

Urheilijan suorituksenaikaisen itsepuheen mittaaminen  
ja itsepuheen yhteys persoonallisuuteen

Tiia Tuulikki Elonsalo  
Pro gradu -tutkielma  
Psykologia  
Käyttäytymistieteiden laitos  
Helsingin yliopisto  
Lokakuu 2016  
Ohjaaja: Jari Takatalo

Tiedekunta – Fakultet – Faculty Käyttäytymistieteellinen tiedekunta	Laitos – Institution – Department Käyttäytymistieteiden laitos
Tekijä – Författare – Author Tiia Elonsalo	
Työn nimi – Arbetets titel – Title Urheilijan suorituksen aikaisen itsepuheen mittaaminen ja itsepuheen yhteys persoonallisuuteen	
Oppiaine – Läroämne – Subject Psykologia	
Työn ohjaaja(t) – Arbetets handledare – Supervisor Jari Takatalo	Vuosi – År – Year 2016
Tiivistelmä – Abstrakt – Abstract <p><i>Tavoitteet.</i> Itsepuhe on keskeinen strategia urheilijan psyykkisessä valmennuksessa. Sillä on havaittu olevan vaikutusta urheilusuoritukseen, mikä tekee itsepuheesta kiinnostavan tutkimuskohteen. Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) -nimisellä kyselyllä voidaan arvioida urheilijan suorituksen aikana käyttämän itsepuheen sisältöä. Tässä tutkimuksessa kysely suomennettiin ja tavoitteena oli tutkia suomennetun mittarin rakennevaliditeettia sekä arvioida suomalaisten urheilijoiden itsepuheen käyttöä. Lisäksi tavoitteena oli selvittää mahdollisia yhteyksiä itsepuheen ja viiden suuren persoonallisuuden piirteen välillä, sillä persoonallisuuden merkityksen selvittäminen voi auttaa tunnistamaan itsepuheen käytössä ilmeneviä yksilöllisiä eroja. Samalla tutkittiin myös yksilö- ja joukkueurheilijoiden välisiä eroja sekä itsepuheen käytössä että persoonallisuuden piirteissä.</p> <p><i>Menetelmät.</i> Tutkimuksen aineisto oli näyte yli 15-vuotiaista Suomessa omassa lajissaan suhteellisen korkealla tasolla kilpailevista urheilijoista (N = 383). Mukana olevat lajit olivat jalkapallo, jääkiekko, salibandy, suunnistus ja yleisurheilu. Osallistujien keski-ikä oli 19 vuotta. Osallistajat täyttivät Internet-lomakkeella itsepuhetta mittaavan ASTQS-kyselyn ja persoonallisuutta mittaavan Big Five Inventory -kyselyn. ASTQS:n rakennetta tutkittiin faktorianalyysillä ja itsepuheen ja persoonallisuuden välistä yhteyttä kanonisella korrelaatioanalyysillä.</p> <p><i>Tulokset ja johtopäätökset.</i> Suomenkielisen ASTQS-mittarin rakenne vastasi melko hyvin alkuperäisen teorian mukaista kahdeksan faktorin rakennetta. Kaikki mittarin kahdeksan itsepuheen ulottuvuutta löydettiin, mutta lisäksi sallittiin muutamia mallin ulkopuolisia yhteyksiä. Keskimäärin urheilijat raportoivat käyttävänsä ASTQS-kyselyn sisältämiä ilmaisuja hieman harvemmin kuin joskus. Positiivisen itsepuheen käyttöä raportoitiin enemmän kuin negatiivista itsepuhetta. Yksilöurheilijat käyttivät joukkueurheilijoita enemmän ohjeistukseen, psyykkäukseen ja ahdistuksen hallintaan liittyvää itsepuhetta. Joukkueurheilijat saivat yksilöurheilijoita korkeampia pistemääriä soveltavuudessa. Tulokset itsepuheen ja persoonallisuuden välisestä yhteydestä eivät olleet täysin yksiselitteisiä, mutta neuroottisuus vaikutti olevan positiivisessa yhteydessä ainakin huoleen liittyvään itsepuheeseen, kun taas muut piirteet olivat positiivisessa yhteydessä positiiviseen itsepuheeseen. Tämän tutkimuksen yhteydessä syntynyt ensimmäinen suomenkielinen versio urheilijan itsepuheen sisältöä kartoittavasta menetelmästä mahdollistaa suomalaisten urheilijoiden itsepuheen systemaattisen tutkimisen. Lisäksi se voi edesauttaa urheilijan suorituksen aikaisen itsepuheen tunnistamista ja muokkaamista suorituksen kannalta hyödyllisemmäksi. Persoonallisuuden roolin selvittäminen itsepuheen taustalla puolestaan mahdollistaa interventioiden kohdentamisen niille, jotka siitä erityisesti voisivat hyötyä.</p>	
Avainsanat – Nyckelord – Keywords itsepuhe, urheilu, ASTQS, persoonallisuus, Big Five, kilpaurheilu, psyykinen valmennus	
Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet) <span style="float: right;">ethesis.helsinki.fi</span>	

Tiedekunta – Fakultet – Faculty Faculty of Behavioral Sciences	Laitos – Institution – Department Institute of Behavioral Sciences
Tekijä – Författare – Author Tiia Elonsalo	
Työn nimi – Arbetets titel – Title Measuring an athlete’s self-talk during performance and studying associations between self-talk and personality	
Oppiaine – Läroämne – Subject Psychology	
Työn ohjaaja(t) – Arbetets handledare – Supervisor Jari Takatalo	Vuosi – År – Year 2016
Tiivistelmä – Abstrakt – Abstract <p><i>Objectives.</i> Self-talk is an essential part of an athlete’s mental training. It has an influence on sport performance, which makes self-talk an interesting subject to study. With Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) it is possible to evaluate the content of athletes’ self-talk during performance. In this study the ASTQS questionnaire was translated into Finnish and the aim was to study construct validity of the instrument and also to evaluate Finns’ self-talk use. In addition, the aim of this study was to examine associations between self-talk and the Big Five personality traits because clarifying the role of personality can help identify individual differences in self-talk. Differences between individual sport athletes and team sport athletes in self-talk and personality traits were also examined.</p> <p><i>Methods.</i> The data in this study was a sample of over 15-year-old athletes who compete at relatively high level in their own sport in Finland (N = 383). Included sports were football, ice-hockey, floorball, orienteering, and athletics. The mean age of the participants was 19 years. The participants filled a web-based form, which consisted of ASTQS measuring self-talk and Big Five Inventory measuring personality. The construct validity of ASTQS was examined with factor analysis and associations between self-talk and performance with canonical correlation analysis.</p> <p><i>Results and conclusions.</i> The structure of the Finnish ASTQS corresponded to the original eight-factor solution quite well. All of the eight self-talk dimensions were found, but a few connections outside the original model were also allowed. On average, the athletes reported using self-talk a little less frequently than sometimes. They also reported using more positive than negative self-talk. Individual sport athletes used more instruction, psych up, and anxiety control related self-talk than team sport athletes. Team sport athletes had were more agreeable than individual sport athletes. Associations between self-talk and personality were ambiguous, but there seemed to be a positive relationship between neuroticism and worry and between the other traits and positive self-talk. This study produced the first Finnish version of ASTQS that can be used to evaluate Finnish athletes’ content of self-talk during performance. Using a systematic self-talk measure can help identify and modify athletes’ self-talk. Knowing the role of personality can in turn direct self-talk interventions to athletes who could benefit from them the most.</p>	
Avainsanat – Nyckelord – Keywords self-talk, sport, ASTQS, personality, Big Five, competitive sports, mental training	
Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (opinnäytteet) <span style="float: right;"><i>ethesis.helsinki.fi</i></span>	

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Itsepuhe ja ajatusten hallinta .....	2
1.2	Itsepuheen vaikutus urheilusuoritukseen.....	4
1.2.1	Positiivinen ja negatiivinen itsepuhe .....	4
1.2.2	Ohjaava ja motivoiva itsepuhe .....	5
1.2.3	Muita vaikutusta muokkaavia tekijöitä.....	6
1.2.4	Vaikutusta välittäviä tekijöitä .....	8
1.3	Itsepuheen tutkiminen .....	9
1.4	Persoonallisuus urheilussa .....	11
1.5	Itsepuheen ja persoonallisuuden välinen yhteys .....	14
1.6	Tutkimusongelmat ja -hypoteesit .....	17
2	MENETELMÄT .....	18
2.1	Osallistujat.....	18
2.2	Arviointimenetelmät.....	20
2.3	Tutkimuksen kulku.....	21
2.4	Tilastolliset menetelmät.....	21
3	TULOKSET .....	23
3.1	Itsepuhe .....	23
3.2	Persoonallisuus .....	26
3.3	Itsepuheen ja persoonallisuuden välinen yhteys .....	27
4	POHDINTA .....	30
4.1	Itsepuhe .....	30
4.2	Persoonallisuus .....	36
4.3	Itsepuheen ja persoonallisuuden välinen yhteys .....	37
4.4	Tutkimuksen rajoitukset.....	40
4.5	Johtopäätökset.....	42
	LÄHTEET .....	43
	LIITTEET.....	48

# 1 JOHDANTO

Onnistunut urheilusuoritus on hyvin monitahoinen ilmiö ja vaatii yksilöltä paljon. Pohjana onnistuneelle suoritukselle toimii luonnollisesti suurilla harjoittelumäärillä hiottu tekniikka ja muut kyseisessä lajissa vaadittavat ominaisuudet, mutta suorituksen psyykkistäkin puolta ei tule jättää huomioimatta. Erityisesti mitä lähempänä huippua urheilija lajissaan on ja mitä pienemmät erot urheilijoiden välillä on, sitä enemmän kilpailutilanteessa korostuvat myös erilaiset psykologiset tekijät. Tällaisia asioita käsitellään urheilijoiden psyykkisessä valmennuksessa, joka keskittyy erilaisten urheilumaailmassa tarvittavien psyykkisten taitojen kehittämiseen. Valmennuksessa otetaan huomioon myös muut elämän osa-alueet urheilun ohella. Samat psyykkiset taidot ovat hyödyllisiä myös urheilumaailman ulkopuolella. Psyykkisellä valmennuksella ei voida korvata lajissa vaadittavia puutteellisia fyysisiä ominaisuuksia, mutta sillä voidaan kasvattaa todennäköisyyttä, että urheilija saa kyvyistään ratkaisevalla hetkellä kaiken irti ja yltää näin parhaaseen mahdolliseen suoritukseen.

Ihmisellä on luontainen tapa keskustella itsensä kanssa tilanteessa kuin tilanteessa. Itselle osoitetuilla sanoilla yksilön on mahdollista vaikuttaa omaan ajatteluunsa ja sitä kautta myös käyttäytymiseensä ja suoriutumiseensa erilaisissa tilanteissa (Neck & Manz, 1992). Itsensä kanssa käytyä keskustelua kutsutaan kirjallisuudessa usein itsepuheeksi. Sitä ilmenee kaikenlaisissa tilanteissa ja ympäristöissä, eikä urheilumaailma ole poikkeus. Itsepuhe onkin yksi keskeisistä käsitteistä urheilijoiden psyykkisistä taidoista puhuttaessa. Urheilussa on tavallista, että ihminen pyrkii saavuttamaan parhaan mahdollisen lopputuloksen, jolloin ulkopuolisilta henkilöiltä tulevien ohjeiden lisäksi korostuu myös se, kuinka urheilija itse ohjaa omaa toimintaansa ja tunteitaan itsensä kanssa käydyn keskustelun avulla.

Urheilijan suorituksen aikainen itsepuhe voi tehostaa oppimista ja parantaa suoriutumista (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis & Theodorakis, 2011), ja siksi se on merkittävä tutkimuskohde suorituksen maksimoimisen kannalta. Subjekttiivisen luonteensa takia ilmiön tutkiminen on kuitenkin haastavaa. Mahdollisuus päästä käsiksi urheilijan päänsisäisiin ajatuksiin avaisi ovia itsepuheen muokkaamiseen suorituksen kannalta optimaalisemmaksi. Urheilijan on tärkeää ymmärtää, että hän voi itse tietoisesti vaikuttaa omaan ajatteluunsa, ja vakiintuneitakin ajattelutapoja on mahdollista muuttaa tarkoituksenmukaisen harjoittelun avulla. Erilaisten konkreettisten itsepuheen luonnetta ja sisältöä kuvaavien menetelmien avulla yksilöllinen tapa keskustella itsensä kanssa on helpompi tuoda tietoisuuteen, mikä on edellytys itsepuheen muokkaamiselle. Tämän vuoksi pyrkimys löytää erilaisia keinoja ja arviointimenetelmiä itsepuheen tutkimiseksi on tärkeää. Tässä tutkimuksessa perehdytään tarkemmin yhteen tällaiseen arviointimenetelmään, Automatic Self-Talk Questionnaire

for Sports (ASTQS) -kyselyyn (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis & Papaioannou, 2009), jota käytetään ensimmäistä kertaa suomalaisten urheilijoiden suorituksen aikaisen itsepuheen arviointiin. Tavoitteena on laittaa alulle suomenkielistä itsepuhetta kartoittavan itsearviointikyselyn kehittämisprosessi.

Siitä huolimatta, että ajatteleva ja itsensä kanssa keskusteleminen ovat ihmiselle luontaisia asioita, ei itsepuhe välttämättä ole luonteeltaan samanlaista eri henkilöillä. Esimerkiksi urheilulajin luonne voi vaikuttaa siihen, kuinka urheilija puhuu itselleen suorituksen aikana. Myös persoonallisuus vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, joten on luonnollista ajatella, että erot persoonallisuudessa voisivat näkyä myös siinä, millaista itsepuhetta urheilija käyttää. Toiset voivat esimerkiksi luonnostaan olla alttiimpia käyttämään negatiivisia ilmaisuja, kun taas toiset luontevammin kannustavat itseään positiivisella puheella. Tutkimalla persoonallisuuden ja itsepuheen välisiä yhteyksiä on mahdollista tunnistaa tällaisia henkilökohtaisista ominaisuuksista kumpuavia eroavaisuuksia itsepuheessa ja kohdentaa itsepuheen muokkaamisen tarvetta juuri sellaisiin yksilöihin, jotka siitä erityisesti voisivat hyötyä.

## **1.1 Itsepuhe ja ajatusten hallinta**

Itsepuhe-käsitteelle on esitetty kirjallisuudessa lukuisia synonyymeja, ja käsitteen määritelmästäkin on olemassa erilaisia versioita. Urheilumaailmassa itsepuhe vaikuttaa kuitenkin terminä olevan yleisin tapa nimittää yksilön itsensä kanssa käymää keskustelua. Erilaisille määritelmille on yhteistä se, että käsitteellä viitataan nimenomaan sanoihin ja lauseisiin, joita henkilö itse kertoo itselleen. Hackfort ja Schwenkmezger (1993) ovat aikoinaan määritelleet itsepuheen dialogiksi, jossa yksilö tulkitsee itsessään heränneitä tunteita ja tekemiään havaintoja, arvioi niitä ja antaa itselleen ohjeita ja vahvistusta toiminnalleen. Itsepuheen määritelmässä korostetaan usein ensinnäkin sitä, että puheen täytyy olla itselle suunnattua, ja toiseksi sitä, että itsepuhe voi olla joko ääneen tai hiljaa mielessä käytyä keskustelua (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma & Kazakas, 2000). Itsepuhe voidaan nähdä eräänlaisena psyykkisenä taitona, jollaisiin lukeutuu esimerkiksi myös mielikuvaharjoittelu. Itsepuhe on esimerkiksi juuri mielikuvaharjoitteluun verrattuna helppo ja vaivaton keino, sillä sen toteuttaminen ei vaadi yksilöltä sen erityisemmin aikaa. Tämä on yksi syy siihen, miksi itsepuhetta voidaan pitää hyödyllisenä psyykkisenä taitona.

Itsepuhe on mielensisäinen kognitiivinen prosessi, joka muistuttaa monella tapaa ajattelun käsitettä. Ihmisen ajatukset voivat tilanteesta riippuen olla hyvinkin harkitsemattomia ja spontaaneja, ja toisaalta harkittuja ja kontrolloituja. Tällainen kaksoisprosessiteoriaan pohjautuva ajattelun jakaminen

kahteen järjestelmään on psykologiassa hyvin tunnettu. Kahnemanin (2003) mukaan järjestelmä 1 toimii nopeasti, automaattisesti ja tiedostamattomasti, minkä vuoksi järjestelmän kautta syntyviä ajatuksia on vaikea kontrolloida. Järjestelmä 2 toimii puolestaan hitaammin, harkitsevammin ja tietoisesti, ja sen kontrollointi on mahdollista (Kahneman, 2003).

Vastaavaa kaksoisprosessimalliin perustuvaa jaottelua on ehdotettu myös itsepuhetutkimuksessa (Latinjak, Zourbanos, López-Ros & Hatzigeorgiadis, 2014). Ihminen voi tarkoituksenmukaisesti ja harkitusti sanoa itselleen ennalta suunniteltuja asioita, tai itsepuhe voi syntyä ikään kuin automaattisesti juuri kyseisessä hetkessä. Spontaania itsepuhetta yksilö ei pysty hallitsemaan, mutta harkitun puheen kohdalla kontrollointi on mahdollista. Tutkimuksen mukaan nimenomaan harkittu eli tavoitesuuntautunut itsepuhe onkin näistä kahdesta muodosta se, jolla pyritään kognitioiden kontrolloimiseen ja toiminnan aktivoimiseen (Latinjak ym., 2014). Itsepuhetta vihaa ja ahdistusta herättävissä kilpailutilanteissa tutkittaessa on lisäksi havaittu, että tavoitesuuntautunut itsepuhe keskittyi enemmän positiivisiin ennustuksiin suoriutumisesta (Latinjak, Hatzigeorgiadis & Zourbanos, 2016). Nämä tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että jos itsepuheen avulla pyritään esimerkiksi parempaan suoriutumiseen, voi harkitusta itsepuheesta siinä tapauksessa olla enemmän hyötyä.

Itsepuheen mahdollinen vaikutus yksilön suoriutumiseen jossakin tilanteessa pohjautuu ajatukseen, että yksilö pystyy itse hallitsemaan käyttämiään kognitiivisia strategioita, kuten itsepuhetta. Ajatusten itsejohtajuudella tarkoitetaan juuri sitä prosessia, jossa yksilö itse tarkoituksenmukaisesti kontrolloi omia ajatuksiaan (Neck & Manz, 1992). Tämä kyseinen prosessi kattaa muun muassa itsepuheen hallitsemisen. Neck ja Manz (1992) ovat kehittäneet käsitteen pohjalta mallin, joka pyrkii selittämään ajatusten hallintaan liittyvien osatekijöiden välisiä suhteita. Malli ehdottaa, että itsepuhe ja toinen kognitiivinen strategia, mielikuvaharjoittelu, vaikuttavat toisiinsa tuottaen yksilöllisiä ajattelutapoja, jotka sitten vaikuttavat suoriutumiseen. Prosessi johtaa ehdotukseen siitä, että harjoittamalla ajattelun itsejohtajuutta, eli keskittymällä rakentaviin uskomuksiin ja itsepuheeseen, yksilö voi vaikuttaa suoriutumiseensa (Neck & Manz, 1992).

Useille ihmisille on muodostunut hyvinkin vakiintuneita ja juurtuneita ajattelutapoja, jotka johtavat spontaanisti yksilölle itselleen tuttuun tapaan keskustella itsensä kanssa. Jotta tällaisten ajattelutapojen muokkaaminen on mahdollista, täytyy yksilön olla tietoinen omasta itsepuheestaan. Esimerkiksi olympiakultamitalistien mentaalisia keinoja tutkittaessa havaittiin, että useat urheilijat eivät olleet tietoisia itsepuheensa sisällöstä ennen kuin heitä pyydettiin miettimään asiaa (Shannon, Gentner, Patel & Muccio, 2013). Tutkimus on osoitus siitä, kuinka helposti itsepuhe on spontaania ja tiedostamatonta. Tuomalla tapa keskustella itsensä kanssa yksilön tietoisuuteen voidaan sitä pyrkiä

muokkaamaan. Näin tavoitesuuntautuneen itsepuheen kautta on mahdollista muuttaa esimerkiksi negatiivisen ajattelun kierrettä.

## **1.2 Itsepuheen vaikutus urheilusuoritukseen**

Itsepuheen vaikutusta ihmisen suoriutumiseen on tutkittu muutamallakin eri psykologian osa-alueella. Käsite on levinnyt laajalle erityisesti urheilupsykologiassa, jossa tutkijat ovat olleet kiinnostuneita muun muassa siitä, millaisia vaikutuksia itsepuheella on urheilusuoritukseen ja millaisten tekijöiden kautta mahdolliset vaikutukset välittyvät. Aiheesta tehdyn meta-analyysin perusteella itsepuheella näyttää yleisesti ottaen olevan vaikutusta suoritukseen (Hatzigeorgiadis ym., 2011). Itsepuhe ei kuitenkaan ole käsitteenä yksiulotteinen, vaan se voi olla erilaista niin luonteensa kuin sisältönsäkin puolesta. Tämän vuoksi itsepuheen vaikutuksia suoritukseen tarkasteltaessa on syytä huomioida erilaiset yhteyttä muokkaavat tekijät. Muokkaavien tekijöiden lisäksi itsepuhetta käsittelevästä kirjallisuudesta löytyy tutkimuksia siitä, millaiset asiat ovat yhteydessä itsepuheeseen. Löydettyjen yhteyksien perusteella on tehty oletuksia siitä, mitkä tekijät saattavat toimia välittäjinä itsepuheen ja suorituksen välisessä yhteydessä.

### **1.2.1 Positiivinen ja negatiivinen itsepuhe**

Positiivisella itsepuheella viitataan itsensä rohkaisemiseen tai puheeseen onnistumisen mahdollisuuksista, kun taas negatiivinen itsepuhe on itsekriittistä ja viittaa kyvyttömyyteen onnistua jossakin (Hardy, Gammage & Hall, 2001a). Positiivisen ja negatiivisen itsepuheen käsitteillä ei oteta kantaa siihen, millaisia seurauksia itsepuheella on. Jako käsitteiden välillä tapahtuu ainoastaan sen perusteella, onko puhe luokiteltavissa myönteiseksi vai kielteiseksi.

Katsaus itsepuheen vaikutuksista psyykkisenä strategiana on tarjonnut viitteitä siitä, että menestyvät urheilijat käyttävät yleisesti ottaen enemmän positiivista itsepuhetta kuin vähemmän menestyneet urheilijat (Kahrović, Radenković, Mavrić & Murić, 2014). Tämä havainto viittaa jonkinlaiseen yhteyteen positiivisen itsepuheen ja menestymisen välillä. Myös naisjalkapalloilijoiden käyttämää itsepuhetta arvioineessa tutkimuksessa positiivisen itsepuheen havaittiin olevan tehokkainta (Burton, Gillham & Glenn, 2011). Yhteydet näissä tutkimuksissa ovat kuitenkin luonteeltaan korrelatiivisia, joten ei voida olla varmoja siitä, onko positiivisen itsepuheen käyttäminen nimenomaan edesauttanut menestymisessä. On myös mahdollista, että menestyminen ja huippusuorituksiin yltäminen johtavat runsaampaan positiivisen itsepuheen käyttöön. Joidenkin näkemysten mukaan aiemmat kokemukset vaikuttavat yksilön käyttämään itsepuheeseen siten, että onnistumisen kokemukset lisäävät todennäköisyyttä puhua itselleen positiiviseen sävyyn (Neck & Manz, 1992).



Lisätukea positiivisen itsepuheen myönteisistä vaikutuksista tarjoaa Todin, Hardyn ja Oliverin (2011) itsepuhetta käsittelevä katsaus. Se sisältää 16 positiivista tai negatiivista itsepuhetta käsittelevää tutkimusta, joista 12:ssa havaittiin positiivinen vaikutus suoritukseen, ja loppuissa yhteys ei ollut positiivinen eikä negatiivinen. Samaisessa katsauksessa analysoitiin lisäksi muutamaa sellaista tutkimusta, joissa verrattiin positiivista ja negatiivista itsepuhetta keskenään. Katsauksen mukaan kolmessa tutkimuksessa viidestä positiivinen itsepuhe oli suorituksen kannalta hyödyllisempää kuin negatiivinen itsepuhe, mutta loppuissa tutkimuksissa näiden kahden itsepuheen muodon välillä ei havaittu eroa (Tod ym., 2011). Katsaus tukee ajatusta siitä, että positiivinen itsepuhe on suorituksen kannalta hyödyllisempää, mutta tuo samalla esiin sen, ettei negatiivinen itsepuhe ole aina välttämättä suorituksen kannalta haitallista. Katsaukseen sisällytetyt tutkimukset olivat aineiston koon suhteen kuitenkin vaatimattomia, joten havainnot kaipaavat lisätukea muista tutkimuksista.

Todin ym. (2011) katsauksen tulokset negatiivisen itsepuheen mahdollisista hyödyistä saavatkin tukea tutkimuslöydöksestä, jonka mukaan jotkut urheilijat saattavat kokea negatiivisen itsepuheen motivoivana (Hardy, Hall & Alexander, 2001b). Joku voi esimerkiksi saada itseään sättimällä lisää motivaatiota ja yrittävät entistä kovemmin ja yltävät sitä kautta parempaan suoritukseen. Hardyn ja muiden (2001b) tutkimus ei kuitenkaan suoranaisesti osoittanut, että negatiivisella itsepuheella olisi myönteistä vaikutusta, mutta motivoivan tulkinnan kautta tällainenkin yhteys on mahdollinen. Itsepuheen sävyn vaikutus suoritukseen ei siis välttämättä olekaan niin yksiselitteinen kuin helposti tulee ajatelleeksi. Kirjallisuuden perusteella vaikuttaisi kuitenkin olevan riittävästi näyttöä siitä, että itsepuheella ylipäätään on positiivisia vaikutuksia, jotka välittyvät muun muassa urheilijan parempaan suoriutumiseen (Kahrović ym., 2014).

### **1.2.2 Ohjaava ja motivoiva itsepuhe**

Eron tekeminen positiivisen ja negatiivisen itsepuheen välillä ei vielä yksinään anna kovinkaan kattavaa kuvaa itsepuheen vaikutuksesta urheilu-suoritukseen, sillä näiden kahden välistä yhteyttä muokkaavat myös puheen sisällölliset tekijät. Hardy ym. (2001a) havaitsivat laadullisessa itsepuhetta kartoittavassa tutkimuksessaan, että itsepuheella on ennen kaikkea ohjaava ja motivoiva tarkoitus. Motivoivalla itsepuheella pyritään lisäämään energiaa ja positiivista mielialaa, kun taas ohjaava itsepuhe keskittyy suorituksen tekniseen ohjaamiseen (Theodorakis ym., 2000). Nämä kaksi itsepuheen muotoa ovat selkeästi erilaisia luonteeltaan ja tarkoitusperältään, joten ne on syytä erotella toisistaan itsepuheen vaikutuksia tutkittaessa.

Itsepuheen ohjaava-motivoiva -jaotteluun liittyen on esitetty eräänlainen yhteensopivuushypoteesi, jonka mukaan ohjaava itsepuhe on hyödyllisempää tarkkuutta ja taitoa vaativissa suorituksissa, kun taas motivoiva itsepuhe hyödyttää enemmän kestävyyttä ja voimaa vaativissa lajeissa (Theodorakis ym., 2000). Tällainen hypoteesi kuulostaa itsepuheen muotojen määritelmien perusteella järkevältä. Pääasiassa voimaa tai kestävyyttä vaativissa suorituksissa ei vaadita yhtäläillä tekniikkaan keskittymistä kuin tarkkuutta vaativissa lajeissa. Henkinen jaksaminen on fyysistä ponnistelua vaativissa lajeissa sitäkin suuremmassa roolissa, ja juuri siinä motivoivasta itsepuheesta urheilija saattaisi eniten hyötyä.

Tutkimustulokset ohjaavan ja motivoivan itsepuheen vaikutuksista eivät kuitenkaan ole niin yksiselitteisiä kuin edellä esitelty yhteensopivuushypoteesi antaa olettaa. On havaittu, että hienoja motorisia liikkeitä vaativissa suorituksissa ohjaava itsepuhe on tehokkaampaa, kun taas pääasiassa voimaa ja kestävyyttä vaativissa suorituksissa sekä motivoiva että ohjaava itsepuhe on tehokasta (Theodorakis ym., 2000). Toisaalta on saatu näyttöä siitä, että sekä ohjaava että motivoiva itsepuhe johtavat parempaan suoriutumiseen hienomotoriikkaa vaativissa tehtävissä, kun taas motivoiva itsepuhe on karkeamman motorian tehtävissä suorituksen kannalta ohjaavaa itsepuhetta parempi vaihtoehto (Chang ym., 2014). Edellä mainitut tutkimustulokset tukevat kuitenkin yhdessä osittain itsepuheen eri muotojen määritelmien perusteella tehtyjä oletuksia. Havainnot eivät ole toisiaan poissulkevia, vaikka niihin ristiriitoja liittyykin.

Oletusta ohjaavan ja motivoivan itsepuheen erilaisista funktioista horjuttaa myös havainto siitä, että motivoivaa itsepuhetta käytettäessä jalkapalloilijoiden laukaisutarkkuus oli parempi verrattuna tilanteeseen, jossa pelaajat hyödynsivät ohjaavaa itsepuhetta (Hardy, Begley & Blanchfield, 2015). Itsepuheen sisällöllä ei siis välttämättä olekaan niin erityistä merkitystä juuri tietynlaisessa suorituksessa kuin on luultu. Tutkimusten perusteella vaikuttaa siltä, että erityisesti motivoivasta ja itseään kannustavasta itsepuheesta on hyötyä lajeissa kuin lajeissa.

### **1.2.3 Muita vaikutusta muokkaavia tekijöitä**

Kuten ohjaava-motivoiva -jaottelun yhteydessä tuli jo esiin, voi itsepuheen vaikutus suoritukseen muokkaantua myös tehtävän tai suorituksen luonteen perusteella. Itsepuhetta vaikuttaa olevan tutkittu enemmän hienoja motorisia liikkeitä vaativissa suorituksissa, mutta itsepuheen hyödyllisyydestä on saatu tietoa myös esimerkiksi kestävyyslajeissa (McCormick, Meijen & Marcora, 2015). On saatu viitteitä siitä, että nimenomaan motivoivan itsepuheen ja kestävyys-suorituksen välillä vallitsee positiivinen yhteys (Blanchfield, Hardy, De Morree, Staiano & Marcora, 2014). Kestävyyttä

vaativissa lajeissa urheilija kohtaa äärimmäistä väsymystä ja uupumusta, jolloin motivoivan itsepuheen kannustava ja energisoiva luonne voi olla urheilijalle hyödyksi. Sen avulla urheilija voi uskotella itselleen, että keho kyllä jaksaa vielä, vaikka mieli käskeekin lopettamaan. Usein siinä vaiheessa, kun ensimmäiset ajatukset luovuttamisesta käyvät mielessä, jaksaa ihminen fyysisesti vielä kauan ennen totaalista uupumista. Tämän takia onkin tärkeää, että parhaaseen mahdolliseen suoritukseen pyrkiessään urheilija osaa hyödyntää motivoivan itsepuheen tarjoamaa kannustusta ja lisävoimaa.

Urheilijalta vaadittava suoritus on harjoittelu- ja kilpailutilanteissa usein luonteeltaan samankaltainen, mutta tilanne voi todellisuudessa olla kokemuksena hyvinkin erilainen. Kilpailutilanteessa urheilijalla on usein suuremmat paineet onnistumisesta kuin harjoituksissa, joten itsensä kanssa käydyssä keskustelussa voi hyvinkin olla havaittavissa eroa näiden kahden tilanteen välillä. Onkin havaittu, että urheilijat raportoivat käyttävänsä itsepuhetta ylipäätään enemmän kilpailu- kuin harjoittelutilanteissa (Hardy ym., 2001a). Lisäksi on löydetty viitteitä siitä, että urheilijat käyttävät kilpailutilanteissa enemmän motivoivaa kuin ohjaavaa itsepuhetta (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos & Theodorakis, 2014). Suoritustekniikoita on hiottu harjoituksissa lukemattomia kertoja, mutta kilpailutilanteessa urheilijan tulee lisäksi pystyä hallitsemaan ulkopuolelta tulevat paineet ja esimerkiksi tilanteen aiheuttama jännitys. Tällaisessa tilanteessa urheilija saattaa tarvita nimenomaan motivoivan itsepuheen avulla saatavaa kannustusta, joten Hatzigeorgiadisin ja muiden (2014) havainto motivoivan itsepuheen suosiosta kilpailutilanteissa vaikuttaa luonteelta.

Itsepuheen vaikutuksia tarkasteltaessa on syytä huomioida myös eroavaisuudet itsepuheen käytön yleisyydessä. Yhtälailla kun kaikkien urheilijoiden ei voi olettaa käyttävän samanlaista itsepuhetta, ei kaikkien voi olettaa puhuvan itselleen yhtä paljon suorituksen aikana. Kaikki urheilijat ohjaavat varmasti jonkin verran omaa toimintaansa omalla puheellaan joko tietoisesti tai tiedostamattaan, mutta luultavasti toiset tekevät sitä useammin ja enemmän kuin toiset. Tutkimusten mukaan yksilöurheilijat raportoivatkin käyttävänsä itsepuhetta enemmän niin ennen, jälkeen kuin kilpailun aikana (Hardy, Hall & Hardy, 2005). Tämä havainto sopii yhteen sen kanssa, että eri lajien urheilijoiden käyttämä itsepuhe on tutkimusten mukaan usein sisällöltäänkin erilaista. Hardy ym. (2005) vertasivat yksilö- ja joukkueurheilijoiden itsepuhetta useissa erilaisissa positiivisissa kategorioissa, kuten itsevarmuudessa, psyykkauksessa, hermojen hallinnassa ja motivaatiossa. Heidän tuloksensa osoittivat, että yksilöurheilijat raportoivat käyttävänsä itsepuhetta enemmän kaikissa muissa kategorioissa paitsi itsevarmuudessa (Hardy ym., 2005). On selvää, että yksilö- ja joukkueurheilu poikkeavat toisistaan useiden tekijöiden suhteen, joten eroavaisuudet näiden kahden ryhmän välillä itsepuheen käytössä ovat oletettavia.

#### 1.2.4 Itsepuheeseen yhteydessä olevia tekijöitä

Sen lisäksi, että muun muassa edellä esiteltyjen tekijöiden on havaittu muokkaavan itsepuheen ja suorituksen välistä yhteyttä, ovat tutkijat pyrkineet löytämään mahdollisia itsepuheen ja suorituksen välistä yhteyttä välittäviä tekijöitä. Potentiaalisiksi yhteyttä välittäviksi tekijöiksi on kirjallisuudessa ehdotettu muun muassa keskittymistä, minäpystyvyyttä ja tunteita (Tod ym., 2011). Ehdotukset perustuvat kuitenkin vain ilmiöiden välillä havaittuihin yhteyksiin, eivätkä suoranaisesti tutkimuksiin niiden välittävästä roolista.

Itsepuheella ajatellaan olevan useita eri tarkoituksia, joista yksi keskeisimpiä on keskittymisen parantaminen (Weinberg & Gould, 2007). Tarkkaavaisuuden kohdentaminen ja meneillään olevaan suoritukseen keskittyminen ovat onnistuneen suorituksen kannalta oleellisia tekijöitä. Jos urheilijan keskittyminen on jossain muualla kuin itse suorituksessa, ei hän varmastikaan yllä parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Sekä ohjaavan että motivoivan itsepuheen onkin havaittu parantavan tarkkaavaisuuden kohdistamista tehtävään (Hatzigeorgiadis, 2006). Ohjaavaa itsepuhetta on tutkittu myös erikseen ja on saatu viitteitä siitä, että sen käyttö harjoittelun aikana parantaa tarkkaavaisuuden kohdentamista ja auttaa keskittämään huomion taidon kannalta keskeisiin asioihin (Zetou, Nikolaos & Evaggelos, 2014). Nämä tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että itsepuheen ja tarkkaavaisuuden välillä vallitsee jonkinlainen yhteys.

Toinen mahdollinen itsepuheen ja suorituksen välistä yhteyttä välittävä tekijä on minäpystyvyys. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön käsityksiä omista kyvyistään suoriutua annetuista tehtävistä (Bandura, Barbaranelli, Caprara & Pastorelli, 2008). Tukea minäpystyvyyden keskeiselle roolille urheilussa tarjoaa ajatus siitä, että mitä parempi käsitys yksilöllä on omista kyvyistään, sitä aktiivisempia ovat ponnistelut ja pyrkimykset haluttua tavoitetta kohti (Bandura, 1977). Minäpystyvyyden onkin aiheutta tutkimuksissa meta-analyysissä havaittu olevan yhteydessä parempaan suoritukseen (Moritz, Feltz, Fahrback & Mack, 2000). Vastaavasti itsepuheen ja minäpystyvyyden väliselle yhteydelle on tutkimuksista saatu tukea (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios & Theodorakis, 2008).

Keskittymisen ja minäpystyvyyden lisäksi itsepuheen yhteydessä on tutkittu paljon tunteiden roolia. Tunteet ovat elämässä ja niin ikään myös urheilussa hyvin vahvasti läsnä, eikä niiden vaikutuksilta voi välttyä. Tunteiden jatkuvan läsnäolon takia urheilijan on tärkeää oppia hallitsemaan omia tunteitaan ja tulkitsemaan, miksi tietynlaiset tilanteet herättävät hänessä juuri tietynlaisia tunteita. Itsepuheen ja tunteiden välinen vuorovaikutus perustuu siihen, että ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja tunteet puolestaan määrittävät sen, kuinka ihminen reagoi ympäristössään tapahtuviin tilanteisiin. Itse-

puheen ja tunteiden välillä on havaittu matalia ja keskikertaisia positiivisia yhteyksiä (Hardy ym., 2001b). Myös Neck ja Manz (1992) ovat esittäneet ajatusten itsejohtajuuden mallissaan, että nimenomaan affektiiviset reaktiot toimivat välittävänä tekijänä itsepuheen ja suorituksen välillä. Lisäksi he ehdottavat, että yksilöllä on itsepuheen avulla mahdollisuus hallita omia tunteitaan, mikä puolestaan vaikuttaa itse suoriutumiseen.

### **1.3 Itsepuheen tutkiminen**

Aiheesta löytyvän kirjallisuuden perusteella vaikuttaa melko selvältä, että itsepuheella voidaan vaikuttaa yksilön suoriutumiseen, mikä taas antaa perusteita itsepuheen tutkimiselle. Jotta erilaisten kognitiivisten tekijöiden merkitystä suorituksen kannalta voitaisiin ymmärtää entistä paremmin, tarvitaan hyviä menetelmiä ja välineitä esimerkiksi juuri urheilijan käyttämän itsepuheen tutkimiseksi. Zourbanos ym. (2009) ovat tiivistäneet itsepuheen tutkimisen merkityksen hyvin siten, että hyviä arviointimenetelmiä kehittämällä voidaan auttaa asiantuntijoita tunnistamaan ja muokkaamaan suorituksen kannalta epäadaptiivista itsepuhetta. Epäadaptiivisella itsepuheella viitataan sellaiseen itsepuheeseen, joka ei edesauta urheilijan suoriutumista eikä ole tilanteen kannalta hyödyllistä. Itsepuheen tutkimista hankaloittaa kuitenkin se, että se on luonteeltaan hyvin subjektiivista. Kukaan ulkopuolinen ei suoraan pääse käsiksi yksilön henkilökohtaisiin ajatuksiin ja hänen tapaan sa keskustella itsensä kanssa. Aiemmissä tutkimuksissa itsepuheesta on kuitenkin pyritty saamaan selkoa erilaisin keinoin ja menetelmin.

Itsepuheen tutkimista hankaloittavat tekijät ovat yhteisiä kaikille kognitiivisille prosesseille, joiden ulkoinen havainnointi ei ole mahdollista. Dunkley, Blankstein ja Segal (2010) ovat koonneet yhteen erilaisia kognitiivisen arvioinnin tekniikoita ja ryhmitelleet ne struktuurin ja välittömyyden perusteella. Kaikista välittömin ja vähiten strukturoitu ryhmä koostuu spontaanin puheen nauhoittamisesta, vapaasta assosioinnista ja ääneen ajattelemisesta. Seuraavassa ryhmässä ovat ajatusten satunnainen otanta ja itsemonitoroinnin prosessit, ja kolmannessa puolestaan videoitujen ajatusten uudelleenrakennus, itsearviointikyselyt ja ajatusten listaaminen. Kaikista strukturoiduin tekniikka on kliininen haastattelu, joka on samalla myös edellä luetelluista menetelmistä retrospektiivisin, eli siinä ajatusten raportoiminen tapahtuu kaikista suurimmalla viiveellä (Dunkley ym., 2010). Mahdollisimman tarkkojen ja virheettömien arviointien saamisen kannalta välittömimmät kognitiivisen arvioinnin tekniikat, kuten puheen reaaliaikainen nauhoittaminen, ovat parhaita. Muistista johtuvien virheiden todennäköisyys on sitä suurempi, mitä enemmän aikaa kuluu ennen mieleen palauttamista.

Dunkleyn ja muiden (2010) luettelemista tekniikoista erityisesti ajatusten listaaminen on kliinisessä psykologiassa ollut yleistä, ja sitä on käytetty pohjana strukturoitujen itsearviointikyselyiden kehittämisessä (Cacioppo, Von Hippel & Ernst, 1997). Omien ajatusten itsearvioimiseen perustuvat menetelmät, kuten Automatic Thoughts Questionnaire (Hollon & Kendall, 1980), ovat puolestaan toimineet lähtökohtana erilaisille urheilijoiden itsepuhetta arvioiville menetelmille.

Varhaisimmat urheilusuoritukseen liittyviä psykologisia kykyjä arvioivat välineet ovat peräisin 1980-luvulta. Ensimmäiset kehitetyt menetelmät eivät kuitenkaan keskittyneet ainoastaan itsepuheen tutkimiseen, joten Hardy ym. (2005) kehittivät tähän tarpeeseen ensimmäisen nimenomaan itsepuheeseen keskittyvän menetelmän, Self-Talk Use Questionnaire (STUQ). Kyseinen mittari perustuu Hardyn, Gammagen ja Hallin (2001a) aiemmin tekemään laadulliseen tutkimukseen itsepuheen luonteesta. He tekivät systemaattisen katsauksen itsepuheeseen kysymällä urheilijoilta heidän itsepuheensa käytöstä neljään kysymyssanaan perustuen: missä, milloin, mitä ja miksi (Hardy ym., 2001a). Samaan laadulliseen tutkimukseen pohjaten on kehitetty myös Self-Talk Questionnaire (S-TQ), joka arvioi erityisesti itsepuheen ohjaavaa ja motivoivaa tarkoitusta (Zervas, Stavrou & Psychountaki, 2007).

Mikään edellä esitellyistä menetelmistä ei kuitenkaan puhtaasti pyri arvioimaan itsepuheen sisältöä itsessään. Tähän tarpeeseen on kehitetty Thought Occurance Questionnaire for Sport (TOQS), jolla pyritään tunnistamaan urheilijan suorituksen aikaisten ajatusten luonnetta ja säännöllisyyttä (Hatzi-georgiadis & Biddle, 2000). Mittarin kehittäjien mukaan 17 osiota jakautuvat kolmeen alasteikkoon, joita kyselyllä pyritään mittaamaan: huoli ja negatiiviset arviot omasta suorituksesta, epäoleelliset ajatukset sekä suorituksesta tai kilpailutilanteesta vetäytymiseen liittyvät toteamukset. Vaikka TOQS pyrkii selvästi muita kognitiivisten prosessien arviointimenetelmiä paremmin tavoittamaan juuri itsepuheen sisältöä, on se keskittynyt ainoastaan negatiivisiin ja suorituksen kannalta epäoleellisiin ajatuksiin. Urheilijat kuitenkin ajattelevat suorituksen aikana myös positiivisia asioita itsestään ja suorituksesta, mutta kyseinen mittari ei ota tätä näkökulmaa ollenkaan huomioon.

Positiivista itsepuhetta kartoittavan menetelmän puuttumiseen ovat tarttuneet Zourbanos ja muut (2009) kehittämällä Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) -nimisen mittarin, jolla pyritään negatiivisen itsepuheen lisäksi tavoittamaan myös suorituksen aikana urheilijan mielessä ilmeneviä positiivisia ajatuksia. Heidän tavoitteenaan oli kehittää psykometrisilta ominaisuuksiltaan kelvollinen menetelmä, joka voi tulevaisuudessa auttaa kognitiivis-behavioraalisten teorioiden ja interventioiden kehittämisessä itsepuheen tutkimiseksi ja muokkaamiseksi (Zourbanos ym., 2009).

Zourbanos ja muut (2009) lähtivät mittarin kehittämässä liikkeelle jo aiemmin mainitulla ajatusten listaamisen tekniikalla, jossa urheilijoita pyydettiin suorituksen jälkeen listaamaan suorituksen aikana heränneitä ajatuksiaan. Tämän jälkeen listatuista ajatuksista muodostetut osiot jaoteltiin eri kategorioihin sisältöanalyysin avulla, ja osioiden asiankuuluvuutta arvioitiin. Mittarin kehittämissä-prosessin toisessa vaiheessa Zourbanos ja muut tutkivat muodostetun mittarin faktorirakennetta eksploratiivisella faktorianalyysillä. Ensin he tutkivat erikseen sekä positiivisten että negatiivisten ulottuvuuksien rakennetta, joiden tulosten perusteella mittariin valikoitui lopulta yhteensä 40 urheilijan suorituksen aikana herääviä ajatuksia kuvaavaa ilmaisua, joiden käytön yleisyyttä vastaajan on tarkoitus arvioida 5-portaisella asteikolla (0 = en koskaan, 4 = hyvin usein). Mittarin koko rakennetta tarkasteltiin eksploratiivisella faktorianalyysillä, joka tuki kahdeksan faktorin ratkaisua. Mittarin osiot jakautuvat näin ollen kahdeksaan itsepuheen ulottuvuuteen, joista neljä on positiivisia, kolme negatiivisia ja yksi neutraali. Zourbanos ja muut antoivat positiivisille ulottuvuuksille nimet psyykkäus, ahdistuksen hallinta, itsevarmuus ja ohjeistus. Kolme negatiivista kategoriaa he nimesivät huoleksi, irtautumiseksi ja somaattiseksi uupumukseksi. Neutraali kategoria sisältää epäolennaisia ajatuksia kuvaavia ilmaisuja. Mittarin kehittämissä-prosessin kolmannessa vaiheessa havaittua rakennetta testattiin vielä uudelleen eri otoksella konfirmatorisen faktorianalyysin avulla. Kahdeksan faktorin rakenne oli sopiva myös uudella otoksella, CFI = .94, RMSEA = .04 (Zourbanos ym., 2009).

Zourbanosin ym. (2009) kehittämä urheilijoiden itsepuhetta mittaava ASTQS-kyselylomake on myöhemmin käännetty ainakin hollannin, saksan, persian, espanjan, turkin, indonesian ja serbian kielelle. Espanjankielisen mittarin validoineet Latinjak, Viladrich, Alcaraz ja Torregrosa (2015) havaitsivat omassa tutkimuksessaan Zourbanosin ym. (2009) teorian mukaisen kahdeksan faktorin rakenteen (CFI = .93, TLI = .93, RMSEA = .04) ja raportoivat itsepuheen eri ulottuvuuksien sisäisen yhdenmukaisuuden Cronbachin alfalla laskettuna vaihdelleen välillä .70 ja .83 (Latinjak ym., 2015).

#### **1.4 Persoonallisuus urheilussa**

Ihmisen persoonallisuus määrittää pitkälti sen, kuinka yksilö ajattelee, tuntee ja käyttäytyy erilaisissa tilanteissa sekä ympäristöissä. Yksilöiden välisiä eroja tällaisissa tavoissa hahmottaa maailmaa on pyritty tiivistämään kuvaamalla ihmisten ominaisuuksia erilaisten persoonallisuuden piirteiden avulla. Taipumuksellisilla piirteillä viitataan sisäisiin, vertailtavissa oleviin psykologisen yksilöllisyyden ominaisuuksiin, jotka selittävät yksilön johdonmukaista käyttäytymistä, ajattelua ja tunteiden kokemista erilaisissa tilanteissa yli ajan (McAdams & Olson, 2010). Persoonallisuus nähdään

suhteellisen pysyvänä ominaisuutena, mutta se muovautuu kuitenkin ihmisen elämän varrella vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Piirteiden avulla pyritään tavoittamaan yksilön tavanomaisin tapa käyttäytyä, mutta meneillään olevalla tilanteella ja viitekehyksellä on myös merkitystä juuri sen hetkisen käyttäytymisen kannalta.

Keskeisten yksilön persoonallisuutta kuvaavien piirteiden lukumäärästä on olemassa useita erilaisia näkemyksiä, mutta tänä päivänä vallalla on käsitys viidestä keskeisestä ihmisen persoonallisuuden ominaisuuksia kuvaavasta ulottuvuudesta. Nämä viisi piirrettä ovat neuroottisuus, ulospäinsuuntautuneisuus, avoimuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus, ja näihin samoihin viiteen piirteeseen ovat päätyneet eri tutkijat erilaisin keinoin. Tunnetuimpia ovat McCraen ja Costan (1987) viiden faktorin malli (Five Factor Model, FFM) sekä Goldbergin (1981) Big Five -malli (BF). Nämä kaksi viiden piirteen persoonallisuusteoriaa sekoitetaan usein toisiinsa, vaikka mallien välillä on todellisuudessa jonkin verran eroavaisuuksia. Goldbergin Big Five -mallissa viiden suuren piirteen katsotaan kuvaavan luonnollisessa kielessä esiintyviä ominaisuuksia, kun taas McCraen ja Costan viiden faktorin malli perustuu persoonallisuuskyselyistä tehtyihin faktorianalyysiin ja korostaa Big Five -mallista poiketen piirteiden biologista perustaa (Saucier & Goldberg, 1996).

Vaikka viidestä keskeisestä persoonallisuuspiirteestä ollaankin suhteellisen yksimielisiä, eroavat Big Five - ja viiden faktorin malli jonkin verran myös piirteiden määrittelyssä. Lönnqvist ja Tuulio-Henriksson (2008) ovat NEO-PI-R -persoonallisuusmittarin suomenkielisen version validointitutkimuksessa verranneet näiden kahden mallin määritelmiä piirteille ja havainneet, että suurimmat erot mallien välillä koskevat ulospäinsuuntautuneisuutta ja avoimuutta. Heidän tekemän vertailun mukaan Goldbergin (1981) BF-mallissa ulospäinsuuntautuneisuus on perinteisen sosiaalisuuden lisäksi sosiaalista dominanssia, tarmokkuutta ja energisyyttä, kun taas McCraen ja Costan (1987) FFM-mallissa piirre nähdään enemmänkin ystävällisyytenä, hellyytenä ja lämpönä. Lönnqvistin ja Tuulio-Henrikssonin mukaan myös avoimuuden suhteen erot mallien välillä ovat huomattavat, sillä avoimuus nähdään BF-mallissa älyllisyytenä, älykkyytenä ja mielikuvituksenellisuutena, kun taas FFM-mallissa korostuu uskaliaisuus ja omaperäisyys. Kolmen muun piirteen osalta määritelmässä ei ole merkittäviä eroavaisuuksia. Neuroottisuus viittaa ahdistuneisuuteen, pelokkuuteen, epävarmuuteen ja huolestuneisuuteen, sovinnollisuus empaattisuuteen, yhteistyöhalukkuuteen, moraalisuuteen ja kohteliaisuuteen, ja tunnollisuus puolestaan järjestelmällisyyteen, luotettavuuteen, tehokkuuteen ja harkitsevuuteen (Lönnqvist & Tuulio-Henriksson, 2008).

Viittä suurta piirrettä koskevien julkaisujen määrä on persoonallisuustutkimuksessa kasvanut huomasti viimeisten vuosikymmenten aikana (John, Naumann & Soto, 2008). Tutkimuksissa on havait-



tu, että persoonallisuuden viiden faktorin malli on käyttökelpoinen myös urheilijoiden persoonallisuuden tarkasteluun (Allen, Greenlees & Jones, 2011). Urheileminen erityisesti korkealla tasolla vaatii urheilijalta tietynlaisia ominaisuuksia, mikä voi näkyä juurikin eroissa persoonallisuutta kuvaavissa piirteissä. Urheilijoiden persoonallisuutta onkin tutkittu paljon erityisesti 1960- ja 1970-luvuilla (Fisher, 1984). Allen, Greenlees ja Jones (2013) tuovat urheilijoiden persoonallisuutta käsittelevässä katsauksessaan esiin, että joidenkin tutkijoiden mukaan viime vuosikymmenet tutkimus on persoonallisuuspiirteiden sijaan keskittynyt enemmän persoonallisuuden spesifimpiin ominaisuuksiin, kuten suoritusjännitykseen ja optimismiin. Tämän perusteella persoonallisuuden tutkimusta urheilumaailmassa ei ole siis täysin unohdettu, vaan näkökulma tarkasteluissa on vain muuttunut.

Katsaus persoonallisuudesta urheilun viitekehyksessä osoittaa, että urheilijoiden ja urheilua harrastamattomien persoonallisuuksissa on havaittavissa eroavaisuuksia (Allen ym., 2013). Eräässä tutkimuksessa urheilijoiden persoonallisuuspiirteiden absoluuttista tasoa verrattiin muissa tutkimuksissa havaittuihin urheilua harrastamattomiin ja havaittiin, että urheilijat saivat korkeampia pistemääriä ulospäinsuuntautuneisuudessa ja tunnollisuudessa sekä matalampia pistemääriä neuroottisuudessa (Nia & Ali Besharat, 2010). Vastaavasti on saatu tutkimustuloksia siitä, että korkeammalla tasolla kilpailevat urheilijat ovat vähemmän neuroottisia sekä toisaalta tunnollisempia ja sovinnollisempia kuin alemmalla tasolla urheilevat (Allen ym., 2011). Persoonallisuuden merkitystä urheilussa ja siinä pärjäämisessä tukee lisäksi Piedmontin, Hillin ja Blancon (1999) tutkimus, jossa matalan neuroottisuuden ja korkean tunnollisuuden havaittiin olevan yhteydessä parempaan suoriutumiseen, kun mittarina käytettiin valmentajien arvioita ja ottelutilastoihin perustuvia faktoja. Edellä esitellyt tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että erityisesti tunnollisuus ja neuroottisuus ovat viiden piirteen mallista sellaisia piirteitä, jotka ovat keskeisessä roolissa urheilijan menestymisen kannalta.

Persoonallisuus ei kuitenkaan erottele ainoastaan eri tasoisia urheilijoita toisistaan, vaan eroja on havaittu myös eri lajeja edustavien urheilijoiden välillä. On olemassa jonkin verran näyttöä siitä, että yksilö- ja joukkuelajien urheilijat poikkeavat toisistaan joidenkin persoonallisuuspiirteiden suhteen. Erityisesti juuri tämän asian selvittämiseen keskittyneessä tutkimuksessa havaittiin, että yksilölajin urheilijat saivat NEO-PI-R -mittarilla merkitsevästi korkeampia pistemääriä tunnollisuuden suhteen, kun taas joukkuelajien edustajien saamat pistemäärät viittasivat korkeampaan sovinnollisuuteen (Nia & Ali Besharat, 2010). Allen ja muut (2011) puolestaan havaitsivat, että yksilöurheilijat olivat korkeammalla tasolla tunnollisuuden ja avoimuuden suhteen, mutta saivat matalampia pistemääriä ulospäinsuuntautuneisuudesta ja neuroottisuudesta. Nämä kaksi tutkimusta ovat yhdenmukaisia ainoastaan tunnollisuuden suhteen. Tunnollisuuden yhteyttä yksilölajeihin on selitetty

muun muassa kompetenssin avulla, sillä kyvykkyyden saavuttamisen arvo korostuu erityisesti yksilöllisissä pyrkimyksissä (Nia & Ali Besharat, 2010).

Laborde, Guillén ja Mosley (2016) ovat perustelleet tarvetta tutkia yksilö- ja joukkueurheilijoiden eroja persoonallisuudessa sillä, että näiden ryhmien välillä on eroa vastuun jakautumisessa. Yksilöurheilijat ovat täysin yksinään vastuussa omasta onnistumisestaan, kun taas joukkuelajeissa vastuu jakautuu useammalle henkilölle, ja joukkueen jäsenet saavat tukea toisistaan. Tämän eroavaisuuden perusteella Laborde ja muut (2016) ovat esittäneet, että yksilöurheilijoilla persoonallisuus saattaa olla suuremmassa roolissa urheilussa. Lisäksi urheilijoiden persoonallisuutta kartoittamalla on esimerkiksi mahdollista muodostaa käsitystä siitä, millaisen persoonallisuuden omaava henkilö sopii tietynlaiseen lajiin. Ennen tällaisten persoonallisuuden ja lajin yhteensopivuutta koskevien johtopäätösten tekemistä on toki tärkeää tutkia, onko persoonallisuudella ylipäättään riittävän suurta merkitystä lajissa pärjäämisen kannalta.

Persoonallisuuden ja urheilussa suoriutumisen välistä yhteyttä tutkittaessa on syytä muistaa, että valta osa tutkimuksista on luonteeltaan korrelatiivisia. Ilmiöiden välisen yhteyden suuntaa voidaan näin ollen ainoastaan arvuutella. Lienee kuitenkin luonnollisempaa ajatella, että nimenomaan persoonallisuus vaikuttaa esimerkiksi lajivalintaan, lajin parissa pysymiseen tai menestymiseen. Tästä onkin saatu viitteitä seurantatutkimuksesta, jossa lupaavat nuoret jalkapalloilijat vastasivat Cattellin 16 piirteen persoonallisuuskyselyyn ja heidän matkaansa urheilijoina seurattiin tämän jälkeen seitsemän vuoden ajan (Aidman, 2007). Kyseisessä tutkimuksessa havaittiin, että persoonallisuus oli mukana muuntamassa yksilön kykyjä saavutuksiksi: myöhemmin urallaan korkeammalle sarjatasolle päässeet pelaajat saivat korkeampia pistemääriä tunnollisuudessa sekä matalampia pistemääriä radikaalisuudessa, ryhmäsuuntautuneisuudessa ja jännittyneisyydessä. Tämä löydös tukee ajatusta siitä, että nimenomaan persoonallisuus on yhtälössä syytekijä, joka vaikuttaa urheiluun liittyviin lopputuloksiin. Yhteys ei kuitenkaan välttämättä ole ainoastaan yksisuuntainen. Allen ja Laborde (2014) muistuttavat persoonallisuuden roolia urheilussa käsittelevässä katsauksessaan mahdollisuudesta, että menestyminen urheilussa ja siihen liittyvät muutokset elämässä voivat muokata yksilön persoonallisuutta tiettyyn suuntaan.

### **1.5 Itsepuheen ja persoonallisuuden välinen yhteys**

Itsepuhe on ihmislajille luontainen tapa ohjata omaa toimintaansa, mutta siitä huolimatta kaikki eivät välttämättä puhu itselleen samalla tavalla tai hyödy samanlaisesta itsepuheesta. Kirjallisuudesta löytyykin muutamia tutkimuksia, jotka antavat tukea tälle itsepuheen erilaisuudelle yksilöstä

riippuen. Ensinnäkin negatiivinen itsepuhe ei ole suorituksen kannalta aina välttämättä haitallista (Hardy ym., 2001b). Lisäksi tutkimuksessa itsetunnon ja itsepuheen välisistä yhteyksistä havaittiin, että hyvän itsetunnon omaavat yksilöt kokivat positiivisen itsepuheen itselleen hyödylliseksi, kun taas heikon itsetunnon omaavat kokivat positiivisen itsepuheen vain pahentavan oloaan (Wood, Elaine Perunovic & Lee, 2009). Kyseistä tutkimusta ei ole toteutettu urheilumaailmassa, mutta tulokset lienevät yleistettävissä koskemaan myös urheilijoiden kokemuksia tietynlaisen itsepuheen vaikutuksista. Tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että kaikki yksilöt eivät koe samanlaista itsepuhetta hyödylliseksi, eivätkä myöskään välttämättä hyödynnä sitä samalla tavalla.

Pyrittäessä selittämään yksilöllisiä eroja itsepuheen käytössä ja sen tehokkuudessa voi olla hyödyllistä tutkia persoonallisuuden merkitystä asiassa (Van Raalte, Vincent & Brewer, 2016). Tähän mennessä valtaosa itsepuheeseen liittyvistä tutkimuksista on keskittynyt itsepuheen vaikutuksiin ja seurauksiin. Jonkin verran on tutkittu myös itsepuheen ja suorituksen välistä yhteyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Sen sijaan itsepuheen taustalla vaikuttavien tekijöiden tutkiminen on puolestaan jäänyt huomattavasti vähemmälle huomiolle, eikä persoonallisuuden yhteydestä itsepuheeseen ole juurikaan tutkimuksia. Burtonin ja muiden (2011) mukaan olemassa olevat tutkimukset ovat keskittyneet lähinnä itsepuheen ja motivaatiotyylin välisten yhteyksien selvittämiseen. Esimerkiksi huipputasoihin ja menestykseen suuntautuvien motivaatiotyylien on havaittu olevan yhteydessä positiivisempaan itsepuheeseen kuin epäonnistumisiin suuntautuvan motivaatiotyylin (Burton ym., 2011).

Tutkimuskentässä on osoitettavissa puutteita koskien eri persoonallisuuspiirteiden mahdollisia vaikutuksia yksilön tapaan keskustella itsensä kanssa. Persoonallisuuden merkitys ihmisen toiminnassa on kuitenkin psykologiassa hyvin tiedossa, mikä antaa aihetta persoonallisuuspiirteiden ja itsepuheen välisen yhteyden tutkimiselle. Itsepuheen taustalla vaikuttavan persoonallisuuden hahmottaminen auttaisi paremmin tunnistamaan urheilijan henkilökohtaista tapaa keskustella itsensä kanssa, mikä mahdollistaisi itsepuheen muokkaamisen tarpeeseen ja tilanteeseen sopivammaksi. Myös itsepuheeseen keskittyvien interventioiden tehokkuuden kannalta olisi hyödyllistä tunnistaa sellaisia piirteitä, jotka esimerkiksi altistavat yksilöä suorituksen kannalta epäedullisen itsepuheen käytölle. Näin interventiot olisi mahdollista kohdistaa juuri sellaisille urheilijoille, joiden voidaan arvella eniten hyötyvän tarkoituksenmukaisesta itsepuheen muokkaamisesta ja ajatusten hallinnasta.

Viidestä suuresta persoonallisuuden piirteestä neuroottisuus nousee esiin potentiaalisena itsepuheeseen yhteydessä olevana piirteenä. Tutkimuksissa neuroottisuuden on havaittu olevan yhteydessä muun muassa tunkeileviin ajatuksiin, murehtimiseen ja huoleen (esim. Munoz, Sliwinski, Smyth,

Almeida & King, 2013; Muris, Roelofs, Rassin, Franken & Mayer, 2005). Neuroottisuudella onkin persoonallisuuden piirteistä selvästi negatiivisin sävy, sillä se nähdään ahdistuneisuutena, pelokkuutena, epävarmuutena ja huolestuneisuutena. Nämä kuvaukset neuroottisuudesta sopivat yhteen ASTQS-mittarin negatiivisen itsepuheen ulottuvuuksista erityisesti huolen ja käänteisesti ahdistuksen hallinta -ulottuvuuden kanssa. Myös irtautumisen voi nähdä liittyvän esimerkiksi epävarmuuden tunteisiin, sillä urheilija todennäköisemmin keskeyttää tai luovuttaa silloin, kun hän ei usko omiin mahdollisuuksiinsa tai kykyihinsä. Nämä yhteneväisyydet piirrekuvauksen ja ASTQS-mittarin ulottuvuuksien välillä asettavat neuroottisuuden kiinnostavaan asemaan itsepuheen ja persoonallisuuden välisiä yhteyksiä tutkittaessa.

## 1.6 Tutkimusongelmat ja -hypoteesit

1. Ensisijaisena tutkimusongelmana on, vastaako suomenkielisen ASTQS-kyselyn rakenne alkuperäisen englanninkielisen version rakennetta. Kiinnostuksen kohteena on siis ASTQS:n suomenkielisen version rakennevaliditeetti. Oletuksena on, että aineistosta on havaittavissa sama kahdeksan faktorin teoreettinen rakenne kuin Zourbanosin ym. (2009) alkuperäisessä tutkimuksessa.
2. Toinen itsepuheeseen liittyvä tutkimusongelma on, kuinka yleistä itsepuheen käyttö suomalaisten urheilijoiden keskuudessa on ja millaista itsepuhetta suomalaiset urheilijat mittarin perusteella käyttävät.
3. Kolmas itsepuheeseen liittyvä tutkimusongelma on, eroavatko yksilö- ja joukkueurheilijat itsepuheen käytön suhteen toisistaan. Hypoteesina on, että yksilöurheilijat raportoivat käyttävänsä itsepuhetta joukkueurheilijoita enemmän.
4. Persoonallisuuden liittyen ollaan kiinnostuneita siitä, poikkeavatko yksilö- ja joukkueurheilijat toisistaan viiden suuren persoonallisuuspiirteen suhteen. Hypoteesina tässä neljännessä tutkimusongelmassa on, että yksilöurheilijat ovat joukkuelajien urheilijoita tunnollisempia, mikä näkyy tutkimuksessa korkeampana pistemääränä tunnollisuutta mittaavissa väittämistä.
5. Itsepuheen ja persoonallisuuden erillisten tarkastelujen lisäksi näitä ilmiöitä tutkitaan yhdessä. Viides ja viimeinen tutkimusongelma on, kuinka persoonallisuus vaikuttaa käytetyn itsepuheen sisältöön. Toisin sanoen tutkimuksen avulla pyritään selvittämään, onko persoonallisuuden ja itsepuheen välillä jokin yhteys ja jos on, mistä tekijöistä yhteys muodostuu.

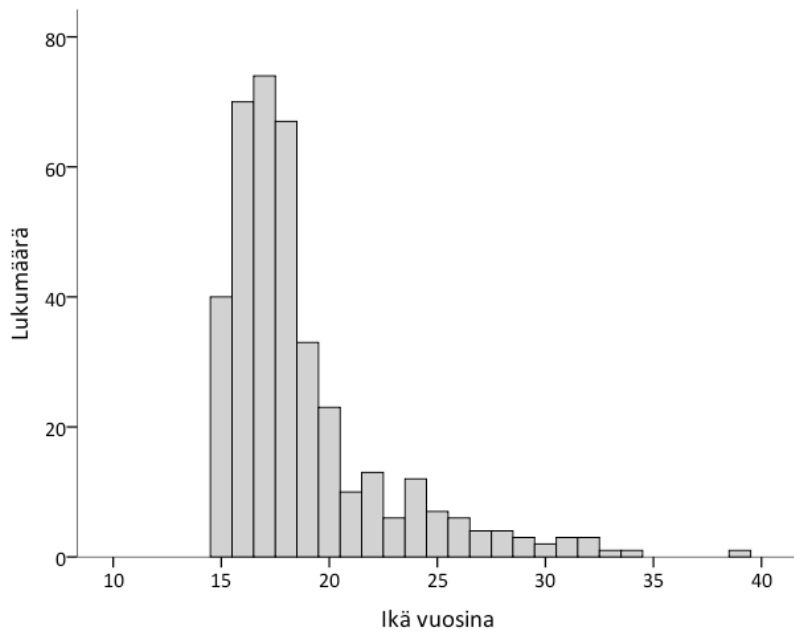
## 2 MENETELMÄT

### 2.1 Osallistujat

Tutkimusta varten kerättiin näyte yli 15-vuotiaista Suomessa kilpailevien eri lajien urheilijoista. Tutkimukseen otettiin mukaan sekä yksilö- että joukkuelajeja, jotka ovat harrastaja- ja lisenssimäärien perusteella Suomessa suosituimpien lajien joukossa (Huippu-urheilun faktapankki). Tutkimus kohdennettiin tietoisesti omassa lajissaan suhteellisen korkealla tasolla kilpaileviin urheilijoihin. Kohderyhmään kuuluvat urheilijat olivat aineistonkeruuhetkellä joko mukana Suomen maajoukkue-toiminnassa tai kilpailivat omassa lajissaan Suomen korkeimmalla tai toiseksi korkeimmalla sarjatasolla.

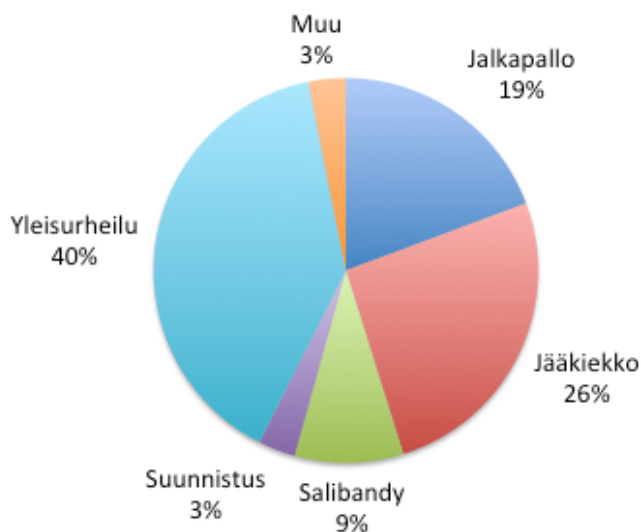
Tutkimukseen osallistui kaiken kaikkiaan 391 henkilöä. Ohjeistuksesta huolimatta kahdeksan vastaajista oli alle 15-vuotiaita, joten heidän vastauksensa poistettiin aineistosta ennen jatkokäsittelyiden tekemistä. Tämän jälkeen tutkimuksen näytteen lopulliseksi kooksi muodostui 383 urheilijaa. Kysely lähetettiin alun perin 1224:lle urheilijalle, joten tutkimuksen vastausprosentti oli noin 32 %. Kyselyn saaneista 59 oli aloittanut kyselyyn vastaamisen, mutta jättänyt vastaamisen kesken. Kyselyyn vastaamisen keskeyttäminen ei vaikuttanut olevan systemaattista, vaan tapahtui tasaisesti eri kysymysten kohdalla.

Tutkimukseen osallistuneiden keski-ikä oli 19 vuotta ja hajonta 3.83. Iän vaihteluväli oli 15–39 vuotta. Tarkempi ikäjakauma osallistujista on esitetty kuvassa 1. Osallistujista 55 % oli naisia ja 45 % miehiä. Koulutuksen suhteen aineisto oli selvästi painottunut peruskoulun ja toisen asteen koulutuksen suorittaneisiin tai yhä näillä asteilla opiskeleviin. Peruskoulussa olevia tai ainoastaan peruskoulun suorittaneita oli aineistossa 23 %. Enemmistö vastaajista oli suorittanut tai suorittaa parhailaan lukiota (55 %), kun taas ammattikoulun osalta vastaava luku oli vain 8 %. Alemman tai ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita tai parhaillaan suorittavia oli 14 % kaikista vastaajista. Vastaava prosenttiosuus 20 vuotta täyttäneistä ja sitä vanhemmista osallistujista oli kuitenkin noin 52 %. Alempien koulutusasteiden suuri osuus vaikuttaisi siis selittyvän osallistujien alhaisella keski-ikällä. Kaiken kaikkiaan osallistujat olivat kerättyjen taustatietojen suhteen keskenään melko heterogeeninen joukko.



Kuva 1. Tutkimukseen osallistuneiden ikäjakauma.

Sukupuolen, iän ja koulutuksen lisäksi vastaajilta kysyttiin heidän päälajiaan, jonka jakauma on esitetty kuvassa 2. Osallistujat jaettiin ilmoittamansa päälajin mukaisesti kahteen ryhmään, yksilö- ja joukkueurheilijoihin. Yksilölajeihin kuuluivat suunnistus ja yleisurheilu, kun taas joukkuelajeihin jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Yksilö- ja joukkuelajit olivat aineistossa lähes yhtä hyvin edustettuina. Yksilöurheilijoiden osuus oli 45 % ja joukkueurheilijoiden 55 %. Zourbanosin ym. (2009) ASTQS-mittarin validointitutkimuksessa vastaavat osuudet ensimmäisessä otoksessa olivat noin 38 % ja 61 % sekä toisessa 55 % ja 44 % (Zourbanos ym., 2009).



Kuva 2. Prosenttijakauma tutkimukseen osallistuneiden ilmoittamasta päälajista.

## 2.2 Arviointimenetelmät

### Itsepuhe

Itsepuhetta arviointiin Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports -nimisellä kyselyllä (ASTQS, Zourbanos ym., 2009). Alkuperäinen englanninkielinen versio käännettiin tutkimusta varten suomen kielelle. ASTQS koostuu 40:stä urheilijoiden suorituksen aikana käyttämää itsepuhetta kuvaavasta ilmaisusta, joiden käyttämisen yleisyyttä urheilijan tulee arvioida. Vastaaminen tapahtuu 5-portaisella asteikolla (0 = ei koskaan, 4 = hyvin usein). Osa osioista on sävyiltään negatiivisia (esim. ”Haluan lopettaa.”) ja osa positiivisia (esim. ”Uskon itseeni.”). ASTQS-kyselyn 40 osiota mittaavat kahdeksaa eri itsepuheen ulottuvuutta. Suomenkieliset ulottuvuudet ja niitä mittaavat osiot on esitetty kokonaisuudessaan liitteessä 1. Mittarin yksittäisten osioiden jakaumatarkastelu osoitti oletusti, että suuri osa osioista oli oikealle vinoja. Tämä johtui siitä, että vastausvaihtoehdoista arvoa 4 vastaava ”hyvin usein” oli melko harvinainen vastaus. Yksittäisten osioiden vinoudet ja muut tunnusluvut löytyvät liitteestä 2. Liitteestä selviää myös järjestys, jossa väittämät on esitetty tutkimukseen osallistuneille.

### Persoonallisuus

Persoonallisuutta arvioitiin itsearviointiin perustuvalla Big Five Inventory -nimisellä kyselyllä (BFI, John ym., 2008; John, Donahue & Kentle, 1991; Benet-Martínez & John, 1998). Tässä tutkimuksessa käytettiin BFI:n suomenkielistä käännöstä. Mittari pohjautuu Goldbergin (1981) Big Five -malliin. Se sisältää 44 osiota, jotka mittaavat viiden suuren persoonallisuuspiirreorian mukaisesti neuroottisuutta, ulospäinsuuntautuneisuutta, avoimuutta, sovinnollisuutta ja tunnollisuutta. Ulospäinsuuntautuneisuutta mitattiin kahdeksalla, sovinnollisuutta yhdeksällä, tunnollisuutta yhdeksällä, neuroottisuutta kahdeksalla ja avoimuutta kymmenellä väittämällä. Jokainen kyselyn osio alkaa sanoilla ”Näen itseni ihmisenä, joka...” ja jatkuu esimerkiksi ”on puhelias” tai ”pitää rutiininomaisista asioista ja töistä”. Vastaja arvioi väittämien paikkansapitävyyttä 5-portaisella asteikolla (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Negatiivisesti muotoiltujen osioiden arvot käännettiin ennen mitta-asteikkojen muodostamista.

Tutkimuksessa käytettiin nimenomaan Big Five Inventorya viiden suuren persoonallisuuspiirteen mittaamiseen, sillä se sopi lyhyen kestonsa vuoksi tutkimuksen tarpeeseen. Tutkimuksen onnistumisen ja riittävän vastausmäärän takaamiseksi kyselyn tuli olla nopea täyttää. Osioiden sopivan määrän lisäksi BFI-kyselyn väittämät ovat lyhyitä ja yksinkertaisia. Myös osioiden face-validateetti on hyvä, eli osiot vaikuttavat olevan intuitiivisesti järkeviä mittaamaan kutakin persoonallisuuden piirrettä. Mittarin aiemmat validointitutkimukset ovat osoittaneet, että konvergentti- ja erotteluvali-



diteetti ovat kohtalaisia suhteessa muihin viiden suuren persoonallisuuspiirteen mittareihin (John ym., 2008).

Tutkimuksessa käytetyn BFI-mittarin 44:stä osiosta muodostettiin viisi mitta-asteikkoa Johnin ym. (1991) teorian mukaisesti viidelle eri persoonallisuuspiirteelle suorien keskiarvomuuttujien avulla. Mitta-asteikkoihin kuuluvien osioiden sisäistä yhdenmukaisuutta arvioitiin Cronbachin alfalla. Eri-tyisesti ulospäinsuuntautuneisuuden sisäinen yhdenmukaisuus oli hyvä (.84). Neljän muun piirteen sisäinen yhdenmukaisuus oli kohtuullinen (.71–.79).

### **2.3 Tutkimuksen kulku**

Aineiston kerääminen tapahtui sähköisellä kyselylomakkeella, jonka osoitelinkin urheilijat saivat sähköpostiinsa. Yhdellä kyselyllä kartoitettiin taustatietojen lisäksi sekä itsepuhetta että persoonallisuutta. Kaiken kaikkiaan kyselylomakkeessa oli 88 yksittäistä kysymystä. Tutkimus toteutettiin kokonaisuudessaan sähköisesti ilman, että osallistujia tavattiin kasvokkain. Urheilijoiden tavoittamiseksi otettiin jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa yhteyttä eri lajien lajiliittoihin, joilta pyydettiin apua kyselyn välittämisessä urheilijoille. Lajiliittoihin otettiin uudelleen yhteyttä, kun kysely oli valmis lähetettäväksi. Kunkin lajiliiton kanssa sovittiin tapauskohtaisesti kyselyn lähettämiseen liittyvistä yksityiskohdista, kuten lähettäjistä ja aikataulusta. Kyselyn lähettäminen urheilijoille tapahtui touko- ja kesäkuun 2016 aikana porrastetusti eri lajiliittoihin. Kyselyä pidettiin auki kaiken kaikkiaan 26 päivää.

Yhteydenotossa lajiliittoja informoitiin tutkimuksen aiheesta ja tarkoituksesta. Samoin urheilijoita informoitiin sekä sähköpostin saateviestissä että kyselyn ensimmäisellä sivulla. Saateviestissä urheilijoita pyydettiin osallistumaan tutkimukseen vastaamalla viestin ohesta löytyvään kyselyyn. Osallistujille kerrottiin, että kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Lisäksi heille selvennettiin, että vastauksia tulisi käsittelemään luottamuksellisesti ja niin, ettei yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa.

### **2.4 Tilastolliset menetelmät**

Aineiston muokkaaminen ja taustamuuttujien jakaumatarkastelut suoritettiin SPSS-ohjelmistolla (versio 23). Kaikki muut tilastolliset analyysit suoritettiin R-ohjelmiston (versio 3.2.4.) RStudio-ympäristöllä (versio 0.99.893).

ASTQS-mittarin rakennevaliditeettia tutkittiin ensin eksploratiivisella faktorianalyysillä ja sen jälkeen vielä konfirmatorisella faktorianalyysillä. Oletuksia tarkasteltaessa havaittiin, että ASTQS-

mittarin osiot eivät olleet multinormaalisti jakautuneita. Tämän vuoksi eksploratiivisessa faktori-analyysissä käytettiin faktorointimenetelmänä pääakselifaktorointia (esim. Fabrigar, MacCallum, Wegener & Strahan, 1999) ja konfirmatorisessa faktorianalyysissä robustia suurimman uskottavuuden menetelmää Huber-White keskivirheillä (esim. Hox, Maas & Brinkhuis, 2010). Muodostettujen mitta-asteikkojen sisäistä yhdenmukaisuutta arvioitiin käyttämällä Tarkkosen Rho -reliabiliteetti-kertoimia (Tarkkonen & Vehkalahti, 2005).

Itsepuheen käytön yleisyyttä varten laskettiin keskiarvot itsepuheen eri ulottuvuuksille teorian mukaisista suorista keskiarvomuuttujista, joita verrattiin Zourbanosin ym. (2009) tutkimuksen vastaviin keskiarvoihin. Riippumattomien otosten t-testillä tutkittiin, eroavatko ryhmät tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Lopuissa analyyseissä käytettiin konfirmatorisen faktorianalyysin tuloksen perusteella muodostettuja faktoripistemuuttujia. Yksilö- ja joukkueurheilijoiden välisiä eroja sekä itsepuheen eri ulottuvuuksilla että persoonallisuuden piirteissä tutkittiin monen muuttujan varianssi-analyysillä ja riippumattomien otosten t-testillä. Molemmissa tapauksissa käytettiin Welchin t-testiä, jossa ryhmien varianssien ei oleteta olevan yhtä suuret.

Persoonallisuuden ja itsepuheen välisiä yhteyksiä tarkasteltiin kanonisella korrelaatioanalyysillä. Kyseinen analyysi sopii hyvin tilanteisiin, joissa on tavoitteena tutkia kahden muuttujajoukon välisiä yhteyksiä (Sherry & Henson, 2005). Analyysissä viisi persoonallisuuden piirrettä toimivat ennustavina muuttujina ja kahdeksan itsepuheen ulottuvuutta kriteerimuuttujina.

### 3 TULOKSET

#### 3.1 Itsepuhe

##### ASTQS:n rakenne

Suomenkielisen ASTQS-kyselyn rakenteen selvittäminen aloitettiin eksploratiivisella faktorianaalyysillä. Kahdeksan faktorin mallin havaittiin sopivan aineistoon hyvin (TLI = .93, RMSEA = .043). Ratkaisu sisälsi kuitenkin melko runsaasti suhteellisen korkeita ristiinlatauksia, eikä se ollut tulkinnallisesti paras mahdollinen ratkaisu kyseiselle aineistolle. Kahdeksan faktorin yhteensopivuus antoi aiheita kokeilla Zourbanosin ym. (2009) alkuperäisen teorian mukaisen kahdeksan faktorin rakenteen yhteensopivuutta tässä tutkimuksessa havaitun aineiston kanssa. Yhteensopivuutta tutkittiin konfirmatorisella faktorianaalyysillä, jonka ratkaisun mukaiset standardoidut lataukset on esitetty taulukossa 1. Muutaman mallin ulkopuolisen yhteyden vapauttamisen jälkeen malli sopi aineistoon hyvin (CFI = .90, TLI = .89, RMSEA = .049). Jatkotarkasteluissa käytettiin konfirmatorisen faktorianaalyysin tuottaman ratkaisun avulla muodostettuja faktoripistemuujuja, jotka muodostivat kahdeksan alkuperäisen teorian mukaista itsepuheen ulottuvuutta.

Kaikista kuudesta mallissa vapautetusta yhteydestä kolmessa jonkin osion sallittiin latautuvan myös epäolennaisten ajatusten ulottuvuudelle. ”Tehoa!” -osion sallittiin puolestaan latautuvan mallin mukaisen epäolennaisten ajatusten ulottuvuuden lisäksi myös itsevarmuuden ja ohjeistuksen ulottuvuuksille. Kuudes yhteys vapautettiin huoli-ulottuvuuden ja ”olen tänään surkea” -osion välille. Taulukossa 1 esitetyistä standardoiduista latauksista nähdään, että kyseinen osio latautui mallin mukaiselle faktorille hyvin heikosti, kun taas vapautettu yhteys oli huomattavasti voimakkaampi.

Itsepuheen ulottuvuuksien tarkkuutta arvioitiin Tarkkosen Rho -reliabiliteettikertoimilla, joissa kertoimet lasketaan faktorianaalyysin tuloksen perusteella faktorilataukset huomioon ottaen. Tarkimpia ulottuvuuksista olivat ohjeistus (.89), itsevarmuus (.88), huoli (.87), psyykkaus (.85). ja irtautuminen (.84). Ahdistuksen hallinnan (.78), epäolennaisten ajatusten (.74) ja erityisesti somaattisen uupumuksen (.69) reliabiliteettikertoimet olivat puolestaan selvästi heikommat.

*Taulukko 1.* ASTQS-mittarin 8 faktorin konfirmatorisen mallin standardoidut lataukset. Teorian mukaisen mallin ulkopuoliset yhteydet on kursivoitu.

Osio	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8
2. Tulen häviämään.	.60							
3. Mitähän muut ajattelevat huonosta suorituksestani?	.51							
8. En ole yhtä hyvä kuin muut.	.71							
16. En pysty keskittymään.	.38			.34				
26. En pääse tavoitteeseeni.	.77							
32. Olen taas väärässä.	.48			.32				
36. En onnistu tässä.	.80							
4. Olen kyllästynyt.		.57						
21. En pysty enää.		.76						
23. Haluan lopettaa.		.73						
29. Taidan lopettaa yrittämisen.		.70						
33. Haluan pois täältä.		.75						
9. Olen tänään surkea.	.60		.11					
11. En ole hyvässä kunnossa.			.70					
25. En saa itsestäni enempää irti tänään.			.63					
28. Käteni/jalkani ovat maitohapoilla.			.47					
38. Olen väsynyt.			.41	.36				
1. Mitä teen myöhemmin illalla?				.49				
5. Minulla on nälkä.				.60				
17. Janottaa.				.62				
18. Haluan suihkuun.				.67				
7. Tee parhaasi.					.58			
13. Tehoa!					.68		-.35	.35
27. Anna mennä!					.77			
34. Kovaa!					.75			
35. Anna kaikkesi.					.77			
6. Rauhoitu.						.64		
12. Älä stressaa.						.69		
30. Älä hermostu.						.66		
39. Rentoudu.						.73		
15. En pysty keskittymään.							.64	
22. Olen valmistautunut hyvin.							.63	
31. Uskon omiin taitoihini.							.80	
37. Pystyn tähän.							.80	
40. Uskon itseeni.							.83	
10. Keskity tavoitteeseesi.								.65
14. Keskity siihen, mitä sinun pitää tehdä.								.78
19. Keskity.								.77
20. Keskity tekniikkaan.								.68
24. En pysty enää.								.88

*F1 = huoli, F2 = irtautuminen, F3 = somaattinen uupumus, F4 = epäolennaiset ajatukset, F5 = psyykkaus, F6 = ahdistuksen hallinta, F7 = itsevarmuus, F8 = ohjeistus.*

## Itsepuheen käyttö

Suomalaisten urheilijoiden itsepuheen yleistä tarkastelua varten muodostettiin yksi kaikista ASTQS-mittarin 40:stä osiosta koostuva keskiarvomuuttuja. Kaikkien vastaajien itsepuheen keskiarvoksi saatiin 1.7 ja keskihajonnaksi 0.51. Keskimäärin vastaajat raportoivat siis käyttävänsä itsepuhetta hieman harvemmin kuin joskus, mutta hajonta vastaajien välillä oli suhteellisen suurta. Alhaisin yksittäisen vastaajan itsepuheen käytön pistemäärä oli 0.12, joka on hyvin lähellä vastausvaihtoehtoa ”en koskaan”. Korkein yksittäisen vastaajan pistemäärä oli 3.17, joka puolestaan vastaa suunnilleen vastausvaihtoehtoa ”usein”.

Suomalaisten urheilijoiden itsepuheen käyttöä verrattiin Zourbanosin ym. (2009) alkuperäisessä tutkimuksessa saatuihin tuloksiin. Vertailun mahdollistamiseksi tämän tutkimuksen aineistosta muodostettiin suorat keskiarvomuuttujat Zourbanosin ym. (2009) esittämän teorian mukaisesti. Näiden keskiarvomuuttujien Cronbachin alfa -reliabiliteettikertoimet olivat välillä .66–.86. Riippumattomien otosten t-testillä tutkittiin, poikkeavatko tässä tutkimuksessa havaitut keskiarvot Zourbanosin ja muiden (2009) havaitsemista keskiarvoista. Molemmissa tutkimuksissa havaitut keskiarvot yksittäisille itsepuheen ulottuvuuksille sekä t-testien tulokset on esitetty taulukossa 3. Tulosten perusteella Zourbanosin tutkimukseen osallistujat saivat suomalaisia korkeampia pistemääriä kaikilla neljällä positiivisen itsepuheen ulottuvuudella. Suomalaiset saivat puolestaan korkeampia pistemääriä somaattisen uupumuksen ulottuvuudella. Kummassakin tutkimuksessa vastaajat saivat ylipäätään korkeampia pistemääriä positiivisilla kuin negatiivisilla itsepuheen ulottuvuuksilla.

*Taulukko 3.* Keskiarvot ja keskihajonnat (suluissa) itsepuheen käytön yleisyydestä tässä tutkimuksessa (N = 383) ja Zourbanosin ym. tutkimuksen 3. vaiheessa (N = 766). Tämän tutkimuksen tunnusluvut on laskettu Zourbanosin ym. teorian mukaisesti muodostetuista suorista keskiarvomuuttujista.

	Tämä tutkimus	Zourbanosin tutkimus	<i>t</i>	<i>p</i>
Huoli	1.08 (0.68)	1.05 (0.83)	0.65	.51
Irtautuminen	0.72 (0.68)	0.65 (0.79)	1.56	.12
Somaattinen uupumus	1.55 (0.73)	1.04 (0.84)	10.61	< .001
Epäolennaiset ajatukset	1.05 (0.69)	0.97 (0.89)	1.68	.09
Psyykkaus	2.64 (0.90)	3.05 (0.89)	-7.31	< .001
Ahdistuksen hallinta	1.82 (0.90)	2.39 (0.94)	-9.97	< .001
Itsevarmuus	2.49 (0.83)	2.83 (0.92)	-6.31	< .001
Ohjeistus	2.40 (0.95)	2.97 (0.87)	-9.92	< .001

## Erot yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä

Yksilö- ja joukkueurheilijoiden välistä eroa itsepuheen käytössä ASTQS-kyselyllä mitattuna tutkittiin monen muuttujan varianssianalyysillä. Testin mukaan yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä oli eroa itsepuheen käytössä,  $F(8, 374) = 4.95, p < .001$ . Riippumattomien otosten t-testit osoittivat, että yksilöurheilijat saivat korkeampia pistemääriä ohjeistuksen, ahdistuksen hallinnan, psyykkäuksen ja huolen ulottuvuuksilla (taulukko 4). Bonferroni-korjauksella ero huoli-ulottuvuuden suhteen ei säilyisi tilastollisesti merkitsevänä. Muuten tulokset olivat selkeät, eikä Bonferroni-korjauksella ollut niihin vaikutusta.

*Taulukko 4.* Riippumattomien otosten t-testien tulokset yksilö- ja joukkueurheilijoiden välisistä eroista itsepuheen käytön yleisyydessä eri ulottuvuuksilla. Keskiarvot on laskettu faktoripistemuuttujista.

	Yksilöurheilijat (n = 172)	Joukkueurheilijat (n = 211)	<i>t</i>	<i>p</i>
Huoli	0.06	-0.05	2.04	.04
Irtautuminen	0.02	-0.02	0.81	.42
Somaattinen uupumus	0.01	-0.01	1.16	.25
Epäolennaiset ajatukset	-0.01	0.01	-0.22	.83
Psyykkaus	0.09	-0.08	2.79	.006
Ahdistuksen hallinta	0.13	-0.11	3.52	< .001
Itsevarmuus	0.01	-0.01	0.19	.85
Ohjeistus	0.15	-0.13	3.96	< .001

## 3.2 Persoonallisuus

Yksilö- ja joukkueurheilijoiden eroja viidessä suuressa persoonallisuuspiirteessä tutkittiin monen muuttujan varianssianalyysillä. Testin mukaan ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero,  $F(5, 377) = 2.73, p = .02$ . Riippumattomien otosten t-testillä selvitetiin tarkemmin, minkä itsepuheen ulottuvuuden suhteen yksilö- ja joukkueurheilijat erosivat toisistaan. Yksilöurheilijat saivat korkeampia pistemääriä neuroottisuudessa, kun taas joukkueurheilijat saivat yksilöurheilijoita korkeampia pistemääriä sovinnollisuudessa (taulukko 5). Bonferroni-korjauksen jälkeen ryhmät poikkesivat ainoastaan sovinnollisuuden suhteen toisistaan.

*Taulukko 5.* Riippumattomien otosten t-testien tulokset yksilö- ja joukkueurheilijoiden välisistä eroista persoonallisuuden piirteiden suhteen.

	Yksilöurheilijat (n = 172)	Joukkueurheilijat (n = 211)	<i>t</i>	<i>p</i>
Ulospäinsuuntautuneisuus	3.40	3.49	-1.16	.25
Avoimuus	3.17	3.16	0.08	.94
Neuroottisuus	2.75	2.61	2.16	.03
Tunnollisuus	3.67	3.64	0.58	.56
Sovinnollisuus	3.69	3.85	-2.94	.003

### 3.3 Itsepuheen ja persoonallisuuden välinen yhteys

Itsepuheen ja persoonallisuuden välisiä yhteyksiä tutkittiin alkuun mitta-asteikkojen välisillä korrelaatioilla. Itsepuheen ja persoonallisuuden asteikkojen välinen korrelaatiomatriisi on esitetty kokonaisuudessaan taulukossa 5. Korrelaatiot olivat kaiken kaikkiaan suhteellisen matalia, mutta siitä huolimatta lähes kaikki yhteydet olivat tilastollisesti vähintään melko merkitseviä. Korrelaatiot vaihtelivat .01 ja .40 välillä. Suurin korrelaatio havaittiin neuroottisuuden ja huolen välillä.

*Taulukko 5.* Itsepuheen ulottuvuuksien ja viiden suuren persoonallisuuspiirteen välinen korrelaatiomatriisi.

	1	2	3	4	5	6	7	8
Ulospäinsuunt.	-.21***	-.19***	-.16**	-.04	.28***	.15**	.33***	.16**
Avoimuus	-.12*	-.11*	-.12*	-.08	.18***	.17**	.25***	.16**
Neuroottisuus	.40***	.34***	.31***	.15**	-.05	.13*	-.17***	.05
Tunnollisuus	-.23***	-.28***	-.22***	-.16**	.27***	.18***	.27***	.23***
Sovinnollisuus	-.19***	-.15*	-.12*	-.01	.21***	.14**	.25***	.11*

1. Huoli, 2. Irtautuminen, 3. Somaattinen uupumus, 4. Epäolennaiset ajatukset, 5. Psyyykkäus, 6. Ahdistuksen hallinta, 7. Itsevarmuus, 8. Ohjeistus.

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

Itsepuheen ja persoonallisuuden välisten yhteyksien tarkemman selvittämisen vuoksi suoritettiin kanoninen korrelaatioanalyysi. Analyysissä käytettiin viittä persoonallisuuspiirremuuttujaa ennustajina kahdeksalle itsepuheen ulottuvuudelle näiden kahden muuttujajoukon välisten suhteiden selvittämiseksi. Analyysi tuotti viisi kanonista muuttujaparia, joiden kanoniset korrelaatiot olivat .57, .32, .23, .16 ja .11. Kanonisten muuttujaparien selityskertoimet olivat .32, .11, .05, .03 ja .01. Mallin kolme ensimmäistä muuttujaparia olivat tilastollisesti merkitseviä (taulukko 6.). Kolmen ensimmäi-

sen muuttujaparin kanoniset lataukset eli korrelaatiot havaittujen ja kanonisten muuttujien välillä on esitetty taulukossa 7.

*Taulukko 6.* Kanonisen korrelaatioanalyysin tuottamien muuttujaparien tilastollisen merkitsevyyden testauksen tulokset.

Muuttujaparit	<i>F</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
1 - 5	5.91	40	1616	< .001
2 - 5	2.80	28	1339	< .001
3 - 5	1.97	18	1053	.009
4 - 5	1.43	10	746	.16
5	1.05	4	374	.38

*Taulukko 7.* Kanonisen korrelaatioanalyysin tuottamien kolmen ensimmäisen kanonisen muuttujaparin kanoniset lataukset.

Muuttuja	1	2	3
Huoli	-.737	-.516	.233
Irtautuminen	-.695	-.320	.540
Somaattinen uupumus	-.601	-.321	.404
Epäolennaiset ajatukset	-.311	-.141	.584
Psykykaus	.540	-.602	.075
Ahdistuksen hallinta	.233	-.886	.113
Itsevarmuus	.726	-.398	.207
Ohjeistus	.329	-.704	-.209
Ulospäinsuuntautuneisuus	.663	-.168	.367
Avoimuus	.450	-.452	.262
Neuroottisuus	-.658	-.743	.026
Tunnollisuus	.613	-.353	-.632
Sovinnollisuus	.550	-.104	.399

Ensimmäisessä kanonisessa muuttujaparissa kaikki ennustajamuuttujat korreloivat melko vahvasti kanoniseen muuttujaan. Erityisen vahva lataus oli ulospäinsuuntautuneisuuden, neuroottisuuden, tunnollisuuden ja sovinnollisuuden kohdalla. Kriteerimuuttujista huoli, itsevarmuus, irtautuminen, somaattinen uupumus ja psykykaus korreloivat vahvimmin kanonisen kriteerimuuttujan kanssa. Näistä huolella, somaattisella uupumuksella ja irtautumisella oli keskenään sama etumerkki, eli ne olivat positiivisesti yhteydessä toisiinsa. Itsevarmuus ja psykykaus olivat puolestaan negatiivisesti yhteydessä näihin kolmeen itsepuheen ulottuvuuteen. Etumerkkien perusteella neuroottisuus oli positiivisessa yhteydessä huoleen, irtautumiseen ja somaattiseen uupumukseen, mutta negatiivisessa



yhteydessä itsevarmuuteen. Neljän muun piirteen yhteydet itsepuheen ulottuvuuksiin olivat puolestaan juuri päinvastaiset kuin neuroottisuudella. Ensimmäisen muuttujaparin tuloksen voisikin tiivistää siten, että niin sanotut positiiviset piirteet olivat yhteydessä itseään kannustavaan, positiivisävytteiseen itsepuheeseen.

Kaksi muuta tilastollisesti merkitsevää muuttujaparia toivat esiin yksittäisen piirteen erityisasemaa itsepuheen ja persoonallisuuden välisessä yhteydessä. Toisessa muuttujaparissa ennustajamuuttujista neuroottisuus nousi esiin vahvimpana kanoniseen ennustajamuuttujaan korreloivana muuttujana. Kriteerimuuttujista erityisen korkeat lataukset olivat ahdistuksen hallinnan, ohjeistuksen, psyykkäuksen ja huolen kohdalla. Taulukon 5 korrelaatiomatriisiin verratessa huomataan, että toisessa muuttujaparissa esiin nousi neuroottisuuden yhteys huolta lukuun ottamatta juuri niihin itsepuheen ulottuvuuksiin, joihin neuroottisuus oli korrelaatioiden mukaan hyvin heikossa yhteydessä. Toisen muuttujaparin nimeäminen on tulosten ristiriitaisuuden vuoksi haastavaa, sillä huoli kuvastaa negatiivista itsepuhetta, kun taas muut vahvasti latautuvat ulottuvuudet kuvastavat positiivista itsepuhetta. Yhteistä kahdelle ensimmäiselle muuttujaparille oli kuitenkin suhteellisen vahva positiivinen yhteys neuroottisuuden ja huolen välillä.

Kolmannessa muuttujaparissa ennustajamuuttujista vahvimmin yhteydessä kanoniseen ennustajamuuttujaan oli tunnollisuus. Kriteerimuuttujien puolelta vahvimmat yhteydet kanoniseen kriteerimuuttujaan olivat pääasiassa matalat pistemäärät epäolennaisissa ajatuksissa ja irtautumisessa. Tämän muuttujaparin kohdalla voidaan näin ollen puhua tunnollisuuden yhteydestä ajatusten fokusointumiseen oleellisen kannalta sekä suoritukseen sitoutumiseen.

## 4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia urheilijoiden itsepuhetta mittaavan ASTQS-kyselylomakkeen suomenkielisen version rakennevaliditeettia sekä tällä tavoin mitatun itsepuheen yhteyttä viiteen suureen persoonallisuuspiirteeseen. Lisäksi tarkasteltiin yleisellä tasolla itsepuheen käytön yleisyyttä ja yksilö- ja joukkueurheilijoiden eroavaisuuksia sekä itsepuheen eri ulottuvuuksilla että persoonallisuudessa. Urheilijoiden käyttämän itsepuheen tiedetään olevan merkittävä suorituksen vaikuttava psyykinen tekijä, joten keinojen löytäminen sen mittaamiseksi ja taustalla vaikuttavien tekijöiden selvittämiseksi on oleellista. Tässä tutkimuksessa ilmiöitä selvitettiin tutkimalla joukkoa suomalaisia omassa lajissaan hyvin pärjääviä urheilijoita. Luotettavan urheilijan suorituksen aikaista itsepuhetta arvioivan suomenkielisen arviointimenetelmän kehittäminen mahdollistaisi itsepuheen systemaattisemman tutkimisen ja interventioiden kehittämisen myös suomalaisille urheilijoille.

### 4.1 Itsepuhe

#### ASTQS:n rakenne

Tämän tutkimuksen ensisijaisena tutkimusongelmana oli arvioida ASTQS-mittarin rakennevaliditeettia. Hypoteesin mukaisesti tulokset osoittivat, että suomenkielisen ASTQS-kyselylomakkeen rakenne vastasi melko hyvin alkuperäisen englanninkielisen kyselyn kehittäjien raportoimaa rakennetta. Kaikki samat kahdeksan itsepuheen ulottuvuutta olivat tunnistettavissa kuin Zourbanosin ym. (2009) tutkimuksessakin, vaikkakin muutamia mallin ulkopuolisia ristiinlatauksia sallittiin mallin yhteensopivuuden parantamiseksi. Ristiinlataukset antavat viitteitä siitä, että osa mittariin kuuluvista osioista ei mittaa puhtaasti vain yhtä itsepuheen ulottuvuutta, mikä hieman sekoittaa mittarin taustalta löydettävissä olevaa rakennetta. Tästä huolimatta tämän tutkimuksen aineistosta löytyvä rakenne vastasi varsin hyvin alkuperäistä mittaussmallia. Mittarin toimivuutta tukee myös se, että mittarissa erotettujen kahdeksan itsepuheen ulottuvuuden sisäiset yhdenmukaisuudet olivat paria ulottuvuutta lukuun ottamatta suhteellisen hyvät.

Suomenkielisen ASTQS-mittarin vielä entistäkin paremman toimivuuden takaamiseksi suomenkielisessä versiossa voisi kuitenkin tehdä pieniä muutoksia englanninkieliseen versioon verrattuna. Tulosten perusteella on tunnistettavissa muutamia osioita, jotka vaikuttavat olevan suomeksi, ainakin tässä tutkimuksessa käytetyllä käänöksellä, hieman ongelmallisia. Yksittäisistä osioista ensinnäkin numero 9 ”Olen tänään surkea.” (engl. ”Today I suck”) latautui erittäin heikosti mittaussmallin mukaiselle somaattisen uupumuksen ulottuvuudelle. Kyseinen osio vaikuttaisi somaattisen uupu-

muksen sijaan mittaavan ennemminkin huolta. Tulos on siinä mielessä looginen, että itsensä kutsuminen surkeaksi ei intuitiivisesti vaikuta sopivan yhteen muiden fyysiseen väsymykseen viittaavien ilmaisujen kanssa, vaan se kuvastaa enemmänkin huolta omasta kyvyttömyydestään. Tämän vuoksi tässä tutkimuksessa hyväksytyssä ASTQS:n mittausmallissa yhteyden vapauttaminen huolen ja osion ”Olen tänään surkea.” välille oli perusteltua. Myös Zourbanosin ym. (2009) mittarin validointitutkimuksessa kyseinen osio latautui kaikista heikoiten somaattisen uupumuksen ulottuvuudelle, mutta lataus oli kuitenkin selvästi parempi kuin tässä tutkimuksessa.

Toinen ongelmallinen osio oli psykkaus-ulottuvuutta mittaava osio numero 13 ”Tehoa!” (engl. ”Power”). Se latautui suhteellisen vahvasti omalle ulottuvuudelleen, mutta mittausmallin sopivuuden parantamiseksi sen sallittiin lisäksi olevan positiivisessa yhteydessä ohjeistukseen ja negatiivisessa yhteydessä itsevarmuuden ulottuvuuteen. ”Tehoa!”-ilmaisu vaikuttaa siis ainakin suomenkielisessä versiossa mittaavaan useampaa kuin yhtä itsepuheen ulottuvuuksista, mikä tekee siitä ongelmakohdan mittarin rakenteen kannalta. Kyseisellä ilmaisulla ei välttämättä ole vastaavaa merkitystä suomen kielessä kuin englannin kielessä, joten sen jättäminen kokonaan pois suomenkielisestä ASTQS:sta voi olla perusteltua.

Edellä esiteltujen yksittäisten ongelmallisten osioiden lisäksi latautui epäolennaisten ajatusten ulottuvuudelle useampi mittausmallin ulkopuolinen osio. Osio numero 38 ”Olen väsynyt.” (engl. I am tired”) vaikuttaisi intuitiivisesti selvästi mittaavan nimenomaan somaattista uupumusta, mutta tässä tutkimuksessa se mittasi lähes yhtä hyvin epäolennaisia ajatuksia. Osio numero 16 ”En pysty keskittymään.” (engl. ”I cannot concentrate”) oli toinen ylimääräinen epäolennaisiin ajatuksiin latautuva ilmaisu. Tämä on siinä mielessä loogista, että keskittymisvaikeudet viittaavat siihen, että urheilijan ajatukset ovat suorituksen kannalta jossakin epäolennaisessa. Kolmas ylimääräinen epäolennaisiin ajatuksiin latautuva osio on numero 32 ”Olen taas väärässä.” (engl. I’m wrong again”). Tässä tutkimuksessa se mittasi vain kohtalaisesti huolta ja lähes yhtä vahvasti epäolennaisia ajatuksia. Tämän ilmaisun suomennoksen sopivuus ylipäätään urheilumaailmaan on kyseenalaista, joten risiinlataukset sen kohdalla eivät olleet kovinkaan yllättäviä.

Mittarin tarkkuutta arvioitaessa havaittiin, että epäolennaisten ajatusten ja somaattisen uupumuksen ulottuvuudet olivat kaikista mittausmallin kahdeksasta ulottuvuudesta epätarkimpia. Nämä kaksi itsepuheen ulottuvuutta eivät kuitenkaan olleet epätarkimpia Zourbanosin ym. (2009) tai Latinjakin ym. (2015) tutkimuksissa. Se, että sama kahdeksan faktorin mittausmalli on kuitenkin nyt havaittu kolmella erikielisellä versiolla, antaa tukea ASTQS-mittarin toimivuudesta useammassa eri kulttuurissa. Siitä, kuinka hyvin mittari loppujen lopuksi pystyy tavoittamaan urheilijan käyttämän itsepu-

heen, ei kuitenkaan ole yhtä selvää näyttöä. On mahdollista, että mittarista puuttuu joitakin oleellisia itsepuhetta kuvastavia osioita.

Kaiken kaikkiaan ASTQS-mittarin rakennevaliditeetin tutkiminen osoitti, että kyseinen arviointimenetelmä soveltuu urheilijan suorituksen aikaisen itsepuheen arvioimiseen myös suomen kielellä. Suomenkieliseen käännökseen liittyy kuitenkin muutamia tarkkuutta heikentäviä seikkoja, jotka on syytä huomioida tulevaisuudessa mittaria eteenpäin kehitettäessä. Tämän tutkimuksen tarjoama suomenkielinen versio ASTQS:stä toimii kuitenkin hyvänä lähtökohtana systemaattisen itsepuheen arviointimenetelmän kehittämiseksi Suomessa. Itsepuhetta tutkivan arviointimenetelmän avulla urheilijoiden käyttämä itsepuhe voidaan helpommin saattaa niin urheilijan itsensä kuin häntä auttavien henkilöidenkin tietoisuuteen. Tämän jälkeen itsepuheen muokkaaminen suorituksen kannalta optimaalisemmaksi on mahdollista esimerkiksi erilaisten suunniteltujen interventioiden kautta. Itsepuheen systemaattisella ja harjoitellulla itsepuheen käytöllä kilpailutilanteissa on havaittu olevan suoritusta parantavia vaikutuksia (Hatzigeorgiadis ym., 2014). Tämä antaa viitteitä siitä, että itsepuhetta koskevista interventioista voi todella olla urheilijalle hyötyä.

### **Itsepuheen käyttö**

Tämän tutkimuksen perusteella suomalaiset urheilijat eivät käytä suorituksen aikana ASTQS-kyselylomakkeessa esitettyjen ilmaisujen kaltaista itsepuhetta kovinkaan usein. Keskimäärin vastaajat raportoivat käyttävänsä tällaista itsepuhetta hieman harvemmin kuin joskus, mutta käytön yleisyys vaikutti kuitenkin vaihtelevan paljon yksilöiden välillä. Vastausten perusteella osa tutkimukseen osallistuneista urheilijoista ei käytä kysytyn kaltaista itsepuhetta lähes koskaan, kun taas jotkut raportoivat käyttävänsä sellaista usein. Varsinaisia tutkimuksia itsepuheen käytön yleisyydestä ei oikeastaan ole, mutta aiempien itsepuheen ja suorituksen välistä selittäneiden tutkimusten valossa on todennäköistä, että urheilijat kyllä käyttävät suorituksensa aikana itsepuhetta, mikä ei syystä tai toisesta tule tässä tutkimuksessa yhtä vahvasti ilmi.

Mahdollisia selityksiä itsepuheen käytön harvinaisuudelle tässä tutkimuksessa on useita. Ensinnäkin on mahdollista, että urheilijan on vaikea jälkeenpäin muistaa itsepuheen sisältöä. Retrospektiivisiin arviointimenetelmiin liittyy aina jälkeenpäin raportoinnin vaikeus ja muistivirheiden mahdollisuus. On mahdollista, että urheilija ei ole aiemmin kiinnittänyt erityisesti huomiota siihen, millä tavalla hän keskustelee itsensä kanssa suorituksen aikana, ja on tämän vuoksi kykenemätön arvioimaan ilmaisujen sopivuutta jälkeenpäin. Tässä tutkimuksessa käytetyn kaltaiseen kyselyyn vastaaminen voikin siinä mielessä toimia jo itsessään eräänlaisena itsepuheen interventiona, sillä kyselyyn vastaaminen voi saada urheilijat jatkossa kiinnittämään itsensä kanssa käymäänsä keskusteluun pa-

remmin huomiota. Toisaalta on mahdollista, että urheilijat käyttävät muunlaisia kuin kyselyssä esiintyviä ilmaisuja, minkä takia itsepuheen käyttö ei näy tutkimustuloksissa todellisuutta vastaavissa määrin. Tämä on seikka, joka on syytä ottaa huomioon mittarin jatkokehittelyissä.

Edellä mainituista selityksistä huolimatta tämän tutkimuksen tulos itsepuheen käytön harvinaisuudesta on kuitenkin siinä mielessä yllättävä, että Zourbanosin ja muiden (2009) tekemässä tutkimuksessa itsepuheen käyttö oli yleisempää. Tämä viittaisi siihen, että syy itsepuheen harvinaisuuteen löytyy nimenomaan tässä tutkimuksessa käytetystä suomenkielisestä versiosta tai suomalaisista vastaajista. On mahdollista, että alkuperäisen tutkimuksen 40 osiota eivät toimi tässä tutkimuksessa käytetyillä käännöksillä suomen kielessä, minkä takia suomalaiset urheilijat eivät koe ASTQS:n ilmaisuja omiin suorituksen aikaisiin ajatuksiinsa sopiviksi. Tämän asian selvittäminen vaatii jatkotutkimusta ja kenties nimenomaan laadullista kartoitusta suomalaisten urheilijoiden käyttämästä itsepuheesta, jonka tulokset otettaisiin huomioon kyselylomakkeen osioita muodostettaessa.

Suomenkielisen version osioiden sijaan syy voi piillä myös kulttuurieroissa. Ei liene täysin poissuljettua, että suomalaisten urheilijoiden käyttämä itsepuhe olisi erilaista kuin eri kulttuureista tulevien itsepuhe. Voi olla, että ero Zourbanosin ym. (2009) havaitsemiin keskiarvoihin selittyy suomalaisten erilaisella tavalla raportoida itselleen suunnattuja ilmaisujaan. On esimerkiksi mahdollista, että suomalaiset käyttävät vastatessaan luonnostaan enemmän asteikon pienempiä numeroita. Kysymykseen tämän tutkimuksen alhaisten itsepuheen keskiarvojen syistä ei kuitenkaan tällä tutkimuksella saatu vastausta. Toisaalta ainoana vertailukohtana käytön yleisyydelle tässä tutkimuksessa toimi Zourbanosin ym. (2009) havaitsemat keskiarvot itsepuheen eri ulottuvuuksissa. Ilmiön selvittämiseksi tarvitaan tulevaisuudessa lisää tutkimusta nimenomaan ASTQS-mittarilla tehdyistä tutkimuksista ja mahdollisista kulttuurieroista itsepuheen käytössä.

Erot itsepuheen käytön yleisyydessä tämän tutkimuksen ja Zourbanosin (2009) tutkimuksen välillä olivat havaittavissa erityisesti tiettyjen itsepuheen ulottuvuuksien suhteen. Zourbanosin ym. (2009) tutkimuksessa osallistujat raportoivat käyttävänsä tähän tutkimukseen osallistuneita suomalaisia enemmän itsevarmuuteen, psyykkaukseen, ahdistuksen hallintaan ja ohjeistukseen liittyviä ilmaisuja. Toisin sanoen eroa ilmeni kaikilla neljällä positiivisen itsepuheen ulottuvuudella. Toisin päin eroa ilmeni ainoastaan somaattisen uupumuksen suhteen. Myös näihin eroavaisuuksiin pätee samat lisäkysymykset ja pohdinnat kuin edellisessä kappaleessa esiteltyihin eroihin itsepuheen käytön yleisyydessä, eli syitä voidaan tämän hetken tiedon perusteella ainoastaan arvailla.

Vaikka itsepuheen käytön yleisyydessä havaittiin eroavaisuuksia tämän tutkimuksen ja Zourbanosin ym. (2009) tutkimuksen välillä, on tuloksissa havaittavissa myös yhdenmukaisuutta. Molempien tutkimusten osallistajat raportoivat käyttävänsä useammin positiivisia kuin negatiivisia ilmaisuja. Positiivisten ilmaisujen yleisempää käyttöä tukee myös ASTQS:n espanjankielinen validointitutkimus, jossa yksittäisten osioiden keskiarvot vaikuttivat positiivisten osioiden kohdalla silmämääräisesti tarkasteltuna korkeammilta kuin negatiivisten osioiden keskiarvot (Latinjak ym., 2015). Tällä tutkimuksella ei kuitenkaan saatu vastausta kysymykseen siitä, mistä tämä positiivisten ilmaisujen suosio johtuu. Samaan tulokseen on kuitenkin päädytty myös aiemmin itsepuheen luonnetta kartoittaneessa tutkimuksessa (Hardy ym., 2005). On hyvinkin mahdollista, että urheilijoiden käyttämä itsepuhe on useimmiten sävyllään positiivista. Toisaalta on syytä pitää osittaisena selittäjänä myös sitä, että vastaajat ovat kokeneet ASTQS-mittarin positiivisiin ilmaisiin samaistumisen helpompana kuin negatiivisiin ilmaisiin, jolloin kyse olisi ennemminkin osioiden kielellisestä muotoilusta. Joka tapauksessa havainto positiivisten ilmaisujen yleisemmästä raportoinnista on kiinnostava, sillä tiedon avulla voidaan täydentää ymmärrystä urheilijoiden suorituksen aikaisen itsepuheen yleisestä luonteesta.

Tehtäessä johtopäätöksiä itsepuheen käytön yleisyyttä koskevista löydöksistä on syytä ottaa huomioon se, ettei yleisyys kulje käsi kädessä tehokkuuden kanssa. Tässä tutkimuksessa havaitut keskiarvot urheilijoiden raportoimasta itsepuheesta eivät siis välttämättä kerro mitään siitä, kuinka tehokasta heidän käyttämänsä itsepuhe on. Itsepuheen hyödyllisyys suorituksen kannalta riippuu useista erilaisista tekijöistä, joita on käsitelty tarkemmin tämän tutkimuksen johdannossa. Itsepuheen yleisyyden lisäksi tulisi siis keksiä keinoja selvittää tarkemmin sitä, millaisesta itsepuheesta esimerkiksi eri persoonallisuuden omaavat tai eri lajin urheilijat hyötyvät.

### **Erot yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä**

Yksilö- ja joukkueurheilijoiden itsepuheen käytössä havaittiin tässä tutkimuksessa eroavaisuuksia. Yksilöurheilijat raportoivat käyttävänsä joukkueurheilijoita enemmän itsepuhetta suorituksen aikana. Tulos on samansuuntainen Hardyn ym. (2005) saamien tulosten kanssa, jotka myöskin havaitsivat omassa tutkimuksessaan yksilöurheilijoiden käyttävän itsepuhetta joukkueurheilijoita enemmän. Sen lisäksi tässä tutkimuksessa havaittiin, että erot näiden kahden ryhmän välillä näkyivät erityisesti ohjeistuksessa, psyykkauksessa ja ahdistuksen hallinnassa. Yksilö- ja joukkueurheilijoiden väliset erot ilmenivät siis kolmella neljästä ASTQS-mittarin sisältämällä positiivisella itsepuheen ulottuvuudella. Myös tämä havainto saa tukea Hardyn ym. (2005) tutkimuksesta, jossa yksilöurheilijat raportoivat enemmän itsepuheen käyttöä kaikilla muilla tutkituilla osa-alueilla paitsi itsevarmuudessa. Yhdistämällä tämän tutkimuksen ja Hardyn ym. (2005) löydökset voidaan tehdä varovainen

ehdotus siitä, että yksilöurheilijat käyttävät enemmän erityisesti positiivista itsepuhetta lukuun ottamatta itsevarmuuteen liittyviä ilmaisia. On vaikea keksiä selitystä itsevarmuuteen liittyvien ilmaisujen erityiselle asemalle muuhun positiiviseen itsepuheeseen verrattuna, eivätkä Hardy ym. (2005) ole myöskään tarjonneet löydökselle potentiaalisia selityksiä.

Sen sijaan, että yrittäisi löytää selitystä sille, miksi yksilö- ja joukkueurheilijat eivät eronneet itsevarmuuteen liittyvän itsepuheen suhteen, voidaan pyrkiä tässä tutkimuksessa havaittujen erojen selittämiseen. Ennen yksilö- ja joukkueurheilijoiden eron pohtimista ohjeistuksen ulottuvuudella on syytä huomioida, että ASTQS-mittarin ohjeistus kattaa lähinnä erilaisia keskittymiseen liittyviä ilmaisia. Ulottuvuuden olisi näin ollen voinut nimetä myös keskittymiseksi, mutta tässä tutkimuksessa ulottuvuudet haluttiin kuitenkin nimetä samoin kuin alkuperäisessä englanninkielisessä mittarissa. Tämän seikan huomioimisen jälkeen yksilö- ja joukkueurheilijoiden eroa ohjeistukseen liittyvän itsepuheen käytössä voisi selittää tekniikan erilaisella roolilla lajista riippuen. Yleisurheilussa, jota suurin osa tämän tutkimuksen yksilöurheilijoista harrastaa, tekniikka on usein suuremmassa roolissa kuin monessa joukkuelajissa. Tarkan suoritustekniikan hallitseminen vaatii herpaantumaton keskittymistä, mikä voisi osaltaan selittää keskittymiseen liittyvien ilmaisujen suuremman suosion yksilöurheilijoiden itsepuheessa joukkueurheilijoihin verrattuna.

Ohjeistuksen lisäksi yksilöurheilijoiden havaittiin eroavan joukkueurheilijoista myös ahdistuksen hallinnan ja psyykkauksen ulottuvuuksilla. Ahdistuksen hallintaan ja psyykkaukseen liittyvien ilmaisujen yleisemmän käytön yksilöurheilijoilla voisi selittää se, että yksilölajeissa urheilijalla ei ole joukkuekavereita tukeaan, jolloin vastuu itsensä kannustamisesta ja tilanteen hallinnasta on kokonaan urheilijalla itsellään. Myös Hardy ym. (2005) esittävät tutkimuksessaan samansuuntaisia pohdintoja, joissa ilmiötä on pyritty selittämään yksilöurheilijoiden helpommalla tunnistettavuudella ja suuremmalla arvioinnin kohteeksi joutumisen uhalla. Tuloksia tarkasteltaessa on kuitenkin syytä huomioida, että yksilö- ja joukkueurheilijoiden eroja itsepuheessa ei tiettävästi ole aiemmin tutkittu ASTQS-mittarilla, joten vertailukohta aiemmista löydöksistä tämän tutkimuksen havainnoille on puutteellinen.

On todennäköistä, että yksilö- ja joukkueurheilijoiden eroja itsepuheen käytössä selittää osaltaan juurikin lajien erilainen luonne. Eri urheilulajien vaatimukset ovat hyvinkin erilaisia, jolloin itsepuhekin saattaa muovautua sen mukaisesti. Toisaalta erojen taustalla voi vaikuttaa myös persoonallisuus, joka lajivalinnan kautta vaikuttaa yksilön tapaan keskustella itsensä kanssa. Tietyn luonteen omaavat yksilöt hakeutuvat jo nuoresta pitäen itselleen sopivien lajien pariin tai jatkavat niiden harrastamista pidempään, jolloin yksilö- ja joukkueurheilijoiden eroja itsepuheen käytössä voi selittää

myös persoonallisuus. Ylipäättään eroja pohdittaessa on kuitenkin hyvä muistaa myös urheilulajien laaja kirjo. Jako pelkästään yksilö- ja joukkueurheilijoihin on suhteellisen keinotekoinen ja jättää näiden kahdenkin luokan sisään vielä todella paljon vaihtelua. Tämän vuoksi havaittuihin eroihin yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä on syytä suhtautua varauksella. Itsepuheen luonteen ja sisällön selvittäminen erilaisissa lajeissa auttaa kuitenkin muodostamaan parempaa kokonaiskuvaa itsepuheen luonteesta urheilumaailmassa ylipäättään, sillä urheilijan laji toimii yhtenä itsepuheen ja suorituksen välistä yhteyttä muokkaavana tekijänä. Lisäksi yksilö- ja joukkueurheilijoiden erojen tutkiminen voi auttaa vastaamaan kysymykseen siitä, onko itsepuhe urheilussa ilmiönä universaali vai jollakin tavalla lajispesifi.

## **4.2 Persoonallisuus**

Ensisijaisten tutkimusongelmien ohella tutkimuksessa selvitettiin samalla myös yksilö- ja joukkueurheilijoiden mahdollisia eroavaisuuksia viidessä suuressa persoonallisuuden piirteessä. Havainnot eivät tukeneet hypoteesia, jonka mukaan yksilöurheilijat ovat joukkueurheilijoita tunnollisempia (Allen ym., 2011; Nia & Ali Besharat, 2010). Tämän tutkimuksen tulokset olivat kuitenkin osittain Nian ja Ali Besharatin (2010) saamien tutkimustulosten mukaiset, sillä joukkueurheilijat saivat yksilöurheilijoita korkeampia pistemääriä sovinnollisuudessa. Selitys joukkueurheilijoiden korkeampaan sovinnollisuuteen löytyy helposti palauttamalla mieleen sovinnollisuuden määritelmän viiden suuren piirteen mallissa. Sovinnollisuus nähdään empaattisuutena, yhteistyöhalukkuutena, moraalisuutena ja kohteliaisuutena. Nämä ominaisuudet ovat kaikki sellaisia, joita yhdessä muiden kanssa toimiminen vaatii. Onkin luontevaa, että joukkueurheilijoilla nämä yhteistyöhön liittyvät ominaisuudet korostuvat yksilöurheilijoita enemmän. Tätä näkemystä tukevat myös Nian ja Ali Besharatin (2010) pohdinnat sovinnollisten ihmisten taipumuksesta muiden avustamiseen ja yhteistyöskenteelyyn. Toisaalta esimerkiksi Allen ym. (2011) eivät havainneet vastaavaa eroa sovinnollisuuden suhteen, joten löydökset eivät tämänkään piirteen suhteen ole yhteneväiset.

Tuloksia yksilö- ja joukkueurheilijoiden eroista persoonallisuudessa on kuitenkin olemassa vain muutaman tutkimuksen verran, joten aiheen selvittäminen ja löydösten vahvistaminen vaativat lisää näyttöä. Persoonallisuuden ja lajivalinnan välisen yhteyden suunnasta ei voida olemassa olevien tutkimusten perusteella myöskään olla varmoja. On mahdollista, että yksilön luonteenomaiset piirteet vaikuttavat siihen, millaisen lajin pariin he nuorena hakeutuvat. Toisaalta ei voida sulkea pois sitäköön vaihtoehtoa, että lajivalinta vaikuttaa siihen, millaiseksi yksilön persoonallisuus myöhemmin vakiintuu. Esimerkiksi joukkueurheiluun osallistuminen voi tehdä yksilöstä esimerkiksi sosiaa-



litemman ja muiden kanssa paremmin toimeen tulevan. Syy-seuraussuhteen selvittäminen vaatisi tulevaisuudessa pitkittäistutkimuksia aiheesta.

Toinen urheilijoiden persoonallisuuteen liittyvä jatkotutkimuksen kohde on urheilijoiden persoonallisuuden erilaisuus ei-urheilijoihin verrattuna. Kuten johdannossa todettiin, on urheilijoiden useissa tutkimuksissa havaittu poikkeavan persoonallisuudeltaan ei-urheilijoista (katsaus Allen ym., 2013). Tässäkin tutkimuksessa saatiin tietoa urheilijoiden keskiarvoista viidessä suuressa persoonallisuuden piirteessä Big Five Inventorylla mitattuna, mutta vertailuryhmän puuttumisen vuoksi yksittäisistä keskiarvoista ei voida tehdä sen pidemmälle meneviä tulkintoja. Asian selvittäminen vaatisi persoonallisuuden kartoittamista sekä urheilijoilla että ei-urheilijoilla samaa persoonallisuuden arviointimenetelmää käyttäen. Tämän tutkimuksen anti urheilijoiden persoonallisuudesta tiivistyykin oikeastaan tietoon siitä, että urheilijoiden persoonallisuudessa voi olla joitakin eroavaisuuksia riippuen siitä, missä lajissa urheilija kilpailee. Aiheen tarkempi selvittäminen voi tulevaisuudessa tarjota tietoa esimerkiksi siitä, onko lajivalinnan ja persoonallisuuden yhteensopivuudella lopulta merkitystä omassa lajissaan huipulle pääsemisen kannalta.

### **4.3 Itsepuheen ja persoonallisuuden välinen yhteys**

Itsepuheen ulottuvuuksien ja persoonallisuuden piirteiden välisten korrelaatioiden perusteella neuroottisuus vaikutti yleisesti ottaen olevan päinvastaisessa yhteydessä itsepuheen ulottuvuuksiin kuin ulospäinsuuntautuneisuus, avoimuus, tunnollisuus ja sovinnollisuus. Neuroottisuus oli positiivisessa yhteydessä kaikkiin neljään negatiiviseen itsepuheen ulottuvuuteen, kun taas neljä muuta piirrettä olivat negatiivisessa yhteydessä negatiivisiin ulottuvuuksiin. Positiivisista ulottuvuuksista neuroottisuus erottui erityisesti itsevarmuuden suhteen olemalla siihen negatiivisessa yhteydessä. Kaikki yhteydet olivat kuitenkin melko matalia, mikä viittaa siihen, ettei persoonallisuudella ole kovin vahvoja yhteyksiä urheilijan käyttämään itsepuheeseen. Lähes olemattomassa yhteydessä persoonallisuuteen olivat epäolennaiset ajatukset. Havainto viittaa siihen, että kaikkien urheilijoiden ajatukset harhailevat suorituksen aikana välillä epäolennaisiin asioihin persoonallisuudesta riippumatta.

Persoonallisuuden ja itsepuheen muuttujajoukkojen välisten yhteyksien tarkastelu avasi hieman tarkemmin näiden kahden ilmiön välillä vallitsevia suhteita. Ensimmäinen muuttujapari selitti noin 32 prosenttia muuttujajoukkojen välisistä yhteyksistä kahden muun tulkitun muuttujaparin lisäen vain hieman mallin selittävyyttä. Ensimmäisessä muuttujaparissa nousi esiin neuroottisuuden negatiivinen yhteys itsevarmuuteen ja positiivinen yhteys negatiiviseen itsepuheeseen. Neljä muuta piir-

rettä vaikuttivat puolestaan ensimmäisen muuttujaparin mukaan olevan positiivisessa yhteydessä nimenomaan positiiviseen itsepuheeseen. Neuroottisuuden yhteys negatiiviseen itsepuheeseen tarkoittaa käytännössä sitä, että neuroottisia piirteitä omaavat urheilijat käyttävät enemmän huoleen, irtautumiseen ja somaattiseen uupumukseen liittyviä ilmaisuja itsensä kanssa keskustellessaan. Havainto sopii yhteen sen kanssa, että neuroottisuuden on havaittu aiemmissa tutkimuksissa liittyvän muun muassa murehtimiseen ja huoleen (Munoz ym., 2013; Muris ym., 2005).

Toinen muuttujapari, joka selitti noin 11 prosenttia muuttujajoukkojen välisistä yhteyksistä, oli kuitenkin ristiriidassa neuroottisuudesta olemassa olevan käsityksen kanssa. Muuttujaparin mukaan itsepuheen ja persoonallisuuden välistä yhteyttä selitti neuroottisuuden positiivinen yhteys ohjeistukseen, psyykkaukseen ja ahdistuksen hallintaan, jotka kuvastavat siis positiivista itsepuhetta. Neuroottisuus oli kuitenkin melko vahvassa yhteydessä myös huoleen, mikä taas on enemmän oletusten mukainen havainto. Neuroottisuuden havaittiin korrelaatioiden perusteella olevan vain hyvin heikossa yhteydessä positiiviseen itsepuheeseen, minkä takia toisen muuttujaparin tulos on ristiriitainen. Tulosten mukaan neuroottisuuden heikohko yhteys positiivisen itsepuheen ulottuvuuksiin on siis jollakin tavalla merkityksellinen itsepuheen ja persoonallisuuden välisiä yhteyksien selittäjänä, vaikka muuttujien väliset korrelaatiot kertovat toista. On mahdollista, että ristiriitaisia tuloksia selittää osaltaan se, että korkeita pistemääriä neuroottisuudessa saaneita urheilijoita ei ollut aineistossa kovinkaan montaa. Neuroottisuuden ja huolen välisen positiivisen yhteyden suhteen tulokset ovat joka tapauksessa yhdenmukaiset. Vaikuttaa siis siltä, että neuroottisuudessa korkeita pistemääriä saavat urheilijat käyttävät muita enemmän juuri huoleen liittyviä ilmaisuja itsensä kanssa keskustellessaan.

Kolmas muuttujapari nosti esiin tunnollisuuden merkityksen itsepuheen ja persoonallisuuden välisten yhteyksien selittäjänä. Tunnollisuus oli yhteydessä erityisesti ajatusten fokuoitumiseen oleellisen kannalta ja suoritukseen sitoutumiseen. Tulosten mukaan korkeita pistemääriä tunnollisuudessa saavat urheilijat siis miettivät harvemmin luovuttamiseen tai keskeyttämiseen liittyviä ajatuksia sekä pystyvät paremmin keskittymään suorituksen kannalta oleellisiin asioihin. Nämä yhteydet selittivät itsepuheen ja persoonallisuuden muuttujajoukkojen välisistä yhteyksistä kuitenkin vain noin viisi prosenttia, joten ne eivät ole loppujen lopuksi kovinkaan merkittäviä kokonaiskuvan kannalta.

Tämän tutkimuksen perusteella persoonallisuuden huomioimisen jälkeen itsepuheen vaihtelusta jää vielä hyvin suuri osa selittämättä. Tämä viittaa siihen, että persoonallisuus ei ole välttämättä kovinkaan vahva itsepuheen taustalla vaikuttava tekijä. Siihen, kuinka yksilö suorituksen aikana keskustelee itsensä kanssa ja ohjaa omaa toimintaansa, vaikuttaa siis luonnollisesti moni muukin asia kuin

persoonallisuus. Van Raalte ym. (2016) ovat urheilun viitekehykseen sovitetussa itsepuhetta kuvaavassa mallissaan nostaneet esiin tilannetekijöiden merkityksen itsepuheen kannalta. Heidän mukaansa henkilökohtaisten tekijöiden lisäksi juurikin erilaiset ulkoiset tilannetekijät vaikuttavat urheilijan tapaan keskustella itsensä kanssa. On esimerkiksi havaittu, että valmentajan käyttäytymisenkin voi vaikuttaa urheilijan ajatuksiin (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni & Theodorakis, 2010). Itsepuhe ei siis ole välttämättä kovinkaan pysyvä ominaisuus, joka olisi yksilöllä samanlaista tilanteesta toiseen. Asian selvittäminen vaatisi itsepuheen mittaamista samoilta urheilijoilta useaan otteeseen ajan kuluessa. Tilannesidonnaisuudesta huolimatta tämä tutkimus kuitenkin antaa viitteitä siitä, että persoonallisuudella voi olla jonkin verran vaikutusta yksilön käyttämään itsepuheeseen. Siitä huolimatta itsepuhe on kuitenkin viime kädessä psyykinen taito, jonka tietoinen kehittäminen ja harjoittaminen on mahdollista.

Tuloksia tarkasteltaessa ja tulkittaessa tulee pitää mielessä korrelaation luonne tilastollisten yhteyksien tarkastelussa. Korrelaatioita käyttämällä ei saada tietoa syy-seuraussuhteista, vaan tunnusluku kertoo yksinkertaisesti kahden muuttujan välisestä riippuvuudesta. Kahden asian esiintyminen yhdessä ei siis vielä kerro mitään siitä, kumpi asioista on toisen syy ja kumpi seuraus. Itsepuheen ja persoonallisuuden välistä yhteyttä tutkittaessa lienee järkevämpää olettaa, että nimenomaan persoonallisuus on se taustatekijä, joka voi vaikuttaa käytetyn itsepuheen sisältöön. On vaikeampi kuvitella tilannetta toisinpäin niin, että itsepuhe muokkaisi ihmisen persoonallisuutta, jonka kuitenkin psykologiassa ajatellaan olevan suhteellisen pysyvä ominaisuus. Tämän oletuksen vuoksi tutkimuksissa persoonallisuus asetettiin kuvitteellisesti ennustavan muuttujan rooliin, vaikka todellisuudessa syy-seuraussuhdetta ei ollut tämän tutkimuksen perusteella mahdollista selvittää.

Persoonallisuuden ja itsepuheen välisistä yhteyksistä ei ole olemassa kovinkaan paljoa tutkimustietoa. Tämä tutkimus antaa viitteitä siitä, että näiden kahden ilmiön välillä voisi kuitenkin olla yhteyksiä, joiden selvittäminen vaatii vielä lisää tutkimusta. Tämän tutkimuksen perusteella neuroottisuuden rooli negatiiviselle itsepuheelle, erityisesti huolelle altistavana piirteenä nousee esiin potentiaalisena mielenkiinnon kohteena. Itsepuheen taustalla vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen auttaa selvittämään käsitystä siitä, mistä itsepuheen sisältö oikein tulee ja kuinka siihen voidaan vaikuttaa. Persoonallisuuden roolin selvittämisen avulla on myös mahdollista kohdentaa itsepuheeseen liittyviä interventioita juuri sellaisille yksilöille, joiden voidaan uskoa hyötyvän niistä eniten.

#### 4.4 Tutkimuksen rajoitukset

Tämän tutkimuksen tulosten luotettavuutta arvioitaessa on syytä ottaa huomioon muutama tutkimuksessa käytettyihin arviointimenetelmiin ja aineistoon liittyvä asia. Ensimmäkin itsepuheen käyttöä mittaavan ASTQS-kyselyn kääntäminen tehtiin vapaalla suomennoksella ilman virallista kielen-tarkistusta tai muuta käännösapua. Tämä on ehdottomasti asia, joka on saattanut vaikuttaa kyseisellä mittarilla saatujen tulosten luotettavuuteen. Tavallisesti kyselyn kääntäminen on monivaiheinen prosessi, joten ensimmäinen käännös harvoin vastaa merkitykseltään täydellisesti alkuperäistä versiota. Mittausmallin mukaisen rakenteen löytymisestä huolimatta jatkossa suomenkielisen version osiot vaativat vielä hiomista, jotta suomalaisten urheilijoiden ajatuksia pystytään tavoittamaan entistä luotettavammin ja tarkemmin.

Tutkimuksessa käytettyyn itsepuhemittariin liittyy käännöksen ohella myös muita seikkoja, jotka on tässä kohtaa syytä nostaa esiin. Ensimmäkin ASTQS:n osioiden esittämisjärjestys on voinut vaikuttaa vastaajien arvioihin. Osoiden esittämisjärjestystä Zourbanosin ym. (2009) tutkimuksessa ei tiedetä, joten järjestys satunnaistettiin tähän tutkimukseen erikseen. Tulosten vertailukelpoisuuden takaamiseksi osiot olisikin hyvä tulevaisuudessa suomennettua versiota käytettäessä esittää samassa järjestyksessä kuin tässä tutkimuksessa. Lisäksi tämän tutkimuksen tulokset perustuvat oletukseen, että ASTQS toimii eri populaatioissa, kuten eri kulttuureissa ja urheilulajeissa, samalla tavalla. On myös hyvä huomioda, että pistemäärät eri itsepuheen ulottuvuuksilla saatiin muodostamalla faktoripistemuuuttajat. On syytä pohtia, oliko niiden käyttäminen suorien keskiarvomuuttujien sijaan mittarin käyttötarkoituksen kannalta tarkoituksenmukaista. Jos tulevaisuudessa mittaria on tarkoitus käyttää niin, että samaa ulottuvuutta mittaavien ilmaisujen pistemäärät lasketaan yhteen, osoittautuu faktoripistemuuuttujien käyttö ongelmalliseksi. Toisaalta niitä käyttämällä saatiin tässä tutkimuksessa paremmin huomioitua se, ettei tämän tutkimuksen aineistosta havaittu rakenne ollut täysin sama kuin alkuperäisen mittausmallin mukainen rakenne.

Toiseen tutkimuksessa käytettyyn arviointimenetelmään, Big Five Inventory -kyselyyn, liittyy myös omat rajoitteensa. Tässä tutkimuksessa muutaman piirteen sisäinen yhdenmukaisuus osoittautui melko huonoksi, mikä heikentää mittarilla saatujen tulosten luotettavuutta. Mittari ei ole myöskään ollut kovin yleisessä käytössä suomen kielellä, mikä asettaa myöskin osaltaan ongelmia tulosten luotettavuudelle. Tulevaisuudessa suomalaisten urheilijoiden persoonallisuutta tulisikin arvioida sellaisella menetelmällä, joka on Suomessa validoitu ja luotettavaksi todettu.

Tämän tutkimuksen ensisijaisena tarkoituksena oli lähteä selvittämään, miten ASTQS-kyselylomake ylipäätään toimii suomen kielellä, ja tämä oli vasta ensiaskel kohti kyseisen asian selvittämistä. Vaikka mittari ei sellaisenaan vielä toimisikaan täydellisesti suomalaisten urheilijoiden itsepuheen käytön tutkimiseen, on tästä hyvä jatkaa tulevaisuudessa aiheen selvittämistä. Jatkossa suomenkielisen itsepuhemittarin kehittämistä voisi lähestyä tavalla, jolla myös Zourbanos ja muut (2009) aikoinaan aloittivat oman mittarinsa kehittämisen. Ensin voisi kerätä laadullista aineistoa suomalaisilta urheilijoilta pyytämällä heitä vapaasti kertomaan, millaista keskustelua he käyvät itsensä kanssa suorituksen aikana. Vastausten pohjalta voitaisiin tämän jälkeen lähteä muodostamaan juuri suomalaisten itsepuheen eri ulottuvuuksia tavoittavaa mittaria. Myös esimerkiksi espanjankielisessä ASTQS:n käännoistyössä tutkijat ovat painottaneet kirjaimellisen käännoksen sijaan enemmän kulttuurillista ja kielitieteellistä yhteensopivuutta (Latinjak ym., 2015), mikä voisi olla järkevää myös suomenkielistä versiota kehitettäessä.

Arviointimenetelmiin liittyvien rajoitteiden ohella tutkimustulosten yleistettävyyttä heikentää se, että aineisto ei ole edustava otos perusjoukosta eli kaikista suomalaisista urheilijoista. Tutkimuksen taloudellisen ja tehokkaan toteuttamisen vuoksi alun perinkin vain tiettyjä lajiliittoja lähestyttiin tutkimuksen tiimoilta, joten vaikka tutkimuksessa viitataan yleisesti urheilijoihin, tarkoitetaan todellisuudessa vain muutaman perinteisen urheilulajin edustajia. Lisäksi näistä valituista lajeista pyrittiin tarkoituksella tavoittamaan suhteellisen korkealla tasolla kilpailevia urheilijoita, joten vain tietyllä sarjatasolla kilpailevien urheilijoiden oli ylipäätään mahdollista osallistua tutkimukseen. Tutkimuksen otantakehikkoon valikoituneet urheilijat määräytyivät lopulta sen perusteella, ketkä joukkueiden tai lajiliittojen yhteyshenkilöistä välittivät kyselyn urheilijoilleen. On myös mahdollista, että kysely on päätenyt joillekin sellaisille henkilöille, jotka eivät kuulu perusjoukkoon ollenkaan. Ja vaikka kyselyn saaneista urheilijoista noin joka kolmannen tiedetään osallistuneen tutkimukseen, ei vastaamatta jättäneistä henkilöistä ole saatavilla sen tarkempaa tietoa. On siis mahdotonta ottaa kantaa siihen, ovatko tutkimuksesta pois jättyneet henkilöt jonkin ominaisuuden, kuten iän suhteen tietynlaisia. Nämä kaikki aineistoon liittyvät seikat heikentävät merkittävästi tulosten yleistettävyyttä kaikkiin suomalaisiin urheilijoihin, ja ne tulee ottaa huomioon tuloksia tulkittaessa. Rajoitteet eivät kuitenkaan poissulje sitä, etteivätkö tulokset voisi pitää paikkansa tutkimukseen valikoituneiden kohdalla ja antaa jonkinlaisia viitteitä suomalaisten urheilijoiden itsepuheesta ja persoonallisuudesta yleisemminkin.

Tuloksista tehtävien johtopäätösten kohdalla on syytä huomioida myös tutkimuksen asetelman ja luonteen synnyttämät rajoitteet. Tutkimus toteutettiin poikittaistutkimuksena, jossa urheilijoiden itsepuhetta ja persoonallisuutta arvioitiin ajallisesti vain yhden kerran. Tämä asettaa rajoitteita syy-

seuraussuhteiden selvittämiseksi ja päättelylle. Lisäksi molemmat tutkimuksessa käytetyt arviointimenetelmät olivat luonteeltaan itsearviointiin perustuvia kyselylomakkeita, mikä herättää aina epävarmuutta tulosten luotettavuuden suhteen. Itsearviointiin perustuvia menetelmiä käytettäessä täytyy suhtautua varauksella siihen, kuinka hyvin yksilö pystyy itse arvioimaan esimerkiksi tässä tutkimuksessa keskeisessä roolissa ollutta suorituksen aikaista itsepuhetta. Lisäksi itsepuheen arvioinnin tarkkuuden kannalta olisi optimaalisempaa, jos urheilijat vastaisivat kyselyyn välittömästi urheiluosuuden jälkeen. Tässä tutkimuksessa osallistujat saivat kyselyn sähköpostiinsa, joten vastauksen ajoittamista ei ollut mahdollista kontrolloida.

#### **4.5 Johtopäätökset**

Tämä tutkimus tuo urheilupsykologian alalle uutta tietoa urheilijoiden suorituksen aikaisesta itsepuheesta ja mahdollisesta välineestä sen systemaattiseksi arvioimiseksi Suomessa. Tämä ensimmäinen suomenkielinen versio urheilijan itsepuheen sisältöä kartoittavasta ASTQS-kyselystä antaa hyvän pohjan sille, millaisia osioita ja niistä muodostuvia ulottuvuuksia myös suomalaisen mittarin voisi olla hyvä pitää sisällään. Itsepuheen arviointimenetelmien kehittäminen edesauttaa itsepuheen tietoisuuteen saattamista ja sitä kautta suorituksen aikaisten ajatusten hallitsemista ja muokkaamista suorituksen kannalta hyödyllisemmäksi. Urheilijoiden psyykinen valmennus on Suomessakin viime vuosina ollut kasvussa, ja toivottavasti myös itsepuhe psyykkisenä taitona tulee paremmin niin urheilijoiden kuin valmentajienkin tietoon.

Tämä tutkimus valottaa myös persoonallisuuden mahdollista roolia itsepuheen taustalla vaikuttavana tekijänä. Tulokset antoivat viitteitä siitä, että viidestä suuresta persoonallisuuden piirteestä neuroottisuudella voisi olla jonkinlainen yhteys negatiiviseen itsepuheeseen ja erityisesti huoleen liittyviin ajatuksiin. Muut neljä piirrettä vaikuttivat puolestaan olevan positiivisessa yhteydessä positiiviseen itsepuheeseen, ja tunnollisuus erityisesti vähäiseen irtautumiseen ja epäolennaisiin ajatuksiin. Tulevaisuudessa tarkempi kuva persoonallisuuden roolista yksilön tavassa keskustella itsensä kanssa voi mahdollistaa interventioiden kohdistamisen niille, jotka siitä erityisesti voisivat hyötyä. Tieto urheilijoiden itsepuheesta ja sen yhteyksistä persoonallisuuteen voi olla sovellettavissa myös yleisemmin kliinisessä psykologiassa ja asiakastyössä. Jokainen ihminen käy jatkuvasti mielensisäistä keskustelua itsensä kanssa, joten keinot itselleen ominaisen tavan tunnistamiseen ja muokkaamiseen voivat hyödyttää ihmisiä laajemminkin kuin urheilun viitekehyksessä.

## LÄHTEET

- Aidman, E. V. (2007). Attribute-based selection for success: the role of personality attributes in long-term predictions of achievement in sport. *The Journal of the American Board of Sport Psychology, 1*, 1–18.
- Allen, M. S., Greenlees, I. & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences, 29*(8), 841–850.
- Allen, M. S., Greenlees, I. & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6*(1), 184–208.
- Allen, M. S. & Laborde, S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current Directions in Psychological Science, 23*(6), 460–465.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V. & Pastorelli, C. (2008). Self-efficacy: The exercise of control. *Child Development, 72*(1), 187–206.
- Benet-Martínez, V. & John, O. P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the big five in spanish and english. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(3), 729–750.
- Blanchfield, A. W., Hardy, J., De Morree, H. M., Staiano, W. & Marcora, S. M. (2014). Talking yourself out of exhaustion: The effects of self-talk on endurance performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 46*(5), 998–1007.
- Burton, D., Gillham, A. & Glenn, S. (2011). Motivational styles: Examining the impact of personality on the self-talk patterns of adolescent female soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 23*(4), 413–428.
- Cacioppo, J. T., Von Hippel, W. & Ernst, J. M. (1997). Mapping cognitive structures and processes through verbal content: The thought-listing technique. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*(6), 928–940.
- Chang, Y., Ho, L., Lu, F. J. H., Ou, C., Song, T. & Gill, D. L. (2014). Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(1), 139–145.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R. & Segal, Z. V. (2010). Cognitive assessment: Issues and methods. Teoksessa K. S. Dobson (toim.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. 3. painos. New York: The Guilford Press, 133–171.

- Fabrigar, L. R., MacCallum, R. C., Wegener, D. T. & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272–299.
- Fisher, A. C. (1984). New directions in sport personality research. Teoksessa J. M. Silva, & R. S. Weinberg (toim.), *Psychological foundations of sport*. Champaign: Human Kinetics, 70–80.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: the search for universals in personality lexicons. Teoksessa L. Wheeler (toim.), *Review of personality and social psychology vol. 2*. Beverly Hills, CA: Sage, 141–165.
- Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. Teoksessa R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (toim.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan, 328–364.
- Hardy, J., Gammage, K. & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306–318.
- Hardy, J., Hall, C. R. & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905–917.
- Hardy, J., Begley, K. & Blanchfield, A. W. (2015). It's good but it's not right: Instructional self-talk and skilled performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 132–139.
- Hardy, J., Hall, C. R. & Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19(7), 469–475.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation of perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 164–175.
- Hatzigeorgiadis, A. & Biddle, S. J. H. (2000). Assessing cognitive interference in sport: Development of the thought occurrence questionnaire for sport. *Anxiety, Stress and Coping*, 13(1), 65–85.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N. & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82–95.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C. & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *Sport Psychologist*, 22(4), 458–471.
- Hollon, S. D. & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383–395.



- Hox, J. J., Maas, C. J. M. & Brinkhuis, M. J. S. (2010). The effect of estimation method and sample size in multilevel structural equation modeling. *Statistica Neerlandica*, 64(2), 157–170.
- Huippu-urheilun faktapankki (n.d.). *Lajien harrastaja- ja lisenssimäärät*. Viitattu 2.10.2016. <http://www.kihu.fi/faktapankki/lisenssit>
- John, O. P., Donahue, E. M. & Kentle, R. L. (1991). *The big five inventory - versions 4a and 54*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- John, O. P., Naumann, L. P. & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. Teoksessa O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (toim.), *Handbook of personality: Theory and research*. 3. painos. New York: Guilford Press, 114–158.
- Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58(9), 697–720.
- Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F. & Murić, B. (2014). Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes. *Physical Education and Sport*, 12(1), 51–58.
- Laborde, S., Guillén, F. & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 9–13.
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A. & Zourbanos, N. (2016). Goal-directed and spontaneous self-talk in anger- and anxiety-eliciting sport-situations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–17. doi:10.1080/10413200.2016.1213330
- Latinjak, A. T., Viladrich, C., Alcaraz, S., & Torregrosa, M. (2015). Spanish adaptation and validation of the automatic self-talk questionnaire for sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–12. doi:10.1080/1612197X.2015.1055287
- Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V. & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 548–558.
- Lönnqvist, J. & Tuulio-Henkriksson, A. (2008). NEO-PI-R persoonallisuusmittarin suomenkielisen käännöksen validointi. *Kansanterveyslaitoksen Julkaisuja*, B33.
- McAdams, D. P. & Olson, B. D. (2010). *Personality development: Continuity and change over the life course*, 61(10), 517–542.
- McCormick, A., Meijen, C. & Marcora, S. (2015). Psychological determinants of whole-body endurance performance. *Sports Medicine*, 45(7), 997–1015.

- McCrae, R. R. & Costa Jr., P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294.
- Munoz, E., Sliwinski, M. J., Smyth, J. M., Almeida, D. M. & King, H. A. (2013). Intrusive thoughts mediate the association between neuroticism and cognitive function. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 898–903.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I. & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1105–1111.
- Neck, C. P. & Manz, C. C. (1992). Thought self-leadership: The influence of self-talk and mental imagery on performance. *Journal of Organizational Behavior*, 13(7), 681–699.
- Nia, M. E. & Ali Besharat, M. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 808–812.
- Piedmont, R. L., Hill, D. C. & Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 769–777.
- Saucier, G. & Goldberg, L. R. (1996). The language of personality: Lexical perspectives on the five-factor model. Teoksessa J. S. Wiggins (toim.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives*. New York: Guilford Press, 21–50.
- Shannon, V. R., Gentner, N. B., Patel, A. & Muccio, D. (2013). Striking gold: Mental techniques and preparation strategies used by olympic gold medalists. *Athletic insight's writings of 2012*, 69–79.
- Sherry, A. & Henson, R. K. (2005). Conducting and interpreting canonical correlation analysis in personality research: A user-friendly primer. *Journal of Personality Assessment*, 84(1), 37–48.
- Tarkkonen, L. & Vehkalahti, K. (2005). Measurement errors in multivariate measurement scales. *Journal of Multivariate Analysis*, 96(1), 172–189.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I. & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253–272.
- Tod, D., Hardy, J. & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666–687.

- Van Raalte, J. L., Vincent, A. & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139–148.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. 4. painos. Champaign: Human Kinetics.
- Wood, J. V., Elaine Perunovic, W. Q. & Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20(7), 860–866.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A. & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 142–159.
- Zetou, E., Nikolaos, V. & Evaggelos, B. (2014). The effect of instructional self-talk on performance and learning the backstroke of young swimmers and on the perceived functions of it. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 27–35.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S. & Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 764–785.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y. & Papaioannou, A. (2009). Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *Sport Psychologist*, 23(2), 233–251.

## LIITTEET

**Liite 1.** ASTQS:n suomenkieliset ulottuvuudet ja niitä mittaavat osiot.

### Negatiiviset

#### **Huoli**

- 2. Tulen häviämään.
- 3. Mitähän muut ajattelevat huonosta suorituksestani?
- 8. En ole yhtä hyvä kuin muut.
- 16. En pysty keskittymään.
- 26. En pääse tavoitteeseeni.
- 32. Olen taas väärässä.
- 36. En onnistu tässä.

#### **Irtautuminen**

- 4. Olen kyllästynyt.
- 21. En pysty enää.
- 23. Haluan lopettaa.
- 29. Taidan lopettaa yrittämisen.
- 33. Haluan pois täältä.

#### **Somaattinen uupumus**

- 9. Olen tänään surkea.
- 11. En ole hyvässä kunnossa.
- 25. En saa itsestäni enempää irti tänään.
- 28. Käteni/jalkani ovat maitohapoilla.
- 38. Olen väsynyt.

#### **Epäolennaiset ajatukset**

- 1. Mitähän teen myöhemmin illalla?
- 5. Minulla on nälkä.
- 17. Janottaa.
- 18. Haluan suihkuun.

### Positiiviset

#### **Psyykkaus**

- 7. Tee parhaasi.
- 13. Tehoa!
- 27. Anna mennä!
- 34. Kovaa!
- 35. Anna kaikkiesi.

#### **Ahdistuksen hallinta**

- 6. Rauhoitu.
- 12. Älä stressaa.
- 30. Älä hermostu.
- 39. Rentoudu.

#### **Itsevarmuus**

- 15. Olen vahva.
- 22. Olen valmistautunut hyvin.
- 31. Uskon omiin taitoihini.
- 37. Pystyn tähän.
- 40. Uskon itseeni.

#### **Ohjeistus**

- 10. Keskity tavoitteeseesi.
- 14. Keskity siihen, mitä sinun pitää tehdä.
- 19. Keskity.
- 20. Keskity tekniikkaan.
- 24. Keskity suoritukseen.

**Liite 2.** ASTQS:n yksittäisten osioiden tunnusluvut ja esitysjärjestys.

Osio	Keskiarvo	Keskihajonta	Vinous	Huipukkuus
1. Mitähän teen myöhemmin illalla?	1.05	1.01	0.73	-0.18
2. Tulen häviämään.	1.05	0.92	0.61	0.01
3. Mitähän muut ajattelevat huonosta suorituksestani?	1.55	1.07	0.21	-0.71
4. Olen kyllästynyt.	0.66	0.84	1.22	1.04
5. Minulla on nälkä.	1.37	1.09	0.39	-0.63
6. Rauhoitu.	2.00	1.14	-0.15	-0.73
7. Tee parhaasi.	2.84	1.09	-0.91	0.16
8. En ole yhtä hyvä kuin muut.	1.09	1.00	0.69	0.00
9. Olen tänään surkea.	1.33	1.06	0.52	-0.30
10. Keskity tavoitteeseesi.	2.41	1.11	-0.49	-0.43
11. En ole hyvässä kunnossa.	1.44	1.03	0.32	-0.54
12. Älä stressaa.	1.77	1.24	0.08	-1.00
13. Tehoa!	2.26	1.29	-0.31	-0.94
14. Keskity siihen, mitä sinun pitää tehdä.	2.60	1.18	-0.55	-0.56
15. Olen vahva.	2.31	1.16	-0.34	-0.61
16. En pysty keskittymään.	1.01	0.95	0.73	-0.07
17. Janottaa.	1.40	1.02	0.22	-0.74
18. Haluan suihkuun.	0.40	0.76	2.18	4.77
19. Keskity.	2.36	1.17	-0.30	-0.74
20. Keskity tekniikkaan.	2.22	1.30	-0.25	-1.05
21. En pysty enää.	0.95	0.95	0.86	0.32
22. Olen valmistautunut hyvin.	2.25	1.00	-0.49	-0.09
23. Haluan lopettaa.	0.79	0.94	1.14	0.95
24. Keskity suoritukseen.	2.41	1.15	-0.43	-0.61
25. En saa itsestäni enempää irti tänään.	1.47	0.98	0.28	-0.43
26. En pääse tavoitteeseeni.	1.13	0.97	0.53	-0.40
27. Anna mennä!	2.64	1.16	-0.66	-0.30
28. Käteni/jalkani ovat maitohapoilla.	1.93	1.16	-0.01	-0.77
29. Taidan lopettaa yrittämisen.	0.45	0.76	2.07	5.21
30. Älä hermostu.	1.60	1.15	0.21	-0.84
31. Uskon omiin taitoihini.	2.50	1.10	-0.58	-0.34
32. Olen taas väärässä.	0.72	0.80	0.94	0.33
33. Haluan pois täältä.	0.73	0.90	1.13	0.70
34. Kovaa!	2.48	1.23	-0.54	-0.61
35. Anna kaikkesi.	2.97	1.08	-0.99	0.39
36. En onnistu tässä.	1.02	0.93	0.60	-0.38
37. Pystyn tähän.	2.83	0.94	-0.69	0.31
38. Olen väsynyt.	1.55	0.96	0.18	-0.50
39. Rentoudu.	1.91	1.14	-0.03	-0.78
40. Uskon itseeni.	2.55	1.04	-0.45	-0.37