus.
- Jaakkola, T, Liukkonen, J & Sääsکیlahti, A. (2013). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jauhiainen, R & Eskola, M. (1994). *Ryhmäilmiö*. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008). *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Kiviniemi, K. (2010). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R, Valli. & J, Aaltola. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (3., uudistettu ja täydennetty painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kosonen, H. (2020). Häirinnällä ei ole sijaa urheilussa. Teoksessa P, Berg., K, Lehtonen. & M, Salasuo (toim.). *"Siitä on pikemminkin vaiettu" Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa*.
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.
- Laakso, L., Nupponen, H., Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P, Heikinaro-Johansson & T, Huovinen. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.
- Laine, K. (2005). *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.

- Liimatainen, E. (2000). *Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla*. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.
- Lintunen, T. (1998). Minäkäsityksen kehitys kouluiässä. Teoksessa E-L. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen & A. Pönkkö (toim.). *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa*. Oulun Yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 10.
- Lintunen, T. (2000). Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?* : Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II : tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Lintunen, T. (2015). Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-kustannus.
- Lintunen, T & Rovio, E. (2009). Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa E, Rovio, T, Lintunen & O, Salmi (toim.). *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Liikuntatieteellinen Seura. Julkaisuja 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Lintunen, T., Forsblom, K & Pulkkinen, S. (2015). Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen. Teoksessa Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-kustannus.
- Lämsä, J. (2009). Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus.
- MacClancy, J. (1996). Sport, Identity and Ethnicity. Teoksessa J. MacClancy (toim.). *Sport, Identity and Ethnicity*. Oxford International Publishers Ltd.: Berg.
- Marracho, P., Pereira, A., Nery, M., Rosado, A & Coelho, E. (2021). Is young athletes' Bullying behaviour different in team, combat or individual sports? *Motricidade*, 17(2).
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. [Adobe Digital Editions -versio]. Haettu osoitteesta <https://www-booky-fi.pc124152.oulu.fi:9443/lainaa/1234>
- Ojanen, M. (1996). *Mikä minä on? :Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen*. Tampere: Kirjatoimi.
- Paajanen, M. (2020). Sateenkaaren tällä puolen: yhdenvertaisuuden edistäminen ja syrjinnän torjuminen urheilussa ja koululiikunnassa. Teoksessa Berg, P., Lehtonen, K & Salasuo, M. ”Siitä on pikemminkin vaiettu” *Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa*.

- Peltola, M. & Kivijärvi, A. (2017). Sport and structured leisure as sites of victimization for children and young people in Finland: Looking at the significance of gender and ethnicity. *International Review for the Sociology of Sport*.
- Prichard, A & Deutsch, J. (2015). The Effects of Motivational Climate on Youth Sport Participants. *Physical Educator*, 72(5)
- Rovio, E. (2009). Tavoitteellinen ryhmätoiminta. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.). *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Liikuntatieteellinen Seura. Julkaisuja 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Rovio, E. (2009). Ryhmän kiinteys eli koheesio. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.), *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Liikuntatieteellinen Seura. Julkaisuja 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Rovio, E. & Kauppinen, A. (2009). Ryhmädynamiikka ja ryhmän suhdejärjestelmät. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.), *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Liikuntatieteellinen Seura. Julkaisuja 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Salasuo, M., Lehtonen, K. & Berg, P. (2020). Kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen kohtelu liikunnassa ja urheilussa – ”Tuliko tämä oikeasti jollekin yllätyksenä?”. *Liikunta ja Tiede* 2/20.
- Salmela, J. (2006). *Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina*. Chydenius-instituutin tutkimuksia, 1/2006. Kokkola: Jyväskylän yliopisto, Chydenius-instituutti.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?* Haettu osoitteesta https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Sarlin, E. (1995). *Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaation tekijänä*. Jyväskylä: Printing House and Sisäsuomi Oy.
- Smoll, F., Smith, R., Barnett, N. & Everett, J. (1993). Enhancement of Children's Self-Esteem Through Social Support Training for Youth Sport Coaches. *Journal of Applied Psychology* 78(4)
- Telama, R. (2000). Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä. Teoksessa M. Miettinen. *Haasteena huomisen hyvinvointi: Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? : Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II : tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Von Rosen, P., Fridén, C., Frohm, A & Kottorp, A. (2018). Young, talented and injured: Injury perceptions, experiences and consequences in adolescent elite athletes. *European Journal of Sport Science* 18(4)

- Vuori, I. (2005). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I, Vuori. S. Taimela & U, Kujala. (toim). *Liikuntalääketiede*. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Vveindhart, J., Fominiene, V & Andriukaitiene, R. (2020). The dark side of sport: Managerial bullying and harassment challenges in different types of sports. *The Journal of Business Economics & Management*. 21(6)
- VVeinhardt, J., Andriukautiene, R. & Fominiene, V. (2019). Encounter with Bullying in Sport and Its Consequences for Youth: Amateur Athletes' Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*
- Weinberg, R. & Gould, D. (2015). *Foundation Of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.