

**SISÄISEN JA ULKOISEN MOTIVAATION YHTEYS SUORITUSKYKYYN JA
URHEILUMENESTYKSEEN**

Simo Tammilehto

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Tammilehto, S. 2023. Sisäisen ja ulkoisen motivaation yhteys suorituskyyyn ja urheilumenes-tykseen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaa-tintutkielma, 16 s.

Tutkielman tavoitteena oli selvittää sisäisen ja ulkoisen motivaation yhteyttä suorituskyyyn ja urheilumenes-tykseen. Aiheen valinta on perusteltu siten, että motivaatiosta on runsaasti teoriaa ja tutkimuksia esimerkiksi koululiikunta- ja liikuntakontekstissa, mutta juuri urheilumenes-tykseen ja suorituskyyyn keskittyviä tutkimuksia on vähemmän. Tutkielman tarkoituksena oli tuoda aiheen pohjilta luotuja tutkimuksia helpommin lähestyttävään ja pohdittavaan muotoon.

Tutkielma koostuu kirjallisuuskatsauksesta, jossa esitetään laadullisia ja määrällisiä tutkimus-tuloksia motivaation, itsemääräämisteorian ja näiden ja urheilumenes-tyksen yhteyden välillä. Lopussa käydään läpi pohdintaa tulosten tiimoilta.

Tutkielman tulosten perusteella sisäinen motivaatio on yhteydessä sinnikkyyteen ja pitkäjänteisyyteen, mikä voi auttaa taitojen oppimisessa ja lopulta välillisesti myös suorituskyyyn parane-misessa ja sitä kautta urheilumenes-tyksen saavuttamisessa. Ulkoinen motivaatio voi olla lyhy-ellä aikavälillä hyvin tehokas apu halutussa toiminnassa, mutta pidemmän ajan kuluessa se ei todennäköisesti ole yhtä hyödyllistä kuin sisäinen motivaatio.

Asiasanat: sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio, itsemääräämisteoriat

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 MOTIVAATIO	2
2.1 Amotivaatio ja ulkoinen motivaatio	3
2.1.1 Amotivaatio.....	3
2.1.2 Ulkoinen säätely	4
2.1.3 Pakotettu säätely.....	4
2.1.4 Tunnistettu säätely.....	5
2.1.5 Integroitunut säätely	5
2.2 Sisäinen motivaatio	6
3 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA	7
3.1 Autonomia.....	7
3.2 Koettu pätevyys	7
3.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....	8
4 MOTIVAATIO JA MENESTYS.....	9
4.1 Sisäisen motivaation yhteys urheilumenestykseen	9
4.2 Ulkoisen motivaation yhteys urheilumenestykseen	11
5 POHDINTA	12
LÄHTEET	14

1 JOHDANTO

”Pelaan tennistä elääkseni, vaikka vihaankin sitä synkällä ja salaisella intohimolla ja olen aina vihannut”

-Andre Agassi, kahdeksankertainen Grand Slam-voittaja ja olympiakultamitalisti (Agassi 2009)

Kansainvälisellä tasolla menestyneen Andre Agassin omaelämäkerrassaan kirjoittama lause herätti valmennuksellisen mielenkiintoni jo aiemmin itseäni mietityttäneen aiheen tarkempaan tutkimiseen. Amerikkalaisen tennispelaajan negatiivinen suhtautuminen lajiin, jossa hän oli niittänyt runsaasti menestystä, herätti ristiriitaisia ajatuksia. Yleisen käsityksen mukaan urheilun inhoaminen johtaa vähentyneeseen yrittämiseen ja sitä kautta tuskin menestykseen. Toisin kuitenkin kävi Agassin tapauksessa. Yliopistolla liikuntapedagogiikan opintojen lisäksi opiskelamani urheilupsykologian opinnot yhdessä kilpaurheilijan arjen ja omakohtaisen valmennuskokemuksen kanssa toivat motivaatioon ja menestykseen liittyvän aiheen henkilökohtaisestikin lähelle itseäni.

Urheilupsykologiassa motivaatiota käsitellään esimerkiksi itsemääräämisteorian kautta (Ryan & Deci 2017). Siinä motivaatio jaetaan ulkoiseen motivaatioon, jota kirjan perusteella Andre Agassikin todennäköisesti uransa aikana pääosin tunsikin, ja sisäiseen motivaatioon (Ryan & Deci 2007, 4–6), joka viittaa toiminnasta nauttimiseen ja syntyy psykologisten perustarpeiden, eli autonomian, koetun pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tyydyttämisestä. Teoria ja tutkimustulokset kertovat lähinnä, kuinka sisäisen tai ulkoisen motivaation syntymiseen voi vaikuttaa vaikkapa tavoitteiden asettelun kautta (esim. Deci & Ryan 1985; Vansteenkiste ym. 2006). Tutkimukset sisäisen ja ulkoisen motivaation yhteydestä juuri suorituskykyyn ja urheilumenestykseen ovat kuitenkin harvassa, mikä tarjosi selkeän tarpeen tutkielmalleni.

Tutkielman tavoite on siis kirjallisuuskatsauksen kautta selvittää, onko sisäisellä motivaatiolla yhteyttä urheilumenestykseen, vai onko ulkoinen motivaatio yhteydessä urheilumenestykseen. Tutkielman tarkoitus puolestaan on koota ja tuottaa tietoa aiheesta, jota on nimenomaan urheilumenestyksen näkökulmasta tutkittu toistaiseksi melko vähän.

2 MOTIVAATIO

Motivaatio tarkoittaa yksilön toiminnan, yrittämisen tai ponnistelun suuntaa ja voimakkuutta (Sage 1977). Motivaation suunta tarkoittaa yksilön hakeutumista tiettyihin tilanteisiin (Weinberg & Gould 2019, 54). Esimerkiksi liikunnasta motivoitunut oppilas hakeutuu välitunnilla tai vapaa-ajallaan todennäköisesti tilanteisiin, joissa hän voi harrastaa liikuntaa. Motivaation voimakkuus puolestaan tarkoittaa, kuinka paljon yksilö toimii tai ponnistelee tiettyä tilannetta tai asiaa varten (Weinberg & Gould 2019, 54). Erinomaisen numeron liikunnasta todistukseensa haluava oppilas ponnistelee numeron eteen todennäköisesti enemmän kuin samantasoinen oppilas, jota numero ei kiinnosta. Motivaatiota voidaan käsitellä useista näkökulmista, kuten suoritustarveteorian, attribuutioteorian, saavuttamistavoiteteorian tai itsemääräämisteorian kautta, johon myös sisäinen ja ulkoinen motivaatio olennaisesti kuuluvat (Atkinson 1974; McClelland 1961; Heider 1958; Weiner 1985; Duda & Hall 2001; Ryan & Deci 2017). Tässä tutkielmassa keskitytään viimeiseen ja sen sisälle luettaviin motivaation tarkempiin erittelyihin.

Aiemmin käytetty määritelmä yllämainituista kahdesta motivaation tasosta – puhtaasti sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta (esim. deCharms 1968) – on siis sittemmin korvattu enemmän eroja pohtivalla näkökulmalla, jossa oppijan tai suorittajan käyttäytymistä johdattelee joko autonominen tai kontrolloitu säätely. (Vansteenkiste, Lens & Deci 2006, 22). Ryan & Deci (2017, 14–16) lisäävät, että ihmiset eivät ole ainoastaan enemmän tai vähemmän motivoituneita, kuten useimmat motivaatioteoriat ovat esittäneet, vaan myös motivoituneita sekä sisäisesti, että eri tavoin ulkoisesti – monesti jopa samanaikaisesti.

Motivaatiota käsittelevissä teorioissa esiintyvät myös termit, nimeltä autonomian ja kontrollin jatkumo, sekä Organismic Integration Theory (OIT), joka jakaa motivaation siihen vaikuttavien säätelytekijöiden mukaan amotivaatioon, ulkoisen motivaation alle kuuluviin ulkoiseen säätelyyn, pakotettuun säätelyyn, tunnistettuun säätelyyn ja integroituneeseen säätelyyn sekä sisäiseen motivaatioon. Autonomiseen jatkumon päähän kuuluu kokemus omasta tahdosta ja valinnasta, kun taas kontrolloituun jatkumon päähän kuuluu kokemus painostuksesta tai pakotuksesta. Sisäistä motivaatiota ja ulkoisen motivaation sisäistyneempiä muotoja pidetään autonomisina, ja heikosti sisäistyneitä ulkoisen motivaation muotoja pidetään kontrolloituina. (Ryan & Deci 2017, 14)

2.1 Amotivaatio ja ulkoinen motivaatio

Ulkoisen, eli jostain muualta kuin itsestä kumpuavan motivaation pohjalla ovat yleensä ulkoiset tavoitteet. Niitä kohti pyrkiessään yksilö priorisoi asioita, jotka eivät itsessään ole palkitsevia, mutta saattavat vaikuttaa tärkeiltä täyttämään ihmisen tarpeita. Näitä asioita ovat esimerkiksi kuuluisuus, taloudellinen menestys, valta, materia tai fyysinen ulkomuoto ja viehättävyys (Ryan & Deci 2017, 21; Vansteenkiste ym. 2006, 22) Yksilöiden lisäksi myös laajemmat toimijat, kuten erilaiset oppilaitokset voivat painottaa eri tavoin sisäisiä ja ulkoisia tavoitteita. Esimerkiksi kauppatieteellisessä korkeakoulussa saatetaan opetuksessa painottaa ulkoista tavoitetta, kuten rahan tienaamista, kun taas opetusalan oppilaitoksissa painotetaan todennäköisemmin yhteiskunnan ja yhteisön auttamista ja yleisen hyvän edistämistä (Vansteenkiste ym. 2006, 23). Ulkoisesta motivaatiosta kertovia merkkejä voivat olla itsensä painostaminen, ahdistuksen tunne ja asioiden suuri kiireellisyys. Silloin yksilön itsetunto voi olla pelissä, aikapainetta saattaa olla havaittavissa ja ainakin jonkinlainen materiaallinen palkinto voi kuulua asiaan (Deci & Ryan 1985, 34). Frederickin ja Ryanin (1993) mukaan mitä alemmalla tasolla urheilua harrastetaan, sitä todennäköisemmin harrastamisen motiivit ovat sisäisiä. Huipputasolla voidaan siis olettaa esiintyvän enemmän ulkoista tavoitteenasettelua kuin niin sanotuilla harrastelijoilla.

Kun yksilöt keskittyvät ulkoisiin tavoitteisiin, heillä on taipumusta kiinnittää enemmän huomiota toisten ihmisten vertailuun (Patrick ym. 2004; Sirgy 1998), mahdolliseen hyväksyntään (Kernis 2003) ja omasta varallisuudesta kertovien merkkien hankintaan (Kasser ym. 2004). Tästä syystä ulkoisia tavoitteita kohti pyrkimisen on löydetty olevan yhteydessä heikompaan hyvinvointiin ja ei-optimaalisempaan toimintaan kuin sisäisiä tavoitteita kohti pyrkivillä (Kasser & Ryan 1996).

2.1.1 Amotivaatio

Amotivaatio, eli täydellinen motivaationpuute tarkoittaa jonkin toiminnan yrittämisen, arvostamisen, osaamisen ja hallinnantunteen puutetta (Byrd & Martin 2017). Esimerkiksi urheilija, joka kokee amotivaatiota, saattaa kärsiä loppuun palamisesta, eikä samaan aikaan arvosta omaa lajiaan tai koe olevansa pätevä siinä. Ryan & Deci (2017, 16) puolestaan kuvaavat amotivaatiota tarkoituksenmukaisuuden ja motivaation puutteena, jolloin yksilö on passiivinen, tehoton tai jopa vailla tarkoitusta.

Amotivaatio voidaan jakaa kolmeen muotoon. Ensimmäinen johtuu yksilön koetun pätevyyden puutteesta. Toinen muoto puolestaan johtuu kiinnostuksen, ajankohtaisuuden tai arvon puutteesta. Yksilö on amotivoitunut, kun toiminnalla ei ole merkitystä tai kiinnostusta hänelle, erityisesti, kun se ei kohtaa perustarpeiden kanssa. Yksilö saattaa olla amotivoitunut, vaikka hänellä olisikin tarvittavat kyvyt ja taidot toiminnan toteuttamiseen. (Ryan & Deci 2017, 16) Kolmas amotivaation muoto liittyy uhmaamiseen tai vastustamiseen (Van Petegem ym.2015)

Amotivaatio eroaa ulkoisesta motivaatiosta, sillä siinä on kyse tarkoituksenmukaisesta toiminnasta. On kuitenkin todettava, että myös amotivaatiota säätelevät ainakin jollain tasolla ulkoiset tekijät (Byrd & Martin 2017)

2.1.2 Ulkoinen säätely

Ulkoinen säätely (external regulation) syntyy nimensä mukaan ulkoisten tekijöiden, kuten palkintojen saavuttamisen tai rangaistusten pelon seurauksena, eikä toiminta ole lainkaan sisäsyntyistä. Ulkoista säätelyä on esimerkiksi se, kun urheilija saapuu harjoituksiin vain siitä syystä, että häntä ei rankais-taisi tai että hän saisi palkintoja itsensä ulkopuolisilta toimijoilta, kuten vanhemmiltaan. (Byrd & Martin 2017; Vansteenkiste ym.) Tekeminen on silloin täysin ulkoisten asioiden seurausta, eikä yksilön omia ajatuksia, toiveita tai haluja oteta huomioon.

Ulkoinen säätely voi olla lyhyellä aikavälillä hyvinkin toimivaa, mistä kertoo muun muassa lapsille useimmiten kotitöiden hoitamisesta annettava viikkoraha, mutta pitkäjänteisestä näkökulmasta kat-sottuna se ei ole todennäköisesti paras tapa lähestyä asioita. Kun ulkoinen motiivi poistuu, loppuu usein myös haluttu toiminta (Vansteenkiste & Deci, 2003).

2.1.3 Pakotettu säätely

Pakotettu säätely (introjected regulation) on pääosin ulkoista, ja silloin urheilija suorittaa tehtäviä sisäisen paineen takia, tai haluaa egokeskeisemmässä näkökulmassa kurinalaisella harjoittelemisella näyttäytyä parempana kuin muut joukkueen jäsenet (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136; Byrd & Mar-tin 2017). Taustalla voi olla häpeän ja nöyryytyksen tai syyllisyyden tunteiden välttelyä (Vansteenkiste ym. 2006).

Pakotetussa säätelyssä käytös on osittain sisältäpäin kumpuavaa ja siten samalla myös sisäisempää kuin ulkoinen säätely, mutta yksilö ei ole kuitenkaan hyväksynyt käytöstä omakseen. Siitä syystä myöskään toimintaa ei koeta omaksi ja se koetaan painostettuna tai pakotettuna (Vansteenkiste ym. 2006). Pakotetusta säätelystä on kyse esimerkiksi silloin, kun urheilija haluaisi pitää lepopäivän, sillä hän on yhä väsynyt edeltävän päivän rankan ottelun jäljiltä, mutta päätyy tekemään omatoimisen harjoituksen siitä huolimatta, koska tuntisi muuten syyllisyyttä väliin jääneistä harjoituksista.

2.1.4 Tunnistettu säätely

Tunnistettu säätely (identified regulation) on jokseenkin sisäistä ja silloin yksilö arvostaa omaa tekemistään ja toimii siksi, että se on hänelle henkilökohtaisesti tärkeää (Byrd & Martin 2017). Tunnistettu säätely viittaa toiminnan arvon tunnistamiseen ja siten sen hyväksymiseen yksilön omanaan. Kun yksilö huomaa toiminnan henkilökohtaisen merkityksen itselleen, hän tunnistaa sen arvokkuuden ja tärkeyden ja samalla osallistuu siihen melko omaehtoisesti. Vaikka tunnistettu säätely on edelleen ulkoista, sen myötä toteutettu toiminta on kuitenkin osittain peräisin omasta tahdosta ja siten alkaa lähestyä sisäistä motivaatiota. (Vansteenkiste ym. 2006; Liukkone & Jaakkola 2017, 137)

Esimerkiksi liikuntapedagogiikan opiskelija, joka opiskelee tanssia, tekee sitä siksi, että hän on hyväksynyt tanssin tärkeyden hänen itse valitsemaansa tavoitetta, eli liikunnanopettajaksi valmistumista kohtaan. Kärjistettynä, tunnistetun säätelyn mukainen toiminta ei ole yksilölle enää pakollinen paha, vaan peräti arvokas edellytys. Siitäkin huolimatta, tavoitteen saavutettua käyttäytyminen tai toiminta voi jäädä yksilön arjesta pois.

2.1.5 Integroitunut säätely

Integroitunut säätely (integrated regulation) on kaikista ulkoisen motivaation muodoista lähimpänä sisäistä motivaatiota. Siitä yksi esimerkki on, kun urheilija tuntee, että hänen lajiinsa osallistuminen on osa hänen tavoitteitaan ja se on yhteneväistä hänen minäkäsityksensä kanssa. (Byrd & Martin 2017) Integroidulla säätelyllä on yhteys vahvaan toimintaan sitoutumiseen, sillä yksilö tietää sen edistävän tavoitteen saavuttamista – vaikka toiminta ei aina tuntuisikaan mielekkäältä (Liukkone & Jaakkola 2017, 137).

Integroituneeseen säätelyyn kuuluu myös halu kokea yhteenkuuluvuutta toisiin ja olla osa ryhmää tai yhteisöä. Silloin yksilöt ovat taipuvaisia sisäistämään samoja arvoja, uskomuksia ja käyttäytymismalleja, jotka ovat toisten, jo ryhmässä olevien yksilöiden edustamia. (Vansteenkiste, Lens & Deci 2006)

2.2 Sisäinen motivaatio

Deci ja Ryan (1985, 43) ovat määritelleet sisäisen motivaation synnynnäiseksi ja luonnolliseksi taipumukseksi toimia yksilön omien mielenkiintojen ympärillä harjaannuttaen samalla omia kykyjään – siten etsien ja myös päihittäen juuri sopivan haastavia haasteita. Sisäisen motivaation omaavat ihmiset joko etsivät tilanteita, tai ovat jo tilanteissa, joissa heidän tarvitsee käyttää luovuuttaan ja neuvokkuuttaan. Haasteet eivät ole silloin liian helppoja, mutta eivät myöskään liian vaikeita (Deci & Ryan 1985, 32–33). Kyseisentyyppinen motivaatio syntyy spontaanisti yksilön sisäisistä taipumuksista ja voi motivoida käyttäytymistä ilman ulkoisten palkintojen tai ympäristön kontrollin vaikutusta. Sisäistä motivaatiota pidetään myös tärkeänä motivaattorina oppimisessa, oman toiminnan muokkaamisessa sekä yksilön kasvuun ja kehitykseen vaikuttavissa kyvyissä. (Deci & Ryan 1985, 43) Koska sisäisestä motivaatiosta on löydetty yhteys suurempaan luovuuteen, joustavuuteen ja spontaaniteen, voi kyseisten ominaisuuksien näkyminen yksilössä olla merkinä siitä, että hän on sisäisesti motivoitunut (Deci & Ryan 1985, 35).

Sisäiset pyrkimykset (intrinsic aspirations) puolestaan ovat tavoitteita, jotka ovat itsessään palkitsevia, melko suoranaisesti psykologisia perustarpeita, eli autonomiaa, kyvykkyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tyydyttäviä. Esimerkkejä sisäisistä tavoitteista ovat terveys, henkilökohtainen kasvu, merkitykselliset ihmissuhteet ja yhteisöllinen vaikuttaminen. (Ryan & Deci 2017, 21 ; Vansteenkiste ym. 2006, 22)

Sisäisen motivaation syntymiseen voi kuitenkin vaikuttaa myös negatiivisesti. Vansteenkisten ja kumppaneiden (2006, 22) mukaan sisäisen motivaation syntymistä vähentää esimerkiksi koulumaa-ilmassa se, että jos oppilaita kritisoidaan vaikkapa uutta liikuntataitoa tai käyttäytymistä opetellessa, he eivät todennäköisesti sisäistä sen säätelyä tai kehitä luontaista kiinnostusta siihen. Pääosin, koska yksi psykologisista perustarpeista – heidän kyvykkyyden tarpeensa estetään.

3 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA

Itsemääräämisteoria on motivaatioteoria, jonka mukaan yksilöiden toimintaa ohjaavat heidän ”sisäiset taipumuksensa psykologiselle kasvulle ja tarpeiden täyttämiseksi”. Itsemääräämisteorian tutkimuksista suuri osa on kohdistunut sosiaalisten prosessien ja laadukasta motivaatiota aikaansaavien toimintojen ymmärtämiseen. (Sparks ym. 2015) Itsemääräämisen käsite puolestaan on ihmisen toiminnan osa, joka sisältää kokemuksen valinnan mahdollisuudesta. Se on olennainen osa sisäisesti motivoitunutta käyttäytymistä. Kun yksilö tekee valintansa itse, se tapahtuu vapaaehtoisesti ilman pakotusta (Deci & Ryan 1985, 38). Yksilö valitsema käytös tai toiminta on silloin hänen mielestään esimerkiksi hauskaa, mielenkiintoista, nautinnollista, tai arvokasta (Sparks ym. 2015) Kyseiset valinnat perustuvat yksilön perustarpeiden tyydyttämiseen. (Deci & Ryan 1985, 38)

3.1 Autonomia

Autonomia tarkoittaa yksilön tarvetta säädellä kokemuksiaan ja toimintaansa itse. Silloin valinnat ovat peräisin yksilön omasta halusta ja peräisin hänen aidoista kiinnostuksenkohteistaan ja arvoistaan. Kun yksilö toimii autonomisesti, hän paneutuu valitsemaansa toimintaan tai käytökseen innokkaasti. (Ryan & Deci 2017, 10)

Autonomiia kuvaavia termejä voisivat olla ”valitsen” tai ”saan ottaa vastuuta”. Autonomiasta esimerkkinä puolestaan voisi olla tapaus, jossa yläasteen oppilas saa päättää suunnistustunnilla, mille rastille hän lähtee ensiksi sen sijaan, että opettaja pakottaa hänelle tietyn järjestyksen, tai kun huippu-urheilija saa olla mukana valitsemassa harjoitusleirin sijaintia ennen kilpailukautta.

3.2 Koettu pätevyys

Itsemääräämisteoriassa, koettu pätevyys viittaa yksilön perustarpeeseen tuntea vaikuttavansa asioihin ja olevansa kyvykäs niissä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihmisten täytyy kyetä toimimaan tehokkaasti heille tärkeissä elämänalueissaan. (Ryan & Deci 2017, 11) Koetun pätevyyden tarvetta kuvataan sisäisenä pyrkimyksenä, joka näkyy esimerkiksi uteliaisuutena (Deci & Moller, 2005).

Koettua pätevyyttä kuvaavia termejä voisivat olla ”onnistun” tai ”olen hyvä”. Koetun pätevyyden esimerkkitapaus voisi olla, kun oppilas telinevoimistelutunnilla yrittää kippiä, ja sinnikkään

yrittämisen jälkeen lopulta onnistuu suorituksessa. Jos pesäpalloilija onnistuu kotiutuslyönnissään ja saattaa joukkueensa voittoon pesäpallon finaaliottelussa, on hänen koettu pätevydentunteensa sen jälkeen todennäköisesti pitkään korkealla.

3.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Yksilö tuntee sosiaalista yhteenkuuluvuutta tyypillisimmin silloin, kun muut välittävät hänesä. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kuitenkin myös nimensä mukaan yhteenkuuluvuuden, mutta myös merkityksellisyyden tunnetta muiden seurassa. Myös muille antaminen ja yhteisiin asioihin myötävaikuttaminen koetaan sosiaalisena yhteenkuuluvuutena. (Ryan & Deci, 2017, 11; Deci & Ryan, 2014) Sekä Cox ja Williams (2008) että Standage ym. (2003) ovat osoittaneet koulumaailmasta, että oppilaiden yhteenkuuluvuuden tukeminen oli voimakkaampi sisäisen motivaation ennustaja kuin autonomian tai koetun pätevyyden tukeminen.

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta kuvaavia termejä voisivat olla ”kuulun porukkaan” tai ”minusta välitetään”. Koulumaailmasta sosiaalista yhteenkuuluvuutta kasvattavat todennäköisesti turnaukset, joissa luokat muodostavat omat joukkueensa ja kilpailevat muita luokkia vastaan. Huippu-urheilutalossa sosiaalinen yhteenkuuluvuus on todennäköisesti monesti tärkeässä osassa, kun tuoreen pelaajahankinnan on määrä asettua uuteen joukkueeseen.

4 MOTIVAATIO JA MENESTYS

4.1 Sisäisen motivaation yhteys urheilumenestykseen

Sisäistä motivaatiota on siis mahdollista lähestyä itsemääräämisteorian avulla, jolloin huipputasolla kilpailevan urheilijan ympäristön tulisi Ryanin ja Decin (2017, 12) mukaan olla autonomiaa edistävää, koettua pätevyyttä edistävää ja sisältää kannustavia ihmissuhteita. Tarkemmin yksityiskohtiin pureutuen, autonomia tarkoittaisi valinnan mahdollisuutta ja siinä kannustettaisiin tekemään omia päätöksiä. Koettua pätevyyttä edistettäisiin muun muassa positiivisella ja urheilijan suorituksista tietoa antavalla palautteella. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus puolestaan näkyisi urheilijasta välittävänä läheisinä ihmisinä.

Päinvastainen asetelma olisi, jos urheilijan ympäristö olisi autonomisen sijaan tiettyjen käytäntöjen noudattamista vaativa ja kontrolloiva, koettua pätevyyttä vahvistavan sijaan liian vaativa, epäsäännöllisen haastava, tai muutoin lannistava. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sijaan tunneilmasto olisi etäinen tai hylkäävä. (Ryan & Deci 2017, 12) Toki urheilussa kurinaisuus tietyssä määrin tulee kyseeseen, mutta liiallisissa määrin se vähentää itsemääräämisen tunnetta ja sitä kautta sisäistä motivaatiota.

Sisäisen ja ulkoisen motivaation vaikutusta suorituskykyyn on tutkittu esimerkiksi Vansteenkisten ym. (2004a) selvittivät tutkimuksessaan, vaikuttaisiko sisäinen tavoitteidenasettelu verrattuna ulkoiseen tavoitteidenasetteluun lyhyen ja pitkän ajan sinnikkyYTEEN. Siinä yläaste–lukioikäisille kerrottiin, että liikuntatuntien harjoitteiden oppiminen oli hyödyllistä joko ulkoista tavoitetta, eli fyysistä viehätysvoimaa, tai sisäistä tavoitetta, eli fyysistä terveyttä ja kuntoa ajatellen. Kontrolliryhmänä oli jälleen joukko, jolle ei annettu tavoitteidenasettelua. Osallistujia pyydettiin näyttämään osaamisensa eräissä liikuntatuntien harjoitteissa viikkoa, kuukautta ja neljää kuukautta niihin tutustumisen jälkeen. Neljän kuukauden kohdalla osallistujat saivat myös mahdollisuuden ilmoittautua vuoden mittaiselle kampsailulajikurssille.

Tulokset vastasivat Vansteenkisten ja kumppaneiden (2004b) aiempaa tutkimusta, sillä tässäkin tutkimuksessa sisäinen tavoitteidenasettelu verrattuna olemattomaan tavoitteidenasetteluun sekä lisäsi autonomista motivaatiota että paransi suoriutumista harjoitteista, myös vaikutti suurempaan

sinnikkyyteen sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Ulkoinen tavoitteidenasettelu verrattuna olemattomaan tavoitteidenasetteluun heikensi autonomista motivaatiota, suorituskykyä ja pitkän ajan sinnikkyyteen, mutta paransi lyhyen sinnikkyyttä. Löydöstä selittää se, että ulkoiset tavoitteet voivat olla voimakkaita motivaattoreita, mutta sinnikkyyden on silloin kuitenkin hieman erilaista, eikä sitä yleensä voi ylläpitää pitkällä aikavälillä. (Vansteenkiste ym. 2005) Tuloksia selittää myös se, että koska ulkoisen tavoitteidenasettelun myötä yksilöillä on jäykempi ja kapeampi lähestymistapa opittavaan asiaan, sen oppimista ei todennäköisesti koeta yhtä nautinnollisena ja merkityksellisenä. (Vansteenkiste ym. 2006, 24)

Käytännössä tulokset tarkoittavat, että opettajat tai valmentajat saattavat haitata oppilaiden tai valmennettavien mielenkiintoa ja sinnikkyyttä taitojen oppimiseen, jos he painottavat jotain ulkoista tavoitetta taitojen oppimisen hyötynä. Sen sijaan on tutkimusten perusteella selkeästi järkevämpää keskittyä sisäisiin tavoitteisiin, jotka ovat tulosta pitkäjänteisestä oppimisesta ja sinnikkyydestä. Parempi vaihtoehto on jopa jättää tehtävä ilman tavoitteenasettelua, kuin käyttää ulkoista tavoitteidenasettelua. (Vansteenkiste ym. 2006, 26)

Langdon ja kumppanit (2014) tutkivat opettajien itsemääräämisteorian osa-alueiden edistämisen suhdetta oppilaiden lentopalloon liittyviin motorisiin perustaitoihin ja asenteisiin liikuntatunneista. Tulosten mukaan oppilaiden autonomiaa edistämällä liikunnanopettajat voivat vaikuttaa positiivisesti oppilaiden pelitaitoihin, jotka ovat tärkeitä vapaa-ajan harrastamista ajatellen. Opettajan tietty käyttäytyminen, kuten rohkaisevat kysymykset, valintojen tarjoaminen ja oppilaiden ideoiden kuunteleminen on suoraan yhteydessä oppilaiden asenteisiin ja epäsuorasti soveltaviin lajitaitoihin aidoissa pelitilanteissa.

Lourençon ym. mukaan (2022) pätevyyden tunteen tyydyttämisellä oli positiivinen yhteys itse koettuun suorituskykyyn eri urheilulajien parissa alueellisella tai kansallisella tasolla kilpailleilla 13–20-vuotiailla urheilijoilla (n = 447, miespuolisia 76,1 %), mutta muut itsemääräämisteorian osa-alueet eivät olleet koettuun suorituskykyyn merkitsevästi yhteydessä. Anderson ym. (2014) selvittivät 17 olympiatasolla kilpailevan urheilijan optimaalista psykologista tilaa huippusuorituksia ajatellen ja tuloksista selvisi, että isolla osalla (8) urheilijoista huippusuoritusta edelsi suorituksen automatisoituminen, mikä viittaa mahdollisesti kilpailunaikaiseen flow-tilaan (Csikszentmihályi 1990). Osa urheilijoista (3) totesi myös, että kokemuksesta nauttiminen siivitti heidät huippusuoritukseen, mikä tarkoittaa, että sisäinen motivaatio oli heillä selkeästi tärkeässä osassa suorituksen aikana. Zuber ym.

(2022) saivat tutkimuksessaan selville, että korkeasti sisäisten tavoitteiden kautta orientoituneet alle 14-vuotiaat jalkapalloilijat pelasivat tilastollisesti merkitsevästi todennäköisemmin viisi vuotta myöhemmin ammattilaisena. Tutkijat kuitenkin esittivät, että motivaatio yksin ei ole selittävä tekijä, vaan esimerkiksi motoristen taitojen kehittyminen vaikuttaa urheilumenestykseen yhtenä muiden tekijöiden laajassa joukossa.

4.2 Ulkoisen motivaation yhteys urheilumenestykseen

Ulkoisen motivaation yhteyttä urheilumenestykseen ei ole selvitetty kovinkaan monessa tutkimuksessa. Anderson ym. (2014) kuitenkin tutkivat aiemmassa kappaleessa mainitussa tutkimuksessaan myös, mitkä asiat estivät optimaalisen psykologisen tilan saavuttamista huippusuoritusta ajatellen. Huipputasen urheilijoiden vastauksista nousi esiin tärkeimpänä ahdistuneisuus, mutta erityisesti ulkoiseen motivaatioon viittaavia asioita olivat kansakilpailijoihin keskittyminen ja tuloksiin keskittyminen.

Toisaalta myös ulkoisen motivaation avustavaa vaikutusta urheilumenestykseen löytyi, kun Güllich ym. (2021) tutkivat eliitti-, eli kansainvälisellä tasolla kilpailleiden ja ”super-eliitti”-, eli Olympia- tai MM-tasolla kultaa voittaneiden urheilijoiden eroja laadullisin ja määrällisin menetelmin. Tutkimuksen tuloksista löytyi kahden ryhmän väliltä useita eroavaisuuksia, joista yksi oli, että super-eliittuurheilijat keskittyivät kilpailuiden lopputuloksiin enemmän kuin eliittuurheilijat. Jos tulostavoite ja sitä kautta palkintorahat, maine tai suosio ovat keskiössä, voi ulkoinen tavoitteenasettelu toimia joillekin suurena motivaattorina. Tavoitteiden saavuttamiseksi ollaan valmiita tekemään valtavasti töitä.

5 POHDINTA

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää sisäisen ja ulkoisen motivaation yhteyttä suorituskyyyn ja menestykseen urheilun saralla. Ensiksi on syytä todeta, että suorituskyyä ja urheilumenestystä on hyvin monenlaista, eikä vain yhteen tarkkaan rajattuun urheilumenestyksen tai suorituskyyyn osa-alueeseen ollut tässä tutkielmassa mahdollista keskittyä, sillä sisältö olisi vähentynyt merkittävästi.

Sisäinen motivaatio koostuu psykologisten perustarpeiden, eli autonomian, koetun pätevyuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osa-alueista. Tutkimuksista ja teoriasta selvisi, että sisäinen motivaatio on tärkeä tekijä muun muassa pitkäjänteisyyden ja sinnikkyyden ylläpitämisessä ja se voi olla positiivisesti yhteydessä taitojen oppimiseen ja suorituskyyyn. Sisäisen motivaation vaikutuksen urheilumenestykseen voidaan nähdä olevan välillinen, sillä pitkäjänteisyys esimerkiksi harjoittelua kohtaan voi parantaa urheilijan taitoja ja tuloksia ja nämä kehittyneet osa-alueet puolestaan voivat vaikuttaa suorituskyyyn ja sitä kautta lopulta myös urheilumenestykseen. Ulkoisesti motivoitunut urheilija saattaa olla aluksi voimakkaastikin motivoitunut, mutta pidemmällä aikavälillä motivaatiota saattaa olla haastava pitää yllä muun muassa siksi, että toiminnan kohteena olevaa asiaa ei koeta yhtä nautinnollisena ja merkityksellisenä kuin sisäisesti motivoituneena. Ulkoisen motivaation kesto on kuitenkin todennäköisesti yksilöllistä, sillä myös motivaatio on yksilöllistä ihmisten välillä.

Tutkielman vahvuuksiin kuului vahva teoriapohja, sillä motivaation ja itsemääräämisteorian pohjalta on runsaasti kirjallisuutta ja vertaisarvioituja tutkimuksia (esim. Ryan & Deci 2017; Vansteenkiste ym. 2006). Kun tutkielman teoria oli kunnossa, oli helppo siirtyä soveltamaan kerättyä tietoa, sillä teorioiden ja tutkimusten yhteyksien hahmottaminen oli sujuvampaa. Toisaalta teoriaa oli erittäin paljon, eivätkä kaikki tutkimusaiheen pohjalta olennaiset teoriat, kuten tarveorientaatioteoria tai muut motivaatioteoriat olisi mahtuneet millään yhteen kandidaatintutkielmaan. Tutkimuksen haasteita on myös edellä mainittu suorituskyyyn ja urheilumenestyksen vaikea määrittely, jota ei helposti saa yksiselitteiseksi. Tutkielman tutkimuksissa määritellyt suorituskyy ja menestys vaihtelivat liikuntatunnin harjoitteissa pärjäämisestä aina olympiakultamitaliin, mikä kiteyttää yhteneväisyyden puutteen.

Itse tutkielman tutkimustehtävän mukaisia tutkimuksia löytyi verrattain vähän, mikä saattaa johtua edellä mainitusta syystä. Suorituskyy tai menestys on vaikea määrittää yhteneväisesti. Toinen mahdollinen selitys voi olla, että huipputasolla kilpailevat yksilöurheilijat tai joukkueet eivät löydä aikaa tai kiinnostusta osallistua tutkimuksiin, jotka saattavat häiritä valmistautumista kauteen tai kilpailuun.

Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista selvittää tarkemmin, mitä motivaation suunnasta kertovia vastauksia saataisiin tietyllä tasolla kilpailevien joukkueiden edustajilta tai yksilöurheilijoilta kauden alussa – viittaavatko vastaukset enemmän sisäiseen motivaatioon, ulkoiseen motivaatioon vai molempiin – ja seurata, kuinka kaudella parhaiten menestyvien joukkueiden ja urheilijoiden vastaukset eroavat heikommin menestyvistä, jos eroavat. Täten saataisiin vakioidulta tasolta selkeä urheilumestyksen markkeri. Tutkimusta voisi toistaa eri urheilulajeissa ja eri kilpailutasoilla vahvemman luotettavuuden aikaansaamiseksi ja perin moninaisen aiheen ymmärtämiseksi.

LÄHTEET

- Agassi, A. (2009). *Open: An Autobiography*. New York: HarperCollins
- Anderson, R., Hanrahan, S., J. & Mallett, C., J. (2014). Investigating the Optimal Psychological State for Peak Performance in Australian Elite Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 26: 318–333. DOI: 10.1080/10413200.2014.885915.
- Atkinson, J. W. 1974. The mainstream of achievement-oriented activity. Teoksessa J. W. Atkinson & J. O. Raynor (toim.) *Motivation and achievement*. New York: Halstead, 13-41.
- Byrd, B., Martin, J. 2017. Self-Determination Theory and College Student Athletes. Teoksessa Wade, S (toim.), *Self-Determination Theory* (s. 37–56). Nova Science Publishers Inc.
- Cox, A. E., & Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 222-239.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Deci, E. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer.
- Deci, E. & Ryan, R. M. (2014a). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. Teoksessa N. Weinstein (Toim.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research and applications* (pp. 53–73). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Deci, E. L., & Moller, A. C. (2005). The concept of competence: A starting place for understanding intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation. Teoksessa A. J. Elliot & C. S. Dweck (Toim.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 579–597). New York: Guilford Press.
- Duda, J. L. & Hall, H. 2001. Achievement goal theory in sport. Recent extensions and future directions. *Handbook of sport psychology*, 2, 417-443.
- Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993) Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relations with Participation and Mental Health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124–146.
- Güllich, A., Hardy, L., Kuncheva, L., Laing, S., Barlow, M., Evans, L., Rees, T., Abernethy, B., Côte, J., Warr, C. & Wraith, L. (2021). Developmental Biographies of Olympic Super-Elite and Elite Athletes: A Multidisciplinary Pattern Recognition Analysis. *Journal of Expertise* 2019. Vol. 2(1).
- Heider, F. 1958. *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.

- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. London: MIT Press.
- Kasser, T., & Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. Teoksessa T. Kasser & A. D. Kanfer (Toim.), *Psychology and consumer cultures: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 11–28). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kernis, M. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1–26.
- Langdon, J., Webster, C., Hall, T., & Monsma, E. (2014). A self-determination theory perspective of students' applied volleyball skills, knowledge, and attitudes in compulsory high school physical education. *Sport Scientific and Practical Aspects*.
- Levesque, C., Zuehlke, A., Stanek, L. & Ryan, R. (2004). Autonomy and competence in German and American university students: A comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96 (1), 68–84.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2017b. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lourenço, J., Almagro B., J., Carmona-Màrquez, J., & Saenz-López, P. (2022). Predicting Perceived Sport Performance via Self-Determination Theory. *Perceptual and Motor Skills* 2022, 129(5). 1563–1580.
- McClelland, D. 1961. *The achieving society*. New York: Free Press. Weiner, B. 1985. An attribution theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*, 92, 548-573.
- Patrick, H., Neighbours, C., & Knee, C. R. (2004). Appearance-related social comparisons: The role of contingent self-esteem and self-perceptions of attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 501–514.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press: New York.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2007. Active human nature: Self-determination theory and the promotion, and maintenance of sport, exercise and health. Teoksessa M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–19.

- Sage, G. (1977). *Introduction to Motor Behavior: A Neuropsychological approach*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Sirgy, M. J. (1998). Materialism and quality of life. *Social Indicators Research*, 43, 227–260.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411–433. doi: 10.1348/000709904X22359
- Van Petegem, S., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Beyers, W., & Aelterman, N. (2015). Examining the longitudinal association between oppositional defiance and autonomy in adolescence. *Developmental Psychology*, 51(1), 67–74.
- Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2003) Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion*, 27, 273–299.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19–31. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4101_4.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004b). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic role of intrinsic goals and autonomy-support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246–260.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the impact of extrinsic versus intrinsic goal framing and internally controlling versus autonomy-supportive communication style upon early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 76, 483–501.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004a). How to become a persevering exerciser? The importance of providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive manner. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 232–249.
- Weinberg, R., Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 8. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zuber, C., Sieghartsleitner, R., Zibung, M. & Conzelmann, A. (2022). “Who made it to the pros?” A 5-year longitudinal study on the role of achievement motivation in football. *International Journal of Sport Psychology*, 2022; 53: 75-82 doi: 10.7352/IJSP.2022.53.075.