

**MOTIVAATIOILMASTON JA KOHEESION YHTEYS URHEILIJAN
SUORITUSKYKYYN**

Karri Leisimo

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 URHEILIJAN MOTIVAATIO	4
2.1 Itsemääräämisteoria	4
2.2 Tavoiteorientaatioteoria.....	6
2.3 Valmentajan yhteys motivaatioilmastoon	8
2.4 Vertaisten yhteys motivaatioilmastoon	10
3 RYHMÄN KOHEESIO	11
3.1 Ryhmä toimintaympäristönä.....	11
3.2 Koheesion luonne	12
4 MOTIVAATIOILMASTO, KOHEESIO JA URHEILIJAN SUORITUSKYKY	15
4.1 Motivaatioilmaston yhteys suorituskyyyn vaikuttaviin muuttujiin	15
4.2 Koheesion yhteys suorituskyyyn vaikuttaviin muuttujiin	17
5 POHDINTA.....	20
LÄHTEET	25

1 JOHDANTO

Kilpaurheilussa, etenkin aikuisilla, tavoitteena voidaan pitää joukkueen parasta mahdollista suoriutumista. Sen saavuttamiseksi sekä yksilöiden, että joukkueen on pystyttävä parhaaseen mahdolliseen suoritukseen kilpailutilanteessa. Espitia-Escuerin & García-Cebrián (2006) mukaan joukkueen tuloksellisesta näkökulmasta joukkueen resurssien ja voimavarojen hyödyntäminen on yksittäisten pelaajien potentiaalia korkeammalla. Heidän mukaansa yhteistyön ja vuorovaikutuksen keinoin voidaan mahdollistaa koko joukkueen paras suoriutuminen. Juniori- ja harrasturheilussa taas suorituskyvyn kehittyminen voi näyttäytyä parempana pätevytenä ja sitoutumisena lajiin. Koettu pätevyys on negatiivisesti yhteydessä urheilijan henkiseen ja fyysiseen ylikuormittumiseen (Vitali ym. 2015) ja sitä kautta voi lisätä lasten ja nuorten pysyvyyttä liikuntaharrastusten parissa. Tulevana liikunnanopettajana motivaatioilmasto ja koheesio, sekä niiden yhteys suorituskyvyn ovat kiinnostavia muuttujia, sillä niitä ymmärtämällä voidaan edistää myös oppilaiden kokemuksia koulussa. Monet tämän työn tuloksista voivat olla sovellettavissa myös kouluympäristöön, sillä ryhmäilmiöiden dynamiikka toimii samantapaisesti riippumatta sen kontekstista.

Suorituskyvyn (performance) määrittelemisen tarkasti on haastavaa, sillä se on hyvin kontekstisidonnaista. Lochbaum ym. (2022) eivät pystyneet tarkasti kategorisoimaan meta-analyysissään suorituskyyä, sillä eri tutkimuksissa mitattavat ilmiöt suorituskyvystä ovat erilaiset. Luotettava mittaaminen ja vertaileminen on haastavaa, sillä eri lajeissa vaaditaan hyvin erilaisia osia suorituskyvystä. Myös Arajärvi ja Thesleff (2020, 30) korostavat suorituskyvyn määrittelemisen haasteellisuutta. Heidän mukaansa suorituksella tarkoitetaan toimintaa, jota ihminen tiedostetun ja tiedostamattoman tiedonkäsittelyn, toiminnanohjauksen ja kehonsa käsittelyn kautta tuottaa kohti ennalta määriteltyä tavoitetta tai kriteeriä. Suorituskyy kuvastaa siis kykyä suoriutua kohti ennalta määritettyä tavoitetta. Tavoite voi urheilujoukkueessa usein liittyä onnistumiseen kilpailutilanteessa, mutta suoriutuminen eri tehtävistä toteutuu myös päivittäin joukkueen harjoituksissa.

Yhteistä kuitenkin kaikille urheilulajeille riippumatta vaadittavista fyysisistä ominaisuuksista, on psyykkisten ominaisuuksien merkitys suorituskyyssä. Psyykkisten muuttujien ja psykologisten tekijöiden ymmärtäminen on tärkeä osa urheilujoukkueen kehittämistä (Beuchamp & Eys 2008). Myös koska työhön valitut muuttajat koheesio ja motivaatioilmasto

eivät suoraan vaikuta urheilijan fyysisiin ominaisuuksiin, on tässä työssä olennaista tarkastella erityisesti psyykkistä suorituskykyä. Arajärven ja Thesleffin (2020, 32–33) mukaan psyykkinen suorituskyky korostuu monissa tilanteissa ratkaisevaan rooliin, erityisesti kun fyysiset ja taidolliset ominaisuudet ovat samansuuruisia. Heidän mukaansa psyykkisessä suorituskyvyssä korostuvat henkiset taidot ja voimavarat, kuten motivaatio, itseluottamus ja keskittymiskyky. Tässä työssä tarkastellaan, kuinka motivaatioilmasto ja koheesio vaikuttavat juuri näihin tekijöihin ja niiden kautta suorituskykyyn.

Koko joukkue ja kaikki siihen kuuluvat jäsenet eri rooleineen vaikuttavat joukkueen yhteiseen suorituskykyyn jossakin määrin. Tietyt roolit tai esimerkiksi pelipaikat vaikuttavat joukkueen tulokselliseen suorituskykyyn enemmän kuin toiset. Päävalmentaja on esimerkiksi keskeisenä tekijänä vaikuttamassa urheilijoiden fyysiseen suorituskykyyn, sitoutuneisuuteen ja henkisiin kokemuksiin (Duda & Balauer 2007, 118). Motivaatioilmastolla tarkoitetaan ympäristön luomaa vaikutusta, joka muovaa yksilön toimintaa ja ajattelua tehtävä-, tai minäkeskeiseen suuntaan (Ames 1992). Urheilijan motivaatiota, sekä koko joukkueen motivaatioilmaston rakentumista tässä työssä tarkastellaan yhdistellen itsemääräämisteoriaa (Ryan & Deci 2000), sekä tavoiteorientaatioteoriaa (Ames 1992; Nicholls 1984). Koheesiolla tarkoitetaan ryhmän kiinteyttä ja kykyä työskennellä yhtenäisenä kohti ryhmän tavoitetta tai päämäärää (Carron 2007, 92).

Ryhmäilmiöiden ja ryhmän käyttäytymisen merkitystä urheilijoiden suorituskykyyn ja hyvinvointiin on raportoitu kirjallisuudessa (Beuchamp & Eys 2008; Carron & Eys 2012). Eys ym. (2013) ovat tutkineet koheesion ja motivaatioilmaston yhteyttä nuorten liikuntaharrastuksissa. Valmentajan luoman tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston löydettiin olevan yhteydessä sekä tehtäväkoheesioon, että sosiaaliseen koheesioon. Motivaatioilmasto nähtiin yhtenä keskeisenä rakennusosana, kun haluttiin kehittää parempaa ja yhtenäisempää joukkuetta koheesion kautta. Myös Horn ym. (2012) löysivät tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston yhteyksiä vahvan koetun joukkueen koheesion välillä. Lisäksi McLaren ym. (2017) tutkivat vertaisten luoman motivaatioilmaston yhteyttä joukkueen koheesioon kilpailukauden alussa ja aikana. Myös vertaisten luoma minäkeskeinen motivaatioilmasto oli yhteydessä joukkueen heikkoon kiinteyteen, kun taas tehtäväkeskeinen ilmasto lisäsi joukkueen kiinteyttä. Motivaatioilmastoon ja koheesioon liittyvä tämänhetkinen tutkimustieto keskittyy näiden tekijöiden yhteyteen tai johonkin yksittäiseen urheilijan suorituskykyyn yhteydessä olevaan tekijään, kuten motivaatioon tai itseluottamukseen. Myös

motivaatioilmaston ja koheesion yhteyttä erikseen suorituskykyyn on jo tutkittu, mutta lisäarvoa tähän työhön tuo näiden tekijöiden tutkiminen yhdessä. Tämä antaa lukijalle laajemman ymmärryksen ryhmän ja sen ympäristön vaikutuksista urheilijaan.

2 URHEILIJAN MOTIVAATIO

Motivaatiolla tarkoitetaan prosessia, jossa yksilö motivoituu tai passivoituu arvioituaan omaa pätevyyttään, tekemisen kontekstia ja sen merkitystä itselle. Motivaatio tuo kaksi ulottuvuutta ihmisen käyttäytymiseen. Se toimii energian lähteenä ja toiminnan käynnistäjänä. Motivaatio määrittää toiminnan intensiteetin ja auttaa urheilijaa suoriutumaan toistuvasti raskaistakin suorituksista. Lisäksi motivaatio suuntaa myös ihmisten käyttäytymistä. (Roberts 2001, 6–7) Motivoitunut urheilija valitsee omaan tavoitteeseensa ja motivaation kohteeseen positiivisesti vaikuttavia valintoja, niin harjoituksissa, kuin muussakin elämässä. Motivaatio vaikuttaa toiminnan intensiteettiin, eli yrittämiseen, pysyvyyteen eli sitoutumiseen, sekä tehtävien valintaan, jolloin urheilija valitsee itselleen haastavia ja kehittäviä tehtäviä. Erittäin motivoitunut urheilija yrittää siis enemmän, sitoutuneemmin, keskittyneemmin ja laadukkaammin. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48)

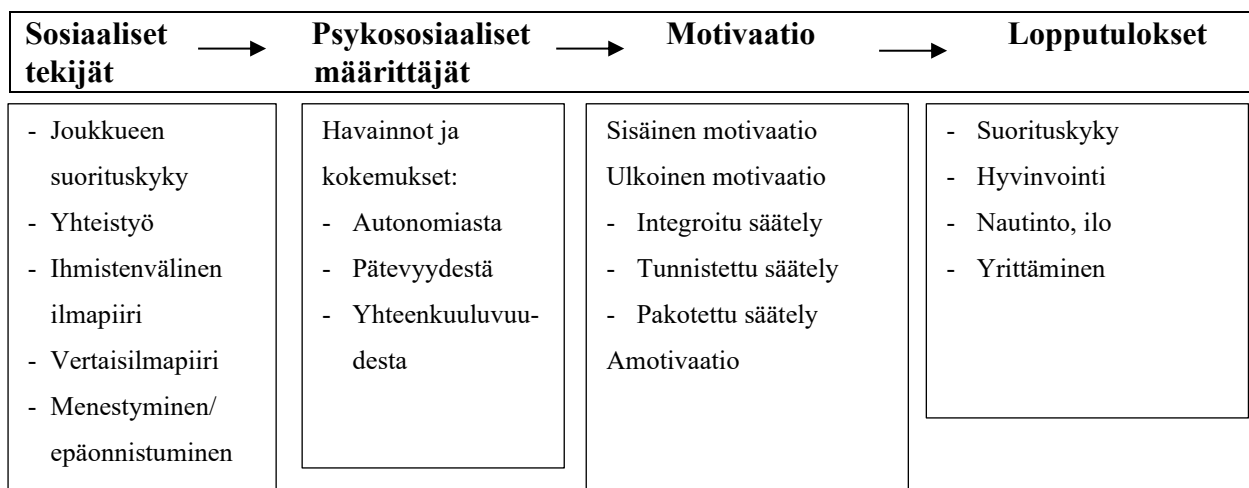
Ameksen (1992) mukaan motivaatioilmasto tarkoittaa yksilön havaintoja ympäristössä tapahtuvista tilanteista, sen rakenteista ja odotuksista, jotka muovaavat toimintaa ja ajattelua tehtävä-, tai minäkeskeiseen suuntaan. Motivaatioilmastolla voidaan tarkoittaa laajemmin myös toimintaympäristön psykologista ilmapiiriä psyykkisen hyvinvoinnin, toiminnan pysymisen, sekä viihtymisen näkökulmasta (Jaakkola & Digelidis 2007). Motivaatioilmasto voi muodostua tehtäväsuuntautuneeksi, jolloin se korostaa itsevertailua, henkilökohtaista kehittymistä ja yksilön tärkeää roolia ryhmässä. Lisäksi motivaatioilmasto voi kääntyä myös minä- eli kilpailusuuntautuneeksi, jolloin ryhmässä korostuvat esimerkiksi virheistä rankaiseminen ja sisäinen kilpailu. Kokonaisuudessaan motivaatioilmasto voi pitää rakenteita molemmista ulottuvuuksista, jolloin merkittäväksi määrittäjäksi jää ryhmän ohjaajan huomiointi esimerkiksi menestymiseen, virheisiin ja arviointiin. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57–58; Soini 2006)

2.1 Itsemääräämisteoria

Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoriaa pidetään yhtenä keskeisimmistä viitekehyksistä motivaatiotutkimuksessa ja esimerkiksi kouluympäristön motivaatioilmastoa koskevissa tutkimuksissa itsemääräämisteoria nousee keskeiseksi viitekehyykseksi (Soini 2006; Ruokonen ym. 2014). Itsemääräämisteoriassa Ryanin & Decin (2000) mukaan keskeisimmässä roolissa ovat ihmisen kolme psykologista perustarvetta, joita ovat pätevyyden, autonomian ja

sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Ne ohjaavat tekemistä sekä siihen liittyviä motiiveja (Ryan & Deci 2000) ja niiden täytyminen voi johtaa yksilön tasolla parempaan osallistumishalukkuuteen, viihtymiseen ja yrittämiseen (Soini 2006). Itsemääräämisteoriaan liittyy vahvasti myös motivaation kolme ulottuvuutta, sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio, sekä amotivaatio, eli motivaation puute. Motivaation muodot voidaan asettaa janalle, joka alkaa täydellisestä motivaation puutteesta ja päättyy sisäiseen motivaatioon. Janan keskelle asettuu ulkoisen motivaation eri asteita, jotka voidaan jakaa pakotettuun säätelyyn, tunnistettuun säätelyyn ja integroituun säätelyyn. (Ryan & Deci 2000)

Ryanin & Decin (2000) mukaan sisäisessä motivaatiossa yksilöä liikuttaa puhtaasti hänen oma kiinnostuksensa asiaa kohtaan. Jos perustarpeet tyydyttyvät, muodostuu yksilön itsemäärääminen positiiviseksi ja samalla motivaatio sisäiseksi. Jos perustarpeet taas eivät tyydyty, esimerkiksi ryhmän negatiivisen ilmapiirin vuoksi, siirtyy motivaation kokemus ulkoapäin koetuksi. Tehtäviä suoritetaan esimerkiksi pelkäänsä valmentajien käskystä ja heitä miellyttääkseen. (Ryan & Deci 2000) Kuvassa 1. on esitetty itsemääräämisteorian kanssa linjassa oleva motivaation jatkumo, joka esittää motivaation syntymiseen ja muotoutumiseen vaikuttavia tekijöitä. Sosiaalisten tekijöiden (kuten onnistuminen ja epäonnistuminen, yhteistyö ja kilpailu) vaikutus motivaatioon kulkee yksilön psykososiaalisten määrittäjien kautta (Vallerand & Losier 1999). Lopputuloksena kuvassa 1. saadaan esille yrittäminen ja suorituskyyky, joka kuvaa motivaation merkitystä urheilijan toiminnassa.



KUVA 1. Motivaatiota kuvaava jatkumo itsemääräämisteorian perusteiden pohjalta. (mukailtu Standage & Vallerand 2008, 180).

Sosiaalisten tekijöiden, sekä psykososiaalisten määrittäjien (perustarpeet) avulla saadaan motivaation rakenne ja suuntaus. Ulkoinen motivaatio voi pitää sisällään erilaisia tekijöitä riippuen siitä täyttyykö itsemäärääminen millä asteilla. Jos esimerkiksi liikunta koetaan itselle tärkeäksi, mutta se ei ole kovin mieluisaa, voidaan ulkoista motivaation säätelyä luonnehtia tunnistetuksi. Itsemäärääminen täyttyy siis osittain. Integroitu säätely taas tarkoittaa yksilön näkökulmasta toiminnan olevan totuttua ja osa hänen identiteettiään. Itsemäärääminen täytyy lähes täysin, mutta puhtaasta sisäisestä motivaatiosta sen erottaa kuitenkin vielä vaadittava ulkoinen säätely, sekä ilon ja nautinnon saaminen toiminnasta. (Ryan & Deci 2000)

Motivaatioilmaston näkökulmasta itsemääräämisteoriam voidaan katsella kolmen perustarpeen yhteytenä tehtävä- ja kilpailusuuntautuneeseen ilmastoon (Standage & Vallerand 2008, 185). Sarrazin ym. (2002) tutkivat tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen ilmaston yhteyttä autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden kokemuksia käsipallon pelaajien keskuudessa. Tulokset osoittivat, että yksilöt, jotka kokivat ilmaston tehtäväkeskeisenä, ilmoittivat myös korkeampia autonomian, yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden kokemuksia. Käänteisesti kilpailusuuntautuneessa ilmastossa suorittaneet yksilöt raportoivat alhaisemmista pätevyyden, yhteenkuuluvuuden ja autonomian kokemuksista.

2.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria (Ames 1992; Nicholls 1984) on toinen keskeinen motivaatioteoria liikuntapsykologiassa. Teoriassa keskeisimpänä lähtökohtana on oman, koetun pätevyyden osoittaminen. Tämä tarve ohjaa sosiaalista käyttäytymistä, vuorovaikutusta ja suorittamista. Omaa pätevyyttä voidaan teorian mukaan osoittaa joko itsevertailun avulla, jolloin korostuu tehtäväsuuntautuneisuus, tai normatiivisen vertailun kautta, eli minäsuuntautuneisuuteen perustuen. (Nicholls 1984) Motivaatioilmaston kautta esimerkiksi valmentaja voi vaikuttaa siihen, miten urheilija näkee onnistumisen ja epäonnistumisen. Nämä näkökulmat nähdään tavoiteorientaatioina, jotka ovat joko tehtävä- tai minäsuuntautuneita. (Ames 1992)

Tehtäväsuuntautuneisuuden näkökulmasta yksilöt valitsevat tehtäviä, joissa maksimoidaan pätevyyden osoittaminen itselle, keskittyen omaan itsevertailuun ja henkilökohtaisiin oppimisen kokemuksiin. Pätevyyden kokemuksia saadaan siis yrittämisellä ja oppimisen

kokemuksilla. Parempaa pätevyyttä itselle osoitetaan haastavammilla tehtävillä, mutta tehtävässä epäonnistuminen voi olla myös merkki epäpätevydestä. Toisaalta epäonnistuminen voi toimia myös oppimiskokemuksina, jotka ohjaavat harjoittelua parempaan suuntaan ja lisäävät motivaatiota. Yksilö tasapainoilee siis helppojen ja haastavien tehtävien, sekä onnistumisen ja epäonnistumisen todennäköisyyden välissä valiten niistä itselleen parhaimman lopputuloksen pätevyyden näkökulmasta. Näin yksilö motivoituu suorittamaan itselle sopivinta tehtävää parhaiten. (Nicholls 1984) Tehtäväsuuntautuneisuuden on todettu olevan positiivisesti yhteydessä kasvaneeseen osallistumismotivaatioon (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55).

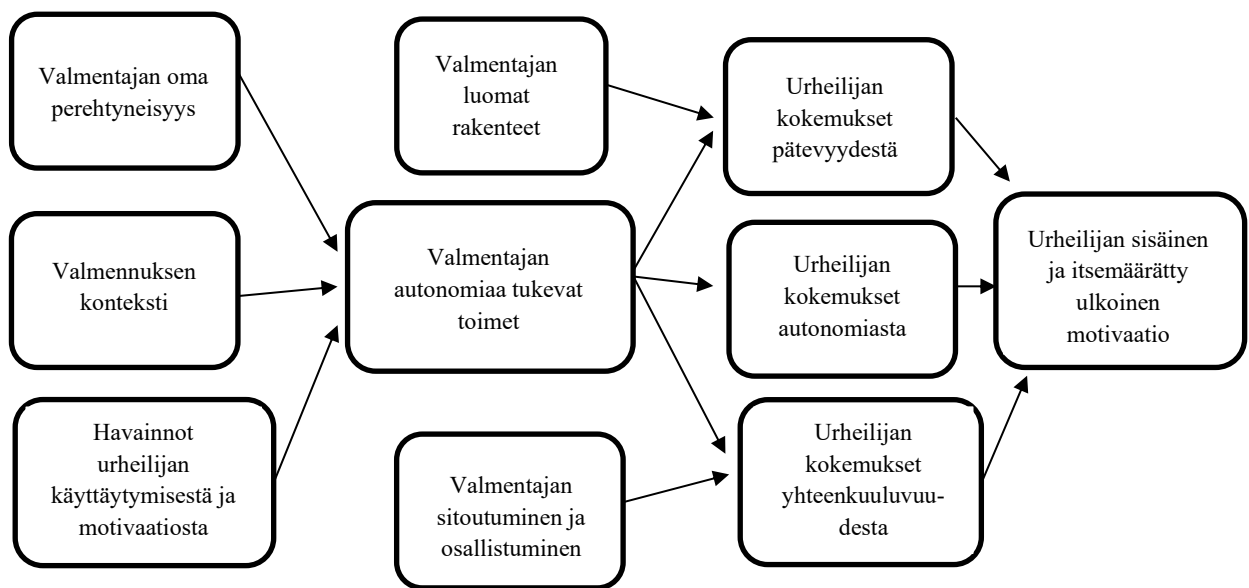
Minäsuuntautuneisuuden, eli kilpailuorientaation näkökulmasta pätevyyttä koetaan oppimisen ja itsevertailun sijaan tilanteista, joissa voitetaan tai suoriudutaan toista vertaista paremmin tehdystä tehtävästä. Kyvykkyyttä etsitään siis sosiaalisen vertailun, jolloin asetelma muodostuu herkästi kilpailusuuntautuneeksi. Lisäksi tehtävien suorittaminen ja valitseminen saattaa vääristyä, jolloin keskivertoa heikommat taidot omaava yksilö saattaa valita liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä itselleen, jotta todellinen pätevyys ei paljastuisi. Samalla taitotasoltaan keskivertoa paremman yksilöt voivat välttää haastavia tehtäviä epäonnistumisen ja oman epäpätevyyden näyttämisen pelossa. (Nicholls 1984) Myös hyvä suoritus voi tästä näkökulmasta jäädä tekijän mielestä huonoksi, jos muiden suoritukset ovat parempia (Liukkonen & Jaakkola, 55).

Keegan ym. (2011) mukaan tavoiteorientaatioteoria on kehittynyt itsemääräämisteorian rinnalla, mutta se on lopulta päätyntä hallitsevaksi teoriaksi tutkimaan mitä onnistuminen ja epäonnistuminen merkitsevät urheilijalle. Tavoiteorientaatioteoria eroaa itsemääräämisteoriasta jättäen pois kaksi perustarvetta, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, sekä autonomian kokemuksen. Tavoiteorientaatioteoria kuitenkin tarjoaa merkittävän lisäulottuvuuden kolmanteen perustarpeeseen, pätevyyden kokemukseen, joka on liikuntaympäristössä merkittävä siellä tapahtuvan vertailun vuoksi. (Soini 2006) Aikaisemmissa tutkimuksissa Duda (2013) on yhdistellyt sekä itsemääräämisteoriaa, että tavoiteorientaatioteoriaa hahmotellessaan motivaatioilmaston rakentumista joko voimaannuttavaksi (*empowering*) tai heikentäväksi (*disempowering*). Voimaannuttava motivaatioilmasto yhdistetään tehtäväsuuntautuneisuuteen, sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta, että autonomiaa tukevaksi. Heikentävä motivaatioilmasto sen sijaan yhdistetään minäsuuntautuneeksi, sekä kontrolloidummaksi. (Duda 2013) Into ym. (2020) löysivät lisäksi kolmannen ulottuvuuden motivaatioilmastoista, joka asettui voimaannuttavan ja heikentävän

piirteiden välille. Tutkimuksessa isoin joukko (42 %) kertoi molemmista ilmastoista, joka osoittaa motivaatioilmaston voivan olla myös jotain voimaannuttavan ja heikentävän välistä.

2.3 Valmentajan yhteys motivaatioilmastoon

Valmentajalla on merkittävä yhteys urheilijoiden suoritusmotivaatioon (Keegan ym. 2009) ja urheilijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen (Into ym. 2020). Korostamalla pätevyyden kokemuksia, autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta, valmentaja voi vaikuttaa motivaatioon. Esimerkiksi pätevyyden kokemuksia korostava valmentaja kiinnittää urheilijan huomiota enemmän itsevertailuun, eli omien taitojen kehittymiseen ja uuden oppimiseen. Autonomiaa valmentaja voi taas edistää lisäämällä urheilijoiden osallisuutta harjoittelun ja muun toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 52–54)



KUVA 2. Malli valmentajan vaikutuksesta urheilijan motivaation (mukailtu Mageau & Vallerand 2003).

Kuvassa 2. on esitetty malli, jossa valmentajan näkökulmasta keskiössä on valmentajan toimet autonomian tukemiseksi. Malli keskittyy urheilijan autonomian tukemiseen, jota valmentaja tarjoaa omien valintojen ja sitoutumisen kautta (Mageu & Vallerand 2003). Autonomian tukeminen edesauttaa perustarpeiden tyydyttymistä (Ryan & Deci 2017, 10–13). Balaguer ym. (2018) tutkivat urheilijoiden autonomiaa valmennusta ja löysi myönteisiä vaikutuksia

urheilijoiden hyvinvoinnista ja kokemuksista. Heidän mukaansa kilpailukauden alussa koetut autonomian kokemukset kantoivat läpi kauden ja koettu valmentajan autonomian tuki oli yhteydessä niin pätevyyden, yhteenkuuluvuuden, kuin autonomian kokemuksiin kauden lopussa. Lisäksi myös perustarpeiden tyydyttyminen oli yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Jöesaarin ym. (2012) mukaan valmentajien autonomian tuki edisti vertaisten luomaa tehtävääilmastoa ja sitä kautta urheilijoiden sisäistä motivaatiota urheilua kohtaan. Kun valmentajat ovat ottaneet urheilijoiden näkemyksiä ja mielipiteitä huomioon, ovat myös vertaisten vuorovaikutussuhteet tiivistyneet.

Ameksen (1992) havainnollistava TARGET-malli on alun perin luotu tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomiseksi kouluympäristöön. Kuitenkin mallia ja sen osatekijöitä voidaan soveltaa myös valmentajan ja urheilujoukkueen näkökulmasta (Liukkonen & Jaakkola 2012). Valmentajan toiminnassa tehtävien valitseminen ja suunnitteleminen, auktoriteetti, palautteen antaminen ja sen muodot, ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö vaikuttavat kaikki sekä urheilijan suoritusmotivaation syntymiseen ja laatuun (Ames 1992). Valmentaja voi edistää autonomista valmennusta antamalla urheilijalle mahdollisuuksia valita tehtäviä, korostamalla ja perustelemalla tehtävien ja sääntöjen merkitystä, tiedostamalla urheilijoiden näkökulman ja antamalla pätevyyttä tukevaa palautetta (Mageau & Vallerand 2003). Valmentajan luomaan tehtäväsuuntautuneeseen ilmastoon olivat myös Smithin ym. (2005) tutkimuksessa positiivisesti yhteydessä urheilijoiden kokemukset valmentajan antamasta positiivisesta ja rohkaisevasta palautteesta sekä onnistumisen, että epäonnistumisen jälkeen. Minäsuuntautuneessa ilmastossa korostuivat sen sijaan vähäisempi positiivinen palaute ja vastaavasti korostunut korjaava, sekä rankaiseva palaute.

Valmentaja voi myös vaikuttaa urheilijan jaksamiseen ja motivaatioon myös negatiivisesti. Tully ja Cosh (2015) tutkivat urheilijoiden jaksamista ja motivaatiota tukevia tekijöitä. Valmentajat nostettiin esille sekä stressiä ja kuormitusta lisäävinä tekijöinä, sekä myös harjoittelua ja voimavaroja tukevinä tekijöinä. Valmentajien joustavuus ja vaatimustaso olivat keskeisinä tekijöinä, koettiin ko valmentaja tukevana vai kuormittavana. Gjesdalin ym. (2018) mukaan valmentajan luoma kilpailukeskeinen motivaatioilmasto oli yhteydessä minäsuuntautuneeseen tavoiteorientaatioon ja sitä kautta urheilijoiden ahdistuneisuuteen ja vähäisempään nautintoon.

2.4 Vertaisten yhteys motivaatioilmastoon

Osana itsemääräämisteoriaa ja osallisuuden kokemusta voidaan nostaa keskeiseksi tekijäksi ihmisten sosiaalinen tarve muodostaa vuorovaikutussuhteita ja sitä kautta edistää yhteisöllisesti tärkeäksi koettua toimintaa (Deci & Ryan 1991). Tämä sosiaalinen ulottuvuus korostaa siis vertaisten merkitystä ryhmässä. Myös vertaiset voivat siis muodostaa ja määrittää motivaatioilmastoa. Vazou ym. (2005) tutkivat vertaisten vaikutusta motivaatioilmastoon. Tutkimuksessa nostettiin esille sekä samoja ulottuvuuksia, kuin aikuisten luomasta motivaatioilmastosta, että myös uusia ulottuvuuksia. Erityisesti uusina ulottuvuuksina aiemmista tutkimuksista olivat vertaisten tuki, sekä joukkueen sisäinen kilpailu. Haastatteluissaan Vazou ym. (2005) löysivät tekijöitä vertaisten luomasta ilmastosta, jotka tukivat (kehittyminen, osallisuuden tuki, yhteistyö, autonomian tuki) tai heikensivät (joukkueen sisäinen kilpailu, joukkueen sisäiset konfliktit) joukkueen jäsenien tarvetta ja kokemuksia autonomiasta, pätevyydestä ja osallisuudesta. Tukevat tekijät yhdistettiin tehtäväsuuntautuneeseen ilmastoon, kun taas heikentävät tekijät minäsuuntautuneeseen.

Vertaisten luoma tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto oli Vazoun ym. (2006) mukaan myös yhteydessä parempaan fyysisen itsetuntemukseen, sekä tarjosi valmentajan luomaa motivaatioilmastoa vahvempia kokemuksia harrastamisen mielekkyydestä ja nautinnosta. Vertaisten minäkeskeisyys sen sijaan oli yhteydessä henkiseen ylikuormitukseen ja loppuunpalamiseen (Isoard-Gauthier ym. 2021; Smith ym. 2005). Lisäksi Isoard-Gauthierin ym. (2021) mukaan, kun ryhmän jäsenet kokivat vertaisilmaston keskittyvän yhteistyöhön, kehittymiseen ja yrittämiseen, näkyi se parempana urheiluun liittyvänä hyvinvointina (*sport related well-being*). Vastaavasti kilpailuun ja vertailuun keskittyvä ilmasto ei lisännyt hyvinvointia. Isoard-Gauthier ym. (2021) ehdottavat myös näkökulmaa, jonka mukaan vertaisten luoma motivaatioilmasto voi muuttua riippuen tilanteesta ja tavoitteista. Kilpailukaudella motivaatioilmasto voisi muodostua enemmän minäsuuntautuneeksi, kun taas harjoituskaudella tehtäväsuuntautuneeksi.

3 RYHMÄN KOHEESIO

Ryhmä on ilmiönä tekijä, joka kasaa yhteen tavoitteet, haaveet, luonteen ja persoonallisuuden. Saatu kokonaisuus ei vain ole summa sen yksilöiden omista kokemuksista, vaan ryhmän täysin oma. Yksilön käyttäytyminen ryhmässä on erilaista kuin sen ulkopuolella. Ryhmä voi lisätä mukavuutta, sitkeyttä ja myös parantaa suorituskykyä. Jotkin yksilöt saavat itsestään enemmän irti ryhmässä, toiset taas eivät. (Carron & Eys 2012, 6–7) Huippu-urheilumaailmasta voidaan nostaa monia esimerkkejä joukkueista, jotka ovat hallinneet omaa lajiaan menestyksekkäästi. Monista eri lajeista ja ympäristöistä seurat, kuten Chicago Bulls, Manchester United, sekä Montreal Canadiens ovat perustelleet omaa menestystään joukkueen hyvin toimivalla “kemialla” (Carron ym. 2008, 117). Joukkueen kemia pitää sisällään useita tekijöitä, mutta “kemialla” voidaan pitää kuitenkin verrattavana joukkueen kiinteyteen (Carron ym. 2007, 92). Ryhmän ja sen ilmiöiden tarkastelu on siis oleellista, kun halutaan selvittää, kuinka ryhmän toimintaa voidaan kehittää.

3.1 Ryhmä toimintaympäristönä

Ryhmä on ilmiönä laaja ja jopa hankalasti määriteltävä käsite, joka pitää sisällään lukuisia eri ulottuvuuksia. Carronin ja Eysin (2012, 12) mukaan ”jokainen ryhmä on kuin kaikki ryhmät, kuin osa ryhmistä, sekä kuin ei mikään ryhmistä”. Ryhmät jakavat siis paljon yhteisiä piirteitä toistensa kanssa, mutta samalla pitävät sisällään myös paljon omia yksilöllisiä piirteitään. Carron ja Eys (2012, 12–13) kuvaavat eri ryhmiä yhdistävän yksilöiden yhteinen hyöty, yhteiset tavoitteet, normit ja sosiaaliset roolit. Lisäksi Brownin ja Pehrsonin (2019, 1–2) mukaan ryhmään usein koetaan kuuluvansa, sekä ryhmän tiedostavat myös muut ihmiset sen ympärillä. Ryhmään kuuluvuutta (*groupness*) koetaan, kun sen jäsenet toimivat, ajattelevat ja tuntevat yhdessä. Lisäksi valmentaja nähdään keskeisenä vaikuttajana ryhmän rakentamisessa yhtenäiseksi. (Jowett 2008, 63–64) Koska urheilujoukkue on myös ryhmä, pätevät ryhmien tutkimuksessa käytetyt lainalaisuudet sosiaalisesta ja psykologisesta näkökulmasta myös erilaisten joukkueiden kohdalla (Carron & Brawley 2008, 215).

Ryhmän psykologinen rakenne koostuu neljästä eri osa-alueesta, jotka heijastuvat yksilön näkökulmasta asemana ryhmässä, statuksena, normeina ja rooleina. Jokainen osa-alue luo odotuksia käyttäytymiselle, sekä vaikuttaa samalla muiden käyttäytymiseen luoden ryhmän

vuorovaikutussuhteita ja rakenteita. Yksilön asema ryhmässä tarkoittaa urheilujoukkueen näkökulmasta esimerkiksi pelipaikkaa. Status sen sijaan rakentuu aseman pohjalta, mutta kokonaisuudessaan tarkoittaa kuinka paljon yksilö saa arvostusta ryhmässä. Keskeisen pelipaikan pelaajat saavat enemmän arvostusta, mutta myös enemmän kritiikkiä riippuen tilanteesta. Rooli ryhmässä tarkoittaa odotettua käyttäytymistä liittyen omaan paikkaan ryhmässä, kun taas normit kuvaavat koko ryhmän odotettua käyttäytymistä. (Carron & Eys 2012, 151–155)

Ryhmän suoriutumista kilpailutilanteessa toista ryhmää vastaan voidaan havainnoida esimerkin kautta. Ryhmä 1. voittaa ryhmän 2. mikäli:

- Ryhmällä 1. on suuremmat suoritukseen vaikuttavat resurssit käytössään, sekä hyötyy niistä yhtä paljon kuin ryhmä 2.
- Ryhmällä 1. on yhtä suuret suoritukseen vaikuttavat resurssit käytössään, mutta hyödyntävät niitä ryhmää 2. paremmin TAI
- Ryhmällä 1. on käytössään suuremmat suoritukseen vaikuttavat resurssit ja hyötyvät niistä paremmin, kuin ryhmä 2.

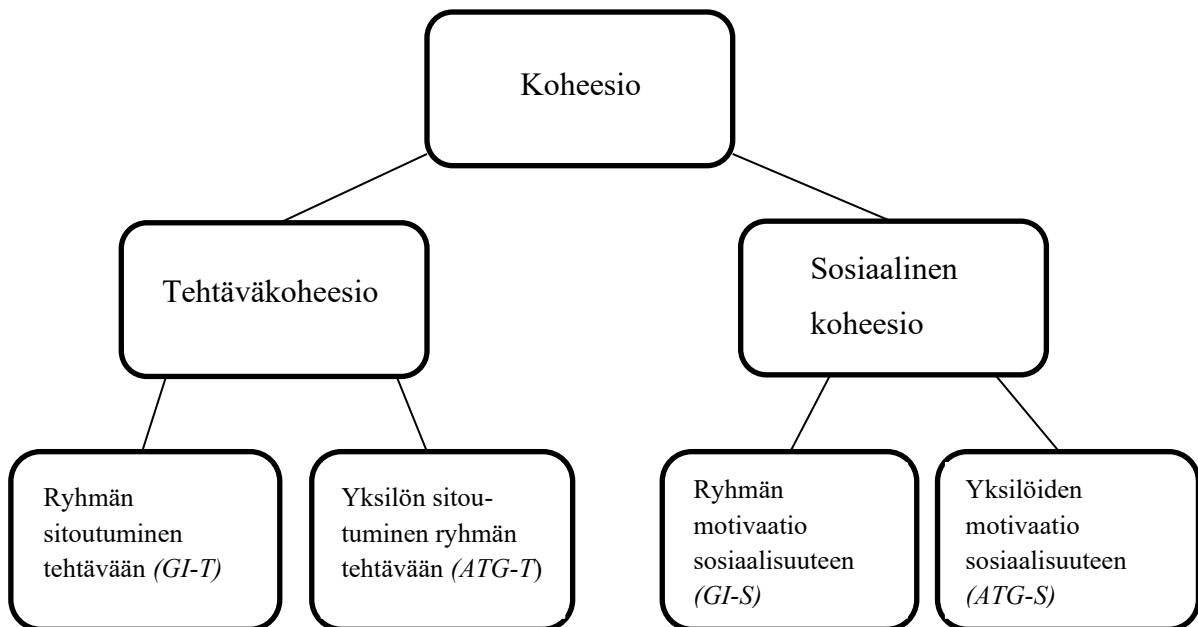
Kun ryhmän kokonainen tuottavuus tehtävässä ilmaistaan resursseina, on valmentajalla keskeinen rooli sekä resurssien lisäämisessä, että niiden tehokkaan hyödyntämisen lisäämisessä. Harjoituksilla ja pelaajien kehittämisellä resursseja voidaan kasvattaa, kun taas niiden tehokkaampaa käyttöä lisätään taktisella osaamisella sekä motivoinnilla. (Carron & Brawley 2008, 217)

3.2 Koheesion luonne

Koheesio on yksi tutkituimmista ryhmädynamiikan ilmiöistä (Carron & Brawley 2008, 223). Koheesio kuvaa ryhmän kiinteyttä ja yhteenkuuluvuutta. Sitä voidaan luonnehtia myös käsitteellä ryhmän kiinteys. Koheesio on dynaaminen prosessi, joka tulee esille ryhmän kykynä pysyä yhtenäisenä työskennellessään kohti ryhmän tavoitetta, sekä ryhmän jäsenten sosiaalisten ja henkisten tarpeiden täyttymisenä. (Carron ym. 2007, 92) Rovion (2009, 156) mukaan koheesiota, eli kiinteyttä voidaan määritellä kaikkien voimien summana, jotka pitävät jäseniä ryhmässä. Lisäksi kiinteyttä voidaan hahmottaa myös koko ryhmän kykynä kohdata vastoinkäymisiä ja sietokykyä negatiivisia häiriötekijöitä kohtaan. Kokonaisuudessaan

koheesioon punoutuvat ulottuvuudet ryhmästä ja sen jäsenistä, sekä ryhmän tehtävästä ja tavoitteesta. (Rovio 2009, 156)

Kiinteys voidaan jakaa eri osatekijöihin, joista itse koheesion luonne muodostuu. Kiinteys on moniulotteista ja dynaamista, sillä siihen vaikuttaa lukuisia eri tekijöitä. (Carron & Brawley 2000) Ryhmään vaikuttavat jokainen jäsen omallaan tavalla ja jokainen ryhmä on aina erilainen, niin jäsentensä, kuin tavoitteidensa muodossa. Ryhmän kiinteys voi vaihdella myös eri tilanteissa, kuten vapaa-ajan ja kilpailuympäristön välillä. Yhtenäinen joukkue kilpailutilanteessa ei välttämättä ole sitä siviilielämässä. (Rovio 2009, 156–157) Moniulotteisuuden vuoksi ryhmä voi olla tiivis tehtävän ympärillä, mutta sosiaalisesta näkökulmasta rikkonainen ja jopa konfliktissa (Carron ym. 1998, 213–214). Koska kiinteys on dynaamista, sen luonne vaihtelee ajan kuluessa sen eri osa-alueilla, joita esitellään kuvassa 3 (Carron & Brawley 2000). Ryhmän muodostusvaiheessa kiinteyttä luovana tekijänä toimii usein yhteinen tehtävä ja tavoite. Myöhemmin ryhmän sisällä henkilöyhteydet kehittyvät ja ryhmään muodostuu erilaisia tunnesuhteita. Lisäksi esimerkiksi joukkueessa erilaiset roolit vaikuttavat kiinteyteen. (Rovio 2009, 156–157)



KUVA 3. Koheesion rakennemalli (mukailtu Carron ym. 1985).

Ryhmän kiinteyttä voidaan tarkastella kahden eri ulottuvuuden kautta. *Tehtäväkoheesio* kuvaa kiinteyden kohdistumista yhteiseen tehtävään, jonka vuoksi ryhmä kokoontuu ja työskentelee.

Sosiaalinen koheesio taas kuvastaa ryhmän sisäisten suhteiden merkitystä kiinteydessä. Molemmat tekijät korostuvat omissa ympäristöissään riippuen ryhmän osin päämäärästä. Joukkueissa, organisaatioissa ja työyhteisöissä korostuu usein enemmän tehtävään ja päämäärään liittyvät tekijät, kun taas ystäväpiireissä ja muissa yhteisöissä sosiaaliset tekijät. (Carron & Brawley 2000) Ilman ryhmän sisäisiä vuorovaikutussuhteita ryhmän alkuvaiheessa tehtävä toimii keskeisenä ryhmää ylläpitävänä tekijänä. Lisäksi myös tehtävän ja päämäärän merkitys korostuu kilpaurheilussa enemmän, kuin harrastustoiminnassa. (Rovio 2009, 156–158) Tehtäväkoheesio jakautuu kuviossa 3. kahteen ulottuvuuteen. Ryhmän sitoutuminen tehtävään (*Group-Integration-Task*) kuvaa yksilön näkemystä ryhmän samankaltaisuudesta ja sitoutumisesta tehtävän ympärille. Yksilöiden sitoutuminen ryhmän tehtävään (*Interpersonal Attractions to the Group-Task*) tarkoittaa yksilön omaa kokemusta suhteestaan ryhmän tehtävää ja tavoitetta kohtaan. (Carron ym. 1998, 216–217)

Ryhmän koheesio voi muodostua myös sosiaalisen ulottuvuuden ympärille. Sosiaaliset suhteet voivat vaikuttaa jo ryhmän syntyessä, mutta ne voivat myös kehittyä sitovaksi tekijäksi ajan myötä. (Carron ym. 1998, 214) Sosiaaliset suhteet voivat korostuvat erityisesti harrastustoiminnassa, jossa ryhmän muut jäsenet saattavat olla keskeinen syy toimintaan osallistumiseen (Rovio 2009, 157–158). Kuitenkin myös voimakkaasti tehtäväkeskeisissä ryhmissä, kuten urheilujoukkueissa, sosiaalinen koheesio kehittyy jäsenten vuorovaikutuksen ja yhteistyön myötä (Carron ym. 1998, 214). Sosiaalinen koheesio jaetaan kuviossa 3. myös tehtäväkoheesioon tavoin yksilön ja ryhmän tasoille. Ryhmän motivaatio sosiaalisuuteen (*Group-Integration-Social*) kuvaa yksittäisten ryhmän jäsenten kokemusta ryhmän samankaltaisuudesta ja läheisyydestä sosiaalisen kokonaisuuden näkökulmasta. Yksilöiden motivaatio sosiaalisuuteen (*Interpersonal Attractions to the Group-Social*) kertoo taas yksilön kokemuksia hänen hyväksytyksi tulemisestaan ryhmässä, sekä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ryhmän sisällä. (Carron ym. 1998, 216–217)

4 MOTIVAATIOILMASTO, KOHEESIO JA URHEILIJAN SUORITUSKYKY

Yhtenä työn tavoitteista oli pohtia miten koheesio ja motivaatioilmasto vaikuttavat urheilijan edellytyksiin harjoitella ja kilpailla. Motivaatioilmaston ja koheesion vaikutusta suorituskykyyn on haastavaa tarkastella, sillä kumpikaan muuttuja ei itsessään vaikuta siihen onko urheilija nopeampi, vahvempi tai kestävämpi. Kun tarkastellaan motivaatioilmastoa ja koheesiota on syytä ymmärtää, että urheilijan suorittamiseen se vaikuttaa välissä vallitsevien muuttujien kautta. Näiden muuttujien kautta edellytykset harjoitella ja kilpailla muuttuvat sen mukaan mikä tekijä vahvistuu tai heikkenee. Lochbaum ym. (2022) kokoavat meta-analyysissään suorituskykyyn vaikuttavia tekijöitä, niin yksilön, kuin ryhmän näkökulmasta. Analyysi pitää sisällään yli 50 muuttujaa, jotka kaikki vaikuttavat urheilijan suoritukseen. Merkittävimpinä positiivisina vaikuttajina ovat tietoisuustaidot, tehtäväkoheesio ja minäpystyvyys, kun taas negatiivisina vaikuttajina olivat masennus, kireys, hämmennys ja ahdistuneisuus. (Lochbaum ym. 2022) Tarkastelemalla tarkemmin kuinka koheesio ja motivaatioilmasto vaikuttavat näihin muuttujiin voidaan ymmärtää paremmin niiden välillistä suhdetta urheilijan suorituskykyyn.

4.1 Motivaatioilmaston yhteys suorituskykyyn vaikuttaviin muuttujiin

Tehtäväsuuntautunut ilmasto on aikaisemmassa tutkimuksessa nähty positiivisena ja urheilijan toimintaa edistävänä tekijänä, kun taas kilpailusuuntautunut ilmasto on yhdistetty negatiivisesti urheilijan toimintakykyyn (Duda & Balauer 2007, 122–123). Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto lisää urheilijan kokemuksia pätevydestä, autonomiasta ja tukee yhteenkuuluvuutta joukkueessa (Duda 2013). Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston yhteyttä parempaan itsetuntoon voi selittää se, että tehtäviä korostavassa ympäristössä yksilö määrittelee pätevyyttä enemmän itsenäisesti ja samalla hän ei keskity ulkoiseen arviointiin (Ames 1992). Reinboth ym. (2004) mukaan kun tehtäväsuuntautuneisuus lisäsi koettua pätevyyttä, lisääntyi myös sekä henkinen, että fyysinen hyvinvointi joukkueessa. Saman suuntaisia tuloksia edellä mainittujen tulosten kanssa sai Atkins ym. (2015) tutkimuksessaan motivaatioilmaston yhteydestä pätevyteen, itsetuntoon ja urheiluharrastuksen jatkamiseen. Tehtäväsuuntautuneisuuden löydettiin tukevan itsetuntoa, juuri pätevyden kokemusten kautta. Heidän mukaansa, kun urheilija arvioi itse omaa pätevyyttään, näkyvät vaikutukset

positiivisesti viihtymisenä lajin parissa, joka edistää työskentelyä, sitoutumista ja sosiaalisuutta vertaisten kanssa.

Tehtäväsuuntautuneisuus on yhteydessä laajasti urheilijan hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin, kuten viihtyvyyteen ja vähäiseen kilpailuahdistuneisuuteen. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 56) Hyvinvointitekijöistä esimerkiksi yleinen stressitaso on vähäisempää tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa, sillä urheilijat keskittyvät enemmän omaan kehittymiseen ja oppimiseen vertaisten kanssa kilpailemisen sijaan (Castro-Sánchez ym. 2019). Hall ym. (2017) mukaan kun urheilijat kokivat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi, näkyi se parempana sitoutumisena niin yksilön, kuin koko joukkueen tasolla. Sitoutuminen on yhdistetty parempaan suoriutumiseen myös sekä yksilön, että joukkueen tasolla (Nikbin ym. 2014).

Vahvan itseluottamuksen saavuttaminen kilpailusuuntautuneessa ympäristössä on haastavampaa, kuin tehtäväsuuntautuneessa, sillä myönteisen pätevyuden kokeminen riippuu enemmän ulkoisista kriteereistä (Ntoumanis ym. 2007, 150). Kilpailusuuntautuneet urheilijat kokevat pätevyuden kokemuksia silloin, kun he onnistuvat voittamaan toiset joukkueen jäsenet tai saavuttamaan hyvän lopputuloksen yleisten normien mukaan arvioituna. Heikkona koettu pätevyys heikentää kilpailusuuntautuneen urheilijan hyvinvointia ja sitoutumista joukkueen harjoitteluun. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 56) Hyvinvointiin voi vaikuttaa esimerkiksi laajemmin koettu stressi. Vertailuun ja joukkueen sisäiseen kilpailuun keskittyminen lisää stressiä myös laajemmin elämässä, joka kuormittaa urheilijaa myös urheilutilanteiden ulkopuolella (Castro-Sánchez ym. 2019).

Vazou ym. (2006) mukaan valmentajan luoma kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto oli merkittävästi yhteydessä urheilijoiden kokemaan suoritusjännitykseen ja ahdistuneisuuteen. Eryityisesti urheilijoiden rankaiseminen virheistä valmentajan toimesta lisäsi ahdistuneisuuden kokemusta. Myös Ntoumanis ja Biddle (1998) löysivät samansuuntaisia tuloksia, joissa kilpailuorientaatio yhdistettiin kilpailujännitykseen. Heidän tutkimuksessaan motivaatioilmasto ei itsessään ollut yhteydessä jännitykseen, vaan vaikutti epäsuorasti urheilijan tavoiteorientaatioon. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on sen sijaan yhdistetty negatiivisesti ahdistuneisuuteen suorituksessa. Eryityisesti valmentajan toimilla, kuten suhtautumisesta kilpailuun on merkittävä vaikutus urheilijan ahdistuneisuuteen. (Baker ym. 2000) Kehittämällä tehtäväsuuntautunutta ilmastoa ja lisäämällä urheilijoiden tunneälykkyyttä voidaan ehkäistä ahdistuneisuutta, sekä parantaa suorituskykyä. (Castro-Sánchez ym. 2018)

Ommundsen ym. (2005) tutkivat motivaatioilmaston yhteyttä vertaissuhteisiin. Tuloksista käy ilmi, että urheilijat, jotka ilmaisivat sekä motivaatioilmaston, että oman tehtäväorientaation kilpailusuuntautuneeksi, kokivat enemmän negatiivista vuorovaikutusta vertaisten kanssa. Tämä näkyi esimerkiksi huonompana yhteistyönä ja konflikteina vertaisten kanssa. Konfliktien ja negatiivisen vuorovaikutuksen voidaan olettaa heikentävän joukkueen yhtenäisyyttä ja kiinteyttä, joka voi vaikuttaa koko ryhmän suoriutumiseen.

4.2 Koheesion yhteys suorituskyyyn vaikuttaviin muuttujiin

Kun joukkueen kiinteys on tuonut seuroille menestystä, on myös sen puute luonut haasteita ja pettymyksiä. Hyviä yksilöitä täynnä oleva joukkue ei välttämättä pääse odotettuun menestykseen ja usein siitä syytetään juuri koheesion puutetta ja huonoa joukkueen kemiaa (Carron ym. 2008, 117). Joukkue luo toiminnallaan ympäristön, joka voi vaikuttaa yksittäiseen urheilijaan positiivisesti tai negatiivisesti. Joukkueen jäsenet voivat tarjota tukea toisilleen harjoittelu ja kilpailutilanteissa, sekä myös niiden ulkopuolella. Annetulla tuella on todettu olevan yhteys urheilijan itseluottamukseen positiivisesti. (Freeman & Rees 2010)

Carron ym. (2002) tutki meta-analyysissä koheesion yhteyttä suorituskyyyn, sekä siihen vaikuttavia muuttujia. Analyysi löysi merkittävän yhteyden joukkueen koheesion ja sen suorituskyyyn välillä, erityisesti naisjoukkueissa. Koheesioon vaikuttavia muuttujia tässä analyysissä olivat lajin tyyppi, sukupuoli, suorituskyyyn mittari, vaikutussuunta, sekä urheilijoiden kokemus ja taito. Lajin tyyppillä, eli lajin vuorovaikutteisuuudella, ei ollut merkittävää yhteyttä koheesion ja suorituskyyyn yhteyteen. Sukupuolella sen sijaan oli vaikutusta koheesiota ja suorituskyytä tarkasteltaessa. Eroa naisten ja miesten välissä voidaan pitää merkittävänä, sillä koheesion yhteys suorituskyyyn oli merkittävämpi naisjoukkueissa. Analyysissä tutkittiin myös koetun ja tilastollisen suorituskyyyn eroa, joka osoittautui lähes identtiseksi. Suorituskyytä vertaillessa ei ollut siis merkittävää eroa tarkasteltiinko koettua vai tuloksellista suorituskyytä. Lisäksi myös tarkastellulla vaikutussuunnalla ei ollut merkittävää eroa. Eli sekä tehtävä- ja sosiaalinen koheesio yhdistettiin parempaan suorituskyyyn, mutta myös parempi suorituskyy näkyi joukkueen tehtävä- ja sosiaalisena koheesiona. Viimeisenä

tutkittiin myös joukkueen kilpailu- ja taitotasoa, josta ei löydetty merkittäviä eroja koheesion näkökulmasta.

Urheilijan näkökulmasta kuuluminen kiinteään joukkueeseen vaikuttaa kognitioon, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Negatiivisesti koheesion kanssa yhteydessä on roolien epäselvyys joukkueessa. (Carron ym. 2007, 95) Eys ja Carron (2001) tutkivat roolien selkeyden yhteyttä tehtäväkoheesioon ja tehtävien tehokkuuteen ja suorittamiseen. Joukkueet, jotka kokivat itsensä enemmän tehtäväkoheesiota, havaitsivat myös vähemmän epäselvyyttä joukkueen roolien ja vastuun kanssa. Roolien epäselvyys on myöhemmissä tutkimuksissa yhdistetty huonompaan suoriutumiseen omasta tehtävästä joukkueessa (Beauchamp ym. 2002). Ryhmän kiinteys on sen sijaan positiivisesti yhteydessä sääntöjen noudattamiseen ja sitoutuneempaan ryhmäkäyttäytymiseen, harjoitusaikataulujen noudattamiseen, vastuun kantamiseen sekä ryhmän toimintaa häiritsevien tekijöiden käsittelemiseen. Kiinteys näkyy myös motivaation tapaan kovempaan harjoittelun intensiteettinä koko ryhmän laajuudella. (Rovio 2009, 168)

Tehtäväkoheesiolla on myös tutkittu olevan yhteys vähäisempään kilpailun aikaiseen ahdistuneisuuteen (Prapavessis & Carron, 1996). Lisäksi Eys ym. (2003) tutkivat tehtäväkoheesion ja kilpailun aikaisen ahdistuneisuuden yhteyttä. Heidän tutkimuksessaan suoritusta edistävää ja parantavaa jännitystä kokeneet urheilijat kokivat myös tehtäväkoheesiota enemmän kuin suoritusta häiritsevää ahdistuneisuutta kokeneet. Lisäksi Borrego ym. (2012) tutkimus tuo myös ilmi edellisten tutkimusten kanssa osittain linjassa olevia tuloksia. Heidän mukaansa miesten kohdalla voimakkaampaa koheesiota tuntevat ryhmät kokevat keskimäärin vähemmän ahdistuneisuutta ja toisaalta parempaa itsevarmuutta ennen suoritusta. Naisten kohdalla sen sijaan tehtäväkoheesiolla ja ahdistuneisuudella ei ollut yhteyttä. Cartoni ym. (2005) mukaan naiset kokevat keskimäärin miehiä enemmän ahdistuneisuutta ja vähäisempää itsevarmuutta ennen suoritusta. Voi siis olla, että koheesion positiiviset vaikutukset jäävät piiloon naisten kohdalla esimerkiksi tästä syystä.

Hardyn ym. (2005) tutkimuksessa kävi myös ilmi, että hieman yli puolet tutkimukseen osallistuneista urheilijoista koki voimakkaan sosiaalisen koheesion mahdolliseksi tuomaan esiin myös suoritusta haittaavia tekijöitä. Voimakkaan tehtäväkoheesion kohdalla noin kolmasosa koki sen mahdollisesti myös epäedulliseksi. Hardyn ym. (2005) tuloksia tukevia löydöksiä teki myös Rovio ym. (2009) tapaustutkimuksessaan, jossa tutkittiin voimakkaasti koheesiota kokeneen joukkueen alisuoriutumista. Tutkimuksessa tuli esille voimakkaan

sosiaalisen koheesion yhteys joukkueen suorituskyvyn heikkenemiseen läpi kauden. Tähän yhteydessä olevia tekijöitä olivat paine täyttää ryhmän jäsenten odotukset ja ryhmän yhdistyvä ja yksinkertaistuva ajattelumalli. Esimerkiksi joukkueen jäsenten huonompaan työskentelyyn ei haluttu puuttua oman sosiaalisen statuksen kustannuksella. Myös Carron ym. (1994) huomasivat voimakkaan sosiaalisen koheesion yhteyden tekosyiden ja oman suorituskyvyn tahallisen heikentämisen kanssa. (*social handicapping*) Ennen suoritusta voidaan ilmaista todellinen tai kuviteltu suorituskykyä heikentävä tekijä, joka toimii selityksenä epäonnistumiselle ja näin suojaa urheilija sosiaalista imagoa.

5 POHDINTA

Tässä työssä oli tarkoitus selvittää kuinka joukkueen koheesio ja motivaatioilmasto vaikuttavat yksittäisen urheilijan ja edelleen joukkueen suorituskykyyn. Joukkueen toimintaympäristön ja ilmapiirin kannalta tarkasteltaviksi näkökulmiksi tähän työhön nousi lähdeaineistosta motivaatioilmasto ja koheesio. Yksittäisen urheilijan kokemukset voivat heijastua koko joukkueeseen, joten tässä työssä joukkue nähdään yksittäisten urheilijoiden muodostamasta kokonaisuudesta. Tämän työn johtopäätökset laajentuvat myös yksilöurheilun puolelle, jossa harjoittelu tapahtuu ryhmissä. Osassa työssä käytetyistä tutkimuksista tutkittiin samalla myös yksilöurheilua ja tutkimustulokset ryhmän, sekä valmentajan tukevasta tai heikentävästä toiminnasta olivat samansuuntaiset.

Koheesioyhteys suorituskykyyn on myös mediassa tunnistettu näkökulma. Odotuksiltaan ja resursseiltaan ennakkoon korkean tason joukkueen yllättävää epäonnistumista perustellaan usein joukkueen ”kemian” ja koheesioyhteisyyden puutteella (Carron ym. 2008, 117). Tiivis joukkue voidaan nähdä kiinteänä ryhmänä, joka kestää vastoinkäymiset ja venyy tiukassa paikassa omaan parhaaseen suoritukseen. Yksittäisen urheilijan kannalta joukkueen tiiveys, erityisesti tehtävän ympärille näkyi selkeämpänä roolina joukkueessa (Eys & Carron 2001), ja vähäisempänä suoritusahdistuneisuutena (Borrego ym. 2012; Eys ym. 2003). Koheesioyhteys suorituskykyyn on kuitenkin samalla haastava hahmottaa. Carron ym. (2002) mukaan koheesioyhteys suorituskykyyn oli kahdensuuntainen. On vaikea hahmottaa, johtuuko menestyminen ja urheilijoiden hyvä koettu suorituskyky tiiviistä joukkueesta, vai onko menestyminen ja onnistumiset tiivistäneet joukkuetta entisestään. Voidaan yleisesti ajatella, että voittaminen ja onnistuminen tarjoavat myönteisiä kokemuksia useimmille, joka saattaa tarjota mielekkäämmän ympäristön luoda ja ylläpitää myös joukkueen positiivista ilmapiiriä. Tappioputkessa olevan joukkueen voi olla haastavampi löytää positiivisia asioita. Joukkueen sisällä voi esimerkiksi olla helpompi etsiä syyllistä huonoon menestykseen, sekä toisten epäonnistumiset voivat tarjota paikan pönkittää omaa asemaansa toisten kustannuksella. Lisäksi myös tiivis joukkue voi ajautua suorittamaan alivireisesti. Vahvan sosiaalisen koheesioyhteisyyden huomattiin esimerkiksi alempana vaatimustasona (Rovio ym. 2009) ja oman statuksen ylläpitona myös suorittamisen kustannuksella (Carron ym. 1994). Kuitenkin ylläpitämällä riittävää tehtävään kohdistuvaa koheesioyhteisyyttä ja huolehtimalla joukkueen vaatimustason ylläpidosta harjoituksissa voidaan pitää huolta koheesioyhteisyyden positiivisesta yhteydestä urheilijan ja joukkueen suorituskykyyn.

Kun tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto lisäsi pätevyyden, yhteenkuuluvuuden ja autonomian kokemuksia, vähensi kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto niitä (Sarrazin ym. 2002). Selkein mittari kilpailusuuntautuneelle ilmastolle oli joukkueen sisäinen kilpailu, kun taas tehtäväsuuntautunutta ilmastoa parhaiten kuvasi yhteisöllinen oppiminen (Castro-Sánchez ym. 2018). Tehtäväsuuntautunut ilmasto tarjoaa sekä yksilöä, että koko joukkuetta tukevan harjoitus- ja kilpailuympäristön. Honkasen (2012, 115) mukaan tehtäväsuuntautuneessa ja hyvin toimivassa joukkueympäristössä mahdollistuvat lisäksi oikeudenmukainen ja kunnioittava kohtelu kaikkia ryhmän jäseniä kohtaan, joka voi myös lisätä jäsenten sitoutumista ryhmään. Motivaatiota lisäävänä ilmastona myös urheilijan edellytykset toimia sekä itseä kehittäväällä, että parhaalla mahdollisella intensiteetillä ovat otollisemmat tehtäväsuuntautuneessa joukkueessa. Kilpailusuuntautunut joukkue voi taas löytää useammin konflikteja joukkueen sisällä, sekä heikentää urheilijan edellytyksiä toimia parhaalla mahdollisella tavalla joukkueen eteen niin harjoituksissa, kuin kilpailutilanteissa. Jos joukkueessa korostuu pätevyyden osoittaminen toisten jäsenten kustannuksella, eivät kaikki jäsenet onnistu tuomaan omaa parastaan esille.

Vaikka työn tavoitteena ei ollut selvittää koheesion ja motivaatioilmaston yhteyttä, selvisi useiden tutkimusten kautta myös motivaatioilmaston suhde koheesioon (Horn ym. 2012; Eys ym. 2013; McLaren ym. 2017). Erityisesti vahvaa koheesiota, kokeneet joukkueet ilmoittivat tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta (Horn ym. 2012). Myös Eys ym. (2013) tutkimuksessa korkeaa tehtävä- ja matalaa kilpailusuuntautuneisuutta kokeneet urheilijat kokivat myös eniten koheesiota joukkueessa. Näiden johtopäätöksen kanssa linjassa on Heuzé ym. (2006) tutkimus motivaatioilmaston ja koheesion yhteydestä. Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto yhdistettiin negatiivisesti, sekä tehtävä että sosiaalisiin ulottuvuuksiin koheesiossa. Vaikutus heikensi ensin ryhmän sitoutumista tehtävään (GI-T), ja myöhemmin myös sosiaalisia ulottuvuuksia (ATG-S ja GI-S). Koska ryhmän muodostusvaiheessa koheesio keskittyy tehtävän ympärille (Carron & Brawley 2000; Rovio 2009, 156–157), häiritsee kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ryhmän muodostumisen prosessia (Heuzé ym. 2006). Kun urheilijat itse määrittelevät omaa pätevyyttään oppimisprosessin kautta, on joukkueen sisäinen kilpailu vähäisempää, kuin minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Tehtäväsuuntautunut ilmasto voi siis antaa paremmat edellytykset sitoa ja ylläpitää vuorovaikutussuhteita vertaisten kanssa. Jatkuva kilpaileminen ja vertailu voi erotella joukkueen jäseniä, esimerkiksi jos pelätään menettää oma pelipaikka joukkueen sisällä.

Toisaalta lisääntynyt kilpailu voi saada kilpailullisella tavoiteorientaatiolla asennoituneita urheilijoita yrittämään enemmän, mutta kuitenkin osalle kilpailu toimii juuri motivaatiota ja pätevyyttä heikentävänä tekijänä.

Työn tuloksista käy ilmi, että ryhmän koheesio ja motivaatioilmasto vaikuttavat urheilijan itseluottamukseen ja ahdistuneisuuteen. Nämä välissä vaikuttavat muuttujat ilmaistiin myös merkittäväksi Lockbaum ym. (2022) meta-analyysissä suorituskyvystä. Kun halutaan ymmärtää kuinka motivaatioilmasto ja koheesio vaikuttavat suorituskyyyn on syytä tutustua tarkemmin vaikuttaviin muuttujiin. Woodman & Hardy (2003) tutkivat meta-analyysissään henkisen ahdistuksen ja itseluottamuksen yhteyttä suorituskyyyn urheilussa. Molemmat muuttujat olivat yhteydessä urheilijan suoritukseen. Yhteyteen vaikuttivat merkittävimmin sukupuoli, sekä kilpailutaso. Tulosten mukaan näyttäisi siltä, että ahdistuneisuus ja itseluottamus vaikuttavat miehillä enemmän suorituskyyyn, kuin naisilla. Löydöstä tukemaan ei kuitenkaan ole muita perusteita, kuin naisten yleisesti vähäisempi koettu itseluottamus ja voimakkaampi ahdistuneisuus ennen suoritusta. Kilpailutason vaikutusta perusteltiin sen sijaan korkeammilla panoksilla ja ihanteellisena toimintaympäristönä. Korkean tason urheilijoilla vaikutukset suorituskyyyn sekä itseluottamuksella, että ahdistuneisuudella olivat selkeämmät. Hays ym. (2009) tutkivat huippu-urheilijoiden itseluottamusta laadullisella tutkimuksella. Tuloksista kävi ilmi valmentajan mahdollinen heikentävä yhteys itseluottamukseen. Lisäksi joukkueurheilijoiden kohdalla joukkueen epäselvät roolit ja epätasapainoinen ryhmädynamiikka listattiin itseluottamusta heikentäviksi tekijöiksi. Sosiaalinen tuki, sekä valmentajan johtajuus ovat taas positiivisia lähteitä urheilijan itseluottamukselle urheilussa (Vealey & Chase 2008, 71–72).

”Joukkue on yhtä hyvä kuin sen heikoin lenkki”, on ilmaus, joka pitää sisällään viisauden ryhmän kokonaisuuden tärkeydestä. Lopulta joukkueen tuloksen ja menestyksen määrittää se, kuinka hyvin sen jäsenet toimivat sekä keskenään, että valmentajien kanssa kohti yhteistä tavoitetta (Jowett 2008, 63). Toinen näkökulma aiheeseen on yksittäisten ”tähtipelaajien” merkitys joukkueessa. Yleisesti voidaan ajatella, että joukkue hyötyy taitavista tähtipelaajista loputtomiin ja joukkue paranee lineaarisesti talentin määrän kasvaessa. Tämä pitää paikkansa tiettyyn rajaan asti. Kun tietty määrä yksilöllistä taitoa on saavutettu, ei kasvava määrä enää lisää joukkueen suorituskyyä, päinvastoin suorituskyy voi jopa heikentyä. (Swaab ym. 2014) Nämä tekijät huomioon ottaen on siis olennaista tarkastella kuinka yksilön ja joukkueen

suorituskykyä voidaan kehittää jo joukkueessa olevien resurssien kautta. Yksi mahdollisuus onkin huomioida joukkueen motivaatioilmasto ja kiinteyttä. Sama pätee, kun halutaan kehittää minkä tahansa ryhmän toimintaa käyttämättä ylimääräisiä tai ulkopuolisia resursseja.

Tämä työ keskittyi tarkastelemaan urheilijaa joukkueessa, mutta aineistoa analysoidessa vastaan tuli myös useita yksilöurheilua käsitteleviä tutkimuksia. Luotettavuuden kannalta haastavaksi teki myös useiden tutkimuksien limittäisyys yksilö- ja joukkueurheilun kanssa, sillä molempia oli tutkittu yhdessä. Yksilöurheilun kannalta eroavaksi tekijäksi nostaa ryhmän luonne. Yksilöurheilijat voivat harjoitella yhdessä, mutta kilpailevat erikseen, joten tarve ryhmän tuelle ja osallisuudelle on erilainen kuin joukkueessa. Toisaalta ryhmän sisäinen kilpailu voi olla vähäisempää, kun kilpailtavana ei ole esimerkiksi pelipaikka joukkueessa. Yksilölajin urheilijoilla kuitenkin korostui kilpailuorientaatio joukkuelajien urheilijoita useammin (Castro-Sánchez ym. 2018). Kilpailuorientaatio yhdessä tehtäväorientaation kanssa voi yksilölajin urheilijalla jopa lisätä positiivista suhtautumista kilpailemista kohden (Amaro ym. 2017). Luotettavuuden näkökulmasta yksilö- ja joukkueurheilun yhdistäminen on siis haastavaa, muttei toisiaan poissulkevaa. Lisäksi haastavaa oli luokitella kansainvälisestä tutkimusaineistosta suorituskykyä fyysiseen suorituskykyyn ja psyykkiseen suorituskykyyn, sillä usein puhuttiin pelkästä suorituskyvystä (*performance*). Jatkotutkimuksissa rajauksen teko voisi lisätä tutkimuksen luotettavuutta ja tarjota mielenkiintoisen näkökulman suorituskyvyn analysointiin. Tässä työssä luotettavuutta vahvistaa laaja ja kattava tutkimusaineisto, joka pitää sisällään myös useita meta-analyyseja aiheesta. Luotettavuutta lisäisi kuitenkin aineiston tarkempi lajittelu vielä työn sisällä. Lisäksi viimeaikaisia tutkimuksia (viimeisen 5 vuoden ajalta) on huomattavasti vähemmän kuin vanhempaa aineistoa. Tämä voi kertoa tutkimustrendin siirtymisestä muualle, sillä motivaatioilmasto ja koheesiota on jo tutkittu runsaasti.

Vaikka motivaatioilmasto ja koheesio ovatkin jo runsaasti tutkittuja ja tunnettuja ilmiöitä, niiden yhteyttä suorituskykyyn on haastava tutkia. Kuten työssä todettiin, motivaatioilmasto ja koheesio eivät suoraan vaikuta suorituskykyyn, sen sijaan vaikutus kohdistuu välillisesti vaikuttaviin muuttujiin, kuten urheilijan itseluottamukseen, ahdistuneisuuteen ja minäpystyvyyteen. Neil ja Woodman (2019, 222–223) ehdottavat ahdistuneisuuden ja suorituskyvyn yhteyden jatkotutkimuksia ja vastaavaa tutkimusta voi laajentaa myös muihin esille nousseisiin muuttujiin. Jos halutaan lisätä käytännönläheisyyttä, voidaan vaikuttavia tekijöitä selvittää myös eri lajien erityispiirteitä huomioiden. Näitä ovat joukkuelajeissa

esimerkiksi joukkueen suuruus ja pelaavan kokoonpanon koko. Myös Carron ja Brawley (2008, 215) huomauttavat erityisesti ryhmän suuruuden vaikutuksen jääneen koheesion ja johtajuuden tutkimisen varjoon. Toinen tutkimussuunta voisi olla koheesion ja motivaatioilmaston yhdistely eteenpäin, esimerkiksi tarkastelemalla vielä laajemmin koko joukkueen ilmapiiriä (*team climate*) ja sen yhteyttä joukkueen toimintaan. Beuchamp (2007, 193) esittää kysymyksen, kuinka motivaatioilmasto vaikuttaa joukkueen käsitykseen heidän pystyvyydestään (*collective efficacy*). Tulevaisuudessa voidaan edelleen selvittää millä tavoin motivaatioilmasto tai koheesio vaikuttavat joukkueeseen ja myös millaisia seurauksia sillä on joukkueen harjoitus- ja kilpailutilanteisiin.

LÄHTEET

- Amaro, L. A., Prado, P. A., Paiano, R., Verardi, C. E. L., Larizzatti, M. F., & Hirota, V. B. (2017). Correlation between goal orientation and attitudes of Brazilian elite swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (2), 783–788. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02119>
- Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84 (3), 261–271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020). Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville (1. painos.). Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16 (3), 170–180. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.008>
- Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3 (2), 110–119. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(00\)80073-0](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(00)80073-0)
- 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. *Front Psychol*, 9, 840. Viitattu 15.3.2022 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00840>
- Beauchamp, M. R., & Eys, M. A. (2008). *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes*. London; New York: Routledge.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Eys, M. A., & Carron, A. V. (2002). Role ambiguity, role efficacy, and role performance: Multidimensional and mediational relationships within interdependent sport teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 6 (3), 229–242. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.6.3.229>
- Beuchamp, M. R. (2007). Efficacy beliefs within relational and group contexts in sport. Teoksessa S. Jowett & D. Lavallee (toim): *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 193.
- Borrego, C. C., Cid, L., & Silva, C. (2012). Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. *Journal of Human Kinetics*, 34, 119–127. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0071-z>
- Brown, R., & Pehrson, S. (2019). *Group processes: Dynamics within and between groups*. 3. painos. New Jersey: John Wiley & Sons, 1–2

- Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2000). Cohesion: Conceptual and Measurement Issues. *Small Group Research*, 31 (1), 89–106. <https://doi.org/10.1177/104649640003100105>
- Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2008). Group dynamics in sport and physical activity. Teoksessa T. Horn (toim): *Advances in sport psychology*. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 215, 217
- Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). Group dynamics in sport. 4. painos. Morgantown: Fitness Information Technology, 12–15, 151–155.
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. Teoksessa J. L. Duda (toim): *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 213–217.
- Carron, A. V., Colman, M. M., & Wheeler, J. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport & Exercise psychology*, 24 (2), 168–188. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>
- Carron, A. V., Eys, M. A., & Burke, S. M. (2007). Team cohesion: Nature, correlates and development. Teoksessa S. Jowett & D. Lavallee (toim): *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 92–95.
- Carron, A. V., Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1994). Group effects and self-handicapping. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16 (3), 246–257. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.3.246>
- Carron, A. V., Shapcott, K. M., Burke, S. B. (2008) Group cohesion in sport and exercise. Teoksessa M. Beauchamp & M. Eys (toim): *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes*. London; New York: Routledge, 117.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7 (3), 244–266. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>
- Cartoni, A. C., Minganti, C., & Zelli, A. (2005). Gender, age, and professional-level differences in the psychological correlates of fear of injury in Italian gymnasts. *Journal of Sport Behavior*, 28 (1), 3–17.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J., & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional intelligence, motivational climate and levels of anxiety in athletes from different categories of sports: Analysis through structural equations. *International journal of environmental research and public health*, 15 (5), 894–908. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050894>

- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., García-Marmol, E., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivational climate in sport is associated with life stress levels, academic performance and physical activity engagement of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (7), 1198. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071198>
- Cosh, S., & Tully, P. J. (2015). Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practise. *The Sport Psychologist*, 29 (2), 120–133. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0102>
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation*, 38, 237–288.
- 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. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414>
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate. Teoksessa S. Jowette & D. Lavallee (toim.) *Social Psychology in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 118–123.
- Espitia-Escuer, M., & García-Cebrián, L. I. (2006). Performance in sports teams: Results and potential in the professional soccer league in Spain. *Management Decision*, 44 (8), 1020–1030.
- Eys, M. A., & Carron, A. V. (2001). Role ambiguity, task cohesion, and task self-efficacy. *Small group research*, 32 (3), 356–373. <https://doi.org/10.1177/104649640103200305>
- Eys, M. A., Hardy, J., Carron, A. V., & Beauchamp, M. R. (2003). The Relationship between Task Cohesion and Competitive State Anxiety, *Journal of Sport, and Exercise Psychology*, 25 (1), 66–76. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.66>
- Eys, M. A., Jewitt, E., Blair-Evans, M., Wolf, S., Bruner, M. W., & Loughead, T. M. (2013). Coach-initiated motivational climate and cohesion in youth sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84 (3), 373–383. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.814909>
- Freeman, P., & Rees, T. (2010). Perceived social support from teammates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science*, 10, 59–67. <https://doi.org/10.1080/17461390903049998>
- Gjesdal, S., Stenling, A., Solstad, B. E., & Ommundsen, Y. (2019). A study of coach-team perceptual distance concerning the coach-created motivational climate in youth

- sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29 (1), 132–143.
<https://doi.org/10.1111/sms.13306>
- Hall, M. S., Newland, A., Newton, M., Podlog, L., & Baucom, B. R. (2017). Perceptions of the social psychological climate and sport commitment in adolescent athletes: A multilevel analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29 (1), 75–87.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1174906>
- Hardy, J., Eys, M. A., & Carron, A. V. (2005). Exploring the potential disadvantages of high cohesion in sports teams. *Small Group Research*, 36 (2), 166–187.
<https://doi.org/10.1177/1046496404266715>
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sport Sciences*, 27 (11), 1185–1199.
<https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- Heuzé, J. P., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N., & Thomas, J. P. (2006). The relationships of perceived motivational climate to cohesion and collective efficacy in elite female teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18 (3), 201–218.
<https://doi.org/10.1080/10413200600830273>
- Honkanen, S. (2012). Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 115.
- Horn, T., Byrd, M., Martin, E., & Young, C. (2012). Perceived motivational climate and team cohesion in adolescent athletes. *Sport Science Review*, 21 (3-4), 25–49.
- Into, S., Perttula, V.-M., 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.
<https://doi.org/10.1037/spy0000180>
- Isoard-Gauthier, S., Ginoux, C., & Trouilloud, D. (2021). Associations between peer motivational climate and athletes' sport-related well-being: Examining the mediating role of motivation using a multi-level approach. *Journal of Sports Sciences*, 40 (5) 1–11. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.2004680>
- Jaakkola, T., & Digelidis, N. (2007). Establishing a positive motivational climate in physical education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. V. Auweele, B. Vereijken, D. Alferman, & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–20.

- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (3), 257-262. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.001>
- Jowett, S. (2008). Coach-athlete relationships ignite sense of groupness. Teoksessa M. Beauchamp & M. Eys (toim): *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes*. London; New York: Routledge, 63–64.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early sport career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (3), 361–372. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.003>
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavallee, D. (2011). From 'motivational climate' to 'motivational atmosphere': A review of research examining the social and environmental influences on athlete motivation in sport. (Viitattu 27.3.2022) <http://eprints.lincoln.ac.uk/id/eprint/2985/>
- Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2012). Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 48–58.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PloS one*, 17 (2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21 (11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- McLaren, C. D., Newland, A., Eys, M., & Newton, M. (2017). Peer-initiated motivational climate and group cohesion in youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. 29 (1), 88–100. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1190423>
- Neil, R., & Woodman, T. (2019). Performance anxiety, arousal and coping in sport. Teoksessa T. Horn & A. Smith (toim): *Advances in sport and exercise psychology*, 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 222–223.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91 (3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>

- 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. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.4.561>
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1998). The relationship between competitive anxiety, achievement goals, and motivational climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69 (2), 176–187. <https://doi.org/10.1080/02701367.1998.10607682>
- Ntoumanis, N., Vazou, S., & Duda, J. L. (2007). Peer-created motivational climate. Teoksessa S. Jowett & D. Lavallee (toim): *Social psychology in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics, 150.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 23 (9), 977–989. <https://doi.org/10.1080/02640410500127975>
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1996). The Effect of Group Cohesion on Competitive State Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (1), 64–74. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.64>
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28 (3), 297–313. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8>
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim): *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 6–7.
- Rovio, E. (2009). Ryhmän kiinteys ja koheesio. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 155–177.
- Rovio, E., Eskola, J., Kozub, S. A., Duda, J. L., & Lintunen, T. (2009). Can high group cohesion be harmful?: A case study of a junior ice-hockey team. *Small Group Research*, 40 (4), 421–435. <https://doi.org/10.1177/1046496409334359>
- 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. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press, 10–13.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32 (3), 395–418. <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>
- Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (6), 453–460. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.007>
- Smith, S. L., Fry, M. D., Ethington, C. A., & Li, Y. (2005). The effect of female athletes' perceptions of their coaches' behaviors on their perceptions of the motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (2), 170–177. <https://doi.org/10.1080/10413200590932470>
- Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. Jyväskylän Yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 10.2.2022
- Standage, M., & Vallerand, R. J. (2008). Self-determined motivation in sport and exercise groups. Teoksessa M. Beauchamp & M. Eys (toim): *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes*. London; New York: Routledge, 180–185.
- Swaab, R. I., Schaerer, M., Anicich, E. M., Ronay, R., & Galinsky, A. D. (2014). The too-much-talent effect: Team interdependence determines when more talent is too much or not enough. *Psychological Science*, 25 (8), 1581–1591. <https://doi.org/10.1177/0956797614537280>
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11 (1), 142–169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2005). Peer motivational climate in youth sport: a qualitative inquiry. *Psychology of Sport and Exercise*, 6 (5), 497–516. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.03.005>
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 7 (2), 215–233. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.007>

- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. Teoksessa T. Horn (toim): Advances in sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 71–71.
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11 (1), 103-108. <https://doi.org/10.1007/s11332-014-0214-9>
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21 (6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>