



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Aleksis Aronen

LUPA ONNISTUA JA TAITO EPÄONNISTUA

—

Tulkitseva fenomenologinen analyysi neljän kamppailu-urheilijan
kilpailukokemuksista

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Filosofinen tiedekunta

Psykologian pro gradu -
tutkielma

Tammikuu 2020

Ohjaajat: Matti Kuittinen,

Taina Hintsu ja Petri

Karkkola

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Tiedekunta Filosofinen tiedekunta	Osasto Kasvatustieteen ja psykologian osasto		
Tekijät Aleksis Aronen			
Työn nimi Lupa onnistua ja taito epäonnistua – tulkitseva fenomenologinen analyysi neljän kamppailu-urheilijan kilpailukokemuksista			
Pääaine	Työn laji	Päivämäärä	Sivumäärä
Psykologia	Pro gradu -tutkielma	x	21.1.2020
	Sivuainetutkielma		
	Kandidaatin tutkielma		
	Aineopintojen tutkielma		
Tiivistelmä			
<p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella neljän kansainvälisellä tasolla kilpailevan kamppailu-urheilijan: Hannan, Sirpan, Kallen ja Aleksin kokemuksia onnistumisista ja epäonnistumisista urheilukilpailuissa. Lähtökohtana oli, että onnistumiset ja epäonnistumiset ovat urheilijoiden omia merkityksenantoja ja tapoja jäsentää tapahtumia. Analyysin kohteena oli miten urheilijat määrittelevät, kokevat ja jäsentävät onnistumisia ja epäonnistumisia.</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin kesän 2018 aikana ja se koostuu puolistrukturoiduista teemahaastatteluista. Haastattelu perustui aikajanatehtävään ja sen ympärillä käytyyn keskusteluun, sisältäen myös käsitteiden 'onnistuminen', 'epäonnistuminen' ja 'vastoinikäyminen' määrittelytehtävän. Tutkimuksen teoreettis-metodologisena viitekehiksenä on tulkitseva fenomenologinen analyysi (IPA) (Smith, Flowers & Larkin, 2009). IPA on laadullinen ja aineistolähtöinen lähestymistapa, jossa analyysin kohteena ovat subjektiiviset kokemukset ja merkityksenannot. Tutkimus on toteutettu ilman teoriaohjaavaa kysymyksenasettelua. Pohdinnassa fenomenologisen analyysin tuloksia vertaillaan aiempiin psykologisiin tutkimuksiin tavoitteista ja perfektionismista.</p> <p>Urheilijoiden kerronnassa erilaiset odotukset, kriteerit ja käsitykset siitä, mitä heille on tapahtunut, näyttäytyvät moniäänisenä sisäisenä neuvotteluna. Urheilijat kuvasivat onnistumisen tavoitteen kaltaiseksi rimaksi, joka täytyy asettaa tietylle korkeudelle ja urheilijan pitää venyttää itseään yltääkseen siihen. Kilpailukertomuksissa onnistuminen tulee yllättäen, silloin kun sitä ei osaa odottaa. Urheilijat kertovat keskittyneensä urheilusuoritukseen ja heillä oli ottelun aikana erilaisia tavoitteita. Epäonnistumisen kokemuksissa urheilijat nojasivat voimakkaasti voitto-odotuksiin, he pitivät voittamista hyvin konkreettisena, oikeasti saavutettavissa olevana. Kilpailut eivät kuitenkaan etene mielikuvien mukaisesti ja urheilijat kokevat epäonnistuneensa jäädessään kauas tavoitteistaan.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi myös, että urheilijat olivat kriittisiä onnistumisiaan kohtaan ja niistä pyrittiin päästämään nopeasti irti. Positiivisten asioiden sijasta huomio kohdistuu suorituksen epäkohtiin ja itsekriittisyyteen. Suorituksesta pyrittiin etsimään uusia kehityskohteita virheiden löytymisen kautta, jotta kehittyminen entistä paremmaksi voisi jatkua mahdollisimman nopeasti. Ikään kuin urheilijat kokisivat kehityksen tapahtuvan vain epäonnistumisten löytymisen ja niistä eroon pyrkimisen kautta. Kertomuksissa kuvautuvien jatkuvien kehityspyrkimysten rinnalla, ei vaikuttanut olevan tilaa nauttia onnistumisista ja hyväksyä niitä sellaisinaan. Siksi onnistuminen kuvautuu kapea-alaiseksi ja nopeasti unohtuvaksi.</p> <p>Jatkossa olisi hyvä syventyä tutkimaan onnistumisen jälkeistä itsekriittisyyden kokemusta. Lisäksi olisi tarpeellista luoda ja testata teoriapohjaa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusten psykologisen määrittelyn perustaksi. Teoriapohjan vahvistamista tarvitaan myös selkeyttämään, millaisten prosessien kautta onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset ovat yhteydessä muihin psyykkisiin tekijöihin.</p>			
Avainsanat Onnistuminen, epäonnistuminen, tavoitteet, odotukset, itsekriittisyys, urheilupsykologia, tulkitseva fenomenologinen analyysi			

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Faculty Philosophical Faculty		School School of Educational Sciences and Psychology		
Author Aleksis Aronen				
Title Permission to Succeed and Skill to Fail – Interpretative Phenomenological Analysis on the competitive experiences of four martial arts athletes				
Main subject	Level		Date	Number of pages
Psychology	Pro gradu -tutkielma	x	21.1.2020	69
	Sivuainetutkielma			
	Kandidaatin tutkielma			
	Aineopintojen tutkielma			
Abstract				
<p>The study aims to investigate experiences of success and failure of four internationally competitive martial arts athletes. The starting point of the study was that successes and failures are based on athletes' own meaning making. The analysis is focused on how athletes define, experience and process success and failure.</p> <p>The research material was collected during the summer of 2018. The semi-structured interviews based on a timeline task and on the definition of the concepts of 'success' and 'failure.' As a theoretical and methodological framework for the study is Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) (Smith, Flowers & Larkin, 2009). IPA is an approach to psychological qualitative research with an idiographic focus. It is data-driven approach that analyses subjective experiences and meaning-making. The analysis is accomplished without a theory-driven question. In the discussion section the results of the phenomenological analysis are compared with previous psychological studies of goals and perfectionism.</p> <p>In the narratives different expectations, criteria and perceptions of what has happened to them appear as polyphonic internal negotiations. Based on these, athletes justify why they perceive events as successes or failures. The analysis showed that the athletes thought that the essence of success is goal-like structure that needs to be set at a certain height and the athlete must stretch to reach it. In the competition stories, success comes unexpectedly when the athlete does not expect it to happen. Athletes told how they could focus on performance and they had different performance goals during the fight. In the stories where they experienced failure, the athletes leaned strongly towards the expectation of winning. They considered winning to be very concrete, truly achievable. It felt almost like reality. However, the competitions do not go as imagined and athletes feel failure and disappointment when their goals are shattered.</p> <p>The study also found that athletes processed, critically, their successes and they strive to release them as soon as possible. Instead of taking positive things into account their attention is focused on the disadvantages of performance and self-criticism. Their purpose was to find new areas for improvement through the discovery of errors. They thought that they must hurry to continue improving themselves, as if athletes experienced development only through the discovery and elimination of failures. Alongside of the continuous improvement efforts, there didn't seem to be space to enjoy and accept success as it is. Therefore, success is described as a narrow and quickly forgotten.</p> <p>As a recommendation for future studies it would be good to go deeper into the self-criticism after success. In addition, it would be necessary to create and test a theoretical basis for the psychological definition of experiences of success and failure. Strengthening the theoretical basis is also needed to clarify the processes through which experiences of success and failure are linked to other psychological factors.</p>				
Keywords Success, failure, goals, expectations, self-criticism, sport psychology, interpretative phenomenological analysis				

*" Empty your mind, be formless, shapless – like water. Now you put water in the cup, it becomes the cup; you put water into a bottle, it becomes the bottle; you put it in a teapot, it becomes the teapot. Now water can flow, or it can crash. Be water, my friend." - Bruce Lee
1971*

SISÄLLYS	
1 JOHDANTO	1
2 ONNISTUMINEN JA EPÄONNISTUMINEN URHEILUPSYKOLOGIAN TUTKIMUSKOHTENA	5
2.1 Attribuutioteorioiden näkökulmia	5
2.2 Tavoiteteorioiden näkökulmia	8
2.3 Täydellisyyden tavoittelua selittävien teorioiden näkökulmia	11
3 AINEISTO JA ANALYYSIMENETELMÄT	15
3.1 Tulkitseva fenomenologinen analyysi	15
3.2 Ennakkokäsitykset ja sulkeistaminen	16
3.3 Aineiston kuvailu	18
3.4 Analyysin kulku	20
3.5 Tutkimusongelmat	22
Tutkimuskysymykset:	23
4 URHEILIJOIDEN KOKEMUKSET ONNISTUMISISTA JA EPÄONNISTUMISISTA	24
4.1 A. Ajatukset onnistumisista ja epäonnistumisista	24
4.2 B. Kilpailuissa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset	30
4.2.1 Kilpailuissa onnistuminen yllättävänä kokemuksena	30
4.2.2 Epäonnistuminen kovista odotuksista huolimatta	35
4.3 C. Kilpailujen jälkeen kriittisyys	41
4.3.1 Onnistumiset haihtuvat kriittisiin ajatuksiin ja tunteisiin	41
4.3.2 Negatiivisten ajatusten ja tunteiden eriyttämisen vaikeus	45
5 POHDINTA	50
5.1 Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemus kilpailukertomuksissa	50
5.1.2 Kokemuksiin liitettyjen attribuutioiden moninaisuus	53
5.2 Mitä kilpailujen jälkeiset kriittiset ajatukset ja tunteet kertovat onnistumisesta ja epäonnistumisesta?	56
5.3 Miten urheilijoita voisi auttaa jäsentämään kokemuksiaan monipuolisemmin	59
5.4 Tutkimuksen rajoitukset	60
5.5 Yhteenveto	62
LÄHTEET	64
LIITE 1.	69

1 JOHDANTO

Nykysuomen sanakirjassa (1990) onnistuminen määritellään siten, että henkilö pääsee menestyksekkäästi, toivotulla tavalla tarkoitettuun lopputulokseen. Sanakirjan määritelmä painottaa tavoitteellisuutta ja onnistumisen näkymistä ulospäin. Suomessa urheilupsykologian parissa onnistumisen ja epäonnistumisen ilmiö on ajankohtainen ja aiheesta on keskusteltu myös mediassa. Ylen haastattelussa urheilupsykologi Päivi Frantsi selittää epäonnistumisen ilmiötä urheilijan ylisuurilla odotuksilla ja epäonnistumisen pelolla (Kröger, 2017). Hän kertoo myös, että urheilijoilla on taipumus määritellä suorituksiaan mustavalkoisesti joko onnistumisina tai epäonnistumisina. Tämän tutkimuksen aineiston keruun ollessa käynnissä julkaistiin myös urheilupsykologien Satu Kasken ja Marianne Miettisen (2018) kirja *Onnistumisen taidot*, jossa onnistuminen määritellään tietoisesti itse asetettujen tavoitteiden toteutumiseksi. Kasken ja Miettisen (2018) mukaan itselle merkittävä tavoite synnyttää sisäisen motivaation ja ihminen alkaa ponnistelemaan saavuttaakseen tavoitteen. Onnistumisen kokemisen seurauksena syntyvät voimakkaiksi koetut positiiviset tunteet.

Oma kiinnostukseni aiheeseen heräsi spontaanisti, kun pohdin sopivaa graduaihetta. Onnistumiset ja epäonnistumiset tuntuivat kiehtoilta ja hauskalta tutkimuskohteelta. Kenelle nyt ei elämän varrella sattuisi kaikenlaisia onnistumisia ja epäonnistumisia. Tutkimuskohteeksi valitsin kamppailu-urheilijat, sillä tunnustaudun kamppailulajien ystäväksi ja harrastajaksi. Kamppailulajien kilpailuissa kaksi ihmistä ottaa mittaa toisistaan ja selvittävät paremmuuttaan fyysisessä taistelussa. Harvassa urheilulajissa vastustaja pääsee yhtä konkreettisesti pilaamaan urheilijan oman suorituksen kuin kamppailulajeissa. Tästä ajatuksesta käsin lähdin tutustumaan siihen, mitä onnistumisen ja epäonnistumisen kokeminen kamppailijoille on.

Tutustuessani tutkimusaiheeseen löysin Viktor Franklinin (1980) teoksen *Elämän tarkoitusta etsimässä*. Franklinin ajatukset urheilusta nykyajan asketismina herättivät minut pohtimaan, mitä urheilukilpailuissa onnistumisen ja epäonnistumisen perustavimmat merkitykset mahdollisesti voivat olla. Mukavuuksien keskellä elävä nykyihminen ei tarvitse liikuntaa arjessa selviämiseen; siitä on tullut vapaaehtoista ajankulua. Länsimaissa ihmisen elämä ei ole enää päivästä toiseen selviämistä. Frankl ajatteli, että ihminen on kiinnostunut inhimillisten

mahdollisuuksien rajojen löytämisestä ja niiden tavoittelusta. Tämä onnistuu urheilun avulla, sillä se on sekä keinotekoisien vaikeusluokkien että jännityksen luomista. Rajoja ei ole olemassa, sillä saavutettua yhden rajan, asetetaan tuo raja vain eteenpäin entistä kauemmaksi.

Koska mahdollisuuksien rajojen etsiminen on yksilöllistä, Frankl (1980) ajatteli, että kaikessa kilpaurheilussa ihminen kilpailee vain itseään vastaan. Mitä enemmän ihminen pyrkii kilpailemaan muita vastaan ja pyrkii voittamaan heidät, sitä vähemmän hän toteuttaa omaa potentiaaliaan. Mitä enemmän urheilija keskittyy tekemään vain oman parhaansa välittämättä ulkoisesta menestymisestä ja muiden päihittämisestä, sitä pikemmin hänen yrityksensä palkitaan menestyksellä. On olemassa asioita, joita ei voi tavoitella suoraan, vaan ne ovat saavutettavissa muiden asioiden sivutuotteena. Urheilijan ei pitäisi yrittää osoittaa olevansa paras, vaan parempi olisi pyrkiä kehittämään taitojaan urheilijana.

Samoin työni pohjalla vaikuttaa filosofi William Desmondin (1988) ajatukset epäonnistumisen filosofiasta. Desmondin mukaan epäonnistumiset paljastavat ihmisen luontaisen epätäydellisyyden. Epätäydellisyyden tiedostaminen on tärkeää, sillä siten ihmisen on mahdollista yrittää asettaa päämääriä vähentääkseen vajavaisuuttaan. Ihminen joutuu venyttämään itseään pidemmälle saavuttaakseen tavoitteensa. Venyminen tarkoittaa kehittymistä ja osallisuutta omasta kehityksestä –se on palkitsevaa, sillä se synnyttää positiivisia tunteita.

Desmondin (1988) mukaan onnistuminen puolestaan ei ole asioiden alku, vaan lopputulos. Uurastus ja kärsimys palkitaan onnistumisella. Onnistuminen ei pelkästään anna lisää energiaa uusiin pyrkimyksiin, vaan siitä seuraa myös tyytyväisyyttä saavutusta kohtaan. Onnistuessaan ihminen ylittää oman rajoittuneisuutensa; sen kautta tulemme tietoisiksi itsestämme, omista kyvyistä ja kehityksestä. Desmond ajattelee onnistumisen nostavan itseluottamusta. Onnistuminen tekee tavoitetta kohti suuntaavasta toiminnasta konkreettista, eikä tehty työ ole ollut turhaa.

Desmondin (1988) mukaan onnistuminen edustaa todellisuutta. Silloin kun asia onnistuu, se toimii, eli se on totta. Epäonnistuminen edustaa epätodellista, sitä ei ole olemassa. Kun jokin asia ei toimi, se romahtaa, eli sitä ei ole. Todellisuus on kaiken ihmiselämän läpitukenava

standardi; olemme kaikissa elämän asioissa suhteessa todellisuuteen. Ihminen, jonka yritys ei toimi tai toteudu, ei pelkästään epäonnistu. Hänet myös saatetaan tulkita vähemmän todelliseksi, *ei miksiäkään*. Mikäli epäonnistumisen kokenut henkilö myös itse näkee itsensä *ei minään*, hän tulee vahvistaneeksi oman epätodellisuutensa. Desmondin mukaan epäonnistumisen voi luokitella kolmella eri tasolla: fyysinen romahtaminen, psyykinen epäonnistuminen ja merkityksen epäonnistuminen. Fyysinen romahtaminen tarkoittaa fyysiseen kehon kohdistuvaa sairautta tai loukkaantumista. Psyykinen epäonnistuminen on esimerkiksi henkistä luovuttamista urheilukilpailuissa. Merkityksen epäonnistuminen tarkoittaa epäonnistumista tiedollisessa toiminnassa, omien tavoitteiden asettamisessa ja niiden täyttämässä.

Onnistumisen ja epäonnistumisen kysymykset eivät ole pelkästään nykyajan ihmisten huolenaiheita. Desmond (1988) kirjoittaa, että näiden kahden vastavoiman välistä suhdetta pohdittiin jo antiikin stoalaisessa filosofian perinteessä noin 300 eaa. Stoalaiset ajattelivat, että asiat voivat epäonnistua ulkoisesti ja sisäisesti. Epäonnistumisen keskellä tavoitteena on pyrkiä tietoisesti turvaamaan sisäinen eettinen eheys, sillä ulkopuolella asiat voivat mennä pieleen ilman, että niille voi itse mitään. Sisäisen eheyden turvaamisen onnistuminen on stoalaisille onnistumista. Absoluuttista epäonnistumista on sisäinen ja ulkoinen epäonnistuminen, eli silloin myös sisäisen eheyden turvaaminen on epäonnistunut.

Desmondin (1988) mukaan muinaiset stoalaiset tervehtivät epäonnistumisia iloisesti ja ottivat ne avosylin vastaan. Epäonnistuminen on tärkeää, sillä se tekee näkyväksi ihmisen luontaisen vajavaisuuden ja tyhmyyden. Oman vajavaisuuden kohtaaminen auttaa saavuttamaan tietoisuuden itsestä suhteessa todellisuuteen. Epäonnistumiset paljastavat epäkohdat ja eron omien odotusten, aikeiden ja todellisuuden välillä. Tämän asian tiedostaminen antaa mahdollisuuden saattaa sisäinen ja ulkoinen toiminta harmoniaan ja saavuttaa mielenrauha. Sisäinen eheys turvataan kohtaamalla epäonnistuminen suoraan, hyväksymällä se sellaisenaan ja päästämällä siitä irti. Stoalaiset sanoivat epäonnistumiselle myönteisen hyväksyvästi *antaa olla*. Se tarkoittaa jaloa tappion kohtamista ja halua sopeutua, jopa rankimmissa epäonnistumisissa. Sisäinen maltti murtaa epäonnistumisen, ja pieleen menneet asiat eivät muutu absoluuttiseksi epäonnistumiseksi. Näin toimimalla epäonnistuminen kääntyy onnistumiseksi.

Tämä gradu tempaa sinut kamppailu-urheilijoiden maailmaan. Teen näkyväksi neljän kansainvälisellä tasolla kilpailevan kamppailu-urheilijan – Hannan, Sirpan, Kallen ja Aleksin – käsityksiä ja kokemuksia onnistumisesta ja epäonnistumisesta. Haastateltavien nimet on muutettu, ja lajeja en paljasta urheilijoiden anonymiteetin turvaamiseksi. Tulososiossa näkyy miten onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset saavat yksilöllisiä sävyjä ja merkityksiä käsitteen määrittelyn ja kilpailukertomusten kautta. Oma roolini on tulkita urheilijoiden kokemuksia ja merkityksenantoja. Käytän analyysimenetelmänä ja teoreettisena viitekehystenä tulkitsevaa fenomenologista analyysiä, eli IPA:a (interpretative phenomenological analysis) (Smith, Flowers & Larkin, 2009). IPA:n perinteisiin kuuluu kokemusten yksityiskohtainen tulkitseminen rajatussa kontekstissa. Sen avulla on mahdollista tehdä näkyväksi eri puolia ja yksityiskohtia kokemuksellisesta ilmiöstä. Tavoitteena on selvittää mitä yhdistäviä ja yksilöllisiä piirteitä näiden neljän urheilijan kokemuksiin liittyy. Tutkimuksen tulososio muodostuu fenomenologisen analyysin myötä ilman psykologista teoriaohjaavaa käsitteistöä, mutta pohdintaosiossa suhteutan saamiani tuloksia aikaisempaan psykologiseen tutkimustietoon.

Urheilupsykologisen tutkimuksen keskeisenä kiinnostuksen kohteena on yrittää ymmärtää miten psykologiset tekijät vaikuttavat fyysiseen suoriutumiseen (Weinberg & Gould, 2015). Koska urheilupsykologinen tutkimus on keskittynyt laajalti erilaisiin psyykkisiin tekijöihin, on onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusta mahdollista tarkastella useiden eri teorioiden kautta. Seuraavaksi esittelen teoreettisia näkökulmia, joiden avulla on mahdollista tarkastella urheilijoiden kerronnassa kuvautuvia ilmiöitä.

2 ONNISTUMINEN JA EPÄONNISTUMINEN URHEILUPSYKOLOGIAN TUTKIMUSKOHTENA

2.1 Attribuutioteorioiden näkökulmia

Psykologiassa tunnetuin onnistumisen ja epäonnistumisen ilmiötä tarkasteleva teoreettinen lähestymistapa on sosiaaliskognitiivinen attribuutioteoria. Kognitiivisen teorian keskiössä on, miten ihmiset valitsevat, prosessoivat, palauttavat, sekä arvioivat tietoa ja tekevät niistä kausaalisia johtopäätöksiä (Fösterling, 2001). Attribuutiot ovat ihmisten antamia selityksiä tapahtumille, eli vastauksia kysymykseen, miksi tapahtumat menivät, miten menivät.

Attribuutioteorioiden historialliset juuret ulottuvat noin sadan vuoden päähän Fritz Heiderin tutkimuksiin 1920 -luvulle. Heider on tullut parhaiten tunnetuksi hahmopsykologiasta (gestalt psychology), mutta hänen kaikkien tutkimustensa, siten myös attribuutioteorian, pohjalla vaikuttaa fenomenologia (Spiegelberg, 1972). Heider oli erityisen kiinnostunut objektien ja havaitsijan välisestä suhteesta. Varhaisimmassa tutkimuksessaan Heider (1920) yritti ratkaista fenomenologian ydinongelmaa aistitiedon ja todellisten objektien välisestä suhteesta (Malle, 2011). Hän pohti, miten ihmisen on mahdollista havaita todellisessa maailmassa olevien objektien ominaisuuksia, vaikka kaikki mitä hänellä on, on vain mielen sisäistä aistitietoa (Malle, 2011). Heider erotteli toisistaan asiat (fyysiset objektit) ja median (havaitsijan tekemät havainnot) (Malle, 2004). Havaitsija kerää aistitietoa havaittavasta kohteesta ja muodostaa attribuution yhdessä aistitiedon ja omien käsitysten kautta.

Heider tutki attribuutioita suhteessa objekteihin, ihmisiin ja tapahtumiin (Malle, 2004). Erityisesti ihmisiin kohdistuvat attribuutiot olivat monimutkaisia, sillä havainnoitavan datan määrä oli moniulotteinen sisältäen muun muassa uskomukset, halut, emootiot ja piirteet. Havainnoinnin kohteena oleva ihminen on toimiva agentti, joka voi toiminnallaan aiheuttaa yhtä lailla harmia kuin hyötyäkin (Heider, 1958). Ihminen on luonteeltaan intentionaalinen toimija, eli ihmisen toiminta joko on tai ei ole aikomuksellista suhteessa ihmisiin tai asioihin. Heider oli kiinnostunut intentiosta osana attribuutioita, mutta tämä jäi myöhemmiltä attribuutiotutkijoilta huomaamatta (Malle, 2004). Myöhemmät attribuutiotutkijat omaksuivat Heiderin ajatuksen ihmisistä luontaisina keittiöpsykologeina, eli ihmiset yrittävät ymmärtää omaa ja muiden käyttäytymistä pilkkomalla tietoa ja linkittämällä tiedon palaset käyttäytymisen

juurisyiksi. Toisin sanoen ihmiset yrittävät ymmärtää muita ihmisiä ja heidän aikeitaan. Omien havaintojen ja niistä tehtyjen päätelmien perusteella ihminen pyrkii kasvattamaan omaa kontrolliaan suhteessa ympäristöön ja tekemään tulevaisuuteen suuntaavia ennusteita (Heider, 1958).

Pitkän historiansa ansiosta attribuutioita on ehditty tutkia monissa eri yhteyksissä, ja tutkimusta on tehty erityisen paljon myös urheilun parissa. Urheilussa hyödynnetään Bernard Weinerin kehittämää motivaatioattribuutioteoriaa, jota hän kehitti erityisesti suoritusmotivaation ja emootioiden osalta 1970-luvulta 2000-luvun alkupuoliskolle saakka. Motivaatioattribuutioteoriassa tarkastellaan lopputulosattribuutioita, eli sitä miten ihmiset tapaavat selittää toisille ja itselle sattuneita onnistumisia ja epäonnistumisia, sekä sitä, millainen vaikutus syy-selityssuhteilla on ihmisen motiiveihin, tunteisiin ja käyttäytymiseen tulevaisuudessa (Malle, 2011; Weiner, 1985). Urheilussa attribuutioiden ajatellaan selittävän suoritusorientoituneiden urheilijoiden käyttäytymistä harjoituksissa ja kilpailuissa. Taustajatoksena on myös, että attribuutioiden avulla pystyttäisiin ennustamaan urheilijan tulevaa menestystä kilpailuissa (Weinberg & Gould, 2015).

Weiner (1985) havaitsi, että onnistumiseen ja epäonnistumiseen liitetyt syy-seuraussuhteet ovat jaoteltavissa kolmelle dimensiolle: sijainti (locus), pysyvyys (stability) ja kontrolloitavuus (controllability). Sijainti tarkoittaa, että onko tulkinta syyistä sisäinen vai ulkoinen, pysyvyys tarkoittaa muuttuuko tilanne ajan kuluessa ja kontrolloitavuus sitä voiko henkilö itse vaikuttaa tilanteeseen. Hän arveli, että myös globaalisuus (vaikuttaako syy kaikissa henkilön kohtaamissa tilanteissa, vai vain osassa) ja intentionaalisuus (aikeellista vai ei aikeellista) ovat mahdollisia kausaalisia struktuureita. Hän havaitsi, että pysyvyysepäätelmät vaikuttavat odotuksiin tulevien onnistumisten suhteen. Weiner (1985) oletti, että odotukset ja tunneaffektit yhdessä ohjaavat motivaatiota ja käyttäytymistä, eli taustalla on ajatusten, tunteiden ja toiminnan välinen dynamiikka.

Attribuutioteoria on monimutkainen ja yleistysten tekeminen on haastavaa (Rees, Ingledew & Hardy, 2005). Esimerkiksi epäonnistuneen suorituksen jälkeen on suositeltu muodostamaan syyepäätelmiä, jotka nojaavat muuttuviin ominaisuuksiin. Urheilijan suorituksen epäonnistuminen yrityksen puutteen vuoksi on tällainen. Ihanteellisesti sen pitäisi lisätä

yrittämisen määrää ja siten vaikuttaa mahdollisuuteen onnistua tulevaisuudessa. Attribuutio ”et yrittänyt tarpeeksi” kuitenkin joutuu ongelmiin, mikäli urheilija yrittää aina vain kovemmin ja suoritus päättyy toistuvasti epäonnistumiseen. Tällaisessa tilanteessa päätelmät pysyvistä muuttumattomista ominaisuuksista, kuten omasta kyvyttömyydestä, alkavat vahvistumaan. Toinen mahdollinen attribuutio olisi kertoa syyn epäonnistumiseen olleen huonossa strategiavalinnassa. Toisinaan elämässä tapahtuu myös asioita, joissa mahdollottoman tilanteen edessä on luontevinta muodostaa attribuutio omasta kyvyttömyydestä.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan urheilijoiden onnistumisen tai epäonnistumisen kokemusta tulkitsevasta fenomenologiasta käsin. On luontaista, että attribuutiot ovat läsnä sekä urheilijoiden kerronnassa että osana tutkijan analyysi- ja tulkintaprosessia, vaikka systemaattista attribuutioanalyysia ei ole tehty. Perinteisesti attribuutioita on tutkittu kvantitatiivisin menetelmin. Rees, Ingledew ja Hardy (2005) ehdottavat, että urheilijoiden attribuutioita tutkittaisiin myös laadullisin menetelmin, esimerkiksi sisältöanalyysin ja narratiivisten menetelmien avulla. Siten tämä tutkimus on läheisessä suhteessa attribuutiotutkimuksiin. Onnistuminen ja epäonnistuminen ovat itsessään attribuutioita, joille on olemassa jonkinlaiset perustelut. Tässä tutkimuksessa urheilijan on täytynyt tulla jompaankumpaan päätelmään jäsentäessään kokemuksiaan. Keskeinen kysymys on, miten tämä työ eroaa attribuutiotutkimuksesta.

Tässä työssä keskeistä on, että urheilija on itse tapahtumien keskiössä ja tekee niistä tulkintoja. Siten hän voi kokea minkä tahansa ulkopuolelta katsottuna onnistumiselta näyttävän tapahtuman epäonnistumisena tai päinvastoin. Attribuutiotutkimuksissa tarkastelun kohteena ovat usein tapahtumat, joissa onnistuminen ja epäonnistuminen ovat todellisuudessa olevia objektiivisesti todistettavissa olevia tapahtumia (Weiner, 2005). Todellisuusvaatimus näkyy attribuutioteorioiden tutkimusasetelmissä, joista saatetaan karsia urheilijat, jotka kokevat voiton epäonnistumisena tai ovat tyytyväisiä tappioonsa (esim: Lanley & Raibiul, 2012). Attribuutioteorioissa tutkitaan myös tilastollisin menetelmin attribuutioiden ja emootioiden välistä suhdetta (esim Allen, Jones & Sheffield, 2009), jolloin ajatuksia, tunteita ja toimintaa pidetään erillisinä. Attribuutioteoriat ovat kognitiivisia teorioita, eli erilaiset havaintovirheet ja vääristymät ovat olleet tutkimusten huomion kohteena (esim. Heider, 1958). Tässä työssä keskiössä on tapahtumia tulkitseva ja omaa kokemustaan jäsentävä ihminen. Kokemus on totta

ihmiselle itselleen ja todellisuutta pidetään fenomenologian tutkimusperinteen mukaisesti tuntemattomana. Merkitysten rakentuminen on pysäytyskuva haastatteluhetkestä ja ne ovat urheilijoiden siinä hetkessä tuottamia jäsennyksiä.

2.2 Tavoiteteorioiden näkökulmia

Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksen kannalta on luontevaa tarkastella ilmiötä myös tavoiteteorioiden kautta. Nichollsin kehittämää sosiaaliskognitiivista tavoiteorientaatioteoriaa on kehitetty ja hyödynnetty opiskelun ja urheilun parissa. Sen avulla on mahdollista tarkastella suorituspainotteisessa ympäristössä toimivan ihmisen motivaatiokäyttäytymistä (Lochbaum & Roberts, 1993). Nichollsin (1989) tavoiteorientaatioteorian mukaan jokaisella ihmisellä on oma yksilöllinen psykologinen teoria itsestä, jonka kautta hän tekee tulkintoja suorituksista ja muodostaa käsitystä omista kyvyistä. Tavoiteorientaatioteoria jakaa ihmiset tehtäväsuuntautuneisuuden ja minäsuuntautuneisuuden jatkumolle sen mukaan kumpi heidän toimintaansa tilanteessa ohjaa enemmän (Nurmi & Salmela-Aro, 2017).

Nichollsin (1989) mukaan tehtäväsuuntautuneessa orientaatiossa ihminen käsittää onnistumisen toteutuvan kehityksen ja oppimisen myötä. Huomio on suuntautunut edessä olevaan tehtävään ja ihminen on sisäisesti motivoitunut tehtävästä oppimisesta. Tavoitteena on oppiminen itsessään ja he ovat sisäisesti motivoituneita kehittämään omia taitojaan. Onnistumisen kriteerinä on oman kehittymisen huomaaminen (Roberts, 2012). Mitä enemmän ihminen kokee oppineensa, sitä taitavamaksi hän kokee itsensä. Tehtäväsuuntautuneisuus ei perustu kilpailulle muita vastaan, vaan se on kilpailua itsensä kanssa. Minäsuuntautuneessa orientaatiossa ihminen vertailee itseään ja omaa suoritustaan suhteessa muihin. Hänen tavoitteenaan on suoriutua paremmin kuin muut ja osoittaa olevansa muita kyvykkäämpi. Onnistuminen on muista riippuvaista ja se perustuu kilpailuun. Muiden suoritukset ylittävä tapahtuma on onnistuminen erityisesti silloin, kun työtä onnistumisen eteen tehdään muita vähemmän.

Tavoiteorientaatiotutkimukset ovat tehneet havaintoja onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksesta. Nicholls, Cobb, Wood, Yackel ja Patashnick (1990) havaitsivat, että minäorientoituneet uskoivat onnistumisen olevan riippuvaista ylivoimaisesta kyvykkyydestä ja

halusta päihittää muut. Tehtäväorientoituneet puolestaan uskoivat, että onnistuminen riippuu yrityksestä ymmärtää ja toimia yhteistyössä muiden kanssa. Duda (1989) osoitti, että minäorientaatioon kuului käsitys, että urheilun pitäisi kehittää itsetuntoa ja statusta. He korostivat suorittajan statustaan, kun taas tehtäväorientoituneet korostivat prososiaalisia merkityksiä. Tehtäväorientoituneet ajattelivat, että urheilussa pitää pyrkiä tekemään parhaansa ja olemaan hyvä kansalainen. Lochbaum & Roberts (1993) tutkivat tavoiteorientaation suhdetta uskomuksiin menestyksen määrittävistä tekijöistä, kilpailu- ja harjoitusstrategioihin, harjoituksen hyötyihin ja nautintoon. He havaitsivat, että tehtäväorientaation omaavat urheilijat käyttivät mukautuvia suoritusstrategioita, kun puolestaan minäorientaation omaavat urheilijat keskittyivät mahdollisesti haitallisiin suoritusstrategioihin. Potgieter ja Steyn (2010) tutkivat miten urheilijat yleisesti reagoivat onnistumiseen ja epäonnistumiseen kilpaurheilussa. He havaitsivat, että tehtäväorientoituneet ja kasvun mentaliteetin (esim. Dweck, 2006) omaksuneet urheilijat suhtautuivat positiivisemmin sekä onnistumisiin ja epäonnistumisiin. He myös havaitsivat, että kansainvälisen tason urheilijat suhtautuivat epäonnistumiseen negatiivisemmin kuin opiskelijaurheilijat. Frost ja Hendersson (1991) tutkivat ahdistusta ja epäonnistumisorientaatiota yliopistourheilijoilla. Huoli virheiden tekemisestä oli yhteydessä useisiin negatiivisiin tuloksiin sekä ahdistukseen, alhaiseen luottamukseen ja epäonnistumisorientaatioon.

Tavoiteorientaation lisäksi on tutkittu millaisia tavoitteita urheilijoiden kannattaa asettaa. Weinberg (2002) luokittelee tavoitteet lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteiksi. Lopputulostavoitteissa huomio kiinnittyy tyypillisesti kilpailun lopputulokseen, voittamiseen, mitalisijaan tai vastustajaa suurempaan pistesaaliseen. Näiden tavoitteiden saavuttamisessa oma vaikutusvalta jää vähäiseksi, sillä lopputulos on riippuvainen myös muiden kilpailijoiden tekemisistä. Suoritustavoitteissa huomio kohdistetaan pois vastustajista, tavoitteena oman suorituksen parantaminen. Suoritustavoitteet ovat joustavampia ja paremmin omassa hallinnassa. Prosessitavoitteissa huomio kiinnittyy syvemmin johonkin osaan kilpailusuorituksessa. Tavoitteena on esimerkiksi ylläpitää tiettyä tekniikkaa koko kilpailusuorituksen ajan, tai kiinnittää erityistä huomiota vaikkapa ponnistuksen yhteen vaiheeseen. Kingston ja Hardy (1997) mukaan prosessitavoitteet vaikuttavat positiivisesti itseluottamukseen ja kognitiiviseen ahdistukseen.

Kingston ja Hardy (1997) havaitsivat, että urheilijat, jotka käyttävät prosessi- ja suoritustavoitteita kokivat vähemmän ahdistusta, enemmän itseluottamusta, keskittyvät paremmin, olivat tyytyväisempiä ja suoriutuivat paremmin. Weinberg, Burton, Yukelson ja Weigand (2000) havaitsivat olympiaurheilijoiden saavan enemmän nautintoa itsensä kehittämistavoitteiden, psyykkisten ja fyysisten, saavuttamisesta. Olympiaurheilijat myös kertoivat tärkeimmiksi tavoitteikseen oman suorituksen parantamisen, voittamisen ja hauskanpidon. Omien suoritustavoitteiden sitominen voittamistavoitteisiin lisäsivät urheilussa koettua hauskuutta. Voittamispyrkimykset eivät olleet suoritustavoitteista erillisiä, vaan ne olivat niihin sidottuja. Urheilijoiden tärkein tavoite oli kuitenkin kehittää omaa suoritustaan. Voittaminen ja hauskanpito olivat toissijaisia tavoitteita. Suoritustavoitteet eivät olleet mitä tahansa. Suoritusorientoituneet urheilijat pyrkivät kehittämään sekä psyykkisiä että fyysisiä taitojaan. Burton ja Weiss (2008) havaitsivat, että tavoitteiden asettaminen on toimiva menetelmä, ja erityisesti suoritus- ja prosessitavoitteet toimivat paremmin kuin lopputulostavoitteet. Huomion kiinnittäminen lopputulostavoitteisiin lisää kilpailuahdistusta ja suoritusta häiritseviä ajatuksia. Mullen ja Hardy (2010) osoittivat, että ne urheilijat, jotka asettivat kokonaisvaltaisia prosessitavoitteita, pystyivät keskittymään paremmin ja tunsivat suorituksen kannalta oleellisia tunteita. Prosessitavoitteiden asettaminen auttoi korkeatasoisia mutta kilpailuahdistuksesta kärsiviä urheilijoita karsimaan kilpailuahdistuksen negatiivisia vaikutuksia.

Bursteinin (2013) mukaan korkealle asetetut tavoitteet saattavat motivoida niiden saavuttamiseen. Toisaalta taas voittamisaineilla ja korkeilla menestysodotuksilla on todettu olevan urheilijoille haitallista, sillä niiden on todettu johtavan uupumiseen (Gould, Tuffey, Udry & Loehner, 1996). Olympiaurheilijoilta löydettiin sisäisiä ja ulkoisia suoritusta haittaavia esteitä (Weinberg et. al., 2000). Sisäisiä esteitä olivat itseluottamuksen puute, fyysisten taitojen puute, liian vaikeat tavoitteet ja kohonnut menestyspaineet. Ulkoisia esteitä olivat harjoituksiin käytetyn ajan vähäisyys, sosiaalisen tuen puute sekä urheilun ulkopuoliseen työhön sitoutuminen ja omaan perheeseen liittyvät velvollisuudet.

Tavoiteteoriat ovat motivaatioteorioita ja niiden avulla suunnataan toimintaa suhteessa tulevaisuuteen. Onnistuminen ja epäonnistuminen ovat subjektiivisia kokemuksia ja niiden arviointi perustuu suhteessa kumpaan orientaatioon he itseään vertailevat, omiin kykyihin vai

toisiin. Robertsin (2012) mukaan niistä on tullut vallitsevat kriteerit, joiden kautta yksilöt arvioivat onnistumista ja epäonnistumista. Urheilijat voivat tilanteen mukaan hyötyä molemmista orientaatioista, joten yksioikoisesti ei voi todeta minäorientaation aiheuttavan pelkästään haittaa. Orientaatioteoriat eivät tarkastele onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusta sellaisenaan, mutta ne tarjoavat näkökulmia ihmisten orientaatiosta suhteessa suoritustilanteeseen. Orientaatiot viittaavat siihen millaisia attribuutioita ihmiset tekevät onnistuessaan tai epäonnistuessaan. Weinbergin tavoitetasot puolestaan auttavat jäsentämään todellisuutta ja muodostamaan niistä erilaisia tavoitteita. Siten, että urheilijat oppisivat asettamaan tavoitteita, jotka perustuvat taitojen oppimiseen ja kiinnittämään huomion asioihin, jotka mahdollistavat onnistuneen suorituksen.

2.3 Täydellisyyden tavoittelua selittävien teorioiden näkökulmia

Perfektionismi tarkoittaa taipumusta tavoitella täydellisyyttä. Perfektionismin määrittely ei ole kuitenkaan näin yksiselitteistä ja se tunnistetaan moniulotteiseksi persoonallisuuden piirteeksi tai tavaksi käyttäytyä. Perfektionismitutkimuksella on pitkät juuret kliinisessä- ja terapiatutkimuksessa, ja sitä on tutkittu vähemmän aikaa urheilun kontekstissa. Kontekstilla on merkitystä, sillä arkielämässä on epätodennäköistä, että ihminen pyrkii tekemään aivan kaiken täydellisesti. Sen sijaan urheilijoille mahdollisimman täydellisen suorituksen tavoittelu kuuluu olennaisena osana kilpaurheilun rutiineihin. Lukuisat eri urheilulajit tarjoavat mahdollisuuden täydellisyyden tavoitteluun ihmisille, jotka ovat taipuvaisia sitä tavoittelemaan. Tästä syystä urheilussa perfektonismia pidetään paradoksaalisena. Täydellisyyden tavoittelu on toivottua, mutta toisaalta sen tiedetään myös altistavan sellaisille perfektonistisille ajatuksille, joista on haittaa urheilijan motivaatiolle, hyvinvoinnille ja suorituksille (Hill, Malisson-Howard, Madigan & Jowett, 2018). Perfektionismia voidaan tarkastella sekä hyötyä että haittaa mukanaan tuovana ominaisuutena. Tosin urheiluperfektionismia tutkivat tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä pitäisikö perfektonismi käsitteenä rajata vain haittoja aiheuttavaksi ominaisuudeksi (Hill, 2016).

Perfektionismitutkimuksen pohja on luotu kliinisessä tutkimuksessa useiden eri tutkijoiden voimin. Aluksi sitä tutkittiin yksiulotteisena persoonallisuuden piirteenä mielen terveyden häiriöistä kärsivillä ihmisillä (Hill 2016). Esimerkiksi psykiatri Missildine (1963) tunnisti, että perfektonistit vaativat täydellisyyttä itseltä ja toisilta, sekä kiinnittivät erityistä huomiota

yksityiskohtiin, usein uupumiseen asti. Hän huomasi, että perfektionistit ovat tyypillisesti menestyviä omalla erikoisalallaan. Riippumatta objektiivisesta suoriutumisesta, perfektionistien on mahdotonta kokea kestäväää tyytyväisyyttä saavutuksistaan, heidän oli pyrittävä pidemmälle, edeltävää parempaan suoritukseen. He saattoivat kutsua itseään menestyviksi epäonnistujiksi.

Nykyisin perfektionismia pidetään moniulotteisena ja yleisenä ihmisissä esiintyvänä persoonallisuuden piirteenä tai taipumuksena käyttäytyä (Hill, 2016). Moniulotteisia malleja on kehitetty 1990-luvulta alkaen ja nykyisin niitä on olemassa useita erilaisia. Yleisesti perfektionismin käsite kattaa suorittamiseen ja saavuttamiseen liittyvän kognition, sekä pyrkimyksen virheettömyyteen henkilökohtaisesti merkittävässä asioissa (Hall, Hill & Appleton, 2012; Flett & Hewitt, 2005). Lisäksi siihen kuuluu poikkeuksellisen korkealle asetetut suoritustavoitteet ja kriittinen suhtautuminen omaan tai toisten suoriutumiseen (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990).

Stoeber ja Otto (2006) jakavat perfektionismin kahteen dimensioon: perfektionistisiin pyrkimyksiin ja perfektionistisiin huoliin. Perfektionistiset pyrkimykset käsittävät korkeat suoritustandardit ja orientoitumisen perfektionistiseen suoriutumiseen. Perfektionistiset huolet liittyvät virheiden ja epäonnistumisen pelkoon ja epätäydellisyyden aiheuttamiin ristiriitaisiin tunteisiin. Hill, Malissoon-Howard ja Jowett (2018) havaitsivat perfektionististen huolien liittyvän negatiivisiin prosesseihin ja työuupumukseen. Perfektionistiset pyrkimykset taasen ovat seurauksiltaan ristiriitaisia. Ne korreloivat sekä negatiivisten että positiivisten prosessien ja käyttäytymisen kanssa.

Flett ja Hewitt (1991) luokittelivat perfektionismin kolmeen dimensioon: itsekeskeiseen, toisiin suuntautuvaan ja sosiaalisesti määräytyvään. Itsekeskeinen perfektionismi tarkoittaa liian suuria vaatimuksia itseään kohtaan, jolloin vaatimusten täytyminen on mahdotonta. Burstein (2013) kuvailee, että perfektionismiin kuuluu voimakas ponnistelu epäonnistumisen välttämiseen. Tavoitteen täyttymisen jälkeen itsekeskeistä perfektionismia ilmentävä ihminen voi olla erittäin itsekriittinen ja ahdistunut. Omaa suoritusta arvioidaan monista näkökulmista käsin. Itseen suuntautuvaa perfektionismia ei pidetä yksinomaan haitallisena, vaan korkeiden standardien arvellaan tuottavan myös hyötyjä (Slanley, Rice & Ashby, 2002). Toisiin suuntautuva perfektionismi tarkoittaa täydellisyyden vaatimusta toisia ihmisiä kohtaan. Se

näkyä tyytymättömyytenä ja kriittisenä suhtautumisena toisten tekemisiin. Sosiaalisesti määräytyvä perfektionismi tarkoittaa, että ihmisellä on sekä käsitys, että muut vaativat täydellisyyttä, että myös liioitellun suuria odotuksia itseä kohtaan. Todellisuudessa kuviteltujen standardien täytyminen ei ole mahdollista. Ihminen voi kuvitella, ettei saa muilta hyväksyntää ja tulee hylätyksi, mikäli ei kykene saavuttamaan omia korkealle kuviteltuja odotuksiaan. Erityisen korkeat standardit saattavat johtaa kontrollin menetykseen ja avuttomuuden tunteisiin (Burstein, 2013). Appleton, Hall ja Hill (2009) havaitsivat, että sosiaalisesti määräytyvä perfektionismi lisäsi urheilijoiden uupumusriskiä, mutta itseän suuntautuva puolestaan vähensi sitä.

Käsitykset perfektionismin hyödyllisyydestä jakaa urheilupsykologian tutkijoita. Perfektionismin terveen muodon kannattajat nojaavat Hamachekin (1978) klinisiin tutkimuksiin neuroottisista ja tavallisista perfektionisteista (Hill 2016). Tavalliset perfektionistit jakoivat saman suoritusorientoituneen käyttäytymismallin neuroottisten perfektionistien kanssa, mutta heillä ei esiintynyt jäykkiä ja irrationaalisia ajatuskulkuja. He olivat myös tyytyväisiä omaan suoritukseensa ja panostukseensa, sekä olivat tehtävän toteuttamisen suhteen joustavia. Heidän odotuksensa olivat myös realistisempia ja he kykenivät ylläpitämään positiivista mielialaa. Stoeberin ja Otton (2006) mukaan terveillä perfektionisteilla oli paljon perfektionistisia pyrkimyksiä, mutta vähän perfektionistisia huolia. Terveen perfektionismin on myös löydetty johtavan parempiin lopputuloksiin verrattuna epäterveeseen perfektionismiin ja ihmisiin, joilla ei esiintynyt perfektionismia (esim. Lizmore, Dunn & Causgrove, 2016).

Stoeber ja Becker (2008) tutkivat perfektionismi näyttäytyä kilpailuissa erottamalla toisistaan perfektionistiset pyrkimykset ja negatiiviset reaktiot epätäydellisyyteen. He havaitsivat, että täydellisyyteen pyrkiminen liittyy urheilijan menestystoiveisiin ja menestystä palveleviin attribuutioihin. Menestyspyrkimykset liittyivät myös vähäisempään epäonnistumisen pelkoon ja urheilijat väheksyvät itseään vähemmän. Täydellisyyteen pyrkiminen liittyi positiiviseen motivaatio-orientaatioon ja itseä palveleviin attribuutioihin onnistumisesta ja epäonnistumisesta. Tällaiset attribuutiot voivat auttaa urheilijoita menestymään. Sen sijaan negatiiviset reaktiot epätäydellisyyteen olivat yhteydessä epäonnistumisen pelkoon ja itsensä väheksymiseen, sekä haittasivat motivaatio-orientaatiota. Tästä on todennäköisesti haittaa urheilusuoritukselle. Urheilussa perfektionismi voi olla hyödyllistä urheilijoille, jotka

tavoittelevat täydellisyyttä, mutta kykenevät hallitsemaan negatiivisia reaktioita sellaisissa tilanteissa, joissa suoritus osoittautuu epätäydelliseksi.

Vaikka perfektionismin terveelle muodolle on löytynyt empiiristä tukea jotkut urheilupsykologian tutkijat vastustavat ajatusta terveestä tai hyödyllisestä perfektionismista. Hall, Hill ja Appletonin (2012) mukaan, perfektionismin mukanaan tuoma hyöty on epäsuoraa. Korkeiden tavoitteiden saavuttamiseen sopivat paremmin muut psykologian lähikäsitteet, kuten tavoiteorientaatio ja Dweckin (esim. 2006) teoria kasvun mentaliteetista (growth mindset), minkä tutkijat ajattelevat paremmin selittävän korkeatasoiseen suoriutumiseen johtavaa käyttäytymistä. Heidän näkökulmastaan perfektionismia pitäisi pitää pelkästään haitallisena persoonallisuuden piirteenä. Myös Hall (2006) päätyi tutkimuskatsauksessa tulokseen, että perfektionismi näytti olevan kaikkia urheilusuorituksia heikentävä persoonallisuuden ominaisuus ja sen mukanaan tuomat hyödyt eivät näkyneet katsausartikkelissa. Flett ja Hewitt (2005) totesivat myös, että vaikka jotkut urheilulajit vaativat urheilijalta täydellistä suoritusta, perfektionistinen persoonallisuus ja kognitiivinen suuntautuminen täydellisyyden saavuttamiseen heikentää suorituskkyä ja lisää tyytymättömyyttä urheilusuoritukseen. Greensponin (2000) mukaan perfektionistisen ihmisen kognitio perustuu ehtoon, jossa ihminen hyväksyy itsensä vain, mikäli kokee saavuttaneensa asettamansa tavoitteen. Ehdollinen itsensä hyväksyminen lisää riippuvuutta tavoitteiden saavuttamisesta, jolloin toiminnasta tulee pakkomielteistä. Tällaisen ajattelutavan myötä suoritukset paranevat, mutta samanaikaisesti se myös tarjoaa kasvualustan psykologisten ongelmien kehittymiselle. Psykologisia ongelmia syntyy, mikäli omien odotusten täyttämisen epäonnistumisen myötä ihminen arvioi itseään ankarasti ja kriittisesti.

3 AINEISTO JA ANALYYSIMENETELMÄT

3.1 Tulkitseva fenomenologinen analyysi

Aineistossa analyysin analyysimenetelmänä käytän tulkitsevaa fenomenologista analyysiä, eli IPA:a (Interpretative phenomenological analysis). IPA:n epistemologia pohjautuu fenomenologian, hermeneutiikan ja idiografisten suuntausten yhdistämiseen (Smith, 2004). Sen kiinnostuksen kohteena ovat fenomenologian mukaisesti yksilön kokemuksilleen antamat merkitykset ja omien kokemusten ymmärtämisen tarkastelu (Smith, 2008). Hermeneutiikan rooli on vahva, sillä menetelmän perustana ovat sekä haastateltavan että tutkijan tekemät tulkinnat (Smith et. al., 2009). IPA edustaa humanistista psykologiaa, ja sen ote fenomenologiaan on eri suuntauksia ja ideoita yhdistelevä.

IPA on teoreettisesti sitoutunut tarkastelemaan ihmistä kognitiivisena, kielellisenä, affektiivisena ja fyysisenä olentona ja olettaa näiden aspektien linkittyvän yhteen ja näyttäytyvän ihmisen puheissa, ajatuksissa ja tunnetiloissa (Smith 2008, 54). Puheen, ajatusten ja tunnetilojen väliset linkit taas ovat monimutkaisia, sillä esimerkiksi joskus ihmisillä on vaikeuksia ilmaista mitä he ajattelevat ja tuntevat, ja toisaalta taas ihmiset eivät välttämättä halua puhua kaikesta mitä ajattelevat. Tutkijan tehtävä on verrata ihmisten mentaalista ja emotionaalista tilaa siihen, mitä he sanovat (Smith, 2008). IPA on kokemuksellinen tutkimusmatka, jossa uskomukset ketjuttuvat puheissa osaksi kokemusta yrittää ymmärtää elämäntapahtumia ja tunnereaktioita (Reicher, 2000). Tutkimusta tehdessä tutkijaa veloitetaan huolellisuuteen ja haasteena on kerätä sisältörikas aineisto, joka sisältää yksityiskohtaista kokemuksellista kuvausta (Smith et. al., 2009).

Fenomenologiassa subjektiiviset kokemukset ovat pätevää tietoa. Fenomenologia ei tyrmää todellisen maailman olemassaoloa, pikemminkin sitä pidetään tuntemattomana. Ihmisen tietoiset kokemukset paljastavat subjektiivisen maailman rikkauden. Ei ole olemassa rajoja sille, miten monella eri tavalla sama ilmiö on mahdollista kokea (Smith et. al., 2009). Fenomenologia eroaa psykologian valtavirrasta myös sen suhteesta ihmisen persoonallisuuteen. Persoonallisuuteen liittyvät ominaisuudet jäävät vähälle huomiolle, tutkimuksen keskittyessä ihmisen henkilökohtaisen kokemusmaailman tarkasteluun (Weinberg & Gould, 2015).

Yksilöllisten persoonallisten tekijöiden tunnistetaan vaikuttavan taustalla, mutta tutkimuksen tarkoitus on löytää ihmisen kokemuksista yhdistäviä tekijöitä. Siten psykologian tutkimussuuntauksista fenomenologian voi sijoittaa lähelle situationismia (Weinberg & Gould, 2015). Fenomenologian vahvuus on, että se auttaa ymmärtämään ja tekee eläväksi psykologisen tutkimuksen valtavirtaa, joka perustuu pitkälti erilaisten korrelaatioiden ja mallien tuottamiseen (Howitt, 2016).

Hermeneutiikka on oleellinen osa IPA tutkimusta (Smith et. al., 2009). Fenomenologian lähtöajatuksena on, ettei tutkija pysty koskaan saavuttamaan tutkittavan kokemuksia niiden autenttisuudessa puhtaassa muodossa, joten kokemuksista on tehtävä tulkintaa (Smith, 2004). Tutkimus on dynaaminen prosessi, jossa tutkija on aktiivisessa roolissa. Tutkija pyrkii pääsemään mahdollisimman lähelle tutkittavan kokemuksia ja tekemään siitä tulkintaa. Tuloksena on väistämättä tutkijan muodostamia rajoittuneita tulkintoja siitä mitä tutkittava on mahdollisesti tarkoittanut. Tämä ei kuitenkaan poissulje mahdollisuutta tarkastella kokemuksia kriittisesti (Smith 2008). IPA:n hermeneutiikkaa kutsutaan kaksoishermeneutiikaksi. Tutkimuksen teon alkuvaiheessa eli haastattelutilanteessa tutkittava muodostaa ja tuo esille tulkintoja omista kokemuksistaan, ja sittemmin tutkimusprosessissa tutkija tulkitsee tutkittavan esille tuomia tulkintoja (Smith, 2008b). Kaksoishermeneutiikka muodostuu siten sekä tutkittavan että tutkijan tekemistä tulkinnoista.

IPAn tutkimusasetelma on idiografinen. Tutkimukseen osallistuvien tuottamia kertomuksia tarkastellaan ja tulkitaan itsenäisinä kokemuksina. Kuitenkin tarkoituksena on saavuttaa ilmiöstä yleistettävä kuvaus, jossa yleistysten lisäksi huomioidaan yksilöllisten kokemusten yksityiskohdat ja ainutlaatuisuus (Smith, 2008). IPAssa idiografia operoi kahdella tasolla. Toisaalta tarkoituksena on ilmiön yksityiskohtainen kuvaaminen ja systemaattinen syväanalyysi, ja kuitenkin IPA on myös yritys ymmärtää miten tietyt ihmiset ymmärtävät tarkastelun alla olevan ilmiön omasta perspektiivistään tietyssä kontekstissa. Tutkimus etenee yksittäisestä tapauksesta aineistoa yhdistäviin yleistyksiin (Smith et. al., 2009).

3.2 Ennakkokäsitykset ja sulkeistaminen

Husserlin ydinajatus on, että ainoa asia mitä ihminen voi maailmasta tietää, on hänen omat tietoiset kokemuksensa maailmasta (Howitt, 2016). Todellisen maailman luonnetta on

mahdotonta saavuttaa, siitä voi tietää vain oman kokemuksen verran. Itsen ja toisen ihmisen kokemuksen ymmärtämisen välillä on esteitä (Smith et. al., 2009). Toisen kokemuksen ymmärtämiseen vaikuttavat väistämättä tutkijan omat kokemukset, uskomukset, olettamukset ja asenteet. Husserl piti tärkeänä tutkijan omien ennakkokäsitysten sulkeistamista. Sulkeistamismenetelmässä tutkija asettuu sivuun tarkastelemaan omia ennakkokäsityksiään pyrkien siten luomaan suhdetta tutkittavaan kohteeseen uudelleen. Oma kokemusta ei voi koskaan täysin sulkea pois, mutta siitä voi tulla tietoiseksi (Smith et. al., 2009).

Sulkeistamisprosessi on ollut tärkeä osa tätä työtä sen alusta alkaen. Sulkeistaminen ja omien ennakkokäsitysten tunnistaminen on ollut läsnä jokaisen haastattelun analyysissä ja työn kokoamisen eri vaiheissa. Jokainen haastattelu on ollut minulle aito tutkimusmatka jokaisen haastateltavan kokemusmaailmaan. Suoritin työn analyysi osuuden kokonaan tutustumatta aihetta käsitteleviin psykologisiin teorioihin. Ennalta olin ainoastaan ottanut selvää, miten urheilupsykologiassa on tutkittu resilienssiä. Psykologisteoreettista tietoa aloin etsiä vasta työn pohdintaosiota varten. Tulososiossa tekemäni tulkinnat ja oman ymmärryksen kehittyminen ei ole värittänyt aiemman psykologisen tutkimuksen tarjoamien valmiiden jäsennysmallien mukaisesti. Koska oma aikaisempi tieto aiheesta on ollut varsin vähäistä, koen pystyneeni paremmin keskittymään analysoimaan sitä, mitä haastateltava on yrittänyt haastattelutilanteessa minulle kertoa.

Sen sijaan tutkimuksen varhaisessa vaiheessa löysin Franklinin ja Desmondin ajatukset. Heidän ajatusten pohjalta olen luonut ennakkokäsitystä tutkimusaiheeseen. Franklinin ajatuksista olen omaksunut sen, että urheilijalle on luontaista asettaa tavoitteita entistä kauemmaksi. Pyrkinessään kehittämään itseään urheilija ei voi asettaa itselleen tuon kehittymispyrkimyksen ulkopuolisia tavoitteita, ja voittaminen tavoitteena on erillinen omasta kehitymisestä. Lopulta emme voi olla parempia suhteessa muihin vaan ainoastaan suhteessa itseemme, siten täydellisyys jää ikuisesti saavuttamatta.

Desmondin esseestä olen omaksunut epäonnistumisen tärkeyden. Sen, että epäonnistumiset konkreettisesti osoittavat, milloin käsitykset ja odotukset itsestä ovat ristiriidassa todellisuuden kanssa. Tuon suhteen korjaaminen on tärkeää ja se mahdollistaa kehityksen. Onnistuminen tarkoittaa tällöin, että asiat toteutuvat suunnitellusti, eli todellisuuden ja omien käsitysten

välillä ei ole ristiriitaa. Se on ideaalia kehittymistä. Ristiriidan huomaaminen on tärkeää, sillä se mahdollistaa uuden ymmärryksen kehittymisen. Stoolaisten ajattelussa minua kiehtoo se, miten asioiden romahtaessa ympäriltä on tärkeää onnistua pitämään mieli avoinna ja ottamaan epäonnistumiset vastaan tietona.

3.3 Aineiston kuvailu

Haastateltavien valintakriteerit asetettiin etukäteen siten, että mahdollisimman monipuolisen kokemuksellisen kerronnan mahdollistamiseksi urheilijalla on oltava kilpailukokemusta kansainvälisistä kilpailuista, ja urheilun tulisi olla mahdollisimman ammattimaista. Haastateltavat saivat olla eri ikäisiä ja urheilu-uran eri vaiheissa, jotta tutkittavasta ilmiöstä syntyisi mahdollisimman monipuolinen kuvaus. IPA:n lähtökohtana on, että haastateltavalla on riittävä kyky kertoa kokemuksistaan, ja haastattelijalla on riittävästi taitoa reflektoida sitä, mitä on sanottu (Smith et. al. 2009). Alkuperäisenä ajatuksena oli kerätä aineisto yhdestä lajista, mutta haastatteluasetelmaa piti tältä osin muuttaa, sillä asetetut kriteerit täyttäviä urheilijoita ei löytynyt suunnitellusta lajista riittävästi, jotta haastateltavien anonymiteettiä voisi suojella. IPA tutkimuksissa tarkoituksena on usein etsiä keskenään mahdollisimman homogeeninen joukko, joten päätin nostaa yläkategoriaa siten, että tutkimukseen osallistuvat luokitellaan kamppailu-urheilijoiksi ja siten he jakavat oman kokemuksensa kamppailu-urheilijana. Haastateltavat edustavat muutamaa eri kamppailulajia kilpaillen lajissaan joko amatööri- tai ammattilaissarjassa. Haastateltavat tulivat osittain suorien yhteydenottojen kautta. Muutama haastateltavista tuli valmentajille välitetyn haastattelupyynnön kautta. Kaikki haastattelut suoritettiin kesällä 2018 eri puolilla Etelä-Suomea.

Koska haastateltavat edustavat eri kamppailulajeja, jaan urheilijat karkeasti ammattilais- ja amatööriurheilijoiksi. Ammattilaissarjoissa urheilijat valmistautuvat tyypillisesti ottelemaan yhden ottelun illan aikana. Otteluita on muutamia kalenterivuodessa ja jokaiseen otteluun valmistaudutaan etukäteen huolella, sillä vastustaja on usein hyvissä ajoin tiedossa. Amatöörisarjoissa kilpaillaan oman painoluokan voitosta, jolloin kilpailut käydään turnauksina. Amatöörisarjoissa tyypillistä on, että oman sarjan voittoon saatetaan vaatia useita otteluvoittoja. Säännöissä tyypillistä on myös se, että hävinnyt urheilija tippuu pois turnauksesta ja vain ottelun voittaja jatkaa kohti palkintopallia. Amatöörakilpailuissa sarjat

saattavat olla suuria, eikä välttämättä ennen ottelupäivää ole tiedossa kuka ensimmäisellä kierroksella tulee vastaan. Tutkimuksessa ei kuitenkaan eritellä näitä kokemuksia toisistaan, tutkijan huomio on suuntautunut onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksen tarkkailuun ja urheilijoiden tekemiin jäsennyksiin.

Aineisto kokonaisuudessaan koostuu kuudesta teemahaastattelusta, jotka kerättiin kesällä 2018. Koko aineistosta tähän työhön valittiin neljän urheilijan haastattelu, sillä heidän kokemuksellisessa kerronnassaan oli eniten yhtymäkohtia. Haastateltavat on anonymisoitu, ja paremman anonymiteetin aikaan saamiseksi myös heidän edustamansa lajit on anonymisoitu (tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2009). Haastateltavia kutsutaan pseudonyymeillä: Hanna (ammattilainen), Sirpa (amatööri) Kalle (amatööri) ja Aleks (ammattilainen). Haastateltavat olivat haastatteluhetkellä iältään 17-34 vuotiaita. Haastattelut suoritettiin haastateltavan valitsemassa rauhallisessa paikassa tai etäyhteydellä Applen facetime videopuheluohjelmalla. Haastattelut nauhoitettiin erilliseen sanelimeen, josta ne litteroitiin word-tiedostoksi Express scribe ohjelman avulla. Litteraation tarkkuus oli C, sanasta sanaan, myös puheessa ilmenneet merkittävät tauot, naurahdukset ja muut tunteiden osoitukset otettiin litteroinnissa huomioon.

Haastattelurunko oli jaettu kolmeen osaan, joista ensimmäisessä osiossa haastateltavia pyydettiin kertomaan käsityksistään sanoista onnistuminen, menestys, epäonnistuminen ja vastoinkäyminen sekä suhteestaan noihin sanoihin. Sanojen määrittelytehtävä otettiin aluksi, koska halusin tietää mitä haastateltava ajattelee ja mitä hän kokee onnistumisen ja epäonnistumisen pitävään sisällään. Halusin myös muodostaa alustavan käsityksen haastateltavan suhteesta niihin käsitteisiin. Siten myös haastateltava itse tuli määritelleeksi, mitä onnistuminen ja epäonnistuminen hänestä on; haastateltava siis kertoi oman esikäsityksensä tutkimusaiheesta. Haastattelu jatkui aikajatehtävällä, johon haastateltava sai vapaasti kuvata urheilu-uralla tapahtuneet onnistumiset, epäonnistumiset ja vastoinkäymiset. Kronologinen tehtävä toimi hyödyllisenä haastattelustrukturin luomisessa ja se myös helpottaa tutkijaa pääsemään sisään haastateltavan maailmaan (Smith et. al. 2009, 82). Aikajatehtävä oli arvokas osa aineistonkeruuta ja sen avulla sai paljon tietoa urheilijan tavoista jäsentää onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksiaan. Tehtävässä urheilijat saivat vapaasti määritellä, mistä ajasta lähtien ja miten he koostivat aikajanan ja minkälaisia tapahtumia he asettivat itselleen onnistumisiksi, epäonnistumisiksi ja vastoinkäymisiksi. Tämän

jälkeen haastateltavaa pyydettiin numeroimaan 1-10 asteikolla, kuinka merkittävä vastoinkäyminen oli ollut. Tehtävässä käytiin läpi yleisluontoisesti minkälaisia onnistumisia ja epäonnistumisia aikajanalle kirjoitettiin ylös sekä minkälaisin perustein merkityksiä tapahtumille annettiin. Osio tuotti syvempää tietoa siitä, millä perusteilla urheilijat määrittivät jonkun tapahtuman epäonnistumiseksi, onnistumiseksi tai vastoinkäymiseksi. Tutkimusaineiston toinen osio koostuu aikajanaatehtävän pienistä tarinoista ja niiden henkilökohtaisista merkityksistä.

Kolmannessa vaiheessa haastateltava sai vapaasti valita minkä onnistumisen ja epäonnistumisen tarinan hän halusi tarkemmin käydä lävitse. Haastateltavalle ei annettu etukäteen muita perusteita kerrotulle tarinalle kuin että häntä pyydettiin kertomaan tarina siitä tapahtumasta mistä haastateltava itse haluaa eniten kertoa, tai sellaisesta kokemuksesta, josta saa kerrottua hyvän tarinan. Haastatteluosio oli suunniteltu puolistrukturoiduksi siten, että haastattelun tueksi laadin listan avoimeksi muotoiltuja kysymyksistä, jotka ohjasivat haastattelun kulkua, mutta mahdollistivat mahdollisimman vapaan kerronnan. Haastattelija käytti termejä onnistuminen ja epäonnistuminen jo haastattelukutsussa, ja ne myös ohjasivat haastattelurunkoa ja kysymyksen asettelua tutkimuksen alusta loppuun saakka. Urheilijat saivat vapaasti määritellä näille termeille sisällöt ja merkitykset. Kysymykset olivat avoimia esimerkiksi ”Mikä teki tapahtumasta epäonnistuneen?” Puolistrukturoituja kysymyksiä oli haastattelussa onnistumisen ja epäonnistumisen osioissa 25 kummassakin. Haastattelun aikana kaikkia etukäteen laadittuja kysymyksiä ei kysytty, vaan ne olivat haastattelijan tukena haastattelutilanteessa, jotta keskustelu pysyisi yllä ja kertomusta tulisi täydennettyä mahdollisimman laajasti. Pääosin kertomukset käsittelivät hyvin tai huonosti menneitä kilpailuja. Tästä poiketen yksi haastateltava kertoi vastoinkäymisten jälkeisestä hyvin sujuneesta harjoituskaudesta.

3.4 Analyysin kulku

Aineisto analysoitiin IPA menetelmän suositusten mukaisesti. Analyysin tarkoitus on oppia jotain haastateltavan psykologisesta maailmasta (Smith 2008, 66). Pieni otoskoko mahdollistaa aineiston yksilöllisen tarkastelun ideografisesti tulkitsevan fenomenologian perinteiden mukaisesti. Tavoitteena rakentaa rikas ja yksilöllinen kuvaus kunkin haastateltavan

kokemuksista ennen kuin haastattelujen väliltä etsittiin yhdistäviä tekijöitä. IPA:ssa on tyyppillistä analysoida aineisto läpi haastattelu kerrallaan ja yleistyksiä tehdään vasta koko aineiston analyysin pohjalta (Smith 2008). Tulkinnallisen fenomenologisen menetelmän keskiössä on, että haastateltava muodostaa käsitystä ja tekee tulkintaa omasta kokemuksestaan ja tutkijan tehtävä on tulkita haastateltavan tekemää tulkintaa. Haastateltavan antamat merkitykset ovat keskiössä, ja tutkijan tarkoitus on yrittää ymmärtää merkitysten monimutkaisuutta eikä niinkään niiden yleisyyttä. Tarkoituksena on antaa huomiota niille merkityksille, joita vastaanottaja oppii haastateltavien mentaaliseen ja sosiaaliseen maailmasta. Tutkijan tarkoitus on tehdä ne näkyviksi, sillä ne syntyvät haastateltavien tuottaman puheen ja tulkintaprosessin tuloksena (Smith 2008, 66).

Lähdin analyysiprosessissa liikkeelle tutustuen jokaiseen haastatteluun syvällisesti yksi kerrallaan. Haastatteluun syventyminen tapahtui siten, että luin litteraatin lävitse useita kertoja kokonaisuudessaan. Tämä vaihe auttaa pääsemään paremmin lähemmäksi haastateltavan tarinaa, kokemuksia ja merkityksiä, sekä auttaa irtautumaan edellisen haastateltavan herättämistä ajatuksista. Smithin (2008) mukaan Jokainen lukukerta mahdollistaa uuden näkökulman löytymisen.

Toisessa vaiheessa haastatteluaineiston marginaaleihin tehdään omia huomioita. Huomiot voivat kuvata tekstistä syntyviä mielleyhtymiä, tiivistää puhetta, tai olla alustavaa tulkintaa (Smith, 2008). Reunamarginaaleihin voidaan tehdä monenlaisia huomioita ja tulkintoja haastateltavan kuvauksista, myös esimerkiksi haastateltavan käyttämistä sanoista ja sanamuodoista, sekä muista intuitiivisesti merkittävistä ilmaisuista. On mahdollista tehdä merkintöjä samankaltaisuuksista, eroista ja omista päätelmistä mitä tulkitsee haastateltavan tarkoittavan. Tein jokaisesta haastattelusta reunamarginaalit ja omia tulkintoja haastateltavien kerronnasta. Analyysissa hyödynsin myös Atlas.ti laadulliseen analyysiin kehitettyä tietokoneohjelmaa, jotta teemoja ja niiden pohjalle tehtyä analyysiä olisi helpompi käsitellä.

Kolmannessa vaiheessa tarkastelin ja tulkitsin kirjoittamiani reunamarginaaleja luoden aineistoista esiin nousevia teemoja tai otsikoita, sekä etsin eri haastatteluja yhdistäviä teemoja. Teemat nostavat Smithin (2008) mukaan abstraktiotasoa psykologisemmaksi. Tämä on haastavaa, sillä samanaikaisesti haastateltavan sanoma pitäisi tulla näkyväksi. Toisiaan

yhdistävistä teemoista syntyy yhtenäinen teemakategoria. Teemojen yhdistämisessä on kiinnitettävä huomiota omien tulkintojen lisäksi myös alkuperäiseen haastatteluaineistoon, jolla varmistetaan, että teemat todella sopivat yhteen. Tämä työvaihe vaatii tiivistä työskentelyä alkuperäisen tekstin ja tulkintojen kanssa, jotta tulkinnat vastaavat sitä mitä on oikeasti sanottu. Työskentelyssä on myös tarpeen karsia pois tutkimuskysymysten kannalta sopimattomimmat teemat.

Smithin (2008) mukaan, kun jokainen haastattelu on käyty yksitellen lävitse samalla tavalla, on seuraavaksi vuorossa kaikkia haastatteluja yhdistävien teemojen etsintä. Taulukoinnin avulla voi helpommin löytää yhdistäviä tekijöitä eri haastatteluiden väliltä. Tämä työvaihe voi olla haastava, mutta se kohottaa analyysia korkeammalle teoreettiselle tasolle. Käytin yhdistävien teemojen etsimisessä kahta menetelmää. Kirjoitin kunkin haastattelun teemat pienille paperilapuille ja loin pääteemat siirrellen lappuja pöydällä. Tämän jälkeen laadin niistä taulukon. Löysin tutkimuksen pääkategoriat tämän menetelmän avulla. Lopulliset tutkimukseen valikoituneet haastattelut rajautuivat yhdistävien teemojen lukumäärän perusteella. Kuudesta haastattelusta lopullinen työ karsiutui neljään haastatteluun tulososion viimeistelyvaiheessa. Kaksi työn ulkopuolelle jätettyä haastattelua toivat näkökulmia vain muutamiin teemoihin, joten lukijalla ei olisi ollut mahdollisuutta seurata heidän kokemuksiaan koko tulososion mitalta. Tulososion työstämisen jälkeen aloin etsiä aiempia tutkimuksia, joka parhaiten kuvaisivat tulososiossa esille tulevia ilmiötä. Johdannossa tuon esille ajatuksiini ja tulkintoihini vaikuttaneiden Viktor Franklinin ja William Desmondin näkemyksiä.

3.5 Tutkimusongelmat

Onnistumisen ja epäonnistumisen kokeminen on fenomenologisen tutkimuksen ytimessä. Ne ovat urheilijan omia merkityksenantoja tapahtumille, joissa omat sisäiset odotukset ja ulkoinen todellisuus kohtaavat toisensa. Urheilijat jäsentävät kokemuksiaan tapahtumista onnistumisen ja epäonnistumisen määritelmien kautta. Tämä tutkimus tarkastelee, miten urheilija luo suhdetta todellisuuteen oman sisäisen maailmansa, käsitysten, ajatusten ja tunteiden kautta. Tarkastelun kohteena on ihmisten osallisuus ja orientaatio suhteessa maailmaan ja miten he tulkitsevat sitä (Smith et. al., 2009, 44-46).

Ensisijainen tutkimuskysymys koskee fenomenologista orientaatiota: miten ihmiset ymmärtävät kokemuksiaan (Smith et.al, 2009, 47). Kysymyksen tulee olla avoin, sekä selventävä eikä selittävä. Kysymyksen asettelun tulee olla suuntautunut tiettyyn rajattuun kontekstiin ja samanaikaisesti tulee välttää koskettamasta liian montaa teoreettista konstruktia. Työssä on mahdollista käyttää myös teoriaohjaavaa tutkimuskysymystä, mutta sitä pitää käsitellä toissijaisena ja soveltaa aineistoon vain niiltä osin, kuin se työhön sopii. Tässä työssä en hyödynnä teoriaohjaavaa kysymyksen asettelua.

Tutkimuskysymykset:

A. Miten urheilijat määrittelevät onnistumisen ja epäonnistumisen?

B. Millaisena:

- onnistumisen kokemus kuvautuu kilpailuja käsittelevissä tarinoissa ja
- millaisia ovat epäonnistumisen kokemuksia kuvaavat kertomukset suhteessa onnistumisen kuvauksiin

C. Miten urheilijat jäsentävät kokemuksiaan kilpailujen jälkeen?

4 URHEILIJOIDEN KOKEMUKSET ONNISTUMISISTA JA EPÄONNISTUMISISTA

Haastattelu alkoi urheilijoiden omilla mietteillä siitä, mitä onnistuminen ja epäonnistuminen heidän mielestään on. Lisäksi he kertoivat omista ajatuksista ja suhtautumisesta onnistumiseen ja epäonnistumiseen. Aikajanatehtävässä ja myöhemmissä tarinoissa urheilijat saivat vapaasti määrittää mitä sisältöjä näille termeille he antoivat, sekä kertoa kumpaakin termiä koskevan kokemuksen, valitseman tarinan, laajemmin alusta loppuun saakka. Tulososion ensimmäinen teema koostuu urheilijoiden käsitteenmäärittelytehtävässä kertomista ajatuksista. Toisessa teemassa urheilijat kuvailevat kokemuksiaan onnistuneista ja epäonnistuneista kilpailuista. Kolmanteen teemaan olen koonnut erityisesti onnistuneiksi tulkittujen ja koettujen tapahtumien jälkeen virinneitä kriittisiä ajatuksia, sekä onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksiin liittyviä ristiriitaisuuksia.

Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset näyttäytyivät urheilijoiden kerronnassa jatkuvana ja moniäänisenä sisäisenä neuvotteluna, jossa tulkinnat ja niiden painopisteet vaihtelevat. Kerronnassa tapahtumien merkitykset rakentuvat uudelleen, kun useampia tapahtumia suhteutetaan toisiinsa pitkällä aikajänteellä ja uskomukset ketjuttuvat puheessa osaksi kokemusta (Reicher, 2000). Näennäisen mustavalkoinen ilmiö paljastuu hankalaksi ja monimutkaiseksi, ristiriitojen täyttämäksi kokemusmaailmaksi. Sen keskiössä on ihminen, joka yrittää ymmärtää mitä hänelle tapahtuu.

4.1 A. Ajatukset onnistumisista ja epäonnistumisista

Urheilijat määrittelevät onnistumisen omien kriteerien perusteella: tavoitteiksi, odotuksiksi ja käsityksiksi omista taidoista ja kyvyistä, sekä myös tunteeksi. Onnistuminen kuvautuu tavoitteen kaltaisena, mutta siitä irrallisena kokemuksena. Onnistumisen rima asetetaan jollekin tasolle, jonne urheilijan pitää ylittää tai joka pitää ylittää. Tunne on tärkeä ja kiinteä osa onnistumista –sen odotetaan syttyvän kriteerien täyttymisen seurauksena ja se myös koetaan palkkioksi. Urheilijoiden kerronnassa paljastuu onnistumisen ja epäonnistumisen yksilöllisiä piirteitä ja painotuseroja. Sisäisen onnistumisen ja ulkoisen todellisuuden välinen suhde kuvautuu hankalana ja ristiriitaisena. Epäonnistuminen linkitetään ulkoiseksi suorituksen

epäonnistumiseksi, eli otteluhäviöksi. Siinä kuvautuu myös sisäinen taso, eli suoritus ei vastaa urheilijan omia odotuksia. Epäonnistumisen tunne kuvautuu tyytymättömyytenä, mutta myös yksilölliseksi kokemuksena, jossa urheilija antaa itselleen oikeutuksen rankaista itseään.

Hanna

Hanna: "No, onnistuminen on jotenkin ehkä vaan sitä että suoriutuu silla lailla miten niinku mihin tietää pystyvänsä tai.. että jos käy niinku jotenkin tosi hyvin. Käykin joku vähän mäihä, niin ei sitä ehkä koe niin. Enemmän se, että suoriutuu silleen niinku, miten ajattelee, että mihin pitäisi niinku nykyisessä valossa pystyä ja sitten pystyy siihen ja sitten tuntuu siltä, että onnistuu"

Hannan kuvauksessa onnistuminen perustuu tietoon omista kyvyistä. Urheilusuorituksen pitää toteutua omien sen hetkisten taitojen mukaisesti. Hannalla on selkeä käsitys omista taidoista ja sen pitää näkyä suorituksessa. Hanna sulkee onnen merkityksen pois onnistumisen kokemuksessa. Oikeassa onnistumisessa ei ole mukana onnea, joten onnistuminen on oman työn tulosta ja tiedon konkretisoitumista. Mäihä kuvastaa asioita, jotka tuovat yllättävää etua tilanteessa, jolloin onnistuminen ei olekaan pelkästään omaa ansiota. Tiedon lisäksi tarvitaan myös onnistumisen tunne, jonka Hanna ajattelee seuraavan onnistunutta suoritusta.

Hanna: [epäonnistumisista] ..siis et pelkää sitä suoriutuu jotenkin huonommin mitä toivoo. Oikeestaan vaan, et etukäteen asettaa itselleen jotain tavoitteita ja sit pelkää sitä, että niitä ei saavuta.

Epäonnistuminen on Hannalle etukäteistä pelkoa, ettei kykene saavuttamaan itse asetettuja tavoitteita. Hannan kertoo pelkäävänsä tavoitteiden asettamista, sillä hän pelkää ettei saavuta niitä. Epäonnistumisen pelko hiipii Hannan mieleen jo ennen kisoja. Onnistumisen kuvauksessa Hanna ajattelee kilpailujen olevan konkreettinen osoitus hänen taidoistaan. Hän pelkää pettyvänsä itseensä.

Sirpa

Sirpa: "Onnistuminen on sil taval et se on vähän niinku, ehkä ylität ittes, niin saat siit niinku hyvää fiilistä. Se tuntuu hyvältä ja sä saat ittestäs irti kaiken"

Sirpalle onnistuminen on oman suorituskyvyn ylittämistä. Siten onnistumisen tunnistaa tunteesta, että itsestä on saatu kaikki irti. Sirpa on asettanut riman todella korkealle, jolloin onnistuminen on sattuessaan ainutlaatuinen ja harvinainen tapahtuma. Onnen tunteet seuraavat äärikokemusta itsensä ylittämisestä. Onnistumisen myötä hyvän olon tunteet auttavat suorituksessa saamaan enemmän resursseja käyttöön.

Sirpa: "Onnistumiset on se minkä takii tätä hommaa tekee. Et se on nii et niistä saa niinku kiksejä, et ne o sellasia niinku niit hyvänolon tunteita."

Sirpan kuvauksessa onnistumisen mukanaan tuomat tunteet ovat palkkioita. Hän on erittäin tunnesuuntautunut. Onnistuminen ei ole onnistuminen ellei se tunnu siltä. Onnistumisen tunteiden kokeminen on hänelle perustavalla tavalla merkityksellistä, ne toimivat motiiveina.

Sirpa: " Epäonnistuminen on ehkä enemmän sitä suorituksellista, se just et hävii. Vastoinkäymiset on ehkä enemmän niit loukkaantumisii ja sit ei tota noin ehkä valita [joukkueeseen]. Mut sit epäonnistuminen on sellanen, et sun suoritus epäonnistuu, et se ei mee miten sen pitäis."

Epäonnistuminen on konkreettisesti ottelutappio. Sirpa kuitenkin kertoo häviön lisäksi, siitä että suoritus ei mene miten sen pitäisi mennä. Tämän voisi tulkita niin, että epäonnistuminen ei ole pelkkää häviämistä, vaan se on myös omien odotusten täyttymättömyyttä. Sirpa kuvailee onnistumisen voimakkaaksi tunnekokemukseksi, joten epäonnistumiseen liitettävien odotuksien voisi tulkita liittyvän myös tunteisiin liittyviin odotuksiin.

Sirpa: "Sil on just se et tietää et ku jatkaa treenaamista ja jatkaa sitä duunin tekemistä, niin ne onnistumiset tulee ja tietää sen että on menny eteenpäin. Et se et mä tiedän et mä oon fyysisesti menny eteenpäin ja ku se ei ollu näkyny kisoissa, niin mä oon vähän sillee "mikä ihme täs on miks se ei näy". Ja nyt ku se näkyy, niin tietää et kyl mä oon oikeesti oppinu näit asioita ja oikeesti kehittyne ja menny eteenpäin. "

Kilpailut ovat Sirpalle konkreettinen todiste siitä, että hän on harjoittelun myötä kehittynyt. Onnistumiset näkyvät ulospäin ja ovat konkreettisia todisteita kehittymisestä. Sirpa huomaa ihmettelevänsä, miksi kehitys ei aina näy kilpailusuorituksessa. Onnistuminen edustaa oikeaa, objektiivista todellisuutta, joka näkyy ulospäin. Tässä Sirpan tulkinnassa se ei ole pelkästään sisäistä tunnetta. Harjoittelun kautta kehittymisen ja sen kilpailuissa näkymisen välinen suhde vaikuttaa ainakin osittain ristiriitaiselta. Tulkitsem Sirpan tarkoittavan, että harjoittelun myötä kehittyminen näkyy kilpailuissa konkreettisesti. Siten harjoittelussa kehittyminen ei ole todellista, ellei se näy kilpailuissa. Oppiminen on todellista silloin, kun se näkyy. Onnistumisen sisäisen kokemuksen ja ulkoisen todellisuuden välinen moniulotteinen ja hankala suhde kuvautuu hyvin tässä Sirpan kommentissa.

Kalle

Kalle: "Onnistuminen sit taas on, jos menee semmotti ku o ite ajatellu tai paremmin"

Kalle: "Aina mä sitä haen, niinku mahdollisimman paras fiilis tulis itelle et onnistumisii. On se tietenki tosi tärkeit, mut ei se oo semmonen, et jos sitä ei tuu, nii maailma kaatuu."

Myös Kalle ajattelee onnistumisen olevan vastausta omiin odotuksiin tai niiden ylittymistä. Onnistumisen määritelmässä korostuu oman ajattelun vaikutus. Onnistumisen tunteet, fiilikset, ovat tärkeitä ja niitä myös tavoitellaan. Kalle kuitenkin vaikuttaa ajattelevan, että häntä ei haittaa, vaikka toivottuja tunteita ei tulisikaan. Onnistumisen tulkinta on puhtaasti sisäistä ja omiin kriteereihin perustuvaa. Onnistumisen on kohdattava tai ylitettävä omat odotukset.

Kalle: "Ne on semmosii aa.. niinkun hetkiä jolloin ei kulje niin hyvin ku ehkä olis ite ajatellut et pitäis mennä. Ne voi olla jos esim jossain kisoissa odottaa jotain tietynlaista suoritusta ja se ei sit oooka semmonen"

Kalle kuvailee myös epäonnistumisen olevan sitä, että omat kriteerit eivät toteudu. Kalle kertoo, että kilpailuihin asetetaan etukäteen odotuksia, jotka kohdistuvat siihen suoritukseen. Epäonnistuminen on silloin vain sitä, että todellisuus ei vastaa odotuksia. Epäonnistuminen on siten sisäinen tapahtuma.

H: ”mitä epäonnistuminen sulle merkitsee?

Kalle: Pitää tehdä vaan enemmän töitä et tulee paremmaksi, et ens kerralla sit ei epäonnistu”

Kalle kuvaa myös epäonnistumisten olevan jotain mistä pitää pyrkiä ja siitä myös pääsee pois tekemällä töitä. Epäonnistumisten karsiutuminen tarkoittaa paremmuutta. Tulkitsen tämän siten, että havaitut epäonnistumiset ovat ikään kuin reikiä, joita pitää paikata. Kun reiät on paikattu, on kehittynyt paremmaksi. Epäonnistuminen on jotain sellaista, josta voi päästä eroon.

Kalle: ”Enne se on ollu niin et se onnistuminen on tullu vaik ei o tullu menestystä. Nyt urheilu-uraa mennään eteenpäin ni pikkuhiljaa se menestyminen on sitä onnistumist. Et ei enää olla niin tyytyväisii siihe et jos päästää ekalt tai toiselt kierrokselt jatkaa, vaa halutaan niit mitallei. Sillo ne on niit onnistumisii vast.”

Tässä Kallen kuvauksessa sisäisen onnistumisen ja ulkoisen menestyksen välinen suhde on epäsuhteessa. Sellaiset asiat on voitu määritellä onnistumiseksi, joita ei ulkoisessa todellisuudessa menestysmittarin ja mitalien perusteella ole määriteltävissä onnistumiseksi. Kallen pyrkii kohti ulkoista menestystä ja mitaleita. Mitalit ovat todellisuutta ja konkreettisia osoituksia onnistumisesta. Tulkitsen, että Kalle ajattelee olevansa tyytymätön nykyisen kaltaisiin onnistumisiin. Onnistuneeseen suoritukseen tarvitaan enemmän otteluvoittoja ja mitaleita. Kalle ottelee amatöörisarjoissa, eli mitaleille pääsemiseen tarvitaan useita otteluvoittoja. Kalle viittaa, että tulevaisuudessa sisäisen onnistumisen rimaa pitää nostaa huomattavasti korkeammalle, jotta ulkoinen ja sisäinen onnistuminen kohtaisivat. Tässä paljastuu ulkoisen todellisuuden ja sisäisten odotusten välinen ristiriitainen ja monimutkainen suhde. Kallen kommentti herättää useita kysymyksiä. Pitäisikö Kallen suhtautua sisäisiä onnistumisiaan kohtaan kriittisemmin, jotta hän saavuttaisi mitali tavoitteensa? Mikä on ottelussa ulkoisen todellisuuden ja sisäisen onnistumisen välinen suhde? Voiko sisäisen onnistumisen riman pitäminen matalalla toimia menestyksen esteenä?

Aleksi

Aleksi: "kyl mä silleen voisin sanoa et päivittäisel tasol, jos mä harjoituksessa onnistun, jossain suoritteissa tai otteluharjoitteissa onnistun. Niin kyl se tuo mulle sellasta itsevarmuutta ja onnistumisen tunnetta. ..ja tottakai on se niinku voitettu ottelu niinku onnistunut suoritus. Et käytännössä oikeestaan niinku sellaset positiivista itseluottamusta kohottavat asiat on mun mielestä sitä onnistumista. "

Aleksi tunnistaa onnistumisen sen psyykkisiä taitoja kehittävästä seurauksista. Positiivisten päivää värittävien tunteiden herättämisen lisäksi onnistuminen kasvattaa itseluottamusta. Tällöin onnistumisen kokemus voi syntyä monista erilaisista asioista, jotka nostattavat kriteereihin sopivia tuntemuksia. Aleksin onnistumisen määritelmä on tunnesuuntautunut. Voisi tulkita, että tunne ohjaa onnistumisen tulkinnan tekemistä. Kilpailuissa onnistuminen on konkreettisesti voittamista. Aleksi puhuu ottelusta yksikössä, sillä hän kilpailee ammattilaisena. Otteluilloissa otellaan vain yksi ottelu, joka pitää voittaa. Ottelun lopputulos määrittää, onko suoritus onnistunut vai epäonnistunut. Onnistumisella on kolmoismerkitys: se on toisaalta ulkoista, eli voittamista, mutta se on myös psyykkisen taidon, itseluottamuksen, kehittymistä ja lisäksi vielä tunnetta. Tunne on erittäin tärkeä osa onnistumista.

Aleksi: "no se et sä et suoriudu ottelus, et käytännös se on, en mä tiää onko käytännössä muita. Tää laji on niin raadollinen toisaalta et siin on kaksi ihmistä ja toinen vaan voittaa, et kyl se käytännössä aina kun sä häviit, niin sä epäonnistut."

Aleksi määrittelee epäonnistumisen ainoastaan ulkoisesti häviöksi. Otteleminen on kahden kauppaa, jossa väistämättä aina toinen onnistuu ja toinen epäonnistuu.

Aleksi: "se tuntuu todella pahalta. Se on just se hetken sellanen kupla, jossa sä ryvet sellasessa itsesäälissä ja sit sä niin ku rankaset käytännös ittees vaik sä oot päättäny et sä herkuttelet matsin jälkeen, mut sit jos sä häviit ni sä ootki sillee et sä et oo ansainnu tota herkutteluu ja muuta et kyl se on sellai tosi syvä ja niinku montun pohja."

Epäonnistuminen, on rankka kokemus, jossa vajoaa itsesäiliin. Aleksi kertoo, että

epäonnistumista pitää tehostaa rankaisemalla itseä ja kieltämällä itseltä kaiken hyvän. Epäonnistuminen on muusta elämästä irrallinen hetki, jossa kaikki on negatiivista. Se on ansaittua kärsimystä, joka pitää kokea syvästi. Epäonnistuminen on ulkoisesti tappio ja sisäisesti se on itselle langetettu rangaistus.

4.2 B. Kilpailuissa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset

4.2.1 Kilpailuissa onnistuminen yllättävänä kokemuksena

Aineistosta paljastui, että kamppailulajeissa otteluita arvioidaan vastustajan oletetun kovuuden mukaan. Vastustajia arvioidaan itseä paremmiksi tai heikommiksi. Onnistumisen kokemukseen johtaneissa tarinoissa vastustajat ovat itseä kovempia ja urheilija ei edes odota voittavansa. Ulkoinen onnistuminen, eli voittaminen tulee yllätyksenä. Kertomuksissa kuvautuu myös sisäinen onnistuminen, tai sisäiseen onnistumisen kokemukseen johtava onnistuminen itsekontrollissa. Kaikissa tarinoissa huomio on kohdistunut sisäisiin tiloihin ja niissä onnistumiseen. Lopputuloksena voittaminen ei kuvaudu itseisarvona. Urheilijat ovat kuitenkin suoritusorientoituneina suhteessa omaan suoritukseen.

Hanna

Hanna: "Yleensä ku on jotku skabat, vaikka painikisat tai mitkä vaan. Sit heti ku alkaa se matsi, niin sitte se jännitys tai semmonen ahistus menee pois, et menee se keskittyminen siihe matsii. Mut sitte ku toi alko ni jotenki mä olin vieläki iha stressis. Mä olin vieläki ihan sillee "aaaaa ounou ou nou ou nou (nauraa) nyt täytyy sit varmaa tehä jotain." ..mutta sitte mulla oli semmonen aika yksinkertanen gameplan et pystyin sitä toteuttamaan. Sitten vielä ku oli "nonii nyt on viimeinen minuutti" ni sitten alko jo miettii et "voisko niinku voittaa tän, voi helvetti" (nauraa). Vieläkin oli vähän sillee "ei nyt kannata vielä iloita" (nauraa) niin se niinku onnistu. Siin oli tosiaan ei niinkään se voitto vaan siin onnistu ne kaikki jutut mitä teki, niin ne onnistu."

Hannan kuvaus kertoo kamppailulajien edellyttämästä vaativasta ajatus- ja tunnekontrollista, joka näyttäytyy haasteena kilpailutilanteessa. Hannan kertoo olleensa poikkeuksellisen

stressaantunut ottelussa. Mielen kontrollin ylläpitäminen on jatkuvaa itsensä kanssa kamppailua ja toppuuttelua. Huomio on kiinnittynyt omiin sisäisiin tiloihin ja omaan suoritukseen. Tulkitsen onnistumisen syntyvän sisäisen kokemusmaailman kasassa pysymisestä, joka lisäksi päättyi ottelun voittoon. Sisäinen onnistuminen on tunnekontrollin ylläpitäminen alusta loppuun saakka. Ulkoiseen onnistumiseen on lueteltavissa oma toiminta ja tavoitteeksi asetetun strategian ylläpitäminen, minkä lopputuloksena syntyy objektiivinen onnistuminen ottelun voittaminen. Haasteista huolimatta tässä kuvataan sisäisen ja ulkoisen välinen tasapaino. Hannan kertomuksessa vastustajan analysointi on sivuseikka, vaan huomio on kiinnittyneenä sisäiseen hallinnan tunteeseen.

Hanna: ”Etukäteen jotenki oli.. Oli ehkä liikaakin jotenki kattonu vielä ylöspäin, sillee ajatteli, että ei tästä oikein tuu mitään. Sitte oli vähän pakko ajatella, et oli tää aika hieno juttu, jos kerta lähtötilanne oli se et mä ajattelin et saman tien lähetään pois (nauraa).

Hanna täydentää kertomustaan, että piti vastustajaa ylivoimaisena, eikä hän odottanut voittavansa. Sisäisesti onnistumisen kriteerit eivät siis olleet ottelun voittamisessa. Voittaminen tapahtuu yllätyksenä, se voisi olla itsensä ylittämistä. Hanna mainitsee, että hänen oli pakko ajatella voittoa hienona kokemuksena. Tulkitsen sanoman niin, että Hanna tekee tästä onnistumisesta itselleen tietoista. Tapahtumaa pitää erikseen ajatella onnistumisena. Tulkitsen myös, että onnistuminen ei kuvaudu itsestään selvänä vapaana onnistumisen tilana.

Sirpa

Sirpa: ”Näihin kisoihin mä olin vähän treenannu sitä, et ettis sitä sellasta innostusta ja sellasta niinku, just sitä nauttimista mä ajattelin. Must se oli just niin hauska, ku se valmentaja, jonka kaa mä en ollu puhunu, sano just sen nauttimisen, ku sitä mä olin yrittäny hakee. Mulle oli tullu just sitä puurtamista et pitää suorittaa, pitää onnistuu. Niin yritti hakee sitä sit tonne kun meni, niin sit hankki sitä. Sitten sillä tavalla se onnistu. Sitten just se, ei ollu mitää, ku nää oli viel tämmöset vähän, mun ei pitäny lähtee toho [turnaukseen eurooppaan], vaan tuli vähän yllätyksenä, ”Et no, mennää vähä kokeilee. Käydää viel vetää nää kisat tässä näi.” Ne tuli vähän sillee yllätyksenä et mä menin vetää ne kisat. Nii sit oli tosi rento olo. Oli tarkotuski

mennä vaa hakee. Nii sit sitä oli ite niin paljon vapautuneempi et oli mahdollisuus onnistuukki paremmin.”

Sirpan onnistumisen tarinassa kilpailujen tavoitteena on etsiä kadonnutta nautinnon tunnetta. Aiempi kilpailumenestys on tuonut onnistumisen paineita, kuormaa, jonka myötä ottelut eivät tuntuneet enää onnistuvan. Nautinnon löytymiseen siivittää valmentajalta saatu apu, jota Sirpa kuvaa spontaanina oivalluksen hetkenä. Sirpa kuvaa kasautuneiden onnistumisen paineiden haittaavan suoritusta, ikään kuin aikaisemmat onnistumiset haittaisivat suoritusta. Nautinto on tunnetason vapautumista, jolloin hän saavuttaa tavoittelemansa rennon olotilan. Tulkitsen tätä niin, että Sirpan kuvauksessa hän vapautuu sisäisistä paineista ja suoritusta haittaavista odotuksista. Onnistuminen tulee täytenä yllätyksenä. Huomio on kiinnittynyt sisäiseen kamppailuun itsensä kanssa ja onnistuminen kuvautuu sisäisenä vapautumisena. Kilpailuihin ei lähdetty hakemaan tiettyä sijoitusta, vaan urheilijalla on mahdollisuus onnistua muutenkin.

Sirpa: ”Ku tuli menestystä tos jonkin verran, niin sen jälkeen kasas ittelleen niin paljon paineita. ..Sit ku tuli se nauttiminen siihen juttuu, niin sit se lähti rullaa ja sit meni hyvin ja sit se oli sen takii just kiva. Vaikka menestyminen on kiva juttu, mut se hirveen helposti, sä rupeet kasaan ittelle ihan jäätävän paljon paineita, tai sellasii, että pitäis onnistuu, pitää onnistuu.”

Kilpailut eivät ole ajatuksista vapaita ja neutraaleja tiloja, vaan Sirpa on kuljettanut otteluissaan mukanaan aiempaa menestystään ja onnistumisen pakkoa, joka haitannut omaa suoritusta. Tulkitsen Sirpan hukanneen onnistumisen. Korkealle asetetut omat odotukset ja onnistumisen pakollisuus haittaavat suoritusta, ja niistä vapautuminen tapahtuu sisäisen tunnetilan eli nautinnon löytymisen kautta. Onnistumisen pakollisuus on mielenkiintoinen ilmaus. Sen voisi tulkita niin, että onnistumisen pitää näkyä ulospäin, että se on voiton tavoittelua tai muuta ulkoista todistelua. Sisäinen onnistuminen on hukkunut, koska sisäiseen onnistumiseen johtavat asiat eivät ole olleet huomion kohteena.

Kalle

Kalle: ..mulle tuli vähän sellai et se [maa Keski-Euroopassa] on tosi kova, et ku mä nyt vaan saisin mahdollisimman hyvän matsin tätä vastaan. Et ei välii voittoa vai

hävii, jos mä saan tasasen ja hyvän matsin, niin seki on sit onnistuminen. Sit mä voitin sen, sen pisteet oli selkeet. Oisko ollu jotain 19-10 vai mitä ne oli. Sen matsin kulku oli aika selkeesti mulle. Sit mul tuli kolmoskierroksella taas yks tosi kova [maa Lähi-Idässä] vastaa ja se oli sit muutenkin jo siin kohtaa mun uran paras saavutus aikuisten tasolla ja mä olin niinku mä olin suht varma siitä et ei täst ny voittoo tuu, mut taas niinku vedetään mahdollisimman hyvä ja tasanen matsi. Sit se lähti siit se matsi, ni muistaakseni alus pääsin jo tosin hyvin peril siitä mitä se hakee ja mä kesisin tosi hyvät tekniikat, miten mä pystyin rikkomaan sitä ja saamaan omii pistei. Sit mulle tuli varma fiilis et tästä voi tulla jotain ja mä sain täst pelist tosi hyvin kiinni.”

Tavoitteena ei ole voitto, vaan oma hyvä ja mahdollisimman tasainen ottelu. Lopputuloksella ei ole merkitystä ja huomio on kiinnittynyt omaan suoritukseen ja sisäisen kontrollin ylläpitämiseen. Kalle tähtää siihen, että oma suoritus olisi mahdollisimman lähellä vastustajan suoritusta. Vastustajat ovat Kallen mielestä sen häntä parempia, joten huomio ei ole ottelun voittamisessa. Suoritus kuvautuu paineettomana, ja strateginen ajattelu toimii otteluissa hyvin. Kalle kykenee lukemaan vastustajan käyttämää taktiikkaa ja oivaltaa vastustajan heikot kohdat. Keskittyminen on itse tilanteissa ja vastustajan lukemisessa. Onnistuminen tapahtuu sisäisen kontrollin onnistumisen ansiosta ja myös ottelu päättyy voittoon.

Kalle: ”Sit sitä [edellisen ottelun voittoa] vähä ehdittii siin nauttimaan. Kisois tuli joku tauko ennen semareita ja muita. Siin jossain vaihees ruvettii mieltii et kukakohan mahtaa semareis tulla vastaa. Sit ruvettii mieltii et ei helvetti, sielt tulee maailmanmestari ja itseasias oma idoli, jota mä oon seurannu lapsest asti. Sit oli vähän semmonen et ”jooo, ny mä oon kyl ehkä vähän vääräs paikas.” Sit sekin matsi, se semifinaalimatsi, vaik mä sen hävisinki ihan kunnol pisteel, mut et se meni tosi hyvin. Mä ensin, ennen matsii, luulin et mul tulee semmonen hirvee jäätyminen ja en mä saa mitään aikaseks jonku jännityksen tai jonku takii. Ei semmost mitää tullu. Mä pystyin otteleen ihan omal tasollani ja siihen mä oon kans tosi tyytyväinen.”

Tässä tarinassa aivan ylivoimaiseksi tunnistetun vastustajan kohtaaminen aiheuttaa uhkakuvia tunnekontrollin menetyksen suhteen. Uhat eivät toteudu, vaan Kalle kokee suoriutuvansa omalla tasollaan. Onnistumisessa sisäiset kriteerit ohjaavat onnistumisen kokemusta. Kisapäivän aikana hän oli ylittänyt omat odotuksensa, joten ottelutappio ei tässä kuvaudu epäonnistumisena. Hänellä ei ole vaatimuksia mitalin suhteen. Päivä oli tuonut tullessaan jo muutenkin yllättäviä otteluvoittoja. Tulkitsen tämän onnistumisen tarinan niin, että onnistuminen syntyy sisäisestä onnistumisesta, joka todentuu myös ulkoisesti muutamina otteluvoittona. Koska huomio ei ole kiinnittynyt lopputulokseen, niin sijoituksella ei ole merkitystä.

Aleksi

Aleksi: "Itseluottamus, siis se on oikeesti isoin. Sen aikanen valmentaja mikä mul oli. Se teki mul niin uskomattoman itseluottamuksen et mä voitin SM-kisat, vaik siel oli sellasia kavereita keitä mun ei ikimaailmassa pitäis voittaa. Kel on enemmän reenikokemusta, ketkä on fyysisempiä, kenellä on enemmän otteluita alla. Mut mulla oli ihan uskomaton itseluottamus luotu, et mä niinku uskoin et mä pystyn voittaan ne kisat, ja mä niinku voitan kaikki.

Aleksi kertoo Suomenmestaruuden voittamisen olleen uralla merkittävä onnistuminen. Aleksi kertoo olleensa kilpailuissa altavastajana, eikä hänen odotettu voittavan. Aleksi kertoo valmentajan auttaneen hänet sellaiseen psyykkiseen itseluottamukseen, että hän uskoi voittavansa kilpailut. Ulkoinen onnistuminen tapahtuu sisäisen psykologisen itseluottamustilan kokemisen kautta. Tulkitsen tämän niin, että Aleksi ei välttämättä itsekään odota voittavansa kilpailuja, hän pystyy keskittymään omaan suoritukseensa.

Aleksi: "Tottakai mä meen aina voittamaan matsin ja oon aina silleet et "kyl mä tän voitan". Sit mun valmentajat välil joutuu tsemppaa mua sillee et, "älä mee liian takki auki, se on kumminkin vaarallinen kaveri. Tos kun lyö pienel hanskal, niin se on ihan sama kuka sua lyö, jos se osuu suoraan leuan kärkeen, niin sulta lähtee käytännös taju. Sun ei tarvii [kamppailulajissa] ku käydä vähän peffaallaan, niin se matsi laitetaan poikki." Et se kova itsevarmuus ja sellai innostunu ja sellai.. et haluu jo päästä ottelemaan ja haluu päästä näyttämään sit omaa osaamist. Se on kyl

silleen tosi odottava, odottava hetki ja mä oon tosi innostunu ja hyväl fiiliksel ja tosi itsevarma.”

Alexi tuo esille, että liika itsevarmuus voi koitua myös kohtaloksi. Tulkitsen, että uhkana on hetkessä pysymisen ja otteluun keskittymisen herpaantumisen uhka. Valmentaja muistuttaa ja palauttaa Aleksia takaisin tähän hetkeen. Aleksin kuva sisäisiä tunteita ennen ottelua odottaviksi ja innostaviksi. Hän kokee voimakkaita positiivisia tunteita. Ajatuksen ja tunnekontrollin on säilyttävä, jotta pystyy myös huomioimaan mitä vastustaja tekee. Ottelu voi ratketa nopeasti, mikäli ei keskity vastustajaan.

Alexi: “Mut se fiilis ku sä meet siihe, ku matsi loppuu ja sä meet siihe käden nostoon. Siin käytännös tuomari pitää sun ja kaverin kädestä kii ja sä käytännös venaat vaan sitä tuomion julkistamista. Et se tuomari nostaa sun käden ylös ja sit ku se kuuluttaja kuuluttaa sun nimen ja sun käsi nostetaan ja kaikki siel yleisös hurraa. Se on sellai tosi pieni hetki minkä takii sä oot tehny niinku monta kuukautta töitä, niin se on kyl tosi hieno palkinto ja kruunu sille työn teolle. Nyt ku mä rupeen mieltii, niin käytännös se on niin pieni hetki, sitten taas sä saat tehdä ihan älyttömästi töitä siihen. Se on kyl tosi pieni ja lyhyt hetki, mikä voi ulkopuoliselle näyttää. Et käytännös eihän ne voi tuntea samanlai, mut itelle se tuntuu et on sen hetken kuplassa. Se on isoin hetki ja tuntuu et sä pystyt tekee mitä vaan ja tuntuu et sä oot onnistunu ja muuta.”

Tässä kuvauksessa ulkoinen onnistuminen kuvautuu hetkellisenä ja nopeasti ohimenevänä. Se tuntuu poikkeuksellisen hyvältä palkkiolta. Työ palkitaan pienessä ohikiitävässä hetkessä. Onnistuminen on palkkio, jonka voi jakaa yleisön kanssa.

4.2.2 Epäonnistuminen kovista odotuksista huolimatta

Epäonnistumisen tarinoissa kilpailuille ja onnistumiselle annetaan erityinen painoarvo ja merkitys. Ulkoinen onnistuminen, eli voittaminen tai mitalisija, kuvautuu poikkeuksellisen realistisesti saavutettavissa olevalta. Mitali tai voitto on lähes varmistamista vaille totta. Urheilijat perustelevat kattavasti miksi voitto odotukset olivat erityisen realistisia.

Onnistuminen ei kuitenkaan toteudu ja siitä seuraa pettymys. Näissä epäonnistumisen tarinoissa epäonnistuminen tapahtuu ulkoisen epäonnistumisen, eli häviön lisäksi myös sisäisesti urheilijassa itsessään, eli se järkyttää sisäistä tasapainoa.

Hanna

Hanna: "Sitten muistan yhet [painilajin] kisat missä mä otin tosi raskaasti sen häviön. Se ei johtunu niist kisoist vaan muuten jotenkin oli laittanu siihen sellasii paineita. Et mikään ei oikein ollu sujunu, oli vaikea valita niiden lajien välillä. Niissäkään ei oikein löytyny matseja ja sit se meni jotenkin päin persettä. Se oli jotenkin tosi, mä olin siit jotenkin ihan super.. masiksessa vaik ne oli jotku ihan random-kisat. Ei niillä ollu mitään väliä."

Hanna kertoo asettaneensa itselleen paljon paineita etukäteen ennen kilpailua. Hän kertoo ajatelleensa, että ottelussa menestyminen määrittäisi hänen tulevaisuuttaan. Lopputuloksen perusteella pitäisi tehdä valintoja. Hanna kuvaa monien asioiden menneen huonosti ja hän kuvailee olotilaansa masentuneeksi. Tulkitseen Hannan pakottavan itseään johonkin, mihin hän ei sillä hetkellä kykene. Ikään kuin hän yrittäisi kammata itseään ylöspäin lisäämällä kilpailujen painoarvoa. Tässä kuvauksessa näkyy sisäinen epäonnistuminen ja sisäisten pyrkimysten epäonnistuminen. Tilanteessa ei myöskään tapahdu ulkoista onnistumista, eli Hanna ei voita.

Hanna: "Keväällä treenasin siihen ja sit jotenkin siin oli hirveet paineet lisäksi onnistuu vaik ehkä se elämäntilanne ei nyt ollu millekkä onnistumiselle kauheen otollinen et tuntu siltä et se pitää. Pitää niinku voittaa, siin oli jotenkin muka kauheesti pelissä. Sitte se meni ihan hyvin, mut sitte mä laitoin vahingos vaan jotenkin sain jonku ihme aivopierun ja ohitin väärälle puolelle. Jäin kuristukseen ja jäinki siihen."

Hannan elämäntilanne ei ole urheilun kannalta paras mahdollinen ja taustalla vaikuttaa useat muutkin tekijät. Hän täsmentää, että pakottaa itseään ulkoiseen onnistumiseen, eli voittoon. Voittamiselle asetetaan erityistä painoarvoa. Lähtökohdat ovat huonot, mutta Hanna kuvaa ottelun kuitenkin sujuvan ihan hyvin. Tässä tarinassa epäonnistuminen tapahtuu ulkoisesti,

virhearvion seurauksena.

Hanna: ”joo.. et se oli sit niinku, koska ei se niinku oikeesti ollu mikää iso juttu. Oon mä jääny moneen kuristukseen muulloinkin (nauraa) kaikenlaisissa kisoissa. Mutta mut selkeesti se on ihan niinku vaan näkökulmasta kii et onks se iso epäonnistuminen vai ei.

Tässä kuvauksessa Hanna huomaa epäonnistumisten suhteellisuuden. Sen määrittelee lopulta itse. Ulkoinen epäonnistuminen on luokiteltavissa ihan tavalliseksi tapahtumaksi. Epäonnistumisen painoarvon pystyy itse määrittelemään. Tapahtumien kokeminen on lopulta kiinni siitä, miten niiden antaa vaikuttaa sisäisesti, eli antaako itsensä epäonnistua ja kuinka paljon.

Sirpa

Sirpa: ”Mikä ehkä tuntuu vielä isoimmalta epäonnistumiselta, niin on toi junnu Em-juttu, mut se kans ehkä johtuu siitä et, siihen mennessä ei oo ollu niin paljoo isoja epäonnistumisii. Et ku se oli ehkä eka sellanen iso epäonnistuminen, niin se tuntuu kaikist isoimmalta. Niin se on tuolla alussa ja se johtu just siitä, koska mä olin tehny siihen tosi paljon duunia ja mä tiesin et mä oon tosi hyvä ja mul oli jo silt vuodelt alle 21 -vuotiaiden Em pronssia ja mä olin tosi hyvässä vireessä ja kaikkee tälläst. Sit siellä kun tippuu ekalla kierroksella niinku sillä... saakelin puolikkaalla pisteellä, niin se tuntuu niin isolta ja maailmaa romahduttavalta jutulta. Siin oli ehkä se, et siihen oli valmistautunu, ladannu paljon kaikkee näin. Niin sit se kumminkin oli niit ekoja isoja epäonnistumisii, niin siin oli se ehkä kaikist isoin sellanen tunne, että onko tässä hommassa mitään järkee.”

Sirpa kertoo, ettei hänellä ollut aiempaa kokemusta suurista epäonnistumisista, minkä vuoksi nämä kilpailut ovat jääneet mieleen erityisenä kokemuksena. Valmistautuessa kaikki oli täydellistä. Kaikki mahdollinen valmistautuminen on tehty, itseluottamus on korkealla. Samana vuonna hän oli voittanut mitalin arvokilpailuista. Nyt tavoitteeksi asetettiin edellisten kilpailujen sijoituksen parantaminen. Tulkitsen, että huomio on kiinnittynyt kilpailujen lopputulokseen.

Sirpa kuvailee, että kaikki oli kohdallaan. Epäonnistumisen kokemus tapahtuu putoamalla ensimmäisellä kerroksella. Se oli kaikkea muuta kuin mihin hän oli valmistautunut. Hän oli valmistunut voittamaan. Ensimmäisen kierroksen tappio tuli vain puolen pisteen erolla, ei suurella piste-erolla. Sirpa oli sisäisesti mielessään valmis voittamaan, mutta epäonnistuminen tapahtuu itsen ulkopuolella. Tulkitseen tätä niin, että epäsuhta mielen ja todellisuuden välissä on niin suuri, että epäonnistuminen tuntuu poikkeuksellisen rankalta kokemukselta.

Sirpa: "Siis mullahan oli tosi hyvä, et mul oli just sellanen tunne et kaikki kulki ja kaikki jutut oli oikeesti kunnossa. Mä tunsin mun vastustajii, mä olin analysoinu niit, tehny videoanalyysii, mun kroppa tuntu mä olin treenannu hyvin ja sit kaikki jakotukset oli menny hyvin et oli kunnan sellanen niinku hyvä, itsevarma ja luottavainen olo. Ties et pystyy kaikkeen ja sit just se ottelukaan ei ollu huono et se meni hyvin. Et se vaan nyt sattu, sattu käymään noin. Sit mä vaan muistan et se tuntu silt sit sen jälkeen, että koko maa.. elämä olis niinku romahtanu siihen hommaan."

Ennen suoritusta kaikki valmistelut kuvautuvat täydellisenä. Sirpa on valmis kisoihin sekä sisäisesti ajatuksilla virittäytyneenä, että ulkoisesti toiminnan kautta. Valmistautuminen kuvautuu huolellisena. Valmistautumista voisi kuvailla ulkopuolisen silmin onnistuneena. Sisäinen tunne kuvautuu varmaksi, itseluottamus ja odotukset ovat korkealla. Epäonnistuminen tulee ulkopuolelta sattumana, johon ei osannut etukäteen varautua. Ulkopuolelta tuleva epäonnistuminen aiheuttaa sisäisen romahtamisen. Sirpa kuvailee raskasta tunnekokemusta, kun todellisuus ja mielikuvat eivät vastaa toisiaan.

Sirpa: "Näissä kisoissa mulla oli ihan realistisesti vaan tavoitteena oikeesti se kultamitali, koska mä tiesin et mä pystyn siihen. Ku mä tiesin et mul olis ollu oikeesti niinku mahdollisuudet siihen. Et ei ollu mikään sellanen et "joo, tottakai tähdätään voittoon aina" vaan et mul realistisesti mahdollisuudet siihen."

Sirpa kertoo tavoitteiden olleen realistiset ja hän lähti kilpailuihin voittamaan kultaa. Kultamitali nähdään hyvin konkreettisena ja todellisena. Tavoitteena ei ole mikään muu paitsi kilpailujen lopputulos.

Kalle

Kalle: "Nooo oli mun siis viimeinen juniorivuosi, ja koska mulla oli jo aikasemmin yks MM-mitali tuolt [2010 -luvulta] ja muutenkin mä olin ollu ton juniorivaiheen, no toi juniorivaiheen alku on tietenkkin aina semmosta et pitää vähän tottuu siihen sarjaan jne. Sen jälkeen ku tää ensimmäinen vuosi oli käyty, niin alko pikkuhiljaa toimimaan matsaaminen ja vähän menestystäki tuli. Kyllähän siinäkin oikeestaan kaikki odotti et mä sais mitalin sielt kisoista. Mä olin itekki aika semmonen varma et pitäis saada mitali ja sit on onnistunu. Kaikki valmistautumiset tehtiin niin hyvin ku pystys ja siin kohtaa ei ollu mitää epäilyksii ettei sitä mitalii tulis.

Kalle kertoo odotuksien mitalin suhteen olevan korkealla. Kaikki ulkoiset merkit ja hyvin menneet kilpailut olivat viitteitä siitä, että hänellä on mahdollisuus mitaliin. Kalle kertoo, miten kaikki on tehty huolella ja hyvin, joten valmistautumista voi ulkopuolelta arvioida onnistuneeksi. Kalle kuvailee onnistumisen kriteeriksi mitalisijan. Tulkitsen, että näiden kilpailujen onnistumista arvioidaan vain suhteessa tavoitteeksi asetettuun mitalisijaan. Tällöin kilpailujen tapahtumilla ei ole merkitystä onnistumisen kannalta.

Kalle: "Sit oli kolmas matsi, se oli se neljännesvälierä. Tulee [eteläeurooppalainen] vastaan. Ei ikinä missään mitalitilastois pärjänny, eikä ikinä kuultu kaverista eikä mitään. Oltiin niinku sellasel tosi luottavaisel mielellä ihan kaikki siin porukas siin paikan päällä et kyl nyt tulee mitalli. Sit se matsi alko, se oli tosi haastava vastustaja mulle. No ensimmäisen erän jälkeen mä taisin olla vähän häviöllä, mut se oli sillee et kyl tän vielä pystyy. Mut sit jotenki siin oisko toises eräs tullu jotain, niinku jotain tapahtu ja mä jouduin yhtäkkiä tosi paljon häviölle. Sit se vaan kaatu siihen ja mää lopulta hävisin sen matsin tosi paljon, jollain melkein kahel kymmenel pisteellä ja sielt ei sit tullu mitalii. Viides sija jäi ja se oli niinku.. nii.. se oli tosi sellanen pysäyttävä hetki. Ei tienny mitä tekis."

Kisapäivä sujuu hyvin, kunnes vastaan tulee urheilija, kenestä ei ole saatavilla taustatietoja. Tuntematon vastustaja asemoidaan Kallea heikommaksi ja ottelun voittoa pidetään varmana. Mielikuvien tasolla Kalle kertoi uskovansa, että mitali oli jo melkein saavutettu. Lopputulosta pidetään hyvin konkreettisena ja olemassa olevana. Kalle

kuvailee ottelua täysin yllättäväksi. Tuntematon vastustaja vie, eikä Kalle voi yhtään mitään. Tarinaa voi tulkita siten, että kilpailuissa huomio ei ole enää kiinnittynyt edessä olevaan otteluun, vaan se on jo suuntautunut tulevaisuuteen. Toisaalta tämän voi tulkita niinkin, että kilpailut tulkitaan epäonnistuneiksi johtuen siitä, että onnistumista arvioidaan vain suhteessa toivottuun lopputulokseen, eli mitalisijaan.

Kalle: "Matsin jälkeen oli tyhjä fiilis, ku oli varmaa melkein vuoden treenannu just tota tilannet varten. Et silloin siel Em:is ollaan parhaas mahdollises iskussa, ja sit sielt otetaan se mitali ja sit ku ei onnistunukka. Se oli mun viimeinen juniorivuosi, ni mul ei ois enää uutta mahdollisuutta ottaa sitä juniorimitallii. Seuraavaks ollaa aikuisis ja siäl täytyy tehdä niinku viel paljon enemmän työtä ja muuta et siel sit pärjäis. Niin oli semmonen tyhjä olo. Ei oikein ollu enää mitään mitä tekis ja minkä takii mä teen tätä."

Tässä kuvauksessa näkyy tavoitteen ainutlaatuisuus ja mitalisijatavoitteen vakavuus. Olisi erityisen hienoa saavuttaa mitali näistä kilpailuista. Kaikki mihin Kalle oli tähdännyt katosi. Aiemmat hyvät suoritukset ja yksittäiset otteluvoitot eivät paina vaakakupissa tarpeeksi. Mielessä pyörii vain ne asiat, mitkä jäivät saavuttamatta. Sisäisen onnistumisen arvioiminen on toissijaista silloin, kun omat tavoitteet ovat suhteessa voittamiseen. Tulkitsen, että epäonnistuminen tapahtuu tässä ulkoisen yksittäisen ottelussa epäonnistumisen lisäksi myös tavoitteiden asettamisessa.

Aleksi

Aleksi: " Kyl mä ihan oikeesti lähdin sinne sillä mielialalla et mä voitan sen MM-kullan. Käytännös eniten ärsyttää suomalaises urheilus se et mennää tekee parhaansa tai koitetaan saada finaali paikka. Käytännös, jos se voitto on mitenkään mahdollista, niin se pitää asettaa tavoitteeksi, jos sä haluat menestyy. Mä lähin sinne voittamaan niitä MM-kisoja. Mä olin miettiny jo sen päässä läpi, et ku mä oon siin ykköspaikalla ja se kultamitali laitetaan kaulaan ja kaikkee muuta. Mut sit sulta romutetaan se kaikki minkä eteen sä oot tehny ihan sikana töitä ja minkä sä oot kuvitellu päässä valmiiksi, niin kyl se tuntuu tosi pahalta."

Aleksi ajattelee, että lähtökohtaisesti kilpailuihin pitää lähteä voittamaan, muunlaiset tavoitteet eivät ole hänen mielestään oikeita. Mielikuvissaan hän kuvailee olleensa asioiden edellä ja pohtineensa voiton jälkeistä aikaa. Unelmat romuttuvat ottelutappioon ja se tuntuu erityisen pahalta. Aleksi kertoi kokeneensa kilpailujen tason häneen omaan tasoonsa verrattuna ylivoimaiseksi. Epäonnistuminen on tapahtumahetkellä ulkoista, mille Aleksi ei voi mitään. Kun ulkoinen romahtaa, niin Aleksi romahtaa myös.

4.3 C. Kilpailujen jälkeen kriittisyys

4.3.1 Onnistumiset haihtuvat kriittisiin ajatuksiin ja tunteisiin

Haastatteluaineistossa korostui kriittisyys ja ristiriitainen suhtautuminen onnistumisiin. Urheilijat kuvailivat epäonnistumisten käsittelyn onnistumisten käsittelyä helpommaksi, sillä epäonnistumisen sattuessa suru on helppo purkaa pois. Kilpailuissa onnistumisen jälkeen positiiviset tunteet vaihtuvat itsekriittisyyteen huomion kohdistuessa suorituksen puutteisiin ja urheilijan tekemiin virheisiin. Voiton jälkeen ei välttämättä synny positiivisia tunteita, tai ne ovat vain hetkellisiä. Onnistuminen on puhdasta vain pienen hetken.

Hanna

Hanna: ”..sitte jotenkin sit onnistumisesta on sitten vaik kisatilanteessa, niin siitä onki vähän vaikeempi iloita. Et ei se niinku ehkä, tai se on vähän semmosta epätodellista se. Ku keskittyy siihen suoritukseen niin paljon ja on siinä niin läsnä. Sit jos siin onnistuu ja se on ohi ja sä oot onnistunu, ni sit ei oikeestaa kuitenkaa oo jotenkin mitää kauheen voimakkaita tunteita siitä.”

Hanna kertoo, ettei voittamisesta välttämättä seuraa onnistumisen tunnetta. Voittaminen tuntuu ottelun jälkeen epätodelliselta ja tunteiden puuttuminen tekee hetkestä oudon tuntuisen. Onnistumisen määrittelyssä siihen liitettiin vahvasti tietynlainen tunnekokemus, jota ei välttämättä tulekaan.

Hanna: "joo koska sitä on vaikeempi niinku... aaa.. ainakin jos on vähän sellaisii itsetunto-ongelmia, niin sitä on niinku jotenkin vaikeempi kuitenkin mmm.. uskoa et se on omaa ansiota se voittaminen ku se häviäminen (nauraa). Et se että vaikka se on ihan ihan yhtä omaa ansiota, nii ei niin.. herkemmin se kallistuu aina niinku sillee että.. se voittaminen, et siinä sai vähän näist ulkosist olosuhteist apuu ja häviäminen on ihan vaan omaa syytä. Vaikka samalla tavalla se on ihan samanlainen tilanne. Molempiin vaikuttaa kaikenlaiset asiat et ei se niinku.. kyl sen tietää et se on eri. Sen takii olis kyl hyvä niinku voittaa vähän enemmän et on kans niinku pikkusen uskoa.."

Hanna kuvailee, että ulkoista onnistumista on vaikea ottaa vastaan. Hän kertoo selittelevänsä onnistumisen arvoa pois uskottelemalla itselleen, ettei se ole täysin hänen omaa ansiotaan. Tämän voisi tulkita niin että Hanna haluaa vähätellä eli mitätöidä omaa hyvää tulostaan. Onnistuminen ei olekaan täydellistä, sillä siihen vaikuttavat muutkin asiat. Tämän voi tulkita itsekriittiseksi suhtautumiseksi ja itsensä piiskaamiseksi. Näin Hanna saa käännettyä onnistumisen häntä itseään vastaan. Hannan kertomusta voi myös tulkita niin, että kriittiset ajatukset ja tunteet vaikuttavat yhdessä. Hanna kuvailee myös, että häviämisen voi helposti selittää omaksi syyksi. Hanna ei suojele itseään epäonnistumisilta, vaan syyttää niistä itseään. Hän kyllä kertoo tiedostavansa, että todellisuus ei ole välttämättä ihan sellainen, mitä hän ajattelee. Edelliseen kommenttiin nähden jäin tulkitsijana pohtimaan, voiko olla mahdollista, että odotettujen onnistumisen tunteiden puuttuminen saa Hannan etsimään syytä sille, miksi tilanne ei tunnu onnistumiselta.

Sirpa

Sirpa: "Ei tullu sellasii niin isoja onnistumisia, mist mä olisin ollu tyytyväinen. Et kyl sielt tuli niit otteluvoittoa ja hyvii tekemisii. Mut niis oli just sellane, et kaikis otteluis oli se fiilis että mä pystyn parempaan. Et ei tullu sitä tunnetta et oli antanu kaikkensa. Et jäi aina vähän sellanen fiilis."

Myös Sirpa kuvailee, etteivät voittaminen ja onnistumiset välttämättä synnytä onnistumisen tunnetta, vaan olo jää joskus jotenkin vajaaksi. Haastattelun alussa Sirpa määritteli onnistumisen äärikokemukseksi, joka tässä tapauksessa näyttää jäävän vajaaksi. Kilpailujen

jälkeen olo on puutteellinen. Tulkitsen ajatukset ja oman suorituksen tarkastelun kriittiseksi. Tulkitsen myös tätä niin, että onnistumisen kriteerit eivät täyty ja Sirpa etsii tunnekokemukselle syytä. Onnistumiset eivät ole riittävän suuria. Pohdin peittyvätkö hyvät suoritukset ja onnistumiset kriittisyyden alle?

Kalle

Kalle: "Tosi iso semmonen askel tai joku, niin silloin mä ite onnistun yleensä siinä. Sit taas jos on joku tosi pieni asia. Esimerkiks ulkomaankisoissa mä onnistun yleensä tosi hyvin, mut sit Suomen kisois tuppaa mennä enemmän epäonnistumisiin, koska ne on pienemmät kisat"

Kalle huomaa onnistuvansa parhaiten ulkomaan kilpailuissa. Kotimaassa pienet kilpailut jostain syystä johtavat epäonnistumisen kokemuksiin.

Kalle: "Meil oli tos viikonloppuu [kisat kotimaassa]. Mä voitin siel taas kaks sarjaa. Mut, ne matsit ei ollu semmosii ku mä oisin halunnu. Jaa.. nii.. mä aattelin et se oli vähän epäonnistunu se kisa.

Haastattelija: Okei, mikä siit teki epäonnistumisen?

Kalle: no se oli... mul oli siel muutama semmonen. En mä sanois et nekää o huonoja vastustajii, mut semmosii, ku mun pitäisi selkeesti voittaa. Osittain se nyt on myös niistä meidän kisalaitteista kii. Mä sain monta tosi selkeet osumaa, mut ne ei ollu silti pisteitä. Mut silti, kun ne pisteet oli sen verta tasaset, mil mä voitin ne. Nii mä nään sen päässäni, et joo, mä en ollu niin parempi ku toinen. Vaiks mun pitäis voittaa selkeesti ne kisat, tai ne ottelut mitä siel oli.

Haastattelija: sä sanoit et sä voitit kuitenkin kaks sarjaa

Kalle: ..Siin oli kaks semmosta ottelua mitkä olis pitäny, tai kolme itseasias, mitä olis pitäny vähän selkeemmin voittaa. Et oli muutama semmonen niinku aika tyhmä virhe ja semmotti. Mä en ollu hirveen tyytyväinen niihin matseihin vaa. "

Kalle kertoo voittaneensa kilpailuissa kaksi sarjaa, mutta kokee silti epäonnistuneensa ja olevansa tyytymätön suorituksiinsa. Hän kertoo tietäneensä vastustajien olevan häntä heikompi tasoisia, ja voittaminen on siten lähtökohtaisesti odotettua. Kalle vertailee itseään vastustajiin. Tämän voi tulkita olevan minäkeskeinen tavoiteorientaatio (Nicholls 1989). Hän kuvailee ja perustelee, miksi suoritukset eivät vastanneet omia odotuksia. Hänellä on mielikuva, jossa hän on suhteessa ylivoimaisempi vastustajiinsa nähden kuin mitä hän pisteiden perusteella todellisuudessa oli. Epäonnistuminen tapahtuu pelkästään sisäisesti. Kalle kuvailee olevansa tyytymätön ja kriittinen suoritustaan kohtaan. Tulkitsen Kallen kertomusta niin, että hänen ottelusuorituksensa myös ulkomaankisoissa pohjautuu vastustajien arvioimiseen suhteessa häneen itseensä. Onnistumisen mittarina hänellä on piste-ero suhteessa vastustajaan, joka esiintyy tässä objektiivisena taitomittarina. Nyt sama mittari tuottaa erilaisen piste-eron suhteessa siihen, millä tasolla hän ajattelee olevansa. Omien odotusten ja todellisuuden välinen epäsuhta tulee tällä tavalla Kallelle ilmi.

Aleksi

Aleksi: "Tapahtumapaikoilla tosi.. no noissa kumminkin aika paljon ihmiset käyttää alkoholia. Niin niitä selkään taputtelijoita ja muita kyl riittää ja sua onnitellaan ja tottakai kaikki sanoo et menee hyvin. Sit ku ite taas miettii et ton ois voinu tehdä paremmin. Siitä ei o osannu sillee nauttii ja olla sillee "kiitos, niin meniki, et nii nii meniki. Mun mielest toi meni tosi hyvin." Ainahan kaikki tykkää voittajista. Laji kun laji.

Aleksin kertomuksessa onnistumisen tunteet hälvenevät nopeasti voiton hetken jälkeen. Onnistumisen jakaminen yleisön kanssa vaihtuu kriittiseksi ja etäiseksi pohdiskeluksi. Aleksi huomaa, että kriittiset ajatukset suorituksen mahdollisista puutteista valtaavat ajatukset ja tuovat esiin kriittiset tunteet jo kisapaikalla. Aleksi kertoo ymmärtäneensä, että hän voisi nauttia ja olla kiitollinen saavutuksesta pidemmän aikaa.

Aleksi "Tavoite on voittaa se matsi. Et käytännös ihan sama miten se menee, kuha sä voitat sen, ja sen jälkeen mä rankaisen itteeni. Sen voitettun matsin jälkeen mä mietin et tos ois voinu tehdä tollee ja vaikkei ne ollu tavoitteita, mut mä katon sen

jälkeen päin.. ni mä nään niin paljon sitä niinku itseensä miten mä oisin voinu tehdä paremmin ja mä haluan tottakai kehittyä. Se on ehkä myös hyödyllistä ja toisaalta se on aika sellast raadollista. Mä niinku turhaan ehkä rankaisen itteeni ja koitan sillee et mä en jää nauttimaan siitä voitosta.”

Tulkitsen Aleksin kertovan ajattelevansa, että itsensä rankaiseminen ja voitosta nauttimisen kieltäminen ovat kehittymispyrkimysten tiellä. Hän arvioi omaa suoritustaan laajemmin kuin mitä asetetut tavoitteet alun perin olivat. Suorituksista etsitään virheitä ja kehittämiskohteita. Aleksin kokee saavansa hyötyä suorituksen kriittisestä arvioinnista ja tätä kautta itsensä rankaisemisesta. Ikään kuin onnistumisesta nauttiminen olisi kehityspyrkimysten tiellä. Aleksin kertomuksessa on tulkittavissa perfektionistisia pyrkimyksiä täydelliseen suoritukseen. Odotukset ja todellisuus eivät kohtaa, joten tilalle jää tyytymättömyys.

4.3.2 Negatiivisten ajatusten ja tunteiden eriyttämisen vaikeus

Onnistumiset ja epäonnistumiset koetaan erillisinä asioina, mutta ne näyttävät silti rakentuvan suhteessa toisiinsa. Epäonnistumiselle on ominaista, että se vie huomion ja tuntuu raskaalta. Onnistuminen ei välttämättä olekaan voimakas tuntemus ja siksi sen koetaan jäävän hetkellisesti epäonnistumisten varjoon. Tulkintojen tekeminen tuntuu vaikealta, sillä tapahtumiin saattaa liittyä erilaisia keskenään ristiriitaisia ajatuksia ja tunteita. Urheilijoiden kerronnassa paljastuu epäonnistumisten painavuus suhteessa onnistumisten huomaamattomuuteen ja keveyteen.

Hanna

Hanna: “Onnistuminen on kyl helpompaa kuitenkin. Sit ku miettii niitä oikeit epäonnistumisii taaksepäin, et miettii missä kaikessa on epäonnistunu. Ei niitä silleen oo hirveen paljon, mut ne vaan painaa enemmän. Ne niinku ne on silleen vaakakupissa painavampia ku onnistumiset, vaik niitä onnistumisia olis enemmän. “

Hanna kokee onnistumisen olevan helppoa ja onnistumisia on määrällisesti paljon. Epäonnistumisten ja onnistumisten välillä vallitsee epäsuhta. Epäonnistumiset ovat raskaita ja vievät huomion. Tulkitsen vaakakupissa painavat epäonnistumiset sellaiseksi, että vaikka tunnistaisi monta hyvää asiaa, niin yksittäinen epäonnistuminen vie silti huomion.

Sirpa

Sirpa: "mut se kumminki tuntu isolta epäonnistumiselta, et se ei käytännössä ollu.. niinkun.. epäonnistuminen, mut se ei ollu onnistumisenkaan. Se tuntu epäonnistumiselta, koska se ei ollu onnistuminen. Mä ottelin tosi hyvin ja niinku just se et hävisin pisteellä."

Sirpa punnitsee, kumpi tulkinta on vahvempi tilanteessa, jossa tunteet ja ajatukset ovat ristiriidassa. Tapahtuma voi tuntua isoltakin epäonnistumiselta, vaikka se järjellä ajateltuna ei sitä ole. Tulkitsen tämän niin, että epäonnistumispäätelmän kuitenkin tekee lopputuloksen perusteella, vaikka yksittäisiä onnistumisiakin olisi. Päätelmä on vaikea tehdä, sillä todellisuudessa asiat eivät ole mustavalkoisia. Tulkitsen, että epäonnistuminen kuvautuu tässä päätelmiä ohjaavana tunteena.

Sirpa: "mun mielestä joka kisaan tulee onnistumisia ja epäonnistumisia. Voi olla et se vaan sit kumpii tulee enemmän siin kisas. Et se määrittää sit sen kokonaistuloksen et onks se kisa oikeesti kokonaisuudessaan onnistunu vai epäonnistunu."

Sirpa tiedostaa, että kilpailuissa tapahtuu paljon asioita, jotka on luokiteltavissa onnistumisiksi ja epäonnistumisiksi. Kokonaistuloksen voi päätellä laskemalla yhteen onnistumiset ja epäonnistumiset. Tulkitsen tätä niin, että yhteen laskeminen on pyrkimys analyyttiseen päättelyyn ja tunteiden irrottamiseen kokemuksesta. Pelkän tunteen perusteella tulkintaa voi olla vaikea tehdä, sillä ajatukset ja tunteet saattavat olla keskenään ristiriitaisia.

Sirpa: "Kyl sitä vähintään joka treenis saa jonku onnistumisen, et ne pitää vaan huomata sieltä. Sitten jos sä rupeet treeneis jatkuvasti vaa huomaan epäonnistumisia. Sä oot sillee mun pitiki epäonnistuu, sit sä et enää nauti siit jutusta. Ku sä opit huomaan ne pienetki onnistumiset, mitä mä sanoin et niit tulee paljon. Välil tulee kausii, millo tulee tosi paljon onnistumisii ja sit saat isoi onnistumisia. Välil tulee kausii, millo niit epäonnistumisiiki on enemmän. Et se on vähän jännä et siin välillä tulee sellasia niinku syklejä."

Sirpa on huomannut, että onnistumisiin pitää erityisesti kiinnittää huomiota ja ne pitää erikseen löytää. Onnistumiset vaativat tietoista huomioimista, sillä ne eivät välttämättä herätä tunteita. Toisinaan negatiiviset tunteet vievät vallan, ja ympärillä huomaa vain epäonnistumisia. Sirpa on huomannut tässä kausivaihtelua. Onnistumiset ja epäonnistumiset tulevat sykleittäin.

Sirpa: „..tuntuu siltä et ne epäonnistumiset, ne jää painamaan mieltä kumminkin jollain tavalla enemmän. Et onnistumiset tuntuu niin hyvältä, niin sä et jää, ne ei jää sun mieleen. Sil taval [onnistumiset] ei tu esiin, ne tulee aina niinku hyvänä fiiliksenä. Sä et huomaa ja sä nautit niistä. Mut ku epäonnistumiset tuo sellasen epämiellyttävän tunteen, niin sit jotenkin ne jää vähän pidemmäks aikaa ja sit ku sä mietit ja tulee mieleen niitä”

Sirpa pohtii onnistumisen huomaamattomuutta. Onnistuminen on tunteena positiivinen ja helppo olotila, johon ei erikseen kiinnitä huomiota. Onnistuminen on kuormittamatonta nautintoa, olemisen tila. Nautinnollisessa tilassa ei kiinnitä huomiota ympärillä oleviin asioihin, sitä vain on ja nauttii. Epäonnistumiset taas vievät huomion ja tuntuvat kuormittavilta. Mitä enemmän epäonnistumisia alkaa miettimään, sitä enemmän niitä huomaa. Epäonnistumisista irrottautuminen on haastavaa, sillä negatiiviset ajatukset ja tunteet vievät helposti mukanaan. Niistä täytyy erikseen irrottautua.

Kalle

Kalle: ” No tietenkin jos on just ollu joku epäonnistuminen, se on tuorees muistissa, niin sitä tulee ajateltua vähän enemmänki. Mut mä niinku koko ajan, en mä nyt sano päivittäin, mut pyrin aina treeneissäkin miettimään, et jos mul tulee joku epäonnistuminen ni, niinku koittaa korjata sitä jne. Niin kyl mä treenitilantees ajattelen aika useinki niit epäonnistumisii, mut en niinku sillee et mä jäisin niihin mitenkää vellomaan.”

Kalle kuvailee, että epäonnistumisiin kiinnittää huomiota ja ne pyörivät ajatuksissa joskus myös treeneissä. Negatiivisiin tunteisiin ei jäädä vellomaan; tunteet puretaan tekemiseen. Tulkitsen Kallen hakevan epäonnistumisista kehittämiskohteita. Epäonnistumisen kokemuksen voimakkuus tuntuu olevan läsnä myös Kallella, sillä hän huomaa ajattelevansa epäonnistumisia

usein. Kriittisyys ja epäonnistuminen kulkevat käsi kädessä. Ikään kuin Kalle pyrki pääsemään epäonnistumisista eroon, pääsemään sellaiseen tilaan, että niitä ei enää olisi. Tämän voi tulkita myös täydellisyyden tavoitteluksi.

Kalle: "kyl onnistumisilla tulee olemaan [isompi merkitys tulevaisuudessa]. Ei niit epäonnistumisii sit kukaa enää muistele jälkikätee juurikaan paitsi niinku ite. Tietenki ite ne muistaa varmaa aina, mut ei kukaan muu niit juurikaan muistele ja nii.. onnistumiset sit muistetaan."

Kalle pyrkii suhteuttamaan epäonnistumisia ajattelemalla, että muut eivät niitä huomaa. On parempi suunnata huomio onnistumisiin, sillä todennäköisesti muut muistavat ne paremmin. Tulkitseen, että epäonnistuminen on silti painava kokemus, sillä Kalle toteaa, että omat epäonnistumiset muistaa aina. Epäonnistuminen on voimakas kokemus.

Aleksi

Haastattelija: ..mitä sä aattelet siitä että miksi onnistumista on vaikeampi käsitellä?

Aleksi: "Mä luulen et se johtuu siitä, et on itelleen niin ankara. Et käytännös haluu aina kaiken tehdä paremmin ja onnistuu paremmin. Sit onhan se aina kun sä, tai mulla ainakin on aina, kun kuulee omaa ääntä tai näkee omaa tekemistä, niin siinä näkee aina korjattavaa. Mä luulen et se on sen takii. Käytännös se häviö on helppo. Mä puhun valmentajien kaa ja mä itken ni käytännös se on siinä. Sit mä alan tekee töitä taas uuestaan ja uutta tavoitetta kohti. Et käytännös jotenkin ku mä oon voittanu, niin sit mä taas nään et mä oon saavuttanu sen tavoitteen, mut en niin hyvin ku mä oisin halunnu. Tai siin on, mä en oikein osaa sanoo, mut siin niinku ehkä sellai. Tosi ankara minä, minäkuva on et mä haluan et kaikki menee täydellisesti niiden mun visioiden mukaan."

Aleksi on huomannut, että onnistumisen kohtaaminen on vaikeaa, sillä omasta suorituksesta on helppo löytää puutteita. Suhtautuminen itseän ja omaan suoritukseen on sävyiltään vaativaa, eivätkä suoritukset kohtaa omia mielikuvia ja odotuksia. Onnistumiseen kuuluu ristiriitaisia tunteita. Voiton onnen hetket vaihtuvat nopeasti itsekriittisiin ajatuksiin, ja huomio suuntautuu

epätäydellisyyteen omaa suoritusta analysoidessa. Onnistumisen kohtaaminen on vaikeaa, koska tunnekokemus ei säily sellaisenaan. Epäonnistumisen ja häviön mukanaan tuoman negatiivisen tunnekuorman purkaminen on helpompaa, sillä häviöstä seuraa selkeästi negatiivisia tunteita, joiden käsittelyyn hänellä on toimivat keinot. Onnistumisen vaikeuden taustalla vaikuttaa ankara, vaativa ja itseään piiskaava käsitys itsestä ja kehityspyrkimyksistä.

5 POHDINTA

5.1 Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemus kilpailukertomuksissa

Tämän työn tarkoitus oli selvittää millaisena kamppailu-urheilijat kokevat onnistumisen ja epäonnistumisen kilpaurheilussa. Lähtökohtaisesti onnistumiset ja epäonnistumiset ovat urheilijoiden omia merkityksenantoja ja jäsennyksiä erilaisille tapahtumille. Urheilijan sisäinen maailma, joka sisältää erilaisia odotuksia, kriteereitä ja käsityksiä, kohtaa todellisuuden. Tulossiossa näkyy luontaisesti moniääninen neuvottelu, jossa vuorottelevat kilpailutapahtumien jälkeen heränneet myönteiset ja kielteiset tunteet, sekä monenkirjavat ajatukset ja selonteot. Yllättävää oli urheilijoiden kriittinen suhtautuminen omiin suorituksiin. Ikään kuin onnistuminen olisi haluttu häivyttää; he tuntuivat luotaavan kohti epäonnistumisia. Melkein kuin suorituksessa olisi pakko olla jotain myös pielessä.

Haastattelun alussa onnistumisen ajateltiin muodostuvan kilpailuille asetetuista tavoitteista, erilaisten odotusten pohjalta muodostuvista sisäisistä kriteereistä ja onnistumisen tunteista. Urheilijat painottivat näitä osa-alueita yksilöllisesti. Urheilijat myös pohtivat, millainen suoritus riittää onnistumiseen: riittääkö onnistumiseen tavoitteen saavuttaminen, vai pitääkö omien korkealle asetettujen odotusten ylittyä? Onnistumiseen liitettiin oleellisesti hyvän olon tunteet, ja osa urheilijoista kertoi tavoittelevansa kilpaurheilun kautta mahdollisimman voimakasta tunnekokemusta.

Aikajatehtävän avulla urheilijat kertoivat onnistuneista ja epäonnistuneista kilpailukokemuksistaan uransa varrelta. Näissä tarinoissa onnistuminen näyttäytyi kapea-alaisena ja yllättävänä itsensä ylittämisen kokemuksena. Onnistuminen vaikutti syntyvän silloin, kun urheilija ei sitä aidosti osannut odottaa. Voitosta seuranneet onnenhetket näyttäytyvät lyhyinä tunteenpurkauksina, joista täytyi nopeasti irrottautua. Tuloksissa näkyy miten itsensä suhteen vaativa urheilija piiskaa itseään kilpailujen jälkeen etsien uusia kehityskohteita ja vaipuu negatiivisiin tunteisiin pohtiessaan suorituksensa epätäydellisyyttä. Suorituskeskeisyydessä ei vaikuta olevan tilaa onnistumisista nauttimiselle ja niiden hyväksymiselle sellaisenaan. Ikään kuin onnistumiset olisivat sekä jatkuvien kehityspyrkimysten tiellä että jotain, mikä pitää nopeasti sivuuttaa ja mistä pitää päästä yli. Levolle ei ole sijaa, sillä huipulle päästäkseen ja siellä pysyäkseen on tehtävä jatkuvasti töitä.

Urheilijoiden kuvauksissa paljastuu luontainen, mutta kivulias suhtautuminen epäonnistumisiin. Myös epäonnistuminen vaikuttaa tulevan juuri silloin, kun sitä vähiten osaa odottaa. Tai silloin, kun urheilijalla on suuria toiveita voittamisen suhteen. Epäonnistuminen tulee varmimmin silloin, kun omat odotukset on asetettu korkealle ja huomio on kiinnittynyt erityisen painavaksi tavoitteeksi asetettuun kilpailujen voittamiseen. Urheilijat kertoivat epäonnistumisten jäävän helposti pyörimään ajatuksiin, ja niistä ajatuksista eroon pääsemisen kerrottiin vaativan ponnistelua. Vaakakupissa negatiiviset kokemukset painavat onnistumisen kokemuksia enemmän. Epäonnistumisia työstetään harjoituksissa, jotta kehittyisi entistä paremmaksi urheilijaksi. Jäin pohtimaan, voisiko tämä kertoa urheilijoiden uskomuksesta siihen, että epäonnistumalla, itseään piiskaamalla ja sivuuttamalla onnistumiset on mahdollista kehittyä paremmin ja saavuttaa oman painoluokkansa huippu?

5.1.1 Urheilijoiden kokemukset tavoiteteorioiden näkökulmasta

Onnistumisen kokemuksista kertovissa tarinoissa nousi vahvasti esiin se, ettei urheilija odota voittoa ja siten onnistuminen on yllättävä kokemus. Frankl (1988) mukaan urheilija onnistuu silloin, kun hän pyrkii voittamaan itsensä, eikä kilpaile muita vastaan. Ajatus sopii yhteen Nichollsin (1989) tehtäväorientaation kanssa, eli urheilija on keskittynyt tehtävään ja siitä oppimiseen. Tehtäväorientoituneisuus ja monipuoliset tavoitteet näkyvät urheilijoiden kertomuksissa onnistuneiksi koetuissa kilpailuissa.

Onnistumisista kertovissa tarinoista löytyi Weinbergin (2002) mukaisia suoritus- ja prosessitavoitteita. Urheilijat tavoittelivat mitalin sijasta muita asioita. He kertoivat pyrkimyksistä tiettyyn tunnetilaan ja keskittymiseen, ylläpitämään valittua strategiaa, sekä tavoittelemaan mahdollisimman hyvää suoritusta. Hanna kertoi keskittymisen ylläpitämisen haasteista poikkeuksellisen stressaavassa kilpailutilanteessa. Hän kertoi onnistuneensa pysyttelemään sovitussa strategiassa ottelun loppuun saakka. Sirpa kertoi etsineensä kadonnutta nautinnon tunnetta ja suorituspainesta irrottautumista. Kalle kertoi tavoittelevansa mahdollisimman hyvää ja tasaista ottelua, sekä etsivänsä oivalluksia vastustajan strategiasta. Alekski kertoi hakevansa mahdollisimman korkeaa itseluottamusta ja sopivaa innostuneisuutta. Hän kertoi valmentajan auttavan tunteidensäätelyssä, ettei innostuneisuus

mene yli ja pilaa suoritusta. Kertomuksissa tuli ilmi ottelun aikaisia tavoitteita, jotka auttavat kohdistamaan huomion nykyhetkeen ja tekemään havaintoja ottelun kulusta. Prosessitavoitteiden on todettu auttavan urheilijaa suuntaamaan huomion pois vastustajasta; siten hän pystyy keskittymään paremmin omaan suoritukseen ja sen parantamiseen (Weinberg, 2002; Mullen & Hardy 2010). Vaikuttaa siltä, että kamppailu-urheilussa otteleminen vaatii urheilijalta erityisiä taitoja ajatus- ja tunnekontrollin saavuttamisessa ja säilyttämisessä, jotta strateginen ajattelukyky toimisi mahdollisimman hyvin.

Epäonnistumisen kokemuksista kertovissa tarinoissa urheilijat painottivat kilpailujen voittamista erityisenä tavoitteena ja onnistumisen kriteerinä. Lisäksi joistakin kertomuksista tuli ilmi, että he olivat tietoisesti paineistaneet itseään menestyäkseen. Burtonin ja Weissin (2008) mukaan huomion kiinnittäminen lopputulostavoitteisiin lisää kilpailuuhdistusta ja suoritusta häiritseviä ajatuksia. Tämä näkyi selvästi urheilijoiden kertomuksissa. Hanna kertoi luoneensa itselleen kovia paineita ja kuvaili, miten hän oli tehnyt voittamisesta itselleen pakollista. Sirpa kuvailee, miten valmistautuessa ja suorituksen aikana kaikki on lähes täydellistä, mutta hän kertoi tähänneensä vain kultamitaliin. Kalle kertoi asettaneensa onnistumisen kriteeriksi ainoastaan mitalin. Tarinassa oli erityistä ottelun häviäminen heti, kun mitalin saavuttaminen alkoi näyttää varmalta. Alekski kertoi, miten hän oli ennen kilpailuja miettinyt valmiiksi mitä kaikkea hän tulee voiton jälkeen tekemään, mutta kilpailuissa unelmat romutuivat. Kertomuksista voi tulkita, ettei urheilija ole välttämättä täysin keskittynyt suoritukseen. Orientaatio vaikuttaa minäsuuntautuneelta, he tavoittelivat ulkoista menestystä ja muiden voittamista (Lochbaum & Roberts, 1993). Voittamispaineiden ja menestysodotusten on todettu olevan haitallisia, sillä niiden on todettu johtavan uupumiseen (Gould, Tuffey, Udry & Loehner, 1996).

Sirpaa, Kallea ja Aleksia yhdistää myös se, että ennen rankkana koettua epäonnistumista he kertoivat saavuttaneensa mitalin arvokilpailuista. Näissä kertomuksissa he olivat menossa uusimaan tai parantamaan aiempaa suoritustaan. Tarinoissa korostuu vahva usko omiin kykyihin uusia tai kirkastaa mitalin väriä, sekä onnistumisen yhdistäminen mitalisijaan. Tosin Weinberg, Burton, Yukelson ja Weigand (2000) havaitsivat, ettei urheilijan aiempi menestys ja onnistumiset takaa automaattisesti korkeaa itseluottamusta. Kertomuksista on tulkittavissa, että he ikään kuin hukkasivat onnistumisen voimakkaaseen voiton tavoitteluun. Bursteinin

(2013) mukaan korkealle asetetut tavoitteet saattavat motivoida niiden saavuttamiseen. Erityistä epäonnistumisista kertovissa tarinoissa oli, että urheilijat kertoivat ainoaksi tavoitteeksi voittoa. Kertomuksista voi tulkita, että urheilija on mielikuvissaan kirinyt liikaa asioiden edelle ja huomio ei ole välttämättä suuntautunut riittävästi urheilusuoritukseen. Toisin oli onnistumisista kertovissa tarinoissa, joissa urheilijat kertoivat ajatus- ja tunnekontrollipyrkimyksistä, sekä strategisesta ajattelusta.

Epäonnistumisista kertovista tarinoista ei muodostu täyttä varmuutta siitä, miten urheilijat todella ovat orientoituneet kilpailuihin, eikä siitä, ettei heillä olisi ollut suoritus- ja prosessitavoitteita. Vaikuttaa siltä, että onnistumisen rima oli asetettu niin korkealle, ettei urheilija kykene siihen yltämään. Puolestaan onnistumisista kertovissa tarinoissa onnistuminen vaikutti syntyvän omien suoritustavoitteiden täyttymisestä ja maltillisista odotuksista lopputuloksen suhteen.

Tulkinnat onnistumisen ja tavoitteiden erillisyydestä saavat tukea urheilijoiden kertomuksista, mutta myös haastattelun alun onnistumisen määrittelytehtävästä. Onnistuminen määriteltiin sisältävän tavoitteita, tunnetta ja omia odotuksia. Odotukset ovat asioita, joita ei määritellä tavoitteiksi. Ne vaikuttavat olevan uskottelua itselleen omien kykyjen riittävydestä ja toivotusta lopputuloksesta. Urheilijat vaikuttavat toisinaan vahvemmin nojaavan voitto-odotuksiin ja toisinaan voitto-odotuksia ei ole ollenkaan. Jäin pohtimaan, kuvaavatko odotukset tavoitteen asetteluun epäselvyyksiä, vai olisiko urheilijoilla tavoitteet onnistuneesti asetettuaan myös muunlaisia odotuksia?

5.1.2 Kokemuksiin liitettyjen attribuutioiden moninaisuus

Urheilusuoritus koostuu monista eri osatekijöistä, joten yhtä yksittäistä syytä onnistumiseen tai epäonnistumiseen on harvoin yksilöitävissä. Urheilijat tekivät myös epäonnistumisen kokemuksiin johtaneista tapahtumista monipuolisia huomioita. Kuvaukset omasta suorituksesta eivät välttämättä sisältäneet kerrontaa omasta huonommuudesta tai konkreettisesta suorituksen epäonnistumisesta, vaan päinvastoin omaa suoritusta saatettiin kuvailla erittäin hyväksi.

Sirpa kertoi miten valmistautuessa ja ottelussa kaikki sujuu optimaalisella tavalla. Hän kertoo sekä fyysisesti että psyykkisesti onnistuneesta valmistautumisesta, sekä korkeasta itseluottamuksesta. Kilpailusuoritus kuvautuu erinomaisena, vaikka hän kertoo ottelun päättyneen sattumalta mitättömällä puolen pisteen erolla entisen maailmanmestarin eduksi. Krane ja Williams (2006) mukaan huippusuorituksessa ideaalisessa mielen ja kehon tilassa vallitsee voimakas itsevarmuuden tunne, usko omaan menestykseen. Olotila on samaan aikaan positiivinen, energinen ja rentoutunut. Urheilija tuntee kontrolloivansa tilannetta ja hän on kokonaisvaltaisesti keskittynyt edessä olevaan tehtävään. Kimieckin ja Jacksonin (2002) mukaan huippusuorituksen aikana urheilija kykenee vapauttamaan piilevät voimansa. Tällöin suoritus yltää normaalin suoritustason yläpuolelle ja hän kykenee tuottamaan henkilökohtaisen parhaan suorituksen. Sirpan kertomuksesta on tulkittavissa, että epäonnistumisen kokemuksesta huolimatta hän kenties ylsi yhteen hänen uransa parhaista suorituksista. Niukasta tappiosta huolimatta hänen suorituksensa on tulkittavissa huippusuoritukseksi.

Hannan onnistumisen kokemukseen johtaneessa tarinassa oli puolestaan erityisiä haasteita ajatus- ja tunnekontrollin ylläpitämisessä ja oman suorituksen kasassa pitämisessä. Haasteista huolimatta Hanna voittaa ottelun. Ottelukuvaus ei sisällä kuvauksia, että Hanna olisi yltänyt huippusuoritukseen, eikä hän kuvaile keskittymistään flow-tilaan sopivilla käsitteillä. Aikaisemmassa tutkimuksessa on havaittu, että huippusuoritukseen johtavat tunteet voivat vaihdella yksilöllisesti positiivisesta negatiiviseksi koettuihin, sekä olla voimakkuudeltaan vaihtelevia, eli jokaisella urheilijalla on oma optimaalinen suoritusta tukeva tunneskaala (IZOF) (Hanin, 1997; Robazza, 2004). On havaittu, että huippusuoritukseen voivat siivittää positiiviset voimakkaina koetut tunteet (itsevarma, motivoitunut ja energinen) ja intensiteetiltään alhaisena koetut negatiiviset tunteet (uupunut, hidas, suuttunut, lannistunut) (Cooper, Johnson, Radcliffe & Fisher, 2018). Hannan kertomus on esimerkki siitä, miten urheilija voi voittaa, vaikka hän kokisi sisäisen olotilan hyvinkin haastavana. Hanna kertoo, että kokemus oli onnistunut, sillä hän haasteista huolimatta onnistui ylläpitämään etukäteen suunniteltua ottelustrategiaa ja ylläpitämään ajatus- ja tunnekontrollia haasteista huolimatta riittävällä tasolla ottelun loppuun saakka. Erityisen voimakkaasta ottelunaikaisesta tunnekuormasta saattaa kertoa myös se, että ottelun jälkeen hän kuvailee oloaan epätodelliseksi, eikä hän koe onnistumisen tunteita. Häntä vaikuttaa hämmentävän se, ettei onnistuminen tunnu onnistumiselta.

Kallen kertomuksessa kahden SM-kultamitalin voittaminen tuntui epäonnistumiselta. Hän perustelee epäonnistumistaan sillä, ettei suoritus yltänyt omiin mielikuviiin paremmuudesta suhteessa heikommiksi ajateltuihin vastustajiin. Lisäksi hän kertoi, ettei piste-ero vastustajiin ollut riittävän suuri suhteessa omiin odotuksiin. Kallen kuvailussa on minäorientaatioon sopivaa vertailua itsestä suhteessa toisiin. Robertsinkin mukaan (2012) urheilijat kokevat onnistuvansa, kun he yltyvät omiin tavoitteisiin ja kokevat oppivansa ja kehittyvänsä. Kalle ei kerro kilpailuissa olleen suoritusavoitteita, joita hän kuvaili onnistumiseen johtaneissa tarinoissa. Vaikuttaa siltä, että omat mielikuvat ja odotukset omasta kyvykkyydestä toimivat tavoitteina suoritusavoitteiden sijasta. Tosin Kalle kertoo vertailevansa piste-eroa suhteessa itseä parempiin vastustajiin myös onnistumisen kokemukseen johtaneissa tarinoissa. Tällöin hän pyrkii pitämään piste-eron mahdollisimman pienenä. Pisteiden vertaileminen ja vastustajien asemoiminen itseä paremmaksi vaikuttaa toimivan hyvin. Sen sijaan pisteiden vertaileminen ja itsen asemoiminen vastustajaa paremmaksi vaikuttaa johtavan tulkintaan epäonnistumisesta. Haasteena saattaa olla toimivien tavoitteiden määrittäminen, sekä tehtäväorientaation löytäminen.

Kilpailukertomukset sisälsivät runsaasti kerrontaa, jossa urheilijat vertailivat itseään vastustajaan akselilla itseä parempi – itseä heikompi. Kamppailu-urheilijat saattavat ajatella, että otteluissa mitataan taitoja ja kyvykkyyttä suhteessa vastustajaan. Vertaileminen vaikuttaa toimivan silloin, kun vastustaja arvioidaan itseä paremmaksi. Tällöin urheilijoiden kertomuksissa painottui erilaisten prosessi- ja suoritusavoitteiden, sekä oppimisen merkitys. Urheilijoiden asettamia tavoitteita ja tavoiteorientaatiota voisi tutkia lisää tilanteissa, joissa vastustajia asemoidaan eri tavoin suhteessa itseen. Lisää tutkimusta tarvitaan myös vastustajien asemoimisen merkityksestä suhteessa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksiin, sillä ainakin osittain urheilijat vaikuttavat tekevän päätelmiä onnistumisesta tai epäonnistumisesta riippuen vastustajan tasosta.

5.2 Mitä kilpailujen jälkeiset kriittiset ajatukset ja tunteet kertovat onnistumisesta ja epäonnistumisesta?

Urheilijat liittivät onnistumisen tunteet vahvasti osaksi onnistumisen määritelmää; onnistumisen pitää tuntua onnistumiselta. He kuvailivat tunteiden merkitystä yksilöllisesti. Sirpalle onnistumisen tunteet olivat tärkeiksi koettuja äärimmäisiä hyvän olon kokemuksia. Kalle puolestaan odotti mahdollisimman hyvää tunnetta, mutta ei kokenut tunteen syntymistä välttämättömyydeksi. Onnistumisen tunteille annettiin suurta painoarvoa haastattelun alussa, mutta onnistumisista kertovissa tarinoissa onnen tunteet kuvattiin hetkellisiksi ja ohimeneviksi.

Voittamisen myötä ei välttämättä virinnyt toivottuja hyvän olon tunteita. Hanna kuvaili voiton jälkeistä oloaan epätodelliseksi ja ristiriitaiseksi. Saattaa olla luonnollista, ettei voimakkaasti stressaavan suorituksen jälkeen välttämättä pysty tuntemaan täysin erilaisia tunteita. Tämä saattaa aiheuttaa hämmennystä ja edesauttaa tekemään ympäristöstä havaintoja, jotka tukevat ristiriitaista tunnekokemusta (esim. Lazarus 1982). Aleksin kertomuksessa ainutlaatuinen ja odotettu onnistumisen tunne koettiin vain voiton julistamisen hetkellä. Hän kertoi alkavansa ajattelemaan oman suorituksen epäkohtia jo kilpailupaikalla. Lisäksi hän kertoi kieltävänsä itseltään onnistumisesta nauttimisen, sillä hän kertoi halustaan kehittyä entistä paremmaksi. Myös muissa kertomuksissa onnistumisen tunteita pyrittiin hillitsemään ja rajoittamaan tietoisesti, mikä kuvautuu kertomuksissa helppona ja automaattisena toimintana. Tunteiden ohimenevyyden ja itsekriittisen suhtautumisen seurauksena onnistuminen on tulkittavissa hyvin kapea-alaiseksi. On mahdollista, että taustalla vaikuttaa perfektionismi.

Perfektionistisen persoonallisuuden ja täydellisyyden tavoittelun on todettu heikentävän urheilijan suorituskykyä ja edesauttavan tyytymättömyyden tunnetta omaa suoritusta kohtaan (Flett & Hewitt, 2005). Esimerkiksi Sirpa kertoi toisinaan olevansa tyytymätön otteluvoittoihin ja onnistuneisiin suorituksiin. Aineiston perusteella ei synny täyttä varmuutta siitä, että kaikkien urheilijoiden kohdalla olisi kyse perfektionistisesta luonteesta. Fenomenologiassa persoonallisuuteen liittyvät ominaisuudet jäävät vähäiselle huomiolle, mutta niiden tiedetään vaikuttavan taustalla (Weinberg & Gould, 2015). Tulkinnessa voidaan ottaa huomioon, että urheilijoilla on mahdollisesti perfektionismiin viittaavia luonteenpiirteitä, mutta ne eivät ole

tässä tutkimuksessa huomion kohteena. Perfektionismiin voi viitata kriittinen ja itseä piiskaava suhtautuminen omiin suorituksiin ja onnistumisten nopea unohtaminen.

Urheilijat kuvailivat tasapainoilun onnistumisten ja epäonnistumisten välillä haastavaksi, sillä negatiiviset ajatukset ja tunteet tuntuvat vievän helposti kaiken huomion. He myös perustelivat onnistumisen sivuuttamista jatkuvilla kehitymispyrkimyksillä. Tällaiset perustelut voivat sopia täydellisyyteen pyrkivään ajatteluun ja toimintaan. Toisaalta ajatus jatkuvasta kehityksestä kuuluu oleelliseksi osaksi urheilua. Urheilukilpailujen tarkoitus on asettaa urheilijat paremmuusjärjestykseen aina uudelleen ja uudelleen. On luontevaa, että tavoitteellinen urheilija pyrkii kehittymään ja parantamaan omaa suoritustaan. Mutta tarkoittaako tämä sitä, että kehitymispyrkimykset olisivat automaattisesti pyrkimyksiä täydellisyyteen ja että urheilijoiden persoonallisuus olisi perfektionistinen?

Mielenkiintoista oli, miten Kalle kuvaili onnistumisen kriteereille kasvupaineita. Hän kertoi, että tulevaisuudessa nykyisenkaltaisia onnistumisia ei lasketa onnistumisiksi. Tulkitsin hänen ajattelevan, että entistä paremmaksi kehittyessä myös onnistumisen kriteerit muuttuvat ja onnistuminen on tulevaisuudessa erilaista kuin se on nyt. Sirpa kuvaili asettaneensa onnistumisen kriteerit hyvin korkealle, lisäksi hän kertoi tavoittelevansa urheilusta voimakkaita tunnekokemuksia. Kriteerit vaikuttivat olevan niin korkealla, että on vaikea uskoa hänen ylittävän onnistumiseen jokaisessa kilpailuissa. Onnistumisen määrittelytehtävän ja kilpailukertomusten myötä syntyi käsitys siitä, että onnistuminen on tavoitteen kaltainen ylitettävä rima. Sen voi, tai joidenkin urheilijoiden mielestä se myös pitää, nostaa aina vain korkeammalle. Nämä saattavat olla kuvauksia perfektionistisen ajatuspolkujen kehitymisestä. Frostin, Martenin, Lahartin & Rosenblaten (1990) mukaan perfektionismiin kuuluu poikkeuksellisen korkealle asetetut suoritustavoitteet ja kriittinen suhtautuminen omaan tai toisten suoriutumiseen. Epäselväksi jää, tarkoittaako korkealle nostettu onnistumisen rima perfektionismia ja vaatimusta jatkuvasta kehityksestä, vai kertooko se tavoitteiden asettamisen vaikeuksista, epäselvyydestä siitä, mitä onnistuminen on, ja miten siihen kannattaa suhtautua.

Urheilijoiden kuvaus onnistumisesta tavoitteen kaltaisena entiteettinä on luonteeltaan erilainen verrattuna Desmondin (1988) kuvaukseen onnistumisesta toiminnan lopputuloksena. Desmond ajatteli, että onnistumiset lisäävät energiaa ja motivaatiota. Urheilijoiden kerronnassa

onnistumisen riman nostaminen tavoitteiden nostamisen myötä vaikuttaa tuottavan tyytymättömyyttä. Tämä vastaa Stoeberin ja Otton (2006) perfektionistisia pyrkimyksiä, jotka käsittävät korkeat suoritusstandardit ja orientoitumisen perfektionistiseen suoriutumiseen. Perfektionistiset pyrkimykset käsittävät tavoitteita ja urheilijan itselleen asettamia odotuksia. Onnistumisen määrittelemisen tavoitteen kaltaiseksi ylhäälle asetetuksi ja tavoiteltavaksi tasoksi vaikuttaa tuottavan urheilijoille ongelmia. Perfektionistitutkimukset antavat tukea ajatukselle, että itsensä kehittämisyhtymyksillä on haitallisia seurauksia silloin, kun kehitykseen pyritään nostamalla onnistumisrima niin korkealle, että siihen voi vain harvoin yltää.

Vaikka urheilijoiden itsekriittiseen suhtautumiseen ja epäonnistumisen kokemuksiin viitataan tutkimuksissa usein haitallisena, urheilijat kuitenkin itse vaikuttivat uskovan siihen, että nimenomaan epäonnistumisten etsimisestä onnistuneistakin suorituksista on heille hyötyä. Desmond (1988) kirjoittaa stoalaisten ajatuksista, että epäonnistumiset paljastavat omien odotusten ja todellisuuden välisen epäsuhtan ja ovat siksi tärkeää tietoa. Onnistumiset kertovat silloin siitä, ettei odotusten ja todellisuuden välistä ristiriitaa ole. Voiko olla niin, että mikäli urheilija ei huomaa omaa vajavaisuuttaan, hän ei löydä kehittymisen kohteita ja saattaa siten epäonnistua Desmondin (1989) määrittelemällä psyykkisellä tasolla. Tämä voi olla etukäteistä varautumista siihen, ettei todellisuuden ja mielikuvien välinen kuilu pääse kasvamaan liian suureksi. Tällöin on mahdollista, että onnistumisen jälkeisellä kriittisyydellä voi olla myös hyviä ja urheilijaa suojaavia vaikutuksia. Ongelmallisen siitä kuitenkin saattaa tehdä vajoaminen liialliseen itsekriittisyyteen. Onko urheilijan mahdollista tarkastella omaa suoritustaan kriittisesti ottamatta sitä negatiivisesti?

Epäonnistumisen kokemusten jälkeen on luontevaa etsiä suorituksista hyviä hetkiä ja onnistumisia. Tämä voi olla tehokas keino säädellä tunteita ja päästä yli negatiivisesta kokemuksesta, sekä löytää omasta suorituksesta uusia tavoitteita ja oppimiskokemuksia. Loogisesti yhtä luontevaa on etsiä onnistuneista suorituksista epäonnistumisia. Tämä voi suojella urheilijaa harhautumasta kuvittelemaan itseään liian ylivoimaisena, eli se voi auttaa ylläpitämään realistista minäkäsitystä. Toisaalta voi olla haitallista, mikäli urheilija vaipuu epäonnistumisten etsimisen myötä negatiivisuuteen ja itsekriittisyyteen eikä pysty palaamaan positiiviseen mielialaan ja havaitsemaan suorituksesta sen hyviä puolia.

5.3 Miten urheilijoita voisi auttaa jäsentämään kokemuksiaan monipuolisemmin

Kilpailukokemusten luokittelu onnistumisiksi ja epäonnistumisiksi vaikuttaa urheilijoille tutulta tavalta jäsentää kilpailukokemuksia. Tämä näkyi haastattelutilanteessa aikajanatehtävän helppoutena. Heider (1958) ajatteli ihmisten olevan luontaisia keittiöpsykologeja, joten tällainen tuttu tapa jäsentää tapahtumia ja niiden aiheuttamia tunnekokemuksia voi olla hedelmällinen monipuolisten havaintojen tekemisen lähtökohtana. Onnistumisen tai epäonnistumisen kokemukset ovat hyvin subjektiivisiä, eivätkä ne myöskään ole seurauksiltaan automaattisesti joko hyödyllisiä tai haitallisia. Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia voi pitää erilaisina lähtökohtina kokemusten jäsentämisessä.

Kokemusten jäsentämisen apuna voi hyödyntää Desmondin (1988) ajatuksia tarkastella tapahtumia kolmella eri tasolla: psyykkisellä-, fyysisellä- ja merkityksen tasolla. Haastatteluiden analyysin myötä selvisi, että onnistumisten ja epäonnistumisten jaottelemine näille tasoille on mahdollista. Psyykkisellä tasolla voi tarkastella kilpailussa ilmennyttä sitkeyttä ja taistelutahtoa, tai sitä, miten salliva urheilija on itseään kohtaan kohdatessaan onnistumisia ja epäonnistumisia. Fyysisellä tasolla voi tarkastella suoritusta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Merkityksen tasolla voi tarkastella kilpailuihin asetettuja tavoitteita, ottelijan motiiveja ja odotuksia, sekä niiden toteutumista ja vaikutuksia. Tämän lisäksi kannattaa tarkastella, mihin asioihin ei ollut siinä hetkessä mahdollista vaikuttaa. Reesin, Ingledewin ja Hardyn (2005) mukaan on hyödyllistä tarkastella, onko urheilijalla vaikutusvaltaa siihen, mitä hänelle tapahtuu. Kilpailujen lopputulokseen vaikuttaa väistämättä monenlaiset tapahtumat ja sattumat.

Edellä kuvatulla tavalla urheilijaa voisi auttaa jäsentämään kilpailuja ja omaa suoriutumistaan ja tekemään siitä useita erilaisia havaintoja. Esimerkiksi kilpailusuoritus harvoin epäonnistuu vain yhdestä syystä. Tällainen monipuolinen tarkastelu auttaa kohtaamaan erilaisia tilanteita ja ymmärtämään paremmin millaisia prosesseja urheilijana kehittyminen vaatii. Havainnointitaidon kehittymisen myötä urheilija oppii asettamaan itselleen sopivia monipuolisia tavoitteita.

5.4 Tutkimuksen rajoitukset

Haastatteluaineiston keruuvaiheessa päädyin poikkeamaan hieman alkuperäisestä tutkimussuunnitelmasta. Tarkoitus oli tutkia urheilijoita yhden kamppailulajin sisältä, mutta päätin laajentaa kategoriaa siten, että haastatteluaineiston kriteeriksi muodostui kansainvälisellä tasolla kilpailevia urheilijoita eri kamppailulajeista. Muutin alkuperäistä suunnitelmaa taatakseni tutkimukseen osallistuneille urheilijoille paremman anonymiteettisuojaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2009; psykologiliiton tutkimuseettiset periaatteet), sillä selvisi kamppailulajien kilpaurheilupiirien olevan Suomessa pieniä ja siten haastateltavat olisi helpommin tunnistettavissa pelkän lajitiedon ja sukupuolen perusteella. Kaikille yhteisiä nimittäjiä ovat: kamppailijoiden urheilusuoritukset perustuvat kaksintaisteluun, urheilijat olivat haastatteluhetkellä tavoitteellisia lajissa menestymisen suhteen, ja kaikilla oli kilpailukokemusta kansainvälisellä tasolla. Tutkimusjoukon muuttumisen vuoksi aineistoon valikoituneiden urheilijoiden välillä on useita eroja: eri lajeissa on erilaiset kilpailusäännöt, turnaukset poikkeavat toisistaan ja osa haastateltavista kilpaili amatöörisarjoissa ja osa ammattilaissarjoissa. Tutkittavat erosivat toisistaan myös demografisten tekijöiden perusteella: ikä, sukupuoli, ammatti ja kilpailukokemus vuosissa. Näillä eroilla oli vaikutusta analyysin työstämisyvaiheessa ja työn rajauksessa.

Tutkimusaineisto kokonaisuudessaan koostuu kuuden henkilön haastattelusta. Tässä tutkimuksessa käsitellään neljän eri henkilön haastattelua. IPA tutkimuksen laatukriteereissä (Smith 2018) mainitaan, että tutkimuksissa, joissa kohdejoukko on yhdestä kolmeen, on jokaisen teeman sisällytettävä otteita jokaisesta haastattelusta, ja tutkimuksessa, jossa on neljästä kahdeksaan osallistujaa, on teemoissa esiteltävä otteita puolelta osallistujista. Päätin rajata tämän tutkimuksen neljän urheilijan haastatteluihin, jotta lukijan on helpompi seurata aineistossa esiintyvien urheilijoiden kokemusten yksilöllisyyttä, vaihtelevuutta ja luontaista moniäänisyyttä. Samoin jokainen tutkimuksen teemoista saa riittävästi tilaa ja työn sisällöllinen tasapaino säilyy paremmin. Ulkopuolelle jääneiden haastattelujen sisällöissä ei ollut riittävästi yhtymäkohtia valittuun tutkimuskysymykseen.

IPA-tutkimusten ihanteena on tutkia mahdollisimman homogeenista joukkoa ihmisiä ja jäsentää heidän kokemuksiaan tietyssä rajatussa kontekstissa (Smith et.al., 2009). Tällaista olisi

esimerkiksi tutkia ihmisiä, jotka jakavat saman kokemuksen esimerkiksi saman lajin sisältä. Tutkimusaineiston rajaamisella alkuperäisestä kuudesta neljään päästiin lähemmäksi mahdollisimman homogeenista tutkimusasetelmaa. Osallistujat edustavat kahta erilaista täyskontaktiin pohjautuvaa kamppailulajia siten, että mukana on kaksi ammattilaista, nainen ja mies, ja kaksi amatööriurheilijaa, nainen ja mies. Koska tutkimukseen osallistuneet urheilijat eivät jaa samaa lajikulttuuria ja kilpailumuotoa, niin tässä tutkimuksessa ulkopuolelle jäi urheilijoiden kokemusten tarkastelu tietyn lajikulttuurin ja siellä vallitsevien sosiaalisten normien tasolla. Tällainen tarkastelu olisi mahdollistanut onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksellisten erityispiirteiden tarkastelun hyvin tarkasti rajatussa kontekstissa tietyssä lajikulttuurissa.

Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukseen vaikuttaa myös lajien erilaisuus amatööri- ja ammattilaissäännöillä kilpaillessa. Ammattilaiset ottavat illan aikana yhden ottelun ja tapahtuman ympärille liittyy enemmän urheiluviihteellisiä elementtejä. Amatööriottelut käydään turnauksittain siten, että yhden päivän aikana saatetaan otella monta ottelua. Siinä missä amatööriottelijat saattoivat olla tyytymättömiä yksittäiseen otteluvoittoon, ammattilaisottelussa otellaan illan aikana vain yksi ottelu. Tutkimuksessa esiintyvät neljä urheilijaa eivät jaa samoja sääntöjä ja lajikulttuuria. Nämä erot näkyvät tulososiossa ja olivat osittain tutkijan huomion kohteena. Tutkimusaineistossa näkyy myös urheilussa voimakkaasti vaikuttavat erot eri sukupuolten välillä (Berg, Kivijärvi, Kokkonen, Peltola & Salasuo, 2016). Tämän tutkimuksen fokuksena oli tarkastella yleisesti kamppailijoiden kilpailukokemuksiin liittyviä onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia, joten sukupuolten välisiä erot eivät olleet huomion kohteena. Tämän työn ulkopuolelle rajautui aineistossa selvästi näkyvä kulttuurinen ulottuvuus, jossa urheilijan täytyy piilottaa onnistumiset muilta. Urheilijat vaikuttivat odottavan muiden huomioivan onnistumiset, mutta heidän mielestä ei vaikuttanut olevan suotavaa nostaa niitä itse esille. Tätä olisi hyvä syventyä tutkimaan lisää jatkossa. Voisi olla mahdollista löytää kulttuurisia selityksiä sille, miksi urheilijat kokevat onnistumisen hankalaksi.

IPA -tutkimukset perustuvat tapahtumien muistamiseen ja muistista palauttamiseen. Haastattelussa menneiden tapahtumien merkitykset rakentuvat uudelleen tässä hetkessä ja ne

ovat siten uudelleen tulkintoja tapahtumista. IPA tarjoaa kokemuspohjaisen tavan tuoda esiin tutkittavan spontaaneita ja aktiivisia ajatuksia merkittävistä tai yllättävistä tilanteista (Smith, 2018). Haastateltavien kertomukset kilpailuista ovat vaihtelevasti eri vuosilta. Osa tulososion kilpailukokemuksista käsittelee tapahtumia muutaman päivän sisällä haastatteluhetkestä. Vastaavasti osa kertomuksista on kuluneen kymmenen vuoden sisältä. On eri asia palauttaa mieleen edellispäivien tapahtumia kuin kertoa tapahtumista, jotka ovat vuosien takaa. Ihmisen muisti on luonteeltaan rekonstruktiiivinen, eli tapahtumat ja niiden merkitykset rakentuvat uudelleen, eli haastateltava ajattelee, miten on täytynyt olla (Lonka, 2014, 26). Tämä tarkoittaa myös sitä, että menneisyydessä tapahtuneet tapahtumat saavat tässä hetkessä uusia merkityksiä. Tämä ei haittaa, sillä tarkoitus oli tutkia yksilön muodostamia selontekoja ja merkityksiä haastatteluhetkellä. Tällä muistojen epäluotettavuudella olisi merkitystä vain, mikäli pyrkimyksenä olisi ollut tarkastella onnistumista tai epäonnistumista objektiivisesti todennettavissa olevana tapahtumana.

5.5 Yhteenveto

Tämän tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että olisi tärkeää jatkossa syventyä tutkimaan onnistumisen kokemuksen jälkeistä itsekriittisyyttä ja siihen liittyvää prosessia. Lisäksi olisi tarpeellista luoda ja testata teoriapohjaa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusten psykologisen määrittelyn perustaksi. Teoriapohjan vahvistamista tarvitaan myös selkeyttämään, millaisten prosessien kautta onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset ovat yhteydessä muihin psyykkisiin tekijöihin.

Urheiluresilienssitutkimuksissa tutkitaan sitä, miten urheilija ponnahtaa negatiivisten kokemusten jälkeen takaisin jaloilleen psyykkisesti vahvempana (Galli & Vealey, 2008). Olisi hyvä tutkia liittykö myös onnistumisen kokemusten käsittelyyn resilienssiprosessin kaltainen tunteiden säätely- ja tapahtumien tulkintaprosessi, joka voi olla seurauksiltaan hyödyllistä tai haitallista. Esimerkiksi onnistunut onnistumisen kokemuksen käsittelyprosessi voi tuoda mukanaan hyödyllisiä psyykkisiä ominaisuuksia, kuten itseluottamusta ja resilienssiä. Epäonnistuessaan se voisi kehittää haitallista perfektionismia ja itsekriittisyyttä. Onnistumisen käsittelyprosessin tutkiminen saattaisi tuoda lisää tietoa myös

urheiluperfektionistitutkimuksen tueksi, ja parhaimmillaan tehdä selvyyttä tutkijoiden eriäviin näkemyksiin perfektionismin haitallisuudesta ja hyödyllisyydestä.

LÄHTEET

- Allen, M.S., Jones, M., & Sheffield, D. (2009). Causal attribution and emotion in the days following competition, *Journal of sports sciences*, 27:5, 461-468
- Appleton, P., Hall, H., & Hill, A. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4): 457-465
- Berg, P., Kivijärvi, A., Kokkonen, M., Peltola, M., & Salasuo, M. (2016). Liikunnan ja urheilun yhdenvertaisuuteen on pitkä matka. Nuorisotutkimusseura ry. [viitattu 2.12.2019] https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/tiedostot/nakokulma37_berg_kivijarvi_kokkonen_peltola_salasuo.pdf
- Brustein, M. (2013). *Perfectionism: a guide for mental health professionals*. New York: Springer Publishing company
- Burton, D., & Weiss, C. (2008). The fundamental goal concept: the path to process and performance success. Teoksessa: Horn, T.S. (toim.), *Advances in sport psychology* (s. 339–375,470–474). Human Kinetics.
- Cooper J., Johnson, M., Radcliffe, J., & Fisher, J. (2018). Optimal emotional profiles for peak performance in strength and conditioning. *Journal of Strength and conditioning research*, *Journal of Strength and Condition Research*, 2018 Oct.
- Desmond, W. (1988). Philosophy and Failure. *The journal of speculative philosophy*, 2:4,288-305. Pennstate university press
- Duda, J.L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 318-335.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of Success*. Bellantine books
- Dweck, C.S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. 1. painos. Random House: New York
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology* 60:3, 456-470.
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2005). The Perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions of psychological science*, 14, 14-18.
- Frankl, V. (1980). *Elämän tarkoitusta etsimässä*. Otava: Keuruu
- Frost, R.O., & Hendersson, (1991). Perfectionism and Reactions to Athletic Competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13:4, 323-335.

Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14:5,449-468.

Fösterling, F. (2001). *Attribution: an introduction to theories, research and applications*. Psychology press: New York

Galli, N., & Vealey, R.S. (2008). Bouncing Back From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10(4), 341-366.

Greenspon, T.S. (2000). "Healthy Perfectionism" is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of Science. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11, 197-208.

Hall, H. (2006). Perfectionism: A Hallmark quality of worldclass performers, or a psychological impediment to athletic development? *Teoksessa: Hackfort, D., & Tenenbaum, G. (toim.), Essential processes for attaining peak performance*, 1, 178-211.

Hall, H., Hill, A.P., & Appleton, P.R. (2012). Perfectionism: A foundation for Sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory? *Teoksessa: Roberts, G.C. & Treasure, D. (toim.) Advances in motivation in Sport and exercise*, 3, 129-168. Human kinetics Publishers.

Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.

Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.

Heider, F. (1920). *Zur Subjektivität der Sinnesqualitäten [On the subjectivity of the sense qualities]* Unpublished doctoral dissertation. University of Graz, Austria.

Heider, F. (1958). *The Psychology of interpersonal relations*. Lawrence Erlbaum Associates, Publisher: London

Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.

Hill, A. (2016). *Conceptualising perfectionism*. Teoksessa: Hill, A. (toim.) *The Psychology of perfectionism in sport, dance and exercise* (s. 3-30). Routledge: New York.

Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J. & Jowett, G. E. (2019). Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. *Teoksessa Tenenbaum, G., & Eklund, R.C. (toim.), Handbook of Sport Psychology (4 painos) (painossa)*.

- Hill, A., Malisson-Howard, S.H., & Jowett, G.E. (2018). Perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, exercise, and Performance psychology*, 7(3), 235-270.
- Howitt, D. (2016). *Introduction to Qualitative Research Methods in Psychology*. 3. painos. Pearson: UK
- Kaski, S., & Miettinen, M. (2018). *Onnistumisen taidot. Löydä tie tavoitteisiin*. Kirjapaja: Helsinki
- Kimieck J.C. & Jackson S.A. (2002). Optimal experience in sport: A flow perspective. Teoksessa: Horn, T.S. (toim.). *Advances in Sport Psychology* (s. 501-527). Human Kinetics.
- Kingston, K., & Hardy, L. (1997). Effects different of goals on process that support performance. *The sport Psychologist*, 11, 277-293.
- Krane, V. Williams, J.M. (2006). Psychological Characteristics of Peak Performance. Teoksessa Williams, J.M. (toim.) *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (s. 207-227). McGraw-Hill: New York.
- Kröger, T. (2017). Urheilupsykologi: Mustavalkoinen ajattelutapa esteenä suomalaiselle urheilumenestykselle – ”Ripotellaan tuhkaa päälle tunnetasolla.” Yle uutiset 19.2.2017. Haettu osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-9454180?fbclid=IwAR1tv2Be0Xo3nTo5LxGeONQxo2hDnsUf4IzSFzvcH9Q6B7BStZGDi7RsBzl>
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.
- Lanley, A., & Rabiul, I. (2012). Cultural differences in athlete attributions for success and failure: the sport pages revisited. *International journal of psychology*, 47(1), 67-75.
- Lizmore, M., & Dunn, J., & Causgrove Dunn, J. (2016). Reactions to mistakes as a function of perfectionism and situation criticality in curling. *International journal of sport psychology*, 47, 81-101.
- Lochbaum, M.R., & Roberts, G. (1993). Goal orientations and Perceptions of the Sport experience. *Journal of sport and exercise psychology*, 15, 160-171.
- Lonka, K. (2014). *Oivaltava oppiminen*. Otava: Helsinki.
- Malle, B.F. (2004). *How the Mind Explains Behavior: Folk Explanation, Meaning and Social Interaction*.
- Malle, B. F. (2011). Attribution theories: how people make sense of behavior. Teoksessa: In Chadee, D. (toim.) *Theories in social psychology*, s.72-95. Wiley-Blackwell.
- Missildine, W.H. (1963). Perfectionism – If you must strive to “do better.” Teoksessa Missildine, W.H. (toim.), *Your inner child of the past* (s 75-90). New York: Pocket Books.

Mullen, R., & Hardy, L. (2010). Conscious processing and the goal paradox. *Journal of sport and exercise psychology*, 32:3, 275-97.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of Ability, Subjective experience, Task Choice, and Performance. *Psychological review*, 91(3), 328-346.

Nicholls, J.G., Cobb, P., Wood, T., Yackel, E., & Patashnick, M. (1990). Assessing Students' Theories of Success in Mathematics: Individual and Classroom Differences. *Journal of research in Mathematics Education*, 21(2),109-122.

Nurmi, J.E., & Salmela-aro, K. (2017). Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Ps-Kustannus

Potgieter, R., & Steyn, B. (2010). Goal orientation, self-theories and reactions to success and failure in competitive sport: psychological perspective. *African journal of Physical health education, recreation and dance*,16(4), 635-647.

Psykologiliitto: Psykologien tutkimuseettiset periaatteet [viitattu 2.12.2019] psyli.fi

Rees, T., Ingledew, D., & Hardy, L. (2005). Attribution in sport psychology: seeking congruence between theory, research and practice. *Psychology of sport and exercise*, 6(2), 189-204

Reicher, S. (2000). Against methodolary: Some comments on Elliott, Fischer, and Rennie. *The British psychology Society*, 39, 1-6.

Robazza, C. (2004). Emotions in sport: an IZOF Perspective. *Literature Reviews in Sport Psychology*, 127-158.

Roberts, G.C. (2012) Motivation in sport and exercise an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? Teoksessa: Roberts, G.C. & Treasure, D. (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise* (s 5-58). Champaign, IL: Human Kinetics.

Sadeniemi, M., & Vesikansa, J. (1990). *Nykysuomen sanakirja*. 18. painos. WSOY: Porvoo

Slanley, R.B., Rice, K.G., & Ashby, J. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The almost perfect scales. Teoksessa: Flett, G.L. (toim.) *Perfectionism: Theory, research and treatment* (s. 63-88). Washington DC: American Psychologist association.

Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology, *qualitative research in psychology*, 1(1), 39-54

Smith, J. A. (2008). *Qualitative psychology: a practical guide to research methods*. 2.painos. Los Angeles: SAGE.

Smith, J. A. (2018). "Yes, It Is Phenomenological": A Reply to Max Van Manen's Critique of Interpretative Phenomenological Analysis. *Qualitative Health Research*, 28(12), 1955–1958.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larking, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. SAGE: Los Angeles

Spielberg, H. (1972). *Phenomenology in Psychology and Psychiatry*. Northwestern university press: USA

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.

Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players, *Internal journal of Psychology*, 43(6), 980-987

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009). Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Weinberg, R. S. (2002). Goal setting in sport and exercise: Research to practice. Teoksessa: J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (toim.), *Exploring sport and exercise psychology* (s. 25–48). American Psychological Association.

Weinberg, R. S., Burton, D., Yukelson, D., & Weigand, D. (2000). Perceived goal setting practices of Olympic athletes: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 14, 280- 296.

Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. 6. Painos. Human Kinetics: Champaign

Weiner, B. (1972). Attribution theory, achievement motivation, and the educational process. *Review of educational research*, 42(2), 203-215.

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

Weiner, B. (2005). Motivation from an attribution perspective and the social psychology of perceived competence. Teoksessa: Elliot, C.S., & Dweck, C.S. (toim.) *Handbook of Competence and Motivation*, (s. 73-84). Guilford Publications.

LIITE 1.

Haastattelukutsu: onnistumiset ja epäonnistumiset urheilussa

Tervetuloa osallistumaan haastattelututkimukseen, jonka teemana on urheilijan kokemukset onnistumisista ja epäonnistumisista.

Itä-Suomen yliopiston psykologian opintoihin kuuluu pro gradu -tutkielma, joka on maisteriopintojen kirjallinen opinnäytetyö. Gradu on tutkielma opiskelijaa kiinnostavasta aihe-alueesta. Siihen liittyy aineiston keruu, tutkimuksen analysoiminen ja tutkimusraportin kirjoittaminen.

Tässä gradussa tutkitaan urheilijan epäonnistumisen ja onnistumisen kokemuksia ja niiden merkityksiä urheilijalle itselleen. Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella kokemuksia, jotta saataisiin parempi kuva kamppailu-urheiluun liittyvistä keskeisistä psykologisista ilmiöistä. Urheilupsykologiassa kehitetään menetelmiä, joiden avulla voidaan auttaa urheilijoita selviämään vastoinkäymisistä ja kehitetään keinoja parantaa suorituskykyä.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja se toteutetaan sinulle parhaiten sopivana ajankohtana ja parhaaksi katsomassasi paikassa. Haastattelu toteutetaan yhdellä kerralla ja sen pituudeksi arvioidaan 1h (max 2h). Haastattelut nauhoitetaan. Myöhemmin haastattelussa äänitetty nauhoite kirjoitetaan tekstitiedostoksi, ja samalla aineisto anonymisoidaan, eli teksti kirjoitetaan siten, ettei sinua voi siitä tunnistaa. Tämän jälkeen nauhoite tuhoetaan, samassa yhteydessä kaikki mahdolliset nimi- ja yhteystiedot hävitetään. Haastattelujen pohjalta tehdyssä opinnäytetyössä ei myöskään esiinny tietoja, joiden perusteella haastateltavan voisi tunnistaa. Tämän tutkimustyön lisäksi samasta aineistosta saatetaan myöhemmin tehdä toinen saman laajuinen työ.

Toivon, että sinulla on mahdollisuus osallistua tutkimushaastatteluun. Annamme mielellämme lisätietoja haastattelusta ja niiden toteutuksesta.

Opiskelija
Aleksis Aronen
Graduntekijä
Puh: 040 5902809
aleksis.aronen@gmail.com

Ohjaaja	Ohjaaja	Ohjaaja
Petri Karkkola	Taina Hintsa	Matti Kuittinen
PsL, Yliopisto-opettaja	PsT, professori	PsT, yliopistolehtori
petri.karkkola@uef.fi	taina.hintsa@uef.fi	matti.kuittinen@uef.fi

Itä-Suomen yliopisto
Kasvatustieteiden ja psykologian osasto
PL 111/ Yliopistokatu 7
80101 Joensuu