

ITSETUNNON YHTEYS KOETTUUN LIIKUNNALLISEEN PÄTEVYYTEEN

Aino Aineslahti

Liikuntapedagogiikan kandidaatin tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2022

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ITSEARVOSTUS JA KOETTU PÄTEVYYS	4
2.1 Minä ja minäkäsitys	4
2.2 Itsearvostus	6
2.3 Koettu pätevyys	8
2.4 Koettu liikunnallinen pätevyys osana fyysistä itsetuntoa	10
3 ITSEARVOSTUKSEN JA KOETUN PÄTEVYYDEN VÄLISIÄ YHTEYKSIÄ	12
3.1 Koetun pätevyiden ja itsearvostuksen yhteyksiä liikuntaan	13
4 PÄTEVYYDEN KOKEMUKSET LIIKUNTATUNNEILLA	16
5 POHDINTA	19
LÄHTEET	23

1 JOHDANTO

Vahva itsetunto ja myönteinen käsitys itsestä parantavat elämänlaatua. Itsetunnoltaan vahvat ihmiset uskovat omiin kykyihinsä ja uskaltavat asettaa tavoitteensa korkealle. He eivät muserru epäonnistumisista vaan pystyvät jatkamaan eteenpäin vaikeuksista huolimatta (Keltikangas-Järvinen, 1994). Vastaavasti heikko itsetunto voi näkyä yksilössä eri tavoin. Mikäli käsitys itsestä on hyvin kielteinen, voi yksilöllä olla vääristyneet käsitykset omista kyvyistään. Hän saattaa alisuoriutua, eikä uskalla haastaa itseään epäonnistumisen pelossa. Tämä on toisaalta loogista, sillä heikko itsetunto voi murentua entisestään epäonnistumisten kokemusten myötä (Keltikangas-Järvinen, 1994).

Itsetunto käsitteenä on hyvin moninainen. Aihealueen tutkijoillakin on erimielisyyksiä siitä, mitä minällä, minäkuvalla, minäkäsityksellä, itsearvostuksella, itseluottamuksella ja itsetunnolla tarkoitetaan (Spiridovitch 2016). Ristiriitaisuutta aiheuttaa myös se, mielletäänkö ne toistensa synonyymeiksi vai erillisiksi käsitteiksi (Aho & Laine 1997, 16). Tässä kandidaatintutkielmassa syvennyn itsetuntoon erityisesti Harterin tutkimusten pohjalta koetun pätevyyden näkökulmasta. Itsetunto, itsearvostus ja minäkäsitys näyttäytyvät tässä tutkielmassa lähtökohtaisesti toistensa synonyymeina. Tunnistan kuitenkin tietyt vivahte-erot ja sen, että minäkäsitys on tietynlainen ”kattokäsite”, johon itsetunto ja itsearvostus liittyvät. Foxin ja Corbinin (1989) näkemyksiin nojaten tulkitseen liikunnallisen pätevyyden yhdeksi fyysisen itsetunnon osa-alueista. Käytän fyysistä pätevyyttä ja liikunnallista pätevyyttä samassa merkityksessä.

Liikunnan myönteiset vaikutukset ulottuvat niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen terveyteen. Liikunnan harrastaminen parantaa koettua elämänlaatua, edesauttaa hyvää unen laatua sekä kohentaa kognition eri osa-alueita, kuten muistia ja ongelmanratkaisukykyä. Lisäksi liikunta helpottaa stressinhallintaa ja alentaa ahdistuneisuutta. Liikunta on tärkeässä roolissa monien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Se on keskeisessä asemassa kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020).

Päivittäinen liikunta on lähes välttämätöntä lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle. Se tukee luuston kasvua sekä edesauttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Niin ikään liikunnalla on edullisia vaikutuksia lasten oppimiselle ja motoristen taitojen kehittymiselle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Yhdessä muiden lasten kanssa liikkueensa lapsi

oppii myös tärkeitä vuorovaikutustaitoja, reilun pelin henkeä sekä toisten huomioon ottamista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Tässä kandidaatintutkielmassa liikuntaa käsitellään lähinnä liikunta-aktiivisuuden ja liikunnan opetuksen näkökulmasta.

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on elinikäisen liikunnan harrastamisen tukeminen ja itsetunnon vahvistaminen (Opetussuunnitelman perusteet 2014). Perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteissa (2014) mainitaan myös, että positiiviset kokemukset ovat tärkeitä liikunnan oppiaineessa. Liikuntatunneilla korostuvat yhdessä tekeminen ja turvallinen ympäristö. Liikunnan opetukseen kuuluu toisia kunnioittava vuorovaikutus sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen (Opetushallitus, 2014). Näitä tavoitteita haluan pyrkiä toteuttamaan mahdollisimman hyvin tulevana liikunnanopettajana.

Tavoitteenani on siis kannustaa oppilaita elinikäiseen liikunnan harrastamiseen ja vahvistaa heidän itsetuntoaan. Näen, että eräs väylä tämän tavoitteen saavuttamisessa on pätevyyden kokemusten tarjoaminen. Aiempien tutkimusten valossa voidaan todeta, että liikunnallisen pätevyyden kokeminen on yksi liikunta-aktiivisuutta ennustavista tekijöistä (Lintunen 2007). Onkin tärkeää, että opettaja kannustaa oppilaitaan yrittämään ja harjoittelemaan. Liikuntataitojen oppiminen, viihtyminen, liikunnallinen yhdessäolo muiden nuorten kanssa, pätevyyden kokemukset sekä tunne vaikuttamisen mahdollisuudesta saavat aikaan innostusta ja rakentavat kestäväää pohjaa elinikäiselle liikunnan harrastamiselle (Lintunen 1999).

Kirjalliskatsaukseni alussa kuvailen itsetunnon käsitettä yleisellä tasolla ja esittelen erilaisia minäkäsitysmalleja. Seuraavaksi tarkastelen itsetunnon määritelmää koetun pätevyyden ja fyysisen minäkäsityksen näkökulmasta. Kolmannessa luvussa syvennyttään itsetunnon ja koetun pätevyyden välisiin yhteyksiin. Tarkastelen myös näiden tekijöiden yhteyksiä liikuntaan. Lopuksi pohditaan keinoja, joilla pätevyyden kokemuksia olisi mahdollista synnyttää koulun liikuntatunneilla ja tätä kautta tukea oppilaiden itsetuntoa.

Tutkielmani tarkoituksena on selvittää itsetunnon yhteyttä koettuun pätevyyteen. Mikäli yhteyttä näiden kahden aihealueen väliltä löytyy, olisi mielenkiintoista tutkia, millaisella liikuntakasvatuksella pystytään parantamaan oppilaiden liikunnallista pätevyyttä ja tätä kautta heidän itsetuntoaan. Huomioin myös sosiaalisen näkökulman itsearvostuksen rakentumisessa. Ihmisen minäkäsitys muotoutuu nimittäin osittain sosiaalisessa kanssakäymisessä, joten tätä

näkökulmaa ei voida jättää huomiotta. Olisi mielenkiintoista tutkia laajemminkin, miten opettajana voi tukea nuorten itsearvostusta, mutta tässä kandidaatintutkielmassa rajasin aiheeni koskemaan nimenomaan pätevyyden kokemuksia. Uskon, että itsetunnon vahvistuminen hyödyttäisi oppilaita paitsi liikunnan saralla, myös laajasti elämän muilla osa-alueilla.

2 ITSEARVOSTUS JA KOETTU PÄTEVYYS

2.1 Minä ja minäkäsitys

Minä. Itsearvostus ja koettu pätevyys ovat kognitiivisia rakenteita, joihin sisältyy yksilön käsitys minästä. Minä puolestaan rakentuu yksilön kokemusmaailman ja muiden ihmisen välityksellä tapahtuvan vuorovaikutuksen kautta (Salmela 2006). Minuuden terminologiaan lukeutuvat muun muassa minäkäsitys, minäkuva, itsetunto, itsearvostus ja itsearviointi (Harter 1999, 3). Psykologiassa minällä tarkoitetaan ennen kaikkea sitä, minkä ihminen itse kokee "minuna". Sillä tarkoitetaan siis ihmisen omaa kokemusta persoonastaan. Toisaalta minä voidaan määrittellä myös ihmisen kyvyksi organisoida kokemuksiaan mielekkäiksi. Toisin sanoen sillä tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta persoonastaan (Keltikangas-Järvinen (1994, 117) . Minän määrittäminen on kompleksista. Tämän vuoksi yksiselitteistä tai mitattavaa minää ei ole. Ennen kaikkea se on psykologinen käsite, joka on luotu kuvaamaan ihmisen kokemuksia ja selittämään hänen toimiaan, päätöksiään ja ratkaisujaan (Keltikangas-Järvinen 1994, s. 117).

Minäkuva puolestaan on erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien muodostama kokonaisuus, joiden kautta yksilö kuvaa itseään. Keltikangas-Järvinen (Keltikangas-Järvinen (2010, 16) ja Aho (1996, 9) näkevät minäkäsityksen ja minäkuvan toistensa synonyymeina. Heidän mukaansa käsitteet kuvaavat sitä, millainen kokonaiskäsitys ihmisellä on itsestään, millaisena hän itseään pitää ja kuinka hän kuvaa itseään, tavoitteitaan ja arvomaailmaansa. Toisin sanoen minäkäsityksellä tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään, kun otetaan huomioon yksilön arvot, omat taustat, asenteet, ulkonäkö, ominaisuudet ja tunteet (Aho & Laine 1997). Keltikangas-Järvinen näkee itsetunnon olevan osa ihmisen minäkuvaa ja tulkitsee sen minäkäsityksen positiivisuuden määräksi (Keltikangas-Järvinen 1994, 17). Harterin (2003, 612) näkemyksen mukaan minäkäsityksellä viitataan pätevyysalueiden arviointeihin (Harter 2003, 612).

Minäkäsitysmallit. Minäkäsitys voidaan nähdä yksiulotteisena, itsearviointien moniulotteisena tai hierarkkisena mallina (Salmela 2006). Yksiulotteisessa minäkäsitysmallissa kaikille minäkäsityksen osa-alueille annetaan sama painoarvo itsearvostuksen rakentumisessa. Näin ollen yksiulotteisessa minäkäsitysmallissa ei voida havaita yksilöiden välisiä eroja (Salmela 2006). Hierarkkiset mallit puolestaan erittelevät minäkäsitykset erilaisiin kategorioihin, mutta

niiden avulla ei saada tietoa yksilöllisistä eroista itsearvostuksen kehitysprosessissa (Salmela 2006). Moniulotteiset minäkäsitysmallit sen sijaan huomioivat erot yksilöiden välillä pätevyuden ja sen tärkeyden arvioinneissa sekä itsearvostuksen muotoutumisessa. Niissä huomioidaan myös sosiaalisen tuen merkitys itsearvostuksen kehittymisessä (Harter & Whitesell 1996). Harterin (1985b) malli edustaa tällaista moniulotteista minäkäsitys mallia (Salmela 2006).

Todellinen minä, sosiaalinen minä ja ihanneminä. Keltikangas-Järvisen (1994, 118) mukaan minä jakautuu erilaisiin osiin. Näitä ovat yksityinen minä, sosiaalinen minä ja ihanneminä. “Yksityisellä minällä” viitataan kokemukseen, joka lapselle syntyy hänen ymmärtäessään, että hänessä on jotakin sellaista jonka hän vain itse tietää. Niin hänen ajatuksensa, toiveensa, unelmansa kuin pelkonsakin ovat henkilökohtaisia. Ne ovat siis vain yksilön itsensä tiedossa ja hänen omiaan. Tästä seuraa edelleen minuuden, psyykkisen itsenäisyyden ja riippumattomuuden tunteet. Nämä havainnot omien ajatusten erillisyydestä syntyvät jo varhaislapsuudessa. Tästä huolimatta yksilöllisen minän rajat eivät ole aina aikuisellakaan selviä. Ihmissuhteissa tämä saattaa näkyä siten, että toinen osapuoli olettaa toisen tietävän hänen toiveensa ja tarpeensa. Todellisuudessa kuitenkin kummankin osapuolen ajatukset ja toiveet ovat vain hänen itsensä tiedossa (Keltikangas-Järvinen 1994, s. 118-120).

Sosiaalinen minä syntyy nimensä mukaisesti sosiaalisissa suhteissa ja ympäristössä. Kun lapsi huomaa kuuluvansa johonkin, olevansa yhteisön tai ryhmän jäsen, sosiaalinen minä alkaa muodostua. Ihminen näkee itsensä eri tavoin sen mukaan, minkä ryhmän jäsenenä hän itseään tarkastelee. Tällä tavoin itseään kuvatessaan hän alkaa etsiä itsestään ryhmän kannalta olennaisia piirteitä. Ihmisellä ei siis ole vain yhtä sosiaalista minää. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että hän kokisi itsensä eri tilanteissa eri persoonaksi. Pohjimmiltaan hän on sama ihminen, jonka tietyt ominaisuudet korostuvat tietyissä yhteyksissä (Keltikangas-Järvinen 1994). Myös seuraavassa kappaleessa esiteltävä Cooleyn (1902) “looking-class self” -teoria tunnustaa sosiaalisen kanssakäymisen merkityksen itsetunnon rakentumisessa.

Ihanneminän ja todellisen minän suhde. Yksilön itsearvostuksen kokemuksiin liittyy olennaisesti arviot todellisesta minästä ja ihanneminästä (Salmela 2006).

Keltikangas-Järvinen (1994) käyttää todellisesta minästä käsitettä “yksityinen minä” (Keltikangas-Järvinen 1994). Ihanneminä koostuu ihmisen ihaillemista ominaisuuksista ja luonteenpiirteistä, jotka hän haluaisi omata mutta tietää niiden puuttuvan omasta

persoonastaan. Näin ollen hän ei yhdistä niitä todelliseen minäkuvaansa. Ihanneminää voidaan pitää yksilön tavoittelemana minuutena. Siihen sisältyvät sekä moraaliset että eettiset ominaisuudet, jotka ihminen itselleen määrittää. Ihanneminän ja yksityisen minän välillä on aina hiukan ristiriitaisuutta. Ristiriitaisuus näkyy siten, että ihanneminä on aina vähän todellista minää parempi. Tämän jännitteen suuruus ilmaisee niin itsetunnon kuin psyykkisen terveyden määrää. Ristiriitaa ihanneminän ja todellisen minän välillä tulee jonkin verran olla. Jos ihminen nimittäin ajattelee olevansa täydellinen heijastus ihanne minästään, eikä suostu näkemään virheitä itsessään, saattaa hän olla taipuvainen narsistisuuteen. Terve ihminen asettaa ihanteensa ylemmäs kuin mihin hän mielestään itse yltää (Keltikangas-Järvinen 1994).

Harter (1982) on havainnut, että pienet lapset usein arvioivat kykynsä todellista paremmiksi. Pieni lapsi ei osaa vielä erottaa todellista minää ihanneminästä (Harter 1982). Tätä puoltaa myös Keltikangas-Järvisen näkemykset yksityisestä minästä ja ihanneminästä, jonka mukaan yksityisen ja ihanneminän välillä vallitsee jännite (Keltikangas-Järvinen 1994). Toisaalta yksilön subjektiivinen käsitys omista taidoistaan voi olla itsetuntoa tarkasteltaessa objektiivista näkemystä tärkeämpi. Mikäli ihanneminän ja todellisen minän välillä on suuria eroavaisuuksia, yksilön itsearvostus laskee (Salmela 2006). Tärkeää olisi löytää keinoja, joilla todellisen ja ihanneminän välistä eroa voitaisiin vähentää ja itsearvostusta kasvattaa (Salmela 2006).

2.2 Itsearvostus

Yleiseen itsearvostukseen ollaan viitattu termeillä “itsetunto” (Rosenberg, 1979), “itsearvostus” (Harter 1982), tai “yleinen minäkäsitys” (Marsh, 1987). Kaikille näille käsitteille yhteistä on, että ne tarkoittavat yksilön kokonaisvaltaista arviota omasta arvostaan ihmisenä (Harter 1999). Harter (2003, 612) käyttää termejä itsetunto ja itsearvostus samassa merkityksessä. Tässä kandidaatintutkielmassa käsitteitä itsetunto, itsearvostus ja yleinen itsearvostus käytetään toistensa synonyymeina.

Itsearvostus on sekä kognitiivinen että sosiaalinen konstruktio. Jamesille (1892) yksilön itsetunnon taso ja yleinen käsitys omasta ihmisarvosta ovat heijastuksia menestyksestä tärkeäksi koetuilla pätevyyden alueilla (James 1892). Cooleyn (1902) mukaan itsearvostus rakentuu sosiaaliselle kanssakäymiselle. “Looking- class-self” -teorian mukaan yksilö peilaa

itseään toisten ihmisten kautta. (Cooley 1902). Ihmisen ollessa kiinnostunut siitä, miten hän tulee nähdyksi muiden silmissä, alkaa hän havainnoida muiden ihmisten reaktioita omaan käyttäytymiseensä (Cooley 1902). Havainnoinnin perusteella yksilö muodostaa käsityksiä siitä, onko hän muiden silmissä arvostettu ja millaisena toiset ihmiset häntä pitävät (Cooley 1902). Harterin (1999) näkemyksen mukaan itsearvostus pitää sisällään niin Cooleyn (1902) sosiaalisen ulottuvuuden kuin Jamesin (1892) pätevyiden ja tärkeyden ulottuvuudet. Seuraavaksi tarkastellaan pätevyiden merkityksellisyyttä itsearvostuksen rakentumisessa.

Pätevyiden merkityksellisyys itsearvostuksen rakentumisessa. Itsearvostusta voidaan lähestyä kahdesta eri tulokulmasta. Se voidaan nähdä pätevyiden erillisenä alueena, jolloin yksilö arvioi omaa arvoaan ihmisenä. Itsearvostusta on toisaalta mahdollista analysoida myös tavoitteellisten pyrkimysten ja menestyksen välisenä suhteena (Harter & Whitesell 2001). Tärkeäksi koetut pätevyysalueet ja itsensä päteväksi kokeminen näillä alueilla ovat kytköksissä yksilön yleiseen itsearvostukseen (Harter & Whitesell 2001). On havaittu, että korkean itsearvostuksen omaavat nuoret kykenevät vähentämään pätevyiden merkitystä niillä alueilla, joilla heidän pätevyiden kokemuksensa eivät täyty. Puolestaan ne nuoret, joiden itsearvostus oli alhainen, pitäytyvät tärkeys arvioinneissaan niilläkin alueilla, joilla he ovat heikkoja (Harter ja Whitesell 2001). Samanlaisiin tuloksiin pätevyiden osa-alueiden ja itsearvostuksen yhteyksistä on päätynyt myös Marsh (1993).

Kognitiivisen kehitysteorian perspektiivistä tarkasteltuna mielenkiinnon kohteena ovat ne alueet, joilla pätevyiden ja tärkeyden arviointien väliset erot ovat suuret tai joilla pätevyiden arviot ovat keskimääräistä matalampia (Salmela 2006). On tärkeää huomioida yksilölliset erot nuorten pätevyiden alueiden tärkeydessä. Kullakin nuorella on omat pätevyiden alueensa, jotka ovat juuri hänen identiteettinsä ja itsearvostuksensa rakentumisessa keskeisiä (Salmela 2006). Huomionarvoista kuitenkin on, että tärkeys arvioinnit eivät ole suoria itsearvostuksen mittareita, vaan ne tukevat ennemminkin pätevyysarviointeja (Salmela 2006).

Heikko ja vahva itsetunto - vai jotain siltä väliltä? Rosenberg (1985) tarkastelee itsearvostusta korkean ja matalan itsearvostuksen näkökulmasta. Lisäksi tähän näkökulmaan sisältyvät hyväksynnän ja pätevyiden ulottuvuudet. Itseään arvostava ihminen ei pidä itseään muita parempana tai aseta itseään muiden yläpuolelle. Myöskään ylimielisyys tai muiden halveksiminen ei kuulu korkean itsearvostuksen tunnus piirteisiin. Ihminen, joka arvostaa itseään, ei vaadi itseltään täydellisyyttä ja osaa asettaa omat rajansa. Hän hyväksyy

heikkoutensa mutta pyrkii kehittämään niitä. Korkea itsearvostus ei tosin suoranaisesti ole kytköksissä pätevyteen tai tehokkuuteen. Itsearvostus merkitsee itsensä hyväksymistä, tyytyväisyyttä itseensä, oman arvonsa tuntemista sekä itsensä kunnioittamista sellaisena kuin on (Rosenberg, 1985).

Sen sijaan ihminen, jolla on alhainen itsearvostus, on itseään arvostavan ihmisen vastakohta. Hän ei tunnista omia rajojaan, eikä kunnioita itseään. Mikäli yksilöllä on alhainen itsearvostus, saattaa hän kokea muut ihmiset uhkana. Alhaisen itsearvostuksen on havaittu linkittyvän masentuneisuuteen (Rosenberg 1985), aggressiiviseen käyttäytymiseen (Rosenberg 1985) ja muihin syrjäytymisen riskitekijöihin (Harter, Marold & Whitesell 1992).

Korkean ja alhaisen itsearvostuksen voi tunnistaa myös eräistä ulkoisista tekijöistä (Harter 2006). Tunnusomaista korkean itsearvostuksen omaaville nuorille on itsevarmuus, uteliaisuus ja merkityksellisyyden tunne. Lisäksi heidät voi tunnistaa hymystä. He ovat myös halukkaita näyttämään tekemiään tuotoksia, kuten esimerkiksi piirustuksia. Vastaavasti alhaisesta itsearvostuksesta kärsivät nuoret saattavat näyttäytyä pidättyväisinä ja sulkeutuneina. Heille tyypillistä on päätyminen sivustakatsojan rooliin. Niin ikään heikkoon itsearvostukseen on liitetty merkityksettömyyden tunne sekä itsevarmuuden, hymyilemisen ja uteliaisuuden puute (Harter, 2006).

On kuitenkin huomionarvoista, että aina tällaiset ulkoiseen havainnointiin perustuvat tulkinnat eivät kerro koko totuutta yksilön sisäisestä maailmasta. Vaikka ulkoiset merkit viestisivät alhaisesta itsearvostuksesta, voi yksilön itsearvostus olla korkeakin. Loppujen lopuksi tärkeintä on yksilön oma sisäinen käsitys itsestään ja omasta arvostaan. Vaikka edellä on esitelty heikolle ja vahvalle itsetunnolle tyypillisiä piirteitä, suurin osa ihmisistä asettuu tähän välille. Itsetuntoa ei siis nähdä mustavalkoisena siten, että se olisi pelkästään joko vahva tai heikko. Itsearvostus voi vaihdella elämän eri osa-alueilla ja olla erilainen esimerkiksi seurasta tai päivästä riippuen.

2.3 Koettu pätevyys

Itsetuntoa on mahdollista lähestyä myös koetun pätevyyden kautta (esim. Lintunen 1999, 115-134, Aho & Laine 1997, 22). Lintusen näkemyksen mukaan minäkäsitys koostuu monista

osa-alueista, kuten koetusta sosiaalisesta, kognitiivisesta ja fyysisestä pätevyydestä (Lintunen 1999, 115-134). Nämä jakautuvat edelleen tehtäväspesifeihin pätevyyskokemuksiin. Fyysinen minäkäsitys pitää sisällään esimerkiksi fyysisen pätevyuden kokemukset sekä arviot omasta ulkonäöstä (Lintunen 1999, 115-134). Kuten Lintunen (1999), myös Aho ja Laine (1997, 22) pitävät koettuja pätevyuden tunteita yhtenä itsetunnon osa-alueista. Niin ikään Harter (1978) määrittelee itsetunnon koetun pätevyuden käsitteellä. Pätevyys tarkoittaa henkilön uskoa omien kykyjensä riittävyyteen tehtävässä suoriutumisessa. Tässä määritelmässä koettu pätevyys koostuu kognitiivisesta, sosiaalisesta ja fyysisestä pätevyydestä. Lisäksi siihen kuuluu yleinen tuntemus omasta arvosta (Harter 1978). Ojasen (1994, 31) mukaan itsearvostus viittaa siihen, miten arvokkaana yksilö itseään pitää (Ojanen 1994, 31).

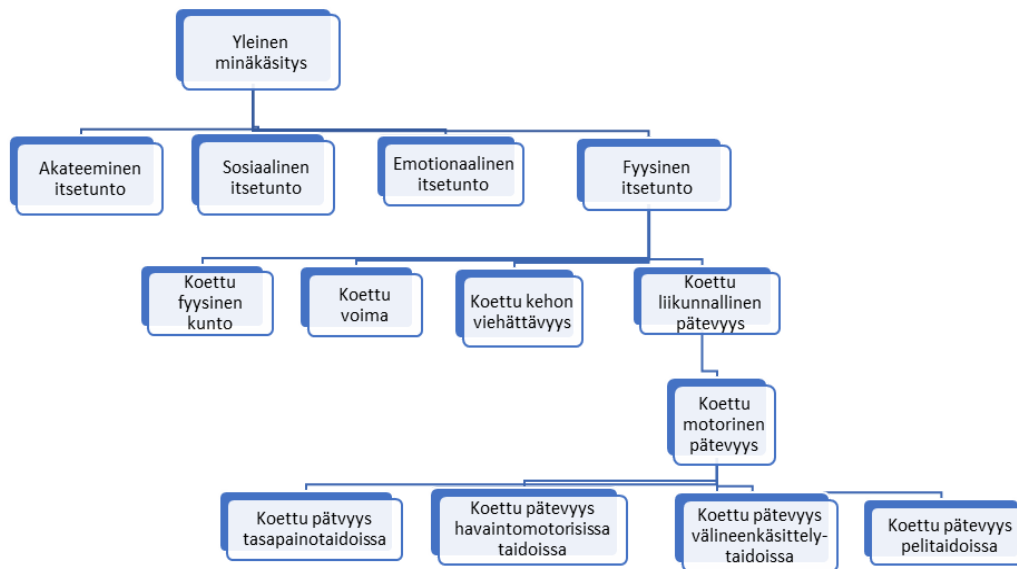
Pätevyiden alueet erittelemällä Harter on pyrkinyt löytämään sellaiset osatekijät, jotka ovat kytköksissä itsearvostukseen (Harter 2003). Pätevyiden määrittely perustuu minäkäsityksen määrittelyihin. Pätevyys voidaan nähdä itsearvostusta muokkaavina ulottuvuuksina. Yksilön kyky tunnistaa erilaisia pätevyiden alueita lisääntyy iän myötä. Harter (1985c) on kuvaillut kehityspsykologisesti tärkeitä pätevyysalueita eri ikävaiheissa. Harterin (1990a; 2003) normatiivista kehitystä koskevan mallin pohjalta tehdyissä tutkimuksissa nuoret määrittellään 16- 18 -vuotiaiksi (Salmela 2006). Nuoruusiässä tärkeitä pätevyysalueita ovat koulupätevyys, työpätevyys, urheilupätevyys, ulkonäkö, vertaisten hyväksyntä, läheiset ystävät, romanttiset suhteet, käytös tai moraalit sekä yleinen itsearvostus (Harter 1988).

Liikuntapätevyydellä viitataan yksilön arvioihin omista liikuntataidoistaan sekä pätevyyttä urheilussa. Lintusen mukaan fyysinen pätevyys jaetaan koetun kunnan ja ulkonäön kategorioihin (Lintunen 1995, 39). Sen sijaan Harter (1988) näkee fyysisen pätevyiden ja ulkonäön omina osa-alueinaan. Ulkonäöllä on suuri merkitys nuorten minäkäsitykselle. Keskeisiä ulkonäköön liittyviä pätevyiden osa-alueita ovat tyytyväisyys ulkonäköön ja vartaloon. Liikuntapätevydestä (eng. physical competence) on käytetty myös käsitettä urheilupätevyys (eng. athletic competence). Koetun liikunnallisen eli fyysisen pätevyiden määritelmä kuvaa Sarlinin (1995, 78) mukaan olennaisesti liikuntapätevyttä. Tässä kandidaatin tutkielmassa käytän kaikkia kolmea liikuntaan liittyvää pätevyiden määritelmää synonyymeina.

2.4 Koettu liikunnallinen pätevyys osana fyysistä itsetuntoa

Koetulla liikunnallisella pätevyydellä viitataan Polet ym. (2019) näkemyksen mukaan kokemukseen omasta liikuntakyvykkyydestä ja -taidoista (Polet ym. 2019). Lisäksi siihen nähdään kuuluvaksi luottamus omaan suoriutumiseen liikkumista vaativissa tehtävissä (Polet ym. 2019). Fyysinen minäkäsitys voidaan nähdä yksilön käsityksenä ja arviointina omista fyysisistä kyvyistään ja ulkonäöstään (Stein 1996). Fyysisen minäkäsityksen osa-alueet nähdään tilannekohtaisempina, itsetunto sen sijaan vakaampana (Fox & Corbin 1989). Fox ja Corbin ehdottavat fyysisen itsearvostuksen rakentuvan ylpeyden tunteista, itsekunnioituksesta, tyytyväisyydestä ja itseluottamuksesta (Fox & Corbin 1989). Kuten Lintunen (1999), myös Fox ja Corbin (1989) hahmottelevat minäkäsitystä hierarkkisena rakenteena. Fyysinen itsetunto on osa hierarkkista konstruktia, jonka huipulla on yleinen minäkäsitys. Yleinen minäkäsitys jaetaan edelleen akateemiseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen ja fyysiseen itsetuntoon. Fyysinen itsetunto koostuu koetusta fyysisestä kunnosta, koetusta voimasta, koetusta kehon viehättävyydestä sekä koetusta liikunnallisesta pätevyydestä (Fox ja Corbin 1989).

Edellä esitellyssä Foxin ja Corbinin määritelmässä koettu liikunnallinen pätevyys nähdään siis osana fyysistä itsetuntoa. Tämän näkemyksen mukaan fyysinen itsetunto pitää sisällään koetun fyysisen kunnan, koetun voiman, koetun kehon viehättävyyden sekä koetun liikunnallisen pätevyyden (Fox ja Corbin 1989). Koettuun liikunnalliseen pätevyyteen lukeutuu edelleen koettu motorinen pätevyys. Motorinen pätevyys jaetaan vielä koettuun pätevyyteen niin tasapaino-, havaintomotoriikka-, välineenkäsittely- kuin pelitaitojen saralla (Fox ja Corbin 1989). Tätä rakennelmaa on havainnollistettu kuviossa 1.



KUVIO 1. Liikunnallinen pätevyys mukailten Foxin ja Corbinin (1989) näkemyksiä.

Koettu liikunnallinen pätevyys voidaan siis nähdä yhtenä fyysisen minäkäsityksen näkökulmista (Fox 1997). Fyysinen minäkäsitys on puolestaan kietoutunut minuuteen. Siihen liittyvät esimerkiksi oma vartalo, sen ulkomuoto, ominaisuudet, taidot ja kapasiteetti ilmaista viestejä minästä. (Fox 1997). Marsh ym. (2010) sen sijaan katsovat fyysisen minäkäsityksen sisältävän useita eri piirteitä. Näihin kuuluvat muun muassa kunto, terveys, ulkoinen olemus, ulkoisesta olemuksesta huolehtiminen, liikunnallinen pätevyys, kehonkuva, seksuaalisuus ja fyysinen aktiivisuus (Marsh ym. 2010).

3 ITSEARVOSTUKSEN JA KOETUN PÄTEVYYDEN VÄLISIÄ YHTEYKSIÄ

Koetun pätevyden yhteys fyysiseen minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Fyysinen itsearvostus näyttää olevan merkittävä tekijä yleisen hyvinvoinnin kannalta (Fox 1997). Fyysinen minäkäsitys on ainutlaatuisessa asemassa minäkäsityksessä. Onhan keho ja sen ominaisuudet näkyvä osa minästä ja se toimii sosiaalisen vuorovaikutuksen “välineenä” (Mäkinen, 2021). Näin ollen yhteys itsetunnon ja fyysisen minäkäsityksen välillä on ilmeinen. Fyysiseen minäkäsitykseen voidaan nähdä kuuluviksi ulkonäkö, koettu liikunnallinen pätevyys, kehonkuva, koettu kunto ja fyysinen terveys. (Fox 2000).

Samaa mieltä on myös Jaakkola (2002, 25), joka on todennut koetun pätevyden tietyillä elämänalueilla liittyvän itsetuntoon. Näitä alueita ovat esimerkiksi sosiaalinen ja fyysinen pätevyys (Jaakkola 2002, 25). Yhteys itsetuntoon on sitä vahvempi, mitä tärkeämpänä ihminen kyseistä pätevyden osa-alueita pitää (Fox 1997). Harterin (1987) mallin mukaan pätevyden kokemukset selittävät itsearvostusta (Harter 1987). Pätevyden kokemukset ja pätevyden merkityksellisyyden väliset eroavaisuudet horjuttavat minäkokemusta. Ristiriidat merkityksellisiksi koetuilla pätevyden alueilla ovat kytköksissä heikkoon itsearvostukseen (Harter & Whitesell 2001). Fyysiset taitonsa vahvoiksi kokevien lasten ja nuorten fyysinen kunto on parempi, kehonpaino terveissä lukemissa ja he vaikuttaisivat olevan halukkaampia osallistumaan fyysisiin toimintoihin verrattuna sellaisiin lapsiin ja nuoriin, joiden koettu fyysinen pätevyys on alhaisempi (Kokkonen ym. 2009).

Sosiaalisen tuen ja pätevyden merkitys itsetunnon rakentumisessa. Koettu sosiaalinen tuki ja tärkeäksi koetut pätevyden alueet ovat merkityksellisiä nuoren itsearvostuksen muotoutumisessa (Salmela 2006). Heikko sosiaalinen tuki ja negatiiviset kokemukset pätevyden ja pätevyden kokemusten ristiriita-alueilla liittyivät itseensä tyytymättömyyteen. Sen sijaan positiiviset kokemukset tärkeäksi koetuilla pätevyden alueilla yhdistettynä korkeaan sosiaaliseen tukeen olivat yhteydessä korkeaan itsearvostukseen. Erityisen suuri painoarvo sosiaalisella tuella oli niille nuorille, joilla oli eniten ristiriitaa tärkeäksi kokemillaan pätevyden alueilla. Tällaiset nuoret hyötyvät läheisten ihmisten kannustuksesta ja sosiaalisesta tuesta eniten (Salmela 2006).

Harter (1999) näkee vanhempien ja vertaisten tuen olevan keskeisiä sosiaalisen tuen lähteitä nuoruusiässä. Salmelan (2006) mukaan tärkeimmät nuoren tyytyväisyyttä itseensä selittävät

tekijät ovat läheiset ystävyysuhteet, sosiaalinen hyväksyntä ja koulupätevyys. Sosiaalinen tuki oli yhteydessä itsearvostukseen välillisesti pätevyiden kautta. Sosiaalisen tuen osa-alueista vanhempien kannustus ja hyväksyntä selittivät koettua koulu- ja sosiaalista pätevyyttä. Sen sijaan ystävien tuki oli kytköksissä koettuun pätevyteen läheisten ystävien osa-alueella (Salmela 2006).

Salmela (2006) on tarkastellut tutkimuksessaan koetun sosiaalisen tuen, pätevyiden, tärkeäksi koettujen pätevyiden alueiden ja itsearvostuksen välisiä yhteyksiä. Tarkastelu osoitti tyttöjen ja poikien pätevyiden kokemusten olevan yhteydessä itsearvostukseen nuoruusiässä. Nuori oli tyytyväinen itseensä, jos pätevyiden kokemukset olivat myönteisiä. Sen sijaan epäonnistumisen kokemukset pätevyiden alueilla johtivat alhaiseen itsearvostukseen. Tyttöjen itsearvostukselle koetulla sosiaalisella tuella oli tärkeämpi rooli kuin pojille. Niin vanhempien kuin ystävien tuki oli kytköksissä tyttöjen itsearvostuksen kokemuksille. Positiivinen tuki ennusti vahvaa itsearvostusta, kun taas vähäinen sosiaalinen tuki ennakoiti heikkoa itsearvostusta. Poikien keskuudessa sosiaalisen tuen alueista vain ystävien tuki korreloi kokemuksiin omasta arvosta. Salmelan (2006) tutkimuksen johtopäätelmänä on, että sosiaalinen tuki ja itsensä päteväksi kokeminen ovat merkittävässä roolissa nuoren itsearvostuksen rakentumisessa (Salmela 2006).

3.1 Koetun pätevyiden ja itsearvostuksen yhteyksiä liikuntaan

Liikunta ja minäkäsitys. Minäkäsitys ja pätevyiden kokemukset ovat tärkeässä asemassa liikunnan harrastamisessa nuoruusiässä. Liikunnan on havaittu olevan välittävä tekijä minäkäsityksen muotoutumisessa (Fox 1992). Foxin (1992) mallissa fyysinen itsearvostus nähdään yhtenä yleisen itsearvostuksen elementtinä. Itsearvostuksen kuvaillaan olevan yleinen ja muuttumaton konstruktio. Liikuntapätevyys ja ulkonäkö muodostavat fyysisen itsearvostuksen. Nämä fyysisen itsearvostuksen kaksi osa-aluetta jakautuvat yhä spesifimpiin osatekijöihin. Spesifisin osatekijä liittyy tilanteen mukaan muuttuviin yksilöllisiin tunnetiloihin. Pätevyys ja pätevyiden tärkeyden arvioinnit ovat merkittäviä itsearvostukseen kytköksissä olevia elementtejä (Fox 1992). Mikäli ihminen kokee itsensä päteväksi esimerkiksi tanssissa ja kyseinen pätevyiden alue on hänelle tärkeä, vahvistuu hänen itsearvostuksensa. Vastaavasti pätevyiden kokemusten ja liikunnan tärkeyden ollessa alhaisia, vaikutukset itsearvostukseen ovat vähäpätöisiä. Huomionarvoista on, että fyysinen pätevyys

on vain yksi osatekijä, minkä kautta itsearvostus voi vahvistua. Toisille matematiikalla tai musiikilla voi olla yhtä suuri merkitys.

Liikunnan on havaittu muokkaavan minäkokemusta nuoruusiässä (Harter 1988). Liikunnan vaikutus rakentuu objektiivisten lähteiden ja subjektiivisten käsitysten varaan. Objektiivisesti liikunnallista minää voidaan arvioida valokuvien, tulosten ja ennätysten kautta. Subjektiiviset käsitykset merkitsevät yksilön sisäistyneitä tunteita muiden ihmisten reaktioista.

Liikunnan harrastamisessa sosiaalinen kanssakäyminen on merkittävä tekijä. Toiset ihmiset muodostavat ikään kuin peilin, jonka kautta yksilö tarkastelee itseään (Cooley 1902).

Liikunnan sosiaaliseen aspektiin liittyvät vahvasti sellaiset käsitteet kuin yhteisöllisyys, joukkuepeli ja ryhmän jäsenenä toimiminen. Varsinkin joukkuelajeissa vuorovaikutus muiden harrastajien kanssa on avainasemassa.

Sosiaalinen tuki, pätevyiden kokemukset ja liikunta. Myönteisen liikunta kokemuksen muodostumista edesauttavat kehuminen, kannustaminen ja hyväksyntä. Todennäköistä on, että sosiaalisen tuen ansiosta yksilölle syntyy itsearvostusta ja pätevyiden tunteita liikunnassa. Ottaakseen selvää omasta pätevydestään, yksilö alkaa vertailla itseään muihin. Vertailu lisääntyy kouluikään mennessä. Näin laskevat myös pätevyiden tunteet (Lintunen 2007). Yksilön kokemuksiin itsestään liikkujana liittyy hänen yhteiskunnallinen asemansa sekä roolinsa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Näitä sosiaalisia konteksteja voivat olla esimerkiksi harrastukset, opiskelu, työ tai perhe. Sosiaalinen asema tai rooli muodostavat kehyksen sille, miten toiset ihmiset yksilön näkevät tai miten häneen reagoidaan (Salmela 2006).

Davis, Bull, Roscoe ja Roscoe (1994) ovat kehittäneet syklisen mallin koetun sosiaalisen tuen, pätevyiden, itsearvostuksen ja liikunnan välisistä yhteyksistä. Mallin perusteella tärkeiltä ihmisiltä saatu myönteinen palaute johtaa positiiviseen minäkäsitykseen ja korkeaan itsearvostukseen. Etäisempien henkilöiden tuki ei ole yhtä merkityksellistä itsearvostuksen ja positiivisen minäkäsityksen kannalta. Itsearvostus on kytköksissä liikunta-aktiivisuuteen ja -motivaatioon. Vahvaan itsearvostukseen näyttäisi liittyvän optimistisuus, lannistumattomuus sekä haasteista nauttiminen (Davis ym. 1994). Alhainen itsearvostus puolestaan on kytköksissä itseluottamuksen vähäisyyteen, itsesuojeluun sekä muiden arvostelemiseen (Davis ym. 1994). Yksilön kokiessa onnistumisia, on myönteisen palautteen saaminen myös todennäköisempää. Tämä edelleen vahvistaa itsearvostusta (Davis ym. 1994). Kun yksilö on

tyytyväinen toimintaansa, se lisää onnistumisen ennakointia sekä rohkeutta uusien haasteiden vastaanottamiseen (Davis ym. 1994). Davis ym. (1994) painottavat itsearvostuksen olevan laaja-alainen rakenne. Sitä ei siis tulisi käsitellä ainoastaan yhdestä perspektiivistä. Sen sijaan itsearvostusta olisi tarkasteltava osana minäkäsityksen konstruktiota. Minäkäsityksen eri dimensiot huomioon ottamalla ihmisen kehitystä on mahdollista ymmärtää moniulotteisemmin (Davis ym. 1994).

Liikunta-aktiivisuus ja pätevyyden kokemukset. Sarlin (1995) on havainnut yhteyden liikunta-aktiivisuuden ja fyysisen pätevyyden kokemusten välillä. Salmelan (2006) mukaan itsearvostus ja romanttinen vetovoima ennustivat liikunta-aktiivisuutta voimakkaimmin. Fyysinen pätevyys korreloi nuoren pätevyyden tunteeseen seurustelusuhteissa. Tämän ohella fyysisen pätevyyden havaittiin olevan välittävänä tekijänä liikunta-aktiivisuudessa. Liikunta-aktiivisuutta ennustavat parhaiten nuoren tyytyväisyys itseensä sekä pätevyyden kokemukset seurustelun ja urheilun saralla (Salmela 2006).

Fox (1988) on luonut fyysisen minäkäsityksen tutkimusmallin. Mallissa vanhemmilta tai ystäviltä saatu sosiaalinen tuki toimii fyysisestä minäkäsitystä välittävänä tekijänä. Fyysinen minäkäsitys sen sijaan vaikuttaa yksilön yleiseen itsearvostukseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta-aktiivisuuden kehkeytyminen ja ylläpitäminen on kompleksinen tapahtumasarja, johon sisältyy niin psyykkisiä, sosiaalisia kuin fyysisiä elementtejä. Telaman, ym. (2001) ovat havainneet minäkäsityksen ja fyysisen pätevyyden olevan kytköksissä liikunnan kokemuksiin. Niin ikään liikuntapätevyyden ja liikunnan arvostuksen vähentymisen välillä on havaittu olevan yhteys (Telaman 2001).

Fyysisen pätevyyden kokemukset ovat nuoruusiässä merkittävässä asemassa liikunta-aktiivisuuden selittäjinä (Asci, Kosar & Isler 2001; 499-507). Tämän ohella vanhempien ja ystävien hyväksyntä ja kannustus voivat suunnata nuoren mielenkiintoa liikunnan harrastamiseen (Nahas, Goldfine & Collins 2003, 1-14). Liikunta-aktiivisuuden kannalta olennaisia ovat positiiviset pätevyyden kokemukset, jotka edelleen synnyttävät sisäistä motivaatiota sekä sosiaalinen tuki, joka välittää lähiympäristön arvostuksia ja asenteita. (Salmela 2006).

4 PÄTEVYYDEN KOKEMUKSET LIIKUNTATUNNEILLA

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan muotoutumisessa koettu pätevyys on avainasemassa (Lintunen 2007). Koetun pätevyyden on todettu olevan kytköksissä sisäiseen motivaatioon koulun liikuntatunneilla (Sas-Nowosielski 2008). Lisäksi pätevyyden kokemukset liikunnassa ennustavat aikomusta liikunnalliseen aktiivisuuteen niin vapaa-aikana kuin koulun liikuntatunneilla (Taylor ym. 2010). Koettu fyysinen pätevyys muodostuu nuoruudessa pysyväksi (Lintunen ym. 1995). Täten liikunnanopettajan olisi erittäin tärkeää pyrkiä toiminnallaan vahvistamaan fyysisen pätevyyden kokemuksia. Edellä on todettu, että pätevyydenkokemukset ovat yhteydessä itsetuntoon ja ovat itseasiassa jopa osa sitä (esim. Harter, 1990a, Lintunen 2007, Fox, 2000). Uskon, että pätevyyden kokemusten tarjoaminen koulun liikuntatunneilla voisi olla eräs varteenotettava reitti oppilaiden itsetunnon vahvistamiseen. Mutta miten pätevyyden kokemuksia olisi sitten mahdollista synnyttää?

Liikuntataitojen oppiminen synnyttää liikunnallisen pätevyyden kokemuksia, jotka ovat merkityksellisiä liikunnallisen itsetunnon vahvistamisessa (Kari, 2016). Pätevyyden kokemukset ja liikunnallisen itsetunnon vahvistuminen mahdollistavat edelleen liikunnasta nauttimisen ja siihen kiinnittymisen. Sen sijaan epäonnistumiset ja osaamattomuuden kokemukset vierottavat liikunnasta ja saavat liikuntaan liittyvät tilanteet näyttäytymään kielteisinä. Pahimmillaan huonommuuden kokemukset voivat johtaa siihen, että liikunta menettää kaiken myönteisen merkityksensä ja tuntuu jopa rangaistukselta. Tämän vuoksi liikunnanopettajan olisi ensiarvoisen tärkeää pyrkiä muun muassa oppimisen ilon ja onnistumisten elämysten kautta vahvistamaan nuorten pätevyyden kokemuksia ja heidän liikunnallista itsetuntoaan (Kari 2016).

Liikuntatunneilla pätevyyden kokemuksia on siis mahdollista hankkia muun muassa onnistumisten kautta. Onnistumisen elämysten mahdollistamiseksi voi opettaja eriyttää tehtäviä kunkin yksilön taitotasoon sopiviksi. Tämä tulisi kuitenkin tehdä hienovaraisesti siten, ettei oppilaiden välille synny vertailua ja kilpailua siinä, kuka onnistuu haastavimmassa tehtävässä. Eriyttämistä voi tehdä paitsi taitotasojen kautta, myös oman kehon tuntemusten kuuntelemisen perusteella. Opettaja voi esimerkiksi organisoida intensiteetiltään kevyemmän ja raskaamman pelin. Oppilas voi sen hetkisen olotilansa mukaan päättää, kumpaan hänestä olisi mielekkäämpää osallistua. Tämä opettaisi samalla oman kehon kuuntelua.

Foxin (1988) mukaan oppilaiden myönteistä minäkäsitystä ja aktiivisen liikuntaharrastuksen kehittymistä on mahdollista tukea kolmen tavoitealueen kautta. Ensimmäinen tavoitealue pitää sisällään pätevyyteen liittyvän palautteen antamisen. Pätevyyskokemuksia voidaan aikaansaada oppilaissa kahdella tapaa. Mikäli oppilaan motivaatio-orientaatio on minäsuuntautunut, saa hän pätevyydenkokemuksia kokiessaan olevansa parempi kuin muut. Jos taas oppilaan motivaatio-orientaatio on tehtäväsuuntautunut, syntyy hänen pätevyydenkokemuksensa siitä, kun hän kokee edistyvänsä, kehittyvänsä ja osaavansa asioita. Opettajan antama pätevyyteen liittyvä palaute tulisi siis olla sellaista, mikä vertailun sijaan korostaa kunkin yksilön henkilökohtaista kehittymistä (Fox 1988). Toiseksi, Foxin (1988) tavoitealueissa ehdotetaan pätevyydenkokemusten laajentamista. Opettaja voi painottaa sitä, että osaamisalueita on olemassa erilaisia. Osaamisalueita ovat paitsi eri liikuntalajit, myös fyysisen kunnan osa-alueet kuten voima, nopeus ja kestävyys sekä motoriset taidot kuten tasapaino-, liikkumis-, ja välineenkäsittelytaidot. Kolmantena tavoitealueena on sosiaalisen tuen tarjoaminen. Siinä opettajan vuorovaikutustaidot ovat keskeisessä roolissa (Fox 1988). Toimiva vuorovaikutus edistää koulussa viihtymistä (Kuusela 2005).

Lapset luontaisesti vertailevat taitojaan muihin. Minäsuuntautunut motivaatio-orientaatio korostaa vertailua ja kilpailuhenkisyttä. Minäsuuntautunut ilmapiiri on liikuntatunneilla läsnä ilman liikunnanopettajankin panostusta. Liikunnanopettajan roolina olisi sen sijaan vahvistaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston muotoutumista. Tehtäväsuuntautunut oppija kokee pätevyyttä ja onnistumisia silloin, kun hän kehitty omilla taidoillaan, yrittää kovasti, tekee yhteistyötä muiden kanssa tai oppii uuden suoritustekniikan. Tällöin pätevyyden kokemukset eivät ole riippuvaisia toisten suorituksista. Sen sijaan oma kehittyminen ja yrittäminen aikaansaavat oppijassa tyytyväisyyttä ja onnistumisen elämyksiä. Ilmapiirin ollessa tehtäväsuuntautunut myös liikunta taidoiltaan heikompien yksilöiden on mahdollista kokea onnistumisia liikunnassa (Jaakkola, 2010, 120).

Motivaatiolla tarkoitetaan toiminnan taustalla olevia tekijöitä, jotka saavat ihmisen pyrkimään kohti omia tai edustamansa yhteisön tavoitteita. Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoista motivaatiota leimaa toimintaan osallistuminen palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin, kun toimintaa toteutetaan sen itsensä vuoksi. Siihen liittyy läheisesti pätevyys, autonomia ja yhteenkuuluvuus (Jaakkola 2010). Kun toiminta kumpuaa sisäisestä motivaatiosta käsin, tuottaa se iloa ja kokemuksia (Jaakkola, 2010). Liikunnan opetuksen yhtenä keskeisenä tavoitteena on elinikäiseen

liikuntaan kasvattaminen. Sisäinen motivaatio ennustaa liikuntaharrastuksen jatkuvuutta, sillä toiminta on lähtöisin omasta intohimosta ja toiminnan mielekkyydestä. Näin ollen liikunnanopetuksessa pyritään sisäisen motivaation synnyttämiseen. Itsemääräämisteorian mukaan sisäinen motivaatio rakentuu, kun yksilön psykologiset perustarpeet otetaan huomioon. Näitä perustarpeita ovat autonomia, koettu pätevyys ja yhteenkuuluvuuden tunne (Ryan & Deci 2007).

Seuraavaksi tarkastellaan itsemääräämisteoriam liikuntataidon oppimisen alkuvaiheessa koetun pätevyyden näkökulmasta. Pätevyyden kokemukset ovat avainasemassa taidon oppimisen alkuvaiheessa, sillä epävarmuus on läsnä kaikessa oppijan toiminnassa (Jaakkola, 2010). Alussa on tärkeää, että oppija kokee harjoittelun ja yrittämisen johtavan onnistumisiin. Pätevyyden tunne syntyy, kun harjoitteet ovat oppijan taitotasolle sopivia. Liian haastavat tehtävät sen sijaan sammuttavat motivaation jatkaa harjoittelua. Harjoittelun lähtökohtana tulisi olla onnistumisten elämysten tarjoaminen. Tähän on mahdollista päästä, kun oppijan taitojen kehittyessä tehtävien vaatimustasoa nostetaan pikkuhiljaa. Lisäksi oppilaalle annettavalla palautteella on mahdollista vahvistaa hänen pätevyyden kokemuksiaan. Virheiden esiin tuominen ei motivoi oppijaa, sillä hän huomaa itsekin, milloin suoritukset eivät ole onnistuneita. Sen sijaan palautteen tulisi olla suoritusta kehittävä ja sävyltään positiivista (Jaakkola 2010, 155-156).

Positiivinen suhtautumistapa oppijan toimintaan sekä rakentavat keskustelut rohkaisevat oppijaa yrittämään ja kokeilemaan lisää (Deci & Ryan, 2000). Elorannan mukaan oppiminen perustuu tunnekokemuksiin ja asenteisiin (Eloranta, 2007). Opettajien, valmentajien ja ohjaajien keskeisin tavoite taitojen oppimisessa on aikaansaada ja hyödyntää positiivisia kokemuksia ja niiden nostattamia tunteita. Näiden tekijöiden syntyminen herättää oppijan halun ja motivaation sekä harjoittelemiselle että taitojen oppimiselle (Jaakkola, 2010, 157). Kuten edellä on mainittu, pätevyys voidaan nähdä yksilön uskona omien kykjojensä riittävyteen tehtävien suorittamisessa (Harter, 1978). Pätevyyden tunne liikuntaan liittyvissä tehtävissä on vahva, mikäli henkilö yleisesti kokee olevansa liikunnassa hyvä. Avainasemassa pätevyyden lisäämiseksi liikunnassa ja urheilussa ovat omalle taitotasolle soveltuvat tehtävät, onnistumiset, sisäisen motivaation synnyttäminen sekä positiivinen ja kannustava palaute (Jaakkola 2010, 119). Paitsi sisäisen motivaation synnyttäjänä, myös itsetuntoon yhteydessä olevana tekijänä pätevyyden kokemuksia on perusteltua vahvistaa koulun liikuntatunneilla.

5 POHDINTA

Elinikäisen liikunnan harrastaminen ja itsetunnon vahvistaminen näyttelevät keskeistä roolia liikunnan oppiaineen tavoitteissa (Opetussuunnitelman perusteet 2014). Tulevana liikunnanopettajana on aiheellista pohtia, miten nämä tavoitteet olisi mahdollista saavuttaa. Henkilökohtaisesti koen nuorten itsetunnon vahvistamisen, heidän hyvinvointinsa tukemisen, liikkumisen ilon sekä elinikäiseen liikuntaan kasvattamisen olevan lähellä sydäntäni ja aikaansaavan merkityksellisyyden tunnetta liikunnanopettajan työssä.

Itsetunnon ja koetun pätevyyden aihealueisiin syventyessäni huomasin niiden liittyvän yllättävän paljon toisiinsa. Eräät tutkijat jopa määrittelevät itsetunnon koetun pätevyyden kautta (esim. Harter 1978), kun taas toiset näkevät pätevyyden yhtenä itsetunnon osa-alueista (esim. Lintunen 1999). Itsearvostuksen ja koetun pätevyyden välillä on siis yhteys. Menestys yksilölle tärkeillä pätevyyden alueilla johtaa korkeaan itsetuntoon. Mikäli yksilö ei koe itseään päteväksi tärkeinä pitämillään alueilla, voi se heikentää hänen itsearvostustaan (Harter & Whitesell 2001). Kirjallisuuskatsauksen pohjalta sain viitteitä siitä, millaisilla eri työkaluilla nuorten pätevydentunteeseen ja tätä kautta heidän itsetuntoonsa voidaan pyrkiä vaikuttamaan. Näitä ovat muun muassa tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin luominen, oikeanlaisen palautteen antaminen, eriyttäminen sekä oppimisen ja onnistumisen elämysten tarjoaminen (esim. Jaakkola 2010).

Suuri ristiriita todellisen minän ja ihanneminän välillä voi osaltaan selittää heikkoa itsetuntoa (Harter & Whitesell 2001). Mikäli yksilö on kovin itsekriittinen ja täydellisyyteen pyrkivä, saattaa hänen vaatimustaso itseään kohtaan olla epärealistisen suuri. Kun näihin pilviä hipoviin tavoitteisiin ei päästäkään, voi yksilön itsetunto ja pätevyyden kokemukset kärsiä. Tunnistamalla omat vahvuus ja heikkous alueensa yksilö pystyy paremmin suhteuttamaan tavoitteensa itselleen sopiviksi. Näin todellisen minän ja ihanneminän välinen kuilu ei kasvaisi niin suureksi.

Jotta oppilas kykenisi suhteuttamaan tavoitteensa itselleen sopiviksi, tarvitsee hän siihen itsetuntemusta. Liikunnanopettaja voi tukea tätä tavoitetta esimerkiksi hyödyntämällä itsearviointia ja rohkaisemalla oppilaita tunnistamaan vahvuuksiaan ja mahdollisia kehityskohteitaan. Tärkeää olisi tuoda oppilaan tietoisuuteen se, missä kaikessa hän on taitava. Liikunnanopettaja voi lempeällä suhtautumisella opettaa oppilaille armollisuutta

itseään kohtaan. Aina ei tarvitse pyrkiä täydellisyyteen. “Epäonnistumisten” sattuessa opettaja voi omalla toiminnallaan tukea nuorta. Opettaja voi muistuttaa, että epäonnistumiset kuuluvat elämään ja ne tulisi pikemminkin nähdä arvokkaina oppimiskokemuksina.

Ulkonäkö näyttäisi olevan keskeinen itsearvostusta muokkaava tekijä. Ulkonäkö on yhteydessä myös liikunnalliseen pätevyYTEEN ja fyysiseen aktiivisuuteen. Ne nuoret, jotka olivat tyytyväisiä ulkonäköönsä, kokivat itsensä päteväksi myös liikunnassa (Salmela 2006). Media ja internet luovat nuorille monenlaisia ihannekuvia ja samaistumisen kohteita, jotka altistavat heitä kokemaan ulkonäköpaineita (Wick & Harriger 2018). Kun itsetunnon mittarina on “Instagram tai “Tik Tok” - seuraajien määrä, on entistä vaikeampaa rakentaa itsetuntoa sisältä käsin. Tiggemannin & Zaccardon (2015) mukaan sosiaalisen median kautta välittyvät ulkonäköihanteet lisäävät vertailua sekä tuottavat mielipahaa, jos yksilöt kokevat, etteivät täytä näitä ulkonäköihanteiden vaatimuksia (Tiggemann & Zaccardo 2015.) Todellisen minän ja ihanneminän välinen ristiriita voi olla suuri, jos ihanneminän perikuvana on virheettömältä vaikuttavat sometähdet.

Opettajien ja muiden nuorten parissa työskentelevien aikuisten tulisi olla valveutuneita sosiaalisen median ilmiöistä ja siitä, kuinka suurta roolia se näyttelee nuorten elämässä. Lapsille ja nuorille tulisi korostaa sitä, että ruudun takana olevat kuvat voivat olla kaukana todellisuudesta. Niitä ollaan saatettu käsitellä esimerkiksi kuvanmuokkausohjelmalla tai “filttereillä”. Onneksi nykyinen opetussuunnitelma on osittain vastannut tähän tunnustamalla kriittisen ajattelun merkityksen (Opetussuunnitelman perusteet 2014).

Itsetunnon rakentumisessa sosiaalisella kanssakäymisellä on merkittävä rooli. Muovautuuhan ihmisen itsearvostus osittain sosiaalisen kanssakäymisen seurauksena (Cooley 1902). Se, miten ajatteleme muiden ihmisten näkevän meidät, muokkaa käsityksiämme itsestämme. Liikunnanopettajan tulisi kohdata oppilaat lempein silmin, arvokkaina ja hyvinä. Silmiin katsominen, kannustaminen, kehuminen, onnistumisten esille tuonti ja hyvän näkeminen oppilaissa voisivat olla arkipäivän kohtaamisissa keinoja, joilla oppilaille syntyisi tunne omasta arvokkuudesta.

Koettu sosiaalinen tuki on yhteydessä itsearvostukseen (Salmela 2006). Mikäli koettu sosiaalinen tuki on positiivista, myös itsearvostus oli vahva. Vastaavasti vähäinen sosiaalinen tuki oli yhteydessä heikkoon itsearvostukseen. Erityisesti tyttöjen itsearvostukselle niin

vanhemmilta kuin ystäviltä saatu sosiaalinen tuki on tärkeässä roolissa. Sen sijaan pojilla sosiaalisen tuen alueista ainoastaan ystävien tuki on yhteydessä tuntemuksiin omasta arvosta (Salmela 2006).

Liikunnanopettajan näkökulmasta sosiaalinen tuki voisi tarkoittaa kannustusta ja rohkaisua. Lisäksi luottamuksellisen suhteen rakentaminen, välittäminen ja aito kiinnostus oppilaita kohtaan voisivat olla eräitä sosiaalisen tuen muotoja. Henkilökohtaisena tavoitteenani on, että voisin olla oppilaiden elämässä turvallinen aikuinen, jonka puoleen he voivat kääntyä mieltä askarruttavissa asioissa. Tässä opettajan läsnäoleva kuuntelu on ensiarvoisen tärkeää. Ryhmän ilmapiiri olisi tavoitteellista saada sellaiseksi, että jokainen sen jäsen kokee olevansa hyväksytty ja arvostettu omana itsenään. Tämä hyödyttäisi niin tyttöjä kuin poikiakin, sillä ystävien tuki korreloi itsearvostukseen sukupuolesta riippumatta (Salmela 2006).

Vaikka meille tuleville liikunnanopettajille liikunta edustaa isoa osaa elämästä, on kuitenkin muistettava, että kaikille se ei välttämättä ole elämän keskipiste. Toiset pitävät esimerkiksi musiikkia, matematiikkaa tai äidinkieltä tärkeämpinä ja näin ollen näillä oppiaineilla on suurempi merkitys yksilön itsearvostuksen muotoutumiselle. Useimmilla nämä käsitykset muotoutuvat jo melko varhaisessa vaiheessa. Esimerkiksi yhteiskunnan rakenteet, perhetausta tai ystäväpiiri voivat vaikuttaa siihen, mitä osa-alueita yksilö pitää tärkeinä. Mikäli lapsen vanhemmat ovat olleet esimerkiksi kilpaurheilijoita, on todennäköistä, että lapsikin löytää itsensä liikuntaharrastusten parista. Jos taas lapsen vanhemmat ovat intohimoisia muusikkoja, saattaa hänenkin harrastuksensa painottua musiikkiin.

Yleensä ihminen tekee sellaisia asioita, missä hän on hyvä. Onnistumisen kokemukset motivoivat jatkamaan toimintaa. Tämä voi osaltaan olla kytköksissä siihen, mitä osa-alueita nuori päätyy pitämään tärkeinä. Erityisen merkittävää nuoren itsearvostukselle on se, että hän kokee olevansa pätevä itselleen merkityksellisillä alueilla (Harter & Whitesell 2001). Liikunnanopettajan on siis tärkeää muistaa, että itsearvostus ei välttämättä ole kiinni pelkästään liikunnan oppiaineessa suoriutumisessa. Se, mitä liikunnanopettajina voimme kuitenkin tehdä, on onnistumisten elämysten tarjoaminen ja pätevyyden kokemusten synnyttäminen.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tarkastella laajemmin, mitkä eri tekijät muovaavat yksilön itsetuntoa. Tämän kirjallisuuskatsauksen pohjalta havaitsin sosiaalisen tuen, itsearvostuksen,

sekä pätevyyden kokemusten liittyvän itsetuntoon (Harter & Whitesell 1996).

Huomionarvoista on, että pätevyyden ulottuvuuksia on useita. Nuoruudessa tärkeitä pätevyyden alueita ovat koulupätevyys, työpätevyys, urheilupätevyys, ulkonäkö, vertaisten hyväksyntä, läheiset ystävät, romanttiset suhteet, käytös sekä yleinen itsearvostus (Harter, 1988).

Optimistisuus, lannistumattomuus ja haasteista nauttiminen näyttäisivät olevan yhteydessä vahvaan itsearvostukseen (Davis ym. 1994). Kun yksilön itsearvostus on korkea, hän ei pelkää epäonnistumisia ja uskaltaa ottaa riskejä. Hän uskoo ja luottaa omiin kykyihinsä. Tulevana liikunnanopettajana tavoitteenani on kasvattaa itseään arvostavia ja itsensä päteväksi kokevia nuoria. Tähän tavoitteeseen pyrin pääsemään oppilaita arvostavalla kohtaamisella, kannustuksella, positiivisen palautteen antamisella, turvallisen ilmapiirin luomisella, sekä onnitumisen elämysten tarjoamisella.

LÄHTEET

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Asci, F. H. Kosar, S. & Isler, A. K. 2001. The relationship of self-concept and perceived athletic competence to physical activity level and gender among Turkish early adolescents. Adolescence; Roslyn Heights Vol. 36, Iss. 143, (Fall 2001): 499-507.

Cooley, C. H. 1902. The self as a process of interaction. Looking-Glass self. Teoksessa O'Brien, J. 1902 The Production of Reality: Essays and Readings on Social Interaction.

Davis, R. J., Bull, C. R., Roscoe, J. V. & Roscoe, D. A. 1994. Physical Education and the study of sport. London: Mosby.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11.

Eloranta, V. (2007). Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa P. Heikinaho-Johansson, T. Huovinen, & L. Kytökoepi (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.

Fox, K. R. 1988. The Self-Esteem Complex and Youth Fitness. *Quest*, 40.

Fox, K. R. & Corbin, C. B. 1989. The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 11, 408-430. DOI: 10.1123/jsep.11.4.408.

Fox, K. R. 1992. The complexities of self-esteem promotion in physical education and sport. Teoksessa T. Williams, L. Almond & A. Sparkes (toim.) *Sport and physical activity. Moving towards excellence*. London: E & FN SPON, 383-389.

Fox, K. R. 1997. The physical self and processes in self-esteem development. Teoksessa K. R. Fox (toim.) *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 111-139.

Fox, K. R. 2000. Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International journal of sport psychology* 31, 228-240.
https://www.researchgate.net/publication/267623155_Selfesteem_self-perceptions_and_exercise.

Harter, S. 1978. Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human Development* 21.

Harter, S. 1982. The Perceived Competence Scale for Children. *Child Development*. Vol. 53, No. 1 (Feb., 1982), s. 87-97.

Harter, S. 1985b. Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. Teoksessa R.L. Leahy (toim.) *The development of the self*. New York: Academic Press, Harcourt Brace Jovanovich, 55-121

Harter, S. 1985c. The self-perception profile for children: Revision of the perceived competence scale for children. University of Denver.

Harter, S. 1987. The determinants and mediational role of global self-worth in children. Teoksessa N. Eisenberg (toim.) *Contemporary topics in developmental psychology*. New York: John Wiley & Sons, 219-242.

Harter, S. 1988. The self-perception profile for adolescence. University of Denver.

Harter, S. 1990a. Causes, correlates and the functional role of global selfworth: A life-span perspective. Teoksessa J. Kolligan & R. Sternberg (toim.) *Perceptions of competence and incompetence across the life-span*. New Haven, Ct: Yale University Press, 67-100.

Harter, S. , Marold, D .B. & Whitesell N .R. 1992. Model of psychosocial risk factors leading to suicidal ideation in young adolescents. *Development and Psychopathology* 4, 167-188.
Harter, S. & Whitesell, N. R. 1996. Multiple pathways to self-reported depression and psychological adjustment among adolescents. Denver: University of Denver

Harter, S. 1999. *The Construction of The Self. A Developmental Perspective*.

Harter, S. & Whitesell, N. R. 2001. On The Importance of Importance Ratings in Understanding Adolescents' Self-Esteem: Beyond Statistical Parsimony.
https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=ROGOmgK-ApkC&oi=fnd&pg=PA3&dq=Harter+%26+Whitesell+2001&ots=st572TBxef&sig=bdJQ4mN1kpSOiybMftVLYqTzcBA&redir_esc=y#v=onepage&q=Harter%20%26%20Whitesell%202001&f=false

Harter, S. 2003. The Development of Self-Representations during Childhood and Adolescence. Teoksessa *Handbook of Self and Identity*. Toim. Mark R. Leary & June Price Tangney. 2003. The Guilford Press.

Harter, 2006. The Development of Self-Esteem. *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives*. Edited by Michael H. Kernis

Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. University of Jyväskylä. LIKES-Research Reports on Sport and Health 131.

Jaakkola, T. (2010). Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus. Viitattu 30.1.2022.

James, W. (1892). Psychology: The briefer course. New York: Henry Holt.

Kari, J. 2016. Studies in Sport, Physical Education and Health. Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. WSOY.

Kokkonen, J., Kokkonen, M., Liukkonen, J. (2009). Yhdeksäsluokkalaisten koululaisten raportoima liikuntatuntien motivaatioilmasto ja koherenssin tunne koetun fyysisen pätevyyden selittäjinä. Liikunta & Tiede 46 (1), 45–50.

Kuusela, M. 2005. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen perusopetuksen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. 165. Jyväskylä.

Lintunen, T. 1995. Self-perceptions, fitness and exercise in early adolescence. A four-year follow-up study. Studies in Sport, Physical Education and Health 41. Jyväskylän yliopisto.

Lintunen T. 1999. Development of self-perceptions during the school years. Teoksessa: Y. Vanden Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand & R. Seiler. (Toim.) Psychology for physical educators. Champaign, IL: Humanm Kinetics, sivut 115-134.

Lintunen T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? M. Miettinen (Toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus, sivut 81-88.

Lintunen, T. 2007. Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Toim. Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen. 2007.

Marsh, H. W. (1987). The hierarchical structure of self-concept and the application of hierarchical confirmatory factor analysis. Journal of Educational Measurement.

Marsh, H. W. 1993. Academic self-concept: Theory, measurement and research. Teoksessa J. Suls (toim.) Psychological perspectives on the self, volume 4. The self in social perspective. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, Ins., 59-98.

Marsh, H. W., Martin, A. J. & Jackson, S. 2010. Introducing a short version of the physical self description questionnaire: new strategies, short-form evaluative criteria, and applications

of factor analyses. *Journal of sport & exercise psychology* 32, 438-482.
<https://pdfs.semanticscholar.org/1bac/08fbde36f7c7c1d5915b83d00bb1ac579dbd.pdf>.

Mäkinen, T. 2021. Koetun pätevyyden yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Pro gradu -tutkielma.

Nahas, M. V., Goldfine, B., Collins, M. A. 2003. Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles.

Ojanen, M. 1994. Mikä minä on? : minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen.

Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 7.11.2022. Määräykset ja ohjeet 2014: 96. Helsinki: Opetushallitus.

Polet, Laukkanen, & Lintunen 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

Rosenberg, M. 1985. Self-concept and psychological well-being in adolescence. Teoksessa R. L. Leahy (toim.) *The development of the self*. Orlando: Academic Press, Inc., 205-246.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2007. Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. Teoksessa M. Hagger & N. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. 1. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–19.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiässä. Chydenius-instituutin tutkimuksia.

Sarlin, E. L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä.

Sas-Nowosielski, K. 2008. Participation of Youth in Physical Education from the Perspective of Self-Determination Theory. *Human Movement* 9(2):134-141.
DOI:10.2478/v10038-008-0019-2.

Spiridovitsh, L. 2016. Liikunnanopettaja oppilaan itsetunnon vahvistajana. Pro gradu -tutkielma.

Stein, R. J. 1996. Physical self-concept. Teoksessa B. A. Bracken (toim.) *Handbook of Self Concept. Developmental, social, and clinical considerations*. Canada: John Wiley & Sons, Inc, 374-394.

Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., Spray, C., M. 2010. Motivational Predictors of Physical Education Students' Effort, Exercise Intentions, and Leisure-Time Physical Activity: A Multilevel Linear Growth Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2010, 32, 99-120. 2010. Human Kinetics.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020. Viitattu 8.10.2022

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>