

**AUTONOMIAA TUKEVAN VALMENNUKSEN YHTEYS NUORTEN  
URHEILIJOIDEN AUTONOMISEEN MOTIVAATIOON**

Henna Muukka

Terveyskasvatus kandidaatin tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2023

## TIIVISTELMÄ

Muukka, H. 2023. Autonomiataukevan valmennuksen yhteys nuorten urheilijoiden autonomiseen motivaatioon. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen kandidaatintutkielma, s. 25.

Murrosikäisten nuorten poisjättäytyminen omasta urheilulajistaan on aiheuttanut huolta maailmalla ja myös Suomessa. Poisjättäytymisen syitä on kartoitettu monia, mutta tutkimuksissa merkittävänä tekijänä esiin nousee motivaation väheneminen. Myös valmentajan käyttäytymisen on todettu olevan yksi syy harrastuksen päättämiseksi. Itsemääräämisteoriat määrittelevät valmentajan käytöstä kahdella tavalla: autonomiataukeva tai kontrolloiva. Autonomiataukevan valmennuksen yhteyttä nuorten hyvinvointiin on tutkittu ja sen aikaansaamia motivaatiovasteita kartoitettu, jotta uudenlaisia valmennuskäytänteitä olisi mahdollista ottaa laajemmin käyttöön. Tämän katsauksen tarkoituksena on muodostaa kokonaiskuva siitä, millainen yhteys autonomiataukevalla valmennuksella ja nuorten autonomisella eli itsemääräytyllä motivaatiolla on toisiinsa. Lisäksi kartoitetaan myös, löytyykö samansuuntaisia yhteyksiä myös kontrolloituun eli ulkopuolelta muodostuneeseen motivaatioon.

Katsauksen kirjallisuushaku toteutettiin kahteen tietokantaan; Sportdiscukseen sekä Psycinfoon. Näistä kahdesta tietokannasta lopulliseen tarkasteluun päätyi kymmenen tutkimusta, jotka tutkivat autonomiataukevan valmennuksen ja autonomisen motivaation yhteyttä. Näistä tutkimuksista yhdeksässä löytyi tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys autonomiataukevan valmennuksen ja autonomisen motivaation välillä. Yhteys kontrolloituun motivaatioon oli yhtä tutkimusta lukuun ottamatta negatiivinen tai sitä ei ollut tutkittu ollenkaan.

Tämä katsaus laajensi käsitystä siitä, kuinka autonomiataukeva valmennus on yhteydessä urheilijan autonomiseen motivaatioon sekä herätti ajatuksia jatkotutkimuksen tarpeesta. Pääosin negatiivinen yhteys autonomiataukevan valmennuksen ja kontrolloidun motivaation välillä herättää mielenkiintoa syy-seuraussuhteista ja sen vuoksi jatkotutkimus aiheesta on aiheellista. Tämän katsauksen tulokset ovat samansuuntaisia aiemmin tehtyjen katsausten tulosten kanssa.

Asiasanat: Autonomiataukeva valmennus, motivaatio, nuoret, urheilu

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO .....	1
2 MOTIVAATIO NUORTEN URHEILUSSA.....	2
2.1 Motivaation määritelmä.....	2
2.2 Itsemääräämisteorian motivaatiojatkumo.....	3
2.3 Autonominen motivaatio .....	4
2.4 Motivaation merkitys nuorten urheilussa .....	5
3 AUTONOMIA JA SEN MERKITYS URHEILUVALMENNUKSESSA.....	7
3.1 Autonomian käsitteen määrittely .....	7
3.2 Autonomiaa tukeva valmennus.....	7
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	9
5 MENETELMÄT .....	10
6 TULOKSET.....	12
6.1 Hakutulokset .....	12
6.2 Laadunarviointi .....	13
6.3 Valitut tutkimukset.....	14
6.4 Autonomiaa tukevan valmennuksen ja autonomisen motivaation yhteys.....	19
6.5 Autonomiaa tukevan valmennuksen yhteys muuhun motivaatioon.....	20
7 POHDINTA.....	21
7.1 Autonomiaa tukevan valmennuksen yhteys motivaatioon .....	21
7.2 Katsauksen luotettavuus ja eettisyys .....	22
7.3 Aihetta jatkotutkimukselle.....	24
LÄHTEET .....	26
LIITTEET	
Liite 1: Poikkileikkaustutkimusten laadunarviointitaulukko	
Liite 2: Interventiotutkimusten laadunarviointitaulukko	

# 1 JOHDANTO

Lehtosen mukaan joka kolmas alle 19-vuotiaista kilpaurheilijoista jättäytyy lajistaan pois niin kutsutun ”drop out -ilmiön” seurauksena (Lehtonen 2012). Aiheesta tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että valmentajan vuorovaikutukseen liittyvät tekijät (Molinero ym. 2006, 259; Tiirikainen & Konu 2013, 34-37), motivaatiotekijät sekä urheilukokemus (Back ym. 2022, Sarrazin ym. 2002) ovat merkittävimpiä syitä nuorten lajista poisjättäytymiselle.

Valmentajien toiminta on ollut yleisen keskustelun kohteena jo tovin. Vuonna 2020 uutisoitiin valmentajasta, joka kohdisti henkistä väkivaltaa toistuvasti valmennettaviinsa (Saarinen 2020). Tapauksessa valmentaja perusteli tätä sillä, että toiminnallaan hän paransi urheilijoiden suorituksia, vaikka lopputulos oli pääasiassa päinvastainen. Vaikka kyse on kärjistyneestä esimerkiksi, on samantyylinen pelkoon ja ahdistukseen perustuva valmennus yleistä myös lievemmissä muodoissa (STT 2020).

Nuorten liikuntaharrastuksessa valmentajan rooli motivaatioilmapiirin luomisessa on korostunut (Tiirikainen ja Konu, 2013, 35), joten valmentajan toimintaa on syytä tutkia tarkemmin nuorta motivoivana tekijänä. Backin ym. (2022) meta-analyysissä todettiin, että optimaalista motivaatioympäristöä on syytä kehittää ja ylläpitää, jotta nuoret jatkaisivat lajinsa parissa. Kun nuoret motivoituvat lajiinsa itsenäisesti eli autonomisesti oman mielenkiinnon ja halun myötä, on lajin parissa jatkaminen todennäköisempää, kuin silloin jos motivaatio tulee pelosta ja rangaistuksista (Rottensteiner ym. 2015).

Itsemääräämisteorian mukainen jaottelu, jota sovelletaan myös valmennustyyliin, perustuu kahteen eri tyyliin: autonomaa tukevaan sekä kontrolloivaan (Ryan & Deci 2000). Näistä autonomiaa tukevan valmennuksen katsotaan olevan valmennustyyleistä optimaalisempi, sillä se pyrkii tuottamaan yksilölle kokemuksen yksilöllisyydestä ja onnistumisesta (Ryan & Deci 2000). Autonomian tukea motivaatiota ylläpitävänä tekijänä on tutkittu jonkin verran.

Tämä katsaus pyrkii systemaattisin menetelmin keräämään aiheesta tehtyä tutkimusnäyttöä ja muodostamaan kokonaiskuvan siitä, millainen yhteys autonomiaa tukevan valmennustyylin ja autonomisen motivaation välillä vallitsee. Tämän katsauksen tavoitteena on ottaa askelia kohti turvallisempaa valmennuskulttuuria ja esittää tutkimustuloksiin perustuvia näkökulmia siihen, kuinka nuorten motivoituneisuutta oman lajinsa parissa voitaisiin kehittää.

## 2 MOTIVAATIO NUORTEN URHEILUSSA

Motivaatio on urheilussa, kuten monessa muussakin asiassa, edellytys toiminnan jatkumiselle (Karila 2018). Seuraavaksi tarkastellaan motivaatiota itsemääräämisteorian käsityksen mukaan sekä perehdytään nuorten urheilumotivaation erityispiirteisiin.

### 2.1 Motivaation määritelmä

Termillä motivaatio tarkoitetaan ihmisen toimintaa ohjailevaa aktiivisuuden ja aikeiden psyykkistä tilaa, joka johtaa tuottavuuteen, sinnikkyYTEEN ja jatkuvuuteen (Ryan & Deci 2000). Motivaatio määrittää, miten ihminen osallistuu ja panostaa eri asioihin (Vasalampi 2017). Motivaatio ei kuitenkaan ole yksiselitteinen käsite vaan se voidaan karkeasti jaotella sisäiseen motivaatioon, ulkoiseen motivaatioon ja amotivaatioon (Ryan & Deci 2000). Nämä kuvaavat sitä, mistä perimmäinen syy toimintaan on lähtöisin: henkilöstä itsestään, henkilön ulkopuolelta tai ei kummastakaan (Ryan & Deci 2000).

Motivaation tutkimista hankaloittaa sen absoluuttisen mittaamisen mahdottomuus, sillä motivaatio on ihmisen mielen sisäinen tila, jota ihminen ei itsekään pysty tarkasti arvioimaan (Mayer ym. 2007; Souders 2019). Tästä johtuen motivaatiota mitataan sen aiheuttamien havainnoitavien lopputulosten perusteella (Souders 2019). Mayerin ym. (2007) mukaan motivaation mittaamiseen ja arviointiin on jo vuosisatojen ajan käytetty erilaisia kyselylomakkeita, joiden kysymykset on kehitetty mittaamaan motivaatiota mahdollisimman tarkasti. Motivaatiomittareita on monia ja useat niistä on kehitetty johonkin tiettyyn yhteyteen, kuten työelämään, urheiluun tai akateemiseen työskentelyyn (Mayer ym. 2007; Souders 2019). Olemassa on kuitenkin myös mittareita, joita ei ole tarkennettu vain tiettyihin osa alueisiin vaan käsittelevät motivoituneisuutta yleisellä tasolla (Mayer ym. 2007).

Tässä katsauksessa motivaatioon perehdytään Ryanin ja Decin (1985) kehittämän itsemääräämisteorian kautta. Itsemääräämisteoria on tutkituin motivaatiota selittävä teoria, jonka periaatteiden mukaan ihminen on itsestään ohjautuva toimija, joka motivoituu tai on motivoitumatta, asettaa tavoitteita ja suoriutuu haasteista ympärillään (Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017; Vasalampi 2017). Teorian mukaan eri elämänalueilla motivaatio voi olla erilaista ja esimerkiksi sosiaalisella ympäristöllä on suuri vaikutus siihen, kuinka ihminen motivoituu missäkin tilanteessa (Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017; Vasalampi 2017). Teoria esittää, että ihmiset

eivät eroa toisistaan pelkästään sen suhteen, miten paljon he motivoituvat jostain, vaan myös siinä, millaiset tekijät motivaation taustalla vaikuttavat (Vasalampi 2017). Tämä tarkoittaa, että motivaation niin sanottu määrä voi olla kahdella henkilöllä sama, mutta syyt toiminnan taustalla täysin erilaiset.

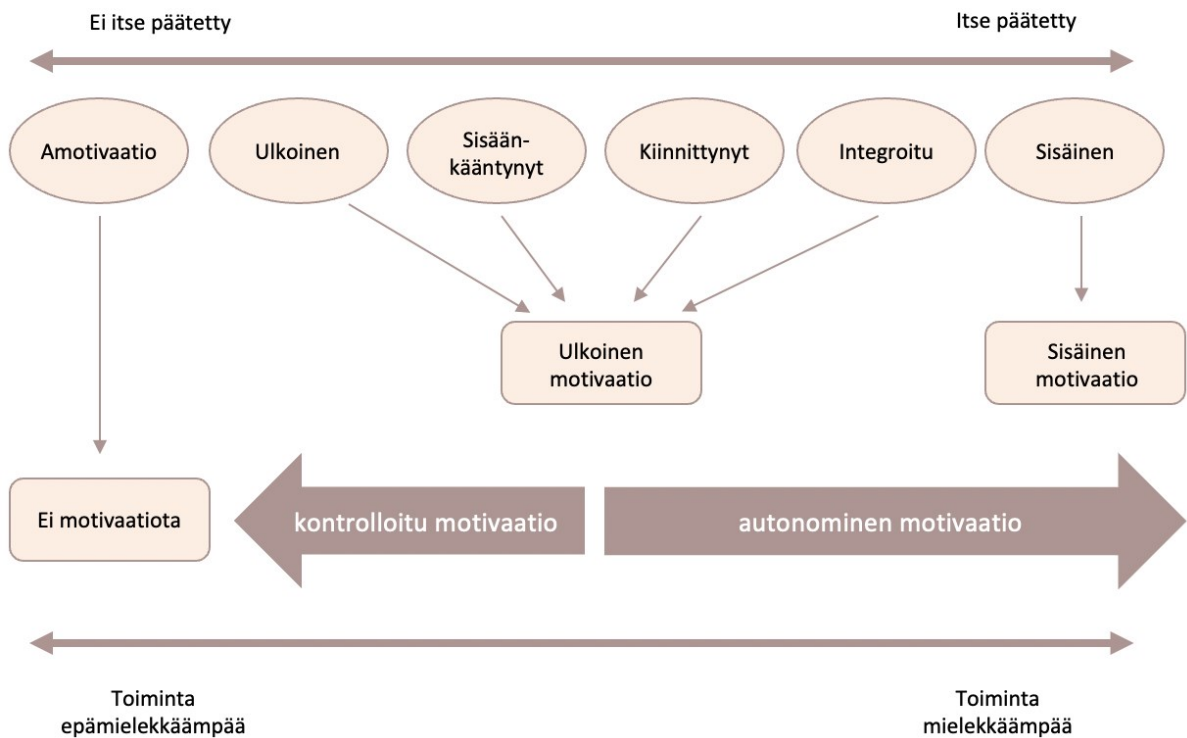
## 2.2 Itsemääräämisteorian motivaatiojatkumo

Itsemääräämisteoriassa on määritelty, että motivaation säätely jakautuu kuuteen eri tyyliin ja tapahtuu ikään kuin jatkumolla (Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017). Säätelytyylit kertovat siitä, mikä on motivaation perimmäinen syy. Ryan ja Deci (2000; 2017) ovat määritelleet kuusi säätelytyyliä seuraavasti: 1) Amotivaatiossa toimintaan ei olla motivoitunut, jolloin toimintaa ei tapahdu, 2) ulkoisessa säätelyssä toimintaa ohjaavat vain ulkopuolelta tulevat rangaistukset ja palkkiot, 3) sisään kääntyneessä säätelyssä ulkoiset motivaattorit johtavat motivaatioon, jossa halutaan hyväksyntää tai vältetään esimerkiksi häpeää tai huonommuuden tunteita, 4) kiinnittyneen säätelyn taustalla taas vaikuttavat omat arvot ja arvostus jotakin tekemistä tai tekemisen lopputulosta kohtaan, 5) integroidussa säätelyssä toiminta tai sen seuraus on sulautettu osaksi omia tavoitteita ja 6) täysin sisäisen säätelyn taustalla on itselle tuleva mielihyvä. Esimerkit säätelytyylejä vastaavista tilanteista on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Esimerkkitalanteet motivaation erilaisista säätelyistä Ryaniä & Decia (2000; 2017) mukailten.

	1)	2)	3)	4)	5)	6)
Säätely	Amotivaatio	Ulkoinen	Sisään kääntynyt	Kiinnittynyt	Integroitu	Sisäinen
Tilanne	Yksilö ei osaa pelata jalkapalloa, joten hän lopettaa harrastuksensa	Yksilö harrastaa luistelua, koska äiti ja isä palkitsevat harjoitusten jälkeen jätelöllä	Yksilö kokee häpeää, mikäli ei jatka pitkäaikaista harrastustaan, joten hän jatkaa harrastustaan	Yksilö arvostaa siisteyttä ja pitää puhtaasta kodista, ja siivoaa sen takia kotinsa.	Liikkuvuuden ylläpitäminen on yksilölle tärkeää, joten hän tekee liikkuvuusharjoittelua.	Yksilö saa hyvän mielen tunteen käydessään lenkillä, joten hän lenkkeilee.

Nämä kuusi motivaation säätelytyyliä jaotellaan vielä autonomiseen ja kontrolloituun motivaatioon (Ryan & Deci 2000; 2017). Kontrolloitu motivaatio ei kuitenkaan suoraan tarkoita ulkoista motivaatiota eikä autonomisella motivaatiolla tarkoiteta pelkästään sisäistä motivaatiota, vaan jaottelu sisäisen, ulkoisen, kontrolloidun ja autonomisen motivaation välillä on osittain päällekkäistä mutta silti erillistä (Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017). Motivaation lajeja (sisäinen, ulkoinen ja amotivaatio) ja aiemmin mainittuja motivaation säätelyn tyylejä on hyödyllistä tarkastella toisiinsa nähden sekä autonomiseen ja kontrolloituun motivaatioon vertaillen. Ryanin ja Decin (2000; 2017) motivaatiojatkumoa havainnollistetaan kuvassaa 1.



KUVA 1. Motivaatiojatkumo Ryanin ja Decin (2000, 72; 2017, 193) mallia mukaillen.

### 2.3 Autonominen motivaatio

Tässä katsauksessa pääpaino on autonomisen motivaation tarkastelussa. Autonomisella motivaatiolla tarkoitetaan kiinnittynyttä, integroitua sekä sisäistä motivaation säätelyä (Kuva 1).

Autonominen motivaatio tarkoittaa siis motivoitunutta tilaa, jossa yksilö motivoituu itselle kointuneesta hyödystä, itselle tärkeistä asioista tai omien arvojensa mukaisesta toiminnasta (Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017).

Autonomisen motivaation tilassa toiminta on mielekkäämpää ja sitä jatketaan todennäköisemmin kuin kontrolloidun motivaation tai amotivaation tilassa (Vallerand ym. 2008, 259). Kontrolloidun motivaation tilassa yksilö motivoituu ulkoisten ehtojen kuten negatiivisten tunteiden välttämisen, palkkioiden tai rangaistuksien määräämänä (Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017). Kontrolloituun motivaatioon lukeutuvaksi on määritelty sisäänkääntynyt sekä ulkoinen säätely (Kuva 1).

Autonominen motivaatio voi olla sisäistä tai ulkopuolelta sisäistettyä motivaatiota (Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017). Motivaation täysin sisäisessä säätelyssä itse tekeminen tuottaa itselle mielihyvää ja on itsessään mielekästä (Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017). Ulkoista motivaatiota edustavat autonomisen säätelyn tyylit ovat niin sanotusti sisäistettyä motivaatiota, jolloin ulkoiset oletukset tai itselle tärkeät asiat tekevät myös epämukavammasta tekemisestä mielekästä (Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017). Tärkeintä autonomisessa motivaatiossa on siis se, että tekeminen tuottaa itselle mielihyvää tai hyötyä joko suoraan tai välillisesti.

## **2.4 Motivaation merkitys nuorten urheilussa**

Motivaatio on urheilumenestyksen ja yleisesti urheiluharrastusten kannalta merkittävä tekijä, mutta sen taustoja tunnetaan kuitenkin toistaiseksi kohtalaisen heikosti liikunta- ja urheilupsykologisessa tutkimuksessa (Karila 2018). Motivaation tutkiminen urheilun kontekstissa on todettu hankalaksi, sillä motivaation ja muiden tekijöiden välillä selkeiden syy-seuraussuhteiden määrittäminen on hankalaa (Karila 2018). Backin ym. (2022) mukaan motivaatio on kuitenkin yksi merkittävimmistä tekijöistä nuorten urheiluharrastuksesta pois jättäytymiselle. Se, että motivaatio on tärkeä ylläpitävä tekijä nuorten urheiluharrastuksen kannalta, luo merkittävän tarpeen motivaation parantamiseen ja ylläpitämiseen myös harrastusympäristössä (Back ym. 2022).

Motivaatio voi pysyä tai muuttua. Etenkin kehittyvät nuoret ovat alttiita kaikkien muiden muutosten lisäksi myös motivaation muuttumiselle ja muokkautumiselle (Karila 2018). Se, millaisessa ympäristössä nuoret kehittyvät, merkitsee motivaation muodostumisessa ja pysyvyydessä paljon: kovaa koko elämän harjoitelleet eivät miellä harjoittelun vaativan suurta ponnistelua,



kun taas toisaalta vähän liikkuneilla nuorilla kynnys siirtyä kovempaan harjoitteluun voi olla korkeampi (Karila 2018). Näin ollen motivaation muodostaminen ja ylläpitäminen ovat moninaisia seikkoja, joissa yksilöt eroavat toisistaan (Karila 2018).

Autonominen säätely on motivaation optimaalisempi muoto (Kolayış ym. 2017; Langdon ym. 2015; Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017). Kun motivaatiota säädellään autonomisesti, toimintaa jatketaan ja ylläpidetään todennäköisemmin kuin silloin, jos motivaatio olisi kontrolloitua (Kolayış ym. 2017; Rottensteiner ym. 2015). Karkeasti ilmaistuna nuorten urheilussa on siis parempi, mikäli nuoret ovat motivoituneita autonomisesti eivätkä kontrolloidusti (Kolayış ym. 2017; Rottensteiner ym. 2015).

### **3 AUTONOMIA JA SEN MERKITYS URHEILUVALMENNUKSESSA**

Tässä luvussa tarkastellaan autonomiaa urheilijan ja valmennuksen näkökulmasta. Lisäksi perehdytään siihen, kuinka valmentajan toiminnalla urheilijan autonomian kokemusta olisi mahdollista parantaa.

#### **3.1 Autonomian käsitteen määrittely**

Tässä katsauksessa autonomia määritellään myös Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin (1985) kehittämän itsemääräämisteorian mukaan. Teorian mukaan ihmisellä on kolme perustarvetta: autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus, joiden täytyminen määrittää muun muassa motivaation muodostumista (Langdon ym. 2015; Ryan & Deci 1987; Ryan & Deci 2000, Ryan & Deci 2017).

Pätevyydellä itsemääräämisteorian mukaan tarkoitetaan kokemusta siitä, että on itse osaava ja kyvykäs siinä toiminnassa, jota harjoitetaan. Yhteenkuuluvuudella teorian mukaan tarkoitetaan puolestaan sitä, että yksilö kokee olevansa tärkeä osa ryhmää ja tulevansa kunnioitetuksi. Autonomian Ryan & Deci (1987) määrittelevät niin, että yksilö kokee oman toiminnan säätelyn tai siihen vaikuttamisen mahdolliseksi. He painottavat sitä, että autonomian kokemukseen ei liity minkäänlaista kokemus siitä, että jokin ulkopuolinen asia ohjailisi toimintaa.

Autonomian kokemus on merkittävässä osassa itsenäisen motivaation syntymistä (Ryan & Deci 1987; Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017). Autonomiaan liittyy vahvasti kokemus itseohjautuvuudesta ja siitä, että voi itse tehdä omat valinnat toiminnan suhteen (Ryan & Deci 1987; Ryan & Deci 2000). Myös se, että tapahtumat ja toiminta etenee omia tavoitteita ja arvoja edustavalla tavalla on autonomian kokemuksen muodostumisen edellytys (Ryan & Deci 1987; Ryan & Deci 2000).

#### **3.2 Autonomiaa tukeva valmennus**

Ihmisen autonomiaa voidaan tukea, jotta yksilö kokisi asioiden olevan hänelle mielekkäitä ja oman tahdon sanelemia (Ryan & Deci 2000, Ryan & Deci 2017). Autonomian tukeminen on yksilön tukemista niin, että hän kokee olevansa kyvykäs oma-aloitteisuuteen sekä itsenäisten

päätösten tekemiseen (Ryan & Deci 2000, 70). Autonomian tuki on ollut yhteydessä eri hyvinvoinnin osa-alueisiin ja motivaatioon (Adie 2012).

Itsemääräämisteorian mukaan ohjaustyylit voidaan jakaa kahteen: autonomiaa tukevaan ja kontrolloivaan tyyliin (Bartholomew ym. 2010; Reeve 1998; Ryan & Deci 1987; Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017; Vallerand ym. 2008). Kontrolloivalla valmennuksella tarkoitetaan toimintaa, jolloin urheilijoille on asetettu selkeä aikataulu ja suunnitelma, jonka noudattamiseen kannustetaan palkkioin ja rangaistuksin (Bartholomew ym. 2010, 194-195; Reeve 1998, 312; Ryan & Deci 1987). Valmentaja on autonomiaa tukeva, kun hän huomioi urheilijoiden näkemykset, käsittelee urheilijoiden tunteita sensitiivisesti ja riittävästi sekä antaa valinnanvaraa ja kertoo urheilijoille heitä koskevista asioista (Adie ym. 2012).

Autonomiaa tukevalla valmennuksella voi edistää urheilijoiden tehtäväsuuntautuneisuutta ja ehkäistä lopputulossuuntautuneisuutta (Reeve 1998, 313). Tehtäväsuuntautuneisuus tarkoittaa sitä, että motivoitutaan tehtävän hallintaan ja motivoitutaan siitä, että tehtävässä kehitytään (Weinberg & Gould 2011, 66-67). Lopputulossuuntautuneisuus taas on keskittymistä siihen, miten oma suoritus vertautuu muihin (Weinberg & Gould 2011, 66-67). Näistä optimalisempi on tehtäväsuuntautuneisuus, sillä vertailu omaan aikaisempaan suoritukseen ja niin sanottu itsensä voittaminen on menestyksen kannalta hyödyllisempää kuin itsensä vertailu muihin (Weinberg & Gould 2011, 66-67).

Kun valmentaja on autonomiaa tukeva, hän mahdollistaa urheilijalle tunteen siitä, että hän voi itsenäisesti päättää omista asioistaan, arvioida toiminnan hyötyjä ja haittoja omalta kannaltaan, oppia itsenäisesti ja vaikuttaa omaan sekä ryhmän tai joukkueen tekemiseen (autonomian kokemus) (Reeve 1998, 312-313; Ryan & Deci 2000; Ryan & Deci 2017; Vallerand ym. 2008). Kontrolloivalla valmennuksella tekemistä ohjaavat palkinnot, rangaistukset, painostus ja vahva auktoriteetti kannustavat urheilijaa noudattamaan toisten ohjeita, mikä ei aktiivisesti muodosta urheilijalle autonomian kokemusta omassa harrastuksessaan (Bartholomew ym. 2010, 194).

#### 4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän katsauksen tavoitteena oli selvittää, onko aiheesta tehdyissä tutkimuksissa havaittu yhteyttä autonomiaa tukevan valmennustyylin ja autonomisen eli itsenäisesti määritellyn motivaation välillä. Lisätutkimuskysymyksenä katsauksessa selvitettiin, millainen tämä yhteys on, mikäli sellainen löytyy.

Valmentajilla on nuoriin todetusti motivoiva vaikutus (Karila 2018). On siis syytä tarkastella myös sitä, ovatko autonomiaa tukevan valmennuksen ja kontrolloidun motivaation yhteydet samankaltaisia kuin autonomiaa tukevan valmennuksen ja autonomisen motivaation välillä. Mikäli autonomiaa tukeva valmennus olisi samalla tavalla yhteydessä myös kontrolloituun motivaatioon, ei yhteyttä autonomiseen motivaatioon voisi välttämättä erottaa siitä, että valmennus ylipäättään motivoi nuorta (Karila 2018). Siispä tutkimalla myös autonomiaa tukevan valmennuksen yhteyttä kontrolloituun motivaatioon voidaan mahdollisesti kehittää selkeämpi käsitys siitä, onko autonomiaa tukeva valmennus yhteydessä nimenomaan optimaalisempaan eli autonomiseen motivaatioon vai motivaatioon kokonaisuudessaan. Tästä syystä kolmas tutkimuskysymys koskee kontrolloitua motivaatiota ja amotivaatiota.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Onko autonomiaa tukevalla valmennustyyllillä yhteyttä nuorten urheilijoiden autonomiseen motivaatioon.
- 2) Millainen yhteys autonomiaa tukevan valmennuksen ja motivaation välillä on?
- 3) Onko autonomiaa tukevalla valmennuksella samanlainen yhteys myös kontrolloituun motivaatioon tai amotivaatioon?

## 5 MENETELMÄT

Haku toteutettiin kahteen kansainväliseen tietokantaan 11.10.2022. Tietokannoiksi valikoituvat Psycinfo sekä Sportdiscus, joista toinen on psykologian tietokanta ja toinen liikuntatieteen tietokanta. Tietokannat valikoituvat katsaukseen siitä syystä, että niiden käyttö oli katsausta ajatellen vaivatonta ja näistä tietokannoista löytyi riittävän kattava aineisto katsauksen tekemiseen. Aiheeseen sopiva hakulauseke oli (coach\* AND ("autonomy-supportive" OR controlling) AND motivation\* and (youth OR adolescent\*). Haku tarkennettiin vain vertaisarvioituihin tuloksiin ja valinta "apply equivalent subjects" poistettiin. Haulle ei asetettu julkaisupäivämäärän suhteen rajoituksia, sillä aiheen psykologisen luonteen vuoksi myös vanhempi tieto voi olla arvokasta katsauksessa.

Hakutulokset käytiin läpi sisäänotto- ja poissulkukriteerein, jotka on esitetty taulukossa 2. Sisäänottokriteereiksi määrittyivät, että katsaus 1) mittaa autonomisen valmennustyylin yhteyttä autonomiseen motivaatioon ja 2) käsittelee nuoria urheilijoita ja joissa mediaani tai keskimääräinen ikä on 10–18 vuotta. Sisäänottokriteerit määrytyivät aiheen rajauksen mukaan. Tutkimusten täytyi käsitellä tutkittavia muuttujia siinä ikäryhmässä, jota katsaus koskee. Alkuvaiheessa poissulkukriteeriksi asetettiin muu kuin suomen tai englannin kieli.

Kun hakutulokset oli suodatettu, kaksoiskappaleet poistettiin ja tämän jälkeen käytiin läpi kokonaiset tekstit jäljelle jääneistä hakutuloksista. Tässä kohtaa poissulkukriteereitä jouduttiin vielä tarkentamaan: 1) tutkimus keskittyy valmentajan näkökulmaan omasta valmennuksestaan, 2) lopputulosmuuttujana ei ole mitattu motivaatiota vaan siihen vaikuttavia tekijöitä sekä 3) pääpaino on voiton ja häviön vaikutuksella näkemykseen valmentajan valmennustyylistä. Tässä kohtaa vielä ikäryhmän perusteella osa tuloksista suljettiin katsauksen ulkopuolelle.

Poissulkukriteerit määrittyivät sen mukaan, mitkä tutkimuksista vastasivat tutkimuskysymykseen ja mitkä eivät. Osan tutkimusten asetelma (esim. vain valmentajan oma näkemys asiasta) ei sovi tutkimuskysymykseen, sillä katsauksessa tarvitaan nimenomaan urheilijoiden näkemyksiä omasta motivaatiosta ja valmentajan valmennustyylistä. Valmentajien näkemyksiä käsittelevässä tutkimuksessa nuorten kokemusta ei arvioitu. Lisäksi lopputulosmuuttujaksi vaadittiin motivaatio, joten ne tutkimukset, joissa lopputulosmuuttujina käsiteltiin esimerkiksi pystyvyyden kokemuksia tai mielekkyyttä, rajautuivat katsauksesta ulos. Vaikka pohdinnassa käsiteltiin näiden tekijöiden mahdollista vaikutusta motivaatioon, ei näitä tutkimuksia voinut ottaa

katsaukseen mukaan. Tämä johtuu siitä, että kausaalisuuksien määrittäminen eri tekijöiden ja motivaation välillä olisi tuoneet katsaukseen liian laajan rajauksen.

TAULUKKO 2. Katsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

<b>Sisäänottokriteerit</b>	<b>Poissulkukriteerit</b>
-Mittaa autonomisen valmennustyylin yhteyttä motivaatioon	-Tutkimus keskittyy valmentajan näkökulmaan omasta valmennuksestaan
-Artikkeli käsittelee nuoria urheilijoita (M tai ka ikä 10- 18 v)	-Lopputulospoimuuttujana ei ole mitattu motivaatiota vaan siihen vaikuttavia tekijöitä
	-Pääpaino on voiton ja häviön vaikutuksella näkemykseen valmentajan valmennustyylistä
	-Muu kuin suomen tai englannin kieli

Tutkimuksista kerätään tutkimusten perustiedot kuten tiedot otoksesta, asetelmasta sekä tuloksista. Lisäksi interventiotutkimuksista kerättiin myös intervention sisältö. Tulosten suhteen tutkimuksista kerätään tulokset autonomiaa tukevan valmennuksen ja autonomisen motivaation yhteydestä, yhteyden suunnasta ja voimakkuudesta sekä se, löytyykö samanlaisia tuloksia myös kontrolloidun motivaation ja amotivaation suhteen. Tutkimusten tuloksista tehdään synteesi, joiden perusteella pyritään saamaan aikaan kokonaiskuva siitä, miten autonomiaa tukeva valmennus on yhteydessä nuorten urheilijoiden autonomiseen motivaatioon.

## 6 TULOKSET

Tässä luvussa käsitellään katsauksen kirjallisuushaun tuloksia ja perehdytään tarkemmin katsaukseen valittuihin tutkimuksiin. Lisäksi käydään läpi tutkimuksista saatuja tuloksia tutkimuskysymysten pohjalta.

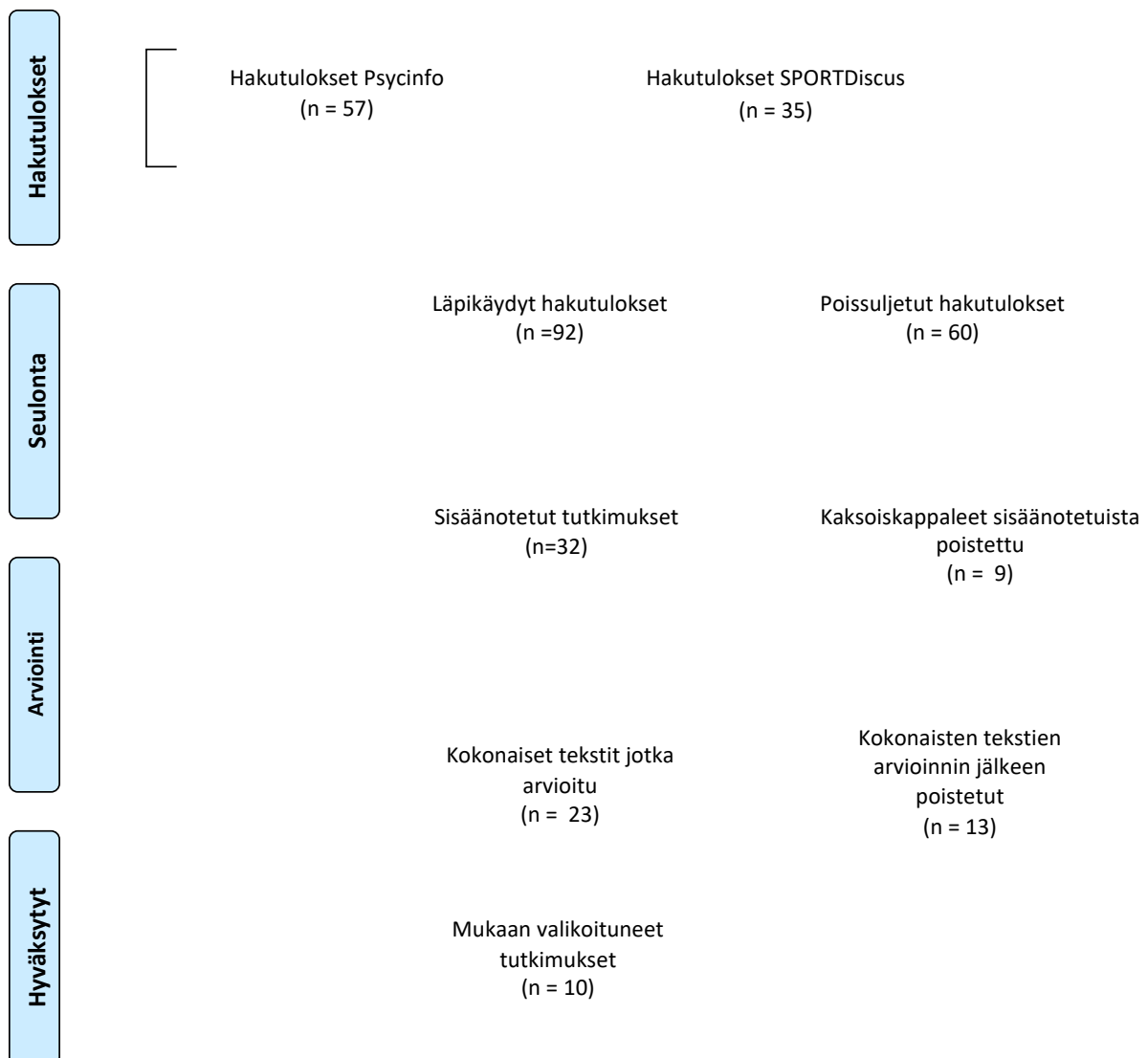
### 6.1 Hakutulokset

Hakulausekkeena tietokantoihin käytettiin (coach\* AND ("autonomy-supportive" OR controlling) AND motivation\* and (youth OR adolescent\*). Haku tuotti yhteensä 92 hakutulosta: 57 tulosta Psycinfosta ja 35 tulosta sportdiscuksesta. Kaikki 92 tulosta käytiin otsikko- ja tiivistelmätasolla läpi sisäänottokriteereiden perusteella. Hakutulosten tarkemmat tietokantakohtaiset määrät seulontaa ennen ja sen jälkeen on esitetty taulukossa 3.

Tämän jälkeen käsittelyssä oli 32 tulosta, joista 9 oli kaksoiskappaleita. Kaksoiskappaleet poistettiin, joten artikkeleita lopulliseen tarkasteluun jäi 23. Nämä 23 kokonaista tekstiä käytiin tekstitasolla läpi poissulkukriteereitä hyödyntäen ja tarkentaen, ja lopulta jäljelle jäi 10 katsaukseen sopivaa tutkimusta, jotka sisällytetään lopulliseen analyysiin. Hakutulosten suodatus ja sisäänotto- sekä poissulkukriteerien käyttö on havainnollistettu kuvaan 2.

TAULUKKO 3. Hakutulosten tietokantakohtainen sekä kokonaismäärä ensimmäistä seulontaa ennen ja sen jälkeen

	Hakutuloksia	Sisäänotettu	Poissuljettu
<b>Psycinfo</b>	57	17	40
<b>Sportdiscus</b>	35	15	20
<b>Yhteensä</b>	92	32	60



KUVA 2. Vuokaavio hakutuloksista ja niiden suodattamisen vaiheista (Moher ym. 2019). Suodatus tehty sisäänotto- ja poissulkukriteereitä hyödyntäen (taulukko 2).

## 6.2 Laadunarviointi

Tulosten seulonnan jälkeen jäljellä olevat kymmenen tutkimusta käytiin läpi laadunarviointikriteereillä. Kahdeksan artikkelista oli poikkileikkaustutkimuksia ja kaksi muuta olivat satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia (RCT). Näiden arviointiin valikoitui The Joanna Briggs instituutin suomen kielelle käännetty JBI kriteeristö poikkileikkaustutkimukselle sekä satun-



naistetulle kontrolloidulle tutkimukselle (Hotus 2019a; Hotus 2019b). JBI kriteeristöt valikoituivat käyttöön, sillä ne löytyivät selostettuina suomen kielellä ja ne olivat helposti sovellettavissa katsaukseen mukaan valittujen tutkimusten arviointiin. Lisäksi ne sopivat terveystieteellisten tutkimusten arviointiin. Tarkka laadunarviointi on koottu JBI:kriteeristön pohjalta muotoiltuun taulukkoon (Liite 1 ja Liite 2).

Poikkileikkaustutkimusten kohdalla epäilystä herätti muutamassa tutkimuksessa sisäänotto- ja poissulkukriteerien selkeän määrittelyn puuttuminen. Osassa tutkimuksia sisäänotto- ja poissulkukriteereitä ei ole tarkasti määritelty. Lähes kaikissa kriteereiden määrittely oli hieman heikkoa, vaikka osa tutkimuksista onkin saaneet positiivisen arvion tästä kohdasta. Sekoittavia tekijöitä poikkileikkaustutkimuksissa on tunnistettu huonosti. Vaikka tunnistaminen olisi osittain tehty, niihin ei ole pyritty vaikuttamaan. Toki tämän luontoisessa tutkimuksessa sekoittavia tekijöitä on rajattomasti, joten niiden tunnistaminen ei välttämättä ole helppoa eikä yksiselitteistä.

Interventiotutkimukset olivat pääasiassa todella hyviä, ja vain toisessa tutkimuksessa oli puutteita sokkouttamisessa. Kaikki arvioidut poikkileikkaus- sekä RCT-tutkimukset ovat laadultaan hyviä, mikä johtuu todennäköisesti myös siitä, että kaikki tulokset ovat vertaisarvioituja tutkimuksia. Jokainen tutkimus määriteltiin laadunarvioinnin päätteeksi hyväksytyksi, sillä puutteita yksittäisissä tutkimuksissa oli kuitenkin suhteellisen vähän.

### **6.3 Valitut tutkimukset**

Tähän katsaukseen mukaan valikoitui kymmenen tutkimusta, joista kahdeksan oli poikkileikkausasetelmalla toteutettu ja kaksi olivat satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia. Tutkimukset on julkaistu 2009–2019 välisenä aikana. Tutkimuksiin osallistui tyttöjä sekä poikia. Álvarezin ym. (2009), Fentonin ym. (2014) sekä Fentonin ym. (2016) tutkimuksissa oli mukana vain miespuolisia urheilijoita. Smithin ym. (2016) ja Langanin (2013) tutkimuksissa sukupuolijakauma ei käynyt ilmi.

Tutkimustulokset ovat kahdeksasta eri maasta: Yhdysvallat, Kreikka, Espanja, Englanti, Ranska, Belgia, Irlanti ja Australia. Katsauksen tutkimuksiin osallistui yhteensä 3378 urheilijaa. Tutkimuksiin osallistuvien urheilijoiden valmentajien määrä oli raportoitu vain osassa tutkimuksia. Tutkimuksiin osallistuvien valmentajien raportoitu määrä oli yhteensä 123.

Kaikkien tutkimusten mittareina on käytetty kyselylomakkeita arvioimaan valmentajan autonomiaa tukevaa valmennusta sekä urheilijoiden motivaatiota. Valmentajan toimintaa arvioivissa kyselylomakkeissa on pääasiassa keskitytty arvioimaan urheilijoiden näkemyksiä siitä, kuinka autonomisia he kokevat olevansa ja kuinka valmentajan toiminta tukee tätä kokemusta. Motivaatiota arvioivat kyselyt ovat mitanneet autonomista ja kontrolloitua sekä amotiivaatiota. Osassa tutkimuksia on käytetty kaikkia motivaatiojatkumon (Kuvio 1) säätelytyylejä, ja osassa on keskitytty suppeampaan jakoon. Joka tapauksessa kyselyissä on eroteltu autonominen motivaatio ja kontrolloitu motivaatio, vaikka jokaista autonomisen tai kontrolloidun motivaation säätelytyyliä ei olisi eroteltu. Kaikki valitut tutkimukset ja niiden tulokset on koottu taulukoihin 4. ja 5. Taulukossa 4. käsitellään poikkileikkaustutkimuksia ja taulukossa 5. interventiotutkimuksia.

Poikkileikkaustutkimuksista lähes kaikki noudattivat samaa kaavaa. Urheilijat vastasivat kyselylomakkeisiin motivaatiosta sekä valmentajan valmennuksesta. Tutkimuksissa on siis tutkittu, onko näkemys valmentajan autonomian tuesta yhteydessä parempaan autonomiseen motivaatioon. Smithin ym. (2016) poikkileikkaustutkimuksessa tutkittiin ulkopuolisen havainnoitsijan, valmentajan sekä urheilijoiden näkemyksiä autonomian tuesta ja tutkittiin niiden yhteyksiä urheilijoiden arvioon omasta motivaatiostaan. Reyndersin ym. (2016) sekä Langanin ym. (2015) interventiotutkimuksissa on suoritettu alkumittaukset, jolloin urheilijoilta on kysytty näkemyksiä valmentajan valmennuksesta ja kokemuksia omasta motivoituneisuudesta. Alkumittausten jälkeen valmentajille on annettu koulutuksellinen interventio, jonka jälkeen mittaukset on tehty uudestaan.

Muuttujien mittaamiseen käytettiin erilaisia kyselylomakkeita. Motivaation mittaamiseen käytettiin pääasiassa kahta mittaria: SMS eli Sport Motivation Scale sekä BRSQ eli Behavioral Regulation in Sport Questionnaire. Molemmissa näissä kartoitetaan sitä, mitkä taustasyöt saavat urheilijat harrastamaan ja mitä ajatuksia harrastamisen taustalla on. Valmennustyylin arviointiin on käytetty monia erilaisia kyselyitä, jotka on tarkemmin ilmoitettu taulukoissa 4. ja 5. Jokaisen mittarin lopputulosmuuttujiin on kuitenkin lukeutunut autonomian tuki. Kyselyissä on kartoitettu esimerkiksi kokemuksia siitä, millaisia mahdollisuuksia valmentaja antaa ja millä tavalla valmentaja yleisesti ottaen kommunikoi nuorten kanssa.

TAULUKKO 4. Poikkileikkaustutkimusten perustiedot ja päätulokset.

Tutkimus	Asetelma	Otos	Mittarit	Tulokset (numeroitu tutkimuskysymyksittäin)
<b>Amorose &amp; Anderson-Butcher (2015)</b> USA	Poikkileikkaus	- N=301, (miehiä 111, naisia 190) - $M_{age}=15,86$ - Urheilijoita yksilö- ja joukkuelajeista	1. BRSQ <sup>a</sup> 2. Sport Climate Questionnaire	1. Oli yhteys sisäiseen motivaatioon ( $r=.41, p< .05$ ), integroitua motivaatioon ( $r=.37, p< .05$ ) sekä kiinnittyneeseen motivaatioon ( $r=.41, p< .05$ ). 2. Positiivinen ja keskiverto yhteys ( $r=.41, .37$ ja $.41$ ) 3. Negatiivinen merkitsevä yhteys amotivaatioon ( $r=-.38, p< .05$ ). Mutta ei kontrolloituun motivaatioon ( $-.02<r<.02$ ).
<b>Almagro ym. (2010)</b> Espanja	Poikkileikkaus	- N=608 (miehiä 499, naisia 109) - $M_{age}= 14,43$ -Urheilijoita yksilö- ja joukkuelajeista	1. SMS <sup>b</sup> 2. ASCQ <sup>c</sup>	1. Oli yhteys sisäiseen motivaatioon ( $p<.01$ ) 2. Heikohko positiivinen yhteys ( $r= .21, .25$ ja $.26$ ) 3.-
<b>Mouratidis ym. (2010)</b> Kreikka	Poikkileikkaus	N= 337 (67.1% miehiä, 4 urheilijaa ei raportoinut sukupuoltaan) - $M_{age}=15,59$ -Urheilijat yksilö- ja joukkuelajeista	1. BRSQ <sup>a</sup> 2. CFQ <sup>d</sup>	1. Oli yhteys sisäiseen säätelyyn ( $p<.01$ ) mutta ei kiinnittyneeseen säätelyyn ( $p>.05$ ). Integroitua ei tutkittu. 2. Heikko positiivinen yhteys (sisäinen säätely $r=.14$ ) 3.Oli negatiivisesti yhteydessä ulkoiseen säätelyyn ( $r= -.13, p<.05$ )
<b>Reynolds &amp; McDonough (2015)</b> USA	Poikkileikkaus	- N=142 (106 naisia) - $M_{age}=13,38$ - Harrastejalkapallon pelaajia	1. SMS <sup>b</sup> 2. Learning Climate Questionnaire	1.Oli yhteys sisäiseen ja kiinnittyneeseen säätelyyn ( $p<.05$ ). Integroitua ei tutkittu 2. Keskiverto positiivinen yhteys ( $r= .56$ ja $.42$ )

<b>Álvarez ym. (2009)</b> <b>Espanja</b>	Poikkileik- kaus	- N=370 miesjal- kapalloilijaa - M <sub>age</sub> =14,77 -Jalkapallo-pai- noitteisista kou- luista	1. SMS <sup>b</sup> 2. The Sport Climate Ques- tionnaire	3. Positiivisia heikkoja merkitse- viä yhteyksiä myös sisäänkään- tyneeseen ja ulkoiseen. Amotivaati- oon negatiivinen. (p<.05) 1. Oli yhteys autonomiseen moti- vaatioon (r= .25, p<.001) 2. Positiivinen keskiverto yhteys (r=.25) 3.-
<b>Fenton ym. (2014)</b> <b>Englanti</b>	Poikkileik- kaus	- N=156 miesjalkapalloili- jaa - M <sub>age</sub> =12,78	1. BRSQ <sup>a</sup> 2. Ei kerrrottu	1. Oli yhteys autonomiseen moti- vaatioon (p<.01) 2. Keskiverto positiivinen yhteys (r=-.58) 3.Ei yhteyttä (p>.05)
<b>Smith ym. (2016)</b> <b>Englanti, Kreikka, Ranska,Es- panja ja Aust- ralia</b>	Poikkileik- kaus	-N=882 Jalkapal- loilijoita ja N=74 valmentajaa -keskiarvoinen ikä urheilijoilla 11,47 ja valmentajilla 36,84	1. BRSQ <sup>a</sup> 2. EDMCQ-C <sup>e</sup>	1. Yhteys urheilijan kokemuksella autonomian tuesta ja motivaatiosta (r= .21 p<.01), valmentajan koke- muksella ja urheilijoiden arviolla motivaatiosta (r=-.15, p<.01). 2. Heikko yhteys (r=.21 ja .15) 3.Urheilijan arvioilla heikkoja ne- gatiivisia merkitseviä yhteyksiä kontr. (r=-.07, p<.05) ja amotivaa- tioon (r=-.16, p<.01).
<b>Fenton ym. (2016)</b> <b>Englanti</b>	Poikkileik- kaus	- N=149 miesjalkapalloili- joita - M <sub>age</sub> =11.66	1. BRSQ <sup>a</sup> 2. EDMCQ <sup>f</sup>	1. Yhteys sisäiseen motivaatioon (p<.05) ja yhteys kiinnittyneeseen motivaatioon (p<.01) 2. Heikot yhteydet (r= .26 ja .39). 3. Yhteyttä kontrolloituun ei ollut (p>.05).

<sup>a</sup> (The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire)

<sup>b</sup> (Sport motivation scale)

<sup>c</sup> (Autonomy Supportive Coaching Questionnaire)

<sup>d</sup> (Coach Feedback Questionnaire, joka perustuu CBAS eli Coaching Behavior Assessment Questionnaire)

<sup>e</sup> (the Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire – Coach)

<sup>f</sup> (the Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire)

TAULUKKO 5. Interventiotutkimusten perustiedot ja päätulokset.

Tutkimus	Reynders ym. (2016) Belgia	Langan ym. (2015) Irlanti
<b>Otoskoko</b>	Valmentajia 43, Urheilijoita 346	Valmentajia 6, urheilijoita 87
<b>Sukupuolijakauma mies/nainen</b>	Valmentajat 33/10, urheilijat 233/110	Ei kerrottu
<b>Ikä</b>	$M_{\text{valmentaja}}=39,16$ ja $M_{\text{urheilija}}=16,87$	$M_{\text{dnvalmentaja}}=42$ $M_{\text{urheilija}}=15,02$ (verrokki 15,34)
<b>Mittarit (1.Motivaatio, 2. Autonomian tuki)</b>	1. BRSQ <sup>a</sup> 2. SIS-Q <sup>b</sup>	1. BRSQ <sup>a</sup> 2. PESQ <sup>c</sup>
<b>Interventio</b>	<b>Tyyppi</b>	<b>Tyyppi</b>
	Koulutusinterventio valmentajille, mittaukset ennen ja jälkeen. Verrokkit jatkoivat normaalia toimintaa	Koulutusinterventio valmentajille, mittaukset ennen ja jälkeen. Verrokkit jatkoivat normaalia toimintaa
	<b>Kesto (vk)</b>	<b>Kesto (vk)</b>
	12	12
	<b>Kerrat</b>	<b>Kerrat</b>
	4 krt, 2–3 viikon välein	6 kertaa kahden viikon välein
	<b>Intervention sisältö</b>	<b>Intervention sisältö</b>
	Harjoituskertojen sisällöt 1. Aloitus kerta 2. Miten omaksua motivoitui valmennukseen? 3. Miten omaksua motivoitui kilpailun aikana? 4. Miten esittää ja valvoa sääntöjä?	Yksityistapaamiset 50-90min päättäjän kanssa. Tapaamisessa keskustelu ensin aiemmista strategioista ja niiden käytöstä, minkä jälkeen opeteltiin uudet strategiat opeteltavaksi seuraavalle kerralle.
	<b>Tulokset (tutkimuskysymysten mukaan numeroitu)</b>	<b>Tulokset (tutkimuskysymysten mukaan numeroitu)</b>
	1. Autonominen motivaatio lisääntyi interventioryhmällä ( $r=.16, p<.05$ ). 2. Yhteys heikko ( $r=.16$ ) 3.-	1. Positiivisia trendejä havaittu interventioryhmällä, mutta ei tilastollista merkitsevyyttä. ( $p>.05$ ) 2. – 3. Ei yhteyttä kontrolloituun motivaatioon tai amotivaatioon ( $p>.05$ )

<sup>a</sup> (The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire),

<sup>b</sup> (Situations-in-Sport Questionnaire)

<sup>c</sup> (Perceived environmental supportive questionnaire)

#### 6.4 Autonomiaa tukevan valmennuksen ja autonomisen motivaation yhteys

Yhdeksässä tähän katsaukseen valikoituneista kymmenestä tutkimuksesta todettiin yhteys autonomiaa tukevan valmennuksen ja autonomisen motivaation välillä. Ainoastaan Langanin ym. (2015) interventiotutkimuksessa ei löydetty tilastollisesti merkitsevää yhteyttä minkään motivaation säätelytyylin kanssa. Tämän kirjallisuuskatsauksen tilastollista merkitsevyysrajaa ei ole voitu yhtenäistää, sillä kaikissa tutkimuksissa p-arvoja ei ole annettu tarkasti vaan pelkästään suurempi kuin tai pienempi kuin merkinnöillä. Tässä katsauksessa merkitsevyys on siis ilmaistun mukaan, mitä tutkijat ovat tutkimuksen tuloksiin määritelleet.

Amorose & Anderson-Butcherin (2015), Fentonin ym. (2014) sekä Álvarezin ym. (2009) tutkimuksissa havaittiin, että autonomiaa tukeva valmennus oli positiivisesti yhteydessä kaikkiin autonomisen säätelyn lajeihin eli täysin sisäiseen, integroituun sekä kiinnittyneeseen säätelyyn. Yhteys oli keskivahva. Reynoldsin & McDonoughin (2015) tutkimuksessa havaittiin myös autonomiaa tukevan valmennuksen kohtuullisia yhteyksiä sisäiseen ja kiinnittyneeseen säätelyyn mutta integroitua säätelyä ei tutkittu erikseen.

Almagron ym. (2010) tutkimuksessa havaittiin positiivinen heikko yhteys autonomiaa tukevan valmennuksen ja sisäisen motivaation välillä. Mouratidis ym. (2010) havaitsivat autonomiaa tukevan valmennuksen yhteyden sisäiseen säätelyyn mutta ei kiinnittyneeseen säätelyyn. Integroitua säätelyä ei ollut tutkittu. Myös Fenton ym. (2016) erittelivät autonomisen motivaation vain sisäiseen ja kiinnittyneeseen motivaatioon ja totesivat autonomiaa tukevan valmennuksen olevan positiivisesti yhteydessä näihin. Yhteydet olivat kuitenkin tässäkin tutkimuksessa heikkoja.

Smithin ym. (2016) tutkimuksessa havaittiin merkitsevin yhteys autonomiseen motivaatioon, kun urheilijat arvioivat autonomian tukea. Yhteys löytyi myös valmentajan arvioidessa autonomiaa tukevaa valmennusta, mutta se oli urheilijoiden arviolla saatua yhteyttä heikompi. Yhteydet olivat heikkoja, mutta tilastollisesti merkitseviä.

Reyndersin ym. (2016) tutkimuksessa interventioryhmällä autonominen motivaatio lisääntyi ja muutos oli tilastollisesti merkitsevä. Yhteys oli kuitenkin heikko. Langanin ym. (2015) interventiotutkimuksessa yhteyksiä havaittiin mutta tilastollista merkitsevyyttä tuloksissa ei ollut.

## 6.5 Autonomiaa tukevan valmennuksen yhteys muuhun motivaatioon

Amorose ja Anderson-Butcherin (2015) tutkimuksessa todettiin autonomiaa tukevan valmennuksen olevan tilastollisesti merkitsevästi ja negatiivisesti yhteydessä amotivaatioon. Yhteys oli negatiivinen, mikä tarkoittaa, että autonomiaa tukeva valmennus oli yhteydessä vähempään amotivaatioon. Kontrolloituun säätelyyn ei löytynyt merkitsevää yhteyttä. Mouratidisin ym. (2010) tutkimuksessa puolestaan havaittiin autonomiaa tukevan valmennuksen yhteys vähempään kontrolloituun säätelyyn. Yhteys oli kuitenkin suhteellisen heikko.

Reynoldsin ja McDonough:n (2015) tutkimuksessa havaittiin autonomiaa tukevan valmennuksen yhteys kaikkiin säätelyn lajeihin. Tutkimuksessa eroteltiin vain sisäinen, kiinnittynyt, sisään kääntynyt ja ulkoinen säätely sekä amotivaatio. Positiivinen merkitsevä yhteys löydettiin autonomisen motivaation lisäksi myös ulkoiseen ja sisään kääntyneeseen säätelyyn. Autonomiaa tukeva valmennus oli kuitenkin yhteydessä vähempään amotivaatioon.

Langanin ym. (2015), Fentonin ym. (2014) sekä Fentonin ym. (2016) tutkimuksissa yhteyttä autonomiaa tukevan valmennuksen ja kontrolloidun säätelyn tai amotivaation väliltä ei löytynyt. Almagron ym. (2010), Álvarezin ym. (2009) sekä Reyndersin ym. (2016) tutkimuksissa taas yhteyksiä muuhun kuin autonomiseen säätelyyn ei tutkittu.

## 7 POHDINTA

Itsenäisen motivaation ja parhaimman lopputuloksen aikaansaamiseksi on tärkeää, että yksilö kokee olevansa itsenäinen toimija ja kykeneväinen vapaisiin valintoihin (Mustonen 2018). On havaittu, että valmentajan autonomiaa tukevalla valmennustyyllillä olisi mahdollisesti yhteyksiä erilaisiin motivaatiolopputuloksiin (Raabe ym. 2019). Tässä katsauksessa on pyritty tekemään mahdollisimman laaja synteesi olemassa olevan tutkimustiedon perusteella siitä, millä tavalla valmentajan autonomian tuki ja nuoren autonominen motivaatio ovat yhteydessä toisiinsa.

### 7.1 Autonomiaa tukevan valmennuksen yhteys motivaatioon

Katsauksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että päätutkimuskysymyksen mukainen yhteys on olemassa. Katsaukseen lukeutuneiden tutkimusten tulosten perusteella voidaan sanoa, että autonomiaa tukevalla valmennuksella on yhteyksiä autonomiseen eli itsemäärättyyn motivaatioon. Tilastolliset merkitsevyydet olivat eri kokoisia ja vaihtelivat erittäin merkitsevästä ( $p < .001$ ) merkitsevään ( $p < .05$ ).

Lähes kaikissa tutkimuksissa autonomiaa tukevan valmennuksen ja joko yhden tai useamman autonomisen motivaation säätelytyylin väliltä löytyi tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Yhteydet olivat positiivisia mutta merkittävyydeltään vain keskivertoja ( $.14 < r < .58$ ). Osassa tuloksia merkittävyydet olivat pieniä.

Kaikista poikkileikkaustutkimuksista löytyi yhteys autonomiaa tukevan valmennustyylin ja autonomisen motivaation välillä. Kuitenkaan näistä tuloksista syy-seuraussuhteita ei ole mielekästä määrittää. Aiheesta tehdyillä rct –tutkimuksilla on merkittävä rooli kausaalisuuksien tutkimisessa. Reynders ym. (2016) totesivat tutkimuksessaan, että autonomiaa tukeva valmennus johti lisääntyneeseen autonomiseen motivaatioon. Toisaalta Langanin ym. (2015) tutkimuksessa merkitseviä muutoksia ei saatu aikaan. Tämä ero tutkimusten välillä voisi selittyä osittain sillä, että Reyndersin ym. (2016) tutkimuksessa oli mukana seitsenkertainen määrä valmentajia Langanin ym. (2015) tutkimukseen verrattuna. Myös urheilijoita Reyndersin ym. (2016) tutkimuksessa oli nelinkertainen määrä. Langan ym. (2015) löysivät kuitenkin myös positiivisia trendejä interventioryhmällä autonomisen motivaation suhteen, mutta tilastollisessa analyysissä nämä erot eivät tuottaneet merkitsevyyttä. Esimerkiksi juuri pientä otosta oli kyseisessä tutkimusartikkelissa pohdittu osasyys tähän tilastolliseen ominaisuuteen. Kuitenkin jonkinlaisia



kausaalisuuksia olisi mahdollista olettaa näiden kahden muuttujan välillä olevan. Näiden kahden interventiotutkimuksen perusteella selkeitä johtopäätöksiä ei kuitenkaan voida vetää, vaan aiheesta tarvitaan paljon lisätutkimusta.

Katsauksen tarkoituksen syventämiseksi oli myös mielekästä tutkia, löytyykö tutkimuksista yhteyksiä myös kontrolloituun motivaatioon tai amotivaatioon. Osassa tutkimuksia yhteyksiä oli tutkittu myös autonomiaa tukevan valmennuksen ja kontrolloidun säätelyn välillä. Autonomiaa tukevan valmennuksen ja kontrolloidun säätelyn sekä amotivaation välillä löytyi myös yhteyksiä osassa tutkimuksia. Yhteydet olivat lähinnä negatiivisia tai sitten niitä ei ollut ollenkaan. Reynolds ja McDonough (2015) kuitenkin löysivät heikkoja positiivisia yhteyksiä myös kontrolloituun motivaatioon ja negatiivisen yhteyden amotivaatioon.

On syytä pohtia, mistä ristiriitaisuus tulosten välillä johtuu. Tuloksiin voi vaikuttaa esimerkiksi otokseen liittyvät seikat tai tutkimusolosuhteisiin liittyvät seikat. Olisikin syytä toistaa eriäviä tuloksia saanut tutkimus eri kohderyhmällä ja selvittää, mikäli eroavuudet toistuvat myös tällöin. Tuloksien kokonaisuutta tarkastellessa on syytä olettaa, että autonomiaa tukevan valmennuksen ja kontrolloidun motivaation välillä vallitsee heikohkoja negatiivisia yhteyksiä.

Katsaukseen sisältyneiden tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että valmentajan olisi hyödyllistä omaksua valmennukseensa autonomiaa tukevan valmennuksen periaatteita. Valmennuskulttuuria olisi perusteltua kehittää niin, että palkinnoilla ja rangaistuksilla sekä käskyillä ja pelolla ohjaaminen vaihtuisi vähitellen urheilijoita osallistavaksi ja kuuntelevaksi yhteistyöksi.

## **7.2 Katsauksen luotettavuus ja eettisyys**

Tämän katsauksen luotettavuutta ja eettisyyttä on syytä arvioida. Katsaus on uskottava ja sen saamat tulokset päteviä. On kuitenkin syytä pohtia, onko kirjallisuushaun suodatuksia tehty varmasti pätevästi. Kirjallisuustuloksia on suodatettu pois katsauksen teon alkuvaiheessa paljon otsikoiden ja tiivistelmien perusteella. Myöhemmin otsikoiden ja tiivistelmien perusteella mukaan otetuista tutkimuksista osa ei selkeästi liittyneetkään tutkimuskysymykseen. Tämä herättää epäilyksiä siitä, mikäli otsikkotasolla poissuljetuissa olisi kuitenkin epähuomiossa tutkimuksia, jotka olisivat sopineetkin katsaukseen mukaan. Haku on kuitenkin pyritty tekemään mahdollisimman systemaattisesti, joten mahdollisuus tähän on pieni, mutta selkeästi olemassa.

Tutkimukset ovat luonteeltaan lähinnä poikkileikkaustutkimuksia, joten niistä saatujen tulosten perusteella kausaalisuuksien määrittäminen ei ole mahdollista. Vaikka yhteydet ovat olemassa, ei nämä tulokset ole riittäviä määrittelemään syy-seuraussuhteita. Toisen interventiotutkimuksen tulokset kuitenkin viittaavat kausaalisuuden mahdollisuuteen.

Tutkimusten mittauksia on tehty kyselylomakkeilla. Näissä lomakkeissa valmennustyyliä ja motivaatiota on arvioitu subjektiivisesti. Itsearviointia käyttäviä mittareita hyödyntäessä on syytä huomioida, että muistamiseen ja raportoimiseen liittyy aina virheen mahdollisuus (Gillham 2008). Se, kuinka jälkepäin muistaa valmentajan käyttäytymisen, ei välttämättä tismalleen vastaa todellisuutta. Valmentajan toimintaa saatetaan arvioida todellisuutta paremmaksi myös silloin, jos on esimerkiksi pelko siitä, että valmentaja saa tietää vastauksista. Myös erilaiset henkilökohtaiset asenteet valmentajaa kohtaan voivat varmasti vaikuttaa vastauksiin.

Myös motivaation arviointiin liittyy samanlaisia riskejä. Vastaaajaa voi esimerkiksi houkuttaa kyselyyn vastaaminen vähän todellisuutta paremmilla vastauksilla (Gillham 2008, 8). Tämä voi aiheuttaa mahdollisia virheitä tutkimuksen tuloksiin. Kyselyt eivät suoraan kysy, millainen motivaatiosi on, mikä helpottaa omien vastausten arviointia. Kysymykset ovat johdattelevia, eikä kyseisiä seikkoja tule välttämättä ajatelleeksi lajissaan ennen kuin niitä kysytään. Tästäkin syystä tällaisiin kysymyksiin saattaa myös vastata todellisuudesta poikkeavalla tavalla.

Asian tiimoilta voidaan myös pohtia sitä, ovatko tutkimuksen muuttujat ylipäätään täydellisesti mitattavissa. Molemmat muuttujat ovat subjektiivisia käsitteitä ja voidaankin pohtia, onko kokemuksiä mahdollista mitata luotettavasti. Tutkimusten tulosten luotettavuutta arvioidessa se on kuitenkin syytä huomioida.

Katsaukseen mukaan valitut tutkimukset on toteutettu länsimaisen kulttuurin maissa, joten tutkimusten ja katsauksen tuloksia ei ole syytä yleistää koskemaan kaikkia kulttuureita ja väestöjä. On kuitenkin jossain määrin todettavissa, että tämä ilmiö koskettaa ainakin länsimaisia nuoria urheilijoita. Esimerkiksi suomalaisten nuorten kohdalla tulokset voivat olla sovellettavissa, vaikka katsaukseen ei sisällynyt suomalaista aineistoa. Kuitenkin katsaus on verrattain suppea, joten laajempaa käsitystä asiasta on syytä kartoittaa ennen selkeiden ohjenuorien laatimista suomalaisessa ympäristössä.

Katsausta tehdessä on pyritty parhaalla mahdollisella tavalla toteuttamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2021) määrittelemiä hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Katsaus on pyritty tekemään huolellisesti ja korjaten kaikki havaitut epäkohdat esimerkiksi kirjallisuushaussa tai tulosten raportoinnissa. Tulokset on tallennettu katsauksen tekijälle niin, että koko kirjallisuushaku on mahdollista käydä uudestaan läpi ja poissuljetut artikkelit ovat edelleen tallessa. Tutkimusten tuloksia on pyritty tarkastelemaan objektiivisesti sekä tarkasti.

Tutkimusten arviointia tehdessä on havaittu, että myös katsauksessa mukana olevat tutkimukset näyttävät noudattavan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2021) määrittelemää hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkittavilla on esimerkiksi ollut vapaus osallistua tutkimukseen ja jättäytyä halutessaan myös pois. Ryhmiä on kohdeltu tasavertaisesti, ja esimerkiksi interventiotutkimusten ryhmiin jako on toteutettu satunnaistamalla.

Katsauksen voi siis mieltää yleisesti hyvää tieteellistä käytäntöä noudattavaksi sekä yleisesti luotettavaksi. Pyrkimys läpinäkyvyyteen, rehellisyyteen sekä itsekriittisyyteen tekevät katsauksesta niin luotettavan kuin sen on näissä olosuhteissa mahdollista olla.

### **7.3 Aihetta jatkotutkimukselle**

Jatkotutkimusta aiheesta tarvitaan. Pidempiä seurantatutkimuksia ja laajempia interventioita olisi hyödyllistä suorittaa, jota yhteyden todellinen laajuus ja syy-seuraussuhteet voitaisiin varmistaa. Lisäksi tutkimusta olisi syytä tehdä myös väestöissä, jotka eivät edusta länsimaista kulttuuria.

Jatkotutkimusta olisi syytä tehdä myös vertailevalla otteella, jolloin vertailussa olisivat autonomiaa tukeva ja kontrolloiva valmennus. Amorose ja Anderson-Butcherin (2015) tutkimuksessa myös kontrolloivalla valmennuksella oli yhteyksiä autonomiseen motivaatioon. Olisi siis syytä selvittää myös se, millaiset yhteydet ja vaikutukset kontrolloivalla valmennuksella on autonomiseen motivaatioon

Tähän katsaukseen sisällytettiin vain sellaisia tutkimuksia, joissa tutkittiin kilpatasolla urheilevia nuoria. Yleisesti ottaen voitaisiin olettaa, että kilpailevilla nuorilla on jo suhteellisen korkea autonominen motivaatio. On siis todennäköistä, että arvot autonomisessa motivaatiossa urhei-

levilla nuorilla urheilulajiaan kohtaan ovat keskivertoa korkeampia. Tästä syystä olisi hyödyllistä suorittaa samanlaista tutkimusta myös harrastetason liikkujilla tai esimerkiksi ryhmillä, jotka osallistuvat liikuntaan ensin vastahakoisesti. Tutkimusta on tehty jo paljon esimerkiksi koululiikunnasta, joten katsaus tähän aiheeseen voisi tuoda mielenkiintoista lisätietoa autonomiaa tukevasta tyylistä.

Jatkotutkimusta olisi aiheellista tehdä myös aikuisista sekä nuoremmista lapsista, jotta olisi mahdollista erottaa esimerkiksi vain nuoruuteen liittyvät mallit. Tämän katsauksen perusteella autonomiaa tukevan valmennustyylin voisi odottaa tuottavan tuloksia myös muissa ikäryhmissä, mutta yleistystä ei voi tehdä, ennen kuin samansuuntaista näyttöä on kerätty myös muista ikäryhmistä.

## LÄHTEET

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 51–59. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.008>
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., & Moreno, J. A. (2010). Prediction of sport adherence through the influence of autonomy-supportive coaching among Spanish adolescent athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(1), 8–14.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., & Howard, V. N. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138–148. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001554>
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2015). Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. *Sports, Exercise & Performance Psychology*, 4(3), 206–218.
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102205. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. *Journal of sport & exercise psychology*, 32, 193–216. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/detail.action?docID=3086782>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (1987). The Support of Autonomy and Control of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024–1037.
- Fenton, S. A. M., Duda, J. L., & Barrett, T. (2016). Optimising physical activity engagement during youth sport: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Sciences*, 34(19), 1874–1884. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1142104>

- Fenton, S. A. M., Duda, J. L., Quested, E., & Barrett, T. (2014). Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 453–463. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.04.005>
- Gillham, B. (2008). *Developing a questionnaire. 2. painos*. Lontoo. Continuum International Publishing Group.
- Hotus. (2019a). Arviointikriteerit poikkileikkaustutkimukselle. The Finnish Centre for Evidence-Based Health Care. Käännetty Joanna Briggs instituutin englanninkielisestä kriteeristöstä. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/04/jbi-kriteerit-poikkileikkaustutkimus-final.pdf>
- Hotus. (2019b). Kriittisen arvioinnin tarkistuslista satunnaistetulle kontrolloidulle tutkimukselle. The Finnish Centre for Evidence-Based Health Care. Käännetty Joanna Briggs instituutin englanninkielisestä kriteeristöstä. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/jbi-kriteerit-satunnaistettu-kontrolloitu-tutkimus.pdf>
- Karila, T. (2018). Urheilumotivaatio. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 134(23), 2385–2388.
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Çelik, N. (2017). Parent-initiated motivational climate and selfdetermined motivation in youth sport: How should parents behave to keep their child in sport? *Kinesiology* 49 (2), 217-224.
- Langan, E., Blake, C., Toner, J., & Lonsdale, C. (2015). Testing the effects of a self-determination theory-based intervention with youth Gaelic football coaches on athlete motivation and burnout. *The Sport Psychologist* 29 (4), 293–301. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0107>
- Langdon, J., Schlote, R., Harris, B., Burdette, G., & Rothberger, S. (2015). Effects of a training program to enhance autonomy supportive behaviors among youth soccer coaches. *Journal of Human Sport & Exercise*, 10(1), 1–14.
- Lehtonen, K. (2012). Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 253.
- Mayer, J. D., Faber, M. A., & Xu, X. (2007). Seventy-five years of motivation measures (1930–2005): A descriptive analysis. *Motivation and Emotion*, 31(2), 83–103. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9060-2>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. ja Altman, DG. (2009). The Prisma group. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta- Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med* 6(7): e1000097. doi:10.1371/journal.pmed1000097

- Molinero, O., Salguero, A., Tuero-del-Prado, C., Alvarez, E., & Márquez, S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29, 255–269.
- Mouratidis, A., Lens, W., & Vansteenkiste, M. (2010). How you provide corrective feedback makes a difference: The motivating role of communicating in an autonomy-supporting way. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(5), 619–637.
- Mustonen, P. (2018). Mikä kumma meitä motivoi? Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim*, 134(23), 2373–2376.
- Raabe, J., Schmidt, K., Carl, J., & Höner, O. (2019). The Effectiveness of Autonomy Support Interventions With Physical Education Teachers and Youth Sport Coaches: A Systematic Review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 41(6), 345–355.
- Reeve, J. (1997). *Autonomy Support as an Interpersonal Motivating Style: Is It Teachable?* | Elsevier Enhanced Reader. <https://doi.org/10.1006/ceps.1997.0975>
- Reynders, B., Vansteenkiste, M., Van Puyenbroeck, S., Aelterman, N., De Backer, M., Delrue, J., De Muynck, G.-J., Franssen, K., Haerens, L., & Broek, G. V. (2019). Coaching the coach: Intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement. *Psychology of Sport & Exercise*, 43, 288–300.
- Reynolds, A. J., & McDonough, M. H. (2015). Moderated and Mediated Effects of Coach Autonomy Support, Coach Involvement, and Psychological Need Satisfaction on Motivation in Youth Soccer. *Sport Psychologist*, 29(1), 51–61.
- Rottensteiner, C., Happonen, L., & Kontinen, N. (2015). The interplay of autonomous and controlled motivation in youth team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 46, 225–243. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2015.46.225>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/detail.action?docID=3086782>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *The American psychologist*, 55, 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*. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=1443574&site=ehost-live>

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (1987). The Support of Autonomy and Control of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024–1037.
- Saarinen, J. (2020, tammikuuta 17). ”Olisi ehkä helpompi, jos sä tappaisit ittes” – entiset valmennettavat kertovat menestyneen suomalaisvalmentajan nöyryyttävästä ja alistavasta käytöksestä sekä vuosia jatkuneesta henkisestä väkivallasta. *Yle Urheilu*. <https://yle.fi/a/3-11164048>
- 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, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Fabra, P., Quested, E., Appleton, P., Sarrazin, P., Papaioannou, A., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2016). The relationship between observed and perceived assessments of the coach-created motivational environment and links to athlete motivation. *Psychology of Sport & Exercise*, 23, 51–63.
- Souders, B. (2019). How to Measure Motivation According to Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/motivation-science-research-assessments/>
- STT. (2020, tammikuuta 19). Nöyryyttävä valmentaja voi aiheuttaa nuorelle ongelmia aikuisikään asti. *Etelä-Suomen Sanomat*. <https://www.ess.fi/urheilu/760450>
- Tiirikainen, M. & Konu, A. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosikässä? Teoksessa *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3*. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosikä-raportti.pdf>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2021). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Noudettu 28. marraskuuta 2022, osoitteesta <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology* 49(3), 257–262. <https://doi.org/10.1037/a0012804>
- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro ja J.E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet*. 1.painos. Jyväskylä. PS-kustannus. Osa 1.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. 5. painos. Human Kinetics.





## LIITE 2.

Interventiotutkimusten laadunarviointi The Joanna Briggs instituutin satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten JBI:n tarkastuslistan suomenkielisen version mukaan (Hotus 2019b).

K=Kyllä toteutuu ja E=Ei toteudu.

Kriteeri JBI:n RCT-tutkimuskriteereiden mukaan	Reynders ym. 2019	Langan ym. 2015
Onko osallistujien ryhmiin jakaminen satunnaistettu?	K	K
Ovatko tutkittavien ryhmiin jako salattu ryhmään jakoa toteuttaneilta?	K	E
Ovatko koe- ja kontrolliryhmät samankaltaisia tutkimuksen alussa?	K	K
Ovatko tutkittavat sokkoutettu tutkimuksen ryhmäjäoista?	K	K
Ovatko intervention toteuttajat sokkoutettu tutkittavien ryhmäjäoista?	K	E
Ovatko tulosmuuttujien mittaajat sokkoutettu tutkittavien ryhmäjäoista?	K	K
Kohdeltiinko ryhmiä yhdenmukaisesti lukuun ottamatta tutkimuksen kohteena olevaa interventiota?	K	K
Pysyivätkö tutkittavat mukana tutkimuksessa seurannan aikana, ja elleivät pysyneet, kuvattiinko ja analysoitiinko seurannan aikana ilmenneet ryhmien väliset erot asianmukaisesti?	K	K
Tehtiinkö lähtöryhmien mukainen (hoitoanalyysi eli "intention-to-treat") analyysi?	K	K
Mitattiinko muuttujat samalla tavalla kaikissa ryhmissä?	K	K
Mitattiinko muuttujat luotettavasti?	K	K
Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?	K	K
Onko koeasetelma tutkittavan aihealueen näkökulmasta asianmukainen, ja huomioitiinko mahdolliset poikkeavuudet perinteisestä RCT-asetelmasta tutkimuksen toteutuksessa ja analyysissä?	K	K