

Nea Norismaa

ME VASTAAN MUUT

Supportiivisen viestinnän rooli urheilijan
epävarmuuden hallinnassa

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Pro gradu -tutkielma

Huhtikuu 2021

TIIVISTELMÄ

Nea Norismaa: Me vastaan muut : Supporttiivisen viestinnän rooli urheilijan epävarmuuden hallinnassa

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Viestinnän maisteriohjelma

Huhtikuu 2021

Tässä tutkielmassa tarkastellaan valmennussuhteessa ilmenevän supporttiivisen viestinnän ilmaisujen yhteyttä urheilijan epävarmuuden hallinnalle sekä miten urheilijat hakevat tukea valmennussuhteessa. Epävarmuuden hallinnan prosessien tarkastelussa hyödynnetään Kramerin (2014) kehittämää teoriaa, joka kuvaa epävarmuuden hallinnan prosessia. Valmennussuhdetta tarkastellaan tässä tutkielmassa urheilun kontekstissa, mutta se voidaan ymmärtää myös yleisesti ohjaussuhteena, jolloin tämän tutkielman havainnot ovat sovellettavissa myös muissa ohjaussuhteissa. Valmennussuhde on tärkeä vuorovaikutussuhde urheilijan elämässä. Epävarmuus on jatkuvasti läsnä urheilijan uralla. Valmentajan ollessa tiiviisti mukana urheilijan työskentelyssä, voi tämän ilmaisemalla supporttiivisella viestinnällä olla merkitystä urheilijan epävarmuuden hallintaan. Valmennussuhde on lähtökohtaisesti ammatillinen suhde, joka voi sisältää myös läheisen vuorovaikutussuhteen piirteitä. Tällöin valmennussuhde voi olla yhdistelmäsuhteita ja siten tuottaa valmennussuhteeseen roolipohjaista epävarmuutta. Urheilija-valmentajaparin luottamussuhteen rakentumisessa korostuu suhteessa tapahtuvan itsestäkertomisen merkitys.

Tutkielma toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Tutkielman haastatteluaineisto koostui kymmenen suomalaisen huippu-urheilijan haastatteluista. Kaikki haastateltavat olivat aikuisia yksilöurheilijoita, jotka valmistautuivat tutkielman teon aikaan arvokilpailuihin. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin periaatteita hyödyntäen.

Tulokset osoittavat urheilijoiden kokevan epävarmuutta pääosin itsestään ja valmennussuhteestaan. He ilmaisevat tuen tarvettaan valmennussuhteessa sanallisen ja sanattoman viestinnän keinoin. Valmentajat puolestaan tarjoavat urheilijalle tukea tiedollisena, emotionaalisenä, instrumentaalisenä ja relationaalisenä tukena. Valmentajan empatian osoittaminen sekä yhteistyön ja luottamussuhteen korostaminen on merkityksellistä urheilijoille.

Valmentajien vuorovaikutuksellisella supporttiivisella viestinnällä todetaan olevan merkitystä urheilijoiden epävarmuuden hallintaan tilanteissa, joissa urheilija antaa valmentajalle mahdollisuuden osoittaa sosiaalista tukea. Valmennussuhteen supporttiivisen viestinnän merkityksiä rakennetaan vuorovaikutuksen kautta yhdessä vuorovaikutussuhteen molempien osapuolien kanssa. Urheilijat hakevat valmentajaltaan tukea erilaisilla subjektiivisilla tavoilla, joista korostuivat suoraan kysyminen ja käyttäytymisen muuttaminen sanattoman viestinnän keinoilla. Tutkielman tuloksia voidaan hyödyntää ohjaussuhteissa tapahtuvan viestinnän tutkimuksissa. Jatkotutkimusehdotuksena esitetään lajiliittojen valmentajien vuorovaikutusosaamisen tutkimusta.

Avainsanat: epävarmuuden hallinta, valmennusviestintä, supporttiivinen viestintä, sosiaalinen tuki, itsestäkertominen

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 VALMENNUSSUHDE VUOROVAIKUTUKSEN KONTEKSTINA	7
3 EPÄVARMUUS ILMIÖNÄ.....	13
3.1 Epävarmuuden ja varmuuden kokeminen	13
3.2 Epävarmuuden hallinnan teoria.....	15
4 SUPPORTIIVINEN VIESTINTÄ	23
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	30
5.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset.....	30
5.2 Tutkimusmenetelmät.....	32
5.2.1 Tutkielman aineisto ja aineiston keruu	32
5.2.2 Aineiston analyysi	34
5.2.3 Tutkimusetiikka ja tutkijapositio	36
6 TULOKSET	38
6.1 Urheilijoiden epävarmuuden kokemukset.....	38
6.1.1 Urheilijaan itseensä liittyvä epävarmuus	39
6.1.2 Valmennussuhteeseen liittyvä epävarmuus	43
6.1.3 Epävarmuus muista ilmiöistä.....	46
6.2 Valmentajien tuen ilmaiseminen	47
6.2.1 Tiedollinen tuki.....	48
6.2.2 Emotionaalinen tuki.....	50
6.2.3 Instrumentaalinen tuki	52
6.2.4 Relationaalinen tuki.....	53
6.3 Urheilijoiden tuen tarpeen ilmaisut valmennussuhteessa.....	54
6.3.1 Strategiat tuen tarpeen ilmaisuun.....	55
6.3.2 Konkreettiset teot tuen tarpeen ilmaisussa	57
6.3.3 Muu tapa ilmaista tuen tarvetta.....	58
6.4 Supportiivisen viestinnän merkitys urheilijoiden epävarmuuden hallintaan	59
6.4.1 Merkitys urheilijaan itseensä liittyvän epävarmuuden hallintaan	60

6.4.2 Merkitys valmennussuhteeseen liittyvän epävarmuuden hallintaan.....	63
6.4.3 Merkitys muun epävarmuuden hallintaan	64
7 POHDINTA	66
7.1 Tulosten tarkastelu	66
7.2 Jatkotutkimusehdotuksia	72
7.3 Tutkielman arviointi.....	73
KIRJALLISUUS.....	77
LIITTEET	84
Haastattelurunko	84

1 JOHDANTO

Epävarmuuden hallinta on yhteiskunnallisesti tunnustettu ja ajankohtainen ilmiö, joka on vuonna 2020 alkaneen COVID-19-pandemian vuoksi tullut suuren yleisön tietoisuuteen. Pandemia on aiheuttanut suurta epävarmuutta myös urheilumaailmassa ja sitä myötä myös valmennussuhteissa. Epävarmuus ja sen hallinta on urheilun kontekstissa yleinen ilmiö, jonka kanssa urheilijat ja valmentajat joutuvat elämään läpi urheilijan uran.

Nykyaikainen kilpaurheilukulttuuri on saapunut Suomeen 1800-luvun loppupuolella (Kaivosari 2012, 14–15), joten kilpaurheilu on ollut osa suomalaista kulttuuria jo varsin kauan. Suomalaisessa urheiluvalmennuksessa on kehitelty 2010-luvulla urheilijan polku -niminen työkalu, joka ohjaa urheilijan uraa ja tavoitteita lapsuudesta huippu-urheilijan vaiheeseen saakka. Urheilijan polun huippuvaiheessa korostetaan urheilijan vastuuta valmentautumisestaan, mutta myös valmennuksen kokonaisvaltaisuutta ja asiantuntevan valmennuksen tärkeyttä. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 38). Hämäläinen (2014, 5–6) tuo esille suomalaisen urheiluvalmennuksen kehittämisessä huomioon otettavia asioita, joiksi hän mainitsee urheilijoiden kokonaisvaltaisen huomioimisen ihmisinä, sekä keskustelut urheilijan ja tämä valmennustiimin kanssa. Suomalaisessa urheilukontekstissa on täten jo tiedostettu viestinnän ja sosiaalisen tuen merkitys urheiluvalmennuksessa, mutta ne koetaan edelleen kehityskohteiksi. Tästä syystä valmennusviestintää on merkityksellistä tutkia.

Valmentaja ja urheilija kohtaavat yhdessä erilaisia epävarmuutta aiheuttavia tilanteita läpi urheilijan uran. Sosiaalinen tuki supportiivisena viestintänä ymmärretään yhdeksi epävarmuuden hallinnan keinoksi (Albrecht & Adelman 1987, 14). Jos valmentajan supportiivisen viestinnän merkitystä urheilijan epävarmuuden hallintaan ymmärrettäisiin nykyistä enemmän, voisi olla mahdollista kehittää valmentajien viestintäosaamista ja vuorovaikutuskoulutusta. Ajateltaessa valmennussuhdetta ikään kuin mentorointisuhteena elämää varten, voidaan korostaa valmennussuhteen tutkimisen tärkeyttä viestinnällisessä tutkimuksessa. Valmennussuhteen supportiivisen viestinnän merkityksen ymmärtäminen urheilijan epävarmuuden hallinnalle olisi merkittävää valmennuskoulutuksen kannalta. Valmennussuhdetta voidaan tarkastella myös yleisesti

ohjaussuhteena, jolloin tämän tutkielman havainnot ovat sovellettavissa myös muissa konteksteissa oleviin ohjaussuhteisiin.

Tämä tutkielma keskittyy urheilijan ja valmentajan välisen valmennussuhteen tutkimiseen. Supporttiivisen viestinnän ilmaisujen merkitysten lisäksi tässä tutkielmassa ollaan kiinnostuneita valmennussuhteessa ilmenevän supporttiivisen viestinnän vastavuoroisuudesta. Tällä tarkoitetaan tuen ilmaisujen tutkimisen lisäksi myös tuen tarpeen ilmaisemisen tutkimista. Tutkielman tarkoituksena on kuvata, minkälaisella valmennussuhteen supporttiivisella viestinnällä on merkitystä urheilijan epävarmuuden hallinnassa ja miten urheilijat hakevat tukea valmennussuhteessa.

Tutkielman tärkeimpinä teoreettisina lähtökohtina on epävarmuuden hallinta ja erityisesti Kramerin (2003) epävarmuuden hallinnan teoria sekä supporttiivinen viestintä epävarmuuden hallintakeinona. Tässä tutkielmassa epävarmuuden ymmärretään olevan kokemus, joka koetaan joko yksilöllisesti tai kollektiivisesti jonkin ryhmän sisällä (Kramer 2003, 143). Tutkielman kontekstina puolestaan toimii valmennussuhde, jota tarkastellaan urheilun kontekstista. Tällöin valmennussuhteen muodostavat urheiluvalmentaja ja urheilija. Urheilija määritellään henkilöksi, joka urheilee tavoitteellisesti. Valmentaja puolestaan on henkilö, joka työkseen pyrkii toimimaan urheilijan hyväksi. Valmennussuhteen tavoitteet liittyvät urheilulliseen kehitykseen ja menestykseen.

Valmennussuhdetta käsitellään interpersonaalisenä vuorovaikutussuhteena, joka on perusluonteeltaan ammatillinen suhde. Valmennussuhteen ymmärretään olevan ihmissuhdeammatti, joka voi luonteensa puolesta sisältää myös läheisen suhteen piirteitä. Hämäläisen (2012, 243) mukaan valmennussuhdetta vuorovaikutussuhteena on tutkittu suhteellisen vähäisesti, vaikka se tunnustetaan merkittäväksi ihmissuhteeksi sekä urheilijalle että valmentajalle.

Tutkimus toteutetaan laadullisena haastattelututkimuksena. Puolistrukturoiduissa teemahaastatteluissa haastatellaan suomalaisia yksilölajien huippu-urheilijoita. Heidän kokemuksiansa kautta pyritään kuvaamaan valmennussuhteen supporttiivista viestintää ja urheilijoiden epävarmuuden hallintaa.

2 VALMENNUSSUHDE VUOROVAIKUTUKSEN KONTEKSTINA

Valmennussuhde voidaan ymmärtää vuorovaikutussuhteeksi, joiden tutkimus on osa interpersonaalisen viestinnän tutkimusta. Interpersonaalisella viestinnällä tarkoitetaan Trenholmin ja Jensenin (2013, 29) sekä Burlesonin (2010a, 159–162) mukaan kahden henkilön välistä vastavuoroista viestintää, jossa henkilöt yhdessä jakavat ja muodostavat merkityksiä (ks. myös Liu 2014, 127). Guerrero, Andersen ja Afifi (2017, 12) laajentavat tätä määritelmää korostamalla interpersonaalisen viestinnän sisältävän sekä sanallisen että sanattoman viestinnän. Lisäksi he tarkentavat interpersonaalisia viestintäsuhteita ilmenevän kaikenlaisissa ihmisten välisissä suhteissa. Burleson (2010b, 145) puolestaan ehdottaa interpersonaaliseen viestintään sisältyvän perustavanlaatuisesti oletus viestien ja tarkoitusten jakamisesta vuorovaikutuksessa.

Valmennussuhde on siis parhaimmillaan interpersonaalinen suhde, ja siksi siihen kuuluu tietty epävarmuus suhteesta itsestään (Knobloch 2007, 32; Knobloch & McAninch 2014, 297). Ajateltaessa valmennussuhdetta interpersonaalisena viestintäsuhteena, on hyvä tiedostaa Beeben, Beeben ja Redmondin (2002, 6) näkemys, että viestintäsuhde ei ole interpersonaalinen, jos viestintäsuhteen toista osapuolta ei kohdella kuin toista henkilöä. Valmennussuhteen ollessa interpersonaalinen suhde, tulisi valmentajan tiedostaa urheilijan olevan myös ihminen ja yksilö, jonka inhimillisyys tulisi huomioida.

Urheilijoiden ja valmentajien väliset suhteet ovat erilaisia ja yksilöllisiä. Valmennussuhteen laatu voi vaihdella etäisestä suhteesta läheiseen suhteeseen. Se voi olla myös täysin ammatillinen tai ammatillista ja läheistä suhdetta yhdistävä yhdistelmäsuhde (*blended relationship*) (Gerlander & Isotalus 2010). Läheisissä suhteissa ilmenevä epävarmuus on Knoblochin (2007, 32) mukaan vahvasti sidottu suhteen hyvinvointiin.

Valmennussuhteen tutkimusta on tehty esimerkiksi urheilijan motivaatioon ja valmennussuhteen rooliin liittyen. Urheilijan motivaatiolla on Konttisen (2016) mukaan suuri vaikutus tämän käyttäytymiseen urheilijan roolissa. Motivaation voidaan ajatella vaikuttavan urheilijan

sitoutumiseen urheilemiseen ja tätä kautta urheilijan motivaatiolla voidaan ajatella olevan vaikutusta valmennussuhteen tavoitteiden toteutumiseen. Urheiluun sitoutuminen voi olla välillä urheilijalle raskasta, sillä tavoitteellinen urheileminen vaatii paljon harjoittelua ja kurinalaisuutta. Tämä ei välttämättä ole aina urheilijasta mukavaa, jolloin urheilijan motivaatio voi olla koetuksella (Mageau & Vallerand 2003, 886). Etenkin tällaisissa tilanteissa valmentajan tarjoama tuki voi ollut olla tärkeää urheilijan motivaation säilymisen kannalta. Vaikka on olemassa useita eri tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa urheilijan kokemaan motivaatioon, on valmennussuhde yksi tärkeimmistä siihen vaikuttavista asioista. (Konttinen 2016, 14; Mageau & Vallerand 2003, 884.) Urheilijan motivaatioon vaikuttavat sekä ulkoiset, että sisäiset tekijät. Sisäisillä motivaatiotekijöillä tarkoitetaan urheilijan luontaisia taipumuksia tehdä tiettyjä mielenkiintoisia asioita ja harjoittaa niitä ilman ulkopuolista ohjausta. Ulkoisilla motivaatiotekijöillä puolestaan tarkoitetaan urheilijan ympäristöstä tulevia palkintoja ja sanktioita, joilla pyritään ohjaamaan urheilijan toimintaa ja valintoja. (Konttinen 2016, 13.)

Mageau ja Vallerand (2003) ehdottavat urheilijoiden motivoinnin lisäksi valmennussuhteen tärkeimpiin ilmiöihin kuuluvaksi yleisesti urheiluun liittyvien arvojen ja ihmisen kasvua tukevien ajatusmallien jakamisen urheilijoille. Nämä voivat osaltaan edelleen edistää urheilijan sisäisen motivaation vahvistumista, mutta myös valmistaa urheilijaa elämän muihin asioihin. Valmentajan urheilijalle antaman tuen on todettu etenkin nuorten urheilijoiden kohdalla parantavan näiden urheilullisen kehityksen lisäksi myös urheilijoiden muiden elämässä tarvittavien taitojen kehitystä. (Camiré, Trudel & Fornesis 2009, 73.) Konttinen (2016, 13–14) tuo lisäksi esiin urheilijan sisäisen motivaation lähtökohtina olevan tarpeen tuntee pätevyyden tunnetta sekä autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta. Hän korostaa näiden tunteiden sisältävän kokemuksia pätevyydestä liittyen omiin vuorovaikutustaitoihin, joihin vaikuttavat tämän urheilullinen suorittaminen ja erityisesti valmentajaltaan saatava palaute, valmentajan urheilijalle mahdollistama autonomia valmennuksen suunnitteluun osallistumisessa, hyväksynnästä sekä positiivisista kokemuksista valmennussuhteessa ja valmennustilanteissa.

Valmennussuhteen vaikutusta urheilijan kokemaan motivaatioon on käsitelty aiemmassa urheiluvalmennukseen liittyvässä tutkimuksessa. Camiré ym. (2009, 73–74; 79–81) toteavat tutkimuksessaan valmentajan hyvillä vuorovaikutus- ja viestintätaidoilla olevan selkeä yhteys urheilijoiden korkeaan motivaatioon ja vähäisempiin ahdistuksen ja uupumuksen kokemuksiin.

Vuorovaikutussuhteen kehittyminen vaatii molempien osapuolien halun rakentaa suhdetta (Trenholm & Jensen 2013, 29). Valmennussuhteen kontekstissa tämä tarkoittaa, että yksilöllisten ominaisuuksien huomioiminen vaatii valmentajan osalta urheilijaan tutustumisen ja urheilijan osalta taas sen, että tämä on valmentajaansa kohtaan rehellinen, avoin ja ylipäättään halukas tutustumaan valmentajaansa. Camirén ym. (2009, 79–81) tutkimuksen tulosten perusteella urheilijat kokevat toimivaa viestintää arvostavan valmentajan olevan avoimempi urheiluun liittyvälle neuvottelulle. Tällöin kyseisen tutkimuksen mukaan urheilijat kokevat olonsa arvostetuiksi. Vastakkaisesti valmentajat, jotka eivät koe urheilijoiden kanssa keskustelua ja toimivaa viestintää tärkeäksi, koetaan lannistavina urheilijoiden harjoittelun kannalta. Tällöin valmennustilanteissa esiintyy Camirén ym. (2009, 81) mukaan usein konflikteja.

Valmentajan ja urheilijan välisen keskustelun ja muun vuorovaikutuksen voidaan ajatella olevan tärkeää valmennussuhteessa ilmenevän luottamuksen kannalta. Valmentajan olisi tärkeää muistaa huomioida urheilijan mielipiteitä valmennuksessa ja ottaa tämä osalliseksi valmennukseen ja urheiluun liittyvään päätöksentekoon. Tällöin mahdollistettaisiin urheilijan oman äänen kuuluminen tämän henkilökohtaiseen urheilu-uraan liittyvissä asioissa ja mahdollisesti vältettäisiin Camirén ym. (2009, 84) tutkimuksessa huomattu huonosta valmennusviestinnästä johtuva negatiivinen vaikutus urheilijan motivaatioon ja valmennussuhteeseen. Vaikuttaisi siltä, että saavuttaakseen urheilijoiden luottamuksen sekä mahdollistaakseen avoimen viestintäkulttuurin muodostumisen valmennussuhteeseen, tulisi valmentajan pyrkiä ymmärtämään urheilijoitaan myös urheilun ulkopuolisissa asioissa (Camiré ym. 2009, 84). Urheilijan ymmärtäminen mahdollistuu urheilijaan tutustuttaessa ja tutustuminen taas tapahtuu vuorovaikutuksen avulla.

Valmennussuhteen erityinen luonne ammatillisena ja mahdollisesti myös yhdistelmäsuhteena luo kyseiseen vuorovaikutussuhteeseen roolipohjaisia odotuksia. Cappella (1987, 186 Burlesonin 2010b, 147 mukaan) on tuonut jo 1980-luvulla esiin roolipohjaisten suhteiden tutkimisen tärkeyden interpersonaalisten vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa. Hänen näkemyksensä mukaan ne voivat olla yhtä merkityksellisiä verrattuna läheisiin suhteisiin, joissa ei ole roolipohjaisia odotuksia. Hämäläinen (2008, 51) toteaa tutkimuksessaan valmentajan persoonan vaikuttavan tämän ja valmennettavansa suhteen kehittymiseen. Kyseisen tutkimuksen mukaan urheilijoilla on useita roolipohjaisia odotuksia valmentajaansa kohtaan. Nämä odotukset liittyvät esimerkiksi urheilijan kehittymiseen ja koettuun mahdollisuuteen päästä huipulle.

Toisaalta myös käsitys valmentajasta ihmisenä, millainen hänen persoonansa ja luonteenpiirteensä ovat, luovat odotuksia suhteesta urheilijalle (Hämäläinen 2008). Hämäläisen (2008) tutkimuksessa todetaan urheilijoiden kokevan, että jos suhde valmentajaan toimii hyvin myös kilpailu- ja harjoitustilanteiden ulkopuolella, saattaa valmentaja- valmennettavasuhteeseen liittyä muitakin kuin ammatillisen suhteen piirteitä. Ammatillinen suhde ja siinä tapahtuva viestintä perustuu yleensä suhteen tavoitteellisuuteen, mutta viestinnän sisältö asettuu suhteessa aina johonkin kontekstiin (Gerlander & Isotalus 2010, 6). Esimerkiksi Hämäläisen (2008, 88; 113) haastattelututkimuksessa ilmenee, että valmennussuhteen tekee urheilijalle erityiseksi ja läheisemmäksi keskusteluyhteyden luonti, jolloin urheilijan on mahdollista jakaa valmentajansa kanssa monia yksityiselämään liittyviä asioita. Varsinkin valmennettavan näkökulmasta tarkasteltuna tällainen voi aiheuttaa niin sanotun rooliristiriidan (Hämäläinen 2008, 113) eli valmennettava joutuu työstämään valmentajansa eri roolien merkityksiä suhteessa. Knobloch (2007, 32–33) esittää suhteessa esiintyvien rooliristiriitojen olevan yhteydessä suhteessa koettuun relationaaliseen epävarmuuteen, joten voidaan päätellä, että urheilijoiden kokemaan epävarmuuteen oman vaikutuksensa luo valmentajan ja urheilijan välinen suhde.

On hyvä huomioida, että mikään viestintäsuhde ei ole olemassa yksinään, vaan kaikki viestintä- ja ihmissuhteet kietoutuvat jollain lailla muihin suhteisiin, muodostaen ikään kuin ihmissuhdeverkon, jossa suhteet vaikuttavat myös toisiinsa (Parks 1995, 155–156; 166). Itsestäkertomisella on Collinsin ja Millerin (1994, 457) mukaan keskeinen rooli ihmissuhteiden muodostamisessa ja ylläpidossa. Toiseen ihmiseen tutustuminen vaatii viestinnällisiä tekoja. Itsestäkertomisen ymmärretään olevan tällainen viestinnällinen teko, millä tarkoitetaan Jourardin (1971) mukaan prosessia, jossa henkilö tekee itsensä tunnetuksi muille kertomalla itsestään asioita, joita muut henkilöt eivät muuten tietäisi. Chelune (1979, 19) Antakin, Barnesin ja Leudarin (2005, 182 mukaan) puolestaan määrittelee itsestäkertomisen tarkoittavan tietylle henkilölle sanallisesti paljastettua henkilökohtaista tietoa. Antaki ym. (2005, 186) tarkentavat vielä itsestäkertomisen olevan itsestäkertomista vain tietyissä tilanteissa ja tiettyjen henkilöiden kanssa (ks. myös Hinson & Swanson 1993, 469).

Itsestäkertominen ymmärrettynä henkilökohtaisen tiedon jakamiseksi ja ikään kuin paljastamiseksi toiselle henkilölle vaatii henkilön halua itse jakaa tätä tietoa toiselle. Psykologisesta näkökulmasta

tarkasteltuna kaikki informaatio, jota henkilö itsestään kertoo ei välttämättä ole itsestäkertomista tässä mielessä. Informaation jakaminen saatetaan käsittää myös rutiinina, joka tietyssä tilanteessa tulee tehdä. Tällaiseksi rutiiniksi käsitetään esimerkiksi lääkärikäynnin yhteydessä kerrottavat henkilökohtaiset tiedot. (Antaki ym. 2005.) Tämäntapainen rutiininomainen informaation kertominen itsestä voi mahdollistaa välttämättömien toimien onnistumisen ammatillisessa suhteessa, kuten edellä mainitussa lääkäriesimerkissä. Valmennussuhteessa tällaista välttämättömän tiedon jakamista tarvitaan valmennussuhteen toimimiseksi, sillä esimerkiksi urheilijan terveydentilalla saattaa olla välttämättömiä vaikutuksia harjoittelun toteuttamiseen.

Valmentaja ei välttämättä voi tietää urheilijasta asioita, jotka saattaisivat huomattavasti vaikuttaa urheilijan elämään. Valmentajan itsestäkertomisella voi olla myös suurta vaikutusta valmennussuhteen kehittymiseen. Urheilija pystyisi mahdollisesti tulkitsemaan valmentajansa viestintää ja sen sisältämiä merkityksiä tehokkaammin tuntiessaan tämän paremmin. Kuten jo aiemmin todettiin, tutustuminen toiseen henkilöön tapahtuu vuorovaikutuksen ja itsestäkertomisen kautta, jolloin myös vastavuoroisella itsestäkertomisella voi olla suuri merkitys suhteen kehityksen kannalta (Antaki ym. 2005, 196). Valmentajan vastavuoroisen itsestäkertomisen merkitys valmennussuhteessa on mielenkiintoinen ilmiö tutkittavaksi. Urheilijan kertoessa epävarmuudestaan valmentajalle, voisi olla urheilijaa kannustavaa, jos valmentaja vastavuoroisesti jakaisi omia tunteuksiaan urheilijalle ja näin ikään kuin oikeuttaisi urheilijan tunteukset ja kannustaisi tätä keskustelemaan kanssaan myös jatkossa.

Joustava itsestäkertominen vuorovaikutustaitona tarkoittaa Chelunen (1977) mukaan henkilön kykyä mukauttaa itsestäkertomisensa määrää ja tapaa tilanteiden ja henkilöiden mukaan. Tämä on hänen mukaansa yksilöllisesti vaihteleva ominaisuus. Osa ihmisistä voi joustavammin kertoa paljon itsestään osan tarvitessa läheisemmän ja luotettavamman suhteen ennen merkittävää itsestäkertomista. (Chelunen 1977.) Valmennussuhteessa tämä subjektiivinen ominaisuus on hyvä huomioida, sillä osa urheilijoista voi vaatia hyvinkin vaihtelevasti suhteen läheisyyttä, ennen kuin he ovat niin sanotusti valmiita jakamaan henkilökohtaisia asioita itsestään valmentajalleen. Näillä henkilökohtaisilla asioilla tarkoitetaan tässä yhteydessä valmennukseen ja valmennussuhteeseen vaikuttavia asioita eli esimerkiksi epävarmuuden tunteuksia, jotka voivat vaikuttaa urheilijan päivittäiseen harjoitteluun ja urheiluun laajemmin.

Valmennussuhteella tarkoitetaan tässä tutkielmassa valmentajan ja valmennettavan välistä ihmis- ja vuorovaikutussuhdetta. Valmentajan ammatti ymmärretään ihmissuhdeammattiksi. (Hämäläinen 2008, 21; Puhakainen 1995, 18). Urheilijalla on yleensä valmentaja, jonka kanssa tämä tekee töitä tavoitteidensa saavuttamiseksi. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde voi olla molemmille osapuolille hyvin merkityksellinen (Hämäläinen 2012, 243), ja se ymmärretään tässä tutkielmassa ensisijaisesti ammatilliseksi suhteeksi. Tämä tarkoittaa sitä, että valmennussuhteeseen liittyy myös roolipohjaisia odotuksia (ks. Baxter & Montgomery 1996, 7–8; Hämäläinen 2012, 243).

Ajateltaessa valmennussuhdetta interpersonaalisenä viestintäsuhteena, on hyvä tiedostaa Beeben, Beeben ja Redmondin (2002, 6) näkemys, että viestintäsuhde ei ole interpersonaalinen, jos viestintäsuhteen toista osapuolta ei kohdella kuin toista henkilöä. Valmennussuhde ymmärretään tässä tutkielmassa vuorovaikutussuhteeksi, jossa molempien osapuolien on tarkoitus auttaa toisiaan suhteen tavoitteiden saavuttamisessa. Näin ajateltaessa on toivottavaa, että molempia suhteen osapuolia kohdellaan inhimillisesti.

Valmennussuhteessa tapahtuvan toiseen henkilöön tutustumisen ja luottamuksen rakentumisen vuoksi itsestäkertomisen käsite on osa tutkielman teoriapohjaa. Tässä tutkielmassa itsestäkertominen ymmärretään tarkoittavan tietyssä tilanteessa tietylle henkilölle, eli valmennussuhteen osapuolille, tarkoituksellisesti paljastettavaa henkilökohtaista tietoa, jolla voi olla merkitystä kyseiseen henkilöön paremmin tutustuessa ja tämän kanssa toimimisessa valmennussuhteen kontekstissa. Valmentaja ja urheilija ovat yksilöurheilussa työpari, joiden välinen suhde on myös ammatillinen. Urheilijalle urheileminen on tämän työtä, joten valmennussuhde on myös eräänlainen työhön liittyvä suhde. Valmennus puolestaan on työ, jota tehdään viestinnän keinoilla.

Motivaatio ymmärretään tässä tutkielmassa tärkeäksi urheilijan uraan vaikuttavaksi tekijäksi. Se saa urheilijan toimimaan tämän motiivien ohjaamalla tavalla ja tekemään erilaisia ratkaisuja elämässään. Valmentajalla on merkitystä urheilijan motivaation kokemukseen, mistä syystä valmennussuhdetta on tärkeää tutkia lisää. Roolipohjaisten odotusten myötä yhdistelmäsuhteen yhteys valmennussuhteessa tapahtuvaan supportiiviseen viestintään on mielenkiintoinen ilmiö, jonka yhteys urheilijan epävarmuuden hallintaan on mielenkiinnon kohteena myös tässä tutkielmassa.

3 EPÄVARMUUS ILMIÖNÄ

3.1 Epävarmuuden ja varmuuden kokeminen

Määriteltäessä varmuuden kokemusta todetaan sen tarkoittavan tunnetilaa, jolloin ihminen kokee voivansa saatavilla olevaa informaatiota hyödyntäen ennakoida ja arvioida tilanteita itsensä, muiden henkilöiden ja erilaisten muuttujien kannalta. Varmuuden ajatellaan olevan ikään kuin saavuttamaton ja hallitsematon tila, sillä epävarmuutta aiheuttavia ilmiöitä voi syntyä milloin vain. (Kramer 2014, 28.) Tästä syystä epävarmuutta ei voi täydellä varmuudella poistaa mistään asiasta tai tilanteesta, joten epävarmuutta tulisi pystyä hallitsemaan. Epävarmuutta käsittelevässä viestinnän tutkimuksessa on usein lähestytty ilmiötä epävarmuuden vähentämisen teorian kautta (Berger & Calabrese 1975, Baxterin ja Braithwaiten 2009, 27 mukaan). Epävarmuuden ja varmuuden kokemusten ollessa hyvin subjektiivisia, ilmenevän monesta eri syystä ja liittyvän moniin eri asioihin samanaikaisesti, on hyvin oletettavaa, että epävarmuuden hallintakeinot vaihtelevat yksilöiden välillä huomattavasti (Brashers 2001, 481–485).

Varmuutta ja epävarmuutta on mahdollista kokea itseämme, toisia, ihmissuhteita tai kontekstuaalisia rakenteita kohtaan (Brashers 2001, 477–480). Epävarmuutta koetaan usein tiedon vähyydestä yhdistettynä tulevaisuuden tai tietyn asian ennustettavuuteen. Toisin sanoen epävarmuuden kokemuksia voi ilmetä erityisesti, jos henkilö ei kykene täysin ennakoimaan tulevaa tai jos jonkin asian tai henkilön arvioiminen on haastavaa (Berger & Bradac 1982). Brashers (2001, 478–480) kuvaa epävarmuutta tunnettavan, jos tietyn tilanteen yksityiskohdat ovat moniselitteisiä, tilanteen etenemisen ennustettavuus on vaikeaa, tilanteesta ei ole saatavilla riittävästi lisätietoa tai jos henkilö kokee oman tietotaitonsa riittämättömäksi. Hän ehdottaa lisäksi epävarmuutta voitavan kokea sekä lyhytaikaisesti että pitkäkestoisesti. Voitaisiin siis ajatella, että epävarmuuden kokemuksia ilmenee silloin, kun kohdattava tilanne ei ole täysin ennustettava tai täysin henkilön hallinnassa.

Epävarmuutta koetaan myös viestintätilanteesta, vuorovaikutuksesta sekä vuorovaikutuskumppanista ja tämän mahdollisista reaktioista vuorovaikutustilanteeseen (Baxter & Braithwaite 2009, 26–28; Berger 1995, 1–9) sekä vuorovaikutustilanteessa päätettävistä erilaisista toimintavaihtoehtoista useine erilaisine mahdollisuuksineen (Brashers 2001, 477). Yksi epävarmuutta aiheuttava asia on epävarmuus toisen henkilön maailmankuvasta ja uskomuksista (Baxter & Braithwaite 2009, 27; Berger 1995, 11) eli siitä, miten vuorovaikutuskumppaneiden ajatusmaailmat eroavat toisistaan. Vuorovaikutustilanne ja viestintästrategiat voivat vaatia nopeaa muutosta, jos vuorovaikutuskumppanien uskomukset keskusteltavana olevasta asiasta poikkeavat toisistaan tai oletetusta. Pohdittaessa epävarmuuden ilmenemistä organisaatioviestinnän kontekstissa, mihin valmennusviestintäkin tavallaan kuuluu, epävarmuutta koetaan esimerkiksi siitä, kuinka oma työ tulisi tehdä, kuinka oma ura etenee, ryhmässä toimimisesta ja muutostilanteiden vaikutuksesta omaan työhön (Brashers 2001, 479).

Epävarmuutta ei Baxter ja Braithwaite (2009, 26–28) mukaan ole tarpeellista nähdä pelkästään negatiivisena ilmiönä. Vastaavasti varmuus ei ole heidän mukaansa välttämättä pelkästään positiivinen ilmiö. He perustelevat tätä näkökulmaa sillä, että epävarmuuden ja varmuuden kokemusten käsittäminen mustavalkoisesti positiivisiin ja negatiivisiin ei ole mahdollista, vaan vuorovaikutustilanteessa on aina otettava huomioon vuorovaikutuskonteksti (ks. myös Baxter & Montgomery 1996, 25–28) ja kaikki tuohon vuorovaikutustilanteeseen vaikuttavat olosuhteet. Brashers (2001, 477; 489) puoltaa ajatusta toteamalla, että koettu epävarmuus ei aina aiheuta ahdistuksen tunteita. Tätä näkökulmaa tukee myös Kramerin (2014, 135–136) näkemys siitä, että epävarma tulevaisuus ei ole välttämättä aina negatiivinen vaihtoehto varmalle tulevaisuudelle, sillä varmasti haastava tai epätoivottuja asioita sisältävä tulevaisuus voidaan kokea epävarmaa tulevaisuutta huonompana vaihtoehtona. Vastaavasti täysin varma tulevaisuus ei ole universaalisti parempi ja positiivisempi vaihtoehto epävarmalle tulevaisuudelle (Baxter & Braithwaite 2009, 27), vaan kuten Brashers (2001, 478) sekä Berger ja Gudykunst (1991) toteavat, jopa huonompi vaihtoehto epävarmalle tulevaisuudelle.

Epävarmuuden siedon ajatellaan olevan yksilöllinen persoonallisuuspiirre (Kramer 2014, 157–158). Vuorovaikutustilanteessa henkilöiden tunteilla on todettu olevan huomattavaa merkitystä näiden kognitioihin ja sosiaaliseen toimintaan. Tunteet saattavat aiheuttaa lisää epävarmuutta henkilölle, sillä tunteet voivat vaikuttaa suuresti viestintäkumppanin reaktioihin vuorovaikutustilanteessa.

Tämä tunteista johtuvien reaktioiden ennustamattomuus aiheuttaa Bergerin (1995, 9) mukaan epävarmuutta vuorovaikutussuhteen osapuolille. Vuorovaikutustilanteen edetessä toisen henkilön tunnetila voi muuttua suurestikin. (Berger 1995, 9–10.)

Kramer (2014, 26) kuvaa epävarmuutta aiheuttavia elementtejä seuraavasti: tiedon vähyys saattaa johtua esimerkiksi asioiden monimutkaisuudesta, saatavilla olevan informaation laadusta, useiden lopputulemien mahdollisuuksista tai tiedon rakenteesta. Kaikki nämä epävarmuuden kokemuksen aiheuttajat ovat läsnä urheilijoiden arjessa varsinkin vuonna 2020 alkaneen koronaviruspandemian aikana, mutta ne ovat todellisuutta myös näiden arkielämässä vallitsevassa epävarmuuden tilassa.

Tässä tutkielmassa keskitytään urheilijan epävarmuuden kokemuksiin valmennussuhteen kontekstissa. Urheilijan voidaan ammattiurheilijana ajatella kokevan edellä esiteltyä organisaatioviestintään liittyvää epävarmuutta omasta työskentelystään ja urastaan, johon myös valmennussuhde kuuluu. Tästä syystä näiden organisaatioviestintään liittyvien epävarmuustekijöiden ajatellaan koskettavan myös urheilun kontekstia ja olevan tämän tutkielman mielenkiinnonkohteina.

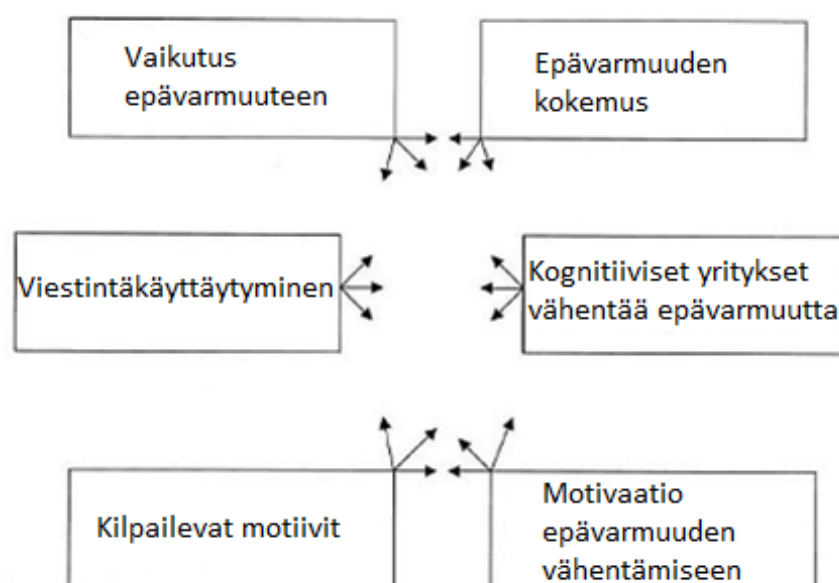
Edellä esitellyt huomiot epävarmuuden kokemuksista auttavat ymmärtämään urheilijoiden valmistautumista kauden 2021 arvokilpailuita varten. Kilpailuiden järjestäminen on tutkielman teon aikana vielä epävarmaa, mutta varmuus kilpailuiden peruuntumisesta koettaisiin mahdollisesti epävarmaa tulevaisuutta negatiivisempaan asiana. On kuitenkin mielenkiintoista selvittää, millä tavalla urheilijat käsittelevät näitä mahdollisia epävarmuuden tunteita tai haluavatko he ylipäättään kohdata epävarmaa todellisuutta päivittäisessä elämässään.

3.2 Epävarmuuden hallinnan teoria

Seuraavaksi käsitellään koetun epävarmuuden hallintaa Bergerin (1995) teorian pohjalta kehitellyn Kramerin (2014) epävarmuuden hallinnan teorian (*theory of managing uncertainty*) avulla, sekä esitellään Bergerin (1995) esittelemiä epävarmuuden hallintakeinoja. Epävarmuus ymmärretään

Albrechtin ja Adelmanin (1987, 14) mukaan olevan inhimillinen kokemus, jota täytyy hallita viestinnän ja vuorovaikutuksen kautta (ks. myös Goldsmithin 2001). Viestinnän tutkimuksessa on usein lähestytty epävarmuuden kokemusta epävarmuuden vähentämisen teorian kautta, jolloin epävarmuutta pyritään vähentämään lisätiedon etsimisen kautta (Berger & Calabrese 1975, Baxterin ja Braithwaiten 2009, 27 mukaan; Berger 1995, Kramer 2014). Kramer (2014) kuitenkin osoittaa, ettei epävarmuutta ole aina tarvetta vähentää, vaan sitä tulisi myös osata hallita. Hänen teoriasa mukaan epävarmuutta voi vähentää muillakin tavoilla kuin lisätiedon etsimisellä, mikä on epävarmuuden vähentämisen teorian ydinajatus (Berger & Calabrese 1975, Baxterin ja Braithwaiten 2009, 27 mukaan). Tätä epävarmuuden hallinnan teoriaa tullaan hyödyntämään tässä tutkielmassa.

Kramerin (2014, 139–140) teorian mukaan epävarmuuden hallinnan prosessi jakautuu kuuteen kohtaan. Nämä kohdat ovat: 1. epävarmuuden kokemus, 2. kognitiiviset yritykset vähentää epävarmuutta, 3. motivaatio epävarmuuden vähentämiseen, 4. kilpailevat motiivit, 5. viestintäkäyttäytyminen ja 6. vaikutus epävarmuuteen. Teoria ei ole niin sanottu lineaarinen jatkumo, jossa ensimmäisestä vaiheesta siirryttäisiin toiseen ja viimeisestä vaiheesta syklisesti takaisin ensimmäiseen ja niin edelleen, kunnes epävarmuuden kokemus on hallinnassa. Kramer (2014) kuvaa teoriasa luonnehtivan epävarmuuden hallinnan prosessien jatkuvaa liikettä, jossa prosessin eri kohdista saattaa siirtyä toiseen tai palata taaksepäin tarvittaessa (Kuvio 1).



Kuvio 1: Kramerin epävarmuuden hallinnan teoria (Kramer 2014, 141).

Epävarmuuden hallinnan prosessin ensimmäinen kohta, epävarmuuden kokemus, tarkoittaa epävarmuutta aiheuttanutta tapahtumaa tai kokemusta. Epävarmuutta saattaa aiheuttaa esimerkiksi uuden henkilön kohtaaminen tai oman vaikutuspiirin ulkopuolella tapahtuva asia, jolla on vaikutusta myös henkilön omaan elämään. Toisella kohdalla, kognitiiviset yritykset vähentää epävarmuutta, tarkoitetaan henkilön mahdollisuutta käyttää valikoimaa sisäisiä kognitiivisia keinoja epävarmuuden hallitsemiseen. Tällä ei kuitenkaan tarkoiteta lisätiedon etsimistä, vaan muunlaisia kognitiivisia keinoja epävarmuuden hallitsemiseen. Lisätiedon hankkiminen epävarmuutta aiheuttaneesta asiasta tulee kysymykseen teorian kolmannessa kohdassa, motivaatio epävarmuuden vähentämiseen, jossa edellisen kohdan kognitiivisten prosessien jälkeinen tarve epävarmuuden vähentämiseen vaikuttaa henkilön motivaatioon etsiä lisää tietoa epävarmuuden aiheuttajasta. Koetulla motivaatiolla ymmärretään olevan vaikutusta epävarmuuden hallinnan prosessin jatkumiseen. (Kramer 2014, 139–141.)

Neljännessä kohdassa, kilpailevat motiivit, henkilön tarvetta etsiä lisätietoa epävarmuuden aiheuttajasta joko lisää tai vähentää sisäisten motiivien lisäksi ilmenevät ulkoiset motiivit. Henkilöllä saattaa olla sisäisten motiivien puolesta tarvetta etsiä lisätietoa epävarmuutta aiheuttavasta asiasta, mutta jokin ulkoinen asia, esimerkiksi häpeä kysyä tiettyä asiaa, estää lisätiedon etsimisen. Vastaavasti esimerkiksi kohteliaisuusnormit voivat kannustaa henkilöä kysymään lisätietoa toiselta henkilöltä, vaikka tähän lisätiedon kysymiseen ei olisikaan alun perin ollut sisäistä motivaatiota. Viidennessä kohdassa, viestintäkäyttäytyminen, keskitytään puolestaan laajaan valikoimaan viestintätekoja, joita henkilö saattaa hyödyntää epävarmuutensa vähentämisessä ja hallinnassa. Näitä ovat esimerkiksi aktiivinen kysyminen ja passiivinen tarkkailu. Kuudes ja viimeinen kohta, vaikutus epävarmuuteen, käsittää edellä esiteltyjen kohtien kognitiivisten- ja käyttäytymisprosessien yhteisvaikutuksen koettuun epävarmuuteen. Epävarmuuden taso on voinut muuttua näiden prosessien myötä. Teoria ehdottaa edellä esitellyn syklin kuudennen ja ensimmäisen kohdan olevan hyvin lähellä toisiaan. Syklin ehdotetaan voivan käynnistyä yhä uudelleen, jos henkilö yhä kokee tarvetta vähentää tai hallita koettua epävarmuuttaan. (Kramer 2014, 139–141.)

Edellä esitellyn teorian eri vaiheet kuvaavat epävarmuuden hallintaa vuorovaikutuksen ja viestinnän keinoin. Vaikka teoria vaikuttaisi helposti lineaariselta, se ei kuitenkaan sitä ole, vaan edellä

esitellyistä eri prosessien kohdista saattaa siirtyä mihin tahansa kohtaan missä järjestyksessä tahansa tarvittaessa. Lisäksi osa prosesseista saattaa tapahtua yhtäaikaaisesti (Kramer 2014, 141–142). Prosessin kohtien järjestykseen ja määrään vaikuttavat Kramerin (2014) näkemyksen mukaan henkilön omat tarpeet ja kyvyt hallita epävarmuutta.

Interpersonaaliseen suhteeseen liittyy käsitys relationaalisesta epävarmuudesta (*relational uncertainty*), jolla tarkoitetaan Knoblochin (2007, 32–33) mukaan sitä varmuuden tasoa, joka henkilöillä on interpersonaalisessa suhteessa. Hänen mukaansa relationaalista epävarmuutta aikaansaa kolme ulottuvuutta. Nämä ovat henkilö itse, suhteen toinen osapuoli ja näiden välinen suhde. Itsestä kumpuava epävarmuus sisältää intrapersonaalista pohdintaa omasta panoksestaan ja sitoutumisestaan tiettyyn suhteeseen. Suhteen toisesta osapuolesta kumpuava epävarmuus koetaan epävarmuutena toisen osallistumisesta suhteeseen. Kolmannesta relationaalisen epävarmuuden osa-alueesta, eli suhteesta itsestään, saattaa kokea epävarmuutta suhteen roolin ollessa epäselvä suhteen osapuolille. (Knobloch 2007, 32–34).

Interpersonaalisessa suhteessa koettavaan epävarmuuteen on yhteydessä suhteen vuorovaikutus, mutta Kramer (2014, 150–154) korostaa kuitenkin, että epävarmuuden hallinnassa epävarmuuden vähentäminen ja viestintä eivät välttämättä ole yhteyksissä toisiinsa. Hänen mukaansa henkilö kykenee vähentämään kokemaansa epävarmuutta intrapersonaalisesti. Toisaalta vuorovaikutussuhteissa olisi kuitenkin hyvä ottaa huomioon Kramerin (2014) ja Bergerin (1995) ajatusten mukaisesti interpersonaalisen viestinnän tuoma lisäarvo epävarmuuden hallintaan.

Epävarmuuden hallinnan teorian mukaan epävarmuutta voi vähentää ilman, että lisätietoa tarvitsee etsiä epävarmuuden aiheuttajasta. Lisätiedon etsiminen on kuitenkin erittäin hyödyllistä, jos se saa henkilön pysymään positiivisempana kohdatessaan todennäköisesti haastavan tai negatiivisen tulevaisuudennäkymän (Knobloch & McAninch 2014, 305). Jos henkilöllä on kehiteltynä skriptejä ja skeemoja, eli sisäisiä toimintamalleja, saattaa tämä selviytyä mahdollisista epävarmuutta aiheuttavista tilanteista kokematta merkittävää epävarmuutta (Kramer 2014, 147–149). Eri henkilöillä voidaan ymmärtää olevan kehiteltynä erilaisia skriptejä ja skeemoja, joilla he muodostivat merkityksiä erilaisiin tilanteisiin (ks. esim. Eskola & Suoranta 2014, 44–48). Jos näitä skeemoja vastaavia tilanteita rikotaan tavalla, joka muuttaa niitä tilanteita, saattaa henkilö kokea

epävarmuutta kyseisestä tilanteesta. Tällöin olisi hyvä olla niin sanotusti varalla muita skeemoja ja skriptejä. Tämä muistuttaa paljon Bergerin (1995, 11–21) hallintastrategiaa varasuunnitelmien laatimiselle. Näitä hallintastrategioita esitellään seuraavaksi.

Vuorovaikutuksessa ilmenevään epävarmuuteen ja sen hallitsemiseen on olemassa hallintastrategioita (*coping strategies*), joilla henkilö voi varautua vuorovaikutustilanteessa ilmenevään epävarmuuteen (Berger 1995, 11–21). Hallintastrategioilla mahdollistetaan tilanteessa ilmenevän epävarmuuden hallintaa. (Berger 1995, 11–21.) Kramer (2014, 143–146; 161) esittää epävarmuuden kokemusten jäsentyvän teoreettisesti kognitiiviseksi- ja käyttäytymisepävarmuudeksi (*behavioral uncertainty*) sekä kuvailevaksi (*descriptive*), ennustavaksi (*predictive*) ja selittäväksi (*explanatory*) epävarmuudeksi. Vuorovaikutustilanteessa ei voi Bergerin (1995, 11–12) mielestä koskaan täysin ennustaa toisen henkilön reaktioita. Tämän takia hän ehdotta, että vuorovaikutustilanteeseen osallistuvalla henkilöllä tulisi olla hallintastrategioita, joilla tämä voisi suojella itseään vuorovaikutustilanteen epäonnistumiselta. Nämä hallintastrategiat muistuttavat paljon Kramerin (2014) epävarmuuden hallinnan teorian kuvaamia epävarmuuden hallinnan kognitiivisia keinoja.

Bergerin (1995, 11–21) ehdottamia hallintastrategioita ovat lisätiedon etsiminen (*information seeking*), keskittyminen vuorovaikutuksen tavoitteeseen (*goal focus*), varasuunnitelmien laatiminen (*contingency planning*), epäonnistuneen suunnitelman mukauttaminen (*altering failed plans*), jatkuva suunnitteluprosessi (*accretive palnning processes*) sekä kehystämistrategiat (*framing strategies*). Näitä seuraavaksi avattavia hallintastrategioita hyödynnetään Bergerin (1995, 21) mukaan tiedostamatta vuorovaikutustilanteissa, mutta niiden käyttäminen myös tiedostetusti on mahdollista.

Seuraavaksi esitellään tarkemmin edellä mainittuja hallintastrategioita. Lisätiedon etsiminen kroonisen epävarmuuden hallintaprosessina on Bergerin (1995, 12) mukaan perustavanlaatuinen strategia epävarmuuden hallintaan (ks. myös Brashers 2001, 482–483). Lisätietoa pystyy hankkimaan kolmea eri strategiaa käyttäen. Nämä ovat passiivinen, aktiivinen ja interaktiivinen tiedonhankinta. Passiivisessa tiedonhankinnassa yksilöt keräävät tietoa haluamastaan asiasta ikään kuin tarkkailemalla sivusta saaden samalla hienovaraisesti lisää tietoa itselleen. Aktiivinen

tiedonhankinta käsitetään suoraan kysymiseksi, jolloin henkilö hankkii tietoa kysymällä toisilta henkilöiltä sekä mahdollisesti vertailee eri henkilöiltä saamaansa tietoa keskenään. Tällöin on mahdollista arvioida kerättyä lisätietoa useamman tietolähteen avulla. Aktiivisessa tiedonhankinnassa kysytään kysymyksiä muilta osapuolilta kuin epävarmuutta aiheuttavalta taholta. Kolmannessa strategiassa, eli interaktiivisessa tiedonkeräämisessä, puolestaan keskustellaan suoraan epävarmuutta aiheuttavan tahon kanssa ja kysytään tältä kysymyksiä. (Berger 1995, 12–13.) Strategioissa pystyy Bergerin (1995) mukaan käyttämään apuna myös itsestäkertomista. Tällöin toivotaan vuorovaikutuskumppanin vastavuoroisesti jakavan asioita itsestään, mikä saattaa jo vähentää tiedonhakijan epävarmuutta ennen varsinaista kysymistä. Näitä kolmea strategiaa pystyy käyttämään joko erillään tai yhdistellen pyrittäessä vähentämään koettua epävarmuutta.

Epävarmuuden hallintakeinoista vuorovaikutuksen tavoitteeseen keskittyminen mahdollistaa vuorovaikutusta varten luotujen suunnitelmien toteuttamisen ja vuorovaikutustilanteen etenemisen halutunlaisesti. Tavoitteeseen keskittyen saatetaan hallita vuorovaikutustilanteessa ilmenevää epävarmuutta ja saada luultavammin vuorovaikutustilanne etenemään halutulla tavalla. (Berger 1995, 13–14.) Tavoitteen saavuttamista auttaa varasuunnitelmien laatiminen vuorovaikutustilanteen odottamattomien käänteiden varalle. Yksilöt tekevät vuorovaikutustilanteisiin liittyviä varasuunnitelmia useammin sellaisten tilanteiden varalle, joissa kasvojen menettämisen uhka on suuri. (Berger 1995, 14–16.) Varasuunnitelmien laatiminen vuorovaikutustilannetta suunniteltaessa saattaa mahdollistaa myös suuressa epävarmuuden tilassa onnistuneen vuorovaikutustilanteen.

Vuorovaikutuksellisen tavoitteen epäonnistuessa on hyvä kyetä muokkaamaan aikaisempaa suunnitelmaa ja mukauttamaan viestintää niin, että vuorovaikutuksen osapuoli saisi toisella lähestymistavalla haluttavamman lopputuloksen vuorovaikutustilanteesta. Suunniteltua vuorovaikutusta saatetaan pyrkiä muokkaamaan yksinkertaisesti esimerkiksi puhumalla selkeämmin ja painottamalla viestin yksinkertaisempia osia, tai monimutkaisemmin esimerkiksi viestin rakennetta muokkaamalla. (Berger 1995, 16–19.) Henkilö kykenee Bergerin (1995, 19–20) mukaan hyvinkin nopeasti muokkaamaan aiempaa vuorovaikutussuunnitelmaansa ja lisäämään siihen elementtejä kaikilla vuorovaikutustasoilla. Tällä Berger (1995, 19–20) tarkoittaa, että vuorovaikutuksen tapahtuessa korkealla tasolla, eli viestin rakenteen ja sisällön ollessa selkeät, saattaa henkilö muokata vuorovaikutustaan matalammalla tasolla. Matalamman tason muokkauksilla tarkoitetaan esimerkiksi puhumista selkeämmin tai sanattoman viestinnän

käyttämistä aiempia yrityksiä enemmän. Jo laadittua vuorovaikutussuunnitelmaa ei kuitenkaan koeta järkeväksi hylätä, vaikka se aluksi epäonnistuisikin. Jatkuva suunnitteluprosessi yhdistettynä varasuunnitelmien ja aiemmin suunnitellun vuorovaikutussuunnitelman mukauttamiseen mahdollistaa Bergerin (1995) mukaan jatkuvasti yhä parempien vuorovaikutussuunnitelmien toteuttamisen.

Edellä esiteltyjen hallintastrategioiden lisäksi erilaisilla kehystämistrategioilla voi koittaa helpottaa korkean epävarmuuden tilaa sekä välttää kasvojen menettäminen haastavassa vuorovaikutustilanteessa. Vuorovaikutustilanne voidaan jälkikäteen kehystää johonkin tiettyyn muottiin, joka mahdollisesti vähentää vuorovaikutustilanteesta aiheutuvia negatiivisia lopputulemia. Esimerkiksi negatiivisesta lopputulemasta ymmärretään kasvojen menettäminen. Huumori on yleinen kehystämiskeino. (Berger 1995, 20–21.) Jälkeenpäin tehdyn kehystämisen lisäksi on oletettavaa, että myös etukäteen tietynlaiseksi kehystetty keskustelu saattaa toimia vastaavanlaisena hallintastrategiana epävarmuuden hallinnassa. Hallintakeinot ymmärretään mahdollisuuksiksi vähentää koettua epävarmuutta. Berger (1995, 11) kuitenkin väittää, että epävarmuutta ei voida koskaan poistaa kokonaan.

Yksi vielä tarkempaa esittelyä vailla oleva epävarmuuden hallinnan keino on epävarmuuden aiheuttajan huomioimattomuus. Henkilö saattaa päättää jättää epävarmuutta aiheuttavat skriptit ja skeemat omaan arvoonsa ja päättää kognitiivisesti olla huomioimatta niitä. Varsinkin, jos epävarmuuden aiheuttaja on uhkaavaa tai ylivoimaisen musertavaa, voi olla hyödyllistä käyttää tätä toimintamallia epävarmuuden hallinnassa. (Brashers 2001, 483–484; Knobloch & McAninch 2014, 305; Kramer 2014, 147–150.) Brashers (2001, 484) lisää epävarmuuden hallinnan keinoihin myös jatkuvaan epävarmuuteen sopeutumisen. Tämän voidaan ajatella olevan osa urheilijoiden kokemaa epävarmuuden hallintaa, sillä urheilijoiden ammattiin ja elämään liittyy jatkuvasti paljon epävarmuutta.

Luvun alussa esitellyn Kramerin (2014) epävarmuuden hallinnan teorian eri kohdissa korostuvat kolme vuorovaikutuksen tasoa; intrapersonaalinen, interpersonaalinen ja ryhmätaso. Tämän tutkielman kontekstissa interpersonaalinen taso on pääfokuksena, sillä tutkielman kohteena on vuorovaikutussuhde urheilijan ja valmentajan välillä. Toisaalta Kramer (2014) ehdottaa, että

henkilö kykenee vähentämään ja hallitsemaan kokemaansa epävarmuutta myös intrapersonaalisesti. Tämä huomio on erittäin kannustava valmennussuhteen kontekstissa, sillä vaikka kaikki urheilijat eivät mahdollisesti kykene tai halua viestiä epävarmuudestaan valmentajansa kanssa, voi olla, että nämä urheilijat kykenevät kuitenkin intrapersonaalisesti käsittelemään epävarmuuttaan sisäisen puheen avulla. Toisaalta valmennussuhteessa olisi kuitenkin hyvä ottaa huomioon Kramerin (2014) ja Bergerin (1995) ajatusten mukaisesti interpersonaalisen viestinnän tuoma lisäarvo epävarmuuden hallintaan. Olettaessa, että epävarmuutta voi edellä mainitun mukaisesti hallita myös itsenäisesti, ei valmentajan kanssa jaetusta epävarmuudesta ja sen käsittelystä interpesonaalisesti ymmärretä olevan ylimäärin haittaa urheilijan epävarmuuden hallintaan. Nimittäin jos valmentajan kanssa viestiminen lisäisi epävarmuutta, voisi urheilija edelleen intrapersonaalisesti sisäisen puheen avulla ja omia kognitiivisia kykyjään hyödyntäen pyrkiä hallitsemaan epävarmuuttaan ilman interpersonaalista viestintää. Toki voi myös olla mahdollista, että valmennussuhteessa tapahtuva interpersonaalinen epävarmuuden käsittely lisää urheilijan epävarmuutta. Valmentajan kanssa jaettava epävarmuuden hallinnan pyrkimys voisi avata uusia mahdollisuuksia urheilijan epävarmuuden hallinnan keinoihin ja niiden ymmärtämiseen.

Tässä luvussa esitelyjen epävarmuuden hallintakeinojen ymmärrys on tärkeää myös tämän tutkielman kannalta. Jos näiden hallintakeinojen ymmärtäminen olisi osa valmentajien viestintäosaamista, voisi olla mahdollista, että he kykenisivät kohtaamaan luontevasti hyvinkin suurta epävarmuutta sisältäviä vuorovaikutustilanteita urheilijoidensa kanssa. Lisäksi sisäisten toimintamallien systemaattinen opettelu epävarmuutta aiheuttaviin tilanteisiin voisi olla mahdollinen apu epävarmuuden hallintaan myös urheilijoiden kokemusmaailmassa. Skeemojen ja skriptien käsitteen ajatellaan Eskolan ja Suorannan (2014, 50–51) mukaan auttavan ymmärtämään vallitsevaa kulttuuria tietyssä kontekstissa. Täten voidaan ajatella skeemojen ja skriptien auttavan ymmärtämään valmennussuhteessa vallitsevaa kulttuuria ja sitä kautta epävarmuuden hallintaa siinä kontekstissa.

Supporttiivinen viestintä on viestinnän tutkimuksessa määritelty yhdeksi epävarmuuden hallinnan keinoksi (Albrecht & Adelman 1987, 14; Albrecht & Goldsmith 2008 264–265). Tästä syystä supporttiivisen viestinnän merkitys valmennussuhteessa ilmenevän epävarmuuden hallintaan on tärkeässä roolissa myös tässä tutkielmassa. Seuraavassa luvussa esitellään supporttiivista viestintää, ja sen osana sosiaalisen tuen käsitettä tarkemmin.

4 SUPPORTIIVINEN VIESTINTÄ

Supportiivisella viestinnällä tarkoitetaan Albrechtin ja Adelmanin (1987, 19) mukaan sanaton ja sanallista vuorovaikutusta, jonka tarkoituksena on auttaa apua tarvitsevaa henkilöä. Supportiivinen viestintä käsitetään MacGeorgen ym. (2011, 317) mukaan sosiaalisen tuen viestimiseksi (ks. myös Jones & Bodie 2014, 371; Mikkola 2020, 150). He argumentoivat supportiivisen viestinnän olevan osa epävarmuuden hallintaa tai yksi sen hallintakeinoista, kuten myös Albrecht ja Adelman (1987, 14) sen jo aikaisemmin esittivät olevan. Albrecht ja Adelman (1987, 14–16) määrittelevät sosiaalisen tuen tarkoittavan tuen antajan ja saajan välistä vuorovaikutusta, joka tähtää epävarmuuden vähentämiseen ja lisää elämänhallinnan tunnetta. Albrecht ja Goldsmith (2008, 265) ovat myöhemmin korostaneet sosiaalisen tuen tavoitteena olevan epävarmuuden vähentämisen lisäksi myös sen hallitsemisen edistäminen.

Sosiaalisen tuen ymmärretään edesauttavan ihmisiä ylläpitämään positiivisia odotuksia tulevaisuudesta sekä hallitsemaan epävarmuuden tunnetta (Albrecht & Adelman 1987, 14; Brashers 2001, 484–486; Virtanen & Isotalus 2011). Jo kauan aikaa sitten Cobb (1976 MacGeorgen ym. 2011, 324 mukaan) on esittänyt sosiaalisella tuella voitavan osoittaa esimerkiksi tukea, sitoutumista, myötätuntoa ja välittämistä. Sosiaalisella tuella ymmärretään olevan vaikutusta myös suhteen osapuolien relationaalisen ulottuvuuden rakentumiseen (Mikkola, Suutala & Parviainen 2018, 4–5). Sosiaalisen tuen relationaalinen-, eli suhdeulottuvuus, ja tulevaisuuden odotuksiin vaikuttaminen ovat mielenkiintoinen ilmiö tutkittavaksi.

Supportiivisen viestinnän tutkimuksen alalla sosiaalinen tuki ymmärretään yleisesti jäsentyvän kolmesta osa-alueesta, jotka ovat tiedollinen- (*informational*), emotionaalinen- (*emotional*) ja instrumentaalinen tuki (Albrecht & Adelman 1987, 14; Albrecht & Goldsmith 2008, Mikkola 2020). Sosiaalisen tuen teoreettista jäsentelyä ovat tehneet myös Cutrona ja Suhr (1994, 121–124) tutkiessaan avioliitossa ilmenevää sosiaalista tukea. He jäsentelevät sosiaalisen tuen muodostuvaksi seuraavista tuen muodoista: emotionaalinen, kunnioittava (*esteem*), tiedollinen, aineellinen (*tangible aid*) ja verkoston (*network*) tuesta (ks. MacGeorge ym. 2011, 332–338). Tämän jaottelun sisältämät merkitykset koetaan sisältyväksi yleisesti ymmärrettyyn sosiaalisen tuen jaotteluun, joten

myös tässä tutkimuksessa sosiaalisen tuen ymmärretään jäsentyvän näistä kolmesta osa-alueesta. Seuraavaksi tarkastellaan yleistä sosiaalisen tuen teoreettista jakautumista tarkemmin.

Tiedollinen tuki ymmärretään tukea hakeneelle henkilölle annetuksi tarkoituksenmukaiseksi tiedolliseksi avuksi (Albrecht & Goldsmith 2008; Brashers 2001; MacGeorge ym. 2011, 332–339; Mikkola 2020, 152). Tiedolliseksi tueksi ymmärretään esimerkiksi neuvojen antaminen (Cutrona & Suhr 1994, 121–124; MacGeorge ym. 2011). Tiedollista tukea antaessa tulisi tiedostaa jo aiemmin tässä tutkielmassa kuvattu liiallisen varmuuden tunteen kompleksinen luonne ihmisen hyvinvointiin, jolloin liiallinen varmuus saattaisi olla sopivaa epävarmuutta epäedullisempi tila (Baxter & Braithwaite 2009, 27; Brashers 2001, 478). Tiedollisen tuen antamisessa tulee tunnistaa kunkin henkilön ja tilanteen kohdalla tarjottavan tiedollisen tuen sopiva määrä.

Tiedollisen tuen viestit voidaan ymmärtää joko ongelmakeskeisinä tai ratkaisukeskeisinä viesteinä (Goldsmith & Dun 1997 Mikkolan 2020, 152 mukaan). Ajateltaessa ratkaisukeskeisiä viestejä, ymmärretään ongelman ratkaisemista varten annetun tiedollisen tuen sisältävän tukea hakeneelle uutta tietoa tai näkökulmaa, jonka avulla tämä voi pystyä ratkaisemaan ongelmansa.

Ongelmakeskeiset viestit puolestaan eivät välttämättä tarjoa tukea hakevalle uutta tietoa, vaan ne lähtökohtaisesti antavat uusia näkökulmia jo tiedetyistä asioista sekä kannustavat uusien tulkintojen tekemiseen niistä. Tilanne ja tukea hakevan henkilön ongelman laatu vaikuttaa luultavasti siihen, kumpaa lähestymistapaa tukea antava henkilö päätyy käyttämään tiedollista tukea antaessaan. (Cutrona & Suhr 1994; MacGeorge ym. 2011.)

Seuraavaksi käsitellään emotionaalista tukea ja sen määritelmää. Emotionaalisen tuen keskeisin tarkoitus on tukea hakevan henkilön tunteiden ja reaktioiden tunnustaminen ja ikään kuin kelpuuttaminen oikeutettuina reaktioina. Tukea antava henkilö pyrkii olemaan väheksymättä tai tyrmäämättä tukea hakevan henkilön tunteita. (Burlleson 2003; MacGeorge ym. 2011, 333; ks. Mikkola 2020, 151) Kuuntelemisella on tärkeä rooli supportiivisessa viestinnässä ja erityisesti emotionaalisessa tuessa (Bodie & Jones 2012; Jones & Bodie 2014, 383–386).

Emotionaalisen tuen antamiseen liittyy Burllesonin (2010a, 161–165) viestinnän henkilökeskeisyyden (*person-centered communication*) käsite, jolla tarkoitetaan sitä, miten

taidokkaasti tukea antava henkilö kykenee ottamaan tukea hakevan henkilön tuntemukset huomioon aliarvioimatta tai tuomitsematta niitä (ks. myös Jones & Bodie 2014, 372–374). Burleson (2010a) ajattelee viestinnän henkilökeskeisyyden vaikuttavan supportiivista viestintää antaessa tukea hakeneen henkilön reaktioihin, eli supportiivisen viestinnän vaikutuksiin. Hänen mukaansa supportiivisen viestinnän ollessa selkeästi henkilökeskeistä, voivat nämä vaikutukset olla pidempiaikaisempia verrattuna heikommin henkilökeskeiseen supportiiviseen viestintään (ks. MacGeorge ym. 2011, 333–334).

Kolmas sosiaalisen tuen ulottuvuus on instrumentaalinen tuki. Sillä tarkoitetaan konkreettisia tukitoimia, kuten tavaroiden sekä välineiden antamista tukea tarvitsevalle. Instrumentaalisen tuen tarjoamisen ajatellaan olevan viestinnällinen teko, joten se lukeutuu myös viestinnälliseen sosiaaliseen tukeen. (Albrecht & Goldsmith 2008; Cutrona & Suhr 1994, 121–124; ks. Mikkola 2020.) Instrumentaalisen tuen piiriin ymmärretään kuuluvaksi myös konkreettisia toimintatapoja sisältävät neuvot (Cutrona & Suhr 1994, 121–123; ks. Mikkola 2020). Sosiaalista tukea saava henkilö vastaanottaa näitä annettuja neuvoja paremmin, jos tuen antaja on tälle läheinen tai jos he ovat jollain lailla samantapaisia ihmisiä (Bonaccio ja Dalal 2006). Tällä tavoin perustellaan supportiivisen viestinnän osapuolten välisen ihmissuhteen tärkeyttä supportiivisen viestinnän onnistumiselle (Bonaccio & Dalal 2006.) Tähän sosiaalisen tuen osa-alueeseen kuuluvat neuvot eroavat tiedollisen tuen neuvoista konkreettisia toimintatapoja sisältävän luonteensa vuoksi.

Seuraavaksi käsitellään sosiaalisen tuen prosessia ja tuen hakemista. Sosiaalisen tuen prosessi koostuu Barbeen ja Cunninghamin (1995 MacGeorgen ym. 2011, 327–331 mukaan) mukaan neljästä vaiheesta, joka alkaa tuen aktivoinnista, eli tuen hakemisesta. Sosiaalisen tuen prosessi jatkuu tuen tarjoamisella, tuen vastaanottajan reaktioilla tukeen ja tuen antajan vastauksilla tuen vastaanottajan reaktioihin (MacGeorge ym. 2011, 327–329). Sosiaalisen tuen prosessissa tuen antaja ja tuen vastaanottaja käsittelevät epävarmuutta ja vaikeuksia aiheuttavaa asiaa vastavuoroisesti luoden niille merkityksiä, jolloin näitä ilmiöitä voidaan ymmärtää paremmin ja luoda mahdollisuus varmuutta tuovien merkitysten luomiselle (ks. Mikkola 2020, 158).

Sosiaalisen tuen hakemisen prosessi saattaa olla tuen hakijalle haastava, sillä se vaatii tuen hakijalta riskin ottamista siitä, miten tämä kohdataan, jolloin esimerkiksi kasvojen menettäminen on

mahdollista. Vastaanotetun tuen sisältö ja laatu voidaan kokea myös epätydyttävänä. Epäonnistuneessa supporttiivisen viestinnän tilanteessa myös tukea antanut henkilö saattaa kokea negatiivisia tunteita. Tällaisessa tilanteessa kyseisen viestintäsuhteen osapuolien suhde voi haavoittua. (MacGeorge ym. 2011, 329–341; MacGeorge, Feng & Thompson 2008, 145–147.) Sosiaalisen tuen vastaanottajan ajatellaan määrittelevän lopulta supporttiivisen viestinnän onnistumisen riippumatta siitä, minkälaista vastaanotettu supporttiivinen viestintä on ollut (MacGeorge ym. 2011, 339–340). Supporttiiviseen viestintään liittyvistä riskeistä huolimatta se ymmärretään kannustettavana tekona, sillä supporttiivisella viestinnällä on todettu olevan positiivisia terveysvaikutuksia sekä tukea hakevalle, että tukea antavalle henkilölle (Kuuluvainen & Isotalus 2015, 215–218). Jones ja Bodie (2014, 384) tunnustavat kuuntelemisen tärkeyden supporttiivisen viestinnän prosessissa ja argumentoivat laadukkaasti kuuntelemisen ja supporttiivisen viestinnän antamisen vaativan suurta kognitiivista kyvykkyyttä.

Vastavuoroisuus supporttiivisessä viestinnässä vaikuttaa olevan hyvinkin tärkeässä asemassa sosiaalisen tuen antamisen luontevuudelle (Cutrona & Suhr 1994, 124–125). Yhteiskunnassamme katsotaan olevan edelleen vallassa ajatusmalli, jonka mukaan jotkin ongelmat tulisi pystyä ratkaista itse (Mikkola 2020, 154), minkä vuoksi sosiaalisen tuen hakemista saatetaan vältellä. Tässä tutkielmassa sosiaalinen tuki ymmärretään prosessiksi, jossa sosiaalista tukea haetaan, annetaan ja vastaanotetaan.

Epävarmuuden ja muun haastavan ja stressaavan tilanteen kokemus on subjektiivista ja täten on haastavaa ennustaa, miten nopeasti tukea hakeva henkilö löytää ratkaisuja haasteisiinsa, vaikka saisikin sosiaalista tukea ongelmiansa ratkaisemiseen tai hallitsemiseen (MacGeorge ym. 2011, 330). Ongelmiin on mahdollista etsiä apua tuen tarpeen ilmaisun avulla. Tuen hakeminen voi tapahtua useilla eri tavoilla, sillä tukea hakevat ihmiset olivat erilaisia. Avun kysyminen suoraan ymmärretään selkeimmäksi sosiaalisen tuen tarpeen ilmaisun muodoksi, mutta aina tuen hakeminen ei välttämättä ole näin selkeää. Se saattaa tapahtua myös esimerkiksi sanattoman viestinnän keinoilla, kuten itkemisellä tai vetäytyvällä käyttäytymisellä. (MacGeorge ym. 2011, 331.) On erityisen tärkeää huomata, että tuen hakijan käyttäytymisen ollessa suoraan kysymistä epäsuorempaa, saattaa tukea antavan henkilön olla vaikea huomata ja erottaa näitä epäsuorempia käyttäytymismalleja sosiaalisen tuen hakemiseksi. Tällöin tuen tarjoaminen ei välttämättä tapahdu tuen hakijan toivomalla tavalla. (Barbee, Rowatt & Cunningham 1998, Virtasen 2015, 32 mukaan.)

Sosiaalisen tuen hakeminen toiselta ihmiseltä edellyttää apua hakevalta henkilöltä itsestäkertomista siinä määrin, että tämä kertoo ongelmistaan tai huolenaiheistaan ja epävarmuudestaan henkilölle, jolta sosiaalista tukea haetaan (Hinson & Swanson 1993, 465). Itsestäkertomista tapahtuu Jourardin (1971, 5) mukaan henkilön kokiessa itsestäkertomisen kohteena olevan henkilön turvalliseksi ja salliessa itseensä tutustumisen. Myös toisen henkilön tarpeista saattaa oppia itsestäkertomisen perusteella, joka puolestaan mahdollistaa henkilön auttamisen näiden tarpeiden täyttämässä. Lisäksi itsestäkertomisen avulla saattaa oppia toisen henkilön maailmankuvasta, moraalista ja eettisistä näkökulmista. (Jourard 1971). Nämä kaikki kohdat voidaan kokea tärkeäksi toiseen henkilöön tutustuttaessa ja ihmissuhdetta edelleen rakennettaessa.

Yksilön taipumuksella itsestäkertomiseen on Hinsonin ja Swansonin (1993, 465) tutkimuksen mukaan yhteyttä siihen, kuinka herkästi tämä hakee toiselta henkilöltä apua. Heidän mukaansa henkilöt, jotka ovat herkempiä paljastamaan itsestään asioita itsestäkertomisen muodossa, myös hakevat herkemmin apua muilta ihmisiltä verrattuna niihin, jotka eivät lähtökohtaisesti harrasta itsestäkertomista.

Sosiaalinen tuki ymmärretään tässä tutkielmassa yhtenä epävarmuuden hallinnan keinona, kuten Albrecht ja Adelman (1987, 14) esittävät sen olevan. Lisäksi supportiivinen viestintä käsitetään MacGeorgen ym. (2011, 317) mukaan sosiaalisen tuen viestimiseksi (ks. myös Jones & Bodie 2014, 371; Mikkola 2020, 150). MacGeorge ym. (2011) tuovat esiin supportiivisen viestinnän tutkimuksen alalla vallitsevan pohdinnan siitä, miksi toiset supportiivisen viestinnän ilmaisut koetaan enemmän apua tuoviksi verrattuna muihin. Tämä tutkielma koittaa kuvata, minkälaiset valmennussuhteen supportiivisen viestinnän ilmaisut ovat urheilijoiden mielestä merkittäviä heidän epävarmuuden hallinnalleen.

Valmennussuhdetta tarkasteltaessa on hyvä muistaa myös urheilijoiden muut tärkeät sosiaalisen verkon ihmissuhteet, joilla voi olla vaikutusta valmennussuhteeseen ja siinä ilmenevään viestintään. Voisi olettaa, että esimerkiksi urheilijat, jotka ovat parisuhteessa tai muuten läheisissä tekemisissä muiden ihmisten kanssa, saattavat saada sosiaalista tukea myös heiltä, eivätkä ehkä koe tarvitsevansa niin paljon tukea valmentajaltaan verrattuna niihin urheilijoihin, joiden sosiaalisessa

verkossa valmentajalla on suurempi merkitys. Hinsonin ja Swansonin (1993, 468) tutkimuksen mukaan apua haetaan yleensä ensimmäisenä ystäviltä ja muilta läheisiltä ihmisiltä ja vasta seuraavaksi ammattilaisilta. Itsestäkertomisen määrä on heidän mukaansa vastaavasti suurinta ystävien ja läheisten kanssa ja pienintä ammatillisessa suhteessa. Suhde valmentajaan voi vaihdella urheilijasta ja valmennussuhteesta riippuen ammatillisesta suhteesta yhdistelmäsuhteeseen. Valmennussuhteen läheisyys voi hyvinkin vaikuttaa siihen, kuinka herkästi apua haetaan valmentajalta.

Urheilijan kokemat epävarmuuden tuntemukset koskettavat myös valmentajaa, sillä valmennussuhde voidaan ajatella ikään kuin pienenä työyhteisönä. Työstä koettua epävarmuutta tulisi kohdata työyhteisössä, jotta työnteko onnistuisi mahdollisimman hyvin. Epävarmuutta voidaan koittaa hallita viestinnässä (Afifi & Burgoon 2000) ja tarkemmin sosiaalisen tuen avulla (Brashers 2001, 482). Vaikka urheilijat ovatkin yksityishenkilöitä ja luultavasti saavat sosiaalista tukea yksityiselämänsä läheisiltä ihmisiltä, on valmentajan antamalla sosiaalisella tuella erityinen asema, sillä työpaikalla saatu sosiaalinen tuki helpottaa työperäistä stressiä tehokkaammin kuin yksityiselämästä saatu tuki (Sand & Miyazaki 2000). Valmennussuhteessa tapahtuvassa supportiivisessa kuuntelussa henkilön keskittyminen voi olla haastavaa, jos valmentajalla on valmennettavanaan useampi urheilija, tai jos valmentajan on vaikeaa erottaa urheilija tukea tarvitsevana henkilönä erilleen hänen roolistaan urheilijana.

Henkilökeskeisyyden käsite supportiivista viestintää annettaessa voi olla tärkeää valmentajan viestintätaitojen kehittämisen kannalta. Urheilijoille ilmaistavan sosiaalisen tuen henkilökeskeisyys voi olla yhteydessä urheilijan kokemukseen tämän inhimillisyyden tunnustamisesta.

Henkilökeskeisyyden ollessa vähäistä, voi olla vaarana urheilijan kokemus tämän olemisesta niin sanotusti vain pelinappula valmentajan työnkuvassa. Mikkola (2020, 149) on koonnut aikaisempia tutkimuksia ja päätelee työpaikalla saadun sosiaalisen tuen edesauttavan työhön liittyvän motivaation vahvistumista ja työhön sitoutumista. Tämä voidaan nähdä valmennussuhteen kehittymisen ja tavoitteiden näkökulmasta erittäin merkitykselliseksi.

Bonaccio ja Dalal (2006) esittävät, että sosiaalista tukea saava henkilö vastaanottaa tueksi tarkoitettuja neuvoja paremmin tuen antajan ollessa tälle läheinen. Valmennussuhteen kontekstissa

tämän asian voi ymmärtää niin, että valmennussuhteen osapuolien ihmissuhteen tulee olla kehittynyt tarpeeksi läheiseksi, jotta instrumentaalisen tuen osoitukset otettaisiin riittävän vakavasti vastaan ja mahdollistettaisiin tuen varmempi onnistuminen. Koska emotionaalista ja tiedollista tukea ilmenee ainoastaan sosiaalisissa kanssakäymisissä (Mikkola 2020, 151), tulisi valmennussuhteessa valmentajan ja urheilijan vastavuoroisesti huolehtia siitä, että he olisivat säännöllisesti instrumentaalisen tuen ilmenemisen mahdollistavassa kanssakäymisessä.

Valmentajan ja urheilijan suhteen läheisyys vaikuttaa sosiaalisen tuen ilmenemiseen myös siinä ilmenevän itsestäkertomisen kautta. Ajateltaessa Hinsonin ja Swansonin (1993, 465) kanssa samalla lailla, niin sillä, miten hyvin urheilija tuntee valmentajansa, on merkitystä urheilijan itsestäkertomisen määrän. Heidän mukaansa nimittäin se, miten paljon yksilö pitää toisesta henkilöstä, vaikuttaa itsestäkertomisen määrään ja laatuun. Vain tutustumalla toisiinsa, voi urheilija tietää varmasti, kuinka paljon tämä pitää valmentajastaan ja luottaako tähän tarpeeksi jakaakseen paljon tietoa itsestään valmennussuhteessa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkielman tarkoituksena oli kuvata urheilijoiden koettua epävarmuutta ja valmennussuhteen supportiivista viestintää sekä sen yhteyttä urheilijan epävarmuuden hallintaan. Lisäksi oli tarkoitus selvittää, miten urheilijat ilmaisivat tuen tarvetta valmennussuhteessa. Laajempaan tavoitteena tällä tutkielmalla oli lisätä ymmärrystä supportiivisen viestinnän merkityksestä valmennussuhteessa. Henkilökohtaiset suhteet ovat erittäin tärkeässä roolissa jokaisen ihmisen elämässä (Parks 1995, 155). Valmentajan ymmärrettiin olevan urheilijalle yksi tärkeistä ihmissuhteista. Hämäläisen (2012, 243) mukaan valmennussuhdetta vuorovaikutussuhteena oli tutkittu suhteellisen vähän. Urheilijan ammatin luonteen mukaisesti epävarmuuden kokemukset ovat jatkuvasti läsnä urheilijan elämässä ja samalla valmennussuhteessa (ks. esim. Baxter & Braithwaite 2009, 26–28; Berger 1995, 1–9; Brashers 2001, 479). Aikaisemman tutkimuksen mukaan epävarmuutta voidaan koittaa hallita vuorovaikutussuhteessa tapahtuvalla viestinnällä (Afifi & Burgoon 2000). Sosiaalisen tuen merkitys epävarmuuden hallinnassa on myös tiedostettu (Brashers 2001, 482). On mielenkiintoista selvittää, minkälainen merkitys valmennussuhteessa ilmenevällä supportiivisella viestinnällä on urheilijan epävarmuuden hallinnan kokemuksiin. Tästä syystä tutkimusongelmaksi muodostui: *Minkälaisella valmennussuhteen supportiivisella viestinnällä on merkitystä urheilijan epävarmuuden hallinnassa ja miten urheilijat hakevat tukea?*

Tutkimusongelmaan pyrittiin löytämään vastausta neljän tutkimuskysymyksen avulla.

Epävarmuutta ymmärrettiin voivan kokea viestintätilanteesta, vuorovaikutuksesta, vuorovaikutuskumppanista sekä tämän mahdollisista reaktioista vuorovaikutustilanteessa (Baxter & Braithwaite 2009, 26–28; Berger 1995, 1–9). Yksi epävarmuutta aiheuttava asia on epävarmuus toisen henkilön maailmankuvasta ja uskomuksista (Baxter & Braithwaite 2009, 27; Berger 1995, 11), mikä voi hyvinkin ilmetä valmennussuhteen vuorovaikutuksessa. Valmennussuhteen ajateltiin suhteen ammatillisen puolen vuoksi mahdollistavan lisäksi epävarmuuden kokemuksen esimerkiksi siitä, kuinka oma työ tulisi tehdä, kuinka oma ura etenee, ryhmässä toimimisesta ja

muutostilanteiden vaikutuksesta omaan työhön (Brashers 2001, 479). Kaikkia näitä edellä kuvattuja tilanteita liittyy myös urheilijan ammattiin. Tutkimusongelman kannalta oli ymmärrettävä, minkälaisista asioista urheilijat kokevat epävarmuutta. Tästä syystä ensimmäiseksi tutkimuskysymykseksi muodostui:

K1: Minkälaista epävarmuutta urheilijat kokevat?

Albrechtin ja Adelmanin (1987, 14) mukaan supportiivisen viestinnän tarkoitus on toisen henkilön auttaminen ja tukeminen. Supportiivisen viestinnän ymmärretään oleva sosiaalisen tuen viestimistä sekä osa epävarmuuden hallintakeinoja (Albrecht ja Adelman 1987, 14). Jotta oli mahdollista selvittää, minkälaisia supportiivisen viestinnän ilmaisuja valmennussuhteessa ilmenee, tuli ensin selvittää, miten valmentajat ilmaisevat sosiaalista tukea. Toiseksi tutkimuskysymykseksi muodostui:

K2: Millaista tukea valmentajat ilmaisevat urheilijoille?

Burlesonin (2003; 2010a) mukaan interpersonallisessa vuorovaikutussuhteessa suhteen molemmat osapuolet jakavat ja muodostavat merkityksiä vastavuoroisesti. Tuen hakemisella ymmärrettiin olevan merkitystä tuen saamiselle. Tästä syystä oli tarkasteltava myös urheilijoiden tuen hakemista valmennussuhteessa, sillä tuen hakeminen nähtiin myös osaksi valmennussuhteessa ilmennyttä supportiivista viestintää. Tästä syystä kolmanneksi tutkimuskysymykseksi muodostui:

K3: Miten urheilijat ilmaisevat tuen tarvetta valmennussuhteessa?

Sosiaalisen tuen merkitys epävarmuuden hallinnassa on tiedostettu (Albrecht ja Adelman 1987, 14; Afifi & Burgoon 2000; Brashers 2001, 482). Sosiaalisella tuella ymmärretään voitavan vahvistaa henkilön kokemuksia omasta hallinnan tunteesta, jolloin koettua epävarmuutta oli mahdollista hallita (Mikkola 2020, 150). Supportiivisen viestinnän ilmaisuiden yhteyttä urheilijan epävarmuuden hallinnan kokemuksiin tarkasteltiin neljännen tutkimuskysymyksen kautta:

K4: Millaisen merkityksen urheilijat kokevat supportiivisella viestinnällä olevan epävarmuuden hallintaansa?

Tutkielmassa oltiin kiinnostuneita siitä, millaisilla valmentajan supportiivisen viestinnän vuorovaikutusteoilla oli koettua merkitystä urheilijoiden epävarmuuden hallintaan. Lisäksi valmennussuhteen interpersonaalisen luonteen mukaisesti haluttiin tarkastella myös tuen hakemisen vastavuoroisuutta, eli valmentajan tuen ilmaisujen lisäksi myös urheilijoiden tuen hakemisen ilmaisuja ja siinä ilmennyttä vuorovaikutuskäyttäytymistä. Sosiaalisen tuen ilmaisemisessa hyödynnettävien vuorovaikutustekojen on ymmärretty aikaisemmassa tutkimuksessa käsittäneen

sanallisen ja sanattoman viestinnän. Tarkempien sosiaalisen tuen ilmaisussa käytettyjen vuorovaikutustekojen selvittäminen oli tämän tutkielman tarkoituksena. Urheilijoiden tuen hakemisen ilmaisut olivat myös mielenkiinnon kohteena, sillä urheilijoiden tuen hakemisen koettiin selventävän urheilijoiden kokemia merkityksiä valmennussuhteen sosiaaliselle tuelle. Tällä tarkoitetaan sitä, että urheilijat luultavasti hakivat tukea asioihin, joihin saatava tuki koettaisiin merkitykselliseksi.

Tutkielmalla haluttiin lisäksi laajentaa interpersonaalisen vuorovaikutussuhteen tutkimusta valmennusviestinnän kontekstiin sekä tutkia siinä ilmenevien viestien sisältöä ja merkitystä. Suhteessa ilmenevien viestien sisältöjen ja merkityksien tutkimuksessa oli Liun (2014, 127–128) mukaan ollut puutetta interpersonaalisen viestinnän tutkimuksessa.

5.2 Tutkimusmenetelmät

5.2.1 Tutkielman aineisto ja aineiston keruu

Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen, jolla tarkoitetaan, että tutkielman aineisto oli tekstimuotoinen ja sitä kerättiin ei-numeraalisin menetelmin sekä siinä pyrittiin ymmärtämään tiettyä ilmiötä. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti tässä tutkielmassa hyödynnettiin aineistolähtöistä analyysiä, jolloin tutkijalla ei ollut ennakoasetelmia tai määritelmiä aiheesta. (Eskola & Suoranta 2014, 13–19, Tuomi & Sarajärvi 2018, 25–28.) Tutkielma pohjautui viestintätieteiden sosiopsykologiseen traditioon, sillä siinä tarkasteltiin tutkittavaa aihetta ihmisten henkilökohtaisten kokemusten kautta (Craig & Muller 2007, 313; 361). Tutkimusperinteiden puolesta tutkielma asettui fenomenologishermeneuttiseen tutkimusperinteeseen, sillä sen keskeisiin periaatteisiin kuului inhimillisen subjektiivisen kokemuksen kuvaaminen ja ilmiön tulkitseminen suhteessa johonkin toiseen ymmärrystaustaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 30). Tässä tapauksessa supportiivista viestintää tulkittiin suhteessa valmennussuhteen kontekstiin.

Haastatteluaineisto kerättiin puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla. Aineiston keräämisen toteutukseen haastatteluilla päädyttiin, jotta oli mahdollista tulkita urheilijoiden ajatuksia ja kokemuksia valmennussuhteen supportiivisesta viestinnästä. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna, jotta urheilijat pystyivät joustavasti kertomaan omia kokemuksiaan. Teemahaastattelu puolestaan mahdollisti samojen haastattelukysymysten kysymisen kaikilta haastateltavilta joustavassa järjestyksessä huolehtien kuitenkin kaikkien haastattelun teemojen läpikäymisestä (Eskola & Suoranta 2014, 87). Puolistrukturoidulla teemahaastattelulla myös varmistettiin haastattelutilanteen joustavuus ja mahdollisimman kattavan aineiston kerääminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 62–66.)

Tutkielman lähtökohtana oli tutkijan oma kiinnostus valmennusviestintää ja supportiivista viestintää kohtaan. Tutkija on itse huippu-urheilija, jolla on yli 20 vuoden kokemus valmennussuhteista yksilöurheilussa seuravalmennuksesta maajoukkuevalmennukseen saakka, minkä aikana tutkija on huomannut valmennussuhteen erityislaatuisen merkityksen ja erityisesti siinä ilmenevän supportiivisen viestinnän ilmaisemisen vaihtelun valmentajien välillä. Kiinnostus valmennusviestintää kohtaan innosti tutkijan valitsemaan tämän kyseisen aiheen tutkielmalle, sillä suomalaisessa urheiluvalmennuskontekstissa sitä ei ollut viestinnällisestä näkökulmasta vielä tutkittu.

Haastateltavien urheilijoiden valintakriteereinä oli täysi-ikäisyys ja asema yksilölajin huippu-urheilijana. Huippu-urheilijan asema määriteltiin siten, että haastatellut urheilijat valmistautuivat tutkielman teon aikana kauden 2021 arvokilpailuihin. Näiden arvokilpailuiden järjestäminen ei ollut tutkielman toteuttamisen aikaan varmuutta koronaviruspandemian vuoksi. Tässä tutkielmassa keskityttiin yksilölajien urheilijoihin sekä heidän kokemuksiinsa valmennusviestinnästä, sillä aikaisemmissa tutkimuksissa oli yleisimmin keskitytty valmennusviestinnän näkökulmasta joukkuelajien valmennuksen tutkimiseen. Haastateltaviin urheilijoihin saatiin yhteys heidän virallisten sosiaalisen median tilien kautta ja tutkijan omia huippu-urheilun verkostoja hyödyntäen.

Tutkielman aineistona toimi litteroitu haastatteluaineisto. Aineistonkeruu toteutettiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla, joissa hyödynnettiin haastattelurunkoa (Liite 1). Haastattelurungossa käsiteltiin tutkimusongelman kannalta tärkeät teemat. Tutkija tiedosti oman

taustansa huippu-urheilijana, mutta pyrki tutkielmaa tehdessään laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen hypoteesittomuuteen (Eskoja & Suoranta 2014, 19–20). Tutkijan omat ennakkoletukset tutkimusaiheeseen liittyvien ilmiöiden merkittävydestä vaikuttivat haastattelurungon laatimiseen, mutta pilottihaastattelun avulla näitä ennakkoletuksia saatiin häivytettyä.

Haastatteluihin osallistui 10 suomalaista yksilölajien huippu-urheilijaa. Haastattelut kestivät noin 30–80 minuuttia ja niiden keskiarvopituus oli noin 50 minuuttia. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastateltavista seitsemän oli naisia ja kolme miehiä. Haastateltavien sukupuoli varmistui haastatteluiden aikana, sillä jokainen haastateltava kilpaili sukupuolensa mukaisessa kilpailusarjassa. Haastattelut toteutettiin videoyhteyksillä, jolla varmistettiin haastatteluiden turvallinen toteuttaminen pandemian ollessa edelleen valloilla Suomessa. Haastattelut tallennettiin yliopiston tietoturvalliseen OneDrive -tallennustilaan ja litteroitiin.

5.2.2 Aineiston analyysi

Tutkielman teossa sovellettiin aineistolähtöistä analyysia, mikä oli Tuomen ja Sarajärven (2018, 22) mukaan tyypillinen analyysitapa laadulliselle tutkimukselle (kts. myös Eskola & Suoranta 2014, 19). Tutkimusmetodina hyödynnettiin sisällönanalyysia, jonka avulla pyrittiin tarkastelemaan ja ymmärtämään tutkimusaineiston sisältöä ja merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40; 78). Tässä tutkielmassa pyrittiin ymmärtämään valmennusviestinnän sisältöä ja merkityksiä.

Aineiston käsittely aloitettiin haastattelutallenteiden litteroinnilla, jotta tutkielman aineisto saatiin muokattua tekstimuotoon. Aineistoa rajattiin tutkimuskysymysten mukaisesti, jolloin lopullinen aineisto saatiin järjestettyä varsinaista analyysiä varten. Muodostettu aineisto rajasi alkuperäistä haastatteluaineistoa. Tällä varmistettiin, ettei analysoitu aineisto muodostunut liian suureksi (Eskola & Suoranta 2014, 19). Tätä seurasi haastatteluaineiston luokittelu Excel-taulukoihin tutkimuskysymysten mukaan. Näin saatiin erotettua tutkimuksen kannalta oleellinen aineisto, jota käytettiin analyysin seuraavissa vaiheissa. Taulukoinnin jälkeen aineistosta poimitut esimerkkilausekkeet koodattiin yksinkertaistamalla ne niiden sisältöä kuvaaviksi yksinkertaisiksi ilmaisuiksi.

Aineistoa analysoitiin suurimmalta osin aineistolähtöisenä analyysinä, jossa aineistolta ensiksi kysyttiin tutkimusongelman mukaisia kysymyksiä, eli tutkimuskysymyksiä, joiden avulla aineiston alkuperäisilmaisuja pelkistettiin kuvaamaan niiden sisältöä ja laatua (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Analyysissä käytettiin toisen tutkimuskysymyksen kohdalla hyödyksi myös tutkielman teoriaosassa esiteltyä sosiaalisen tuen teoreettista jäsenystä kolmeen osa-alueeseen (Albrecht & Adelman 1987, 14; Albrecht & Goldsmith 2008, Mikkola 2020), jolloin aineiston analyysi oli tältä osin teoriasidonnaista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 81). Tällöinkin teoriasidonnaisuus otettiin analyysiin mukaan vasta luokittelun loppuvaiheessa. Yksinkertaistettujen ilmauksien avulla tutkimuskysymyksiin vastannutta aineistoa analysoitiin tutkimuskysymys kerrallaan.

Analyysissa luokiteltiin ensimmäisenä ilmaisuja laajojen luokkien avulla. Esimerkiksi ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla luokiteltiin aineistoesimerkit ensiksi valmennussuhteeseen ja urheilijaan itseensä liittyvien ilmausten mukaan. Tässä vaiheessa huomattiin, että aineistoesimerkit eivät jakaudu vain kahteen luokkaan, sillä osaa ilmauksista luonnehti muut kuin valmennussuhteeseen tai urheilijaan itseensä liittyvät ilmiöt. Tällöin päädyttiin luomaan näille ilmauksille uusi erillinen luokka. Luokittelua jatkettiin kategorisoimalla ilmauksia useampiin erilaisiin ilmaisuja tarkemmin kuvanneisiin luokkiin niin kauan, ettei uusia selkeitä luokkia voinut enää kategorisoida.

Esimerkkinä tästä kategorisoinnin jatkamisesta ensimmäisen tutkimuskysymyksen analyysin kohdalla urheilijaan itseensä liittyviä aineistoesimerkkejä luokiteltiin niiden merkitysisältöjen mukaan urheilu-uraan liittyviin, terveyteen liittyviin ja psyykkisiin epävarmuuksiin.

Aineistoesimerkkien merkitysten avulla luodut luokat olivat merkitysisällöltään sen verran toisistaan poikkeavia, että luokkia ei ollut enää järkevää yhdistää toisiinsa. Muodostettujen alaluokkien merkitysisältöjä luonnehdittiin luomalla niiden sisällöistä pienempiä alaluokkaa luonnehtineita kategorioita. Esimerkkinä tästä ensimmäisen tutkimuskysymyksen urheilijaan itseensä liittyvän epävarmuuden luokan terveyteen liittyvän epävarmuuden alaluokan sisältö jakautui kolmeen luokan sisältöä luonnehtineen kategoriaan, jotka olivat mielenterveys, loukkaantumiset ja sairastuminen. Jokaisen tutkimuskysymyksen kohdalla meneteltiin vastaavalla tavalla lähestymisen luokittelua laajimpien kategorioiden kautta, joita määriteltiin tarkemmin niitä kuvanneiden sisältöjen kautta.

Analyysin luokittelu- ja kategorisointivaiheessa huomattiin, että osa kategorioista olisi voitu sijoittaa mahdollisesti myös jonkun toisen väliluokan alle. Näin oli esimerkiksi ensimmäisen tutkimuskysymysten aineiston analyysin kohdalla kategorisoitaessa psyykkistä epävarmuutta ilmaisevia ilmaisuja. Nämä olisi mahdollisesti voitu sijoittaa myös terveyteen liittyvään epävarmuuteen mielenterveyden väliluokan alle, mutta tutkijan analyysin ja päätösten perusteella psyykkiset epävarmuudet eivät täysin sijoittuneet mielenterveyden luokan alle, sillä se sisälsi myös muita kuin urheilijan omaan mielenterveyteen liittyviä epävarmuuden ilmiöitä. Vastaavia ratkaisuja tehtiin yhteistyötä korostavien ilmiöiden luokittelussa. Valmennussuhteessa ilmenevä yhteistyön ja läsnäolon korostaminen supporttiivisen viestinnän ilmaisuna voitiin luokitella useamman kategorian alle riippuen tarkemmin sen tarkoituksesta ja urheilijoiden ilmaisemien kokemusten sille antamasta merkityksestä. Analyysissä päädyttiin luomaan relationaalisen tuen luokka kuvaamaan yhteistyön osoittamista ja läsnäoloa erillisinä ilmiöinä.

Analyysin tuloksien raportoinnissa päädyttiin käyttämään aineistositaatteja tukemaan tutkijan aineistosta tekemiä tulkintoja (Tuomi & Sarajärvi 2018, 22) ja kuvaamaan lukijalle tarkemmin urheilijoiden kuvauksia omista kokemuksistaan. Urheilijoiden sitaatit kuvasivat heidän autenttisia lausuntojaan, joita muokattiin ainoastaan henkilön anonymiteetin säilyttämiseksi häivyttäen esimerkiksi murreilmaisuja ja suoria lajiviittauksia.

Analyysin lopputuloksena laadittuja pääluokkia ei koettu enää mahdolliseksi yhdistää toisiinsa ja muodostaa relevantteja aineiston sisältämiä merkityksiä kuvaavia luokkia, joten seuraavassa luvussa esitellyt tulokset koettiin tutkimustuloksiksi, jotka abstrahoitettiin kuvaamaan merkityskokonaisuuksien sisältöä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87).

5.2.3 Tutkimusetiikka ja tutkijapositio

Tutkielman aikana huomioitiin tutkimuksen tekoon liittyviä eettisiä kysymyksiä tutkimuslupaan, tutkimusaineiston keräämiseen ja tutkimukseen osallistumiseen liittyen (Eskola & Suoranta 1996, 52–60). Tutkimuksen eettisyyden toteutumisessa huomioitiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2019) julkaisua ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisistä periaatteista. Kyseisen

julkaisun mukaisesti myös tässä tutkielmassa kunnioitettiin tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia. Haastattelut toteutettiin urheilijoiden harjoitus- ja kilpailuaikatauluihin sopivasti, jotta heille tarpeettomalta haitalta ja häiriöltä vältyttiin. Urheilijoille kerrottiin, että milloin tahansa pystyi pitämään tauon haastattelusta, jos keskusteltava aihe osoittautui raskaaksi kokemukseksi. Haastateltaville lisäksi korostettiin tutkimuksen tieteellisyyttä.

Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat olivat täysi-ikäisiä ja heidän osallistumisensa tutkimukseen oli täysin vapaaehtoista. Haastateltavien anonymiteetin säilyminen on tärkeää (Tuomi & Sarajärvi 2018). Siitä huolehdittiin haastattelutallenteiden tuhoamisella tutkielman arvioinnin valmistuttua sekä varmistamalla, ettei haastateltavia ollut mahdollista tunnistaa aineistolainauksista esimerkiksi murteen tai urheilulajin perusteella. Tutkimukseen osallistuminen pidettiin myös salassa, eikä tutkija paljastanut haastateltavien identiteettiä ulkopuolisille. Haastateltaville lähetettiin ennen haastatteluita tietosuojalomakkeet, tutkimuksesta kertova lomake sekä suostumus tieteelliseen tutkimukseen osallistumiseksi, joihin he tutustuivat ja joiden ehdot he hyväksyivät ennen tutkimukseen osallistumista. Haastatteluiden aluksi suullisella sopimuksella todennettiin haastateltavien ymmärtäneen lomakkeiden sisällöt ja he antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen. Haastattelut toteutettiin Microsoft Teams -sovelluksen avulla, sillä sen kautta käydyt haastattelut saatiin toteutettua ja tallennettua tietoturvasääntöjen mukaisesti.

Tutkijan omalla roolilla huippu-urheilijana tiedostettiin olleen vaikutusta haastatteluprosessiin. Haastateltavat tiesivät tutkijan olevan itsekin huippu-urheilija, joten he kykenivät kertomaan omista tuntemuksistaan kuin vertaiselleen ja he pystyivät sanoittamaan tunteensa heille luonnollisimmalla tavalla. Haastateltavat toivat haastatteluiden aikana esiin tietoisuutensa, että tutkija kykenee samaistumaan haastateltavien tuntemuksiin ja kokemuksiin. Tämän koettiin luoneen avoimen ja turvallisen ilmapiirin haastattelutilanteisiin. Tutkijalla tiedostettiin olevan omia ennako-oletuksia tutkimusaiheeseen liittyen. Aineistonkeruussa ja -analyysissä pyrittiin olemaan välittämättä näistä ennako-oletuksista. Haastatteluiden aikana tutkija antoi haastateltavien kertoa omia kokemuksiaan ja jos ne poikkesivat tutkijan omista kokemuksista, ei tämä tuonut niitä poikkeamia esiin haastattelutilanteessa. Aineiston analyysivaiheessa aineistonäytteiden erottaminen yksinkertaisiksi ilmaisuiksi auttoi tutkijaa häivyttämään omia ennako-oletuksiaan. Analyysin koettiin pysyneen tästä syystä objektiivisena.

6 TULOKSET

6.1 Urheilijoiden epävarmuuden kokemukset

Seuraavaksi kuvataan tutkielman tulokset ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: minkälaista epävarmuutta urheilijat kokevat. Urheilijan epävarmuuden kokemukset liittyivät urheiliijaan itseensä, valmennussuhteeseen ja muihin ilmiöihin. Yleiskuvaus urheilijoiden epävarmuuden kokemuksesta on kuvattu taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Urheilijoiden epävarmuuden kokemukset

Urheilijan epävarmuuden kokemukset	Itseensä liittyvä epävarmuus	Urheilu-uraan liittyvä epävarmuus
		Terveysteen liittyvä epävarmuus
		Psyykkinen epävarmuus
	Valmennussuhteeseen liittyvä epävarmuus	Epävarmuus valmennussuhteesta
		Epävarmuus vuorovaikutuksesta
	Muista ilmiöistä johtuva epävarmuus	Itsestä riippumattomat asiat
		Epävarmuus epävarmuudesta
		Koronavirus
		Muu elämä

Seuraavaksi käsitellään tarkemmin näitä tuloksia kuvaavia sisältöjä.

6.1.1 Urheilijaan itseensä liittyvä epävarmuus

Itseensä liittyvää epävarmuutta urheilijat kokivat kolmesta syystä. Ne olivat urheilu-uraan liittyvä epävarmuus, terveyteen liittyvä epävarmuus sekä psyykinen epävarmuus. Urheilijat kokivat urheilu-uraan liittyvää epävarmuutta urheilu-uran lyhydestä, taloudesta, urheilijan omasta viestinnästä ja arvokilpailuista. Urheilu-uran lyhyteen liittyi epävarmuus omasta pätevyydestä, jota urheilijat kuvailivat epävarmuudella omasta tekemisestä ja omasta kehittymisestä urheilussa. Omasta tekemisestä koettua epävarmuutta kuvailtiin kokemuksilla huonossa kunnossa kilpailemisesta, huonon harjoituskauden jälkeisen tuloskunnan konkretisoitumisesta sekä omasta tasosta jäämisellä. Urheilijat korostivat huonon kilpailutuloksen harjoitusten mennessä hyvin aiheuttaneen todella paljon epävarmuutta.

Urheiluun liittynyt epävarmuus koettiin sisältäneen myös tulevaisuuteen liittynyttä epävarmuutta. Urheilijat kokivat epävarmuutta omasta urakehityksestä ja hyvien kilpailutulosten saavuttamisesta, jolloin myös omaa kehittymistä kyseenalaistettiin. Urheilijat kuvailivat oman kehittymisen kyseenalaistamiseen liittyneen itsensä kyseenalaistamisen ja urheilemisen sekä urheilun kyseenalaistamisen kokonaisuudessaan. Näitä kyseenalaistuksia urheilijat kuvasivat tekevänsä sisäisenä puheena, kuten haastateltava totesi:

[M]ullakin on ollut uralla haastavia hetkiä ja vaikeuksia tosi paljon. Ja oon joissain hetkissä kyseenalaistanut, et onks tässä mitään järkeä ja onks musta tähän ja riitänkö mä. H10

Urheilijan talouteen liittyvää epävarmuutta koettiin yleisesti taloudellisesta epävarmuudesta ja huippu-urheilun harjoittamisen taloudellisesta mahdollistamisesta, joita eräs haastateltava kuvasi seuraavasti:

[Y]leisesti se sellainen, ku yksilölajissa ei oo mikään hirmu hyvä taloustilanne kovin monilla, nii se on semmonen kumminki et tosi paljon laittaa urheiluun, mut sit se ei ihan hirveesti taloudellisesti anna takas se urheilu et millä sit elättää itteensä ja tekee sitä kaikkee. Et se on sellanen yks suuri. H8

Urheilijat kokivat taloudellisen epävarmuuden kulminoituneen pelkoon, että ura täytyisi lopettaa taloudellisista syistä. Taloudellista epävarmuutta koettiin yleisesti epävarmuutena elämisen rahoittamisesta urheilun rahoittamisen lisäksi:

Sekä kohtuullisen hyvän tilanteen että täydellisen rahattomuuden kokeneena nii kyl se, et ei tarvii joka päivä miettii et millähän sitä maksais vuokran ja ruuan nii kyllähän se on paljon rennompaa, kun niinku tietää, että voi tehdä asioita ja voi tehdä niitä sillä tasolla kuin mitä huipulle pääseminen edellyttää. H7

Kolmas urheilu-uraan liittyvää epävarmuutta aiheuttava ilmiö oli urheilijan viestintäkäyttäytyminen. Urheilijan oma viestintäkäyttäytyminen ja viestintätaidot ovat ominaisuuksia, jotka pysyvät kohtuullisen muuttumattomina, vaikka valmennussuhde vaihtuisi. Tästä syystä urheilijan oma viestintä koettiin urheilu-uraan liittyneeksi epävarmuudeksi. Muiden henkilöiden kuormittaminen omilla huolilla ja koettu epävarmuus viestinnästä valmentajaa kohtaan koettiin epävarmuustekijöiksi, jolloin urheilijat epäilivät omaa viestintäkäyttäytymistään valmentajaansa kohtaan. Eräs haastateltava kuvasi muiden henkilöiden kuormittamisesta koettua epävarmuutta seuraavasti:

Et mä oon ihmisenä sit myöskin... että mä en niinku haluu tavallaan kuormittaa muita, et mä aina vähän niinku pelkään sitä, että jos mä puhun jollekin jostain tai kerron jotain et tuleeks niille sellanen fiilis et o-ou et mitä mun pitää sanoo tohon tai... Mä en ikinä haluis itte asettaa mitään ihmistä semmoseen vaikeeseen tilanteeseen. H1

Neljäs urheilu-urasta koettu epävarmuus oli urheilijoiden kokema arvokilpailuihin liittyvä epävarmuus. Tällöin urheilijat kokivat epävarmuutta arvokilpailurajojen saavuttamisesta, arvokilpailuiden toimintaympäristöstä sekä ulkomaiden erilaisista toimintatavoista. Arvokilpailuiden toimintaympäristöä ja niihin liittyviä toimintatapoja ei voi harjoitella ennen arvokilpailuihin pääsemistä, joten urheilijat kokivat näistä epävarmuutta ennen kuin olivat hankkineet tarpeeksi arvokilpailukokemusta.

Toinen urheilijoiden kokema urheilijaan itseensä liittyvä epävarmuus oli terveyteen liittyvä epävarmuus. Urheilijat kuvailivat kokeneensa epävarmuutta mielenterveydestä, loukkaantumisesta ja sairastumisesta. Mielenterveyteen liittyvää epävarmuutta koettiin urheilijan minä- ja kehonkuvasta, kuten eräs haastateltavista kuvaili:

[S]it tietenkin isoin mikä vieläkin välillä silleen tuottaa epävarmuutta on ihan se oma itseni tai sen niinku oman itses kanssa oleminen ja semmonen, että just että kehonkuva ja kaikki tämmönen nii ne tuottaa epävarmuutta ja on niitä isoimpia esteitä omassa tekemisessä. H5.

Lisäksi omien ominaisuuksien vaikutuksista kehittymiseen ja mahdollisuuksiin urheilussa ja elämässä koettiin epävarmuutta.

Loukkaantumisiin liittyvää epävarmuutta urheilijat kuvasivat kokemuksilla aiemmista loukkaantumisista ja kiputiloista aiheutuvana epävarmuutena. Mahdottomuus kilpailla ja harjoitella loukkaantumisten vuoksi sekä mahdollisuus uran päättymiseen loukkaantumisen takia koettiin suurena epävarmuuden aiheuttajana. Urheilijat kertoivat esimerkiksi vältäneensä vapaa-ajallaan sellaisia aktiviteetteja, joissa loukkaantumisen riski oli suuri, etteivät vain riskeeraisi urheilu-uraansa loukkaantumisen vuoksi.

Sairastumiseen liittyvä epävarmuus oli kolmas ja viimeinen terveyteen liittynyt epävarmuuden lähde. Urheilijat kuvailivat pelkoa sairastumisesta kriittisesti väärään aikaan tuottaneen heille epävarmuutta. Sairastumisen kuvailtiin olevan aina epätoivottua, sillä se saattaisi estää harjoittelemisen ja kilpailemisen. Myös sairasteluista toipuminen ja kunnon palautuminen oli urheilijoiden mielestä suuri epävarmuustekijä. Tietyissä tilanteissa mahdottomuus vaikuttaa ympäristöstä johtuvaan sairastumisriskiin sekä epävarmuus sairastumisen riskien minimoimisen mahdollisuudesta koettiin epävarmuutta aiheuttavina ilmiöinä. Urheilijat kuvailivat, että tällaisissa sairastumiseen liittyvissä tilanteissa urheilijat eivät voineet kontrolloida tilannettaan. Tämä aiheutti epävarmuutta, kuten eräs haastateltava kuvasi seuraavasti:

Et tavallaan sellainen pelko sairastumisesta ja aina sä et voi sit vaikuttaa siihen et mitä sun ympärillä tapahtuu. Vaikka joku lentokonetilanne, missä sä oot siinä sun paikalla ja kone on täynnä ja sä et vaan voi mennä minnekään muualle istumaan ja sit sun takana on joku, joka yskii ja sit sä oot silleen EIEIEIEI. H1

Sairastumiseen liittyvää epävarmuutta kuvailtiin edellä mainittujen ilmiöiden lisäksi sairastumisen riskien minimoimiseen liittyvänä epävarmuutena. Tällöin urheilijat kokivat epävarmuutta myös sairastumisen riskien minimoimisesta johtuvasta neuroottisuudesta.

Kolmas urheilijaan itseensä liittyvä epävarmuuden ilmiö oli psyykkiset epävarmuudet. Tällöin urheilijat kuvasivat kokeneensa epävarmuutta omasta psyykkisestä vahvuudesta, epäonnistumisen pelosta, kilpailujännityksestä, raskaista ajoista urheilussa ja urheilun ulkopuolella sekä toisten ihmisten ajatuksista itsestä. Epävarmuutta omasta psyykkisestä vahvuudesta kuvailtiin epävarmuutena urheilun suuresta roolista urheilijoiden identiteetin määrittämisessä, jolloin urheilijan identiteetti määräsi elämää vahvasti. Tällöin urheilijat kertoivat kokeneensa suurta epävarmuutta urheilu-uran väistämättömästä loppumisesta tulevaisuudessa. Epäonnistumisen pelkoon liittyvää epävarmuutta urheilijat kuvailivat häpeällä omasta tasosta jäämisestä ja tunteella, että ei olisi saavuttanut urallaan mitään. Näitä tunteita eräs haastateltava kuvasi seuraavasti:

[J]os on esimerkiksi semmoiset tärkeet kilpailut, niin ainahan niissä haluaisi onnistua ja pärjätä, niin ehkä se saattaa tuoda semmoista epävarmuutta, jos tiedät, että et oo välttämättä hyvässä kunnossa tai et harjoittelu ei oo mennyt hyvin. Ja sit - - osa oottaa kuitenkin tuloksen tekoo aina, niin se saattaa tuoda pientä epävarmuutta aina ja jännitystä ja pelkoo, et nyt pitäis niinku onnistua. H9

Kilpailujännityksen epävarmuuden kokemuksiin puolestaan liittyivät negatiiviset ajatukset suorituksesta, jota urheilijat kuvailivat kilpailupaineilla, faktan tarvitseminen itseluottamuksen vahvistukseen sekä epävarmuudella omien suoritukseen liittyvien tunteiden todenmukaisuudesta. Epävarmuuden kokemuksiin suoritukseen liittyvien tunteiden todenmukaisuudesta eräs haastateltava kuvasi seuraavasti:

[V]aikka tuntuu joskus kropassa et on niinku huono päivä tai et ei tästä tuu mitään nii silti voi silti... Et välillä se on silti mennyt hyvin, vaikka on tuntunut huonolta. Ei pidä luottaa omaan fiilikseen, se voi olla väärä [naurahdus]. H4

Raskaita aikoja urheilussa ja urheilun ulkopuolella ja niihin liittyvää epävarmuutta urheilijat kuvasivat yksinäisyyteen ja yksin jäämiseen liittyvillä peloilla. Viimeinen psyykkistä epävarmuutta kuvannut ilmiö oli toisten ihmisten ajatukset itsestä. Urheilijat kuvailivat kokeneensa epävarmuutta muiden henkilöiden odotuksista ja läheisten ihmisten heihin kohdistuneista epäilyistä. Myös muiden ihmisten oletetut mielipiteet urheilijasta itsestään aiheutti urheilijoille epävarmuutta.

6.1.2 Valmennussuhteeseen liittyvä epävarmuus

Valmennussuhteeseen liittyvä epävarmuus ymmärrettiin rakentuvaksi kahdesta osa-alueesta: epävarmuudesta valmennussuhteesta ja epävarmuudesta vuorovaikutuksesta. Urheilijat kokivat epävarmuuden valmennussuhteesta johtuneen ensinnäkin epävarmuudesta ideaalin valmennussuhteen löytymisestä sekä valmentajan roolista ja epäluottamuksesta valmentajaa kohtaan. Ideaalin valmennussuhteen löytymisestä urheilijat kokivat epävarmuutta valmentajan lopettaessa valmentamisen, jolloin urheilija saattoi kokea ajanjaksosta ilman valmentajaa ja seuraavaa valmentajaa tuli alkaa etsimään. Valmentajan vaihdoksesta koettiin vastaavasti epävarmuutta uudesta valmentajasta ja valmennussuhteesta. Tällöin urheilijat olivat epävarmoja valmennussuhteen kehittymisestä ja yhteisymmärryksen löytymisestä sekä ylipäänsä valmentajan ymmärtämisestä.

Toinen valmentajan vaihdokseen liittyvä epävarmuustekijä oli valmennussuhteen toimiminen etäsuhteessa. Urheilijat kokivat suhteesta epävarmuutta, jos valmentaja ei ollut fyysisesti läsnä päivittäisestä tekemisestä tai kilpailutilanteissa. Epävarmuuden kokemus valmentajan roolista puolestaan sisälsi yhdistelmäsuhteesta ja etäisestä suhteesta valmentajaan johtuvaa epävarmuutta. Urheilijat kokivat välillä yhdistelmäsuhteeseen liittyvää rooliristiriitaa, jolloin suhde valmentajaan koettiin joko liian läheiseksi tai liian etäiseksi.

Kolmas valmennussuhteeseen liittyvän epävarmuuden ilmenemismuoto oli epäluottamus valmentajaa kohtaan. Urheilijat kuvasivat kokeneensa epäluottamusta valmentajaansa kohtaan ensinnäkin, jos he olivat kokeneet henkilöristiriita valmentajan kanssa. Tällöin valmennussuhde oli koettu haastavana ihmissuhteena. Valmentajan sitoutumiseen liittyvää epävarmuutta urheilijat kokivat erityisesti silloin, jos valmentajan sitoutumisen ei koettu olevan urheilijan sitoutumista vastaavalla tasolla, kuten yksi haastateltava kuvasi:

[M]ulla on ollut silleen, mul on hyviä valmentajia, mutta osan kanssa se ei oo ehkä ollut sellasta, et sieltä annetaan 100% eikä pelkästään sen takia, et ei oltais pystytty. Et on ehkä ollut myös jopa henkilöristiriitaa joskus pientä. H6

Lisäksi valmentajaan sitoutumiseen liittyen urheilijat kokivat epävarmuutta suhteen vastavuoroisuuteen panostamisesta tai sen puutteesta. Epäluottamusta valmentajaa kohtaan ilmeni myös urheilijoiden kokiessa, että valmentajaan ei voinut tukeutua urheilijan haluamalla tavalla. Tällöin urheilijoiden mielestä vastuu tekemisestä kasautui pelkästään urheilijalle. Valmentajalle ei välttämättä myöskään uskallettu kertoa kaikkein henkilökohtaisimpia asioita itsestä, vaikka ne olisivat vaikuttaneet urheilijan päivittäiseen tekemiseen. Tämä tarkoittaa, että itsestäkertomisesta koettiin epävarmuutta, jos valmentajaan ei luotettu tarpeeksi.

Viimeinen epäluottamuksesta valmentajaa kohtaan koettu ilmiö oli valmentajan valmennustapaan liittyvä epävarmuus. Urheilijat tunsivat epävarmuutta aiemmin tehdyistä virheistä valmennussuhteessa sekä valmentajan omasta epävarmuudesta valmennuksessa. Valmentajan epävarmuudesta johtuvaa epävarmuutta urheilijat kuvailivat kokemuksilla valmentajan osaamattomuudella valmentaa urheilijaa ihmisenä. Henkilökohtaiseen valmentajaan liittyvän epävarmuuden lisäksi epävarmuutta koettiin myös lajiliiton valmentajan haluttomuudesta olla vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa. Lisäksi valmentajan ja urheilijan toimintamallien ristiriitaisuus erilaisissa asioissa aiheutti urheilijoille epävarmuutta, kuten eräs haastateltava kuvasi:

Noo tää mun valmentaja on aika tällanen suorasanainen ja ehkä sit se mitä ite alkuun pelkäs, et uskaltaako sanoo et mitä sieltä tulee sitten takas. Mut nyt on sit oppinut siihen, että nimenomaan pitää sanoo ne asiat et muuten mikään ei muutu. H8

Toinen osa-alue valmennussuhteeseen liittyvässä epävarmuudessa oli epävarmuus vuorovaikutuksesta. Urheilijat kokivat epävarmuutta valmentajan vuorovaikutustaidoista, tämän osoittamasta sosiaalisesta tuesta, kielitaidosta sekä siitä, mitä valmentajalle voi ylipäättään sanoa. Ensimmäinen urheilijoiden vuorovaikutuksesta koettu epävarmuuden ilmenemismuoto oli epävarmuus valmentajan vuorovaikutustaidoista. Urheilijat kokivat epävarmuutta valmentajan viestinnästä ja käytöksestä. Valmentajan viestinnästä epävarmuutta koettiin sanattoman viestinnän ymmärtämisestä, sosiaalisten tilanteiden lukemisesta, epäsujuvasta ja sulkeutuneesta viestinnästä sekä vuorovaikutuskoulutuksen puutteesta. Valmentajan käytökseen liittyvänä epävarmuutena urheilijat kuvasivat tämän asiatonta käytöstä. Asiattomaksi käytökseksi he kuvasivat huonon ilmapiirin luontia, urheilijoiden epätasapuolista sekä epätasa-arvoista kohtelua sekä yleisesti epäoikeudenmukaista toimintaa. Huonon ilmapiirin luontiin urheilijat kokivat vaikuttaneen

valmentajan vuorovaikutustyylin sopimattomuudesta kaikille, jolloin esimerkiksi sanallinen provosointi saattoi aiheuttaa osalle urheilijoista epävarmuutta harjoitusten ilmapiiristä.

Toinen vuorovaikutukseen liittyvän epävarmuuden kokemus oli epävarmuus sosiaalisesta tuesta. Urheilijat kokivat valmennussuhteessa ilmenneeseen sosiaaliseen tukeen liittyntä epävarmuutta valmentajan tilannetajusta tuen antamistavassa, kaivatun tuen puuttumisesta sekä valmentajan palautteenannosta. Epävarmuutta kaivatun tuen puuttumisesta kuvattiin kokemuksilla, ettei valmennussuhteessa saanut tukea ja valmentajan kuunteleminen tuotti epävarmuutta. Myös urheilijoiden kokemus tunteiden käsittelyn vajaavaisuudesta valmennussuhteessa koettiin kaivatun tuen puuttumisena. Kaivatun sosiaalisen tuen puuttuessa urheilijat kokivat, ettei heitä ongelmiseen kohdattu kunnolla. Kokemus siitä, ettei valmennussuhteessa saanut tukea, oli aiheuttanut urheilijoille yksinäisyyden tunnetta ja kokemusta valmentajan omien tukipalveluverkostojen riittämättömyydestä. Valmentajan kuuntelemiseen liittyneeseen epävarmuuteen sisältyi urheilijoiden kokemus lajiliiton valmentajan vajavaisesta kuuntelemisesta.

Valmentajan palautteenanto oli osa sosiaalisesta tuesta koettua epävarmuutta. Urheilijat tunsivat tähän liittyen epävarmuutta oman mielipiteen saamisesta kuuluviin sekä kokemuksesta, että valmentaja ei ollut ottanut palautetta avoimesti vastaan. Vuorovaikutukseen liittyneeseen epävarmuuteen kuului myös kielimuurista johtunut epävarmuuden kokemus. Tällöin epävarmuutta koettiin valmentajan ja urheilijan puhuessa eri kieliä äidinkielenään, minkä vuoksi itsensä ilmaiseminen oli haastavampaa sekä urheilijalle että valmentajalle. Viimeinen valmennussuhteen vuorovaikutukseen liittynyt epävarmuuden kokemus oli epävarmuus siitä, mitä valmentajalle voi sanoa. Tähän liittyi pelon kokemus, jota urheilijat kuvasivat tarkemmin ongelmien kertomisen pelolla. Terveysongelmista ja vammoista kertominen sekä omasta epävarmuudesta keskustelu valmentajan kanssa koettiin pelottavina tai arveluttavina kokemuksina. Toinen pelkoa ja epävarmuutta aiheuttanut kokemus oli sellaisista asioista kertominen, joista valmentaja oli todella tarkka. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi urheilija alkoholin käyttäminen ja ravitsemukseen liittyneet asiat.

6.1.3 Epävarmuus muista ilmiöistä

Muu epävarmuuden kokemus liittyi urheilijoilla epävarmuuteen itsestä riippumattomista asioista, epävarmuuteen epävarmuudesta, koronavirukseen sekä muuhun elämään. Itsestä riippumattomista asioista koettu epävarmuus liittyi urheilijoiden mukaan liiton toimintaan, yllättäviin tilanteisiin ja vaikeuksien kasaantumiseen. Yllättävissä tilanteissa epävarmuutta aiheutti mahdottomuus varautua niihin etukäteen sekä suunnitelmien kaatuminen itsestä riippumattomista syistä, mitä haastateltava kuvasi seuraavasti:

No ehdottomasti se, jos on tehnyt pitkiä suunnitelmia, isoja suunnitelmia ja sitten ne niinku romuttuu tai et niitä ei voi toteuttaa jostain ulkopuolisesta syystä, nii se tietysti aiheuttaa tosi paljon epävarmuutta, mutta sitä on oppinut sietämään, koska ammattuurheilussa sitä on koko ajan. H3

Vaikeuksien kasaantumisesta koettiin epävarmuutta, sillä vaikeuksien koettiin mahdollisesti olevan menestymisen tiellä olevia syitä. Lisäksi epävarmuus ongelmien syiden selviämättömydestä koettiin olleen urheilijasta itsestään riippumaton asia. Toinen muuta epävarmuutta kuvannut ilmiö oli epävarmuus epävarmuudesta, jolloin urheilijat kuvasivat epävarmuuden kokemuksia urheilulle vaadittavan varasuunnitelman laatimisesta, urheilijan ammatin yleisestä epävarmuudesta, tietämättömyydestä erilaisten asioiden vaikutuksista ennalta sekä muiden henkilöiden epävarmuudesta aiheutuneesta epävarmuudesta. Epävarmuuden tiedostettiin olevan vain tunne, mutta sen hallintaan kaivattiin kuitenkin jonkinlaisia konkreettisia keinoja.

Kolmas muuta epävarmuutta kuvannut ilmiö oli koronavirus ja siitä johtunut epävarmuus. Koronan vaikutus kaikkeen ja tulevaisuuden suunnittelun vaikeus aiheuttivat urheilijoille epävarmuutta. Koronan vaikutusta kaikkeen kuvattiin epävarmuudella maailman tilanteesta, harjoitusolosuhteista sekä pitkästä kilpailutauosta. Pitkä kilpailutauko oli edelleen aiheuttanut urheilijoille epävarmuuden omasta tulokunnosta. Myös sairastumisen välttämiseksi tehdyt lisätoimet aiheuttivat epävarmuutta. Pelko harjoitusolosuhteisiin vaikuttavien sulkutilojen uusiutumisesta oli ollut urheilijoiden kokemana epävarmuutena suurta pandemian alusta alkaen. Tulevaisuuden suunnittelun vaikeuteen liittyivät epävarmuuden kokemuksina tieto siitä, että koronan vuoksi ei voinut suunnitella tarkkaan tulevaisuutta sekä epävarmuus tulevien tapahtumien järjestämisestä. Ulkomaanleireily oli ollut urheilijoille haastavaa tai mahdotonta. Tämä oli aiheuttanut epävarmuutta etenkin lajeissa, joissa

Suomen talviolosuhteet olivat haasteena harjoittelulle. Epävarmuus Tokion olympialaisten järjestämisestä aiheutti urheilijoille epävarmuutta. Samoin koettiin muidenkin tulevaisuuden arvokilpailuiden järjestämisestä. Urheilijat kokivat tästä syystä epävarmuutta siitä, tähtäsivätkö he tapahtumiin turhaan.

Neljäs muun epävarmuuden kokemus oli muusta elämästä johtunut epävarmuus. Urheilun ja muun elämän välisestä tasapainosta, muussa elämässä menestymisestä ja opiskelusta johtuneet epävarmuuden kokemukset olivat yleisiä urheilijoiden keskuudessa.

6.2 Valmentajien tuen ilmaiseminen

Tuloksena toiseen tutkimuskysymykseen, millaista tukea valmentajat ilmaisevat urheilijalle, laadittiin neljä valmentajan tuen ilmaisua kuvannutta merkityskokonaisuutta. Valmentajat ilmaisivat tukea urheilijoille tiedollisena, emotionaalisena, instrumentaalisena ja relationaalisena tukena. Yleiskuvaus valmentajien tuen ilmaisemista on kuvattu taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Valmentajien tuen ilmaiseminen

Valmentajan tuen ilmaiseminen	Tiedollinen tuki	Neuvominen
		Keskustelu
	Emotionaalinen tuki	Tilannetaju
		Välittämisen osoittaminen
	Instrumentaalinen tuki	Konkreettiset tukitoimet
	Relationaalinen tuki	Yhteistyö
		Suhteen muodostaminen

Tulosten muodostamisessa hyödynnettiin teorialähtöisesti sosiaalisen tuen jakautumista kolmeen osa-alueeseen (Albrecht & Adelman 1987, 14; Albrecht & Goldsmith 2008; Mikkola 2020), jonka lisäksi esitellään relationaalinen tuki neljäntenä sosiaalisen tuen osa-alueena.

6.2.1 Tiedollinen tuki

Ensimmäisenä tuloksena toiseen tutkimuskysymykseen todettiin urheilijoiden kokeneen saavansa valmentajalta sosiaalista tukea tiedollisena tukena. Urheilijat kuvailivat valmentajan tiedollisen tuen ilmaisuja tarkemmin neuvomisena ja keskusteluna urheilijan kanssa. Tiedolliselle tuelle ominaisesti nämä tuen ilmaisut olivat valmentajan puolesta tarkoituksenmukaisia. Neuvomista tiedollisen tuen ilmaisuna kuvattiin tarkemmin tuen antona muussakin elämässä, vinkkien antamisena sekä neuvomisena urheilijan mukaan eri tavoilla. Urheilijat yhdistivät tuen antamiseen muussakin elämässä urheilijan yksityiselämään liittyvissä asioissa neuvomisen. Vinkkien antamista urheilijat taas kuvasivat neuvomisella urheilijan sitä erikseen kysymättä ja ideoiden antamisella. Urheilijat kokivat vinkkien antamisen yleisesti positiivisena ilmiönä. Tällöin valmentajan koettiin olleen urheilijan tukena tarvittaessa ja ohjanneen oikeaan suuntaan ratkaisujen tekemisessä antaen urheilijalle kuitenkin mahdollisuuden ratkaista ongelmia myös itsenäisesti. Haastateltava kuvasi tätä kokemusta seuraavasti:

Et musta on ollut kiva, että ei niinku heti olla tunkemassa ja höösäämässä vaan annetaan niinku vähän ankanpojan kokeilla siipiään ja kattoo mihin asti selviää ite. Ja sitten vaan tukee lopun matkaa. H3

Neuvomista urheilijan mukaan eri tavalla kuvailtiin urheilijan yksilöllisyyden huomiointina, jolloin valmentaja pyrki mukauttamaan viestintäänsä urheilijalle sopivaksi. Urheilijat kokivat tilan antamisen urheilijalle olleen osa tätä urheilijan mukaan mukautettua viestintää. Tilaa antaessaan valmentaja ei yrittänyt väkisin nostattaa tunnetilaa vaan kävi urheilijan kanssa asioita tietoisesti läpi myöhemmin paremmalla hetkellä.

Urheilijat kokivat valmentajan ilmaisseen tiedollista tukea keskustelun avulla. Urheilijat kuvasivat keskustelun olevan tiedollisen tuen ilmaisua, kun valmentajan kanssa keskusteltiin urheilusta, muusta kuin urheilusta sekä keskustelun tähdätessä urheilijan resilienssin vahvistukseen. Keskustelu urheilusta tiedollisen tuen antamisen ilmaisuna sisälsi urheilijoiden kokemusten mukaan optimistisen puheen tulevaisuudesta sekä keskustelun urheilijan olotilasta. Optimistinen puhe tulevaisuudesta miellettiin kannustavaksi puheeksi, johon sisältyvät motivaatio- ja kannustuspuheet. Nämä motivaatio- ja kannustuspuheiden koettiin luoneen urheilijoille itseluottamusta. Niillä valmentajat pyrkivät lisäksi tuomaan urheilijoille selväksi, mitä ominaisuutta urheilussa milloinkin

oli tarkoitus kehittää. Optimistista puhetta tulevaisuudesta kuvailtiin lisäksi keskusteluna urheilijan ja valmennussuhteen tavoitteista. Urheilijoiden mukaan tällöin keskityttiin eteenpäin menemisen painottamiseen ja tiedostettiin ongelmien hetkellisyys.

Keskustelua muusta kuin urheilusta kuvailtiin arkipäiväisiin asioihin keskittyneenä keskusteluna. Tukea osoitettiin keskustelemalla urheilijoiden arkipäivään liittyvistä asioista, kuten koulusta ja töistä. Myös muista tärkeistä asioista keskustelu, yhteisistä mielenkiinnonkohteista keskustelu sekä huumorin ilmaiseminen valmennussuhteessa oli urheilijoiden kokemusten mukaan tarkoituksenmukaista tuen osoitusta. Tuen osoittaminen keskustelemalla muusta kuin urheilusta osoitti urheilijoiden mukaan valmentajan kohdanneen ja tukeneen näitä ihmisiä pelkän valmennuksellisen pelinappulan sijasta. Kolmas keskustelua kuvannut ilmiö oli resilienssin vahvistaminen, jolloin valmentajan tuen ilmaisut pyrkivät vahvistamaan urheilija jaksamista ja vastoinkäymistensietokykyä suoralla puheella ja urheilijan vahvuuden herättämisellä. Työnteon korostaminen kehityksessä, tabuaiheista puhuminen, epäonnistumisten selkeä käsittely urheilijan kanssa sekä palautteen kysyminen urheilijalta olivat urheilijoiden mielestä resilienssiä vahvistanutta suoraa puhetta. Keskustelun monimuotoisuutta eräs haastateltava kuvasi seuraavasti:

No urheilusta ihan mihin vaan. Että tosi monet tabuaiheet mitä on varsinkin naisurheilijoille ja yleisesti naisille suhteessa. Et mitä voi keskustella miesten [valmentajan] kanssa nii niitä ei oikeestaan oo. H3

Valmentajan kysyessä palautetta urheilijalta, urheilijat kokivat tuen osoituksena, jos valmentaja antoi urheilijan puhua avoimesti palautetta antaessaan. Urheilijan vahvuuden herättämistä kuvattiin realiteettien esiintuomisella urheilijalle sekä karaisemisella urheilijaa kovuuteen, kuten eräs haastateltavista kuvasi:

[E]t toi on [valmentajan] tapa niinku karaista ja silleen niinku... Et ku näkee, vaikka ku mä oon tosi epävarma nii se [valmentaja] lisää vielä vähän ja työntää lisää sinne huonolle puolelle ja tarkkailee, et miten mä käyttäydyn ja yrittää herättää musta sellasen vahvuuden. H10

Urheilijan karaisemisella kovuuteen tuen ilmenemisen muotona tarkoitettiin negatiivisen kautta kehumista, tsemppausta provosoinnin kautta, epäsuoraa kannustusta sekä pettymyksiin valmistamista.

6.2.2 Emotionaalinen tuki

Toisena tuloksena valmentajien todettiin ilmaiseen tukeaan urheilijoille emotionaalisenä tukena. Urheilijoiden mukaan valmentajat ilmaisivat emotionaalista tukeaan heille tilannetajulla ja välittämisen osoittamisella. Emotionaaliselle tuelle ominaisesti näissä tuloksissa korostuivat tuen henkilökeskeisyys ja tukea hakevan henkilön tunnereaktioiden tunnustaminen ja oikeuttaminen. Tilannetajulla urheilijat tarkoittivat valmentajan tapaa osoittaa emotionaalista tukea kannustavan ilmapiirin luomisella ja tilan antamisella urheilijalle. Kannustavan ilmapiirin luomista kuvailtiin hyvän tunnelman luomisena tekemiseen sekä valmentajan tsemppaavalla asenteella. Hyvän tunnelman luominen tekemiseen tarkoitti urheilijoiden mielestä hauskuuden tuomista päivittäiseen tekemiseen. Harjoituksissa ja kilpailuissa vitsailtiin hausvasti ja valmentaja provosoi urheilijoita sopivissa määrin. Hyvän tunnelman luomista tuen ilmaisuna eräs haastateltava kuvasi seuraavasti:

Sitten valmentaja ei ollut siellä EM-kisoissa mikä vaikutti paljon siihen, et oli tosi epävarma yksinäinen olo. Ku se ympäristö on muuten siellä tosi sellanen vakava tai silleen. Nii se valmentaja tuo siihen sellasen hauskuuden, mikä on mulle tosi tärkeitä. Mä olin tosi hukassa siellä eikä ollut kiinnostusta. H2

Valmentajan tsemppaavaa asennetta urheilijat kuvailivat puolestaan itseluottamuksen kohottamisena ja varsinkin tsemppaamisena ennen kilpailuita. Myös uskon luominen urheilijaan itseensä esimerkiksi rohkaisemisen kautta oli urheilijoiden kokemusten mukaan valmentajan tsemppaavaan asenteeseen liittyvä ominaisuus. Urheilijat kokivat tilannetajun osoituksena myös tilan antamisen urheilijalle. Tällöin urheilijoiden mielestä valmentaja huomioi urheilijan kulloisenkin olotilan ja saattoi tarvittaessa kiinnittää tämän huomiota muualle epävarmuutta aiheuttavasta asiasta esimerkiksi huumorin avulla. Tilaa antaessaan valmentaja tarjosi myös apuaan tarvittaessa tarkkaillen samalla urheilijaa ja tämän tarpeita.

Toinen valmentajien ilmaisema emotionaalisen tuen muoto oli välittämisen osoittaminen. Valmentajat osoittivat välittämistä huolehtivuuden, kuuntelemisen, urheilijan inhimillisyyden tunnustamisen ja ymmärtävyyden kautta. Huolehtiva vuorovaikutuskäyttäytyminen välittämisen osoittamisena sisälsi urheilijoiden mukaan valmentajan jatkuvan pyrkimyksen auttaa urheilijaa. Valmentajat osoittivat tällöin urheilijoiden mielestä myös lempeyttä ja kiltteyttä heitä kohtaan, minkä lisäksi he osoittivat oma-aloitteisuutensa urheilijan tukemisessa. Lempeyden ja kiltteyden

osoittamiseen kuului valmentajan varovaisuus siitä, mitä tämä sanoi urheilijalle kilpailuiden aikana. Valmentajan pyrkimys mukauttaa tuen antamisen tapansa urheilijalle sopivaksi koettiin osaksi huolehtivaa vuorovaikutuskäyttäytymistä. Myös valmentajan oma-aloitteisuus urheilijan tukemisessa koettiin kuuluneeksi huolehtivaan vuorovaikutuskäyttäytymiseen. Tällöin valmentajan koettiin huomioineen urheilijan kokonaisjaksamisen, jolloin valmentaja huomioi urheilijan väsymyksen ja epävarmuudet sekä näiden muussa elämässä tapahtuneet haastavat asiat. Lisäksi valmentajan oma-aloitteisuuteen luettiin pyrkimys selvittää, mikä urheilijalla oli hätänä.

Toinen välittämistä osoittava valmentajan vuorovaikutusteko oli kuunteleminen, jolloin valmentaja sekä osoitti halunsa kuunnella urheilijaa että oli kiinnostunut kaikesta urheilijan sanomasta. Osoittaessaan halun kuunnella urheilijaa valmentaja varmisti urheilijan kokeneen tulleen kuulluksi. Tällöin urheilijat kokivat valmentajan ottaneen tilanteen tosissaan. Valmentajan kiinnostuksella kaikesta urheilijan sanomasta urheilijat tarkoittivat valmentajan kuunnelleen mitä vain urheilijalla oli sanottavana. Tuen osoittamiseksi kuvattiin myös sitä, että valmentaja ei joko kuunnellut turhaa valitusta tai kuunteli tällaisen valittamisen huomioimatta sitä sen enempää. Tällöin urheilija kuvasivat kokeneensa voivansa vapaasti purkaa tunteitaan millaisessa mielentilassa tahansa. He pystyivät myös luottamaan valmentaja reagoivan urheilijan valitukseen tarvittaessa. Urheilijat kokivat valmentajien kuuntelemisen ja muistamisen laadun vaihdelleen, mutta yleensä ottaen valmentajien koettiin kuunnelleen urheilijoita hyvin.

Välittämisen osoittamisen kolmas vuorovaikutusteko oli urheilijan inhimillisyyden tunnustus. Tällöin urheilijat kuvasivat valmentajan kohdanneen urheilijan ihmisenä, eikä kohdellut tätä vain urheilun tuloksetekokoneena. Valmentajan koettiin myös ymmärtävän, että urheilija ei ole aina parhaimmillaan ja että vaikeissa tilanteissa keskityttiin urheilijan inhimillisyyteen, jota eräs haastateltavista kuvasi seuraavalla tavalla:

Meil on ollut ton [valmentajan] kanssa... tästä tulee kunnon ylistysvirsi sitä kohtaan... mut sillä on tosi hyvä semmonen tsemppi. Se kyllä näkee. Sit se tulee sanoo, et näkee et sä oot väsyny, mut koita niinku jatkaa, et pystyt kyl tähän, pystyt parempaan. Must [valmentaja] näkee aika hyvin, et jos näyttää, et jollakin on sellasta epävarmuutta, ja oon muilta [harjoituskavereilta] kuullut samaa, et se tulee antaa sellasta kannustavaa puhetta. Tosi hyvä et se ymmärtää ja tietää, et mä en aina oo parhaimmillani. Et annetaan olla niinku ihminen. H6

Inhimillisyyteen keskittymistä urheilijat kuvailivat heidän kohtaamistaan ihmisinä pelinappuloiden sijasta. Valmentajan koettiin tällöin osoittaneen urheilijan olevan tärkeä ihminen. Urheilijat kokivat valmentajan rauhoittavan viestintäkäyttäytymisen ja samaistumisen osoittamisen ilmaiseen urheilijan inhimillisyyden tunnustamista. Ihmisenä kohtaamiseen kuvattiin liittyneen lisäksi urheilijan ikään liittyvän epävarmuuden kohtaamisen ja siinä tukemisen. Neljäntenä vuorovaikutustekona valmentajan välittämisen osoittamisessa oli ymmärtävyyden ilmaiseminen. Tällöin urheilijat kokivat valmentajan tarkkailleen heidän tunteitansa ja huomioineen urheilijoiden hyvinvoinnin vuorovaikutuksessaan. Tunteiden tarkkailua kuvattiin urheilijan tunteiden kunnioittamisena ja tunnustamisena ja edelleen urheilijoiden tunnereaktioiden huomioonottamisena. Myös urheilijan herkkyyden ja tunteellisuuden ja tunnereaktioista itkemisen huomioiminen ja hyväksyminen koettiin osaksi tunteiden tarkkailua. Tuen ilmaiseminen hyvinvoinnin huomioimisena korosti urheilijoiden mielestä valmentajien arvostaneen urheilijoidensa mielenterveyttä.

6.2.3 Instrumentaalinen tuki

Toisen tutkimuskysymyksen kolmas tulos oli instrumentaalinen tuki valmentajien tuen ilmaisemisen muotona. Urheilijat kuvasivat valmentajan instrumentaalista tukea erilaisina konkreettisina tukitoimina, joilla etsittiin ratkaisuja koettuihin ongelmiin. Valmentajien kuvattiin etsineen ratkaisuja urheilijoiden ongelmiin esimerkin antamisella, asiantuntijapalveluihin ohjaamisella ja vaihtoehtoisten tekotapojen pohtimisella. Urheilijat kuvasivat valmentajien konkreettisten tekojen osoittaneen välittämistä. Konkreettinen esimerkin näyttäminen ja sanallinen esimerkin antaminen koettiin urheilijoiden mukaan tueksi, jolloin valmentaja ohjasi urheilijaa esimerkin avulla. Valmentajat myös jakoivat omia kokemuksiaan erilaisista tilanteista, jonka urheilijat kokivat tuen osoittamiseksi. Valmentajan oman kokemuksen jakaminen oli omaan historiaan vetoamista, oppien antamista elämää varten tai positiivisten esimerkkien kertomista. Nämä edellä mainitut tuen ilmaisut olivat valmentajan itsestäkertomista.

Asiantuntijapalveluihin ohjaaminen oli toinen konkreettisten ratkaisujen etsimisen keino.

Valmentaja saattoi omien heikkouksiensa kohdalla ohjata urheilijan muille tahoille saamaan tukea.

Näitä tahoja olivat esimerkiksi urheilupsykologi, lääkäri ja ravintoterapeutti. Myös valmentajan omien kontaktien hyödyntäminen urheilijan asiantuntijapalveluihin ohjaamiseksi oli urheilijoiden mielestä tuen osoittamista. Vaihtoehtoisten tekotapojen pohtimisella urheilijat tarkoittivat valmentajan puuttuneen urheilijan kokemiin ongelmiin matalalla kynnyksellä sekä harjoitusten muokkaamista urheilijalle sopivammaksi tarpeen niin vaatiessa. Urheilijat kuvasivat valmentajan konkreettisten tekojen olleen välittämisen eleitä. Välitavoitteiden ja palkintojen asettamisen ja niistä muistuttamisen, muussa elämässä auttamisen, harjoitusvastusten etsimisen sekä tavaroiden ja harjoitusvälineiden hankkimisen ja niiden toimivuudesta huolehtimisen kuvattiin osoittaneen valmentajan välittämistä urheilijasta. Eräs haastateltavista kuvasi muussa elämässä auttamista sekä tavaroiden ja harjoitusvälineiden hankkimista ja toimivuudesta huolehtimista seuraavasti:

[K]yllä se joskus pisti mulle sukset kuntoon, ku piti lähteä hiihtämään. - - Kyllähän se niinku tuo sitä luottamusta, et jos tyyppi vetää sukset mulle kuntoon nii näyttää tavallaan et se on ihan inessä siinä touhussa. H2

Muussa elämässä auttamisen tavassa ilmaista tukea huomioitiin urheilijoiden kokemus, että valmentajan oli haastavaa tukea urheilijaa sellaisissa asioissa, joita valmentaja ei ymmärtänyt.

6.2.4 Relationaalinen tuki

Neljäntenä tuloksena toiseen tutkimuskysymykseen todettiin valmentajan osoittavan sosiaalista tukea relationaalisen tuen muodossa. Urheilijat kokivat valmentajien ilmaiseen relationaalista tukea korostaessaan valmennussuhteen yhteistyötä ja suhteen muodostamista.

Urheilijat kuvasivat valmentajien korostaneen yhteistyötä sitoutumisella ja yhteistyön osoittamisella sekä yleisesti yhteistyöhalukkuuden osoittamisella. Urheilijat kuvasivat valmentajien osoittaneen sitoutumista ja yhteistyötä yhteisistä asioista ja tavoitteista muistuttamisella. Yhteistyöhalun osoittamisena urheilijat taas pitivät ratkaisujen etsimistä yhdessä ja yhteistyön tekemistä valmennuksen suunnittelussa. Valmennuksen suunnittelussa valmentaja otti asioista ensin selvää, minkä jälkeen asiaa selviteltiin myöhemmin yhdessä. Valmennuksen suunnittelun ollessa

yhteistyötä valmentaja osoitti myös luottamusta urheilijaan, jolloin urheilijat kuvailivat valmentaja osoittaneen samalla panostamisensa urheilijaan ja tämän uraan.

Urheilijoiden kokemuksen mukaan valmentajan relationaalista tukea osoitettiin valmennussuhteen yhteistyön korostamisen lisäksi suhteen muodostamisella, jolla tarkoitettiin valmentajan pyrkimystä muodostaa ja rakentaa suhdetta urheilijaansa. Suhteen muodostamisessa urheilijat korostivat konkreettista ajan käyttämistä ihmissuhdetta rakennettaessa. Valmentajan läsnäolon koettiin olleen tuen osoittamista. Ihmissuhteen rakentamisessa valmentajan kuvattiin käyttäneen konkreettisesti aikaansa tutustuakseen urheilijaan ja muodostaakseen heidän välistänsä ihmissuhdetta. Tällöin rakennettiin joko läheistä, ammatillista tai näitä molempia ihmissuhteita.

Läsnäolo tuen ilmaisun muotona oli urheilijoiden mukaan valmentajan konkreettista paikalla olemista sekä yhteydenpitoa urheilijaan. Paikallaolo harjoituksissa sekä urheilijoiden tunne valmentajan jatkuvasta tuesta oli urheilijoiden mielestä tuen osoittamista. Yksi haastateltavista kuvasi valmentajan läsnäoloa ja yhteistyön korostamista seuraavasti:

No sanotaan et sanoin ja teoin. Nyt on just... toi [valmentaja] on joka treeneissä paikalla ja sitten se välillä pitää sellasia pieniä motivaatio-kannustuspuheita ja se läsnäolo on mun mielestä sellanen erittäin tärkeä tossa tuessa. Ja sit sellanen et, jos mä oon vaikka sanonu et mä oon kipee nii sit se kysyy, et oonks mä enää kipee ja millanen vointi on. H6

Yhteydenpito urheilijaan tuen ilmaisemisen muotona loi urheilijoille tunteen, että apu oli aina saatavilla. Urheilijat kokivat, että milloin tahansa saattoi kysyä apua valmentajalta.

6.3 Urheilijoiden tuen tarpeen ilmaisut valmennussuhteessa

Seuraavaksi esitellään tulokset kolmanteen tutkimuskysymykseen: miten urheilijat ilmaisevat tuen tarvetta valmennussuhteessa. Yleiskuvaus urheilijoiden tuen tarpeen ilmaisusta valmennussuhteessa on kuvattu taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Urheilijoiden tuen tarpeen ilmaisut valmennussuhteessa

Urheilijoiden tuen tarpeen ilmaisut valmennussuhteessa	Strategiat tuen tarpeen ilmaisuun	Aikaan ja tilanteeseen liittyvät strategiat
		Subjektiiiviset strategiat
	Konkreettiset teot tuen tarpeen ilmaisuun	Sanallinen viestintä
		Sanaton viestintä
	Muu tapa ilmaista tuen tarvetta	Hakeutuminen tukipalveluihin
		Hyväksynnän ja turvan hakeminen
		Yhteenotto valmentajan kanssa
		Epäonnistunut tuen tarpeen ilmaisu

Tuloksena urheilijoiden tuen tarpeen ilmaisuiksi todettiin strategiat tuen tarpeen ilmaisuun, konkreettiset teot tuen tarpeen ilmaisussa ja muu tapa ilmaista tuen tarvetta.

6.3.1 Strategiat tuen tarpeen ilmaisuun

Ensimmäinen tulos, joka kuvasi urheilijoiden tuen tarpeen ilmaisuja valmennussuhteessa oli strategiat tuen tarpeen ilmaisuun. Urheilijat kuvasivat omia strategioitaan tuen tarpeen ilmaisemisessa aikaan ja tilanteeseen liittyvinä strategioina sekä subjektiiivisinä strategioina. Urheilijoiden tuen tarpeen ilmaisuihin aikaan ja tilanteeseen liittyvät strategiat vaikuttivat kahdella tavalla, jolloin urheilijoiden tuen tarpeen ilmaiseminen riippui päivästä ja tilanteesta. Urheilijat kokivat päivien olleen erilaisia. He kokivat tämän vaikuttaneen tuen tarpeen ilmaisemisen strategioihinsa. Urheilijat tiedostivat pystyneensä huomioimaan sekä oman että valmentajansa päiväkohtaisen olotilan ja sen vaikutukset tuen tarpeen ilmaisuihin. Tuen tarpeen ilmaiseminen

riippui urheilijoiden mukaan myös tilanteista. Näillä tilanteilla he tarkoittivat tuen tarpeen ilmaisemisen vaihtelevan harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Harjoitustilanteessa urheilijat kokivat voivansa vapaasti ilmaista tuen tarpeensa, mutta kilpailutilanteissa tuen tarpeen hakemisessa oltiin pidättyväisempiä. Tuen tarve ilmaistiin mielellään vasta kilpailutilanteen jälkeen.

Toinen tuen tarpeen ilmaisemisen strategioiden muoto oli urheilijoiden subjektiiviset strategiat. Nämä strategiat tuen tarpeen ilmaisemiseen olivat urheilijoiden subjektiivisia kokemuksia. Subjektiivisiin strategioihin kuuluivat tuen tarpeen ilmaisun käsittely, oman roolin tiedostaminen tuen tarpeen ilmaisussa ja valmentajan osallistaminen. Tuen tarpeen ilmaisun käsittelyllä urheilijat tarkoittivat strategioitaan tuen tarpeensa ilmaisunsa käsittelyyn. He kuvasivat näitä strategioitaan puhumisella toiselle henkilölle intrapersonaalisen keskustelun sijasta, puhumisella toiselle henkilölle ja sen jälkeen asian käsittelemisellä intrapersonaalisesti omassa päässä, asian käsittelyllä ensin intrapersonaalisesti omassa päässä ja sen jälkeen puhumisella toiselle henkilölle sekä ongelman määrittelyllä ensin intrapersonaalisesti omassa päässä, jonka jälkeen keskusteltiin muiden ihmisten kanssa asiasta. Yksi haastateltava kuvasi tuen tarpeen ilmaisun strategiaansa seuraavasti:

No ainakin puhumalla mun [kumppanille] tai perheelle tai valmentajalle. Sen mä näkisin aika tärkeenä, et sen pystyy päästä ulos, jos sitä jää ite vaan murehtii, niin sitten siitä tulee vaan semmonen isompi mörkö. Puhuminen auttaa yleensä. - - Varmaan eka mietin itte ja sit koitan saada sen ulos jollekin toiselle järkevästi. Yleensä niin joo. H4

Urheilijan oman roolin tiedostaminen tuen tarpeen ilmaisussa koettiin tuen tarpeen tiedostamisena ääneen, minkä monet urheilijat kokivat kehityskohdakseen tuen hakemisessa. Myös epäonnistuneen tai huonon tuen tarpeen ilmaisemisen koettiin olleen osa urheilijan oman roolin tiedostamista tuen tarpeen ilmaisemisessa. Epäonnistuneeksi tai huonoksi tuen tarpeen ilmaisuksi urheilijat kertoivat vaikeuden sanoa asioista suoraan ja haluttomuuden kertoa haasteista valmentajalle. Lisäksi urheilijoiden kokemus tuen tarpeen epäammattimaisesta ilmaisusta esimerkiksi tunnepurkauksina sanallisen ilmaisun sijasta oli yksi vuorovaikutusteko epäonnistuneessa tai huonossa tuen tarpeen ilmaisussa. Valmentajan osallistaminen ymmärrettiin valmentajan osallistamisena keskusteluun urheilijoiden omista ajatuksista ja avun pyytämisenä valmentajalta. Urheilijat kertoivat, ettei valmentajaa välttämättä otettu osalliseksi kaikkiin tuen hakemisen muotoihin, kuten yksi haastateltavista kuvasi:

Mut sitten käytän muita apuna noissa urheiluun liittyvissä asioissa. Et valmentaja valmentaa ja sitten ne muut tukitoimet tulee sitten muualta enemmän. H6

Valmentajan osallistaminen keskusteluun omista ajatuksista oli osa yhteistä pysähtymistä ja suunnitelman luomista, jolloin urheilijat ikään kuin pitivät palaverin valmentajan kanssa ja tunnustivat ongelman ja tuen tarpeen yhdessä. Avun pyytäminen valmentajalta vaihteli suuresti eri urheilijoiden kohdalla. Osa urheilijoista koki, että harvoin tarvitsi sanallisesti pyytää apua ja valmentaja ymmärsi silti tuen tarpeen, kun taas osan kohdalla koettiin, että valmentajalta piti pyytämällä pyytää tukea, jotta tämä ymmärtäisi tuen tarpeen. Osa urheilijoista koki asiattomaksi oman tuen tarpeensa ilmaisemisen tunteita näyttämällä. Valmentajalta haettiin yleisesti tukea urheiluun liittyvissä asioissa, mutta osa urheilijoista koki lisäksi tarpeelliseksi hakea valmentajalta tukea kaikkiin elämän osa-alueisiin liittyen.

6.3.2 Konkreettiset teot tuen tarpeen ilmaisussa

Toisena tuloksena urheilijoiden tuen tarpeen ilmaisuihin valmennussuhteessa oli konkreettiset teot tuen tarpeen ilmaisussa. Tällöin urheilijat ilmaisivat tuen tarvetta sanallisella ja sanattomalla viestintäkäyttäytymisellä. Sanallisella viestintäkäyttäytymisellä urheilijat tarkoittivat keskustelua valmentajan kanssa ja konkreettista yhteyden ottamista valmentajaan urheilijan tarvitessa tukea.

Yhteyden ottamisen viestinnällisinä tekoina oli viestittely ja puhelimella soittaminen valmentajalle. Urheilijat korostivat valmentajaan yhteyttä ottamalla haluaan selvittää ja hoitaa ongelmaansa. Keskustelu valmentajan kanssa sisälsi urheilijoiden kuvaamina viestinnällisinä tekoina kysymisen, suoraan sanomisen sekä epävarmuutta aiheuttavasta asiasta vitsailemisen. Kysymistä tuen tarvetta ilmaisevana viestinnällisenä tekona urheilijat kuvasivat mielipiteiden ja neuvojen pyytämisenä valmentajalta ja valmentajan kautta laajemmalla tukiverkolla. Asioiden sanominen suoraan keskustelussa oli viestintäkäyttäytymistä, jossa omaa mielipidettä pystyttiin tuomaan avoimesti esiin, ongelmista koettiin pystyttävän kertoa suoraan valmentajalle ja vakuuttamaan tämä urheilijan kokemasta epävarmuudesta. Urheilijat pyrkivät tuomaan epävarmuutta aiheuttaneita ongelmia jo etukäteen valmentajan tietoisuuteen. Viestinnällisinä tekoina epävarmuutta aiheuttavien ongelmien

tietoisuuteen tuomisessa urheilijat kertoivat olleen tunnepurkauksiensa ennakoimisen sekä kyvyn sanallistaa omia tunteita valmentajalle.

Sanattomalla viestintäkäyttäytymisellä tarkoitettiin urheilijoiden ulkoisen olemuksen ja käyttäytymisen muutosta. Ulkoisen olemuksen muutosta urheilijat kuvasivat kehonkielen muutoksella, jolloin näiden kehonkieli muuttui normaalista olemuksesta poikkeavaksi. Kehonkieltä koitettiin lisäksi ylikorostaa, jotta valmentaja huomaisi muutoksen urheilijan olemuksessa. Joskus urheilijat ilmaisivat tuen tarvetta siten, että heidän ulkoisen olemuksensa ja sanallisen ilmaisunsa välillä oli havaittavissa ristiriitaisuutta. Osa urheilijoista korosti valmennussuhteensa olleen niin läheinen, että valmentaja tunnisti urheilijan tarpeet suoraan tämän olemuksesta, eikä tuen tarvetta tarvinnut muuten sanallistaa ollenkaan. Toinen sanattoman viestintäkäyttäytymisen hyödyntämisen tapa urheilijan tuen hakemisessa oli käyttäytymisen muutos. Tällöin urheilijat eivät kokeneet olleensa yhtä läsnä tilanteessa kuin tavallisesti, käyttäytyivät tavallista hiljaisemmin ja vetäytyivät omaan kuoreensa. Osa urheilijoista koki ilmaisseensa tuen tarvetta myös mielteliäisyyden lisääntymisenä, mikä ohjasi valmentajaa kysymään urheilijan ajatuksia ja olotilaa. Urheilijat kokivat lisäksi tunteidensa hallitsemisen osoittautuneen haastavammaksi heidän hakiessaan tukea käyttäytymisen muutoksen keinoilla. Yksi haastateltavista kuvasi tuen hakemisen ilmaisuaan seuraavasti:

Harvemmin kysyn suoraan. Et yleensä se menee toisin päin. Sitä joko kiukuttelee tai alkaa itkee tai muuta nii sit yleensä valmentaja ite ymmärtää. Et vähän just semmoinen Cry for help -tilanne. H5

Tällöin urheilijoiden osoittamiksi viestinnällisiksi teoiksi tuen tarpeen ilmaisussa osoittautuivat herkkyyden voimistuminen, voimakkaat tunnepurkaukset ja turhautuminen. Näitä tunteita ilmaistiin kiukuttelemalla, itkemällä ja muiden patoutuneiden tunteiden purkautumisella.

6.3.3 Muu tapa ilmaista tuen tarvetta

Kolmas urheilijoiden tuen tarpeen ilmaisua kuvannut tulos oli muu tuen tarpeen ilmaisun tapa. Nämä urheilijoiden kuvaamat tuen tarpeen ilmaisut olivat muita kuin urheilijoiden strategioita tuen

tarpeen ilmaisuun tai konkreettisia tekoja tuen tarpeen ilmaisussa valmentajaa kohtaan, jotka olisi voinut ymmärtää joko sanalliseksi tai sanattomaksi viestintäkäyttäytymiseksi.

Urheilijat kuvasivat muiksi tuen tarpeen ilmaisun tavoiksi hakeutumisen tukipalveluihin, josta saatettiin myös kertoa valmentajalle, hyväksynnän ja turvan hakemisen valmentajalta, yhteenoton tai konfliktin valmentajan kanssa sekä epäonnistuneen ilmaisun tuen tarpeesta. Epäonnistuneessa tuen tarpeen ilmaisussa valmentaja ei ymmärtänyt tai huomioinut urheilijan sanatonta tai sanallista viestintätekoa, joilla urheilija pyrki ilmaisemaan tuen tarpeensa. Osa urheilijoista koki, että samaa sukupuolta ollut valmentaja ymmärsi tuen tarpeen viestimistä paremmin kuin eri sukupuolta ollut valmentaja. Osa urheilijoista taas koki, ettei sukupuolella ollut väliä tuen ilmaisujen ymmärtämisessä. Valmentajan sukupuolen roolia sosiaalisessa tuessa eräs haastateltavista kuvasi seuraavasti:

Ku mul on ollut mies ja naisvalmentajia nii mä koen, et naiset on tuossa ehkä taitavampia. Et naiset osaa lukee ainakin naisen sanatonta viestintää paremmin, mut se on voinut olla ihan sattumaakin. Voi olla sattumaakin, mut mulla on ollut tälleen. Miehet on sit suorasukasempii ja tunteista ei kauheasti puhuta. Sanaton viestintä ei ehkä mee perille tai siihen ei uskalleta tarttua. H10

Yhteenoton tai konfliktin valmentajan kanssa tuen tarpeen ilmaisuna kuvattiin sisältäneen sekä sanatonta että sanallista viestintäkäyttäytymistä, minkä vuoksi tämä urheilijan tuen tarpeen ilmaisemisen muoto ymmärrettiin osaksi muita tapoja ilmaista tuen tarvetta valmennussuhteessa.

6.4 Supportiivisen viestinnän merkitys urheilijoiden epävarmuuden hallintaan

Tuloksena neljänteen tutkimuskysymykseen, millaisen merkityksen urheilijat kokevat supportiivisella viestinnällä olevan epävarmuuden hallintaansa, todettiin valmentajan supportiivisen viestinnän ilmauksilla joko olleen merkitystä urheilijan epävarmuuden hallintaan tai ei olleen huomattavaa merkitystä urheilijan epävarmuuden hallintaan. Urheilijoiden kokemukset näistä merkityksistä olivat subjektiivisia. Yleiskuvaus supportiivisen viestinnän merkityksestä urheilijoiden epävarmuuden hallintaan on kuvattu taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Supporttiivisen viestinnän merkitys urheilijoiden epävarmuuden hallintaan

Supporttiivisen viestinnän merkitys urheilijoiden epävarmuuden hallintaan	Merkitys urheilijaan itseensä liittyvän epävarmuuden hallintaan	Urheilu-uraan liittyvän epävarmuuden hallintaan
		Terveysteen liittyvän epävarmuuden hallintaan
		Psyykkisen epävarmuuden hallintaan
	Merkitys valmennussuhteeseen liittyvän epävarmuuden hallintaan	Vuorovaikutukseen liittyvän epävarmuuden hallintaan
		Valmennussuhteeseen liittyvän epävarmuuden hallintaan
	Merkitys muun epävarmuuden hallintaan	Itsestä riippumattomiin asioihin liittyvän epävarmuuden hallintaan
		Epävarmuudesta johtuvan epävarmuuden hallintaan
		Muusta elämästä johtuvan epävarmuuden hallintaan

Merkityksien ilmenemisestä kuvataan seuraavaksi tarkemmin ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksiksi saatujen urheilijoiden epävarmuudenkokemusten hallintaan. Nämä tulokset olivat merkitys urheilijaan itseensä liittyvien epävarmuuden hallintaan, merkitys valmennussuhteeseen liittyvän epävarmuuden hallintaan sekä merkitys muun epävarmuuden hallintaan.

6.4.1 Merkitys urheilijaan itseensä liittyvän epävarmuuden hallintaan

Urheilijaan itseensä liittyvän epävarmuuden hallintaan urheilijat kokivat supporttiivisella viestinnällä olleen merkitystä ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksia myötäillen urheilu-uraan

liittyvän, terveyteen liittyvän sekä psyykkisen epävarmuuden hallintaan. Urheilijat kokivat valmennussuhteessa ilmenevällä supportiivisella viestinnällä olleen merkitystä urheilu-uraan liittyvän epävarmuuden hallintaan valmentajien viestintätekojen korostaessa yhteistyötä urheilijan uran puolesta, motivaatiota tukevassa viestinnässä sekä urheilijan autonomiaan kannustamisessa. Valmentajan ilmaistessa tukeaan yhteistyöstä urheilijan uran puolesta urheilijat kokivat tämän luoneen uskoa omaan itseensä. Samalla vastuun jakaminen loi varmuutta urheilijan omaa uraa kohtaan.

Valmentajan ilmaisemalla urheilijan motivaatiota tukevalla viestinnällä urheilijat kokivat olleen jonkin verran merkitystä motivaatioonsa. Tämä merkitys korostui haastavissa harjoituksissa jaksamisessa. Urheilijat kuitenkin kokivat, että valmentajan motivaatiota tukeva viestintä vaikutti suurimmalta osin näiden ulkoiseen motivaatioon, eikä ollut niinkään merkityksellistä sisäiseen motivaatioon liittyneen varmuuden ja epävarmuuden kohdalla. Valmentajan kannustaminen urheilijan autonomiaan loi urheilijoille varmuutta omasta itsestään valmentajan osoittaessa näille luottamustaan. Oman vastuun tiedostaminen toi urheilijoille mukaan heille varmuuden tunnetta omasta tekemisestään, jolloin he kokivat myös, etteivät välttämättä tarvitse valmentajan apua tuen hakemiseen. Autonomiaan kannustamisella koettiin olleen merkitystä urheilijaan itseensä liittyvän epävarmuuden hallintaan.

Terveyteen liittyvän epävarmuuden hallinnassa supportiivisella viestinnällä oli urheilijoiden mukaan merkitystä siinä määrin, että valmentajan tuen tarjoamista pidettiin merkityksellisenä. Myös valmentajan kertomat esimerkit vastaavista terveyteen liittyvistä ongelmista ja niistä selviytymisestä toivat urheilijoille varmuutta ja ne koettiin merkitykselliseksi oman jaksamisen kannalta, kuten yksi haastateltavista kuvaili:

Se tota kannustaa ja se niinku tukee, vitsi mua rupee itkettää, et se tietty on [itkee] aina kun se soittaa mulle ja se kertoo kaikki sen omat vastaavat kokemukset ja tiiätkö se on semmonen ihminen [valmentaja], joka ei oo ikinä sanonu mulle silleen ”No sit voi myös olla et sä et ikinä parane”. Se ei oo kertaakaan sanonu mulle niin. Se on sanonu et sillä on ollut tämmösiä ja tämmösiä tilanteita ja se on tehny niin ja kaikki on aina järjestyny. - - Et nyt niinku parannutaan ja levätään ja sit alotetaan hommat uudestaan et tässä ei oo mitään hätää. Et jos mun valmentaja olis silleen et ehkä sä joskus paranet nii sit mä olisin ihan et ei vittu. H1

Tutkielman aineiston perusteella ei voitu tarkemmin kuvata supportiivisen viestinnän merkityksellisyyttä urheilijan epävarmuuden hallinnalle terveyteen liittyvässä epävarmuudessa.

Supportiivisen viestinnän merkitys urheilijan psyykkisen epävarmuuden hallintaan ilmeni urheilijan itseluottamuksen vahvistumisena valmentajan tuen ansiosta. Urheilijat kokivat valmentajan sanalliseen itsetunnon vahvistamiseen pyrkivien viestintätekojen tuoneen heille varmuuden tunnetta ja vahvistaneen itseluottamusta. Urheilijoiden mukaan valmentajat olivat ilmaisseet sanallista itsetunnon vahvistusta kannustavalla ja kehuvalta viestintäkäyttäytymisellä. Urheilijat kokivat meritoituneiden henkilöiden kannustavan viestinnän erittäin merkitykselliseksi itseluottamuksen vahvistamisessa. Kehumisen huomattiin olleen merkityksellistä urheilijan psyykkisen epävarmuuden kannalta, sillä sopivissa määrin ilmaistu kehuminen vahvisti itseluottamusta. Toisaalta epärealistinen kehuminen lisäsi urheilijoiden epävarmuutta itsestään, mitä yksi haastateltavista kuvaili seuraavasti:

Kyllä mä koen, että edellinen valmentaja toi aina tosi vahvasti esille, että nyt ollaan hyvässä kunnossa, ehkä vähän liikaakin jopa. Et tiettyssä määrin se lisää itsevarmuutta, mut joskus se saatto mennä myös yli, et mä koin et en mä niin hyvässä kunnossa oo, et miks sä hehkutat niin paljon muille. H8

Urheilijat kokivat myös paineensietokyvyn olleen merkityksellistä epävarmuutensa hallinnalle. Tähän vaikutti urheilijoiden kokemusten mukaan valmentajan kanssa käydyt keskustelut kilpailujännitykseen ja sen hallintaan liittyen. Valmentajan tuen koettiin vähentäneen epävarmuutta uusien ratkaisujen tekemisessä, jolloin konkreettiset testaamiset ja varmuus valmentajan tuesta mahdollistivat urheilijan rohkeuden kokeilla uusia ratkaisuja. Valmentajan sanallinen urheilijan itsetuntoa vahvistava viestintäkäyttäytyminen koettiin merkitykselliseksi urheilijoiden epävarmuuden hallinnalle.

Toinen valmentajan ilmaisema urheilijan itseluottamusta vahvistava supportiivisen viestinnän osa-alue oli yhteistyön korostaminen valmennussuhteessa. Urheilijat kokivat yhteistyön korostamisen vähentäneen epävarmuutta itsestä urheilijana ja ihmisenä, jonka lisäksi urheilijat kokivat yhteistyön korostamisen vähentäneen yksinäisyyttä ja siitä johtunutta epävarmuutta. Urheilijan jaksamisesta huolehtiminen ja yhteistyön korostaminen koettiin merkityksellisenä urheilijoiden epävarmuuden hallinnalle.

6.4.2 Merkitys valmennussuhteeseen liittyvän epävarmuuden hallintaan

Valmennussuhteeseen liittyvän epävarmuuden hallinnassa supportiivisen viestinnän merkitystä havaittiin ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksia myötäillen valmennussuhteeseen liittyvän epävarmuuden sekä vuorovaikutukseen liittyvän epävarmuuden hallintaan. Valmentajan supportiivisen viestinnän ilmaisuista urheilijat kokivat valmennussuhteeseen liittyneen epävarmuuden hallinnan kannalta merkityksellisiksi valmentajan rooliin ja valmentajaa kohtaan koettuun epäluottamukseen liittyvät tuen ilmaisut. Valmentajan ilmaisema sosiaalinen tuki vähensi valmentajan roolista koettua epävarmuutta valmentajan osoittaessa haluavansa vilpittömästi edistää urheilijan uraa sekä valmentajan ollessa vastuussa urheilijan urheilu-uran mahdollistamisesta. Valmentajaa kohtaan koettuun epävarmuuteen ja sen hallintaan merkityksellistä valmentajan supportiivista viestintää oli urheilijoiden mukaan yhteisen matkan jakamisen ja valmentajan tukipilarina tai turvaverkkona toimimisen korostaminen. Urheilijat arvostivat valmentajansa toimimista tukiverkkona urheilijalle, jota yksi haastateltava kuvasi seuraavasti:

Mun mielestä se on... et mä tiedän et mitä tahansa käy, et kuinka hyvin menee tai huonosti menee nii se nyt on ihan varmaa, et vanhemmat ja mun valmentaja on mun takana. Et se on mun mielestä kiva fiilis, et voi luottaa siihen, et ihan sama kuinka hyvä tai huono päivä tulee, niin aina siellä on joku, joka ottaa vastaan. Että tota ja sit jos ei muuta niin sit kaadutaan yhdessä ja sit ryvetään siellä mudassa yhdessä. Et se on mun mielestä ollut hienoo. H3

Valmentajaan sitoutumiseen liittynyttä epävarmuutta oli vähentänyt valmentajan urheilijalle ilmaiset konkreettiset tukitoimet, jotka loivat urheilijalle varmuutta valmennussuhteesta. Valmennussuhteeseen liittyneen epävarmuuden hallinnassa valmentajalta saatu tuki oli merkityksellistä muuten, paitsi ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksista selvinneen ideaalin valmennussuhteen löytymisestä johtuneen epävarmuuden kohdalla. Tällöin urheilijalla ei olisi ollut valmentajaa, joka olisi voinut ilmaista tukensa urheilijalle.

Valmentajan supportiivisen viestinnän ilmaisuista urheilijat kokivat vuorovaikutukseen liittyvän epävarmuuden hallinnan kannalta merkityksellisiksi avoimuuden ja sosiaalisen tuen ilmaisut. Avoimuudella tarkoitettiin valmentajan tuen ilmaisua puhumisella. Urheilijat kokivat epävarmuuden hallinnalleen merkityksellisenä, että he tiedostivat mistä kaikesta valmentajan kanssa oli sopivaa keskustella. Avoin keskustelu urheilijan kokemista peloista ja epävarmuudesta sekä

sukupuoleen liittyvistä aiheista koettiin merkityksellisiksi vuorovaikutusteoiksi valmennussuhteessa. Valmentajan huumorin hyödyntäminen urheilijan ajatusten harhauttamiseksi pois epävarmuutta aiheuttavista asioista oli urheilijoiden mukaan merkityksellistä ja varmuutta tuovaa vuorovaikutuskäyttäytymistä.

Myös valmentajan välittämistä osoittaneet pienet huomionosoitukset vähensivät urheilijan epävarmuuden tunnetta valmennussuhteen vuorovaikutuksesta. Urheilijat kokivat sosiaalisen tuen ilmaisun valmennussuhteessa luoneen pohjan valmennussuhteelle ja olleen koko yhteistyön mahdollistava tekijä. Urheilijalle sopiva tuki loi tälle varmuutta valmennussuhteesta, kun taas urheilijalle sopimaton tuki etäännytti tätä valmentajasta luoden samalla epävarmuutta valmennussuhteeseen. Epävarmuutta aiheuttava urheilijalle sopimaton supportiivinen viestintä oli väärässä hetkessä annettua vääränlaista tukea. Tällöin tueksi tarkoitetut viestintäteot loivat urheilijalle enemmän epävarmuutta kuin varmuutta ja tuen heikko laatu sai urheilijan epäilemään omaa arvoaan ihmisenä. Valmentajan tueksi tarkoitettu viestintäteko saattoi vaikeuttaa urheilijan epävarmuuden hallintaa edellä mainituista syistä. Valmentajan supportiivisen viestinnän ilmaisuilla oli merkitystä urheilijan epävarmuuden hallintaan valmennussuhteen vuorovaikutukseen liittyneessä epävarmuudessa.

6.4.3 Merkitys muun epävarmuuden hallintaan

Muun epävarmuuden hallintaan liittyviä supportiivisen viestinnän merkityksiä ilmaistiin ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksia myötäillen itsestä riippumattomiin asioihin liittyneen, epävarmuudesta johtuneen epävarmuuden sekä muusta elämästä johtuneen epävarmuuden hallintaan. Koronaviruksesta johtuneen epävarmuuden hallintaan urheilijat kokivat saaneensa valmentajalta tukea, mutta sen merkityksellisyys ei korostunut tämän tutkimuksen aineistossa. Itsestä riippumattomista asioista koetun epävarmuuden hallinnassa urheilijat kokivat sosiaalisen tuen merkitykselliseksi, kun sopiva tuki sai urheilijan kyseenalaistamaan epävarmuuden aiheen. Urheilijat kuvasivat tuen luoneen uskoa päästä yli urheilijaa kohdanneista haasteista. Valmentajan tuen koettiin auttaneen jaksamaan huippu-urheilua leiri- ja kilpailutilanteissa. Kilpailutilanteissa valmentajan tuen ilmaisuista erityisesti läsnäolon ja huumorin koettiin vähentäneen urheilijoiden

kilpailutilanteessa koettua epävarmuutta ja stressiä. Toisaalta valmentajan supportiivisen viestinnän ilmaisut kilpailutilanteissa eivät välttämättä olleet olleet urheilijoiden mielestä yhtä merkityksellisiä kaikissa tilanteissa. Valmentajan supportiivisen viestinnän ilmaisut olivat huippu-urheiluun liittyneessä epävarmuudessa merkityksellisiä, mutta subjektiivisia kokemuksia. Yksi haastateltavista urheilijoista kuvasi kilpailutilanteissa ilmenevän valmentajan supportiivisen viestinnän merkitystä seuraavasti:

No kisatilanteessa ehkä tietysti joku täys väliinpitämättömyys ehkä vaikuttaisi muhun, mutta kisatilanteessa sillä mitä joku muu tekee tai ei tee tai ei sano nii ei kisatilanteessa niin vaikuta muhun, koska silloin mä oon aika vahvasti omassa päässäni. Että enemmän se on ehkä sitten ennen kisoja ja muuta et silloin sillä saattaa olla tosi iso merkitys, että jos on vähän stressaantunu ja muuta nii silloin sillä on iso merkitys et joku osaa sanoa ja olla siinä mukana ja ymmärtää sen hetken tuntemuksen ja osaa rauhoittaa ja muuta. H7

Epävarmuudesta johtuvan epävarmuuden hallinnassa valmentajan supportiivisen viestinnän ilmaisuista merkityksellisiä olivat urheilijoiden mukaan keskusteleminen ja samalla urheilijan ajatusten jäsentämisessä avustaminen. Urheilijat kokivat interpersonaalisen viestinnän auttaneen epävarmuudesta johtuneen epävarmuuden hallinnassa. Myös urheilijoiden tietoisuus muiden urheilijoiden epävarmuudesta helpotti epävarmuuden kokemusta. Muiden urheilijoiden vertaistuki oli tärkeä interpersonaalisen viestinnän muoto urheilijoiden epävarmuuden hallinnassa. Epävarmuudesta johtuneeseen epävarmuuteen saatu sosiaalinen tuki koettiin merkitykselliseksi epävarmuuden hallinnan kannalta. Muusta elämästä johtuneen epävarmuuden hallinnan kannalta merkityksellistä valmentajan supportiivisessa viestinnässä oli urheilijoiden mukaan valmentajan halu auttaa urheilijaa urheilun ulkopuolisessa elämässä. Jos urheilijat halusivat ottaa valmentajansa osalliseksi urheilun ulkopuoliseen elämään, koettiin tämä tuen ilmaisun laatu myös merkityksellisenä epävarmuuden hallintaan. Lisäksi urheilijat kokivat, että heidän epävarmuuden hallinnalleen olisi merkityksellistä, jos heidän tietoisuuteensa tuotaisiin jonkinlaisia konkreettisia keinoja epävarmuuden hallintaan.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkielmassa selvitettiin, minkälaisella valmennussuhteen supportiivisella viestinnällä on merkitystä urheilijan epävarmuuden hallinnassa ja miten urheilijat hakevat tukea. Vastausta tutkimusongelmaan etsittiin neljän tutkimuskysymyksen kautta. Tutkimuskysymykset käsittelivät urheilijoiden epävarmuuden kokemuksia, valmentajien urheilijoille ilmaisemaa tukea, urheilijoiden tuen tarpeen ilmaisuja valmennussuhteessa sekä supportiivisen viestinnän merkityksiä urheilijoiden epävarmuuden hallinnalle. Tutkielmassa esitellyt urheilijoiden kokemukset supportiivisen viestinnän merkityksellisyydestä olivat subjektiivisia. Tuloksissa korostui kuitenkin ilmiöitä, joiden voidaan olettaa olevan yleistettäviä. Tuloksia arvioidaan tutkimusongelmaan vastaavien ilmiöiden muodossa. Tutkielman tulokset osoittivat, että valmennussuhteessa ilmenevällä supportiivisella viestinnällä on merkitystä urheilijoiden epävarmuuden hallinnalle niillä epävarmuuden osa-alueilla, joilla valmentaja oli osallisena urheilijan elämässä.

Tuloksissa korostui valmennussuhteessa ilmenevän relationaalisen tuen merkitys, jolla voidaan ajatella olevan vaikutusta suhteen relationaalisen ulottuvuuden rakentumiseen. Henkilökeskeisyyden korostaminen valmentajan tarjoamassa tuessa korosti tämän tutkielman mukaan valmennussuhteen yhteistyötä ja vahvisti luottamussuhdetta. Vaikka useat aiemmat tutkimukset osoittivatkin henkilökeskeisyyden olleen tärkeä supportiivisen viestinnän ilmaisumuoto (Burleson 2010a, 161–165; Jones & Bodie 2014, 372–374; Mikkola 2020, 152), havaittiin tässä tutkielmassa sen edelleen olleen vajavaista valmentajien viestintäosaamisessa. Urheilijan kokiessa yksinäisyyden tunnetta, voisi valmentajan relationaalisella tuella mahdollisesti luoda kokemus, että valmentaja ei hylkää urheilijaa vaikeinakaan aikoina.

Oli myös merkittävää huomata, että urheilijat olivat erittäin tietoisia epävarmuuden kokemuksistaan. Myös tämän tutkielman tulosten perusteella urheilijat saattoivat kokea

epävarmuutta itsestä, toisista ihmisistä ja muista kontekstiin liittyvistä tilanteista, kuten urheilijan ammattiin liittyvistä asioista, mikä vastasi Brashersin (2001, 478–480) tutkimuksen tuloksia. Tuloksissa korostui myös epävarmuuden kokemus vuorovaikutuksesta ja valmentajasta vuorovaikutuskumppanina. Tämä tulos vastasi Baxterin ja Braithwaiten (2009, 26–28) sekä Bergerin (1995, 1–9) näkemyksiä epävarmuutta aiheuttavista ilmiöistä. Lisäksi tässä tutkielmassa haastatellut urheilijat kokivat epävarmuutta vuorovaikutustilanteissa tehtävistä erilaisista toimintavaihtoehdoista. Brashers (2001, 477) toi esiin epävarmuuden kokemisen vastaavasta ilmiöstä. Tutkielmaan haastatellut urheilijat kuitenkin korostivat, että valmentajan kanssa yhteistyössä tehdyistä päätöksistä ei koettu paljon epävarmuutta.

Tutkielman tuloksissa huomattiin urheilijoiden selkeästi tiedostaneen jatkuvan epävarmuuden kuuluneen osaksi ammattiaan. Yleisesti epävarmuuden sietäminen oli hyvällä tasolla myös tilanteissa, joita oli vaikea ennakoida tai arvioida. Berger ja Bradac (1982) ehdottivat epävarmuutta koettavan varsinkin tilanteissa, joissa henkilö ei täysin pysynyt ennakoimaan tulevaa. Tulokset osoittivat tämän näkökulmana todelliseksi myös urheilijoiden kokeman epävarmuuden kohdalla, sillä esimerkiksi koronaviruspandemiasta johtunut tulevaisuuden epävarmuus ja urheilijoiden koettu mahdottomuus tulevaisuuden suunnitteluun aiheutti epävarmuuden kokemuksia.

Seuraavaksi käsitellään tutkimusongelmaan vastaavaa ilmiötä valmentajien tuen ilmaisun muodoista. Tutkielman tulosten mukaan valmentajat ilmaisivat tukea urheilijoille tiedollisena, emotionaalisenä, instrumentaalisenä ja relationaalisenä tukena. Tämä jako noudatti osittain sosiaalisen tuen yleisesti ymmärrettyä jakautumista tiedolliseen, emotionaaliseen ja instrumentaaliseen tukeen (Albrecht & Adelman 1987, 14; Albrecht & Goldsmith 2008; Mikkola 2020). Kyseisestä jaosta poiketen tulokseksi saatiin myös neljäs tuen muoto, kun valmentajien tuon osoituksia kuvattiin relationaalisella tuella.

Valmentajan tarjoamasta tuesta ja sen muodoista tiedollisen tuen tarjoaminen koettiin lähes itsestänselvyytenä ihmissuhdeammattissa toimineelta valmentajalta, jonka työnkuvaan kuului urheilijan neuvominen ja ohjeistaminen. Toisaalta valmentajan tarjoamasta tuesta merkityksellisinä korostuivat emotionaalisen ja instrumentaalisen tuen tarjoamiset. Emotionaaliseen tukeen liittyvää empatiaa valmentajat osoittivat ensisijaisesti kuuntelemisella ja läsnäololla. Kuuntelemisen

merkityksellisyys sosiaalisessa tuessa on jo aiemmin tunnustettu (Bodie & Jones 2012; Jones & Bodie 2014, 383–386). Toisaalta on mielenkiintoista ajatella, että riittääkö urheilijan epävarmuuden hallinnalle merkitykselliseksi tuen osoitukseksi vain mielikuva valmentajan kuuntelemisesta.

Valmennussuhteen relationaalisen tuen merkitys korostui tutkielman tuloksissa. Yhteistyön korostaminen ja läsnäolo koettiin merkityksellisiksi ilmiöiksi. Tästä voidaan päätellä, että valmennussuhteessa osoitettu läsnäolo ja me vastaan muut -ajattelutapa yhteistyötä korostaessa koettiin todella merkitykselliseksi viestintäkäyttäytymiseksi. Suhteen relationaalisuudella ja sen korostamisella vaikuttaisi olevan merkitystä urheilijoille ja näiden epävarmuuden hallinnalle.

Lisäksi instrumentaalisen tuen osoitus tavaroista huolehtimisessa myös urheilun ulkopuolisissa asioissa osoitti valmentajan todella välittävän urheilijasta ja tämän tekemisistä. Valmentajan tarjoaman tuen tiedostamisen voidaan katsoa motivoineen urheilijaa harjoittelemaan, sillä hän tiesi saavansa valmentajaltaan toivottua tukea. Tämä havainto vastaa Mageaun ja Vallerandin (2003, 886) ehdotusta siitä, että motivointi olisi valmentajan tärkeimpiä vuorovaikutustekoja varsinkin urheilijan ollessa heikosti motivoitunut sisäisesti. Kuitenkin tässä tutkielmassa valmentajan tarjoaman tuen vaikutus urheilijan kokemaan motivaatioon koettiin olleen vähäpätöinen, mikä on ristiriidassa muiden havaintojen kanssa.

Tulosten mukaan urheilijat joutuivat käsittelemään valmennussuhteen rooliristiriidasta syntyneitä epävarmuutta, jos valmennussuhde oli kehittynyt Hämäläisen (2008) sekä Gerlanderin ja Isotaluksen (2010) tutkimusten mukaisesti yhdistelmäsuhteeksi. Tutkielman tulosten perusteella voidaan argumentoida, että valmennussuhteessa ilmennyt relationaalista epävarmuutta pystyttiin hallitsemaan vuorovaikutuksen keinoilla ja relationaalisen tuen avulla, kuten Afifi ja Burgoon (2000) sekä Brashers (2001, 482) totesivat. Tällöin kuitenkin valmennussuhteen molempien osapuolien tulisi olla valmiita käsittelemään koettua relationaalista epävarmuutta vähentääkseen rooliristiriidasta koetun epävarmuuden vaikutusta suhteen tavoitteen toteutumiseen.

Valmentajan sosiaalisen tuen osoittamisen tyyli aiheutti epävarmuutta, jos se oli ristiriidassa urheilijoiden kokemuksiin optimaalisesta sosiaalisesta tuesta. Tämän voidaan ajatella viittaavan valmentajan erilaiseen toimintatapaan ja uskomuksiin, jotka Baxterin (1995, 11) sekä Baxterin ja

Braithwaiten (2009, 27) mukaan ovat mahdollisia epävarmuustekijöitä vuorovaikutussuhteessa. Epätoivottu ja urheilijalle sopimaton provosointi valmentajan osalta koettiin epävarmuutta aiheuttaneeksi asiaksi, vaikka valmentaja olisi tarkoittanut sen päinvastaiseksi vuorovaikutusteoksi. Tällainen vuorovaikutuskäyttäytyminen voi vaikeuttaa valmennussuhteen tavoitteen toteutumista.

Tutkielman tulokset osoittivat, että valmennussuhteen sosiaalisen tuen koettuun merkityksellisyyteen vaikuttaa urheilijan subjektiivinen valinta valmentajan osallistamisesta tämän elämän eri osa-alueisiin. Voidaan siis ajatella, että valmennussuhteessa ilmenevien tuen muotojen mahdollistaminen vaatii myös urheilijan omaa halukkuutta suhteen kehittämiseen. Kaikki vastuu tuen osoittamisesta ei voi olla pelkästään valmentajalla, vaikka tämä toimiikin ihmissuhdeammattissa.

Vastavuoroisella itsestäkertomisella havaittiin olleen merkitystä sekä valmennussuhteen supportiivisen viestinnälle, urheilijoiden epävarmuuden hallinnalle, että urheilijoiden tuen hakemiselle. Tulosten mukaan urheilijoiden itsestäkertominen valmennussuhteessa oli varsin suurta, vaikka Hinson ja Swanson (1993, 468) esittivät päinvastoin itsestäkertomisen määrän olevan suurinta ystävien ja läheisten kanssa ja pienintä ammatillisessa suhteessa. Urheilijat kuvailivat kertovansa valmentajalleen itsestään lähes kaiken. Tämän perusteella voidaan ymmärtää itsestäkertomisen olevan luonnollinen osa valmennussuhteen vuorovaikutuskäyttäytymistä.

Tutkimuksen tuloksissa ilmeni, että urheilijat hakivat tukea valmennussuhteessa hyvin erilaisiin asioihin. Voidaan ajatella, että urheilijoiden hakiessa tukea tiettyihin asioihin niin myös näihin asioihin saadulla sosiaalisella tuella olisi merkitystä urheilijalle. Esimerkiksi vain ne urheilijat, jotka ilmaisivat valmentajalleen tuen tarvetta motivaatioonsa liittyen, myös kokivat valmentajaltaan siihen saadun tuen olevan merkitystä motivaatioonsa liittyneen epävarmuuden hallintaan. Tästä voidaan ajatella, että valmentajien olisi hyvä tarkkailla asioita, joista urheilijat keskusteleivat näiden kanssa ja mistä asioista urheilijat nostavat kokemaansa epävarmuutta esiin.

Seuraavaksi käsitellään tutkimusongelmaan vastaavaa ilmiötä urheilijoiden epävarmuuden hallinnasta. Tutkimuksen tulosten mukaan urheilijat eivät kokeneet mahdolliseksi tai edes tavoiteltavaksi tilaksi epävarmuuden poistamista kokonaan. He puolestaan painottivat

epävarmuuden hallinnan tärkeyttä, sillä urheilijan ammatissa koettiin epävarmuuden olevan aina läsnä. Tämä havainto puoltaa Kramerin (2014) epävarmuuden hallinnan teoriaa urheilijoiden epävarmuuden hallinnan tutkimisessa.

Urheilijoiden epävarmuuden hallinnan prosessiin voidaan tämän tutkielman tulosten mukaan todeta mukailevan Kramerin (2014) epävarmuuden hallinnan teoriaa. Urheilijat hyödynsivät sekä tiedostamatta että tiedostaen jokaista tämän teorian kohtaa pyrkiessään hallitsemaan koettua epävarmuuttaan. Valmennussuhteessa ilmenneellä supportiivisella viestinnällä katsotaan olleen merkitystä urheilijan epävarmuuden hallinnalle, sillä urheilijat kertoivat valmentajan tuella olleen merkitystä kaikissa teorian kohdissa, lukuun ottamatta teorian ensimmäistä kohtaa eli epävarmuuden kokemusta, joka vasta sai aikaan epävarmuuden hallinnan prosessin käynnistymisen.

Epävarmuuden kokemus haluttiin usein määritellä ensin itse omassa päässä subjektiivisilla strategioilla. Voidaan ajatella, että tällöin urheilijat yrittivät, kuten Kramer (2014) ehdotti, kognitiivisesti hallita epävarmuutta. Erityisesti valmentajien vuorovaikutuksellisesti osoitetulla tuella oli merkitystä Kramerin (2014, 139–140) teorian toisessa kohdassa korostettuihin kognitiivisiin yrityksiin vähentää epävarmuutta. Valmentajien koettiin nimittäin mahdollistaneet supportiivisella viestinnällään urheilijoiden merkitysten rakentamisen omissa ajatuksissaan.

Erityisesti etäisessä valmennussuhteessa epävarmuuden hallintakeinona hyödynnettiin Bergerin (1995, 13–14) tutkimusten mukaisesti vuorovaikutuksen tavoitteeseen keskittymistä. Tämä tarkoitti valmennussuhteen kontekstissa urheilullisiin tavoitteisiin ja valmennukseen keskittymistä valmennusviestinnässä. Kuitenkin hyvin läheisissä valmennussuhteissa epävarmuutta saatettiin hallita Bergerin (1995, 13–14) ajatusten vastaisesti keskittymällä vuorovaikutuksessa täysin muihin asioihin kuin vuorovaikutuksen tavoitteeseen. Oli kuitenkin huomioitavaa, että valmennussuhteen kompleksisen luonteen vuoksi suhteessa ilmenevän vuorovaikutuksen tavoitteet voivat olla hyvinkin laajat ja sisältää muutakin kuin suoraan urheiluun ja valmennukseen liittyviä tavoitteita. Tällainen tavoite voi olla esimerkiksi valmennussuhteen relationaalinen ulottuvuus.

Urheilijat olivat kehitelleet itselleen skriptejä ja skeemoja erilaisiin tilanteisiin helpottamaan epävarmuuden hallintaa, kuten Kramer (2014, 147–149) ehdotti järkeväksi toimintamalliksi

epävarmoissa tilanteissa. Urheilijan epävarmuuden hallinnalle merkityksellisiksi skripteiksi ja skeemoiksi huomattiin tässä tutkielmassa olleen erityisesti arvokilpailuissa tapahtuneet tilanteet, jolloin urheilijan oma valmentaja ei välttämättä ollut mukana joukkueen valmentajana. Tällöin urheilijat joutuivat tukeutumaan lajiliiton valmentajaan tarvitessaan sosiaalista tukea kilpailuiden aikana. Valmennussuhteessa lajiliiton valmentajaan ei ollut välttämättä muodostunut urheilijan skriptien ja skeemojen mukaisia toimintatapoja supportiivisen viestinnän ilmaisemisessa, joka saattoi rikkoa näitä urheilijan skriptejä ja skeemoja. Tällöin urheilija saattoi kokea epävarmuutta. Tämä huomio vastasi Kramerin (2014, 147–149) huomiota skriptien ja skeemojen rikkomisen merkityksestä epävarmuuden hallinnan prosessissa.

Viimeisenä tutkimusongelmaan vastaavana ilmiönä käsitellään urheilijoiden tuen hakemista ja niiden ilmaisemista. Tutkielman tuloksien mukaan urheilijoilla oli erilaisia strategioita tuen tarpeen ilmaisuun, joita he panivat käytäntöön konkreettisilla teoilla ja muilla tavoilla. Urheilijat hyödynsivät epävarmuutensa hallinnassa erilaisia hallintakeinoja, joita käytettiin tämän tutkielman tulosten mukaan myös urheilijoiden tuen haun ilmaisussa. Urheilijoiden subjektiiviset strategiat tuen tarpeen ilmaisemiseen voidaan ymmärtää epävarmuuden hallinnan strategioiksi, sillä ne noudattivat Kramerin (2014, 139–140) teorian mukaista epävarmuuden hallinnan prosessia. Urheilijoiden keskuudessa koettiin, että ongelmiin oli hyvä hakea tukea mahdollisimman nopeasti valmentajan lisäksi myös valmennussuhteen ulkopuolisilta henkilöiltä.

Mielenkiintoisena tuloksena todettiin urheilijoiden kokeneen käyttäytymisen muuttamiseen perustuvien vuorovaikutuksellisten varasuunnitelmien olleen epäammattimaisia tapoja viestiä ja hakea tukea valmennussuhteessa. Tällaisia matalan vuorovaikutustason muutoksia sisältäneet varasuunnitelmat saattoivat Bergerin (1995, 19–20) mukaan mahdollistaa viestin ymmärrettävyyden varmistamisen. Oli huomattavaa havaita, että vaikka urheilijat tunnustivat kokevansa tällaisen tuen hakemisen epäammattimaiseksi, he silti ilmaisivat tuen tarvettaan käyttäytymisen muutoksella. Suoraan sanominen ja tuen tarpeen ilmaisu suoraan kysymällä koettiin epävarmuuden hallinnan kannalta edullisemmiksi vuorovaikutusteoksiksi. Voidaan siis päätellä, että tuen tarpeen ilmaisu suoraan kysymällä voisi olla suhteen tavoitteen kannalta suotavampi strategia tuen hakemiseen.

Tutkielman tulosten perusteella voidaan todeta urheilijoiden olleen todella tietoisia kokemastaan epävarmuudesta, minkä lisäksi he kokivat tiedostaneensa, millainen supportiivinen viestintä oli merkityksellistä heidän epävarmuuden hallinnalleen. Yllättävää oli kuitenkin se, että osalle urheilijoista oli haastavaa hakea tai ilmaista tuen tarvetta. Kuitenkin osa urheilijoista koki pystyneensä ilmaisemaan tuen tarpeensa valmentajalleen suoraan ja sanallisesti. Tutkielman tulosten pohjalta voidaan väittää, että valmennussuhteessa ilmenevän vuorovaikutuksen ja suhteen itsensä ollessa avoin ja luotettava, eli toisin sanoen valmennussuhteeseen liittyvän epävarmuuden ollessa hallinnassa, oli urheilijoiden luontevaa ilmaista tuen tarvettaan valmentajalleen.

Vastauksena tutkimusongelmaan voidaan todeta valmentajien vuorovaikutuksellisella supportiivisella viestinnällä olleen merkitystä urheilijoiden epävarmuuden hallintaan sellaisissa tilanteissa, missä urheilija antoi valmentajalle mahdollisuuden osoittaa tälle sosiaalista tukea. Urheilijat puolestaan hakivat valmentajaltaan tukea erilaisilla subjektiivisilla tavoilla, joista korostuivat suoraan kysyminen ja käyttäytymisen muuttaminen. Valmennussuhteen supportiivisen viestinnän merkityksiä rakennettiin vuorovaikutuksen kautta yhdessä vuorovaikutussuhteen molempien osapuolien kanssa.

7.2 Jatkotutkimusehdotuksia

Tutkielman aiheesta voisi toteuttaa jatkotutkimuksena laajemman tutkimuksen, jossa haastateltaisiin urheilijoiden lisäksi myös valmentajia. Tällöin olisi mahdollista kartoittaa valmentajien vuorovaikutusosaamista ja tietämystä epävarmuuden hallinnan teoreettisesta toiminnasta ja epävarmuuden hallintakeinoista. Tällaisella tutkimuksella voisi olla mahdollista löytää kehitysehdotuksia suomalaisen urheiluvalmennuskoulutuksen vuorovaikutuskoulutuksen sisältöihin.

Tässä tutkielmassa todettiin urheilijoiden kokevan mahdollisesti epävarmuutta lajiliiton valmentajien toimintaa ja vuorovaikutuskäyttäytymistä kohtaan. Lajiliiton valmentaja on usein urheilijan valmentajana ja tukena mukana arvokilpailuissa, jotka voivat olla urheilijan uran

huippukohta. Urheilijan henkilökohtainen valmentaja ei ole aina joukkueen mukana, joten lajiliittojen valmentajille jää suuri vastuu urheilijoiden tukemisesta arvokilpailuiden aikana. Olisi erittäin tärkeää tutkia lajiliittojen valmentajien vuorovaikutustaitoja ja supportiivisen viestinnän ilmaisemista urheilijoille. Supportiivisen viestinnän ja vuorovaikutustaitojen tärkeyden korostamista lajiliittojen valmentajille tulisi tehdä, jotta urheilijan uran tärkeimmässä paikassa paikalla olevilla valmentajilla olisi varmasti riittävä vuorovaikutusosaaminen urheilijalle stressaavassa tilanteessa.

7.3 Tutkielman arviointi

Tätä tutkielmaa arvioitiin sen luotettavuuden perusteella, jota voidaan tarkastella tutkimusraportin selkeyden, metodien kohdallisuuden ja hyvän tutkimuskäytännön, analyttisen tarkkuuden, teoreettisen yhdistämisen sekä hyvän relevanssin ja metodologisen yhtäpitävyyden kautta. Tuomi ja Sarajarvi (2018, 184–186) esittelivät nämä arviointikriteerit Vehviläinen-Julkusen ja Paunosen (1998) sekä Politin ja Hunglerin (1999) esitysten pohjalta.

Tutkimusraportti on pyritty esittämään selkeänä kokonaisuutena, jonka etenemistä kuvattiin sanallisesti kokonaisuuden hahmottamisen ja lukemisen helpottamiseksi. Tulosten ymmärrettävyyttä helpotettiin kuvaamalla tärkeimmät tulokset taulukkomuodossa. Teksti on pyritty kirjoittamaan tieteelliselle raportille sopivalla tyylillä. Myös urheiluun liittyvää ammattisanastoa on pyritty avaamaan yleisesti ymmärrettävään muotoon, missä koettiin onnistuneen. Tutkielman tavoite ja tarkoitus tuotiin selkeästi esiin, jotta tutkielman lukeminen olisi sujuvaa. Aiheen tutkimuksen tärkeys tuotiin raportin alussa esiin, ja se koettiin hyvin perustelluksi. Aiheen rajauksessa koettiin kuitenkin ongelmia, mistä syystä tutkimushaaste laajeni turhan suureksi opinnäytetyölle. Tästä syystä myös tutkielman raportoinnin tiivis kirjoittaminen tuotti haasteita.

Tutkielmassa tehtyjä havaintoja sekä pohjustettiin että perusteltiin aiempaan tutkimukseen nojaten. Lähdekirjallisuutena hyödynnettiin vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita ja tutkimuskirjallisuutta. Urheilun kontekstin kuvaamisessa hyödynnetty lähdekirjallisuus oli Suomen Olympiakomitean

tuottamaa tuoretta tutkimuskirjallisuutta, joten kontekstin kuvaamisessa hyödynnettiin tutkittua tietoa eikä tutkijan omaa kokemusta urheilun kontekstista. Luotettavaan lähdekirjallisuuteen pohjautuvana tutkielmana tuloksien uskottavuuden koetaan olevan hyvää. Toki on huomioitava, että tämä tutkielma on opinnäytetyönä tutkijan ensimmäinen tutkimus, joka saattaa vaikuttaa tulosten tieteelliseen luotettavuuteen.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on Eskolan ja Suonrannan (1998) mukaan lisätä ymmärrystä tietystä ilmiöstä tai toiminnasta tulkitsemalla aineistoa aikaisempaan tutkimukseen verraten, jolloin riittävä aineiston koko määritellään tapauskohtaisesti. Tässä tutkielmassa haastatteluaineiston laajuus koettiin riittäväksi. Urheilijoiden haastattelemine koettiin tämän tutkielman kohdalla oikeaksi tutkimusmenetelmäksi, sillä tutkielmassa tutkittiin nimenomaan urheilijoiden kokemuksia valmennussuhteesta. Jos tutkielman tekemisen aikana ei olisi ollut maailmanlaajuinen pandemia käynnissä, olisi aineistonkeruumenetelmänä voinut hyödyntää haastatteluiden lisäksi havainnointia esimerkiksi urheilija-valmentajaparien keskusteluista kilpailutilanteissa. Tässä tutkielmassa tätä ei nähty eettisesti hyväksyttäväksi aineistonkeruutavaksi. Lisäksi kenelläkään haastateltavalla ei ollut samaa valmentajaa toisen haastateltavan kanssa. Jos olisi haastateltu useampaa saman valmentajan urheilijaa, olisi mahdollisesti voitu tehdä tarkempia päätelmiä urheilijoiden kokemusten subjektiivisuudesta.

Metodien kohdallisuuden ja hyvän tutkimuskäytännön arvioinnissa tutkielman laatu varmistettiin tarkkuudella ja tutkimuskäytännön eettisyyden huomioinnilla. Ennen varsinaista aineiston keruuta haastattelurunko testattiin pilottihaastattelulla kuten tutkimuskirjallisuudessa suositellaan (Eskola & Suoranta 2014, 89–90). Aineisto kerättiin kahden viikon ajanjaksolla helmikuussa 2021, jolloin koronaviruspandemian vuoksi tulevaisuuden arvokilpailuiden ja yleensä urheilutapahtumien järjestämien oli hyvin epävarmaa. Myös urheilijoiden harjoittelumahdollisuuksien jatkuminen oli tutkimusajanjaksolla epävarmaa. Näistä syistä tutkimusaineisto oli ainutlaatuisuutensa vuoksi merkityksellinen tutkittaessa urheilijoiden epävarmuuden hallintaa.

Tutkielman aineistona käytetyt haastatteluaineistot tallennettiin tietoturvalisest. Haastateltavat olivat tietoisia haastatteluiden tallennusmetodista ja antoivat sille hyväksyntänsä. Haastatteluissa kysyttiin laajasti aiheeseen liittyviä kysymyksiä. Haastattelurungon (Liite 1) laatimisessa haastetta

loi tutkimushaasteen laajuus, mistä syystä haastattelukysymyksiä oli suhteellisen paljon. Tutkielmaa oli rajattava, joten kaikkia kysymyksiä ei olisi tässä tutkielmassa tarvittu. Haastattelurungon laatimisessa olisi voinut tutustua vielä tarkemmin aiempaan tutkimuskirjallisuuteen.

Tutkielman haasteena oli sopivien haastateltavien löytyminen ja haastateltavien identiteetin suojaaminen, sillä haastateltavien tunnistaminen voisi olla suhteellisen helppoa suomalaisten huippu-urheilijoiden joukosta. Tähän vaikutti urheilijoiden näkyvyys mediassa, heidän puhetapansa ja urheilulajien varsin pienet huippu-urheilijoiden määrät. Urheilijoiden identiteetin suojaamisessa koettiin onnistuneen hyvin. Haastattelujen ajankohdan sopiminen urheilijoiden aikatauluihin sopiviksi koettiin myös haasteeksi.

Haasteeksi osoittautui myös supportiivisen viestinnän tutkiminen uudessa kontekstissa. Vaikka supportiivinen viestintä tutkimusaiheena on ollut viestinnän tutkimuksen kiinnostuksen kohteena jo kauan, on valmennussuhde tutkimuksen kontekstina varsin uusi ainakin suomalaisessa kontekstissa. Tämän takia aiempaa tutkimusta hyödyntäessä tutkittua tietoa täytyi vahvasti soveltaa uutta kontekstia tutkiessa.

Analyysin luotettavuuden varmistamiseksi aineiston analyysissä suoritettu päättely tehtiin loogisesti ja täsmällisesti jokaisen tutkimuskysymyksen kohdalla. Analyysissä huomioitiin jokainen aineistoesimerkki, joita analysoitiin kategorisoimalla ne systemaattisesti erilaisiin kategorioihin. Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2018, 85) ohjeistivat, pyrittiin analyysin systemaattisuudella välttämään tulkinnan mielivaltaisuutta ja varmistamaan analyysin objektiivisuus. On kuitenkin huomioitava, että analyysi on yhden henkilön tulkintaa aineistosta, joten aineistosta olisi mahdollisesti voitu johtaa toisenlaisiakin päätelmiä. Aineiston analyysi ja luokittelu esiteltiin tarkasti tutkimuksen toteutusta kuvaavassa luvussa.

Tutkielman tuloksina esitellyt analyysin pääluokat kuvasivat tarkasti tutkittavan ilmiön laatua ja niillä koettiin voivan vastata tutkimusongelmaan. Sekä tulosten esittelyssä, tutkielman teoriaosassa, että pohdinnassa kiinnitettiin huomiota käsitteiden määrittelyyn, jotta tutkimusraportti olisi helposti ymmärrettävissä. Teoreettinen yhdistäminen huomioitiin tulosten arvioinnissa pohdinnan perustuen tutkijan tulkintojen ja teoreettisen tiedon vertailuun. Tällä tiedon vertailulla pyrittiin vahvistamaan

tutkielmassa tuotetun tiedon uskottavuutta. Pohdinnassa esiteltiin tärkeimmiksi koettujen tulosten arviointia. Tutkielman tulokset olivat niin laajat, että jokaisen päätuloksia kuvanneen vuorovaikutuksellisen ilmiön arviointi olisi laajentanut pohdintaa turhan suureksi opinnäytetyön laajuus huomioiden.

Laadullinen tutkimus perustuu Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkijan subjektiivisiin näkemyksiin tutkittavasta kohteesta ja laadituista tuloksista. Tutkijaposition arvioitaessa tulee huomioida tutkijan olevan itsekin arvokilpailuissa kilpaillut huippu-urheilija, jolla on kokemusta erilaisista valmennussuhteista ja niissä ilmenneestä supportiivisesta viestinnästä. Tutkijapositiona on esitelty tarkemmin tutkimuksen toteutusta kuvaavassa luvussa. Tutkimusmenetelmän katsotaan kuitenkin olevan toistettavissa, sillä tutkijan position ei katsottu vaikuttavan tutkimuksen toteutukseen ja tuloksiin.

Tutkielmassa tuotettu tieto pyrki laadulliselle tutkimukselle ominaisesti ymmärtämään tiettyä ilmiötä (Eskola & Suoranta 2014, 13–19, Tuomi & Sarajärvi 2018, 25–28), mikä tässä tapauksessa tarkoitti valmennussuhteessa ilmenevän supportiivisen viestinnän ilmaisujen ymmärtämistä sekä niiden yhteyttä urheilijoiden epävarmuuden hallintaan. Tutkittu tieto toi myös esiin urheilijoiden tapoja hakea tukea valmennussuhteessa. Saadut tulokset ymmärretään vahvasti subjektiivisiksi kokemuksiksi, mutta on kuitenkin oletettavaa, että tutkielman tuloksilla on myös yleistettävää tieteellistä arvoa, sillä monet tutkielmassa kuvatut ilmiöt olivat haastatteluissa hyvin yleisiä.

Urheiluvalmennuksessa tehtyä tutkimusta voi olla mahdollista soveltaa myös muille valmentamisen osa-alueille esimerkiksi erilaisille ohjaajille ja opettajille. Tutkielman tuloksilla koettiin saavutettavan viestintäkäyttäytymisen ymmärtämisen kannalta muitakin oleellisia yhteiskunnallisia tuloksia kuin pelkästään urheilun kontekstiin liittyvinä tuloksina, vaikka urheilu tutkielman pääkontekstina onkin.

KIRJALLISUUS

- Afifi, W. A. 2010. Uncertainty and information management in interpersonal contexts. Teoksessa S. W. Smith & S. R. Wilson (toim.) *New directions in interpersonal communication research*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc. 94–114.
- Afifi, W. A. & Burgoon, J. K. 2000. The impact of violations on uncertainty and the consequences for attractiveness. *Human Communication Research* 26 (2), 203–233.
- Albrecht, T. L. & Adelman, M. B. 1987. Communicating social support: A theoretical perspective. Teoksessa T. L. Albrecht & M. B. Adelman (toim.) *Communicating social support*. Newbury Park: Sage, 18–39.
- Albrecht, T. L. & Goldsmith, D. J. 2008. Social support, social networks, and health. Teoksessa T. Thompson, A. Dorsey, K. I. Miller & R. Parrot (toim.) *Handbook of health communication*. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 263–284.
- Antaki, C., Barnes, R. & Leudar, I. 2005. Self-disclosure as a situated interactional practice. *British Journal of Social Psychology*, 44(2), 181–199.
- Barbee, A. P. & Cunningham, M. R. 1995. An experimental approach to social support communications: Interactive coping in close relationships. Teoksessa B. R. Burleson (toim.) *Communication yearbook 18*. Thousand Oaks: Sage, 381–413.
- Barbee, A. P., Rowatt T. L. & Cunningham, M. R. 1998. When a friend is in need: Feelings about seeking, giving, and receiving social support. Teoksessa: P. A. Andersen & L. K. Guerrero (toim.) *Handbook of communication and emotion: Research, theory, applications, and contexts*. San Diego: Academic Press, 281–301.
- Baxter, L. A. & Montgomery, B. M. 1996. *Relating: Dialogues and dialectics*. New York: Guilford Press.
- Baxter, L. A. & Braithwaite, D. O. 2009. Reclaiming uncertainty - The formation of new meanings. Teoksessa T. Afifi & W. Afifi (toim.) *Uncertainty, information management, and disclosure decisions: Theories and applications*. New York: Routledge, 26–44.

- Beebe, S., Beebe, S. & Redmond, M. 2008. *Interpersonal communication: relating to others*. Boston: Pearson/Allyn and Bacon.
- Berger, C. R. 1995. Inscrutable goals, uncertain plans, and the production of communicative action. Teoksessa C. R. Berger & M. Burgoon (toim.) *Communication and social influence processes*. Michigan: Michigan State University Press, 1–28.
- Berger, C. & Bradac, J. 1982. *Language and social knowledge: uncertainty in interpersonal relations*. Lontoo: Edward Arnold.
- Berger, C. R. & Calabrese, R. J. 1975. Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research*, 1, 99–112.
- Berger, C. R. & Gudykunst, W. B. 1991. Uncertainty and communication. *Progress in communication sciences*, 10, 21–66.
- Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2016. Valmennus ja valmennusosaaminen. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen. 2016. *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–2018*. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 38–41.
- Bloom, G. A. 1996. *Life at the top*. Teoksessa J. H. Salmela (toim.) *Great job coach!* Ottawa: Potentium, 139–178.
- Bodie, G. D. & Jones, S. M. 2012. The nature of supportive listening II: The role of verbal person centeredness and nonverbal immediacy. *Western Journal of Communication*, 76, 250–269.
- Bonaccio, S. & Dalal, R. 2006. Advice taking and decision-making: An integrative literature review, and implications for the organizational sciences. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 101(2), 127–151.
- Burleson, B. R. 2003. Emotional support skills. Teoksessa J. O. Greene & B. R. Burleson (toim.) *Handbook of communication and social interaction skills*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 551–594.

- Burleson, B. R. 2010a. The nature of interpersonal communication: A message-centered approach. Teoksessa C. R. Berger, M. Roloff & D. Roskos-Ewoldsen (toim.) *The handbook of communication science*. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc, 145–163.
- Burleson, B. R. 2010b. Explaining recipients' responses to supportive messages: Development and tests of a dual-process theory. Teoksessa S. W. Smith & S. R. Wilson (toim.) *New directions in interpersonal communication research*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc, 159–179.
- Brashers, D. 2001. Communication and uncertainty management. *Journal of Communication*, 51(3), 477–497.
- Camiré, M., Trudel, P. & Forneris, T. 2009. High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1:1, 72–88.
- Cappella, J. N. 1987. Interpersonal communication: Definition and fundamental questions. Teoksessa C. R. Berger & S. H. Chaffee (toim.) *Handbook of communication science*. Newbury Park: SAGE Publications, inc, 184–238.
- Chelune, G. J. 1977. Disclosure flexibility and social-situational perceptions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(6), 1139–1143.
- Chelune, G. J. 1979. *Self-disclosure: Origins, patterns, and implications of openness in interpersonal relationships*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cobb, S. 1976. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300–314.
- Collins, N. L. & Miller, L. C. 1994. Self-disclosure and liking. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457–475.
- Craig, R. & Muller, H. 2007. *Theorizing communication: readings across traditions*. Los Angeles: Sage.
- Culver, D. & Trudel, P. 2000. Coach-athlete communication within an elite alpine ski team. *Journal of Excellence*, 3: 28–54.
- Cutrona, C. E. & Suhr, J. A. 1994. Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples' supportive interaction. Teoksessa B. R. Burleson, T.L. Albrecht, &

- I. G. Sarason (toim.) *Communication of social support: Messages, interactions, and community*. Thousand Oaks: Sage. 113–135.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Gerlander, M. & Isotalus, P. 2010. Professionaalisten viestintäsuhteiden ääriäiviöj. *Puhe Ja Kieli/Tal Och Språk/Speech and Language*, 30(1), 3.
- Goldsmith, D. J. 2001. A normative approach to the study of uncertainty and communication. *Journal of Communication*, 51 (3), 514–533.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A. & Afifi, W. A. 2017. *Close encounters: Communication in relationships*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Hinson, J. A. & Swanson, J. L. 1993. Willingness to seek help as a function of self-disclosure and problem severity. *Journal of Counseling and Development JCD*, 71(4), 465.
- Hämäläinen, K. 2008. *Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa*. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Hämäläinen, K. 2012. *Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde*. Teoksessa: A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen (toim.) *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 243–250.
- Hämäläinen, K. (toim.) 2014. *Valmennusosaamisen käsikirja 2013*. Suomen Olympiakomitea. https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf (Viitattu 21.1.2021)
- Hämäläinen, K. (toim.), Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A., & Potinkara, P. 2012. *Suomalainen valmennusosaaminen: Valmennusosaamisen käsikirja 2012*. Suomen Olympiakomitea. https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaaminen_net-2.pdf (Viitattu 21.1.2021)
- Jones, S. M. & Bodie, G. D. 2014. Supportive communication. Teoksessa C. H. Berger (toim.) *Interpersonal communication*. Berliini: De Gruyter, 371–394.
- Jourard, S. M. 1971. *The transparent self*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.

- Kaivosaaari, A. 2012. Naisurheilun historia lyhyesti. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 13–18.
- Knobloch, L. 2007. The dark side of relational uncertainty: Obstacle or opportunity? Teoksessa W. Cupach & B. Spitzberg (toim.) The dark side of interpersonal communication. Lawrence Erlbaum Associates, 31–59.
- Knobloch, L. 2010. Relational uncertainty and interpersonal communication. Teoksessa S. W. Smith & S. R. Wilson (toim.) 2010. New directions in interpersonal communication research. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc, 69–93.
- Knobloch, L. 2015. Uncertainty reduction theory: Communicating under conditions of ambiguity. Teoksessa L. A. Baxter & D. O. Braithwaite (toim.) Engaging theories in interpersonal communication: Multiple perspectives. Thousand Oaks: SAGE Publications, 133–144.
- Knobloch, L. & McAninch, K. 2014. Uncertainty management. Teoksessa C. R. Berger (toim.) Interpersonal Communication. Berliini: De Gruyter Mouton, 297–320.
- Konttinen, N. 2016. Motivaatio, tahto ja intohimo menestyä. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–2018. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 13–15.
- Kramer, M. W. 2014. Managing uncertainty in organizational communication. New York: Routledge Taylor and Francis.
- Kuuluvainen, V. & Isotalus, P. 2015. Words and beyond: Members' experiences of the supportive communication and helping mechanisms of Al-anon groups. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*. 10(3), 204–223.
- Liu, M. 2014. Analyzing social interaction data. Teoksessa C. R. Berger (toim.) Interpersonal communication. Berliini: De Gruyter, Inc, 127–151.
- MacGeorge, E. L., Feng, B. & Burleson, B. R. 2011. Supportive communication. Teoksessa M. L. Knapp & J. A. Daly (toim.) The sage handbook of interpersonal communication. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc, 317 – 354.

- MacGeorge, E. L., Feng, B. & Thompson, E. R. 2008. "Good" and "bad" advice: How to advise more effectively. Teoksessa M. T. Motley (toim.) *Studies in applied interpersonal communication*. Thousand Oaks: Sage, 145–164.
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. 2003. The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883–904
- Mikkola, L. 2020. Supportive communication in the workplace. Teoksessa L. Mikkola & M. Valo (toim.) *Workplace communication*. New York: Routledge, 149–162.
- Mikkola, L, Suutala, E & Parviainen, H. 2018. Social support in the workplace for physicians in specialization training. *Medical Education Online*, 23(1).
- Parks, M. R. 1995. Webs of influence in personal relationships. Teoksessa C. R. Berger & M. Burgoon (toim.) *Communication and social influence processes*. Michigan: Michigan State University Press, 155–178.
- Polit, D. F. & Hungler, B. P. 1999. *Nursing research: Principles and methods*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Puhakainen, J. 1995. *Kohti ihmisen valmentamista: Holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvallmennuksen kannalta*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Sand, G. & Miyazaki, A. 2000. The impact of social support on salesperson burnout and burnout components. *Psychology & Marketing*, 17(1), 13–26.
- TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunnan julkaisuja 2019.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf (Viitattu 25.3.2021)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos)*. Helsinki: Tammi.
- Trenholm, S. & Jensen, A. 2013. *Interpersonal communication*. Oxford: University Press.
- Vehviläinen-Julkunen, K. & Paunonen, M. 1998. *Tutkimusraportti ja sen arviointi*. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen (toim.) *Hoitotieteen tutkimusmetodiikka*. Helsinki: WSOY.

- Virtanen, I. A. & Isotalus, P. 2011. The essence of social support in interpersonal communication. *Empedocles: European Journal for the Philosophy of Communication*. 3 (1), 25–42.
- Virtanen, I. A. 2015. *Supportive communication in Finnish men's friendships*. Tampere: Tampere University Press.

LIITTEET

LIITE 1

Haastattelurunko

Tutkimusongelma: **Minkälaisella valmennussuhteen supportiivisella viestinnällä on merkitystä urheilijan epävarmuuden hallinnassa ja miten urheilijat hakevat tukea?**

Tutkimuskysymykset:

K1: Minkälaista epävarmuutta urheilijat kokevat?

K2: Millaista tukea valmentajat ilmaisevat urheilijoille?

K3: Miten urheilijat ilmaisevat tuen tarvetta valmennussuhteessa?

K4: Millaisen merkityksen urheilijat kokevat supportiivisella viestinnällä olevan epävarmuuden hallintaansa?

Lämmittelykysymykset:

- Laji
- Kuinka kauan olet harrastanut kyseistä lajia?
- Millainen merkitys urheilulla on sinulle?
- Millainen valmennussuhde sinulla on?
- Miten kauan valmennussuhteesi on kestänyt nykyisen valmentajasi kanssa?
- Miten kuvailisit viestintää valmentajasi ja sinun välilläsi?
- Miten kuvailisit suhdettasi valmentajaasi?
- Millainen merkitys valmennussuhteella on sinulle?
- Millainen valmennussuhteen merkitys on muiden ihmissuhteiden joukossa?
- Minkälaisista asioista keskustele valmentajasi kanssa?
- Minkälaisia tavoitteita sinulla on tulevalle kaudelle? Onko kesällä tarkoitus osallistua arvokisoihin?

Epävarmuus ja valmentajan tuki

- Minkälaiset asiat tuottavat sinulle varmuuden/ epävarmuuden tunnetta?

- urheilussa/ elämässä/ valmennussuhteessa? Yleensä/ Koronan aikana
- Millä tavoilla käsittelet epävarmuuden tunteitasi?
- Millä tavalla valmentajasi toimii, jos olet epävarma?
- Miten valmentajasi tukee sinua?
 - Miten valmentaja tuo tukensa/apunsa ilmi?
 - (Neuvot/ emotionaalinen/instrumentaalinen tuki)
 - Miten valmentajasi huomioi tunteesi?
 - Millä lailla valmentajasi neuvoo sinua?
 - Millaisia konkreettisia tukitoimia valmentajasi tarjoaa sinulle?
 - (asiantuntijapalveluihin ohjaaminen, välinehankinnat yms.)
- Millainen merkitys näillä teoilla on sinulle?

Tuen tarpeen ilmaiseminen ja tuen hakeminen

- Miten läheinen koet olevasi valmentajasi kanssa?
- Miten ilmaiset tuen tarvetta valmentajallesi?
- Jos koet tarvitsevasi tukea urheiluun liittyen, keneltä haet tukea?
 - Millainen rooli valmentajallasi on tällöin? (haetaanko valmentajalta tukea?)
 - Millä tavalla haet tätä tukea?
 - (Suoraan kysyminen)
 - (Sanattomasti/ käytöksen muutos)

Itsestäkertominen ja motivaatio

- Minkälaisista asioista kerrot itsestäsi valmentajallesi? (Itsestäkertominen)
- Minkälaisista asioista valmentajasi kertoo itsestään sinulle? (Vastavuoroisuus itsestäkertomisessa)
- Miten tyytyväinen olet valmentajasi antamaan tukeen?
 - Urheilussa/ urheilun ulkopuolella
- Miten haluaisit kehittää valmentajasi tapaa tukea sinua?
- Miten koet valmennussuhteessa ilmenevän tuen vaikuttavan epävarmuuden hallintaasi?
- Miten valmentajasi tarjoama tuki vaikuttaa motivaatioosi?
- Millä tavalla sinä tuet valmentajaasi?
- Miten koet valmentajasi kuuntelevan sinua?
- Miten valmistaudut kohtaamaan tilanteita, jotka aiheuttavat sinulle epävarmuutta?
- Miten koet sietäväsi epävarmuutta?
- Millaista tukea kaipaisit epävarmuutesi hallintaan?