

NUORTEN OPISKELIJAJURHEILIJOIDEN MINÄKÄSITYS

Mirabella Tolonen

Terveyskasvatus kandidaatin tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2022

TIIVISTELMÄ

Tolonen, M. 2022. Nuorten opiskelijaurheilijoiden minäkäsitys, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden kandidaatin tutkielma, 29 s., 1 liite.

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää, onko urheilulla ja minäkäsityksellä yhteyttä nuorilla opiskelija urheilijoilla. Lisäksi katsauksessa pyritään selvittämään, mitkä tekijät mahdollisesti vaikuttavat tähän yhteyteen. Minäkäsityksellä tarkoitetaan henkilön käsitystä omasta itsestä sekä omista kyvyistä, ja se vaikuttaa oleellisesti yksilön terveyteen. Minäkäsitys kehittyy voimakkaasti nuoruudessa, minkä vuoksi nuorten tutkiminen on tärkeää minäkäsityksen osalta. Kilpaurheilu aloitetaan usein nuorena ja sen vaikutus nuoren ajatteluun on kiistämätön. Tästä syystä on tärkeää myös tutkia, miten kilpaurheilu vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestä.

Kirjallisuushaku toteutettiin kolmeen terveystieteiden tietokantaan, josta saatiin tuloksia yhteensä 74. Sisäänotto- ja poissulkukriteerien sekä duplikaattien poiston jälkeen tutkielmaan valittiin viisi tutkimusta, jotka on julkaistu vuosina 1997–2010. Kaikki tutkimukset oli suoritettu Yhdysvalloissa. Tutkimuksiin osallistui yhteensä 833 nuorta urheilijaa, jotka opiskelivat urheiluoppilaitoksissa (high school tai college). Tutkimuksille suoritettiin laadunarviointi, josta tutkimukset saivat kohtalaiset pisteet.

Kahdessa tutkimuksessa vertailtiin urheilijoiden ja ei-urheilijoiden minäkäsityksiä, kun puolestaan kolmessa tutkimuksessa tutkittiin urheilijoiden minäkäsitykseen yhteydessä olevia tekijöitä kuten ikää, sukupuolta ja motivaatiota. Tutkimusten tulokset olivat minäkäsityksen ja urheilun yhteyden välillä hajanaiset. Tutkimuksissa ei havaittu selkeää tilastollista merkitsevyyttä muuten kuin yksittäisten minäkäsityksen osa-alueiden kohdalla. Lisäksi yksittäisten minäkäsityksen osa-alueiden merkitsevyys vaihteli eri tutkimusten kesken ja oli osittain jopa ristiriitainen. Tämä tutkielma herättää pohtimaan minäkäsityksen tutkimisen menetelmiä sekä sitä, tulisiko niitä yhtenäistää esimerkiksi mittareiden kohdalla, jotta saataisiin luotettavaa tietoa nuorten urheilijoiden minäkäsityksestä.

Avainsanat: Minäkäsitys, nuoret, opiskelijat, urheilijat

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 MINÄKÄSITYS.....	2
2.1 Minäkäsityksen määrittely.....	2
2.2 Nuoren minäkäsityksen kehittyminen.....	4
2.3 Minäkäsityksen mittaaminen ja tutkiminen.....	5
3 NUORTEN KILPAURHEILU.....	7
4 NUOREN URHEILIJAN MINÄKÄSITYS.....	9
5 TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	11
6 MENETELMÄT.....	12
7 TULOKSET.....	14
7.1 Kirjallisuuskatsauksen ja laadunarvioinnin tulokset.....	14
7.2 Valitut tutkimukset.....	16
7.3 Urheilun ja minäkäsityksen välinen yhteys.....	17
7.4 Nuorten urheilijoiden minäkäsitykseen yhteydessä olevat tekijät.....	18
8 POHDINTA.....	21
8.1 Tulosten tulkinta.....	21
8.2 Rajoitukset.....	23
8.3 Tutkimuseettiset kysymykset.....	24
8.4 Johtopäätökset ja tulevaisuuden tutkimus.....	25
LÄHTEET.....	26
LIITTEET	

1 JOHDANTO

On pitkään uskottu, että urheilu edistää nuorten minäkäsitystä ja psyykkistä hyvinvointia. Urheilupsykologian yleistyessä on alettu ymmärtää myös urheilun monimuotoisia vaikutuksia, jotka voivat aiheuttaa nuorille psykologisesti haitallisia seurauksia (Merkel 2013). Negatiiviset vaikutukset voivat tulla epäonnistumisista urheilussa tai haitallisista valmennustyyleistä, kun taas onnistumiset ja kovan työn jälkeen saavutettu palkinto voivat kasvattaa nuoren urheilijan minäkäsitystä (Fox & Lindwall 2014; Merkel 2013).

Minäkäsitys vaikuttaa yksilön suoriutumiseen, käyttäytymiseen ja terveyteen (Horn 2004). Tutkimusten mukaan hyvä minäkäsitys on yhdistetty vähempään ahdistuneisuuteen, optimistisuuteen, joustavaan käyttäytymiseen, emotionaaliseen tasapainoon, onnellisuuteen, elämän tyytyväisyyteen ja arkielämän stressistä selviytymiseen (Horn 2004). Puolestaan huono minäkäsitys on kirjallisuudessa yhdistetty ahdistuneisuuteen, masennukseen, syömishäiriöihin ja itsetuhoisuuteen (Horn 2004).

Minäkäsitys kehittyy nuoruudessa ja tulee melko pysyväksi varhaisaikuisuudessa (Aho 2005). Nuoret ovat minäkäsityksen kehittyessä alttiimpia ympäristön vaikutteille kuin aikuiset (Aho 2005). Nuoret urheilijat ovat tiiviisti urheilumaailman ja lajikulttuurin vaikutteiden alla ja siksi urheilu vaikuttaa myös minäkäsityksen kehittymiseen (Fox & Lindwall 2012). Erityisesti vanhemmilta, valmentajilta sekä joukkuekavereilta saatu palaute, kilpailutulokset ja urheilumaailman sisäiset opit vaikuttavat nuoren minäkäsitykseen (Weiss ym. 2012).

Minäkäsitystä on tutkittu urheilupsykologian alalla paljon. Tutkimusmaailmassa erityisen kiinnostuneita on oltu urheilijan fyysisestä minäkäsityksestä, joka käsittää sen mihin keho kykenee, miltä se näyttää ja mitkä ovat sen vahvuudet ja heikkoudet (Fox & Lindwall 2012). Urheilu kuitenkin vaikuttaa nuoren minäkäsitykseen myös muiden kuin fyysisen minäkäsityksen osa-alueella (Weiss ym. 2012). Tästä syystä on tärkeää tutkia nuorten urheilijoiden minäkäsitystä kokonaisvaltaisesti.

Tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa perehdytään viiden tutkimusartikkelin tuloksiin, joissa on tutkittu nuorten opiskelijaurheilijoiden kokonaisvaltaista minäkäsitystä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimuksissa käydään läpi muun muassa iän, sukupuolen, urheilumuodon ja motivaation vaikutuksia minäkäsitykseen.

2 MINÄKÄSITYS

2.1 Minäkäsityksen määrittely

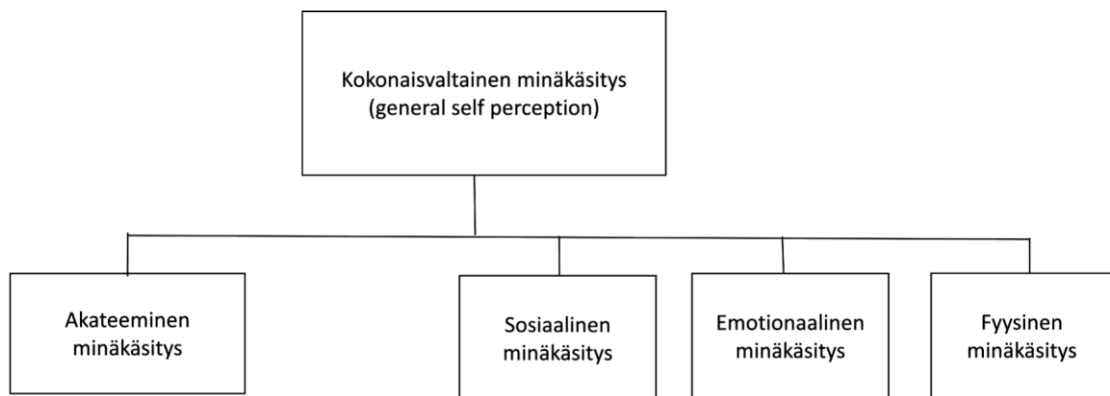
Minäkäsitys, minäkuva ja itsetunto ovat hyvin samankaltaisia käsitteitä ja ehkä osittain myös toistensa synonyymejä. Hornin (2004) mukaan minäkäsitykseen voidaan liittää termejä, kuten minäkuva, itsetunto, itsearvo, koettu kyvykkyys ja itseluottamus. Näitä termejä käytetään tieteessä kuvaamaan tarkemmin minäkäsitykseen liittyviä ulottuvuuksia ja konteksteja (Horn 2004). Englannin kielessä minäkäsityksestä on usein käytetty kahta termiä: self perception ja self concept. Suomen kielessä vastaavat termit voisivat olla minäkäsitys ja minäkuva. Itsetunto (*self esteem tai self worth*) puolestaan tarkoittaa yksilön käsitystä omasta arvosta (Aho 2005, 24). Kuitenkin osassa tieteellisessä kirjallisuudessa myös minäkuva (*self concept*) ja itsetunto (*self esteem*) on rinnastettu samoiksi termeiksi (Horn 2004). Foxin ja Lindwallin (2014) mukaan itsetunto on kuitenkin enemmän kriittinen ja arvioiva osa itseä kuin minäkäsitys yleisesti.

Minäkäsityksellä tarkoitetaan käsitystä siitä, mitä yksilö ajattelee itsestään. Siihen sisältyy esimerkiksi rooleja, joita yksilö mieltää itselleen, mutta myös uskomuksia, jotka heijastavat identiteettiä (Fox & Lindwall 2014, 36). Horn (2004) selventää minäkäsityksen olevan kokonaisuus yksilön uskomuksia, näkemyksiä, asenteita ja tunteita, joita yksilö mieltää itseensä yleisesti tai omiin kykyihin, taitoihin ja käyttäytymiseen liittyen. Minäkäsitys pohjautuu palautteeseen omista kyvyistä, heikkouksista ja vahvuuksista, joita saamme muilta ihmisiltä (Nurmi 2014). Minäkäsitys perustuu kuitenkin omaan uskomukseen itsestä eikä se välttämättä käsitä muiden ihmisten näkemystä henkilön persoonasta (Aho 2005, 22).

Minäkäsityksellä on useita vaikutuksia yksilön toiminnalle ja terveydelle. Minäkäsitys vaikuttaa suuresti siihen, mitä tai millaisia toimintastrategioita nuoret käyttävät, kun he kohtaavat haastavia tai vaikeita tilanteita (Nurmi 2014). Ihmisen kokiessa itsensä uhatuksi, minäkäsitys ja ympäristö ovat usein ristiriidassa (Aho 2005, 28). Näin tapahtuu silloin, kun ihminen esimerkiksi saa palautetta, joka ei sovi yhteen hänen minäkäsityksensä kanssa. Yksilö tarttuu silloin selviytymiskeinoihin, joiden tarkoituksena on palauttaa yksilön psyykkinen tasapaino (Aho 2005, 28). Tästä syystä minäkäsityksellä on yhteys myös ihmisen tunne-elämään, kuten iloon, onnellisuuteen, ahdistuneisuuteen tai pelkoihin (Marsh & Martin 2011). Arsandauxin ja kumppaneiden (2021) kymmenen vuoden seurantatutkimuksessa esimerkiksi huomattiin, että nuoruuden minäkuva oli yhteydessä aikuisuudessa koettuun terveyteen. Tutkimuksen mukaan nuoren hyvä minäkuva ennusti parempaa fyysistä terveyttä ja vähemmän

masennusoireita aikuisuudessa. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että nuoren aikuisen minäkuva ennusti parempaa tyytyväisyyttä elämään, vähemmän hoitoon hakeutumista (fyysisissä tai henkisissä sairauksissa) ja parempaa arvioitua mielenterveyttä aikuisena (Arsandaux ym. 2021). Näin ollen voidaan todeta, että minäkäsityksellä on yhteys laajemminkin yksilön terveyteen.

Minäkäsitys on sateenvarjokäsite, joka voidaan jakaa useampiin alaluokkiin (Fox & Lindwall 2014, 36). Fox ja Lindwall (2014) esittävät, että Shavelsonin ja kumppaneiden (1976) perinteisen jaottelun mukaan minäkäsityksen osa-alueet ovat: fyysinen minäkäsitys (*Physical self concept*), emotionaalinen minäkäsitys (*emotional self concept*), sosiaalinen minäkäsitys (*social self concept*) ja akateeminen minäkäsitys (*academic self concept*) (Kuvio 1). Fyysisellä minäkäsityksellä tarkoitetaan ihmisen käsitystä omasta ulkonäöstä, mutta myös käsitystä siitä, mihin keho pystyy ja kykenee. (Fox & Lindwall 2014, 37). Emotionaalinen minäkäsitys kuvaa sitä, millaisena ihminen pitää itseään luonteenpiirteiden ja tunteiden osalta (Aho 2005, 24). Sosiaalinen minäkäsitys käsittää puolestaan sen, minkälaisena yksilö pitää itseään ryhmän jäsenenä (Aho 2005, 24). Akateeminen minäkäsitys tai suoritusminäkuva kertoo, millaisena henkilö pitää itseään suoritustilanteissa (Aho 2005, 23). Nämä minäkäsityksen osa-alueet painottuvat yksilöiden kohdalla sen mukaan, mitä yksilö pitää tärkeänä ja missä esimerkiksi kokee itsensä hyväksi (Aho 2005, 24).



Kuvio 1. Minäkäsityksen jaottelu mukailen Fox & Lindwall (2014), jotka käyttävät Shavelson ym. (1976) jaottelua.

2.2 Nuoren minäkäsityksen kehittyminen

Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) mukaan nuoriksi määritellään 15–24-vuotiaat, kun taas Suomen nuorisolaki määrittelee nuoren yläikärajaksi 29 vuotta (Valtion nuorisoneuvosto 2013). Tässä katsauksessa nuoruuden käsite osuu hyvin iän perusteella edellä mainittuihin määritelmiin. Katsauksen tutkimus keskittyy opiskelijoihin, jotka opiskelevat joko toisen asteen oppilaitoksissa (High school) tai korkeakoulussa (College). Tällöin nuorten iän voidaan todeta olevan 15–29 vuotta. Kehityopsykologiassa nuoruus nähdään lapsuuden ja aikuisuuden väliseksi tilaksi (Nurmi 2014). Tämän määrittelyn mukaan nuoruus voidaan siis ajatella olevan enemmänkin henkilökohtainen, kuin tietyt ikävuodet.

Minäkäsitys kehittyä voimakkaasti nuoruudessa. Ahon (2005, 36) mukaan murrosiän alussa nuoren minäkäsitys on usein itsekeskeinen ja siinä voi tapahtua suuria heilahteluja. Kuitenkin 12–14-vuotiaan perusitsetunto pysyy vakiona (Aho 2005, 36). Nurmen (2014) mukaan minäkäsitys muuttuu nuoruudessa konkreettisesta abstraktimmaksi. Nuoren minäkäsitys on esimerkiksi vähemmän riippuvainen konkreettisesta palautteesta, vaikka toisinaan ikätoverien palaute on keskeinen muokkaaja nuoren minäkäsityksen kannalta (Nurmi 2014). Ahon (2005, 37) mukaan nuori kokee usein voimakkaasti itseensä kohdistuvan arvostelun ja ajattelua värjää usein mustavalkoisuus. Lukioikäinen nuori (16–19-vuotias) elää jo aikuisuuden siirtymävaihetta ja saattaa kyseenalaistaa minän ja maailman suhdetta oman minäkäsityksen kannalta (Aho 2005, 37).

Nuoret aikuiset (noin 20–25-vuotiaat) ovat minäkäsityksen kehityksessä itsetietoisuuden tasolla (Aho 2005, 38). Yksilön perusitsetunto pysyy tästä lähtien melko vakiona, mutta roolien hakemisessa ja ryhmään kuulumisessa voidaan vielä etsiä omaa paikkaa (Aho 2005, 38). Useissa pitkittäistutkimuksissa on havaittu, että minäkäsitys pysyy myöhäisen nuoruusiän jälkeen samanlaisena (Mortimer & Lorence 1981; Putnick ym. 2020). Kuitenkin ympäristön tai yhteiskunnan aiheuttamat muutokset voivat vielä tämänkin jälkeen koetella minäkäsitystä, mikäli minäkäsitys ja ympäristö joutuvat voimakkaaseen ristiriitaan (Aho 2005, 40). Chenin (2019) tutkimuksessa esimerkiksi havaittiin, että nuorten ja nuorten aikuisten minäkäsitys laski hetkellisesti elämän muutoskohdissa. Tällaisia muutoskohtia olivat esimerkiksi koulun vaihtuminen tai tietyn elämänvaiheen loppuminen.

Ympäristöllä on vaikutusta nuoren minäkäsityksen kehittymiseen. Ahon (2005, 32) mukaan minäkäsityksen ja itsetunnon kehittymiseen kohdistuvat teoriat eroavat toisistaan nimenomaan

ympäristön ja yksilön omien sisäisten tekijöiden painotuksessa. Tutkimuksissa ollaan kuitenkin yhtä mieltä siitä, että minäkäsitys on hyvin pitkälle opittu ominaisuus (Aho 2005, 32). Vanhemmat voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa lapsen ja nuoren minäkäsitykseen. Vanhempien luoman perusturvallisuuden kautta lapselle kehittyy myönteinen minäkäsitys (Niemi 2013). Myös Ahon (2005, 41) mukaan vanhempien arvostus ja hyväksyntä edistävät nuoren vahvaa itsetuntoa. Ikätovereiden vaikutus nuoren itsetuntoon on lähes kiistämätön. Keizerin ja kumppaneiden (2019) tutkimuksessa havaittiin, että nuorten ystävyys-suhteet ja hyvä ystävyys-suhteiden laatu olivat yhteydessä nuoren parempaan itsetuntoon (Keizer ym. 2019).

2.3 Minäkäsityksen mittaaminen ja tutkiminen

Guerin ja Tatlow-Goldenin (2018) mukaan minäkäsityksen mittareita on sovellettu paljon psykologisessa tutkimuksessa. Psykologisessa tutkimuksessa on tärkeää, että mittarit ovat validiteetiltaan sellaisia, että ne todella mittaavat sitä, mitä niiden on tarkoitus mitata (Paavilainen 2021). Mittarin reliabiliteetti, eli se miten hyvin mittarilla pystytään toistamaan samanlaisia mittaustuloksia, on oleellinen osa mittarin luotettavuutta (Paavilainen 2021). Minäkäsityksen mittauksessa ylivoimaisesti yleisin menetelmä on itseraportointi (Butler & Gasson 2005).

Byrnen (1996) mukaan käytetyimmät minäkäsityksen mittarit ovat Adult Self-perception profile, Self-perception profile for College Student, Method Dimensions of Self-Concept, Rosenberg Self-esteem scale ja Tennessee Self-concept scale. Lasten ja nuorten kohdalla käytetään yleisesti myös Self-perception profile for children tai adolescents (Byrne 1996). Vaikka minäkäsityksen määritelmien moninaisuus ja tulkitseminen vaikeuttavat mittareiden yhdenmukaisuutta, noudattavat asteikot silti samoja periaatteita pyrkiessään määrittämään minäkäsitystä (Butler & Gasson 2005).

Harterin Self-Perception Profile for Adolescents (SPPA) on mittari, joka mittaa neljän eri ulottuvuuden kautta nuorten koettua pätevyyttä minäkäsityksen eri osa-alueilla (Ryska 2002). Osa-alueet ovat: akateemisuus, sosiaalisuus, työskentely ja käyttäytymisen arviointi (Ryska 2002). Self perception profile for college students sisältää puolestaan seuraavat osa-alueet: globaali itsearvo, luovuus, älylliset kyvyt, koulutuskyky, työosaaminen, urheilukyky, ulkonäkö, romanttiset suhteet, sosiaalinen hyväksyntä, läheiset ystävyys-suhteet, suhde vanhempiin, huumori ja moraali (Saint-Phard ym. 1999).

Minäkäsityksen tutkimisessa tulee huomioida, että alhaiset pisteet yksittäisen minäkäsityksen osa-alueen kohdalla eivät välttämättä kerro huonosta minäkuvasta tai itsetunnosta kyseisellä alueella. Pisteiden vähäisyys voi johtua myös siitä, ettei yksilö koe tätä aluetta itselleen tärkeäksi, eikä hänen globaalin itsearvonsa kannalta siksi ole vaikutusta, mikäli yksi osa-alue saa heikommat pisteet (Horn 2004, 108). Esimerkiksi nuori muusikko ei välttämättä ole kiinnostunut urheilusta, eikä hänen globaalin itsearvonsa kannalta ole siksi merkitystä, vaikkei hän kokisikaan itseään urheilulliseksi.

Guerin ja Tatlow-Goldenin (2018) mukaan minäkäsitystä mittaavat mittarit saattavat erota huomattavasti sekä rakenteeltaan että sisällöltään toisistaan. Tämä herättää oleellisia kysymyksiä siitä, mitkä mittarit ovat päteviä todella mittaamaan minäkäsitystä. Lisäksi tuloksien vertailukelpoisuus kärsii huomattavasti siitä, että tutkimuksissa on käytetty erilaisia mittareita. Butlerin ja Gassonin (2005) mukaan minäkäsityksen mittareita on kritisoitu myös itseraportoinnin takia. Tutkittavien motivaatio, mieliala ja ymmärrys tutkitusta aiheesta saattavat vaikuttaa tutkimuksien tuloksiin. Nuorten kohdalla haasteena nähdään myös se, että nuoret saattavat vastata yleisen normin mukaan, sillä eivät halua poiketa siitä (Butler & Gasson 2005).

3 NUORTEN KILPAURHEILU

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan Suomessa arvostetaan edelleen kilpaurheilua. Tutkimuksen mukaan Suomen suosituimmat kilpaurheilulajit ovat jääkiekko, yleisurheilu ja hiihto. Näissä lajeissa odotetaan myös kansainvälistä menestystä. Kansallisen kulttuurin ja mielipiteen sekä median vaikutukset näkyvät lasten ja nuorten harrastus ja kilpaurheilutilastoissa. Urheiluharrastus on tärkeää lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja kasvatuksen kannalta, sillä urheiluharrastamisella on havaittu olevan lukuisia hyötyjä nuorten kasvulle, kehitykselle ja terveydelle (Berg & Piirtola 2014; Kukkonen-Harjula ym. 2016; Merkel 2013). Tässä katsauksessa termiä urheilu käytetään kilpaurheilun näkökulmasta, eikä esimerkiksi liikuntaharrastuksen tai fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta.

LIITU-tutkimuksessa tutkittiin suomalaisten lukiolaisten liikunta- ja urheilutottumuksia ja siinä selvisi, että 31 prosenttia (n=1604) harrastaa säännöllisesti tai aktiivisesti liikuntaa urheiluseurassa. Urheiluseuran toimintaan osallistuneista nuorista 73 prosenttia osallistui kilpailuihin (Mononen ym. 2021). On huomioitava, että tähän lukumäärään ei sisälly ammatillisten oppilaitosten urheilijat. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että nuorista noin 35 prosenttia oli kilpaillut valtakunnallisella tasolla, 26 prosenttia paikallis- tai aluetasolla ja 12 prosenttia harrastetasolla. Kolmella viidestä oli lisäksi tavoitteita kilpailuissa pärjäämisen osalta (Mononen ym. 2021).

LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että Suomessa suosituimmat urheilulajit nuorilla olivat jalkapallo, tanssi, ratsastus, jääkiekko ja salibandy (Mononen ym. 2021). Urheiluseurassa harrastavilla nuorilla (16–20-vuotiaat) oli valmentajan pitämiä harjoituksia keskimäärin kolme kertaa viikossa ja harjoitukset kestivät noin 90 minuuttia. Yli 30 prosenttia nuorista teki valmentajan harjoitusten lisäksi 2–3 kertaa viikossa omatoimisen harjoituksen. Yli puolet nuorista oli aloittanut urheilun alle kouluikäisenä ja suurin osa seitsemänteen ikävuoteen mennessä (Mononen ym. 2021).

Savolaisen ja Härkösen (2014) mukaan Suomessa toimii tällä hetkellä 25 urheiluoppilaitosta, jossa opiskeli vuonna 2012 2941 oppilasta. Opiskelijoista lukiossa oli 2430 ja ammatillisessa koulutuksessa 511. Tutkimuksessa havaittiin, että urheiluoppilaitosten urheilijamäärä on kasvanut huomattavasti verrattuna 1990-luvun loppuun, jolloin opiskelijoita oli lähes 1000 vähemmän. Urheiluoppilaitosten tehtävä on mahdollistaa urheilijoiden harjoittelu koulupäivän aikana (Savolainen & Härkönen 2014). Huhdan ja Nipulin (2011) mukaan eri maiden

urheiluoppilaitos systeemit eroavat paljon toisistaan. Vaikka urheiluoppilaitosmalleissa on paljon samaa, eroavat ne silti huomattavasti toisistaan muun muassa valtion ja markkinatalouden rooleissa. Yhteistä malleille on se, että järjestelmien toimivuutta mitataan urheilusaavutusten kautta (Huhta & Nipuli 2011).

4 NUOREN URHEILIJAN MINÄKÄSITYS

Urheilulla voi olla minäkäsitykselle kielteisiä ja myönteisiä vaikutuksia. Negatiiviset vaikutukset voivat tulla isoista epäonnistumisista, jotka voivat aiheuttaa pysyviä jälkiä nuoren minäkuvaan (Fox & Lindwall 2014, 35). Toisaalta onnistumiset, kokemus hyväksytyksi tulemisesta ja kovan työn jälkeinen palkinto voivat nostaa ja parantaa nuoren minäkuvaan (Fox & Lindwall 2014, 35). Hornin (2004, 126) mukaan urheilun vaikutukset nuoren minäkäsitykseen painottuvat kolmeen osaan: sisäiset tiedot, kilpailujen tulokset ja muiden palaute. Sisäisillä tiedoilla tarkoitetaan yksilön kokemusta omista kyvyistä, nähdystä vaivasta ja urheiluun liittyvistä tunteista (Horn 2004, 126). Urheilun vaikutukset voivat näkyä pitkällä aikavälillä, jolloin nuori uskoo urheiluun liittyvien ominaisuuksien olevan pysyviä ja lyhyellä aikavälillä, jolloin esimerkiksi kilpailussa epäonnistuminen voi hetkeksi laskea itsetuntoa (Fox & Lindwall 2014).

Urheilijoiden minäkäsityksessä painottuu usein fyysisen minäkäsityksen merkitys. Urheilijoilla on usein tarkkaan määrittynyt kuva siitä, mihin oma keho kykenee ja mitkä ovat esimerkiksi sen vahvuudet ja heikkoudet (Fox & Lindwall 2014, 37). Weussin ja kumppaneiden (2012) mukaan nuoren fyysinen minäkäsitys perustuu suurilta osin suoritustilastoihin sekä vanhempien, joukkuekavereiden ja valmentajan palautteeseen. Näiden eri tekijöiden painotus riippuu yksilön psykologisten ominaisuuksien, kognitiivisten kykyjen, iän, kokemusten ja kilpailutason mukaan (Weiss ym. 2012). Fyysinen minäkäsitys on osa kokonaisvaltaista minäkäsitystä ja kuten aiemmin todettiin, minäkäsitykseen kuuluu vahvasti myös ajatus siitä, miltä itse näyttää. Urheilu vaikuttaa usein ihmisen ulkonäköön ja sen perusteella onkin luotu tiettyjä odotuksia sen suhteen, miltä urheilijan tulisi näyttää. Urheilijan kokemus siitä, vastaako hän näitä mielikuvia voi vaikuttaa voimakkaasti urheilijan minäkäsitykseen (Fox & Lindwall 2014, 35).

Fyysisen minäkäsityksen lisäksi nuorten urheilijoiden minäkäsitystä on tutkittu myös muista minäkäsityksen osa-alueiden näkökulmasta. Yksi näistä on urheilijoiden akateeminen minäkäsitys. Sturmin ja kumppaneiden (2011) tutkimuksen mukaan urheilijaidentiteetillä oli kielteinen vaikutus opiskelijaidentiteettiin. Tutkimuksessa havaittiin, että urheilijaidentiteetin vahvistuessa opiskelijaidentiteetti heikkeni. Koivusalon ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa puolestaan havaittiin, että urheilulukiolaiset pystyttiin jakamaan kolmeen ryhmään urheilun ja akateemisen identiteetin kannalta. Nämä ryhmät olivat vahva urheilija- ja opiskelijaidentiteetti, selkiytymätön identiteetti ja urheilijapainotteinen identiteetti (Koivusalo ym. 2018).

Tutkimuksessa huomattiin, että urheilijapainotteisessa identiteetissä akateeminen identiteetti jäi hyvin heikoksi. Toisaalta osalla urheilijoista urheilu- ja akateeminen identiteetti olivat molemmat hyvin vahvat (Koivusalo ym. 2018).

Urheilijoiden emotionaalista ja sosiaalista minäkäsitystä on tutkittu suhteellisen vähän verrattuna esimerkiksi fyysiseen- ja akateemiseen minäkäsitykseen. On vaikea sanoa, minkä takia nämä minäkäsityksen osa-alueet ovat jääneet tutkimuksissa vähemmälle huomiolle. Kokonaisvaltaisessa minäkäsityksen tutkimisessa on toki huomioitu myös nämä minäkäsityksen osa-alueet.

Nuoren kasvaessa urheilijan identiteettiin lähimmillä ihmissuhteilla on suuri merkitys. Nuorelle urheilijalle näihin ihmissuhteisiin kuuluvat yleensä valmentaja, vanhemmat, ystävät ja koulu (Mononen ym. 2014). Kuten aiemmin todettiin, nuoruuden kehitysvaiheessa minäkäsitys on erityisen altis nojaamaan toisten palautteeseen (Aho 2005). Hornin (2004, 126) mukaan nuori urheilija perustaa käsityksensä omista kyvyistään vanhempien, joukkuekavereiden, kilpakumppaneiden, valmentajien ja selostajien palautteeseen ja arviointeihin. Usein nämä palautteet liittyvät nuoren fyysiseen minäkäsitykseen, jonka vuoksi nuorelle usein korostuu fyysisen minäkäsityksen osa. Kuten aiemmin todettiin, nuori viettää paljon aikaa urheiluharjoituksissa (Mononen ym. 2021). Usein nuoret viettävät urheilupiireihin kuuluvien henkilöiden kanssa aikaa myös vapaa-ajalla. Tämän vuoksi urheiluun kuuluvilla sosiaalisilla suhteilla on suuri vaikutus nuoren minäkäsitykseen.

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän kandidaatin tutkielman tarkoituksena on selvittää yhteyttä kilpaurheilun ja minäkäsityksen välillä nuorilla opiskelijaurheilijoilla. Lisäksi halutaan selvittää, mitkä mahdolliset tekijät vaikuttavat tähän yhteyteen.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Pää tutkimuskysymys: Onko kilpaurheilulla yhteyttä minäkäsitykseen nuorilla opiskelijaurheilijoilla?
- 2) Lisätutkimuskysymys: Mitkä tekijät ovat yhteydessä kilpaurheilun ja minäkäsityksen yhteyteen nuorilla opiskelijaurheilijoilla?

6 MENETELMÄT

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää, onko urheilun ja minäkäsityksen välillä yhteyttä nuorilla opiskelijoilla. Lisäksi katsauksessa pohditaan, mitkä tekijät vaikuttavat mahdolliseen yhteyteen urheilun ja minäkäsityksen välillä nuorilla opiskelijaurheilijoilla. Systemaattinen tiedonhaku suoritettiin 27.10.2022 kolmeen kansainväliseen tietokantaan: Medline, PsycInfo ja Cinahl. Tietokannat valittiin sillä perusteella, että ne olivat terveystieteiden yleisiä tietokantoja. PsycInfo valittiin lisäksi yhdeksi tietokannaksi, koska aiheessa on terveystieteiden lisäksi myös psykologinen näkökulma. Hakulauseke jokaisessa tietokannassa toistettiin samanlaisena, ja se oli seuraavanlainen: ”Self Perception” AND ”student” AND ”Athlete”. Haut oli lisäksi rajattu englanninkielisiin sekä vertaisarvioituihin teoksiin. Vertaisarviointi oli kriteerinä Medlinessä ja Cinahlissa, mutta PsycInfossa sitä ei ollut mahdollista rajata. Siksi PsycInfon artikkeleiden vertaisarviointi tarkastettiin manuaalisesti.

Hakutulokset seulottiin seuraavilla sisäänottokriteereillä: Tutkimusten kohteena tuli olla minäkäsitys (*Self Perception*). Pelkän yhden minäkäsityksen osa-alueen, kuten fyysisen minäkäsityksen, tutkiminen ei riittänyt, sillä haun tarkoituksena oli saada tutkimuksia, joissa on tutkittu minäkäsitystä kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksien tuli kohdistua opiskelijoihin, kuten esimerkiksi toisenasteen- tai collegeopiskelijoihin. Aiemmin hakua toteutettiin pelkällä sanalla nuoret ”adolescents”, jolloin relevantteja tuloksia tuli vähemmän ja ikähaarukka oli suurempi kuin ”students” haulla. Tämä teki hakutulosten vertailukelpoisuuden vaikeaksi. Lisäksi opiskelijaurheilijoiden tutkiminen on oleellisempaa, koska silloin urheilu on usein tavoitteellisempaa kilpaurheilua kuin nuoremmilla urheilun harrastajilla. Urheilijat (*athlete*) valikoitui hakusanaksi, jotta tutkimukset koskisivat urheilijoita, eivätkä esimerkiksi pelkkää urheiluharrastusta tai fyysistä aktiivisuutta. Hakutuloksien poissulkukriteerinä oli myös urheiluvammoista kärsiviin henkilöihin keskittyvät tutkimukset sekä paraurheilijoihin keskittyvät tutkimukset. Kaksi tutkimusta olisi sopinut aiheen puolesta katsaukseen, mutta rajautuivat pois, koska ne olivat vanhoja ja yliopistolla ei ollut niihin käyttöoikeutta.

Kirjallisuuskatsaukseen sisältäneiden artikkeleiden laadunarviointi suoritettiin Joanna Briggs Instituten (JBI) tarkistuslistojen suomenkielisellä versiolla (Liite 1). JBI on suunniteltu työkaluksi terveystieteiden tutkimuksiin ja se sisältää erilaiset lomakkeet eri tutkimuksille. Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytettiin poikkileikkaustutkimuksille suunniteltua

laadunarviointilomaketta. JBI työkalussa laatu arvioitiin kunkin artikkelin kohdalla erikseen kysymys kerrallaan. Arviointiasteikkona toimi “Kyllä” (K), “Ei” (E), Epäselvä (?) ja “Ei sovellettavissa”(NA).

7 TULOKSET

Tässä luvussa kuvataan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tulokset. Aluksi esitellään kirjallisuushaun sekä laadunarvioinnin tulokset. Sen jälkeen esitellään tutkimukseen valikoituneet artikkelit sekä perustiedot (taulukko 1). Päätulokset esitetään synteessissä eri tutkimusten kesken eli vertaillaan keskenään yhteneväisiä ja eriäviä tuloksia. Tulosten koonti on esitetty myös taulukossa 2. Ensimmäiseksi käsitellään urheilun ja minäkäsityksen yhteyttä kuvaavia artikkeleita ja toiseksi erilaisia tekijöitä, jotka mahdollisesti ovat yhteydessä urheilijoiden minäkäsitykseen.

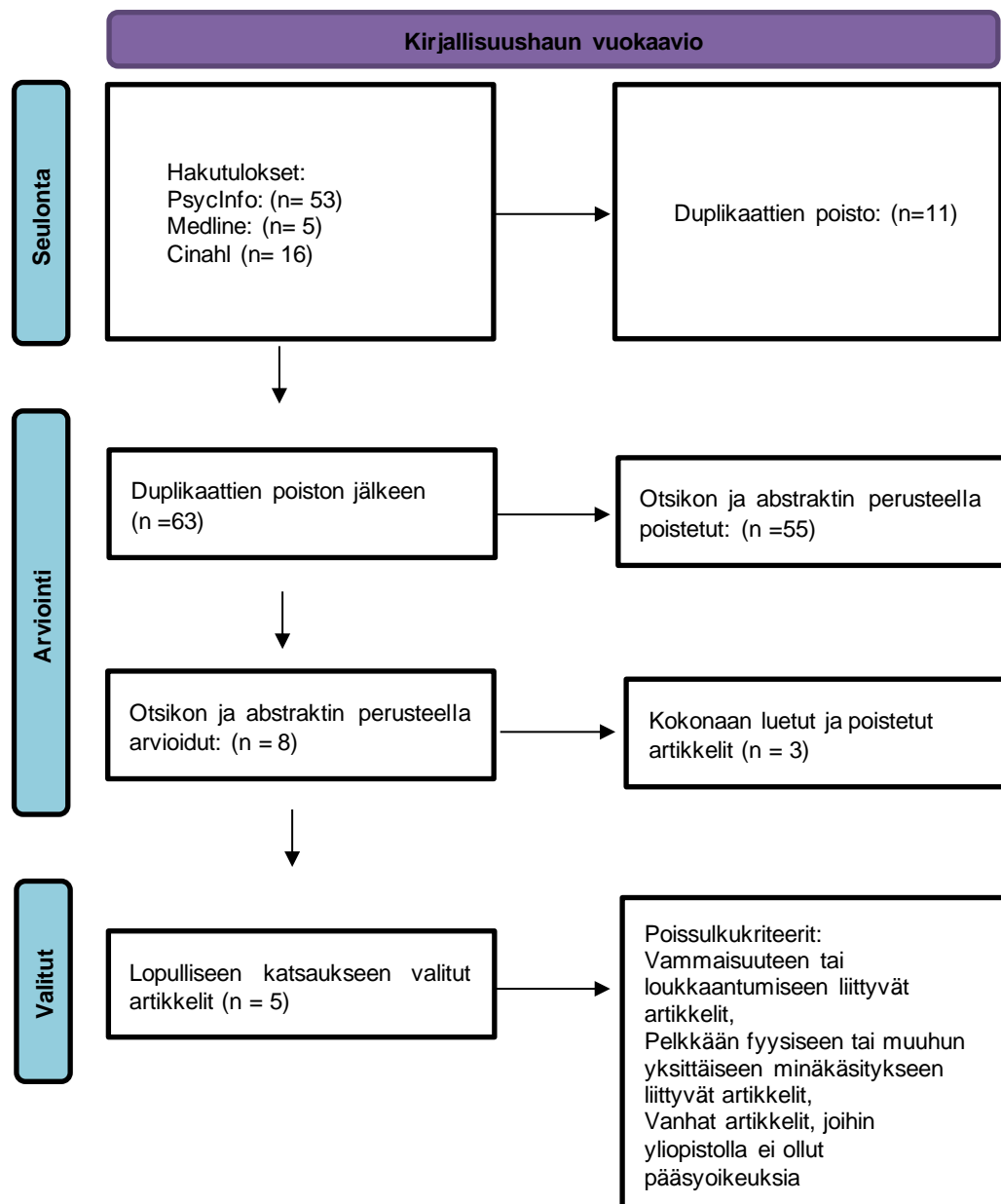
7.1 Kirjallisuuskatsauksen ja laadunarvioinnin tulokset

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tiedonhaun tuloksia tuli yhteensä 74 kappaletta. Seulonta suoritettiin duplikaattien poiston jälkeen sisäänottokriteerien ja poissulkukriteerien mukaan. Hakutulokset arvioitiin otsikoiden, tiivistelmien ja lopuksi koko tekstien kautta. Lopulta katsaukseen valikoitui viisi artikkelia. Tiedonhaun prosessi näkyy kokonaisuudessaan vuokaaviossa (kuva 2).

JB1 työkalun avulla tehdyn laadunarvioinnin mukaan tutkimukset täyttivät laadunarvioinnin kriteerit kohtalaisen hyvin, lukuun ottamatta yhtä artikkelia, joka sai laadunarvioinnista kolme pistettä kahdeksasta. Kyseinen tutkimus oli Lockhardin ja kumppaneiden (2010) tutkimus, ja sen pisteitä rajoittivat tutkimusartikkelin puutteellinen raportointi erityisesti kohderyhmän ja tutkimusolosuhteiden osalta. Lisäksi sekoittavia tekijöitä ei ollut tunnistettu, eikä näin ollen niiden ehkäisemiseksi ollut tehty toimenpiteitä. Muille artikkeleille pisteitä tuli viisi tai kuusi pistettä kahdeksasta. Tutkimuksissa oli kiitettävästi selostettu tutkimukseen valitut mittarit sekä niiden soveltuminen kyseiseen tutkimukseen. Lisäksi tilastolliset menetelmät oli eritelty ja perusteltu artikkeleissa hyvin. Tutkimuksen sisäänottokriteerit oli kuvattu kohtalaisen hyvin. Ainoana puutteena oli muutamasta tutkimuksesta puuttuvat poissulkukriteerit tai niiden kuvaamatta jättäminen sekä tutkittavien kadon määrän ja syyn kuvaamisen puuttuminen (Curry ym. 1997; Lockhard ym. 2010; Saint-Phard ym. 1999).

Laadunarvioinnin työkalun kohta kaksi: ”Onko kohderyhmä ja tutkimusolosuhteen kuvattu riittävän tarkasti” osoittautui monessa artikkelissa laatua heikentäväksi kohdaksi. Neljässä

artikkelissa viidestä laadunarvioinnin tulokseksi tuli “Ei”. Tämä johtui siitä, että artikkeleissa ei ollut ollenkaan kuvattu tutkimusolosuhteita tai kohderyhmä oli kuvattu erittäin puutteellisesti. Lisäksi valittujen artikkelien laatua heikensi selkeästi laadunarvioinnin kohdat 5 ja 6: “Oliko sekoittavat tekijät tunnistettu?” ja ”Mainitaanko menetelmät, joita käytettiin sekoittavien tekijöiden huomioimisessa?” Tähän kohtaan tuli useissa artikkeleissa “Ei”, mikä johtui siitä, että sekoittavia tekijöitä ei joko ollut mainittu ollenkaan tai ne oli mainittu, mutta niiden huomioimiseksi ei ollut käytetty minkäänlaisia menetelmiä.



Kuva 2. Kirjallisuushaun vuokaavio (mukaillen McKenzie ym. 2021).

7.2 Valitut tutkimukset

Systemaattisen kirjallisuushaun ja sisäänottokriteerien seulonnan jälkeen tähän katsaukseen valikoitui viisi tutkimusta, jotka on julkaistu vuosina 1997–2010. Kaikki tutkimukset on toteutettu Yhdysvalloissa. Kaiken kaikkiaan tutkimuksiin osallistui yhteensä 833 tutkittavaa. Tutkimuksien otoskoko vaihteli 45 ja 258 välillä. Kaikissa muissa tutkimuksissa, paitsi Lockhardin ja kumppaneiden (2010) tutkimuksessa, mainittiin sukupuolijakauma ja tutkimuksiin osallistuneista naisia oli noin 37 prosenttia (n=308) ja 63 prosenttia miehiä (n=525). Tutkittavien ikähaarukkaa ei voida suoraan sanoa, sillä useissa tutkimuksissa oli mainittu vain tutkittavien mediaani-ikä, joka jakautui 16,7–29,5 ikävuoden välille. Kaikki tutkittavat olivat joko toisenasteen- (high school) tai korkeakouluopiskelijoita (college). Tutkimusten perustiedot löytyvät taulukosta 1.

Taulukko 1 Tutkimuksien perustiedot

Tutkimus (maa)	vuosi	otos (n)	tutkittavien sukupuoli-jakauma	tutkittavien ikä vuosina	tutkimusympäristö
Ryska (USA)	2002	258	134 miestä ja 124 naista	15-18 (M=16.7)	High School
Lochard, Black & Vincent (USA)	2010	176	-	-	College
Curry, Rehm & Bernuth (USA)	1997	179	85 naista ja 85 miestä	M=20.5	College
Todd & Kent (USA)	2003	175	121 poikaa ja 54 tyttöä	14–19	High School
Saint-Phard, Van Dorsten, Marx, York (USA)	1999	45	Kaikki naisia	M=29.5 ja 21.5	College

Kaikki kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset olivat poikkileikkaustutkimuksia, joten tutkimusten seuranta aikaa ei ollut, vaan tutkimukset toteutettiin yhdellä mittauskerralla. Tutkittavat oli kaikki rekrytoitu oppilaitosten kautta ja tutkimuksiin oli valittu joko tietyn luokka-asteen, joukkueen tai oppilaitoksen jäseniä. Kaikissa tutkimuksissa osallistuminen oli vapaaehtoista ja oppilailta tai heidän huoltajiltaan oli pyydetty kirjallinen suostumus tutkimukseen.

Tutkimuksissa käytettiin erilaisia mittareita minäkäsityksen mittaamiseen. Kahdessa tutkimuksessa Ryskan (2002) sekä Toddin ja Kentin (2003), käytettiin mittarina SPPA (Student perception profile for adolescents). Curryn ja kumppaneiden (1997) sekä Saint-Phardin ja kumppaneiden (1999) tutkimuksessa käytettiin mittarina Self Perception Profile for College students. Lockhard ym. (2010) tutkimuksessa käytettiin mittarina Worth Indexiä.

7.3 Urheilun ja minäkäsityksen välinen yhteys

Kirjallisuuskatsaukseen valikoiduista tutkimuksista kahdessa tutkittiin urheilijoita ja ei-urheilijoita, joiden minäkäsityksen tuloksia vertailtiin. Näistä tutkimuksista voidaan suoraan tulkita eroja urheilijoiden ja ei-urheilijoiden välillä kyseisissä otoksissa.

Itsearvon (*global self-worth*) välillä havaittiin ristiriitaisuutta tutkimuksien välillä. Saint-Phardin ja kumppaneiden (1999) tutkimuksessa havaittiin, että urheilijoiden ja ei-urheilijoiden välillä oli selkeä ero itsearvostuksen kokemisessa. Urheilijoilla oli selkeästi vähäisemmät pisteet itsearvostuksen kokemisessa kuin ei-urheilijoilla. (Saint-Phard ym. 1999). Tämä tarkoittaa sitä, urheilijat kokivat itsearvonsa vähäisemmiksi kuin ei-urheilijat. Toisaalta Curryn ym. (1997) tutkimuksessa ei havaittu selkeää eroa itsearvon kannalta urheilijoiden ja ei-urheilijoiden välillä.

Urheilullisen kyvykkyyden kohdalla havaittiin myös ristiriitaisuutta eri tutkimuksissa. Urheilijoiden ja ei-urheilijoiden välillä havaittiin eroja urheilullisen kyvykkyyden kokemisessa. Curryn ja kumppaneiden (1997) tutkimuksessa löydettiin selkeä ero, jonka mukaan urheilijat kokivat niin miehissä kuin naisissa oman urheilukyvykkyytensä suuremmaksi kuin ei-urheilijat. Toisaalta Saint-Phardin ja kumppaneiden (1999) tutkimuksessa ei löydetty samanlaisia tuloksia.

Tutkimuksissa ei havaittu yhteyttä minäkäsityksen ja urheilun välillä muilla minäkäsityksen osa-alueilla. Ainoat eroavaisuudet urheilijoiden ja ei-urheilijoiden välillä löydettiin edellä mainituilla osa-alueilla eli itsearvostuksen ja urheilukyvykkyyden kohdalla.

7.4 Nuorten urheilijoiden minäkäsitykseen yhteydessä olevat tekijät

Kolmessa tutkimuksessa tutkittiin, onko erilaisilla muuttujilla vaikutusta opiskelija urheilijoiden minäkäsitykseen. Lockhardin ja kumppaneiden (2010) tutkimuksessa vertailtiin yksilö- ja joukkuelajin urheilijoiden minäkäsityksiä. Toddin ja Kentin (2003) tutkimuksessa puolestaan vertailtiin iän ja luokka-asteen vaikutusta urheilijoiden minäkäsityksiin. Ryskan (2002) tutkimuksessa tutkittiin identiteetin ja motivaatiotavoitteiden vaikutusta urheilijoiden minäkäsitykseen. Motivaatiotavoitteiden tutkimiseksi urheilijat oli jaettu minä- ja tehtäväorientoituneeseen ryhmään. Lisäksi tutkittiin näiden tekijöiden vaikutusta myös koettuun akateemiseen ja ammatilliseen pätevyys. Tehtäväorientoitumisella tarkoitetaan sitä, että urheilija kokee kyvykkyyden tunteen syntyvän omasta kehittymisestä ja yrittämisestä (Liukkonen & Jaakkola 2020). Puolestaan minäorientoitumisella tarkoitetaan sitä, kun urheilija kokee kyvykkyyttä suhteessa toisiin ihmisiin (Liukkonen & Jaakkola 2020). Esimerkiksi kilpailuissa menestyminen tuo minäorientoituneelle urheilijalle kyvykkyyden tunteen, kun taas oman tuloksen parantaminen lisää kyvykkyyden tunnetta tehtäväorientoituneelle urheilijalle mutta ei minäorientoituneelle urheilijalle.

Nuorten opiskelijaurheilijoiden minäkäsitykseen yhteydessä olevia tekijöitä tutkittaessa huomattiin, että yksilö- ja joukkuelajin urheilijoilla ei ollut eroja minäkäsitykseen liittyvissä tekijöissä (Lockhard ym. 2010). Tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että molemmilla ryhmillä minäkäsitys oli enemmän ehdoton kuin ehdollinen (Lockhard ym. 2010). Tällä tarkoitetaan sitä, että minäkäsityksen itsearvo ei ollut sidoksissa esimerkiksi urheilusuorituksiin. Toisaalta Saint-Phardin ja kumppaneiden (1999) tutkimuksessa havaittiin, että urheilullisen kyvykkyyden ja itsearvostuksen välillä oli selkeä korrelaatio urheilijoiden ryhmässä, josta puolestaan voidaan todeta, että itsearvo oli sidoksissa urheilusuorituksiin.

Tutkimukset, joissa keskityttiin sukupuolien väliseen vertailuun, eivät tuottaneet tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolten välillä. Toddin ja Kentin (2003) tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että miehet kokivat omat urheilulliset kyvyt paremmiksi kuin naiset. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että miehet kokivat enemmän sosiaalista hyväksyntää kuin naiset. Molemmat erot olivat tilastollisesti merkitseviä. Saman suuntaisia tuloksia havaittiin myös Curryn ja kumppaneiden (1997) tutkimuksessa, jossa ero mies- ja naisurheilijoiden välillä ei ollut suuri, mutta ei-urheilijoiden sukupuolien välinen ero urheilullisten kykyjen kokemisessa

erosi toisistaan. Ei-urheilevilla naisilla oli huomattavasti alhaisemmat pisteet kuin ei-urheilevilla miehillä urheilullisten kykyjen kokemisen suhteen (Curry ym. 1997).

Iän ja luokka-asteen vaikutuksesta minäkäsitykseen löydettiin saman suuntaisia tuloksia. Saint-Phardin ja kumppaneiden (1999) tutkimuksessa vanhempien opiskelijoiden pisteet minäkäsityksen tärkeydessä olivat huomattavasti korkeammat kuin nuorempien. Lisäksi Curryn ja kumppaneiden (1997) tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalisen hyväksynnän, romanttisten suhteiden, läheisten ystävyysuhteiden, älyllisten kykyjen ja itsearvon kokemisessa vanhemmilla oppilailta oli korkeammat pisteet kuin nuoremmilla. Todd ja Kentin (2003) tutkimuksessa ei kuitenkaan havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja ikäluokkien välillä.

Identiteetin ja motivaation vaikutus minäkäsitykseen näkyi eri tavalla minä- ja tehtäväorientoituneiden urheilijoiden ryhmissä. Ryskan (2002) tutkimuksessa huomattiin, että urheilijaidentiteetti oli negatiivinen ennustaja akateemisessa, sosiaalisessa ja käyttäytymisen arvioinnissa tehtäväorientoituneiden urheilijoiden keskuudessa. Tämä voidaan tulkita niin, että korkea urheilijaidentiteetti oli yhteydessä korkeampiin minäkäsityksen pisteisiin akateemisen, sosiaalisen ja käyttäytymisen osa-alueella, mikäli urheilija kokee kyvykkyyttä oman tekemisen ja kehittymisen kautta. Puolestaan vahva urheilijaidentiteetti ennusti matalampaa akateemista ja ammatillista pätevyyttä minäkeskeisten urheilijoiden ryhmässä eli niiden, jotka saavat kyvykkyyden tunteita pärjäämisestä suhteessa toisiin ihmisiin (Ryska 2002).

Yhteenveto. Kaiken kaikkiaan tulosten yhdenmukaisuus jäi monilta osin rikkonaiseksi. Yhteneväisiä tuloksia löydettiin vain iän ja luokka-asteen vaikutuksista minäkäsitykseen. Niiden osalta Saint-Phardin ym. (1999) sekä Curryn ym. (1997) tutkimusten osalta saatiin samankaltaisia tuloksia. Sukupuoleen liittyvät tutkimukset olivat myös osittain saman suuntaisia, sillä Todd ja Kentin (2003) sekä Curry ym. (1997) tutkimuksissa havaittiin, että miehet kokivat korkeampaa urheilullista kyvykkyyttä kuin naiset. Toisaalta Curryn ym. (1997) tutkimuksessa ero oli suurempi ei-urheilijoiden kuin urheilijoiden välillä. Itsearvon ehdollisuus osoittautui ristiriitaiseksi eri tutkimustuloksien kesken. Lockhardin ym. (2010) tutkimuksessa ei havaittu eroja itsearvon ehdollisuudessa, mutta Saint-Phardin ja kumppaneiden (1999) tutkimuksessa havaittiin tilastollisesti merkitsevä yhteys itsearvon ja urheilusuoritusten välillä. Muilla minäkäsityksen osa-alueilla, kuin tässä osiossa mainituilla, ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja.

Taulukko 2. Tulosten erittely

Tutkimus	Mitä mitattiin?	Mittari	Päätulokset	Muut tulokset
Ryska (2002)	Tutkittiin identiteetin ja motivaatio tavoitteiden vaikutusta urheilijoiden minäkäsitykseen	SPPA	Motivaatiotavoitteet osoittivat alhaista tai kohtalaista suhdetta havaittuihin osaamisulottuvuuksiin	Urheilijaidentiteetti ennusti matalampaa akateemista ja ammatillista pätevyyttä minäkeskeisten urheilijoiden ryhmässä
Lochard, Black & Vincent (2010)	Verrattiin yksilölajin ja joukkuelajin urheilijoiden minäkäsitystä	Worth Index	Ei eroa p-arvossa näiden verrokkien välillä	Sisäisillä tekijöillä enemmän vaikutusta itsearvoon kuin suorituksilla
Curry, Rehm & Bernuth (1997)	Verrattiin urheilijoiden ja ei-urheilijoiden kokonaisvaltaista minäkäsitystä	Self-Perception Profile for College students	Ei eroa p-arvossa näiden verrokkien välillä Luokkien välillä havaittiin eroja	Miehillä molemmissa ryhmissä suurempi urheilupätevyuden kokemus
Todd & Kent (2003)	Iän ja luokka-asteen vaikutusta urheilijoiden minäkäsitykseen	SPPA	Ei eroja eri ryhmien välillä	Miehillä suurempi urheilupätevyuden tunne sekä sosiaalinen hyväksyntä
Saint-Phard, Van Dorsten, Marx, York (1999)	Urheilijoiden ja ei-urheilijoiden eroja kokonaisvaltaisessa minäkäsityksessä	Self-Perception Profile for College students	Kokonaisvaltaisesti ei eroja	Urheilijoilla selkeä korrelaatio urheilullisen kyvykkyyden ja itsearvostuksen välillä

8 POHDINTA

Tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa pyrittiin löytämään vastaus seuraaviin tutkimuskysymyksiin: onko kilpaurheilulla yhteyttä minäkäsitykseen nuorilla opiskelijaurheilijoilla? Sekä lisätutkimuskysymykseen: mitkä tekijät ovat yhteydessä kilpaurheilun ja minäkäsityksen yhteyteen nuorilla opiskelijaurheilijoilla? Valituissa tutkimuksissa saatiin tutkimuskysymysten kannalta hajanaisia ja osin ristiriitaisia tuloksia. Tulokset eivät pääasiassa olleet tilastollisesti merkitseviä, lukuun ottamatta joitakin yksittäisiä minäkäsityksen osa-alueita, joiden välillä havaittiin yhteyksiä.

8.1 Tulosten tulkinta

Iän ja luokka-asteen yhteydestä minäkäsitykseen saatiin melko saman suuntaisia tuloksia Saint-Phardin (1999) ym. sekä Curryn (1997) ym. tutkimuksissa. Tulosten mukaan vanhemmat tutkittavat kokivat minäkäsityksen osa-alueilla suurempia pisteitä kuin nuoremmat esimerkiksi sosiaalisen hyväksynnän, romanttisten suhteiden, läheisten ystävyys-suhteiden, älyllisten kykyjen ja itsearvon kokemisessa. Nämä tulokset ovat yhteneväisiä aiempien tutkimuksien ja teorioiden kanssa siitä, että minäkäsitys vakiintuu ja usein paranee iän myötä. Aiemmissä tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu, kun on tutkittu itsearvoa, että itsearvostus laskee usein nuoruusiässä ja nousee varhaisaikuisuutta kohti (Liukkonen & Jaakkola 2020).

Tuloksissa havaittiin pääsääntöisesti samansuuntaisia sukupuoli eroja. Miesurheilijoiden itsearvo ja erityisesti fyysinen koettu kyvykkyys olivat korkeammat kuin naisurheilijoiden. Naisten välillä havaittiin kuitenkin suurempi ero urheilijoiden ja ei-urheilijoiden välillä kuin miesten. Nämä tulokset ovat yhteneväiset myös aiempien tulosten kanssa (Marsh ym. 1995). Tähän tulokseen voi liittyä monia mahdollisia selityksiä. Yksi selitys voi olla se, että urheilullisuus mielletään edelleen maskuliiniseksi ominaisuudeksi. Miesurheilu on ollut pitkään arvostettua, kun taas kiinnostus naisurheilua kohtaan on kasvanut vasta viime vuosikymmeninä, mikä voi mahdollisesti vaikuttaa naisten kokemuksiin omista kyvyistä urheilijana. Tämä selittäisi myös mahdollisesti sitä, miksi miespuoliset ei-urheilijat kokevat itsensä urheilullisesti kyvykkäiksi verrattuna naispuolisiin ei-urheilijoihin. Toinen selitys tälle voi olla se, että naisurheilijat ovat useammin taipuvaisia perfektionismiin ja vertaavat itseään täydellisyyden tavoitteeseen ja kokevat urheilulliset kykynsä siksi heikoiksi.

Ryskan (2002) tutkimuksessa identiteetin ja motivaation yhteys minäkäsitykseen oli yhteneväinen aiempien tutkimusten ja esimerkiksi urheilumotivaatioteorian kanssa. Tutkimuksessa havaittiin, että urheilijaidentiteetti sekä urheilussa omaksutut motivaatiotavoitteet (tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus) olivat yhteydessä nuorten urheilijoiden minäkäsitykseen myös koulun ulkopuolella. Molemmat muuttujat vaikuttivat esimerkiksi siihen, miten nuori koki akateemista ja ammatillista pätevyyttä. Tehtäväsuuntautuneilla nuorilla oli tutkimuksen mukaan korkeammat pisteet myös akateemisessa ja ammatillisessa pätevyydessä, kun taas minäsuuntautuneiden urheilijoiden kohdalla tätä yhteyttä ei havaittu. Aiemmassa urheilupsykologisessa tutkimuksessa on havaittu samankaltaisia tuloksia (Duda & Nicholls 1992). Myös uudemmissa tutkimuksissa on havaittu saman suuntaisia tuloksia. Çetinkalpin (2012) tutkimuksen mukaan tehtäväsuuntautuneet urheilijat kokivat enemmän motivaatiota ja pätevyyttä myös muilla elämän osa-alueilla. Näiden tulosten perustella voidaan todeta, että tehtäväsuuntautunut motivaatiotavoite on kokonaisvaltaisen minäkäsityksen kannalta parempi kuin minäsuuntautunut motivaatiotavoite, sillä se on yhteydessä korkeampaan minäkäsitykseen useammilla minäkäsityksen osa-alueilla.

Tulosten tulkinnassa tulee huomioida tutkimusten maantieteellinen sijainti. Kaikki tutkimukset ovat toteutettu Yhdysvalloissa, jolloin maan kulttuuri ja käytännöt voivat vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Esimerkiksi jos tuloksia verrataan Intiassa toteutettuun tutkimukseen, voidaan havaita, että tulokset ovat melko erilaisia. Singh (2011) tutkimuksessa naisurheilijat saivat esimerkiksi korkeammat pisteet kaikilla minäkäsityksen osa-alueilla kuin ei-urheilijat, mutta myös verrattuna mies urheilijoihin. Tämä tulos voi olla poikkeuksellinen, mutta eroaa selkeästi tässä katsauksessa saaduista tutkimustuloksista.

Muita mahdollisia selityksiä tuloksille ei voida tietää varmasti, mutta niitä voidaan pohtia. Esimerkiksi Lockhardin ja kumppaneiden (2010) tutkimus oli toteutettu hyvin uskonnollisella alueella ja tutkimuksessa oli havaittu otoksen poikkeuksellisen voimakas uskonnollinen vakaumus. Tämä voi vaikuttaa siihen, että tutkittavat ajattelevat olevansa arvokkaita uskonnollisin perustein eivätkä esimerkiksi urheilusuoritustensa kautta. Yhdysvallat voidaan muutenkin mieltää melko uskonnolliseksi maaksi verrattuna esimerkiksi Pohjoismaihin. Tämä voi vaikeuttaa tutkimustulosten yleistämistä esimerkiksi Suomeen.

Tässä kirjallisuus katsauksessa löydettiin yhteyksiä vain joillakin minäkäsityksen osa-alueilla, mikä ehkä selittää sitä, miksi kokonaisvaltaista minäkäsitystä ei ole tutkittu niin paljon viime vuosina, vaan tutkimus on keskittynyt pääasiassa yksittäisille minäkäsityksen osa-alueille. Voi myös olla, minäkäsityksen tutkimisen haasteet näyttäytyvät erityisesti kokonaisvaltaisen minäkäsityksen tutkimisessa, sillä käsitteen laajuus ja erilaiset mittarit vaikeuttavat tutkimusten vertailua ja yhden mukaistamista.

8.2 Rajoitukset

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen rajoitukset voidaan jakaa kahteen osaan. Ensimmäiset liittyvät kirjallisuuskatsaukseen kohdistuviin rajoituksiin ja toiset katsaukseen valikoituneisiin tutkimuksiin liittyviin rajoituksiin. Kuten aiemmin jo mainittiin, yksi valikoituneiden tutkimuksien rajoituksista on niiden maantieteellinen homogeenisyys. Kaikki tutkimukset oli toteutettu Yhdysvalloissa. Tällöin tutkimukseen tuloksiin voivat vaikuttavat maassa vallitsevat uskonto ja kulttuuri. Tutkimustulokset eivät ole yhtä yleistettävissä muihin maihin kuin Yhdysvaltoihin. Lisäksi Yhdysvalloissa on oma koulutusmalli ja oppilaitoksiin liittyvä urheilukulttuuri, joka hallitsee voimakkaasti high school ja college maailmaa (Huhta & Nipuli 2011). Kilpailu oppilaitosten urheilupaikoista on kovaa, mikä esimerkiksi vaikuttaa aikaiseen lajierikoistumiseen (Huhta & Nipuli 2011). Aikainen lajierikoistuminen voi mahdollisesti vaikuttaa myös nuoren urheilijaidentiteetin ja näin ollen myös minäkäsityksen kehittymiseen, sillä nuoren tavoitteet urheilun suhteen ovat usein tällöin korkeammat.

Tutkimukset sijoittuvat vuosiin 1997–2010. Tästä herää kysymys, miksi uudempia tutkimuksia ei löytynyt. Voi olla, että kirjallisuushaku on jostakin syystä epäonnistunut ja siksi uudempi tuloksia ei ole löytynyt. Toisaalta voi myös olla mahdollista, että viime vuosina ei ole tutkittu kokonaisvaltaista minäkäsitystä. Syyt sen takana voivat olla moninaiset. Tutkimusten sijoittumista 1990-luvulle ja 2000-luvun alkuun voidaan kuitenkin pitää mahdollisesti yhtenä rajoituksena tai heikkoutena tälle katsaukselle, koska ei voida olla täysin varmoja siitä, ovatko tutkimustulokset ajan tasalla. Tutkimusmenetelmät ja -tekniikat ovat kuitenkin kehittyneet reilussa kymmenessä vuodessa, eikä niiden vaikutuksista tähän tutkimusaiheeseen voida olla varmoja.

Yhtenä rajoituksena voidaan pitää myös tutkimusmittarien erilaisuutta. Tähän kirjallisuuskatsaukseen sisällytetyissä tutkimuksissa käytettiin kolmea erilaista mittaria. Vaikka mittarit on tehty samojen periaatteiden mukaan, ovat ne keskenään silti melko erilaisia eikä sen vuoksi niiden vertailukelpoisuudesta voida olla varmoja. Lisäksi tutkimuksien laadunarviointiin käytetyn JBI-lomakkeen sopivuutta voidaan pohtia. JBI on kehitetty terveystieteiden alan tutkimusten laadunarviointiin eikä sen täydellisestä soveltuvuudesta tähän aiheeseen ole tietoa. Laadunarvioinnin työkalu on valittu kirjoittajan arvioinnin perusteella, jonka mukaan JBI sopi näihin tutkimuksiin kohtalaisesti. JBI on kuitenkin suunniteltu terveystieteiden tutkimuksiin ja on sen takia soveltuva myös tähän katsaukseen. Voi kuitenkin olla, että jokin muu laadunarviointimenetelmä olisi sopinut yhtä hyvin tai jopa paremmin kuin JBI.

Kirjallisuuskatsaukseen liittyvät sisäiset rajoitukset liittyvät kirjallisuushakuun ja kirjallisuuskatsauksen tekijän kokemattomuuteen. Kirjallisuushaku suoritettiin kolmeen tietokantaan, joista tuli suhteellisen vähän tuloksia. Lisäksi monet tuloksista eivät olleet relevantteja valitun aiheen kannalta. Tästä syystä katsaukseen valikoitui hyvin erilaisia tutkimuksia, joiden synteettinen vertailu oli paikoitellen haastavaa. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen tekijä on ensikertalainen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen osalta ja näin ollen suhteellisen kokematon kirjallisuuskatsauksien tekemisessä. Tämä voi osaltaan vaikuttaa kirjallisuuskatsauksen tarkkuuteen ja laatuun kaikissa katsauksen vaiheissa.

8.3 Tutkimuseettiset kysymykset

Tutkimusten luotettavuutta arvioitiin JBI-lomakkeella (Liite 1), jonka tulosten mukaan tutkimusten luotettavuus oli kohtalainen. Tutkimukset olivat lisäksi vertaisarvioituja, joten voidaan uskoa, että tutkimuksissa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Kaikkiin tutkimuksiin osallistuminen oli vapaaehtoista ja niihin haettiin kirjallinen suostumus tutkittavalta tai tämän huoltajalta. Puutteita löydettiin tutkimusolosuhteiden raportoinnissa sekä harhan arvioinnissa ja ehkäisemiseksi tehdyissä toimenpiteissä. Nämä tekijät heikentävät kyseisten tutkimusten luotettavuutta.

Tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa on pyritty noudattamaan mahdollisimman tarkasti liikuntatieteellisen tiedekunnan kirjoitusohjeita (LTK 2021). Lisäksi kirjoittaja on

pyrkinyt toteuttamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) tieteellisen käytännön perusteita, joihin sisältyvät huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys. Näitä periaatteita on pyritty noudattamaan niin hakuprosessissa, tiedon tallettamisessa kuin tulosten esityksessä. Hakuprosessista on pyritty tekemään mahdollisimman toistettava ja läpi näkyvä. Tutkimuksia ja niiden tuloksia on pyritty arvioimaan ja esittämään mahdollisimman neutraalisti ja totuuden mukaisesti. Tieteellisiin lähteisiin on viitattu asianmukaisesti, jotta olisi selkeää, mikä on kirjoittajan omaa ajattelua ja mikä muualta lainattua tietoa. Myös toissijaiset lähteet on pyritty merkitsemään selkeästi tekstiin.

8.4 Johtopäätökset ja tulevaisuuden tutkimus

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tuloksissa pyrittiin tarkastelemaan mahdollista yhteyttä urheilun ja minäkäsityksen välillä nuorilla opiskelija urheilijoilla. Toisena tutkimuskysymyksenä tutkittiin, mitkä tekijät mahdollisesti vaikuttaisivat yhteyteen. Katsaukseen valikoituneiden tutkimusartikkeleiden perusteella tilastollisesti merkitsevää ja tutkimuksissa yhdenmielistä yhteyttä ei löydetty. Yksittäisen minäkäsityksen osa-alueiden ja urheilun välillä havaittiin yhteyksiä, mutta eri tutkimusten tulokset olivat niiden suhteen hajanaisia ja paikoittain jopa ristiriitaisia. Jotain yhtäläisyyksiä löydettiin iän ja sukupuolen vaikutuksesta nuorten urheilijoiden minäkäsitykseen. Kaikki tutkimukset eivät kuitenkaan olleet tuloksiltaan saman suuntaisia.

Tulosten soveltaminen yksilöiden tai yhteisön terveyden edistämiseen on haastavaa, sillä tulokset eivät kertoneet selvästi yhteydestä tai korrelaatiosta muuttujien välillä. Näiden tulosten perusteella voidaan kuitenkin pohtia, miten tulevaisuuden tutkimuksessa voitaisiin saada yhdensuuntaisempia tuloksia. Tähän voisi auttaa samojen tutkimusmittareiden käyttö sekä laajemmat otoskoot isoimmilta alueilta, jotta oppilaitoskohtaiset erot eivät pääsisi tuottamaan harhaa tutkimustuloksiin. Toisaalta keskittyminen minäkäsityksen yksittäisiin osa-alueisiin voisi myös olla tarpeen, sillä kokonaisvaltaisen minäkäsityksen tutkiminen on laaja alue, joka saattaa kasvattaa harhan riskiä. Urheilijoilla on tutkittu fyysistä minäkäsitystä suhteessa muihin minäkäsityksen osa-alueisiin melko paljon, joten tulevaisuuden tutkimuksessa voitaisiin keskittyä enemmän akateemiseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen minäkäsitykseen.

LÄHTEET

- Aho, S. (2005). *Minuuden rakentuminen*. Teoksessa K. Laine (toim.) *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. 1. Painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 15–57.
- Arsandaux, J., Galéra, C., & Salamon, R. (2021). The association of self-esteem and psychosocial outcomes in young adults: A 10-year prospective study. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(2), 106-113. doi:10.1111/camh.12392
- Butler, R. & Gasson, S. (2005). Self Esteem/Self Concept Scales for Children and Adolescents: A Review. *Child and Adolescent Mental Health*, 10 (4),190–201. doi:10.1111/j.1475- 3588.2005.00368.x.
- Byrne, B. M. (1996). Measures of self-concept for adults. In *Measuring self-concept across the life span: Issues and instrumentation*. American Psychological Association 169–219. doi:10.1037/10197-007.
- Çetinkalp, Z. K. (2012). Men`s and women's achievement goals and self-perception in sport situational motivation. *Studia psychologica*, 54(1), 23.
- Chen, K.-H. (2019). Self-identity and self-esteem during different stages of adolescence: The function of identity importance and identity firmness. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 55, 27–56.
- Curry, L. A., Rehm, M., & Bernuth, C. (1997). Participation in NCAA Division 1 athletics: Self-perception differences in athlete and nonathletes. *College student Journal*, 31(1), 96-103.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. doi:10.1037/0022-0663.84.3.290.
- Fox, K. R., & Lindwall, M. (2013). Self-esteem and self-perceptions in sport and exercise. Teoksessa A. G. Papaioannou & D. Hackfort (toim.) *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology Global perspectives and fundamental concepts*. Routledge. doi: 10.4324/9781315880198.ch3.
- Guerin, S. & Tatlow-Golden M. (2018). How Valid Are Measures of Children`s Self-Concept/ Self-Esteem? Factors and Content Validity in Three Widely Used Scales. *Child Indicators Research* 12 (1507-1528). doi:10.1007/s12187-018-9576-x.
- Horn, T. (2004). *Developmental Perspective on Self-Perceptions in Children and Adolescents*. Teoksessa Weiss, M. R. (toim.) *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Fitness Information Technology.

- Huhta, H. & Nipuli, S. (2011) Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi verkkojulkaisuja 40.
- Kansallinen liikuntatutkimus (2009–2010). Lapset ja nuoret. Viitattu 1.12.2022. SLU:n julkaisusarja 7/2010 http://slu-fibin.directo.fi/@Bin/9788c26de9b51fca13c560e146b74728/1296045969/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf.
- Keizer, R., Helmerhorst, K. & Rijn-van Gelderen, L. (2019). Perceived Quality of the Mother– Adolescent and Father–Adolescent Attachment Relationship and Adolescents’ SelfEsteem. *Journal of Youth and Adolescence* 48 (6):1203–1217. doi:10.1007/s10964-019-01007-0.
- Koivusalo, L., Aunola, K., Bertram, R. & Ryba, T. V. (2018). Urheilija vai opiskelija? Urheilulukiolaisten identiteetti-profiilit. *Liikunta & Tiede*, 55(2–3), 80-87.
- Kukkonen-Harjula, K., Arokoski, J., Hohtari, H., Ketola, E., Kettunen, J., Komulainen, P., Kujala, U., Laukkanen, J., Pylkkänen, L., Savela, S., Savonen, K. & Tikkanen, K. (2016). Liikunta. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Käypä hoito -suositus. Viitattu 26.11.2022. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2020). Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka, M. Roos-Salmi, J. Liukkonen, P. Rintala, T. Lintunen, ... M. Ruiz. *Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura*. 3. Painos. 48–65.
- Lockhart, B. D., Black, N., & Vincent, W. J. (2010). Perceptions of Self of Division I Team and Individual Sport Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 110(2), 517–521. doi:10.2466/pms.110.2.517–521.
- LTK – Liikuntatieteellinen tiedekunta. (2021). Terveystieteiden tieteenalaryhmän kandidaatintutkielman ja tutkielman ohje. Verkkosivu. Viitattu 30.11.2022. <https://www.jyu.fi/sport/fi/opiskelu/opiskelijan-ohjeet/opiskelu/kirjoitusohjeet>.
- Marsh, H. & Martin, A. (2011). Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology* 81(1):59–77. doi:10.1348/000709910X503501.
- Marsh, H. W., Perry, C., Horsely, C., & Roche, L. (1995). Multidimensional self-concepts of elite athletes: How do they differ from the general population? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 70–83.
- McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* 372(71). doi: 10.1136/bmj.n71.

- Merkel, D. L. (2013). Youth sport: Positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 4, 151–160. doi:10.2147/OAJSM.S33556.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2021). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä ja L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja, 36–45.
- Mortimer, J. T., & Lorence, J. (1981). Self-concept stability and change from late adolescence to early adulthood. *Research in Community & Mental Health*, 2, 5–42.
- Niemi, P. (2013). Resuinen ja rikas: itsetunto, identiteetti, tunteet ja tahto. 1. Painos. Hämeenlinna: Päivä Oy.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2015). Ihmisen psykologinen kehitys 6. Painos. PS-kustannus.
- Paavilainen, P. (2012). Psykologian tutkimustyöopas. 1. painos. Edita.
- Putnick, D. L., Hahn, C.-S., Hendricks, C., & Bornstein, M. H. (2020). Developmental stability of scholastic, social, athletic, and physical appearance self-concepts from preschool to early adulthood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(1), 95–103. doi:10.1111/jcpp.13107.
- Ryska, T. A. (2002). The effects of athletic identity and motivation goals on global competence perceptions of student-athletes. *Child Study Journal*, 32(2), 109–129.
- Saint-Phard, D., Dorsten, B. V., Marx, R. G., & York, K. A. (1999). Self-perception in Elite Collegiate Female Gymnasts, Cross-Country Runners, and Track-and-Field Athletes. *Mayo Clinic Proceedings*, 74(8), 770–774. doi:10.4065/74.8.770.
- Savolainen, J. & Härkönen, A. (2014). Toisen asteen urheiluoppilaitokset. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, KIHUn julkaisusarja, 46, 87–90.
- Singh, C. (2011). Self- perception Profiles of Athletes and Non -athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Yogic Sciences*, 1(1), 14–17.
- Sturm, J. E., Feltz, D. L. & Gilson, T. A. (2011). A comparison of athlete and student identity for Division I and Division III athletes. *Journal of Sport Behavior* 34, 295–306.
- TENK – Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Todd, S. Y. & Kent, A. (2003) Student athletes' perceptions of self. *Adolescence*. Winter; 38(152), 659–667. PMID: 15053493.

- Valtion nuorisoneuvosto. (2013). Nuoren määritelmä. Verkkosivu. Viitattu 11.10.2022
<https://tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>.
- Weiss, M. R., Kipp, L. E., & Bolter, N. D. (2012). Training for Life: Optimizing Positive Youth Development Through Sport and Physical Activity. Teoksessa S. M. Murphy (toim.) The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0024.

Tutkimukset	Ryska (2002)	Lockhard ym. (2010)	Curry ym. (1997)	Todd & Kent (2003)	Saint- Phard ym. (1999)
1. Onko otoksen mukaanotto- ja poissulkukriteerit määritelty selvästi?	E	E	K	K	K
2. Onko kohderyhmä ja tutkimusolosuhteet kuvattu riittävän tarkasti?	K	E	K	E	E
3. Mitattiinko altistus pätevästi ja luotettavasti?	K	K	K	K	K
4. Käytettiin objektiivisiä standardoituja kriteereitä osallistujien valintakriteerinä toimineen tilan/tilanteen mittaamiseen?	E	E	K	E	E
5. Onko sekoittavat tekijät tunnistettu?	K	E	E	K	K
6. Mainitaanko menetelmät, joita käytettiin sekoittavien tekijöiden huomioimisessa?	K	E	E	K	E
7. Onko tulosmuuttujat mitattu pätevästi ja luotettavasti?	K	K	K	K	K
8. Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?	K	K	K	K	K