

## **TAVOITESUUNTAUTUNEISUUS, ITSEARVOSTUS JA SUORITUSAHDISTUNEISUUS HIIHTOURHEILJOILLA**

"Talent is important, but when competitors are equal in  
ability, - motivation can provide the margin of victory"

"Kyvykkyys on tärkeää, mutta kun kilpailijat ovat  
kyvyiltään tasavertaisia, - motivaatio voi tarjota voiton"

(A.Craig Fisher, 1976, 222.)

Nina Hirsiaho-Murphy

Psykologian pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Psykologian laitos

kevät 1997

Käsillä olevasta psykologian pro gradu -tutkimuksesta on tarkoitus kirjoittaa myös lyhennetty englannin kielinen versio myöhemmin vuonna 1997. Kyseinen lyhennelmä on osa kansainvälistä, European Masters' Degree in Exercise and Sport Psychology, tutkintoa.

There will be a shortened English version of this Psychology Masters' thesis available later in 1997. This version will be part of the European Masters' Degree in Exercise and Sport Psychology.



Samalla haluan suurta kiitosta osoittaen omistaa tämän psykologian pro gradu -työn vanhemmilleni sekä aviomiehelleni. He ovat kärsivällisyydellään mahdollistaneet sisäisen motivaatiokipinän syttymisen ja sen ylläpidon tutkimusta suorittaessani.

In this context, I would like to dedicate this Psychology Masters' thesis, with my greatest gratitude, to my parents and husband. Their patience has made it possible for me to gain and maintain a flame of intrinsic motivation while working with this study.

# TIIVISTELMÄ

## TAVOITESUUNTAUTUNEISUUS, ITSEARVOSTUS JA SUORITUSAHDISTUNEISUUS HIIHTOURHEILJOILLA

Nina Hirsiaho-Murphy

Ohjaajat: Antero Toskala (psyk.laitos)  
Jarmo Liukkonen (liik.kasv.laitos)  
Carl-Erik Mattlar (Rorschach)

Psykologian pro gradu -tutkimus  
tammikuu 1997  
Jyväskylän yliopisto

154 sivua, 16 liitettä

Tutkimuksen päätarkoituksena oli kartoittaa suomalaisten hiihtourheilijoiden tavoitesuuntautuneisuutta, itsearvostusta ja suoritusahdistuneisuutta. Päämuuttujien lisäksi tutkin vanhempien läsnäolon urheilijalle aiheuttaman ahdistuneisuuden sekä taustamuuttujien, iän, lajin ja edustustason, vaikutuksia em. päämuuttujiin. Tutkimus toteutettiin vuonna 1994. Tutkimuksen kohteena olivat 29 huippu-urheilijaa: 15 hiihtäjää ja 14 yhdistetyn (hiihdon + mäkihypyn) harrastajaa. Iältään urheilijat olivat 14 - 22-vuotiaita.

Tavoitesuuntautuneisuutta kartoitin TEOSQ-testin (Duda & Nicholls, 1989) avulla. Itsearvostuksen tutkimiseksi käytin Rosenbergin (1965) itsearvostustestin suomenkielistä 'Millainen minä olen'-versiota. Spielbergerin, Gorsuchin ja Lushenen (1970) STAIN tilanneahdistuneisuutta mittaavaa testiä hyödynsin tutkittavien kilpailuahdistuneisuuden kartoittamisessa Liukkoson (1994) kilpailuahdistuneisuutta mittaavan testin sekä Folsteinin ja Lurian (1973) janamittauksen ohella. Janamittauksella suoritin myös urheilijoiden harjoitusahdistuneisuuden määrittämisen. Spielbergerin ym. (1970) STAIN yleistä ahdistuneisuutta tutkivaa testiä käytin puolestaan tutkittavien piirreahdistuneisuuden selvittämiseksi. Urheilijat suorittivat myös Cesarecin ja Marken (1964) CMPS-persoonallisuustestin, jonka tuloksia ei kuitenkaan hyödynnetty tämän tutkimuksen osalta. Laadullisina tutkimusmenetelminä käytin teemoittain etenevän henkilökohtaisesti rakentamani haastattelun ohella, tiedostamatonta kvalitatiivista tietoa tarjoavaa Rorschach-tutkimusta. Rorschachin suoritti 13 urheilijaa, jotka sijoittuivat TEOSQ-testissä ääripäihin johonkin tavoitesuuntautuneisuuden neljästä profiilista: (T+K+), (T+K-), (T-K+) tai (T-K-). Kyselylomakkeilla, haastattelulla ja Rorschachilla kerättyjä tietoja tutkin myös tapaustutkimuksena, jossa tarkastelin vastakohtina ns. toivottua 'huippusuoriutujan' ja ei-toivottua 'alisuoriutujan' persoonallisuutta.

Tutkimuksen tuloksia tarkastelin lähinnä Robertsin (1992) motivaation dynaamisen prosessin viitekehykseen pohjautuvan teoreettisen viitekehyksen avulla. Tutkimuksen tulokset osoittivat hypotesini mukaisesti urheilijoiden korkean

tavoitesuuntautuneisuuden sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuuden osalta korkean itsearvostuksen sekä alhaisen tilanne- ja piirreahdistuksen. Päämuuttujien, taustamuuttujien ja vanhempien läsnäolon aiheuttaman ahdistuneisuuden välisiä yhteyksiä tutkin myös em. psykometrinen testien ja laadullisen aineiston avulla. Tutkimuksen muuttujien välisenä päätuloksena voidaan pitää hypoteesin mukaista itsearvostuksen ja yleisen ahdistuneisuuden välistä negatiivista yhteyttä, joka oli tilastollisesti erittäin merkitsevä yhdistetyn urheilijoilla ja kohtalainen hiihtäjillä.

Johtopäätöksenä voidaan tutkimuksen tapauskuvausten avulla todeta korkean tehtäväsuuntautuneisuuden, korkean itsearvostuksen ja alhaisen ahdistuneisuuden omaava huippusuoriutujapersoonallisuus hyvin toimivaksi ja suositeltavaksi yhdistetyn kansainvälisellä edustustasolla. Sen sijaan alhaisen tehtäväsuuntautuneisuuden, alhaisen itsearvostuksen ja korkean ahdistuneisuuden sävyttämä alisuoriutujan persoonallisuus ei ole hiihdon kansallisella edustustasolla tehokkaasti toimiva eikä suositeltava. Valmentajalle em. tiedot ovat avuksi suoritusta tehostavaa motivaatioilmastoa luotaessa.

Avainsanat: Hiihtourheilijat, tavoitesuuntautuneisuus (tavoiteorientaatio), tavoiteorientaatioprofiili, motivaatioilmasto, itsearvostus, suoritusahdistuneisuus, persoonallisuus

## ABSTRACT

### GOAL ORIENTATION, SELF-ESTEEM AND ACHIEVEMENT ANXIETY WITHIN WINTER ATHLETES

Nina Hirsiaho-Murphy

Advisers: Antero Toskala (dep. of Psych.)  
Jarmo Liukkonen (dep. of Sport)  
Carl-Erik Mattlar (Rorschach)

Masters thesis in psychology  
University of Jyväskylä, Finland

The main aim of this study was to explore Finnish winter athletes' goal orientation, self-esteem and achievement anxiety. As the subsidiary variables age, sport, sport level and parents' presence in creating anxiety were studied. The study was carried out in 1994. The subjects were 29 male top winter athletes: 15 skiers and 14 Nordic combined (skiing + ski-jumping) athletes.

TEOSQ-test (Duda & Nicholls, 1989) was used for finding out the athletes' style of goal orientation. The Finnish translation of Rosenberg's Self-Esteem Scale (1965) was utilised in studying athletes' level of self-esteem. STAI (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) was used in exploring both athletes' situational and trait-like anxiety. A Finnish version of competitive anxiety (Liukkonen, 1994) as well as a line-measure of mood (Folstein & Luria, 1973) were also used in finding out the level of situational based anxiety which athletes were experiencing. Besides the tests mentioned above, athletes filled in the CMPS-questionnaire (Cesarec & Marke, 1964); these results, however, were not utilised within this study. As qualitative methods: face-to-face interview (N= 29) and Rorschach (based on Exner's Comprehensive System) were administered. Those subjects whose goal orientation, according to the TEOSQ, were shown to be at an extreme level in one of the four goal orientation-profiles (high task, high ego; high task, low ego; low task, high ego or low task, low ego), additionally took part in Rorschach-test (n= 13). Information gathered by tests, interview and Rorschach were also utilised as Case-studies, where 'top-achiever' and 'low-achiever' -personalities were thought of as polar opposites.

The results of this study were interpreted within a theoretical framework based mostly on Roberts (1992) social cognitive framework of the dynamic process of motivation. The results show, as hypothesised, that athletes were strongly goal oriented both in task and ego orientation, high in self-esteem and with low situational and trait anxiety. Interrelations amongst the variables measured by the psychometric and qualitative measures are also discussed. Of particular note was that a very high negative correlation was found between self-esteem and trait anxiety.

Finally the Case-studies of international level (Nordic combined athletes) top achievers are compared to that of a national level (skier) relatively low achiever. The studies reveal concordance between the two Nordic combined athletes on a number of variables. In addition, marked differences were found between the top achievers and the

low achiever: on the dimensions of goal orientation, self-esteem and anxiety. This information should be useful to the coaches when planning the motivational climate for increasing the level of performance of their athletes.

Key words: Winter athletes, goal orientation, goal orientation-profile, motivational climate, self-esteem, achievement anxiety, personality

# SISÄLTÖ

<b>1. JOHDANTO</b> .....	1
<b>2. SUORITUSMOTIVAATIO</b> .....	3
2.1. Suoritusmotivaation määrittely .....	3
2.2. Suoritusmotivaatioon liittyvät tekijät .....	4
2.3. Suoritusmotivaatiotutkimuksen teoreettiset mallit .....	5
2.3.1. Robertsin motivaation dynaamisen prosessin malli .....	8
2.3.2. Koettuun pätevyyteen liittyvät suoritusmotivaatioteoriat, ns. 'pätevyysmotivaatio'-teoriat .....	13
2.3.3. Attribuutioihin liittyvät suoritusmotivaatioteoriat, ns. 'selitysteoriat' ....	15
2.3.4. Pätevyysmotivaatioteoriat vs. selitysteoriat .....	16
2.4. Suoritusmotivaatio ja urheilumotivaation osatekijät (urheilumotiivit) .....	17
<b>3. TAVOITESUUNTAUTUNEISUUS</b> .....	20
3.1. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus .....	22
3.1.1. Tavoitesuuntautuneisuuteen yhteydessä olevat motivaatiot .....	27
3.1.2. Tavoitesuuntautuneisuuden korostamisen yhteys suoriutumiseen (motivaatioilmasto) .....	29
3.2. Urheilijan tavoiteorientaatioprofiili .....	33
3.3. Tavoitesuuntautuneisuuden yhteys attribuutioihin, urheilusta nauttimiseen/urheilussa viihtymiseen ja siihen kyllästymiseen .....	34
<b>4. MINÄKÄSITYS</b> .....	39
4.1. Itsearvostus .....	40
4.1.1. Itsearvostuksen määrittely .....	40
4.1.2. Yleinen itsearvostus .....	41
4.2. Koettu pätevyys ja itsearvostus .....	42
4.3. Itsearvostuksen ja koetun pätevyyden yhteydet mielialaan, ikään, urheilulajiin ja edustustasoon .....	43
4.4. Itsearvostuksen ja koetun pätevyyden yhteydet suoritusmotivaatioon ja tavoitesuuntautuneisuuteen .....	44
<b>5. SUORITUSAHDISTUNEISUUS</b> .....	47
5.1. Määritelmät .....	48
5.2. Piirreahdistuneisuuden yhteydet tilanneahdistuneisuuteen .....	49
5.3. Suoritusahdistuneisuustutkimuksen teoreettiset mallit .....	49
5.4. Suoritusahdistuneisuuden yhteydet tavoitesuuntautuneisuuteen, ikään sekä edustustasoon .....	51

5.5. Kilpailuahdistuneisuuden ja minäkäsityksen väliset yhteydet .....	52
<b>6. TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....</b>	<b>53</b>
<b>7. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT .....</b>	<b>54</b>
7.1. Tutkimuksen tarkoitus .....	54
7.2. Tutkimusongelmat ja -hypoteesit .....	54
<b>8. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....</b>	<b>56</b>
8.1. Tutkimuksen kohdejoukko .....	56
8.2. Tutkimukseen osallistuvien urheilijoiden taustatekijät .....	56
8.2.1. Urheilijoiden harjoitus- ja kilpailuikä .....	56
8.2.2. Urheilijoiden edustustaso .....	56
8.3. Tutkimusaineiston keruu .....	57
8.3.1. Tutkimuksen ensimmäinen vaihe .....	57
8.3.2. Tutkimuksen toinen vaihe .....	57
8.3.3. Tutkimuksen kolmas vaihe .....	59
8.4. Tutkimusmenetelmien kuvaus ja niiden validiteetti- ja reliabiliteettitiedot .....	59
8.4.1. Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire .....	59
8.4.2. Self-Esteem Scale .....	65
8.4.3. State-Trait Anxiety Inventory .....	67
8.4.4. Optimaalisen kilpailumielialan arviointiasteikko .....	70
8.4.5. Visual Analog Mood Scale-ahdistusmittari .....	72
8.4.6. Viisiluokkainen arviointi vanhempien läsnäolon aiheuttamasta kilpailu- ja harjoitusahdistuneisuudesta .....	73
8.4.7. Teemoittain etenevä haastattelu .....	74
8.4.8. Rorschach-tutkimus .....	74
8.5. Tutkimusaineiston käsittely- ja analysointimenetelmät .....	78
<b>9. TUTKIMUKSEN TULOKSET .....</b>	<b>79</b>
9.1. Urheilijoiden tavoitesuuntautuneisuus ja motivaatioilmasto .....	79
9.2. Itsearvostus .....	83
9.3. Ahdistuneisuus .....	84
9.3.1. Tilanneahdistuneisuus .....	84
9.3.2. Vanhempien läsnäolon vaikutus urheilijoiden kilpailu- ja harjoitusahdistuneisuuteen .....	87
9.3.3. Piirreahdistuneisuus .....	90
9.3.4. Tilanneahdistuneisuuden yhteys piirreahdistuneisuuteen .....	91
9.4. Muuttujien väliset yhteydet .....	92
9.4.1. Tavoitesuuntautuneisuuden yhteys itsearvostukseen .....	92
9.4.2. Tavoitesuuntautuneisuuden yhteys ahdistuneisuuteen .....	93
9.4.3. Itsearvostuksen yhteys ahdistuneisuuteen .....	97



9.4.4. Iän, harjoitusiän ja kilpailuiän vaikutukset eri muuttujiin .....	98
9.5. Tutkimuksen keskeisten tulosten yhteenveto .....	100
9.6. Valikoituja tapauskuvauksia .....	103
9.6.1. ‘Huippusuoriutujan’ tapauskuvaus .....	103
9.6.2. ‘Alisuoriutujan’ tapauskuvaus .....	109
<b>10. POHDINTA</b> .....	<b>113</b>
10.1. Tutkimustulosten arviointi .....	113
10.2. Tutkimusaineiston ja -menetelmien arviointi sekä suositeltavat jatkotutkimukset .....	133
<b>11. KIITOKSET</b> .....	<b>139</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>140</b>
<b>LIITTEET</b>	

# 1. JOHDANTO

Kirjallisuuden osalta tarkastelen tutkimukseni kannalta olennaisia teorioita sekä niihin yhdistettävissä olevia tutkimustuloksia. Yritän samalla myös selkeyttää eri teorioiden käyttämää käsitteistöä oman tutkimukseni näkökulmasta. Erityisesti kiinnitän huomioni Roberts (1992, 16) motivaation dynaamisen prosessin viitekehykseen, jonka pohjalta myös pääosin rakensin tämän tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen.

Urheilussa motivaatioon liittyvät aiheet, kuten urheilussa viihtyminen, siitä luopuminen, menestykselle ja tappiolle annettavat attribuutit, ulkoisen palkitsemisen vaikutus sisäiseen motivaatioon sekä jännittyneisyyden yhteys suoritukseen, ovat saaneet huomattavasti palstatilaa tämän päivän urheilupsykologisessa kirjallisuudessa (Weiss, 1986). Tutkimuksessani tarkastelen Weissin mainitsemiin tekijöihin vahvasti liittyvää eriytyneempää urheilupsykologista osa-aluetta, suoritusmotivaatiota. Suoritusmotivaation tarkastelun suoritan lähinnä tavoitesuuntautuneisuuden kautta. Lisäksi tutkin tavoitesuuntautuneisuuden, urheilijan kokeman itsearvostuksen ja suoritusahdistuneisuuden välisiä yhteyksiä. Koska aiemmin ei ole juurikaan selvitetty, miten urheilijat kokevat oman toimintansa, vaan tarkastelu on ollut lähinnä objektiivista, halusin tarkastella nykypäivän tutkimuksessa keskeistä tutkimussuuntausta - tavoitesuuntautuneisuutta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä.

Olen jakanut tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen kolmeen osa-alueeseen. Sen lisäksi olen työssäni tutkinut osa-alueisiin vaikuttavia tekijöitä. Pyrin aluksi käsittelemään näitä kolmea osa-aluetta erillisinä kokonaisuuksina, jotka ovat tavoitesuuntautuneisuus ja siihen kiinteästi liittyvä motivaatioilmasto, itsearvostus ja koettu pätevyys sekä suoritusahdistuneisuus - kilpailuahdistuneisuus ja yleinen ahdistuneisuus. Roberts (1992) viitekehyksen 'toiminnan tavoitteet' korvaan tässä käsitteellä tavoitesuuntautuneisuus sekä 'ei-sopeutuvan suorituskäytännön' käsitteellä ahdistuneisuus. Lopuksi tarkastelen näiden erillisten osa-alueiden välisiä yhteyksiä. Etenemällä tällä tavoin pala palalta kohti em. muuttujien yhtenäisempää tarkastelua, olisi tästä melko kunnianhimoisen laajasta ja kirjavasta teoreettisesta katsauksesta ehkä saatavissa selkeämpi kuvaus.

Tutkimukseni kannalta olennaisen 'punaisen langan', suoritusmotivaation sosiaaliskognitiivisen näkökulman, tavoiteorientaation eli tavoitesuuntautuneisuuden, lähempään tarkasteluun etenen yleisemmän suoritusmotivaation tarkastelun jälkeen. Näin suoritusmotivaation luonteesta muodostuu kokonaisvaltaisempi kuva, eikä se jää olennaisista yhteyksistään irtirepäistyksi, pirstalemaiseksi kuvaukseksi suoritusmotivaation tietystä 'alalajista'.

Itsearvostusta ja koettua pätevyyttä tarkastelen persoonallisuuden minäkäsitykseen kiinteästi kuuluvina tekijöinä. Tässä yhteydessä pohdin myös tutkimukseni kannalta mielenkiintoisten yhteyksien olemassaoloa tavoitesuuntautuneisuuden ja itsearvostuksen sekä tavoitesuuntautuneisuuden ja koetun pätevyyden välillä.

Lopuksi tarkastelen viimeisen erillisen osa-alueen, suoritusahdistuneisuuden - erityisesti kilpailuahdistuneisuuden, yhteyksiä niin tavoitesuuntautuneisuuteen kuin myös minäkäsitykseen. Minäkäsitykseen kuuluvaa itsearvostusta kuvaan tässä lähinnä välittävänä eli selittävänä tekijänä tavoitesuuntautuneisuuden ja suoritusahdistuneisuuden välillä, aivan kuten Roberts (1992) kuvasi motivaation dynaamisen prosessin mallissaan koettua pätevyyttä välittävänä tekijänä suorituskäyttäytymisen muodostumisessa. Samansuuntaisesti Liukkonen, Telama ja Biddle (1996) käsittivät koetun pätevyyden selittäväksi tekijäksi viihtyvyyden muodostumisessa. Niin ikään Harter (1981) näkee koetun pätevyyden välittävänä tekijänä motivaation kehittymisessä. Em. päämuuttujien ohella tutkin taustamuuttujina olevien iän, urheilulajin ja edustustason lisäksi myös vanhempien läsnäolon harjoituksissa ja kilpailuissa aiheuttaman ahdistuneisuuden vaikutuksia.

Tämän tutkimuksen päämuuttujien positiivisista vaikutuksista toisiinsa ovat vakuuttuneet mm. Horn ja Hasbrook (1987, 218). He väittävät mahdolliseksi psykologisten piirteiden, kuten piirreahdistuneisuuden ja suoritusorientaation, yhteydet pätevyyteen liittyviin tekijöihin, mm. itseluottamukseen, menestyksen odotukseen, suoriutumisen attribuutioihin sekä urheilutilanteissa koetun ahdistuneisuuden tasoon.

## 2. SUORITUSMOTIVAATIO

"On melkein uskonkappale, että 'hyvät' ihmiset ovat huomattavia suoriutujia. He ovat kilpailevia, ja mikäli he eivät sitä ole - me yritämme keksiä keinot tehdä heistä sellaisia!"

(Phares, 1991, 248)

### 2.1. Suoritusmotivaation määrittely

Tutkimukseni perustuu lähinnä kognitiiviseen lähestymistapaan suoritusmotivaation käsittelyn osalta. Perehdynkin tässä teoriaosuudessa tarkemmin ihmisen käyttäytymisen ja ajattelun välisen yhteyden tarkasteluun, Toskalan (1991, 11) ajatuksin "kognitioiden, tunteiden ja käyttäytymisen vastavuoroisten suhteiden tarkasteluun".

Suoritusmotivaatioon liittyen kiinnitän huomion erityisesti Robertsinkin työhön. Robertsinkin (1992, 6) mukaisesti urheilutoiminnan suorituskäyttäytymistä on: tavallista suurempi yrittäminen, parempi keskittyminen, toiminnassa pidempään pysyminen, tavallista suurempi huomion kiinnittäminen kyseessä olevaan toimintaan, parempi suoriutuminen, pidemmän ajan harjoittelu sekä urheilutoimintaan liittyminen tai vastaavasti urheiluaktiiviteetin lopettaminen. Robertsinkin mukaan nämä toiminnat edustavat arviointia sellaisesta käyttäytymisestä, josta on pääteltävissä toiminnan suorittajan motivaatio. Kuitenkin Roberts varoittaa yhdistämisestä suoriutumista liian kiinteästi motivaatioon. Hän väittää näiden kahden eri rakenteen sekoittuvan toisiinsa liian paljon silloin, kun menestys korvataan virheellisesti termillä suoriutuminen. Tämän vuoksi Roberts haluaa korostaa menestyksen käsitteen subjektiivista luonnetta; hänen mielestään muutkin tekijät kuin vain suoriutuminen vaikuttavat menestyksen käsitteeseen (Roberts, 1992).

Robertsinkin (1992, 5) mukaan suoriutumiskäyttäytymisen määrittäjiksi oletetaan lähestymis- ja karttamismotiivit, odotukset, menestyksen ja epäonnistumisen sisäiset

arvot sekä kognitiiviset eli tiedostetut ajatukset onnistumisesta ja epäonnistumisesta. Lintusen, Rahkilan, Silvennoisen ja Österbackin (1984, 205) mukaisesti suoritusmotivaatiolla tarkoitetaan yleensä ”suhteellisen pysyvää ja yleistynyttä käyttäytymistä pyrkimään saavuttamaan menestystä ja välttämään epäonnistumista tilanteissa, joihin liittyy suoritusten tason, laadun tms. arviointia”.

Suorittaessaan sisältöanalyysia kymmenen vuoden ajalta (1985 - 1990, 1990 - 1995) 529 urheilupsykologisesta artikkelista Biddle (1995) havaitsi liikuntaan liittyvien laajempien osa-alueiden tarkastelun lisääntyneen noiden vuosien aikana. Tutkimustrendeistä hän mainitsi seuraavat: attribuutiot, itseluottamuksen, suoritusmotivaation, ryhmäkoheesion ja tavoitteiden asettamisen. Tässä teoriaosuudessa tarkastelen näistä tutkimustrendeistä lähinnä suoritusmotivaatiota ja siihen liittyvänä attribuutioita sekä itseluottamuksen kanssa 'käsikädessä' kulkevaa itsearvostusta. Suoritusmotivaatioon Biddlen mukaan puolestaan lukeutuvat suoriutumistarve, 'odotusarvo' sekä tavoiteorientaatiot eli tavoitesuuntautuneisuudet.

Gill ja Deeter (1988) puolestaan mainitsevat motivaation taustalta seuraavat, suoriutumiseen vahvasti yhteydessä olevat tekijät, joista pyrkimystä menestyä ja halua voittaa kilpailuissa olen verrannut kilpailusuuntautuneisuuteen. Muita tekijöitä ovat kova työskentely ja pyrkimys taitojen hallintaan, joita olen sen sijaan verrannut tehtäväsuuntautuneisuuteen. Näiden lisäksi myös halu kohdata kilpailuhaasteita sekä halu saavuttaa henkilökohtaiset tavoitteet ovat Gillin ja Deeterin mukaisesti suoriutumiseen liittyviä tekijöitä. Kilpailuhaasteiden ja tavoitteiden luonne määrittää mielestäni nämä viimeksi mainitut tekijät joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneiksi.

## **2.2. Suoritusmotivaatioon liittyvät tekijät**

Lumi (nykyään myös erilaiset muovipinnoitteet), nopeus, sisukkuus (suomalainen), keskittymiskyky, pätevyys/kyvykkyys, stressaavien kilpailutilanteiden hallinta - mutta ennen kaikkea suoritusmotivaatio, ovat kaikki hyvin tuttuja, melko arkipäiväisiäkin urheilun elementtejä suomalaisen talviurheilun perinteisten 'leipälajien', hiihdon ja yhdistetyn, lajiurheilijoille. Suoritusmotivaatio ei kuitenkaan ole ainoastaan näiden em. urheilulajien perusta, vaan sen olemassaolo tai puuttuminen vaikuttaa ratkaisevasti eri urheilumuotoihin sekä yleisiin suoritustilanteisiin.

Nykypäivän urheilun nopearytmisessä, kiivaassa ja kovassa maailmassa ei riitä enää sen pohtiminen, onko urheilija motivoitunut vai ei. On entistä enemmän kerättävä nimen omaan tietoutta siitä, kuinka eri urheilijat yksilötasolla ovat motivoituneet. Tämä tieto mahdollistaa valmennuksessa huomion kiinnittämisen yhä tärkeimmiksi tullessiin yksilöllisiin eroihin, mikä puolestaan auttaa kehittämään joukkueita niitä muodostavien yksilöurheilijoidensa kautta. Ian Stafford, 'Movement Studies'-luennoitsija Sunderlandin yliopistossa (9.10.1992) totesi samaisen asian seuraavalla vertauksellaan: "Valmentajat, jotka ymmärtävät urheilijoidensa tarpeet, pitävät kädessään motivaation avainta".

Lisäksi tärkeää on ymmärtää suoritusmotivaatioon liittyvät tekijät. Useat eri tutkimukset ovat tukeneet ajatusta tutkimukseni päämuuttujien välisistä ratkaisevista yhteyksistä. Näiden eri muuttujien yhteisvaikutuksiin uskovat myös aiemmin mainitsemani Horn ja Hasbrook (1987), jotka väittävät piirreahdistuneisuuden ja suoritusorientaation olevan yhteydessä mm. pätevyyteen liittyviin tekijöihin sekä urheilutilanteissa koetun ahdistuneisuuden tasoon. Nicholls (1989, 113) menee ajattelussaan jopa niin pitkälle, että hän väittää minäkäsityksen, itsearvostuksen, testiahdistuneisuuden ja näiden seurauksena syntyvän suoritusmotivaation olevan itse asiassa yhden ja saman käsitteen, koetun pätevyyden, eri nimisiä esimerkkejä. Myös Robertsin (1992, 16 - 17) motivaation dynaamisen prosessin -viitekehys ottaa huomioon motivaation, toiminnan tavoitteiden, motivaatioilmaston, koetun pätevyyden ja suorituskäyttäytymisen väliset yhteydet. Näihin viitattaessaan Roberts (1992, 28) sanoo: "Todellisessa maailmassa ilmiöt ovat moninaisten syiden seurausta monimutkaisessa vuorovaikutuksessa" ("In the real world, effects are the result of multiple causes in complex interaction").

### **2.3. Suoritusmotivaatiotutkimuksen teoreettiset mallit**

"Kilpaurheilu, joka perustuu yksilöllisten suorituskykyerojen osoittamiseen ja palkitsemiseen, tarjoaa hyvän perustan suoriutumismotivaation tutkimukselle."

(Silvenmoinen, Lintunen, Rahkila & Österback, 1984, 205).

Pharesin (1991, 248) sanoja lainaten voidaan "suoriutumistarpeen ajatella olevan yksi vahvimmin tutkituista muuttujista persoonallisuuden historiassa". Suoritusmotivaatiota onkin tutkittu useiden teorioiden avulla, mutta yhteisenä piirteenä eri psykologisilla suoritusmotivaatioteorioilla voidaan pitää niiden 'minän' merkityksen painottamista eri lähtökohdista käsin (ks. mm. Bandura, 1977; Csikszentmihalyi & Nakamura, 1989; Dweck, 1986; Harter, 1978, 1981; Maehr, 1984; Nicholls, 1984, 1989; Roberts, 1984, 1992; White, 1959). Csikszentmihalyi ja Nakamura (1989, 50) viittaavat mm.

Csikszentmihalyihin, (1985), pohtiessaan minän ilmenemistä seuraavasti: "Meidän näkemyksemme perustuu ajatukseen, että minä muodostaa oman systeeminsä omalla energiallaan, omalla rekenteellaan ja kyvyllään aloittaa ja ohjata toimintaa".

Motivaatioteoriat keskittyvät nykyisin minän korostamisen ohella kognitiivisiin teorioihin, mekanististen teorioiden sijasta. Robertsin (1992) mukaan Weinerin (1979, 1986) yritys tuoda kognitiot mukaan motivaation tarkasteluun on muuttanut koko motivaation tutkimusta. Robertsin sanoin: "Kognitiivinen teoria on antanut motivaatiotutkimukselle uuden elämän, ja erittäin vilkas kiinnostuksen kohde on kehittynyt, kognitiivisia näkökantoja hyödyntäen" (Roberts, 1992, johdanto).

Urheilun osalta motivaatiota laajalti tutkinut Roberts (1992) mainitsee sosiaaliskognitiivisen lähestymistavan tärkeimmiksi ns. 'miniteoria'-ryhmiksi 'Minäpystyvyys'-teorian, 'Koettu Pätevyys'-teorian sekä 'Suoritustavoite'-teorian. Hänen mainitsemansa minäpystyvyys-teorian osalta nousee esiin Banduran (1977) panos. Banduran käyttämä 'minäpystyvyys'-termi viittaa Robertsin mukaan yksilön arvioon omasta kyvykkyydestään suoritua hänelle annetuista tehtävistä.

Koettu Pätevyys-teoria puolestaan perustuu pääosin Whiten (1959) 'pätevyysmotivaatio'-malliin (effectance motivation model), johon Harter (1978, 1981) myös pohjaa oman 'koetun pätevyyden' (competence motivation model)-mallinsa. Harter käyttää termiä koettu pätevyys monidimensionaalisesti jakaen sen kognitiiviseen, sosiaaliseen ja fyysiseen pätevyyteen, joiden lisäksi arvioidaan myös yleistä pätevyyttä. Menestyksen/onnistumisen myötä saatu positiivinen palaute mahdollistaa korkean koetun pätevyyden, sisäisen kontrollin ja sisäisen nautinnon tuntemukset, jotka nähdään koetun pätevyys-teorian osalta suoriutumispyrkimyksiä lisääviksi tekijöiksi (Harter, 1981). Epäonnistuminen aiheuttaa puolestaan negatiivista palautetta, jonka synnyttämien koetun epäpätevyyden/alhaisen pätevyyden ja ulkoisen kontrollin

tuntemuksien on arvioitu johtavan ahdistuneisuuteen, suoriutumispyrkimyksiä edelleen vähentäen (Harter, 1981).

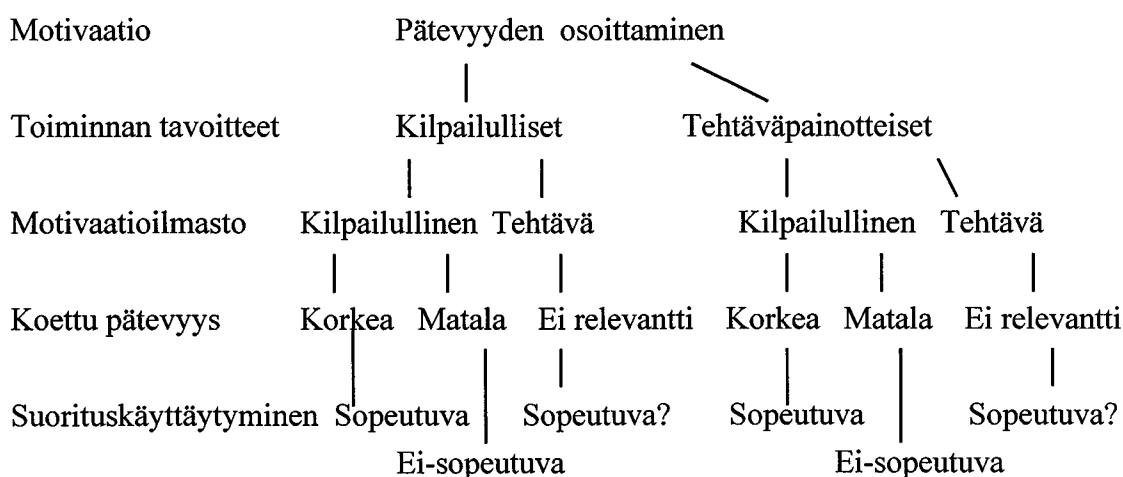
Suoritustavoite-miniteoriassa näkyy useiden tutkijoiden, enimmäkseen kuitenkin Maehrin (1984), Nichollsin (1984, 1989), Dweckin (1986) sekä Amesin (1984) niin yksilöllisesti kuin myös yhteistyössä suoritettujen teoreettisen ja empiirisen työn jälki. Yhteistä näille kaikille suoritustavoite-teorioille on eri tavoitteiden huomioonottaminen. Kuten Roberts (1992, 14) asian ilmaisee: "Käyttäytymisvariaatiot eivät ole välttämättä seurausta korkeasta tai alhaisesta motivaatiosta, vaan ennemminkin ne saattavat olla sopivien tavoitteiden erilaisen ymmärtämisen ilmentymiä". Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että menestystä, epäonnistumista ja suoritusta voidaan ajatella vain käyttäytymisen tavoitteena. Roberts jatkaa vielä edellä mainittua: "Mikä on menestystä yhdelle, saattaa olla epäonnistumista toiselle" (Roberts, 1992,14).

Roberts (1992) toteaa, että viimeisen kahdenkymmenen vuoden ajan on kognitiivinen lähestymistapa kerännyt itselleen suuren joukon kannattajia jopa niin, että siitä on tullut tämän päivän vallitsevin teorianäkökanta motivaation tutkimuksessa. Keskeisenä erona muihin teorioihin on kognitiivisen teorian korostama kognitioiden ja ajattelun olennainen vaikutus yksilön käyttäytymiseen. Roberts (1992, 8) ilmaisee tämän vielä kärjistetympin: "Yksilöiden kognitiot ja uskomukset saavat aikaan heidän käyttäytymisensä". Myös urheilupsykologiaan kuuluvan tutkimuksen kiinnostuksen kohde on siirtynyt vahvasti kognitiivisen teorian tarkasteluun suoritusmotivaatiota tutkittaessa. Kognitiivisten näkemysten vallitessa, on dominoivina tekijöinä välittävien kognitioiden vaikutukset suhteessa kontrolliin, pätevyyteen, päämäärien ymmärtämiseen, arvoihin ja tarkoituksiin/merkityksiin (Roberts, 1992, johdanto).

Sosiaaliskognitiivisia tekijöitä painottava teoreettinen suuntaus: sosiaaliskognitiivinen lähestymistapa "esittää dynaamisen prosessin yhdistelemällä kognitiivisia, affektiivisia ja arvostuksiin liittyviä muuttujia, joiden oletetaan saavan aikaan suorituksen tavoitteiden valinnan ja niiden saavuttamisen" (Roberts, 1992, 11). Sosiaaliskognitiivisen ajattelun yleisenä näkökantana on ollut ajatusten ja kognitioiden korostaminen suorituskäyttäytymisen tarmottamisessa, ohjaamisessa, intensiteetissä ja kestossa. Tämä on Robertsin (1992) mukaan saanut rinnalleen lisääntyneen kiinnostuksen minään liittyviä ajatuksia kohtaan (pätevyys, kontrolli, itseluottamus) samoin kuin ajatuksiin päämääristä, tavoitteista, arvoista ja tarkoituksista. Seuraavassa kappaleessa perehdytään tarkemmin tutkimukseni keskeiseen teoriaan, jonka Roberts on muodostanut yhdistellen useita eri teorianäkökantoja toisiinsa.



### 2.3.1. Robertsin motivaation dynaamisen prosessin malli



KUVIO 1. Motivaation dynaamisen prosessin viitekehys (Roberts, 1992, 16)

Robertsin kehittämässä motivaation dynaamisen prosessin viitekehyksessä (kuvio 1) **pätevyyden/kyvykkyyden osoittamista (the goal of demonstrating competence)** pidetään avainasemassa motivaation taustalla. "Tämän viitekehysten tarmottavana rakenteena pidetään pätevyyden osoittamisen tavoitetta suoritustilanteissa" (Roberts, 1992, 17). Robertsin mallissa pätevyyttä tarkastellaan lähinnä Nichollsin (1984, 1989) suorittaman teoreettisen työn kautta.

Nichollsin koetun kyvykkyyden (perceived ability) käsitteen tässä teoriaosuudessa korvaa Harterin (1978, 1981) koettu pätevyys (perceived competence)-käsite, jotta käytössä olevat samaa tarkoittavat termit saataisiin selkeämmin yhdenmukaistettua. Nicholls muutti yleistä pätevyyden käsitettä jakamalla sen kahteen luonteeltaan hyvin erilaiseen pätevyyden ilmentymään. Hänen mielestään ihmiset omaksuvat kahdenlaista pätevyyttä. Nämä pätevyydet ovat tehtäväsisälteinen (task-involved ability) ja ego- eli kilpailusisälteinen pätevyys (ego-involved ability). Tehtäväsisälteinen pätevyys ja siihen liittyvä menestys on seurausta ymmärtämisestä sekä omien taitojen ylläpidosta ja niiden parantamisesta (Nicholls, 1992; Nicholls, Patashnick & Cheung, 1989).

Kilpailusisälteinen pätevyys ja sen seurauksena saavutettu menestys syntyy sen sijaan

oman suorituksen ja pätevyyden vertaamisesta muiden pätevyyteen ja tunteesta olla muita parempi (Nicholls, 1992; Nicholls ym., 1989).

Tässä yhteydessä Roberts (1992, 24) varoittaa Harterin (1980) teorian käytöstä kilpailullisissa urheilutilanteissa (useimmat urheilutapahtumathan yleisesti painottavat sosiaalisen käyttäytymisen kilpailullisuutta), joissa suoriutumisen kriteerinä pidetään urheilutulosta. Buttin (1982, 33) sanoin voidaankin urheilun ajatella olevan toimintaa, joka tarjoaa yhden äärimmäisistä tavoista kilpailla yhteiskunnassamme. Liukkonen (1995a, 95) puolestaan mainitsee samaisen seuraavasti: "Urheilu toimii sosiaalisen vertailun välineenä oman paikan selvittämiseksi hierarkiassa ja suuntaa tavoitteen asettelua kilpailullisuuteen". Robertsin mielestä Harterin teoria pohjautuu lähinnä vain tehtäväsisälteisen pätevyyden tarkasteluun, eikä se ota riittävästi huomioon kilpaurheilulle luonteenomaista pätevyyden kilpailusälteisyyttä. Roberts (1992, 25) väittääkin aiemman tavoitteenasettamistutkimuksen toimivan hyvin vain tehtäväsuuntautuneiden motivaatioilmastojen tarkastelussa. Urheilun osalta eniten käytössä olleista kilpailusälteisistä pätevyysteorioista Roberts mainitsee sen sijaan Atkinsonin (1957) ja McClellandin (1958) suoriutumistarveteorian sekä Weinerin (1979, 1986) attribuutioteorian. Pätevyyttä käsittelevien teorioiden rakenteellisten ja käsitteellisten erojen vuoksi meidän tulisi Robertsin (1992, 26) mukaan "olla kriittisempiä lähestymistavoissamme ja suhtautua kriittisesti mittaustuloksiin, pohtien, mittaavatko ne sitä mitä me todella haluamme tutkia. Sillä epäonnistuminen tässä rajoittaa ymmärrystämme motivaatiosta ja suoriutumispyrkimyksistä".

**Toiminnan tavoitteita (goals of action)** käsitellessäni käytän termiä tavoitesuuntautuneisuus. Tämän osalta Roberts (1992) yhdistää omilla tutkimuksillaan saatua tietoa urheilun osalta lähinnä Dudan (1989a, 1992) tutkimustuloksiin. Hän viittaa myös mm. Amesin (1984, 1992a) ja Nichollsin (1989) yhdensuuntaisiin tuloksiin akateemista motivaatiota tarkastelevien tutkimusten osalta.

Yksilön omaksuma pätevyyden luonne yhdessä sosiaalisten tilannetekijöiden kanssa ratkaisee toiminnan tavoitteiden laadun, jotka voivat olla joko kilpailulliset (competitive) tai tehtävän hallintaan painottuneet eli tehtäväsuuntautuneet (mastery). Roberts (1992, 18) toteaa samaisen asian urheiluun liittyen seuraavasti: "Urheiluun osallistuja tunnistaa pätevyyden arvioinnin/määräytymisen olevan joko tehtävä- tai kilpailusälteisen, ja tästä hän kehittää pätevyyden käsitteelle yhdenmukaiset toiminnan tavoitteet". Voimme toisin sanoin todeta suoritustavoitteiden kehittyvän kilpailusälteisiksi, kun yksilöt haluavat osoittaa pätevyyttään muille tai vastaavasti

tehtäväsisälteiseksi, kun yksilöt haluavat osoittaa taitojensa hallintaa tai oppimistaan (Roberts, 1992).

**Motivaatioilmastolla (motivational climate)** tarkoitetaan Amesin (1992a, 163) mukaan lähinnä tilannesidonnaista toiminnan tavoitesuuntautuneisuutta. Sen tarkastelu Robertsinkin viitekehityksessä pohjautuu Dudan (1992) urheilututkimukseen ja akateemisen tutkimuksen osalta ennen kaikkea Amesin (1984, 1992a) mutta myös Dweckin (1986) työhön. Psykologisen kuin myös motivaatioilmastonkin kehittyminen joko kilpailulliseksi tai tehtäviä suosivaksi johtuu suurelta osin 'merkittävien muiden' (significant others), kuten vanhempien, opettajien sekä urheilun osalta ennen kaikkea valmentajien, luomista suoritustilanteista. Esimerkiksi urheilussa valmentajat muovaavat motivaatioilmastoa antamallaan vihjeillä, eleillä, palkinnoilla ja odotuksilla niin, että "pätevyyden tehtäväsisälteiset tai kilpailusisälteiset käsitykset muodostuvat suorituksen arvioinnin kriteereiksi" (Roberts, 1992, 18). Myös Nicholls (1984) korostaa tehtävä- tai kilpailusuuntautuneisuutta painottavien tilannetekijöiden suhdetta yksilön henkilökohtaisen tavoitesuuntautuneisuuden muodostumisessa. Liukkosen ym. (1996) oletus siitä, että urheilukisoissa kilpailleilla voidaan ajatella olevan korostunutta kilpailusuuntautuneisuutta verrattuna heitä yksilöihin, joilla ei ole lainkaan henkilökohtaista kokemusta kilpaurheilusta, tuntuukin varsin realistiselta.

Motivaatioilmasto yhdessä **koetun pätevyyden (perceived competence)** kanssa määrittää yksilön suorituskäyttäytymisen, joka positiivisessa mielessä on ns. 'sopeutuvaa' (adaptive) käytöstä ja huonommassa tapauksessa 'ei-sopeutuvaa' (maladaptive) käyttäytymistä. Tämän tutkimuksen osalta rinnastan ei-sopeutuvan suorituskäyttäytymisen yksilön kokemaan suoritusahdistuneisuuteen. Roberts (1992) viittaa tässä yhteydessä mm. Dweckin (1986) ja Dudan (1989a, 1992) tutkimustuloksiin siitä, kuinka koettu pätevyys on hyvin ratkaisevassa osassa suorituskäyttäytymisen määrittäjänä, silloin kun yksilö on omaksunut kilpailullisen tavoitesuuntautuneisuuden. Kilpailullisen tavoitesuuntautuneisuuden (competitive goal perspective) yhdessä alhaisen koetun pätevyyden kanssa, on nimittäin usein havaittu johtaneen ei-sopeutuvaan suorituskäyttäytymiseen (tästä lisää edempänä).

Koettua pätevyyttä on nimitetty usein eri termein, mutta Robertsinkin (1992) mukaan kaikilla sosiaaliskognitiivisten teorioiden kuvaamilla termeillä on suuri yhteys koetun pätevyyden rakennetta kuvatessaan. Olkoonkin terminä esim. Banduran (1977) käyttämä 'minäpystyvyys' (self-efficacy), Harterin (1978, 1981) 'koettu pätevyys'

(perceived competence) Dweckin (1986) sekä Nichollsin (1984, 1989) käyttöönottama 'koettu kyvykkyys' (perceived ability), Whiten (1959) 'suoritusmotivaatio'/'pätevyysmotivaatio' (effectance motivation) tai Robertsin (1984, 1992) itsensä käyttöönottamat termit 'koettu kyvykkyys' ja 'kyvykkyuden havaitseminen' (the perception of ability) "on pätevyyden minäkäsityksen sen kaikissa muodoissaan ajateltu olevan tärkeänä välittäjänä suorituspyrkimysten nykyisessä tutkimussuunnassa" (Roberts, 1992, 20). Robertsin mallissa koettu fyysinen pätevyys nähdäänkin välittävänä tekijänä (erityisesti kilpailullisen) motivaatioilmaston ja tuloksena olevan suorituskäyttäytymisen välillä.

**Sopeutuvaa suorituskäyttäytymistä (adaptive achievement behavior)** ovat Robertsin (1992, 21) mielestä kaikki sellaiset toimet, joiden vuoksi henkilö ponnistelee kovasti nauttien samalla yrittämisestään, arvostaa tehtävänsä ja osoittaa pitkäjänteistä osallistumista kyseistä tehtävää suorittaessaan. **Ei-sopeutuvan suorituskäyttäytymisen (maladaptive achievement behavior)** Roberts puolestaan määrittelee sellaiseksi, joka ei edistä tehokkaita strategioita suoriutumista ajatellen. Robertsin (1984) mainitsemat haasteita välttelevät toimet, yrittämisen puute, ongelmien edessä luovuttaminen ja urheilussa erityisesti urheilun lopettaminen vaikeuksien sattuessa ovat kaikki esimerkkejä ei-sopeutuvan suorituskäyttäytymisen luonteenpiirteistä.

Yksilön oma arvio pätevyydestään suorittaa tiettyä tehtävää, toimii välittävänä tekijänä yksilön suoriutumiskäyttäytymisen (sopeutuva - ei-sopeutuva) määrittämisessä. Suorituskäyttäytymiseen vaikuttavat lisäksi motivaatioilmasto sekä yksilön henkilökohtaiset toimintatavoitteet (Roberts, 1992). Roberts väittää tehtäväpainotteisessa motivaatioilmastossa koetun pätevyyden olevan epärelevantti niin kilpailu- kuin myös tehtäväsuuntautuneenkin suorituskäyttäytymistä määritettäessä, jonka Roberts arvelee olevan sopeutuvan. Robertsin viitekehys osoittaa lopputuloksena positiivisen sopeutuvan suorituskäyttäytymisen myös silloin, kun motivaatioilmasto on kilpailullinen niin kilpailu- kuin myös tehtäväsuuntautuneisuudessa, jos siihen vain on yhdistettynä korkea koettu pätevyys. Päinvastainen lopputulos suorituskäyttäytymisen osalta seuraa Robertsin mukaisesti tilanteissa, joissa vallitsee kilpailullinen motivaatioilmasto yhdistettynä alhaiseen koettuun pätevyyteen.

Roberts (1992) arvelee pätevyyden arvioinnin urheilussa olevan hyvin monimutkaista niille yksilöille, jotka omaavat kilpailullisen tavoitesuuntautuneisuuden; täytyyhän heidän suorittaa kolmenlaista arviointia sen lisäksi, että he myös kiinnittävät huomion itseensä. Arvioitavina ovat vastustajan suhteet muihin vastustajiin, oman

pätevyyden vertailu vastustajan pätevyteen sekä se, kuinka paljon yksilö on itse ponnistellut suorituksensa vuoksi vastustajan ponnisteluihin verrattuna. Tehtäväsuuntautuneilla yksilöillä pätevyden arvioinnit ovat vain itseen liittyviä eikä sosiaalisesti vertailevia ja siten Robertsin mukaan vähemmän monimutkaisia kuin kilpailullisesti suuntautuneilla.

Yhteenvetona Robertsin (1992) dynaamisen prosessin viitekehuksesta voidaan todeta päähavaintona se oletamus, että tehtäväkorosteisessa motivaatioilmastossa olennaista ei ole koettu pätevyys. Sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneiden yksilöiden suorituskäyttäymistä voidaan pitää siinä sopeutuvana, koetun pätevyden vaikuttamatta siihen ratkaisevasti. Tästä voidaankin havaita tehtävämotivaatioilmasto suotuisaksi yksilön suoriutumiseen. Kilpailullisessa motivaatioilmastossa koettu pätevyys sen sijaan määrittää suorituskäyttäytymisen joko sopeutuvaksi tai ei-sopeutuvaksi. Koetulla pätevyydellä on täten tärkeä rooli sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneen suoritukseen kilpailullisesti painottuneessa ilmapiirissä. Edelleen voidaankin todeta kilpailullinen ilmapiiri haitalliseksi sellaisen yksilön suorituskäyttäytymiseen, jolla koettu pätevyys on alhainen.

Roberts (1992) itse arvioi motivaation dynaamisen prosessin viitekehystä melko idealistiseksi, mutta painottaa kuitenkin samalla, että motivaation dynaamisen prosessin malli on saanut kiitosta yhdistäessään edellä mainittuja rakenteita motivaation tutkimuksessa. Hän myös väittää, että "yksilöiden suoritustavoitteiden, motivaatioilmaston havaitsemisen sekä sopivan pätevyden käsitteen ymmärtämisen osoittaminen, ovat kaikki ensiarvoisen tärkeitä ymmärrettäessä motivaation kaikkia muotoja" (Roberts, 1992, 22).

Robertsin (1992) teoreettista viitekehystä tukee mm. Liukkosen ym. (1996) havainnot. Liukkonen ym. rinnastavat mielestäni Robertsin sopeutuvan suorituskäyttäytymisen-käsitteen omaksumaansa viihtyvyyden käsitteeseen. Liukkonen ym. osoittavat, että sekä kilpailu- että tehtäväsuuntautuneet urheilijat, joilla on alhainen koettu pätevyys, omaavat keskimääräistä alhaisemman viihtyvyyden kilpailullisesti painottuneessa motivaatioilmastossa. Täten tämä tutkimus osaltaan näyttää, että koettu pätevyys on ratkaiseva viihtyvyyden kokemisessa. Korkean koetun pätevyuden omaavat kilpailu- ja tehtäväsuuntautuneet urheilijat sen sijaan kokevat keskimääräistä korkeamman viihtyvyyden asteen kilpailullisessa motivaatioilmapiirissä. Kuten Robertsin malli ehdottaa, että koetulla pätevyydellä on merkityksetön rooli tehtäväpainotteisessa motivaatioilmastossa, myös Liukkosen ym. tutkimus osoittaa

tehtäväilmastossa viihtyvyyden olevan keskimääräistä korkeammalla tasolla koetun pätevyuden vaikuttamatta siihen lainkaan, vaikka kyseessä olisikin kilpailullisesti suuntautunut urheilija.

Robertsin (1992), mielestäni, kiitettävän monimuotoista motivaation dynaamisen prosessin mallia on käytetty apuna useiden eri tutkimusten viitekehystä rakennettaessa. Positiivista on myös ollut Robertsin mallin laajentaminen eri kombinaatioita hyväksikäyttämällä. Mm. Liukkonen ym. (1996) laajensivat tutkimuksensa teoreettisena viitekehystenä käyttämäänsä motivaation dynaamisen prosessin mallia ottamalla mukaan sekä tavoitesuuntauksista muodostuvat kombinaatiot (ks. näistä lisää kappaleesta 3.2. Urheilijan tavoiteorientaatioprofiili) kuin myös motivaatioilmastoista muodostuvat eri kombinaatiot. Liukkonen ym. toteavat 'korkean tehtävä, korkean kilpailu' (T+K+)-profiilin ja 'korkean tehtävä, alhaisen kilpailu' (T+K-)-profiilin omaksuvien kohdalla merkittävästi korkeamman viihtyvyyden tason verrattuna heitä 'alhaisen tehtävä, korkean kilpailu' (T-K+)- sekä 'alhaisen tehtävä, alhaisen kilpailu' (T-K-) profiilin edustajiin. Tästä he ovatkin päättelleet tehtäväsuuntautuneisuuden kriittiseksi muuttujaksi. Myös motivaatioilmastojen kohdalla Liukkonen ym. havaitsivat 'korkean tehtäväpainotteisen, korkean kilpailullisen'- sekä 'korkean tehtäväpainotteisen, alhaisen kilpailullisen' motivaatioilmaston tuottavan merkittävästi enemmän viihtyvyyden tuntemuksia kuin 'alhaisen tehtäväpainotteisen, korkean kilpailullisen'- ja 'alhaisen tehtäväpainotteisen, alhaisen kilpailullisen' luonteen omaavat motivaatioilmastot pystyivät tuottamaan. Kriittiseksi tekijäksi Liukkonen ym. ovat nähneet tässä tehtäväpainotteisen motivaatioilmaston.

### **2.3.2. Koettuun pätevyyteen liittyvät suoritusmotivaatioteoriat, ns. 'pätevyysmotivaatio'-teoriat**

"Suorituskäyttäytymistä on sellainen toiminta, missä pätevyys on esillä - missä päämääränä on olla tai osoittaa olevansa pätevä eikä epäpätevä."

(Nicholls, 1984, 40)

Kuten edellisestä kappaleesta käy ilmi, on koetulla pätevyydellä huomattavan ratkaiseva merkitys suoriutumiseemme sekä suorituskäyttäytymiseemme - kuten motivoitumiseen, toiminnan jatkamiseen ja ahdistuneisuuteen. Useat suorituskäyttäytymistä tarkastelevat tutkijat ovatkin korostaneet koettua pätevyyttä teorioissaan, niinpä tässä yhteydessä kutsunkin niitä 'pätevyysmotivaatio'-teorioiksi. Viitatessaan nykyisen motivaatiotutkimuksen sosiaaliskognitiiviseen suuntaukseen, Duda mainitsee seuraavasti "Yleisesti nämä teoreetikot (Ames, 1984; Dweck, 1986; Maehr, 1984; Nicholls, 1989) väittävät, että päällimmäisenä huomion keskipisteenä suoritustilanteissa on pätevyyden osoittaminen" (Duda, 1992, 58).

Robertsin (1992) mainitsemista sosiaaliskognitiivisen lähestymistavan miniteorioista, 'koettu pätevyys'-teoria, jota on myös hyödynnetty urheilussa suorituskäyttäytymistä tarkasteltaessa, korostaa nimensä mukaisesti koettua pätevyyttä. Robertsin sosiaaliskognitiivisia (Amesin, Dweckin, Maehrin sekä Nichollsin) teorioita yhdistävän motivaation dynaamisen prosessin viitekehyksen painopisteenä on myös pätevyyden osoittamisen tavoite suoritustilanteissa (ks. tästä tarkemmin edellisestä kappaleesta).

Määritelmä, "Suoriutumismotivaatio pakottaa pätevään suoritukseen ja saa tyydytyksensä tehokkuuden tunteesta", pohjautuu suurelta osin Whiten (1959) suoriutumismotivaatio (effectance motivation)-malliin kuin myös Harterin (1978) pätevyys-/suoriutumismotivaatio (competence motivation)-teoriaan. Whiten (1959) ajatuksin ihmisillä ilmenee sisäisen motivaation 'ruokkima' ns. tehokkuustarve, joka tyydyttyä ihmisen oman pätevyyden kokemuksen myötä. Harterin (1978) käyttöönottona 'pätevyysmotivaatio'-termi puolestaan on yhteydessä itsearvostukseen ja tarkoittaa ihmisen pyrkimystä suoriutua pätevästi hänelle annetuista tehtävistä. Harterin (1981, 216-217) mukaan pätevyysmotivaatio laittaa lapsen tavoittelemaan onnistuneita hyviä suorituksia, jotka saavuttaessaan hän kokee sisäistä mielihyvää samalla kun hän tuntee itsensä myös päteväksi ja osaavaksi. Onnistunut suoritus vastaavasti lisää edelleen pätevyysmotivaatiota. Harterin ajatus poikkeaa Whiten suoraviivaisemmasta mallista painottamalla koetun pätevyyden asemaa välittävänä tekijänä motivaation kehittämisessä. Harterin mallin suorituskäyttäytymiseen vaikuttavia keskeisiä tekijöitä ovat koetun pätevyyden - pätevyyden puutteen rinnalla tehtävän optimaalisuus, onnistuminen - epäonnistuminen, sisäinen - ulkoinen palkitseminen sekä vahvistamisen määrä ja laatu (Harter, 1981, 217).

Deci ja Ryan (1985, 58) väittävät pätevyyden ja sisäisen motivaation välisten muutoksien vaikuttavan toisiinsa siten, että koetun pätevyyden vahvistuessa myös

sisäinen motivaatio kasvaa. Niin ikään Horn ja Hasbrook (1987) todistavat koetun pätevyyden tärkeydestä urheilukäyttäytymisen ennustamisessa.

Roberts (1992) mainitsee yhdeksi urheilun sosiaaliskognitiivisen lähestymistavan miniteoriaksi minäpystyvyysteorian, jonka huomattavimpia edustajia on Bandura (1977). Banduran käyttämä termi, minäpystyvyys, viittaa sekin yksilön arvioon omasta pätevydestään suoriutua annetussa tehtävässä.

Samansuuntaisesti Nicholls (1984, 1989) määrittelee suoritusperusteisen toiminnan kuten liikunnan, keskeisimmäksi toiminnan motiiviksi pätevyyden kokemisen. Hän (1984) korostaakin, että suoriutumisen peruslähtökohta on korkean pätevyyden osoittamisen maksimointi, alhaisen pätevyyden osoittamisen minimoimisen keralla. Myös menestyksen ja tappion käsittely perustuu hänen teoriassaan koetun korkean tai alhaisen pätevyyden osoittamiseen. Nichollsin (1989) suoritusmotivaation tavoitesuuntautunut teoria painottaa yksilöllisten erojen tärkeyttä pätevyyden arvioinnissa samoin kuin myös menestyksen määrittelyssä.

Niin ikään Butt (1982) korostaa pätevyyden olemusta väittäessään sen tarjoavan rakentavimman syyn urheiluun osallistumiseen: "Se on motivaatio, jota tulisi rohkaista urheilutoiminnassa" (Butt, 1982, 27).

### **2.3.3. Attribuutioihin liittyvät suoritusmotivaatioteoriat, ns. 'selitysteoriat'**

Biddlen (1995) mainitsemien suoritusmotivaatioon liittyvien ulottuvuuksien lisäksi myös ihmisen omia käsityksiä suoriutumisen syistä voidaan pitää yhtenä suoritusmotivaation ulottuvuutena (ks. myös Robertsin mainitsemat suoriutumiskäyttäytymisen määrittäjät edeltä, kappaleesta 2.1. Suoritusmotivaation määrittely). Pätevyysmotivaatioteorioiden ohella lukuisat suoritusmotivaatiota käsittelevät teoriat korostavatkin kausaaliattribuutioiden eli sisäisten vs. ulkoisten selitysten osuutta suoriutumista arvioitaessa. Käytän tässä yhteydessä näistä kausaaliattribuutioita tarkastelevista teorioista 'selitysteoriat'-termiä.

Deci ja Ryan (1985) tutkivat kognitiivisia prosesseja korostaen erityisesti ns. itsemääräytyvyyden sekä sisäisen motivaation käsitteiden olemusta. He myös väittivät sisäisessä motivaatiossa tapahtuvien muutosten syyksi pätevyyden ja kausaalisuuden sijainnin muutoksia. Samoin DeCharms (1968, 1976) kokee itsemääräytyvyyden



(personal causation) lähtökohdaksi yksilön autonomialle ja oman kontrollin tunteelle, jonka toteuduttua sisäinen motivoituminen mahdollistuu.

Grossin (1987, 428-429) mukaan suoriutumistarpeen yksi tärkeimpiä tutkijoita on ollut McClelland kollegoineen (1953, 1958), jotka ovat havainneet korkean suoriutumistarpeen omaavien attribuioivan eli selittävän suoritustaan sisäisillä tekijöillä, kuten kyvykkyydellään tai yrittämisellään. Alhaisen suoriutumistarpeen omaavien joukossa puolestaan ulkoiset- tai tilannetekijät, kuten tehtävän helppous tai hyvä onni, katsottiin usein suorituksen selittäjiksi.

Duncanin ja Mcauleyn (1987, 386) sanoin kognitiivisen lähestymistavan edustajan, Weinerin (1979, 1985), attribuutioteoriassa "kausaalidimensiot vaikuttavat käyttäytymiseen epäsuorasti lopputulosten ja tulevan käyttäytymisen odotusten välittäjänä olevien affektiivisten responssien kautta". Myös tämän attribuutioteorian tutkijat ovat havainneet, että korkean suoritustarpeen omaavat uskovat omiin kykyihinsä ja yrityksiinsä onnistumisiaan ja epäonnistumisiaan pohdiskellessaan. Alhaisen suoritustarpeen omaavilla puolestaan korostuu itsensä ulkopuolella olevien tekijöiden vaikutus heidän tulkitessaan syitä onnistumiselleen tai epäonnistumiselleen.

Duda (1987) viittaa tekemäänsä tutkimukseen (1986), jossa havaittiin 530 nuoren määrittelevän menestystään ja epäonnistumistaan urheilussa pääasiassa tehtävä- ja kilpailusuuntautuneesti. Duncanin ja McAuleyn (1987) yksilöllisten attribuutiioväitteiden tarkastelu osoitti yleisimmäksi (N= 84) 'tappiokausaaliattribuutioksi' yksilön omaan pätevyyyteen liittyvän elementin, 'ei ollut yhtä hyvässä kunnossa kuin aiemmin'. Urheilupsykologisessa tutkimuksessa attribuutioita onkin tutkittu laajalti voittamiseen ja häviämiseen liittyen. Näin on pyritty saamaan tietoa siitä, kuinka urheilijat määrittävät omaa tai kansakilpailijoidensa menestystä sekä epäonnistumista urheilutoiminnassa (tästä tarkemmin edempänä tavoitesuuntautuneisuutta käsittelevässä osuudessa, kappaleessa 3.3.).

#### **2.3.4. Pätevyydsmotivaatioteoriat vs. selitysteoriat**

Suoritusmotivaation eri ulottuvuuksia eli koettua pätevyyttä ja attribuutioita tarkastelevat teoriat eivät suinkaan ole toisiaan poissulkevia teorianäkökantoja, vaan ne voivat myös täydentää toisiaan hyvinkin hedelmällisellä tavalla. Mm. Deci ja Ryan

(1985) edellä pyrkivät huomioimaan sisäisessä motivaatiossa tapahtuvien muutoksien aiheuttajina myös koetun pätevyyden ja kausaalisuuden sijainnin muutokset. Grove ja Pargman (1986, 133) pohtivat käyttäytymiseen vaikuttavan yrittämiseen liittyvän attribuution ilmenemistä tarkastellessaan Weinerin (1979, 1985) attribuutiomallia ja omia tutkimustuloksiaan. He toteavat eräiden muiden tutkimusten (Roberts, 1984; Roberts & Duda, 1984) puolestaan korostavan pätevyyden kokemusten ensisijaisuutta urheilukäyttäytymisessä, mikä ei kuitenkaan Groven ja Pargmanin mukaan ole osoitus eri näkökantojen toisiaan teilaavista asenteista. "Ensi silmäyksellä nämä mallit näyttävät vastakkaisilta, mutta ne voivatkin olla yhteensopivia johtuen yritys- ja pätevyysattribuutioiden välisestä riippuvuudesta. Selittämällä epäonnistumistaan yrittämisen vähäisyydellä kilpailija voisi näin säilyttää uskon, että hänen henkilökohtainen pätevyytensä on kuitenkin hyvä ja tulee myös olemaan riittävä voiton saavuttamiseen tulevaisuudessakin, mikäli hän yrittäisi silloin enemmän" (Grove & Pargman, 1986, 133).

#### **2.4. Suoritusmotivaatio ja urheilumotivaation osatekijät (urheilumotiivit)**

"Kaikilla urheilijoilla on vietti suoriutua ja kilpailla, mutta yksilöiden motiivit suoriutumiseen ja kilpailemiseen voivat olla hyvin vaihtelevia ja kompleksisia."

(Butt, 1982, 2)

Robertsin (1992) mukaan tyypillistä motivaatiotutkimuksen kirjallisuudelle on oletus siitä, että motivaatio rakentuu niistä persoonallisuustekijöistä, sosiaalisista variaabeleista ja kognitioista, jotka ilmenevät, kun yksilö osallistuu arvioitavaan suoritukseen, kilpailuun toisten kanssa tai kun hän yrittää saavuttaa jonkinasteista erinomaisuutta. Tässä teoriaosuudessa tarkastelen laajasta motiivivalikoimasta lähinnä sisäisiä ja ulkoisia motiiveja sekä kognitiivisia motiiveja urheiluun liittyen.

Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin, kun itse toiminta suo tyydytystä (urheilun osalta siis itse urheileminen) tai kun toiminnan suorittamisen välitön seuraus toimii

motivoivana tekijänä (esim. urheilemalla saavutettu hyvän olon tunne tai hyvä kunto). Telama ym. (1989, 36) väittävätkin toiminnan ja motiivien liittyvän niin kiinteästi yhteen, että toiminnasta sinänsä muodostuu itsensä motiivi. Sisäisen motivaation vastakohta eli ulkoinen motivaatio on kyseessä silloin, kun motivoijaksi ei riitä pelkkä toiminta itsessään (tässä urheilu), vaan tyydytyksen tuottamiseksi tarvitaan toiminnan suorittamisen ulkopuolisia tekijöitä, kuten esim. kuuluisuutta, rahaa, pokaaleja, matkoja, mitaleja, palkintoja, yms. Kognitiivisia motiiveja ovat puolestaan ne, jotka laittavat ihmiset toimimaan suoritusilanteessa subjektiivisten tulkintojensa mukaisesti. Ihminen nähdään kognitiivisissa teorioissa hyvinkin aktiivisena toimijana, mekaanisen passiivisuuden ja psykologisten viettien ohjautuvuuden vastakohtana (Roberts, 1992).

Buttin (1982, 2) 'The motivational components of sport'-viitekehys jakaa urheilumotivaation eri asteisiin/tasoihin: biologisiin motivaatioihin (= lähinnä energia), psykologisiin motivaatioihin, sosiaalisiin motivaatioihin sekä toissijaisiin vahvistajiin. Biologisella motivaatiolla hän viittaa olemassaolon taisteluun ja voitontahtoon (will to win). Psykologisista motivaatioista Butt mainitsee ensimmäisenä aggression, joka 'tuottaa' hyvin motivoituneen urheilijan, jolla on suuri halu ja yritys voittaa vastustajansa. Toiseksi hän mainitsee neuroottisen konfliktin, jonka ilmenemismuotoina Butt pitää mm. itsekeskeisyyttä (egocentricity), riippumattomuutta, yksilöllisyyttä tai vahvemmin ilmenneenä huomion tavoittelua (exhibitionism) sekä narsismia (narcissism). Kolmas näistä psykologisista motivaatioista on nimeltään pätevyys. Sovelluksena urheilumotivaatioon Butt käyttää tässä Whiten (1959) teoriaa pätevyydestä, johon vahvasti liittyy käsite sisäinen motivaatio ja tämän mahdollistama urheilijan kyky nauttia kilpailemisesta vaikka hän siinä häviäisikin. Sosiaalisiksi motivaatioiksi Butt puolestaan määrittelee kilpailemisen ja yhteistyön. Toissijaisia vahvistajia hän sen sijaan kutsuu joko ulkoisiksi tai sisäisiksi urheilun palkkioiksi niiden laadusta riippuen. Ulkoisiksi vahvistajiksi Butt mainitsee tunnustuksen, huomion, palkinnot, rahan, aseman ja statuksen. Sisäisinä vahvistajina hänen mukaansa puolestaan toimivat hyvän olon tuntemukset, itsearvostus, itseluottamus/-varmuus sekä identiteetti.

Ian Stafford (23.10.1992) luokitteli palkinnot 'kosketeltavissa oleviin' (tangible) ja vastaavasti 'ei-kosketeltavissa oleviin' (non-tangible). Kosketeltavia hänen mielestään olivat mitalit, pokaalit/pystit, liput/viirit, raha sekä edustusmatkat. Ei-kosketeltavissa olevat palkinnot Stafford jakoi lisäksi ulkoisiin ja sisäisiin, joista ulkoisina hänen mukaansa toimivat ylistys, julkisuus, vanhempien tyytyväisyys ja ystävyys. Sisäisiksi

hän puolestaan määritteli taitojen ja kykyjen saavuttamisen, pätevyyden tuntemukset, nautinnon, tyytyväisyyden, hyvän olon ja itsearvostuksen sekä yleisesti psykologisten tarpeiden tyydyttymisen em. mukaanlukien.

Palkintojen kolmijakoa ehdotti Oxendine (1968, 191) nimeämällä palkinnot symbolisiksi, materiaalisiksi tai psykologisiksi. Symbolisiksi hän nimesi mm. ylistyksen ja kouluarvosanat, joita vertaan Staffordin (1992) ulkoisiin ei-kosketeltaviin palkintoihin. Materiaalisiksi Oxendine määritteli rahan ja palkinnot, joita mielestäni voisi täysin verrata Staffordin kosketeltaviin palkintoihin. Psykologisia palkitsemismuotoja Oxendine piti toivottavimpina. Näihin hänen mukaansa lukeutuivat hyväksytyksi tuleminen tunne, tieto suorituksensa parantamisesta sekä riittävyden tunne, joka mielestäni viittaa pätevyyden tunteeseen. Oxendinen määrittelemiä psykologisia palkintoja voisi mielestäni karkeasti verrata Staffordin sisäisiin ei-kosketeltaviin palkintoihin.

Urheilumotiiveja käsitelleet useat tutkimukset ovat osoittaneet melko samanlaisten motiivien olemassaolon urheilun taustalla. The National Coaching Foundationin julkaisu *Mind Over Matter* vuodelta 1991 mainitsee urheilun motiiveista mm. urheilun hauskuuden, harrastuksen tuomat ystävät, uusien taitojen oppimisen, jännityksen kokemisen, hyvän kunnon saavuttamisen, kilpailemisen ja voittamisen. Metelin (1975) tilastollinen erittely paljastaa urheilumotiivien ryhmittyvän kolmeen kategoriaan, jotka kattavat sisälleen suuren joukon samantyyllisiä motiiveja terveydenhoidon, kilpailun ja suoriutumistarpeen sekä sosiaalisten suhteiden motivaatiokategorioissa. Tutko ja Richards (1971) myös varoittavat erityisesti valmentajia olettamasta, että "kaikki urheilijat osallistuisivat urheiluun pelkästä rakkaudesta" (Tutko & Richards, 1971, 119). He painottavat yksilöiden välisiä eroja urheilemiseen liittyviä motivaatiotekijöitä tarkasteltaessa. Tutkon ja Richardsin mukaan urheilijat voivat osallistua urheiluun saadakseen tunnustusta, tunteakseen itsensä riittäväksi tai maskuliiniseksi, tyydyttääkseen vanhempiensa tahtoa, tehdäkseen vaikutuksen tyttöystävään tai päästäkseen eroon vihan (anger) tunteistaan (Tutko & Richards, 1971, 119). Motiiveja laajemmin tarkasteltaessa voidaan kuitenkin yleisesti todeta motiivien olevan toimintaherätteitä, jotka liittyvät määrättyjen tarpeiden tyydyttämiseen (Meteli, 1975).

### 3. TAVOITESUUNTAUTUNEISUUS

"Sport is used to demonstrate superiority,  
not excellence."  
("Urheilua käytetään paremmuuden osoittamiseksi,  
- ei erinomaisuuden")

(Alderman, 1974, 75)

Erityisesti viimeisen kymmenen vuoden ajan on kiinnitetty huomiota suoritustavoitesuuntautuneisuuteen ja yritetty määrittellä mahdollisia yksilöllisiä eroja urheilusuorituksen suuntautuneisuudessa. On myös työskennelty erilaisten testimenetelmien kehittämiseksi, jotta voitaisiin saada parempaa tietoa tehtävä- ja kilpailusisälteisestä urheilusta.

Tavoitesuuntautuneisuutta voidaan kutsua suoritusmotivaation yhdeksi alalajiksi, mm. Biddle (1995) määrittelee tavoitesuuntautuneisuuden suoritusmotivaation erääksi ulottuvuudeksi. Tätä suoritusmotivaation yhtä sosiaaliskognitiivista näkökohtaa eli tavoitesuuntautuneisuutta on tutkittu akateemisessa luokkatilanteessa (mm. Ames, 1984, 1992a, 1992b; Dweck, 1986; Maehr, 1984; Nicholls, 1984, 1989), urheilussa (mm. Duda, 1987, 1989a, 1989b, 1989c, 1992, 1993; Roberts, 1984, 1992), sekä koulujen liikunnan opetuksessa (esim. Goudas, Biddle & Fox, 1994). Yhteistä näille eri tutkijoiden tavoitesuuntautuneisuusmalleille on erityisesti pätevyyden osoittamisen korostaminen suoritustilanteisiin liittyen. Akateemiseen ympäristöön liittyvien tutkimustulosten yleistämiseen urheilussa tulisi Dudan (1987) mukaan suhtautua varovaisuudella, joskin hän kuitenkin mainitsee esim. Nichollsin (1984) teorian ja tutkimustulosten soveltuvuuden urheiluun. Duda (1987, 136-137) mainitsee viisi Nichollsin (1984) teoriaa tukevaa tutkimusalueutta urheilun parissa. Ne osoittavat Dudan mukaisesti pätevyyden käsitysten muuttumisen iän myötä, pätevyyden ensiarvoisuuden lähtökohtana tavoitesuoriutumiseksi, urheilijoiden mahdollisuuden olla sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneita, yhteyden tehtävä- ja kilpailusuuntauksien sekä urheilukäyttäytymisen välillä, kuin myös tavoitemieltyymysten vaihtelevuuden

yksilöllisistä eroista johtuen. Laajentaessaan Nichollsin (1989) suoritusmotivaatiota tarkastelevan tavoitesuuntautuneen teorian urheilun alueelle Duda (1993) myöntää tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden esiinpistävän olemassaolon myös urheiluympäristössä (Duda & Nicholls, 1993).

Tavoitesuuntautuneisuus on ns. 'trait' eli suhteellisen pysyvä piirreominaisuus, joka juontuu jo yksilön lapsuusajan kokemuksista ja siitä kasvuilmastosta, johon lapsi on kytketty. Lapselle merkittävien aikuisten, erityisesti vanhempien, mutta myös mm. opettajien ja urheilussa valmentajien antamilla malleilla on suuri merkitys yksilön tavoitesuuntautuneisuuden luonteen kehittymiselle (ks. mm. Ames, 1992a, 1992b; Nicholls, 1989). Tavoitesuuntautuneisuuden osalta on näin huomioitu myös käsillä olevan tilanteen laatu, joka vaikuttaa yksilön omaksumaan suuntautuneisuuteen.

Tavoitesuuntautuneisuuden voidaan ajatella jakautuvan kahteen motivaatioulottuvuuteen eli tavoitesuuntaukseen. Ensimmäistä näistä kutsutaan tehtäväsuuntautuneisuudeksi (task orientation), jota Roberts (1992) motivaation dynaamisen prosessin viitekehyksensä toiminnan tavoitteita käsitellessään on kutsunut 'mastery'-painotteiseksi toiminnan tavoitteeksi. Toinen tavoitesuuntautuneisuus on nimeltään kilpailusuuntautuneisuus (ego orientation), jolle Roberts (1992) antoi termin 'kilpailulliset toiminnan tavoitteet'.

Mm. Duda (1989a, 1989b, 1989c, 1992) ja Roberts (1992) painottavat sitä, että urheiluyhteyksissä tehtävä- ja kilpailutavoitesuuntaukset ovat nimenomaan kaksi merkittävintä tavoitesuuntausta. Useat tutkimukset ovat myös todenneet nämä suuntaukset toisistaan erillisiksi rakenteiksi (ks. mm. Duda, Fox, Biddle & Armstrong, 1992, 317 sekä Fox ym., 1994). Muiden merkittävien tavoitteiden olemassaoloa ei ole kuitenkaan suljettu pois tavoitesuuntautuneisuuden osalta, vaikka tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden merkitystä korostetaankin tämän hetken teorioissa eniten (ks. mm. Roberts, 1984, 1992).

Stafford (1992) on jakanut urheilutavoitteet kolmeen kategoriaan, jotka hän on nimennyt tulostavoitteiksi (outcome goals), suoritustavoitteiksi (performance goals) ja prosessi/toimintatavoitteiksi (process goals). Staffordin tulostavoitteista voidaan mainita mm. voitto ja sille vastakohtana tappio. Näiden tavoitteiden huomion keskipisteenä on hänen mielestään tulosten vertailu muiden tuloksiin. Vertaisinkin tätä kilpailusuuntautuneisuuteen. Suoritustavoitteiden päämääräksi Stafford puolestaan mainitsee lopullisen tuotoksen ja sen vertaamisen absoluuttisiin standardeihin. Vertaan suoritustavoitteita karkeasti tehtäväsuuntautuneisuuteen, jossa yksilö vertaa omia

suorituksiaan aiempiin suorituksiinsa, mutta ei muiden suorituksiin. Toimintatavoitteiden päämääränä ei sen sijaan ole vertailu millään tavalla, vaan siinä keskitytään Staffordin mukaan siihen, mitä yksilön tulisi tehdä ollakseen menestynyt. Tavoitteena saattaa tällöin olla mm. hyvä kunto. Tätä voisi mielestäni tietyin varauksin verrata sellaiseen sisäiseen motivaatioon, jossa toiminnan suorittamisen välitön seuraus (esim. tässä hyvä kunto) toimii motivoijana.

### 3.1. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus

”Tehtävän suorittaminen toisten miellyttämiseksi tai arvosanan saamiseksi ei todennäköisesti edistä rakkautta oppimiseen sen itsensä vuoksi.”

(Maehr, 1984, 130)

Käytän tutkimuksessani lähinnä mm. Dudan (1987) käsitettä tehtäväorientoitunut (task orientation) motivaatio ja sen suomen kielistä termiä tehtäväsuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautuneisuutta on kutsuttu myös termeillä, task involvement (mm. Nicholls, 1984, 1989), task goal (Maehr, 1984), mastery goal (Ames, 1984, 1992a, 1992b; Roberts, 1992), learning goal (Dweck, 1986), intrinsic-mastery orientation (Vallerand, Gauvin & Halliwell, 1986), success-orientation (Covington, 1984), performance-orientation (Burton & Martens, 1986; Vealey, 1986) ja sport mastery (Klint & Weiss, 1987). Tässä tutkimuksessa käyttämäni termi, tehtäväsuuntautuneisuus, on siis omaksuttu lähinnä Nichollsin (1984, 1989) sekä Dudan (1987) samantyylisistä termeistä.

Tutkimuksessani keskityn käyttämään Nichollsin (1984, 1989) ja Dudan (1987) ego-involvement-käsitteeseen pohjautuvan ego-orientaatio (mm. Duda & Nicholls, 1993)-termin rinnalla myös Robertsin (1992) competitive goal-käsitteeseen perustuvaa 'kilpailuorientaatio'-termiä eli kilpailusuuntautuneisuutta. Näin tutkimukseni yhteydessä käytetty käsite, ego, pystyttäisiin paremmin mieltämään sille tässä annetun luonteen omaiseksi eli kilpailulliseksi. Samaa tarkoittavina on kuitenkin käytetty mm. seuraavia

käsitteitä: ego goal (Maehr, 1984), ability-focused goal (Ames, 1984), performance goal (Ames, 1992b, Dweck, 1986), extrinsic orientation (Vealey & Campbell, 1988), competition condition (Vallerand, Gauvin & Halliwell, 1986), failure-accepting orientation (Covington, 1984), outcome-orientation (Burton & Martens, 1986; Vealey, 1986) ja sport competence (Klint & Weiss, 1987). Vealeyn (1986, 222-223) mukaan kilpailullisuuden perustana on kaksi tavoitetta, joista toinen on jo mainittu voittamiseen tähtäävä (outcome) tavoite, kun taas toisen tavoitteen päämääränä on suoriutuminen ja hyvin pelaaminen (performance orientation). Duda (1992) kuitenkin kritisoi 'performance'-käsitettä sen kaksimielisyydestä ja väittää sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneiden tavoittelevan suoriutumista ja hyvin pelaamista. Motiivit tähän riippuvat yksilön korostamasta tavoitesuuntautuneisuudesta. Toisaalta tämä ristiriita voidaan nähdä myös tavoitesuuntauksien em. määrittelyissä, joissa performance goal viittasikin sekä tehtävä (Burton & Martens, 1986; Vealey, 1986)- että kilpailusuuntautuneisuuden (Ames, 1992b, Dweck, 1986). Vealeyn (1986) outcome-tavoitteen ja Dudan ja Nichollsin (1989) ego-orientaation välinen korrelaatio oli tilastollisesti melkein merkitsevä, kun taas performance-tavoite epäselvänä käsitteenä ei ollut tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä tehtäväorientaation kuten ei myöskään ego-orientaatioon (Duda, 1992 viittaa julkaisemattomaan käsikirjoitukseen: Duda & Nicholls, 1989).

Kilpailevien urheilijoiden on oletettu (luonnollisesti) olevan virkistysliikkuja kilpailusuuntautuneempia (mm. Liukkonen ym. 1996). Urheilijoiden onkin todettu olevan kilpailullisesti suuntautuneempia ja korostuneemmin voitto-orientaation omaavia verrattaessa heitä urheilua harrastamattomiin (Kang, Gill, Acevdo & Deeter, 1990). Kang ym. havaitsivat lisäksi kansainvälisellä tasolla kilpailevien suuremman kilpailullisuuden ja voitto-orientaation, kun heitä verrattiin yliopistotason urheilijoihin. Gauvin (1986) väittää nuorten kiinnostuksen urheiluun ja kilpailemiseen lisääntyneen. Hänen mielestään nuorten intensiivinen treenaaminen ja kilpaileminen (esim. 20 tuntia viikossa) ymmärrettävästi johtaa kilpailusuuntautuneisuuteen näiden nuorten keskuudessa. Myös White & Duda (1994) ovat havainneet kilpailutason vaativuuden kasvaessa kilpailusuuntautuneisuuden korostuvan, kun taas tehtäväsuuntautuneisuuteen tällä ei ole todettu olevan vaikutusta.

"Organisoitu urheilu on luonteeltaan suoritusorientoitunutta toimintaa, jossa tavoitteena on kilpailullinen menestys" (Liukkonen, 1995a, 95, 1996a, 3). Tai Purdyn (1980, 117) ajatuksin voimme määritellä kilpailun urheilussa luontaiseksi (inherent) itse



toiminnassa. "Kilpailu on luonteeltaan sosiaalinen vertailuprosessi, jossa oma pätevyys ja kyvykkyys puntaroidaan etupäässä suhteessa toisiin, ei omaan kehitykseen". Tämän Liukkosen (1993, 5) normatiivista vertailua (kilpailusuuntautuneisuutta) korostavan toteamuksen rinnalle voidaan ottaa Rossin ja Van den Haagin (1957) jaottelu kilpailemisesta, joka huomioi kaksi erillistä tavoitesuuntausta eli -orientaatiota. Samoin Martens (1976) ajattelee kilpailemisen sosiaalisesti vertailuprosessiksi, jossa kilpailemisen perustana on joko sisäinen tai ulkoinen motivaatio. Myös Roberts (1984, 274) uskoo molempien tavoitesuuntauksien olevan läsnä kilpailullisessa urheilussa sanoessaan: "On epätodellista ajatella, että egosisälteiset itsearviot saataisiin poistetuksi urheilussa - siinä näyttäisi olevan sekoitus tehtävä- ja egosisälteisyyttä. Toisin sanoen, joitakin tehtäväsuuntautuneisuuden osa-alueita saattaa esiintyä kilpailullisessa urheilussa". Ryan, Vallerand ja Deci (1984, 231) toteavat urheilutoiminnan sisältävän monia ulkoisia vahvistajia, mutta he kuitenkin uskovat, että urheilutoiminnan keskeisin vahvistaminen on sisäisestä palkitsemisesta johtuvaa.

Tehtäväsuuntautuneessa käyttäytymisessä pääasiallisena tarkoituksena on uusien taitojen hankkiminen sekä yksilön oma henkilökohtainen kehittyminen paremmaksi kovan (rehellisen) yrittämisen ja jatkuvan osallistumisen myötä. Tarkoituksena on täten saavuttaa koetun pätevyyden tunne eli tunne itsensä kokemisesta riittävän hyväksi. Tehtäväsuuntautuneisuutta vertaan Rossin ja Van den Haagin (1957, 75) termiä hyväksikäyttäen ns. epäsuoraan kilpailemiseen (indirect competition), jolloin on kyseessä omia suorituksiaan vastaan kilpaileminen ja omien suorituksiensa vertailu. Myös mm. Williams (1994) tutkiessaan lukioikäisten urheilijoiden (N= 152) tavoitesuuntautuneisuutta TEOSQ-testillä totesi tehtäväsuuntautuneisuudella olevan yhteyttä itseen liittyviin tekijöihin.

Ego/kilpailusuuntautuneessa käyttäytymisessä pyritään kilpailutuloksen myötä puolestaan korkean pätevyyden esilletuontiin sosiaalisen ja normatiivisen vertailun avulla (itsensä kokeminen muita paremmaksi). Mm. Williams (1994) totesi samaisen tutkiessaan 152 lukiolaisen tavoitesuuntautuneisuutta TEOSQ-testillä, jolloin hän havaitsi kilpailusuuntautuneisuuden yhdistyvän enemmänkin pätevyyden normipohjaisiin lähteisiin. Kilpaileminen on tämän suuntautuneisuuden osalta Rossin ja Van den Haagin (1957) mukaan siten ns. suoraa kilpailua (direct competition), jolloin päämääränä on kilpaileminen muita vastaan. Aldermanin (1974, 75) jo mainittu ajatus "Urheilua käytetään paremmuuden osoittamiseksi, ei erinomaisuuden", on Aldermanin

itsensä mukaan seurausta korostuneesta kilpailemisen omaksumisesta urheilussa. Tätä hän myös pitää epäsuotuisana piirteenä urheilun ammattilaisten keskuudessa.

Smith (1968) viittaa Veroffiin (1967), joka puolestaan käyttää käsitteitä autonominen suoritusmotivaatio ja sosiaalinen suoritusmotivaatio, joista ensimmäiseen Veroffin mukaan liittyivät sisäistetyt persoonalliset standardit (tehtäväsuuntautuneisuus), kun taas jälkimmäisen erinomaisuuden standardit kytkeytyvät sosiaaliseen vertailuun (kilpailusuuntautuneisuus). Veroff esittää myös kehityksellisen järjestyksen, jossa autonominen motivaatio on vallalla ihmisen kehityksen alkuvaiheessa. Tämän jälkeen varhaisten kouluvuosien aikana sosiaalinen vertailu tulee keskeiseksi, kunnes lopulta nämä suoritusmotivaation osatekijät yhdistyvät (integroituvat) tehokkaasti yhtenäiseksi suoritusmotivaatioksi.

Tehtäväsuuntautuneisuudessa koetun pätevyden tunteen perustuminen itseen liittyviin tekijöihin kuten kovaan yrittämiseen, oppimiseen, tehtävän hallintaan ja henkilökohtaiseen kehittymiseen, suojaa yksilöä epäpätevyyden tuntemuksilta suoritus tilanteissa. Näin on tilanne myös silloin, vaikka yksilö joutuisikin tekemään sisukkaasti työtä valitsemiensa hyvinkin haasteellisten tehtävien vuoksi. Erityisesti tehtäväsuuntautuneisuuden korostamisen merkitys tulee esille tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa, jossa alhaisella koetulla pätevyydellä ei juurikaan ole vaikutusta suoritukseen, ei tehtävä- kuten ei myöskään kilpailusuuntautuneen suoritukseen. Näinhän myös Roberts (1992) olettaa. Lisäksi Liukkosen (1995a) tutkimus vahvistaa tätä olettamusta. Tehtäväkorosteista suuntausta voidaankin pitää suotavana, 'terveenä' motivaatio suuntauksena sen yksilöä 'suojaavan' luonteensa vuoksi. Tai kuten Duda ja Nicholls (1993, 47) sanovat: "Urheilusuoriutumisessa tehtäväorientoituneen teorian ylläpidon tulisi johtaa maksimaaliseen motivaatioon".

Lukuisin tutkimuksin on havaittu koetun pätevyden olevan hyvin ratkaisevassa asemassa kilpailusuuntautuneen suoriutumisessa. Verrattaessa itseä muihin alhainen koettu pätevyys voi tuottaa epäpätevyyden ja riittämättömyyden tunteita. Tämä puolestaan johtaa helposti alisuoriutumiseen (suoriutumiseen alle omien kykyjensä), ahdistuneisuuteen sekä sisäisen mielenkiinnon heikkenemiseen, ja täten ääritapauksessa jopa toiminnan lopettamiseen (drop-out). Duda (1987) viittaa tutkimuksiinsa vuosilta 1985 ja 1986, jotka ovatkin osoittaneet urheilun lopettaneiden korostaneen kilpailusuuntautuneisuutta. Lisäksi Dudan tutkimukset vuosilta 1989(c) ja 1992 antoivat samansuuntaisia tuloksia. Myös Burton ja Martens (1986) havaitsivat painijoille tekemässään tutkimuksessa, että urheilun lopettamisen taustalla on kykysidonnaiset

tekijät. Burton ja Martens totesivat urheilua jatkavien verrattaessa heitä urheilun lopettaneisiin omaavan korkeamman kyvykkyyden tason, suuremmat tulevaisuuden odotukset, attribuoivan menestystään ja epäonnistumistaan enemmän sisäisillä tekijöillä kuten esim. omaa yrittämistään korostaen sekä antavan enemmän arvoa painimenestykselle. Nichollsin (1989, 142) ajatuksin toiminta on itsessään päämäärä tehtäväsuuntautuneisuudessa, kun taas kilpailusuuntautuneisuudessa toimintaa käytetään tarkoituksena jonkin muun päämäärän saavuttamiseksi. Lisäksi Nicholls pitää suoritusmotivaatioteoriassa tärkeänä toiminnan olemuksen tarkastelua päämääränä, ja samalla hän myös viittaa päinvastaiseen tapaukseen, jossa alhainen koettu pätevyys kilpailusuuntautuneilla johtaa alentuneeseen toiminnassa pysymiseen.

Varmistaakseen onnistumisensa tai suojatakseen itsensä epäonnistumisen 'vastuulta', kilpailusuuntautunut saattaa hyvinkin herkästi valita joko liian helppoja tai vastaavasti kyvyillensä aivan liian vaikeita tehtäviä; hän ikään kuin pelaa varman päälle tehtäviä valitessaan. Voidaankin todeta alhaisen koetun pätevyyden ja kilpailusuuntautuneisuuden yhteisvaikutuksen olevan melko tuhoisan raskaine motivaatio-ongelmineen (ks. mm. Duda & Nicholls, 1993). "Urheilumenestyksen ego-orientoituneen teorian omaksumisen pitäisi kuitenkin todennäköisesti johtaa motivaatio-ongelmiin, ja epäillessään pätevyyttään, sellaisilla ihmisillä olisi taipumusta lopettaa urheilu kerta kaikkiaan" (Duda & Nicholls, 1993, 47). Näiltä tuhoisilta vaikutuksilta kilpailusuuntautuneen voi pelastaa vain korkean koetun pätevyyden tunne, joka mahdollistaa kilpailusuuntautuneisuuden toimivuuden sille parhaalla mahdollisella tavalla, esim. keskivaikeiden tehtävien valintana tai lyhyen aikavälin tavoitteiden asettamisena. Katso tarkemmin mm. Ames (1992a), Duda ym. (1992), Duda (1993), Fox, Goudas, Biddle, Duda ja Armstrong (1994) sekä Nicholls (1989). Duda (1993) mukaan edes korkea pätevyys ei kuitenkaan pelasta kilpailusuuntautunutta suoriutumistilanteisiin liittyvistä vaikeuksista, joita hän saattaa kohdata sisäisen motivaation vähentyessä, mikä mm. Nichollsin (1984, 1989) mukaan onkin helposti odotettavissa oleva suuntaus. Fox ym. (1994) toteavat samaisesti, että motivaatio-ongelmia saattaa ilmetä myös korkean koetun pätevyyden omaavilla kilpailullisesti suuntautuneilla lapsilla. Burton ja Martens (1986) korostavat, Nichollsin (1984) koetun pätevyyden malliin pohjaten, suoritusorientaation (performance orientation vrt. tehtäväsuuntautuneisuus) omaksumisen tärkeyttä motivaatio-ongelmien eliminoimiseksi. Heidän mielestään alhaisen pätevyyden omaavillakin on toivoa, mikäli

he vain oppivat arvostamaan omaa pätevyyttään omiin suorituksiinsa perustuen eikä voittoon huomiotaan kiinnittäen.

### 3.1.1. Tavoitesuuntautuneisuuteen yhteydessä olevat motivaatiot

Koetun pätevyyden tunteen ohella myös sisäisen motivaation on todettu vaikuttavan ihmisten suoriutumiseen. Pätevyys ja sisäinen motivaatio ovatkin kiinteästi toisiinsa liittyviä ilmiöitä; pätevyyden ja sisäisen motivaation kokemisessa tapahtuneiden muutosten on havaittu vaikuttavan suoraan toisiinsa (ks. edellä mm. kappale 2.3.2. ja sieltä Decin ja Ryanin havainnot). Myös mm. Harterin (1981) tutkimukset osoittavat pätevyysmotivaation ja sisäisen mielihyvän tunteen kulkevan pitkälti rinnakkain.

Eräs Grossin (1989) määrittelemä motiivien luokka sisältää sisäiset ja ulkoiset motiivit. Fisherin (1976, 230) sanoin voimme todeta motivaation olevan sisäistä silloin, "kun toiminta itsessään tarjoaa palkinnon ja ulkoista, kun toiminta on keino loppuun". Urheilussa motivaatio on usein nähty vain ulkoisin termein. Monet urheilijat osallistuvat kilpailuihin vain voitontavoittelu mielessään, eikä niinkään kilpailemisen itsensä aiheuttaman mielihyvän tai sisäisen jännityksen vuoksi. On myös lukuisia urheilun ystäviä, jotka muistavat maansa urheilijoita vain heidän saavuttaessaan menestystä, mutta kun urheilijan voittoisa liekki sammuu, hiipuu myös penkkiurheilijoiden kiinnostus kyseistä urheilijaa kohtaa. Käytännön esimerkkejä tuskin tarvitsee erikseen nimetä suomalaisessakaan urheilussa.

Tämän tutkimuksen osalta yhdistän sisäisen motivaation tehtäväsuuntautuneisuuteen ja ulkoisen motivaation puolestaan kilpailulliseen egosuuntautuneisuuteen. Samansuuntaisesti tämän käsityksen kanssa ajattelevat mm. Sternberg ja Lubart (1991), joiden sisäisiä motivaatiotekijöitä korostavan luovuuden 'Investment'-teorian perusajatuksena on, että sisäisillä motivaatiotekijöillä on erityinen asemansa juuri siksi, että ne usein johtavat tehtäväkeskittyneeseen orientaatioon (task-focused orientation). Toisin sanoin heidän investment-näkökanta korostaa sisäisten motivaatiotekijöiden (esim. henkilökohtaisen mielihyvän) olevan itsessään tavoitteita: "tehtävä voi toimia kulkuneuvona noiden tavoitteiden saavuttamiseksi" (Sternberg & Lubart, 1991, 15). Tässä samassa yhteydessä Sternberg ja Lubart viittaavat myös Decin (1975) ja Whiten (1959) työhön asian lisäselvittämiseksi.

Sternberg ja Lubart väittävät sisäisten motivaatiotekijöiden ulkoisiin motivaatiotekijöihin verrattuna johtavan tehtäväpainotteisuuden kenties siksi, että ne ovat tietoisesti vähemmän silmiinpistäviä, tai siksi, että ne yhdistetään tehtävän loppuunsaattamiseen. Ulkoisten motivaatiotekijöiden fyysinen esiinpitävyys sen sijaan johtaa heidän mielestään usein tavoitekeskittyneen (goal-focused) ajattelun rakentumiseen. "Tehtävän ja palkitsemisen välinen yhteys saattaa johtaa tavoitteen korostumiseen ja sitä kautta vähentyneeseen huomioon itse tehtävää kohtaan" (Sternberg & Lubart, 1991, 15). Tässä yhteydessä Sternberg ja Lubart viittaavat myös Lepperin, Greenen ja Nisbettin (1973) työhön, joka on osoittanut, että lisääntynyt keskittyminen ulkoiseen tavoitteeseen alentaa myöhempää kiinnostusta tehtävään sitoutumiseen.

Harterin (1978) lapsitutkimuksissa todetaan muiden arvion vaikuttavan suuresti ulkoisesti motivoituneiden lasten käyttäytymiseen. Tässä työssä heitä voi verrata kilpailullisesti motivoituneisiin yksilöihin, joille on tärkeää muiden arviot itsestään. Tilanteiden hallinta muodostuu sen sijaan tärkeimmäksi motiiviksi sisäisesti motivoituneilla lapsilla. Vertauskohteen heille tässä tutkimuksessa muodostaa tehtävän hallintaa painottavat tehtäväsuuntautuneet yksilöt, joille tärkeää on itse tehtävästä hyvin suoriutuminen. Myös useat muut tutkimukset ovat antaneet samansuuntaisia tuloksia. Mm. Foxin ym. vuonna 1994 tekemä tutkimus paljastaa tehtäväsuuntautuneisuuden olevan yhteydessä lisääntyneeseen sisäiseen osallistumismotivaatioon.

Urheilijan suorituksistaan saaman palautteen merkitys sisäisen motivaation kokemiseen riippuu palautteen luonteesta eli siitä, onko palaute kilpailusuuntautunutta vai tehtäväsuuntautunutta ja onko se positiivista vai negatiivista. Sisäisistä palkkioista ja sisäisestä motivaatiosta muodostuu positiivisen vahvistamisen seurauksena käyttäytymistä ensisijaisesti määrääviä tekijöitä (Harter, 1981). Negatiivinen vahvistaminen ja paheksunta johtaa Harterin mukaan päinvastoin ulkoisten motiivien ja ulkoisten palkkioiden ensisijaisuuteen käyttäytymisen määrittäjänä, mikä puolestaan altistaa lapset herkemmin pätemättömyyden ja ahdistuneisuuden kokemuksille. Lapsiliikuntaa tutkineen Liukkosen mukaan valmennuksessa tulisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota sen sisäiseen motivoitavuuteen, jolloin hänen mukaansa korostuisivat "onnistumisen elämykset ja nautinto suorituksista, osallistumisen riemu, keskittymiskyvyn nousu, itseluottamus ja omien mahdollisuuksien hahmottaminen" (Liukkonen, 1993, 11).

Goudas ym. (1994) ovat havainneet koululaisten motivoituvan eri tavalla eri liikunnan muotoihin. Verrattaessa voimistelun, jalkapallon & verkkopallon motivoivaa vaikutusta todettiin koululaisten omaksuvan erilaiset tavoitesuuntaukset sekä eri asteista sisäistä motivaatiota liikuntamuodosta riippuen. Näin voidaankin ajatella motivaatioerojen selittävän koululaisten mieltymystä tiettyyn lajiin (Goudas ym., 1994, 461).

### **3.1.2. Tavoitesuuntautuneisuuden korostamisen yhteys suoriutumiseen (motivaatioilmasto)**

Tavoitesuuntautuneisuuden korostaminen myös yksilön ulkopuolisten tekijöiden osalta vaikuttaa suuresti ko. henkilön suoriutumiseen. Ensisijaisesti valmentajien, opettajien sekä muiden aikuisten, kuten lapsen vanhempien, luoma motivaatioilmasto vaikuttaa yksilön suoriutumiseen joko edistävasti tai lamauttavasti. Tärkeää onkin motivaatioilmaston ja yksilön oman tavoitesuuntautuneisuuden yhteensovittaminen. Tällä mahdollistetaan yksilölle hänen parhaan mahdollisen suoriutumisensa toteutuminen.

Luokan motivaatioilmastoa tutkineet Biddle, Cury, Goudas, Sarrazin, Famose ja Durand (1995) sekä Goudas ja Biddle (1994) ovat tehneet jaon 'tehtävä' (mastery)- ja 'suoritus' (performance)/'vertailu' (comparison)-ilmastojen välillä. Biddle ym. (1995) ovat vakuuttuneet tutkimuksessaan näiden kahden (suurelta osin ei-korreloivan) muuttujan olemassaolosta sekä ranskalaisen että englantilaisen otannan perusteella. Liukkonen ym. (1996) ovat todenneet tehtävä- ja suoritusilmastojen välillä lievän negatiivisen korreloinnin ( $r = -.16$ ), mikä myös osaltaan tukee em. väitettä.

Tehtäväilmapiirin ajatellaan sisältävän positiivisia ominaisuuksia, kuten luokkaoppimista, oppilaiden tavoittelemaa edistystä, opettajan edistävää vaikutusta oppimiseen, opettajan antamaa tukea ja oppilaan omaa valinnan mahdollisuutta (Biddle ym., 1995; Goudas & Biddle, 1994). Vastaavasti näillä samaisilla tutkimuksilla todetaan suoritusilmapiirin sisältävän luokkakilpailua, oppilaiden tavoittelemaa vertailua, opettajan tavoittelemaa vertailua sekä huolta mahdollisista epäonnistumisista.

Korrelaatiotutkimuksilla on todettu tehtäväilmaston olevan positiivisessa yhteydessä toiminnasta nauttimiseen/toiminnassa viihtymiseen, yrittämiseen, pätevyYTEEN kuin myös sisäiseen motivaatioon (Goudas & Biddle, 1994). Liukkonen (1995a, 1996b)

kollegoineen (1996) toteaa 557 jalkapalloa harrastavan pojan harrastusviihtyvyyttä tutkiessaan, että tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ja urheilijan kokeman viihtyvyyden välillä on voimakas positiivinen korrelaatio ( $r = .56$ ). Parhaiten viihtyivät sellaiset urheilijat, jotka olivat tehtäväsuuntautuneita, korkean koetun pätevyyden omaavia ja jotka kokivat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi (Liukkonen, 1996b). Liukkonen toteaaakin em. tutkimustulosten tukevan Robertsin (1992) dynaamisen prosessin mallia. Robertsin mallia vahvistaa lisäksi Liukkosen havainto siitä, että myös kilpailusuuntautuneilla alhaisen koetun pätevyyden omaavilla urheilijoilla oli keskimääräistä parempi viihtyvyys korkean koetun tehtäväilmaston ryhmässä. Biddlen ym. (1995) tutkimus osoittaa tehtäväilmaston olevan edelleen yhteydessä sisäiseen motivaatioon samoin kuin myös aikomuksiin osallistua toimintaan. Päinvastaisia tuloksia on saatu suoritusilmapiiriä koskien. Mm. Liukkonen (1995a, 1996b) kollegoineen (1996) on todennut kilpailullisen suoritusilmapiirin ja toiminnassa viihtymisen välillä lievän negatiivisen korrelaation ( $r = -.16$ ).

Lisäksi Goudas ja Biddle (1994) ovat todenneet tutkimuksessaan 'korkean tehtävä ja korkean suoritus'-ilmapiirin luovan voimakkaamman pätevyyden tunteen, vahvemman sisäisen motivaation asteen sekä paremman viihtyvyyden, kuin ilmapiirit, joissa on korostettuina joko, 'alhainen tehtävä ja alhainen suoritus' tai 'alhainen tehtävä ja korkea suoritus'. Myös 'korkean tehtävä ja alhaisen suoritus'-ilmapiirin havaittiin tuottavan oppilaille enemmän nautintoa liikunnan opetusta koskien, kuin mitä 'alhainen tehtävä ja alhainen suoritus'-ilmapiiri sai tuotetuksi. Liukkonen ym. (1996) ovat havainneet samansuuntaisesti toiminnasta nauttimisen olevan yhteydessä tehtäväilmapiiriin ja samanaikaiseen joko alhaiseen tai korkeaan suoritusilmapiiriin. Sen sijaan 'korkea suoritusilmapiiri ja alhainen tehtäväilmapiiri' on yhteydessä vähäisempään toiminnassa viihtyvyyteen. Liukkonen kollegoineen on myös havainnut (yllättävästi) suurimman viihtyvyyden syntyvän 'korkea tehtävä ja alhainen suoritus'-ilmapiirissä, eikä siis ilmapiirissä, jossa molemmat orientaatiot olisivat olleet vallitsevina kilpailullinen painotus mukaan lukien. Tämä tulos on samansuuntainen tehtäväsuuntautuneisuustutkimuksen kanssa (ks. edempänä kappale 3.2.). Suurimman viihtyvyyden tunteen kokivat korkean koetun pätevyyden omaavat tehtäväsuuntautuneet urheilijat tehtäväilmapiirissä, kun taas vähäisin viihtyvyys syntyi suoritusilmapiirissä alhaisen koetun pätevyyden omaavien kilpailullisesti suuntautuneiden urheilijoiden kohdalla.

Liikunnan opetuksen motivaatioilmaston vaikutuksia lapsiin on tutkittu myös mm. Goudasin, Biddlen, Foxin ja Underwoodin (1995) 'kenttäkokein' (field experiments). Tässä tutkimuksessa opetusstrategiat vaihtelevat 'suoran' opetusstrategian (direct) ja 'eriytyneen' opetusstrategian (differentiated) välillä. Suoran opetusstrategian omaava opettaja antoi oppilaille tarkat ohjeet siitä, miten heidän kulloinkin tuli toimia, kun taas eriytyneen opetusstrategian tyyli antoi lapsille mahdollisuuden valita, kuinka toimia. Oppilaiden (N= 24 tyttöä) arvioitua tässä kenttäkokeessa syntyneitä tuntemuksia, havaittiin, että ne tytöt, jotka kertoivat tunteneensa suurempaa pätevyyttä, autonomiaa ja tehtäväsuuntautuneisuutta muihin verrattuna, osoittivat myös suurempaa sisäistä motivaatiota kenttäkokeen ajan. Ne tytöt, joilla koettu pätevyys oli korkea, raportoivat samoin voimakkaampaa tehtäväsuuntautuneisuutta kuin ne tytöt, joilla oli alhainen koettu pätevyys (Goudas ym., 1995).

Näin eri opetusstrategioiden on havaittu vaikuttavan oppilaiden motivaatioilmastoon. Goudasin ym. (1995) tutkimuksessa eriytynyt opetustyyli koettiin positiivisena, sisäistä motivaatiota lisäävänä, tehtäväsuuntautunutta tavoiteorientaatiota luovana ja 'työn välttelyä' vähentävänä. Haastattelussa tytöt myös vahvistivat kvantitatiivisia tuloksia ilmaisemalla mieltäneensä eriytyneeseen opetustyyliin. Syynä tähän he mainitsivat seikat, jotka liittyvät sisäiseen motivaatioon, suurempaan autonomiaan, yrittämiseen ja alhaisempaan ahdistuneisuuteen. Tutkimuksen pohjalta voidaan todeta opetustyylien olevan merkittävän tärkeitä motivaatioilmaston kehittymiselle (Goudas ym., 1995). Biddle ym. (1995) olettavat, että mikäli oppilas ei ole korkeasti motivoitunut, tilannetekijöillä (kuten esim. luokkailmapiirillä) voi olla suurempi mahdollisuus lisätä oppilaan sisäistä mielenkiintoa ja aikomusta osallistua toimintaan. Oppilaan motivaation ollessa korkea, näyttävät yksilölliset tavoitesuuntaukset puolestaan olevan tilannetekijöitä tärkeämpiä oppilaan sisäisen mielenkiinnon aikaansaamisessa (Biddle ym., 1995, 353).

Toiminnan jatkuvuuden ennustajana on koetun pätevyyden rinnalla vahvasti sisäinen motivaatio. Mm. Goudas ym. (1994) ovat havainneet sisäisen motivaation olevan voimakas ennustaja koululaisten toiminnan jatkuvuuden kannalta. Samoin he olettavat 'ulkoisesti' motivoituneiden lasten osoittavan vähenevää toiminnan jatkuvuutta. Tutkijat ovatkin sitä mieltä, että oppilaan omaa autonomiaa lisäämällä ja tehtäväsuuntautuneisuutta edistämällä voitaisiin kehittää hänen sisäistä motivaatiotaan ja näin ollen edelleen edistää hänen mukanaoloaan toiminnassa sekä hänen toimintansa pysyvyyttä (Goudas ym., 1994; Goudas, Biddle ja Underwood, 1995). Tosi autonomian



tunne voidaan luoda usein eri tavoin, esimerkiksi antamalla oppilaille valintojen mahdollisuus, tarjoamalla heille omaa kontrollia oppimisprosesseissaan sekä osoittamalla heille osallistumisensa merkitykselliset syyt (Goudas ym., 1994, 462 ; 1995, 95). Myös Nichollsin (1989) luokkahuonetutkimukset sekä Dudan (1989c) urheilututkimukset ovat osoittaneet yhtämielisesti tehtäväsuuntautuneisuuden ja sisäisen mielihyvän välisen positiivisen yhteyden (Duda & Nicholls, 1993). "Vahvalla tehtäväsuuntautuneisuudella on taipumus vahvistaa itsemääräämisen tunnetta ja pätevyyttä sekä heijastaa ajattelua, että urheilu on 'tarkoitus itsessään', niinpä me uskommekin tämän tavoitesuuntautuneisuuden olevan yhteydessä suurempaan raportoituun hauskuuteen ja mielenkiintoon urheilun alueella" (Duda & Nicholls, 1993, 47). Williams ja Gill (1995) ovat myös todenneet tehtäväsuuntautuneisuuden, yrittämisen, koetun pätevyyden ja sisäisen motivaation väliset positiiviset yhteydet. Itseasiassa heidän opiskelijoille (N= 174) suorittama tutkimuksensa osoittaa, että sisäinen motivaatio toimii tehtäväsuuntautuneisuuden ja koetun pätevyyden välillä selittäväänä tekijänä.

Goudas ym. (1995) ovat tutkineet sisäisen motivaation määrittäjiä liikunnanopettajakoulutukseen osallistuvien osalta (N= 40, kurssi olympiavoimistelusta). Tutkimuksessaan he havaitsivat koetun autonomian ja pätevyyden vaikuttavan sisäiseen motivaatioon, joskin pätevyyden vaikutus oli epäsuoraa, suoritusarvosanan kautta tapahtuvaa. Goudas ym. (1994) totesivat myös 12 - 14 -vuotiaita koululaisia tutkiessaan, että havaitulla autonomialla ja tehtäväsuuntautuneisuudella oli suorat yhteydet sisäiseen kiinnostukseen. He totesivat myös pätevyyden vaikuttavan sisäiseen motivaatioon, mutta kuitenkin vain silloin, kun henkilö koki omaavansa autonomiaa/itsemääräämistä. Goudas ym. (1994; 1995) katsovatkin tutkimuksensa vahvistavan tältä osin Decin ja Ryanin (1985) päätelmiä itsemääräämisestä. Goudasin ym. (1995) yksinkertainen korrelaatiotutkimus on paljastanut koetun pätevyyden olevan positiivisessa yhteydessä sisäiseen motivaatioon, saavutettuihin arvosanoihin sekä intention eli tarkoitukseen osallistua samaiselle kurssille uudelleen, mikäli mahdollista. Koettu autonomia on kuitenkin havaittu koettua pätevyttä voimakkaammaksi ja suoraviivaisemmaksi sisäisen motivaation määrittäjäksi, mikä Goudasin ym. (1995) mielestä tukeekin Decin ja Ryanin (1985) käsitystä siitä, kuinka koettu autonomia on koettua pätevyttä kriittisempi tekijä sisäisen motivaation muodostumisessa.

### 3.2. Urheilijan tavoiteorientaatioprofiili

Tavoitesuuntaukset (tehtäväsuuntautuneisuus ja kilpailusuuntautuneisuus) eivät suinkaan ole toisiaan poissulkevia, vaan niiden ajatellaan olevan läsnä kussakin ihmisessä eri mittakaavoissa. Luonteenpiirretyyliset (dispositional/trait) tavoiteorientaatiosuuntaukset ovat itsenäisiä ulottuvuuksia (ks. mm. Boyd & Callaghan, 1994; Duda ym., 1992; Fox ym., 1994), mutta ne eivät kuitenkaan ole toistensa vastakohtia/ääripäitä (bipolar).

Empiiriset tutkimukset ovat osoittaneet tavoitesuuntautuneisuudet ortogonaalisiksi eli niiden ei ole todettu korreloivan vahvasti keskenään. Edellä mainittujen tutkijoiden lisäksi mm. Liukkonen (1995a) kollegoineen (1996) on havainnut suomalaisten miespuolisten jalkapalloilijoiden tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuksien välillä alhaisen ( $r = .14$ ) korrelaation, mikä osoittaa tavoitesuuntautuneisuudet itsenäisiksi ulottuvuuksiksi. Mielenkiintoiseksi tulee näistä eri ulottuvuuksista rakentuvien kombinaatioiden tarkastelu. Vertaa tässä Veroffin (1968) näkemyksiä kappaleessa 3.1. siitä, kuinka suoritusmotivaation tehtävä- ja kilpailusuuntautuneet osatekijät yhdistyvät tehokkaasti yhtenäiseksi suoritusmotivaatioksi. Empiiriset tutkimukset ovatkin osoittaneet eri tavoitesuuntautuneisuuskombinaatioiden muodostumisen. On havaittu yksilön tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden muodostavan erilaisia tavoiteorientaatiokombinaatioita siten, että joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneisuus on korostuneena tai molemmat voivat olla joko hallitsevia tai päinvastoin alhaisia yksilön suorituskäyttäytymisessä (ks. mm. Duda ym., 1992, 313; Fox ym., 1994, Hom, Duda & Miller, 1993, 173). Voidaan puhua mediaanien perusteella muodostuvan ns. 'nelikentän' olemassaolosta, jonka perusteella yksilö omaa yhden tavoitesuuntautuneisuusprofiilin neljästä vaihtoehdosta. Profiili muodostuu yksilölle tyypillisimmästä tavoiteorientaatiosta. Tässä nelikentässä yksilöllä voi olla jokin seuraavista tavoitesuuntautuneisuusprofiileista:

- \* korkea tehtäväorientaatio yhdistyneenä korkeaan kilpailuorientaatioon (T+K+)
- \* korkea tehtäväorientaatio yhdistyneenä alhaiseen kilpailuorientaatioon (T+K-)
- \* alhainen tehtäväorientaatio yhdistyneenä korkeaan kilpailuorientaatioon (T-K+)
- \* alhainen tehtäväorientaatio yhdistyneenä alhaiseen kilpailuorientaatioon (T-K-)

Näihin em. tavoitesuuntautuneisuusprofiileihin myöhemmin viitatessani, pyrin asian selkeyttämiseksi käyttämään edellä sulkeissa olevia kirjainyhdistelmiä.

Eri orientaatioprofiileista voidaan (T+K+)-profiilin sekä (T+K-)-profiilin todeta olevan riskittömiä ja siten suotuisia yksilön suoriutumisen kannalta. Mm. Fox ym., (1994, 258) ovat havainneet (T+K+)-profiilin omaavat motivaatioiltaan menestyksekkäimmäksi. Fox ym. (1994) kuitenkin toteavat myös (T+K-)-profiilin osoittautuneen toimivaksi. Hom ym. (1993) toteavat samoin, että sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuuden sisäistäminen tarjoaa mahdollisuuden monipuolisiin menestyksen ja pätevyyden tunteisiin. Tällä he viittaavat oman henkilökohtaisen suoriutumisen parantamisesta johtuvaan pätevyyden kokemukseen samoin kuin paremmuudesta johtuvaan menetyksen tunteeseen. Liukkosen ym. (1996) tutkimus paljastaa sen sijaan (T+K-)-profiilin omaksumisen tuottavan eniten toiminnassa viihtymistä. Samainen tutkimus on kuitenkin osoittanut myös (T+K+)-profiilin olevan yhteydessä toiminnasta nauttimiseen. Fox ym. (1994, 257) ovat myös havainneet, että alhaisen koetun pätevyyden omaavia näissä em. orientaatioprofiiliryhmittymissä on kahta muuta orientaatioprofiiliryhmää (T-K+ ja T-K-) vähemmän.

Alhainen koettu pätevyys voi vaikuttaa hyvinkin haitallisesti (T-K+)-ryhmään. Tätä olettamusta tukee osittain mm. Fox ym., (1994, 258). Ja lienee tarpeetonta korostaa (T-K-)-ryhmän 'motivaatiohaurautta'. Liukkosen ym. (1996) tutkimus on osoittanutkin sekä (T-K+)-profiilin että (T-K-)-profiilin yhteydet alentuneeseen toiminnasta nauttimiseen. Fox ym. (1994, 253) havaitsivat 11-vuotiaita lapsia (N= 231; 115 poikaa, 116 tyttöä) tutkiessaan, että ne, joilla oli (T-K-)-profiili, olivat muita vähemmän motivoituneita. Heillä oli myös muita huomattavasti alhaisempi koettu liikunnallinen pätevyys. Tämä ryhmä muodostui suurelta osin tytöistä (sukupuolierot), ja he olivat myös riskiryhmässä lopettaa osallistumisensa liikunnalliseen toimintaan siitä saamansa vähäisen nautinnon/viihtyvyyden tunteen vuoksi.

Johtopäätöksenä voidaan em. tutkimuksiin perustuen todeta korostuneen kilpailusuuntautuneisuuden haitallisuus, kun yksilön tehtäväsuuntautuneisuus on lisäksi alhainen. Mikäli yksilö on tehtäväsuuntautunut, ei kilpailullisella suuntautuneisuudella ole kuitenkaan vastaavaa negatiivista vaikutusta yksilön suorituskäyttäytymiseen.

### **3.3. Tavoitesuuntautuneisuuden yhteys attribuutioihin, urheilusta nauttimiseen/urheilussa viihtymiseen ja siihen kyllästymiseen**

Tavoitesuuntautuneisuuden ja siihen nivoutuviin uskomuksiin liittyen (ks. esim. Duda ym., 1992, 313 sekä Duda & Nicholls, 1992) on tutkittu eri tavoitteisiin suuntautuneiden (tehtäväsuuntautuneet ja kilpailullisesti suuntautuneet) suhtautumista esimerkiksi menestykseen. Tutkimukset osoittavat, että eri tavoitesuuntautuneisuuden omaavat ajattelevat mm. vilpillisen toiminnan, ulkoisten tekijöiden, pätevyyden, motivaation/yrityksen, kiinnostuksen, yhteistyön ja 'työn välttelyn' vaikuttavan heidän suoritukseensa eri mittasuhteissa.

Tutkiessaan 142 englantilaisen lapsen tavoitesuuntautuneisuuden (Dudan ja Nichollsin TEOSQ-testillä), menestyksen uskomusten ja viihtymisen/mielenkiinnon yhteyksiä Duda ym. (1992, 318) havaitsivat tehtäväsuuntautuneisuuden olevan yhteydessä niin yhteistyön korostamiseen kuin myös uskomukseen siitä, että menestys on sekä havaitun motivaation että kovan yrittämisen tulosta. Kilpailusuuntautuneisuus puolestaan yhdistyi työn välttelyn korostamiseen ja ajatuksiin siitä, että menestys on kyvykkyyden, vilpillisen toiminnan tai ulkoisten tekijöiden aikaansaamaa. Myös Fox ym. (1994, 259) käyttäessään Dudan ja Nichollsin (1989) tavoitesuuntautuneisuutta mittaavaa TEOSQ-testiä, Harterin (1987) koetun urheilullisen pätevyyden mittausta, viihtymisen - kyllästyneisyyden viisiluokkaista Likertin asteikkoa ja vapaaehtoisen urheiluaktiiviteettiin osallistumisen määrää, huomasivat tehtäväsuuntautuneisuuden yhdistyvän uskomuksiin siitä, että menestyksen taustalla on kova yrittäminen sekä yhteistyö muiden kanssa. Kilpailusuuntautuneisuuden puolestaan yhdistyy uskomus kyvykkyydestä menestyksen selittäjänä. "Yleisesti nämä tutkimukset osoittavat, että lasten tavoiteorientaatiot liikunnassa toimivat loogisena ilmaisuna heidän uskomuksistaan siitä, mikä aiheuttaa menestymistä liikunnassa", toteavat Duda ym. (1992, 319).

Niin ikään Covington (1984) toteaa tehtäväsuuntautuneisuuden viittaavan menestysorientaation olevan yhteydessä menestyksen selittämiseen kykyjen ja yrityksen yhteisvaikutuksilla. Epäonnistumista menestysorientoituneet sen sijaan selittävät yrittämisen vähyydellä. Epäonnistumisen hyväksyjien Covington puolestaan väittää selittävän menestystään ulkoisilla tekijöillä kuten onnella ja tehtävän helppoudella. Epäonnistumistaan nämä yksilöt sen sijaan selittävät kyvykkyytensä riittämättömyydellä.

Samoin Vealey (1986, 237) havaitsee tutkimuksessaan nuorten kilpailullisen suuntautuneisuuden vaikutukset urheilijan attribuutioprosesseihin, osoittamalla suoritusta painottavien (performance-suuntautuneiden) urheilijoiden sisäsyntyisemmät

attribuutiot lopputulosta painottaviin (outcome-suuntautuneisiin) verrattuna. Tästä Vealey päätelee performance-suuntautuneiden todennäköisesti ottavan henkilökohtaista vastuuta suorituksistaan lopputuloksen vaikuttamatta siihen. Outcome-suuntautuneiden kohdalla tilanne sen sijaan on päinvastainen. Vealey (1986, 239) myös tulkitsee tutkimustulostensa perusteella urheilijan yksilöllisten menestykseen liittyvien määritelmien ja hänen kyvykkyytensä kokemusten yhdessä vaikuttavan kilpailutilanteeseen liittyvään itsearvostukseen/itsetuntoon.

Nichollsin (1989) on paljastanut samansuuntaisesti tehtäväsuuntautuneiden menestyksen selittäjiksi kovan työskentelyn, kiinnostuksen suoritettavaan työhön, oppisisällön ymmärtämisen painottamisen pelkän ulkoamuistamisen sijaan sekä yhteistyön luokkatovereiden kanssa. Kilpailusuuntautuneisuus puolestaan yhdistyy uskomuksiin, joiden mukaan menestys johtuu muiden voittamisesta - kyvykkyydestä olla muita parempi (mm. Nicholls, 1989; Duda ja Nicholls, 1992; Duda & Nicholls, 1993). Dudan ja Nichollsin (1992, 1993) tutkimukset lukioikäisistä nuorista ovat myös osoittaneet merkittävän positiivisen yhteyden urheilutehtäväsuuntautuneisuuden ja sellaisen uskomuksen välillä, jonka mukaisesti menestys johtuu kiinnostuksesta, motivaatiosta, kovasta työskentelystä ja yhteistyöstä. Tehtäväsuuntautuneet lisäksi vähätelivät ulkoisten tekijöiden ja vilpillisen toiminnan osuutta urheilusuoriutumisessaan. Sen sijaan merkittävä positiivinen yhteys on löytynyt kilpailullisesti suuntautuneiden ja heidän menestykseen johtavien vilpillisten tekniikoiden ja ulkoisten tekijöiden välillä. Kilpailusuuntautuneisuus korreloi myös kohtalaisen vahvasti uskomuksiin, joiden mukaan muita parempi kyvykkyys johtaisi menestykseen. Biddle, Akande, Vlachopoulos ja Fox (1996) ovat tutkineet samaista aihetta Zimbabwessa. Heidän tutkimuksensa paljasti myös em. erot tehtävä- ja kilpailusuuntautuneiden ryhmien välillä.

Tukea edellä olleen kappale 3.2. havainnoille korkean kilpailusuuntautuneisuuden toimivuudesta korkeaan tehtäväsuuntautuneisuuteen yhdistyessään (T+K+) tarjoaa myös Yinin ja Boydin (1994) tutkimus 270 lukiojalkapalloilijasta. Tutkimuksessaan Yin ja Boyd havaitsivat sekä tehtävä- että kilpailullisen suuntautuneisuuden omaavien jalkapalloilijoiden selittävän urheilullista menestystään niin kyvykkyytensä kuin myös yrittämisen yhteisvaikutuksena. Pelkästään kilpailullisesti suuntautuneet eivät sen sijaan maininneet yrittämistään menestyksensä selittäjänä.

Mm. Duda ym. (1992) ovat tutkineet myös tavoitesuuntautuneisuuden yhteyttä toiminnasta nauttimisen/toiminnassa viihtymisen ja toimintaan kyllästymisen osalta.

Heidän tutkimuksensa osoittaa Dudan ja Nichollsin (1989) TEOSQ-testillä mitattuna tehtävä- ja kilpailusuuntautuneiden ryhmien väliset eroavaisuudet, kun tarkastellaan heidän viihtymistään - kyllästymistään urheilussa. Dudan ym. (1992, 318) tutkimus paljastaa tehtäväsuuntautuneisuuden korreloivan tilastollisesti erittäin merkitsevän positiivisesti ( $r = .54$ ) urheilusta nauttimisen kanssa. Kilpailusuuntautuneisuus korreloi puolestaan tilastollisesti merkitsevän positiivisesti ( $r = .23$ ) kyllästymisen kanssa. Liukkonen (1995a, 1996b) kollegoineen (1996) on saanut samansuuntaisia tuloksia osoittamalla tehtäväsuuntautuneisuuden ja viihtyvyyden välisen positiivisen korrelaation ( $r = .27$ ), kun taas kilpailusuuntautuneisuuden ja viihtyvyyden välille korrelaatiota ei syntynyt.

Fox ym. (1994) ovat käyttäneet Dudan ym. (1992) tutkimuksen kanssa samoja menetelmiä tavoitesuuntautuneisuuden ja viihtyvyyden - kyllästymisen selvittämiseksi. He ovat myös todenneet tutkimuksessaan urheilullisen nautinnon olevan tilastollisesti suurempaa (T+K-)- sekä (T+K+)-profiiliryhmissä, kun ryhmiä verrataan joko (T-K+)- tai (T-K-)-profiiliryhmiin. Lisäksi he tekevät havainnon yleisesti tehtäväorientoituneiden suuremmasta motivoituneisuudesta sekä urheilusta nauttimisesta, verrattaessa heitä kilpailullisesti orientoituneisiin. Johdonmukaisesti em. tuloksille Fox ym. havaitsivat tehtäväsuuntautuneisuuden ja kyllästymisen välillä negatiivisen korrelaation. Sen sijaan kilpailusuuntautuneisuuden ja kyllästymisen välillä vallitsi positiivinen korrelaatio. Myös mm. Duda ym. (1992) ovat havainneet korkeasti kilpailusuuntautuneiden lasten (verrattuna heitä tehtäväsuuntautuneisiin lapsiin) olevan sekä emotionaalisesti että 'attentionaalisesti' alttiimpia liikunnasta irrottautumiseen. Liikuntaharrastuksen lopettaminen on todennäköistä, mikäli heillä on epäselvyyttä omasta pätevyystään eli silloin, kun koettu pätevyys on heillä alhainen (Duda ym. 1992, 320). Fox ym. (1994) puolestaan toteavat kyllästyneisyyden yhdistyvän myös sellaisiin kilpailullisesti suuntautuneisiin yksilöihin, jotka kokevat urheilullisen pätevyytensä korkeaksi. Tästä Fox ym. päättelevätkin kilpailullisesti suuntautuneet, koetun pätevyuden tasosta huolimatta, riskiherkiksi urheilun lopettamiseen. Kappaleessa 3.1. Duda (1993) arveli tämän syyksi sisäisen motivaation vähenemisen. Duda ja Nicholls (1992) puolestaan toteavat, että sisäinen mielihyvä liittyy urheilussa pääasiassa koettuun pätevyyteen, mutta tehtäväsuuntautuneisuus (ei siis koettu pätevyys) on sen sijaan mielihyvän perustekijä koulutyössä.

Fox ym. (1994) kuitenkin toteavat kilpailullisen suuntautuneisuuden yhdessä korkean tehtäväsuuntautuneisuuden kanssa olevan menestyksekkäin vaihtoehto yksilön

motivaatiolle. Tämä päätelmä on todettu jo edellä olleessa kappaleessa 3.2., jossa kerrotaan urheilijan tavoiteorientaatioprofilin vaikutuksista yksilön suoriutumiseen. Katso lisäksi tavoitesuuntautuneisuuden korostamisen vaikutuksista toiminnassa viihtymiseen myös kappaleesta 3.1.2.

## 4. MINÄKÄSITYS

Motivaatioteorioissa 'minän' (self) tarkastelu on usein nähty keskeisessä roolissa motivaatioprosessien selittämisessä (ks. edellä kappale 2.3. suoritusmotivaatiotutkimuksen teoreettisista malleista sekä kappale 2.3.1. Robertsinkin motivaation dynaamisen prosessin mallista). Minään liittyvän koetun pätevyyden vaikutuksia on motivaatioteorioissa painotettu usein (ks. mm. Bandura, 1977; Dweck, 1986; Harter, 1978, 1981; Nicholls, 1984, 1989; Roberts, 1984, 1992; White, 1959). Minäkäsityksen onkin todettu vaikuttavan ratkaisevasti yksilön toiminnasta nauttimiseen ja sitä kautta edelleen urheiluun osallistumiseen (Kimiecik, Allison & Duda, 1986; Ommundsen, 1992; Roberts, 1984; Roberts, Kleiber & Duda, 1981; Weiss, 1987).

Tässä teoriaosuudessa pyrin kartoittamaan motivaatiokäyttäytymiselle olennaisen tekijän eli minän vaikutuksia itsearvostuksen ja koetun pätevyyden tarkastelun kautta. Robertsinkin (1992) viitekehystä noudatellen tarkastelen lopuksi minäkäsitystä selittävänä tekijänä tavoitesuuntautuneisuuden (Robertsilla toiminnan tavoitteiden) ja suoriutumiskäyttäytymisen välillä.

Eri teorioissa minäkuvalla ja minäkäsityksellä saatetaan tarkoittaa hieman eri asioita. Vaikka käsitteiden määrittelyssä onkin eroja, viitataan em. termeillä usein kuitenkin samaan 'ilmiöön' (ks. mm. Kainulaisen ja Polaksen pro gradu -työ vuodelta 1990, jossa minäkuvan ja minäkäsityksen määritelmät olivat samat). Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytän kuitenkin termiä minäkäsitys, jolla LaBennen ja Greenen (1969, 10) kuin myös Coopersmithin (1967) mukaan tarkoitetaan yleensä ihmisen käsitystä itsestään, kyvyistään, rajoistaan, asenteistaan, tunteistaan sekä fyysisistä ominaisuuksistaan tietoisella kokonaisvaltaisella tavalla.

Lapsen minäkuvan rakentuminen vakiintuneeksi siten, että lapselle mahdollistuu itsensä havaitseminen johdonmukaisesti omien mielikuviansa pohjalta, riippuu suuresti lasta hoitavien henkilöiden antamasta tuesta (Toskala, 1991, 16). Toskalan mielestä lapsen havainnot itsestään ja muista perustuvat juuri muuttumattomuuden ja pysyvyyden käsityksiin, joita itsensä tunnistamisen vakiintuneet mallit synnyttävät. Minäkäsitykseen liittyen samainen on usein (ks. mm. Hämäläinen & Sauvola, 1996; Kainulainen & Polas, 1990) mainittu seuraavasti - kaiken kokemansa ja havaitsemansa



yksilö suodattaa minäkäsityksensä kautta. Yleisesti voidaan todeta, että minäkuva viittaa johonkin tiettyyn minän alueen kuvaan, kun taas minäkäsityksellä tarkoitetaan eri minäkuviin muodostamaa laajempaa kokonaisuutta (Toskala, 1991, 15). Minäkäsityksen voidaan näin ajatella olevan minäkuvaa kokonaisvaltaisempi kuva omasta itsestä.

## **4.1. Itsearvostus**

### **4.1.1. Itsearvostuksen määrittely**

Myös itsearvostuksen ja minäkäsityksen käsitteitä on usein käytetty toisiaan tarkoittavina. Fleming ja Courtney (1984) kuitenkin ymmärtävät minäkäsityksen yleisemmäksi termiksi ja väittävät itsearvostuksen sisältyvän minäkäsitykseen. Lisäksi Fleming ja Courtney (1984, 406-407) erottavat nämä kokonaisvaltaiset affektiivispainotteiset käsitykset toisistaan väittäessään tiedollisen kuvailuprosessin olevan olennaista minäkäsitykselle, kun taas itsearvostukselle tyypillistä on arviointiprosessi. Wylie (1974, 128) sanoin omanarvontunnolla (self-regard) tarkoitetaan "yleistä arvioivaa asennetta itseään kohtaan". Wylie mielestä em. määritelmään sisältyy itseensä tyytyväisyys (self-satisfaction), itsensä hyväksyminen (self-acceptance), itsearvostus (self-esteem), myönteinen asenne itseään kohtaan (self-favorability), yhtäläisyys ja eroavaisuus minän (self) ja ideaaliminän (ideal self) välillä. Samansuuntainen on määritelmä, jossa itsearvostusta pidetään minäkäsityksen arvioivana osana (ks. mm. Coopersmith, 1967, 2; Wells & Marwell, 1976). Kiinnostus minään on lisännyt itsearvostuksen tutkimusta nykypäivinä, ja kuten yleensä 'rakkaalla lapsella on monta nimeä', on myös itsearvostusta käsiteltäessä annettu sille muitakin nimityksiä. Pehusen (1981, 4) mukaan termiä - itsearvostus on rinnastettu muihin nimityksiin kuten itsetuntoon, omanarvontuntoon, itseensä tyytyväisyyteen, itsensä hyväksymiseen, itselle suosiollisuuteen ja itsekunnioitukseen. Mm. Fleming ja Courtney (1984) ovatkin korvanneet Wylie (1974) käsitteen, omanarvontunne, käsitteellä itsearvostus. Nämä itsearvostukseen läheisesti liittyvät käsitteet ovat myös osoittautuneet suhteellisen samanlaisen piirteen kuvaajiksi. Mm. Kainulaisen ja

Polaksen (1990) pro gradu -tutkimuksessa Rosenbergin (1965) mittarilla mitatun itsearvostuksen ja Olweuksen (1978) persoonallisuuskyselyn itseluottamuksen välinen yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevän positiivinen. Wells ja Marwell (1976) mainitsevat em. termien lisäksi myös seuraavat, läheisesti itsearvostukseen liittyvät käsitteet: itserakkaus (self-love), itsearviointi (self-evaluation), itsensä ylistäminen (self-appraisal), riittävyden tunne (sense of adequacy, personal efficacy), pätevyiden tunne (sense of competence), minän ja ihanneminän yhtäläisyys (self-ideal congruence) ja ego (ego, ego strength). Vealeyn tavoin voitaisiin myös puhua spesifisesti urheiluun liittyen 'sport-confidence'-käsitteestä, jolla Vealey (1986, 222) itse tarkoittaa "uskoa tai varmuuden määrää, jota yksilöllä on kyvykkyydestään olla menestyvä urheilussa". Tässä työssä tyydyn kuitenkin käyttämään käsitettä itsearvostus (self-esteem), jonka Harter (1985) rinnastaa omanarvontunteeseen (self worth) ja jota Wells ja Marwell (1976, 7) pitävät suosituimpana käsitteenä itsearvioinnista.

Itsearvostus on määritelty suhteellisen pysyväksi arvioinniksi itsestä (ks. mm. Coopersmith, 1967, 5 ja 7). Trait (luonne)-piirteenä sen arvellaankin heijastavan yleistä itsearvostuspiirrettä. Rosenberg (1965, 30-31) määrittelee itsearvostuksen arviointina itsestä, joka voi ilmetä joko positiivisena (korkeana) tai negatiivisena (alhaisena). Positiivisella itsearvostuksella viitataan tässä yhteydessä yksilön kokemukseen itsestään arvokkaana. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että hän kokisi itsensä muita paremmaksi kuten ei myöskään huonommaksi, vaan yksilö yksinkertaisesti tuntee itsensä riittävän hyväksi ja on tyytyväinen siihen, millainen hän on.

#### **4.1.2. Yleinen itsearvostus**

Harterin (1978) teoriassa koetun pätevyiden-käsitteen monidimensionaalisesta eli moniulotteisesta luonteesta johtuen voidaan puhua kognitiivisesta, sosiaalisesta ja fyysisestä pätevydestä. Näiden pätevyiden eri osa-alueiden arvioinnin lisäksi voidaan Harterin teorian osalta arvioida myös ns. yleisempää itsearvostusta, joka pitää sisällään pätevyiden arvioinnit em. osa-alueilla olematta kuitenkaan pelkästään osa-alueistaan muodostuva summa. Pikemminkin voidaan puhua osa-alueistaan erillään olevasta yleisemmästä pätevydestä 'kokonaisuudesta, joka on enemmän kuin osiensa summa'. Tässä teoriaosuudessa tarkastelen ensisijaisesti yleistä itsearvostusta itsearvostuksen

osalta, eikä niinkään tiettyä itsearvostuksen osa-alueita. Tällä tavoin yritän saada kokonaisvaltaisemman kuvan itsearvostuksen vaikutuksista yksilön toimintaan.

## 4.2. Koettu pätevyys ja itsearvostus

Käsitteitä itsearvostus ja koettu pätevyys voidaan pitää minäkäsityksen eri osa-alueina. Useat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet koetun pätevyyden ja itsearvostuksen välillä olevan positiivisen yhteyden (ks. mm. Waite, B. T., Gansneder, B. & Rotella, R. J., 1990). Positiivinen yhteys koetun pätevyyden ja itsearvostuksen välillä onkin aivan luonnollista mietittäessä näiden kahden muuttujan luonnetta; kummankin osaltahan ratkaisevaa on yksilön oma arvio itsestään, omasta arvostaan ja pätevydestään. Pätevyyden tunteen kehittyminen riippuu yleisvaltaisesta kommunikoinnista, eikä sen syntymiseksi siten riitä Smithin (1968, 310) mukaan pelkkä koettu rakkaus, vaikkakin tällä on myös merkityksensä pätevyyden muokkautumisessa. Harterin (1981, 1985) mukaan koettu pätevyys on myös tilannespesifinen ilmentymä. Niinpä esimerkiksi lapsen urheiluharrastuksessa kokema positiivinen vahvistaminen lisää hänen fyysisen pätevyytensä tunnetta. Tämä puolestaan fyysisen minäkäsityksen kautta vaikuttaa positiivisesti lapsen yleiseen minäkäsitykseen - yleiseen itsearvostukseen sekä hänen motivaatioonsa sisäistä motivaatiota lisäten (Harter, 1978, 1981). Harter (1981) väittääkin fyysisten taitojen olevan yhteydessä yksilön sosiaalisiin taitoihin erityisesti peruskouluiässä, jolloin urheilullinen pätevyys johtaa suosioon paremmin kuin kognitiivinen pätevyys, joka sekin omalta osaltaan vaikuttaa kuitenkin sosiaalisen suosion saamiseen.

Myös Kainulaisen ja Polaksen (1990) tutkimus on paljastanut, että pätevyyden kokeminen ja itsearvostus ovat selvässä vuorovaikutuksessa keskenään. He olettavatkin tutkimuksensa perusteella nuoren itsearvostuksen kasvavan, mikäli hän tuntee itsensä päteväksi jollakin osa-alueella. He ovat mm. havainneet, että molempien sukupuolien koettu fyysinen suorituskky on positiivisessa vuorovaikutuksessa Rosenbergin (1965) itsearvostusmittarilla mitatun itsearvostuksen kanssa. Edelleen Lintunen ym. (1984) ovat todenneet 8 - 12-vuotiaita lapsia tutkiessaan, että fyysinen minäkäsitys on pojilla erittäin merkitsevästi positiivisessa yhteydessä Rosenbergin (1965) mittarilla mitattuun yleiseen itsearvostukseen. Tytöillä yhteys on puolestaan melkein merkitsevää. Lisäksi

Mack (1983, 13) väittää arvion oman kehon kelpaavuudesta olevan olennaisessa yhteydessä yksilön kokemaan itsearvostukseen. Tai kuten Weiss (1986, 76) sanoo: "Koettu pätevyys tarjoaa alaspesifisen (domain-specific) mittarin itsearvostukselle".

### **4.3. Itsearvostuksen ja koetun pätevyyden yhteydet mielialaan, ikään, urheilulajiin ja edustustasoon**

Itsearvostuksen on havaittu korreloivan vahvasti mielialoihin ja ahdistuneisuuteen. Coopersmith (1967, 3-4) mainitsee samaisen seuraavasti: "Mikäli koettu uhka laukaisee ahdistuneisuuden, kuten teoreettisesti näyttää olennaiselta, silloin uhattuna on itseasiassa yksilön itsearvostus". Korkean itsearvostuksen on todettu olevan yhteydessä sosiaaliseen hyvään oloon sekä onnellisuuteen, kun taas alhaisella itsearvostuksella on koettu olevan yhteyttä mm. lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen, jännittyneisyyteen ja psykosomaattisuuteen (ks. mm. Coopersmith, 1967). Mm. Brustad (1988) toteaa korkean kilpailullisen piirreahdistuneisuuden enteeksi alhaisen itsearvostuksen. Korkeaa itsearvostusta voitaisiin täten pitää positiivisena persoonallisuuden piirteenä, mutta tälle ajatukselle on esitetty myös päinvastaisia argumentteja (ks. mm. Wells & Marwell, 1976, 71 - 73). Wells ja Marwell viittaavat useisiin tutkimuksiin, joissa on havaittu sen sijaan ns. 'keskitasoisen itsearvostuksen' olevan suotuisin. Nämä tutkimukset väittävät keskitasoisen itsearvostuksen omaavilla yksilöillä olevan paremmat mahdollisuudet ristiriitatilanteissa ja yleisesti ongelmatilanteissa selviytymiseen. Yksilöä eivät myöskään sido ristiriidan kieltämispyrkimykset eikä oman minänsä puolustaminen (korkean itsearvostuksen omaavilla), kuten ei myöskään levottomuus ja epävarmuus (alhaisen itsearvostuksen omaavilla). Johtopäätöksenä voidaan todeta keskitasoisen itsearvostuksen omaavalla olevan paremmat realiteetit käytössään.

Myös iällä on huomattu olevan merkitystä itsearvostukseen; iän myötä itsearvostuspiirteen on todettu kasvavan. Katso tässä yhteydessä Kainulaisen ja Polaksen (1990) pro gradu -tutkimuksen tuloksia siitä, kuinka nuoria (N= 379, 10 - 16-vuotiaat) tutkiessaan he huomasivat vanhempien ikäryhmien itsearvostuksen (14 - 16-vuotiaat) tilastollisesti erittäin merkitsevästi korkeammaksi nuorempien itsearvostukseen verrattuna. Kilpinen ja Siikanen (1996) sen sijaan toteavat pro gradu -tutkimuksessaan itsearvostuksen keskiarvojen Rosenbergin (1965) itsearvostusmittarilla

mitattuna kehittyvän U-muotoisesti. Tulos ilmentää, että 13-vuotiailla koululaisilla on alhaisempi itsearvostus verrattuna heitä 11- ja 15-vuotiaisiin koululaisiin (N= 4272 oppilasta edustaen koko Suomen maata). Kilpisen ja Siikasen (1996) tutkimuksessa kaikilla ikäryhmillä havaittiin kuitenkin positiivinen itsearvostus. Käyttämänsä aineiston (1994) pohjalta Kilpinen ja Siikanen (1996) saivat poikien (N= 1961) itsearvostuksen keskiarvoksi 25.5. Kaikissa ikäryhmissä poikien itsearvostus ylitti neutraalin arvon (20), mikä osoittaa kaikkien poikien omaavan positiivisen minäkuvan. 15-vuotiaiden poikien ryhmässä (N= 542) itsearvostuksen keskiarvo oli Kainulaisen ja Polaksen (1990) tutkimuksen mukaisesti korkein (25,8). Feltz ja Petlichkoff (1983) ovat havainneet urheiluharrastuksen pituuden olleen merkitsevässä yhteydessä koettuun pätevyYTEEN. Mahoney (1989) on puolestaan tehnyt havainnon, että korkeamman edustustason urheilijoilla ns. eliittuurheilijoilla (painonnostoa harrastavat urheilijat, jotka lajiliitto oli arvioinut sarjansa kolmen parhaan joukkoon) oli korkeamman motivaatiotason lisäksi myös korkeampi itsearvostus verrattaessa heitä muihin lajitovereihinsa. Yin ja Boyd (1994) lisäksi toteavat, että lukioikäisillä jalkapalloilijoilla, jotka ovat iältään vanhempia, kilpailullisesti suuntautuneita ja korkean kilpailullisen tason omaavia, on keskitasoinen koettu fyysinen pätevyys. Sen sijaan sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuuden omaavilla, iältään nuoremmilla jalkapalloilijoilla on korkea koettu fyysinen pätevyys. Voidaankin todeta kilpailullisesti suuntautuneilla iän myötä tapahtuva yleinen vaatimustason nousu kilpailuissa omalta osaltaan koettua fyysistä pätevyyttä heikentäväksi.

On myös tutkittu eri urheilulajien vaikutuksia itsearvostukseen, mutta ainakaan Kainulaisen ja Polaksen (1990) tutkimus ei puoltanut käsitystä siitä, että eri urheilulajien harrastajilla olisi merkittäviä eroja itsearvostuksen osalta. Eroja itsearvostuksessa voidaankin pitää mieluummin yksilöllisinä kuin lajityypillisinä.

#### **4.4. Itsearvostuksen ja koetun pätevyYDEN yhteydet suoritusmotivaatioon ja tavoitesuuntautuneisuuteen**

Harter (1978, 1981) on edellä havainnut lapsen suoritusmotivaation kehittymisen ja sen ylläpidon edellytyksiksi hyvän koetun pätevyYDEN, korkean itsearvostuksen ja sisäisen kontrollin, kuten myös näistä johtuvan sisäisen mielihyvän. Suoritusmotivaation

heikentyminen ja ahdistuneisuus suoritusilanteissa on Harterin mukaan puolestaan alhaisen itsearvostuksen, vähäisen koetun pätevyyden ja ulkoisen kontrollin aikaansaamaa.

Useissa tutkimuksissa on todettu minäkäsityksen olevan yhteydessä myös henkilön omaksumaan tavoitesuuntautuneisuuteen. On mm. tutkimuksia, jotka osoittavat tehtäväsuuntautuneisuuden vaikuttavan suoraan yksilön koettuun pätevyyteen, kun taas kilpailusuuntautuneisuuden ja koetun pätevyyden välillä tätä vaikutusta ei ole todettu (ks. mm. Williams & Gill, 1995). On myös havaittu, kuten kappaleessa 3.2. mainitaan, että kilpailusuuntautuneisuus yhdistyneenä tehtäväsuuntautuneisuuteen tarjoaa paremman mahdollisuuden fyysisen pätevyyden kokemiseen kuin pelkkä kilpailusuuntautuneisuus. Tutkiessaan 270 lukioikäistä jalkapalloilijaa Yin ja Boyd (1994) ovat todenneet pelkän kilpailullisuuden korostumisen johtavan keskitasoisen fyysisen pätevyyden kokemiseen, kun taas sekä kilpailullisesti että tehtäväsuuntautuneesti orientoituneiden pelaajien fyysinen koettu pätevyys oli em. ryhmää korkeampi. Tavoitesuuntautuneisuuden ja koetun pätevyyden välisistä yhteyksistä on kerrottu tämän työn aiemmissa koettua pätevyyttä tarkastelevissa kappaleissa sekä mm. kappaleessa 3.1., joka käsittelee tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuutta.

Tutkiessaan 67 voimistelua harrastavaa nuorta Harterin koetun pätevyyden mittarilla Klint ja Weiss (1987) ovat havainneet, että korkean koetun fyysisen pätevyyden omaavat nuoret ovat motivoituneempia taitojen kehittämiseen (tehtäväsuuntautuneisuus) kuin ne nuoret, joilla koettu pätevyys on alhainen. Tämän lisäksi korkean koetun sosiaalisen pätevyyden omaavat korostavat joukkueaspekteja enemmän kuin alhaisen koetun pätevyyden ryhmä. Klintin ja Weissin tutkimus vahvistaa Harterin (1978, 1981). teoriaa myös osoittaessaan tutkittavansa enimmäkseen sisäisesti motivoituneiksi. Myös Williamsin ja Gillin (1995) opiskelijoille (N= 174) suorittama tutkimus osoittaa sisäisen motivaation toimivan välittävänä tekijänä koetun pätevyyden ja tehtäväsuuntautuneisuuden sekä yrittämisen välillä.

Duda ja Nicholls (1993, 43) puolestaan viittaavat Nichollsin ym. (1989) tutkimukseen luokkatilanteesta, jossa tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden sekä koetun pätevyyden välillä havaittiin vain lievä korrelaatio. Myös Liukkonen ym. (1996) totesivat samaa havaitessaan, että oletus kilpailusuuntautuneisuuden yhteydestä alhaisempaan koettuun pätevyyteen ei saanut vahvistusta heidän tutkimuksessaan. Samaisesti Dudan ja Nichollsin (1993) tutkimus osoittaa tehtäväsuuntautuneisuuden ja

koetun pätevyyden välisen alhaisen positiivisen korreloinnin. Myös kilpailusuuntautuneisuuden ja koetun pätevyyden välillä havaittiin lievä positiivinen korrelaatio. Niinpä Duda ja Nicholls (1993, 47) tekevätkin johtopäätöksen, että tehtävä- ja ego-orientaatio eivät liity voimakkaasti koettuun pätevyyteen urheilussa.

## 5. SUORITUSAHDISTUNEISUUS

Kilpailut sekä fyysisten ja psyykkisten voimavarojen äärimmäinen uhmaaminen korkealle asetettujen tavoitteiden kanssa altistavat usein huipputasoisten urheilijain huomattaville paineille. Gouldin, Hornin ja Speermanin (1983) huippupainijoille suorittaman tutkimuksen mukaan lähes kaikki urheilijat ovatkin tutustuneet stressin ja ahdistuneisuuden vaikutuksiin, jopa niin laajasti, että n. 67 prosentissa osallistumisestaan kilpailuista huippu-urheilijat tuntevat henkilökohtaisesti ahdistuvansa tai huolestuvansa. Kilpaurheilun arvioiva ja suoritusta korostava ilmapiiri voi vaikuttaa negatiivisesti yksilön suoriutumiseen ja sitä kautta edelleen yksilön motivaation kehittymiseen (Roberts, 1992). Liukkonen on todennut saman (1995a, 95, 1996a, 3): "Urheilu toimii sosiaalisen vertailun välineenä oman paikan selvittämiseksi hierarkiassa ja suuntaa tavoitteen asettelua kilpailullisuuteen. Jos vaatimukset urheilussa koetaan omia kykyjä suuremmiksi, on seurauksena ahdistuneisuutta ja viihtymättömyyttä".

Tutkimuksessani kiinnitän huomiota myös tähän negatiivisena suoritusahdistuneisuutena näyttäytyvään kilpaurheilun varjopuoleen tarkastelemalla ahdistuneisuuden ja tavoitesuuntautuneisuuden sekä ahdistuneisuuden ja minäkäsityksen välisiä yhteyksiä. Suoritusahdistuneisuudella viitataan sekä kilpailu- että harjoitustilanneahdistuneisuuteen, ahdistuneisuuteen tilanteessa, jossa kyseessä on suoriutuminen. Vaikkakaan Robertsin (1992) malli ei suoranaisesti käsittele ahdistuneisuutta, minä tarkastelen sitä rinnastamalla suoritusahdistuneisuuden Robertsin käsitteeseen 'maladaptive' eli ei-sopeutuva suorituskäyttäytyminen.

Yleisesti on hyväksytty jako yleisemmän, luonteenomaisen piirreahdistuneisuuden (trait anxiety) ja usein ohimenevän, stressiin liitetyn tilanneahdistuneisuuden (state anxiety) välillä. Spielberger (1966; 1975, 137) määrittelee piirreahdistuneisuuden suhteellisen pysyväksi ahdistusalttiudeksi. Tilanneahdistuneisuutta Spielbergerin (1966; 1975, 137) mukaan luonnehtivat yksilön tietoisesti havaitsemat jännityksen ja hermostuneisuuden tunteet, joihin usein liittyy autonomisen hermoston aktivoituminen. Tilanneahdistuneisuus on nimensä mukaisesti tiettyyn hetkeen, tilanteeseen tai suoritukseen liittyvää ahdistuneisuutta, ja tämän teoriakatsauksen osalta perehdyntä lähinnä tilanneahdistuneisuuteen - erityisesti sellaiseen tilanneahdistuneisuuteen, joka ilmenee kilpailutilanteen yhteydessä ja jota kutsutaan nimellä kilpailu-ahdistuneisuus.



Ahdistuneisuus voi olla sekä kognitiivista (tietoisin ajatuksiin liittyvää huolta: psykologista) että somaattista (eli kehon tuntemuksiin liittyvää: fysiologista). Tätä väitettä tukee mm. Gouldin, Petlichkoffin, Simonsin ja Veveran (1987) tutkimus, jossa he tarkastelivat kognitiivista ahdistuneisuutta, somaattista ahdistuneisuutta sekä itsevarmuutta erillisinä osa-alueina ja havaitsivat selviä todisteita tilanneahdistuneisuuden moniulotteisesta luonteesta. Myös Karteroliotisin ja Gillin (1987) tutkimus on tuottanut samansuuntaisia tuloksia tilanneahdistuneisuuden monidimensionaalisesta luonteesta. Se on todistanut kognitiivisen huolen ja somaattisen ahdistuneisuuden olevan erillisiä, joskin toisiinsa lievästi liittyviä ahdistuneisuuden ilmentymiä.

## 5.1. Määritelmät

Ahdistuneisuuteen läheisesti liittyviä käsitteitä ovat mm. pelko, hermostuneisuus, levottomuus, jännittyneisyys, huolestuneisuus ja masentuneisuus. Erityisesti käsitettä, negatiivinen stressi, on käytetty nimityksenä tilanneahdistuneisuuden sijasta (ks. Sanderson, 1986). Parfit ja Hardy (1987) varoittavat yksioikoisesta ajattelusta, jonka mukaan stressin ja ahdistuneisuuden vaikutukset suoritukseen olisivat vain ja ainoastaan negatiivisia. He toteavat eräiden tutkimusten osoittaneen yksilöllisiä eroja ahdistuneisuuden vaikutuksissa siten, että kilpailutilanneahdistuneisuuden on jopa havaittu parantavan joidenkin suoritusta. Tähän ajatukseen perustuu myös Hyvösen (1992) ahdistukselle synonyymina käyttämä termi 'kilpailumieliala', jonka avulla hän haluaa painottaa ahdistuksen yksilöllistä kokemusperustaa siten, ettei negatiivisen leiman tarvitsisi aina olla mukana ahdistuksesta puhuttaessa. Samalla tavoin myös Bakker (1993, 178) esittää ajatuksen ahdistuneisuuden emotionaalisenä tilana sisältävän sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Hänen (1988 - 1991) tutkimuksensa 16 - 21-vuotiaista huipputasoisten pikaluistelijoista on tuottanut hyvinkin päinvastaisia tuloksia. Bakkerin tutkimus osoitti samoilla tutkittavilla toisinaan positiivisen yhteyden ahdistuneisuuden ja pikaluistelusuorituksen välillä; toisinaan tulokset olivat aivan päinvastaisia. Bakker (1993) väittääkin päinvastaisten tutkimustulosten ainakin osittaiseksi selitykseksi ahdistuksen luonteen kaksijakoisuuden.

Ahdistusta tutkittaessa on yhtenä ongelmana ollut sen määrittelyn kirjavuus, mutta Hardyn ja Jonesin (1990) mukaan nyt ollaan vihdoinkin lähestytty tilannetta, jossa ahdistuksen määrittelyssä ollaan saavuttamassa yhdenmukaisempi ja yksimielisempi näkökanta.

## **5.2. Piirreahdistuneisuuden yhteydet tilanneahdistuneisuuteen**

Spielbergerin (1966, 1975) teoria olettaa korkean piirreahdistuneisuuden lisäävän yksilön tilanneahdistuneisuuden kokemista. Tälle oletukselle yhdenmukaisia tuloksia on saatu mm. Sonstroemin ja Bernardon (1982, 244) tutkimuksesta, jossa on havaittu korkealla piirreahdistuneisuudella olevan tilanneahdistuneisuutta voimistava vaikutus. Myös Hyvösen (1992) tutkimus osoittaa korkean piirreahdistuneisuuden (Hyvösen termien 'korkean yleisen mielialan') omaavien alttiuden suuremman optimi- ja kilpailuahdistuneisuuden kokemiseen (Hyvösen käyttämä termi kilpailuahdistuneisuudelle on 'kilpailumieliala') verrattuna heitä alhaisen piirreahdistuneisuuden omaaviin urheilijoihin. Gould ja Petlichkoff (1988) ovat myös havainneet kohonneen kilpailullisen ahdistuneisuuden olevan nuorilla painijoilla yhteydessä heidän kokemaansa korkeaan yleiseen ahdistuneisuuteen ja alhaiseen itsearvostukseen. Nämä urheilijat eivät johdonmukaisesti kokeneet kilpailemista kovinkaan hauskana.

## **5.3. Suoritusahdistuneisuustutkimuksen teoreettiset mallit**

Tämän teoriaosuuden ahdistusta käsittelevä osa pohjautuu ensisijaisesti Spielbergerin (1966) laajasti käytettyyn ja hyväksytyyn ahdistusteoriaan. Spielbergerin suoritukseen liittyvää ahdistusta moniulotteisesti tarkasteleva teoria on saanut laajan kannatuksen aiempien yksiulotteisten, ns. unidimensionaalisten teorioiden sijaan.

Piirre- ja tilanneahdistuneisuuden jaon lisäksi olennaista on myös havaita laadultaan eri komponentit, somaattinen ja kognitiivinen tilanneahdistuneisuus sekä itseluottamus (ks. mm. Jones & Hardy, 1989 sekä Hardy & Jones, 1990). Karteroliotis & Gill, (1987,

262) toteavat tästä seuraavasti: "tutkijat ovat huomauttaneet, että ahdistuneisuus ei ole eriytymätön sisäinen tila, vaan enemmänkin monimutkaisempi moniulotteinen rakenne, joka sisältää psykologisia (esim. huolestuneisuus), fysiologisia (esim. nopea sydämenlyönti, kosteankylmät kädet) ja käyttäytymis (esim. levottomuus, vapina, ylisuoriutuminen) -responssikomponentteja". Myös Hanin (1993, 185) käsittää ahdistuksen moniulotteisena rakenteena. Hänen mielestään ahdistus voi liittyä: kognitioihin, affekteihin, motivaatioon, kehon somaattisuuteen, motoriikkaan tai suoritukseen. Voimme siis todeta monidimensionaalisen teorian tarkastelevan suoritusahdistusta moniulotteisena ilmiönä, jolloin suorituksen ajatellaan rakentuvan useiden eri osatekijöiden vaikutuksesta.

Spielbergerin (1966) teorian pohjalta kehitetty STAI-mittari (State-Trait Anxiety Inventory; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) mittaa sekä piirre- että tilanneahdistuneisuutta. Tämän lisäksi STAIlla mitataan myös kilpailuahdistuneisuuden positiivisia ulottuvuuksia eli positiivisia suoritustunteita (10 positiivista väittämää) kilpailuahdistuneisuuden negatiivisen ulottuvuuden lisäksi (10 negatiivista väittämää). Haninin (1994) mielestä tehtävää suoritettaessa olennaisinta on sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden jatkuva läsnäolo, vaikka niiden vaikutukset ovatkin erilaisia.

Modernit teoriat korostavatkin erityisesti positiivisten ja negatiivisten PNA (positive-negative affect) -emootioiden vaikutuksia yksilön kokemaan ahdistuneisuuteen, ja täten ne huomioivat entistä enemmän urheilijoiden yksilöllisiä eroja ahdistuksen kokemisessa. "Samoilla tunteilla voi olla positiivinen vaikutus toiselle urheilijalle ja negatiivinen vaikutus toiselle" (Syrjä, 1993, 17). Myös mm. Liukkonen (1995b) on todennut suoritustunteet kovin yksilöllisiksi: sama tunnetila voi toisella yksilöllä olla enne hyvästä suorituksesta, kun taas jollakin toisella se voi johtaa huonoon suoritukseen. Lisäksi Liukkonen huomioi lajikohtaiset erot.

Näiden modernien teorioiden perusoletus on se, että mikäli yksilö kokee hallitsevasti negatiivisia tunteita ja vain vähän positiivisia emootioita, on hyvin todennäköistä, että tämä johtaa lisääntyvään ahdistusalttiuteen. Oletus toimii myös päinvastaisessa tapauksessa (eli positiivisten tunteiden hallitessa ahdistusalttius vähenee). Hanin (1994) teki myös jaon ns. energiaa ja työskentelyä lisäävien negatiivisten tunteiden sekä tuhoavien, aikaa haaskaavien negatiivisten tunteiden välillä. Haninin (1980 - 1989) yksilöllisen optimaalisen suoritustason teoria, IZOF, (Individual Zone of Optimal Functioning) keskittyy urheilusuorituksen ja ahdistuneisuuden yksilölliseen tarkasteluun moniulotteisten, optimaalisten suoritustunteiden kautta. "IZOF-teorian mukaan

optimaalinen ahdistuneisuus on relevantin, riittävin ja sopivin tietylle yksilölle hänen suorittaessaan tiettyä tehtävää toiminnalle olennaisten olosuhteiden vallitessa" (Hanin, 1993, 186). Optimaalisen toiminnan Hanin (1993, 187) määrittelee "tehtävän suorittamiseksi, jota yksilön ahdistuneisuus edesauttaa tarjoamalla suurimman todennäköisyyden odotettujen, usein lähellä potentiaalia olevien tulosten saavuttamiseksi". Haninin teoriaa suoritustunteiden yksilöllisyydestä painottaa myös Tarvonen (1995) tutkimuksessaan, jossa hän pyrkii squashia ja sulkapalloa harrastavien tyypillisimpien tunteiden yleiskuvan lisäksi myös korostamaan jokaisen yksilön omaa ainutkertaisuutta. Syrjän (1993) suorittama pro gradu -tutkimus jääkiekkoilijoilla osoittaa samoin suoritustunteiden yksilöllisyyden tunneprofiilin sisällön, tunteiden intensiteetin ja kolmanneksi vielä tunteiden vaikutuksen tasolla. Em. tutkimus osoittaa Syrjän (1993, tiivistelmä) omin sanoin: "suoritustunteiden sisällöllisen ja määrällisen yksilöllisyyden".

#### **5.4. Suoritusahdistuneisuuden yhteydet tavoitesuuntautuneisuuteen, ikään sekä edustustasoon**

Korkean suoritusmotivaation omaavien on todettu kokevan vähemmän uhkaa kilpailuissa kuin alhaisen suoritusmotivaation omaavien (Scanlan & Ragan, 1978). Useat tutkimukset ovat lisäksi paljastaneet tavoitesuuntautuneisuuden ja ahdistuneisuuden väliset yhteydet siten, että tehtäväsuuntautuneisuuden on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä alhaiseen ahdistuneisuuteen. Mm. Goudasin ym. (1995) tutkimus eri opetusstrategioista osoittaa eriytyneen (differentiated) opetustyylin luovan tehtäväsuuntautunutta orientaatiota alhaisemman kilpailuahdistuneisuuden kera. Minun käyttämäni termi tälle eriytyneelle opetustyyli on 'opiskelijavapaa' opetustyyli, jota Roberts (1992) viitekehyksessä voisi mielestäni verrata tehtäväkorostuneeseen motivaatioilmastoon. Myös Seifriz, Duda ja Chi (1992) ovat havainneet tehtäväpainotteiseksi luodun motivaatioilmaston ja toiminnasta nauttimisen välisen positiivisen yhteyden. Kilpailullisen ilmaston todettiin sen sijaan olevan yhteydessä lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen. Lisäksi Yin ja Boyd (1994) toteavat 270 lukioikäistä jalkapalloilijaa tutkiessaan kilpailusuuntautuneisuuden korostumisen iän myötä

kasvavien kilpailutasojen vaatimusten kanssa olevan yhteydessä lisääntyneeseen urheilupirreahdistuneisuuteen.

### **5.5. Kilpailuahdistuneisuuden ja minäkäsityksen väliset yhteydet**

Ahdistuneisuuden on todettu olevan yhteydessä minäkäsitykseen. Mm. Lintusen ym. (1984) tutkimus 8 - 12-vuotiaista lapsista osoittaa, että pojilla fyysinen minäkäsitys on tilastollisesti merkitsevästi ja itsearvostus (Rosenbergin, 1965, mittarilla mitattuna) erittäin merkitsevästi negatiivisessa yhteydessä kilpailuahdistuneisuuteen.

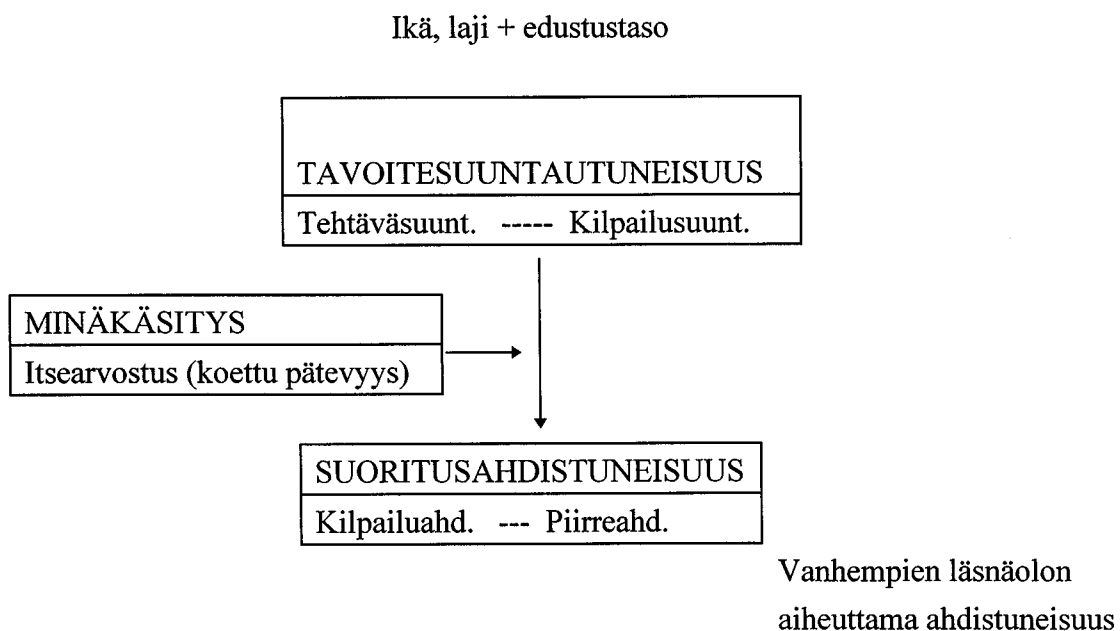
Itsearvostuksen ja mielialojen, erityisesti ahdistuneisuuden, välillä onkin todettu olevan voimakasta korrelointia, esim. alhaisen itsearvostuksen omaavien on havaittu olevan alttiimpia tilanneahdistuneisuuden kokemiseen. Scanlan ja Passer (1978) arvelevat syyksi tälle kilpailutilanteen kokemisen uhkana omalle itsearvostukselle. Scanlan ja Passer ovatkin havainneet korkean kilpailullisen pirreahdistuksen yhdessä alhaisen itsearvostuksen ja alhaisten suoritusodotusten kanssa johtavan lisääntyneeseen tilanneahdistuneisuuteen. Myös Purdyn (1980) tutkimus paljastaa negatiivisen yhteyden kilpailuahdistuneisuuden ja itsearvostuksen välillä. Samoin itsearvostuksen ja kilpailullisuuden välillä Purdy havaitsi negatiivisen korrelaation, joka oli äärimmäisen negatiivinen niillä yksilöillä, joiden osallistumiseen vanhemmat vaikuttivat eniten. Kilpailullisuuden ja kilpailuahdistuneisuuden välillä todettiin kohtalainen positiivinen korrelaatio. Karteroliotis ja Gill (1987) havaitsivat tutkimuksessaan minäkäsitykseen kuuluvan itseluottamuksen, jolla usein viitataan itsearvostukseen, (ks. kappale 4.1.1. itsearvostuksen määrittelystä) negatiivisen yhteyden sekä kognitiivisen huolen että somaattisen ahdistuneisuuden kokemisen välillä.

Minäkäsitykseen liittyvän koetun pätevyyden ja kilpailuahdistuneisuuden välillä on todettu samansuuntaisia yhteyksiä kuin itsearvostuksen ja kilpailuahdistuneisuuden välillä. Mm. Smith (1968, 312) toteaa, että ahdistuneisuus pysyvänluonteisena piirteenä kulkee käsikädessä alhaisen pätevyyden kanssa ("Anxiety - - as an enduring trait the evidence shows - - that it generally goes with low competence").

## 6. TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Edellä olevan teoriakatsauksen perusteella, erityisesti Robertsien (1992) viitekehukseen pohjautuen, voidaan todeta tämän tutkimuksen päämuuttujien, tavoitesuuntautuneisuuden ja suoritusahdistuneisuuden vaikuttavan toisiinsa, minäkäsityksen toimiessa välittävänä muuttujana. Päämuuttujien ohella myös taustamuuttujilla sekä vanhempien läsnäolon aiheuttamalla ahdistuneisuudella on omat vaikutuksensa muuttujien välisiin yhteyksiin.

Kognitiivisen terapian perustaan viitattaessaan Toskala (1991, 13) mainitsee seuraavaa: "Lukemalla ei meistä tule psykoterapeutteja eikä kirjoittamalla voi kovin pitkälle konkretisoida terapiaa. On kuitenkin tärkeää, että meillä on myös sisäistetty teoreettinen viitekehys, joka voi toimia, vaikkapa repaleisenakin karttana, psykoterapian oppimisessa". Niin myös tämän tutkimuksen yhteydessä yritän hahmottaa teoreettista viitekehystä (kuvio 2) muuttujien suhteiden selvittämiseksi. Tätä tiivistettyä teoreettista mallia voi pitää apuvälineenä tutkimukseen tutustujalle - aivan kuin karttana maastosuunnistajalle.



KUVIO 2. Tutkimuksen viitekehys

## **7. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT**

### **7.1. Tutkimuksen tarkoitus**

Tutkimuksen päätarkoituksena on hiihtourheilijoiden tavoitesuuntautuneisuuden, itsearvostuksen ja suoritusahdistuneisuuden kartoittaminen sekä näiden välisten yhteyksien selvittäminen.

### **7.2. Tutkimusongelmat ja -hypoteesit**

Tutkimuksen kirjallisuuskatsauksen teorioita ja tutkimuksia hyödyntäen muodostin seuraavat tutkimusongelmat ja niitä koskevat hypoteesit:

1. Millainen on hiihtourheilijoiden tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus?

Hypoteesina on, että huippu-urheilijat omaavat sekä korkean tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuuden.

2. Minkälainen on hiihtourheilijoiden kokema itsearvostus?

Hypoteesina on, että huipputaso hiihtourheilijoiden kokema itsearvostus on suhteellisen korkea.

3. Minkälainen on hiihtourheilijoiden kokema suoritusahdistuneisuuden taso?

a.) tilanteeseen sidottu ahdistuneisuus?

b.) yleinen piirreahdistuneisuus?

Hypoteesina on, että huipputasolla urheilevien hiihtourheilijoiden kokema suoritusahdistuneisuus niin tilanneahdistuneisuuden kuin yleisenkin ahdistuneisuuden osalta on suhteellisen alhainen.

4. Miten urheilijan omaksuma tavoitesuuntautuneisuus on yhteydessä hänen itsearvostukseensa?

Hypoteesina on, että tehtäväsuuntautuneilla itsearvostus on luonteeltaan ns. 'terveempää' keskitasoista itsearvostusta (ks. viitteet: Wells & Marwell, 1976) kuin kilpailullisesti suuntautuneilla.

5. Onko tehtäväsuuntautuneen ja kilpailusuuntautuneen urheilijan kokemassa suoritusahdistuneisuudessa eroja?

a.) tilanteeseen sidotun ahdistuneisuuden osalta?

b.) yleisen piirreahdistuneisuuden osalta?

Hypoteesina on, että kilpailullisesti (erityisesti niillä, joilla koettu pätevyys tai itsearvostus on alhainen) suuntautuneiden urheilijoiden kokema ahdistuneisuus sekä tilanne-, että piirreahdistuneisuuden osalta on suurempaa kuin tehtäväsuuntautuneilla urheilijoilla. Kilpailullisesti suuntautuneille urheilijoille ympäristö lisää paineita sosiaalisen vertailun painottamisen myötä. Näin kilpailun merkitys kasvaa aiheuttaen lisääntyvää ahdistuneisuutta.

6. Minkälainen yhteys on urheilijan itsearvostuksen ja hänen kokemansa suoritusahdistuneisuuden välillä. Onko korkean ja alhaisen itsearvostuksen omaavien urheilijoiden tilanneahdistuneisuudessa ja piirreahdistuneisuudessa eroja?

Hypoteesina on, että korkean itsearvostuksen omaavilla niin tilanne- kuin myös piirreahdistuneisuus on alhaisempaa kuin heikomman itsearvostuksen omaavilla.

Näiden pääongelmien lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan myös taustamuuttujien - iän ja lajin sekä siihen liittyvän edustustason vaikutuksia em. päämuuttujiin sekä vanhempien läsnäolon vaikutuksia urheilijoiden kokemaan suoritusahdistuneisuuteen ja sen yhteyksiä muihin muuttujiin.



## **8. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **8.1. Tutkimuksen kohdejoukko**

Tutkimuksen kohdejoukon muodostavat 29 suomalaista miespuolista hiihtourheilijaa, jotka olivat mukana valtakunnallisissa tai kansainvälisissä hiihdon (n= 15) ja yhdistetyn (n= 14) valmennusryhmissä.

Nuorin tutkimukseen osallistujista oli 14-vuotias ja vanhin 22-vuotias. Keski-ikä tutkittavilla oli 17.21 vuotta. Eniten tutkimuksessa oli mukana 17-vuotiaita urheilijoita. Jatkoanalyysyjä varten jaoin urheilijat kahteen ikäryhmään, jotka olivat 14 - 17-vuotiaat ja 18 - 22-vuotiaat.

### **8.2. Tutkimukseen osallistuvien urheilijoiden taustatekijät**

Lajin ja iän lisäksi taustatekijöitä ovat harjoitus- ja kilpailuiän sekä urheilijan edustustason vaikutukset päämuuttujiin. Em. taustatekijöiden ohella tutkittiin vanhempien läsnäolon aiheuttamaa ahdistuneisuutta kilpailu- ja harjoitustilanteessa.

#### **8.2.1. Urheilijoiden harjoitus- ja kilpailuikä**

Tutkimukseen osallistuvien urheilijoiden harjoitusikä eli harjoitusvuodet vaihtelivat neljän ja 17 vuoden välillä, keskiarvo oli 9.48 vuotta. Kilpailuikä eli kilpailuvuodet vaihtelivat kolmen ja 16 vuoden välillä keskiarvon ollessa 8.21 vuotta.

#### **8.2.2. Urheilijoiden edustustaso**

Hiihtourheilijat olivat kaikki Suomen huipputason urheilun edustajia. Lukioikäiset hiihtäjät olivat yleisesti enemmänkin kansallista huippua, kun taas yhdistetyn otannassa useat urheilijat edustivat maotamme myös kansainvälisellä tasolla.

### **8.3. Tutkimusaineiston keruu**

#### **8.3.1. Tutkimuksen ensimmäinen vaihe**

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa koko kohdejoukko (N= 29) sai valmentajiensa välityksellä saatekirjelmän (liite 1) kyselylomakkeen täyttöä ja jatkotestejä koskien sekä itse kyselylomakkeen (liite 3), jolla kartoitettiin tutkittavien tavoitesuuntautuneisuutta. Ensimmäisen tutkimusvaiheen kysely tarjosi minulle urheilijoiden tavoitesuuntautuneisuudesta tarvitsemäni tiedot, jotta tutkimuksen seuraavassa vaiheessa osaisin antaa 'oikeiden' urheilijoiden eli voimakkaimmin erilaisen tavoiteorientaatioprofiilin omaavien urheilijoiden suoritettavaksi myös Rorschach-testin kvalitatiivisena tutkimusmenetelmänä. Tämän selvittämiseksi kaikkien urheilijoiden tavoitesuuntautuneisuutta tutkivaan Dudan ja Nichollsin (1989) TEOSQ-testiin antamat vastaukset sijoitettiin nelikenttään tavoitesuuntautuneisuuksien mediaanien (tehtäväsuuntautuneisuus: 4.17 ja kilpailusuuntautuneisuus: 3.83) perusteella.

Pyrin motivoimaan urheilijoiden vastaamista em. saatekirjeellä (liite 1) ja osin myös olemalla yhteydessä urheilijoiden valmentajiin kirjeitse (ks. liite 2 esimerkkinä) ja puhelimitse. Valmentajat olivat kiitettävästi mukana ensimmäisen vaiheen kyselyn toteuttamisessa ja he postittivat kyselyt takaisin minulle keväällä 1994 ennen tutkimuksen toista vaihetta. 29 kyselystä palautui kaikki, joten urheilijat osoittautuivat erityisen aktiivisiksi vastausprosentin ollessa tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa 100 %.

#### **8.3.2. Tutkimuksen toinen vaihe**

Tutkimuksen toinen vaihe toteutui urheilijoiden kesäleirillä Vuokatissa toukokuussa 1994, (n= 22) ja kesäkuussa 1994 (n= 5), jolloin urheilijat olivat ns. 'kesälomalla' eli heillä oli kilpailukaudessa tauko. Tutkimuksen toinen vaihe toteutettiin urheilijoiden 'lepoaikana' siksi, että psykologisten ja urheilupsykologisten testien suorittaminen ei kuormittaisi urheilijoita heille tärkeänä kilpailuajankohtana, vaan silloin kun se mahdollisimman vähän aiheuttaisi haittaa ja vaivaa urheilijoille itselleen.

Tutkimuksen toisen vaiheen aluksi pidettiin urheilijoiden ja valmentajien kanssa yhteispalaveri, jossa minä esittelin itseni ja kerroin pro gradu -tutkimukseni tarkoituksesta sekä leirillä tapahtuvien haastattelujen ja testien aikatauluista. Tässä samaisessa tilanteessa urheilijat saivat myös täytettäväkseen tutkimusmenetelminä käytetyt eri kyselyt ja ohjeet minulta suullisesti niiden täyttämiseksi (kyselyjen yläreunassa oli myös kirjalliset ohjeet kyselyyn vastaamiseksi). Urheilijat tiesivät myös voivansa kysyä minulta apua, mikäli he eivät ymmärtäneet antamiani ohjeita kyselyjen täyttämiseksi. Vastattavina olivat itsearvostusta (liite 5), tilanneahdistuneisuutta (liitteet 6 ja 7) ja piirreahdistuneisuutta (liite 8) mittaavat kyselyt. Urheilijat suorittivat myös Cesarecin ja Marken (1964) CMPS-persoonallisuustestin, jota ei kuitenkaan hyödynnetä pro gradu -tutkimuksessani.

Tapasin urheilijat yksi kerrallaan heille parhaiten sopivana ajankohtana, jotta osallistuminen tavoitesuuntautuneisuuteen ja siihen liittyviin tekijöihin keskittyvään haastatteluun (liite 9) ja mahdollisesti myös Rorschachin (n= 13) suorittamiseen eivät olisi vaikuttaneet negatiivisesti urheilijoille järjestettyihin fyysisiin testeihin (esim. mattotesteihin). Tarkoitus ei ollut myöskään, että fyysiset testit häiritsisivät haastatteluihin keskittymistä.

Ne urheilijat (n= 2), jotka eivät voineet osallistua toukokuun 1994 eikä kesäkuun 1994 kesäleirille, saivat suoritettavakseen heille postittamani kyselyt ja kirjallisen haastattelun. Lomakkeet täytettyään he lähettivät ne minulle varustamani tyhjän kirjekuoren ja postimerkin kera. Myös nämä urheilijat tiesivät ottaa minuun yhteyttä epäselvyyksien tarkistamiseksi ja lisäkysymysten esittämiseksi. Kyselyt ja haastattelu olivat kuitenkin samat riippumatta siitä, oliko urheilija leireillä vai ei.

Tutkimuksen toiseen vaiheeseen osallistuivat kaikki urheilijat, joten osallistumisprosentti oli 100 %. Rorschachin suorittivat tarkoituksellisesti vain 13 urheilijaa, joiden tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuudet kuuluivat tavoiteorientaatioprofiilien ääripäihin (ks. näistä tarkemmin edellä kappaleesta 3.2., joka käsitteli tavoiteorientaatioprofiileja). Urheilijat sijoittuivat lähinnä 'vain' kolmen

tavoiteorientaatioprofiilin sisälle. Onkin hyvin ymmärrettävää, että tässä otantajoukossa (T-K)- profiili ei korostu, ovathan urheilijat tällä tasolla jo hyvin motivoituneita tavalla tai toisella.

### **8.3.3. Tutkimuksen kolmas vaihe**

Tutkimuksen kolmannessa vaiheessa urheilijat saivat jälleen valmentajiensa välityksellä, noin kuukauden kuluttua kesäleiristä, uudelleen täytettäväkseen samaisen tavoitesuuntautuneisuutta (liite 3) kartoittavan kyselyn kuin tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa. Toistokyselyt toimitettiin takaisin minulle syksyn 1994 aikana joko valmentajan (n= 19) välityksellä tai urheilija (n= 2) postitti ne itse suoraan minulle postimerkein varustamalla kirjekuorella.

Tämän toistokyselyn suorittivat 21 urheilijaa, joten kato oli kahdeksan urheilijaa. Vastausprosentti oli 72.4 %. Katoon vaikutti luultavimmin loppuillaan oleva kesäloma (matkustelut) ja uuteen kilpailukauteen (pikkuhiljaa) valmistautuminen.

## **8.4. Tutkimusmenetelmien kuvaus ja niiden validiteetti- ja reliabiliteettitiedot**

### **8.4.1. Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire**

Urheilijoiden tavoitesuuntautuneisuuden selvittämiseksi käytin suomen kielistä versiota Duda ja Nichollsin (1989) Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)-testistä (liitteet 3 ja 4). Ensimmäisessä TEOSQ-versiossa, jonka Duda ja Nicholls antoivat 286 lukioikäiselle urheilua harrastavalle nuorelle, oli mukana 15 osiota, joista 13 latautui kahdelle faktorille: seitsemän tehtäväsuuntautuneisuusfaktorille ja kuusi kilpailusuuntautuneisuusfaktorille (Duda, 1989c; 1992). Lopullinen TEOSQ-versio muodostui siis 13 osiosta. Alkuperäisen englannin kielisen testin 13 osion sijasta suomalaisessa (Hirsiahon ja Liukkosen vuonna 1994 suomentamassa) versiossa on vain

12 osiota. Viihtyvyyteen viittaavan osion, "I learn something that is fun to do", ei katsottu olevan relevantti tutkimuksen yhden keskeisen muuttujan liittyessä ahdistuneisuuteen.

TEOSQ-testin kaksi faktoria on todettu vakiintuneiksi (Duda, 1992 viittaa julkaisemattomaan käsikirjoitukseen: Duda & Nicholls, 1989b), mikä on yhdenmukaista myös Nichollsin (1989) luokkahuonetutkimuksen kanssa. Mm. Nichollsin tutkimus paljastaa tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden toisistaan erillisiksi ortogonaalisiksi (orthogonal) ominaisuuksiksi (Duda, 1992).

Duda (1992) viittaa itsensä ja Nichollsin (1989) julkaisemattomaan käsikirjoitukseen, jossa TEOSQ-testin tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuusskaalat on todettu, lapsia, nuoria ja aikuisia testattaessa sisäisesti johdonmukaisiksi (alfa= .81 - .86 ja .79 - .90), lisäksi testin toistoreliabiliteetti kolmen viikon ajanjaksolla on osoittautunut hyväksi ( $r = .68$  ja  $.75$ ). Dudan ja Nichollsin (1993) tutkimuksessa vuonna 1993 alfa-kertoimiksi saatiin kilpailusuuntautuneisuudelle  $.86$  ja tehtäväsuuntautuneisuudelle  $.89$ . Myös Goudas ym. (1994) saivat tutkimuksessaan korkeat Cronbachin alfa-kertoimet sekä tehtävä ( $.83$ )- että kilpailusuuntautuneisuudelle ( $.86$ ). Samoin Boydin ja Callaghanin (1994) tutkimus paljasti korkeat Cronbachin alfa-kertoimet:  $.84 - .85$ . Voidaankin sanoa testin olevan sisäisesti reliabeli tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden tutkimisessa.

Testi on edelleen havaittu ('concurrent' -johdonmukaisesti, yksimielisesti) validiksi verrattaessa sitä samantyyliisiin tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuutta mittaaviin testeihin. Nichollsin (1989) luokkatilanteen motivaatiosuuntauneisuusmittarin (Motivation Orientation Scales) ja TEOSQ-testin väliseksi korrelaatioiksi saatiin erittäin positiiviset korrelaatiot,  $r = .67$  ja  $.62$  (Duda, 1992, 62). Gillin ja Deeterin (1988) urheilu-suuntautuneisuuskyselyn (Sport Orientation Questionnaire) 'voitto-orientaatio' korreloi TEOSQ:n kilpailusuuntautuneisuuteen erittäin merkitsevästi,  $r = .61$  (Duda, 1992, 63). Tämä tulos oli odotettavissa oleva, sillä kilpailusuuntautuneellehan voitto on nimen omaan tärkeää. 'Kilpailullisuus' Gillin ja Deeterin urheilu-suuntautuneisuuskyselystä korreloi tilastollisesti melkein merkitsevästi tehtäväsuuntautuneisuuden kanssa ( $r = .25$ ) ja erittäin merkitsevästi kilpailusuuntautuneisuuden kanssa ( $r = .53$ ). Onkin luonnollista, että kilpailullisesti suuntautunut yksilö on hyvin kilpailullinen. Em. tulos osoittaa kuitenkin myös tehtäväsuuntautuneisuuden yhteyden kilpailullisuuteen. Selitykseksi tälle Duda (1992) olettaa tehtäväsuuntautuneen kiinnostuksen kilpailullisuuteen johtuvan pyrkimyksistä omien taitojen parantamiseen ja parhaansa suorittamiseen eikä voitontavoitteluun, kuten

on laita kilpailullisesti suuntautuneilla. Kilpailullisuus käsitteenä onkin Dudan mielestä epäselvä tavoitesuuntautuneisuutta analysoitaessa. Gillin ja Deeterin (1988) urheilu-suuntautuneisuuskyselyn kolmantena faktorina on 'tavoiteorientaatio', johon TEOSQ-testin sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuus korreloivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $r = .56$  ja  $.37$ ). Selitykseksi Duda (1992) antaa tässä yhteydessä sen, että erilailla tavoitesuuntautuneet yksilöt käsittävät tavoitteet eri tavalla: tehtäväsuuntautuneen tavoitteena on tehtävän hallinta ja kilpailullisesti suuntautuneella menestyksenkäs lopputulos.

TEOSQ-mittarin suomalaisen versioon, Urheilun tavoiteorientaatiotestiin, urheilijoita pyydettiin vastaamaan Likertin asteikolla yhdestä viiteen (1= täysin samaa mieltä, 5= täysin eri mieltä, joskin asteikko myöhemmin käännettiin päinvastoin, joten 1= täysin eri mieltä ja 5= täysin samaa mieltä). Testi sisältää väittämiä, joiden alkulauseena on "Tunnen itseni onnistuneimmaksi ja tyytyväisimmäksi urheilussa, kun ...". Kummankin tavoitesuuntautuneisuuden (tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus) vaihteluväliksi kuuden osion yhteenlaskettujen summamuuttujapisteiden mukaan saatiin arvot kuuden ja 30:n välillä. TEOSQ-testin reliabiliteetin tarkastelemiseksi käytin osioiden keskinäisiä Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimia (liite 10, taulukot 1, 2 ja 4) ja sisäisen yhdenmukaisuuden arvioimiseksi Cronbachin alfa-kerrointa (liite 10, taulukko 3). Rakennevaliditeettia tutkin osioiden korrelaatioilla tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden summamuuttujiin (liite 10, taulukot 1 ja 2).

Kilpailusuuntautuneisuutta mittaavat seuraavat osiot: 2 (olen ainoa, joka hallitsee taidon), 3 (voin suoriutua tehtävästä paremmin kuin ystäväni), 6 (toiset eivät pysty suoriutumaan yhtä hyvin kuin minä), 7 (olen paras), 10 (toiset töppäilevät ja minä en) ja 12 (teen parhaimmat suoritukset/pisteet). Kilpailusuuntautuneisuutta mittaavien em. osioiden väliset korrelaatiot vaihtelivat .29:n ja .77:n välillä (ks. liite 10, taulukko 1).

Parhaiten kilpailusuuntautuneisuusosioista toimi osio 2., jonka korrelaatiokerroin kilpailusuuntautuneisuuden summamuuttujaan oli .88. Lisäksi tämän osion poisto tiputtaisi Cronbachin alfa-kertoimen .80:een. Tämä osio oli ilmeisesti selkeästi ymmärrettävissä oleva. Osio 3. ei ollut tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä osioon 7. eikä osioon 10. Syynä tälle voidaan mielestäni pitää osion 3. vertailu 'ystävään'. Ehkä tämä osio olisi toiminut paremmin, jos suomen kielinen käännös olisi ystävän sijasta ollut esim. kilpakumppani. Ystävä-sana saattaa viitata niin paljon tunteenomaiseen tuttavuuteen, ettei haluta 'kehuskella' itseään ystävän kustannuksella. Huonosti toimi myös osio 7., jonka korrelaatiokerroin kilpailusuuntautuneisuuden summamuuttujaan

oli .67. Tämän osion heikkouden syynä saattaa olla sen tilanteeseen sidottu luonne. Näin arvelevat myös mm. Hämäläinen ja Sauvola (1996) tarkastellessaan käyttämänsä Robertsinkin ja Balaguen (1989) tavoiteorientaatiomittarin toistoreliabiliteettia samaisen osion 'olen paras' kohdalla. Muut osiot olivat tilastollisesti melkein merkitsevässä - erittäin merkitsevässä yhteydessä toisiinsa. Cronbachin alfa-kertoimeksi tuli kilpailusuuntautuneisuudelle .85, mikä osoittaa osiot sisäisesti hyvin yhdenmukaisiksi. Minkään osion poisto ei olisi myöskään nostanut Cronbachin alfa-kerrointa. Mikäli osioita olisi poistettu, olisi alfa-kertoimeksi saatu .80 - .84.

Kaikki kilpailusuuntautuneisuuden osiot korreloivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi kilpailusuuntautuneisuuden summamuuttujaan, eli voidaan sanoa näiden osioiden mittaavan kilpailusuuntautuneisuutta erittäin hyvin ts. rakennevaliditeetin olleen hyvä. Mitkään kilpailusuuntautuneisuutta mittaavat osiot eivät korreloineet tilastollisesti merkitsevästi tehtäväsuuntautuneisuuden summamuuttujaan, mikä vahvistaa aiempien teoreettisten oletusten ja tutkimusten tuloksia siitä, että kilpailu- ja tavoitesuuntautuneisuus ovat eri ulottuvuuksia.

Tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavat seuraavat osiot: 1 (opin uuden taidon ja se innostaa minua harjoittelemaan enemmän), 4 (opin uuden taidon kovalla harjoittelulla), 5 (harjoittelun todella kovasti), 8 (yritän kaikkeni), 9 (taito, jonka opin, tuntuu todella oikealta) ja 11 (oppimani asia saa minut harjoittelemaan lisää). Näiden osioiden väliset korrelaatiot vaihtelivat -.30:n ja .53:n välillä (ks. liite 10, taulukko 2).

Parhaiten toimivat osio 4., jonka korrelaatiokerroin tehtäväsuuntautuneisuuden summamuuttujaan oli .66 ja jonka poisto olisi laskenut alfa-kertoimen .36:een, sekä osio 5., jonka korrelaatiokertoimeksi tehtäväsuuntautuneisuuden summamuuttujaan muodostui .71 ja jonka poisto laskisi alfa-kertoimen tasolle .37. Nämä harjoittelua korostavat osiot ymmärrettiin selvästikin yksiselitteisesti tehtäväsuuntautuneisuutta käsitteleviksi. Tehtäväsuuntautuneessa toiminnassahan edellä olevan kirjallisuuskatsauksen mukaisesti juuri harjoittelu ja oma yrittäminen koetaan suoriutumisen lähtökohtana. Huonoiten ja negatiivisesti korreloivat keskenään osiot 1. ja 8, osiot 4. ja 9. sekä osiot 5. ja 9. Osio 9. oli tehtäväsuuntautuneisuutta käsiteltävistä osioista huonoiten toimiva. Se korreloi tehtäväsuuntautuneisuuden summamuuttujaan todella heikosti ( $r = .33$ ). Tämän osion suurin heikkous lienee ollut sen käsitteellisyys ja vaikea käännettävyys suomen kielelle (miten taito tuntuu oikealta?).

Yleisesti voidaan todeta tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavien osioiden heikot keskinäiset korrelaatiot, sillä tilastollisesti merkitsevästi korreloivat keskenään vain

osiot 1. ja 4. sekä 4. ja 5. Muiden osioiden keskinäiset korrelaatiot olivat tilastollisesti ei-merkittäviä, jopa negatiivisia. Korrelaatiokertoimet eivät siis olleet yhtä hyviä kuin kilpailusuuntautuneisuuden osalta. Syynä tähän saattaa olla jo mainittu testin suomennos. Se ei kenties tuonut julki tehtäväsuuntautuneisuuden todellista luonnetta suomen kielellä. Vaikka käännös olisi kieliopiltaan oikea, kielenkääntöongelmat eri merkityksiä korostavien käsitteiden osalta, kenties heijastuivat näissä alhaisissa tehtäväsuuntautuneisuuden korrelaatioissa.

Tehtäväsuuntautuneisuuden osiot korreloivat tehtäväsuuntautuneisuuden summamuuttujaan pääsääntöisesti tilastollisesti merkittävästi, ainoastaan osion 9. korrelaatio summamuuttujaan oli tilastollisesti ei-merkittävä. Tämän osion, jo mainittu, suomenkielisen käännöksen heikkous todennäköisesti oli syynä siihen, että osio toimi näin huonosti koko testissä. Kuitenkin tehtäväsuuntautuneisuusosioiden tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavasta luonteesta oli osoituksena näiden osioiden ja kilpailusuuntautuneisuuden summamuuttujan väliset alhaiset, tilastollisesti ei-merkittävät korrelaatiot.

Cronbachin alfa-kerroin tehtäväsuuntautuneisuuden osalta oli melko alhainen .50, mikä osoittaa näiden osioiden epä johdonmukaisuuden samaa asiaa mitattaessa (ks. liite 10, taulukko 3). Huonoiten tehtäväsuuntautuneisuuden osioista toimi osio 9., jonka korrelaatio tehtäväsuuntautuneisuuden summamuuttujaan oli vain .33 ja jonka poisto nostaisi alfa-kertoimen .56:een. Tämän osion heikkoutena olikin todennäköisesti jo mainittu käännös alkuperäisen mittarin englannin kielestä suomen kieliseksi versioksi. Osiota saattoi olla vaikea ymmärtää sen käsitteellisyiden vuoksi (miten määritellään suomenkielen sana 'oikea' urheilussa taidon oppimisen yhteydessä?). Myös osion 8. poisto olisi nostanut alfa-kerrointa (.51:een). Syynä tälle saattaa olla tämän osion mieltäminen eri tavoin; ajatteleeko urheilija yrittävänsä kaikkensa pelkästään itsensä kehittämisen vuoksi tai kenties vain voittamisen vuoksi. Myös Hämäläisen ja Sauvolan pro gradu -työssä (1996) tehtäväorientaatiota mittaavan osion 'yritän kovasti' poistaminen olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa. Em. osion heikkoudeksi he myös arvelivat osion ymmärtämisen mahdollisesti sekä kilpailu- että tehtävälatautuneesti. Osio nro 8. oli myös negatiivisessa yhteydessä ( $r = -.30$ ) osioon nro 1., minkä syyksi voidaankin olettaa osion 8. käsittäminen kilpailusuuntautuneesti. Tästä johtuen se ymmärrettävästi korreloi negatiivisesti selvästi tehtäväsuuntautuneisuutta painottavaan osio 1:een, jossa korostetaan uuden taidon oppimista ja harjoittelua.



Kilpailusuuntautuneiden ja tehtäväsuuntautuneiden osioiden väliset korrelaatiot olivat pääosin alhaisia (ks. liite 10, taulukko 4). Ainoastaan tehtäväsuuntautuneisuuden jo aiemmin ongelmalliseksi osoittautunut osio 9. ja kilpailusuuntautuneisuuden osio 10. korreloivat keskenään tilastollisesti melkein merkitsevästi. Yleisesti voidaan kuitenkin todeta osioiden mittaavan sitä ulottuvuutta, jota niiden kuuluikin mitata.

Tavoitesuuntautuneisuutta mittaavan TEOSQ-testin luotettavuutta tarkastelin myös toistoreliabiliteetin avulla. Taulukko 12 liitteessä 15 antaa tietoja eri aikaan suoritettujen mittausten välisistä eri osioiden Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimista.

Tehtäväsuuntautuneisuusosioiden väliset toistoreliabiliteetit olivat paremmat kuin kilpailusuuntautuneisuutta mittaavien osioiden. Varoen voidaan päätellä, että urheilijat ovat kenties defensiivisiä kilpailusuuntautuneisuuttaan koskien. He eivät ehkä haluta myöntää kaikkia omia tuntemuksiaan tosiksi, minkä vuoksi samaan kysymykseen on annettu eri vastaukset eri ajankohtina. Tai sitten mittausten välillä on tapahtunut joitain muutoksia urheilijan kunnossa, suorituksissa, mahdollisissa kilpailuissa. Väliaika on voinut myös kypsyttää urheilijan erilaisiin ajatuksiin, kun asioita on mahdollisesti pohdittu toisella vastaukserällä tarkemmin kuin ensimmäisellä. Em. perusteella voidaan kuitenkin ajatella osioiden ymmärtämisen ja niiden sisällön käsittelemisen mahdollisesti muuttuvan ajan myötä, mikä saattaa hyvinkin selittää erilaiset vastaukset samaankin osioon. Kenties englannin kielestä käännetty testi ei olekaan kovin toimiva suomalaisessa ympäristössä.

Suomalainen käänös TEOSQ-testistä ei yleisesti toiminut kovin hyvin toistettuna; jopa puolet osioista tuotti toistoreliabiliteetiksi tilastollisesti ei-merkitsevän korrelaation. Huonoiten toimi osio 7., joka lukeutuu kilpailusuuntautuneisuutta mittaaviin osioihin. Tämän osion huono ymmärrettävyys voidaankin katsoa johtuvaksi osion erilaisista tulkintatavoista, esim. 'olen paras tiettyä suorituksen osa-aluetta tehdessäni', 'olen joukkueeni paras', 'olen sarjani paras', 'olen Suomen paras', 'olen paras Euroopassa', 'olen maailman paras'. Voidaan myös olettaa suomalaisen vaatimattomuuden heijastuvan tämän osion kohdalla. Kenties muihin kulttuureihin kuuluu olennaisempana osana itsensä esilletuonti ja omien vahvuuksien toteaminen ytimekkäästi ("olen paras"), kun taas suomalaiseen mentaliteettiin em. kainostelemattomuus ei juurikaan ole lukeutunut. Samaisen asian ilmaisi myös suomalainen pikajuoksija Ari Pakarinen 'Ihmisen toimintakyvyn seminaarissa' (1993) toteamalla suomalaisten urheilijoiden olevan maailmalla hyvin hiljaista porukkaa: vaikka voittokin tulisi, eivät suomalaiset yleisesti näytä iloaan suurilla

tunteenpurkauksilla ja itsensä avoimella onnittelemisella. Voisikin sanoa suomalaisten siis iloitsevan hiljaa monien muiden kansallisuuksien urheilijoihin verrattuna. Toisaalta osion 7. heikkoon toimivuuteen saattaa vaikuttaa jo aiemmin mainittu osion tilannesidonnainen luonne (näin arvelivat myös mm. Hämäläinen ja Sauvola, 1996). Parhaiten kilpailusuuntautuneisuutta kartoittavista osioista toimi osio nro 3. Tämän osion käsittäminen pysyi siis melko vakaana. Käsitteellisesti tämä osio olikin todennäköisesti helposti ymmärrettävissä oleva.

Tehtäväsuuntautuneisuutta tarkastelevista osioista parhaiten toimivia olivat osiot 4. ja 5., jotka olivat selkeästi ymmärrettävissä. Ne painottivat tehtäväsuuntautuneisuudelle olennaisen osa-alueen eli harjoittelun tärkeyttä. Tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavista osioista 1. ja 11. toimivat heikoiten. Nämä osiot eivät ehkä ole täysin yksiselitteisiä sen suhteen, miten yksilö ajattelee oppimansa asian/taidon vaikuttavan harjoitteluunsa (lisääkö opittu taito urheilijan harjoittelua saman taidon kohentamiseksi vai kenties monipuolistaa harjoittelua yleensäkin?). Voidaan myös ajatella tämän tason urheilijoilla harjoittelun määrän olevan kenties jo niin valtava, ettei sitä käytännössä voisi enää realistisesti lisätä. Lisäksi yleisesti voidaan todeta TEOSQ-testin alunperin perustuneen urheilua harrastavien lukioikäisten vastauksille, ja niinpä voidaankin kenties epäillä testin toimivuutta vaativammassa huippu-urheilussa.

#### **8.4.2. Self-Esteem Scale**

Itsearvostuksen mittaamiseksi käytin Rosenbergin (1965) Self-Esteem Scale-testin suomen kielistä 'Millainen minä olen'-versiota (liite 5). Alkuperäisestä englannin kielisen testin kymmenestä osiosta vain kahdeksan osion on todettu soveltuvan suomalaiseen otantaan (ks. Lintunen, 1995). Kaksi suomalaisesta versiosta poisjätettyä osiota viittaavat ylpeyteen ja itsekunnioitukseen ("I feel I do not have much to be proud of" ja "I wish I could have more respect for myself"). Nämä tulkitaan suomalaisessa kulttuurissa hyvin negatiivisina luonteenpiirteinä, ja siksi osiot eivät todennäköisesti olisi erotelleet lainkaan suomalaisia tutkittavia (ks. Lintunen, 1995). Voikin loogisesti ajatella, että nämä itsensäkorostamisen piirteet vaikuttavat jotenkin 'leuhkilta' verrattuna meidän suomalaisen tapakulttuurin nöyrään asenteeseen, ja siksi ne tulkitaan äärimmäisen negatiivisesti.

Rosenbergin itsearvostusmittari on ns. 'trait'-mittari eli se mittaa tutkittavan tietoista yleistä itsearvostuspiirrettä. Tutkittavan on ympyröitävä neliluokkaisesta (1= olen täysin samaa mieltä ja 4= olen täysin eri mieltä) Likertin asteikosta itselleen sopivin vaihtoehto sen mukaisesti, mikä hänen mielestään pitää yleensä paikkansa omalla kohdallaan. Rosenbergin itsearvostusmittarin suomen kielisen version vaihteluväliksi saatiin 8 - 32 pistettä.

Rosenbergin itsearvostusmittarilla on todettu olevan hyvä reliabiliteetti sekä rakenne (construct)-validiteetti (ks. mm. Rosenberg, 1985, johon Lintunen, 1995 viittaa). Sen on myös havaittu olevan eri itsearvostusmittareista lähimpänä ihanteellista yksiulotteisuutta (unidimensional) (Lintunen, 1995 viittaa tässä Hogen & McCarthyn, 1984 tutkimukseen). Myös Wylie, (1974, 182 - 183) mainitsee samaa. Hän kertoo Rosenbergin itsensä (1965) saaneen testinsä toistokertoimeksi .92. Wyliehen mukaan toistokerroin, joka on suurempi kuin .89, osoittaa mittarin riittävän reliaabeliksi ja yksiulotteiseksi. Suomalaisissa otoksissa on ollut normaalijakautuneisuutta, joskin vähän vinoutta myönteiseen suuntaan. Mm. Kilpinen ja Siikanen (1996) ovat todenneet tutkimuksessaan Rosenbergin itsearvostusmittarilla mitatun itsearvostuksen olleen koko maattamme edustavan otoksen (N= 4272, 11 - 15-vuotiaista) osalta positiivinen. Kainulainen ja Polas (1990) saivat pro gradu -työssään nuoria, 10-16 -vuotiaita urheilijoita (N= 379) tutkiessaan Rosenbergin itsearvostusmittarin summamuuttujan alfa-reliabiliteetikertoimeksi varsin korkean .77. Tämä osoitti mittarin korkean sisäisen luotettavuuden. Hyvän sisäisen luotettavuuden saavuttamisen selitykseksi Kainulainen ja Polas arvelevat mittarin helppokäyttöisyyden ja sen lyhyden (Kainulainen & Polas, 1990, 87). Lisäksi Rosenbergin itsearvostusmittarin ja Harterin (1985) koettua pätevyyttä mittaavan mittarin väliset korrelaatiot olivat korkeat, mikä osoittaa näiden samantyylistä ominaisuutta mittaavien testien luotettavuuden itsearvostusta sekä koettua pätevyyttä mitattaessa (Kainulainen & Polas, 1990). Rosenbergin itsearvostusmittarin korrelaatiot ja reliabiliteetit olivat Kainulaisen ja Polaksen tutkimuksessa myös itsearvostusta mittaavien testien korkeimmat (Kainulainen ja Polas, 1990).

Rosenbergin itsearvostusmittarin suomen kielisen, Millainen Minä Olen, -version reliabiliteetin analysoimiseksi tarkastelin osioiden keskinäisiä Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimia (liite 11, taulukko 5). Rakennevaliditeetin tarkastelemiseksi hyödynsin osioiden korrelaatioita itsearvostuksen summamuuttujaan (liite 11, taulukko 5). Sisäistä yhdenmukaisuutta tarkastelin puolestaan Cronbachin alfa-kerrointa apuna käyttäen (liite 11, taulukko 6).

Itsearvostusta mittaavien osioiden väliset korrelaatiot vaihtelivat  $-.12:n$  ja  $.58:n$  välillä (liite 11, taulukko 5). Parhaiten toimi osio 3. (tunnen itseni usein epäonnistuneeksi), jonka korrelaatiokerroin itsearvostuksen summamuuttujaan oli  $.72$  ja jonka poistaminen olisi laskenut alfa-kertoimen  $.63:een$ . Tämän osion voidaan siis ajatella olevan yksiselitteinen itsearvostuksen tarkastelussa. Osio 5. (tunnen, että kelpaan) oli negatiivisessa, tilastollisesti ei-merkitsevässä yhteydessä osioon 8. (toisinaan ajattelen, että minusta ei ole mihinkään). Osiot 7. (tunnen itseni toisinaan kerta kaikkiaan hyödyttömäksi) ja osio 8. toimivat osion 5. ohella huonoiten. Osioiden 7. ja 8. korrelaatiot muihin osioihin olivat lähes kaikki tilastollisesti ei-merkitseviä, mikä osoittaa näiden osioiden epäjohdonmukaisuuden itsearvostuksen mittaamisessa. Kenties näiden osioiden sävy on liiankin negatiivinen, ja siksi niiden toimivuus itsearvioinnissa heikkenee.

Kaikki itsearvostusta mittaavat osiot korreloivat kuitenkin hyvin (kuusi osiota tilastollisesti erittäin merkitsevästi ja kaksi osiota merkitsevästi) itsearvostuksen summamuuttujaan, mikä puolestaan on osoitus testin hyvästä rakennevaliditeetista.

Itsearvostusmittarin Cronbachin alfa-kerroin oli  $.70$ , mikä osoittaa testin sisäisesti melko yhdenmukaiseksi. Suorittamassani tutkimuksessa ainoastaan osioiden 7. tai 8. poisto olisi nostanut alfa-kertoimen  $.71:een$  (ks. liite 11, taulukko 6).

### 8.4.3. State-Trait Anxiety Inventory

Urheilijoiden tilanneahdistuneisuuden ja yleisen eli piirreahdistuneisuuden mittaamiseksi valitsin niin kliinisessä työssä kuin myös tutkimustyössä (myös urheilussa kilpailutilanteiden tutkimisessa) laajasti käytetyn Spielbergerin, Gorsuchin ja Lushenen (1970) STAI-testin (State-Trait Anxiety Inventory) virallisen suomen kielisen version (psykologien kustannus oy, liite 7 ja liite 8). STAI on todettu validiksi menetelmäksi mitata piirreahdistuneisuutta ja tilanneahdistuneisuutta kansainvälisen tutkimuksen ohella myös suomalaisessa tutkimuksessa (Liukkonen, 1991). Mm. Hyvösen (1990) pro gradu -tutkimuksessa, jossa 66 urheilijaa suoritti STAI-testit, piirreahdistuneisuutta mittaavien osioiden sisäisen yhdenmukaisuuden Cronbachin alfa-kerroin oli  $.84$  ja tilanneahdistuneisuuden kerroin oli  $.91$ . Liukkonen laajemman aineiston ( $N= 555$ ) Cronbachin alfa-kerroin piirreahdistuneisuuden sisäiselle

yhdenmukaisuudelle oli .72 ja tilanneahdistuneisuudelle .90. Nämä tutkimukset osoittavat, että Spielbergerin testin piirre- ja tilanneahdistuneisuutta mittaavien osioiden suomen kielisillä versioilla on korkea sisäinen yhdenmukaisuus.

STAn tilanneahdistuneisuutta kartoittava 'Urheilijan optimaalisen kilpailumielialan arviointi'-testi (ks. liite 7), sisältää 20 väittämää, joihin tutkittavaa pyydetään vastaamaan Likertin asteikon arvoilla yhdestä neljään: 1= pitää tarkalleen paikkansa ja 4= ei ollenkaan; joskin mittarin positiiviset osiot: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ja 20 'käännetään', eli 1= melkein aina ja 4= tuskin koskaan, miltä heistä tuntuu juuri tietyllä hetkellä. Tässä tutkimuksessa urheilijoita pyydettiin eläytymään mielessään valmistautumistilanteeseen, jonka he muistavat ennen parasta kilpailusuoritustaan, ja tämän jälkeen heidän tuli vastata em. 20 väittämään tätä kyseistä tilannetta koskien. Tilanneahdistuneisuutta mittaavan testin summamuuttujien vaihteluväli on 20 - 80.

Urheilijan optimaalisen kilpailumielialan arviointitestin reliabiliteetin kartoittamiseen käytin osioiden keskinäisiä Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimia (liite 13, taulukko 9) ja sisäisen yhdenmukaisuuden arvioimiseen Cronbachin alfa-kerrointa. Rakennevaliditeettia tutkin osioiden korrelaatioilla tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan (liite 13, taulukko 9).

Osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat  $-.30:n$  ja  $.81:n$  välillä. Ne osoittivat osioiden olevan toisiinsa osioihin enemmän yhteydessä, kun taas joihinkin osioihin yhteys oli hyvin alhainen ja negatiivinen. Parhaiten toimi osio 20. (minulla on miellyttävä olo), jonka korrelaatio tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan oli .90 ja jonka poistaminen laskisi alfa-kertoimen .89:ään. Voidaankin olettaa, että tunne miellyttävästä olotilasta koetaan (luonnollisestikin) positiivisena ja rohkaisevana (urheilutermiä käyttäen zemppeavana), hyvän suoriutumisen ennustajana. Huonoiten korreloivat keskenään osiot 6. (tunnen olevani poissa tolaltani) ja osio 12. (olen hermostunut), joiden välinen korrelaatiokerroin oli  $-.30$ .

Ainoastaan osiot 4. (olen murheellinen) ja 12. (olen hermostunut) korreloivat tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan tilastollisesti ei-merkitsevän alhaisesti. Yhteensä 15 tilanneahdistuneisuuden 20:stä osiosta korreloi tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan erittäin merkitsevällä tasolla, mikä osoittaa näiden osioiden mittaavan erittäin hyvin tilanneahdistuneisuutta rakennevaliditeetin ollessa erinomainen.

Urheilijan Optimaalisen Kilpailumielialan arviointitestin Cronbachin alfa-kerroin oli .91, mikä osoittaa testin olleen sisäisesti hyvin yhdenmukainen, eli osioiden voidaan todeta mittaavan johdonmukaisesti samaa asiaa - tilanneahdistuneisuutta. Mikäli osioita

olisi poistettu, olisi alfa-kertoimeksi saatu .90 - .91. Myös Hyvösen (1992) pro gradu - tutkimuksessa Cronbachin alfa-kertoimeksi tuli .91 (N= 66) Spielbergerin STAI-mittarin tilanneahdistuneisuutta mittaavan testin osalta. Huonoiten tutkimuksessani toimi osio 12., jonka korrelaatio tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan oli vain .15 ja jonka poisto tuottaisi alfaksi .91. Tämänkään osion poisto ei siis nostaisi Cronbachin alfa-kerrointa. Ilmeisesti 'hermostuneisuus' ajatellaan suomalaisessa kulttuurissa voimakkaan kielteisenä ja negatiivisena käsitteenä. Ehkä hermostuneisuus koetaan jo niin pahasti viiallaan olevana tunteena, ettei se toimi käsitteenä tässä mittarissa suomalaisella otannalla, tai ehkäpä sosiaalinen suotavuus vaikuttaa niin paljon, ettei haluta tunnustaa omaa hermostuneisuutta. Hermostuneisuus saatetaan kokea samantyyppisesti negatiivisena ilmenevän ahdistuneisuuden kanssa, suoriutumista lamauttavaksi.

Myös STAI-testin yleistä ahdistuneisuutta mittaava 'Yleinen mielialakysely' (ks. liite 8) sisältää 20 väittämää, jotka antavat tietoa tutkittavan piirreahdistuneisuuden tasosta. Urheilijoita pyydettiin vastaamaan väittämiin tilanneahdistuneisuutta mittaavan testin mukaisesti neliluokkaisella Likertin asteikolla, miltä heistä yleensä tuntuu. 1= tuskin koskaan ja 4= melkein aina; joskin mittarin positiiviset osiot: 1, 6, 7, 10, 13, 14, 16, 19 käännetään kuten tilanneahdistuneisuutta mittaavan testin kohdalla. Näin mittarin summamuuttujien vaihteluväli on myös yleisen ahdistuneisuuden osalta 20 - 80.

Yleisen mielialakyselyn reliabiliteettia arvioin osioiden keskinäisillä Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimilla (liite 12, taulukko 7). Lisäksi tarkastelin osioiden korrelaatioita yleisen ahdistuneisuuden summamuuttujaan rakennevaliditeetin tutkimiseksi (liite 12, taulukko 7). Cronbachin alfa-kerrointa käytin sisäisen yhdenmukaisuuden arvioimiseksi (liite 12, taulukko 8).

Yleistä ahdistuneisuutta mittaavien osioiden väliset korrelaatiot vaihtelivat -.27:n ja .61:n välillä. Parhaiten toimivat osiot 17. (jokin vähäpätöinen asia pyörii mielessäni ja vaivaa minua), jonka korrelaatiokerroin piirreahdistuneisuuden summamuuttujaan oli .66 ja jonka poistaminen laskisi alfa-kertoimen .70:een, sekä osio 15. (olen surullinen), jonka korrelaatiokerroin summamuuttujaan oli .72 ja jonka poisto laskisi myös alfa-kertoimen .70:een. Näiden osioiden voidaan todeta toimivan yleistä ahdistuneisuutta mitattaessa.

Yleisesti katsoen testin osioiden väliset korrelaatiokertoimet eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä, ja useiden osioiden välinen korrelaatio oli jopa negatiivinen. Seitsemän osiota 20:stä yleisen ahdistuneisuuden testistä ei myöskään korreloinut

itsearvostuksen summamuuttujaan tilastollisesti merkitsevästi, eli näiden osioiden voidaan ajatella toimivan huonosti itsearvostuksen mittaamisessa. Huonoiten toimivat osiot olivat 1. (tunnen oloni miellyttäväksi), 2. (väsyn nopeasti), 3. (minua itkettää), 4. (toivoisin, että voisin olla yhtä onnellinen kuin toiset), 6. (tunnen itseni levänneeksi), 9. (huolehdin liian paljon asioista, jotka eivät oikeastaan ole tärkeitä), 14. (yritän olla ajattelematta vaikeuksiani). Testin huono reliabiliteetti ja toimivuus tutkimuksen suomalaisen otannan osalta saattaa johtua siitä, että testissä käytetyt emotiot eivät välttämättä toimi suomalaisten keskuudessa. Olisi varmaankin aiheutta huomioon aineiston normittaminen suomalaiseen kulttuuriin sopivaksi.

Yleisen mielialakyselyn Cronbachin alfa-kerroin oli .73, joten tämän mukaisesti osiot mittasivat melko johdonmukaisesti samaa asiaa - yleistä ahdistuneisuutta (Hyvösen, vuoden 1992 pro gradu -työssä Spielbergerin ym. STAI-mittarin yleistä ahdistuneisuutta mittaavan testin Cronbachin alfa-kerroin oli jonkin verran korkeampi .84). Jos seuraavat osiot poistettaisiin, testin alfa-kerroin kuitenkin nousisi; osio 1. (alfa silloin .74), osio 5. (alfa silloin .74), osio 6. (alfa silloin .74), osio 9. (alfa silloin .75) ja osio 14. (alfa silloin .74).

#### **8.4.4. Optimaalisen kilpailumielialan arviointiasteikko**

Käytin urheilijoiden tilanneahdistuneisuuden mittaamiseksi myös suomalaista Liukkosen (1994) optimaalisen kilpailumielialan arviointilomaketta (liite 6). Tarkoituksenani oli verrata sitä ja Spielbergerin (1970) STAI-testin suomen kielistä versiota toisiinsa. Tämän uuden suomalaisen testin valitsin myös siksi, että siinä mainitut tunnetilat eli suoritustunteet on kerätty juuri suomalaisilta hiihtourheilijoilta (N= 56). Liukkonen (1994) onkin todennut, että amerikkalaisen Spielbergerin ym. State-Anxiety-testin tunnetilat eivät täysin vastaa suomalaisten tunnetiloja, joten suomalaisille oli hänen mukaansa perusteltua rakentaa oma mittari, jossa on suomalaisille tutut suoritustunteet. Halusin verrata mittareita, jotta saisin tietoa niiden luotettavuudesta eli siitä, mittaavatko ne sitä, mitä niiden tulisi mitata eli tilanneahdistuneisuutta.

Urheilijoita pyydettiin miettimään mielessään aiempia parhaita kilpailujaan ja vastaamaan sen jälkeen neliluokkaisen Likertin asteikolla (1= ei ollenkaan ja 4= pitää tarkalleen paikkansa), miltä heistä tuntuu juuri ennen onnistunutta kilpailua. Myös tämä

suomalainen tilanneahdistuneisuutta kartoittava testi sisältää 20 väittämää: 10 positiivista ja 10 negatiivista. Positiiviset osiot: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 ja 19 'käännetään' samoin kuin tehtiin Spielbergerin ym. (1970) STAI-mittarin kohdalla. Optimaalisen kilpailumielialan arviointitestin vaihteluväliksi muodostui siis 20 - 80 aivan kuten STAI:ssa.

Suomalaisiin normitietoihin pohjautuvan Optimaalisen kilpailumielialan arviointi/'Tilannekohtainen mielialakysely'-testin reliabiliteetin analysoimiseksi käytin edelleen osioiden keskinäisiä ja summamuuttujien Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimia (liite 14, taulukko 10). Sisäisen yhdenmukaisuuden arvioimiseksi käytin Cronbachin alfa-kerrointa (liite 14, taulukko 11). Rakennevaliditeettia tarkastelin osioiden korrelaatioilla tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan (liite 14, taulukko 10).

Osioiden väliset korrelaatiokertoimet sijoittuivat välille  $-.30$  ja  $.78$ , mikä osoittaa joidenkin osioiden olevan yhteydessä toisiinsa myös negatiivisesti. Parhaiten toimi osio 11. (rauhallinen), jonka korrelaatiokerroin tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan oli  $.72$  ja jonka poistaminen laskisi alfa-kertoimen  $.84$ :ään. 'Rauhallinen' näyttäisi siis olevan vallitseva tunnetila ennen onnistunutta kilpailua. Tämä vaikuttaakin loogiselta yhteydeltä, sillä kun on rauhallinen, kilpailusuoritukseen ei todennäköisesti tule yliyrittämistä eikä jännittyneisyyskään silloin ole negatiivista ja suoritusta haittaavaa. Negatiivisimmin toisiinsa korreloivat osiot 13. (olen pirteä) ja osio 20. (epävarma). Negatiivisesti toisiinsa korreloivien osioiden joukossa olivat myös osiot 6. (hermostunut) ja 7. (luottavainen). Vertaa tässä 'hermostuneisuus' osiota myös Spielbergerin tilanneahdistuneisuutta mittaavan suomalaisen version samaiseen osioon; onkin hyvin ilmiselvää, että hermostuneisuus tunnetilana ei toimi näiden kahden testin valossa suomalaisessa otannassa. Ainoastaan osio 20. korreloi tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan alhaisesti, ei tilastollisesti merkitsevästi. Muut tilanneahdistuneisuutta mittaavat osiot sen sijaan korreloivat tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan tilastollisesti merkitsevästi, joskin Spielbergerin ym. samaiseen suomalaiseen versioon verrattuna heikommin. Vain kuusi osiota 20:stä korreloi summamuuttujaan tilastollisesti erittäin merkitsevällä tasolla. Spielbergerin ym. suomalaisessa versiossa puolestaan 15 osiota 20:stä korreloi erittäin merkitsevästi tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan. Voidaan kuitenkin todeta suomalaisen tilanneahdistuneisuustestin osioiden mittaavan tilanneahdistuneisuutta kohtuullisen hyvin.



Cronbachin alfa-kerroin optimaalisen kilpailumielialan arviointitestissä oli .85, mikä osoittaa osioiden yhdenmukaisuuden tilanneahdistuneisuutta mitattaessa. Em. alfa-kerroin oli hiukan Spielbergerin ym. tilanneahdistuneisuuden suomalaisen version alfa-kerrointa (.91) alhaisempi. Huonoiten optimaalisen kilpailumielialan arviointimittarin osalta toimi osio 17. (tyytyväinen), jonka korrelaatio tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan oli .39 ja jonka poisto nostaisi alfa-kertoimen .86:een. Tästä voidaan päätellä, että tyytyväisyys soveltuu huonosti tunnetilaksi ennen onnistunutta kilpailua tällä kyseisellä suomalaisella otannalla. Voidaankin olettaa, että tyytyväisyys tunteena ennen kilpailua johtaa siihen, että yksilö ei 'annakaan kilpailussa kaikkeaan', vaan hän olettaa itsestäänselvästi pärjäävänsä kilpailussa tyytyväisyyden tunteensa siivittämänä, ilman 'täyttä yrittämistä'. Melko huonosti toimi myös osio 20., jonka korrelaatio summamuuttujaan oli vain .24 ja jonka poisto säilyttäisi alfan .85:ssä. 'Epävarma' oli myös ainoa osioista, joka ei korreloinut tilanneahdistuneisuuden summamuuttujaan tilastollisesti merkitsevästi. Epävarmuus tunnetilana toimii todennäköisesti negatiivisena, ei-rakentavana tunteena ennen kilpailua. Saattaa olla mahdollista, että epävarmuuden tunne johtaa myös lisääntyneeseen negatiivisen ahdistuneisuuden kokemiseen ja sitä kautta edelleen 'alisuoriutumiseen' ja toiminnan 'herpaantumiseen'.

Tutkimuksen validiteettia tietoisien aineksien osalta tarkastelin tilanneahdistuneisuustestien (Spielbergerin ym. tilanneahdistuneisuutta mittaavan STAI-testin ja Liukkosen tilanneahdistuneisuutta mittaavan Optimaalisen kilpailumielialan arvioinnin) perusteella. Näiden samaa ominaisuutta (tilanneahdistuneisuutta, kilpailuahdistuneisuutta) kartoittavien testien korrelaatiokerroin oli .83\*\*\* (ks. liite 16, taulukko 16), mikä osoittaa, että testit olivat myös käytännössä valideja eli luotettavia tutkimukseni suomalaisessa otannassa.

#### **8.4.5. Visual Analog Mood Scale-ahdistusmittari**

Urheilijoiden ahdistuneisuuden määrää harjoitus- ja kilpailutilanteissa tutkin myös Folsteinin ja Lurian (1973) Visual Analogue Mood Scaleä (VAMS) vastaavan janamittauksen avulla (ks. liitteen 3 alaosa.). Em. janamittaus on todettu reliaabeliksi ja validiksi mielialan mittariksi jopa ei-koulutetun käyttäjän käsissä (Folstein & Luria,

1973). Menetelmänä tämä mittari onkin hyvin yksinkertainen: tutkittavan janalle suoritettavan merkinnän etäisyys vain mitataan janan vasemmasta reunasta.

Urheilijoita pyydettiin merkitsemään 100 mm:n janalle rasti siihen kohtaan, mikä heidän mielestään oli oikea tieto, kun heidän tuli miettiä, millaisen mielialan he omaavat ennen hyvin tärkeää kilpailua. Jatkumo alkoi 'erittäin rennosta' päättyen 'erittäin jännittyneeseen'. Tarkoituksena oli näin saada tietoa, jota voitaisiin verrata urheilijan muihin antamiin vastauksiin kokemastaan tilanneahdistuneisuudesta (Spielbergerin tilanneahdistuneisuutta ja Liukkosen tilanneahdistuneisuutta mittaavat testit).

Visual Analog Mood Scaleä vastaavan janamittauksen luotettavuutta tarkastelin toistoreliabiliteetin avulla. Liitteen 15 taulukko 13 osoittaa eri aikoina suoritettujen mittauksen väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet janamittauksen osalta.

Toistokorrelaatiot olivat janamittauksella suoritettujen kilpailu- ja harjoitusahdistuneisuuden osalta tilastollisesti erittäin merkitsevät. Tästä voidaan päätellä janamittaus suhteellisen luotettavaksi tavaksi mitata ko. ominaisuuksia.

#### **8.4.6. Viisiluokkainen arviointi vanhempien läsnäolon aiheuttamasta kilpailu- ja harjoitusahdistuneisuudesta**

Selvitin vanhempien läsnäolon vaikutusta urheilijan kokemaan ahdistuneisuuteen sekä harjoitus- että kilpailutilanteissa (liite 3). Urheilijoiden tuli vastata vanhempien läsnäolon aiheuttamaan häiritsevyyteen viisiluokkaisen arvioinnin perusteella ympyröimällä sopivin vaihtoehto (1= ei häiritse lainkaan ja 5= häiritsee huomattavasti).

Viisiluokkaisen arvioinnin luotettavuuden tarkastelemiseen käytin jälleen toistoreliabiliteetin korrelaatiokerrointa. Liitteestä 15., taulukosta 14. saa tietoa eri aikoina suoritettujen viisiluokkaisten arviointien Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimista.

Toistokorrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä ja erittäin merkitseviä, kun tutkin vanhempien läsnäolon vaikutuksia urheilijan ahdistuneisuuteen harjoituksissa ja kilpailuissa, mikä osoittaa arvioinnin kohtalaisen luotettavaksi tavaksi mitata em. asioita. Vanhempien läsnäolon kilpailuissa aiheuttaman ahdistuneisuuden toistokorrelaatiot olivat harjoitustilanteeseen verrattuna heikommat. Syyksi tälle voidaan olettaa kilpailutilanteen monet tilannesidonnaiset tekijät. Tilannesidonnaisina

tekijöinä voisi mielestäni mainita urheilijan välit vanhempiin kilpailun alla/aikana ja emotionaalinen lataus tähän liittyen. Vanhempien odotukset lastaan kohtaan saattavat myös vaihdella kilpailusta toiseen siirryttäessä, esim. kilpailutason ja kilpailun tärkeyden myötä. Voidaankin kenties olettaa, että urheilijan tunnetilat ovat pysyvämpiä (stabiileja) silloin, kun urheilijan kokemaan ahdistuneisuuteen vaikuttaa vain hänen omat odotuksensa eikä katsomon laidalla jännittävien vanhempien läsnäolo ole sitä lisäämässä.

#### **8.4.7. Teemoittain etenevä haastattelu**

Saadakseni laadullista tietoa tutkimukseeni kehitin teoriataustaan ja aiempiin tutkimuksiin pohjautuvan haastattelun (liite 9), jonka avoimilla kysymyksillä syvennettiin kvantitatiivisesti saamaani tietoa. Rakensin haastattelun teemoittain, jotka sisälsivät tutkimukseni kannalta olennaisia kohdealueita: urheilijoiden tavoitesuuntautuneisuus, heidän minäkäsityksensä, motiivit urheilla ja kilpailla, attribootit eli syyt, jotka selittävät heidän onnistumisiaan ja epäonnistumisiaan, kilpailuissa/harjoituksissa ahdistusta eniten aiheuttavien tekijöiden kartoitus sekä vanhempien vaikutukset nuoren urheilu-uraan. Näiden teemojen ohella haastattelussa oli myös ns. 'täytekysymyksiä', joilla tutkin urheilijoiden tavoitteita/odotuksia sekä heidän arviotaan siitä, miten valmentaja heitä mahdollisesti kuvailisi. Lisäksi pyysin heitä miettimään syitä siihen, miksi he ovat 'ajautuneet' lajiinsa.

Haastattelu suoritettiin kesäleireillä toukokuussa ja kesäkuussa 1994. Siihen oli varattu kutakin urheilijaa varten 30 min - 60 min. Haastattelun suorittivat kaikki urheilijat (N= 29), joista kaksi toimitti minulle haastattelun kirjallisesti postimerkein varustamallani kirjekuorella, sillä he eivät voineet osallistua kesäleireille.

#### **8.4.8. Rorschach-tutkimus**

Hermann Rorschachin vuonna 1921 julkaisemat 10 symmetristä, mitään varsinaisesti esittämätöntä mustetahraa oli alunperin tarkoitettu lähinnä kliinisen psykologian

psykodiagnostista tulkintaa varten. Vielä nykyäänkin yksilön psykologisten piirteiden kuvailevaa tietoa tuottava Rorschach-testi vahvistaa tutkittavalle tehtävää persoonallisuusdiagnoosia niin kliinisessä kuin myös konsultointitarkoituksessa (ks. mm. Watkins, 1991). Rorschach-testi soveltuu niin lapsien, nuorten kuin aikuistenkin diagnosointiin (Watkins, 1991). Carlsson ja Levander (1993) puolestaan toteavat Rorschachin olevan yksi eniten käytetyistä persoonallisuustesteistä myös tutkimuksessa kliinisen kentän ohella. Watkins (1991) uskoo myös Exnerin Comprehensive Systemin mukaisen tulkintamallin lisääntyvän tutkimuksessa.

Menetelmän pisteytys- ja tulkintatapoja Rorschachin kuoleman jälkeen kehittivät erikseen Beck, Hertz, Klopfer, Piotrowski ja Rapaport, joiden tulkintoja yhdistellessään Exner (1973) kirjoitti ensimmäisen käsikirjoituksensa the Comprehensive Systemistä (Exner, 1993). Exner (1993) nimittääkin kaikki em. viisi Rorschach-menetelmän tulkitsijaa the Comprehensive Systemin kummitädeiksi ja -sediksi.

Exnerin Comprehensive System on saanut laajasti kansainvälistä hyväksyntää. Watkins (1991) kartoitti psykologian arviointimenetelmiä viimeisimmän 30 vuoden ajalta (1960 -1990). Tämä kartoitus mm. osoittaa, että Exnerin Comprehensive System on suosituin Rorschach-menetelmän pisteytyksen ja tulkinnan lähestymistapa Yhdysvalloissa. Carlsson ja Levander (1993) väittävät, että Exnerin tulkintatapa Rorschach-testistä leviää Yhdysvaltojen lisäksi myös Skandinavian maihin. Suomessa ensimmäinen psykologeille tarkoitettu kahden vuoden Rorschach-koulutus Exnerin systeemiin pohjautuen pidettiin vuosina 1994 - 1995. Kurssin vetäjänä oli Exnerin legioima Comprehensive System-kouluttaja Carl-Erik Mattlar. Exnerin Comprehensive Systemin saavuttamaan suosioon ovat todennäköiset vaikuttaneet siihen liittyvä vahva empiirinen perusta, systemaattinen pisteytys- ja tulkintamenetelmä, hyvä reliabiliteetti ja stabiliteetti sekä positiiviset havainnot sen validiteetista (ks. Carlsson & Levander, 1993).

Persoonallisuuden kartoittamisen menetelmänä Rorschach toimii kognitiivis-havainnollisesti (perceptual-cognitive), ja oletuksena on, että yksilön päätöksenteko ja ongelmanratkaisu hänen havainnoidessaan mustetahratauluja heijastaisi yksilön persoonallisuuden psykologisia piirteitä. Tulkintastrategian avainmuuttujia ovat kontrollikyky, stressinsietokyky, itsehavainnointi, interpersoonallinen havainnointi ja affektit. Exner (1993, 54) itse määrittelee Rorschachin menetelmänä, joka antaa tietoa tutkittavan tavoista, piirteistä, tyyleistä ja mielialoista sekä myös muista muuttujista, jotka voidaan listata laajan persoonallisuuden käsitteen sisälle. Exner (1993) kieltää

Rorschach-testin olemuksen mielen ja sielun röntgenkuvana. Hän kuitenkin väittää sen mahdollistavan lyhyen katsauksen tutkittavan psyykestä/psykologiasta sen suhteen, millainen se on tutkimushetkellä, jossakin mielessä myös millainen se on ollut joskus ennen ja osittain millainen se tulee olemaan. Rorschach-menettelyn suurena etuna on, että sillä saadaan tietoa tutkittavan tiedostamattomista persoonallisuuden osa-alueista.

Exnerin Comprehensive Systemin luonne on poistanut mahdollisimman paljon tutkijan subjektiivisen tulkinnan osuutta. Jälkikysely validin tiedon saamiseksi sekä pisteytyksen ja tulkinnan perustuminen vain tutkittavan itsensä tuottamaan materiaaliin mahdollistavat menetelmän objektiivisuuden. Rorschachilla suoritetun tutkimuksen reliabiliteettia varmistaa vielä vaatimus 20 saman pöytäkirjan pisteytyksestä vähintään kahden pisteyttäjän osalta, jolloin pöytäkirjojen pisteytyksen ns. interscooraus-korrelaation eli yhtäpitävyysprosentin tulee olla vähintään 80 % myös alhaisimman todennäköisen yhtäpitävyyden tuottavien kategorioiden eli determinanttien ja erikoismääreiden osalta. Kategorioita on kaikkiaan yhdeksän: lokaatiot, kehitystaso, determinantit, muototaso, parit, sisältö, P-vastaukset, Z-skoorit ja erikoismääreet. Journal of Personality Assessment -lehti vaatii myös 80 % yhtäpitävyyttä ja kieltäytyy julkaisemasta sellaisia Rorschach -tutkimuksia, joissa tätä vaadittua, vähintään kahden tutkijan välistä yhtäpitävyysskorrelaatiota ei ole saavutettu (Weiner, 1991).

Halusin ottaa Rorschachin yhdeksi tutkimusmenetelmäksi nimenomaan sen tiedostamatonta ainesta paljastavan ominaisuutensa vuoksi. Itsearvostusta tutkiessaan Kainulainen ja Polas (1990) kokivat Harterin (1985) ja Rosenbergin (1965) mittareiden samansuuntaiset tulokset hieman varauksellisina, juuri niiden tiedostamattoman merkityksen tarkastelemattomuuden vuoksi. Tässä tutkimuksessa kuitenkin mahdollistuu tutkittavan antaman tietoisien ja tiedostamattoman aineksen yhdistäminen toisiinsa ja tämän kautta saadun validimman, syvemmän tietoaineksen hyväksikäyttömahdollisuus myös tapauskuvaustarkasteluna. Aikaa haastattelun ja Rorschachin suorittamiseksi oli varattu kahdesta tunnista kahteen ja puoleen tuntiin. Rorschachin suorittivat sellaiset urheilijat (n= 13), jotka tutkimuksen ensimmäisen vaiheen perusteella lukeutuivat erityisen selkeästi johonkin tavoitesuuntautuneisuuden ääriryhmään.

Rorschachin reliabiliteettia tarkastelin kahden Rorschach-pöytäkirjan pisteyttäjän (minun ja toisen em. 2-vuotisen Rorschach-koulutuksen läpikäyneen kollegan) välisen (interscorer) yhtäpitävyysprosentin avulla. 'Yhtäpitävyyspöytäkirjoja' oli yhteensä 20, joista minun ottamieni pöytäkirjojen lukumäärä oli kymmenen. Tässä tutkimuksessa

kiinnitettiin huomiota vain ottamieni pöytäkirjojen (n= 10) yhtäpitävyysprosentteihin. Taulukko 15 osoittaa yhtäpitävyysprosentin yhdeksän eri kategorian eli yhdeksän eri Rorschach-muuttujan sekä myös kaikkien kategorioiden yhteenlasketun keskiarvon osalta. Taulukon 15 perusteella voidaan todeta Rorschach luotettavaksi tavaksi persoonallisuuden kartoittamisessa Exnerin Comprehensive Systemin mukaisesti suoritettuna. Ainoastaan vaativien erityiskoodauksien yhtäpitävyysprosentti oli vaadittua 80 prosenttia (ks. mm. Weiner, 1991) alhaisempi. Alhaisin eri pisteyttäjäien välinen yhtäpitävyys saadaankin yleensä juuri erityiskoodauksien osalta. Esim. Lastuvirta ja Pöntinen (1995) tarkastelivat 14 - 16-vuotiaita balettianssijoita pro gradu - tutkimuksessaan, jossa Rorschach-muuttujien alhaisimman yhtäpitävyyden tuotti erityiskoodauksien kategoria (73.9 %). Samaan tulokseen (parittaiset SpSc-yhtäpitävyysprosentit 65 - 74 %) pääsivät Exner, Ritzler ja Sendin koodatessaan vuonna 1996 Bostonin XV Rorschachin ja projektiivisten metodien maailmankongressissa esitetyn tapauksen.

TAULUKKO 15. Kahden Rorschach-pöytäkirjan pisteyttäjäien väliset (interscorer) yhtäpitävyysprosentit ottamieni pöytäkirjojen (n= 10) osalta

Loc.	DQ	Det.	FQ	(2)	Cont.	P	Z-s	SpSc
100%	90.5 %	86.5 %	88.5 %	87.0 %	89.9 %	89.8 %	89.1 %	74.0%
(200/200)	(181/200)	(244/282)	(177/200)	(47/54)	(239/266)	(44/49)	(131/147)	(57/77)

Rorschach-muuttujien yhteenlaskettu ka: 88.4 %

Selitykset käytetyille lyhenteille: Loc. = lokaatio, DQ = kehitystaso, Det. = determinantit, FQ = muototaso, (2) = parit, Cont. = sisältö, P = populaarivastaukset, Z-s = Z-pisteet ja SpSc = erityiskoodaukset

Tiedostamatonta ainesta tuottavan Rorschach-menetelmän pöytäkirjat olivat kaikki valideja kokonaisvastausten lukumäärän ( $R \geq 14$ ) perusteella. Tämä mahdollisti strukturaalisen yhteenvedon suorittamisen sekä pöytäkirjojen tulkinnan tietokoneavusteisen tulkintaohjelman RIAP 2:n avulla manuaalisen tulkinnan (tukintakäsikirja: Exner, 1991) ohella.

### **8.5. Tutkimusaineiston käsittely- ja analysointimenetelmät**

Kyselylomakkeilla kerätyt tiedot analysoin tilastollisesti SPSS/PC+-ohjelmaa apuna käyttäen. Testien reliabiliteetin selvittämiseksi käytin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointa ja Cronbachin alfa-kerrointa. Rakennevaliditeettia tarkastelin osioiden korrelaatioilla summamuuttujiin. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointa, keskiarvoja, minimi- ja maksimiarvoja, frekvenssijakaumia ja T-testejä käytin varsinaiseen tulosten analysointiin. Jakaumien vinouksien määrittämisessä apunani oli Kolmogorov-Smirnovin testi.

Kuvailevaa tietoa tuottavaa haastattelua tarkastelin teemoittain hyödyntäen urheilijoiden tuottamia vastauksia sanasta sanaan. Rorschach-testin pisteytyksen ja tulkinnan suoritin Exnerin Comprehensive Systemin mukaisesti hyödyntämällä suorittamani tulkinnan ohella myös tietokoneavusteisen RIAP 2 -ohjelman tulkintaa.

## 9. TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 9.1. Urheilijoiden tavoitesuuntautuneisuus ja motivaatioilmasto

Urheilijat olivat yleisesti hyvin tavoitesuuntautuneita, niin tehtävä- kuin myös kilpailusuuntautuneesti. Summamuuttujien jakaumien tasaisuutta (uniform) tarkastelin suhteuttamalla todelliset arvot teoreettisiin arvoihin. Tämä oli perusteltua, sillä jo alunperin hyväksyttiin oletus siitä, että huippu-urheilijoiden osalta syntyy jakaumia, jotka eivät ole tasaisesti jakautuneita. Myös normaalijakautuneisuutta (normal) tarkastelin summamuuttujien osalta. Yksittäisten osioiden normaalijakautumista tarkastelin saadakseni tietoa testin osioiden toimivuudesta ja erottelukyvystä. Katso jakautumien tarkemmat tiedot mittareihin liittyvistä liitteistä (liitteet 4, 5, 6, 7 ja 8). Kolmogorov-Smirnovin testi osoitti tutkittavien tehtäväsuuntautuneisuuden jakautuvan normaalisti ( $p = .529$ ), mutta ei kuitenkaan tasaisesti ( $p = .000$ ). Tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavien osioiden keskiarvot ja frekvenssijakaumat paljastivat urheilijoiden korkean tehtäväsuuntautuneisuuden (liite 4). Kilpailusuuntautuneisuus oli em. tapaan normaalisti ( $p = .818$ ) ja epätasaisesti ( $p = .000$ ) jakautunut. Kilpailusuuntautuneisuusosioiden keskiarvot ja frekvenssijakaumat osoittivat urheilijat yleisesti kilpailusuuntautuneiksi.

Tutkittavien korkea tehtävä- ja kilpasuuntautuneisuus tulee hyvin esille myös erään hiihtäjän vastauksessa, kun häneltä kysyttiin, miksi hän harrastaa urheilua - viihtymisen vai voiton vuoksi. Kyseinen urheilija antoi seuraavan vastauksen: "Kilpailu, muutenkin haluu urheilla".

Urheilijoiden tehtäväsuuntautuneisuus (4.28) osoittautui jonkin verran kilpailusuuntautuneisuutta (3.87) korkeammaksi keskiarvoin tarkasteltuna (katso taulukko 18). Keskiarvot on laskettu siten, että samaa tavoitesuuntautuneisuutta mittaavien osioiden pisteet on laskettu yhteen, minkä jälkeen yhteissumma on jaettu em. osioiden lukumäärällä ( $n = 6$ ). Näin laskettuna tulosten vertailu mahdollistuu myös muiden tavoitesuuntautuneisuutta mittaavien testien tulosten kanssa. Edellä mainittu havainto otannan urheilijoiden kilpailusuuntautuneisuutta hieman suuremmasta tehtäväsuuntautuneisuudesta voidaan myös löytää yhdistetyn korkean



tehtäväsuuntautuneisuuden ja alhaisen kilpailusuuntautuneisuuden omaavan urheilijan mietteestä: "Ehkä se halu olla siinä urheilussa mukana, eikä se voitto aina oo siinä niin tärkeätä". Taulukko 17 listaa urheilijoiden tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden keskiarvon koehenkilöittäin.

TAULUKKO 17. Kunkin urheilijan tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden keskiarvot

KH	Kilpailusuunt.	Tehtäväsuunt.
1	4.50	4.33
2	4.17	4.50
3	3.83	3.67
4	2.67	4.17
5	2.67	4.00
6	2.67	4.50
7	4.83	4.50
8	3.50	4.67
9	4.83	4.83
10	4.50	4.83
11	4.67	4.50
12	4.83	4.17
13	4.83	3.33
14	4.67	4.83
15	5.00	5.00
16	3.83	3.17
17	2.17	4.17
18	2.83	4.17
19	3.33	4.00
20	3.33	4.00
21	4.00	4.00
22	3.83	4.33

(jatkuu)

TAULUKKO 17. (jatkuu)

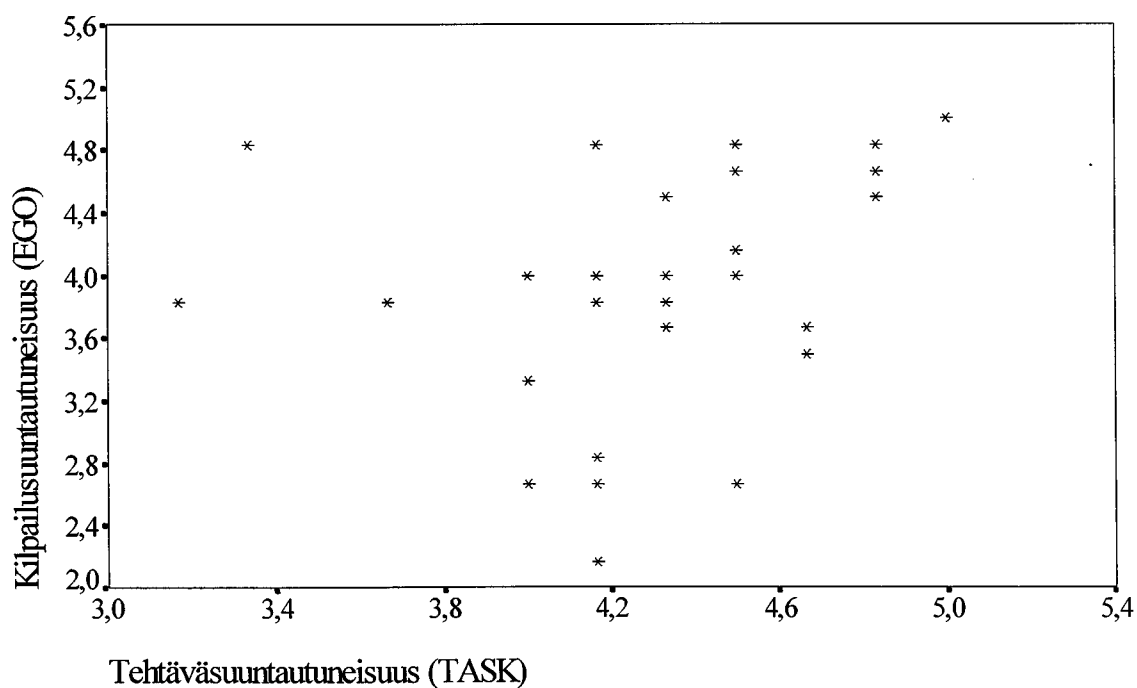
23	4.00	4.50
24	4.00	4.33
25	3.67	4.33
26	3.67	4.67
27	3.67	4.33
28	3.83	4.17
29	4.00	4.17

---

N= 29

---

Kuviosta 3. voi nähdä tutkittavien tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden jakautumisen, josta voidaan havaita (T-K-)-tavoiteorientaatioprofiilin lähes totaalinen poissaolo, mikä onkin looginen löydös tämän tason huippu-urheilijoita tutkittaessa.



### KUVIO 3. Tutkittavien tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus

Havaintoja kuviossa on vain 27 kpl, sillä kaksi urheilijaa saivat täysin samat arvot taskin ollessa 4.00 ja egon ollessa 3.33. Myös taskin arvon 4.33 ja egon arvon 3.67 saivat kaksi eri urheilijaa. Huom. maksimi-arvot sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuudelle= 5.00. Tavoitesuuntautuneisuuden jakautumisen selvemmän kuvan saamiseksi taskin ja egon akselien ääripäät ovat kuviossa suuremmat kuin testin antamat maksimi-arvot. Urheilijoiden jakautumista tavoiteorientaatioprofiileihin voi hahmottaa mediaanien avulla: tehtäväsuuntautuneisuudella se oli 4.17 ja kilpailusuuntautuneisuudella 3.83.

Taulukko 18 osoittaa urheilijoiden tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuksien keskiarvot, keskihajonnat, minimi- ja maksimit. Tehtäväsuuntautuneisuuden keskiarvon 4.28 voidaan siis todeta olevan hieman kilpailusuuntautuneisuuden keskiarvoa 3.87 korkeamman.

TAULUKKO 18. Tavoitesuuntautuneisuuden keskiarvot, keskihajonnat, minimi- ja maksimit

Muuttuja	N	KA	KH	Min.	Max.
Tehtäväsuunt.	29	4.28	.42	3.17	5.00
Kilpailusuunt.	29	3.87	.76	2.17	5.00

T-testit osoittivat yhdistetyn urheilijoiden tehtäväsuuntautuneisuuden tilastollisesti melkein merkitsevästi suuremmaksi kuin hiihtäjillä ( $p = .046$ ).

Tavoitesuuntautuneisuuden ja kilpailusuuntautuneisuuden välinen yhteys oli alhaisen positiivinen koko urheilijoiden joukkoa ( $N = 29$ ) ja hiihtäjiä ( $n = 15$ ) tarkasteltaessa. Regressiosuoran selitysarvokin oli alhainen, vain n. 6.00 %, mikä myös osaltaan tukee ajatusta näiden tavoitesuuntauksien vähäisestä yhteydestä toisiinsa. Yhdistetyn osalta tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden välinen yhteys oli kuitenkin tilastollisesti

merkitsevä ( $r = .60$ ). Kuten eräs yhdistetyn (T+K+)-profiiliryhmään kuuluva asian ilmaisi kysyttäessä haastattelussa, miksi harrastaa urheilua, etupäässä viihtymisen vai voittamisen ja kilpailemisen vuoksi?: "Molempia aika paljon. Viihtyy ja on halua (ilman viihtymistä ei voisi olla mukana)".

Kartoitettaessa urheilijoiden urheilumotiiveja haastattelussa kysyttiin, miksi haastateltava urheilee. Vastaukseksi saatiin biologisia, terveydenhoidollisia, psykologisia, sosiaalisia sekä kilpailemiseen ja suoriutumistarpeeseen liittyviä tekijöitä. Toissijaisista vahvistajista urheilijat mainitsivat lähinnä sisäisiä vahvistajia ja näiden ohella myös ei-kosketeltavia palkintoja. Tähän tutkimukseen osallistuneet urheilijat mainitsivat urheilunsa syiksi myös tavoitteet, päämäärän, tarkoituksen, tekemisen, kokemukset, kunnianhimon, elämäntavan ja pakkomielteen. Viisi heistä mainitsi urheilemisensa syyksi juuri elämäntavan. Myös muita tähän viittaavia motiiveja käytettiin, kuten 'kasvoi mukaan urheiluun', 'tottunut', 'pienestä asti ollu mukana; urheile', 'on jo verissä', 'vietti', 'ei pysty ole urheilematta'. Vahvimpana ilmaisuna voidaan kenties pitää seuraavaa erään korkeasti tehtäväsuuntautuneen ja alhaisesti kilpailusuuntautuneen hiihtäjän vastausta: "Se tuntuu luontevimmalta - se on pakkomielle. Jos ei käy lenkillä, olo sellainen, että mitähän-tässä-tekis. Ihan omasta tahosta, mielenkiinnosta". Hiihtourheilijoiden urheilumotiivit näyttävät siis yleisesti ottaen olevan enemmän sisäisistä kuin ulkoisista motivaatiotekijöistä riippuvia.

Urheiluvalmennuksensa motivaatioilmaston urheilijat määrittelivät haastattelussa pääosin kilpailulliseksi ja kilpailusuuntautuneeksi. Kymmenen yhdistetyn 14:sta urheilijasta kertoi valmentajansa korostavan kilpailua ja menestystä. Hiihtäjistä puolestaan kymmenen urheilijaa 15:sta oli sitä mieltä, että valmentaja painottaa kilpailua ja menestystä. Valmentajansa sekä tehtävä- että kilpailupainotteisia tekijöitä korostavaksi, määrittelivät yhdistetyn urheilijoista kaksi ja hiihtäjistä kolme urheilijaa.

## 9.2. Itsearvostus

Urheilijoiden itsearvostus oli korkea teoreettisiin minimi- ja maksimiarvoihin verrattuna (teor. minimi= 8.00 ja maksimi= 32.00, ks. taulukosta 19 tutkittavien todelliset minimi- ja maksimiarvot). Myös keskiarvo 28.79 osoitti tutkittavien korkean itsearvostuksen. Itsearvostuksen jakauma noudatti normaalijakaumaa ( $p = .268$ ) positiivisessa mielessä.

Jakauma oli kuitenkin epätasainen ( $p = .000$ ), minkä voi todeta liitteessä 5 olevista osioiden keskiarvoista ja frekvenssijakaumista, jotka osoittavat urheilijoiden korkean itsearvostuksen. Kun haastattelussa kysyttiin, miten hyväksi haastateltava kokee itsensä urheilijana, vastaukseksi saatiin korkean itsearvostuksen omaavilta hiihtäjiltä seuraavanlaisia lausahduksia; "Liian hyvä ...", "Pidän itseäni hyvänä: kisoissa näkyy ... Kova arvostus itsen" ja "Muutaman vuoden päästä paras kaikista". Otannan urheilijoiden oma arvostus itseensä on siis huippuluokkaa, kuten eräs hiihtäjä osoitti arvioidessaan itseään kilpailijana 'yhdeksi niistä parhaista'. Arvioidessaan itseään muihin lajitovereihinsa eräs urheilija puolestaan kertoi olevansa "samanlainen, mutta mieluummin parempikin".

TAULUKKO 19. Urheilijoiden (N= 29) itsearvostuksen keskiarvot, keskihajonnat sekä minimi- ja maksimiarvot

Muuttuja	N	KA	KH	Min.	Max.
Itsearvostus	29	28.79	2.68	23.00	32.00

Jatkoanalyysyjä varten jaoin dikotomoimalla koehenkilöt itsearvostukseltaan kahteen ryhmään: alhaisen itsearvostuksen omaaviin (summamuuttujapisteet: 23 - 29) ja korkean itsearvostuksen omaaviin (summamuuttujapisteet: 30 - 32).

### 9.3. Ahdistuneisuus

#### 9.3.1. Tilanneahdistuneisuus

Urheilijoiden tilanneahdistuneisuuteen liittyvä kilpailuahdistuneisuus oli kaikilla kolmella mittaustavalla (Spielbergerin ym. STAIN kilpailuahdistuneisuutta mittaava testi, Liukkosen optimaalisen kilpailumielialan arviointi ja kilpailuahdistuneisuuden janamittaus) mitattuna suhteellisen alhainen (taulukko 20). STAIN kilpailuahdistuneisuuden jakauma osoittautui normaalijakautuneeksi ( $p = .288$ ). Myös Liukkosen testillä ( $p = .653$ ) ja janamittauksella ( $p = .794$ ) mitatut kilpailuahdistuneisuuden tulokset tukivat huomiota normaalijakautuneisuudesta. STAIlla ( $p = .000$ ) ja Liukkosen testillä ( $p = .000$ ) saatujen arvojen jakautuminen osoittautui epätasaisesti jakautuneeksi. Em. testien osioiden keskiarvot ja frekvenssijakaumat (ks. liitteet 6 ja 7) havainnollistavat, että urheilijat kokevat pääsääntöisesti alhaista kilpailuahdistuneisuutta. Myös testien teoreettiset maksimi-arvot ( $= 80$ ) jäivät tutkittavilta varsin kaukaisiksi (ks. taulukko 20). Janamittauksella suoritettu kilpailuahdistuneisuuden mittaaminen osoitti päinvastoin otannan tulokset tasaisesti jakautuneeksi ( $p = .180$ ). Tutkittavat antoivatkin janamittauksessa arvoja lähes koko janan pituudelta pienimmän arvon ollessa 1 ja suurimman 91, kun teoreettinen minimiarvo tällä mittaustavalla on 1 ja maksimi-arvo puolestaan 100.

Havaintoa hiihtourheilijoiden suhteellisen vähäisestä kilpailuahdistuneisuudesta tukee myös alhaisen kilpailuahdistuneisuuden omaavan hiihtäjän vastaus, kun häneltä kysyttiin, mitä hän jännittää eniten kilpailuissa: "Ei siinä enää jännitä, vaan sitä ennen, samana päivänä, ennen kilpailutilannetta jännitys, että sujuuko kaikki". Myös eräät muut alhaisen kilpailuahdistuneisuuden omaavat hiihtäjät vastasivat osuvasti samaan kysymykseen: "Ei oikeestaan jännitä ... odottavaa jännitystä, ei hermoilua" sekä "En tiedä, ei ehkä jännitys, mutta sellanen tietty lataus, mutta, että pelaako kaikki sukset ja onko voitelu onnistunut. Ei sitä sillai jännitä, mutta mieltii kuitenkin".

T-testi ( $p = .036$ ) paljasti lajiryhmien väliset erot osoittamalla hiihtäjien melkein merkitsevästi alhaisemman kilpailuahdistuneisuuden yhdistetyn urheilijoihin verrattuna, kun kilpailuahdistuneisuutta mitattiin janamittauksella. Eräs yhdistetyn urheilija ilmoitti jännittävänsä vain mäki-osuutta, kun taas hiihto-osuutta hän ei omasta mielestään jännitä yleisesti: "Mäessä, miten pystyy toteuttaa sen, minkä suunnitellut. Mäessä painot eteen + märkä keli -vaikeuttaa. Miten pystyy suorittamaan oman tasonsa. Muitten hyppyjä jännittää, jos omat jo hypätty, mutta jos omat hyppäämättä, ei seuraa muiden hyppyjä. Hiihdossa ei yleensä jännitä".

TAULUKKO 20. Urheilijoiden (N= 29) kilpailuahdistuneisuuden keskiarvot, keskihajonnat, minimi ja maksimit

Muuttuja	N	KA	KH	Min.	Max.
Spielbergerin ym. kilp.ahd.	29	35.41	9.21	20.00	57.00
Liukkosen kilp. mieliala	29	31.52	6.69	20.00	50.00
Janamittauksen kilp.ahd.	29	48.24	22.03	1.00	91.00

Harjoitusahdistuneisuus janamittauksella mitattuna osoitti urheilijoiden alhaisen harjoitustilanneahdistuneisuuden (taulukko 21). Harjoitusahdistuneisuus oli normaalisti ( $p = .409$ ), mutta epätasaisesti ( $p = .000$ ) jakautunut. Kilpailuahdistuneisuuden mittauksesta poiketen urheilijat antoivat tässä vain pieniä arvoja kokemalleen harjoitusahdistuneisuudelle. Janamittauksen maksimi-arvo (100) ei ollut lähelläkään edes suurimman koetun harjoitusahdistuneisuuden (43) omaavan urheilijan antamaa vastausta. Tämän lisäksi harjoitusahdistuneisuuden keskiarvo oli suhteellisen alhainen (ks. taulukko 21). Urheilijoiden yleisesti alhaisen harjoitusahdistuneisuuden osoittaa erään muutoin helposti ahdistuvan hiihtäjän lausuma: "Ei siellä niinkään jännitä, paremminkin jännitykset siellä häviää". Tai toisen hiihtäjän sanoin: "Ei jännitä, ei paineita, kun saa yksin mennä. Voi lähteä pois, jos ei kulje".

T-testi ( $p = .019$ ) paljasti kuitenkin yhdistetyn lajiryhmän tilastollisesti melkein merkitsevästi suuremman harjoitusahdistuneisuuden hiihtäjiin verrattuna. Useiden yhdistetyn edustajien suurimpana huolenaiheena harjoitustilanteita mietittäessä olivat haastattelun perusteella mäkiosuuteen liittyvät tekijät, kuten huonot olosuhteet mäessä, esim. kova tuuli tai uusien muutoksien (uudet liikkeet, uusi mäki) mukanaolo. Eräs yhdistetyn lajiedustaja kertoi, kun häneltä kysyttiin, mitä hän jännittää eniten harjoituksissa: "Mäki. Ei muuten jännitä, ellei sitten ole tosi vaikeat olosuhteet. Suuret muutokset jännittää. Harjoituksissa yleensä kokeillaan kaikkea uutta".

TAULUKKO 21. Urheilijoiden (N= 29) harjoitustilanteessa kokeman ahdistuneisuuden keskiarvot, keskihajonnat, minimi ja maksimit

Muuttuja	N	KA	KH	Min.	Max.
Janamittauksen harj.ahd.	29	16.31	12.58	1.00	43.00

### 9.3.2. Vanhempien läsnäolon vaikutus urheilijoiden kilpailu- ja harjoitusahdistuneisuuteen

Vanhempien läsnäolon vaikutukset urheilijoiden kokemaan ahdistuneisuuteen kilpailutilanteissa olivat suhteellisen vähäiset. Jakauma ei ollut normaalisti ( $p = .008$ ) eikä tasaisesti jakautunut ( $p = .000$ ). Vanhempien läsnäolon kilpailuissa aiheuttaman vähäisen ahdistuneisuuden tason osoittaa mm. alhainen keskiarvo (taulukko 22). Tätä havainnollistaa eräs yhdistetyn urheilija, jota vanhempien läsnäolo kilpailuissa ei häirinnyt laisinkaan. Kysyttäessä häneltä, mikä vanhempien läsnäolossa häiritsee häntä kilpailutilanteessa, kyseinen urheilija vastasi: "Ei mikään, enemmänkin toimii vain kannustavana". Samaan kysymykseen vanhempiansa läsnäolosta kilpailuissa häiriintymättömät hiihtäjät vastasivat: "No, nehän on vaan kannustamassa siellä ja antamassa väliaikaa, että sehän on vaan niinku hyväksi" ja "Ei siinä kyllä häiritse mikään, että päinvastoin". Kilpailutilanteeseen täydellisesti keskittyneen urheilijan olemusta kuvaa mielestäni hyvin erään hiihtäjän vastaus em. kysymykseen: "Ei siinä oikeen mittään häiritsevää. Silloin muut katoaa siitä ympäriltä. Silloin ei kuule eikä nää". Eräs hiihtäjä puolestaan vastasi seuraavasti: "Kun isä on valmentaja, ei häiritse".

Ne urheilijat, joita vanhempien läsnäolo kilpailuissa häiritsti kuitenkin jossain määrin, selittivät häiriytymisen syyksi lähinnä halun näyttää vanhemmilleen (josta seurauksena oli helposti liikayrittäminen) sekä vanhempiansa 'hössötyksen'/'vouhotuksen', 'hääräämisen' ja liikahuolehtimisen (erityisesti äitien). Näin asian totesi yhdistetyn urheilija, jota vanhempien läsnäolo kilpailussa häiritsti jonkin verran: "Kun tottunut omiin kuvioihin, niin siihen tullaan 'hössään', niin kuin äiti esimerkiksi".



Vanhempien kilpailuissa läsnäolon tavoin, vanhempien läsnäolon harjoitustilanteessa aiheuttama ahdistuneisuus ei ollut normaalisti jakautunutta ( $p = .0374$ ). Jakautuminen oli niin ikään epätasaista ( $p = .000$ ). Keskiarvojen avulla tarkasteltuna voidaan kuitenkin todeta, että vanhempien läsnäololla on hiukan enemmän vaikutusta harjoitustilanteen ahdistuneisuuteen kuin kilpailutilanteen ahdistuneisuuteen (taulukko 22). Näin tämän ilmaisivat yhdistetyn edustaja ja hiihtäjä, joita vanhempien läsnäolo kilpailuissa ei häirinnyt lainkaan mutta harjoitustilanteessa jonkin verran: "Ei välttämättä ehkä tee kuitenkaan niinku se pitäis tehdä se harjoitus ... voi tulla esim. joitain huomautuksia - se harmittaa, tai sit voi ruveta jutskaa ihan eri asioista ... jää lenkki kesken, kun ne tulee siihen ladun varteen" ja "Ei pysty harjoitusta tekee kunnolla, jos ei saa olla yksin ... kova harjoittelee". Myös yhdeksi syyksi, miksi vanhempien läsnäolo harjoituksissa häiritsee, urheilijat mainitsivat lajista juurikaan mitään tietämättömien vanhempien halun puuttua heidän harjoitteluunsa, mitä urheilijat eivät katsoneet rakentavaksi vaihtoehdoksi. Näin sanoi mm. eräs yhdistetyn urheilija, joka koki vanhempiensa läsnäolon harjoituksissa kilpailutilanteita häiritsevämmäksi; "Ku, ne silleen ei tiedä niin paljon tästä lajista, ja jos sieltä tulee joitain ohjeita tai kommentteja, niin vähän ottaa päähän". Samoin ajatteli myös vanhempiensa läsnäolosta harjoituksissa enemmän häiriintyvä hiihtäjä: "Saattaa tulla kommentteja, että jotakin pitäis enemmän. Kilpailuissa ei puutu suoritukseen enemmän". Tai toinen yhdistetyn edustaja: "Tulee sanoo siihen väliin jotain ... hermostuu. Vanhempien ei tarvii tulla valmentaa!". Tätä mieltä oli myös eräs hiihtäjä, joka koki vanhempiensa läsnäolon harjoituksissa kilpailuja häiritsevämmäksi: "En tiedä, kuitenkin jotenkin vähän mielekkäämpi on tehdä harjoitukset yksin, mutta ei se silleen hirveesti häiritse ... mieluummin kilpailussa mukana". Vanhempien läsnäolon harjoituksissa aiheuttama ahdistuneisuus koettiin kuitenkin valtaosin vähäiseksi. Arvon 1.00= ei häiritse lainkaan, valitsi 13 urheilijaa; arvon 2.00 urheilijoista 10; arvon 3.00 urheilijoista 4 ja arvon 4.00 vain kaksi urheilijaa. Kukaan otannan urheilijoista ei vastannut tähän kysymykseen maksimi-arvolla, mikä oli 5.00= häiritsee huomattavasti.

TAULUKKO 22. Vanhempien läsnäolon vaikutukset urheilijoiden kilpailu- ja harjoitustilanteen ahdistuneisuuteen (keskiarvot, keskihajonnat, minimi ja maksimit)

Muuttuja	N	KA	KH	Min.	Max.
Vanhempien läsnä- olo kilpailuissa	(29)	1.69	.85	1.00	4.00
Vanhempien läsnä- olo harjoituksissa	(29)	1.83	.93	1.00	4.00

Vanhempien läsnäolon kilpailuissa aiheuttama ahdistuneisuuden tuntemus oli pääsääntöisesti positiivisessa yhteydessä urheilijan kokemaan kilpailuahdistuneisuuteen (taulukko 23).

Samanlainen yhteys oli nähtävissä vanhempien läsnäolon harjoituksissa aiheuttaman ahdistuneisuuden ja urheilijan harjoitusahdistuneisuuden yhteyttä tarkasteltaessa (taulukko 23).

TAULUKKO 23. Vanhempien läsnäolon aiheuttaman ahdistuneisuuden yhteydet urheilijan kokemaan kilpailuahdistuneisuuteen ja harjoitusahdistuneisuuteen

Muuttujat	Kaikki (N= 29)	Hiihto (n= 15)	Yhd. (n= 14)
Vanh.kilp. + STAI	.15	.12	-.01
Vanh.kilp. + kilp.mieliala	.01	-.17	.14
Vanh.kilp. + janamittaus	.53**	.54*	.53
Vanh.harj. + janamittaus	.29	.36	.31
Vanh.kilp. + ero	.52**	.48	.53*

p< .05\*      p< .01\*\*

Selitykset: vanh.kilp.= vanhempien läsnäolo kilpailuissa, vanh.harj. = vanhempien läsnäolo harjoituksissa, kilp.mieliala= Liukkosen testillä mitattu kilpailuahdistus

Tukea vanhempien läsnäolon kilpailuissa aiheuttaman ahdistuneisuuden ja urheilijan kilpailuahdistuneisuuden positiiviselle yhteydelle antoi vielä se, että vanhempien läsnäolon kilpailuissa aiheuttaman ahdistuneisuuden havaittiin olevan kohtalaisessa positiivisessa yhteydessä eroon urheilijan kilpailuahdistuneisuuden ja harjoitusahdistuneisuuden välillä. Yhteys kaikkien urheilijoiden (N= 29) osalta oli jopa tilastollisesti merkitsevän positiivinen ( $r = .52$ ), (taulukko 23).

### 9.3.3. Piirreahdistuneisuus

Urheilijoiden (N= 29) piirreahdistuneisuuden eli yleisen ahdistuneisuuden taso Spielbergerin ym. (1970) STAIlla mitattuna oli teoreettisiin minimi- ja maksimiarvoihin verraten melko alhainen (taulukko 24). Havaintoa jakautumisen epätasaisuudesta tukee myös piirreahdistuneisuuden muuttujalle suoritettu Kolmogorov-Smirnovin testi ( $p = .000$ ), joka yhdessä piirreahdistuneisuustestin osioiden keskiarvojen ja frekvenssijakaumien kanssa osoittaa urheilijoiden piirreahdistuneisuuden vähäiseksi. Otannan piirreahdistuneisuus oli kuitenkin normaalisti jakautunut ( $p = .843$ ).

Tätä kvantitatiivista tulosta tukee myös kvalitatiivinen tietoaimes, eli haastattelukysymykseen 'Kuvaile itseäsi yleisesti/yleensä ihmisenä' urheilijoiden antamat vastaukset, joissa toistuikin usein itsensä kuvailu nimenomaan sanalla: rauhallinen. Itseasiassa jopa 11 urheilijaa 29:stä kuvaili itseään rauhalliseksi. Muihin samantyyliisiin luonteenpiirteisiin viittasivat mm. itsensä kuvailu rennoksi, tasaiseksi, hiljaiseksi, reiluksi, ymmärtäväiseksi, muut huomioonottavaksi, toisten kanssa toimeentulevaksi, lempeäksi, iloiseksi sekä huumorintajuiseksi.

TAULUKKO 24. Urheilijoiden (N= 29) yleisen ahdistuneisuuden keskiarvot, keskihajonnat, minimi ja maksimit

Muuttuja	N	KA	KH	Min.	Max.
Yleinen ahdistuneisuus	29	32.69	5.03	25.00	45.00

### 9.3.4. Tilanneahdistuneisuuden yhteys piirreahdistuneisuuteen

Kilpailuahdistuneisuus oli positiivisessa yhteydessä yleisen ahdistuneisuuden kokemiseen (taulukko 25). Myös eron (kilpailuahdistuneisuus - harjoitusahdistuneisuus) kautta voitiin välillisesti todeta kilpailuahdistuneisuuden olevan tilastollisesti merkitsevässä positiivisessa vuorovaikutuksessa yleisen ahdistuneisuuden kokemiseen (taulukko 25).

TAULUKKO 25. Kilpailuahdistuneisuuden ja harjoitusahdistuneisuuden yhteydet piirreahdistuneisuuteen

Muuttujat	Kaikki (N= 29)	Hiihto (n= 15)	Yhd. (n= 14)
STAI: kilp.ahd.+ piirreahd.	.34	.20	.42
Liukkosen kilp.mieliala + piirreahd.	.19	.25	.15
Janamittauksen kilp.ahd. + piirreahd.	.40*	.41	.32
Ero (kilp.ahd. - harj.ahd.) + piirreahd.	.51**	.26	.67**
Janamittauksen harj.ahd. + piirreahd.	-.08	.45	-.70**

p< .05\*

p< .01\*\*

Harjoitusahdistuneisuus oli kohtalaisessa positiivisessa ( $r = .45$ ) yhteydessä yleiseen ahdistuneisuuteen vain hiihtäjien ( $n = 15$ ) otannassa. Yhdistetyn lajiryhmällä ( $n = 14$ ) ja koko porukalla ( $N = 29$ ) harjoitusahdistuneisuuden ja piirreahdistuneisuuden välinen yhteys oli negatiivinen, yhdistetyn ryhmällä jopa tilastollisesti merkitsevä ( $r = -.70$ , taulukko 25).

Yleisesti myös vanhempien läsnäolon kilpailuissa ja harjoituksissa aiheuttaman ahdistuneisuuden todettiin olevan alhaisessa ja kohtalaisessa positiivisessa yhteydessä

urheilijan yleiseen piirreahdistuneisuuteen. Vain hiihtäjien ryhmässä ilmeni myös alhaista negatiivista yhteyttä vanhempien läsnäolon harjoituksissa aiheuttaman ahdistuneisuuden ja urheilijan yleisen piirreahdistuneisuuden välillä (taulukko 26).

TAULUKKO 26. Vanhempien läsnäolon kilpailuissa ja harjoituksissa aiheuttaman ahdistuneisuuden yhteys yleiseen piirreahdistuneisuuteen

Muuttujat	Kaikki (N= 29)	Hiihto (n= 15)	Yhdistetty (n= 14)
Vanhempien läsnäolo kilpailussa + piirreahdistus	.35	.51	.21
Vanhempien läsnäolo harjoituksissa + piirreahdistus	- .05	- .18	.11

## 9.4. Muuttujien väliset yhteydet

### 9.4.1. Tavoitesuuntautuneisuuden yhteys itsearvostukseen

Tavoitesuuntautuneisuuden ja itsearvostuksen välinen yhteys oli kaikilla positiivinen (taulukko 27). Koko otannalla ja yhdistetyn harrastajilla yhteys oli tilastollisesti ei-merkittävällä tasolla niin tehtävä- kuin myös kilpailusuuntautuneisuuden osalta. Hiihtäjillä kilpailusuuntautuneisuuden ja itsearvostuksen välinen yhteys oli kuitenkin tilastollisesti melkein merkitsevä ( $r = .62$ ).

TAULUKKO 27. Tavoitesuuntautuneisuuden ja itsearvostuksen välinen yhteys kaikilla (N= 29) urheilijoilla, yhdistetyn (n= 14) harrastajilla ja hiihtäjillä (n= 15)

Muuttujat	Kaikki (N= 29)	Hiihto (n= 15)	Yhdistetty (n= 14)
Tehtäväsuunt.+ Itsearv.	.09	.14	.45
Kilpailusuunt. + Itsearv.	.33	.62*	.12

p< .05\*

#### 9.4.2. Tavoitesuuntautuneisuuden yhteys ahdistuneisuuteen

Urheilijoiden tavoitesuuntautuneisuuden ja Spielbergerin ym. että Liukkosen testeillä mitatun kilpailuahdistuneisuuden väliset yhteydet olivat alhaiset. Janamittauksella mitattuna yhteydet olivat myös tilastollisesti ei-merkitseviä kaikkien muiden paitsi yhdistetyn otannassa, jonka tehtäväsuuntautuneisuuden ja kilpailuahdistuneisuuden välinen yhteys oli negatiivinen ja tilastollisesti melkein merkitsevä ( $r = -.57$ , taulukko 28). Janamittauksella mitattu kilpailuahdistuneisuus näytti myös olevan alhaisessa positiivisessa yhteydessä ( $r = .26$ ) koko otannan kilpailusuuntautuneisuuteen, ja hiihtäjillä tämä yhteys oli kohtalaisen positiivinen ( $r = .45$ , taulukko 28). Yhdistetyn osalta ilmeni kuitenkin päinvastainen tulos kilpailusuuntautuneisuuden ja kilpailuahdistuneisuuden välillä ( $r = -.31$ , taulukko 28).

Harjoitusahdistuneisuuteen tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus puolestaan korreloivat koko otannassa alhaisen positiivisesti (tehtäväsuuntautuneisuus,  $r = .10$  ja kilpailusuuntautuneisuus,  $r = .14$ ).

TAULUKKO 28. Tavoitesuuntautuneisuuden ja tilanneahdistuneisuuden väliset yhteydet koko urheilijaporukalla (N= 29), hiihtäjillä (n= 15) ja yhdistetyn (n= 14) harrastajilla

Muuttujat	Kaikki urheilijat (N= 29)	Hiihto (n= 15)	Yhdistetty (n= 14)
Teht.suunt. + kilp.mieliala	-.06	.03	-.29
Kilp.suunt. + kilp.mieliala	-.15	-.28	.03
Teht.suunt. + STAI:n kilp.ahd.	.12	.30	-.31
Kilp.suunt. + STAI:n kilp.ahd.	-.01	-.11	.12
Teht.suunt. + janamit.kilp.ahd.	-.15	-.27	-.57*
Kilp.suunt. + janamit.kilp.ahd.	.26	.45	-.31
Teht.suunt. + janamit. harj.ahd.	.10	-.24	.25
Kilp.suunt. + janamit. harj.ahd.	.14	.10	.10

p< .05\*

Urheilijoiden tavoitesuuntautuneisuuden ja eron (kilpailuahdistuneisuus - harjoitusahdistuneisuus) väliset yhteydet olivat tehtäväsuuntautuneisuuden osalta kaikilla urheilijaryhmittymillä negatiiviset (yhdistetyn porukalla tilastollisesti melkein merkitsevän negatiivinen:  $r = -.61$ ), mikä osoittaa tehtäväsuuntautuneiden kohdalla sen, että ahdistuneisuus kilpailutilanteissa ei juurikaan nouse harjoitustilanneahdistuneisuutta suuremmaksi. Kilpailusuuntautuneisuuden osalta yhteys oli positiivinen hiihtäjillä ja kaikilla urheilijoilla, mikä puolestaan välillisesti kertoo, että kilpailuahdistuneisuus on heillä harjoitusahdistuneisuutta suurempi. Yhdistetyn lajiryhmällä yhteys oli kuitenkin tämänkin suhteen negatiivinen (taulukko 29).

TAULUKKO 29. Tavoitesuuntautuneisuuden ja eron (kilpailuahdistuneisuus - harjoitusahdistuneisuus) yhteydet

Muuttujat	Kaikki (N= 29)	Hiihto (n= 15)	Yhdistetty (n= 14)
Teht. suunt. + ero	-.23	-.20	-.61*
Kilp. suunt. + ero	.20	.51	-.31

p< .05\*

Urheilijoiden tavoitesuuntautuneisuuden ja yleisen ahdistuneisuuden väliset yhteydet olivat alhaisen tai kohtalaisen negatiivisia, mikä osoittaa sekä tehtäväsuuntautuneiden kuin myös kilpailusuuntautuneiden alhaisen yleisen ahdistuneisuuden tason (taulukko 30). Vastatessaan haastattelukysymykseen, 'Minkälainen on mielestäsi hyvä kilpailija?', useat urheilijat osoittivat alhaista yleistä ahdistuneisuuden tasoa korostaessaan ns. 'hyvähermoisuutta'/'lujahermoisuutta'. Kuten esim. eräät yhdistetyn urheilijat ilmaisivat saman asian: "Hyvät hermot pitää olla" ja "Hyvä kilpailija hallitsee hermonsensa ja pystyy kontrolloimaan itteään, ja tuntee ne omat rajat". Oivallinen vastaus em. kysymykseen tuli mielestäni eräältä hiihtäjältä, jonka mielestä hyvällä kilpailijalla on "hyvät hermot, että kestää ennakkopaineet. Päästä kiinni - sydämestä samoin".

TAULUKKO 30. Tavoitesuuntautuneisuuden yhteydet yleisen ahdistuneisuuden kokemiseen koko urheilijaporukalla (N= 29), hiihtäjillä (n= 15) ja yhdistetyn (n= 14) harrastajilla

Muuttujat	Kaikki	Hiihto	Yhd.
			(jatkuu)



TAULUKKO 30. (jatkuu)

	(N= 29)	(n= 15)	(n= 14)
Teht.suunt. + piirreahdistuneisuus	-.20	-.30	-.42
Kilp.suunt. + piirreahdistuneisuus	-.17	-.37	-.04

Tehtäväsuuntautuneisuuden ja vanhempien läsnäolon kilpailuissa ja harjoitustilanteissa aiheuttaman ahdistuneisuuden todettiin olevan alhaisessa ja kohtalaisessa negatiivisessa vuorovaikutuksessa toisiinsa. Tämä siis osoittaa sen, että mitä enemmän urheilija on tehtäväsuuntautunut, sitä vähemmän hän kokee vanhempiensa läsnäolon ahdistuneisuutta tuottavana (taulukko 31).

Kilpailusuuntautuneisuus oli sen sijaan lähinnä alhaisessa positiivisessa vuorovaikutuksessa vanhempien läsnäolon aiheuttamaan ahdistuneisuuteen, mikä osoittaa kilpailullisesti suuntautuneiden kokevan vanhempiensa läsnäolon ahdistusta tuottavana (taulukko 31).

TAULUKKO 31. Tavoitesuuntautuneisuuden yhteydet vanhempien läsnäolon aiheuttamaan ahdistuneisuuteen kilpailuissa ja harjoituksissa

Muuttujat	Kaikki (N= 29)	Hiihto (n= 15)	Yhd. (n= 14)
Tehtäväsuunt. + vanh.kilp.	-.20	-.31	-.36
Tehtäväsuunt. + vanh.harj.	-.33	-.35	-.32
Kilpailusuunt. + vanh.kilp.	.02	.06	-.10
Kilpailusuunt. + vanh.harj.	.16	.20	.10

Selitykset: vanh.kilp.= vanhempien läsnäolo kilpailuissa  
 vanh. harj.= vanhempien läsnäolo harjoituksissa

### 9.4.3. Itsearvostuksen yhteys ahdistuneisuuteen

Itsearvostuksen ja kilpailuahdistuneisuuden väliset yhteydet olivat kaikilla urheilijoilla tilastollisesti ei-merkitseviä, pääosin negatiivisia (taulukko 32), mikä suuntaa antavasti osoittanee korkean itsearvostuksen yhteyden alhaiseen kilpailuahdistuneisuuteen, mutta koska yhteydet tutkimuksessani olivat niin alhaisia, täytyy tämä päätelmä tehdä varoen. Janamittauksella mitatun kilpailuahdistuneisuuden yhteys hiihtäjien itsearvostukseen oli kuitenkin alhaisen positiivinen ( $r = .22$ ), mikä siis antaa päinvastaisen tuloksen kuin Spielbergerin ym. ja Liukkosen testeillä mitattu kilpailuahdistuneisuus itsearvostukseen verrattuna. Yhdistetyn ryhmällä janamittauksen ja Spielbergerin ym. testillä mitatun kilpailuahdistuneisuuden yhteys itsearvostukseen oli kuitenkin täysin sama.

TAULUKKO 32. Itsearvostuksen yhteys ahdistuneisuuteen

Muuttujat	Kaikki (N= 29)	Hiihto (n= 15)	Yhdistetty (n= 14)
Itsearv. + kilp.mieliala	-.08	-.26	.08
Itsearv. + STAI:n kilp.ahd.	-.16	-.09	-.17
Itsearv. + janamit.kilp.ahd.	-.08	.22	-.17
Itsearv. + harjoitusahdistuneisuus	.17	-.16	.82***
Itsearv. + piirreahdistuneisuus	-.71***	-.44	-.86***

p< .001\*\*\*

Itsearvostuksen ja harjoitusahdistuneisuuden väliset yhteydet olivat koko urheilijaporukalla ja hiihtäjillä tilastollisesti ei-merkitsevät (taulukko 32). Yhdistetyn lajiryhmällä itsearvostuksen ja harjoitusahdistuneisuuden välinen yhteys oli puolestaan tilastollisesti erittäin merkitsevän positiivinen ( $r = .82$ ).

Itsearvostuksen yhteys yleiseen ahdistuneisuuteen oli kaikilla urheilijaryhmittymillä negatiivinen ja korkea. Yhdistetyn lajiryhmällä ( $r = -.86$ ) ja kaikilla urheilijoilla ( $r = -.71$ ), yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Hiihtäjillä ( $r = -.44$ ), yhteys oli puolestaan kohtalainen. Tulokset osoittavat sen, että mitä korkeampi itsearvostus, sitä alhaisempaa on koettu yleinen ahdistuneisuus (taulukko 32). Myös T-testi ( $p = .013$ ) paljasti tilastollisesti melkein merkitsevän eron osoittaessaan, että alhaisen itsearvostuksen omaavien taipumus kokea piirreahdistuneisuutta oli tilastollisesti melkein merkitsevästi suurempi kuin korkean itsearvostuksen omaavilla.

#### 9.4.4. Iän, harjoitusiän ja kilpailuiän vaikutukset eri muuttujiin

Iän yhteys tehtäväsuuntautuneisuuteen oli kaikilla urheiluryhmittymillä alhaisen positiivinen, mikä osoittaa iän myötä tehtäväsuuntautuneisuuden lisääntyvän. Kilpailusuuntautuneisuuden ikä oli puolestaan negatiivisessa yhteydessä hiihtäjillä ja kaikilla urheilijoilla, mikä osoittaa iän myötä kilpailusuuntautuneisuuden vähenevän. Yhdistetyn lajiryhmässä tämä yhteys oli lähes olematon (taulukko 33).

TAULUKKO 33. Iän yhteys tavoitesuuntautuneisuuteen

Muuttujat	Kaikki (N= 29)	Hiihto (n= 15)	Yhd. (n= 14)
Ikä + Tehtäväsuunt.	.10	.15	.25
Ikä + Kilpailusuunt.	-.17	-.49	.06

Harjoitusiän (eli harjoitusvuosien määrän) yhteys tehtäväsuuntautuneisuuteen oli kaikkien urheilijoiden, niin hiihtäjien kuin myös yhdistetyn harrastajien, osalta alhaisen

positiivinen, eli mitä enemmän yksilöllä oli harjoitusvuosia takanaan, sitä tehtäväsuuntautuneempi hän oli (taulukko 34).

Kilpailusuuntautuneisuuden ja harjoitusiän välinen yhteys oli hiihtäjillä ja kaikilla urheilijoilla alhaisen negatiivinen; mitä enemmän urheilijoilla oli harjoitusvuosia takanaan, sitä vähäisempää oli kilpailusuuntautuneisuus. Yhdistetyn ryhmässä tämä yhteys oli lähes olematon (taulukko 34).

Kilpailuiän (eli kilpailuvuosien määrän) yhteys tavoitesuuntautuneisuuteen oli tehtäväsuuntautuneisuuden osalta positiivinen, mutta ei tilastollisesti kuitenkaan merkitsevä kaikilla urheiluryhmittymillä. Eli mitä enemmän on kilpailuvuosia, sitä tehtäväsuuntautuneempi urheilija on (taulukko 34). Kilpailusuuntautuneisuuden ja kilpailuiän välinen yhteys oli kohtalaisen positiivinen yhdistetyn lajiryhmällä; mitä pidempään on kilpaillut, sitä kilpailusuuntautuneempi on. Hiihtäjillä ja kaikilla urheilijoilla yhteys oli puolestaan kohtalaisen negatiivinen, mikä osoittaa päinvastaisen yhteyden edelliseen, eli mitä pidempään on kilpaillut, sitä vähemmän on kilpailullisesti suuntautunut (taulukko 34).

TAULUKKO 34. Kilpailuiän sekä harjoitusiän ja tavoitesuuntautuneisuuden väliset yhteydet

Muuttujat	Kaikki (N= 29)	Hiihto (n= 15)	Yhd. (n= 14)
Kilpailuikä + Tehtäväsuunt.	.09	.15	.41
Kilpailuikä + Kilpailusuunt.	-.31	-.49	.36
Harjoitusikä + Tehtäväsuunt.	.05	.10	.32
Harjoitusikä + Kilpailusuunt.	-.18	-.26	.06

Iän yhteys itsearvostukseen oli yhdistetyn edustajien ( $r = .39$ ) ja kaikkien urheilijoiden ( $r = .16$ ) osalta positiivinen (ei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä), mikä

viittaa itsearvostuksen lisääntyvän iän myötä. Hiihtäjien iän ja itsearvostuksen välinen yhteys ( $r = -.44$ ) oli puolestaan kohtalaisen negatiivinen.

Iän yhteys kilpailuahdistuneisuuteen oli pääosin alhaisen negatiivinen kaikilla urheilijoilla ( $r$ :n sijoittuessa välille  $-.02$  ja  $-.28$ ) ja yhdistetyn edustajilla ( $r$  välillä  $-.14$  ja  $-.28$ ), eli iän lisääntyessä kilpailuahdistuneisuus vähenee. Ainoastaan hiihtäjien ryhmässä ilmeni kohtalaisen negatiivisen yhteyden ( $r = -.31$ ) lisäksi myös alhaista positiivista yhteyttä ( $r = .07$  ja  $r = .24$ ) iän ja kilpailuahdistuneisuuden välillä, mikä viittaisi päinvastoin kilpailuahdistuneisuuden lisääntyvän vanhetessa. Koko otannassa iällä ei kuitenkaan ollut yhteyttä urheilijan kokemaan harjoitusahdistuneisuuteen ( $r = -.02$ ).

Iän yhteys piirreahdistuneisuuteen oli alhainen, tilastollisesti ei-merkittävä. Yhteys iän ja piirreahdistuneisuuden välillä oli negatiivinen yhdistetyn lajiryhmällä ( $r = -.33$ ) ja kaikilla urheilijoilla ( $r = -.24$ ), mikä osoittaa piirreahdistuneisuuden vähenevän iän myötä. Vain hiihtäjien ryhmässä yhteys oli lähes olemattoman positiivinen ( $r = .03$ ).

Vanhempien läsnäolon vaikutukset urheilijoiden kokemaan kilpailu- ja harjoitusahdistuneisuuteen ( $r = -.24$ ) vähenevät urheilijoiden iän karttuessa. Vaikkakaan yhteydet eivät olleet tilastollisesti merkittäviä, niitä voidaan kuitenkin pitää suuntaa-antavina näin pienen otannan ( $N = 29$ ) osalta. Hiihtäjillä iän yhteys vanhempien läsnäolon tuottamaan ahdistuneisuuteen kilpailuissa oli jopa kohtalaisen negatiivinen ( $r = -.51$ ). Syynä tälle on todennäköisesti se, että urheilijat ovat vuosien myötä tottuneet vanhempiensa läsnäoloon omassa urheilutoiminnassaan. Tämän lisäksi todettiin myös ahdistuneisuuden yleisesti vähenevän iän karttuessa.

## 9.5. Tutkimuksen keskeisten tulosten yhteenvedo

Päämuuttujien tuloksia tarkasteltaessa voidaan todeta tutkittavat äärimmäisen tehtäväsuuntautuneiksi. Myös heidän kilpailusuuntautuneisuutensa oli korkea. Itsearvostus tutkittavilla oli yleisesti korkea ja ahdistuneisuuden taso niin tilanne- kuin piirreahdistuneisuudenkin osalta alhainen. Myös vanhempien läsnäolon aiheuttama ahdistuneisuus harjoitus- ja kilpailutilanteissa koettiin vähäiseksi. Tässä yhteydessä voitiin kuitenkin todeta vanhempien läsnäolon harjoituksissa aiheuttavan hieman enemmän ahdistuneisuuden tuntemuksia kuin kilpailutilanteissa.

Päämuuttujien välisistä yhteyksistä (ks. liite 16) havaitaan itsearvostuksen positiivinen yhteys niin tehtäväsuuntautuneisuuteen kuin myös kilpailusuuntautuneisuuteen. Yllättäen voidaan todeta itsearvostuksen ja kilpailusuuntautuneisuuden välisen yhteyden olevan kohtalainen ( $r = .33$ ), kun taas tehtäväsuuntautuneisuuden itsearvostus oli alhaisessa positiivisessa yhteydessä ( $r = .09$ ). Ahdistuneisuuteen itsearvostus oli lähinnä alhaisessa negatiivisessa yhteydessä. Piirreahdistuneisuuden ja itsearvostuksen välillä oli kuitenkin tilastollisesti erittäin merkitsevä negatiivinen yhteys, mitä voidaankin pitää tämän tutkimuksen päätuloksena päämuuttujien välisten yhteyksien osalta.

Tavoitesuuntautuneisuuden vaikutukset tilanneahdistuneisuuden kokemiseen eivät olleet tilastollisesti merkitseviä tämän tutkimuksen otannalla. Tehtäväsuuntautuneisuuden kohdalla havaitaan tulosten ristiriitaisuutta. Liukkosen kilpailuahdistuneisuutta mittaavan testin ja janamittauksen antamat tulokset osoittavat tehtäväsuuntautuneisuuden ja kilpailuahdistuneisuuden välisen alhaisen negatiivisen yhteyden. Spielbergerin ym. testin osalta voidaan puolestaan todeta, että tehtäväsuuntautuneisuus lisää kilpailuahdistuneisuutta. Kilpailusuuntautuneisuuden vaikutukset koettuun kilpailuahdistuneisuuteen olivat myös ristiriitaisia. Liukkosen ja Spielbergerin ym. testien tulokset osoittivat kilpailusuuntautuneisuuden ja kilpailuahdistuneisuuden välisen alhaisen negatiivisen yhteyden. Janamittaus sen sijaan osoitti yhteyden alhaisen positiiviseksi ( $r = .26$ ). Harjoitusahdistuneisuuden ja tavoitesuuntautuneisuuden välillä oli alhainen positiivinen yhteys (tehtäväsuuntautuneisuus  $r = .10$  ja kilpailusuuntautuneisuus  $r = .14$ ). Ero kilpailuahdistuneisuuden ja harjoitusahdistuneisuuden välillä osoitti kuitenkin välillisesti tehtäväsuuntautuneiden alhaisemman kilpailuahdistuneisuuden ( $r = -.23$ ) kilpailusuuntautuneisiin verrattuna ( $r = .20$ ). Yleisen ahdistuneisuuden kokemisen ja tavoitesuuntautuneisuuden väliset yhteydet olivat alhaisen negatiivisia, mikä osoittaa urheilijoiden alhaisen yleisen ahdistuneisuuden tason, olipa kyseessä tehtäväsuuntautunut tai kilpailullisesti suuntautunut urheilija.

Kilpailuahdistuneisuuden todettiin korreloivan positiivisesti, jopa tilastollisesti melkein merkitsevästi, piirreahdistuneisuuden kanssa. Myös eron (kilpailuahdistuneisuus - harjoitusahdistuneisuus) kautta voitiin välillisesti todeta kilpailuahdistuneisuuden ja yleisen ahdistuneisuuden tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys.

Taustamuuttujien osalta havaittiin iän (ks. liite 16) alhainen positiivinen ( $r = .10$ ) yhteys tehtäväsuuntautuneisuuteen. Kilpailusuuntautuneisuus sen sijaan näytti laskevan ikääntyessä ( $r = -.17$ ). Harjoitusiän ja tehtäväsuuntautuneisuuden välinen yhteys oli lähes olematon ( $r = .05$ ). Kilpailusuuntautuneisuuden harjoitusikä sen sijaan vaikutti alhaisen negatiivisesti ( $r = -.18$ ). Kilpailuiän ja tehtäväsuuntautuneisuuden välinen yhteys ( $r = .09$ ) on verrattavissa harjoitusiän ja tehtäväsuuntautuneisuuden väliseen yhteyteen. Kilpailuiällä oli jo enemmän vaikutusta kilpailusuuntautuneisuuteen ( $r = -.31$ ). Itsearvostusta ikä lisäsi ( $r = .16$ ), kun taas ahdistuneisuutta tarkasteleviin muuttujiin ikä sen sijaan oli yleisesti alhaisessa negatiivisessa yhteydessä.

Laji taustamuuttujana sisältää samalla myös tiedot edustustasosta siten, että yhdistetyn urheilijoiden kansainvälisen edustustason voidaan todeta olevan hiihtäjien (lähinnä) valtakunnallista edustustasoa korkeamman. Lajin suhteen paljastui yhdistetyn urheilijoiden tehtäväsuuntautuneisuus tilastollisesti melkein merkitsevästi suuremmaksi kuin hiihtäjillä. Lajien välillä oli havaittavissa eroja myös tavoitesuuntautuneisuuden ja itsearvostuksen välillä. Yhdistetyn urheilijoiden tehtäväsuuntautuneisuus oli kohtalaisessa positiivisessa yhteydessä ( $r = .45$ ) urheilijan itsearvostukseen, kun taas hiihtäjillä samainen yhteys oli vain alhaisen positiivinen ( $r = .14$ ). Kilpailusuuntautuneisuus oli puolestaan alhaisessa positiivisessa yhteydessä ( $r = .12$ ) yhdistetyn urheilijoiden itsearvostukseen; hiihtäjillä em. yhteys oli tilastollisesti melkein merkitsevän positiivinen ( $r = .62$ ). Iän yhteys hiihtäjien itsearvostukseen oli kohtalaisen negatiivinen ( $r = -.44$ ). Yhdistetyllä yhteys oli puolestaan positiivinen ( $r = .39$ ).

T-testi osoitti hiihtäjien kokeman kilpailuahdistuneisuuden tilastollisesti melkein merkitsevästi alhaisemmaksi verrattaessa sitä yhdistetyn urheilijoiden kilpailuahdistuneisuuden tasoon. Myös harjoitusahdistuneisuus osoittautui yhdistetyn osalta tilastollisesti melkein merkitsevästi hiihtäjien kokemaa harjoitusahdistuneisuutta korkeammaksi. Liukkosen ja Spielbergerin ym. testeillä mitattuna hiihtäjien tehtäväsuuntautuneisuuden todettiin olevan alhaisessa positiivisessa yhteydessä urheilijoiden kokemaan kilpailuahdistuneisuuteen. Yhdistetyn urheilijoilla tämä yhteys oli päinvastoin alhaisen negatiivinen. Janamittauksella mitattuna kilpailuahdistuneisuuden havaittiin kuitenkin olevan negatiivisessa yhteydessä tehtäväsuuntautuneisuuteen niin hiihtäjien ( $r = -.27$ ) kuin myös yhdistetyn ( $r = -.57$ ) lajiryhmillä; yhdistetyn otannalla yhteys oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Kilpailuahdistuneisuus Liukkosen ja Spielbergerin ym. testeillä tarkasteltuna oli alhaisessa negatiivisessa vuorovaikutuksessa hiihtäjien kilpailusuuntautuneisuuteen.

Yhdistetyn otannassa samainen yhteys oli sen sijaan alhaisen positiivinen. Janamittauksella mitatun kilpailuahdistuneisuuden yhteydet urheilijoiden omaksumaan kilpailusuuntautuneisuuteen olivat puolestaan em. vastaisia osoittaen hiihtäjillä yhteyden kohtalaisen positiiviseksi ( $r = .45$ ) ja yhdistetyn urheilijoilla alhaisen negatiiviseksi ( $r = -.31$ ). Hiihtäjien omaksuma kilpailusuuntautuneisuus oli kohtalaisessa positiivisessa yhteydessä ( $r = .51$ ) eroon kilpailuahdistuneisuuden ja harjoitusahdistuneisuuden välillä. Yhdistetyn urheilijoilla vastaava yhteys oli puolestaan alhaisen negatiivinen ( $r = -.31$ ). Hiihtäjillä harjoitusahdistuneisuuden ja itsearvostuksen välillä todettiin alhainen negatiivinen yhteys ( $r = -.16$ ), kun taas yhdistetyn lajiryhmässä yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevän positiivinen ( $r = .82$ ). Yhdistetyn lajiryhmällä urheilijoiden kokeman harjoitusahdistuneisuuden ja piirreahdistuneisuuden välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä negatiivinen yhteys ( $r = -.70$ ); hiihtäjillä samainen yhteys oli päinvastoin kohtalaisen positiivinen ( $r = .45$ ).

Vanhempien läsnäolon aiheuttama tilanneahdistuneisuus ja tehtäväsuuntautuneisuus korreloivat negatiivisesti ( $r = -.20$  ja  $-.33$ ), kun taas kilpailusuuntautuneisuus korreloi vanhempien läsnäolon aiheuttamaan tilanneahdistuneisuuteen positiivisesti ( $r = .02$  ja  $.16$ ). Vanhempien läsnäolon kilpailuissa urheilijalle aiheuttama ahdistuneisuus korreloi positiivisesti (jopa tilastollisesti merkitsevästi) urheilijan kokeman kilpailuahdistuneisuuden kanssa. Samansuuntainen yhteys (kohtalaisen korrelaation kera) oli havaittavissa myös vanhempien läsnäolon harjoituksissa aiheuttaman ahdistuneisuuden ja urheilijan kokeman harjoitusahdistuneisuuden välillä. Urheilijan kokeman yleisen ahdistuneisuuden ja vanhempien läsnäolon kilpailuissa tuottaman ahdistuneisuuden välinen yhteys oli alhaisen positiivinen ( $r = .35$ ). Vanhempien läsnäolon harjoituksissa aiheuttaman ahdistuneisuuden vaikutus koettuun yleiseen ahdistuneisuuteen oli puolestaan lähes olemattoman negatiivinen ( $r = -.05$ ).

## **9.6. Valikoituja tapauskuvauksia**

### **9.6.1. 'Huippusuoriutujan' tapauskuvaus**

"Halu harjoitella ja kilpailla ja menestyä".



(Huippusuoriutujan kiteytys omista vahvimista puolistaan urheilijana)

Ns. 'huippusuoriutuja'-persoonallisuuden käsitteellä viitataan tässä yhteydessä lähinnä urheilijan menestystasoon. Huippusuoriutujina tarkastelen kahta urheilijaa, joista kummallakin on ollut loistava kansainvälinen menestys tutkimuksen suorittamisen jälkeenkin (MM/Olympiamitalit). Seuraavassa lähemmin heidän olemuksensa kuvailua testien ja haastattelun varjossa.

Odotetun mukaisesti molemmat huippusuoriutujat kuuluivat (T+K-) tavoiteorientaatioprofiiliin; molempien tehtäväsuuntautuneisuuden arvo oli 4.67 ja kilpailusuuntautuneisuuden arvot puolestaan hieman alhaisemmat 3.50 sekä 3.67. On kuitenkin muistettava, että kaikki urheilijat olivat yleisesti hyvin tavoitesuuntautuneita molempien tavoitesuuntautuneisuuksien osalta. Huippusuoriutujatapauskuvausten osalta voidaan kuitenkin korkeasta tehtäväsuuntautuneisuudesta. Varovaisuutta käyttäen voidaan teoreettisten oletusten valossa myös käsittää huippusuoriutujat parhaiten toimivia profiiliryhmittymiä edustaviksi; profiiliryhmiä, joissa korkea tehtäväsuuntautuneisuus yhdistyy joko korkeaan tai alhaiseen kilpailusuuntautuneisuuteen.

Tehtäväsuuntautuneisuuden korostuminen voidaan todeta myös toisen huippusuoriutujan vastauksessa hänen arvioidessaan, onko hän urheilussa pääsääntöisesti viihtymisen vai kilpailemisen ja voitontavoittelun vuoksi: "Ehkä se halu olla siinä urheilussa mukana, eikä se voitto aina oo siinä niin tärkeätä". Tätä kuvaa myös toisen huippusuorittajan ytimekäs vastaus kysymykseen 'Miksi urheilet?': "Pidän urheilusta" tai hänen arvio itsestään urheilijana: "Yrittää lähes kaikkensa". Huippusuoriutujat myös arvostivat tehtäväsisälteistä luonnettaan, mitä heidän mielteensäkin kuvaavat: "sitä, että pystyy käymään kilpailuja, ja vaikka joskus epäonnistuu, pystyy siitä jatkamaan ja unohtamaan sen" sekä "sitä, että jaksaa urheilla". Aktiiviseen kilpailemiseen toista huippusuoriutujaa 'ajaa' hänen omin sanoin: "No se, että siellä saa niinku testattua ne omat harjoittelut, että miten tuottaneet tulosta. Muut kilpakumppanit". Kysymykseen: 'Miksi kilpaillet?' samainen urheilija antoi vastaukseksi: "Ehkä siksi, että saa niinku itensä kanssa kilpailla joskus, ja saa semmoisia hetkiä, jolloin saa pistää kaiken peliin, ettei tarvii ajatella mitään muuta siinä kilpailutilanteessa".

Huippusuoriutujan Rorschachin tuloksia tarkasteltaessa kiinnitin suoritusmotivaation osalta huomion ennen kaikkea tutkittavan ns. kognitiivisen triadin informaation prosessoinnin osa-alueeseen. Erityisesti yksilön antama kokonaisvastausten (W) lukumäärä yleisesti ja kokonaisvastausten lukumäärän vertaaminen osa-vastauksiin (D ja Dd) osoittaa yksilön suoritusmotivaatiota/ambitionaalisuutta. Suuri kokonaisvastausten määrä osoittikin huippusuoriutujan korkeasti motivoituneeksi. Myös Zf:n korkea arvo antoi tukea edelliselle havainnolle. Tämän perusteella voidaankin todeta tämän huippusuoriutujayksilön olevan erittäin motivoitunut hänen ponnistellessaan huomattavasti prosessoinnissa. Em. johtopäätöstä tukee vielä osaltaan yksilön prosessoinnin laadun osoittautuminen monimuotoiseksi ja sofistikoituneeksi eli laadullisesti korkeatasoiseksi, mikä saattaa (ei kuitenkaan välttämättä) myös johtaa yksilön parempien sopeutumismallien omaksumiseen. Lisäksi myös prosessointi osoittautui tehokkaaksi ilmentyen yksilön investoiman energian ja ponnistelun ärsykevihjeiden tarkassa skannauksessa, jossa kaikki ärsykevihjeet tulevat hyvin huomioituiksi. Myös Lambdan alhaisuus saattaa olla osoitus tällaisesta äärimmäisestä ärsykkeeseen sitoutumisesta, mikä ei siis ole niin yleistä useimmille ihmisille. Voidaankin olettaa tällaisen äärimmäisen tilanteeseen keskittymisen olevan hyvin perustavanlaatuisia huippu-urheilijalle. On myös huomioitava, että yksilön 'ylisisällyttävä' (overincorporative) -tyyli (jota tukee mm. Lambdan alhaisuus ja Zd:n korkean arvo) saattaa usein olla ilmentymä pakkomielteenomaisuudesta. Huippusuoriutujan kohdalla tilanne ei kuitenkaan ollut näin.

Kognitiivisen triadin ideaation osa-alue kuitenkin viittaa yksilön ideaatiotoiminnan olevan todennäköisesti yleistä vähemmän johdonmukainen, mikä korostuu erityisesti ongelmanratkaisussa vaikeutena saavuttaa tehokkaita ratkaisuja ja lopullisia päätöksiä. Myös informaation prosessoinnissa näytti olevan epäjohdonmukaisuutta erityisesti ongelmanratkaisun ja päätöksenteon kohdalla (ks. edeltä). Lisäksi myöhempänä lähemmin tarkasteltava vuorovaikutuksen havainnoinnin osa-alue paljasti tutkittavan vuorovaikutustilanteissa passiiviseksi sekä päätöksenteossa vastuuta vältteleväksi. Joidenkin päätösten ja tekojen loppuun asti ajattelemisen näytti kontrollin kapasiteettia ja stressinsietokykyä tarkastelevan osa-alueen osalta olevan melko heikkoa, mistä saattaakin seurata yksilön impulsiivisuus niin ajattelussa, tunnetasolla kuin käytöksessäänkin. Hänen perusvoimanaan näytti olevan vihaisuus, mikä todennäköisesti jossain määrin ilmeneekin yksilön omaksuman passiivis-vihamielisen käyttäytymisen kautta.

Ideaation epäjohdonmukaisuus osoittautui myös lisääntyvän (vaikka se silti olisikin odotetun tasoista) tilannesidotun stressin vuoksi, jolloin yksilön huomiokyky ja keskittyminen saattavat myös alentua huomattavasti. Yksilön ajattelu osoittautui kuitenkin ikäistensä yleistä tasoa kypsemmäksi ja sofistikoituneemmaksi.

Huippusuoriutujilla oli myös hyvin korkea itsearvostus. Exnerin (1991) itsensä havainnoimisen ns. ryväs (cluster) antaa tietoa tutkittavan minäkuvasta (self-image) ja hänen itsearvostuksestaan (self-esteem). Exner (1991, 72) määrittelee tälle tutkimukselle olennaisen itsearvostuksen "kollektiivisten representaatioiden arvioksi, joka muodostuu arvioitaessa sitä ulkopuolisiin lähteisiin". Tällä Exner tarkoittaa henkilökohtaisen arvon arviointia suhteessa toisiin, yleensä merkittäviin muihin. "Se sisältää sekä erityisiä että yleisiä arviointeja ja sillä on todennäköisesti tekemistä suoritusobjektien asettamisessa" (Exner, 1991, 172). Edeltävään lauseeseen liittyen voidaan todeta Kainulaisen ja Polaksen (1990) pro gradu -tutkimuksessa Rosenbergin (1965) mittarilla mitatun itsearvostuksen ja Silvennoisen (1987) liikuntamotivaatiomittarilla mitatun suorituskorostuneisuuden välisen yhteyden olleen tilastollisesti erittäin merkitsevän.

Itsearvostusta tutkittaessa huomio kiinnittyi erityisesti Egocentricity-indeksiin, joka Exnerin (1991, 172) mukaan mittaa enemmän itsearvostusta kuin siihen yhteydessä olevaa minäkuvaa. Huippusuoriutuja osoittautui Egocentricity-indeksin perusteella olevan enemmän kiinnostunut itsestään kuin ihmiset yleensä. Lisäksi yksilön tuottamat heijastusvastaukset osoittivat yksilön minäkuvan ytimen vahvasti narsististyylliseksi, mikä sisältää oman henkilökohtaisen arvon kohonnutta yliarviointia. Voidaankin katsoa tutkittavan henkilön omaavan suotuisia arvioita itsestään suhteessa muihin ihmisiin. Rorschachissa itsensä havainnointia, vuorovaikutuksen havainnointia sekä affekteja tarkastelevat osa-alueet paljastivat tutkittavan vaikeudet syvien ja merkityksellisten ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitoon, mistä luonnollisena seurauksena on sosiaalinen rajoittuneisuus, jopa sosiaalinen eristäytyminen. Huippusuoriutuja oli kuitenkin halukas positiiviseen vuorovaikutukseen. Hän myös koki samanlaisen läheisyyden tarpeen ja kiinnostuksen muihin kuin useimmat ihmiset yleensä.

Positiivista oli tutkittavan minäkäsityksen ja itsearvostuksen osoittautuminen (Rorschachilla) kuitenkin todelliseen kokemukseen eikä yksilön mielikuvitukseen perustuvaksi. Vastatessaan kysymykseen, miten hyväksi haastateltava kokee itsensä, huippusuoriutujat kertoivat seuraavaa: "No, ehkä semmoinen aika hyvä, että pystyy urheilemaan ja haluaa urheilla täysitehoisesti" ja "Ihan hyvä. Pystyn parempaan kuin tähän asti". Viimeisen vastauksen lausunut urheilija sanoi myös heikoimmista

puolistaan urheilijana seuraavasti: "Pitäisi pyrkiä enemmän ammattimaisuuteen". Em. realistisuuden osoitti myös huippusuoriutujien MM- ja Olympiamitalit, jotka he saavuttivat tutkimuksen jälkeen. Olympiamitalin saavuttaminen merkitsi myös toisen huippu-urheilijan omien realististen tavoitteiden ja odotusten täyttymystä, sillä vastaukseksi kysyessäni haastattelussa hänen tavoitteistaan urheilija vastasi: "Jossain vaiheessa pyrkii ylittämään itsensä arvokilpailuissa henkisesti ja fyysisesti. Olympialaiset. Päästä mahdollisimman pitkälle". Iloinen yllätys tämä oli varmasti myös kyseisen urheilijan vanhemmille, joiden urheilija itse arvioi odottavan poikansa urheilururalta "kai menestystä, jossain määrin, ei ehkä mitään olympiavoittoa odota".

Rorschach paljasti narsistiluonteisen huippusuoriutujan omaavan myös negatiivista itsensä tarkkailua. Tämä paljastui niin itse-havainnointia kuin myös kontrollin kapasiteettia ja stressinsietokykyä tarkastelevien osa-alueiden osalta. Tutkittavalla ilmeni minäkäsitykseen liittyvä konflikti korkean itsearvostuksen ja negatiivisesti koettujen omien piirteidensä välillä. Hän myös suurella todennäköisyydellä projisoi muutamiin vastauksiin sekä narsistista luonnettaan (heijastusvastaukset) kuin myös itsensä tarkkailun negatiivisia piirteitä (kertomalla taljan revityistä reunoista ja päättömästä linnunpelättimestä). Mielenkiintoinen narsistisuuden projisointi oli mielestäni erityisesti tutkittavan VII-tauluun antama vastaus nro 14, jossa hän kertoo jäniksestä, joka katsoo itseään peilistä seisoen takajaloillaan, etukäpälet "eessä sillai ilmassa". Tässä tutkittava suurella todennäköisyydellä projisoi omaa narsismiaan, ja kenties myös omaa yhdistetyn lajiaan, jossa mäkihyppy on ko. urheilijalle vahvin osalaji - eikö siinä hyppääjä olekin tavallaan samassa asennossa kuin tutkittavan kuvailema jänis?

Kilpailuahdistuneisuuden (Spielbergerin ym. ja Liukkosen testeillä mitattuna) suhteen molemmat huippusuoriutijat omasivat (jälleen odotetun mukaisesti) keskimääräistä alhaisemman ahdistuneisuuden tason. Kilpailuissa häiritsevän ahdistuneisuuden vähäisyyden osoittaa myös heidän omat arvionsa itsestään kilpailijana: "Ihan hyvä. Pystyy suorittamaan sen kilpailun ihan täysitehoisesti" sekä "Hyvä. Kisoissa venyminen". Tätä tukee myös toisen huippusuoriutujan arvio itsestään urheilijana "oon aika rauhallinen siellä kilpailupaikalla ja hyvä keskittymään". Samansuuntaisesti toinen huippusuoriutuja arvioi vahvimaksi puolekseen yleisesti sen, että "Hyvä, kun kilpailuissa on rauhallinen". Janamittauksella suoritettu kilpailuahdistuneisuuden arviointi osoitti kuitenkin toisen huippusuoriutujan ahdistuneisuuden tason keskimääräistä korkeammaksi.

Rorschachissa ahdistuneisuuden tutkimisen huomio kiinnittyi erityisesti kontrollin kapasiteettia ja stressinsietokykyä sekä tilannestressiä kartoittaviin osa-alueisiin. Suurin mielenkiinto liittyi Adj D-arvon lisäksi EA-arvoon. Exner (1991, 161) arveleekin Adj D-arvon Rorschachin selvimmäksi yksittäiseksi indeksiksi tarkasteltaessa tutkittavan kykyä säilyttää kontrollinsa vaativissa stressitilanteissa, ja hän painottaakin täten em. indeksin tärkeyttä. Keskeiseksi tekijäksi kontrollin kapasiteettia ja stressinsietokykyä tarkastelevassa osa-alueessa hän mainitsee kuitenkin EA-arvon, mikä hänen mukaansa on kriittinen arvo kontrollin kapasiteetin ymmärtämisessä (Exner, 1991, 162).

Monien muiden indeksien ohella myös tutkittavan Adj D-arvo paljasti yksilön ärsykekentän kroonisen ylikuormituksen tai liiallisen psyykkisen kompleksisuuden läsnäolon ja sen seurauksena kontrollikyvyn ja stressin tehokkaan käsittelykyvyn odotettua heikoimmiksi. Yksilölle tästä ei kuitenkaan todennäköisesti tule olemaan haittaa strukturoiduissa, hänelle tutuissa tilanteissa, joissa odotukset ja vaatimukset ovat rutiininomaisia ja odotettavissa olevia. Vasta jos vaatimukset ja odotukset nousevat yli sen tason, johon tutkittava on varustautunut, on mahdollisena vaarana kontrollin menettämisen riski. Vaikka yksilön ärsykekentän krooninen ylikuormitus on havaittavissa, voidaan silti todeta hänen hoitavan tämän tottuneella, rutiininomaisella taidolla. Tästä onkin seurauksena se, että hän ei koe tilannetta rasittavana, vaan toimii riittävän hyvin näissä hänelle jo tutuissa stressaavissakin tilanteissa.

Tutkimushetkellä voitiin kuitenkin todeta tutkittavan kokevan ahdistuneisuutta, johon tilannesidonnainen stressitilanne on todennäköisesti lisännyt emotionaalista sekasorron vaikutelmaa. Ahdistuneisuus saattaa osaltaan olla seurausta esim. yksilön tunteidensa sisäistämisestä, vaikka hänellä olisikin halu ulkoistaa niitä. Myös hänen henkilökohtaisesti havaitsemansa persoonallisuuden negatiiviset piirteet vaikuttavat synnyttämiensä tuskallisten, negatiivisten emotionoiden kanssa tähän laaja-alaiseen ahdistuneisuuteen.

Harjoitusahdistuneisuuden osalta nuorempi huippusuoriutuja osoittautui itse asiassa lajiryhmänsä ahdistuneimmaksi tässä tilanteessa, kun taas toisen huippusuoriutujan harjoitusahdistuneisuus oli urheilijoiden keskitasoa. Koska iällä ei näyttänyt olevan vaikutusta ahdistuneisuuden tasoon, on selitystä tälle etsittävä muualta. Yllättävästi huippusuoriutujien lajiryhmässä janamittauksella mitattu harjoitusahdistuneisuus korreloi tilastollisesti erittäin merkittävästi ( $r = .82$ ) itsearvostukseen. Nuori huippusuoriutuja omasikin ryhmänsä korkeimman itsearvostuksen erään toisen urheilijan ohella, jolla myös harjoitusahdistuneisuus oli keskimääräistä ahdistuneisuutta

paljon korkeampaa. Tästä voidaankin päätellä, kyseistä lajia tarkasteltaessa, että urheilijat, joilla on korkea itsearvostus, kokevat harjoitusahdistuneisuuden tavallista suurempana. Huippusuoriutujien lajia tarkasteltaessa harjoitusahdistuneisuus näytti myös olevan suuntaa antavassa, alhaisessa positiivisessa yhteydessä ( $r = .25$ ) tehtäväsuuntautuneisuuteen.

Myös vanhempien läsnäolon kilpailuissa ja harjoituksissa molemmat huippusuoriutajat kokivat vähäisesti ahdistavina. Tätä kuvaa hyvin toisen huippusuoriutujan antama vastaus kysymykseen 'Mikä vanhempiesi läsnäolossa häiritsee sinua kilpailutilanteessa?': "Pienempänä tuli ehkä paineita, jos vanhemmat odotti menestystä. Halu oli silloin näyttää vanhemmille. Mutta moneen vuoteen ei enää näin".

Huippusuoriutujien yleisen ahdistuneisuuden taso oli erittäin alhainen, mikä oli yleisesti tämän tason edustajien osalta odotettavissa oleva 'lujahermoisuuden' osoitin. Itseään molemmat huippusuoriutajat kuvasivat yleisesti rauhalliseksi, mikä myös (tältä osin) osoittaa heidän käsityksensä itsestään hyvinkin osuviksi. Lisäksi he molemmat viittasivat em. lujahermoisuuteen kuvaillessaan hyvää kilpailijaa: "Hyvä kilpailija hallitsee hermonsa ja pystyy kontrolloimaan itseään, ja tuntee ne omat rajansa" sekä on "henkisesti vahva". He myös arvioivat itse olevansa kohtalaisesti tällaisia.

Menestyksensä syitä nämä huippusuoriutajat määrittelivät seuraavanlaisesti: "No, ehkä kova harjoittelu ja sitten hyvät taustat ja hyvä perhetuki ja hyvä taloudellinen tila", sekä "Kovan harjoittelun tulos. Onnistunutkin". Kun taas epäonnistumisen syinä he puolestaan näkivät: "No, tietenkin nuo luonnonasiat (sää). Kilpailuun valmistautumisen epäonnistuminen ja muut kilpailuun keskittymistä häiritsevät tekijät ja harjoittelun epäonnistuminen", tai "Mäessä: olosuhteista, tekisi mieli sanoa välineistä. Yrittänyt liikaa - yrittänyt olla parempi kuin onkaan".

### **9.6.2. 'Alisuoriutujan' tapauskuvaus**

'Alisuoriutujaa' persoonallisuutena tarkasteltava tapaustutkimus voidaan tietyin varauksin, teoreettisten oletusten valossa käsittää laajasti heikoimmin toimivia profiiliryhmiä edustavaksi (T-K+ sekä T-K-). Toisin sanoen voidaan puhua alhaisesta tehtäväsuuntautuneisuudesta.

Alisuoriutujaa kuvaavana tapauskuvauksena on urheilijoista alhaisimman tehtäväsuuntautuneisuuden (3.17) omaava yksilö, jolla kilpailusuuntautuneisuuskin oli vain mediaanin suuruinen (3.83). Tämän otannan osalta hänen alhaista tavoitesuuntautumistaan kuvaa mielestäni hyvin hänen oma arvionsa itsestään muihin lajitovereihin verrattuna 'Millainen koet olevasi (urheilijana) muihin lajitoverihisi verrattuna?': "Tuntuu, että toiset ottaa vähän vakavammin urheilun". Itsessään hän sanoi arvostavansa sitä, "Että jaksaa tehdä kaikkia asioita... pitkäjänteisyyttä". Urheilua hän sanoi harrastavansa sekä tehtäväsuuntautuneisuutta kuin myös kilpailullisuutta korostaen: "Mukava olla mukana, mutta kyllä voittookin tavoittelee". Mielenkiintoinen johtopäätös Rorschachin osalta oli tutkittavan motivaation osoittautuminen luonteeltaan konservatiiviseksi, mikä saattaa ilmetä mm. yksilön varovaisuutena, epäilevyytenä ja defensiivisenä vetäytymisenä sosiaalisesta kilpailullisuudesta. Voidaan siis todeta tällä urheilijalla olevan halun kilpailla ja menestyä, mutta toisaalta häntä näyttäisi pidättelevän tietyt pelot lähteä täysillä mukaan kilpaurheilun säälimättömään maailmaan. Tällä perusteella voidaan todeta alisuoriutujalta puuttuvan tervettä suoritusmotivaatiota.

Itsearvostus tällä alisuoriutujalla oli odotetun mukaisesti tässä otannassa hyvin alhainen. Itsensä hän kokee urheilijana seuraavanlaisesti: "Varmaan pitää joskus itseään liiankin huonona, varsinkin täällä lukiossa, kun on niin paljon hyviä hiihtäjiä ympärillä". Kilpailijana hän kokee itsensä: "Ei kovin hyväksi. Vähän itseluottamuksen puutetta joskus". Ensisilmäyksellä vaikuttaisi siltä, että tämänkin urheilijan käsitys itsestään olisi melko realistinen. Heikoimpia 'petrattavia' puoliaan urheilijana ko. tutkittava kommentoi näin: "Niitä on paljon. Esim. kokemusta tulis lisää... kilpailutilanne on aina liian uusi, että jännittää, ja ehkä miettii liikaa niitä pettymyksiä". Rorschach kuitenkin osoitti tutkittavan käsityksen itsestään olevan heikosti kehittynyt perustuen lähinnä mielikuvitukseen ja sisältäen häiriintyneitä huomioita itsestään. Positiivisena voidaan kuitenkin pitää hänen lähestulkoon rutiininomaista itsensä tarkkailua, sillä tämän käyttäytymisen saatetaan ajatella hyödyttävän tutkittavaa oman minäkäsityksensä edistämiseksi.

Janamittauksessa ko. urheilija osoittautui kilpailuuhdistuneimmaksi kuin muut urheilijat, mikä sekä oli odotettavissa oleva havainto. Tämän lisäksi hän ilmoitti harjoitusahdistuneisuutensa reilusti urheilijoiden keskimääräistä harjoitusahdistuneisuutta korkeammaksi. Hän myös koki vanhempiensa läsnäolon niin kilpailu- kuin harjoitustilanteessa ahdistavana. Kysymykseen, 'Mikä vanhempiesi

läsnäolossa häiritsee sinua kilpailutilanteessa?', urheilija vastasi näin: "Ehkä tulee enemmän vielä sitä jännitystä ja näyttämisen halua/makua... ei niistä apua ainakaan oo siinä...". Vanhempien läsnäolosta harjoituksissa hän ajatteli seuraavaa: "Ei yleensä harjoituksissa tarvii ketään siinä. Mieluiten menee yksin harjoittelee. Ei tarvitse ketään ajankuluksi siinä. Että pystyy keskittymään harjoitteluun". Rorschach-vastauksissaan tutkittava kuitenkin edellisestä poiketen osoitti vankkaa stressinsietokykyä, minkä vuoksi hänellä voidaan ajatella olevan keskimääräistä vähemmän kontrolliongelmia. On kuitenkin muistettava, että tämä ei välttämättä ole osoitus paremmasta sopeutuvuudesta, vaan yksinkertaisesti tavallista suuremmasta kontrollikapasiteetista. Itse asiassa Rorschachin osalta paljastuikin tilannestressin vaikutus tutkittavan huomiokykyä ja keskittymistä heikentävänä.

Tällä urheilijalla oli myös urheilijoiden korkein piirreahdistuneisuus. Kysymykseen 'Mitä jännität eniten kilpailuissa?', ko. urheilija vastasi seuraavasti: "Vähän jännittää se, jos epäonnistuu, mielessä on ne edelliset epäonnistumiset. Helposti jännittää kaikkee - ei tarvitse paljon syytä". Rorschach antoi myös viitteitä hänen negatiivis-vihaisesta asenteestaan muihin ihmisiin. Hänen ylitarkkaavainen käyttäytymisensä perustuu todennäköisesti epäilevään, negatiiviseen, aggressiivis-vihamieliseen asenteeseen muita kohtaan. Syvällisten vuorovaikutussuhteiden ylläpito onkin hänelle ylivoimaisen vaikeaa näistä hänen epäilyksistään johtuen. Em. tekijät aiheuttavat sen, että hän saattaa myös kokea itsensä sosiaalisesti eristäytyneeksi. Tämän lisäksi hän myös kuvaili ihmisaiheita Rorschach-vastauksissaan usein mielikuvitukseen perustuen (enkelit, tontut, piirretty ihmishahmon pää) ihmishahmojen ilmeiden ollessa hänen mielestään joskus tuimia, julmia tai koppavan halveksivia. Tämä saattaa hyvinkin kuvata sitä, miten tutkittava kokee muut ihmiset ympärillään eli joskus vähemmän realistisesti ja negatiivissävyyisesti.

Hänen alhainen tehtäväsuuntautuneisuutensa tulee osaltaan ilmi myös attribuoinnissa. Kysymykseen, 'Kun menestyt tai saavutat voiton, mitkä ovat keskeiset syyt siihen?', hän antoi ensimmäisenä vastaukseksi muihin vertailun: "Silloin on ollut paras - parempi kuin muut". Mutta hän kuitenkin myös jatkoi: "Harjoitellut kovemmin. Ollut tuuria: kaikki on sattunut kohdalleen". Epäonnistumistaan hän selitti ulkoisten tekijöiden lisäksi myös omaan itseen liittyvien tekijöiden kautta: "... Harjoittelun vähyys. Ja suksi ei oo pelannut... mitä niitä löytyy...".

Eniten urheilemisessa hän kertoi nauttivansa onnistumisesta. Kilpailemisessa hän mielestään nauttii eniten "Voittamisesta ainakin ja siitä, että jos voittaa kilpakumppanin,



jolle aina ennen on hävinnyt". Mm. aktiiviseen kilpailemiseen häntä mielestään 'ajaa' se, "Että näkee, onko sitä parempi, kuin joku muu, ja jos on joskus epäonnistunut, halu parantaa sitä, ettei enää toista kertaa tule. Näytön halua". Tavoitteekseen omalla urheilu-urallaan hän mainitsi seuraavat odotukset: "Että pääsisi parhaaksi hiihtäjäksi, tai ainakin sinne kärkeen".

## 10. POHDINTA

### 10.1. Tutkimustulosten arviointi

Tutkimukseni tarkoituksena oli tutkia miespuolisten hiihtourheilijoiden (15 hiihtäjän ja 14 yhdistetyn) tavoitesuuntautuneisuutta, itsearvostusta ja ahdistuneisuutta sekä näiden muuttujien välisiä yhteyksiä. Tutkimuksessa tarkasteltavien muuttujien välisistä yhteyksistä todistaa mm. Horn ja Hasbrook (1987). Edellämainittujen päämuuttujien lisäksi tarkastelin taustamuuttujina iän ja lajin sekä siihen liittyvän edustustason vaikutuksia. Lisäksi tutkin vanhempien läsnäolon aiheuttamaa tilanneahdistuneisuutta.

Hiihtourheilijat osoittautuivat hypoteesini mukaisesti hyvin motivoituneiksi niin kilpailullisesti kuin myös tehtäväsuuntautuneesti. Tämän otannan (huippukilpaurheilijoiden) kilpailullisuus oli myös odotettavissa oleva löydös aiempien teoreettisten oletusten (mm. Liukkonen ym., 1996) ja tutkimusten (mm. White & Duda, 1994) perusteella. Tutkimukset ovat paljastaneet kilpailevien urheilijoiden suuremman kilpailullisuuden verrattaessa heitä ei-kilpaileviin yksilöihin (White & Duda, 1994). White ja Duda väittävät myös, että kun kilpailutaso kasvaa, kilpailusuuntautuneisuus voimistuu. Kuitenkin suorittamani tutkimuksen korkeamman kilpailu-/edustustason omaavien yhdistetyn urheilijoiden tehtäväsuuntautuneisuus oli tilastollisesti lähes merkittävästi suurempi verrattaessa sitä alhaisemman kilpailutason omaaviin hiihtäjiin. Tämän tuloksen voidaan ajatella vahvistavan aiempia tutkimuksia urheilussa viihtymisestä ja sisäisen motivoitavuuden vaikutuksesta (Biddle ym., 1995; Duda & Nicholls, 1993; Goudas & Biddle, 1994; Goudas ym., 1994; Goudas ym., 1995; Goudas ym., 1995; Liukkonen, 1996b; Williams & Gill, 1995). Tässä yhteydessä voidaan myös verrata tutkimukseni tuloksia Robertsin ja Balaguen (1989) tavoitesuuntautuneisuutta mittaavan testin tuloksiin Hämäläisen ja Sauvolan (1996) otannan osalta. Verrattaessa tämän tutkimuksen urheilijoita Hämäläisen ja Sauvolan otantaan (N= 124, 8 - 16-vuotiasta telinevoimistelijatyttöä), voidaan todeta Hämäläisen ja Sauvolan otannan lievästi alhaisempi tehtäväsuuntautuneisuus keskiarvon ollessa 4.17 (tehtäväsuuntautuneisuusosoiden summamuuttujan jakaminen kuudella), kun se tämän tutkimuksen osalta oli 4.28. Vielä selvemmin voitiin todeta tutkimukseni otannan

korkeampi kilpailusuuntautuneisuus, jonka keskiarvo oli 3.87, kun se Hämmäläisen ja Sauvolan otannassa oli 2.55. Tässä tuleekin mielestäni hyvin esille tämän tutkimuksen urheilijoiden korkea edustustaso kilpaurheilussa. Harjoitusiän keskiarvo (9.48 v.) oli myös tutkimuksessani huomattavasti suurempi kuin Hämmäläisen ja Sauvolan (1996) otannassa (4.6 v.). Onkin luonnollista, että tähän tutkimukseen osallistuvien huippu-urheilijoiden harjoitusikä ja tavoitesuuntautuneisuus, erityisesti kilpailusuuntautuneisuus on hieman eri luokkaa kuin Hämmäläisen ja Sauvolan otannassa.

Tutkimukseeni osallistuvilla urheilijoilla oli useita harjoittelu- ja kilpailuvuotia takanaan. Voidaankin olettaa heidän tehtäväsuuntautuneen mielenkiintonsa kilpailullisen innostuksen kera 'ajavan' heitä eteenpäin lajinsa vaativassa harjoitus- ja kilpailuilmapiirissä vuodesta toiseen. Yhdistetyn lajiryhmässä tehtäväsuuntautuneisuus oli tilastollisesti melkein merkitsevästi hiihtäjien tehtäväsuuntautuneisuutta suurempaa. Selityksenä tälle saattaa olla esim. yhdistetyn urheilijoiden kansainvälinen edustustaso, kun taas hiihtäjät vielä tässä vaiheessa olivat lähinnä kansallisiin kisoihin osallistuvia lukiohiihtäjiä. Korkea edustustaso vaatii hyvin todennäköisesti rankan harjoittelun ja kilpailuohjelman läpiviemiseksi aitoa kiinnostusta itse toimintaan, (pelkän) voitontavoittelun lisäksi.

Huippusuoriutujapersoonallisuuden määrittelen lähinnä urheilumenestyksen perusteella. Huippusuoriutujatapaustutkimuksessa tarkastelin kahden yhdistettyä harrastavan odotetun mukaisesti korkeasti tehtäväsuuntautuneen urheilijan persoonallisuutta. Urheilijaprofiilin selvittäminen nelikentän avulla paljasti huippusuoriutajat (T+K-) -tavoiteorientaatioprofiilin omaaviksi. Myös Foxin ym. (1994) tutkimukseen verraten voidaan todeta huippusuoriutujien orientaatioprofiilin olevan (T+K-). Foxin ym. (1994) tutkimuksessa (T+K-)-ryhmässä ensimmäisellä mittauskerralla tehtäväsuuntautuneisuuden keskiarvo oli 4.62 (huippusuoriutujilla 4.67) ja kilpailusuuntautuneisuuden keskiarvo puolestaan 2.79. Huippusuoriutujilla oli kilpailusuuntautuneisuudessa hieman korkeammat arvot 3.50 ja 3.67, mitkä eivät kuitenkaan ole verrattavissa Foxin ym. (T+K+)-ryhmän keskiarvoon kilpailusuuntautuneisuuden osalta (4.26). Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet parhaiten toimiviksi profiiliryhmiä ne, joissa yksilö omaa korkean tehtäväsuuntautuneisuuden, yhdistettynä joko korkeaan tai alhaiseen kilpailusuuntautuneisuuteen eli (T+K+) ja (T+K-) ryhmät (ks. mm. Fox ym., 1994; Liukkonen ym., 1996; Yin ja Boyd, 1994). Heikoiten aiempien tutkimusten mukaan puolestaan toimivat kaksi muuta profiiliryhmittymää eli ne, joissa

tehtäväsuuntautuneisuus oli alhaista (T-K+ ja T-K-, ks. Fox ym., 1994; Liukkonen ym. 1996). Niinpä voidaankin tämän perusteella käsittää huippusuoriutujan tapaustutkimustarkastelu laajemmin parhaiten toimivia profiiliryhmiä edustavana tapaustutkimuksena. Huippusuoriutujatapauskuvausten osalta voidaan puhua yleisesti korkeasta tehtäväsuuntautuneisuudesta.

Alisuoriutujapersoonallisuutta kuvaavaksi tapaukseksi valitsin urheilijoista alhaisimman tehtäväsuuntautuneisuuden omaavan hiihtoa harrastavan yksilön, jolla kilpailusuuntautuneisuuskin oli alle keskiarvon. Myös Foxin ym. (1994) tutkimukseen verrattaessa voidaan todeta alisuoriutuja (T-K-)-profiilin omaavaksi. Foxin ym. tutkimuksessa (T-K-)-ryhmässä ensimmäisellä mittauskerralla tehtäväsuuntautuneisuuden keskiarvo oli 3.74 (alisuoritujalla tämä oli vielä alhaisempi 3.17) kun taas kilpailusuuntautuneisuuden keskiarvo oli 2.85. Alisuoriutujalla kilpailusuuntautuneisuus (3.83) oli jonkin verran Foxin ym. (T-K-) otantaa korkeampi, joskaan ei kuitenkaan riittävä Foxin ym. (T-K+) ryhmän kilpailusuuntautuneisuuden keskiarvoon (4.08) verrattuna. Voisi kenties spekuloida alisuoriutujan mahdollisesta muusta ykkösharrastuksesta tai muuten vain 'laimeasta' asenteesta huippu-urheiluun. Itsensä vertaaminen muihin tuntui nousevan keskeiseksi tämän alhaisesti tehtäväsuuntautuneen urheilijan kohdalla, sillä samainen teema toistui haastattelukysymyksestä toiseen. Oletetun mukaista tämä onkin siinä mielessä, että kyseinen urheilija on enemmän kilpailusuuntautunut kuin tehtäväsuuntautunut (ks. mm. Williams, 1994).

Tavoitesuuntautuneisuus ja kilpailusuuntautuneisuus olivat aiempien tutkimusten (Boyd & Callaghan, 1994; Duda ym., 1992; Fox ym., 1994, Liukkonen ym., 1996) tavoin alhaisessa positiivisessa yhteydessä toisiinsa kaikkia urheilijoita ja hiihtäjiä tarkasteltaessa. Yhdistetyn osalta tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden välinen yhteys oli kuitenkin tilastollisesti melkein merkitsevä. Tämä tulos oli ristiriitainen em. aiempien tutkimusten kanssa, sillä niiden perusteella kahden tavoitesuuntautuneisuuden pitäisi kuitenkin olla kaksi eri ulottuvuutta. Nicholls (1992) on myös havainnut tavoitesuuntauksien välillä positiivisen yhteyden silloin, kun tavoitesuuntaukset eivät ole olleet lähellä ortogonaalia. Voisiko olettaa, että yhdistetyn urheilijoilla motivaatio kansainvälisellä edustustasolla on jo niin automatisoitunutta ja monipuolista, että molemmat tavoitesuuntautuneisuudet näyttäytyvät yhtenä motivaatiokimppuna? Smithin (1968) viittaus Veroffin (1967) käsitykseen siitä, kuinka tehtävä- ja

kilpailusuuntautuneet motivaation osatekijät yhdistyvät tehokkaaksi suoritusmotivaatioksi, tukee osaltaan em. oletusta.

Kartoitettaessa haastattelussa urheilijoiden urheilumotiiveja saatiin vastaukseksi kaikkia Buttin (1982) määrittelemiä urheilumotiivien luokkia: biologisia, psykologisia, sosiaalisia ja toissijaisia vahvistajia. Urheilun ulkoiset toissijaiset vahvistajat eivät kuitenkaan tulleet juurikaan esille tämän otannan motiiveja tarkasteltaessa, kun taas sisäiset toissijaiset vahvistajat selittivät heidän motivaatiotaan. Edellämainittuun liittyen Staffordin (1992) määrittelemistä palkinnoista ilmeni haastatteluissa ei-kosketeltavia sekä sisäisiä että ulkoisia syitä, kun taas kosketeltavien palkintojen mainitseminen urheilumotivaation luoja oli hyvin harvinaista. Edelleen samansuuntaisesti valtaosa kertoi motivoivaksi Oxendinen (1960) ns. psykologisiin palkintoihin kuuluvat syyt, kun taas symbolisia ja materiaalisia palkintoja ei mainittu lähes ollenkaan. The National Coaching Foundationin (1991) mainitsemista urheilumotiiveista esille nousivat kaikki muut, paitsi melko yllättäen 'jännityksen kokemisen' motiivi ei suoranaisesti tullut esille tähän tutkimukseen osallistuvien urheilumotivaatiossa. Metelin (1975) urheilumotiiveista (terveydenhoito, kilpailu ja suoriutumistarve sekä sosiaaliset suhteet) kaikki tulivat esille tässä tutkimuksessa, kun taas Tutkon ja Richardsin (1971) mainitsemista motiiveista (tunnustus, maskuliinisuuden tunne, vanhempien tahdon tyydyttäminen, vaikutuksen teko tyttöystävään ja vihan tunteiden poistaminen) urheilijat eivät maininneet mitään.

Tähän tutkimukseen osallistuneet urheilijat mainitsivat urheilunsa syiksi myös tavoitteet, päämäärän, tarkoituksen, tekemisen, kokemukset, kunnianhimon, elämäntavan ja pakkomielle. Näitä ei suoranaisesti ole mainittu em. urheilumotiivien luokituksissa. Minulle henkilökohtaisesti yllättävintä em. luokituksissa, oli se, että 'elämäntavan'-motiivi puuttui niistä. Tämän tutkimuksen urheilijoista viisi mainitsi urheilemisensa syyksi juuri elämäntavan. Myös muita elämäntapaan viittaavia motiiveja käytettiin, kuten 'kasvoi mukaan urheiluun', 'tottunut', 'pienestä asti ollu mukana; urheile', 'on jo verissä', 'vietti', 'ei pysty olee urheilematta'. Vahvimpana elämäntapaan liittyvänä motivaationa pidän seuraavaa erään korkeasti tehtäväsuuntautuneen ja alhaisesti kilpailusuuntautuneen hiihtäjän kertomaa: "Se tuntuu luontevimmalta - se on pakkomielle. Jos ei käy lenkillä, olo sellainen, että mitähän-tässä-tekis. Ihan omasta tahosta, mielenkiinnosta".

Hiihtourheilijoiden urheilumotiivit näyttävät siis yleisesti ottaen olevan enemmän sisäisistä kuin ulkoisista motivaatiotekijöistä riippuvia. Joskin Sternbergin ja Lubartin

(1991) näkemyksiin liittyen urheilijat toivat sisäisten motivaatiotekijöiden (tehtävän suorittamiseen liittyvät ns. tehtäväkeskittyneet motivaatiotekijät) ohella esille myös (jo mainittuja) ulkoisia motivaatiotekijöitä (tavoitteen saavuttamiseen liittyvät ns. tavoitekeskittyneet motivaatiotekijät). Sternberg ja Lubart eivät tehneet jakoa eri motivaatioihin tavoitteiden luonteen perusteella, kuitenkin he ilmeisesti käsittivät tavoitteet joko sisäisiksi tai ulkoisiksi. Olenaisempaa heidän ajattelussaan oli sen sijaan itse tavoitteiden korostamisen tarkastelu olemukseltaan ulkoisena motivaatiotekijänä. Eli huomiota ei niinkään kiinnitetty tavoitteiden luonteeseen eli siihen, miksi yksilö asetti tavoitteensa, vaan sen sijaan Sternberg ja Lubarti ajattelivat yleisesti tavoitteen korostamisen olevan ulkoista motivaatioltaan.

Tämän tutkimuksen haastattelussa ne urheilijat, jotka mainitsivat motivaatiokseen tavoitteen saavuttamisen, eivät kuitenkaan em. näkemykseen eroten olleet kilpailullisesti suuntautuneempia kuin muut (Sternbergin ja Lubartin ajatuksin ulkoisesti motivoituneita). He olivat sen sijaan joko (T+K+)-profiilin tai päinvastoin (T-K-)-profiilin edustajia. Mielestäni siihen, että ko. urheilijoiden kilpailusuuntautuneisuus ei ollut tehtäväsuuntautuneisuutta korostuneempaa, voikin vaikuttaa olennaisesti näiden urheilijoiden tavoitteen laatu (tehtävä- vs. kilpailusuuntautunut tai sisäinen vs. ulkoinen), mitä Sternberg ja Lubart eivät siis kuitenkaan pitäneet ratkaisevana tekijänä.

Tehtäväsuuntautuneille tyypillisin tavoin huippusuoriutujat korostivat kovaa työskentelyä menestyksensä saavuttamiseksi (Biddle ym., 1996; Duda ym., 1992; Duda & Nicholls, 1993; Fox ym., 1994; Nicholls, 1989; Yin ja Boyd, 1994). Myös eräinä epäonnistumisen syinä he pitivät omaan työskentelyynsä liittyviä tekijöitä, eivätkä ainoastaan itsensä ulkopuolisia tekijöitä (vrt. Covington, 1984 ja Vealey, 1986). Kilpailullisesti enemmän suuntautunut alisuoriutuja mainitsi myös sekä sisäisiä että ulkoisia tekijöitä menestyksensä selittäjiksi, joskin hän korosti kuitenkin kilpailullisesti suuntautuneille tyypilliseen tapaan omaa paremmuuttaan menestystä saavutettuaan (vrt.em. tutkimuksiin).

Teoriaosuudessa liitin tehtäväsuuntautuneisuuden sisäiseen motivaatioon ja kilpailusuuntautuneisuuden ulkoiseen motivaatioon. Tämä oletus saakin yleisesti katsoen tukea tutkimuksen kvalitatiivisen tiedon osalta. Olihan otannan kaikki urheilijat hyvin tehtäväsuuntautuneita, mistä voi olettaa, että motivaation sisäinen luonne on perusta heidän motiiveilleen, kuten haastattelusta voimme samaisen myös todeta.

Kaikkien tutkimukseen osallistuvien urheilijoiden itsearvostus oli oletetun mukaisesti korkea (Harter, 1978, 1981; Kainulainen & Polas, 1990; Lintunen ym., 1984; Mack,

1983; Weiss, 1986). Urheilijoiden itsearvostus oli korkea niin teoreettisiin minimi- ja maksimiarvoihin verrattuna kuin myös tutkittavien itsearvostuksen keskiarvoa tarkasteltaessa. Keskiarvo 28.79 oli korkea verratessa sitä esim. Kilpisen ja Siikasen (1996) tutkimukseen osallistuvien poikien (N= 1961) keskiarvoon 25.5. Tässä yhteydessä on kuitenkin syytä mainita suorittamaani tutkimukseen osallistuvien suurempi ikäjakauma (14 - 22 v.) verrattuna heitä Kilpisen ja Siikasen otantaan (11 - 15 v.). Jatkoanalyysyä varten jaoin dikotomoimalla koehenkilöt itsearvostukseltaan kahteen ryhmään: alhaisen itsearvostuksen omaaviin (summamuuttujapisteet: 23 - 29) ja korkean itsearvostuksen omaaviin (summamuuttujapisteet: 30 - 32). Kilpinen ja Siikasen puolestaan jakoivat tutkittaviensa itsearvostuksen kolmeen ryhmään jatkoanalyysyä varten. Itsearvostukseltaan 'huonojen' summamuuttujapisteet sijoittuivat välille: 8 - 22, 'hyvien' summamuuttujapisteet välille: 23 - 25 ja 'erinomaisten' summamuuttujapisteet välille: 26 - 32. Kilpisen ja Siikasen tutkimukseen verraten voidaankin todeta kaikkien tähän tutkimukseen osallistuvien omaavan vähintään ns. 'hyvän' itsearvostuksen. On kuitenkin mahdotonta spekuloida, lisääkö huippu-urheiluun osallistuminen itsearvostuksen tunnetta vai valikoituuko pidempiaikaiseen urheilun harrastamiseen korkean itsearvostuksen omaavat yksilöt. Tämän yhteyden selvittäminen olisi tosin mielenkiintoinen tutkimuskohde, mutta käytännön tasolla melko vaikeasti toteutettavissa oleva.

Myös huippusuoriutujilla oli hyvin korkea itsearvostus. Tutkimus ei siis tältä osin anna tukea Wellsin ja Marwellin (1976) viittaamille oletuksille keskitasoisen itsearvostuksen paremmuudesta. Huippusuoriutuja osoittautui minäkuvaltaan vahvasti narsistiseksi ja hänellä oli enemmän kiinnostusta itseensä kuin ihmisillä yleensä. Em. löydös ei tämän otannan puitteissa tunnu kuitenkaan kovin erikoiselta, vaan pikemminkin voidaan pitää lajilleen täysin uhratuneen yksilön mielenkiintoa itseensä hyvinkin luonnollisena, jopa välttämättömänä ilmentymänä. Positiivista oli kuitenkin huippusuoriutujan minäkäsityksen ja itsearvostuksen osoittautuminen todelliseen kokemukseen eikä mielikuvitukseen perustuvaksi. Exner (1991) varoittaa tässä yhteydessä olettamasta, että yksilön minäkäsitys tai itsearviointi olisi välttämättä tarkka tai realistinen. Sen sijaan hänen mielestään minäkäsityksen osoittautuminen todelliseen kokemukseen perustuvaksi voikin olla osoitus siitä, että vuorovaikutustilanteet ovat merkittävästi myötävaikuttaneet omaan itseen liittyvien ajatusten syntyyn. Menestyvänä huippu-urheilijana tutkittava onkin todennäköisesti tottunut ns. 'selkääntaputtelijoihin', jotka ovat omalla ihannoinnillaan edesauttaneet hänen korkeiden mielipiteiden

muotoutumista itsestään. Arvioidessaan itseään haastattelussa huippusuoriutajat kertoivat myös pystyvänsä parempaan kuin mitä olivat siihen mennessä saavuttaneet. Mielessä oli myös ammattimaisempi asennoituminen omaan urheilu-uraan. Haastattelussa ilmeneviin mielteisiin olisikin syytä kiinnittää huomiota vähän tarkemmin, sillä tulevaisuus osoitti, että nämä lausahdukset omalta osaltaan osoittivat sen, kuinka hyvin huippusuoriutuja tunsivat itseään eli omaksi ns. realistisen minäkäsityksen. Tähän samaan voidaan myös palauttaa todisteet siitä, kuinka Rorschachin tutkimuksella huippusuoriutujan minäkäsitys ja itsearvostus osoittautuivat todelliseen kokemukseen eikä mielikuvitukseen perustuviksi. Vaikka itsearvostus näyttäisikin olevan korkea, voi se silti olla realistinen kyseisen yksilön osalta. Mielestäni Exnerin varoituksista huolimatta voidaan tässä yhteydessä monien eri menetelmien avulla saatu tieto tutkittavan itsearvostuksesta määritellä realistiseksi. Em. realistisuuden osoitti myös tutkimuksen testien suorittamisen jälkeen huippusuoriutujien saavuttamat MM- ja Olympiamitalit.

Huippusuoriutujan ajattelu osoittautui ikäistensä yleistä tasoa kypsemmäksi ja sofistikoituneemmaksi. On kuitenkin mahdotonta päätellä, vaikuttaako tähän kurinalainen urheiluharrastus ja sen kautta saavutetut monipuoliset kokemukset vai onko kyseessä yleisemmät persoonallisuuserot.

Narsistisluonteisen huippusuoriutujan todettiin omaavan paljon myös negatiivista itsetarkkailua. Itsetarkkailua ja negatiivisia minäkäsityksen piirteitä koskien herää ajatus, tunsiko tutkittava itsensä jotenkin vaillinaiseksi? Ja kokiko hän kenties vaillinaisuudesta johtuvan tyytymättömyyden ja itsensäpaheksunnan tuntemuksien olemassaolon? Taustalla saattoi kenties olla jokin urheiluvamma tai muuten oman fyysisen tai henkisen olemuksen puutteelliseksi kokeminen. Toisaalta voidaan myös spekuloida laajemminkin tutkittavan elämäntilannetta negatiivisten minäkäsityksen piirteiden aiheuttajana. Itsetarkkailun korostuminen ei nimittäin ole kovin epätavallista tietyissä elämäntilanteissa, kuten esim. kriittisissä tilanteissa, epäonnistumisissa tai ikääntymisessä. Vaikeaa on näin jälkikäteen pohtia, mikä olisi todennäköisesti syynä näihin negatiivisen minäkäsityksen piirteiden esiintymiseen. Tutkittavan suhteellisen nuori ikä antaa viitteitä siitä, että murrosikä oli kenties juuri lopullaan ja omaa vaikutustaan todennäköisesti on ollut myös tuolla, usein 'haavoittuvaisena' pidetyllä ajanjaksolla. Yleisesti voidaan lisäksi olettaa, että urheilijat tarkkailevat itseään 'tavallista väestöä' enemmän - onhan heidän oma kehonsa mielen ohella tärkein työväline urheilullisen uran luomisessa ja sen ylläpitämisessä.



Huippusuoriutujan kuten myös alisuoriutujan osalta oli todettavissa sosiaalinen rajoittuneisuus, jopa sosiaalinen eristäytyminen. Tämä 'puutteellisuus' onkin mielestäni hyvin ymmärrettävää otannassa, jossa suurin osa tutkittavien valveillaoloajasta menee harjoitteluun, mikä yleensä tehdään yksin, ilman muita. Aikaa ihmissuhteisiin ja niiden ylläpitoon ei yksinkertaisesti ole samassa mittasuhteessa kuin 'tavallisilla ihmisillä'. Yksilö saattaa kuitenkin olla halukas positiiviseen vuorovaikutukseen ja kokea läheisyyden tarpeet samanlaisina tai omata samanlaisen kiinnostuksen muihin kuin useimmat ihmiset (mikä näytti olevan totta tutkittavan Rorschachin osalta).

Tilanneahdistuneisuus kilpailutilanteissa kolmella eri testillä mitattuna oli suhteellisen alhainen. Tämä olikin odotettavissa oleva tulos näiden korkean itsearvostuksen omaavien, monta vuotta kilpailuihin osallistuneiden urheilijoiden osalta (Karteroliotis & Gill, 1987; Lintunen ym., 1984; Purdy, 1980; Scanlan & Passer, 1978). On luonnollista olettaa monen vuoden kilpailukokemuksen vähentävän kilpailuihin liittyvää ahdistuneisuuden kokemista. 'Jännitys' siitä sujuuko kaikki hyvin, saattaakin olla enemmän yleistä huolta esimerkiksi sen suhteen, onko varusteet valittu oikein ja onko oma kunto kohdallaan eikä niinkään tilanteeseen sidottua ahdistusta. Janamittauksella suoritettu kilpailuahdistuneisuuden mittaaminen samoin kuin T-testi osoittivat lajien väliset erot siten, että yhdistetyn urheilijoilla koettu kilpailuahdistuneisuus näyttäytyi tilastollisesti melkein merkitsevästi suuremmalta kuin hiihtäjillä. Tässä yhteydessä onkin hyvä pohtia näiden lajien eroavaisuuksia lajivaatimusten ja riskinoton (erityisesti yhdistetyn mäkihypyn) osalta. Lisäksi yhdistetyn urheilijoiden joukossa oli paljon kansainvälisiä huippuja, kun taas hiihtäjät olivat valtaosaltaan Suomen mestaruudesta kilpailevia lukiolaisia. On todennäköistä, että myös edustustaso yhdessä vaativan kilpailutason kanssa vaikuttaa koetun ahdistuneisuuden määrään.

Kilpailuahdistuneisuuden (Spielbergerin ym. ja Liukkosen testeillä mitattuna) suhteen molemmat huippusuoriutujat omasivat (odotetun mukaisesti) keskimääräistä alhaisemman ahdistuneisuuden tason (ks. myös kappaleesta 5.5. tutkimukset itsearvostuksen yhteydestä koettuun ahdistuneisuuteen). Kilpailuissa häiritsevän ahdistuneisuuden vähäisyydestä osoittivat myös heidän omat arvionsa itsestään kilpailijana. Janamittauksella suoritettu kilpailuahdistuneisuuden arviointi osoitti kuitenkin toisen huippusuoriutujan ahdistuneisuuden tason keskimääräistä korkeammaksi. Selityksenä tälle voidaan kenties pitää kyseisen urheilijan nuorta ikää, ikäeroa toiseen huippusuoriutujaan oli kuusi vuotta. Janamittaus (ks edempänä kappale

10.2.) saattaa myös antaa tässä yhteydessä 'virheellistä' tietoa tarjotessaan urheilijalle vapauden kenties laaja-alaisemman ahdistuneisuuden pohdintaan.

Rorschach paljasti huippusuoriutujan ärsykekentän kroonisen ylikuormituksen eli liiallisen psyykkisen kompleksisuuden läsnäolon. Sen seurauksena kontrollikyky ja stressin tehokas käsittelykyky jäänee odotettua heikoimmiksi. Tässä yhteydessä onkin mielestäni huomioitava huippukilpaurheilun jokapäiväiseen elämään vaikuttavat ominaisuudet. Monta vuotta huippu-urheilussa mukana olleelle yksilölle tästä kroonisesta ylikuormituksesta ei todennäköisesti tule olemaan haittaa strukturoiduissa, tutuissa tilanteissa, joissa odotukset ja vaatimukset ovat rutiininomaisia ja odotettavissa olevia. Vasta kun vaatimukset ja odotukset nousevat yli sen tason, johon tutkittava on tottunut, on mahdollisena vaarana kontrollin menettämisen riski.

Myös harjoitusahdistuneisuuden kokeminen osoittautui odotetusti alhaiseksi kaikilla urheilijoilla, joskin lajien välillä voitiin todeta yhdistetyn lajiryhmällä tilastollisesti melkein merkitsevästi suurempi harjoitusahdistuneisuus hiihtäjiin verrattuna. Yhdistetyn mäkihyppyosuuden lajivaatimukset ja lajiin liittyvä riskinotto myös harjoitustilanteessa ovat silmiinpistävästi erilaiset (pelkkään) murtomaahiihtoon verrattuna. Mäkihyppy riskialttiimpana onkin tässä mielessä 'herkempi' laji murtomaahiihtoon verrattuna. Yhdistetyn joukkueen kansainvälinen edustustaso saattaa myös lisätä omia paineitaan harjoitteluun niin määrällisesti kuin myös laadullisesti. Hiihtolenkkiä urheilijoiden omien kommenttien mukaan pidetäänkin enemmän rentouttavana ja paineita poistavana toimintana kuin ahdistavana, joustamattomana harjoitteluna.

Huippusuoriutujien edustaman yhdistetyn lajin kohdalla, harjoitusahdistuneisuus näyttäytyi olevan suuntaa antavassa, alhaisessa positiivisessa yhteydessä tehtäväsuuntautuneisuuteen. Selityksenä sille, miksi tehtäväsuuntautuneisuus korreloi urheilijan harjoitusahdistuneisuuteen, voidaan todennäköisesti pitää tehtäväsuuntautuneen harjoittelusta ja omaa yrittämistä korostavaa ajattelua. Harjoitus tuottaa näin todennäköisesti enemmän ahdistusta, koska se on tehtäväsuuntautuneen tavoiteajattelussa niin vahvasti korostettuna. Tätä oletusta tukee huippusuoriutujien edustaman lajin osalta myös havainto, joka osoittaa tehtäväsuuntautuneisuuden olevan negatiivisessa yhteydessä kilpailuahdistuneisuuteen. Janamittauksella mitattuun kilpailuahdistuneisuuteen korrelaatio oli jopa tilastollisesti melkein merkitsevästi negatiivinen. Tehtäväsuuntautuneen tavoiteajattelussahan pääpaino

ei ole kilpailuissa ja omien tulosten vertaamisessa muiden tuloksiin, vaan päinvastoin oman kehittymisen ja omien tulosten parantamisessa omaan tasoonsa nähden.

Tilanneahdistuneisuuden lisäksi myös urheilijoiden kokema yleisempi piirreahdistuneisuus oli verraten alhaista, kuten odotettua. Kilpailuahdistuneisuuden ja yleisen ahdistuneisuuden välillä näkyi positiivinen yhteys. Tämä vahvistaakin aiempia tutkimuksia, joissa tilanneahdistuneisuuden kokemisen on todettu olevan yhteydessä yleisemmän piirreahdistuneisuuden kokemiseen siten, että yleisen ahdistuneisuuden on havaittu lisäävän yksilön kokemaa tilanneahdistuneisuutta (Sonstroem & Bernardo, 1982; Hyvönen, 1992). Myös kilpailuahdistuneisuuden ja harjoitusahdistuneisuuden välisen eron kautta voitiin välillisesti todeta kilpailuahdistuneisuuden olevan tilastollisesti merkitsevässä positiivisessa vuorovaikutuksessa yleisen ahdistuneisuuden kokemiseen. Lajien välillä oli kuitenkin merkittävä ero harjoitusahdistuneisuuden ja piirreahdistuneisuuden välistä yhteyttä tarkasteltaessa. Hiihtäjillä aiempien tilanneahdistuneisuutta ja piirreahdistuneisuutta tarkastelevien tutkimusten (ks. edellä) tapaan todettiin harjoitusahdistuneisuuden ja piirreahdistuneisuuden välillä kohtalainen positiivinen yhteys, kun taas yhdistetyn harrastajilla yhteys oli negatiivinen ja tilastollisesti merkitsevä eli, mitä enemmän yhdistetyn harrastaja ahdistuu harjoitustilanteessa, sitä alhaisempaa on hänen kokemansa yleinen ahdistuneisuutensa taso. Tässä yhteydessä on hyvä pohtia jäleen yhdistetyn lajin vaatimuksia myös harjoitustilanteessa. Voisi kenties olettaa yhdistetyn harrastajan harjoitusahdistuneisuuden korkean tason johtuvan harjoitusten suuresta riskinotosta nimen omaan mäkihyppyosuudessa, kun taas tavallinen hiihto ja yleinen eläminen harjoitusten ja lajin harrastamisen ulkopuolella tuskin on yhtä riskialtista ja ahdistavaa.

Vanhempien läsnäolon vaikutukset urheilijoiden kokemaan kilpailu- ja harjoitusahdistuneisuuteen olivat verraten vähäiset. Vanhempien läsnäolo harjoitustilanteessa koettiin kuitenkin hieman enemmän ahdistuneisuutta tuottavaksi kuin vanhempien mukanaolo kilpailuissa. Tämän selityksenä saattaa olla luontevasti se, että harjoitustilanteessa urheilija tarvitsee mahdollisimman paljon ns. 'omaa aikaa'. On mahdollistettava urheilijan työskentely hänen keskittymistään häiritsemättä, sillä muutoin koko toiminta saattaa 'herpaantua' ja motivaatio rankkaankin harjoitteluun kadota. Muiden läsnäolo harjoituksissa saattaa vaikuttaa keskittymiskykyä ja harjoitusintoa lamauttavasti, kun taas kilpailutilanteessa läheisten kannustava läsnäolo puolestaan toimii useimmiten parempaan suoritukseen innostavana ja kannustavana tekijänä. Yleisesti ottaen harjoitusahdistuneisuuskin oli kuitenkin alhainen. Aika monien

urheilijoiden valmentajana toimi oma isä, joten he olivat tottuneet luonnollisesti vanhempiansa, ainakin isän, läsnäoloon niin harjoituksissa kuin myös kilpailuissa.

Vanhempien läsnäolon kilpailuissa ja harjoituksissa aiheuttaman ahdistuneisuuden ja tehtäväsuuntautuneisuuden todettiin olevan negatiivisessa yhteydessä toisiinsa. Mitä enemmän urheilija on tehtäväsuuntautunut, sitä vähemmän hän kokee vanhempiansa läsnäolon urheiluharrastuksessaan ahdistuneisuutta tuottavana. Niinpä myös huippusuoriutujat kokivat vanhempiansa läsnäolon sekä kilpailuissa että harjoituksissa vähäisesti ahdistavina. Selityksenä tälle voidaan antaa aiempien oletusten ja tutkimusten tapaan se, että tehtäväsuuntautuneen suoriutumisen määrittäjänä on hän itse oman työskentelynsä ja taitojensa kautta. Tärkeää tehtäväsuuntautuneelle on oman itsensä ylittäminen (mm. Ross & Van den Haag, 1957; Williams, 1994), eikä ratkaisevaa silloin ole muiden (arvioiva) läsnäolo - päinvastoin kuin kilpailullisesti suuntautuneilla.

Vanhempien läsnäolo kilpailuissa ja harjoituksissa osoittautui ahdistuneisuutta tuottavaksi kilpailullisesti suuntautuneiden urheilijoiden kohdalla. Tälle selityksenä on edellä mainittujen teorioiden ja tutkimusten perusteella muiden suuri merkitys kilpailullisesti suuntautuneen yksilön suoriutumisessa. Hänelle on tärkeää on vertailu muihin ja siten myös muiden suorittamat arviot hänestä, mitä voidaankin luonnollisesti pitää ahdistuneisuutta lisäävänä tekijänä. Niinpä myös läheisten vanhempien läsnäolo tuottaa kilpailullisesti suuntautuneelle lisääntyvää ahdistuneisuutta yksilön miettiessä, mitä vanhemmat hänestä ajattelevat. Onhan kyseessä tilanne, jossa pitäisi 'näyttää' muille, miten hyvä on, kun taas tehtäväsuuntautuneelle tärkeintä lienee 'näyttäminen' omalle itselleen. Haastattelussa tämän ilmoitti osuvasti eräs alhaisesti tehtäväsuuntautunut hiihtäjä, joka koki vanhempiansa läsnäolon ahdistavaksi: "Ehkä tulee enemmän vielä sitä jännitystä ja näyttämisen halua/makua ... ei niistä apua ainakaan oo siinä. Saattoi unohtaa jotain, ainakin pienempänä, kun odotti, että vanhemmat hoitaa asioita, esim. sukset - 'saattoi tulla nenille'". Yhdistetyn joukkueen alhaisesti tehtäväsuuntautuneen ja korkeasti kilpailusuuntautuneen urheilijan, jolle vanhempien läsnäolo kilpailuissa ja harjoituksissa tuotti eniten ahdistuneisuutta koko otannassa, vastaus oli hyvin samanlainen: "Ku aattelee, että ne oottaa, että onnistuu kisassa ja sit ku epäonnistuu, niin ei kehtaa kävellä niitten ohi". Yhdistetyn alhaisimmin tehtävä- ja kilpailusuuntautunut edustaja osoitti myös samansuuntaiset tunteuksensa sanoessaan vanhempiansa läsnäolon häiritsevän kilpailuissa, koska on: "Halua näyttää vanhemmille. Liikayritys. Jos vanhemmat 'häärää' ja häiritsee ennen kilpailuja - saattaa hermostua". Urheilijan selitys onkin yhdenmukainen aiempien

tutkimusten kanssa (mm. Fox ym., 1994; Liukkonen ym., 1996), joissa on havaittu alhainen tehtäväsuuntautuneisuus yhdistettynä joko korkeaan tai alhaiseen kilpailusuuntautuneisuuteen riskialttiiksi, ei toimivaksi yhdistelmäksi.

Vanhempien läsnäolon kilpailuissa aiheuttaman ahdistuneisuuden todettiin olevan pääsääntöisesti positiivisessa yhteydessä urheilijan kokemaan kilpailuahdistuneisuuteen. Tämä tuntuukin loogiselta, eli mitä enemmän yksilöllä on taipumusta kilpailuahdistuneisuuteen, sitä haavoittuvampi hän on todennäköisesti myös kokemaan vanhempiensa läsnäolon ahdistavaksi jo muutenkin ahdistavassa kilpailutilanteessa. Tätä löydöstä tukee myös havainto vanhempien läsnäolon kilpailuissa aiheuttaman ahdistuneisuuden ja eron (urheilijan kilpailuahdistuneisuus - harjoitusahdistuneisuus) välisestä positiivisesta yhteydestä, mikä kaikkia urheilijoita tarkasteltaessa oli tilastollisesti merkitsevä. Näin voidaan jälleen todeta, että ahdistuneisuuden tason nousu harjoitustilanteista kilpailuihin siirryttäessä johtaa hyvin todennäköisesti siihen, että myös vanhempien läsnäolo kilpailuissa koetaan ahdistavana.

Harjoitustilanteessa vanhempien läsnäolon aiheuttaman ahdistuneisuuden todettiin myös olevan alhaisessa tai kohtalaisessa positiivisessa yhteydessä urheilijan kokemaan harjoitustilanneahdistuneisuuteen. Tämä onkin em. tavoin luonnollinen löydös. Eli mitä enemmän urheilija kokee harjoituksista johtuvaa ahdistuneisuutta, sitä enemmän vanhempien läsnäolo myös todennäköisesti ahdistaa häntä siinä tilanteessa.

Yleisesti vanhempien läsnäolon kilpailuissa ja harjoituksissa tuottaman ahdistuneisuuden todettiin olevan alhaisessa tai kohtalaisessa positiivisessa yhteydessä urheilijan yleiseen piirreahdistuneisuuteen. Tämä olikin odotettavissa oleva tulos, sillä yleisen ahdistuneisuuden ja tilanneahdistuneisuuden väliselle Spielbergerin (1966) olettamalle positiiviselle yhteydelle samansuuntaisia tuloksia on saatu aiemmista tutkimuksista (Sonstroem & Bernardo, 1982; Hyvönen, 1992). Ainoastaan hiihtäjien ryhmässä ilmeni myös alhaista negatiivista yhteyttä vanhempien läsnäolon harjoituksissa aiheuttaman ahdistuneisuuden ja yleisemmän ahdistuneisuuden välillä. Tämän voidaan kenties olettaa selittyvän sillä, että harjoituksissa hiihtäjien motivaation takaamiseksi heidän tulisi saada olla omissa oloissaan, jotta heidän keskittymisensä säilyisi pitkän hiihtolenkin läpiviemiseksi. Sen sijaan yhdistetyn urheilijan keskittymiseen mäkiosuudessa vanhempien läsnäolon vaikutukset ovat todennäköisesti täysin erilaiset 'mäkimontusta' käsin, kun verrataan sitä tilanteeseen, jossa vanhemmat ovat ladun vierellä ohjeitaan antamassa.

Sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuus oli positiivisessa yhteydessä tutkittavan itsearvostukseen. Lajien välillä havaittiin eroja. Yhdistetyn harrastajilla tehtäväsuuntautuneisuuden todettiin olevan kohtalaisessa positiivisessa yhteydessä itsearvostukseen, mikä onkin yhdenmukainen tulos aiempien tutkimusten kanssa (ks. mm. Klint & Weiss, 1987; Williams & Gill, 1995). Hiihtäjillä kilpailusuuntautuneisuuden ja itsearvostuksen välillä todettiin sen sijaan tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys. Tämä ei siis anna tukea oletuksille, joiden mukaan kilpailullisesti suuntautuneiden itsearvostukseen viittaavan koetun pätevyyden on todettu olevan tehtäväsuuntautuneita alhaisempi (Yin & Boyd, 1994). Myös koko otantaa tarkasteltaessa todettiin kilpailusuuntautuneisuuden ja itsearvostuksen välinen positiivinen, ei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä, yhteys. Tulokset ovat tältä osin kuitenkin vain suuntaa antavia pienen merkitsevyyden ja pienen otannan vuoksi, joten tästä ei voida tehdä sen kummempia johtopäätöksiä kilpailusuuntautuneisuuden yhteydestä esim. narsistiseen itsearvostukseen. Dudan ja Nichollsin (1993) tavoin voidaan kenties todeta, että tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuudella ei ole voimakasta yhteyttä yksilön koettuun pätevyyteen. Kilpailusuuntautuneisuudelle ominaisten piirteiden lähempi tarkastelu kuitenkin kieltämättä houkuttelisi tekemään oletuksia kilpailusuuntautuneisuuden ja itsearvostuksen positiivisesta, joskaan ei 'terveestä' yhteydestä narsismiin. Samansuuntaisena näille ajatuksille voidaan pitää esim. Buttin (1982) edellä (kappaleessa 2.4.) esiteltyä urheilumotivaation osatekijöiden viitekehystä. Siinä Butt olettaa psykologisiin motivaatioihin lukeutuvan neuroottisen konfliktin sisältävän kilpailusuuntautuneisuuteen viittaavien itsekeskeisyyden ja huomion tavoittelun lisäksi narsistisuuden äärimmäisenä neuroottisen konfliktin ilmentymänä.

Urheilijoiden tavoitesuuntautuneisuus oli eri lajeilla erilaisessa yhteydessä kilpailuahdistuneisuuteen. Hiihdon harrastajilla kilpailuahdistuneisuus Spielbergerin ym. ja Liukkosen testein mitattuna oli (yllättävästi) positiivisessa, ei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä tehtäväsuuntautuneisuuden kanssa. Robertsin (1992) viitekehyksellä tarkasteltuna näin on silloin, kun kyseessä on kilpailullinen motivaatioilmasto yhdistettynä alhaiseen koettuun pätevyyteen (jota teorioissa on usein verrattu itsearvostukseen). Tämän tutkimuksen otannan itsearvostus oli kuitenkin yleisesti korkea, joten em. alhainen positiivinen yhteys kilpailuahdistuneisuuden ja tehtäväsuuntautuneisuuden välillä ei todennäköisesti oikeuta enempiin johtopäätöksiin. Janamittauksella mitatun kilpailuahdistuneisuuden ja tehtäväsuuntautuneisuuden yhteys oli sen sijaan negatiivinen, mutta ei tilastollisesti merkitsevä. Robertsin viitekehys

olettaa kilpailullisessa motivaatioilmastossa näin olevan silloin kun yksilöllä koetun pätevyyden tunne on korkea. Tehtäväpainotteisessa motivaatioilmastossa koettua pätevyyttä ei kuitenkaan pidetä relevanttina, vaan odotettavissa on koetun pätevyyden tasosta huolimatta sopeutuva suorituskäyttäytyminen. Yhdistetyn harrastajilla kilpailuahdistuneisuus oli negatiivisessa, janamittauksella suoritettuna jopa tilastollisesti melkein merkitsevässä, yhteydessä tehtäväsuuntautuneisuuteen. Tämä tukee aiempia tutkimuksia, joissa on todettu tehtäväsuuntautuneisuuden olevan yhteydessä alhaiseen koettuun kilpailuahdistuneisuuteen (ks. mm. Goudas ym., 1995; Seifriz ym. 1992). Robertsinkin viitekehysten mukaan em. on todennäköisesti seurausta korkean koetun pätevyyden positiivisesta vaikutuksesta kilpailullisessa motivaatioilmastossa tapahtuvaan suorituskäyttäytymiseen. Tehtäväpainotteisessa motivaatioilmastossa koetun pätevyyden ei puolestaan ajatella vaikuttavan yksilön suorituskäyttäytymiseen. Tehtäväsuuntautuneisuuden ja eron (kilpailuahdistuneisuus - harjoitusahdistuneisuus) väliset yhteydet olivat kaikilla urheilijoilla negatiiviset, yhdistetyn osalta jopa tilastollisesti melkein merkitsevästi. Tämä osoittaa välillisesti sen, että tehtäväsuuntautuneilla ahdistuneisuus ei juurikaan nouse harjoitustilanteesta kilpailutilanteeseen siirryttäessä. Näin välillisesti tarkasteltuna voidaankin myös todeta em. aiempien tutkimusten ja tämän tutkimuksen tulosten yhdenmukaisuus.

Kilpailusuuntautuneisuus näytti olevan (yllättäen) negatiivisessa, ei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevässä, yhteydessä hiihtäjien kokemaan kilpailuahdistuneisuuteen Spielbergerin ym. ja Liukkosen testeillä mitattuna. Robertsinkin (1992) viitekehysten tavoin voidaan olettaa kilpailullisessa motivaatioilmastossa tämän selitykseksi urheilijoiden kokema korkea pätevyyden tunne ja sen seurauksena sopeutuva suorituskäyttäytyminen. Tehtäväpainotteisessa motivaatioilmastossa (jo mainittuun tapaan) koetulla pätevyydellä ei ole varsinaista merkitystä yksilön suorituskäyttäytymiseen. Janamittaus sen sijaan osoitti kilpailusuuntautuneisuuden ja kilpailuahdistuneisuuden yhteyden olevan lähes tilastollisesti merkitsevän positiivinen. Kilpailusuuntautuneisuuden havaittiin olevan alhaisessa positiivisessa yhteydessä myös koko otannan kilpailuahdistuneisuuteen. Robertsinkin viitekehystä seuraten voidaan syyksi olettaa kilpailullinen motivaatioilmasto yhdistettynä alhaiseen koettuun pätevyyteen. Aiemmissä tutkimuksissa (Seifriz, 1992) on niin ikään todettu kilpailusuuntautuneisuuden lisäävän yksilön kokemaa tilanneahdistuneisuutta. Yhdistetyn ryhmässä kilpailusuuntautuneisuuden ja Spielbergerin ym. sekä Liukkosen testeillä mitatun kilpailuahdistuneisuuden välinen yhteys osoittautui hyvin alhaiseksi

positiiviseksi yhteydeksi, mikä ei kuitenkaan ole riittävä vahvistamaan aiempia tutkimustuloksia (Seifriz ym., 1992) siitä, että kilpailusuuntautuneisuus lisäisi kilpailuahdistuneisuutta. Janamittauksella mitatun kilpailuahdistuneisuuden havaittiin päinvastoin olevan jopa negatiivisessa, ei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä kilpailuahdistuneisuuden kokemiseen, mikä puolestaan kumoaisi em. tutkimustulokset. Kilpailullisesti suuntautuneiden yhteys eroon oli kaikkien urheilijoiden ja hiihtäjien osalta positiivinen. Myös tämä tulos välillisesti tarkasteltuna tukee jo esitettyä oletusta siitä, että kilpailutilanteessa sosiaalisen paineen alla kilpailullisesti suuntautuneen kokema ahdistuneisuus kasvaa. Yhdistetyn ryhmässä yhteys oli kuitenkin päinvastainen eli negatiivinen. Tälle päinvastaiselle tulokselle voidaan olettaa syyksi lajien erilaiset vaatimukset. Yhdistetyn mäkihyppyosuudessaan jokainen hyppy, olipa se sitten kilpailuissa tai harjoituksissa suoritettu, vaatii omanlaisen, täydellisen tarkan keskittymisen tavalliseen murtomaahiihtoon valmistautumiseen verrattuna. Tämä onkin todennäköisesti syynä siihen, että ahdistuneisuuden taso ei juurikaan muutu harjoituksista kilpailuun siirryttäessä.

Yleisen ahdistuneisuuden ja tavoitesuuntautuneisuuden (niin tehtävä- kuin myös kilpailusuuntautuneisuuden) väliset yhteydet olivat kaikilla urheilijoilla negatiiviset, joskaan ei tilastollisesti merkitsevät. Roberts (1992) viitekehukseen suhteuttaen voidaan selitykseksi olettaa korkean koetun pätevyyden tunne kilpailullisessa motivaatioilmastossa, ja tämän seurauksena sopeutuvan suorituskäyttäytymisen ilmeneminen. Haastatteluun perustuen voidaan todeta, että otannan urheilijoiden urheiluvalmennuksen motivaatioilmasto oli kilpailullisesti painottunut. Kun tämä urheilijoiden, pääosin kilpailulliseksi luonnehtima, motivaatioilmasto yhdistyy tuloksien mukaisesti urheilijoiden korkeaan itsearvostukseen, voidaankin Roberts (1992) viitekehysten mukaisesti ajatella sopeutuvan, ei-ahdistuneen suorituskäyttäytymisen ilmeneminen todennäköisenä. Tuloksia voidaan suhteellisen korkeiden korrelaatiokertoimien takia pitää suuntaa antavina. Em. tulos oli odotettavissa oleva, sillä voidaan olettaa kilpaurheilijat rutinoituneiksi ja yleisesti kovahermoisiksi kavereiksi; huippu-urheilussa pärjäämisen yksi perusedellytys todennäköisesti on juuri yleinen rauhallisuus ja hermonsa kurissa pitäminen.

Itsearvostuksen ja urheilijan kokeman kilpailuahdistuneisuuden välistä yhteyttä tarkasteltaessa paljastuivat pääosin negatiiviset, ei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevät, yhteydet. Myös Roberts (1992) oletti viitekehukseensä perustuen korkean koetun pätevyyden johtavan sopeutuvaan suorituskäyttäytymiseen, eikä siten ei-sopeutuvaan



suorituskäyttäytymiseen, jonka minä rinnastin aiemmin ahdistuneisuuden kokemiseen. Aiempien tutkimusten (Karteroliotis & Gill, 1987; Lintunen, ym., 1984; Purdy, 1980; Scanlan & Passer, 1978) tapaan voitiin täten havaita korkean itsearvostuksen yksilöä voimakkailta kilpailuahdistuneisuuden kokemuksilta, suojaavan vaikutuksen. Myös harjoitusahdistuneisuuden kokemuksia korkea itsearvostus vähensi kaikkien urheilijoiden ja hiihtäjien osalta. Yhdistetyn harrastajilla vaikutus oli puolestaan päinvastainen, sillä itsearvostuksen ja koetun harjoitusahdistuneisuuden välinen yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevän positiivinen. Tämä osoitti siis sen, että mitä korkeampi heidän itsearvostuksensa oli, sitä suurempaa harjoitusahdistuneisuus näyttäytyi. Voidaan kenties olettaa tämän johtuvan yhdistetyn lajin erilaisista lajivaatimuksista, erityisesti mäkihyppyosuudesta. Voidaan myös ajatella korkean itsearvostuksen omaavan painottavan täydellisyyttä/täydellistä harjoittelun onnistumista, mistä seurauksena on suurempi harjoitusahdistuneisuus. Tätä tulosta on kuitenkin vaikeaa spekuloida näin pienen otannan puitteissa.

Huippusuoriutujien lajiryhmässä (yhdistetty) janamittauksella mitattu harjoitusahdistuneisuus korreloi siis edellisen kappaleen mukaisesti tilastollisesti erittäin merkitsevästi itsearvostukseen. Nuorempi huippusuoriutuja omasikin ryhmänsä korkeimman itsearvostuksen erään toisen urheilijan ohella, jolla myös harjoitusahdistuneisuus oli keskimääräistä ahdistuneisuutta paljon korkeampaa. Tämän yhteyden perusteella kyseistä lajia tarkasteltaessa voidaankin todeta korkean itsearvostuksen omaavien herkkyys muita suurempaan harjoitusahdistuneisuuden kokemiseen. Wells ja Marwell (1976, 73) väittävät useimpien tutkimusten osoittavan, että korkea itsearvostus ja kunnianhimo ovat yhteydessä toisiinsa. Yhdistäen tämän havainnon em. havaintoihin, väitän korkean itsearvostuksen yhdistyvän harjoitusahdistuneisuuteen siksi, että tehtäväsuuntautuneella, korkean itsearvostuksen omaavalla yksilöllä kunnianhimo todennäköisesti liittyy harjoituksissa parhaansa yrittämiseen.

Yleisen ahdistuneisuuden kokemiseen korkealla itsearvostuksella oli puolestaan positiivinen vaikutus, sillä kaikilla urheilijoilla paljastui itsearvostuksen ja yleisen ahdistuneisuuden välinen korkea negatiivinen yhteys. Tälle tulokselle yhdenmukaisesti Roberts oletti korkean koetun pätevyyden kilpailullisessa motivaatioilmastossa johtavan sopeutuvaan suorituskäyttäytymiseen. T-testi osoitti yhdenmukaisesti alhaisen itsearvostuksen omaavien tilastollisesti melkein merkitsevästi suuremman taipumuksen piirreahdistuneisuuden kokemiseen verrattaessa heitä korkean itsearvostuksen omaaviin.

Samansuuntaisesti Robertsinkin viitekehysten mukaan, kilpailullisessa motivaatioilmastossa, alhainen koettu pätevyys johtaa ei-sopeutuvaan suorituskäyttäytymiseen sekä kilpailullisesti että tehtäväpainotteisesti suuntautuneiden kohdalla. Tämä tulos onkin yhtenevä aiempien havaintojen (esim. Smith, 1968) kanssa, joissa on todettu korkean itsearvostuksen vähentävän yleisen ahdistuneisuuden kokemista.

Iän suhde tehtäväsuuntautuneisuuteen oli alhaisen positiivinen (ei siis tilastollisesti merkitsevä) kaikilla urheilijoilla. Tätä tulosta voidaan kuitenkin pitää suuntaa antavana ja yhdenmukaisena aiempien tutkimuksien kanssa, joissa on havaittu iän myötä tehtäväsuuntautuneisuuden lisääntyvän (ks. mm. Hämäläinen & Sauvola, 1996). Hämäläinen ja Sauvola arvelivat tämän heijastavan valmennuksen tehokkuutta. Myös tähän tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden valmennuksen voi luonnollisesti olettaa kehittyvän tehokkaammaksi vuosi vuodelta, kun edustustaso nousee piiritason jälkeen kansalliselta tasolta aina kansainvälisen urheiluliiton tasolle. Huippusuoriutujan vastauksesta "Pienempänä tuli ehkä paineita, jos vanhemmat odotti menestystä. Halu oli silloin näyttää vanhemmille. Mutta moneen vuoteen ei enää näin" tekisin myös johtopäätöksen, että iän myötä tehtäväsuuntautuneisuus on saanut valtaa. Tämä on omalta osaltaan johtanut siihen, että urheilijalla ei kilpailullisesti suuntautuneiden tavoin ole tarvetta näyttää muille omaa osaamistaan, mikä puolestaan vaikuttaa muiden läsnäolon kokemuksen suorituksen yhteydessä vähemmän ahdistavaksi.

Kilpailusuuntautuneisuus sen sijaan näyttäytyi vähenevän iän myötä. Yhteys ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä, vaikkakin hiihtäjien osalta negatiivinen korrelaatio oli kohtalainen. Yhdistetyn edustajilla kilpailusuuntautuneisuuden ja iän välillä ei ollut juurikaan korrelaatioita.

Myös harjoitusiällä oli positiivinen yhteys tehtäväsuuntautuneisuuteen, mikä onkin luonnollista, kun mietitään urheilussa viihtymistä ja siinä pysymistä. Urheilija, joka jaksaa harjoitella kovasti vuodesta toiseen, todennäköisesti viihtyy harrastuksensa parissa tehtäväsuuntautuneisuuteen liittyvän sisäisen motivaationsa siivittämänä. Samansuuntaisia tuloksia antoi mm. Hämäläisen ja Sauvolan (1996) tutkimus, joka paljasti harjoitusvuosien ja tehtäväsuuntautuneisuuden välillä tilastollisesti melkein merkitsevän yhteyden. Kilpailusuuntautuneisuuden ja harjoitusvuosien välinen yhteys puolestaan oli alhaisen negatiivinen kaikilla urheilijoilla ja hiihtäjillä. Olettaisin useita vuosia lajia harrastaneen korostavan tehtäväsuuntautuneisuuteen liittyviä аспектеja, kuten em. viihtymistä ja sisäisen motivaation aiheuttamaa innostusta, eikä siten

painottavan niinkään urheilun kilpailullisia piirteitä. Yhdistetyn lajiryhmällä kilpailusuuntautuneisuuden ja harjoitusvuosien välinen yhteys oli lähes olematon.

Kilpailuikä oli harjoitusiän tavoin positiivisessa yhteydessä (ei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevässä) tehtäväsuuntautuneisuuteen. Tässäkin voidaan ajatella useita vuosia kilpailuissa mukana olleiden viihtyvän toiminnassa ja nauttivan siitä tehtäväsuuntautuneelle olennaisen sisäisen motivaation siivittämänä.

Kilpailusuuntautumiseen kilpailuikäällä oli erilaiset vaikutukset lajeja tarkasteltaessa. Koko otannan ja hiihtäjien kilpailuikä ja kilpailusuuntautuneisuuden välillä paljastui kohtalainen negatiivinen korrelaatio, mikä antaa viitteitä (samoin kuin harjoitusikä) siitä, että pidempään kilpailuissa mukana olleiden motiivina ei välttämättä tarvitse olla kilpailullisuuden painottaminen vertailuna muihin. Pikemminkin voidaan olettaa näiden urheilijoiden olevan mukana kilpailuissa halusta urheilla ja kilpailla itsensä kanssa sekä urheilun tuoman jännityksen vuoksi. Yhdistetyn ryhmässä kilpailuikä ja kilpailusuuntautuneisuuden välinen yhteys oli puolestaan kohtalaisen positiivinen, mikä siis osoittaa yhdistetyn harrastajien kilpailuvuosien määrän olevan yhteydessä korostuneeseen kilpailusuuntautuneisuuteen. Tässä yhteydessä on hyvä pohtia yhdistetyn harrastajien vaativampaa edustustasoa hiihtäjiin verrattuna. On varmaan melko luonnollista, että kansainvälisellä kilpatasolla kilpailullisuus korostuu enemmän kuin kotimaisella piiri-/kansallistasolla.

Iän suhde itsearvostukseen oli myös erilainen eri lajeilla. Hiihtäjillä iän ja itsearvostuksen yhteys oli yllättävästi kohtalaisen negatiivinen, mikä ei anna tukea aiemmille tutkimustuloksille (Kainulainen & Polas, 1990), joiden mukaan iän lisääntyessä myös itsearvostus kasvaa. Yhdistetyn ryhmässä iän ja itsearvostuksen välillä oli kuitenkin kohtalainen positiivinen korrelaatio, mikä puolestaan tukee aiempia tuloksia siitä, kuinka iän lisääntyessä myös itsearvostus kasvaa (ks. mm. Kainulainen ja Polas, 1990). Vaikka hiihtäjien ja yhdistetyn edustajien välillä ei ollut juurikaan eroa iän suhteen muutoin kuin ikäjakauman osalta (yhdistetyn harrastajilla ikäjakauma oli laajempi, 14 - 22 v., hiihtäjillä se oli 16 - 19 v.), saatiin tulokset silti aivan päinvastaiseksi näiden lajien välillä. Voidaankin olettaa ikäjakauman ohella suurimmaksi syyksi siihen, miksi yhdistetyn harrastajilla ikä koettiin itsearvostusta lisääväksi se, että heillä iän myötä myös edustustaso oli hiihtäjiä korkeampi. Todennäköisesti tämä tekijä on edesauttanut tunnetta itsestään arvokkaana, siten itsearvostusta iän myötä lisäten.

Kilpailuahdistuneisuuteen ikä oli pääosin negatiivisessa (ei tilastollisesti merkitsevässä) yhteydessä. Spielbergerin ym. ja Liukkosen testeillä mitattu kilpailuahdistuneisuus oli kuitenkin alhaisessa positiivisessa yhteydessä hiihtäjien ikään. Tässä selityksenä saattaa olla jälleen hiihtäjien kapea ikäjakauma, 16 - 19 vuotta, kun se yhdistetyn ryhmässä oli 14 - 22 vuotta. Kenties kolmen vuoden ikäero ei ole riittävä aikaväli iän merkityksen havaitsemiseksi kilpailuahdistuneisuuteen liittyen. Korrelaatiot olivat kuitenkin melko alhaiset, joten tästä ei voine päätellä juurikaan mitään. Harjoitusahdistuneisuuteen iällä ei sen sijaan ollut yhteyttä koko otantaa tarkasteltaessa.

Vanhempien läsnäolon kilpailuissa ja harjoituksissa urheilijalle aiheuttaman ahdistuneisuuden todettiin olevan negatiivisessa yhteydessä ikään. Samansuuntaisesti kilpailuahdistuneisuuden kanssa voidaan siis todeta urheilijan iän karttuessa myös vanhempien läsnäolon kilpailuissa kuin myöskin harjoituksissa aiheuttaman ahdistuneisuuden vähenevän. Selityksenä tälle voidaan ajatella urheilijoiden tottumisen vuosien myötä vanhempiensa läsnäoloon omassa urheiluharrastuksessaan. Tämän lisäksi ahdistuneisuuden on myös yleisesti todettu vähenevän iän myötä (ks. seuraava kappale).

Piirreahdistuneisuuden kohdalla iällä oli myös oma vaikutuksensa. Ikä paljastui yleistä ahdistuneisuutta alentavaksi tekijäksi yhdistetyn lajiryhmän edustajien kohdalla, kuten aiemmat tutkimukset (Yin & Boyd, 1994) ovatkin osoittaneet. Sen sijaan hiihtäjien osalta iällä ei näyttänyt olevan vaikutusta yleisen ahdistuneisuuden kokemiseen. Tässä on jälleen huomioitava hiihtäjien kapeampi ikäjakauma yhdistetyn urheilijoihin verrattuna.

Yleisenä johtopäätöksenä voidaan tutkimuksen tulosten perusteella todeta huippusuoriutujan persoonallisuus kilpaurheilijalle hyvin toimivaksi ja suotuisaksi. Alisuoriutujan persoonallisuuden pitäisi puolestaan herättää valmentaja miettimään, mitä olisi tehtävissä tällaisen urheilijan suoriutumisen parantamiseksi ja kenties yksilön itsensä 'pelastamiseksi'. Oletetun mukaisesti huippusuoriutujan todettiin omaavan tehtäväsuuntautuneisuuden painottuneen äärimmäisen korkeatasoisen suoritusmotivaation. Alisuoriutujalla oli sen sijaan nähtävissä kilpailusuuntautuneisuutta enemmän korostava ja laadullisesti heikko suoritusmotivaatio. Huippusuoriutujalla on myös korkea ja todennäköisesti realistinen itsearvostus, kun taas alisuoriutujan itsearvostus osoittautui alhaiseksi ja yksilön mielikuvitukseen perustuvaksi. Huippusuoriutujan etuja oli myös vähäinen kilpailuahdistuneisuus ja keskittymisen takaava rauhallisuus kilpailutilanteissa. Hän on ikään kuin rutinoitunut näihin

äärimmäisen vaativiin ja stressaaviin kilpailutilanteiden ylikuormitukseen. Huippusuoriutujan edustustaso oli myös korkea eli hän edusti Suomea kansainvälisellä tasolla. Alisuoriutujaa kilpailutilanne puolestaan ahdisti hyvin voimakkaasti. Hän myös osallistui lähinnä vain valtakunnallisiin kilpailuihin, joten edustustaso huippusuoriutujaan verraten oli alhaisempi. Korkeahko harjoitusahdistuneisuus tehtäväsuuntautuneella huippusuoriutujalla osoitti urheilijan painottavan harjoitusten tärkeyttä itsensä kehittämisen toteuttamisessa. Alisuoriutujan kohdalla harjoitusahdistuneisuus oli todennäköisesti vain ilmentymä hänen yleisesti ahdistuneesta luonteestaan. Vanhempien läsnäolo niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissakin oli huippusuoriutujalle vähäisesti ahdistusta tuottavaa. Todennäköistä onkin, että muiden arvioiva läsnäolo ei tunnu uhkana tämän itsensä voittamista yrittävän tehtäväsuuntautuneen urheilijan suoriutumiselle. Kilpailusuuntautuneisuutta enemmän painottavan alisuoriutujan suoriutumiselle vanhempien läsnäolo niin harjoitus- kuin kilpailutilanteessa toimi puolestaan ahdistusta lisäävänä. Yleisen ahdistuneisuuden osalta huippusuoriutujan voidaan myös sanoa olevan rauhallisen lujahermoinen kaveri, jota pienet tuulet eivät paljon heittele suuntaan eikä toiseen. Alisuoriutujan yleinen ahdistuneisuuden taso osoittautui sen sijaan urheilijoiden korkeimmaksi.

Epäonnistumisensa syinä huippusuoriutuja mainitsi, samoin kuin onnistumiseenkin liittyen, itsensä ulkopuolisten tekijöiden ohella myös oman itsensä työskentelyyn liittyviä tekijöitä. Myös alisuoriutuja mainitsi sekä itseen liittyvät että itsensä ulkopuoliset tekijät menestyksensä ja epäonnistumisensa selittäjinä. Hän kuitenkin korosti menestykseen liittyvänä tekijänä kilpailusuuntautuneisuuttaan osoittaen paremmuutta muihin verrattuna. Tämän tutkimuksen yhteydessä käyttämäni huippusuoriutuja-käsitettä voisi pitää samansuuntaisena Watsonin (1986) 'lähestyjä' (approacher)-käsitteeseen ja alisuoriutuja-käsitettä voisi puolestaan verrata Watsonin 'välttelijä' (avoider)-käsitteeseen. Watson on havainnut suorittamalla tutkimukselle yhdenmukaisesti lähestyjän (eli huippusuoriutujan) korkeamman suoritusmotivaation ja alhaisemman kilpailuahdistuneisuuden tason niin tilanne- kuin myös piirreahdistuneisuuden osalta, kun heitä on verrattu välttelijöihin (eli alisuoriutujaan).

Vaikuttaisi siltä kuin hyvin menestyvä huippusuoriutuja tuntisi itsensä hyvin, luottaisi itseensä tekemänsä kovan uurastuksen myötä, korostaisi puhdasta harjoittelun merkitystä suoriutumisensa päämäärien tavoittamiseksi ja omaisi rauhallisen asenteen hyvin vaativissakin olosuhteissa. Alisuoriutuja puolestaan näyttäisi olevan heikon

suoritusmotivaation ja itsetuntemuksen omaava, kilpailullisuutta enemmän korostava, helposti eri tilanteissa ahdistuva, aggressiivisen epäilevästi muita kohtaan asennoituva ja hieman omassa todellisuudessaan elävä yksilö. Myös huippusuoriutujan ja alisuoriutujan sosiaalisen eristäytymisen taustat osoittautuvat merkittävän erilaisiksi. Huippusuoriutuja omasi halun ja tarpeen sosiaalisiin suhteisiin, joihin hänellä todennäköisesti ei kuitenkaan ole tarpeeksi aikaa vaativan urheilullisen harrastuksensa vuoksi. Alisuoriutuja ei sen sijaan osoittanut halua sosiaalisiin suhteisiin ja niiden ylläpitoon. Hänellä ilmenevä negatiivisen aggressiivinen ja epäilevä asenne toisia kohtaan osoittautui lisäksi mielikuvitukseensa perustuvaksi.

## **10.2. Tutkimusaineiston ja -menetelmien arviointi sekä suositeltavat jatkotutkimukset**

Tutkimukseni monitahoisuus asetti vaatimukset toteuttaa teoreettinen katsaus melko laaja-alaisesti. Empiirisen aineiston osalta pyrin kartoittamaan teoriaosuudessa mainittuja teema-alueita yhdistäen niitä myös toisiinsa sekä vertaamalla teoriaosuudessa mainittuja tutkimuksia oman tutkimukseni kautta esille tulleisiin löydöksiin. Tutkittavien valikoituminen hiihtourheilijoiden valtakunnallisille leireille osallistuviksi, Suomen huippu-urheilua edustaviksi kilpaurheilijoiksi asetti rajoituksia tutkimustulosten yleistettävyyteen. Tämän tutkimuksen kvantitatiivisten tulosten tarkastelu onkin syytä toteuttaa varoen, lähinnä suuntaa-antavan näkökulman omaksuen, sillä otannan pieni lukumäärä (N= 29) ei oikeuta laajempiin tilastollisiin käsittelyihin tai varsinaisiin yleisempiin oletuksiin. Tätä epäkohtaa yritinkin 'hedelmöittää' ottamalla mukaan laadullista tietoa sekä haastattelun muodossa että tiedostamatonta tietoa tarjoavan Rorschach-testin muodossa. Laadullisia tiedonlähteinä hyödynsin myös tapauskuvausten informaation antajina. Tutkimukseni kuvaa kuitenkin mahdollistettujen tilastollisten ajojen ja saadun laadullisen tiedon osalta Suomen nuoria huippu-urheilijoita hiihdon ja yhdistetyn lajiryhmistä.

TEOSQ-testin (Duda ja Nicholls, 1989) alkuperäisestä englannin kielisestä versiosta poistettiin ennen tutkimuksen suorittamista yksi osio suomalaisen, urheilun tavoiteorientaatio, testin paremman toimivuuden mahdollistamiseksi. Tavoitesuuntautuneisuutta kartoittavan testin kilpailusuuntautuneisuutta mittaavien

osioiden voitiin todeta mittaavan kilpailusuuntautuneisuutta erittäin hyvin. Lisäksi kilpailusuuntautuneisuusosiot olivat sisäisesti hyvin johdonmukaisia (Cronbachin alfa-kerroin .85). Tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavat osiot toimivat sen sijaan heikommin. Suhteellisen alhainen Cronbachin alfa-kerroin (.50) osoitti myös osioiden sisäisen epäjohdonmukaisuuden. Kuitenkin mittarin eri tavoitesuuntautuneisuuksia kartoittavasta luonteesta saatiin osoitus mm. tehtäväsuuntautuneisuusosioiden ja kilpailusuuntautuneisuuden summamuuttujan välisten alhaisten, tilastollisesti ei-merkitsevien korrelaatioiden välityksellä. Myös kilpailu- ja tehtäväsuuntautuneisuusosioiden väliset korrelaatiot olivat pääosin alhaisia. Testi toimi heikosti toistettuna. Parhaimmat toistoreliabiliteetit saatiin yllättäen tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavien osioiden osalta. Voidaan kenties olettaa urheilijat kilpailullisen suuntautuneisuutensa osalta jossain määrin defensiivisiksi, mistä johtuen samaan kysymykseen annettavat vastaukset saattavat muuttua asiaa tarkemmin ajateltuna. Testin heikkoutena tällä otannalla suoritettuna voidaan pitää alhaisen toistoreliabiliteetin ohella myös testin käännöstyötä englannin kielestä suomen kieliseksi. Lisäksi tutkimuksen otannan huippu-urheilutausta eroaa TEOSQ-testin alkuperäisen normituksen urheilua harrastavien otannasta. Testin jatkokäytössä tulisikin kiinnittää enemmän huomiota kielen käännöstyöhön, urheilun eri tasoihin ja kulttuurisidonnaisuuteen, jotta myös suomalaisen urheiluelämään saataisiin hyvin toimiva ja tavoitesuuntautuneisuudesta luotettavaa tietoa tarjoava mittari.

Self-Esteem Scalen (Rosenberg, 1965) suomen kieliseen Millainen minä olen-versioon otettiin alkuperäisestä kymmenestä osiosta vain kahdeksan. Syynä kahden ylpeyteen ja itsekunnioitukseen viittaavan osion poisjättöön oli niiden huono erottelukyky suomalaisessa otannassa (Lintunen, 1995). Kaikki suomalaisessa versiossa mukana olleet osiot osoittautuivat hyvin itsearvostuspiirrettä mittaaviksi. Myös Cronbachin suhteellisen korkea alfa-kerroin .70 osoitti testin sisäisesti melko yhdenmukaiseksi.

State-Trait Anxiety Inventoryn (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) tilanneahdistuneisuutta kartoittavan suomen kielisen, Urheilijan optimaalisen kilpailumielialan arviointi, version osioiden voitiin yleisesti todeta mittaavan tilanneahdistuneisuutta erittäin hyvin. Myös äärimmäisen korkea Cronbachin alfa-kerroin .91 osoitti osiot sisäisesti yhdenmukaisiksi.

Tehtäväsuuntautuneisuuden ja tilanneahdistuneisuuden välisiä yhteyksiä tarkasteltaessa voitiin kuitenkin todeta tulosten ristiriitaisuutta. Liukkokosen testi ja

janamittaus osoittivat em. muuttujien välillä alhaisen negatiivisen yhteyden, kun STAI sen sijaan osoitti ko. yhteyden positiiviseksi. Syynä STAI:n antamalle vastakkaiselle tulokselle on todennäköisesti testin kulttuurisidonnaisuus.

Suomalaisiin normitietoihin pohjautuvan Optimaalisen kilpailumielialan/Tilannekohtaisen mielialakyselyn (Liukkonen, 1994) osioiden voitiin todeta mittaavan tilanneahdistuneisuutta kohtuullisen hyvin, joskin Spielbergerin ym. STAI:n suomalaisen versioon verrattuna heikommin. Osiot osoittautuivat kuitenkin hyvin yhdenmukaisiksi tilanneahdistuneisuuden mittaamisessa Cronbachin alfa-kertoimen ollessa .85. Spielbergerin ym. tilanneahdistuneisuutta mittaavan suomen kielisen version ja Liukkonen tilanneahdistuneisuutta mittaavan testin validiteetti osoittautui tällä suomalaisella otannalla hyväksi testien korrelaatiokertoimen ollessa tilastollisesti erittäin merkitsevän positiivinen .83.

Visual Analog Mood Scaleä (Folstein ja Luria, 1973) vastaavan janamittauksen avulla suoritettu tilanneahdistuneisuuden toistomittaus niin kilpailu- kuin myös harjoitusahdistuneisuuden osalta osoitti ko. mittaustavan suhteellisen luotettavaksi toistokorrelaatioiden ollessa tilastollisesti erittäin merkitseviä. Janamittauksen antamat ristiriitaiset tulokset Spielbergerin ym. ja Liukkonen testiin verrattuna osoittaa kuitenkin, että janamittaus ei toiminut kovinkaan hyvin tässä tutkimuksessa. Ristiriitaiset tulokset johtuivat todennäköisesti janamittauksen erilaisesta luonteesta em. testeihin verrattuna. On hyvin todennäköistä, että janamittaus on epätarkka mittausmenetelmä ääripäinään epätarkat ilmaisut: 'erittäin rento' ja 'erittäin jännittynyt'. Lisäksi janamittauksen luotettavuutta heikentää se, että urheilijat fyysisinä yksilöinä todennäköisesti ajattelivat ahdistusta tässä mittaustavassa kokonaisvaltaisesti, niin kognitiivisen kuin myös fyysisen ahdistuneisuuden sisällyttäen. Spielbergerin ym. ja Liukkonen testit puolestaan tarkastelevat eriytyneesti kognitiivista ahdistuneisuutta useiden (20) osioiden avulla, mikä omalta osaltaan luonnollisesti tekee näistä mittausmenetelmistä luotettavampia verrattaessa niitä ko. janamittaukseen. Johtopäätöksenä voidaan todeta janamittauksen hyvän toistokorrelaation osoittavan ko. menetelmän luotettavaksi tavaksi kokonaisvaltaisen ahdistuneisuuden kartoittamisessa. Janamittauksesta olisi todennäköisesti saatavissa luotettavampi tapa ahdistuneisuuden eri osa-alueiden mittaamiseen, mikäli siinä kysyttäisiin erikseen kognitiivista ja fyysistä ahdistuneisuutta. Ovathan aiemmat tutkimukset kuitenkin todenneet tämän erittelyn tärkeäksi (ks. kappale 5. ja sieltä Gould, Petlichkoff, Simons & Vevera, 1987 sekä Karteroliotis & Gill, 1987).



State-Trait Anxiety Inventoryn (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) yleistä piirreahdistuneisuutta kartoittavan suomen kielisen yleisen mielialakyselyn sisäinen yhdenmukaisuus oli melko hyvä Cronbachin alfa-kertoimen ollessa .73. Kuitenkin testin osioiden välisissä korrelaatioissa olisi ollut toivomisen varaa. Syynä testin osioiden välisiin huonohkoihin korrelaatioihin voidaan kenties jälleen pitää testissä mainittujen emootioiden kulttuurisidonnaisuutta Amerikkalaiseen kulttuuriin.

Vanhempien läsnäolon kilpailuissa ja harjoituksissa aiheuttaman ahdistuneisuuden tasoa tarkastelevan viisiluokkaisen arvioinnin toistomittaus osoitti ko. tavan kohtalaiseksi mitata em. asioita. Koetun kilpailuahdistuneisuuden kohdalla toistokorrelaatiot olivat harjoitustilanneahdistuneisuuteen verrattuna alhaisempia. Syynä tälle on todennäköisesti kilpailutilanteeseen liittyvät monet tilannesidonnaiset tekijät.

Paljon arvokasta laadullista tietoa saatiin sekä haastattelulla että Rorschachilla. Urheilijat vastasivat haastattelukysymyksiin avoimesti ja pohtivat kysymyksiä tarkoin niihin vastatessaan. Rorschach-testi Exnerin Comprehensive Systemillä suoritettuna osoittautui reliaabeliksi tavaksi tutkittavien persoonallisuuden kartoittamisessa, kun reliabiliteettina käytettiin kahden Rorschach-pöytäkirjan pisteittäjän välisiä yhtäpitävyyssprosentteja. Myös tutkittavien pöytäkirjat olivat valideja kokonaisvastaustensa lukumäärän perusteella, mikä mahdollisti strukturaalisen yhteenvedon sekä omakohtaisesti suoritettujen tulkinnan ohella myös tietokoneavusteisen tulkinnan.

Käytetyt tutkimusmenetelmät toimivat pääsääntöisesti hyvin, jopa erittäin hyvin. Ongelmia tuottivat lähinnä vierasmaalaisten testien käyttö suomennettuina, jolloin heikkoutena saattoi olla kulttuurisidonnaisuuden lisäksi myös käsitteiden erilaiset merkitykset eri kielissä. TEOSQ-testin toimivuus huippukilpaurheilussa saattaa olla rajoitettua myös testin alkuperäiseen, urheilua harrastavien lukioikäisten, normitukseen liittyen. Näin tämä urheilunharrastajia otantanaan käyttänyt testi ei välttämättä toimikaan vaativamman huippukilpaurheilun alueella. Tässä yhteydessä voisi myös mainita uudelleen Spielbergerin ym. ja Liukkosen testien eroavan suuresti janamittauksesta. Kilpailuahdistuneisuuden mittaamiseen liittyvät epäjohtonmukaiset tulokset johtuivat todennäköisesti ko. testien luonteen eroavaisuudesta.

Jatkotutkimuksiin olisi ihanteellista saada suomalaisiin normituksiin perustuvia tutkimusmenetelmiä tavoitesuuntautuneisuuden, itsearvostuksen ja piirreahdistuneisuuden tutkimiseksi. Lisäksi olisi hyvä saada täysin huippu-urheiluun

soveltuvia mittareita. Tässä tutkimuksessa oli mielenkiintoista verrata amerikkalaisen ja suomalaisen tilanneahdistuneisuustestin toimivuutta. Yllättäen todettiin, että suomalaisiin normituksiin perustuva Liukkosen (1994) tilanneahdistuneisuustesti toimi hieman Spielbergerin ym. (1970) STAI-mittaria heikommin. Suomalaisen tilanneahdistuneisuustestin jatkokehittely olisikin varmaan paikallaan. Liukkosen tilanneahdistuneisuutta mittaava testi toimii kuitenkin hyvin osoittautuen validiksi tavaksi mitata tilanneahdistuneisuutta.

Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista keskittyä tutkimaan tässä tutkimuksessa tarkasteltujen muuttujien välisten yhteyksien ilmenemistä laajemmin tapaustutkimustyyppisesti. Tämän melko laajan pro gradu -tutkimuksen puitteissa se olisi ollut liian vaativa toteutus syvällisemmin suoritettuna. Kuitenkin joitakin piirteitä eri lajien ja eri ominaisuuksia omaavien urheilijoiden olemuksesta pyrittiin kartoittamaan myös laadullisesti tätä tutkimusta varten rakennetun haastattelun avulla. Lisäksi Rorschach tarjosi mahdollisuuden ns. 'huippusuoriutuja' ja 'alisuoriutuja'-persoonallisuuksien tiedostamattoman aineksen tarkasteluun tapaustutkimustyyllisesti.

Jatkotutkimuksissa olisi myös hyvä saada edustava otanta ko. lajeista. Ongelmana erityisesti yhdistetyn osalta esim. joukkuelajeihin verrattuna on kuitenkin lajin melko pieni harrastajaryhmä huippu-urheilussa. Tämän tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa ja johtopäätöksiä tehtäessä on myös syytä muistaa otannan urheilijoiden lajien eroavaisuudet. Kuten nuorten yhdistetyn tuore maailmanmestari asian ilmoitti TV 2:n haastattelussa 10.3.1995 kysyttäessä häneltä, 'miksi juuri yhdistetty?': "Kyllä se on varmaan nuo lajit. Että ne on niin erilaisia. Toiseen pitää harjoitella kestävyyttä ja toiseen nopeutta".

Vaikka tutkimukseni tuloksia on mahdoton soveltaa yleistäen, uskon kuitenkin, että tutkimuksen tuottamaa tavoitesuuntautuneisuuden laajempaa ymmärtämistä voidaan hyödyntää käytännön tilanteissa. Tarkastelupohjan hyvälle, toimivalle tavoitesuuntaukselle tutkimuksessani antaa huippusuoriutujan tapauskuvaus; sen sijaan ei suositeltavan tavoitesuuntautuneisuuden ominaisuudet heijastuvat alisuoriutujan tapauskuvauksessa. Valmentajat ja kasvattajat voivat saada lisää teoreettista tietopohjaa, jonka kautta luoda viihtyvyyttä lisääviä valmennus- ja motivaatioilmastoja kutakin yksilöä huomioiden esim. heidän tavoitesuuntauksensa osalta. Motivaatioilmastojen tärkeästä roolista mm. yksilön kokemaan viihtyvyyteen todistaa Liukkosen (1995, 1996b) kollegoineen (1996) tutkimushavainto siitä, että motivaatioilmastoilla, erityisesti tehtäväilmastolla on tavoitesuuntautuneisuutta voimakkaampi yhteys yksilön kokemaan

harjoitus- ja otteluviihtyvyyteen. Viihtyvyyden ja tehtävämaston välillä oli erittäin merkitsevä positiivinen korrelaatio. Liukkonen ym. kuitenkin totesivat myös tehtäväsuuntautuneisuuden yhdistyvän koettuun viihtyvyyteen. Yhteys koetun viihtyvyyden ja tehtäväsuuntautuneisuuden välillä oli niin ikään tilastollisesti erittäin merkitsevän positiivinen, vaikkakaan ei yhtä voimakas kuin tehtävämaston ja viihtyvyyden välillä. Liukkonen (1996b, 5) toteaa viihtyvyydestä: "Tehtäväorientaatio ja tilannesidonnainen tehtävämasto näyttävät olevan keskeisiä elementtejä viihtyvyyden kannalta". Ryanin ym. (1984, 240) ajatuksia lainaten toivon valmentajille ja kasvattajille motivaattorikkaita ja antoisia hetkiä yhdessä valmennettaviensa ja kasvatettaviensa kanssa: "Hyvä urheilija ei yritä ainoastaan voittaa; hyvä urheilija antaa muidenkin nauttia urheilusta. Hän tekee sen korostaessaan sitä, kuinka urheilusuoritus suoritetaan, eikä painottamalla sitä kuka voittaa. Tällaisella urheiluhengellä on mahdollista luoda hauskuutta ja viihtyvyyttä urheiluun ja fyysisiin toimintoihin. Lisäksi sen avulla voi saavuttaa monenlaisia sivuvaikutuksia yksilön terveyden ja hyvän olon edistämiseksi".

## 11. KIITOKSET

Tekemäni tutkimus on osa liik. tiet. lis. Jarmo Liukkosen väitöstyötä. Haluankin osoittaa hänelle lämpimät kiitokset motivoivasta yhteistyöstä. Liukkonen oli vahvasti vaikuttamassa tämän tutkimuksen mahdollistamiseen aina tutkimusaineiston keräämisestä lähtien. Monet hänen kannustavat kommenttinsa kulkevat edelleen mukani. Erityisesti Liukkosen urheilumaailmaankin sopiva lause "hyvin menee, runttaa vaan homma loppuun" antoi lisäpuhtia nimen omaan tutkimuksen loppuvaiheessa. Parhaimmat kiitokseni myös tutkimukseni ohjaajalle, psyk. tri. Antero Toskalalle, jolta sain asiantuntevaa ohjausta erityisesti tutkimuksen julkaisua koskien. Lisäksi haluan kiittää psyk. tri. Carl-Erik Matllaria hänen opastuksestaan Rorschach-menetelmään Exnerin systeemin mukaisesti toteutettuna. Kiitokset kuuluvat hänelle myös kaksivuotisen Rorschach-koulutuksen järjestämisestä ja siihen kuuluvasta tutkimusten ohjauksesta. Kiitän myös psykologi Jorma Mönkköstä CMPS-testin käytön opetuksesta. Vaikkakaan tämän tutkimuksen osalta näitä tuloksia ei hyödynnetty, on ko. testin hallitseminen arvokas taito tulevaisuudessa. Psyk. prof. Taru Lintusta kiitän hänen empaattisesta tuestaan, erityisesti suomen kielisen Rosenbergin itsearvostusmittarin osalta. Yhdistetyn harrastajat ja heidän valmentajansa Jyri Pelkonen ja Jukka Ylipulli sekä hiihtäjät valmentajansa Reijo Jylhän kera mahdollistivat tutkimuksen konkreettisen toteutumisen. Heille erityiskiitos uhrautuvasta ja aktiivisesta mukanaolosta tutkimusaineiston keräämisessä. Kiitän myös urheiluopisto Vuokattia siitä, että sain tavata urheilijat lajiryhminä siellä järjestettävien kesäleirien yhteydessä.

## LÄHTEET

- Alderman, R.B. (1974) *Psychological Behavior in Sport*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Ames, C. (1984) Competitive, cooperative, and individualistic goal structures. Teoksessa R. E. & C. Ames (toim.), *Motivation in Education*, Vol. 1. Student Motivation (s. 177 - 207). Florida: Academic Press, Inc.
- Ames, C. (1992a) Achievement Goals, Motivational Climate, and Motivational Processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), *Motivation in Sport and Exercise* (s. 161 - 176). Illinois: Human Kinetics Books.
- Ames, C. (1992b) Classrooms: Goals, Structures, and Student Motivation. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 84 (3), 261 - 271.
- Bakker, F. C. (1993) Anxiety in Sport: Why Are Findings Contradictory? Teoksessa J. R. Nitsch & R. Seiler (toim.), *Motivation, Emotion, Stress. Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology 1991 in Köln*, Vol. 1. (s. 174 - 179). Sankt Augustin: Academic Verlag.
- Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a unifying theory of personality change. *Psychological Review*, 84, 191 - 215.
- Biddle, S. (1995; suomentanut Nina Hirsiaho) Motivaatio urheilussa ja liikunnanopetuksessa: suoritustavoitteet, koettu kyvykkyys ja motivaatioilmasto. Teoksessa J. Liukkonen (toim.), *Psyykkisen valmennuksen uudet haasteet*. 14.-15.10.1995 Urheiluopisto Kisakeskus. Kansainvälinen psykologisen valmennuksen seminaari (s. 37 - 45). Suomen Urheilupsykologinen Yhdistys r.y.

- Biddle, S., Cury, F., Goudas, M., Sarrazin, P., Famose, J.-P. & Durand, M. (1995) Development of scales to measure perceived physical education class climate: a cross-national project. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 341 - 358.
- Biddle, S., Akande, A., Vlachopoulos, S. & Fox, K. (1996) Towards an understanding of children's motivation for physical activity: achievement goal orientations, beliefs about sport success, and sport emotion in Zimbabwean children. *Psychology and Health*, Vol. 12, pp. 49 - 55.
- Boyd, M. & Callaghan, J. (1994) Task and Ego Goal Perspectives in Organized Youth Sport. *International Journal of Sport Psychology*, Vol. 25 (4), 411 - 424.
- Brustad, R. J. (1988) Affective Outcomes in Competitive Youth Sports: The Influence of Intrapersonal and Socialization Factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10 (3), 307 - 321.
- Burton, D. & Martens, R. (1986) Pinned by Their Own Goals: An Exploratory Investigation Into Why Kids Drop Out of Wrestling. *Journal of Sport Psychology*, 8, 183 - 197.
- Butt, D. S. (1982) *Psychology of Sport. The Behavior, Motivation, Personality, and Performance of Athletes* (Rp. ed.). Florida: Robert E. Krieger Publishing Company.
- Carlsson, A. M. & Levander, S. (1993) The Rorschach method: The development from early systems for analysis and interpretation to Exner's Comprehensive System. *Nordic Journal of Psychiatry* 47, 203-208.
- Coopersmith, S. (1967) *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Covington, M. (1984) The Motive for Self-Worth. Teoksessa R. E. Ames & C. Ames (toim.), *Research on Motivation in Education*, Vol. 1. (s. 77 - 113). Florida: Academic Press, Inc.

- Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (1989) *The Dynamics of Intrinsic Motivation: A Study of Adolescents*. Teoksessa C. Ames & R. Ames (toim.), *Research on Motivation in Education*, Vol. 3. (s. 45 - 71). San Diego: Academic Press, Inc. Harcourt Brace Jovanovich, Publishers.
- de Charms, R. (1968) *Personal Causation. The Internal Affective Determinants of Behavior*. New York: Academic Press.
- deCharms, R. (1976) *Enhancing Motivation Change in the Classroom*. New York: Irvington Publishers, Inc.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Duda, J. L. (1987) *Toward a Developmental Theory of Children's Motivation in Sport*. *Journal of Sport Psychology*, 9 (2), 130 - 145.
- Duda, J. L. (1989a) *Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings*. Teoksessa C. Ames & M. Maehr (toim.), *Advances in Motivation and Achievement: Motivation Enhancing Environments*, Vol. 6. (s. 81 - 115). Greenwich: JAI Press, Inc.
- Duda, J. L. (1989b) *Relationship Between Task and Ego Orientation and the Perceived Purpose of Sport Among High School Athletes*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (3), 318 - 335.
- Duda, J. L. (1989c) *Goal Perspectives, Participation and Persistence in Sport*. *International Journal of Sport Psychology*, 20 (1), 42 - 56.
- Duda, J. L. (1992) *Motivation in Sport Settings. A Goal Perspective Approach*. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), *Motivation in Sport and Exercise* (s. 57 - 91). Illinois: Human Kinetics Books.
- Duda, J. L. (1993) *a Goal Perspective Theory of Meaning and Motivation in Sport*. Paper presented at the Eight World Congress in Sport Psychology, June 1993,

Lisbon, Portugal.

- Duda, J. L., Fox, K. R., Biddle, S. J. & Armstrong, N. (1992) Children's achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 62 (3), 313 - 323.
- Duda, J. L. & Nicholls, J.G. (1992) Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*, 84 (3), 290 - 299.
- Duda, J. L. & Nicholls, J. G. (1993) The Relationship of Goal Orientations to Beliefs About Success, Perceived Ability, and Satisfaction in Sport. Teoksessa J. R. Nitsch & R. Seiler (toim.), *Motivation, Emotion, Stress. Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology 1991 in Köln*, Vol. 1. (s. 43 - 47). Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Duncan, T. & McAuley, E. (1987) Efficacy expectations and perceptions of causality in motor performance. *Journal of Sport Psychology*, 9 (4), 385 - 393.
- Dweck, C. S. (1986) Motivational Processes Affecting Learning. *American Psychologist*, 41 (10), 1040 - 1048.
- Exner, J. E. (1991) *The Rorschach: A Comprehensive System, Vol. 2: Interpretation* (second ed.). A Volume in The Wiley-Interscience Series on Personality Processes. (Ed.) Weiner, I. B. New York: Wiley & Sons, Inc.
- Exner, J. E. (1993) *The Rorschach: A Comprehensive System, Vol. 1: Basic Foundations* (third ed.). A Volume in the Wiley-Interscience Series on Personality Processes. (Ed.) Weiner, I. B. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Exner, J. E., Ritzler, B. & Sendin, C. (1996) Workshop Conducted by J. E. Exner, P. Lerner, B. Ritzler, O. Husain & C. Sendin. XV International Congress of Rorschach and Projective Methods, Boston 1996.



- Feltz, D. L. & Petlichkoff, L. (1983) Perceived competence among interscholastic sport participants and dropouts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 8 (4), 231 - 235.
- Fisher, A. C. (toim.) (1976) *Psychology of Sport. Issues & Insights*. California: Mayfield Publishing Company.
- Fleming, J. S. & Courtney, B. E. (1984) The Dimensionality of Self-Esteem: II. Hierarchical Facet Model for Revised Measurement Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (2), 404 - 421.
- Folstein, M. & Luria, R. (1973) Reliability, validity and clinical application of the visual analog mood scale. *Psychological Medicine*, 3, 479-486.
- Fox, K., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J. & Armstrong, N. (1994) Children's task and ego goal profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 253 - 261.
- Gauvin, L. (1986) *Psychologie Sociale: applications a enfant et au sport (Social Psychology in Youth Sports)*. *Science & Sports*, 81 - 94.
- Gill, C. D. & Deeter, T. E. (1988) Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Sport*, 59 (3), 191 - 202.
- Goudas, M. & Biddle, S. (1994) Perceived Motivational Climate and Intrinsic Motivation in School Physical education Classes. *European Journal of Psychology of Education*, Vol. IX (3), 241 - 250.
- Goudas, M., Biddle, S. & Fox, K. (1994) Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453 - 463.
- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K. & Underwood, M. (1995) It Ain't What You Do, It's the Way That You Do It! Teaching Style Affects Children's Motivation in Track and Field Lessons. *The Sport Psychologist*, 9, 254 - 264.

- Goudas, M., Biddle, S. & Underwood, M. (1995) A Prospective Study of the Relationships Between Motivational Orientations and Perceived Competence with Intrinsic Motivation and Achievement in a Teacher Education Course. *Educational Psychology*, Vol. 15 (1), 89 - 96.
- Gould, D., Horn, T. & Speerman, J. (1983) Competitive Anxiety in Junior Elite Wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 58 - 71.
- Gould, D. & Petlichkoff, L. (1988) Psychological stress and the age-group wrestler. Teoksessa E. W. Brown & C. F. Branta (toim.), *Competitive Sports for Children and Youth: An overview of research and issues* (s. 63 - 73). Champaign Il1: Human Kinetics Publishers.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J. & Vevera, M. (1987) Relationship between Competitive State Anxiety Inventory -2 Subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33 - 42.
- Gross, R. D. (1989) *Psychology. The Science of Mind and Behavior* (7th impression). London: Hodder & Stoughton.
- Grove, J. R. & Pargman, D. (1986) Attributions and Performance During Competition. *Journal of Sport Psychology*, 8 (2), 129 - 134.
- Hanin, Y. (1993) Optimising Pre-Contest Anxiety. Teoksessa J. R. Nitsch & R. Seiler (toim.) *Motivation, Emotion, Stress. Psychological Foundations and Effects* (s. 185 - 190). *Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology, 1991 in Köln*, Vol. 1. Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Hanin, Y. (1994) Suoritustunteiden optimointi urheilussa: yksilöllinen mittaus ja ennustus. Paperi esitetty Kansallisen Huippuvalmennuksen Kongressissa, 09.4.1994, Jyväskylä.

- Hardy, L. & Jones, J. G. (1990) Future directions for research into stress in sport. Teoksessa J. G. Jones & L. Hardy (toim.), *Stress and Performance in Sport*. Wiley Series in Human Performance and Cognition. England: John Wiley & Sons.
- Harter, S. (1978) Effectance Motivation Reconsidered. Toward a Developmental Model. *Human Development*, Vol. 21, 34 - 64.
- Harter, S. (1981) A Model of Mastery Motivation in Children: Individual Differences and Developmental Change. Teoksessa W. A. Collins (toim.), *Aspects of the development of competence. The Minnesota Symposia on Child Psychology*, Vol. 14. (s. 215 - 255). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Harter, S. (1985) Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. Teoksessa R. L. Leahy (toim.) *The Development of the Self* (s. 55 - 121). Florida: Academic Press, Inc. Harcourt Brace Jovanovich, Publisher.
- Hom, H. L. Jr., Duda, J. L. & Miller, A. (1993) Correlates of Goal Orientations Among Young Athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5 (2), 168 - 176.
- Horn, T. S. & Hasbrook, G. (1987) Psychological Characteristics and the Criteria Children Use for Self-Evaluation. *Journal of Sport Psychology*, Vol. 9 (3), 208 -221.
- Hyvönen, A. (1992) *Mielialan yhteys kilpailusuoritukseen*. Jyväskylän yliopisto. Psykologian pro gradu -tutkielma.
- Hämäläinen, U. & Sauvola A. (1996) *8 - 16 -vuotiaiden tyttöjen viihtyminen telinevoimisteluharjoituksissa*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Jones, J. G. & Hardy, L. (1989) Stress and cognitive functioning in sport. *Journal of Sports Sciences*, 7, 41 - 63.

- Kainulainen, M. & Polas, O. (1990) Liikuntaa harrastavien nuorten minäkäsitys ja liikuntamotivaatio eri ikä-, sukupuoli ja lajiryhmillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan tutkielma.
- Kang, C., Gill, D. L., Acevdo, E. O. & Deeter, T. E. (1990) Competitive orientations among athletes and nonathletes in Taiwan. *International Journal of Sport Psychology*, 21 (2), 146 - 157.
- Karteroliotis, C. & Gill, D. L. (1987) Temporal Changes in Psychological and Physiological Components of State Anxiety. *Journal of Sport Psychology*, 9 (3), 261 - 274.
- Kilpinen, J. & Siikanen, A. (1996) Koulukiusaaminen peruskoulun 5-, 7-, ja 9-luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Kimiecik, J., Allison, M. & Duda, J. (1986) Performance Satisfaction, Perceived Competence and Game Outcome: The Competitive Experience of Boys' Youth Club. *International Journal of Sport Psychology*, 17 (4), 255 - 268.
- Klint, K. A. & Weiss, M. R. (1987) Perceived Competence and Motives for Participating in Youth Sports: A Test of Harter's Competence Motivation Theory. *Journal of Sport Psychology*, 9 (1), 55 - 65.
- LaBene, W. D. & Greene, B. I. (1969) Educational implications of self-concept theory. California: Pacific Palisades.
- Lastuvirta, S. & Pöntinen, M. (1995) Balettianssijatyttöjen persoonallisuus ja ruumiinkuva. Jyväskylän yliopisto. Psykologian pro gradu -tutkielma.
- Lintunen, T. (1995) Self-Perceptions, Fitness, and Exercise in Early Adolescence; A Four-Year Follow-Up Study. University of Jyväskylä.
- Lintunen, T., Rahkila, P., Silvennoinen, M. & Österback, L. (1984) Lasten fyysisen minäkäsityksen mittari. *Liikunta ja Tiede*, 5, 225 - 231.

- Liukkonen, J. (1991) Applications of the STAI for Finnish athletes and coaches. Paper presented at the Twelfth International Conference of the Society for Test Anxiety Research, 5.6.1991, Budapest, Hungary.
- Liukkonen, J. (1993) Urheilu lasten henkisen kasvun ja kehityksen edistäjänä, 19.11.1993. Julkaisematon käsikirjoitus.
- Liukkonen, J. (1994) Hypnoosin käyttökohteet urheilussa. Huippusuoritus. KIHU/ Suomen Olympiakomitean Kilpa- ja Huippu-Urheilun Tutkimuskeskuksen Julkaisuja 1/1994, 113 - 117.
- Liukkonen, J. (1995a) Motivaatioilmasto nuorisourheilussa. Teoksessa J. Liukkonen (toim.), Psykkisen valmennuksen uudet haasteet - kansainvälinen psykologisen valmennuksen seminaariraportti (s. 95 - 122). Suomen Urheilupsykologinen Yhdistys r.y.
- Liukkonen, J. (1995b) Regulation of performance emotions in sports. Teoksessa Viitasalo & U. Kujala (toim.), The Way to Win, Proceedings of the International Congress on Applied Research in Sports, Helsinki 9 - 11 August 1994. The Finnish Society for Research in Sport and Physical Education, report no 141, 317 - 322.
- Liukkonen, J. (1996a) Motivaatioilmasto nuorisourheilussa. Urheilupsykologia. Suomen Urheilupsykologisen Yhdistyksen Julkaisu 1/1996, 3 - 11.
- Liukkonen, J. (1996b) Tavoiteorientaatio, motivaatioilmasto ja viihtyvyys lapsiurheilussa. Urheilupsykologia. Suomen Urheilupsykologisen Yhdistyksen Julkaisu 2/1996, 3 - 5.
- Liukkonen, J., Telama, R. & Biddle, S. (1996) Enjoyment in youth sports - A goal perspectives approach. Julkaisematon käsikirjoitus.
- Mack, J. E. (1983) Self-Esteem and Its Development: An Overview. Teoksessa J. E. Mack & S. L. Ablon (toim.), The Development And Sustenance Of self-Esteem In Childhood, (s. 1- 42). New York: International Universities Press, Inc.

- Maehr, M. L. (1984) Meaning and Motivation: Toward a Theory of Personal Investment. Teoksessa R. E. Ames & C. Ames (toim.), Research on Motivation in Education, Vol. 1. (s. 115 - 144) Student Motivation. Orlando: Academic Press, Inc. Harcourt Brace Jovanovich, Publishers.
- Mahoney, M. J. (1989) Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. International Journal of Sport Psychology, 20 (1), 1 - 12.
- Martens, R. (1976) Competitiveness in Sports. In Proceedings - International Congress on Physical Activity Sciences. Quebec City, Jul. 11 - 16, 1976, Vol. 1., 323 - 344.
- Meteli (1975) Kolmen metallitehtaan henkilöstöjen liikuntakäyttäminen. Liikunnan ja Kansanterveyden Julkaisuja 11. Liikunnan ja Kansanterveyden Edistämisseätiön Tutkimuslaitos. Jyväskylä: K. J. Gummerus Osakeyhtiön Kirjapaino.
- Nicholls, J. G. (1984) Conceptions of Ability and Achievement Motivation. Teoksessa R. E. Ames & C. Ames (toim.), Research on Motivation in Education, Vol. 1. (s. 39 - 73). Orlando: Academic Press, Inc. Harcourt Brace Jovanovich, Publishers.
- Nicholls, J. G. (1989) The Competitive Ethos and Democratic Education. Cambridge, MASS: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1992) The General and the Specific in the Development and Expression of Achievement Motivation. Teoksessa G.C. Roberts (toim.), Motivation in Sport and Exercise (s. 31 - 56). Illinois: Human Kinetics Books.
- Nicholls, J. G., Patashnick, M. & Cheung, P.-C. (1989) Can achievement motivation theory succeed with only one conception of success? Teoksessa F. Halisch & Van den Bercken (toim.), International perspectives on achievement and task motivation (s. 187 - 208). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Ommundsen, Y. (1992) Self evaluations, affect and drop out in the soccer domain. A prospective study of young male Norwegian players. Doctoral Thesis, Norwegian University of Sport and Physical Education.

- Oxendine, J. B. (1968) *Psychology of motor learning*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Parfit, G. & Hardy, L. (1987) Further evidence for the differential effects of competitive anxiety upon a number of cognitive and motor sub-systems. Abstracts: Communications to the 'sport and science' conference 12 - 13 September, 1986, at the University of Birmingham, UK. *Journal of Sports Sciences*, 5, 61 - 81.
- Pehunen, R. (1981) Itsearvostuksen käsite. Turun Yliopisto. *Psykologian Tutkimuksia* 53.
- Phares, E. J. (1991) *Introduction to Personality* (third edition). USA: Harper Collins Publishers.
- Purdy, D. A. (1980) The Relationship Among Self-Esteem, Competition Anxiety, and Competitiveness. *Review of Sport & Leisure*, 5 (1), 114 - 135.
- Roberts, G. C. (1984) Achievement Motivation in Children's Sport. Teoksessa J. Nicholls (toim.), *Advances in Motivation and Achievement*, Vol. 3. (s. 251 - 281). *The Development of Achievement Motivation*. Greenwich: JAI PRESS, INC.
- Roberts, G. C. (1992) Motivation in Sport and Exercise: Conceptual Constraints and Convergence. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), *Motivation in Sport and Exercise* (s. 3 - 29). Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Roberts, G.C., Kleiber, D.A. & Duda, J. L. (1981) An Analysis of Motivation in Children's Sport: The Role of Perceived Competence in Participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206 - 216.
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.
- Ross, R. & Van Den Haag, E. (1957) *The Fabric of Society. An Introduction to the Social Sciences*. New York: Harcourt, Brace & World, Inc.
- Ryan, R. M. & Vallerand, R. J. & Deci, E. L. (1984) Intrinsic Motivation in Sport: A Cognitive Evaluation Theory Interpretation. Teoksessa W. F. Straub & J. M.

- Williams (toim.), *Cognitive Sport Psychology* (s. 231 - 242). New York: Sport Science Associates.
- Sanderson, F. H. (1986; lyhentäen suomentanut R. Telama) *Psykologinen stressi kilpaurheilussa. Liikunta ja Tiede*, 23 (6), 334 - 337.
- Scanlan, T. K. & Passer, M.W. (1978) Factors related to competitive stress among male youth sport participants. *Medicine and Science in Sports*, Vol 10. (2), 103 - 108.
- Scanlan, T. K. & Ragan, J. T. (1978) Achievement motivation and competition: perceptions and responses. Unpublished paper. Abstract from CD-Rom.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L. & Chi, L. (1992) The Relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and Beliefs About Success in Basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14 (4), 375-391.
- Silvennoinen, M. Lintunen, T., Rahkila, P. & Österback, L. (1984) *Lapsiurheilututkimukseen osallistuvien lasten vanhempien taustatiedot ja lasten omat suoriutumisosodotukset. Liikunta ja Tiede*, 5, 204 - 213.
- Smith, M. B. (1968) *Competence and Socialization*. Teoksessa J. A. Clausen (toim.), *Socialization and Society* (s. 270 - 320). Boston: Little, Brown and Company.
- Sonstroem, R. J. & Bernardo, P. (1982) Intraindividual Pregame State Anxiety and Basketball Performance: A re-examination of the Inverted U-Curve. *Journal of Sport Psychology*, 4, 235 - 245.
- Spielberger, C. D. (1966) Theory and research on anxiety. Teoksessa C. D. Spielberger (toim.), *Anxiety and Behavior* (s. 3 - 22). New York, London: Academic Press, Inc.
- Spielberger, C. D. (1975) *Anxiety: State-Trait-Process*. Teoksessa C. D. Spielberger & I. G. Sarason (toim.), *Stress and Anxiety*, Vol. 1. (s. 115 - 143). Washington D.C.: A Halsted Press Book. New York: John Wiley & Sons.
- Sternberg, R. J. & Lubart, T. J. (1991) An Investment Theory of Creativity and Its Development. *Human Development*, 34, 1-31.



- Syrjä, P. (1993) Suoritustunteet juniorijääkiekkoilijoilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan tutkielma.
- Tarvonen, S. (1995) Suoritustunteiden ja suorituksen välinen yhteys squash- ja sulkapallopelaajilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian pro gradu -tutkielma.
- Telama, R., Silvennoinen, M., Laakso, L. & Kannas, L. (1989) Kouluikäisten lasten liikuntaharrastus. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama & J. Juppi (toim.), Liikkuvat lapset (s. 33 - 44). Liikuntatieteellisen Seuran Julkaisuja, 114. Helsinki: Valtion Painatuskeskus.
- The National Coaching Foundation (1991) Mind Over Matter; Introductory Study Pack 5. Great Britain.
- Toskala, A. (1991) Kognitiivisen psykoterapian teoreettisia perusteita ja sovelluksia. Jyväskylän Koulutuskeskus Oy. Saarijärvi.
- Tutko, T. A. & Richards, J. W. (1971) Psychology of coaching. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Vallerand, R. J., Gauvin, L. I. & Halliwell, W. R. (1986) Negative Effects of Competition on Children's Intrinsic Motivation. *The Journal of Social Psychology*, 126 (5), 649 - 657.
- Vealey, R. S. (1986) Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221 - 246.
- Vealey, R. S. & Campbell, J. L. (1988) Achievement goals of adolescent figure skaters: Impact on self-confidence, anxiety, and performance. *Journal of Adolescent Research*, 3 (2), 227 - 243.
- Veroff, J. (1967; viittaus Smith, 1968) Social comparison and the development of achievement motivation. Paper presented at the conference on Development of

- Achievement-Related Motives and Self-Esteem, Graduate Center, City University of New York, October 1967.
- Waite, B. T., Gansneder, B. & Rotella, R. J. (1990) a sport-specific measure of self-acceptance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12 (3), 264 - 279.
- Watkins, C. E., Jr. (1991) What Have Surveys Taught Us About the Teaching and Practice of Psychological Assessment? *Journal of Personality Assessment*, 56 (3), 426-437.
- Watson, G. G. (1986) Approach-avoidance behaviour in team sports: an application to leading Australian national hockey players. *International Journal of Sport Psychology*, 17 (2), 136 - 155.
- Weiner, I. B. (Ed.) (1991) Editor's Note: Interscorer Agreement in Rorschach Research. *Journal of Personality Assessment*, 1991, 56 (1), 1.
- Weiss, M. R. (1986) A Theoretical Overview of Competence Motivation. Teoksessa M. R. Weiss & D. Gould (toim.), *Sport for Children and Youths. The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings*, Vol. 10. (75 - 80). Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Weiss, M. R. (1987) Self-Esteem and Achievement in Children's Sport and Physical Activity. Teoksessa D. Gould & M. R. Weiss (toim.), *Advances in pediatric sport sciences*, Vol. 2, (s. 87 - 119). Behavioral Issues. Champaign Ill: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Wells, L. E. & Marwell, G. (1976) *Self-Esteem. Its Conceptualization and Measurement*, Vol. 20. Beverly Hills: Sage Publications.
- White, R. (1959) Motivation Reconsidered: The Concept of Competence. *Psychological Review*, Vol. 66 (5), 297 - 333.

- White, S. & Duda, J. L. (1994) The Relationship of Gender, Level of Sport Involvement, and Participation Motivation to Task and Ego Orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 4 - 18.
- Williams, L. (1994) Goal orientations and athletes' preferences for competence information sources. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16 (4), 416 - 430.
- Williams, I. & Gill, D. L. (1995). The role of perceived competence in the motivation of physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17 (4), 363 - 378.
- Wylie, R. C. (1974) *The Self-Concept. A Review of Methodological Considerations and Measuring Instruments, Vol.1. (korjattu painos)*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Yin, Z. & Boyd, M. P. (1994) Achievement orientation and its psychological correlates in youth sport. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 50 - 65.

## LIITE 1. Urheilijat !

29.04.1994. JKL

Hei,

ja kiitokset siitä, että olet mukana avustamassa tämän gradututkimuksen suorittamisessa.

Pyytäisin sinua aluksi vastaamaan tähän mukana tulleeseen tavoiteorientaatio-kyselyyn. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole, ja niinpä tehtävänäsi on vastata juuri niinkuin itse asiat näet kohdallasi pitävän paikkansa.

Kaikki tutkimustieto on luottamuksellista, eikä mitään tutkimustuloksia julkaista teidän nimellänne. Nimi, ikä ja laji on kuitenkin mainittava kyselyssä, jotta jatkotestailut onnistuisivat. Lisätietoja kyselyyn vastaamisesta näet kyselylomakkeesta.

Jatkossa saat vielä osallistua lisätesteihin- ja kyselyihin, ainakin Vuokatti-leirillä, joka järjestetään viikolla 21. Ja jos emme tapaa siellä, niin sovimme asiasta myöhemmin.

Nyt pyytäisin sinua vastaamaan tähän kyselyyn ja toimittamaan sen sitten mahdollisimman pian edelleen:

Tässä oli urheilijoiden vastuuhenkilöiden yhteystiedot:  
Yhdistetyn ryhmän vastaavat; Jyri Pelkonen & Jukka Ylipulli  
Hiihtäjien vastaava: Reijo Jylhä

Kaikkien täytetyt lomakkeet tulee olla em. henkilön käsissä **viimeistään viikolla 19!**, jotta ne ehtivät minulle ennen vko:n 21 leiriä.

Vielä kerran **kiitoksia** siitä, että olet näin aktiivisesti myötävaikuttamassa tutkimuksen suorittamiseen.

Aurinkoista kevään jatkoa ja tapaamisiin:

Nina Hirsiaho

PS: Jos sinulle vielä jäi jotain kysyttävää, voit ottaa yhteyttä em. vastuuhenkilöön, jolle myös toimitat täytetyn lomakkeesi. Ja muistathan, että täytetyn lomakkeen tulee olla em. hlö:llä viimeistään viikolla 19!, jotta Vuokatti-leirillä voimme luontevasti jatkaa yhteistyötä.

## LIITE 2. Kirje yhdistetyn vastaaville

Jyri Pelkonen/Jukka Ylipulli  
Vuokatin Urheiluopisto  
Valmennuskeskus & Sport Hotel  
88615 Vuokatti Op.

Nina Hirsiaho  
Vaajakoskentie 7A6  
40320 Jyväskylä  
941-677896.

Heipsis **Jyri/Jukka**,

nyt pä se sitten alkaisi, se graduaineiston keruu. Ja heti alkuun täytyy vielä kerran kiittää teitä hyvästä yhteistyöstä ja mahdollisuudesta käyttää yhdistetyn joukkuetta yhtenä otantana. Voisitteko mahd. pian laittaa näitä kyselylomakkeita eteenpäin, niille 13 (huom. tässä vaiheessa tutkimukseen oli tulossa mukaan vain 13 yhdistetyn urheilijaa) yhdistetyn pojalle, jotka sitten tulevat myös leirille viikolla 21. Eli jos jompikumpi teistä toimisi kyselyiden antamisen vastaavana, niin siten varmistettaisiin se, että kaikki myös vastaavat kyselyyn ja että minäkin saisin ne käsiini ennen leirin alkua. Ihannetilannehan olisi se, jos joskus kuluvalle viikolla saisitte porukkaa kasaan, ja voisitte antaa kyselyt heille yhtäaikaan esim. luokkahuonetilassa, jossa he kuitenkin eivät näkisi toisiltaan vastauksia, eivätkä keskustelisi tämän kyselyn täyttämisen aikana, ja jos teistä jompikumpi voisi valvoa tilannetta niin, että kaikki sujuisi mutkattomasti. Aikaa kyselyn täyttämiseen ei pitäisi uhrata liikaa, joten siinä mielessä ihan kiva juttu.

Mutta jos ette tavoita porukkaa isona ryhmänä, voisitteko ystävällisesti laittaa postia heille eteenpäin ja pyytää heitä toimittamaan kyselyt täytettyinä teille, jotka sitten te vuorostanne postittaisitte minulle yhdessä nipussa mahd. pian, mielellään viimeistään viikolla 19! (Osoitteen saatte kirjeen yläreunasta), ja jos teillä on vielä lisäkysymyksiä, ottanette yhteyttä allekirjoittaneeseen tai Jarkkaan.

Lähetän samalla viitekirjelmän urheilijoille, jonka voitte postittaa kyselyn kanssa, mikäli ette saa ryhmää kokoon paikanpäälle. Tarvitsen siis nämä kyselyt itselleni ennen viikon 21. leiriä, joten pahoittelen asian kiireellisyyttä.

Toisena otantana (toivottavasti) on maajoukkue-tason hiihtäjät, ja olen pyytänyt Reijo Jylhää toimimaan vastaavana, hiihtäjien otantaa ajatellen. Jos teillä herää yhteisiä ajatuksia ryhmätestien osalta viikolla 21, ottanette yhteyttä Reijoon.

Testipatteristo on jonkin verran laajentunut siitä, kun viimeksi olin yhteydessä Jyri Pelkoseen, joten suunnitellut aikataulut eivät välttämättä pidä enää paikkaansa. Joten todennäköinen testien aloittaminen Vuokatti-leirillä viikolla 21 olisikin jo silloin maanantaina, 23.05.1994, (jos vaan urheilijat ovat jo silloin paikalla).

Jos kuitenkin saatte annettua nämä kyselyt ennen leiriä yhdessä ryhmässä, pyytäisin teitä kertomaan pojille, että nämä tutkimustulokset tulevat minuun graduuni, ja tutkimustieto on luottamuksellista, eikä kenenkään testituloksia julkaista heidän nimellään. Eikä ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia, vaan poikien tulee vastata kuten heidän mielestään on asianlaita. Lisäksi myöhemmin pojat saavat vielä osallistua testeihin ainakin silloin leirillä vko:lla 21.

Kiitoksia vaivannäöstänne, jään odottamaan postianne viimeistään **viikolla 19 saapuvaksi**, ainakin heti viikon 20 alussa!

Kiittävin terveisin : Nina Hirsiaho

### LIITE 3. Urheilun tavoiteorientaatio-testi

Nimi: \_\_\_\_\_ ikä: \_\_\_\_\_ Laji: \_\_\_\_\_

Ympyröi mielestäsi parhaiten kutakin väitettä kuvaava numero.

Täysin samaa mieltä      1      2      3      4      5      Täysin eri mieltä

Esimerkiksi, jos olet melkein samaa mieltä, ympyröi numero 2 jne.

---

#### Tunnen itseni onnistuneimmaksi ja tyytyväisimmäksi urheilussa, kun...

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Opin uuden taidon ja se innostaa minua<br>harjoittelemaan enemmän | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Olen ainoa, joka hallitsee taidon                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Voin suoriutua tehtävästä paremmin kuin ystäväni                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Opin uuden taidon kovalla harjoittelulla                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Harjoittelen todella kovasti                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Toiset eivät pysty suoriutumaan yhtä hyvin<br>kuin minä           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Olen paras  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Yritän kaikkeni   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Taito, jonka opin, tuntuu todella oikealta                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Toiset töppäilevät ja minä en                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Oppimani asia saa minut harjoittelemaan lisää                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Teen parhaimmat suoritukset/pisteet                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

---

Ennen hyvin tärkeää kilpailua olen (merkitse ruksi janalla) :

Erittäin rento/ \_\_\_\_\_ Erittäin  
vapautunut \_\_\_\_\_ jännittynyt

Normaalissa harjoitustilanteessa olen:

Erittäin rento/ \_\_\_\_\_ Erittäin  
vapautunut \_\_\_\_\_ jännittynyt

Vanhempieni läsnäolo **harjoituksissa** (ympyröi numero) :

Ei häiritse lainkaan    1    2    3    4    5    Häiritsee huomattavasti

Vanhempieni läsnäolo **kilpailuissa** (ympyröi numero) :

Ei häiritse lainkaan    1    2    3    4    5    Häiritsee huomattavasti

---

**LIITE 4. Dudan ja Nichollsin (1989) tavoitesuuntautuneisuus (TEOSQ)-testin tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuutta mittaavien osioiden keskiarvot ja frekvenssijakaumat (N= 29).**

(Ympyröi mielestäsi parhaiten kutakin väitettä kuvaava numero.

Täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 Täysin eri mieltä

Esimerkiksi, jos olet melkein samaa mieltä, ympyröi numero 2 jne.)

Tavoitesuuntautuneisuus		1	2	3	4	5	K-S
	ka	f	f	f	f	f	(normal)
Tunnen itseni onnistuneimmaksi ja tyytyväisimmäksi urheilussa, kun...							
1. Opin uuden taidon ja se innostaa minua harjoittelemaan enemmän	4.52			1	12	16	.002
2. Olen ainoa, joka hallitsee taidon	3.62	2	5	4	9	9	.079
3. Voin suoriutua tehtävästä paremmin kuin ystäväni	4.03		2	6	10	11	.103
4. Opin uuden taidon kovalla harjoittelulla	4.31			3	14	12	.032
5. Harjoittelun todella kovasti	3.97	1	1	7	9	11	.131
6. Toiset eivät pysty suoriutumaan yhtä hyvin kuin minä	3.86		3	7	10	9	.153
7. Olen paras	4.28	1		2	13	13	.026
8. Yritän kaikkeni	4.59		1	2	5	21	.000
9. Taito, jonka opin, tuntuu todella oikealta	4.24			5	12	12	.038
10. Toiset töppäilevät ja minä en	3.00	3	6	11	6	3	.248
11. Oppimani asia saa minut harjoittelemaan lisää	4.07		2	2	17	8	.004
12. Teen parhaimmat suoritukset/ pisteet	4.45			4	8	17	.001

(Tehtäväsuuntautuneisuutta mittasivat osiot: 1, 4, 5, 8, 9 sekä 11 ja kilpailusuuntautuneisuutta osiot: 2, 3, 6, 7, 10 ja 12.)

**LIITE 5. Itsearvostusta mittaavan Rosenbergin (1965) "Millainen minä olen"-testin suomalaisen version osioiden keskiarvot ja frekvenssijakaumat (N= 29).**

(Ympyröi se vaihtoehto, joka pitää yleensä paikkansa sinun kohdallasi.

Olen täysin samaa mieltä	1	2	3	4	Olen täysin eri mieltä.)	
Millainen minä olen	ka	f	f	f	f	K-S (normal)
1. Tunnen olevani ainakin yhtä pystyvä ja taitava ihminen kuin muutkin	3.72		1	6	22	.000
2. Minusta tuntuu, että minulla on useita hyviä ominaisuuksia	3.79			6	23	.000
3. Tunnen itseni usein epäonnistuneeksi	3.34		4	11	14	.010
4. Pystyn suoriutumaan asioista yhtä hyvin kuin useimmat muutkin ihmiset	3.79			6	23	.000
5. Tunnen, että kelpaan	3.79			6	23	.000
6. Olen tyytyväinen itseeni	3.66			10	19	.000
7. Tunnen itseni toisinaan kerta kaikkiaan hyödyttömäksi	3.38		5	8	16	.002
8. Toisinaan ajattelen, että minusta ei ole mihinkään	3.31	1	3	11	14	.017



**LIITE 6. Tilanneahdistuneisuutta mittaavan Liukkosen (1994) optimaalisen kilpailumielialan arviointilomakkeen osioiden keskiarvot ja frekvenssijakaumat (N= 29).**

(Ajattele mielessäsi aikaisempia parhaita kilpailujasi. Merkitse tämän jälkeen kunkin tunnetilan osalta se numero, joka parhaiten vastaa tunnetilaasi JUURI ENNEN kilpailun alkua.

1= ei ollenkaan, 2= jonkin verran, 3=kohtalaisesti, 4= pitää tarkalleen paikkansa)

Optimaalisen kilpailumielialan arviointi	ka	1 f	2 f	3 f	4 f	K-S (normal)
--	----	--------	--------	--------	--------	-----------------

Ennen onnistunutta kilpailua olen yleensä:

1. Itsevarma	1.59	17	8	3	1	.002
2. Masentunut	1.10	26	3			.000
3. Iloinen	2.10	7	13	8	1	.071
4. Murheellinen	1.17	25	3	1		.000
5. Rentoutunut	2.14	7	13	7	2	.050
6. Hermostunut	2.03	5	19	4	1	.002
7. Luottavainen	1.62	15	11	2	1	.009
8. Vetämätön	1.45	19	7	3		.000
9. Peloton	1.55	17	9	2	1	.002
10. Ahdistunut	1.31	22	6		1	.000
11. Rauhallinen	2.28	4	15	8	2	.015
12. Tympääntynyt	1.17	24	5			.000
13. Pirteä	1.86	8	17	4		.008
14. Pettynyt	1.17	25	3	1		.000
15. Helpottunut	2.69	3	7	15	4	.012
16. Tympääntynyt	1.21	24	4	1		.000
17. Tyytyväinen	2.10	6	16	5	2	.008
18. Huolestunut	1.79	13	10	5	1	.029
19. Keskittynyt	1.62	15	12		2	.014
20. Epävarma	1.34	19	10			.000

**LIITE 7. Tilanneahdistuneisuutta mittaavan Spielbergerin, Gorsuchin ja Lushenen (1970) suomenkielisen urheilijan optimaalisen kilpailumielialan arviointitestin osioiden keskiarvot ja frekvenssijakaumat (N= 29).**

(Seuraavassa on annettu joukko lausumia, joita ihmiset ovat käyttäneet kuvatakseen itseään. Keskity mielessäsi valmistautumiseen parhaaseen kilpailusuoritukseesi, jonka kykenet muistamaan. Lue jokainen lausuma ja ympyröi oikea vaihtoehto sen mukaan, miltä sinusta **TÄLLÖIN** tuntui, siis **JUURI VALMISTAUTUESSASI KILPAILUSUORITUKSEEN**. Älä jätä yhtään kohtaa väliin, vaan vastaa jokaiseen kysymykseen. Ei ole olemassa mitään oikeita eikä vääriä vaihtoehtoja. Älä käytä liian paljon aikaa yhteenkään lausumaan, vaan anna se vastaus, joka tuntuu parhaiten kuvaavan sitä, miltä sinusta **JUURI SILLOIN** tuntui.

1= ei ollenkaan, 2= jonkin verran, 3= kohtalaisesti, 4= pitää tarkalleen paikkansa)

Urheilijan optimaalisen kilpailumielialan arviointi	1	2	3	4	K-S	
ka	f	f	f	f	(normal)	
1. Tunnen itseni rauhalliseksi	2.10	5	17	6	1	.006
2. Tunnen oloni turvalliseksi	1.69	14	11	3	1	.017
3. Oloni on kireä	1.83	9	16	4		.014
4. Olen murheellinen	1.21	25	3		1	.000
5. Minulla on levollinen olo	2.07	4	19	6		.003
6. Tunnen olevani pois tolaltani	1.24	25	2	1	1	.000
7. Suren nykyään mahdollisia epäonnistumisia	1.72	14	10	4	1	.016
8. Tunnen oloni levänneeksi	2.03	7	16	4	2	.008
9. Tunnen olevani huolestunut	1.59	16	10	2	1	.004
10. Tunnen oloni mukavaksi	2.14	4	18	6	1	.003
11. Minulla on itseluottamusta	1.52	17	10	1	1	.002
12. Olen hermostunut	1.86	8	18	2	1	.006
13. Minua pelottaa	1.17	25	3	1		.000
14. Oloni on pingoittunut	1.59	16	10	2	1	.004
15. Olen rentoutunut	2.17	7	12	8	2	.088
16. Olen tyytyväinen	2.03	10	11	5	3	.075
17. Olen huolissani	1.62	16	10	1	2	.006
18. Tunnen itseni kiihtyneeksi ja ärtyneeksi	1.52	19	7	1	2	.000
19. Tunnen itseni iloiseksi	2.14	6	15	6	2	.015
20. Minulla on miellyttävä olo	2.17	6	14	7	2	.029

**LIITE 8. Yleistä ahdistuneisuutta mittaavan Spielbergerin, Gorsuchin ja Lushenen (1970) testin suomen kielisen, yleinen mielialakyselytestin, osioiden keskiarvot ja frekvenssijakaumat (N= 29).**

(Seuraavassa on annettu joukko lausumia, joita ihmiset ovat käyttäneet kuvatakseen itseään. Lue jokainen lausuma ja ympyröi oikea vaihtoehto sen mukaan, miltä sinusta YLEENSÄ tuntuu. Älä jätä yhtään kohtaa väliin, vaan vastaa jokaiseen kysymykseen. Ei ole olemassa oikeita eikä vääriä vaihtoehtoja. Älä käytä liian paljon aikaa yhteenkään lausumaan, vaan anna se vastaus, joka tuntuu parhaiten kuvaavan sitä, miltä sinusta YLEENSÄ tuntuu; 1= tuskin koskaan, 2= joskus, 3= usein, 4= melkein aina)

Yleinen mielialakysely	1	2	3	4	K-S	
	ka	f	f	f	(normal)	
1. Tunnen oloni miellyttäväksi	1.86	7	20	1	1	.002
2. Väsyn nopeasti	1.66	11	17	1		.001
3. Minua itkettää	1.21	23	6			.000
4. Toivoisin, että voisin olla yhtä onnellinen kuin toiset	1.69	13	13	2	1	.033
5. Menetän hyviä tilaisuuksia, koska en osaa päättää kyllin nopeasti	1.52	14	15			.002
6. Tunnen itseni levänneeksi	2.31	2	18	7	2	.001
7. Olen rauhallinen ja hallittu	1.93	10	12	6	1	.103
8. Minusta tuntuu, että vaikeudet kasaantuvat pikku hiljaa niin, etten selviä niistä	1.41	18	10	1		.000
9. Huolehdin liian paljon asioista, jotka eivät oikeastaan ole tärkeitä	1.76	12	14	1	2	.020
10. Olen onnellinen	1.48	15	14			.002
11. Olen taipuvainen ottamaan asiat liian vakavasti	1.83	11	12	6		.068
12. Minulta puuttuu itseluottamusta	1.69	15	10	2	2	.012
13. Tunnen oloni turvalliseksi	1.34	19	10			.000
14. Yritän olla ajattelematta vaikeuksiani	2.48	4	8	16	1	.003
15. Olen surullinen	1.48	15	14			.002
16. Olen tyytyväinen	1.76	9	18	2		.002
17. Jokin vähäpätöinen asia pyörii mielessäni ja vaivaa minua	1.90	6	21	1	1	.001
18. Otan pettymykset niin vakavasti, etten saa niitä mielestäni	1.79	14	10	2	3	.026
19. Olen tasainen luonne	2.10	8	13	5	3	.031
20. Hermostun ja kiihdyn, kun ajattelen nykyistä elämäntilannettani	1.28	21	8			.000

## LIITE 9. URHEILIJOIDEN HAASTATTELU

Hei! Tarkoitus oli, että olisin voinut haastatella sinua henkilökohtaisesti, mutta leireillä oleskeluni testejä testailten päättyi toukokuussa 27.05.1994 ja kesäkuussa 28.06.1994, joten olen pahoillani, ettemme voineet tavata ja jutella asioista kasvotusten.

Olisitko nyt ystävällinen ja vastaisit alla oleviin kysymyksiin mahdollisimman aidosti ja rehellisesti, ja toimittaisit nämä testit ja haastattelun, ne tehtyäsi, valmentajallesi tai suoraan minulle. (Urheilijoilla oli yhteystiedot)

Kiitoksia aktiivisesta ja hatunnoston arvoisesta osallistumisesta testeihin!

Kesäterveisin: Nina

(Testit ja tämän haastattelun kirjallisesti saivat valmentajaltaan/minulta ne urheilijat, jotka eivät päässeet toukokuun 1994 eikä kesäkuun 1994 kesäleireille, joiden aikana minä olin testaamassa tutkittavia erilaisin kyselytestein, haastatteluin ja osalle urheilijoista (n= 13) antamallani Rorschachilla. Leirille osallistuneet saivat ohjeet tutkijalta eli minulta henkilökohtaisesti. Haastattelu ja mahd. Rorschach suoritettiin urheilijan kanssa kahdenkesken. Testit ja haastattelu olivat kuitenkin samat riippumatta siitä, oliko urheilija leirillä vai ei.)

---

### TAUSTATIEDOT;

Nimi:

Ikä:

Laji:

Koulutustausta/-vuodet:

Osoite:

Puhelinnumero:

Kuinka kauan olet harrastanut lajiasi?

Kuinka kauan olet kilpaillut lajissasi?

HAASTATTELU;

1. Kuvaile itseäsi

a.) urheilijana

b.) yleisesti/yleensä ihmisenä

2. Miksi

a.) urheilet?

b.) kilpailet?

3. Mitä tavoitteita/ odotuksia sinulla on urheilu-uraasi nähden?

4. Minkälainen on mielestäsi hyvä

a.) urheilija?

b.) kilpailija?

c.) oletko sinä sellainen?

5a. Mitkä ovat sinun vahvimmat puolesi

1.) urheilijana?

2.) yleisesti/yleensä ihmisenä?

5b. Mitkä ovat sinun heikoimmat, ns. 'petrattavat' puolesi

1.) urheilijana?

2.) yleisesti/yleensä ihmisenä?

6. Mistä nautit eniten

a.) urheilemisessa?

b.) kilpailemisessa?

7. Miten valmentajasi kuvailisi sinua

a.) urheilijana?

b.) kilpailijana?

c.) yleisesti/yleensä ihmisenä?

8. Miten vanhempasi kuvailisivat sinua

8a. Äitisi kuvailisi sinua:

1.) urheilijana?

2.) kilpailijana?

3.) yleisesti/yleensä?

8b. Isäsi kuvailisi sinua:

1.) urheilijana?

2.) kilpailijana?

3.) yleisesti/yleensä?

9. Mitä arvostat

a.) urheilemisessa?

b.) kilpailemisessa?

c.) itsessäsi?

10. Mikä 'ajaa' sinua aktiiviseen

a.) treenaamiseen?

b.) kilpailemiseen?

11. Miten olet ajautunut lajiisi, eli miten sen valitsit?

12. Miten hyvä koet olevasi

a.) urheilijana?

b.) kilpailijana?

13. Kun menestyt tai saavutat voiton, mitkä ovat keskeiset syyt siihen?

14. Kun epäonnistut tai koet tappion, mitkä ovat syynä siihen?

15. Toiset urheilijat harrastavat urheilua etupäässä siksi, että he haluavat kilpailla ja voittaa.

Toiset taas ovat mukana urheilussa, sillä he viihtyvät urheilussa urheilun itsensä vuoksi.

a.) mitä sinä itse korostat enemmän ?

b.) miten valmentajasi korostaa tätä ?

c.) kumpaa isäsi korostaa ?

d.) kumpaa äitisi korostaa ?

16. Miten vanhempasi ovat suhtautuneet urheiluharrastukseesi

a.) kun olit pieni?

b.) nykyään?

- Painottavatko he menestystä vai sitä, että urheilussa on kivaa?

17. Mitä vanhempasi odottavat sinulta urheilijana?

18. Miten tärkeää vanhempiesi tuki/ kannustus on ollut sinulle urheilu-uraasi ajatellen?

19. Mikä vanhempiesi läsnäolossa häiritsee sinua

a.) kilpailutilanteessa?

b.) harjoitustilanteessa?

20. Mitä jännität eniten

a.) kilpailuissa?

b.) harjoituksissa?

21. Millainen koet olevasi (urheilijana) muihin lajitoverihisi verrattuna?

22. Mitä menestys sinulle merkitsee?

## LIITE 10. TEOSQ-testin reliabiliteetti ja rakennevaliditeetti

TAULUKKO 1. Kilpailusuuntautuneisuutta mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet (N= 29)

Osio	2	3	6	7	10	12
3	.48**					
6	.77***	.50**				
7	.53**	.29	.41*			
10	.61***	.33	.54**	.39*		
12	.49**	.59***	.43*	.52**	.51**	
Kilp.	.88***	.68***	.82***	.67***	.76***	.74***
Teht.	.14	.34	.11	-.02	.31	.27
N= 29	p<.05*	p<.01**	p<.001***			

TAULUKKO 2. Tehtäväsuuntautuneisuusosioiden keskinäiset ja summamuuttujien Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet (N= 29)

Osio	1	4	5	8	9	11
4	.50**					
5	.27	.53**				
8	-.30	.05	.16			
9	.12	-.09	-.08	.12		
11	.08	.23	.22	.28	.09	
Teht	.44*	.66***	.71***	.44*	.33	.60***
Kilp.	.19	.13	.24	-.15	.32	.07
N= 29	p<.05*	p<.01**	p<.001***			



TAULUKKO 3. Tehtäväsuuntautuneisuuden osioiden sisäistä yhdenmukaisuutta mittaava Cronbachin Alfa-kerroin

Osio	Alfa-kerroin, mikäli osio poistettaisiin
1	.47
4	.36
5	.37
8	.51
9	.56
11	.41
N= 29	Alfa .50

TAULUKKO 4. Kilpailusuuntautuneisuutta mittaavien osioiden ja tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavien osioiden keskinäiset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiot

Osio	2	3	6	7	10	12
1	.18	.30	.32	-.01	.00	.11
4	.06	.15	.18	-.15	.19	.14
5	.15	.25	.03	.13	.24	.34
8	-.27	-.03	-.17	-.19	.12	-.16
9	.29	.14	.10	.33	.38*	.19
11	.06	.28	.01	-.23	.04	.19
N= 29	p< .05*					

## LIITE 11. Rosenbergin itsearvostustestin reliabiliteetti ja rakennevaliditeetti

TAULUKKO 5. Rosenbergin itsearvostusmittarin suomenkielisen version, Millainen Minä Olen, osioiden keskinäiset ja summamuuttujien Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	1	2	3	4	5	6	7	8
2	.22							
3	.54**	.25						
4	.55**	.58***	.37*					
5	.39*	.58***	.25	.37*				
6	.31	.35	.46*	.52**	.35			
7	.00	.25	.08	.14	.03	.08		
8	.04	.09	.36	.09	-.12	.01	.43*	
Itsearv.	.59***	.61***	.72***	.67***	.48**	.58***	.52**	.54**
N= 29	p< .05*		p< .01**		p< .001***			

TAULUKKO 6. Itsearvostusmittarin sisäisen yhdenmukaisuuden Cronbachin alfa-kerroin

Osio	Alfa, mikäli osio poistetaan
1	.66
2	.66
3	.63
4	.64
5	.68
6	.66
7	.71
8	.71
N= 29	Alfa .70

**LIITE 12. Spielbergerin, Gorsuchin ja Lushenen STAI-testin, yleisen mielialakyselyn, reliabiliteetti ja rakennevaliditeetti**

**TAULUKKO 7. STAI (yleisen mielialakysely)-testin keskinäiset ja summamuuttujien Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet (N= 29)**

Osio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																				
2	.37																			
3	.11	.17																		
4	-.24	.08	-.02																	
5	.12	.15	.32	.15																
6	.10	-.08	-.23	.12	-.26															
7	.18	-.05	.25	-.09	.09	.57***														
8	-.13	.13	-.07	.31	.10	.20	-.01													
9	-.27	-.03	.05	.05	-.12	-.23	-.18	.07												
10	.21	-.15	.02	-.06	.10	.36	.41*	.15	-.05											
11	.02	.02	.23	-.10	.33	-.23	-.08	.34	.55**	.04										
12	-.02	-.08	-.11	-.04	.05	.33	.21	.47**	.04	.11	.18									
13	.39*	.33	.17	.20	.27	.09	.15	-.02	-.23	.32	-.03	.09								
14	-.08	-.01	.12	.02	.43*	-.47**	-.00	.10	-.25	.02	-.04	.07	.11							
15	.10	.36	.19	.12	.52**	-.03	.25	.27	.12	.03	.41*	.26	.17	.38*						
16	.00	.07	.07	-.10	.32	.02	.04	.42*	.02	.29	.39*	.47**	.05	.35	.53**					
17	-.22	-.00	.23	.16	.29	-.01	.12	.43*	.37*	.39*	.42*	.33	.24	.11	.39*	.53**				
18	-.05	-.00	-.07	.01	-.14	.25	.11	.55**	.07	.06	.34	.54**	.01	.04	.28	.61***	.44*			
19	-.03	.07	.13	-.20	-.04	.06	.55**	.12	-.10	.27	.08	.04	.08	.27	.27	-.02	.08	.14		
20	.01	.11	.07	.26	.13	.06	.05	.51**	.28	.33	.45*	.13	.36	.11	.48**	.40*	.49**	.45*	.35	
YA	.16	.26	.29	.19	.44*	.21	.48**	.56**	.16	.47*	.50**	.50**	.41*	.27	.72***	.59***	.66***	.48**	.42*	.68***

N= 29                      p< .05\*                      p< .01\*\*                      p< .001\*\*\*

Huom. YA= yleisen ahdistuneisuuden summamuuttuja

TAULUKKO 8. Yleistä ahdistuneisuutta mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus Cronbachin alfa-kertoimella

Osio	Alfa, jos osio poistettu
1	.74
2	.73
3	.73
4	.74
5	.72
6	.74
7	.72
8	.71
9	.75
10	.72
11	.71
12	.71
13	.72
14	.74
15	.70
16	.70
17	.70
18	.70
19	.73
20	.70
N= 29	Alfa .73

**LIITE 13. Spielbergerin, Gorsuchin ja Lushenen STAI:n tilanneahdistuneisuustestin reliabiliteetti ja rakennevaliditeetti**

TAULUKKO 9. Spielbergerin ym. tilanneahdistuneisuustestin suomenkielisen version, Urheilijan Optimaalisen Kilpailumieli-alan Arviointi-testin, osioiden keskinäiset ja summamuuttujien Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet (N= 29)

Osio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																				
2	.36																			
3	.41*	.30																		
4	.27	-.22	.18																	
5	.48**	.42*	.40*	.06																
6	.23	.01	.25	.80***	.22															
7	.46*	.40*	.23	.25	.33	.24														
8	.41*	.61***	.47**	.06	.51**	.24	.43*													
9	.14	.19	.41*	.04	.37*	.33	.26	.47**												
10	.68***	.34	.37*	.35	.58***	.30	.37*	.37*	.24											
11	.50**	.64***	.34	.23	.49**	.38*	.70***	.73***	.39*	.34										
12	.17	-.21	.34	-.18	.11	-.30	-.19	.01	.02	-.03	-.27									
13	.05	.05	.56***	.24	.08	.20	.13	.35	.30	.03	.25	.08								
14	.33	.02	.69***	.18	.22	.33	.15	.36	.30	.18	.20	.49**	.50**							
15	.69***	.53**	.42*	-.00	.65***	.10	.40*	.67***	.31	.54**	.57***	.33	.10	.42*						
16	.20	.74***	.29	-.01	.49**	.20	.31	.62***	.25	.47*	.47*	-.26	.14	.07	.40*					
17	.18	.18	.32	.09	.40*	.34	.29	.42*	.93***	.33	.43*	-.03	.26	.24	.32	.27				
18	.37	.34	.60***	-.07	.41*	.08	-.09	.42*	.22	.47**	.07	.36	.39*	.59***	.53**	.44*	.22			
19	.27	.54**	.37*	-.06	.49**	.06	.06	.46*	.15	.46*	.23	.16	.12	.31	.50**	.74***	.17	.64***		
20	.55**	.60***	.57***	-.00	.61***	.23	.32	.76***	.44*	.57***	.54**	.29	.19	.54**	.81***	.64***	.43*	.70***	.72***	
KA	.65***	.60***	.70***	.23	.70***	.42*	.51**	.80***	.57***	.67***	.69***	.15	.39*	.58***	.79***	.65***	.57***	.65***	.64***	.90***

N= 29                      p< .05\*                      p< .01\*\*                      p< .001\*\*\*

Huom. KA= kilpailuahdistuneisuuden summamuuttuja

## LIITE 14. Liikkosen tilannekohtaisen mielialakyselyn reliabiliteetti ja rakennevaliditeetti

TAULUKKO 10. Tilanneahdistuneisuutta mittaavan Liikkosen suomalaisiin normitietoihin pohjautuvan, Optimaalisen kilpailumielialan arviointi/Tilannekohtaisen mielialakysely-testin, osioiden keskinäiset ja summamuuttujien Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet (N= 29)

Osio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																				
2	.03																			
3	.17	.10																		
4	-.09	.61***	.23																	
5	.33	.08	.23	.20																
6	-.16	.32	.19	.43*	.35															
7	.70***	.02	.46*	-.11	.24	-.25														
8	-.04	.61***	.17	.31	-.11	.12	.06													
9	.48**	.35	.35	.12	.41*	-.10	.65***	.19												
10	.05	.71***	.34	.63***	.11	.53**	.17	.47**	.28											
11	.23	.17	.39*	.25	.66***	.64***	.23	.03	.32	.44*										
12	.01	.44*	.17	.62***	.35	.52**	-.13	.37*	.03	.49**	.42*									
13	.29	.25	.30	.20	.16	-.07	.11	.23	.30	.02	.08	.25								
14	.10	.36	.33	.51**	.20	.43*	.09	.20	.22	.63***	.44*	.62***	.08							
15	.17	.13	.20	.14	.44*	.58***	-.08	.06	.11	.11	.50**	.17	.25	.05						
16	.22	.56**	.12	.62***	.26	.51**	-.16	.24	.06	.46*	.31	.75***	.44*	.62***	.33					
17	.38*	-.18	.41*	.05	.28	-.07	.23	-.02	.35	-.26	.12	-.06	.37*	-.05	.51**	.12				
18	.08	.48**	.08	.18	.18	.62***	-.01	.40*	.18	.62***	.50**	.44*	-.05	.45*	.40*	.44*	-.17			
19	.50**	.30	.27	.08	.32	.02	.72***	.19	.78***	.42*	.44*	.10	.24	.36	.03	.02	.06	.24		
20	.19	.23	-.00	.04	.14	.18	.17	.27	.14	.44*	.21	.05	-.30	.04	.01	-.01	-.27	.35	.16	
Kilp.	.53**	.51**	.58***	.48**	.62***	.47*	.50**	.37*	.66***	.62***	.72***	.52**	.43*	.55**	.51**	.55**	.39*	.49**	.65***	.24

N= 29

p< .05\*

p< .01\*\*

p< .001\*\*\*

Huom. Kilp.= kilpailuahdistuneisuuden summamuuttuja

TAULUKKO 11. Suomalaisen kilpailuuhdistuneisuutta mittaavan Optimaalisen kilpailumielialan arviointi/Tilannekohtaisen mielialakysely-testin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus Cronbachin alfa-kertoimella tarkasteltuna

Osio	Alfa-kerroin, jos osio poistetaan
1	.85
2	.85
3	.85
4	.85
5	.84
6	.85
7	.85
8	.85
9	.84
10	.84
11	.84
12	.85
13	.85
14	.85
15	.85
16	.84
17	.86
18	.84
19	.84
20	.85
N= 29	Alfa .85

**LIITE 15. TEOSQ-testin, janamittauksen ja viisiluokkaisen arvioinnin toistokorrelaatiot (n= 21)**

TAULUKKO 12. Urheilijoiden ensimmäisen ja toisen kyselyn vastausten Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet tavoitesuuntautuneisuutta mittaavassa TEOSQ-testissä (n= 21)

OSIO	r.	p=
Tunnen itseni onnistuneimmaksi ja tyytyväisimmäksi urheilussa, kun...		
TEHTÄVÄSUUNTAUTUNEISUUS		
1. opin - se innostaa harjoittelemaan	.34	.134
4. opin uuden taidon harjoittelulla	.66	.001
5. harjoittelen kovasti	.71	.000
8. yritän kaikkeni	.52	.015
9. oppimani taito tuntuu oikealta	.46	.036
11. oppimani saa harjoittelemaan	.36	.105
KILPAILUSUUNTAUTUNEISUUS		
2. olen ainoa, joka hallitsee taidon	.29	.205
3. suoriudun paremmin kuin ystäväni	.62	.002
6. toiset ei yhtä hyviä kuin minä	.39	.080
7. olen paras	.17	.454
10. toiset töppäilee, minä en	.55	.010
12. teen parhaimmat suoritukset	.32	.161



TAULUKKO 13. Urheilijoiden ensimmäisen ja toisen jänämittauksen väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet (n= 21)

Osio	r.	p=
Kilpailuahdistuneisuus	.75	.000
Harjoitusahdistuneisuus	.66	.001
Ero (Kilp.ahd.-Harj.ahd.)	.65	.001

TAULUKKO 14. Urheilijoiden ensimmäisen ja toisen viisiluokkaisen arvioinnin väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet (n= 21)

Osio	r.	p=
Vanhempien läsnäolo harj:ssa	.69	.001
Vanhempien läsnäolo kilp:ssa	.64	.002
Vanhero (vanh.kilp. - vanh.harj.)	.59	.005

## LIITE 16. Tutkimuksen keskeisten muuttujien välisten korrelaatioiden korrelaatiomatriisi

TAULUKKO 16. Tutkimuksen keskeisten muuttujien väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Muuttuja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Itsearvo															
2. Ikä	.16														
3. Harj.ikä	.27	.45*													
4. Kilp.ikä	.17	.32	.85***												
5. Kilpanx	-.08	-.28	-.20	-.29											
6. Harjanx	.17	-.02	-.12	-.22	.48**										
7. Vanhharj.	.13	-.24	-.05	-.21	.28	.29									
8. Vanhkilp.	-.06	-.24	.21	.05	.53**	.13	.38*								
9. Teht.	.09	.10	.05	.09	-.15	.10	-.33	-.20							
10. Kilp.	.33	-.17	-.18	-.31	.26	.14	.16	.02	.25						
11. Piirre	-.71***	-.24	-.04	.05	.40*	-.08	-.05	.35	-.20	-.17					
12. Janx	-.08	-.02	-.00	.18	-.15	-.01	-.28	.01	-.06	-.15	.19				
13. Anxiety	-.16	-.11	-.01	.11	-.09	-.08	-.29	.15	.12	-.01	.34	.83***			
14. Ero	-.20	-.31	-.15	-.19	.82***	-.10	.13	.52**	-.23	.20	.51**	-.16	-.05		
15. Vero	-.17	.02	.23	.24	.20	-.15	-.61***	.50**	.14	-.13	.35	.28	.40*	.32	

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

Lyhenteiden selitykset: Harj.ikä= harjoitusikä, kilp.ikä= kilpailuikä, kilpanx= kilpailuahdistus(janamittaus), harjanx= harjoitusahdistus (janamittaus), vanhharj.= vanhempien mukanaolon harjoituksissa aiheuttama ahdistuneisuus, vanhkilp.= vanhempien mukanaolon kilpailuissa aiheuttama ahdistuneisuus, teht.= tehtäväsuuntautuneisuus, kilp.= kilpailusuuntautuneisuus, piirre= piirreahdistus, janx= tilanneahdistus (Liukkosen mittarilla), anxiety= tilanneahdistus (Spielbergerin ym. STAIlla), ero= kilpanx-harjanx, vero= vanhkilp.-vanhharj.