

Kansallisen tason pikajuoksijoiden emootioiden intensiteetti ja yhteydet tavoitteisiin

Johan Engberg

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika, LOT06

2012



<p>Tekijä tai tekijät Johan Engberg</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT-06</p>
<p>Raportin nimi Kansallisen tason pikajuoksijoiden emootioiden intensiteetti ja yhteydet tavoitteisiin</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 38 + 2</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Kimmo Kantosalo, Timo Vuorimaa</p>	
<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia kansallisen tason nuorten (keski-ikä 20.8) pikajuoksijoiden (n = 7) tuntemuksien intensiteettiä kilpailutilanteissa, sekä näiden tuntemusten yhteyksiä suoritustasoon. Tarkoitus oli myös havainnoida mahdollisia edullisia tuntemuksia ja niiden esiintymistapoja onnistuneissa suorituksissa, ja vastaavasti havainnoida haitallisia tuntemuksia epäonnistuneissa suorituksissa.</p> <p>Tutkimus suoritettiin kyselylomakkein ja keskusteluin kausien 2010 ja 2011 aikana. Lomakkeissa urheilijoita pyydettiin arvioimaan tuntemuksiaan asteikolla 1-8. Tulokset tilastoitiin keskiarvoiksi, minkä lisäksi tilastoitiin keskihajonnat ja tulosten merkittävyyttä arvioitiin t-testillä.</p> <p>Intensiteetiltään voimakkaimmat tuntemukset olivat usko, innostus ja aggressiivisuus (6,1-6,2/8). Matalimpia olivat ulkoiset paineet ja tekniikka (3,7/8 & 4,1/8).</p> <p>Tavoitteiltaan onnistuneissa ja epäonnistuneissa kisoissa isoimmat erot tavoitesaavutusten hyväksi havaittiin tyytyväisyydessä tulokseen ja tyytyväisyydessä suoritustasoon (1,8 & 1,6). Pienimmät erot havaittiin jännityksessä ja ulkoisissa paineissa (0,3).</p> <p>Yhteyksissä tavoitteisiin havaittiin, että urheilijat arvioivat suorituksiaan ja tasoaan erittäin suurelta osin tulosten valossa. Juoksemisen nautinto ei ollut merkittävä tekijä urheilussa. Urheilijoiden tuloksiin ja omaan suoritustasoon keskittyminen aiheutti itsevarmuuden laskua kisojen välillä, joka siirtyi usein seuraavaan kisatapahtumaan.</p>	
<p>Asiasanat emootiot, tunteet, pikajuoksu</p>	



HAAGA-HELIA

University of Applied Sciences

Degree Programme in

Sports and Leisure Management

Abstract

1 May 2012

Authors Johan Engberg	Group or year of entry LOT-06
The title of thesis Intensity of emotions and their relation to goals in national level sprinters	Number of pages and appendices 38 + 2
Supervisor(s) Kimmo Kantosalo, Timo Vuorimaa	
<p>The goal of the study was to explore the intensity of emotions and their relation to goals in competitive situations in young (mean age = 20.8) national level sprinters (n = 7). An additional goal was to observe possible positive emotions and the way they present themselves in successful performances, and conversely observe negative emotions in unsuccessful performances.</p> <p>The study was conducted using questionnaires and conversations during the 2010 and 2011 seasons. The athletes were requested to assess their emotions on a scale of 1 to 8. The results were formed based on averages and standard deviations. The statistical significance of the results based on averages was assessed with a T-test.</p> <p>The strongest emotions by intensity were belief, excitement and aggression (6.1 to 6.2/8). The lowest emotions were external pressure and technique (3.7/8 & 4.1/8). The biggest differences between successful and unsuccessful performances based on goals were found in athletes' satisfaction to the result and satisfaction to the current performance level (1.8 & 1.6). The smallest differences were found in nervousness and external pressure (0.3).</p> <p>In observing the relation of emotions to goals it was concluded that athletes judge their performances based on results to a very high degree. The enjoyment of running was not a significant factor. The focus on results caused athletes to lose confidence between competitions, which often carried over to the next competition.</p>	
Key words emotions, sprinting	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Emootiot	2
2.1	Mieliala	2
2.2	Emootiot, mieliala ja kognitiiviset prosessit	3
3	Emootioiden tulkinta urheilussa	5
3.1	Weinerin Attribuutioteoria	5
3.2	Vallerandin Intuitio-Reflektioteoria	6
3.3	Smithin teoria ahdistuneisuudesta urheilusuorituksessa.....	7
4	Motivaatio	8
4.1	Tavoitteet ja motivaatio	8
4.2	Sisäinen motivaatio.....	8
4.3	Ulkoinen motivaatio.....	9
5	Urheilussa vaikuttavat tunteet.....	11
5.1	Ahdistuneisuus.....	11
5.2	Henkinen kovuus	12
5.3	Pelko.....	13
5.4	Yhteenvedo tunteista	14
6	Tutkimusongelmat.....	15
7	Toteutus.....	16
6.1	Koehenkilöt.....	16
6.2	Menetelmät.....	16
6.3	Kyselylomakkeen aihealueet ennen kisoja.....	18
6.4	Kyselylomakkeen aihealueet kisojen jälkeen.....	20
8	Tulokset.....	21
8.1	Tunteiden intensiteetti ennen kisoja	21
8.2	Tunteiden intensiteetti kisojen jälkeen.....	22
8.3	Kisoja edeltävien tunteiden yhteys tavoitteiden saavuttamiseen	23
8.4	Kisojen jälkeisten tunteiden yhteys tavoitteiden saavuttamiseen	24
9	Pohdinta	25
9.1	Tunteiden intensiteetit kilpailutilanteissa.....	25
9.2	Tunteiden yhteys tavoitteen saavuttamiseen.....	26
9.3	Tunteiden tulkintateorioiden pohdintaa	29

9.4 Perusta	30
9.6 Tulosten luotettavuuden pohdintaa	31
10 Johtopäätökset.....	32
Lähteet.....	34
Liitteet.....	39
Liite 1. Tuntemukset ennen kisoja	39
Liite 2. Tuntemukset kisojen jälkeen	40

1 Johdanto

Emootiot ovat adaptiivisia prosesseja: yksilön selviytymisen kannalta merkitykselliset tapahtumat aiheuttavat emootioita. Emootioihin kuuluu kokemuksellisia, fysiologisia ja ekspressiivisiä komponentteja. Emootiot ohjaavat yksilön toimintaa ja erilaisiin tapahtumiin voidaan reagoida erilaisilla emootioilla. Tässä tutkimuksessa tutkitaan, miten ne vaikuttavat yksilön kykyyn suorittaa pikajuoksusuorituksia.

Suorittamiseen liittyy tavoitteita ja tunteita. On syytä olettaa näiden tunteiden vaikuttavan suorittamisen laatuun. Urheilussa suorittamiseen liittyy usein negatiivisia tunteita, kuten stressiä, ahdistusta ja pelkoa. Yleisesti urheilijan oletetaan joutuvan käsittelemään ja hallitsemaan näitä tunteita, jotta ne eivät haittaisi suoritusta. Urheiluun liittyy myös positiivisia tunteita, kuten iloa, rentoutta ja innokkuutta. Tässä tutkimuksessa koehenkilöitä pyydettiin arvioimaan omia tavoitteitaan ja tunteitaan kyselylomakkein, sekä henkilökohtaisin keskusteluin.

Yksittäisessä kilpailullisessa urheilusuorituksessa tavoite on huippusuoritus. Tuloksellisesti huippusuoritus on yksilön omien ylärajojen tuntumassa tehty suoritus. Yleisesti huippusuoritus tarkoittaa sellaista tapaa toimia, jonka tulos ja laatu ovat aikaisempaa suoritusta parempia. Se tuo mukanaan tekijälleen syvän tyytyväisyyden tunteen, onnistumisen elämyksen (Wiskari, 2005).

Tässä tutkimuksessa huippusuoritus tarkoittaa siis kykyä suorittaa sillä tasolla tai paremmin, mitä suoritukselta etukäteen halutaan. Tutkimusmateriaalissa on keskitytty kisoja edeltäviin tunteisiin ja odotuksiin, sekä näitä asioita arvioiviin kisojen jälkeisiin tunteisiin. Tällä tavoin on pyritty selvittämään, miten urheilija koee omat kykynsä, sekä pystyykö hän käytännössä suorittamaan tämän mukaisesti. Tarkoitus ei ole tutkia eri valmistautumistapojen tehokkuuksia tai vastaavia urheilijoiden toimintatapoja. Tarkoitus on tutkia urheilijoiden kykyä hallita suoritukseen vaikuttavia tunteita, sekä syitä eri seuraamuksille eri urheilijoilla.

2 Emootiot

Emootioiden tarkkaa määritelmää on vaikea löytää. Yleisesti emootioiden voi määrittellä sisältävän fysiologisia prosesseja, kognitiivista arviointia ja kehollisia ilmauksia. Emootiot syntyvät yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa (Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds, 1996). Useiden teorioiden mukaan emootioilla on adaptiivinen funktio ihmisen elämässä. Frijdan (1986) mukaan emootio on seurausta tilanteen arvioinnista suhteessa hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin tavoitteisiin. Powerin & Dalgleishin mukaan (1998) emootiot priorisoivat tehtäviä ja tavoitteita.

Hanin tuki vuonna 2000 julkaisemassaan kirjassa Decin (1980, 1985) esittämää teoriaa emootion määritelmästä:

Emootio on ärsykeeseen (todelliseen, tai kuviteltuun) perustuva reaktio. Se vaikuttaa yksilön sisäelimiin ja lihaksistoon, koetaan subjektiivisesti luonteenomaisilla tavoilla sekä kasvojen ilmeiden ja toimintataipumusten kautta. Se saattaa olla vaikutin ja kannustin myöhempiin toimintaan.

Emotionaalisen säätelyn tarkoitus on vaimentaa, muuntaa, ylläpitää ja voimistaa emootioita (Näätänen, Ryynänen, Räikkönen, Rajava & Keltinkangas-Järvinen, 1995). Kognitiivisilla keinoilla voidaan säädellä emootioiden ilmaisua, ja myös emootioiden kokemiseen on osittain mahdollista vaikuttaa ajattelun keinoin (Kokkonen, 2000).

2.1 Mieliala

Neuropsykologian käsitteet –sanakirjan mukaan mieliala voidaan määrittellä pitkään jatkuneeksi tunnetilaksi, joka on kestoltaan tunteja tai päiviä. Mieliala voidaan määrittellä myös ”kohteettomaksi, arvioivaksi tilaksi, joka tilapäisesti altistaa yksilön tulkitsemaan ja toimimaan tietyissä tapahtumissa niiden emotionaalisen sisällön mukaan” (Parkinson ym.(1996). Mielialan tarkastelua voidaan tehdä suoran kokemuksen tasolla tai reflektiivisellä tasolla (Mayer& Gaschke, 1988; Parkinson ym., 1996). Mielialan suoralla kokemuksella tarkoitetaan mielialan laadullisia ominaisuuksia ja reflektiivisellä tasolla taas koettua mielialaa. Suoralla tasolla

mielialakokemusta voi kuvata miellyttävyys-epämiellyttävyys ja kiihtynyt-rauhallinen –ulottuvuuksilla (Mayer, Mamberg & Volanth, 1988). Reflektiivisellä tasolla mielialaa havainnoidaan, ylläpidetään ja säädellään (Mayer ym., 1988; Mayer, Salovey, Gomberg-Kaufman & Blainey, 1991).

Mayer ym. (1991) monikomponenttiteoria kuvaa mielialaan liittyviä emootiokokemuksia ja toisaalta emootioiden säätelyyn liittyviä tekijöitä.

Emootiokokemuksiin sisältyvät emootioiden tuottamat fysiologiset muutokset ja niihin liittyvät kognitiiviset prosessit. Toiminta-ajatukset, suppressio ja kieltäminen ovat emootioiden säätelyyn liittyviä tekijöitä. Mielialan reflektiivisellä tasolla käsitellään ja säädellään emootiokokemuksia, joita havainnoidaan, arvioidaan ja tarpeen vaatiessa säädellään. Mielialan ja emootioiden säätelyssä emootioiden vaikuttavuutta minimoidaan toiminnan ja ajatusten avulla, lisäksi emootioita osittain tukahdutetaan ja kielletään (Mayer ym., 1991). Emootiot ja kognitiot ovat kiinteästi toisiinsa liittyviä, ja näin ollen on tarkasteltava lähemmin emootioiden, mielialojen ja kognitiivisten prosessien suhdetta.

2.2 Emootiot, mieliala ja kognitiiviset prosessit

Mieliala- ja emootiokäsitettä käytetään kirjallisuudessa ajoittain hyvin epämääräisesti, mutta tutkimuksen kannalta on välttämätöntä erottaa nämä käsitteet toisistaan.

Mieliala ja emootio on erotettu toisistaan keston, aikamallin, suhteellisen voimakkuuden, syyn spesifisyyden, signaalifunktion ja kohteellisuuden mukaan (Parkinson, 1996). Emootiot ovat lyhytkestoisia ja niillä on yleensä alkuajankohta, ne ovat mielialaa voimakkaampia ja tietyn tapahtuman aiheuttamia. Emootiot antavat informaatiota enimmäkseen yksilön ja ympäristön välisestä tilasta, kun taas mieliala antaa informaatiota pääasiassa yksilön tilasta (Morris, 1992).

Sekä positiivisten että negatiivisten informatiivisten emootioepisodien vaikutus mielialaan on yhteydessä positiiviseen/hyväksytyyn sekä negatiiviseen/ei-hyväksytyyn mielialaan ja näin myös yksilön arvioon kokemuksesta hyvänä tai huonona (Coleman, 1995; Coleman, 1998; Lindeman & Mäkelä, 1994; Näätänen ym., 1995). Positiivinen mieliala viestii ongelmattomasta tilanteesta. Negatiivinen mieliala taas viestii ongelman läsnäolosta, mikä johtaa yleensä systemaattisempaan

ajattelutapaan (Catanzaro, 1993, 1997; Erber & Erber, 2001; Lindeman & Mäkelä, 1994), joka saattaa epäonnistuessaan johtaa murehtivaan ajattelutapaan (Martin & Tesser, 1989). Se, arvioiko yksilö mielialansa sopivaksi ja hyväksi, määrittää kuinka paljon koetaan tarvetta säädellä mielialansa. Yksilön ja ympäristön välisiä ristiriitoja yritetään ratkaista, jotta tasapaino saavutetaan (Carver & Scheier, 1981).

Toiset yksilöt saattavat olla taitavampia ratkomaan itsensä ja ympäristön välisiä ristiriitoja kuin toiset, mihin liittyy todennäköisesti emotionaalisen informaation hyödyntäminen. Näitä emotionaalisia taitoja on kutsuttu kirjallisuudessa emotionaaliseksi älykkyydeksi (Ciarrochi, 2002; Laabs, 1999; Mayer & Salovey, 1993; Mayer, 2001; Pfeiffer, 2000). Esimerkiksi emootioiden tunnistamattomuus saattaa heijastua mielialaan siten, ettei yksilö saa itsestään riittävästi tietoa korjatakseen tilannetta. Epäonnistuminen mielialan säätelyssä kuormittaa yksilöä ja saattaa pitkällä aikavälillä johtaa myös fyysisen terveydentilan heikkenemiseen (Salovey, Rothman, Detweiler & Steward, 2000).

3 Emootioiden tulkinta urheilussa

Tunteiden käsitteellistäminen on haastavaa, sillä se saattaa supistaa ja yksinkertaistaa kuvattavaa tunnetilaa. Tunteet ovat myös usein muuttuvia, liikkuvia ja nopeita.

Tunteista puhuttaessa on aina tyydyttävä tulkintoihin. Käsitteet antavat kuitenkin suuntaviivoja kunkin tunneilmion ymmärtämiselle (Määttä, 2006).

Urheiluun liittyvien tunteiden tulkintaan on useita teorioita, mutta tässä keskitytään kolmeen kognitiiviseen teoriaan, jotka liittyvät urheiluun: Weinerin Attribuutioteoriaan (1985a, 1986, 1995), Vallerandin Intuitio-Reflektioteoriaan (1987) ja Smithin teoriaan ahdistuneisuudesta urheilusuorituksessa (1996).

3.1 Weinerin Attribuutioteoria

Weinerin teoria (1985a, 1986, 1995) perustuu kolmeen emootioiden lähteeseen:

1. Suorituksen vaikutus: suoritus tuottaa tunteita, kuten ilo onnistumisen jälkeen ja pettynisyys epäonnistumisen jälkeen. Nämä tulokseen perustuvat tunteet ovat ensimmäisiä tunteita ja myös vahvimpia.
2. Tuloksen ominaisuudet: nämä johtavat eriytyneisiin tunteisiin, kuten viha, jos yksilö kokee epäonnistumisen johtuneen toisista, tai ylpeys, kun yksilö kokee onnistuneensa omien kykyjensä johdosta. Nämä ovat ominaisuusriippuvaisia tunteita.
3. Kausaaliset ulottuvuudet: nämä välittävät pitkäkestoisia tunteita ja toimivat eri ominaisuuksien perustana. Kolme kausaalista ulottuvuutta, jotka johtavat ominaisuuksiin, ovat locus (syy tulokseen on sisäinen tai ulkoinen), stabiliteetti (syy on pysyvä tai muuttuva) ja hallinta (syy joko on, tai ei ole yksilön suorassa hallinnassa). Jokainen ulottuvuus muodostaa erillisiä tunteita. Esimerkiksi sisäiset ominaisuudet onnistuessa kasvattavat itsetuntoa. Toisaalta hallittavat ominaisuudet toisen henkilön käyttäytyessä loukkaavasti saattavat johtaa vihaan.

3.2 Vallerandin Intuitio-Reflektioteoria

Vallerandin (1987) mukaan tapahtumat ja tulokset eivät niinkään saa aikaan tunteita, sen tekee yksilön henkilökohtainen kognitiivinen arvio. Nämä reaktiot ovat sekä intuitiivisia, että reflektiivisiä.

Intuitiivinen arvio sisältää minimaalisen kognitiivisen prosessin ja sillä on taipumus olla lähes automaattinen subjektiivinen arvio suorituksen tasosta, kuten silloin, kun pelaaja tietää pelin aikana, että hän ei pelaa hyvin.

Reflektiivinen arvio sisältää tarkan kognitiivisen prosessin, johon kuuluu sisäinen ja ulkoinen ympäristö. Se ilmenee useissa muodoissa: intellektualisointi, vertailu, erinomaisuusarviointi, informaation käsittelyprosessit ja kausaaliset ulottuvuudet.

Intuitiivinen arvio on aina osallisena tunteen muodostamisessa. Tämä subjektiivinen arvio suorituksesta on usein tärkeämpi määrittäjä tunnereaktiolle, kuin reflektiivinen arvio, koska sitä ei koeta tarpeelliseksi tunteen muodostamisessa. Reflektiivinen arvio muokkaa, minimoi tai kartuttaa intuitiivisen arvion vaikutuksia. Tämä tapahtuu silloin, kun yksilön odotukset ja tapahtuman varsinainen tulos eroavat toisistaan. Tässä vaiheessa yksilö käynnistää yksityiskohtaisemman tilanteen tarkastelun muokatakseen intuitiivisen arvion vaikutuksia, perustuen osaksi attribuutioteoriaan.

Tätä teoriaa on tutkittu paljon (Vallerand 1987, Study 1&2; Robinson & Howe 1989; McAuley & Duncan 1990; Biddle & Hill 1992a & 1992b; Crocker & Bouffard 1992; Courneya & McAuley 1996). Yhteenvetona tutkimustulokset viittaavat seuraaviin johtopäätöksiin:

- Arvioilla on tärkeämpi vaikutus tunteisiin, kuin objektiivisella tapahtumalla
- Reflektiiviset arviot, varsinkin attribuutiot, vaikuttaisivat olevan tärkeä tekijä tunteiden muodostuksessa, vaikkakin intuitiiviset arviot ovat parempia tunteiden muodostuksen ennustajia.
- Intuitiivisten ja reflektiivisten arvioiden yhteys selittää melko suuren osan tunteiden varianssista, intuitiivisen arvion selittäessä suurimman osan varianssista.

3.3 Smithin teoria ahdistuneisuudesta urheilusuorituksessa

Smithin (1996) mukaan kolme tekijää vaikuttavat kognitiivisen ja somaattisen ahdistuksen intensiteettiin ja keston. Nämä tekijät määrittävät sen, miten urheilija arvioi tilanteen, ja miten ahdistunut hän on kyseisessä tilanteessa.

- Objekttiivinen kilpailullinen urheilutilanne: Tilanteen tärkeys saattaa olla avaintekijä. Yksilö reagoi todennäköisesti eri tavoin ns. helppoon suoritukseen, kuin ratkaisevaan lopulliseen suoritukseen. Tähän vaikuttaa myös vastuksen taso, omaisten läsnäolo ja valmentajan tarjoama sosiaalinen tuki.
- Yksilön urheiluspesifit ahdistusominaisuudet: Urheilijat, joilla on taipumuksia ahdistukseen, kokevat ahdistusta voimakkaammin myös urheilutilanteissa.
- Urheilijan psykologiset puolustusmekanismit ahdistuksen käsittelyyn urheilutilanteissa: Psykologiset puolustusmekanismit vääristävät arviota tilanteesta. Mitä onnistuneempi tämä puolustus on, sitä vähemmän uhkaavalta tilanne vaikuttaa ja sitä vähemmän ahdistusta tilanteesta syntyy.

Smithin mukaan kaikki kolme tekijää vaikuttavat ahdistustilaan urheilijan arviointiprosessien kautta. Kyseeseen tulee neljä arviota:

1. Tilannekohtaisten tarpeiden arvio
2. Tilanteen käsittelemiseen tarvittavien resurssien arvio
3. Potentiaalisten seurausten luonteen ja todennäköisyyden arvio, mikäli tarpeita ei täytetä
4. Seurausten henkilökohtaisten merkitysten arvio

Esimerkkinä urheilija, joka arvioi tilanteen erittäin vaativaksi, kokee omat taitonsa riittämättömiksi, odottaa epäonnistumista ja hakee itsetunnon kohotusta suoritustensa tuloksista, kokee kilpailutilanteen todennäköisesti erittäin uhkaavaksi. Tämän seurauksena hän myös todennäköisesti kokee voimakasta fysiologista kiihtymistä, mikä puolestaan vaikuttaa edelleen arviointi- ja uudelleenarviointiprosesseihin ja tätä kautta ahdistustilaan.

4 Motivaatio

4.1 Tavoitteet ja motivaatio

Useat tutkijat ovat puoltavat ajatusta, jonka mukaan tavoitteilla ja motivaatiolla on tärkeä rooli tunteiden muodostuksessa (Frijda, 1988; Lazarus 1991a, 1991b; Mandler, 1984; Ortony, Clore & Collins 1988). Tästä syystä motivaatio on sisällytetty teoriaan, vaikka motivaatiota ei varsinaisesti tutkittukaan.

Mandlerin mukaan tunteet ovat seurausta tavoite-esteistä. Ortony & Co. ehdottivat, että tunteet ovat seurausta arvioista, jotka tehdään verrattuna johonkin tavoitteeseen. Frijda (1988) kuvasi aihetta niin, että tunteet ovat reaktioita tapahtumille, jotka ovat tärkeitä yksilön tavoitteille, motiiveille ja huolille.

4.2 Sisäinen motivaatio

Sisäinen motivaatio on kaikista autonomisin motivaation muoto, ja se tarkoittaa sitä, että toiminnassa ollaan mukana ensisijaisesti siksi, että se tuottaa nautintoa. Suuri tutkimusmäärä on osoittanut, että sisäinen motivaatio voi johtaa moniin positiivisiin lopputuloksiin sekä urheilussa, että kuntoilussa. Tähän sisältyy lisääntynyt kiinnostuneisuus, tyydytyksen tunteet, innostuneisuus ja itseluottamus (Deci & Ryan, 2000), parantunut suorituskky, peräänantamattomuus, luovuus ja positiiviset tunteet (Pellettier et al, 1995; Vallerand, 1997), lisääntynyt itsetunto (Deci & Ryan, 1995), yleinen hyvinvointi (Deci & Ryan, 1991), minimaalinen jännittyneisyys ja paineidentunto (Vallerand 2001), parempi urheilijamainen käytös (Martens & Webber, 2002), pitemmät urat ja suurempi halu urheilussa jatkamiseen (Vallerand, 1997; Deci & Ryan, 2000). Urheilijat, jotka ovat sisäisesti motivoituneita osallistuvat puhtaan ilon ja nautinnon takia, jota he saavat aktiviteettiin osallistumisesta. Sisäinen motivaatio keskittyy suorituksen prosessiin, ei sen tulokseen, ja antaa näin yksilölle mahdollisuuden keskittyä vain juuri sen hetken tehtävään. Ryan (1995), kuvaa sisäisesti motivoitunutta käytöstä spontaaniseksi, täysin itsesäädellyksi toiminnaksi.

Vallerand & co (1992, 1993) ovat ehdottaneet, että sisäinen motivaatio on moniulotteinen ja koostuu seuraavista kolmesta osa-alueesta: tiedon kokeminen, saavuttamisen kokeminen ja kiihokkeiden kokeminen.

- Tiedon kokeminen: nautinto tulee oppimisesta ja tiedosta
- Saavuttamisen kokeminen: nautinto tulee saavutuksesta
- Kiihokkeiden kokeminen: nautinto tulee toiminnassa avainasemassa olevien kiihokkeiden tuntemisesta

Sisäisen motivaation kolme osa-aluetta ovat avuksi silloin, kun arvioidaan urheilijan sisäistä motivaatiota. On mahdollista, että urheilijan sisäinen motivaatio on korkea yhdessä, mutta alhainen toisessa. Nämä kolme osa-aluetta antavat myös syvemmän ja monipuolisemman ymmärryksen motivaatiokäyttäytymisestä. Usein kirjallisuudessa nämä kolme osa-aluetta on yhdistetty, koska kirjoittaja olettaa, että ne käsittelevät samaa asiaa.

Tässä tutkimuksessa asia on tuotu esiin siksi, että urheilijan sisäinen motivaatio on tärkeässä asemassa siinä, miten tärkeänä urheilija pitää omaa urheiluaan, ja miten hän käsittelee siihen liittyviä tunteita.

4.3 Ulkoinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio määritellään siten, että toiminnassa ollaan mukana ensisijaisesti sen seurausten, eikä itse toiminnan vuoksi. Urheilussa tämä voi tarkoittaa palkintoja (mitaleja, rahaa), tai arvostusta valmentajalta tai vanhemmalta. Ulkoinen motivaatio on yhdistetty sellaisiin negatiivisiin tuntemuksiin, kuin lisääntyneet paineet, lyhyempi urheilu-ura, korkeampi drop-out-prosentti urheilusta ja lisääntynyt ahdistuneisuuden tunne (Martens & Webber, 2002).

Ulkoinen motivaatio on samankaltainen kuin sisäinen motivaatio siltä osin, että se on myös moniulotteinen ja perustuu samaan itsemääräämisteoriaan. Motivaatiotekijät vaihtelevat itsemääräämistasoltaan. Sisäinen motivaatio on autonomisin motivaation muoto, ja kaikki kolme sen tyyppiä edustavat samaa itsemääräämisen tasoa. Ulkoinen motivaatio sisältää neljä ulottuvuutta, jotka vaihtelevat matalasta korkeaan itsemääräämiseen: ulkoinen säätely, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely.

- Ulkoinen säätely: ulkoisen paineen alla toimimista
- Pakotettu säätely: ulkoisen paineen alla toimimista välttyäkseen syyllisyyden tunteista
- Tunnistettu säätely: pitkälti jo itsemääräämiseen perustuvaa käyttäytymistä, joka on yhteydessä yksilön omiin arvoihin ja päämääriin
- Integroitu säätely: abstraktimpi ja liittyy käyttäytymiseen, joka on täydellisesti sisäistetty omien arvojen ja tarpeiden pohjalta

5 Urheilussa vaikuttavat tunteet

Mikäli olisimme mekaanisia koneita, suorittaisimme joka kerta lähes täysin samalla tavalla. Tuntevina olentoina meihin vaikuttaa kuitenkin monia emootioita.

Voidaan väittää, että emootiot suorituksessa ovat pääosin haitaksi. Usein on havaittu, että tunteet saattavat häiritä päättelyä tai kylmää suorittamista. Näistä useista kokemuksista muodostuu järkevien neuvojen lähde, jonka kasvatus meille antaa. Tulee pitää pää kylmänä, ei saa antaa tunteille valtaa. Tämän seurauksena usein katsomme, että emootio on järkeä ylempi mielen toiminto, järkevän ajattelun kutsumaton lisäke. Jos emootio on miellyttävä, nautimme sen ylellisyydestä ja otamme sen mielellään vastaan. Jos se on epämiellyttävä, kärsimme sen tunkeilusta. Kummassakin tapauksessa tietäjä neuvoo, että emootioita ja tunteita tulee hankkia vain kohtuullisesti. Tulee olla laskelmoiva ja järkevä (Damasio, 2001).

Täten voisi olla edullista kyetä ikään kuin kytkemään tunteet pois päältä suorittamisen ajaksi. Varsinkin negatiiviset tunteet, kuten epävarmuus, jännitys, ahdistus jne. Yleisesti negatiiviset tunteet voidaan tiivistää epäonnistumisen peloksi. Suorittaessa on harvoin muuta pelättävää, kuin se, että suoritus ei ole riittävän hyvä.

5.1 Ahdistuneisuus

Kaikista urheiluun vaikuttavista psykologisista tekijöistä ahdistuneisuutta pidetään yleisesti merkittävämpänä. Spielberger (1972) kuvasi ahdistuneisuutta emotionaaliseksi reaktioksi ärsykkeeseen, joka koetaan vaaralliseksi. Tämä ärsyke, tai stressitekijä, johtaa häiritseviin ajatuksiin ja tunteisiin, sekä fyysisiin reaktioihin. Sama ärsyke saattaa eri yksilöillä tuntua positiiviselta haasteelta, uhkaavalta tai neutraalilta.

Useat tutkijat ovat olettaneet, että korkea ahdistuneisuus on automaattisesti urheilusuoritukselle negatiivinen tila, joka saattaa johtaa jopa drop-out-ilmioon. Vastaavasti on oletettu, että kaikki positiiviset tuntemukset edesauttavat suoritusta. (LeUnes & Nation, 1996; Martens, Vealey & Burton, 1990). Tutkimustulokset ja mielipiteet ovat ristiriitaisia, eikä tästä ole selkeitä johtopäätöksiä.

Haninin IZOF-mallin (1995a, 1997) mukaan ahdistuksen yhteys suorituskyykyyn on yksilöllinen, ja urheilijan toimintamallien ohjaamisen tulisi myös tapahtua yksilöllisesti.

5.2 Henkinen kovuus

Henkistä kovuutta on tutkittu laajasti, mutta sen määrittelystä on useita erilaisia näkemyksiä ja mielipiteitä. Tämän seurauksena määritelmä on jokseenkin epämääräinen. Näkemyksiin sisältyvät muun muassa: kyky käsitellä paineita, stressiä ja vastoinkäymisiä (Goldberg, 1998; Gould & co. 1987), kyky selvittää epäonnistumisista (Goldberg, 1998; Gould & co., 1987; Woods, Hocton, & Desmond, 1995); peräänantamattomuus tai kieltäytyminen lopettamasta (Goldberg, 1998; Gould et al., 1987); sekä yleisesti korkeammat henkiset taidot (Bull & co., 1996).

Henkisesti kovien suorittajien ominaisuuksia on kuvattu seuraavasti: korkea optimismi, itseluottamus, usko itseen ja itsetunto (Bull & co., 1996; Goldberg, 1998; Gould & co, 1987), päättäväisyys ja sitoutuminen (Bull & co., 1996; Goldberg, 1998) vahva keskittyminen (Goldberg, 1998), sekä tahdonvoima, hallinta, motivaatio ja rohkeus (Bull & co., 1996; Gold & co., 1987, Woods & co., 1995).

Vaikuttaa siis siltä, että lähes mikä tahansa edullinen henkinen ja psykologinen ominaisuus on laskettu osaksi henkistä kovuutta. Tästä huolimatta, vaikuttaa siltä, että henkiseen kovuuteen yhdistetään hyvin usein kyky käsitellä paineita, stressiä ja näistä seuraavia ahdistuksen tuntemuksia. Henkisen kovuuden tärkeys urheilusuorituksissa on myös yleisesti hyväksytty hyvin merkittäväksi osatekijäksi menestykselle (Gould & co., 1987; Williams, 1998). Tätä tukevat myös huippu-urheilijoiden omat kertomukset (Johnson, 1996; Christie, 1998; Agassi, 2009).

Jones, Hanton & Connaughton (2002) pyrkivät tutkimuksessaan löytämään tarkempaa huippu-urheilijoiden henkisen kovuuden määritelmää. Tutkimuksessa käytettiin 10 olympiatason urheilijaa, jotka kyselyissä kertoivat sekä henkilökohtaiset näkemyksensä että yhteisissä keskusteluissa havaitut yhteiset käsityksensä siitä,

millainen on ihanteellinen henkisesti kova urheilija. Tuloksissa he päätyivät yleistäen seuraaviin kahteen asiaan:

Henkinen kovuus tarkoittaa luonnollista tai kehitettyä psykologista etua, joka mahdollistaa:

- *Yleisesti, kyvyn käsitellä urheilun asettamia henkisiä vaatimuksia (kilpailu, harjoittelu, elämäntyyli) paremmin kuin vastustajat.*
- *Tarkemmin ilmaistuna, kyvyn olla vastustajia tasaisempi ja parempi ylläpitämään päättäväisyyttä, keskittymistä, itseluottamusta ja hallintaa paineen alla.*

He listasivat myös 12 tärkeintä henkisesti kovan urheilijan persoonallisuuden ominaisuutta. Näistä ylivoimaisesti tärkein oli järkkymätön usko itseen ja omiin kykyihin saavuttaa asetetut tavoitteet. Muut ominaisuudet poikkeavat eri tavoin yllämainitusta, mutta lähes jokaisessa yhteinen tekijä on urheilijan tahdonvoima ja itseluottamus tavoitteita kohtaan.

5.3 Pelko

Pelko on yksi ihmisen perustunteista, jonka ensisijainen tehtävä on suojata vaaroilta. Pelon tunne kertoo uhkaavasta vaarasta ja siihen liittyy aina pakenemisen ylläke, jolla pyritään välttämään vaara. Ihmisen elämää rajoittavat pelot herättävät usein ahdistusta, joka voidaan kokea pelon tuntemisena. Ahdistuneelle uhka on epämääräinen pelko, joka on vaikeasti tunnistettavissa ja hallittavissa, minkä vuoksi sitä on vaikea paeta tai neutralisoida. Tällainen vaara on olemukseltaan vertauskuvallinen. Itse tilanne ei sinänsä ole vaarallinen, vaan uhka syntyy siitä merkityksestä, joka tälle tilanteelle annetaan (Toskala, 1997).

Vastaavanlainen tunne liittyy usein tilanteisiin, joissa suorittaminen koetaan ahdistavana. Ennen suoritusta saatetaan tuntee pakenemisen halua, jotta mahdollinen epäonnistuminen vältettäisiin jo ennen, kuin sille annetaan edes mahdollisuutta.

On varmaa, että jokainen ihminen kokee tämän useaan kertaan elämänsä aikana. Epäonnistumisia on eri tasoisia. Pienet epäonnistumiset, kuten mukin kaataminen kotona, eivät merkitse juuri mitään, emmekä pelkää niitä. On olemassa myös isoja epäonnistumisia, joita todella pelkäämme. Useimmiten, kun ajattelemme epäonnistumista, emme ajattele pieniä epäonnistumisia. Sen sijaan ajattelemme totaalista ja täydellistä epäonnistumista tuntemiemme ihmisten edessä. Tavoite ei ole kuitenkaan valmistautua katastrofaaliseen epäonnistumiseen tai edes opetella käsittelemään sitä, vaikka se saattaakin olla tarpeellista, jotta selviäisimme sen yli. Tärkeintä on selvitä täydellisen epäonnistumisen pelon yli. Totaalisen ja täydellisen epäonnistumisen pelko on suurin syy siihen, mikä estää monia ihmisiä yrittämästä jotain todella suurta (Johnson, 135).

5.4 Yhteenveto tunteista

Tunteiden vaikutusten tutkiminen pohjautuu menestyksen tavoitteluun. Menestys ei kuitenkaan ole absoluuttinen määrite. Tunneällyn näkökulmasta menestys tarkoittaa sitä lopputulosta, jota kukin itse tavoittelee ja pitää tärkeänä (Saarinen, 2001). Täten urheilijoiden tunteiden analysointi tapahtuu sen mukaan, mitä kukin koehenkilö itse tavoittelee. Tärkeää on muistaa se, että mm. paineiden tunteminen ja paineensietokyky ei ole riippuvainen siitä, miten merkittävä kilpailu on kyseessä, vaan siitä, minkälaisena urheilija sen kokee. Tunteiden analysointi tutkimuksessa perustuu näihin asioihin.

6 Tutkimusongelmat

- 1) Mikä oli kansallisen tason pikajuoksijoiden kokemien tuntemusten intensiteetti kilpailutilanteissa?
- 2) Mikä oli näiden tuntemusten yhteys tavoitteiden saavuttamiseen?

6.1. Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuksen lähtökohtana oli olettaus, että emootiot vaihtelevat intensiteetiltään kilpailutilanteissa. Olettamuksena oli myös, että näillä intensiteeteillä saattaa olla merkitystä tavoitteiden saavuttamiseen. Tarkoitus oli testata näitä oletuksia ja lisätä näin tietoa urheilijoiden emootioista.

Tutkimuksessa käytettiin induktiivista logiikkaa. Se tarkoittaa, että tutkimusongelmien tarpeiden mukaan luotiin menetelmät, kerättiin aineisto ja tilastoitiin saatu aineisto. Tämän jälkeen tulokset analysoitiin ja pohdittiin tulosten viittamia johtopäätösmahdollisuuksia. Samalla omia ajatuksia yhdistettiin aikaisempien tutkimusten ja kirjallisuuden esittämiin löydöksiin.

6.2. Tutkimuksen mahdollisia käyttötarkoituksia

Vastaamalla yllä oleviin kysymyksiin voidaan saada lisää tietoa Suomen kansallisen tason nuorten pikajuoksijoiden emootioista kilpailutilanteissa ja niiden merkityksestä suoritustasoon.

Tämän lisäksi mahdollisia käyttötarkoituksia ovat esimerkiksi vertailu lajin kansainvälisiin, tai kansallisen tason huippu-urheilijoihin, tai muiden lajien vastaavan tason urheilijoihin. Tällä tavoin on mahdollista saada lisää tietoa eri urheilijoiden ja lajien henkisen suorituskyvyn tasosta ja merkityksestä.

7 Toteutus

7.1 Koehenkilöt

Ryhmä sisälsi yhteensä seitsemän urheilijaa, kolme naista ja neljä miestä. Urheilijat olivat iältään 18-23-vuotiaita (keski-ikä 20,4). Naisista kaksi oli tasoltaan yleisen sarjan A-rajaa saavuttaneita ja maajoukkue toiminnassa mukana olleita urheilijoita. Miehistä kolme oli A-rajaa saavuttaneita ja kaikki ovat olleet mukana maajoukkue toiminnassa.

Tavoitteet vaihtelivat kansallisen tason kärkisijoista oman ennätysten parantamiseen, nuorten arvokisojen tulosrajojen saavuttamiseen ja oman normaalin suorituskyvyn löytämiseen.

Ryhmä koostui nuorista aikuisista, joista kaksi eli väli vuotta lukiosta valmistumisen jälkeen, osa opiskelee ammattikorkeakoulussa (kaksi kpl) ja osa (kolme kpl) opiskeli tai opiskelee toisen asteen koulutuksessa.

Ryhmän valmentaja tekee työtä päätoimisesti ja toimii nuorten maajoukkueleirityksessä valmentajana. Kilpailukauteen 2010 valmistauduttiin kahdeksan viikon leirillä Portugalissa. Siellä ryhmä asui samassa vuokratalossa koko leirin ajan ja tutustui toisiinsa tiiviimmin, kuin aiemmin. Ryhmä on pääosin sosiaalisesti yhtenäinen. Kaksi naista ovat keskenään parhaat ystävykset.

7.2 Menetelmät

Tunnetiloja voidaan mitata behavioristisin keinoin (käytösmuutoksien seuraamien eri ahdistustiloissa), fysiologisin keinoin (syke, stressihormonit) tai itsearvioinnilla.

Kaikilla on rajoituksensa, mutta behavioristisia ja fysiologisia keinoja on hankalaa yhdistää sen hetkiseen tapahtumaan. Joku saattaa heiluttaa jalkaa riippumatta ahdistustilasta (on myös aikaa vievää selvittää, mitä mikäkin toiminta kylläkin tarkoittaa ja nämäkin saattavat vaihdella) ja syke saattaa vaihdella useasta syystä.

Tästä syystä itsearviointi on yleisimmin käytetty menetelmä. Tällöin yksilö arvioi itse omia tunnetilojaan, joita kukaan muu ei voi kokea ainakaan samalla tavalla ja yhtä tarkasti.

Itsearviointillakin on myös rajoituksensa. Tulosten pätevyys ja luotettavuus saattavat vaihdella riippuen yksilön verbaalisista kyvyistä ja itsetietoisuudesta. Vastaukset saattavat myös vääristyä johtuen sosiaalisista syistä, koetuista ominaisuusvaatimuksista ja odotuksista. Näistä ongelmista huolimatta, useiden tutkijoiden mielestä itsearviointi on pätevä tutkimuskeino (Epstein 1979 & 1980; Moskowitz 1982; Cheek 1982; Hackfort & Schwenkmezger, 1989).

Tutkimus toteutettiin kyselylomakkein ja henkilökohtaisin keskusteluin. Osa arvioista jouduttiin käytännön hankaluuksista johtuen täyttämään jälkikäteen. Pohdinta ja johtopäätökset perustetaan tutkimuksessa käytettyyn kirjallisuuteen, sekä omiin ja koeryhmän näkemyksiin. Kyselylomakkeiden aihealueet valittiin koetun keskeisyyden perusteella. Tarkoitus oli keskittyä keskeisimpiin pikajuoksussa esiintyviin tunteisiin siinä muodossa, miten urheilijat ne useimmin kokevat.

Ensimmäinen kyselylomake ja keskustelu suoritettiin ennen kilpailukauden alkua Portugalin leirillä vuonna 2010 harjoituksissa tehdyn testin jälkeen. Lomakkeet täytettiin vuokra-asunnossamme testejä seuraavana päivänä (lomakkeet olisi voinut täyttää myös samana päivänä, mutta olosuhteiden pakosta se ei ollut järkevää, enkä halunnut painostaa koehenkilöitä epämukavaan tilanteeseen). Koehenkilöt täyttivät lomakkeen omaan tahtiin, minkä jälkeen se käytiin yhdessä läpi ja keskusteltiin vastauksista. Päättötarkoitus oli harjoitella lomakkeen laatimista, sen täyttämistä ja yleisesti tutkimustilannetta. Tärkeää oli nähdä, miten pätevältä lomakkeen kysymykset tuntuivat, miten koehenkilöt suhtautuvat tilanteeseen, miten he reagoivat minkälaisiin kysymyksiin, ja miten keskustelu heidän kanssaan etenee. Oli myös tarkoitus myös saada pientä näyttöä siitä, miten yksilöt suhtautuvat odotuksiin, omiin kykyihinsä ja miten he uskovat käsittelevänsä onnistumista ja epäonnistumista.

Kisaa edeltävät kysymykset käsittelevät periaatteessa tulostavoitteita ja niihin liittyvää uskoa ja ahdistusta. Tällä tavoin haluttiin selvittää, millaisina koehenkilöt kokevat kisaa edeltävät tuntemukset ja miten ne liittyivät tulostavoitteisiin. Koettiin tavoitteet ahdistavina ja vaikuttiko se suoritukseen?

Kisan jälkeiset kysymykset arvioivat omaa mielialaa kisaa edeltäviä kysymyksiä peilaten. Kysymyksillä haettiin vastausta siihen, toteutuivatko tavoitteet ja miten tyytyväisiä suorituskykyyn oltiin? Onnistuneeksi kisaksi arvioitiin sellainen suoritus, jossa koehenkilön itse asettama tavoite toteutui. Epäonnistuneeksi kisaksi vastaavasti

arvioitiin suoritus, jossa tavoitetta ei saavutettu. Tarkoitus oli asettaa koehenkilöt arvioimaan tuntemuksiaan ja suoritustasoaan ennen ja jälkeen kisaa, jonka jälkeen arvioitiin eri tuntemusten intensiteettiä ja merkitystä verrattuna tavoitteen toteutumiseen tai toteutumattomuuteen.

Lomakkeissa pyydettiin myös koehenkilöitä arvioimaan tuntemuksiaan yleisesti ilman numeroarviointeja. Lomakkeissa oli annettu yksittäisinä sanoina eri tuntemuksia, joista koehenkilöt ympäröivät tuntemuksia sen mukaan, mikäli kokivat niiden olleen jollakin lailla mukana kilpailutilanteissa. Lisäksi lomakkeissa oli mahdollisuus kuvata tuntemuksia omin sanoin. Näiden tuntemusten arvioimisella oli tarkoitus antaa urheilijoille mahdollisuus havainnollistaa omia yleisesti usein kilpailutilanteissa mukana olevia tunteita. Näitä tuloksia tekstissä havainnollistettaessa kuitenkin päädyttiin johtopäätökseen, jonka mukaan nämä eivät ole tarpeellisia.

Tulokset tilastoitiin keskiarvoiksi, joiden perusteella tehtiin pohdinnat ja johtopäätökset. Tuloksista tehtiin myös T-testi, jonka tarkoitus oli tarkentaa keskiarvojen antamaa kuvaa tulosten vertailukelpoisuudesta. T-testi vertailee sitä, onko kahden arvojoukon keskiarvoilla tilastollisesti merkitsevää eroa. Mikäli t-testi viittaa siihen, että merkittävyyttä ei ole, viittaa se silloin sattuman suurempaan mahdollisuuteen keskiarvoissa. Toisin sanoen, on mahdollista, että jonkin tunteen keskiarvot näyttävät eroavan toisistaan, mutta todellisuudessa näin ei tilastomatematisesti ole.

Tässä tutkimuksessa se tarkoittaa sitä, onko eri tunteiden keskimääräisillä intensiteeteillä tilastollisesti merkitseviä eroja riippuen siitä, saavutettiin tavoite vai ei. T-testin riskitasona käytettiin arvoa 5% ($P > 0,05$). Tämän mukaan kaikki tunteet, joissa sattuman todennäköisyys oli toiseen desimaaliin pyöristäen korkeintaan 5%, olivat tilastollisesti melkein merkitseviä. Tunteet, joissa todennäköisyys oli korkeintaan 1%, olivat merkitseviä. Tunteet, joissa todennäköisyys oli korkeintaan 0,1%, olivat erittäin merkitseviä.

7.3 Kyselylomakkeen aihealueet ennen kisoja

Tavoitteen määrittelyn tarkoitus on antaa konkreettinen arvo odotuksille. Tämän avulla pystytään vertailemaan ja tulkitsemaan tuloksiin perustuvia tuntemuksia.

Voidaan myös arvioida tuntemuksia riippuen siitä, kuinka paljon tulos alitettiin, tai kuinka paljon siitä jäätiin. Pohditaan myöhemmin myös sitä, miten usein urheilija tavoitteli omaa ennätystä ja oliko tällaisissa kisoissa eroja muihin.

Uskon määrittely ennen kisaa kertoo itseluottamuksen tasosta. Millä asenteella kisoihin lähdettiin? Olivatko asetetut tavoitteet sellaisia, että niiden odotettiin olevan realistisesti saavutettavia? Verrataan myös uskon merkitystä tavoitteen toteutumiselle.

Jännitys määritellään seuraavasti: ”Jännitys on pelkoa (Tahkokallio 1981, 18).” Jännitys saattaa olla lomaannuttavan tuntuinen tekijä. Jännityksen taso kertoo suoritussyhteydessä myös itseluottamuksesta. Itseluottamus on mahdollinen vaikuttaja suorittamisessa. Jännitystason arvioinnilla pyritään selvittämään osaltaan itseluottamuksen tasoa.

Innokkuudella pyritään selvittämään urheilijoiden innokkuutta kutakin kilpailua kohtaan. Onko innokkuudessa eroja ylipäättään kisojen välillä, huolimatta tuloksista tai tavoitteista? Onko innokkuuseroilla vaikutusta tuloksiin?

Aggressiivisuus tässä tutkimuksessa tarkoittaa periaatteessa päättäväisyyttä, kansan kielellä ilmaistuna sopivaa ”kiukkua” tai taistelutahtoa. ”Tulen tänne ja teen sen, minkä olen tavoitteeksi asettanut”. Vaihtoehtoisesti se voi myös tarkoittaa vihaa vastaavia tunteita, kenties ahdistuksen aggressiivista esiintymistä.

Ulkoiset paineet tarkoittavat paineita, jotka muodostuvat muiden ihmisten odotuksista. Urheilijasta tuntuu silloin siltä, että hänen on suoritettava hyvin, jotta jokin ulkoinen taho olisi tyytyväinen. Tätä voi olla valmentaja, vanhemmat, kaverit tai yleisö. Tällä kysymyksellä pyritään arvioimaan paineen määrää, jonka koehenkilöt tuntevat tulevan ulkopuolelta. Mikäli näillä paineilla havaitaan vaikutusta, voidaan pohtia, mitkä asiat kyseiset urheilijat kokevat ulkopuolisiksi paineiksi ja miten ne vaikuttavat.

Sisäiset paineet tarkoittavat urheilijan omia odotuksia, niitä tuloksia, joita hän vaatii itseltään. Urheilija tuntee painetta sisäisesti, koska haluaa osoittaa itselleen, että pystyy tiettyyn suoritukseen. Tämän kysymyksen tarkoitus on käytännössä sama, kuin ulkoisten paineiden kysymys, mutta sisäisiin paineisiin muutettuna.

7.4 Kyselylomakkeen aihealueet kisan jälkeen

Rentous tarkoittaa olotilaa, jossa keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja toimivat sopusoinnussa. Rentous on kehon ja mielen taistelua stressiä vastaan. Löytämällä tasapaino kehon ja mielen välille, on helpompi päästä irti jännityksistä ja hoitaa työ hyvin (Gallagher-Mundy, 1999). Tässä tutkimuksessa rentoudella tarkoitetaan kokonaisvaltaista rentouden arviota kilpailutilanteessa, alkaen siitä, kun yksilö kokee kilpailutilanteen alkaneeksi.

Tyytyväisyys on suoraan verrannollinen tuloksen laatuun. Tuloksen laadun arvio puolestaan muodostuu urheilijan odotuksista. Odotukset ja tyytyväisyys saatuihin tuloksiin saattavat vaikuttaa tuntemuksiin seuraavissa kisoissa esim. jännityksen tai uskon merkeissä.

Tyytyväisyydellä suoritustasoon tarkoitetaan yleistä tuntemusta suorituskyvystä, riippumatta yksittäisen kisan tuloksista. Esimerkiksi: ”Asteikolla 1-8 tunnen suorituskyni olevan 6 tässä vaiheessa kautta, vaikka edellisen kisan tyytyväisyys olikin vain 2.” Tarkoitus on kyetä arvioimaan omaa suorituskyyä laajemmin, kuin vain edellisen kisan, tai sen hetken kauden parhaan perusteella.

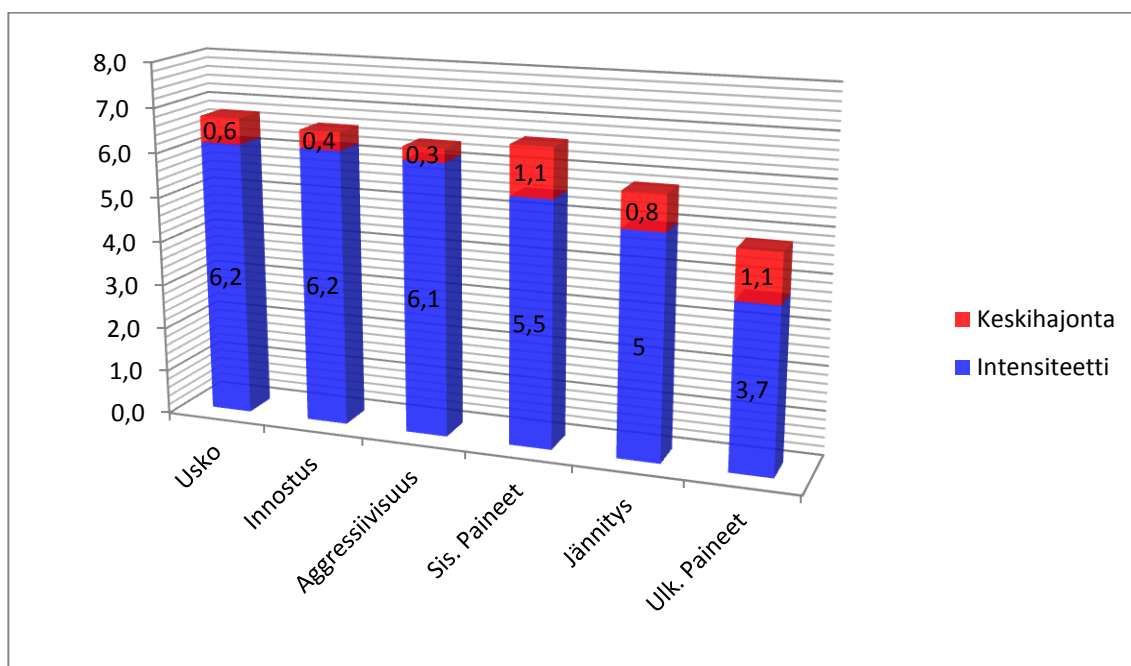
Suoritustekniikka pikajuoksussa tarkoittaa liikeratojen jatkuvaa syklistä suorittamista tietyillä nivelkulmilla ja liikenopeuksilla. Erinomaisen tekniikan avulla on mahdollista maksimoida omat fyysiset ominaisuudet ja täten juoksun tehokkuus (Yessis 2000, 11). On kuitenkin otettava huomioon, että tämä on tavallista subjektiivisempi käsite. Tämä johtuu siitä, että toisin kuin esimerkiksi rentous, tekniikan tehokkuus on mahdollista arvioida objektiivisesti biomekaniikan avulla. Tässä tutkimuksessa biomekaanista arviointia ei ole tehty, joten koehenkilöiden arviot perustuvat puhtaasti heidän omiin kokemuksiinsa. Tämä on oleellista, koska tarkoitus on tutkia pikajuoksijan suoritukseen vaikuttavia emootioita, tässä tapauksessa omaan suoritustekniikkaan liittyen, eikä varsinaisen tekniikan vaikutusta suorituskyyyn.

8 Tulokset

Intensiteetiltään korkeimmiksi arvioitiin usko, innostus ja sisäiset paineet. Alhaisimpana olivat ulkoiset paineet. Tyytyväisyys, tekniikka ja tyytyväisyys suoritustasoon olivat arviointiskaalan keskitasolla, mikä viittasi tässä tutkimuksessa arvioon ”ei juuri tuntemusta”. Rentous ja jännitys olivat korkeammat, mutta edelleen lähes keskitasolla.

Kisoja edeltävät tunteet olivat intensiteetiltään voimakkaampia, kuin kisojen jälkeiset. Positiivisilla tunteilla oli edistävää yhteys tavoitteiden saavuttamiseen. Osalla tuloksista on tilastomatemattisesti liian suuri mahdollisuus sattumanvaraisuuteen, jotta niiden eroja voitaisiin pitää merkittävänä ($P < 0,05$).

8.1 Tunteiden intensiteetti ennen kisoja

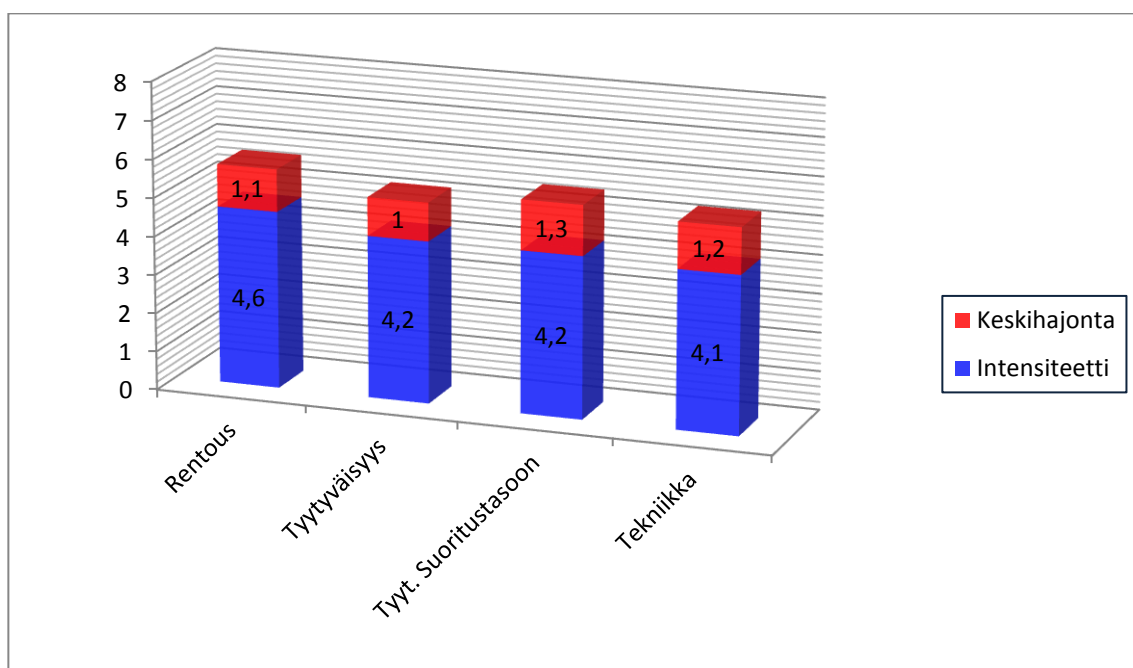


Usko, innostus ja aggressiivisuus olivat keskenään hyvin samankaltaisia ja korkeita. Arvot vaihtelevat välillä 6,1-6,2 ollen näin tutkimuksen korkeimmat arvot. Matala keskihajonta viittaa samankaltaisuuteen urheilijoiden keskuudessa näiden tunteiden osalta. Jännitys ja sisäiset paineet olivat lievästi alhaisempia ja keskihajonnaltaan suurempia. Keskiarvot olivat 5 ja 5,5, mutta suuri keskihajonta viittaa erilaisuuteen

yksilöiden osalta. Ulkoiset paineet olivat alhaisimpia ja keskihajonnaltaan samankaltaisia, kuin jännitys ja sisäiset paineet. Keskiarvo 3,7 on tutkimuksen matalin, mutta 1,1 pisteen keskihajonta kertoo vaihtelevuudesta.

Tunteiden intensiteetit ovat ulkoisia paineita lukuun ottamatta melko korkeita. Urheilijat kokivat kisoja edeltävät tunteet voimakkaampina, kuin kisan jälkeiset tunteet.

8.2 Tunteiden intensiteetti kisojen jälkeen



Kisan jälkeiset tunteet olivat kaikki keskenään hyvin samankaltaisia niin keskiarvoltaan, kuin keskihajonnaltaan. Keskiarvot päätyivät kauttaaltaan arviointiskaalan keskialueelle, välille 4,1-4,6. Kisojen jälkeen arvioitavat tunteet ovat selkeästi matalampia.

8.3 Kisoja edeltävien tunteiden yhteys tavoitteen saavuttamiseen

Tuntemus	Tavoite saavutettu 16 arviota	Tavoite saavuttamatta 99 arviota	Kokonais- keskiarvot 115 arviota	P-arvo
Usko:	6.6	6.1	6,2 ±0,6	<u>NS</u>
Jännitys:	5.2	4.9	5 ±0,8	<u>NS</u>
Innostus:	6.9	6.1	6,2 ±0,4	0.008
Aggressiiv.:	6.4	6	6,1 ±0,3	<u>NS</u>
Ulk. paineet:	3.4	3.7	3,7 ±1,1	<u>NS</u>
Sis. paineet:	6	5.5	5,5 ±1,1	<u>NS</u>

Kaikki tunteet ulkoisia paineita lukuun ottamatta ylittivät arviointiskaalan arvon 5. Tunteiden intensiteetti ennen kisoja on siis kauttaaltaan melko korkea. Useimmilla positiiviksi tulkittavilla tunteilla on keskiarvojen mukaan havaittavissa yhteyksiä tavoitteen saavuttamiseen. Usko, aggressiivisuus ja innostus ovat tällaisia tunteita. Tilastomatemattisen tarkastelun tuloksena joudutaan kuitenkin toteamaan, että vain innostuksen ero on merkittävä verrattaessa intensiteettejä sen perusteella, saavutettiin tavoite, vai ei. Jännitys on näiden tulosten valossa lievästi arvioitavissa positiiviseksi tunteeksi, samoin kuin sisäiset paineet. Näistä lisää pohdinnassa.

Usko oli korkeampi saavutettaessa tavoite, mutta verrattain korkea myös ilman tavoitesaavutusta. Tilastollisesti ero ei ollut merkitsevää ($P = 0,099$). Jännitys oli arviointiskaalan ylempää keskitasoa, mutta tuloksissa ei havaittu merkitsevää eroa vertailtaessa tunteiden intensiteettiä riippuen tavoitesaavutuksista ($P = 0,747$). Innostus oli hyvin samankaltainen, kuin usko tunteiden intensiteetin perusteella. Erona se, että intensiteettien erotus on tilastollisesti merkitsevää ($P = 0,008$).

Aggressiivisuus kuului intensiteetiltään korkeimpiin tuntemuksiin riippumatta tavoitteen saavuttamisesta, eivätkä erot olleet tilastollisesti merkitseviä ($P = 0,257$). Ulkoiset paineet olivat selkeästi alhaisimmiksi arvioituja tunteita, eikä intensiteeteissä ollut merkittävää eroa riippuen tavoitesaavutuksista ($P = 0,461$). Sisäiset paineet olivat korkeampia saavutettaessa tavoite. Tilastollisesti ero ei kuitenkaan ollut merkittävä ($P = 0,557$).

8.4 Kisan jälkeisten tunteiden yhteys tavoitteen saavuttamiseen

Tunteus	Tavoite saavutettu 15 arviota	Tavoite saavuttamatta 99 arviota	Kokonais- keskiarvot 115 arviota	P-arvo
Tyytyväisyys	5,7	3,9	4,2 ±1	>0,001
Rentous:	5	4,3	4,6 ±1,1	0,008
Tekniikka:	4,9	3,9	4,1 ±1,2	>0,001
Suoritustaso:	5,5	3,9	4,2 ±1,3	>0,001

Kisojen jälkeisten tunteiden tuloksista voidaan sanoa, että intensiteeteillä on keskimäärin erittäin merkittävä ero riippuen siitä, saavutettiin tavoite vai ei. Kisojen jälkeisillä tunteilla on selkeästi merkittävämpi yhteys tavoitteen saavuttamiseen, kuin kisoja edeltävillä tunteilla. Kisan jälkeiset tunteiden erot ovat myös kauttaaltaan tilastomatematisesti erittäin merkitseviä tai merkitseviä.

Tyytyväisyys oli tavoite saavutettaessa melko korkea, mutta tutkimuksen alhaisimpia, kun tavoitetta ei saavutettu. Ero oli erittäin merkitsevästi korkeampi saavutettaessa tavoite ($P > 0,001$). Rentous oli arviointiskaalan ylempää keskitasoa saavutettaessa tavoite, keskitasoa ilman tavoitesaavutusta. Ero oli merkitsevä ($P = 0,008$).

Tekniikka oli samankaltainen, kuin rentous, mutta ero on suurempi ja tilastollisesti erittäin merkitsevä ($P > 0,001$). Tyytyväisyys suoritustasoon on kaikin puolin lähes identtinen, kuin tyytyväisyys. Saavutettaessa tavoite tyytyväisyys suoritustasoon oli vain 0,2 pistettä pienempi, kuin tyytyväisyys tulokseen. Tavoitteen jäädessä saavuttamatta intensiteetti oli sama. Ero oli samoin tilastollisesti erittäin merkitsevä ($P > 0,001$).

9 Pohdinta

9.1 Tuntemusten intensiteetit kilpailutilanteissa.

Yleisimpiä tunteita olivat usko, innostus ja aggressiivisuus. Nämä tunteet kuvaavat suhtautumista kilpailuun ja kertovat siitä, että urheilijat olivat useimmiten kilpailuhaluisia ja uskoivat asetettuihin tavoitteisiin. Nämä tunteet olivat myös hyvin tasaisia kilpailusta ja urheilijasta toiseen, joten näitä arvioita voidaan pitää luotettavina.

Sisäiset paineet ja jännitys olivat seuraavaksi yleisimpiä. Nämä koettiin arvoskaalan keskitasoa korkeampina. Sisäiset paineet olivat todella merkittävästi isompia verrattuna ulkoisiin paineisiin. Urheilijat siis keskittyvät vahvasti omiin tavoitteisiinsa muiden ihmisten odotusten sijaan. Ulkoisia paineita ei tällä tasolla vielä ole vahvasti havaittavissa. Media ei seuraa tiiviisti, eikä yleisö odota yksittäisiltä urheilijoilta tiettyjä konkreettisia tuloksia. Ulkoisiksi paineiksi jäivät siis ainoastaan valmentaja, kilpakumppanit, kaverit ja vanhemmat. Tulokset viittaavat siihen, että näillä ei ole suurta merkitystä urheilijoiden tunteuksissa. Jännitys on usein pelkoon yhdistettävä tunne, kuten aikaisemmin todettiin. Jännitys ei ollut järin suurta. Tulokset viittaavat siihen, että koehenkilöt eivät kokeneet jännitystä merkittävänä pelkoon rinnastettavana tunteena.

Tyytyväisyys, rentous, tekniikka ja tyytyväisyys suoritustasoon olivat alhaisimpia tunteita lukuunottamatta ulkoisia paineita. Tyytyväisyys ja tyytyväisyys suoritustasoon käydään läpi alla tarkemmin. Rentous ja tekniikka ovat alhaisia ja viittaavat suorittamisen kokemiseen vaikeana ja epävapautuneena. Nämä havainnot käyvät yksiin myöhemmin läpi käytävien havaintojen kanssa.

On huomioitava, että kisoja edeltävät tunteet olivat selkeästi intensiteetiltään voimakkaampia, kuin kisojen jälkeen arvioidut tunteet. Tämä viittaa siihen, että kisaa edeltävät paineet ja urheilijoiden halu toteuttaa tavoitteet aiheuttavat useiden tunteiden intensiteetin nousua. Kisojen jälkeen puolestaan tulos on tiedossa, eikä tuntematonta tekijää (tulos) ole enää olemassa.

9.2 Tuntemusten yhteys tavoitteen saavuttamiseen

Tyytyväisyys oli erittäin merkittävästi korkeampi saavutettaessa tavoite. Tämä on luonnollista, koska urheilija on saanut sen tuloksen, mitä kisalta halusi. 1,8 pisteen kesimääräinen ero on isoin kaikista tuntemuksista, mikä viittaa siihen, että urheilija reagoi voimakkaimmin nimenomaan konkreettiseen tulokseen muiden vaikuttimien sijaan. 5,7 pisteen kokonaiskeskiarvo saavutettaessa tavoite on vasta neljänneksi isoin kaikista tuntemuksista. Tutkimusaikana ennätyksiä tehtiin harvoin ja tyytyväisyyden verrattain alhaisuus myös saavutettaessa tavoite kertoo siitä, että urheilijat odottivat itseltään enemmän. Kun tavoitetta ei saavutettu, on 3,8 pisteen keskiarvo toiseksi pienin. Nämä viittaavat tuloksen voimakkaaseen merkitykseen tyytyväisyydessä. Urheilijat ajattelivat todella tulosorientoituneesti. Mielenkiintoinen lisähavainto on, että yksikään koehenkilöistä ei ilmoittanut olevansa tyytyväinen sellaiseen tulokseen, jossa hän nautti vain ja ainoastaan juoksemisesta, kilpailemisesta tms. Tyytyväisyys oli aina sidottu aikatulokseen.

Rentous oli merkittävästi korkeampi saavutettaessa tavoite. Erotus arvioissa on 0,7 tavoitesaavutusten hyväksi. Urheilijoista tuntui siltä, että onnistuneissa kisoissa juoksu oli helpottuneempaa. Rentouden puute sai urheilijoissa aikaan epävarmuutta ja puristamisen tunnetta. Tulokset viittaavat siihen, että rentoudella on merkitys suorituksen tasoon. Kun tavoitetta ei saavutettu, keskimääräinen arvio oli 4,3. Se ei ole merkittävän alhainen. Tähän vaikuttaa urheilijoiden kertomusten mukaan eniten kokemus kilpailemisesta. Kilpailutilanne on koettu useita kertoja, joten rutiiniin sisältyy tietty rentous, joka selittyy sillä, että tiedetään, mitä kilpailussa tapahtuu ja miltä juoksu kutakuinkin tulee tuntumaan. Ahdistavaa oli pikemminkin epätietoisuus päivän kunnosta ja siitä, mihin oma keho todella pystyy.

Tekniikassa oli kolmanneksi merkittävin ero tavoitesaavutusten hyväksi, 1 piste. Koehenkilöiden kanssa keskusteltaessa selvisi, että useimmiten hyvässä suorituksessa myös tekniikka tuntuu hyvältä, vaikka siitä ei ole kiistatonta näyttöä.

Pikajuokсутekniikassa tuntemuksiin liittyen tärkeimpiä asioita ovat nopea ja voimakas kontakti, sekä yleisesti ilmaistuna sulava jalkojen ja käsien kiertoliike. Kun tekniikka tuntuu heikolta, juuri nämä asiat tuntuvat urheilijasta useimmiten joko hitailta, voimattomilta, tai molempia samaan aikaan. Hyvissä suorituksissa tekniikka oli merkittävästi hallitumpaa ja vahvempaa. Tästä huolimatta, edes

tavoitesaavutuskisoissa tyytyväisyys tekniikkaan ei ollut erityisen suuri. Tämä johtui keskimäärin urheilijoiden itsekriittisyydestä ja siitä, että he vaativat itseltään parempaa.

Suoritus taso oli tässä tutkimuksessa käytännössä hyvin samantyyppinen, kuin tyytyväisyys arvio. Erona on se, että vaikka tavoite saavutettiin jossakin kisassa, ei tulos välttämättä kuitenkaan tuntunut todella tyydyttävältä perustuen siihen, miten hyvässä suoritus kunnossa urheilija haluaisi olla. Sama ilmiö on havaittavissa niissä kisoissa, joissa tavoitetta ei saavutettu. Keskimääräisarvio 3,9 on kaikista arvioista toiseksi pienin, mikä johtuu siitä, että suoritus taso tuntui erityisen huonolta silloin, jos edes kyseisen kisan tavoite ei toteutunut, vaikka se ei olisi kuitenkaan tuntunut täysin tyydyttävältä esimerkiksi ennätyksen muodossa.

Usko tavoitteeseen oli korkea riippumatta siitä, saavutettiin ko tavoite, vai ei. Urheilijat olivat omasta mielestään realistisia, mutta myös optimistisia tavoitteidensa kanssa, minkä seurauksena usko oli korkea lähes joka kisassa. Vahvan uskon taustalla on myös tahto toteuttaa tavoitteet. Kyse on siitä, että tutkimuksen urheilijat asettivat tavoitteeksi aikoja, joihin usko ei sen jälkeen juuri muuttunut. Tästä syystä ero ei ole suuri riippumatta tuloksen tavoitteen mukaisuudesta. 0,6 pisteen ero tavoitesaavutusten hyväksi viittaa korkeamman uskon merkittävyyteen tavoitteen saavuttamisessa, mutta tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä ($P = 0,099$)

Jännitys oli lähes identtinen riippumatta tavoitteen saavuttamisesta tai saavuttamattomuudesta. 0,3 pisteen ero on yhdessä kahden muun tuloksen kanssa kaikista arvioista pienin. Mielenkiintoista on se, että jännitys oli lievästi korkeampi tavoitesaavutuskisoissa. Tämä viittaisi jännityksen vaikuttavan vireystilaan positiivisesti. Jännitys ei kuitenkaan vaikuttanut olevan keskimäärin kovin merkittävä tekijä tässä tutkimuksessa. Tavoite saavutettaessa 5,2 pisteen keskiarvo on neljänneksi pienin. Nämä asiat viittaavat siihen, että jännityksellä ei näillä koehenkilöillä ole merkittävää vaikutusta suoritukseen. Jännityksen osoittautuminen lähes identtiseksi tuloksesta riippumatta on jokseenkin yllättävää. Jännitys on tuntemus, joka yhdistyy suoraan käsitykseen omasta suorituskyvystä: ”Mitenköhän tänään menee?”. Kyseinen tunne muistuttaa epävarmuutta ja epävarmuus on oletettavasti suoritusta haittaava tekijä. Koehenkilöillä jännitys ei kuitenkaan ollut erityisen suurta, eikä sillä näyttänyt olevan merkitystä tulokseen.

Innostuksessa oli merkittävä ero. Kun tavoite saavutettiin, oli innostus korkeampi, kuin tavoitteista jäätessä. Innostus oli keskimääräisesti korkeimmaksi arvioitu tuntemus 6,9 pisteellä, kun tavoite saavutettiin. Kun tavoitetta ei saavutettu, oli arvio toiseksi korkein 6,1 pisteellä. Innostus näyttäisi olevan koehenkilöillä samantyyppinen tunne, kuin usko. Kun kisaan lähdetään, useimmiten sinne lähdetään tositaroituksella, innokkaana ja halukkaana yrittämään tosissaan. Tästä huolimatta, tavoite saavutettaessa innostus oli 0,8 pistettä korkeampi, kuin tavoitteista jäätessä, mikä viittaa siihen, että innostuksella on merkittävä vaikutus suoritukseen.

Aggressiivisuus ei eronnut merkittävästi tuloksesta riippuen. Tuloksesta huolimatta aggressiivisuus oli korkea. Aggressiivisuus tuntemuksena viittaa päättäväisyyteen: ”Minähän teen tämän juuri nyt!”. Koehenkilöiden mukaan tämän tyyppiset tuntemukset olivat useimmissa kisoissa läsnä. Vaikuttaisi siis siltä, että aggressiivisuudella ei ole suurta merkitystä tulokseen.

Ulkoiset paineet olivat matalimmiksi arvioidut tuntemukset, eivätkä ne juuri eronneet riippuen siitä, saavutettiinko tavoite, vai ei. Lähes poikkeuksetta koehenkilöt ilmoittivat ulkoiset paineet mataliksi. Tämä osoittaa sen, että tutkimuksen urheilijat eivät keskity juurikaan muiden ihmisten odotuksiin ja ajatuksiin, joten näillä tuntemuksilla ei tällä koeryhmällä vaikuttaisi olevan suurta merkitystä kilpailutilanteessa ylipäätään.

Sisäiset paineet erosivat 0,5 pistettä ja olivat korkeammat, kuin ulkoiset paineet. Tilastollisesti merkittävyyttä ei kuitenkaan havaittu ($P = 0,557$). Tästä huolimatta, tavoite saavutettaessa sisäisten paineiden keskimääräinen arvio on tutkimuksen korkeimpia. Tämä viittaa siihen, että sisäiset paineet ovat jatkuvasti läsnä, ikään kuin motivoivana ”ajavana” voimana. Omat odotukset olivat näennäisesti alempia, kun tavoitetta ei saavutettu. Sisäiset paineet yhdistyvät suoraan omaan motivaatioon, joka luo pohjan sille, miksi urheilija ponnistelee urheilunsa eteen. On mahdollista, että korkeat sisäiset paineet luovat urheilijalle paremman mielialan suorittamista kohtaan. Tämän tutkimuksen tulokset tukevat tätä olettamusta.

9.3 Tunteiden tulkintateorioiden pohdintaa

Tutkimuksen tulokset tukevat Weinerin Attribuutioteoriaa suorituksen vaikutuksen osalta. Se tarkoittaa, että ilo onnistumisen ja pettymys epäonnistumisen jälkeen ovat ensimmäisiä ja vahvimpia tunteita urheilussa. Tuloksen ominaisuuksia tai kausaalisia ulottuvuuksia ei tutkimuksessa arvioitu.

Vallerandin Intuitio-reflektioteorian mukaan suorituksia arvioitaessa tapahtumat ja tulokset eivät saa aikaan tunteita, vaan sen tekee yksilön henkilökohtainen arvio. Tässä tutkimuksessa tätä teoriaa sovellettiin niin, että koehenkilöiden annettiin arvioida kaikki omaan suorittamiseen liittyvä itse, pääpainon ollessa tavoitteiden saavuttamisella. Tässä tutkimuksessa koehenkilöt arvioivat omia suorituksiaan hyvin vahvasti omien tulostavoitteidensa perusteella. Tämä viittaa pääosin intuitiiviseen arviointiin, koska näillä arvioilla on taipumus olla suoria subjektiivisia arvioita suorituksen tasosta, kuten aikatuloksesta.

Smithin teoria ahdistuneisuudesta sisältää kolme tekijää, jotka vaikuttavat ahdistukseen. Objektiiivinen urheilullinen kilpailutilanne on näistä tämän tutkimuksen kannalta merkittävin, joka sisältää mm. kilpailun tärkeysasteen ja ulkoiset paineet. Näillä tekijöillä ei havaittu suurta vaikutusta tuloksiin, tai arviointeihin. Yksilön urheiluspesifit ahdistusominaisuudet olisi syytä kartoittaa tarkasti, ennen kuin niiden pohjalta tehdään pohdintoja tai johtopäätöksiä. Samoin urheilijan psykologiset puolustusmekanismit ovat mielestäni enemmän osa kvalitatiivista yksilöllistä tutkimusta.

Tutkijat ovat yleisesti puoltaneet ajatusta, jonka mukaan tavoitteilla ja motivaatiolla on tärkeä rooli tunteiden muodostuksessa. Tämä tutkimus puoltaa tätä ajatusta, koska nimenomaan tavoitteet ajoivat useimpia tunteita. Tutkimuksessa ei käsitelty varsinaisesti motivaatiota, mutta koska niiden merkitys on olennainen osa tunteiden muodostusta, on se sisällytetty tähän. Sisäisen ja ulkoisen motivaation teorioiden puolesta voidaan todeta, että Vallerandin & co ehdottama sisäisen motivaation osatekijä saavutuksen kokemisesta oli yleisesti havaittavissa koeryhmällä. On myös oletettavissa (tämä ei ole todistettavissa tutkimusmateriaalilla), että koeryhmän urheilijat kokevat myös sisäistä motivaatiota siten, että urheiluun liittyvä sosiaalisuus, liikunnasta nauttiminen ja urheilun kokeminen elämäntapana ovat tärkeitä

motivaatiotekijöitä ja vaikuttavat täten innostavana tekijänä huolimatta tuloksista. Ulkoisen motivaation osalta havaittiin osuvimmaksi integroitu säätely, jonka mukaan toiminta on sisäistetty omien arvojen ja tarpeiden pohjalta, mutta edelleen toiminnan seurauksiin tukeutuen.

9.4 Pohdinnan perusta

Kirjallisuuskatsauksen lopussa mainittiin pelon vaikutus suorittamiseen. Suorittamisessa pelko voi olla myös omalla tavallaan motivoiva tekijä. Pelon tunteet voivat liittyä myös suuriin haasteisiin, joiden edessä ihminen voi kokea pelkoa ja kiihottavia jännityksen tunteita. Haasteisiin liittyy usein mahdollisuus saavuttaa tietynlaista sankaruutta ylittämällä tavanomaiset rajat. Tämä on yksi syy siihen, miksi ihmiset hakeutuvat haasteellisiin ja rohkeutta vaativiin seikkailuihin (Toskala, 1997).

Koeryhmän jäsenet ilmoittivat nauttivansa tavoitteiden saavuttamisesta ja täten itsensä ylittämisestä, kuten yllä mainittiin. Tässä yhteydessä pelko on myönteinen asia, joka laukaisee ihmisessä taistelutahdon pakenemisen sijaan.

Saavutusten tavoittelu on kaikessa vakavassa kilpaurheilussa suuri motivaation lähde. Kyky suorittaa jossakin toiminnassa niin hyvin, että lopputulos on arvostettava niin itsestä, kuin muidenkin mielestä, on ponnistelun arvoista lähes kaikkien urheilijoiden mielestä. Tästä seuraa kuitenkin sekä sisäisiä, että ulkoisia suorituspaineita. Urheilija ajattelee suoritusilanteissa helposti, että hänen on pakko kyetä huippusuoritukseen. Tästä puolestaan seuraa epäonnistumisen pelko.

Michael Johnson, entinen 200m ME:n haltija ja edelleen 400m ME:n haltija, kuvaa kirjassaan kaikkia yllä mainittuja tunteita ja miten hallita niitä. Tavoitteita – siis kaiken ponnistelun pohjana olevia tuntemuksia ja ajatuksia – hän kuvaa seuraavasti: ”Voidaan sanoa, että kun olet tuijottanut tarpeeksi kauan lohikäärmeen silmiin, jäljellä ei ole muuta tehtävää, kuin kaataa se. Tuo lohikäärme on se asia, joka on kaikista lähimpänä elämämme keskustaa. Se on ytimemme, kunnianhimomme ja ilomme. Minulle, se on täydellinen kilpailu.” (Johnson, 1996). ”Mitä tahansa se onkin, olet itsellesi velkaa sen, että löydät, mitä ajat takaa” (Johnson, 1996).

9.5 Tulosten luotettavuuden pohdintaa

T-testin esiintuoma sattuman mahdollisuus uskon, jännityksen, aggressiivisuuden, ulkoisten paineiden ja sisäisten paineiden kohdalla kyseenalaistaa yllä olevien päätelmien merkittävyyden. T-testin mukaan näillä tunteilla on yli 5% mahdollisuus siihen, että keskiarvoissa ei ole merkittävää eroa mahdollisesta näennäisestä erosta huolimatta. Etenkin uskon ja sisäisten paineiden kohdalla ero oli näennäisesti suuri tavoitesaavutusten kohdalla (0,5), mutta tilastollisesti ero ei ollut merkittävä. Tämä otettiin huomioon pohdinnassa. Erot olivat kokonaisuudessaan kuitenkin niin pienet, että t-testi ei muuttanut merkittäväällä tavalla pohdintojen tekoa.

Kaikkien tunteiden osalta tarvittaisiin lisää tutkimusta mahdollisesti eri menetelmillä, jotta luotettavuutta voitaisiin parantaa. Saattaisi olla johdonmukaista tutkia näitä tunteita keskittyen kvalitatiivisesti yksilöihin. Menetelmiin voisi sisältyä haastatteluja, tai lisäkyselyitä lomakkein. Tämä tutkimus tarjoaa kuitenkin pohjustusta keskiarvoin, joita voidaan mahdollisesti käyttää hyödyksi jatkotutkimuksissa.

Reliabiliteettitutkimusta ei ole tutkimuksesta tehty, jotta menetelmien luotettavuutta voitaisiin arvioida paremmin. Tämä olisi aiheellista siksi, että esim. kyselylomakkeiden aihealueiden merkittävyys tutkittavien tuntemusten kohdalla olisi luotettavaa.

10 Johtopäätökset

Kansallisen tason pikajuoksijoiden tunteiden intensiteeteistä kilpailutilanteissa on pääteltävissä, että urheilijoiden voimakkaimmat tunteet ovat innokkuus, usko tavoitteisiin ja aggressiivinen olotila. Seuraavina ovat jännityksen ja sisäisten paineiden tuntemukset. Rentous, tekniikka ja tyytyväisyys suoritustasoon eivät aiheuttaneet voimakkaita tunteita arviointiskaalan kumpaankaan suuntaan. Alhaisin tunne oli ulkoisten paineiden kokeminen.

Urheilijat arvioivat suorituksiaan ja tasoaan hyvin suurelta osin tulosten valossa. Juoksemisen nautinto ei ollut merkittävä tekijä urheilussa. Tämä on yhdistettävissä myös tuloksissa havaittuun yleiseen iloisuuden puutteeseen. Rentous kuuluu samaan aihealueeseen ja se oli tutkimuksessa keskitasoa arviointiskaalaan verrattuna. Tyytyväisyys suoritustasoon oli lähes identtinen tyytyväisyyden kanssa, joka puolestaan oli suorassa yhteydessä tuloksen tasoon. Urheilijoiden tuloksiin ja omaan suoritustasoon keskittyminen aiheutti itsevarmuuden laskua epäonnistuneiden kisojen myötä varsinkin kisojen välillä, joka siirtyi usein seuraavaan kisatapahtumaan. Tämä henkisen kovuuden osa-alue oli suurin emotionaalinen syy vähille tavoitesaavutuksille.

Merkittävimpiä tunteita yhteydessä tavoitteisiin olivat rentous, tekniikka, usko ja innostus. Tunteet, kuten jännitys, aggressiivisuus ja ulkoiset paineet eivät osoittautuneet erityisen merkittäviksi tavoitesaavutusten osalta. Jännitys oli hieman keskitasoa suurempi, mutta myös hyvin vastaava riippumatta tuloksista. Jännitys ei siis ollut häiritsevä tekijä.

Ulkoiset paineet olivat hyvin matalat. Urheilijat keskittyivät pääosin omiin tavoitteisiinsa muiden ihmisten odotusten sijaan. Tämä ei siis ollut häiritsevä tekijä, mutta ei näennäisesti vaikuttanut myöskään ratkaisevan positiivisesti. Sisäiset paineet olivat jokseenkin korkeammat tavoitesaavutuskisoissa. Tulokset viittaavat siihen, että urheilijat ovat kilpailuissa pääosin keskittyneitä itseensä sekä hyvässä, että pahassa. He eivät välitä liikaa muiden odotuksista ja sisäiset paineet ajavat antamaan kaikkensa. Yllä kuitenkin todettiin, että urheilijan itseensä kohdistamat paineet odotusten ja tyytyväisyyden muodossa, joita ei pystytty hallitsemaan henkisen kovuuden näkökulmasta, olivat isoin vaikutin vähille tavoitesaavutuksille.

Tulosten yksilökohtaisen suuren vaihtelevuuden takia jatkossa olisi syytä keskittyä yksilötasolla tarkempaan urheilijoiden profilointiin, jonka ansiosta saattaisi olla mahdollista tunnistaa paremmin erityyppisillä urheilijoilla onnistumisiin ja epäonnistumisiin vaikuttavat tekijät.

Lähteet

- Agassi, A. (2009). *Open: An autobiography*. Otavan Kirjapaino. Keuruu, 17.
- Biddle, S.J.H., & Hill, A.B. (1992a). Attributions for objective outcome and subjective appraisal of performance: Their relationship with emotional reaction in sport. *British Journal of Social Psychology*, 31, 215-226.
- Biddle, S.J.H., & Hill, A.B. (1992b). Relationships between attributions and emotions in a laboratory-based sporting contest. *Journal of Sports Sciences*, 10, 65-75.
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Eastbourne, UK: Sports Dynamics.
- Carver C. S. & Scheier M. F. (1981). The self-attention-induced feedback loop and social facilitation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 17, 545-568.
- Catanzaro S. (1993). Mood regulation expectancies, anxiety sensitivity, and emotional distress. *Journal of Abnormal Psychology*.102, 327-330.
- Catanzaro S. (1997). Mood regulation expectancies, affect intensity, dispositional coping, and depressive symptoms: a conceptual analysis and empirical reanalysis. *Personality and Individual Differences*, 23, 1065-1069.
- Ciarrochi J. V., Chan A. Y. C. & Caputi P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences* 28, 539-561.
- Ciarrochi J. V., Deane F. P. & Anderson S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences* 32, 197-209.
- Coleman D. (1995). *Känslans intelligens*. Stockholm: Wahlström & Widstrand,.
- Coleman D. (1998). *Känslans intelligens och arbetet*. Danmark: Norhaven A/S.
- Courneya, K.S., & McAuley, E. (1996). Understanding intentions to exercise following a structured exercise program: An attributional perspective. *Journal of Applied Social Psychology*, 26, 670-685.
- Crocker, P.R.E., & Bouffard, M. (1992). Perceived challenge in physical activity by individuals with physical disabilities: The relationships between appraisal and affect. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 9, 130-140.
- Damasio, A. (2001). *Descartesin virhe : emootio, järki ja ihmisen aivot*. Terra Cognita (Hakapaino). Helsinki, 64.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: the self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3 & 4), 325-346.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 3149). New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychology Inquiry*, 11, 227-268.

Erber R. & Erber M-W. (2001). Mood and processing: A view from a self-regulation perspective. (Psycinfo tietokannan abstrakti 2001-16267-003).

Frijda N. H. (1986). The emotions. *Studies in emotion and social interaction*. (Psycinfo tietokannan abstrakti 1987-97938-000).

Frijda, N.H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.

Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293–308.

Hanin, Y.L., & Syrjä, P. (1995a). Performance affect in junior ice hockey players: An application of the individual zones of optimal functioning model. *The Sport Psychologist*, 9, 169-187.

Hanin, Y.L., & Syrjä, P. (1997). Optimal emotions in elite cross-country skiers. In E. Muller, H. Schwameder, E. Kornexl, & C. Raschner (Eds.), *Science and skiing* (pp. 408-419). London: SPON.

Johnson, M. (1996). *Slaying the Dragon: How to turn you small steps to great feats*. New York: Harper Collins, 179, 135, introduction 18, 13.

Kokkonen, M. (2000). Aikuisiän tunteiden säätely ja fyysinen terveys. *Psykologia*, 6/2001, 398-401. Suomen psykologisen seuran julkaisu.

Laabs, J. (1999). Emotional intelligence at work. *Workforce*, 78, 68-71.

Lazarus, R.S. (1991a). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46, 352-367.

Lazarus, R.S. (1991b). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

LeUnes, A.D., & Nation, J.R. (1996). *Sport Psychology: An introduction*. Chicago: Nelson-Hall.

Lindeman M. & Mäkelä A. (1994). Positiivisen ja negatiivisen informaation epäsuhta henkilöhavainnoissa. *Psykologia*, 29, 122-125. Suomen psykologisen seuran julkaisu.
Lively K. (2000). Reciprocal emotion management. *Work & Occupations*, 27, 32-65.

- Mandler, G. (1984). *Mind and body: Psychology of emotion and stress*. New York: Norton.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, M. P., & Webber, S. N. (2002). Psychometric properties of the sport motivation scale: An evaluation with college varsity athletes from the U.S. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 254-270.
- Martin, L. L. & Tesser A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. (Psycinfo tietokannan abstrakti 1989-98-15-010).
- Mayer, J. D., Mamborg M. H & Volanth A.J. (1988). Cognitive domains of the mood system. *Journal of Personality*, 56, 453-486.
- Mayer, J. D. & Gaschke Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102-111.
- Mayer, J. D., Salovey P., Gomberg-Kaufman S. & Blainey K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 100-111.
- Mayer, J. D. & Salovey P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J. D. (2001). Emotional intelligence and giftedness. *Roeper Review*, 23, 131-137.
- McAuley, E., & Duncan, T.E. (1990). Cognitive appraisal and affective reactions following physical achievement outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 415-426.
- Morris W. N. (1992). A functional analysis of the role of mood in affective systems. Teoksessa Clark M. S. (toim.) *Emotion. Review of Personality and Socoial Psychology* (s.256-293). California: Sage Publications.
- Määttä, K. (2006). *Tunteiden rakkaus ja rikkaus : avaimia tunteiden tulkintaan*. Otavan kirjapaino. Keuruu.
- Näätänen P., Rynnänen A., Räikkönen K., Rajava N. & Keltinkangas-Järvinen L. (1995). Emootioiden funktiot, säätely ja somaattinen terveys. Teoksessa K. Räikkönen & J.-E.Nurmi (toim.), *Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi*, 54-75. Helsinki: Suomen psykologinen seura.
- Ortony, A., Clore, G.L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Parkinson B., Totterdell P., Briner R. B. & Reynolds S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood & mood regulation*. New York: Addison Wesley Longman Limited.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.

Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Green-Demers, I., Brière, N.M., & Blais, M.R. (1995). Leisure and mental health: Relationships between leisure involvement and psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 27, 214-225.

Pfeiffer S. I. (2001). Emotional intelligence: popular but elusive construct. *Roeper Review*, 23, 38-42.

Power M. & Dalglish T. (1998). *Cognition and emotion. From order to disorder.* Cambridge: University press.

Robinson, D.W., & Howe, B.L. (1989). Appraisal variable/affect relationships in youth: A test of Weiner's attributional model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 431-444.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.

Saarinen, M. (2001). *Tunne älysi, älyä tuntevasi – Opas oman ja työyhteisön tunneälyn kehittämiseen.* WS Bookwell Oy. Juva, 23.

Smith, R.E. (1996). Performance anxiety, cognitive interference, and concentration enhancement strategies in sports. In I.G. Sarason, G.R. Pierce, & B.R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: Theories, methods, and findings* (pp. 261-284). Hillsdale, NJ: Erlbaum

Spielberger, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1). New York: Academic Express.

Toskala, A. (1997). *Pelot ja niiden voittaminen.* WSOY – Kirjapainoyksikkö. Juva, 16-17.

Vallerand, R.J. (1987). Antecedents of self-related affects in sport: Preliminary evidence on the intuitive-reflective appraisal model. *Journal of Sport Psychology*, 9, 161-182.

Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Briere, N.M., Senecal, C., & Vallieres, E.F. (1992). The Academic Motivation Scale: a measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1019.

Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Briere, N.M., Senecal, C., & Vallieres, E.F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 159-172.

Vallerand, R.J. (1997). Towards a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). San Diego: Academic Press

Vallerand R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*,(pp 263-319). Human Kinetics: Champaign IL.

Weiner, B. (1985a). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*, 92, 548-573.

Weiner, B. (1986). *An attributional theory of achievement motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.

Weiner, B. (1995). *Judgements of responsibility: A foundation for a theory of social conduct*. New York: Guilford Press.

Williams, M. H. (1998). *The ergogenics edge: pushing the limits of sports performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wiskari, J. (2005). *Kartta arjen huippusuorituksiin*. WS Bookwell Oy. Juva, 28.

Woods, R., Hocton, M., & Desmond, R. (1995). *Coaching tennis successfully*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Liitteet

Liite 1 – Tuntemukset ennen kisoja

Asteikko 1-8:

1 = Ei lainkaan

2 = Todella vähän

3 = Vähän

4 = Ei juuri lainkaan tuntemusta

5 = Jonkin verran

6 = Paljon

7 = Todella paljon

8 = 100-prosenttinen

Tulostavoitteeni ennen kisaa:

Usko tavoitteeseen ennen kisaa (1-8):

Jännitystaso ennen kisaa (1-8):

Innostustaso kilpailua kohtaan ennen kisaa (1-8):

Aggressiivisuustaso (kilpailutahto/”taistelutahto”) ennen kisaa (1-8):

Ulkoisten paineiden taso (muiden ihmisten odotukset) ennen kisaa:

Sisäisten paineiden taso (omat odotukset) ennen kisaa:

Liite 2 – Tunteet kisojen jälkeen

Käyty kilpailumatka ja tulos:

Tyytyväisyys tulokseen (1-8):

Rentous suorituksessa (1-8):

Tyytyväisyys suoritustekniikkaan (1-8):

Tyytyväisyys tämän hetken suoritustasoon (1-8):

Mielialani omin sanoin kisan jälkeen:

