

**VOIMISTELIJOIDEN KOKEMUKSIA AUTONOMIAA TUKEVASTA
VALMENNUKSESTA JA PSYYKKISESTI TURVALLISESTA ILMAPIIRISTÄ**

Petra Rinta-Koski

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2021

TIIVISTELMÄ

Rinta-Koski, P. 2021. Voimistelijoiden kokemuksia autonomiaa tukevasta valmennuksesta ja psyykkisesti turvallisesta ilmapiiristä. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. 58 s.

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää yli 12-vuotiaiden kilpailevien voimistelijoiden kokemuksia voimisteluharjoituksissaan kokemastaan autonomiaa tukevasta valmennuksesta sekä psyykkisestä turvallisuudesta. Tavoitteena oli tutkia autonomiaa tukevan valmennuksen ja psyykkisesti turvallisen ilmapiirin yhteyttä, sekä vertailla psyykkisen turvallisuuden kokemuksia suhteessa valmentajaan ja muihin voimistelijoihin. Lisäksi selvitettiin eroavatko vastaajien kokemukset toisistaan kilpatason, voimistelulajin tai valmennussuhteen keston perusteella.

Tutkielma toteutettiin yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa sähköisenä kyselynä ja tutkimuksen otanta koostui vähintään 12 vuotta täyttäneistä kilpa A-kilpailulisenssin omaavista voimistelijoista (n=304). Vastaajien ikäjakauma oli 12–27 vuotta ja tutkimukseen saatiin vastauksia kaikista voimistelulajeista, lukuun ottamatta tanssillista voimistelua. Tulosten analysoinnissa autonomian ja psyykkisen turvallisuuden kokemuksia tarkasteltiin suorien jakaumien, frekvenssiprosenttien ja keskiarvojen avulla. Lisäksi aineiston analysointiin käytettiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiota, kahden riippuvan otoksien T-testiä, Kruskal-Wallis-testiä, yksisuuntaista varianssianalyysiä ja Tamhane-testiä. Suhteessa valmentajaan koetun psyykkisen turvallisuuden selittymistä taustamuuttujilla ja autonomiaa tukevalla valmennuksella tutkittiin lisäksi regressioanalyysillä avulla.

Tulokset osoittivat, että valtaosa voimistelijoista (80 %) koki valmennuksen autonomiaa tukevana ja harjoitusilmapiirin psyykkisesti turvallisena. Vastauksien keskiarvot tässä tutkimuksessa olivat autonomiaa tukevan valmennuksen osalta 5,5/7 ja psyykkisen turvallisuuden 5,7/7. Verrattaessa tuloksia eri taustamuuttujiin, löytyi tilastollisesti merkitsevää eroa vain suhteessa valmentajaan koetussa psyykkisessä turvallisuudessa. Vaikka osa muuttujien välillä löytyivistä eroista oli tilastollisesti merkitseviä, olivat kaikki arvot yleisesti tarkasteltuna suhteellisen positiivisia ja keskenään saman suuntaisia. Yhtenä tärkeimpänä tuloksena voidaan pitää tulosten yhdenmukaisuutta, joka kertoo voimisteluvalmennuksen olevan Suomessa autonomiaa tukevaa ja psyykkisesti turvallista niin kansallisella kuin huippu-urheilutasolla ja kaikissa voimistelulajeissa.

Asiasanat: autonomia, psyykkinen turvallisuus, valmennus, valmennuskulttuuri, voimistelu

ABSTRACT

Rinta-Koski, P. 2021. Gymnasts' experiences of autonomy supportive coaching and psychologically safe coaching climate. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in physical education, 58 s.

The purpose of this study was to find out the experiences of competing gymnasts over the age of 12 about the autonomy-supportive coaching and psychological safety they have experienced in their gymnastics training. The aim was to study the relationship between autonomy-supportive coaching and a psychologically safe atmosphere and to compare experiences of psychological safety between the coach and other gymnasts. In addition, it was examined whether the respondents' experiences differed according to the level of competition, the type of gymnastics, or the duration of the coaching relationship.

The study was conducted in collaboration with the Finnish Gymnastics Federation as an electronic survey. The sample of the study consisted of gymnasts with a competition A license who were at least 12 years old (N = 304). The age distribution of the respondents was 12–27 years, and the survey received responses from all types of gymnastics, except flow gymnastics. In analyzing the results, experiences of autonomy and mental safety were examined using direct distributions, frequency percentages, and means. In addition, Pearson correlation, paired-samples T-test, Kruskal-Wallis test, One-Way ANOVA, and Tamhane test were used to analyze the data. Regression analysis was used when examining how the background variables and autonomy-supportive coaching explained the psychological safety experienced with the coach.

The results showed that 80% of gymnasts felt that coaching was autonomy-supportive and that the training atmosphere was psychologically safe. In this study, the mean of the responses for autonomy-supportive coaching was 5.5 / 7 and for psychological safety 5.7 / 7. When comparing the results to different background variables, a statistically significant difference was found only in the experienced psychological safety with the coach. Although some of the differences found between the variables were statistically significant, all values were generally relatively positive and similar to each other. One of the most important results of this study was the consistency of the results. This shows that gymnastics coaching in Finland is autonomy-supportive and psychologically safe at both the national and elite level gymnastics as well as in all types of gymnastics.

Keywords: autonomy-supportive coaching, psychological safety, safety climate, sport climate, coaching culture, gymnastics, coaching

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 AUTONOMIA URHEILUVALMENNUKSESSA	6
2.1 Autonomian määritelmä	6
2.2 Autonomiiaa tukeva valmennus	7
2.2.1 Autonomiiaa tukevan valmennuksen vaikutukset	7
2.2.2 Urheilijan autonomian tukeminen	9
2.2.3 Valmentajan toimintaan vaikuttavia tekijöitä.....	11
3 PSYKKINEN TURVALLISUUS URHEILUVALMENNUKSESSA	13
3.1 Psykkisen turvallisuuden määritelmä.....	13
3.2 Psykkisesti turvallinen ilmapiiri urheilussa.....	15
3.2.1 Psykkisesti turvallisen ilmapiirin vaikutukset.....	15
3.2.2 Valmentaja psyykkisesti turvallisen ilmapiirin edistäjänä	17
4 AUTONOMIAN JA PSYKKISESTI TURVALLISEN ILMAPIIRIN ASEMA URHEILUVALMENNUKSESSA	20
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	23
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	24
6.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu.....	24
6.2 Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja muuttujat	25
6.3 Aineiston käsittely.....	27
6.4 Tutkimuksen luotettavuus	28
6.4.1 Validiteetti	28
6.4.2 Reliabiliteetti	29

6.4.3 Eettisyys.....	30
7 TULOKSET.....	31
7.1 Psykkinen turvallisuus ja autonomiaa tukeva valmennus	31
7.2 Psykkisen turvallisuuden vertailu suhteessa muihin voimistelijoihin ja valmentajaan	34
7.3 Autonomiaa tukevan valmennuksen ja psyykkisesti turvallisen ilmapiirin korrelaatio	35
7.4 Taustamuuttujien yhteys psyykkisen turvallisuuden kokemuksiin.....	35
7.4.1 Kilpataso.....	37
7.4.2 Voimistelulaji	37
7.4.3 Valmennussuhteen kesto	38
7.5 Avoimen kysymyksen analysointi.....	39
8 POHDINTA.....	43
8.1 Tutkimuksen tavoite ja keskeisimmät tulokset.....	43
8.2 Tutkimuksen rajoitteet.....	47
8.3 Liikuntatieteellinen kontribuutio.....	48
8.4 Jatkotutkimusehdotuksia	48
LÄHTEET	50
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Viime vuosina uutisotsikoiden ja yleisen keskustelun aiheena ovat olleet eri urheilulajien valmennustoiminnan tapaukset, joissa urheilijoita on kohdeltu harjoituksissa ja kilpailuissa eettisesti kyseenalaistettavin valmennusmetodein. Valmentajien osaaminen on päätenyt kriittisen tarkastelun alle, eikä aivan turhaan, sillä valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde vaikuttaa urheilijaan niin henkisesti kuin fyysisesti (Kokkonen 2020). Valmentajan toiminnalla on merkittäviä vaikutuksia urheilijan hyvinvointiin ja urheilun ilmapiiriin. Vaikutukset yltyvät urheilijan itsetuntoon, motivaatioon, asenteisiin, ihmissuhteisiin ja taidon oppimiseen. (Smith & Smoll 2017.) Henkinen väkivalta, alistaminen, kiusaaminen ja nöyryyttäminen ovat asioita, joita yhdenkään urheilijan ei tulisi kokea harjoittelunsa aikana. Urheilijalla on oikeus saada urheilla ilman epäonnistumisen pelkoa tai syrjintää avoimessa ja sallivassa harjoitteluympäristössä, jossa kynnys jutella vaikeistakin asioista on matala. Laadukkaan valmennuksen tavoitteena voidaan pitää urheilijan autonomiaa tukevaa ja psyykkisesti turvallista ilmapiiriä, jotka käsitteinä kuvastavat kattavasti urheilijan psyykkistä tyytyväisyyttä, turvallisuutta ja henkistä hyvinvointia.

Suomalaiset urheiluseurat ja organisaatiot erityisesti huippu-urheilun osalta ovat olleet muutosvaiheessa viime vuosina. Urheilu ja valmentaminen ovat Suomessa korkeasti arvotettuja ja Suomessa on jo tehty merkittäviä hankkeita jatkuvan valmennustoiminnan kehittämisen puolesta. (Hämäläinen & Blomqvist 2016.) Suomalainen valmentajakäsitys on mennyt paljon eteenpäin 1980-luvun valmennusoppaiden fyysisestä ja teknisistä osaamisesta kohti kasvatuksellisempaa näkemystä (Hämäläinen ym. 2015, 145). Urheilun toimijoista valmentaja näyttölee tärkeää roolia nuorten urheiluympäristössä ja heidän tekonsa ja toimintansa vaikuttavat valmennuksen laatuun (Bean, Shaikh, Kramers & Forneris 2021). Valmentajalla on keskeinen vaikutus ilmapiiriin luomiseen ja urheilijoiden motivaation säilymiseen (Deci & Ryan 2000; Jaakkola 2009, 126; Rocchi, Pelletier, & Desmarais 2017).

Toisinaan huippu-urheilijoiden valmentajat keskittyvät vain suoritukseen ja voittamiseen (Nikbin, Hyun, Iranmanesh & Foroughi 2014). Liika aikuislähtöisyys sekä viihtymisen puute

kuuluvat nuorilla urheilijoilla yleisimpiin syihin toiminnasta pois jättäytymiseen (Jaakkola 2009, 130). Nuori urheilija kaipaa yksilöllistä tukea ja tunnetta siitä, että on merkityksellinen joukkueelle (Rottensteiner & Konttinen 2014, 117). Urheilijan polussa 13–19-vuotiaiden nähdään kuuluvan lapsuusvaiheen jälkeen tulevaan valintavaiheeseen, jossa lajin vaatimustaso, paineet ja harjoittelumäärä usein kasvavat urheilu-uraan panostamisen myötä (Mononen ym. 2014, 9–10). Erityisesti valintavaiheessa nuoren kohtaaminen toimijana eikä toimenpiteiden kohteena on tärkeää ja urheilijan tulisi olla mahdollista voida vaikuttaa häntä itseään koskeviin asioihin. (Hämäläinen ym. 2015, 34–35.)

Suomalaisessa valmennuksessa puhutaan tänä päivänä paljon kokonaisvaltaisesta valmennuksesta ja itseohjautuvuudesta (Louhimaa, Lyyra & Kokkonen 2020; Forsman & Lampinen 2008). Autonomialla tarkoitetaan ihmisen tarvetta itseohjautuvuuteen sekä tunnetta siitä, että toimintaan on mahdollista itse vaikuttaa ilman ulkopuolelta tulevia pakotteita (Deci & Ryan 2000). Käsite pohjautuu itsemääräämisteoriaan ja on laajalti tutkittu ja sovellettu aihe eri ympäristöissä (Vansteenkiste, Ryan & Soenens 2020). Yksi tätä tukimusta perusteleva tekijä on, että mielestäni autonomia otetaan hyvin huomioon esimerkiksi kouluissa ja opetustyössä, mutta urheilumaailmassa ja valmennuksessa sen merkitys tuntuu toisinaan unohtuneen lukuisista hyödyistään huolimatta. Urheilija ei ole sivusta seuraaja, vaan valmentajan tulee osallistaa urheilijaa aktiivisesti toiminnan suunnitteluun, seurantaan ja toteutukseen (Hämäläinen & Westerlund 2016; Suomen Olympiakomitea 2017). Mageau ja Vallerand (2003) väittävät, että länsimaaisessa kulttuurissa urheilijat mukautuvat ja luovuttavat omat tarpeensa autonomian kokemuksista tyydyttääkseen valmentajiensa toiveet ja odotukset. Valmentajien tulisikin muokata enemmän omaa toimintaansa vastaamaan urheilijoiden psykologisten perustarpeiden täyttymistä, ja näin mahdollistaa urheilijan motivaation ja suorituksen todellinen potentiaali. (Mageau & Vallerand 2003.) Valmentajan tai valmennustiimin on annettava valmennusprosessissa riittävästi tilaa sille, että nuori urheilija on ennen kaikkea tiedostava toiminnan subjekti, eikä pelkästään joidenkin muiden toteuttamien valmennuksellisten toimenpiteiden sekä valintojen passiivinen objekti. (Rottensteiner & Konttinen 2014, 118.)

Psyykkinen hyvinvointi ja kokemus turvallisuudesta ovat avain huippusuoritukseen, sillä tyytyväinen ja iloinen mieli on luova ja tuottaa parempia tuloksia (Cheng 2020). Psyykkisesti turvallinen ilmapiiri tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, että ryhmässä on turvallista olla ja yksilö

voi ilmaista itseään vapaasti ilman häpeän pelkoa (Kahn 1990; Edmondson 1999). Turvallisen ympäristön luominen, jossa on tilaa avoimelle vuorovaikutukselle muutoksista, huolista ja mahdollisuuksista, on yksi tärkeimmistä johtajan velvollisuuksista 2000-luvulla (Edmondson 2018, 20–21). Valmentajan tehtävänä on odottaa urheilijalta huippusuoritumista ja mahdollistaa siihen pääseminen. Aivan yhtä tärkeää on rakentaa psyykkisesti turvallinen ilmapiiri, joka kannustaa oppimaan ja puhumaan avoimesti sekä jatkuvasti vahvistaa yksilön tärkeyttä. (Edmondson 2018, 20–21.) Valmentajan nähdään olevan vastuussa urheilijan henkisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista (Hämäläinen ym. 2015, 147). Psyykkistä turvallisuutta on tutkittu urheilu- ja valmennustoiminnassa vasta vähän, mutta se on saanut positiivista tutkimusnäyttöä muilla tutkimusaloilla kuten kauppatieteissä (mm. Carmeli ym. 2014; Zhang, Lingard, & Nevin 2015) ja yritysmaailmassa (mm. Shen ym. 2015; Kim 2021).

Valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidoilla on suuri merkitys psyykkisesti turvallisen ilmapiirin luomisessa sekä urheilijan autonomian tukemisessa. Uudessa suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa lajiosaamisen, itsensä kehittämisen ja riittävien voimavarojen lisäksi valmentajalta vaaditaan hyviä tunne- ja vuorovaikutustaitoja, jotka nähdään edellytyksenä urheiluosaamisen hyödyntämiselle (Hämäläinen 2015, 24–25). Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin lukeutuvat urheilijoiden kuunteleminen, tunteiden näyttämisen hyväksyminen, oma-aloitteisuuden ja kysymysten esittämiseen kannustaminen, luottamuksen osoittaminen sekä rakentavan palautteen antamisen taidot (Cronin & Allen 2015, 68–69), joita valmentaja tarvitsee työssään joka päivä. Lisäksi olisi tärkeää, ettei valmentajan vuorovaikutus nuoreen urheilijaan rajoittuisi pelkästään urheilun ympärille, vaan valmentaja näkisi valmennettavan enemmän kuin vain urheilijana (Erickson & Côté 2016).

Voimistelu on esteettinen arvostelulaji, jossa kilpailutilanteessa arvioidaan suorituksen tekniikan ja vaikeusarvon lisäksi usein myös taiteellisuutta. Pyrkimys sulavuuteen, vaivattomuuteen ja kauneuteen kuvastaa voimistelun perimmäistä luonnetta. Kaikki voimistelulajit ovat niin sanottuja suljetun taidon lajeja, joissa suoritus ja suoritusympäristö pysyvät samoina. Näin ollen voimisteluharjoittelulle ovat tyypillistä suuret toistomäärät ja taitojen hionta kohti täydellistä suoritusta. Harjoittelussa ja kilpailutilanteissa kaikille lajeille yhteistä on keskittynyt ilmapiiri, vaikka fysiologisten ominaisuuksien harjoittaminen ja voimisteluvälineet eroavat toisistaan.

Vahva keskittyminen ja urheilijan psyykkiset taidot ovat välttämättömiä suorituksen turvallisuuden takaamiseksi.

Suomen Voimisteluliiton alaisuudessa ovat seitsemän eri voimistelun kilpalajia: akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, TeamGym, rytmisen voimistelu, tanssillinen voimistelu ja trampoliinivoimistelu (Suomen Voimisteluliitto 2020b). Yhtäläisyyksistään huolimatta eri lajien välillä voi olla eroja valmennus- ja kilpailukulttuurissa. Kokemukseni perusteella eroja voidaan osittain selittää lajien historialla. Esimerkiksi akrobatiavoimistelu, trampoliinivoimistelu ja TeamGym ovat suhteellisen uusia lajeja, joiden säännöt ja harrastekulttuuri ovat muovautuneet uuden sukupolven valmennuskulttuurin aikana.

Voimisteluun lajina saatetaan usein liittää tietynlainen kurinalaisuus ja vaativa harjoittelu. Suomen Voimisteluliitto linjaa kuitenkin jyrkän nollatoleranssin kaikelle epäasialliselle valmennuskäyttäytymiselle, kiusaamiselle ja epätasa-arvoiselle kohtelulle harjoituksissa (Suomen Voimisteluliitto 2019.) Suomen Voimisteluliiton tavoitteena on urheiluympäristö, jossa voimistelijan on turvallista urheilla ja kasvaa. Lisäksi valmennuksen tulee olla laadukasta, innostavaa ja yksilölliset tavoitteet huomioivaa. (Suomen Voimisteluliitto 2020a.)

Suomen Voimisteluliiton teettämä Voimistelun valmennuskulttuuri 2018-tutkimus osoitti, että yli 95 % voimistelijoista kokee valmennustoiminnan ja ilmapiirin harjoituksissa motivoivaksi, kannustavaksi ja positiiviseksi. Valtaosa voimistelijoista koki lähes aina tai joskus valmennuksen rohkaisevana (92 %) ja valmentajan helposti lähestyttävänä (91 %) ja ystävällisenä (97 %). Tulokset voimistelukultuurin tilanteesta olivat pääasiassa myönteisiä, mutta vastauksi sta löytyi viitteitä myös valmentajan epäasiallisesta käytöksestä ja pelon ilmapiiristä. Vastaaajista 22 % koki, ettei uskalla sanoa harjoituksissa omaa mielipidettään ja epäonnistumisen pelkoa voimistelijoista koki 39 %. Tulosten mukaan lähes aina tai joskus 9 % voimistelijoista oli pelännyt valmentajan käytöksen vuoksi, 21 % voimistelijoiden valmentajista oli käyttäytynyt aggressiivisesti ja 36 % oli kokenut valmentajan suosivan toista voimistelijaa. Lisäksi joka kymmenes voimistelijoista koki, että valmentaja huomioi mielipiteitä ja kuuntelee voimistelijoiden ehdotuksia vain harvoin tai ei koskaan. Tutkimuksessa nousi esiin yhtenä tärkeänä teemana

yksilöllisen voimistelijoiden huomioiminen valmennuksessa sekä luottamussuhteen rakentaminen urheilijan ja valmentajan välille. Tämä puolestaan edellyttää avointa ympäristöä ja viestintää voimistelijoiden, valmentajien ja vanhempien välillä. (Icén 2019.) Vaikka tutkimustulokset olivat pääasiassa myönteisiä, tutkimus herättää silti jatkokysymyksiä voimistelukulttuurin nykytilanteesta. Voimistelun valmennuskulttuurin tutkimus oli teemoiltaan, toteutukseltaan ja otannaltaan hyvin saman tyylinen, joten sen tulokset ovat hyvin verrattavissa tämän tutkimuksen tuloksiin.

Tämä pro gradu -tutkielma pyrkii lisäämään ymmärrystä suomalaisen voimistelukulttuurin nykytilanteesta. Tutkimuksessa halutaan antaa voimistelijoille mahdollisuus tulla kuulluksi, ja selvittää mahdollisia vuorovaikutuksen ja psyykkisen ilmapiirin ongelmakohtia voimistelun valmennustoiminnassa ja harjoitteluympäristössä. Tarkoituksena on tutkia, kokevatko voimistelijat valmennuksen autonomiaa tukevana ja onko harjoitusten ilmapiiri psyykkisesti turvallinen. Aikaisemman tutkimustiedon (Icén 2019) pohjalta oletin, että tuloksissa psyykinen turvallisuus ja autonomiaa tukeva valmennus näyttäytyvät positiivisesti, mutta joukossa on myös poikkeavia tuloksia. Tämä tutkielma on yksi askel kohti urheilijan psyykkistä hyvinvointia tukevaa ja urheilijaa osallistavaa valmennuskulttuuria. Tutkimus tuottaa uutta tietoa voimistelun valmennuskulttuurin nykytilanteesta sekä psyykkisen turvallisuuden -käsitteen tutkimisesta urheilukontekstissa.

2 AUTONOMIA URHEILUVALMENNUKSESSA

2.1 Autonomian määritelmä

Tässä tutkimuksessa autonomian käsite pohjautuu Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämä itsemääräämisteoriaan, joka on laajalti tutkittu teoria motivaatiosta ja ihmisen psykologisista perustarpeista (Ryan & Deci 2017). Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen psykologiset tarpeet ja niiden täytyminen määrittävät yksilön kokema motivaatiota, yleistä hyvinvointia ja psyykkisen kehityksen normaalia etenemistä. Psykologiset tarpeet ovat ihmisissä synnynnäisesti olevia tarpeita, jotka kuvastavat sitä, miten ihminen toivoisi tulla kohdelluksi. Nämä kolme universaalia perustarvetta ovat pätevyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja autonomia. Pätevyydellä tarkoitetaan yksilön tarvetta kokea pystyvyyden ja osaamisen tunnetta tekemisessään. Yhteenkuuluvuus kuvastaa puolestaan koettua sosiaalista yhteyttä muihin ja välitetyksi tulemisen tunnetta. Deci ja Ryan määrittelevät koetun autonomian tarkoittavan toimintaa, jossa ihmisen on mahdollista itse vaikuttaa ja säädellä toimintaa omista lähtökohdistaan käsin ilman ulkopuolisten tekijöiden painostusta tai pakottamista. (Deci & Ryan 1987; 2000; 2017, 11.) Decin ja Ryan mukaan (2000) mikä tahansa sosiaalinen konteksti, joka toteuttaa yksilön perustarpeita lisää yksilön hyvinvointia.

Koettu autonomia, eli itsemääräämisen tunne, on hyvin keskeinen osa itsemääräämisteoriaa ja sisäisen motivaation syntymistä (Deci & Ryan 2000). Tarve autonomiaan tarkoittaa urheilijan kokema tarvetta itseohjautuvuuteen. Tällöin yksilöllä on tunne valinnan vapaudesta, ja tapahtumat järjestyvät omien tavoitteiden suunnassa pakon tai rajoitusten sijaan. (Nikander 2009.) Toiminta on autonomiaa tukevaa silloin, kun auktoriteetillinen ohjaaja on valmis ottamaan osallistujien näkökulmia huomioon, tiedostaa heidän tunteensa, tarjoaa vaihtoehtoja ja valinnan mahdollisuuksia sekä antaa merkityksellistä tietoa minimoiden ulkoiset vaatimukset (Adie, Duda & Ntoumanis 2012). Ulkoapäin tapahtuva kontrolli vähentää autonomian kokemista. Välinpitämätön ja kontrolloiva ympäristö vaikuttaa motivaation hiipumiseen, mikä voi johtaa puolustavaan käyttäytymiseen ja psyykkiseen vetäytymiseen. (Deci & Ryan 2000.)

Kaikki psykologiset perustarpeet ovat yhteydessä toisiinsa, eikä yhden osa-alueen toteutuminen korvaa muiden tarpeiden täyttymistä (Deci & Ryan 2000). Kolmesta perustarpeesta autonomialla on kuitenkin havaittu olevan erityisen vahva yhteys pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksiin. Pelkällä autonomiaa tukevalla ympäristöllä voidaan edesauttaa myös muiden perustarpeiden täyttymistä. Täten autonomian kokemukset ovat perustarpeista kaikkein tärkeimpiä. (Ryan & Solky 1996; Mageau & Vallerand 2003; Adie ym. 2012; Balaguer ym. 2012; Delrue ym. 2019.)

2.2 Autonomiaa tukeva valmennus

Autonomiaa tukeva valmennus on taito, joka jokaisen valmentajan on mahdollista oppia (Mageau & Vallerand 2003). Autonomiaa tukevassa valmennuksessa urheilijalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa päätöksiin, vahvistetaan urheilijan itseluottamusta kannustavalla palautteella ja huomioidaan urheilijan ajatukset ja näkökulmat. Tällainen itseohjautuvuutta tukeva valmennus vahvistavaa autonomian lisäksi samalla myös urheilijan pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. (Adie ym. 2012; Schiemann, Mühlberger & Jonas 2018.) Urheilija kokee korkeaa sisäistä motivaatiota, kun urheilu täyttää kaikki kolme ihmisen perustarvetta (Deci & Ryan 2000). Urheilijan tyytyväisyyden ja menestymisen takaamiseksi pitkällä aikavälillä valmentajan kannattaisi panostaa erityisesti autonomiaa tukevaan vuorovaikutuskäyttäytymiseen (Adie ym. 2012).

2.2.1 Autonomiaa tukevan valmennuksen vaikutukset

Autonomian kokemuksella on merkittävä vaikutus urheilijan sisäisen motivaation muodostumisen ja hyvinvoinnin kannalta (Deci & Ryan 2000; Occhino, Mallett, Rynne, & Carlisle 2014; Cronin & Allen 2015, 67; Haerens ym. 2018). Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että urheiluun osallistutaan omasta vapaasta tahdosta urheilun itsensä vuoksi ilman ulkoisia pakottimia tai kannustimia (Ryan & Deci 2017, 14–16). Valmentajan autonomiaa tukevat toimintatavat, kuten vastuun antaminen, urheilijoiden toiveiden kuunteleminen ja urheilijoiden osallistuttaminen, lisäävät sisäistä motivaatiota harjoittelua kohtaan (Deci & Ryan 2000; Black & Deci 2000; Almagro, Sáenz-López & Moreno 2010). Urheilijalle muodostuva kokemus hänen omasta

osallisuudestaan urheiluun liittyvien päätösten suhteen on tärkeää sisäisen motivaation säilymisen kannalta ja heijastaa myönteisiä vaikutuksia myös muille osa-alueille. Mahdollisuus vaikuttaa saa urheilijan tuntemaan tekemisen omakseen. (Konttinen 2014, 20.) Erilaiset tekijät voivat vaikuttaa siihen, miten urheilija reagoi autonomiaa tukevaan valmennukseen. Itsemääräämisteoriat tiedostaa kontekstin ja urheilijan persoonallisuuden piirteiden vaikuttavan jollain asteella autonomiaa tukevan valmennuksen kokemuksiin ja hyötyasteeseen (Ryan & Deci 2017, 397.)

Lukuisat poikkileikkaus-, pitkittäis- ja interventiotutkimukset sekä laadulliset tutkimukset nuorten urheilussa ovat antaneet todisteita siitä, että autonomiaa tukevalla valmennuksella on myönteisiä vaikutuksia urheilijan hyvinvointiin ja harjoitteluun sisäisen motivaation lisäksi. Autonomian kokemisen on havaittu vahvistavan yksilön psyykkistä hyvinvointia, kuten itse-tuntoa (Konttinen 2014, 20), itsensä arvostamista (Black & Deci 2000), psyykkistä vahvuutta (Mahoney ym. 2016) sekä energisyyttä ja elinvoimaisuutta (Adie ym. 2012). Harjoittelussa autonomiaa kokevilla urheilijoilla korkean motivaation ohella suoritus paranee (Occhino ym. 2014; Cheon, Reeve, Lee & Lee 2015; Haerens ym. 2018), urheilija on sitoutuneempi toimintaan (Langan, Toner, Blake & Lonsdale, 2015; Fenton, Duda, Quested & Barrett 2016; Delrue ym. 2019) ja halukas yrittämään enemmän (Konttinen 2014, 20).

Koetulla autonomialla on erityisen suuri merkitys nuoruusvaiheessa, jolloin nuori testaa ja vahvistaa omaa riippumattomuuttaan muista ihmisistä sekä vallitsevista normeista. Liiallinen holhoaminen ja ulkoinen ohjaus voivat saada nuorena aikaan voimakkaan vastareaktion ja harrastamisen lopettamisen. (Konttinen 2014, 20.) Nuorilla urheilijoilla on halu olla autonomisia ja vaikuttaa omiin valintoihinsa, eikä pelkästään totella valmentajan käskyjä. Sitoutuminen toimintaan on todennäköisempää silloin, kun nuori saa vastuuta ja vapautta valita sekä toimia itseohjautuvasti. (Lintunen 2015, 84.) Itsemääräämisteoriat on tutkittu vaikuttavana tekijänä urheilijoiden motivaatioon ja on havaittu, että parempi psykologisten perustarpeiden täyttyminen on yhteydessä urheilijan sitoutumiseen ja harrastuksessa jatkamiseen positiivisesti (Rocchi ym. 2017). Urheilulukion oppilaita tutkivassa tutkimuksessa rohkaiseva, kannustava ja urheilijan autonomiaa tukeva valmennusympäristö todettiin olevan kaikkein valmennustyyleistä tehokain, kun halutaan suojata nuorten loppuun palamista niin kouluissa kuin urheilun parissa (Into

ym. 2020). Autonomiata tukevalla valmennuksella voidaan näin ollen ehkäistä urheilijoiden enenaikaista lopettamista ja vahvistaa nuoren sitoutumista lajin harrastamiseen.

2.2.2 Urheilijan autonomian tukeminen

Autonomiata tukeva ympäristö muotoutuu auktoriteetillisen henkilön, kuten valmentajan, ympärille, joka ottaa huomioon urheilijoiden tunteet ja näkökulmat, eikä anna ulkoisten paineiden tai vaatimusten ohjata toimintaa (Black & Deci 2000). Autonomiata tukevaan johtamiskäyttäytymiseen sisältyviä ominaispiirteitä ovat vaihtoehtojen tarjoaminen, itsereflektion tukeminen, haasteisiin kannustaminen, palautteen antamista niin, ettei se arvostele ihmistä, tunteiden huomioon ottaminen ja yhteistyön mahdollistaminen (Conroy & Coatsworth 2007, 673). Autonomiata tukevat valmentajat suosivat usein urheilijakeskeistä lähestymistapaa, jossa valmentaja ottaa huomioon urheilijan mieltymykset ja kuuntelee heidän tunteitaan ja ajatuksiaan (Mageau & Vallerand 2003; Appleton ym. 2016). Päinvastoin kontrolloiva valmennustyyli pitää kontrollin enemmän valmentajalla ja suosii enemmän valmentajakeskeistä tapaa toimia (Mageau & Vallerand 2003).

Kun yksilöllä on mahdollisuus tehdä toimintaansa liittyviä valintoja ja päätöksiä, on hänen mahdollista kokea autonomian tunnetta (Deci & Ryan 2000). Autonomiata tukevan valmennuksen tukipilareita ovat urheilijan mahdollisuus osallistua harjoittelun toteutukseen ja suunnitteluprosessiin (Lintunen 2015, 84). Urheilijan osallistaminen päätöksentekoon tarkoittaa esimerkiksi sitä, että valmentaja huomioi ja kuuntelee urheilijan näkemykset ja ehdotukset harjoitusohjelmien, kilpailukalenterien ja harjoitusten sisältöjen suunnittelussa (Konttinen 2014, 20). Mitä enemmän urheilija saa ja voi olla mukana valmennusprosessin vaiheissa, kuten suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa, sitä vahvemmin hän kokee autonomiata. Tämä kasvattaa urheilijaa samalla vastuun ottamiseen ja antaa kokemuksen oman urheilunsa henkilökohtaisuudesta. (Hämäläinen & Westerlund 2016.) Suunnittelun ja ideoinnin lisäksi valmentaja voi osallistaa urheilijaa yhteisten pelisääntöjen laadinnassa, tavoitteiden asettamisessa sekä harjoituksen sisältöjen toteutuksessa (Lintunen 2015, 84). Vahvasta autonomiasta kertoo myös urheilijoiden itsenäinen harjoittelu ilman valmentajan läsnäoloa, jolloin toiminta kumpuaa urheilijasta

itsestään. Urheilijan tulisi kokea oman panoksensa olevan merkittävä omasta taitotasostaan riippumatta. (Lintunen 2015, 84.)

Sen lisäksi, että valmentaja antaa urheilijalle mahdollisuuden vaikuttaa kilpailuihin ja harjoitteluun liittyviin asioihin, vaikuttaa autonomian kokemuksiin paljon myös valmentajan vuorovaikutustyyli ja tunnetaidot. Urheilijan autonomiaa tukevan valmentajan tulisi ottaa huomioon urheilijan tarpeet, toiveet ja mieltymykset, käyttää osallistavaa ja tiedottavaa kieltä, kannustaa urheilijaa ottamaan osaa keskusteluun ja tarjota autonomiaa tukevaa palautetta (Ryan & Deci 2017, 493). Kuten missä tahansa ihmisen tekemisessä, myös harjoittelussa ja kilpailemisessa virheet ja heikko suoriutuminen ovat toisinaan väistämättömiä. Valmentajien täytyy ajoittain antaa urheilijalle korjaavaa palautetta suorituksen kehittymiseksi, mutta miten palaute annetaan ei ole yhdentekevää. Korjaava palaute tehdyistä virheistä voi vastaanottajalle näyttäytyä matalina pätevyyden kokemuksina, jotka voivat laskea urheilijan motivaatiota. Itsemääräämisteoriaan pohjaten rakentavan palautteen antaminen siten, että vuorovaikutus on autonomiaa tukevaa, tukee vastaanottajan motivaatiota ja tunteiden säätelyä (Mouratidis, Lens, Vansteenkiste 2010). Autonomiaa tukevassa palautteenannossa annetaan tilaa yksilön omalle kokemukselle ja keskittyy siihen, miten hyvin urheilija suoriutui tehtävästä eikä niinkään miten hänen olisi pitänyt suoriutua (Ryan & Deci 2017, 163). Autonomiaa tukevan palautteenannon lisäksi valmentajan tulisi varmistaa, että urheilija kokee korjaavan palautteen oikeutettuna (Mouratidis ym. 2010). Jos urheilija kokee valmentajan toiminnan oikeudenmukaiseksi, hän on todennäköisesti vahvemmin sitoutunut joukkueeseensa ja luottaa valmentajaansa (Nikbin ym. 2014).

Autonomiaa tukevan palautteen lukuisat positiiviset yhteydet tekevät sen käyttämisen tehokkaammaksi verrattuna kontrolloivaan palautteeseen. Autonomiaa tukevaa palautetta saaneet urheilijat ovat motivoituneita, enemmän hyvinvoivia ja itsevarmempia, raportoivat korkeampaa tyytyväisyyttä psykologisten perustarpeiden täyttymisestä ja kokevat vähemmän negatiivisia vaikutuksia ja epämotivaatiota. Kontrolloivan palautteen ollessa vähemmän tehokasta, sitä tarvitsee käyttää vähemmän ja harvemmin. (Carpentier & Mageau 2013.) Valmennuksen vaatimus ei tarkoita, että valmentajan tulisi vähentää myönteisen palautteen kautta tapahtuvaa viestintää. Kaikilla urheilun tasoilla valmentajan tulisi pyrkiä autonomiaa tukevaan palautteenantoon, ei ainoastaan virheisiin puuttumiseen ja niiden korostamiseen. (Icén 2019.)

2.2.3 Valmentajan toimintaan vaikuttavia tekijöitä

Valmentajan käyttäytymisen mallit muovautuvat aina valmentajan oman urheiluhistorian, henkilökohtaisten valmennuskokemusten, kulttuurissa valmennukseen liitettyjen normien ja varhaisempien valmennusvaiheiden yhteisvaikutuksesta (Benish, Langdon & Culp 2020). Valmentajan tyyli ja tapa valmentaa voi vaihdella tilanteen ja valmennettavien mukaan. Valmentaja voi olla yhtä aikaa autonomiaa tukeva, että omata kontrolloivia käytöstapoja eri tilanteissa, eikä jako autonomiaa tukeviin ja urheilijoita kontrolloiviin valmentajiin ole täysin mustavalkoinen (Hodge & Lonsdale 2011; Carroll & Allen 2021). Valmentajat, jotka antavat valmennuksessaan urheilijoille vain vähän autonomiaa, eivät välttämättä käyttäydy erityisen määrällisesti voimistelijoitaan kohtaan. Sama pätee myös toisin päin. (Bartholomew, Ntoumanis & Thøgersen-Ntoumani 2010.)

Autonomiaa tukevan valmennuksen tiedetään vahvistavan urheilijan psyykkisten perustarpeiden täyttymistä ja lisäävän sitoutuneisuutta, kun taasen kontrolloiva valmennus estää perustarpeiden täyttymistä ja ennustaa urheilijan tyytymättömyyttä. Autonomiaa tukevan valmennuksen myönteisistä vaikutuksista huolimatta tämä ei tarkoita, etteikö valmennustyyliä voisi olla vaihtelua. Keskeistä on missä määrin valmentaja käyttää autonomiaa tukevaa valmennustyyliä suhteessa esimerkiksi kontrolloivaan tyyliin. (Delrue ym. 2019.) Vaikka urheilijan käytös olisi häiritsevää tai valmentajaa haastavaa, on tilanteeseen puuttuminen autonomiaa tukevalla tavalla kannattavampaa urheilijan motivaation ja perustarpeiden tukemisen näkökulmasta. On tärkeää huomata, että oli tilanne millainen tahansa, autonomiaa tukeva lähestymistapa saa aikaan enemmän sitoutumista verrattuna kontrolloivaan. Delrue ym. (2019) osoittivat tutkimuksessaan, että ulkoisesti tai heikosti motivoituneet urheilijat eivät hyötäneet kontrolloivasta valmennustyylistä. Lähtökohtaisesti kaikki urheilijat hyötivät ja nauttivat autonomiaa tukevasta valmennuksesta, eikä motivaation puute tai tilanteelliset tekijät poissulje autonomian tukemisen hyötyjä. Kontrolloivasta valmennustyylistä ei puolestaan ole havaittu olevan urheilijan kannalta mitään mainittavaa hyötyä. (Delrue ym. 2019.)

Vaikka valmentaja uskoisi vahvasti autonomiaa tukevaan valmennukseen, hänen todellinen käytöksensä riippuu aina pääasiassa valmennuskontekstista, henkilökohtaisista tavoitteista sekä

urheilijan käytöksestä ja motivaatiosta. Empiiriset tutkimukset selvästi varoittavat kontrolloivien motivaatiokeinojen käyttämisestä, mutta monet tekijät voivat ajaa valmentajan silti käyttäytymään toisin. (Mageau & Vallerand 2003.) Moni valmentaja sisäistää kontrolloivan valmennustyylin sillä he uskovat virheellisesti, että he saavuttavat sen avulla parempia tuloksia (Mageau & Vallerand 2003; Occhino ym. 2014). Tietyn tuloksen tavoittelu ja paineen alla oleminen ajaa ihmisen herkemmin kontrolloivaan käyttäytymiseen (Mageau & Vallerand 2003). Tilannekohtaisuuden lisäksi valmentajilla on taipumus olla enemmän kontrolloivia urheilijoiden kanssa, jotka näyttävät valmentajalle enemmän haastavina (Van den Berghe ym. 2016) ja heikomman motivaation omaavina (Mageau & Vallerand 2003; Harens 2016). Muita yhtä lailla valmentajan autonomiaa tukevaan käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat kulttuurilliset normit sekä sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät, kuten stressi, ammatillisen kehittymisen mahdollisuudet, työn varmuus ja työelämän konfliktit (Matosic ym. 2016.)

Länsimaiseen kulttuuriin on vaikuttanut suuresti behavioristinen motivaatiomalli, joka perustuu palkintojen ja rangaistusten tehokkuuteen (Mageau & Vallerand 2003). Etenkin kilpailuhenkinessä ympäristössä, jossa paineen sietäminen nähdään normatiivisena, saattaa valmentaja ajatella kilpailullisen motivaatioilmaston ja kontrolloivan valmennustyylin olevan kaikkein tehokkain yhdistelmä nuorten motivoimiseksi. Tämä voi näkyä esimerkiksi kilpailullisten ja pelillisten aktiviteettien käyttämisenä hauskuuden vuoksi ja häviäjien kohtelu rangaistuksin, kuten lihaskuntoliikkein. Korkealla kilpatasolla myös merkittävä sosiaalinen paine menestyä voi johtaa valmentajan käyttämään enemmän kontrolloivaa valmennustyyliä (Cheon ym. 2015). Paralympiaurheilun tutkimuksessa havainnoitsijat raportoivat valmentajien käyttäytymisen olevan suhteellisen kontrolloivaa, ja myös urheilijat kokivat samoin. Samaan aikaan autonomiaa tukeva valmennus ja voitettut olympiamitalit korreloivat vahvasti keskenään, mikä on kannustava tulos autonomiaa tukevan valmennuksen kannalta. (Cheon ym. 2015.) Bean ym. (2021) tutkivat autonomian kokemuksia puolestaan harraste- ja korkeamman kilpatason urheilujoukkueiden välillä. Molemmissa tasoissa kokemukset saivat korkeita arvoja, ja valmennuksen tulisikin olla autonomiaa tukevaa kilpatasosta riippumatta. Valmentajan tulisi löytää keinoja ja tarjota mahdollisuuksia vaikuttaa päätöksentekoon ikään ja taitotasoon sopivalla tavalla. (Bean ym. 2021.)

3 PSYKKINEN TURVALLISUUS URHEILUVALMENNUKSESSA

3.1 Psyykkisen turvallisuuden määritelmä

Yleisesti ihmisen kokemalla turvallisuudella tarkoitetaan yleistä turvallisuutta elämässä, kunniotusta oikeuksia ja vapautta kohtaan, elämänlaatua, tunnetta turvallisuudesta, kuten myös kehittymisen ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia. Turvallisuuden tarpeen tyydyttäminen on edellytys positiiviselle kehitykselle sekä henkilökohtaisen ja sosiaalisen potentiaalin hyödyntämiselle (Popovych, Blynova, Savchuk & Halian 2020). Psyykkisen turvallisuuden kokeminen on yksi ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivistä, johon liittyvät yksilön tuntema tyytyväisyys nykyhetkeen ja luottaminen tulevaan. Se on tunne mielenkiinnon kohteiden ja arvojen suojelemisesta ja osallistuminen ympärillä olevaan todellisuuteen. (Popovych ym. 2020b.)

Edellisten vuosikymmenten aikana psyykinen turvallisuus on ollut yleisen mielenkiinnon kohteena sosiaalipsykologian, terveydenhuollon, organisaatiokäyttäytymisen ja liikejohdon aloilla (Edmondson & Lei 2014). Psykologinen turvallisuus (engl. *psychological safety*) on käsitteenä peräisin 1960-luvulla työyhteisöihin kohdistuvista tutkimuksista. Edmondsonin (1999) mukaan psykologisella turvallisuudella tarkoitetaan ryhmässä vallitsevaa uskomusta siitä, että ryhmässä on turvallista ottaa riskejä (Edmondson 1999; Edmondson & Lei 2014). Psyykkisesti turvallisessa ympäristössä ihmiset uskaltavat ilmaista huoliaan ja epäonnistumisiaan ilman häpeän tai rangaistuksen pelkoa. Ääneen puhumisesta ei koidu nöyryyttämistä, asian sivuuttamista tai syyttelyä. (Edmondson & Lei 2014; Edmonson 2018.) Kahn (1990) puolestaan määrittelee ilmapiirin olevan psykologisesti turvallinen, kun yksilö voi ilmaista itseään vapaasti ilman pelkoa oman minäkuvan, statuksen tai asemansa vahingoittumisesta. Psykologista turvallisuutta voidaan kuvata myös käsitteellä psykologinen ilmapiiri (engl. *psychological climate*; Schepers ym. 2008) tai psyykinen turvallisuus. Tässä tutkimuksessa käytetään termiä psyykinen turvallisuus tai psyykkisesti turvallinen ilmapiiri.

Luottamuksen tärkeys ryhmissä ja organisaatioissa on pitkään ollut huomioituna tutkimuskentällä (esim. Golembiewski & McConkie 1975; Kramer 1999). Psyykkisesti turvallinen ilmapiiri

ja luottamus muistuttavat toisiaan, mutta psyykkinen turvallisuus tarkoittaa käsitteellisesti eri asiaa. Luottamus kertoo tiettyjen osapuolien välisestä suhteesta ja vuorovaikutuksesta, kun psyykkinen turvallisuus kuvastaa mielikuvaa koko ryhmästä ja sen normeista. Usein ryhmän jäsenillä on yhtenevä käsitys siitä, onko ilmapiiri psyykkisesti turvallinen, kun taasen käsitykset luottamuksesta voivat vaihdella jokaisen yksilön kohdalla erikseen. Luottamus kuvastaa oletuksia toisen ihmisen toiminnasta tulevaisuudessa, ja psyykkinen turvallisuus puolestaan odotuksia välittömistä seuraamuksista ihmissuhteissa. (Carmeli & Gittel 2009; Edmondson 2018, 17; Newman, Donohue & Eva 2017.) Psyykkinen turvallisuus sisältää luottamuksen, mutta samalla ilmentää jotain paljon suurempaa kuin pelkästään henkilöiden välistä luottamusta. Se kuvastaa ryhmähengen ilmapiiriä ihmisten välisten luottamussuhteiden ja vastavuoroisen arvostuksen kautta. Luottamuksen rakentaminen lienee tärkeä osa psykologisesti turvallisen ilmapiirin kehittämistä. (Edmondson 1999.) Kaiken kaikkiaan psyykkinen turvallisuus kuvastaa yksilön omaavia käsityksiä siitä ympäristöstä, jossa hän työskentelee eikä kosketa käsityksiä itse työstä, työtehtävistä tai yksittäisistä ihmissuhteista (Franzier ym. 2016).

Psyykkisesti turvallinen ilmapiiri ei tarkoita mukavaa ilmapiiriä, jossa vaatimukset ovat matalat ja toisten ajatuksia tuetaan ehdoitta. Päinvastoin vastavuoroinen kunnioitus mahdollistaa erimielisyyksien käsittelyä rakentavasti ja ideoiden vapaata jakamista. Psyykkinen turvallisuus luo yhteisöön enemmän rehellisyyttä, toisten haastamista, yhteistyötä ja näin ollen tehokkaampaa työskentelyä. Psyykkisesti turvallisesta ilmapiiristä kertoo yhteisten kunnianhimoisten tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti yhdessä työskentely. (Edmondson 2018, 16–17.) Psyykkisesti turvallisessa ympäristössä joukkueen jäsenet ovat aidosti kiinnostuneita toisistaan, omaavat positiivisia aikeita ja osoittavat vastavuoroista kunnioitusta toisiaan kohtaan (Newman ym. 2017). Henkilö kokee psykologista turvallisuutta todennäköisemmin, kun heillä on luottamuksellisia ja kannustavia ihmissuhteita työyhteisössään (Kahn 1990; Edmondson 2018, 16). Käänteisesti, jos ryhmässä ilmapiiri koetaan psykologisesti turvattomaksi, yksilö voi kokea itsensä epäpäteväksi tai asemansa uhatuksi kysyessään apua tai myöntäessä tehneensä virheen (Edmondson 2018). Luottamus ja kunnioitus työntekijöiden välillä ovat tärkeä edellytys psyykkisen turvallisuuden kokemiselle (Edmondson & Lei 2014). Psyykkisesti turvallisessa ympäristössä ihmiset yleensä luottavat toisiinsa ja arvostavat ryhmän muita jäseniä (Edmondson 2018).

3.2 Psyykkisesti turvallinen ilmapiiri urheilussa

Psyykinen hyvinvointi kuvastaa kokonaisvaltaista tyytyväisyyttä ja onnellisuutta, ja sen on todettu olevan merkittävä elementti suoriutumisessa millä tahansa alalla. Tyytyväinen ja iloinen mieli on luova ja tuottaa parempia tuloksia, minkä takia psyykinen tyytyväisyys on avain huipputasoihin. (Cheng 2020.) Psyykkistä turvallisuutta on tutkittu paljon yritysmaailman yhteisöissä, mutta urheilukontekstissa teoriaa on tutkittu vasta vähän. Psyykkisen turvallisuuden käsite ja muiden alojen tutkimustulokset ovat kuitenkin sovellettavissa hyvin urheiluun ja valmennukseen, sillä menestyminen urheilussa ei ole kiinni yksinään urheilijan taidoista ja kyvyistä, vaan on riippuvainen sosiaalisesta ympäristöstä, valmentajan ja joukkueovereiden välisistä vuorovaikutussuhteista sekä näissä koetusta kunnioittamisesta (Popovych ym. 2020a). Taitava valmentaja yhdistettynä psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa myönteisesti tiimin työskentelyyn millä tahansa alalla (Cheng 2020). Teoria soveltuu erityisen hyvin joukkueurheilulajeihin, joissa itse kilpasuoritus tapahtuu yhteistyössä tiimin jäsenten kanssa.

3.2.1 Psyykkisesti turvallisen ilmapiirin vaikutukset

Useimmat tutkimukset eri aloilta ovat todenneet psykologisen turvallisuuden vaikuttavan myönteisesti johtamiskäyttäytymiseen ja joukkueen menestymiseen (Frazier ym. 2017; Newman ym. 2017). Edeltävän 20 vuoden aikana tutkimukset ovat osoittaneet psyykkisen turvallisuuden antavan positiivisia vaikutuksia oppimiselle, sitoutumiselle ja suoriutumiselle laajassa kirjossa eri organisaatioita (Edmondson 2018, 18). Psyykkisesti turvallista ilmapiiriä on tutkittu urheiluympäristössä enimmäkseen laadullisin menetelmin, mutta Fransen, McEvan & Sarkar (2020) saivat kyselytutkimuksessaan (n=289) käsipallon pelaajille määrällistä näyttöä siitä, että psyykkisesti turvallisen ympäristön kehittäminen on yhteydessä myönteisesti tiimin parempaan toimintaan, joukkueen sinnikkyuden lisääntymiseen ja suurempaan tyytyväisyyteen suoriutumisesta. Lisäksi havaittiin, että joukkuelajeissa urheilijoilla ilmeni vähemmän uupumusta psyykkisesti turvallisissa ympäristöissä, ja psyykinen turvallisuus ja hyvinvointi olivat myönteisesti yhteydessä keskenään. (Fransen ym. 2020.)

Psyykkisesti turvallisen ilmapiirin hyödyt nousevat sen sallivasta ja avoimesta ilmapiiristä. Näitä etuja ovat lisääntynyt tyytyväisyys (Frazier ym. 2016), luova ajattelu, uskallus ottaa

riskejä ja motivaation kasvu, jotka kaikki edistävät joukkueen hyvää suoriutumista (Edmondson & Lei 2014; Edmondson 2018, 18). Tehokkaan suorituksen ja psyykkisen turvallisuuden välinen positiivinen yhteys korostuu etenkin silloin, kun ilmapiirissä on epävarmuutta ja tehtävän onnistumiseen vaaditaan yhteistyötä tai luovuutta (Edmondson & Lei 2014). Psyykkisen turvallisuuden positiivinen yhteys suorituskyykyyn ja luovuuteen on sitä voimakkaampi, mitä enemmän yhteisössä koetaan psyykkistä turvallisuutta (Yang, Li, Liang & Zhang 2021).

Psykologisesti turvallisella ilmapiirillä on merkittäviä vaikutuksia oppimiselle, sillä psykologista turvallisuutta kokevat ihmiset uskaltavat myöntää virheitään, kertoa ideoistaan, antaa palautetta ja kysyä apua (Edmondson 1999; Edmondson & Lei 2014). Lisäksi psykologinen turvallisuus edistää uusien asioiden kokeilemistä, virheistä puhumista (Leroy ym. 2012), tiedon jakamista (Zhang ym. 2010; Qian ym. 2020) ja palautteen kysymistä, jotka kaikki edesauttavat oppimisprosessin etenemistä. Ihminen pelkää usein enemmän mahdollisesti herkän, uhkaavan tai väärän idean jakamista kuin oman täyden osallistumispanoksensa antamista (Edmondson 2018). Voimistelussa voimistelija voi esimerkiksi kokea valmennusilmapiirissä, ryhmässä tai valmentajan toiminnassa olevan puutteita, mutta ei uskalla ilmaista niitä ääneen, sillä pelkää tulevansa leimatuksi ja sietää mieluummin tilannetta epäkohdan kanssa.

Ilmapiirin ollessa psyykkisesti turvallinen ryhmän on mahdollista tehdä muutoksia ympäristönsään ja parantaa ryhmän kollektiivista ymmärrystä (Edmondson 1999). Psyykkisesti turvallinen ilmapiiri poistaa yksilöltä epäonnistumisen pelkoa ja ahdistusta epäonnistumisesta, mikä voi toisinaan olla este oppimiselle (Schein 1985). Lisäksi psyykkisesti turvallinen ilmapiiri kannustaa tutkivan oppimisen ja luovan oppimisen prosesseihin, joiden on todettu syventävän ja monipuolistavan oppimista (Edmondson & Lei 2014).

Henkisesti turvaa tuova ilmapiiri edistää henkilön sitoutuneisuutta ja lisää yhteyden kokemuksia (O'Neill & Arendt 2008; Frazier ym. 2016). Psyykkinen turvallisuus on todettu olevan yhteydessä yksilön sitoutumiseen työtään kohtaan. Jotta yksilölle on mahdollista kehittyä henkilökohtainen suhde tekemäänsä työhön ja työasemaansa, on hänen koettava psyykkistä turvallisuutta. Ympäristö, jossa henkilö pystyy ilmaisemaan huolenaiheitaan ja joka kannustaa kehittämään ja suorittamaan parhaansa, vahvistaa henkilön kiintymystä omaan työhönsä. Tämä lisää yksilön halua pysyä toiminnassa mukana ja jatkaa oman työnsä kehittämistä. Päinvastoin, jos

ilmapiiri on psyykkisesti turvaton, ja henkilö ei uskalla kysyä kysymyksiä tai pelkää myöntää virheitään, hänelle ei muodostu yhtä vahvaa sidettä omaan tekemiseen ja asemaansa. (Frazier ym. 2016.) Teorian pohjalta voidaan päätellä, että psyykkisesti turvallinen ilmapiiri voi urheilumaailmassa edesauttaa urheilijoiden pysymistä lajin parissa ja sitoutumista toimintaan.

Yhteisössä vallitseva ilmapiiri vaikuttaa siihen, miten joukkue reagoi ja käsittelee vastaan tulevia konflikteja. Konfliktit saattavat herättää vastapuolissa usein erimielisyyksiä ja muodostaa jännitettä ja mielipahaa ryhmän jäsenten välille. (Jehn 1997.) Newman ym. (2017) olettavat, että psyykkisen turvallisuuden puute voi johtaa ryhmäkonflikteihin, mikä lisää tiimin jäsenten stressiä ja heikentää heidän terveyttään. Bradley ym. (2012) havaitsivat konfliktien käsittelyn parantavan joukkuehenkeä ja suoritusta vain silloin, kuin ympäristö oli psyykkisesti turvallinen. Kun joukkue kohtaa konflikteja psyykkisesti turvallisessa ympäristössä, voivat kaikki joukkueen jäsenet ilmaista ideoitaan, mielipiteitään ja näkökulmiaan vapaasti. Lisäksi joukkueen jäsenten tarvitsee kantaa vähemmän huolta negatiivisista seuraamuksista ihmissuhteissa, ja he voivat keskittyä sen sijaan intensiivisemmin tehtävän suorittamiseen. Tällä tavoin psykologinen turvallisuus voi vahvistaa jokaisen tiimin jäsenen osallistumista ja tehostaa vuorovaikutusta joukkueetovereiden kanssa vaarantamatta tiimin harmoniaa. Psyykkisen turvallisuuden tunne joukkueetovereiden kesken edistää joukkueiden tehtäväkonfliktien positiivisia puolia - luovuutta ja tiukkaa päätöksentekoa - samalla kun se estää tiimin jäsenten toimintahäiriöiden syntymistä ja lisää siten tiimin suorituskykyä. (Bradley ym. 2012.)

3.2.2 Valmentaja psyykkisesti turvallisen ilmapiirin edistäjänä

Psyykkisesti turvallinen ilmapiiri valmennuksessa ei yksinään riitä huippusuorituksen saavuttamiseen, mutta se poistaa menestyksen edessä olevia rajoitteita. Valmentajan tehtävänä on odottaa urheilijalta huippusuoriutumista ja mahdollistaa siihen pääseminen. Aivan yhtä tärkeää on rakentaa psyykkisesti turvallinen ilmapiiri, joka kannustaa oppimaan ja puhumaan avoimesti sekä vahvistaa yksilön tärkeyttä. (Edmondson 2018, 20–21.) Positiivisella johtajakäyttäytymisellä ja psyykkisesti turvallisella ilmapiirillä on havaittu olevan keskenään positiivinen yhteys. Johtajalla onkin merkittävä rooli psyykkisen turvallisuuden syntymisessä. (Edmonson 1999.) Valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus ja luottamus ovat tärkeitä tekijöitä urheilijan

arjessa. Mitä enemmän urheilija luottaa valmentajaansa, sitä halukkaampi hän on yhteistyöhön tämän kanssa. Sitoutuminen, luottamus ja yhteistyö taas parantavat hänen suorituskykyään. (Nikbin ym. 2014.) Psykkisen turvallisuuden kokemisen tärkeys korostuu etenkin kasvuvaiheessa olevien nuorten kanssa. Kaikkien nuorten parissa työskentelevien valmentajien tulisi miettiä miten he voivat olla luomassa urheiluympäristöä, jossa nuori tuntee pystyvänsä olemaan aito oma itsensä ja ottamaan riskejä positiivisen identiteettikuvan vahvistumiseksi. (Bean ym. 2020.)

Johtajien tulee tehdä töitä psyykkisen turvallisuuden eteen, jotta ihmiset kokisivat luontevana kysymysten ja ideoiden esittämisen ilman pelkoa rangaistuksesta tai pilkkaamista. Tämä ilmapiiri ei synny luonnostaan, vaan vaatii yhdistävää vuorovaikutusta ja tarkoituksenmukaisia interventioita. (Edmondson & Lei 2014.) Koska psyykkisen turvallisuuden kehittyminen vie aikaa (Edmondson 1999), tulisi sen kehittämiseksi suunnattuja interventioita ja toimintatapoja aloittaa joukkueen toiminnan varhaisissa vaiheissa. (Bradley ym. 2012.) Tällaisia toimintatapoja on esimerkiksi konfliktien lähestymiseen yhteisössä yhteistyön näkökulmasta. Ristiriitatilanteissa pyrkimys yhdessä kaikkia osapuolia miellyttävään lopputulokseen ehkäisee kritisoinnin ja etääntymisen ilmapiiriä sekä puolustuskannan aktivoitumista. Syyttelyn, arvostelun ja kritisoinnin sijaan tilanteita kannattaa lähestyä kuvaten tapahtumia neutraalisti, kysyen avoimia kysymyksiä ja kuunnellen vastapuolta. (Delizonna 2017.) Urheilijoiden puhuttelemisen ja huomioimisen ensisijaisesti ihmisenä, sitten urheilijana, on valmentajalle kuuntelun ohella yksi tärkeistä psyykkistä turvallisuutta edistävästä tavoista (Delizonna 2017; Bean ym. 2020). Muita keinoja ovat esimerkiksi urheilijoiden kannustaminen avoimuuteen omista huolistaan ja urheilijoiden haastatteleminen, kun he aloittavat joukkueessa (Bean ym. 2020).

Psyykkisessä turvallisuudessa on kyse vilpittömyydestä, ideoiden vapaasta vaihtamisesta ja ristiriidoista keskustelemisesta (Edmondson 2018). Jos ryhmän johtaja on kannustava ja neuvoja antava eikä vastaa hyökkäävästi kysymyksiin tai haasteisiin, ryhmän jäsenet todennäköisemmin kokevat työympäristön turvalliseksi. Päinvastoin, jos johtaja käyttäytyy autoritaarisesti tai rankaisevasti, ryhmän jäsenet voivat olla vastahakoisia ottamaan riskejä vuorovaikutustilanteissa liittyen oman työnsä kyseenalaistamiseen ja korjaamiseen. (Edmondson 1999.) Esimiehen tulisi kannustaa työntekijöitä mielipiteiden ilmaisuun, olla helposti lähestyttävä ja luoda virheiden tekemisen salliva ilmapiiri. (Edmondson & Lei 2014.) Valmentajien tulisi olla tietoisia

tiimipelaamisen ja joukkuehengen kehittämisen harjoitteista, jotka erityisesti ohjaavat joukkueen jäseniä, miten suhtautua muiden joukkuelaisten riskinottoihin avoimesti ja kunnioittavalla asenteella. Kun valmentaja sallii virheiden tekemisen, arvostaa joukkueen jäsenten erilaisuutta ja palkitsee innovatiivisesta ajattelusta, he viestittävät joukkueelle, että ympäristössä on turvallista ottaa riskejä mikä edistää psyykkistä turvallisuutta. (Pearsall & Ellis 2011.)

Korkealla kilpatasolla valmentajalta ja ulkopuolelta tulevien paineiden kasvaminen saattaa aiheuttaa urheilijalle ahdistusta ja suorituskyvyn laskua, mikäli ilmapiiri ei ole psyykkisesti turvallinen. Ideaalitulanteessa odotukset ja koettu psyykkinen turvallisuus ovat molemmat korkeita. Tällöin urheilijalla on yhteisössä resursseja työskennellä kohti suuria tavoitteita, ja pelko epäonnistumisesta ei ole kehityksen esteenä. Korkeat odotukset, mutta matala psyykkinen turvallisuus saavat puolestaan aikaan ahdistusta. (Edmondson 2018, 18.) Psykologisen turvallisuuden yhteys suorituksen vaatimustasoon on esitetty taulukkona liitteessä 1. Paineen alla työskentely ympäristössä, jossa ongelmakohtia ei uskalleta tuoda esiin ja riskin ottaminen tuntuu haastavalta, heikentää mahdollisuuksia parhaan mahdollisen suorituksen saavuttamiseen. Tekemisen laadun heikkenemisen lisäksi vaiettu ilmapiiri voi saada aikaan henkisen turvattomuuden ohella myös fyysisen turvallisuuden heikkenemistä, jos esimerkiksi urheilija ei uskalla kertoa loukkaantumisesta valmentajalle. (Edmondson 2018, 18.)

Kilpa- ja harrastetason välisiä kontekstuaalisia eroja ja nuorten kokemuksia on tutkittu suhteellisen vähän (Bean ym. 2021). Kilpaurheilussa toiminnan tavoite keskittyy pitkälti suoritukseen, urheilijat valitaan toimintaan mukaan valintaprosessin kautta ja kilpailuihin osallistutaan säännöllisesti. Harrastepuolella taas tavoitteena liikunnasta nauttiminen ja vapaa-ajan vietto, jossa keskiössä on monipuolinen taidon kehittäminen, eikä osallistuminen vaadi samanlaista sitoutumista ja aikaa verrattuna kilpatasoon. (Bean, Shaikh, Kramrs & Fornris 2021.) Harrastetason urheiluun osallistuminen ei automaattisesti takaa positiivisia kokemuksia ja lopputuloksia, vaan valmentajan tapa kohdata urheilijoita voi vaihdella kaikilla urheilun tasoilla (Coakley 2011).

4 AUTONOMIAN JA PSYKKISESTI TURVALLISEN ILMAPIIRIN ASEMA URHEILUVALMENNUKESSA

Tutkimukseen liittyen on oleellista tarkastella edellisissä kappaleissa käsiteltyjä käsitteitä vielä rinnakkain. Ihmisellä on luontainen tarve kokea autonomiaa ja psyykkistä turvallisuutta. Näiden arvojen toteutuminen ei ole pelkästään pohja toimivalle ja turvalliselle ympäristölle, vaan ne edistävät lisäksi yksilöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Fransen ym. 2020.) Etenkin nuorilla urheilijoilla on suuri tarve kokea tulevansa kuulluksi ja päästä itse vaikuttamaan häntä koskeviin asioihin. Psyykkisen turvallisuuden ja autonomian kokemuksilla on molemmilla paljon yhteneväisiä myönteisiä vaikutuksia. Hyvä valmennus koostuu monista eri osa-alueista, mutta urheilijoiden motivaation, hyvinvoinnin, sitoutuneisuuden ja parhaan mahdollisen suorituksen saavuttamiseksi valmentajan olisi tärkeä ottaa toiminnassaan huomioon urheilijan autonomian ja psyykkisen turvallisuuden kokemukset.

Kulttuuri ja huippu-urheiluun liittyvät mielikuvat ja normit vaikuttavat urheilijoiden odotuksiin ja kokemuksiin valmennuksesta. Toisinaan urheilijat saattavat olla tyytyväisiä ja menestyä urheilussa kontrolloivasta valmennuksesta tai turvattomasta ilmapiiristä huolimatta. Louhimaa ym. (2020) voimistelututkimuksessa voittopuolisesti korjaavasta palautteesta ja valmentajakeskeisestä kysymysten esittämisestä huolimatta joukkuevoimistelijat kokivat harjoituksissaan yleisesti ottaen vahvaa yhteenkuuluvuutta, raportoivat olevansa aktiivisesti mukana ja viihtyvänsä harjoituksissa. Joskus urheilija voi ajatella kontrolloivan käytöksen olevan perusteltua, koska he ymmärtävät valmentajan perimmäisen tavoitteen kehittää suoritusta (Haerens ym. 2018). Tämä ei tarkoita, että kyseinen ilmapiiri olisi urheilijan kannalta mieluisin tai suotuisin. Jokaisella urheilijalla on oikeus työskennellä ympäristössä, jossa kokee tulevansa kuulluksi ja jossa on henkisesti turvallinen ja hyvä olla.

Autonomiaa tukeva valmennus ja psyykkisesti turvallisen ilmapiirin edistäminen vaativat valmentajalta hyviä tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä tietoista oman käyttäytymisen ja ympäristön havainnointia. Valmennustavan tai ilmapiirin muuttaminen ei tapahdu hetkessä ja edellyttää valmentajalta pitkäjänteistä toimimista tavoitteiden saavuttamiseksi. Erityisesti urheilijakeskeisyys, kuuntelu- ja empatiataidot sekä urheilijaa huomioiva palautteenanto edistävät tehokkaasti

sekä autonomian että psyykkisen turvallisuuden kokemuksia. Valmentaja voi ilmapiirin painotusten ja omien vuorovaikutustaitojen kautta edistää voimistelijoiden terveyttä ja hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuksia kehittää koettua pätevyyttä ja yhteyksiä joukkueovereiden ja valmentajan kanssa (Kipp & Weiss 2015).

Autonomian ja psyykkisen turvallisuuden käsitteet tukevat toisiaan, sillä autonomiaa tukevalla valmennuksella voidaan edistää urheilijoiden kokemaa psyykkistä turvallisuutta (Bunderson & Boumgarden 2010). Autonomian tukemista ja psyykkisen turvallisuuden yhteyttä on urheilukontekstissa tutkittu hyvin vähän. Voidaan kuitenkin olettaa, että urheilijat ovat todennäköisesti halukkaampia ottamaan vastuuta omasta tekemisestään ja olemaan mukana toimintaprosesseissa, mikäli he kokevat olonsa hyväksytyksi sekä vastavuoroista kunnioitusta ja kannustusta ympärillään olevilta ihmisiltä. Toisaalta jos urheilijat kokevat vallitsevan ilmapiirin tai valmentajan uhkaavana, voi autonomian antaminen tuottaa ahdistusta väärin tekemisestä ja välittyä urheilijalle epämotivoivana valmennustapana. Psyykkisesti turvallisen ilmapiirin syntyyn vaikuttaa positiivisesti valmentajan tavat tukea urheilijoiden autonomiaa ja päätöksentekoa. (Hoegl & Parboteeah 2006, Bunderson & Boumgarden 2010.) Kun joukkueelle annetaan enemmän päätäntävaltaa suunnitella, muokata ja hallita tehtäviä, on todennäköistä, että nämä päätökset tullaan hyväksymään ryhmän kesken mikä taas edistää myönteistä käyttäytymistä ja joukkuealaisten arvostamista ryhmässä (Adler & Borys 1996). Esimerkiksi Edmondson (1999) havaitsi, että ryhmän jäsenet olivat todennäköisemmin valmiita ottamaan riskejä itseohjautuvissa joukkueissa, joissa urheilijoille oli annettu paljon päätäntävaltaa. Verrattuna puolestaan perinteisiin joukkueisiin, joissa autonomian kokemukset olivat matalammat.

Erilaisten valmennustyylien ja urheilijoiden hyvinvoinnin yhteyttä on tutkittu tähän mennessä vain vähän (Into ym. 2020). Into ym. (2020) toteuttivat suomalaisille urheilulukiolaisille (n=414) tutkimuksen, jossa määriteltiin erilaisten valmennustyylien luonnetta sekä niiden vaikutuksia urheilijoiden uupumisen oireisiin. Tutkimuksessa suotuisimmaksi ja urheilijoiden loppuun palamista niin urheilun kuin koulun parissa ehkäiseväksi valmennustavaksi nousi voimaannuttava valmennusilmapiiri (engl. *empowering coaching climate*), joka tarkoittaa autonomiaa, tehtäväsuuntautunutta ja sosiaalisesti tukevaa valmennusta. Voimaannuttava ilmapiiri tyydyttää urheilijan psyykkiset perustarpeet autonomiasta, pätevyydestä ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Tästä seuraa urheilijan hyvinvoinnin lisääntymistä niin urheilussa kuin muilla elämän

alueilla. (Duda 2013; Lentz, Kerins, & Smith 2018.) Flett, Gould, Griffes ja Lauer (2013) selvittivät laadullisessa tutkimuksessaan, kuinka tehokkaammat valmentajat käyttivät työssään enemmän positiivista, autonomiaa tukevaa, kannustavaa sekä urheilijoiden ja valmentajien välisiä vuorovaikutussuhteita edistävää valmennustapaa. Tehottomampina valmennustapoina koettiin puolestaan negatiivinen, karu ja vaativa valmennustyyli, joka loi armeijatyylisiä ilmapii-riä harjoituksiin. (Flett ym. 2013.) Yleisesti autonomiaa tukevat ja psyykkistä turvallisuutta edistävät tavat valmentaa nähdään tutkimuksissa positiivisina ja haluttuina ominaisuuksina valmentajalle.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää voimistelijoiden kokemuksia voimisteluharjoituksissaan kokemasta autonomiasta tukevasta valmennuksesta sekä psyykkisestä turvallisuudesta. Tuloksista saadaan itsessään tärkeää tietoa siitä, kuinka moni voimistelija kokee valmennustoiminnan autonomiasta tukevaksi ja harjoitusympäristön psyykkisesti turvallisesti. Kyselyssä psyykkisen turvallisuuden väittämiin vastattiin sekä valmentajan, että muiden voimistelijoiden suhteen, mikä antoi mahdollisuuden tarkastella näiden keskinäistä eroa psyykkisen turvallisuuden kokemuksissa. Tutkimuksen kolme keskeisintä muuttujaa olivat autonomiasta tukeva valmennus, psyykinen turvallisuus suhteessa valmentajaan ja psyykinen turvallisuus suhteessa muihin voimistelijoihin. Tutkimuksessa tarkasteltiin näiden tekijöiden välisiä yhteyksiä sekä taustamuuttujien vaikutusta tutkimuksen päämuuttujiin.

Tutkimuskysymykset:

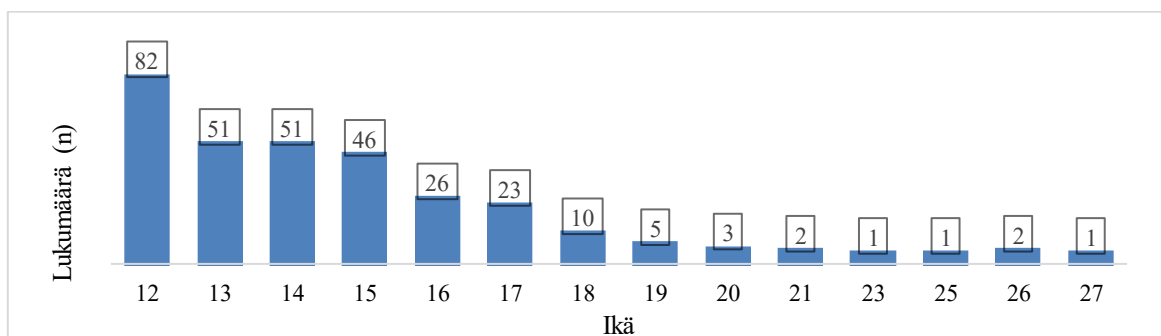
1. Kokevatko voimistelijat harjoituksissa psyykkistä turvallisuutta ja valmentajan toiminnan autonomiasta tukevana?
2. Eroavatko psyykkisen turvallisuuden kokemukset suhteessa valmentajaan ja muihin voimistelijoihin toisistaan?
3. Onko autonomiasta tukevalla valmennuksella havaittavissa yhteys psyykkisesti turvalliseen ilmapiiriin?
4. Vaikuttavatko voimistelijan ikä, valmennussuhteen kesto, voimistelulaji tai kilpataso voimistelijoiden kokemuksiin psyykkisesti turvallisesta ilmapiiristä tai autonomiasta tukevasta valmennuksesta?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat Voimisteluliiton alaisuudessa vähintään 12 vuotta täyttäneet kilpa A kilpailulisenssin omaavat voimistelijat, jotka kilpailevat alueelliselta tasolta MM-tasolle asti. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa sähköisenä Webropol-kyselynä, johon tutkimukseen osallistujat vastasivat anonyymisti keväällä 2019. Kyselyyn oli mahdollista vastata huhti-toukokuun välisenä aikana ja tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Kutsu kyselyyn lähetettiin Voimisteluliiton jäsenrekisterin kautta sähköpostitse kaikille vähintään 12 vuotta täyttäneille kilpa A kilpailulisenssin omaaville voimistelijaille tai heidän huoltajilleen (n=3195).

Kyselyyn vastasi yhteensä 306 voimistelijaa (vastausprosentti 9,6 %). Analyysivaiheessa aineistosta poistettiin kaksi vanhinta vastaajaa (iät 37 ja 44), jotta jakauma ei vinoutuisi liikaa. Lopulliseksi otannaksi muodostui 304 vastausta 12–27 vuoden ikähaitarilla. Kyseisessä kohderyhmässä voimistelijoiden henkisen jaksamisen ja valmennuksen laadun varmistaminen on erityisen tärkeää suurien harjoitusmäärien ja suorituspainneiden takia. 13–19-vuotiaat voimistelijat ovat lisäksi lajin kannalta kriittisessä nivelvaiheessa, jossa osa voimisteliijoista päätyy lopettamaan voimistelun ja osa valikoituu kovemmalle kilpatasolle. Kuviossa 1 on nähtävissä tutkittavien tarkempi ikäjakauma.



KUVIO 1. Tutkimukseen osallistuneiden ikäjakauma (n=304)

Tutkimukseen saatiin vastauksia kaikista Voimisteluliiton alaisista kilpailtavista voimistelulajeista, lukuun ottamatta tanssillista voimistelua. Taulukossa 1 näkyvät tutkimukseen osallistujat lajeittain sekä vastaajien kilpataso kyselyhetkellä.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistujat eriteltynä kilpatason ja voimistelulajin mukaan (n=304): absoluuttinen esiintyvyys ja prosentuaalinen esiintyvyys

		n	%
Voimistelulaji	Naisten telinevoimistelu	87	28
	Joukkuevoimistelu	72	24
	Rytminen voimistelu	36	12
	Kilpa-aerobic	35	11
	TeamGym	34	11
	Trampoliinivoimistelu	17	6
	Miesten telinevoimistelu	13	4
	Akrobatiavoimistelu	12	4
Yhteensä		304	100
Kilpataso	Alueellinen	133	43
	SM-taso	128	42
	Kansainvälinen (PM- EM- tai MM-taso)	45	15
Yhteensä		304	100

6.2 Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja muuttujat

Kysely koostui yhteensä 28 väittämästä, joihin kaikkiin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1=täysin eri mieltä ... 7=täysin samaa mieltä) (liite 4). Voimistelujoiden autonomiaa tukevaa valmennusta mitattiin Sport Climate Questionnaire -kyselyllä (CSDT 2016), jonka 15 väittämästä tehtiin voimisteluympäristöön sopivat suomennokset kieliasiantuntijan ammattitaitoa hyödyntäen. Vastauksista saadaan autonomian kokemusta kuvaava keskiarvomuuuttuja (vaihteluväli 1–7), jossa korkeampi keskiarvo kuvastaa voimakkaampaa autonomian kokemusta valmennuksessa. Kyseinen kyselypatteristo pohjaa Decin ja Ryanin jo 1970-luvulta lähtien kehittämään autonomian kokemuksia mittaavaan kyselyyn, josta löytyy tänä päivänä erilaisia versioita toteutettavaksi erilaisissa ympäristöissä, kuten työympäristöissä (esim. Baard, Deci & Ryan 2004), terveydenhuollon piirissä (esim. Adie ym. 2012), opetustyössä (esim. Black &

Deci, 2000) ja vanhemmuuden tutkimisessa (esim. Niemiec ym. 2006). Tässä tutkimuksessa käytetty Sport Climate Questionnaire (SCQ) -kysely on tarkoitettu puolestaan urheilukontekstissa toteutettuihin tutkimuksiin (mm. Balauger ym. 2012; Balaguer, Castillo, Cuevas & Atienza 2018; Cho, Choi & Kim 2019).

Psykologista turvallisuutta mitattiin Edmondsonin (1999) alun perin työyhteisöille tarkoitettulla kyselyllä, joka koostuu seitsemästä väittämästä (liite 4). Alkuperäisväittämät suomennettiin ja muokattiin voimisteluympäristöön sopivaksi kyselyn aikaisemmin Suomessa teettäneen ja suomentaneen tutkijan kanssa (mukaillen Ruokonen ym. 2014). Kysymykset esitettiin voimisteliijoille kahdesti eri sanamuodoin, jotta vastauksista saatiin omat muuttujat muiden voimistelijoiden kanssa sekä valmentajan kanssa koetusta psyykkisestä turvallisuudesta. Valmentajan suhteen kysytyssä muuttujassa väittämiä oli kuusi ja muihin voimistelijoihin suhteen seitsemän. Väittämä ”Ryhmässäni on turvallista ottaa riskejä” esitettiin vain kysyttäessä psyykkisen turvallisuuden kokemuksia suhteessa muihin voimistelijoihin. Vastauksista saadaan psykologista turvallisuutta kuvaavan keskiarvosummamuuttuja (vaihteluväli 1–7) erikseen valmentajan ja muiden voimistelijoiden kanssa koetulle psyykkisen turvallisuuden tunteelle.

Kvantitatiivisten kysymysten lisäksi kyselylomakkeeseen lisättiin kaksi vapaaehtoista avointa kysymystä kokonaisvaltaisemman ymmärryksen saamiseksi. Avoimista kysymyksistä päädyttiin tutkimuksessa hyödyntää vain ”Vapaa sana” -kysymyksen vastauksia. Laadullisista aineistoa hyödynnettiin pääsääntöisesti tulosten tulkinnassa ja pohdinnassa. Kysytyjä taustatietoja olivat voimistelijoiden ikä, voimistelulaji, kilpataso, tavoiteltu kilpataso tulevaisuudessa, harjoittelumäärä, voimisteluvuosien määrä ja valmennussuhteen kesto. Tutkimuksessa ei haluttu kysyä suoraan voimistelijoiden sukupuolta vastaajien yksityisyydensuojan lisäämiseksi ja vastausprosentin parantamiseksi. Taustamuuttujista valittiin kirjallisuuden mutta myös mielenkiinnon ja harkinnan perusteella analyysivaiheeseen ikä, voimistelulaji, kilpataso ja valmennussuhteen kesto.

6.3 Aineiston käsittely

Aineisto analysoitiin käyttäen IBM SPSS-statistics 24-ohjelmaa. Tilastollisen merkitsevyyden rajaksi valittiin $p \leq .05$. Autonomiataukevasta valmennuksen väittämä ”Valmentajan tapa puhua minulle ei tunnu minusta mukavalta” ja psyykkisen turvallisuuden väittämät ”Jos voimistelija tekee virheen harjoituksissa, muut voimistelijat/valmentaja syyttää häntä siitä”, ”Toisinaan muut voimistelijat/valmentaja voi syrjiä voimistelijaa erilaisuutensa vuoksi.” ja ”Avun kysyminen muilta voimistelijoilta/valmentajalta tuntuu vaikealta” olivat käänteisessä muodossa muihin väittämiin nähden, mikä huomioitiin aineiston käsittelyssä ja tulosten esittelyssä. Vastaajien puuttuvia tietoja ei korvattu esimerkiksi keskiarvoilla, vaan puuttuvat tiedot jätettiin analyysistä automaattisesti pois. Otoksoon ollessa suuri ja puuttuvia tietoja vähän, on menettely perusteltua (Metsämuuronen 2011, 529). Poikkeavat määrät otoskoossa on tutkimuksessa merkitty erikseen muuttujien kohdalla.

Voimistelijoiden kokemuksia autonomiataukevasta valmennuksesta ja psyykkisesti turvallisesta harjoitteluilmapiiiristä arvioitiin tarkastelemalla vastausten keskiarvoja ja keskihajontaa sekä samaa että eri mieltä olleiden vastaajien prosentiosuuksia. Kielteisiksi kokemuksiksi ryhmiteltiin analyysivaiheessa Likert-asteikon arvot 1–3, neutraaleiksi 4 ja myönteisiksi arvot 5–7.

Tutkimuksen päämuuttujia, autonomian ja psyykkisen turvallisuuden kokemuksia, tarkasteltiin suorien jakaumien, frekvenssiprosenttien ja keskiarvojen avulla. Psyykkisen turvallisuuden kahdesta eri ulottuvuudesta ja autonomiataukevasta valmennuksesta muodostettiin kolme keskiarvosummamuuttujaa. Tutkimusmuuttujien keskinäisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaation avulla. Psyykkisen turvallisuuden keskiarvojen eroja muiden voimistelijoiden ja valmentajan suhteen tutkittiin kahden riippuvan otoksen T-testillä. Kilpataso ja voimistelulajin vaikutusta päämuuttujiin arvioitiin Kruskal-Wallis-testillä (usean riippumattoman otoksen testit, non-parametrinen) ja valmennussuhteen keston ja iän vaikutusta tutkimusmuuttujiin mitattiin puolestaan Pearsonin tulomomenttikorrelaation avulla. Kolmen muuttujan kohdalla löytyi merkitsevää eroa psyykkisen turvallisuuden kokemuksissa suhteessa valmentajaan. Löydettyjä eroja tarkasteltiin tarkemmin kilpatason ja valmennussuhteen keston osalta

vielä yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA) ja Tamhane-testeillä sekä voimistelulajin osalta parittaisella Kruskal-Wallis-testillä. Suhteessa valmentajaan koetun psyykkisen turvallisuuden selittymistä välimatka-asteikollisilla taustamuuttujilla (ikä, kilpataso, valmennussuhteen kesto) ja autonomiaa tukevalla valmennuksella tutkittiin lisäksi regressioanalyysillä.

Teetetyn kyselyn lopussa oli kohta ”Vapaa sana (ilmapiiristä harjoituksissa, valmennuksesta, itse kyselystä...)”, johon vastaajat saivat jättää halutessaan vapaamuotoisia kommentteja. ”Vapaa sana” -kysymyksen vastauksia analysoitiin teemoittelemalla aineistoa laadullisen sisällön erittelyn keinoin ja muodostamalla suoria jakaumia. Kommenteista poimittiin ylös valmentajan toiminnasta ja harjoitteluilmapiiriä koskevat myönteiset ja kielteiset kokemukset. Kaikki positiiviset kokemukset, jotka kertoivat nykyhetkestä ja selkeästi liittyivät vastaajan antamiin vastauksiin joko ilmapiiristä tai valmennuksesta (n=78) yhdistettiin ja luokiteltiin uudestaan omaksi muuttujakseen. Samoin tehtiin myös negatiivisten kokemusten kohdalla (n=23). Näiden uusien muuttujien keskiarvojen eroja tarkasteltiin tutkimusmuuttujiin.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Luotettavuutta on perinteisesti arvioitu validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Lisäksi tutkimuksen luotettavuutta määrittelee pitkälti tutkimuksessa käytettyjen mittarien luotettavuus. (Metsämuuronen 2011, 74). Arvioin seuraavaksi tämän tutkimuksen luotettavuutta näiden tekijöiden avulla.

6.4.1 Validiteetti

Validiteetti kuvaa tutkimusmittarin kykyä selvittää sitä, mitä mittarilla on tarkoituskin mitata. (Metsämuuronen 2011, 74). Tutkimuksen validiteettia parantavat määrällisen ja laadullisen tutkimusmenetelmän yhtäaikainen käyttö eli menetelmätriangulaatio (engl. *mixed methods*), jolloin tuloksia on mahdollista tarkastella useammasta näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78). Tässä tutkimuksessa laadullisen aineiston hyödyntäminen määrällisten tulosten tulkinnessa lisää näin ollen tutkimuksen ja päätelmien luotettavuutta.

Ulkoinen validiteetti kertoo, kuinka yleistettävissä tutkimus on ja voidaanko tuloksia yleistää kaikkiin ryhmiin. Tutkimusasetelma ja otanta ovat tässä tärkeitä tekijöitä, joista pyritään karsimaan validiteettia alentavia uhkia. (Metsämuuronen 2011, 55.) Tutkimuksen lopullinen vastajamäärä 304 voimistelijaa on kvantitatiiviselle tutkimukselle kattava määrä vastauksia ja nostaa itsessään tutkimuksen validiteettia. Suuri otanta mahdollistaa muuttujien keskinäisen tarkastelun keskiarvojen perusteella, sillä yksittäiset haja-arvot eivät tällöin vaikuta merkittävästi keskiarvon vaihteluun. Tutkimusotanta kattaa noin 10 % kohdejoukon voimistelijoista. Vastajia saatiin ikäjakauman, kilpatason ja voimistelulajien kohdalta kiitettävästi suhteutettuna harrastajamääriin, joten kohdejoukko kuvastaa hyvin voimistelukulttuurin tämänhetkistä tilannetta tutkimuksen kohdejoukon osalta pienehköstä vastausprosentista huolimatta. Tutkimuksen ulkoista validiteettia voidaan pitää näin ollen hyvänä. Tuloksia ei voida kuitenkaan yksiselitteisesti yleistää esimerkiksi tietyn voimistelulajin osalta pienen otannan vuoksi.

Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen omaa luotettavuutta. Tämä sisältää tutkimuksessa käytetyt käsitteet, teorit ja mittaristot. Oikein muodostetut käsitteet, tarkoituksenmukaisesti hyödynnetty teoria ja haluttuja asioita mitanneet mittarit tekevät tutkimuksen sisäisestä validiteetista vahvan. (Metsämuuronen 2011, 55.) Sisäistä validiteettia lisää se, että tutkimuksessa käytetyt valmiit kysymyspatteristot ovat aikaisemmissa tutkimuksissa todettu valideiksi ja valittu huolella mittaamaan juuri autonomian kokemuksia (mm. Adie ym. 2012; Jöesaar ym. 2012) ja psyykkistä turvallisuutta (mm. Ruokonen ym. 2014).

6.4.2 Reliabiliteetti

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta eli tutkimuksen kykyä tuottaa samoja tuloksia, mikäli tutkimus toistettaisiin samoja mittareita käyttäen (Metsämuuronen 2011, 74). Metsämuuronen (2011, 67–68) mukaan valmista mittaria on perusteltua käyttää, mikäli sellainen on saatavilla. Valmiit mittarit ovat usein testattu suurilla ihmisjoukoilla ja mittariston luotettavuus on arvioitu valmiiksi. Lisäksi tulokset ovat vertailukelpoisia muiden samalla mittarilla mitattujen tulosten kanssa. (Metsämuuronen 2011, 67–68.) Decin ja Ryanin autonomian kokemuksia mittaavaa kyselypatteristoa on käytetty useassa eri maassa ja toimintaympäristössä. Kyselyjen alpha-kertoimet ovat olleet pääsääntöisesti yli .90 läpi

tutkimusten (mm. Niemiec ym. 2006; Adie ym. 2012). Psykkisesti turvallisen ilmapiirin mittaria on käännetty aikaisemmin usealle eri kielelle ja sen reliabiliteettikerroin ja rakennevaliditeetti ovat olleet aina korkeita pienistä variaatioista huolimatta (Edmondson 2018, 20).

Tutkimuksen reliabiliteettikerroin voidaan laskea kolmella tavalla: toistomittauksilla, rinnakkaismittarilla tai mittarin sisäisen yhteneväisyyden avulla (Metsämuuronen 2011, 75–76). Tässä tutkimuksessa mittarien reliabiliteettia mitattiin osioiden sisäisellä yhdenmukaisuudella, jonka selvittämisessä käytettiin Cronbachin alfaa (liite 2). Keskiarvosummamuuttujia voidaan pitää luotettavina, mikäli Cronbachin alfa ylittää arvon .60. (Metsämuuronen 2011, 78). Tutkimuksen keskiarvosummamuuttujien Cronbachin alfat olivat erinomaisia: autonomiaa tukeva valmennus .96, psyykkinen turvallisuus suhteessa muihin voimistelijoihin .80 ja psyykkinen turvallisuus suhteessa valmentajaan .86. Tutkimuksessa yhdenkään väittämän pois jättäminen ei olisi nostanut summamuuttujien reliabiliteettia keskiarvosummamuuttujien ollessa jo valmiiksi varsin yhdenmukaiset. Psyykkisen turvallisuuden osalta jätettiin pois summamuuttujia tehdessä muihin voimistelijoihin liittyvässä patteristossa oleva väittämä ”Ryhmässäni on turvallista ottaa riskejä”, jotta psyykkisen turvallisuuden suhteessa valmentajaan verrattuna summamuuttujat olisivat mahdollisimman yhtenevät.

6.4.3 Eettisyys

Tutkimuksessa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan sekä Jyväskylän yliopiston eettisiä periaatteita. Aineiston keruu perustui vapaaehtoisuuteen ja Voimisteluliitto hyväksyi tutkimuslomakkeen. Alle 15 vuotta täyttäneille voimistelijoille kutsu tutkimukseen lähti ainoastaan huoltajien kautta, jolloin varmistettiin vastaajilla olevan huoltajan suostumus kyselyyn osallistumisesta.

Aineiston käsittelijänä ja suomalaisessa voimistelukulttuurissa toimijana tutkijalla olisi voinut olla mahdollisuus päätellä yksittäisten vastaajien identiteetti annettujen henkilötietojen ja vastausten perusteella. Tutkimustuloksia tarkasteltiin kuitenkin anonyymisti myös tutkijan toimesta. Tutkimustuloksia ei tarkemmin eroteltu ja analysoitu voimistelulajeittain osittain lainkohtaisesti pienen otannan ja osittain aiheen arkaluonteisuuden vuoksi (”sokkoutus”), jolloin yksittäisten tutkittavien tunnistaminen oli mahdotonta.

7 TULOKSET

7.1 Psykkinen turvallisuus ja autonomiaa tukeva valmennus

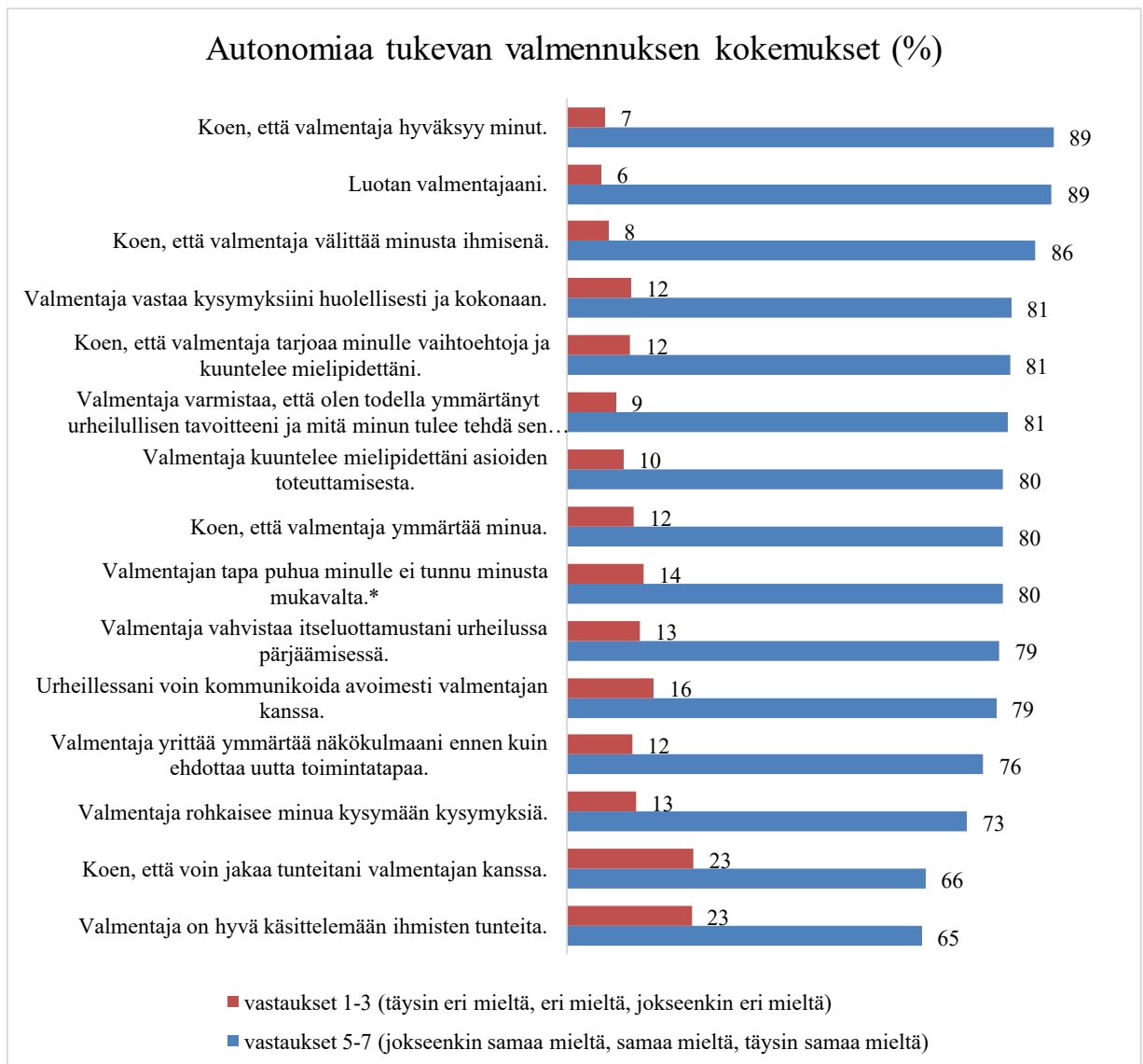
Taulukon 2 perusteella voidaan todeta voimistelijoiden pääsääntöisesti kokevan valmennuksen autonomiaa tukevana ja harjoitteluilmapiirin psykkinesti turvallisena muuttujien keskiarvojen ollessa suhteellisen korkeita. Jokseenkin, eri tai täysin eri mieltä vastanneita voimistelijoina löytyi molemmista muuttujista keskimäärin 13 % verran. Tämän perusteella noin joka kahdeksas voimistelija näkee autonomiaa tukevassa valmennuksessa ja psykkinesti turvallisuuksi edistävissä harjoitteluilmapiirissä vielä parannettavaa.

TAULUKKO 2. Voimistelijoiden kokemukset autonomiaa tukevasta valmennuksesta ja psykkinesti turvallisesta harjoitteluilmapiiristä (absoluuttiset arvot)

	ka	kh	% (n)		
			ei kokenut	ei osaa sanoa	koki
Autonomia (n=302)	5,45	1,50	13 (38)	8 (24)	79 (238)
Psykkinen turvallisuus (n=303)	5,68	1,53	13 (38)	6 (18)	81 (245)

Kuvailevia tietoja yksittäisistä väittämistä on esitetty tarkemmin liitteessä 5. Tarkastellessa muuttujien yksittäisintien väittämien arvoja oli vastausten välillä paljon hajontaa (kh 1,05–1,75), ja keskiarvojen tarkastelu ei näin ollen antanut täysin kokonaisvaltaista kuvaa aineistosta (liite 5). Vastaukset jaoteltiin prosentuaalisiin osuuksiin myönteisten ja kielteisten kokemusten perusteella yksityiskohtaisempaa tarkastelua varten. Jokseenkin, samaa ja täysin samaa mieltä olevien vastaajien prosenttiosuus vaihtelivat psykkinen turvallisuuden osalta välillä 70–93 % ja autonomiaa tukevassa valmennuksessa välillä 65–89 % (liite 5).

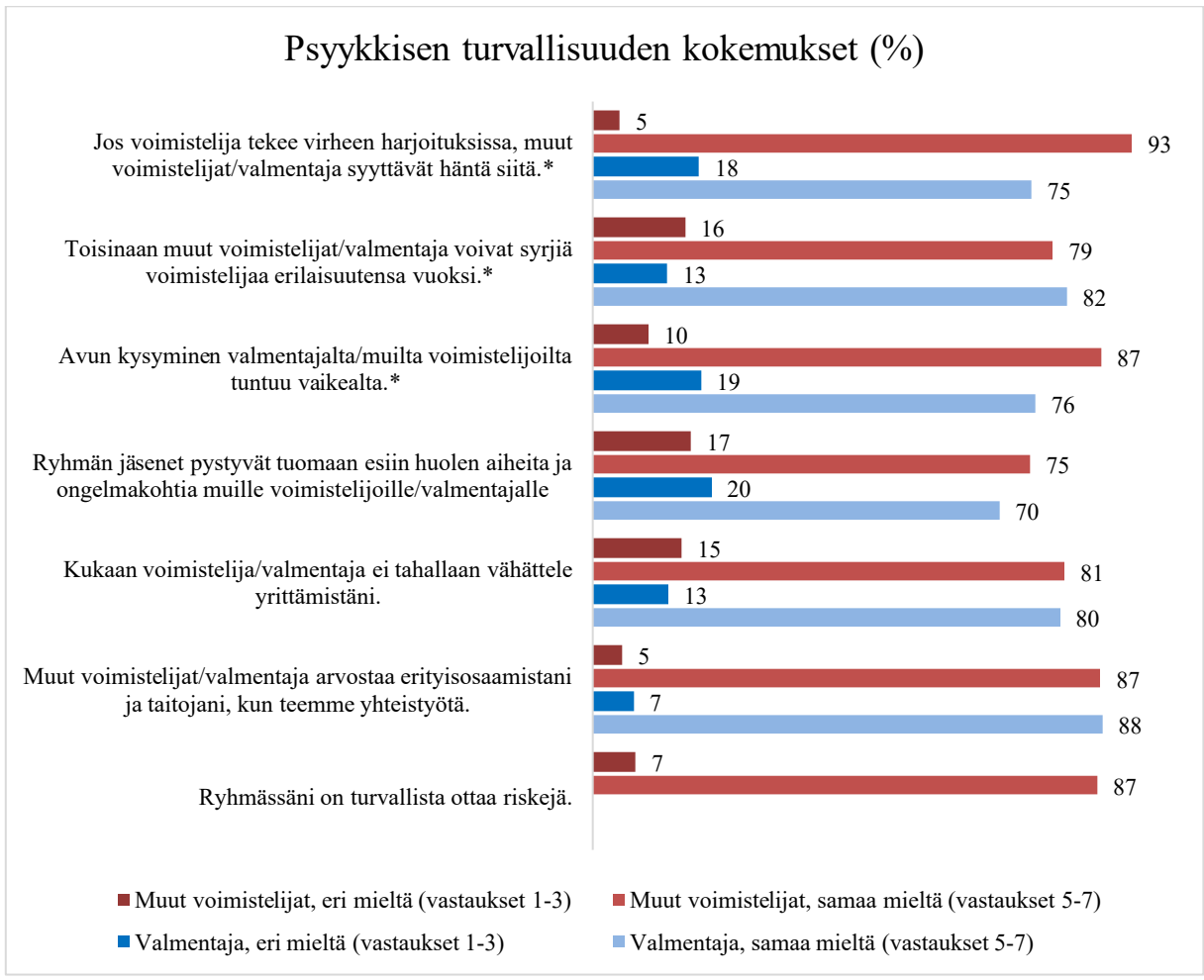
Kuviossa 2 on esitelty voimistelijoiden vastauksia autonomiaa tukevasta valmennuksesta, ja kuviossa on nähtävillä vastausprosentit erikseen samaa ja eri mieltä olleiden vastaajien osalta. Autonomiaa tukevassa valmennuksessa kokemus hyväksytyksi tulemisesta (”Koen, että valmentaja hyväksyy minut”, ka 5,9) ja luottamus valmentajaan (”Luotan valmentajaani”, ka 5,9) koettiin kaikkein positiivisemmin. Selvästi matalimmat keskiarvot ja isoin keskihajonta olivat väittämässä ” Valmentaja on hyvä käsittelemään ihmisten tunteita” (ka 4,9 kh 0,74) ja ” Koen, että voin jakaa tunteitani valmentajan kanssa” (ka 4,8 kh 0,75), jotka molemmat liittyvät tunteiden käsittelyyn harjoituksissa.



*väittämä käännetty

KUVIO 2. Autonomiaa tukevan valmennuksen kokemukset (neutraalit vastaukset nähtävissä liite 5) (n=300–303)

Kuviossa 3 on esitelty voimistelijoiden vastauksia psyykkisesti turvallisesta ilmapiiristä prosentuaalisina osuuksina. Kuviossa psyykkisen turvallisuuden kokemukset on eritelty suhteessa muihin voimistelijoihin ja valmentajan sekä eri ja samaa mieltä olevien vastaajien kesken. Psyykkisen turvallisuuden muuttujissa negatiivisimmin koettiin mieltä painavien asioiden esiintuminen ("Ryhmän jäsenet pystyvät tuomaan esiin huolen aiheita ja ongelmakohtia muille voimistelijaille" 5,2 /valmentajalle 5,0).



*väittäjä käännetty

KUVIO 3. Psyykkisen turvallisuuden kokemukset luokiteltuna myönteisiin ja kielteisiin sekä suhteessa valmentajaan ja muihin voimistelijoihin (neutraalit vastaukset nähtävissä liite 5) (n=298–303)

7.2 Psyykkisen turvallisuuden vertailu suhteessa muihin voimistelijoihin ja valmentajaan

Muiden voimistelijoiden seurassa ilmapiiri koettiin hieman turvallisempaan verrattuna valmentajan seurassa koettuun psyykkiseen turvallisuuteen (Taulukko 3). Ero psyykkisen turvallisuuden kokemisessa suhteessa muihin voimistelijoihin ja valmentajan välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($p < .001$). Molemmat muuttujien arvot olivat suhteellisen korkeita, ja enemmistö vastaajista koki ilmapiirin turvallisiksi myös valmentajan kannalta, vaikka muuttujien kolmen desimaalin ero keskiarvoissa osoittautui tämän aineiston kohdalla merkitseväksi.

TAULUKKO 3. Psyykkisen turvallisuuden summamuuttujien keskiarvojen vertailu, t-testi (n=301)

Psyykinen turvallisuus	ka	kh	t	df	p
Suhteessa valmentajaan	5,58	1,26	-3,887	300	0.000*
Suhteessa muihin voimistelijoihin	5,83	0,98			

*tilastollisesti merkittävä ero

Taulukossa 4 on esitelty psyykkisen turvallisuuden kahden eri summamuuttujan välisiä eroja. Erot eri väittämien välillä olivat pääsääntöisesti hyvin tasaiset. Merkitsevä ero muuttujien keskiarvojen välillä selittyy pääasiassa väittämällä ”Jos voimistelija tekee virheen harjoituksissa, valmentaja/ muut voimistelijat syyttävät häntä siitä” ja ”Avun kysyminen valmentajalta/ muilta voimistelijoilta tuntuu vaikealta”, joissa kokemukset olivat selvästi positiivisempia muiden voimistelijoiden seurassa verrattuna valmentajaan ($p < .001$). Kuviossa 3 on nähtävissä psyykkisen turvallisuuden vastausten jakautuminen yksittäisissä väittämässä valmentajan ja muiden voimistelijoiden osalta myönteisiin ja kielteisiin kokemuksiin luokiteltuna. Muiden voimistelijoiden kesken vastaajista 93 % ei kokenut syytelyä virheiden tekemisestä, kun taas valmentajan kanssa samaa mieltä oli vain 75 %. Vastaajista 87 % koki avun kysymisen muilta voimistelijoilta helpoksi, ja vastaavasti valmentajalta 76 %. (kuviokuva 3)

TAULUKKO 4. Psykkisen turvallisuuden väittämien vertailu muiden voimistelijoiden ja valmentajan välillä, t-testi

	ka	kh	t	df	p
PSY.VOI1 - PSY.VAL1	0,84	1,56	9,321	300	0.000*
PSY.VOI2 -PSY.VAL2	-0,18	1,68	-1,862	296	0.064
PSY.VOI3 - PSY.VAL3	0,58	1,72	5,792	298	0.000*
PSY. VOI4 - PSY.VAL4	0,23	2,02	1,946	297	0.053
PSY.VOI5 - PSY.VAL5	0,08	1,82	0,731	297	0.465
PSY.VOI6 - PSY.VAL6	-0,03	1,40	-0,332	295	0.740

* tilastollisesti merkitsevä ero

7.3 Autonomiaa tukevan valmennuksen ja psyykkisesti turvallisen ilmapiirin korrelaatio

Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla todettiin, että kaikkien tutkimuksessa mitattujen muuttujien välillä oli havaittavissa vahvoja myönteisiä yhteyksiä. Autonomiaa tukevan valmennuksen ja psyykkistä turvallisuutta edistävän valmennuksen välillä myönteinen korrelaatio oli kaikkein vahvin (0,871). Psykkisen turvallisuuden kokemukset valmentajaan ja muihin voimistelijoihin nähden olivat myönteisesti yhteydessä toisiinsa (0,539). Muiden voimistelijoiden kesken koettu psyykinen turvallisuus ja autonomiaa tukeva valmennus korreloivat myönteisesti keskenään (0,554).

7.4 Taustamuuttujien yhteys psyykkisen turvallisuuden kokemuksiin

Testatessa eri taustamuuttujien vaikutuksia tutkimuksen kolmeen keskeiseen summamuuttajaan, löytyi tilastollisesti merkitsevää eroa ($p < .05$) vain suhteessa valmentajaan koetussa psyykkisessä turvallisuudessa. Pääsääntöisesti taustamuuttujilla ei ollut nähtävissä suurta vaikutusta tutkimuksen päämuuttujiin muutamia yksittäisiä yhteyksiä lukuun ottamatta.

Valmentajaan liittyvän psyykkisen turvallisuuden ollessa ainut muuttuja, jossa oli havaittavissa korrelaatioita eri taustamuuttujiin, tarkasteltiin taustamuuttujien vaikutusta tähän vielä regressioanalyysin avulla. Psykologista turvallisuutta suhteessa valmentajaan selittäviksi muuttujiksi valittiin kaikki tutkimuksen jatkuvat muuttujat (voimistelijoiden kilpatason, iän ja valmennussuhteen keston) sekä toisen valmennukseen liittyvän summamuuttujan, autonomiaa tukevan valmennuksen. Regressioanalyysin tulokset on esitetty taulukossa 6.

TAULUKKO 6. Taustamuuttujien vaikutus psyykkisesti turvalliseen ilmapiiriin suhteessa valmentajaan. Itsenäisten muuttujien regressiokerroimet, t- ja p-arvot sekä kaikkien muuttujien selitysosuudet (n=301).

	Regressiokerroin	t	p
Taustamuuttuja	.718	2.790	0.006
Autonomiaa tukeva valmennus	0,891**	29,992	0.000
Kilpataso	-0,173*	-2,966	0.003
Ikä	0,023	1,440	0.151
Valmennussuhteen kesto	-0,014	-0,892	0.373
R ²	0,877		
Korjattu R ²	0,769		
F-testi	246,03**		0.000

** p < .001 tilastollisesti erittäin merkitsevä ero * p ≤ .005 tilastollisesti merkitsevä ero

Taulukosta 6 nähdään, että valitut taustamuuttujat sekä autonomiaa tukeva valmennus selittivät valmentajaan liittyviä psyykkisen turvallisuuden kokemuksia 88 %. Autonomiaa tukeva valmennus oli kaikkein merkittävin selittävä tekijä (0,891). Mitä enemmän voimistelija koki valmennuksen autonomiaa tukevana, sitä enemmän hän koki valmentajaan liittyvää psyykkistä turvallisuutta. Kilpatason tilastollisesti merkitsevä negatiivinen kerroin -0,173 kertoo korkeamman kilpatason vaikuttavan kielteisesti psyykkisen turvallisuuden kokemukseen valmentajan kanssa. Ikä ja valmennussuhteen kesto eivät regressioanalyysissä osoittautuneet merkitseviksi muuttujiksi.

7.4.1 Kilpataso

ANOVA-testillä saatiin selville, että kilpatasolla oli merkitsevästi vaikutusta ($p = .001$) psyykkisen turvallisuuden kokemuksiin suhteessa valmentajaan. Eri kilpatasojen keskiarvojen varianssien ollessa eri suuret (1,07–1,36), tarkasteltiin kilpatasojen välisiä eroja Tamhane-testillä (Taulukko 7). Alueellinen kilpataso poikkesi merkitsevästi sekä SM- ($p = .011$) että kansainvälisestä tasosta ($p = .010$) korkeammalla keskiarvolla. Alueellisella tasolla valmentajaan yhteydessä olevan psyykkisen turvallisuuden keskiarvo oli 5,87 (kh 1,07). SM-tasolla keskiarvo oli hieman matalampi (5,41, kh 1,36) ja kansainvälisellä tasolla kaikkein matalin (5,21, kh 1,30). Korkeammilla kilpatasoilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä keskenään ($p = .757$). Keskiarvot ja keskihajonnat kilpatasoittain nähtävissä liite 3.

TAULUKKO 7. Psyykkinen turvallisuus suhteessa valmentajaan verrattuna eri kilpatasoihin, Tamhane-testi

Kilpataso		Ero keskiarvoissa	p
alueellinen (n=131)	SM-taso	0,45	0.011*
	kansainvälinen	0,66	0.010*
SM-taso (n=125)	alueellinen	-0,45	0.011*
	kansainvälinen	0,20	0.757
kansainvälinen (PM-, EM- tai MM-taso) (n=45)	alueellinen	-0,66	0.010*
	SM-taso	-0,20	0.757

*tilastollisesti merkitsevä ero

7.4.2 Voimistelulaji

Kruskal-Wall-testillä saatiin selville, että voimistelulajeilla oli merkittävä vaikutus ($p = .042$) valmentajaan liittyvissä psyykkisen turvallisuuden kokemuksissa. Taulukko 8 parivertailuissa ainoa tilastollisesti merkitsevä ero keskiarvoissa löytyi rytmisen voimistelun ja TeamGymin välillä ($p = .019$, Bonferronin korjaus). TeamGymin vastauksissa keskiarvo (6,1) oli korkein kaikista lajeista ja lähes kokonaisen numeron verran korkeampi rytmiseen voimisteluun

verratessa (5,2), jonka keskiarvo oli lajeista matalin. Vaikka keskiarvoilla oli tilastollisesti merkittävä ero, koettiin molemmissa lajeissa ilmapiiri kuitenkin positiivisena (> 5,00).

TAULUKKO 8. Valmentajaan liittyvän psyykkisen turvallisuuden kokemuksen vertailu rytmisessä voimistelussa ja TeamGymissä, pareittain suoritettu Kruskal-Wall-testi

	ka	kh	max/min	p	korjattu p (Bonferroni)
Rytminen voimistelu (n=36)	5,17	1,24	7/2,00	0.001*	0.019
TeamGym (n=34)	6,11	0,78	7/3,67		

*tilastollisesti merkittävä ero

7.4.3 Valmennussuhteen kesto

Pearsonin korrelaatiotestillä havaittiin valmentajaan liittyvän psyykkisen turvallisuuden korreloivan negatiivisesti valmennussuhteen keston ($P = -0,144$, $p = .012$). Korrelaation tarkempaa tarkastelua varten valmennussuhteen kesto luokiteltiin 1–2, 3–4 ja 5–12 vuoden mittaisiin jaksoihin. Luokat pyrittiin hakemaan siten, että ne olivat tasamääräisiä keskenään. ANOVA-testi kertoi eri luokkien välillä olevan merkittävä eroa ($F=4,232$, $p = .015$) ja Tamhane-testi tarkensi eron 1-2 ja 5-12 vuotta kestäneiden valmennussuhteiden välille ($p = .025$). Psyykkinen turvallisuus suhteessa valmentajaan koettiin näin ollen pidempiaikaisissa valmennussuhteissa (ka 5,25) hieman lyhytaikaisia valmennussuhteita heikompana (ka 5,75) (Taulukko 9). Keskiarvot ja keskihajonnat ovat luokittain nähtävissä liitteessä 4.

TAULUKKO 9. Psykkinen turvallisuus suhteessa valmentajaan verrattuna valmennussuhteen keston

Valmennussuhteen kesto		Ero keskiarvoissa	p
1-2 vuotta (n=135)	3-4 vuotta	0,13	0.824
	5–12 vuotta	0,50*	0.025
3-4 vuotta (n=84)	1-2 vuotta	-0,13	0.824
	5–12 vuotta	0,38	0.210
5-12 vuotta (n=82)	1-2 vuotta	-0,50*	0.025
	3-4 vuotta	-0,38	0.210

* tilastollisesti merkittävä ero

7.5 Avoimen kysymyksen analysointi

Tässä avoimen tulosten analyysissä vedetään yhteen tutkimustuloksia. Vapaa sana -kysymys oli vapaaehtoinen, mutta 146 vastaajaa oli halunnut jakaa omia kokemuksiaan. Tämä kertoo aiheen tärkeydestä voimistelijoille sekä heidän tarpeestaan tulla kuulluksi tutkimusaiheesta. Vastauksista 11 liittyi itse kyselyn tekemiseen tai sisälsi palautetta kyselystä. Osa vastaajista toi esiin kokemuksia aikaisemmista valmentajista ja tapahtumista, vaikka niiden pohjalta ei olisikaan vastattu itse kyselyyn. Nämä kokemukset luokiteltiin omaksi ryhmäkseen muiden itse tutkimukseen liittymättömien kommenttien (n=21) kanssa eikä niitä otettu huomioon verrattaessa avoimen kysymysten vastauksia muuhun tutkimusaineistoon. Tutkimusaineistoon liittyviä havaintoja valmentajan toiminnasta ja harjoitteluilmapiiiristä kertyi 114 kommentista. Taulukossa 10 esitellään näiden kommenttien maininnat valmennuksesta ja ilmapiiristä luokiteltuna myönteisiin ja kielteisiin kokemuksiin.

TAULUKKO 10. Frekvenssit myönteisistä ja kielteisistä maininnoista valmennuksesta ja harjoitteluilmapiiiristä kysymykseen ”Vapaa sana (ilmapiiristä harjoituksissa, valmennuksesta, itse kyselystä...)”

Luokat (n=114)	n	yhteensä
Myönteinen valmennuskokemus	37	99
Myönteinen ilmapiiri	72	
Kielteinen valmennuskokemus	24	28
Kielteinen ilmapiiri	4	

Positiivia kokemuksia oli kerrottu runsaasti ja kielteisiä kokemuksia huomattavasti vähemmän. Myönteistä ilmapiiriä oli haluttu tuoda esiin ja se sai kommenteissa eniten mainintoja, kun taas negatiivisesta ilmapiiristä kertoi vain neljä vastaajaa. Valmennuskokemuksissa myönteisten ja kielteisten kokemusten jakautuminen oli tasaisempaa. Myönteisiä valmennuskokemuksia oli vastauksissa 13 kappaletta enemmän kuin kielteisiä. (taulukko 10.)

Myönteisiä kokemuksia ilmapiiristä ja valmennuksesta kuvasivat seuraavanlaiset vastaukset:

”Harjoitusten ilmapiiri on kannustava ja positiivinen. Koen, että treenikavereille ja valmentajille voi puhua mistä vain.”

”Valmentajat kannustavat ja iloitsevat onnistumisista meidän puolesta. He myös pitävät meidän kanssamme hauskaa, mutta huomioivat myös, että treeneissä tehdään ahkerasti.”

Kielteisiä kokemuksia ilmapiiristä ja valmennuksesta kuvasivat seuraavanlaiset vastaukset:

”Ilmapiiri on huono ja ryhmän sisäiset välit ei ole parhaat.”

”Valmentaja saa meidät välillä itkemään, huutaa eikä ymmärrä, että aina ei onnistu täydellisesti eikä aina olla täydessä vireyskunnossa.”

Myönteisten ja kielteisten kommenttien kirjoittajien vastausten keskiarvojen vertailu tutkimuksen summamuuttujiin on esitetty taulukossa 11. Kyselyn muihin osuuksiin ja summamuuttujiin tehtyihin vastauksiin verrattaessa omasivat myönteisiä kokemuksia kommentoineet korkeamman keskiarvon ja kielteisiä kokemuksia jakaneet selvästi matalamman. Kielteisissä kokemuksissa keskihajonta oli suuri (1,38–1,58) mikä kertoo mukana olevan myös ääripään vastauksia. Näitä yksittäisiä ääritapauksia nousi esiin myös luettaessa avoimen kysymysten kommentteja. Myönteisissä kokemuksissa keskihajonta oli vähäisempää (0,72–0,76), kuten taulukosta 11 on nähtävissä. Tulos vahvistaa aikaisempia tuloksia, joiden mukaan psyykkinen turvallisuus ja autonomia tukeva valmennus ovat kiitettävällä tasolla ja rajujen ääripäiden ilmeneminen on harvinaisempaa (Icén 2019).

TAULUKKO 11. Myönteisten ja kielteisten kommenttien vastaajien keskiarvot ja -hajonnat summamuuttujien osalta

	Summamuuttujat	ka	kh
Myönteiset kokemukset (n=78)	Autonomia	6,06	0,74
	Psyyk. turv. valmentaja	6,20	0,76
	Psyyk. turv. voimistelijat	6,18	0,72
Kielteiset kokemukset (n=23)	Autonomia	3,94	1,38
	Psyyk.turv. valmentaja	4,13	1,58
	Psyyk. turv. voimistelijat	4,71	1,37

Lopuksi vapaasta sanasta analysoitiin kommentteja syrjinnän ja suosimisen, ilmapiirin sekä valmentajien tunnetaitojen pohjalta. Syrjinnän tai suosimisen kokemukset nousivat kommentteissa esiin 9 kertaa.

” Valmentajalla suosikit, jotka saavat enemmän valmennusta ja huomiota kuin muut. Tämä on ongelma ja näkyy kaikessa.”

” Suosikkeja kehuttiin vuolaasti, heikompia voimisteliijoita haukuttiin avoimesti. Kokemus oli hyvin rankka ja meinasin lopettaa sen takia.”

Kommenteissa 5 voimistelijaa kertoi ilmapiirin voimistelijoiden kesken olevan hyvä, mutta valmentajan toiminnassa kehitettävää. Tämä vahvistaa tuloksissa esiin nousutta eroa psyykkisen turvallisuuden kokemuksissa muihin voimistelijoihin ja valmentajaan verrattaessa.

” Ilmapiiri on usein hyvä mutta liian helposti lähtee valmentajan aloitteesta negatiiviselle puolelle”.

Vastaajista 4 kertoi valmentajallaan olevan puutteita sosiaalisissa taidoissa tai tunteiden käsittelyssä. Autonomiaa tukevan valmennuksen väittämässä matalimmat keskiarvot olivat juuri tunteitaihin liittyvissä väittämässä 13 ja 15.

” Valmentaja on välillä liian ankara eikä huomioi voimistelijan tunteita.”

” Kun kisat lähestyvät, valmentaja on tiukempi ja esittää mielipiteitään välillä ikävään sävyyn. Jos kisat eivät mene odotusten mukaisesti, palaute pääosin negatiivista ja tsemppaus helposti unohtuu.”

Avoimissa kommenteissa vaihtuvat valmentajat nähtiin haasteena syvemmän valmentaja-valmennettava-suhteen muodostumisille ja kokemukset tiuhaan vaihtuvista valmentajista nähtiin negatiivisina (n=4). Kommentit vahvistavat aikaisempien tulosten ristiriitaisuutta, jossa lyhyemmissä valmennussuhteissa psyykkisen turvallisuuden kokemukset olivat hieman heikompia verrattuna pidempiin valmennussuhteisiin (taulukko 9).

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen tavoite ja keskeisimmät tulokset

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää yli 12-vuotiaiden kilpailevien voimistelijoiden kokemuksia voimisteluharjoituksissa kokemastaan autonomiaa tukevasta valmennuksesta sekä psyykkisestä turvallisuudesta. Tavoitteena oli myös tutkia autonomiaa tukevan valmennuksen ja psyykkisesti turvallisen ilmapiirin yhteyttä, sekä vertailla psyykkisen turvallisuuden kokemuksia suhteessa valmentajaan ja muihin voimistelijoihin. Lisäksi selvitettiin eroavatko vastaajien kokemukset kilpatason, voimistelulajin tai valmennussuhteen keston perusteella.

Tulokset osoittivat, että voimistelijat kokivat pääsääntöisesti valmennuksen autonomiaa tukevana ja harjoitusilmapiirin psyykkisesti turvallisena. Edeltävän voimistelukulttuuritutkimuksen pohjalta oletin, että tuloksissa psyykinen turvallisuus ja autonomiaa tukeva valmennus näyttäytyvät positiivisesti, mutta myös poikkeavia tuloksia löytyy. Tulokset vahvistivat tätä hypoteesia. Jokseenkin, samaa ja täysin samaa mieltä olevien osuus vastanneista oli kummassakin muuttujassa keskimäärin 80 % eri mieltä olevien osuuden ollessa 13 %. Tämän perusteella noin joka kahdeksas voimistelija näkee autonomiaa tukevassa valmennuksessa ja psyykkistä turvallisuutta edistävässä harjoitteluilmapiirissä vielä parannettavaa. Tulos on hieman matalampi, mutta saman suuntainen verrattessa edeltävään voimistelukulttuurin tutkimukseen, jossa 95 % vastaajista koki valmennustoiminnan ja ilmapiirin myönteiseksi ja 78 % koki valmentajan huomioivan urheilijan mielipiteet ja kuuntelevan ehdotuksia (Icén 2019).

Vastauksien keskiarvot tässä tutkimuksessa olivat autonomiaa tukevan valmennuksen osalta 5,5 ja psyykkisen turvallisuuden 5,7. Kyselyn seitsemänportaisella Likert-asteikolla arvot olivat myönteisiä, mutta eivät erityisen korkeita. Kyselyyn vastanneet voimistelijat ovat todennäköisesti olleet itse kiinnostuneita tutkimusaiheesta tai halunneet nostaa kritiikkiä esiin, minkä takia vastauksissa saattaa näkyä tietynlainen realismi todellisesta tilanteesta. Psyykkisen turvallisuuden ollessa ajankohtainen aihe, osattiin kyselyyn mahdollisesti suhtautua kriittisemmin, kuin esimerkiksi vuonna 2019 alkuvuodesta toteutetussa valmennuskulttuurikyselyssä (Icén 2019).

Kuten aikaisemman tutkimustiedon ja kirjallisuuden perusteella voitiin olettaa (Hoegl & Parboteeah 2006, Bunderson & Boumgarden 2010), autonomiaa tukeva valmennus ja psyykkisen turvallisuuden muuttujien välillä löytyi tilastollisesti vahvaa positiivista korrelaatiota. Vahvin korrelaatio (0,871) autonomiaa tukevan valmennuksen ja psyykkistä turvallisuutta edistävän valmennuksen välillä selittyyneen valmentajalta näiden toteutumiseen vaadittavien taitojen hallinnalla. On todennäköistä, että autonomiaa tukeva valmentaja omaa vahvat tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä kiinnostuksen urheilijaa kohtaan, joka välittyy myös psyykkiseen turvallisuuteen. Tulokset myötäilevät aikaisempia tutkimustuloksia ja vahvistavat seuraavaa yhteyttä: mikäli voimistelija kokee valmennuksen autonomiaa tukevaa, on valmentajan luoma ilmapiiri myös psyykkisesti turvallinen. Käänteisesti vähäinen psyykkisen turvallisuuden tunne ja autonomian kokemukset ovat yhteydessä toisiinsa. (Hoegl & Parboteeah 2006, Bunderson & Boumgarden 2010.)

Verrattaessa psyykkisen turvallisuuden kokemuksia havaittiin voimistelijoilla korkeampaa turvallisuuden tunnetta muiden voimistelijoiden kuin valmentajan seurassa. Ero keskiarvoissa oli tilastollisesti merkitsevä, mutta molempien osuuksien keskiarvot olivat silti suhteellisen korkeita (>5,6) ja ero vain kahden desimaalin verran. Edeltävässä tutkimuksessa epäonnistumisen pelkoa koki merkittävä osuus, 39 % voimistelijoista (Icén 2019). Epäonnistumisen pelkoon liittyen tämä tutkimus tarkoittaa, että voimistelijat kokivat epäonnistumisista seuraavaa syytelyä 13 % enemmän valmentajan kuin muiden voimistelijoiden toimesta. Tuloksista voidaan päätellä epäonnistumisen pelon ja paineiden lataamisen liittyvän enemmän valmentajan toimintaan kuin muihin voimistelijoihin.

Verrattaessa tuloksia eri taustamuuttujiin, löytyi tilastollisesti merkitsevää eroa vain suhteessa valmentajaan koetussa psyykkisessä turvallisuudessa. Autonomiaa tukevassa valmennuksessa ja psyykkisen turvallisuuden kokemuksissa suhteessa muihin voimistelijoihin ei ollut havaittavissa merkittäviä eroja eri muuttujien välillä. Kilpatason osalta valmentajan kanssa koetun psyykkisen turvallisuuden kokemukset olivat tulosten mukaan hieman korkeammat (5,9) alemmalla alueellisella kilpatasolla verrattuna korkeimpaan kansainväliseen kilpatasoon (5,2). Tähän saattavat vaikuttaa korkeammalla kilpatasolla lisääntyneet odotukset ja paineet valmentajan suunnalta. Keskiarvojen ero oli tilastollisesti merkitsevä, mutta molempien arvojen ollessa

suhteellisen korkeita voidaan valmennuksen sanoa olevan psyykkistä turvallisuutta pääsääntöisesti tukevaa myös korkeammalla kilpatasolla.

Voimistelulajien keskinäisessä vertailussa valmentajan toimintaan liittyvässä psyykkisen turvallisuuden tunteessa esiin nousivat ainoastaan kokemusten ääripäät rytmisen voimistelun matalimman keskiarvon 5,2 (n=34) ja TeamGymin korkeimman keskiarvon 6,1 (n=36) osalta. Lajikohtaisissa luokitteluissa otannan ollessa melko pieni kunkin lajin kohdalla (n=12–87) ei tuloksia voida yleistää kuvastamaan koko lajin tilannetta.

Yllättävä tutkimustulos oli valmennussuhteen keston vaikutus psyykkisen turvallisuuden kokemuksiin valmentajan kanssa. Psyykkisen turvallisuuden kehittymisen viedessä aikaa, oletin pidemmissä valmennussuhteissa psyykkisen turvallisuuden olevan voimakkaampaa, kun valmentaja on oppinut tuntemaan voimistelijaa paremmin ja heidän välinen vuorovaikutussuhteensa on syventynyt. Vastoin oletuksia tuloksista havaittiin lyhyemmissä valmennussuhteissa psyykkisen turvallisuuden olevan voimakkaampaa verrattuna pitkiin 5–12 vuotta kestäneisiin valmennussuhteisiin. Tulos on jossain määrin ristiriitainen tutkimuksen aikaisempaan tutkimustietoon ja avoimen kysymyksen vastauksiin nähden. Avoimissa vastauksissa voimistelijat kertoivat lyhyiden valmennussuhteiden ja valmentajien vaihdoksien olevan kuormittavaa ja luottamusta laskeva tekijä. Lyhytkestoisissa valmennussuhteissa tutustuminen ja vuorovaikutuksen rakentaminen alkavat aina uudelleen. Arvioisin niiden turvalliseksi kokemisen tästä kuormittavuudesta huolimatta johtuvan mahdollisesti siitä, että uusissa valmennussuhteissa on mukana enemmän uuden sukupolven valmentajia verrattuna pidempiin valmennussuhteisiin, joissa taakkana saattaa olla enemmän vanhaa lajikulttuuria ja valmentajajohtoista tekemistä.

Vaikka osa muuttujien välillä löytyvistä eroista oli tilastollisesti merkitseviä, olivat kaikki arvot yleisesti tarkasteltuna suhteellisen positiivisia ja keskenään saman suuntaisia. Tulosten perusteella voidaan valmentajan voimistelijaa osallistavan valmennuksen ja urheilijoiden joukkueen sisäisen henkisen turvallisuuden olevan voimistelukultuurissa varsin tasaista voimistelijan kilpatason, lajin ja valmennussuhteen kestosta riippumatta. Tämä on itsessään merkittävä tulos, sillä se kertoo voimistelu- ja valmennuskulttuurin tasavertaisuudesta ja laadun tasaisuudesta läpi eri voimistelulajien ja kilpatasojen. Tulosten tasavertaisuus kertoo voimisteluvalmennuksen olevan autonomiaa tukevaa ja psyykkisesti turvallista niin kansallisella kuin huippu-

urheilutasolla sekä kaikissa voimistelulajeissa. Autonomiataukevaa valmennusta ja psyykkisesti turvallista ilmapiiriä voidaan pitää edellytyksenä laadukkaalle ja menestyvälle urheilulle (Popovych ym. 2020a; Adie ym. 2012), mikä suomalaisessa voimistelukulttuurissa näyttäisi tämän tutkimustulosten mukaan toteutuvan.

Avoimissa kommentteissa valmentajat ja voimistelutoiminta sai paljon kiitosta ja myönteisiä kokemuksia oli haluttu jakaa selvästi kielteisiä enemmän. Valmentajan toiminnassa myönteisenä koettiin kannustaminen, iloitseminen voimistelijoiden kanssa, voimistelijan terveydestä huolehtiminen, tasapuolisuus, huutamisen välttäminen ja avoin ilmapiiri. Voimistelijat arvostivat valmentajassa tehokkuuden vaatimista ja ankaruutta tietyissä asioissa, mutta toivoivat valmentajan silti olevan ”kuin hyvä ystävä” ja hauska. Lisäksi esiin nousivat voimistelijasta välittäminen ei vain urheilijana vaan myös ihmisenä sekä vuorovaikutuksellinen ja yhteistyötä tukeva ilmapiiri tämän päivän valmennuskäsityksen mukaisesti (Suomen Olympiakomitea 2017).

Autonomian väittämässä valmentajan tunnetaitoihin liittyvien väittämien kohdalla olivat keskiarvot kaikkein matalimpia (4,7 ja 4,9). Valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä, sillä niihin panostaminen saa aikaan turvallisen ja välittävän ympäristön, jossa urheilijan on hyvä olla. Puutteelliset tunne- ja vuorovaikutustaidot saattavat olla osasyynä valmennettavien katoamiseen eri tasoluokissa. (Lintunen & Gold 2014.) Heikoilla tunne- ja vuorovaikutustaidoilla valmentajan on vaikeampi luoda yksilöllisiä suhteita urheilijoiden kanssa, joka taas heijastuu heikkoon yksilöiden ja valmennustarpeiden huomioimiseen. Vuorovaikutustaitoja tarvitaan myös urheilijan mielipiteiden ja ehdotusten kuuntelemisessa. (Suomen taitoluisteluliitto 2021.) Aikaisemmat tutkimustulokset suomalaisesta valmennuskulttuurista kertovat autonomiataukevassa valmennuksessa olevan kehitettävää vielä vuorovaikutustaitojen osalta (Suomen taitoluisteluliitto 2021; Louhimaa ym. 2020) ja tämän tutkimuksen tulokset edelleen painottavat näiden taitojen tärkeyttä ja niiden edistämistä valmentajilla.

Positiivisempia ja mukautuvampia valmennuskäytäntöjä voidaan saavuttaa kunnollisen koulutuksen ja valmentajien oman toiminnan reflektoinnin kautta (Stirling & Kerr 2013; Benish ym. 2020). Valmennuskulttuurin kehittämisessä olisi tärkeää ottaa huomioon valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen voimistelijaa kuulevan, ymmärtävän ja osallistavan urheiluympäristön luomiseksi. Suomessa eri urheiluliitot ovat jo tehneet laajalti työtä turvallisen

valmennusilmapiirin eteen (Hämäläinen & Blomqvist 2016) ja tutkimuksissa on ollut nähtävissä valoa psyykkisesti turvallisen valmennuksen kehittymisen puolesta vuoden 2019 jälkeen esimerkiksi taitoluistelun osalta (Suomen taitoluisteluliitto 2021). Suomen voimisteluliiton tekemän työn tulokset laadukkaan valmennustoiminnan edistämiseksi tullaan näkemään tarkemmin tulevan lajikulttuurikyselyn seurantatutkimuksen myötä.

8.2 Tutkimuksen rajoitteet

Tutkimuksen tulokset ovat spesifejä suomalaiselle voimistelulle, eikä tuloksia voida yleistää muiden urheilulajien valmennuskulttuureihin tai kansainväliseen voimistelukulttuuriin. Lisäksi tutkimus toteutettiin 2019 keväällä, jolloin vasta alkanut koronapandemia muutti tavallista arkea hyvin erilaiseksi myös voimisteluharjoitusten ja kilpailujen osalta. Tavallisen treenirytmien ja käytäntöjen katkeaminen on osaltaan saattanut vaikuttaa kyselyn vastauksiin.

Tutkimuksen vastausprosentti 9,6 % oli kohtuullinen, mutta olisi aikaisempiin voimistelututkimuksiin nähden voinut olla jopa korkeampi (mm. Icén 2019). Edellisestä voimistelukulttuuritutkimuksesta käy ilmi, että 80 %:lla voimistelijoina oli kaksi tai useampi valmentaja (Icén 2019), mutta tässä tutkimuksessa kyselyyn pystyi vastaamaan vain yhden valmentajan puolesta. Avoimissa kommentteissa nousi esiin, kuinka osa oli valinnut vastata ”mieluisimman” valmentajan mukaan ja toiset halunneet nostaa esiin nimenomaan negatiivisia kokemuksia. Tässä tutkimuksessa olisi vastausten kattavuutta voinut parantaa vastaaminen jokaisen valmentajan kohdalta erikseen. Lisäksi tutkimusaiheen ollessa yhteiskunnallisesti puhuttava aihe nähtiin mahdollisena, että vastaajiksi valikoituisi etenkin niitä voimistelijoina, jotka ovat kokeneet kielteisiä kokemuksia valmennuksen ja harjoittelun parissa. On mahdollista, että selkeästi myönteisesti valmennuksen ja harjoitteluilmapiirin kokevien voimistelijoiden osuus jäi tutkimuksessa ali-edustetuksi. Lisääntynyt tietoisuus tutkimusaiheesta saattoi näyttäytyä tuloksissa terveenä kriittisyytenä ja osaltaan laskea tutkimustulosten keskiarvoa.

Kyselyyn vastaamisen oli aloittanut 572 henkilöä ja lopullisia vastauksia kertyi 306 kappaletta. Kyselyn kesken jättämiseen on saattanut vaikuttaa tutkimuksen ajoittuminen koronapandemian alun aikaan, jolloin vastaajilla on ollut vähemmän jaksamista ja tarttumapintaa voimisteluun,

kun toiminta siirtyi harjoitushalleilta koteihin. Kyselypatteristossa olevat samantyylliset kysymykset saattoivat laskea vastausmotivaatiota, vaikka kysely itsessään oli suhteellisen lyhyt.

Psyykkisen turvallisuuden ja koetun autonomian vastauksien korkea korrelaatio (0,871) saattoi osittain selittyä kysymysten samankaltaisuudella ja käsitteiden vahvalla linkittymisellä toisiinsa. Aineiston käsittelyssä ja tulosten pohdinnassa huomattiin, että psyykkisen turvallisuuden ja koetun autonomian korrelaatiota ei ole välttämättä mielekästä vertailla keskenään juuri kyseisten tutkimuksissa käytettyjen kysymyspatteristojen kanssa. Jatkossa multikollineaarisuuden välttämiseksi ja kokonaisvaltaisemman tiedon saamiseksi voisi psyykkistä turvallisuutta ja koettua autonomiaa verrata esimerkiksi valmennustyyliin tai valmennusilmapiiriin yleisesti keskinäisen vertailun sijaan.

8.3 Liikuntatieteellinen kontribuutio

Tämän tutkielman tarkoituksena oli toimia keskustelun avaajana autonomiaa tukevan valmennuksen ja psyykkisesti turvallisen harjoitteluympäristön merkityksestä ja tilanteesta suomalaisessa urheiluvalmennuksessa. Tutkielma keskittyi kuvaamaan voimistelun valmennuskulttuurin tämänhetkistä tilannetta, ja tarjosi Suomen Voimisteluliitolle tarkempaa tietoa autonomian ja psyykkisen turvallisuuden toteutumisesta valmennuskentällä. Urheilumaailmassa valmennuksen psyykkistä turvallisuutta ja urheilijan autonomian tukemista on tutkittu vasta vähän, joten tämä tutkimus tuo tarpeellisen panoksen näiden ajankohtaisten aiheiden käsittelyyn. Kaiken kaikkiaan tutkielmaa voidaan pitää puheenvuorona urheilijan kokonaisvaltaista valmennusta ja hyvinvointia tukevan valmennuksen puolesta.

8.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Tässä tutkielmassa tarkastelun kohteena olivat voimistelijoiden kokemukset valmennuksesta ja voimisteluympäristöstä. Valmentajan toiminnan tulkinta on aina henkilökohtaista ja kokemuksen muodostumiseen vaikuttavat urheilijan persoonan lisäksi monet muut tekijät. Valmentajien valmennustyylistä ja olemuksesta harjoituksissa olisi voitu saada vielä kattavampaa tietoa observoimalla voimisteluharjoitusten tapahtumia. Mielenkiintoista olisi myös tutkia tämän

sukupolven valmentajien näkökulmaa autonomiaa tukevasta valmennuksesta ja psyykkisesti turvallisen ilmapiirin merkityksestä.

Voimistelussa autonomian toteutumista olisi hyvä tutkia vielä laajemmin, koska lajin juuret ovat pitkällä valmentajajohtoisessa ohjaamisessa. Psyykkisessä turvallisuudessa olisi hyvä kiinnittää huomiota lajin riskitekijöihin ja keinoihin turvallisuuden lisäämiseksi. Valmennuskulttuurin kehittämiseksi tarvittaisiinkin konkreettisia ratkaisuja ja keinoja, joilla psyykkistä turvallisuutta ja koettua autonomiaa olisi mahdollista lisätä. Psyykkisen turvallisuuden kehittymisen viedessä aikaa, voisi pitkittäistutkimus auttaa ymmärtämään paremmin sen syntymistä ja kehittymisen vaiheita.

Valmennustoiminta on käymässä läpi murrosvaihetta niin voimistelussa kuin muissakin lajiympäristöissä. Suomen Voimisteluliitto on yksi edelläkävijä valmentajille tarjotun koulutusportaiden ja lajikulttuurin kehittämistoiminnan kanssa, ja on tehnyt paljon töitä vastuullisen valmennuksen kehittämiseksi. Jatkossa urheilijoiden autonomian ja psyykkisen turvallisuuden kokemuksia on tarpeellista seurata valmentajien koulutuksen ja interventioiden toimivuuden arvioimiseksi. Muiden lajiliittojen, kuten jalkapallon tai jääkiekon, tehdessä vastaavanlaisia selvityksiä, antaisi lajien tulosten vertaileminen keskenään kattavaa kuvaa suomalaisen valmennuskulttuurin tilanteesta, ja onko tilanne yhtä myönteinen muissa lajiympäristöissä kuin voimistelussa.

LÄHTEET

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. 2012. Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (1), 51-59.
- Adler, P. S., & Borys, B. 1996. Two types of bureaucracy: Enabling and coercive. *Administrative science quarterly*, 61-89.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., & Moreno, J. A. 2010. Prediction of sport adherence through the influence of autonomy-supportive coaching among Spanish adolescent athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9 (1), 8-14.
- Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. 2016. Initial validation of the coach-created empowering and disempowering motivational climate questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65.
- Baard, P. P., Deci, E., & Ryan, R. 2004. Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and Well-Being in two work Settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34 (10), 2045-2068.
- Balaguer, I., Castillo, I., Cuevas, R., & Atienza, F. 2018. The importance of coaches' autonomy support in the leisure experience and well-being of young footballers. *Frontiers in Psychology*, May 29 (9), 840.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. 2012. Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Null*, 30 (15), 1619-1629.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. 2010. The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32 (2), 193-216.
- Bean, C., Shaikh, M., Kramers, S., & Forneris, T. 2021. Does context matter? unpacking differences in program quality and developmental experiences across competitive and recreational youth sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16 (5), 1204-1213.

- Benish, D., Langdon, J., & Culp, B. 2020. Examination of novice coaches' previous experience as athletes: Examples of autonomy support and controlling behaviors as influences on future coaching practice. *International Sport Coaching Journal*, 8 (1), 1-14.
- Black, A. E., & Deci, E. L. 2000. The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84 (6), 740-756.
- Bradley, B., Postlethwaite, B., Klotz, A., Hamdani, M., & Brown, K. 2012. Reaping the benefits of task conflict in teams: The critical role of team psychological safety climate. *The Journal of Applied Psychology*, 97 (1), 151-158.
- Bunderson, J. S., & Boumgarden, P. 2010. Structure and learning in self-managed teams: Why "Bureaucratic" teams can be better learners. *Organization Science*, 21 (3), 609-624.
- Carmeli, A., & Gittell, J. H. 2009. High-quality relationships, psychological safety, and learning from failures in work organizations. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30 (6), 709-729.
- Carmeli, A., Sheaffer, Z., Binyamin, G., Reiter-Palmon, R. & Shimoni, T. 2014. Transformational Leadership and Creative Problem-Solving: The Mediating Role of Psychological Safety and Reflexivity. *The Journal of Creative Behavior*, 48, 115-135.
- Carpentier, J., & Mageau, G. A. 2013. When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (3), 423-435.
- Carroll, M., & Allen, J. 2021. 'Zooming in' on the antecedents of youth sport coaches' autonomy-supportive and controlling interpersonal behaviours: A multimethod study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16 (2), 236-248.
- Cheng, X. M. 2020. Excellence of Trainer and Psychological Wellbeing Lead to the Higher Performance: Evidence from Chinese Basketball Players. *Revista de Psicología del Deporte*. *Journal of Sport Psychology*, 29 (4), 1-12.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Lee, J., & Lee, Y. 2015. Giving and receiving autonomy support in a high-stakes sport context: A field-based experiment during the 2012 London paralympic games. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 59-69.

- Cho, S., Choi, H., & Kim, Y. 2019. The relationship between perceived coaching behaviors, competitive trait anxiety, and athlete burnout: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 16 (8), 1424.
- Coakley, J. 2011. Youth sports: What counts as “Positive development?”. *Journal of Sport and Social Issues*, 35 (3), 306-324.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. 2007. Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8 (5), 671-684.
- CSDT. 2016. The Sport Climate Questionnaire (SCQ). Viitattu 2.5.2020. https://selfdeterminationtheory.org/?page_id=327
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1987. The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology*, 53 (6), 1024.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Null*, 11 (4), 227-268.
- Delizonna, L. 2017. High-performing teams need psychological safety. here’s how to create it. *Harvard Business Review*. Viitattu 1.10.2020. <https://hbr.org/2017/08/high-performing-teams-need-psychological-safety-heres-how-to-create-it>
- Delrue, J., Soenens, B., Morbée, S., Vansteenkiste, M., & Haerens, L. 2019. Do athletes’ responses to coach autonomy support and control depend on the situation and athletes’ personal motivation? *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 321-332.
- Duda, J. L. 2013. The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (4), 311-318.
- Edmondson, A. 1999. Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44 (2), 350-383.
- Edmondson, A. C. 2018. *The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth*. Newark: John Wiley & Sons.
- Edmondson, A. C., & Lei, Z. 2014. Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 1 (1), 23-43.
- Erickson, K., & Côté, J. 2016. A season-long examination of the intervention tone of coach–athlete interactions and athlete development in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 264-272.

- Fenton, S. A. M., Duda, J. L., Quested, E., & Barrett, T. 2014. Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 15 (5), 453-463.
- Flett, M. R., Gould, D., Griffes, K. R., & Lauer, L. 2013. Tough love for underserved youth: A comparison of more and less effective coaching. *Sport Psychologist*, 27 (4), 325–337.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. *Laatua käytännön valmennukseen*. Lahti: VK-Kustannus Oy
- Fransen, K., McEwan, D., & Sarkar, M. 2020. The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101763.
- Golembiewski, R. T., & McConkie, M. 1975. The centrality of interpersonal trust in group processes. *Theories of group processes*, 131, 185.
- Haerens, L., Vansteenkiste, M., De Meester, A., Delrue, J., Tallir, I., Vande Broek, G., Goris, W. & Aelterman, N. 2018. Different combinations of perceived autonomy support and control: Identifying the most optimal motivating style. *Null*, 23 (1), 16–36.
- Hämäläinen, K. 2015. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Jaakkola, T., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Pasanen, K., Kalaja, S. & Riski, J (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-Kustannus. 145–153.
- Hämäläinen, K., & Blomqvist, M. 2016. A new era in sport organizations and coach development in Finland. *International Sport Coaching Journal*, 3 (3), 332–343.
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Suomen valmentajat. VK-Kustannus Oy.
- Hodge, K., & Lonsdale, C. 2011. Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33 (4), 527-547.
- Hoegl, M., & Parboteeah, P. 2006. Autonomy and teamwork in innovative projects. *Human Resource Management: Published in Cooperation with the School of Business Administration, The University of Michigan and in alliance with the Society of Human Resources Management*, 45 (1), 67-79.

- Icén, E. 2019. Voimistelun valmennuskulttuuri 2018-tutkimus. Taloustutkimus Oy. Viitattu 31.05.2020. https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Liitto/Dokumentit/Erna%20Icen_Taloustutkimus_raportti.pdf
- Into, S., Perttula, V., Aunola, K., Sorkkila, M., & Ryba, T. V. 2020. Relationship between coaching climates and student-athletes' symptoms of burnout in school and sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9 (3), 341–356.
- Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus. 125–144.
- Jehn, K. A. 1997. A qualitative analysis of conflict types and dimensions in organizational groups. *Administrative Science Quarterly*, 530-557.
- Kahn, W. A. 1990. Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*, 33 (4), 692-724.
- Kim, J. E. 2021. Paradoxical Leadership and Proactive Work Behavior: The Role of Psychological Safety in the Hotel Industry. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 8(5), 167-178.
- Kipp, L. E., & Weiss, M. R. 2015. Social predictors of psychological need satisfaction and well-being among female adolescent gymnasts: A longitudinal analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4 (3), 153-169.
- Koh, K., Chew, M., Kokkonen, M. & Chew, W. 2017. The use of reflection-card by elite youth basketball players, head coach and team manager: effects on players' performance and perceptions of users. *Reflective Practice*, 18(3), 291–311.
- Kokkonen, J. 2020. Valmentaja – puun ja kuoren välissä? Liikuntatieteellinen seura. Viitattu 15.2.2020. www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/valmentaja-puun-ja-kuoren-valissa.html
- Konttinen, N. 2014. Innostuksesta intohimoon. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A & Pirttimäki M. (toim.) Tavoitteena Nuoren Urheilijan Hyvä Päivä. Helsinki: Edita Prima Oy. 18–22. Viitattu 3.3.2020. <https://docplayer.fi/103707-Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva.html>
- Kramer, R. M. 1999. Trust and distrust in organizations: Emerging perspectives, enduring questions. *Annual review of psychology*, 50 (1), 569-598.

- Langan, E., Toner, J., Blake, C., & Lonsdale, C. 2015. Testing the effects of a self-determination theory-based intervention with youth gaelic football coaches on athlete motivation and burnout. *The Sport Psychologist*, 29 (4), 293-301.
- Lentz, B., Kerins, M. L., & Smith, J. 2018. Stress, mental health, and the coach– athlete relationship: A literature review. *The Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 33, 214–238.
- Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Jaakkola, T., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Pasanen, K., Kalaja, S. & Riski, J (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus. 79–88.
- Lintunen, T., & Gould, D. 2014. Developing social and emotional skills. Teoksessa A. G. Papaioannou, & D. Hackfort (toim.) *Routledge companion to sport and exercise psychology. Global perspectives and fundamental concepts*. New York: Routledge, 645-659.
- Louhimaa, R., Lyyra, N., & Kokkonen, M. 2020. Valmentajan vuorovaikutustapojen yhteydet joukkuevoimistelijoitten harjoituskokemuksiin. *Liikunta Ja Tiede*, 57 (3), 83–90.
- Mageau G.A. Vallerand. R.J. 2003. The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21 (11), 883-904.
- Mahoney, J. W., Ntoumanis, N., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Stebbings, J. 2016. Implementing an autonomy-supportive intervention to develop mental toughness in adolescent rowers. *Null*, 28 (2), 199-215.
- Matosic, D., Ntoumanis, N., Quested, E., Raab, M., Wylleman, P., & Seiler, R. 2016. New perspectives on sport and exercise psychology. Antecedents of need supportive and controlling interpersonal styles from a self-determination theory perspective: A review and implications for sport psychology research. *Sport and exercise psychology research*, 145–180.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. E-kirja. 4. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp. Viitattu 11.2.2020.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Mouratidis, T., Lens, W., & Vansteenkiste, M. 2010. How you provide corrective feedback makes a difference: The motivating role of communicating in an autonomy-supporting way. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32 (5), 619-37.
- Newman, A., Donohue, R., & Eva, N. 2017. Psychological safety: A systematic review of the literature. *Human Resource Management Review*, 27 (3), 521-535.
- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2006. The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence*, 29 (5), 761-775.
- Nikbin, D., Hyun, S. S., Iranmanesh, M., & Foroughi, B. 2014. Effects of perceived justice for coaches on athletes' trust, commitment, and perceived performance: A study of futsal and volleyball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9 (4), 561-578.
- Occhino, J. L., Mallett, C. J., Rynne, S. B., & Carlisle, K. N. 2014. Autonomy-supportive pedagogical approach to sports coaching: Research, challenges, and opportunities. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9 (2), 401-415.
- O'Neill, B. S., & Arendt, L. A. 2008. Psychological climate and work attitudes: The importance of telling the right story. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 14 (4), 353-370.
- Pearsall, M. J., & Ellis, A. P. 2011. Thick as thieves: The effects of ethical orientation and psychological safety on unethical team behavior. *Journal of Applied Psychology*, 96 (2), 401.
- Popovych, I., Blynova, O., Kruglov K., Semenov, O., Los, O. 2020a. Psychological Safety of the Learning Environment in Sports School as a Factor of Achievement Motivation Development in Young Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 14-23
- Popovych, I., Blynova, O., Savchuk O., & Halian, I. 2020b. Self-efficacy of future athletes with different levels of psychological safety. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (5), 2718-2724.
- Zhang, R., Lingard, H. & Nevin, S. 2015. Development and validation of a multilevel safety climate measurement tool in the construction industry, *Construction Management and Economics*, 33(10), 818-839.

- Rocchi, M., Pelletier, L., & Desmarais, P. 2017. The validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in sport. *Measurement in physical education and exercise science*, 21 (1), 15-25.
- Rottensteiner, C., & Konttinen, N. 2014. Urheiluharrastuksen lopettamiseen johtavat syyt suomalaisilla nuorilla. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A & Pirttimäki M. (toim.) *Tavoitteena Nuoren Urheilijan Hyvä Päivä*. Helsinki: Edita Prima Oy. 114–118. Viitattu 3.3.2020. <https://docplayer.fi/103707-Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva.html>
- Ruokonen, J., Kokkonen, M. & Kokkonen, J. 2014. Liikuntatuntien psykologinen turvallisuus ja motivaatioilmasto alakoululaisten tyttöjen ja poikien silmin. *Liikunta & Tiede*, 51 (6), 49–55.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2017. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Solky, J. A. 1996. What is supportive about social support?. Teoksessa Pierce, G., Sarason, I. & Sarason, B. (toim.) *Handbook of social support and the family*. Boston: Springer US. 249-267
- Schein, E. H. 1985. *Organizational culture and leadership*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. 595-599
- Schepers, J., De Jong, A., Wetzels, M. & De Ruyter, K. 2008. Psychological safety and social support in groupware adoption: A multi-level assessment in education. *Computers & Education* 51 (2), 757–775.
- Schiemann, S. J., Mühlberger, C., & Jonas, E. 2018. Striving for autonomy: The importance of the autonomy need and its support within coaching. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, Special Issue 12, 98–110.
- Shen, Y., Tuuli, M. M., Xia, B., Koh, T. Y., & Rowlinson, S. 2015. Toward a model for forming psychological safety climate in construction project management. *International Journal of Project Management*, 33 (1), 223-235.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. 2017. Coaching behavior and effectiveness in sport and exercise psychology. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Viitattu 4.11.2020. <https://oxfordre.com/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore->

- Stirling, A., & Kerr, G. 2013. The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the coach-athlete relationship. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (1), 87-100.
- Suomen Olympiakomitea. 2017. Valmennusosaaminen. Viitattu 20.8.2020.
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/>
4.8.2021
- Suomen Taitoluisteluliitto. 2021. Tutkimusraportti: Suomen taitoluisteluliitto lajikulttuurikysely 2021. Taloustutkimus Oy. Viitattu 25.11.2021.
<http://docplayer.fi/217235190-Suomen-taitoluisteluliitto-lajikulttuurikysely-2021.html>
- Suomen Voimisteluliitto. 2019. Tutkimus: Voimistelijat pääosin tyytyväisiä lajin valmennukseen: Kehitettävää on erityisesti valmentajien vuorovaikutustaidoissa ja voimistelijoiden yhdenvertaisessa kohtelussa. Viitattu 11.3.2021.
<https://www.voimistelu.fi/fi/Uutiset-ja-materiaalit/Uutishuone/Artikkeli/>
- Suomen Voimisteluliitto. 2020a. Vastuullisuus voimistelussa. Viitattu 10.2.2020.
<https://www.voimistelu.fi/vastuullisuus>
- Suomen Voimisteluliitto. 2020b. Suomen Voimisteluliitto Ry:N Vuosikertomus 2020.
https://www.voimistelu.fi/Portals/0/vuosikokoukset/kev%C3%A4tkokous/Vuosikertomus2020_final_web.pdf
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos ed.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Van den Berghe, L., Cardon, G., Tallir, I., Kirk, D., & Haerens, L. 2016. Dynamics of need-supportive and need-thwarting teaching behavior: The bidirectional relationship with student engagement and disengagement in the beginning of a lesson. *Null*, 21 (6), 653-670.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. 2020. Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44 (1), 1-31.
- Yang, Y., Li, Z., Liang, L., & Zhang, X. 2021. Why and when paradoxical leader behavior impact employee creativity: Thriving at work and psychological safety. *Current Psychology*, 40 (4), 1911–1922.

LIITTEET

LIITE 1

TAULUKKO 12. Psykologisen turvallisuuden yhteys suorituksen vaatimustasoon (mukaihen Edmondson 2018, 18 kuvio 1.1)

	Matalat odotukset	Korkeat odotukset
Korkea psyykkinen turvallisuus	<i>Mukavuus</i>	<i>Oppiminen ja korkealuokkainen suorituskyky</i>
Matala psyykkinen turvallisuus	<i>Välinpitämättömyys</i>	<i>Ahdistuneisuus</i>

TAULUKKO 13. Muuttujien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
Psyykkinen turvallisuus voimistelija	
1 Jos voimistelija tekee virheen harjoituksissa, muut voimistelijat syyttävät häntä siitä.	.77
2 Toisinaan muut voimistelijat voivat syrjiä voimistelijaa erilaisuutensa vuoksi.	.77
3 Avun kysyminen muilta voimisteliijoilta tuntuu vaikealta.	.77
4 Ryhmän jäsenet pystyvät tuomaan esiin huolen aiheita ja ongelmakohtia muille voimisteliijoille.	.81
5 Kukaan voimistelija ei tahallaan vähättele yrittämistäni.	.78
6 Muut voimistelijat arvostavat erityisosaamistani ja taitojani, kun teemme yhteistyötä.	.76
7 Ryhmässäni on turvallista ottaa riskejä.	.75
Alfa (n=301)	.80
Psyykkinen turvallisuus valmentaja	
1 Jos voimistelija tekee virheen harjoituksissa, valmentaja syyttää häntä siitä.	.83
2 Toisinaan valmentaja voi syrjiä voimistelijaa erilaisuutensa vuoksi.	.82
3 Avun kysyminen valmentajalta tuntuu vaikealta.	.83
4 Ryhmän jäsenet pystyvät tuomaan esiin huolen aiheita ja ongelmakohtia valmentajalle.	.85
5 Valmentaja ei tahallaan vähättele yrittämistäni.	.84
6 Valmentaja arvostaa erityisosaamistani ja taitojani, kun teemme yhteistyötä.	.86
Alfa (n=298)	.86
Autonomia	
1 Valmentajan tapa puhua minulle ei tunnu minusta mukavalta.	.96
2 Koen, että valmentaja tarjoaa minulle vaihtoehtoja ja kuuntelee mielipidettäni.	.96
3 Koen, että valmentaja ymmärtää minua.	.96
4 Urheillessani voin kommunikoida avoimesti valmentajan kanssa.	.96
5 Valmentaja vahvistaa itseluottamustani urheilussa pärjäämisessä.	.96
6 Koen, että valmentaja hyväksyy minut.	.96
7 Valmentaja varmistaa, että olen todella ymmärtänyt urheilullisen tavoitteeni ja mitä minun tulee tehdä sen saavuttamiseksi.	.96

jatkuu

taulukko 13 jatkuu

8 Valmentaja rohkaisee minua kysymään kysymyksiä.	.96
9 Luotan valmentajaani.	.96
10 Valmentaja vastaa kysymyksiini huolellisesti ja kokonaan.	.96
11 Valmentaja kuuntelee mielipidettäni asioiden toteuttamisesta.	.96
12 Valmentaja on hyvä käsittelemään ihmisten tunteita.	.96
13 Koen, että valmentaja välittää minusta ihmisenä.	.96
14 Valmentaja yrittää ymmärtää näkökulmaani ennen kuin ehdottaa uutta toimintatapaa.	.96
15 Koen, että voin jakaa tunteitani valmentajan kanssa.	.96
<hr/>	
Alfa (n=301)	.96
<hr/>	

TAULUKKO 14. Psykkisen turvallisuuden kokemukset suhteessa valmentajaan, keskiarvot ja keskihajonnat kilpatason mukaan

	n	ka	kh
alueellinen	131	5,87	1,07
SM-taso	125	5,41	1,36
kansainvälinen (PM-, EM- tai MM-taso)	45	5,21	1,30

TAULUKKO 15. Psykkinen turvallisuus suhteessa valmentajaan, keskiarvot ja keskihajonnat valmennussuhteen kestojen välillä

luokat	n	ka	kh
1–2 vuotta	135	5,7506	1,10364
3–4 vuotta	84	5,6238	1,22215
5–12 vuotta	82	5,2480	1,47014

TAULUKKO 16. Kuvailevia tietoja kyselylomakkeen yksittäisistä väittämistä LIITE 5

Muuttujat	Ka	Kh	% (n)		
			eri mieltä	neutraali	samaa mieltä
Psyykinen turvallisuus voimistelijat					
1 Jos voimistelija tekee virheen harjoituksissa, muut voimistelijat syyttävät häntä siitä. *	6,33	1,05	5 (14)	3 (8)	93 (281)
2 Toisinaan muut voimistelijat voivat syrjiä voimistelijaa erilaisuutensa vuoksi. *	5,70	1,63	16 (48)	5 (15)	79 (239)
3 Avun kysyminen muilta voimistelijoilta tuntuu vaikealta. *	6,00	1,38	10 (29)	3 (9)	87 (263)
4 Ryhmän jäsenet pystyvät tuomaan esiin huolen aiheita ja ongelma-kohtia muille voimistelijoille.	5,26	1,72	17 (51)	8 (24)	75 (227)
5 Kukaan voimistelija ei tahallaan vähättele yrittämistäni.	5,70	1,71	15 (46)	4 (11)	81 (244)
6 Muut voimistelijat arvostavat erityisosaamistani ja taitojani, kun teemme yhteistyötä.	5,82	1,35	5 (15)	8 (23)	87 (262)
7 Ryhmässäni on turvallista ottaa riskejä.	5,75	1,32	7 (22)	6 (18)	87 (261)
Psyykinen turvallisuus valmentaja					
1 Jos voimistelija tekee virheen harjoituksissa, valmentaja syyttää häntä siitä. *	5,49	1,67	18 (55)	6 (19)	75 (227)
2 Toisinaan valmentaja voi syrjiä voimistelijaa erilaisuutensa vuoksi. *	5,90	1,62	13 (38)	6 (17)	82 (243)
3 Avun kysyminen valmentajalta tuntuu vaikealta. *	5,44	1,71	19 (56)	5 (16)	76 (229)
4 Ryhmän jäsenet pystyvät tuomaan esiin huolen aiheita ja ongelma-kohtia valmentajalle.	5,02	1,72	20 (61)	10 (29)	70 (209)
5 Valmentaja ei tahallaan vähättele yrittämistäni.	5,63	1,57	13 (39)	7 (20)	80 (240)
6 Valmentaja arvostaa erityisosaamistani ja taitojani, kun teemme yhteistyötä.	5,84	1,32	7 (21)	5 (16)	88 (261)
Autonomia					
1 Valmentajan tapa puhua minulle ei tunnu minusta mukavalta. *	5,70	1,52	14 (42)	6 (19)	80 (240)
2 Koen, että valmentaja tarjoaa minulle vaihtoehtoja ja kuuntelee mielipidettäni.	5,51	1,50	12 (35)	7 (22)	81 (244)
3 Koen, että valmentaja ymmärtää minua.	5,40	1,51	12 (37)	8 (24)	80 (240)
4 Urheillessani voin kommunikoida avoimesti valmentajan kanssa.	5,40	1,61	16 (48)	6 (17)	79 (237)
5 Valmentaja vahvistaa itseluottamustani urheilussa pärjäämisessä.	5,38	1,53	13 (40)	8 (23)	79 (238)
6 Koen, että valmentaja hyväksyy minut.	5,99	1,32	7 (21)	4 (12)	89 (268)
7 Valmentaja varmistaa, että olen todella ymmärtänyt urheilullisen tavoitteeni ja mitä minun tulee tehdä sen saavuttamiseksi.	5,54	1,49	9 (27)	10 (31)	81 (243)
8 Valmentaja rohkaisee minua kysymään kysymyksiä.	5,32	1,57	13 (38)	14 (43)	73 (221)
9 Luotan valmentajaani.	5,93	1,33	6 (19)	5 (15)	89 (268)
10 Valmentaja vastaa kysymyksiini huolellisesti ja kokonaan.	5,46	1,51	12 (35)	7 (21)	81 (244)
11 Valmentaja kuuntelee mielipidettäni asioiden toteuttamisesta.	5,47	1,42	10 (31)	10 (30)	80 (241)
12 Valmentaja on hyvä käsittelemään ihmisten tunteita.	4,91	1,74	23 (69)	12 (37)	65 (196)
13 Koen, että valmentaja välittää minusta ihmisenä.	5,68	1,38	8 (23)	7 (20)	86 (258)
14 Valmentaja yrittää ymmärtää näkökulmaani ennen kuin ehdottaa uutta toimintatapaa.	5,27	1,39	12 (36)	12 (36)	76 (230)
15 Koen, että voin jakaa tunteitani valmentajan kanssa.	4,86	1,75	23 (70)	11 (34)	66 (198)

*väittäjä käännetty