

**KAIKKI PELAA -OHJELMAAN OSALLISTUNEIDEN 11–16 -  
VUOTIAIDEN JALKAPALLOILIJOIDEN FYYSINEN MINÄKÄSITYS**

**Markus Arvaja**

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu -tutkielma  
Kevät 2006  
Liikuntatieteiden laitos

## TIIVISTELMÄ

Markus Arvaja. 2006. Kaikki Pelaa – ohjelmaan osallistuneiden 11-16-vuotiaiden jalkapalloilijoiden fyysinen minäkäsitys. 66s. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Suomen Palloliiton organisoiman Kaikki Pelaa – jalkapallo-ohjelmaan osallistuneiden lasten ja nuorten fyysistä minäkäsitystä ja tutkimuksen aikana tapahtuneita muutoksia. Kaikki Pelaa – ohjelma käynnistettiin vuoden 2000 alussa. Tutkimuksen alkumittaus tehtiin toukokuussa 2000 ja loppumittaus samoille lapsille syksyllä 2001. Tutkimuksen kohdejoukon muodostivat Suomen Palloliiton alaisten seurojen 11-16-vuotiaat tyttö- ja poikajuniorijalkapalloilijat. Edustava otos valittiin ositetulla otannalla viidestä Suomen Palloliiton alaisesta piiristä, ja jokaisesta piiristä valittiin mahdollisimman erityyppisiä seuroja (kaupunki/maaseutu, suuri/pieni, korkea sarjataso/matala sarjataso). Lopulliseen tilastolliseen analyysiin osallistui enimmillään 359 juniorijalkapalloilijaa, joista poikia oli 319 (89 %) ja tyttöjä 40 (11 %).

Juniorijalkapalloilijoiden fyysistä minäkäsitystä mitattiin koetun fyysisen pätevyyden mittarilla (Perceived Physical Competence Scale), joka jakautuu koetun fyysisen pätevyyden ja koetun ulkonäön osa-alueisiin. Mittari sisälsi 10 erilaista koettuun fyysiseen minäkäsitykseen ja koettuun ulkonäköön liittyvää muuttujaa. Tässä tutkimuksessa koettua ulkonäkötä mittaava faktori päätettiin jakaa kahtia, koska koettua ulkonäkötä mittaavat kysymykset eivät korreloineet keskenään. Näin ollen, koetun fyysisen pätevyyden ja koetun ulkonäön lisäksi yhtenä faktorina oli myös koettu tyytyväisyys pituuteen ja painoon. Mittarin luotettavuutta analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien, Cronbachin alfa – kertoimien ja faktorianalyysin avulla. Ryhmien välisiä eroja analysoitiin t – testin avulla.

Juniorijalkapalloilijoiden koetussa fyysisessä pätevyydessä, koetussa ulkonäössä ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon ei pitkittäisasetelmassa tapahtunut tilastollisesti merkittävää muutosta tutkimuksen aikana. Tämä tulos tuki aikaisempia tutkimuksia, joissa koetun fyysisen minäkäsityksen on todettu olevan hyvin pysyvää. Tyttöjen ja poikien koettu fyysinen pätevyys ja koettu ulkonäkö erosivat loppumittauksessa toisistaan tilastollisesti erittäin merkitsevästi, poikien ollessa tyttöjä tyytyväisempiä omaan ulkonäköönsä ja kokiessaan itsensä fyysisesti pätevämmäksi. Myös tämä tulos tuki aikaisempia tutkimuksia joissa pojilla on havaittu olevan tyttöjä korkeampi koettu fyysinen pätevyys ja koettu ulkonäkö.

Avainsanat: Kaikki Pelaa, koettu fyysinen pätevyys, koettu ulkonäkö

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	5
2 KAIKKI PELAA –OHJELMAN IDEOLOGIA.....	7
3 MINÄKÄSITYS.....	9
3.1 Minän ja minäkäsityksen suhde.....	10
3.2 Minäkäsityksen rakenne .....	13
3.3 Itsearvostus .....	16
4 LASTEN JA NUORTEN MINÄKÄSITYKSEN KEHITTYMINEN .....	19
4.1 Minäkäsityksen kehittymiseen yhteydessä olevia tekijöitä.....	19
4.2. Tyttöjen ja poikien minäkäsityksen erot.....	24
5 FYYSSINEN MINÄKÄSITYS .....	26
5.1 Lasten ja nuorten fyysinen minäkäsitys.....	26
5.2 Fyysiseen minäkäsitykseen vaikuttavia tekijöitä.....	27
5.2.1 Koettu fyysinen pätevyys .....	27
5.2.2 Koettu ulkonäkö .....	30
6 LIKUNNAN YHTEYS MINÄKÄSITYKSEEN.....	34
7 MINÄKÄSITYKSEN PYSYVYYS JA MUUTTUMINEN.....	36
8 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT .....	39
8.1 Tutkimuksen viitekehys.....	39
8.2 Tutkimusongelmat.....	40
9 TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT .....	41
9.1 Aineiston hankinta ja tutkittavat juniorijalkapalloilijat .....	41
9.2 Tutkimuksessa käytetty mittari.....	42
9.3 Aineiston analysointi .....	42
10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	44
10.1 Koetun fyysisen pätevyyden mittarin reliabiliteetti.....	45
10.2 Tyytyväisyys pituuteen ja painoon reliabiliteetti.....	47
11 TULOKSET .....	48
11.1 Tyttöjen ja poikien koettu fyysinen pätevyys, koettu ulkonäkö ja tyytyväisyys pituuteen ja painoon alku- ja loppumittauksissa. ....	48

11.3 Koettu fyysinen pätevyys, koettu ulkonäkö ja tyytyväisyys pituuteen ja painoon tyttö- ja poikajuniorijalkapalloilijoiden välillä.....	49
11.4 Koettu fyysinen pätevyys, koettu ulkonäkö ja tyytyväisyys pituuteen ja painoon eri ikäryhmien välillä.....	50
12 POHDINTA.....	55
LÄHTEET .....	59
LIITTEET .....	66

## 1 JOHDANTO

Suomen Palloliiton organisoiman Kaikki Pelaa – ohjelman tavoitteena on lasten ja nuorten kokonaisvaltainen kehittäminen, jossa toiminta tapahtuu lasten ja nuorten omista lähtökohdista. Tutkimuksen kohdejoukko (11–16 vuotiaat tytöt ja pojat) on kehityksellisesti herkässä iässä, ja myös jalkapalloharrastuksen kautta saaduilla kokemuksilla on vaikutusta lapsen ja nuoren minäkäsitykseen. (Sarlin 1995, 11; Wahlström 1982, 15-17). Voidaan olettaa, että oikein toteutettuna Kaikki Pelaa –ohjelman kahdeksalle tasaveroiselle periaatteelle muodostuneen nuorten jalkapalloilun arvopohjan tulisi positiivisesti vaikuttaa nuorten minäkäsityksen ja erityisesti fyysisen minäkäsityksen kehittymiseen. Tässä tutkimuksessa keskityttiin Kaikki Pelaa –ohjelmaan osallistuneiden juniorijalkapalloilijoiden minäkäsityksen yhden osa-alueen, fyysisen minäkäsityksen tarkasteluun, ja tutkimuksen alku- ja loppumittauksen välisenä aikana tapahtuneisiin mahdollisiin muutoksiin. Fyysinen minäkäsitys jaettiin tässä tutkimuksessa koettuun fyysiseen pätevyYTEEN, koettuun ulkonäköön ja tyytyväisyyteen omaan pituuteen ja painoon.

Suomalaisia on usein syytetty itsetunto-ongelmista ja siitä, että yksilö ei osaa nähdä itseään tarpeeksi positiivisessa valossa. Pätevyyden kokeminen ja onnistumisen tunne tärkeäksi koetussa harrastuksessa on monelle nuorelle merkittävää positiivisen minäkäsityksen kehittymisen kannalta (Cantell 1995). Tutkimuksen kohderyhmän ikäiset nuoret hakevat hyväksyntää ikätovereidensa ja valmentajien silmissä ja vertaavat helposti omaa pätevyttään suhteessa samanikäisiin ikätovereihin. Kun nuori kokee pärjäävänsä ja olevansa hyväksytty muiden silmissä, vaikuttaa se positiivisesti hänen yleiseen hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa. Positiivisen minäkäsityksen omaavien nuorten on todettu olevan yritteliäitä, aloitekykyisiä, taipuvaisia menestymään elämässä ja olevan kykeneviä hyväksymään itsensä, epäonnistumiset mukaan lukien (Devai 1990, 88–89). Siksi onkin tärkeää, että valmentajat ja vanhemmat kannustavat ja ohjaavat nuoria positiivisen minäkäsityksen kehittämisessä.

Fyysisessä ulkonäössä tapahtuu suuria muutoksia 11–16 –vuoden iässä, mikä voi aiheuttaa epävarmuutta ja hämmennystä nuoren omaa minäänsä kohtaan (Rosenberg 1985, 223).

Koettu ulkonäkö korreloi vahvasti itsearvostuksen kanssa (Davis 1997; Fox 1997; Fox 2000; Sonstroem & Morgan 1989; Sonstroem 1984; Välimaa & Ojala 2001), joten on tärkeää, että myös urheiluharrastuksessa kiinnitetään huomiota koetun ulkonäön kehittämiseen positiivisemmaksi.

Millainen on suomalaisen juniorijalkapalloilijan fyysinen minäkäsitys? Onko Kaikki Pelaa –ohjelman aikana tapahtunut muutosta juniorijalkapalloilijoiden fyysisessä minäkäsityksessä? Onko tyttö- ja poikajuniorijalkapalloilijoiden välillä eroja fyysisessä minäkäsityksessä? Onko eri ikäryhmien välillä eroa fyysisessä minäkäsityksessä? Muun muassa näihin kysymyksiin pyrittiin saamaan vastauksia tämän tutkimuksen avulla.

## 2 KAIKKI PELAA –OHJELMAN IDEOLOGIA

Vuonna 2000 käynnistynyt Kaikki Pelaa -ohjelma on kokonaisvaltainen lasten ja nuorten kehittämisohjelma. Ohjelman tarkoituksena on tarjota lapsille ja nuorille mielenkiintoisia pelejä ja leikkejä erilaisissa olosuhteissa ympäri vuoden, helpottaa jalkapalloharrastukseen mukaan tuloa, ja luoda mahdollisuus kasvaa ja kehittyä mihin tahansa tehtäviin ja mitä tahansa unelmia kohti jalkapalloseurassa. Ohjelman tarkoituksena on jalkapalloseuran tasolla uudistaa nykyinen lasten ja nuorten kilpailujärjestelmä ja kehittää jalkapalloseuran laatua sekä sopimus- että kannustuskulttuuria. Ohjaajan ja valmentajan tasolla tarkoituksena on antaa valmiudet ohjata lapsen ja nuoren jalkapalloharrastusta lapsen ja nuoren omista lähtökohdista. Vanhempien tasolla tarkoituksena on antaa uutta tietoa ja taitoa kannustaa lasta ja nuorta jalkapalloharrastukseensa. Yhteiskunnallisella tasolla tarkoituksena on ottaa vastuuta lapsen ja nuoren päivittäisestä elämästä ja elämäntavoista yhdessä kodin, koulun, seurakunnan ja muiden tahojen kanssa. (Suomen Palloliitto 1999; Suomen Palloliitto Nuorisotoimintalinja 2002.)

Kaikki Pelaa -ohjelmassa toiminta lähtee lasten ja nuorten omista lähtökohdista. Ohjelmassa lapset ja nuoret on jaettu kolmeen ryhmään: alle 11-vuotiaat, 12–15-vuotiaat ja 16–20-vuotiaat. Alle 11-vuotiaille jalkapalloilijoille tarkoitettu JalkapalloLeikkiMaailmassa jalkapallotaitoja ja pelaamista harjoitellaan lähinnä erilaisten leikkien välityksellä. Joukkueen pelaajia peluutetaan tasapuolisesti vuoden aikana, ja jokaisella tytöllä ja pojalla on oikeus turvalliseen ja monipuoliseen harrastamiseen aikuisen ohjauksessa. (Suomen Palloliitto Nuorisotoimintalinja 2002.)

JalkapalloKaveriMaailmassa, joka on tarkoitettu 12–15 -vuotiaalle tytöille ja pojille, korostuu kaveruus, yksilöllisyyden kunnioittaminen sekä opettamisen ja oppimisen tukeminen. Tässä ikäryhmässä painotetaan myös helppoa harrastukseen mukaan tulemistä ja monipuolisia, kaikentasoisille pelaajille sopivia joukkueita. JalkapalloTulevaisuusMaailmaan kuuluu ohjelman vanhin ikäryhmä, eli 16–20 -vuotiaat tytöt ja pojat. Tässä ikäryhmässä korostetaan jalkapalloharrastuksen säilymistä mahdollisimman pitkään, eritasoisia pelejä sekä joukkueen muuhun toimintaan

osallistumista, kuten valmentajana tai ohjaajana toimimista. (Suomen Palloliitto Nuorisotoimintalinja 2002.)

Kaikki Pelaa -ohjelma rakentuu kahdeksalle tasaveroiselle periaatteelle jotka yhdessä muodostavat lasten ja nuorten jalkapalloilun arvopohjan. Näihin kahdeksaan periaatteeseen kuuluvat leikinomaisuus, tasavertaisuus, yksilökeskeisyys, yksilöllisyys, monipuolisuus, turvallisuus, suvaitsevaisuus ja päihteettömyys. (Suomen Palloliitto Nuorisotoimintalinja 2002.)

Kaikki Pelaa -ohjelmasta on tehty aikaisempia tutkimuksia. Dufvan (2004) liseniaattitutkimus käsitteli juniorijalkapalloilijoiden sisäistä motivaatiota, tavoiteorientaatiota ja koettua motivaatioilmastoa kahden pelikauden aikana. Uronen (2003) puolestaan tutki liseniaattitutkimuksessaan juniorijalkapalloilijoiden fyysistä aktiivisuutta, urheilumotiiveja ja kaverisuhteita. Ärling (2003) selvitti pro gradu -tutkielmassaan Kaikki Pelaa -ohjelmassa mukana olleiden lopettaneiden ja jatkaneiden jalkapallon pelaajien sisäistä motivaatiota ja tavoiteorientaatiota. Haara (2004) tutki pro gradu -tutkielmassaan Kaikki Pelaa -ohjelmaan osallistuneiden juniorijalkapalloilijoiden koettua motivaatioilmastoa, tavoiteorientaatiota ja koettua fyysistä pätevyyttä.



### 3 MINÄKÄSITYS

Rosenbergin (1979, 7) mukaan minäkäsitys on yksilön tunteiden ja ajatusten kokonaisuus, joka hänellä on itseään kohtaan. Minäkäsitys ei välttämättä ole todellinen minä, vaan se on pikemminkin kuva itsestä. Burns (1982, 1) näkee minäkäsityksen koostuvan kahdesta elementistä: Minän kuvailevasta puolesta, josta käytetään termiä minäkuva (self-image) ja minän arvostavasta puolesta, johon usein viitataan termeillä itsetunto (self-esteem) ja itsearvostus (self-worth). Minäkäsitys muodostuu näin ollen kaikista minäkuvista ja arvostuksista, joita yksilöllä on itseään kohtaan. (Burns 1982, 1.)

Minäkäsityksen kuvaileva puoli ilmaisee, millaisena yksilö näkee oman ulkonäkönsä, kehonsa, persoonallisen ja fyysisen suoriutumiskykynsä. Minäkäsityksen arvostava puoli taas kertoo yksilön tyytyväisyyden omiin ominaisuuksiinsa. (Telama, Sivennoinen, Laakso & Kannas 1989, 88.)

Minäkäsitys on asennoitumistapa itseä kohtaan ja nuorten kohdalla se kertoo, millaiseksi yksilö kokee itsensä vanhempien, opettajien ja tovereiden antaman palautteen ja käyttäytymisen heijastumana (Kääriäinen 1988, 13). Minäkäsitys on sisäinen prosessi jonka avulla yksilö ottaa vastaan ja valikoi informaatiota sekä jäsentää ja tulkitsee omia kokemuksiaan. Minäkäsitykseen vaikuttavat temperamentti, sisäinen kehitysmekanismi, kyky tehdä havaintoja toisten käyttäytymisestä, omat reaktiot, jotka vaikuttavat muiden käyttäytymiseen, ja toisilta ihmisiltä saatu palaute. (Aho 1996, 26.) Minäkäsitykseen sisältyy omaan minään kohdistuvaa jatkuvaa arviointia. Kuva on myönteinen, jos yksilö kokee olevansa ihmisenä hyvä ja kelpaava. Kielteinen käsitys itsestä muodostuu henkilöllä, joka pitää itseään kelpaamattomana. (Kääriäinen 1988, 16–17.)

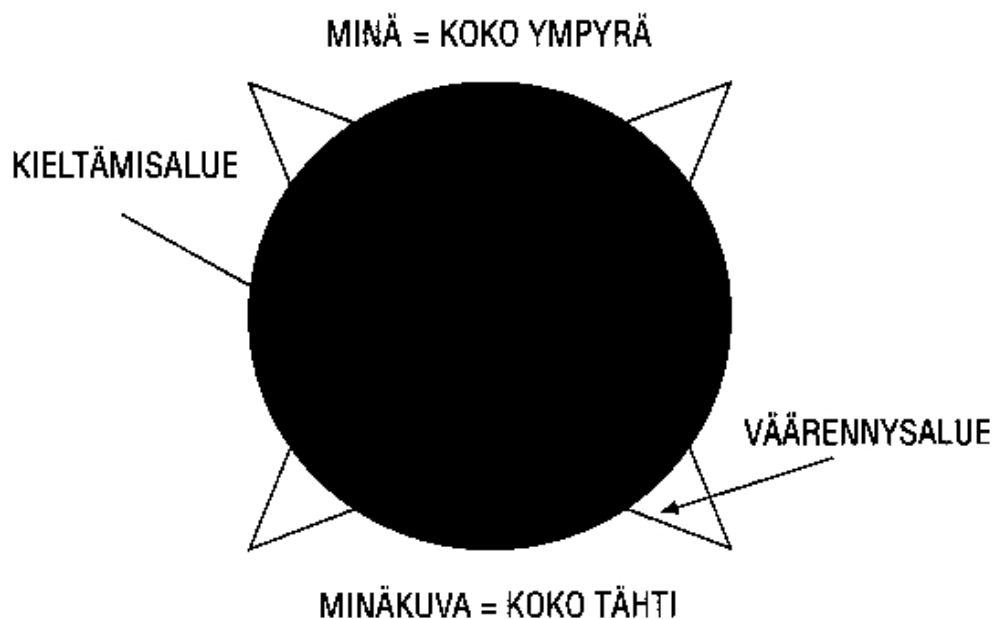
Yleensä minäkäsitystä ja minäkuva pidetään toistensa synonyymeinä. Minäkuva ja minäkäsitys voidaan erottaa toisistaan pitämällä minäkäsitystä abstraktiona, jonka yksilö kehittää häneen itseensä yhdistettävistä olevista kyvyistä, ominaisuuksista ja toiminnoista. Minäkuva voidaan pitää erilaisin mittarein ja testein konkretisoituna käsitteenä eli minäkuva on tällöin yksilön mitattu ja verbalisoitu minäkäsitys. (Aho 1996, 9; Coopersmith

1967, 20.) Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan tulla erottelemaan minäkuvaa ja minäkäsitystä, vaan niillä tarkoitetaan yksilön kokonaisnäkemyä itsestään.

### 3.1 Minän ja minäkäsityksen suhde

Minä ja minäkäsitys eivät ole sama asia, vaikka ovatkin osittain päällekkäisiä. Jamesin (1961/1892, 44) teoriaan pohjautuvan sosiaalipsykologisen minäteorian mukaan minä voidaan jakaa subjekti- ja objektiminään, jotka ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Subjektiminä (I) on kokeva minä ja objektiminä (ME) arvioiva ja selittävä minä. Minäkäsitys muodostuu suurimmaksi osaksi objektiminästä, joka käsittää kaikki alueet, mitä voidaan tietää itsestä kuten fyysiset, sosiaaliset ja henkiset piirteet. Subjektiminä sen sijaan on selittämätön eikä sitä voi täydellisesti mitata. Yksilölle on ominaista jatkuva vastavuoroinen säätely kokemisen ja selittämisen välillä. Näin kokemus voi muotoutua uudelleen. Tällöin myös kokemus itsestä muuttuu. (Damon & Hart 1988, 5-6; Kääriäinen 1988, 13; Rosenberg 1979, 7.)

Minän ja minäkäsityksen eron tarkastelu on tärkeää, jos haluaa kehittää yksilölle realistisen minäkäsityksen (Aho 1996, 13). McDavidin ja Hararin (1968, 222) mukaan minäkäsitys muodostuu yksilön kokemuksista omasta itsestä, eikä koettu minä aina välttämättä vastaa todellisuutta. Kuviossa 1 minää kuvataan ympyrällä ja minäkäsitystä tähdellä.



KUVIO 1. Minän ja minäkäsityksen eli minäkuvan suhde Ahon (1996, 13) mukaan (McDavidia ja Hararia 1968 mukailten)

Kuviossa minän ulkopuolelle jäävä alue, ns. ”vääreennysalue”, esittää niitä ominaisuuksia, joita yksilö luulee itsellään olevan, mutta joita hän ei todellisuudessa omaa. Vääreennysalue sisältää hetkellisiä tai pysyviä virhetulkintoja, joita yksilöllä on syntynyt vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Minäkuvan ulkopuolelle jäävä alue, eli ”kieltämisalue”, kuvaa tiedostamattomia osia. Nämä ovat ominaisuuksia, joita yksilöllä on, mutta joita hän ei havaitse itsessään tai jotka hän kieltää. Yksilön terveen minäkäsityksen kehityksen kannalta olisi tärkeää, että minä ja minäkäsitys olisivat mahdollisimman päällekkäisiä. (Aho 1996, 14; Kääriäinen 1988, 12.)

Eri tutkijoiden mukaan minäkuva jakaantuu niin sanottuun todelliseen minään (minä sellaisena kuin olen) ja ihanneminään (minä sellaisena kuin haluaisin olla). Ihanneminä eriytyy edelleen omaan käsitykseen ihanneminästä ja normatiiviseen käsitykseen ihanneminästä, eli käsitykseen siitä, millaisena muut yksilön mielestä häntä pitävät ja mitä he hänestä odottavat. (Aho 1996, 15; Kääriäinen 1988, 15.) Minäkäsityksen eri ulottuvuuksien välillä ei tulisi olla suuria eroja. Jos ihanneminä on todellista minäkuvaa huomattavasti positiivisempi, saattaa tilanne olla yksilölle masentava ja ahdistava. Toisaalta, jos todellinen ja ihanneminäkuva ovat täysin samanlaisia, voi se johtaa

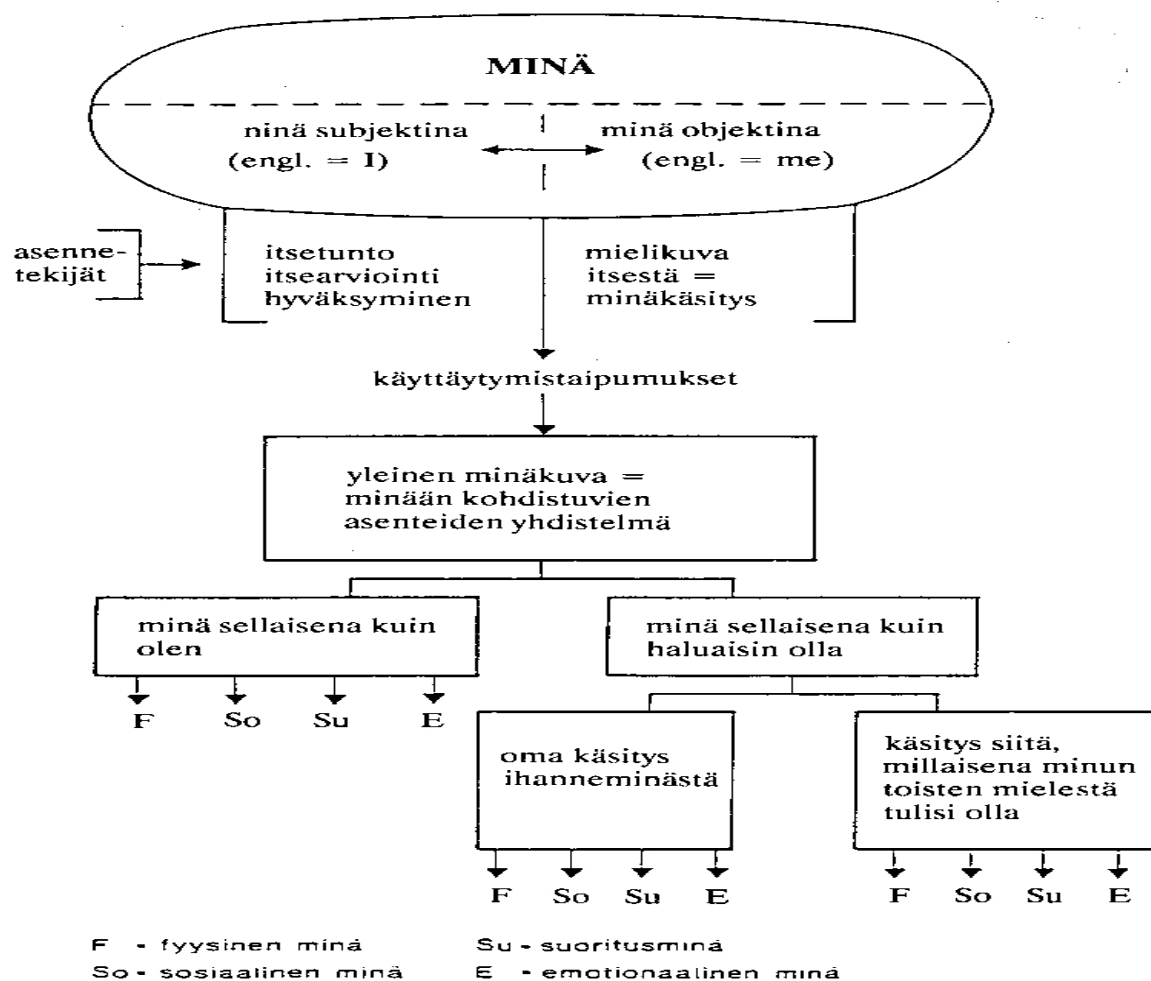
narsistisiin piirteisiin. Myös normatiivisen minäkäsityksen poikkeaminen saattaa johtaa ongelmiin. Yksilö voi kokea helposti ahdistuneisuutta, jos hän uskoo ihmisten vaativan hänen olevan muuta kuin mitä hän omasta mielestään on. (Aho 1996, 15–16.)

Lapsen ihanneminä muodostuu vanhempien ja läheisten hyvistä ominaisuuksista, joiden mittainen lapsi haluaisi olla. Ihanneminä kokee suuren muutoksen erityisesti puberteetti-iässä, kun lähteet ihanteesta vaihtuvat vanhemmista ikätovereihin ja kavereihin. Erityisen vaativien vanhempien lapsen ihanneminästä voi muodostua liian tiukka ja ihanteellinen, jolloin siitä voi muodostua henkisellet kasvulle psyykkinen rasite. (Kalliopuska 1984, 20–23; Kalliopuska, Nykänen & Miettinen 1996, 10.) Jos todellinen minä ei saa hyväksyntää läheisten ja tovereiden taholta, voi tämä johtaa itsetunnon alentumiseen ja masentumiseen (Harter 1998, 599).

Todellisesta minäkäsityksestä, normatiivisesta minäkäsityksestä ja ihanneminäkäsityksestä voidaan kustakin erottaa vielä neljä osa-aluetta. Nämä ovat suoritus-, sosiaalinen, emotionaalinen ja fyysismotorinen minäkäsitys (Kuvio 2). (Shavelson, Hubner & Stanton 1976.)

- 1) Suoritusminäkäsitys eli akateeminen minäkäsitys sisältää kognitiivisen näkökulman. Tällöin yksilö arvioi itseään esimerkiksi koululaisena tai urheilijana.
- 2) Sosiaalinen minäkäsitys koostuu yksilön käsityksistä siitä, millainen rooli hänellä on erilaisissa sosiaalisissa ryhmittymissä, esimerkiksi urheiluseurassa.
- 3) Emotionaalinen minäkäsitys koostuu yksilön käsityksistä luonteestaan, tunteistaan ja henkisestä olemuksestaan.
- 4) Fyysinen ja motorinen minäkäsitys kuvaa yksilön käsityksiä ulkonäöstään, kehostaan, motorisista taidoistaan, terveydestään ja voimastaan.

Näiden osa-alueiden lisäksi ihmisellä on yleensä niin sanottuja tilannekohtaisia minäkuvia. Yleisminäkäsitys säilyy suhteellisen vakaana, mutta tilannekohtaiset minäkäsitykset voivat jonkin verran vaihdella. (Aho 1996, 18–20; Burns 1982, 24; Shavelson, Hubner & Stanton 1976.) Tässä tutkimuksessa tullaan keskittymään fyysiseen ja motoriseen minäkäsitykseen.

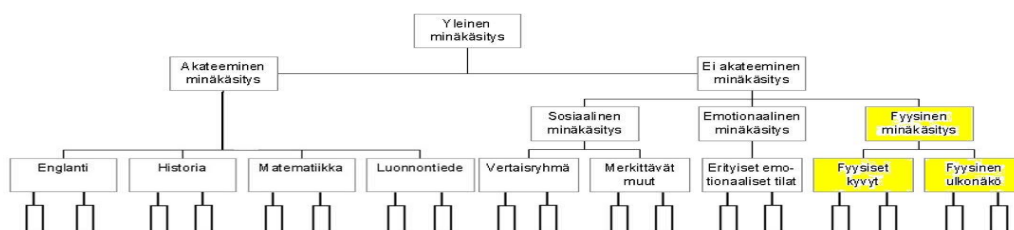


KUVIO 2. Minän eriytyminen Kääriäisen (1988, 14) mukaan (Burnsin 1982, 24 ja Wyliein 1979, 741 esittämien mallien pohjalta soveltaen)

### 3.2 Minäkäsityksen rakenne

Minäkäsityksen tutkimuksessa on monia erilaisia näkemyksiä ja lähestymistapoja. Aikaisemmin minäkäsitystä on käsitelty yksiulotteisena kokonaisuutena, mutta nykyisen minäkäsitystutkimuksen mukaan minäkäsitys voidaan nähdä myös hierarkisena ja moniulotteisena järjestelmänä. Hierarkisessa järjestelmässä ihmisellä on useita minäkäsityksiä ja minäkäsitys on eräänlainen hierarkinen järjestelmä. Moniulotteisessa mallissa minä koostuu eri osa-alueista ja osa-alueet painottuvat yksilön niille antaman arvon mukaan. (Aho 1996, 15; Kääriäinen 1988, 16; Sonstroem & Morgan 1989.)

Shavelson, Hubner ja Stanton (1976) ovat esittäneet mallin (Kuvio 3), jossa yleinen minäkäsitys on hierarkiassa ylimmäisenä. Yleinen minäkäsitys on jaettu akateemiseen ja ei-akateemiseen minäkäsitykseen. Akateeminen minäkäsitys on lokeroitu erityisiin kouluaineisiin, kuten esimerkiksi luonnontieteisiin, historiaan, matematiikkaan ja kieliaineisiin. Ei-akateemisen minäkäsityksen alarakenne on monimutkaisempi. Ei-akateeminen minäkäsitys jakautuu kolmeen näkökulmaan; sosiaaliseen minäkäsitykseen, emotionaaliseen minäkäsitykseen ja fyysiseen minäkäsitykseen. Myös nämä näkökulmat jakautuvat edelleen osatekijöiksi. Sosiaalinen minäkäsitys sisältää vertaisryhmät ja merkittävät muut läheiset ihmiset. Emotionaaliseen minäkäsitykseen vaikuttavat erityiset emotionaaliset tunnetilat. Fyysinen minäkäsitys on jaettu fyysisiin kykyihin ja fyysiseen ulkonäköön.



KUVIO 3. Minäkäsityksen hierarkinen rakenne Shavelsonin ym. (1976) mukaan

Shavelson ym. (1976) kuvaavat minäkäsitystä seitsemällä eri ominaisuudella.

- 1) Minäkäsitys on **organisoiva**. Minäkäsitys muodostuu joukosta kokemuksia, jotka yksilö tiivistää ja organisoii kokonaisuuksiksi.
- 2) Minäkäsitys on **hierarkinen**. Hierarkian ylimpänä on yleinen minäkäsitys ja pohjalla ovat käyttäytymishavainnot. Hierarkian pohjalla minäkäsitys on

enemmän tilannekohtainen ja kehittyy enemmän yhtäläisyydessä tilannekohtaisen kriteerin kanssa kuin yleinen minäkäsitys.

- 3) Minäkäsitys on **moniulotteinen**, jossa yksittäinen ulottuvuus heijastaa sitä kategoriasysteemiä, minkä tietty ryhmä tai yksilö on omaksunut.
- 4) Minäkäsitys on **kehittyvä**, sillä minäkäsitys kehittyy jatkuvasti moniulotteisemmaksi yksilön kehittyessä lapsesta aikuiseksi.
- 5) Minäkäsitys on **eriytettävissä muista rakenteista**, joihin se teoreettisesti liittyy. Esimerkiksi henkilön arviot fyysisestä suorituskyvystään liittyvät läheisemmin menestymiseen liikunnassa kuin sosiaalisissa tilanteissa selviämiseen.
- 6) Minäkäsitys on **evaluoiva**. Yksilö ei ainoastaan tuota kuvausta itsestään, vaan tuottaa myös kuvaukseen liittyvän arvion itsestään.
- 7) Minäkäsitys muodostuu peruspiirteiltään **pysyväksi**. Hierarkiassa alhaalla olevat kategoriat ovat alttiimpia ympäristön ja käyttäytymisen vaikutuksille, mutta yleinen minäkäsitys on kuitenkin melko pysyvä.

Harterin mukaan hierarkiset mallit auttavat kyllä ymmärtämään minäjärjestelmän mahdollisia ulottuvuuksia, mutta ne eivät ole loogisia rakennelmia niistä tekijöistä, jotka määräävät minäkäsityksen muodostumisen (Sarlin 1995, 20). Harterin mallissa lähtökohtana on moniulotteinen ja kokonaisvaltainen käsitys minästä, jossa minä koetaan ainutlaatuiseksi ja erilliseksi järjestäytyneeksi kokonaisuudeksi. Siihen kuuluu sekä tietoisia että tiedostamattomia motiiveja ja tekijöitä. Minäkäsitykseen sisältyy pätevyyden kokemista ja itsearviointia fyysisellä, kognitiivisella, sosiaalisella ja yleisellä alueella. Minäkäsitys on kehittyvä prosessi, joka muovautuu ja kehittyy ympäristötekijöiden vaikutuksesta, mutta jossa ydin on vakaa ja nopeita muutoksia ehkäisevä. Minäkäsityksen eri osa-alueilla voi olla vaihtelua suhteessa siihen, miten paljon niihin sisältyy arviointia ja vertailua sekä miten tärkeitä ne ovat yksilölle. Yleinen itsearvostus ei siis ole osa-alueiden summa, eikä yleistä itsearvostusta voida ennustaa suoraan siltä pohjalta, kuinka lapset arvioivat itseään eri osa-alueilla. Harterin minäkäsitysmallissa onkin kaksi eri prosessia. Toisessa lapset arvioivat itseään erillisillä pätevyyden alueilla (fyysinen, sosiaalinen, kognitiivinen) ja toisessa lapset arvioivat itseään kokonaisvaltaisesti yleisen minäkäsityksen alueella. Ainoastaan molempien prosessien kuvauksella saadaan järjestäytyneet kokonaiskuva yksilön minäkäsityksestä. (Sarlin 1995 19–20; Liimatainen 2000, 26.)

Cantell (1998) oli mukana kansainvälisesti mittavassa kaksitoista vuotta jatkuneessa pitkittäistutkimuksessa, jossa seurattiin ryhmää lapsia, joiden motorinen kehitys oli poikkeavaa tai viivästynyttä terveydenhoitajan tekemän 5-vuotistarkastuksen perusteella. Seurannan perusteella oli mahdollista pohtia muun muassa koordinaatiohäiriöiden yhteyksiä minäkäsitykseen. Tulokset osoittivat, että ne nuoret, joilla on pysyviä koordinaatiohäiriöitä, ovat realistisia itsensä suhteen ja heidän havaintonsa esimerkiksi liikunnallisista taidoista/pätevyydestä ovat alhaisempia kuin heidän ikätovereidensa. Huomioitavaa tässä tutkimuksessa oli kuitenkin se, että yksittäisen taitoalueen huonomuus ei ollut vaikuttanut yleiseen minäkäsitykseen. Yksilöt pystyivät suhteuttamaan omalla arvojärjestelmällään minäkäsityksensä osa-alueita. Esimerkiksi joku pitää tärkeänä olla hyvä jalkapallonpelaaja, toinen taas saa itsevarmuutensa sellonsoitosta. Nämä arvomallit syntyvät varhain ja vahvistuvat murrosiässä. (Cantell 1998.)

Myös Sarlinin (1995) tutkimuksessa, jossa 7-16-vuotialla lapsilla ja nuorilla tutkittiin minäkokemuksen merkitystä liikuntamotivaatiotekijänä, todettiin vastaavaa. Jos oppilas piti liikuntaa tärkeänä ja koki itsensä päteväksi liikunnassa, hänen minäkäsityksensä oli hyvä. Jos taas oppilas koki itsensä huonoksi liikunnassa, mutta piti liikuntaa tärkeänä, oli minäkäsitys huono. Huonotaitoisen ja – kuntoisenkin oppilaan minäkäsitys on hyvä, jos hän pitää itseään päteväksi liikunnassa eikä yliarvosta liikuntaa. (Sarlin 1995, 111.)

### 3.3 Itsearvostus

Minäkäsityksen ja itsearvostuksen ero termeinä on se, että minäkäsitys on käsitys itsestämme ja itsearvostus on arvo, jonka annamme itsellemme (Gruber 1986). Kalliopuskan mukaan itsearvostus viittaa yksilön tuntemuksiin koskien itselleen annettua arvoa, tärkeyttä ja kilpailukykyä. Itsearvostus on pitkän prosessin tulos mielipiteistä ja käsityksistä, mihin on vaikuttanut itsensä arvioiminen ja muiden arviointi itsestä. Nämä arvioinnit esimerkiksi yksilön kyvyistä ja arvosta vaihtelevat ajan mukana ja vaikuttavat jatkuvasti yksilön itsearvostukseen. (Kalliopuska 1983, 10–12.)

Rosenbergin (1985, 210) mukaan itsearvostus viittaa yksilön tuntemuksiin siitä kuinka tyytyväinen hän on itseensä sekä uskomukseen siitä, että on persoonana arvokas. Hyvän



itsearvostuksen omaava ihminen on tyytyväinen itseensä myös vajavuuksineen. Harterin mukaan koettu pätevyys tai hyväksyntä alueilla, jotka koetaan tärkeiksi, ennustaa voimakkaasti itsearvostusta. Toisena yhtä tärkeänä tekijänä itsearvostuksen ennustajana hän pitää yksilölle tärkeiden ihmisten positiivista arvontoa. (Sarlin 1995, 79.)

Harter (1985, 55) määrittelee Jamesin teoriaan pohjautuen itsearvostuksen menestyksen ja kunnianhimoisten pyrkimysten suhteeksi. Kognitiivisen psykologian ja useiden muiden persoonallisuusteorioiden ja terapiasuuntausten mukaan korkea itsearvostus ja positiivinen koettu pätevyys ovat yksilön keskeisiä psyykkisiä voimavaroja (Lintunen 1995, 67).

Liimatainen (2000, 88–89) tutki 11–17 –vuotiailla nuorilla prososiaalista käyttäytymistä, minäkäsitystekijöitä (itsearvostus, koettu fyysinen pätevyys ja fyysisten ominaisuuksien tärkeys) ja liikuntaharrastusta sekä näiden keskinäisiä yhteyksiä. Tutkimus vahvisti koetun fyysisen pätevyyden ja fyysisten ominaisuuksien tärkeyden merkityksen nuorten itsearvostukselle. Kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa (Lyytinen & Lyytinen 1996, 127–130), myös tässä tutkimuksessa pojilla oli korkeampi koettu fyysinen pätevyys ja itsearvostus kuin tytöillä. Syynä tähän voi olla poikien taipumus yliarvioida koettua fyysistä pätevyyttään tai tyttöjen realistisempi näkemys omista kyvyistään. Usein tytöillä myös arvostus kohdistuu enemmän akateemiseen pätevyyteen ja pojilla liikuntasuorituksiin. Poikien korkeampaa itsearvostusta voidaan selittää narsistisesta suhtautumisesta itseensä, erilaisesta sosiaalistumisesta sukupuolirooliin ja maskuliinisesta käyttäytymismallista, johon voidaan lukea itsensä esille tuominen. (Liimatainen 2000, 88–89.)

Myös Holopaisen (1990, 135–136) koululaisten liikuntataitoja tarkastelevassa tutkimuksessa koetun fyysisen pätevyyden ja itsearvostuksen väliset korrelaatiot olivat positiivisia ja erittäin merkitseviä. Pojilla korrelaatio oli 0.51, ja tytöillä 0.25. Mielenkiintoista Holopaisen tutkimuksessa oli se, että siinä ei löydetty eroja sukupuolten välillä koetussa fyysisessä pätevyydessä ja itsearvostuksessa.

Pohjoismaalaisten koululaisten sosiaalista toimintakykyisyyttä ja itsearvostusta tutkivassa projektissa (1992–1995) saaduissa tuloksissa 12 % lapsista ei opettajien mukaan arvostanut riittävästi itseään. Kun tarkasteltiin lasten omia itsearviointeja, todettiin että suomalaisten

lasten minäkäsitykseen näytti kuuluvan eräänlainen suorituskeskeisyys silloinkin, kun kyseessä oli leikinomaisesta ja urheilullisesta toiminnasta. Tuloksista kävi myös ilmi, että suomalaisten koululaisten yleinen itsearvostus ja arviointi fyysisestä, sosiaalisesta ja opillisesta kompetensistaan olivat yleistasoltaan alhaisempia verrattuna muihin pohjoismaihin. Suomessa oli myös eniten eroja tyttöjen ja poikien välillä itsearvostuksessa. Pojat arvioivat itsensä tyttöjä myönteisemmin fyysisiin suorituksiin, yleiseen itsearvostukseen, ja jopa sosiaalisiin tilanteisiin liittyvissä asioissa. (Lyytinen & Lyytinen 1996, 127–130.)

Itsearvostuksen on tunnistettu olevan muuttuja, johon liikunnan harrastamisesta on potentiaalisesti suurinta hyötyä. Sonstroemin mukaan henkilön asenteet ja käsitys omasta fyysisestä kunnosta vaikuttavat enemmän itsearvostukseen kuin itse todellinen kunto. (Sonstroem 1984; Sonstroem & Morgan 1989.) Monissa interventiotutkimuksissa onkin pyritty liikuntaohjelmien avulla lisäämään osallistujien itsearvostusta tai fyysisiä pätevyyskokemuksia. Interventiotutkimusten tulosten tulkinta on kuitenkin ollut vaikeaa johtuen tutkimuksiin liittyvistä metodologisista ongelmista ja siitä, että minäkäsityksen kehittymistä ei tunneta riittävän hyvin. Esimerkiksi pätevyiden kokemusten nousu tai lasku voidaan helposti tulkita intervention vaikutuksiksi. (Lintunen 1995, 67.)

## 4 LASTEN JA NUORTEN MINÄKÄSITYKSEN KEHITTYMINEN

### 4.1 Minäkäsityksen kehittymiseen yhteydessä olevia tekijöitä

Nykykäsityksen mukaan yksilön minäkäsitys on ensisijaisesti opittu ja se on pitkäaikaisen oppimisen lopputulos. Lasten ja nuorten minäkäsityksen kasvuun ja kehittymiseen vaikuttaa erityisesti vuorovaikutus vanhempien, läheisten, kavereiden ja lähiympäristön kanssa. Myös kyky tehdä havaintoja toisten käyttäytymisestä, yksilön omat reaktiot, jotka heijastuvat muiden käyttäytymiseen, sekä toisilta ihmisiltä saatu palaute vaikuttavat minäkäsityksen kehittymiseen. Tutkimusten mukaan lapsen minäkuva kehittyy paljolti vanhempien minäkuvan kaltaiseksi. (Aho 1996, 26; Kääriäinen 1988, 19.) Kun lapsi tulee sosiaalisesti tarkkaavaiseksi ja hänen kognitiiviset kyvyt ja havaintokykynsä kehittyvät, muuttuu myös minäkäsitys huomattavasti monimutkaisemmaksi ja eriytyväksi. Koska minäkäsitys kehittyy sosiaalisten vuorovaikutusten kautta, on minäkäsitys suurelta osin sosialisatioprosessin tuotetta. (Hjelle & Ziegler 1992; Rosenberg & Simmons 1982, 243.)

Lähtökohtana minäkäsityksen kehitykseen on kehon kaavan hahmottuminen. Mitä paremmin yksilö tuntee fyysisen olemuksensa ja hallitsee kehonsa, sitä helpompaa ja varmempaa on orientaatio ympäristössä. Selviytymisen kokemukset ympäristössä kohentavat itseluottamusta. (Kääriäinen 1988, 18.)

Myös muut instituutiot kuten urheiluseurat voivat kehittää positiivisen ja terveen minäkäsityksen piirteitä, kuten muihin yksilöihin luottamista, itsenäiseksi kasvamista ja uusien taitojen ja kykyjen kehittymistä. Avoin vuorovaikutus ympäristön kanssa, jossa lapsi saa osakseen hyväksyntää, kunnioitusta ja huomiota vahvistaa minäkäsitystä ja itsearvostusta. (Aho 1996, 39–40; Kääriäinen 1988, 18.)

Tulosten mukaan lapsen minäkäsityksen heikkeneminen saattaa tuoda tullessaan monia ongelmia. Ahon (1993, 132) tekemässä tutkimuksessa lapsilla, joiden minäkuva heikkeni kouluvuosien aikana, tapahtui myös usein samanaikaisesti sosiaalisen aseman heikkenemistä. Positiiviset, kannustavat ja rohkaisevat oppimiskokemukset muodostavat

pohjan ja perusolosuhteet positiiviselle minäkäsityksen kehittymiselle ja terveelle itsensä hyväksymiselle (Devai 1990, 88).

Jokapäiväiset sosiaaliset kokemukset vaikuttavat vahvasti minäkäsityksen positiiviseen ja negatiiviseen kehittymiseen. Positiivisen minäkäsityksen omaavat lapset ovat kykeneviä hyväksymään itsensä, epäonnistumiset mukaan lukien. Heidän on todettu olevan yritteliäitä, aloitekykyisiä, taipuvaisia menestymään elämässä ja omaavan hyvän itseluottamuksen. He olettavat hyviä tuloksia itseltään, ja heillä on enemmän varmuutta tavoitteidensa saavuttamisessa. He ovat valmiita ottamaan riskejä eikä epäonnistuminen masenna heitä lopullisesti. (Devai 1990, 88–89.)

Devain (1990, 93–96) unkarilaisille 9-14 –vuotiaille koululaisille tekemän tutkimuksen mukaan lapsilla, joilla on positiivinen minäkäsitys, näyttävät pystyvän käsittelemään sosiaalisia paineita hyvin ja kykenevän ratkaisemaan sosiaalisia ristiriitoja. Heidän voidaan kuvailla olevan tasapainoisia, luovia ja avoimia, ja heidän on helppo rakentaa ystävyys-suhteita ikätovereittensa kanssa. Negatiivisen minäkäsityksen omaavien lasten taas todettiin olevan riippuvaisia toisista, vetäytyviä, epävarmoja itsestään ja heillä oli puutteita säännöllisistä sosiaalisista suhteista. Kolme vuotta kestäneen tutkimuksen aikana lasten minäkäsitys ei juurikaan muuttunut. Tutkimustulokset osoittavat, että lapselle voi olla hyvin vaikeaa itsenäisesti muuttaa minäkäsitystään positiivisemmaksi. Voidaan myös olettaa, että minäkäsitys ei lapsella muutu negatiivisemmaksi ilman ulkoisia paineita. (Devain 1990, 93–96.)

Damon ja Hart (1988, 55–58) ovat minäkäsityksen kehitysmallissaan jakaneet minän objektina neljään eri kategoriaan; fyysiseen minään (fyysiset ominaisuudet), aktiiviseen minään (kyvyt suhteessa toisiin), sosiaaliseen minään (persoonallisuuden luonteenpiirteet), ja psykologiseen minään (persoonan filosofia ja minän omat ajatusprosessit). Heidän mallissaan fyysinen, aktiivinen, sosiaalinen, ja psykologinen minä käyvät läpi jatkuvia kehitysmuutoksia aina varhaislapsuudesta myöhäisnuoruuteen. Lapsi voi suosia jotain kehitysaluetta tiettyinä ikä kautena, mutta mikään osa-alue ei sulje pois toista. Joka ikäryhmässä lapsilla on jonkinlainen ymmärrys omasta fyysisestä, aktiivisesta, sosiaalisesta ja psykologisesta minästään. Ymmärrys fyysisestä, aktiivisesta, sosiaalisesta, ja psykologisesta minästä vaihtuu lapsen kehittyessä, muttei niin, että yksi kategorioista

väistyisi toisen tieltä kehityksen edetessä (esimerkiksi siirtyminen fyysisestä minästä psykologiseen minään). (Damon & Hart 1988, 55–58.)

Lasten vuorovaikutus muun yhteiskunnan kanssa lisääntyy 6-12 vuoden iässä, ja heidän täytyy tulla toimeen omien ja sosiaalisen ympäristön (vanhempien, kavereiden, opettajien) tavoitteiden ja tarpeiden kanssa. Lapsi on tällöin kehityspsykologisesti siinä vaiheessa, että hänen arviointi- ja havaintokykynsä kehittyvät voimakkaasti. Koulumaailma tarjoaa tässä elämänvaiheessa paljon vertailukohteita ja merkityksellisiä suhteita ja lisäksi lapsi saa koulussa paljon systemaattista palautetta omasta käyttäytymisestään. Tässä iässä lapset tulevat vähemmän egosentrisiksi ja pystyvät paremmin ottamaan huomioon myös muut yksilöt. He tulevat sensitiivisemmiksi muiden palautteesta ja omat yksilölliset taidot ja käsitteet kasvavat nopeasti. Lapsen kehityksessä 5-12 vuoden ikää onkin sanottu minäkäsityksen muodostumisen herkimmäksi ajaksi. (Aho 1996, 28–29.)

Lapsella on kahteentoista ikävuoteen asti erityinen tarve osoittaa pätevyyttään ja saada tunnustusta. Erityisesti fyysisillä ominaisuuksilla ja urheilusuorituksilla on yhteyksiä yleiseen minäkäsitykseen. (Kääriäinen 1988, 16.) Uudet opitut älylliset, sosiaaliset, taiteelliset ja urheilulliset taidot tuottavat uusia aloja oman minän määrittelemisessä. Lapsuuden myöhäisvaiheessa (11–12 v.) lapsen minäkäsityksessä korostuu vertailu oman ja muiden suoritusten välillä. Lapsuuden alkuvaiheessa vallitseva eri kyvykkyyksien erillään pitäminen katoaa ja minän paremmuus on yhteydessä ympäristössä vallitseviin kuviteltuihin ja todellisiin standardeihin. (Damon & Hart 1988, 61–64; Harter 1998, 572.)

Lapsen tietoisuuden jalostuessa hän on kykeneväinen myös itsekritiikkiin. Lisääntyneet tutkimukset osoittavatkin, että 9-11 vuoden iässä on väliaikainen pudotus minäkäsityksessä, jonka jälkeen minäkäsitys ja itsearvostus vähitellen muuttuvat positiivisemmaksi. Tämä väliaikainen pudotus itsearvostuksessa johtuu ilmeisesti juuri itsekritiikin oppimisesta. On todettu että noin 13-14 –ikävuodesta lähtien itsearvostus ja niin fyysiset kuin muutkin pätevyyden kokemukset kääntyvät kasvuun. (Lintunen 1995; Rosenberg 1985, 223.) Yhdentoista ikävuoden jälkeen tapahtuvaan minäkäsityksen kasvuun on haettu selitykseksi lisääntyntä vapautta valita kaveriryhmiä, joista yksilö saa minäkäsitystä kohottavaa hyväksyntää ja tukea. Myös sosiaalisten taitojen kehittyminen

lisää muiden hyväksyntää ja voi vaikuttaa sitä kautta positiivisempaan minäkäsitykseen. (Harter 1998, 587.)

Aho (1993) toteutti seurantatutkimuksen minäkäsityksen muuttumisesta Rauman kaupungin kahdella ala-asteella vuosien 1986–1992 välisenä aikana. Tulokset osoittautuivat kauttaaltaan melko positiivisiksi, vaikkakin minäkäsitys heikkeni kouluvuosien edetessä. Minäkäsityksen aallonpohja saavutettiin pojilla viidennellä luokalla ja tytöillä kuudennella luokalla. Eri minäkuvan alueista fyysinen ja sosiaalinen minäkuva heikkenivät eniten. Negatiivinen muutos fyysisen ja sosiaalisen minäkuvan alueella oli varsin suuri erityisesti siirryttäessä neljänneltä viidennelle luokalle. Kuudennella luokalla minäkäsitys oli heikoimmillaan, sillä negatiivisesti itseensä suhtautuvia oppilaita oli fyysisen minäkuvan alueella peräti kolmannes. Erittäin vahvan itsetunnon omaisi kuudennella luokalla vain 2-12 % lapsista. Ahon mukaan nämä tulokset viittaavat siihen, että 10–11 vuotiaan oppilaan kehityksessä tapahtuu suuri muutos. Murrosiän alkaessa lapsi alkaa kiinnittää erityistä huomiota fyysisiin ominaisuuksiinsa, jolloin hän vertaa itseään muihin oppilaisiin ja myös arvostaa muissa näitä ominaisuuksia. (Aho 1993, 122–132.)

Ensimmäisinä kouluvuosina on koetun fyysisen pätevyyden todettu olevan epärealistinen. Koetun fyysisen pätevyyden kehittyminen realistiseksi ja positiiviseksi mahdollisimman varhain edesauttaa pysyvän positiivisen minäkäsityksen kehittymiseen. Jos käsitykset realisoituvat vasta ala-asteen loppuvaiheessa, jolloin minäkäsitys on jo heikentynyt, voi sillä olla voimakkaampi negatiivinen vaikutus taidoiltaan ja kunnoltaan heikommille lapsille. Taidoiltaan ja kunnoltaan hyvät lapset voivat vastaavasti saada positiivisesta ja realistisesta fyysisestä minäkäsityksestä tukea omaan minäkäsityksensä muodostumiseen. (Sarlin 1995, 38.)

Varhaisnuoruudessa (12–15 v.) minäkäsityksen tärkeimmän osan muodostavat sosiaalipersoonalliset ominaisuudet. Nuori kuvaa itseään ominaisuuksilla, jotka määrittelevät, minkälaisiksi vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa muodostuu. Näihin ominaisuuksiin voivat kuulua esimerkiksi fyysinen viehättävyys, persoonallisuuden piirteet ja materiaallinen vetovoima. Minäkäsitys keskittyy piirteisiin minästä, jotka määrittävät yksilön suhteen muihin ja kyvyn toimia yhteydessä muiden ihmisten kanssa. (Damon & Hart 1988, 64–67.) Murrosikäisenä nuori suuntautuu tulevaisuuteen ja hänen

minäkäsitykseensä vaikuttaa myös se, millaiseksi hän arvioi itsensä tulevaisuudessa, millaisesta ammatista hän haaveilee ja millaiseksi hän arvioi tulevan asemansa yhteiskunnassa. Koska murrosikäisillä on korostunut tarve analysoida ja arvioida oman persoonallisuutensa piirteitä, he suhtautuvat hyvin herkästi ja tunteellisesti muiden ihmisten heistä suorittamiin arviointeihin. Koska heidän käsityksensä itsestä ei ole vielä täysin muotoutunut, heidän itsearviointinsa horjuu helposti ja reaktionsa muiden ihmisten esittämiin käsityksiin ovat hyvin tunnevaltaisia. Murrosikäiset ovat hyvin herkkiä varsinkin negatiivisille arvioinneille ja kokevat omat suoritustuloksensa, voittonsa ja tappionsa ratkaisevan tärkeiksi. (Wahlström 1982, 15–17.)

Nuoruusiän myöhäisvaiheessa nuori saavuttaa ensimmäistä kertaa elämässään tietoisien systemaattisten käsityksien itsestään. Tässä vaiheessa painottuu erityisesti minäkäsityksen psykologinen näkökulma ja yksilön tavoitteet ja tulevaisuuden suunnitelmat, ja taipumus rakentaa ymmärrettävä minäkäsityssysteemi perustuen uskomuksiin ja suunnitelmiin nousevat esille. Fyysiset, sosiaaliset, toiminnalliset ja psykologiset ominaisuudet minästä heijastuvat yksilön henkilökohtaiseen filosofiaan, moraaliin, ideologiaan ja tulevaisuuden suunnitelmiin. (Damon & Hart 1988, 67.) Marsh (1989) kuvaa minäkäsityksen kehittymisen U-muotoiseksi, jossa minäkäsitys laskee varhaisnuoruudessa mutta nousee myöhäisnuoruutta kohti (Marsh 1989).

Nuoruusvuosina kaverisuhteet ja kaveriporukat lisäävät merkitystään nuoren elämässä ja minäkäsityksen kehittämisessä. Nuoret voivat saada positiivisesta kaverisuhteesta instrumentaalista ja emotionaalista tukea ja käyttää kaverisuhteita turvaverkkona aikuisuutta kohti. (Kirchler, Palmonari & Pombeni 1993.)

Nuoruuden yksi suurimmista haasteista on muodostaa kuva itsestä. Nuoruus on aikaa, jolloin epävarmuus minäkuvasta on suurimmillaan ja huomio siirtyy ulkoisista asioista oman itsensä sisäiseen tutkimiseen. Asiat, joita oli ennen pidetty selvyyksinä omasta itsestä, muodostuvat nuoruudessa ongelmallisiksi. Epävarmuus ja epäilyt omasta itsestä tulevat ajankohtaisiksi. Erityisesti varhaisnuoruudessa nuoren elämää hämmentävät monet uudet asiat. Fyysinen ulkonäkö kokee suuria muutoksia, elämään tulee monia aiemmin kokemattomia asioita, ja myös muiden ihmisten käyttäytyminen itseä kohtaan voi kokea

muutoksia, joka aiheuttaa hämmennystä. Ei siis ole yllättävää, että nuori voi kokea hämmennystä ja epävarmuutta omaa minää kohtaan. (Rosenberg 1985, 223.)

#### 4.2. Tyttöjen ja poikien minäkäsityksen erot

Nuoruudessa tyttöjen minäkäsitykselle on tunnusomaista suhteellinen epävakaus, haavoittuneisuus ja poikia suurempi todennäköisyys kohdata ongelmia. Rosenbergin mukaan tytöt ovat joka ikäluokassa, mutta erityisesti varhaisnuoruudessa, epävarmempia kuin pojat tuntemuksissaan omaa minäänsä kohtaan. Tämä voi johtua siitä, että tytöt ovat herkempiä ihmissuhteissaan ja intensiivisempiä suhteessa fyysisiin muutoksiin, joita nuori kokee puberteetti-iässä. (Rosenberg & Simmons 1982, 248–249; Rosenberg 1985, 224.)

Lintusen (1993; 1999, 127) mukaan tutkimuksissa on havaittu eroja sukupuoliroolien mukaisesti siten, että pojilla on tyttöjä myönteisempi käsitys itsestään niillä alueilla, joilla pätemistä pidetään pojille tärkeänä. Näin esimerkiksi fyysiset pätevyyskokemukset ovat yleisesti pojilla korkeampia kuin tytöillä. Fyysisesti aktiivisten tyttöjen ja poikien välillä ei kuitenkaan ole löydetty eroja koetussa fyysisessä pätevyydessä. Näyttäisikin siltä, että fyysinen aktiivisuus on tärkeä tekijä koetun fyysisen pätevyyden osa-alueella.

Holopaisen (1990, 135) tutkimuksessa sekä 13–16 -vuotiaiden tyttöjen että poikien minäkäsitys oli myönteinen ja minäkäsityksen kokonaispistemäärä oli yhtä korkea. Eroja ei myöskään havaittu sukupuolten välillä eri minäkäsityksen osa-alueilla (kognitiivinen, -sosiaalinen, - ja fyysinen koettu pätevyys sekä itsearvostus). Liimataisen (2000) tutkimuksessa sitä vastoin poikien minäkäsitys (sekä koettu fyysinen pätevyys että itsearvostus) oli merkitsevästi korkeampi kuin tyttöjen.

Tyttöjen kokemukset sosiaalisesta pätevyydestä ovat poikia myönteisempiä, mutta tytöt ovat useiden tutkimuksien (Harter 1998; Holopainen 1990; Lintunen 1995; Rauste-von Wright 1981; Välimaa 2000) mukaan kuitenkin poikia tyytymättömiä ulkonäkönsä. Vaikka ulkonäköä pidetäänkin kulttuurissamme tärkeämpänä pätemisalueena tytöille kuin pojille, voi tyttöjen poikia suurempi tyytymättömyys omaan ulkonäkönsä johtua tyttöjen vahvemmassa suuntautumisesta sosiaaliseen vuorovaikutukseen, ja tästä heijastuvaan huolestuneisuuteen ulkonäöstään. Tytöt oppivat, että viehättävä ulkonäkö liittyy muiden



ihmisten miellyttämiseen, ja viehättävyyden kautta voi varmistaa muiden ihmisten arvostuksen ja hyväksynnän. Myös yleinen itsearvostus on pojilla hieman korkeampi kuin tytöillä. Tyttöillä näyttäisi olevan realistisemmat käsitykset omasta fyysisestä pätevydestään kuin pojilla. Tämä saattaa johtua siitä, että korkea fyysinen suorituskky ei ole tytöille yhtä tärkeää kuin pojille, ja näin ollen tytöillä on varaa realistisempiin arvioihin. (Lintunen 1993; Lintunen 1995, 70.)

Keltinkangas-Järvisen (1994, 64–67) mukaan sukupuolten välinen laadullinen erilaisuus minäkäsityksessä on seurausta ennen kaikkea kasvatuksen ja kulttuurin myötä tulevasta minäkuvan erilaisuudesta. Poikien minäkäsityksen määrää suurelta osin suoriutuminen, kun taas tytöillä suoriutuminen on vain yksi tekijä ja heillä sosiaalisten suhteiden merkitys minäkäsitykseen säilyy aikuisikään saakka.

Ahon (1993) seurantatutkimuksessa poikien ja tyttöjen minäkuvat olivat hyvin samanlaisia, vaikkakin poikien yleisminäkuva oli neljättä ja viidettä luokkaa lukuun ottamatta koko peruskoulun ajan tyttöjen minäkuvaa myönteisempi. Viidennellä ja kuudennella luokalla tyttöjen ja poikien minäkuvaerot olivat suurimmillaan. Tyttöillä yleisminäkuva heikkeni eniten kahtena viimeisenä vuonna, kun taas poikien itsetunto hieman jo koheni viimeisenä vuonna eli kuudennella luokalla. Kouluminäkuva oli tytöillä yleisesti ottaen hieman parempi kuin pojilla, mutta fyysisessä minäkuvassa tilanne oli päinvastainen. Ahon mukaan tyttöjen ja poikien kehityserot sekä alkava murrosikä näkyivät selvästi minäkuvamuutoksissa. (Aho 1993, 122–124, 132.)

## 5 FYYSINEN MINÄKÄSITYS

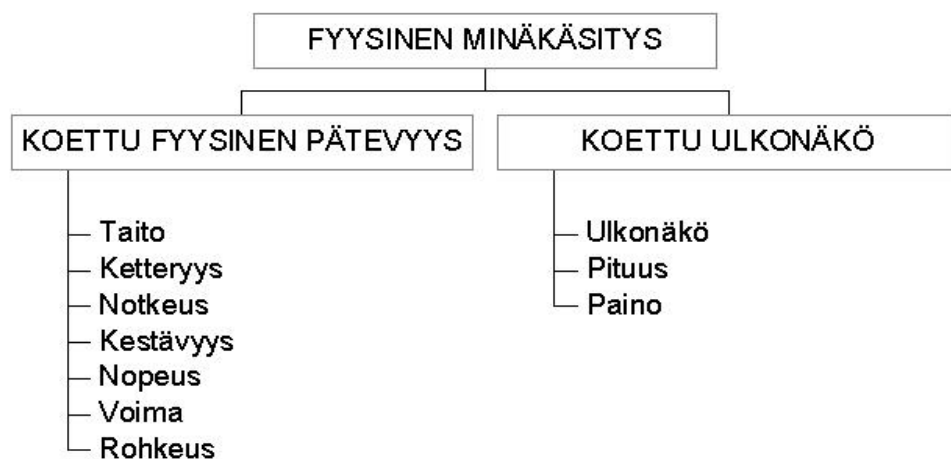
### 5.1 Lasten ja nuorten fyysinen minäkäsitys

Fyysinen minäkäsitys on yksi yleisen minäkäsityksen osa-alueista. Fyysinen minäkäsitys tarkoittaa yksilön käsitystä kehostaan, ulkonäöstään, motorisista taidoistaan, voimastaan ja terveydestään. (Aho 18; Burns 1982, 24; Shavelson ym. 1976.) Lapsen käsitys omasta minästä kokonaisuutena muodostuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Lapsen fyysisellä ja motorisella kehityksellä on tärkeä merkitys minäkäsityksen muodostumiselle. Esimerkiksi lapsen koko, lihavuus ja laihuus voivat herättää ympäristössä reaktioita, jotka vaikuttavat lapsen minäkäsityksen hahmottamiseen. Tärkeäksi vuorovaikutuksessa kodin ja lähiympäristön kanssa muodostuu se, millaista palautetta ympäristö antaa lapselle hänen omasta fyysisestä ja motorisesta kehityksestään sekä millaiseksi hän tämän palautteen pohjalta hahmottaa oman ulkomuotonsa ja omat fyysiset ja motoriset toimintamahdollisuutensa. Tällä prosessilla on tärkeä merkitys lapsen sosiaaliselle vuorovaikutukselle toveriryhmässä ja lapsen kokonaispersoonallisuuden kehittymiselle. Fyysisesti ja motorisesti hyvin kehittyneellä lapsella sopeutuminen yhteisöön ja toveriryhmään on usein helpompaa. Lapsi, joka kokee pystyvänsä toimimaan, hakee innokkaasti leikki- ja pelikavereita myös muista lapsista. (Takala & Takala 1984, 72.)

Kuten Ahon (1993) ala-asteikäisille tekemässä tutkimuksessa todettiin, lapsi arvostaa ja vertailee fyysisiä ominaisuuksia muihin ikätovereihinsa. Erityisesti murrosiän alkaessa vertailu on suurta ja johtaa helposti fyysisen minäkuvan heikkenemiseen. Ahon tutkimuksessa oppilaiden fyysinen minäkuva oli kaikkein heikoin minäkuva-alue jo kolmannelta luokalta lähtien. Aiemmissa poikkileikkaustutkimuksissa on todettu, että urheilijoilla on korkeammat fyysisen pätevyyden kokemukset, mutta ei eroja itsearvostuksessa verrattuna ei-urheilijoihin (Lintunen 1995, 69–70). Ahon (1996, 39) ja Foxin (2000, 97) mukaan liikuntaa harrastavilla on yleensä muita parempi fyysinen minäkäsitys ja taipumusta myös ikäryhmäänsä parempaan itsearvostukseen.

## 5.2 Fyysiseen minäkäsitykseen vaikuttavia tekijöitä

Tässä tutkimuksessa fyysinen minäkäsitys jakautuu Shavelsonin ym. (1976) hierarkisen mallin mukaisesti koettuun fyysiseen pätevyyteen ja koettuun ulkonäköön (Kuvio 4). Koetun fyysisen pätevyyden osa-alueisiin kuuluu taito, ketteryys, notkeus, kestävyys, nopeus, voima ja rohkeus. Koetun ulkonäön osa-alueisiin sisältyy ulkonäkö, pituus ja paino.



KUVIO 4. Fyysinen minäkäsitys ja sen osa-alueet.

### 5.2.1 Koettu fyysinen pätevyys

Koettu pätevyys viittaa yksilön hallitsemisen ja osaamisen tuntemukseen tietyssä taidossa tai osa-alueessa. Koettu fyysinen pätevyys viittaa kognitiiviseen tuntemukseen fyysisestä minästä, esimerkiksi kuinka hyvin yksilö kokee osaavansa pelata jalkapalloa. (Lintunen 1999, 120.) Gallahuen (1996, 86) mukaan koettu pätevyys on yksilön persoonallinen arvio omasta pätevyydestään perustuen aikaisempiin kokemuksiin ja vertailuihin suhteessa

muihin. Koettu fyysinen pätevyys ja sitä myötä tuntemus ja kyky hallita ja kontrolloida itseään on olennainen osa itsearvostusta. Fyysinen pätevyys viittaa yleiseen arvioon itsestä ja omasta kokonaisuudesta. (Soenstroem & Morgan 1989.) Sarlinin (1995, 23) mukaan koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan sitä, millaiseksi lapsi arvioi oman taitonsa, kuntonsa, fyysiset ominaisuutensa ja suoriutumisen liikkunnassa. Sarlin (1995, 20) toteaa, että Harterin moniulotteinen minäkäsitysmalli on hyödyllinen tarkastelutapa liikuntatieteen tutkimuksessa, koska sen avulla on mahdollista tutkia koettua fyysistä pätevyyttä ja sen yhteyttä yleiseen itsearvostukseen ja mitattuun fyysiseen pätevyyteen.

Koettu fyysinen pätevyys kehittyy sosiaalisessa kanssakäymisessä ja iän myötä arvioinnit tulevat tarkemmiksi ja muuttuvat realistisemmaksi. Pienemmällä lapsilla koettu fyysinen pätevyys kehittyy pitkälti vanhempien mielipiteiden vaikutuksesta, kun taas vanhemmilla lapsilla ja nuorilla omien ikätovereiden palautteet ja mielipiteet vaikuttavat kasvavassa määrin koettuun fyysiseen pätevyyteen. Pienemmällä lapsilla pätevyyden mittareina käytetään hyvin konkreettisia asioita kuten maalien ja pisteiden määriä, mutta abstraktimman ajattelukyvyn kehittymisen myötä nuori myös oppii arvioimaan suoritustaan muutenkin kuin ainoastaan pistemäärän tai maalien määrän perusteella. (Horn & Hasbrook 1984, 83–87.)

Erityisesti myöhäislapsuudessa koettu fyysinen pätevyys on keskeisellä sijalla, kun lapsi korostetusti vertaa itseään muihin ja ikätovereihinsa. Lapsen elämä laajentuu kodin ulkopuolelle, ja esimerkiksi urheiluseurat alkavat vaikuttaa lapsen kehitykseen. Myöhäislapsuudessa ikätovereiden, vanhempien, opettajien ja valmentajien hyväksyntää etsittäessä korostuvat kilpailullisuus ja fyysiset ominaisuudet. (Lintunen 1999, 121.)

Lintunen on väitöskirjassaan tutkinut itsearvostuksen ja fyysisten pätevyydenkokemusten kehittymistä liikuntaa harrastavilla ja harrastamattomilla 11–15 –vuotiailla nuorilla. Lisäksi Lintunen on tarkastellut minäkäsityksen ja fyysisen suorituskyvyn yhteyksiä. Pojilla koettu kunto ja ulkonäkö osoittautuivat seurannassa pysyvämmäksi kuin tytöillä. Tytöillä koettu kunto oli pysyvää, mutta koetun ulkonäön pysyvyys oli alhaisempi. Sekä tytöillä että pojilla minäkäsitys muuttui iän myötä yhä pysyvämmäksi. (Lintunen 1995, 68.) Lintusen tekemässä tutkimuksessa ei havaittu eroja poikien ja tyttöjen välillä, vaikka muissa tutkimuksissa (Aho 1993; Liimatainen 2000) on pojilla todettu olevan tyttöjä korkeammat

fyysisen pätevyyden kokemukset. Tämä oli ensimmäinen tutkimus, jossa liikunnanharrastuksen määrä vakioitiin verrattaessa poikia ja tyttöjä keskenään, mikä luultavasti vaikutti tulokseen. (Lintunen 1995, 69–70.)

Lintusen (1995, 69-70) mukaan liikuntaharrastus näyttäisi lisäävän tyttöjen fyysisiä pätevyyden kokemuksia. 11-vuotiaiden harrastavien ja harrastamattomien tyttöjen välillä ei eroja löytynyt, mutta 12 ikävuodesta lähtien liikuntaa harrastavilla tytöillä oli korkeammat koetun kunnan arvot kuin harrastamattomien ryhmällä. Tutkimuksessa pääteltiin, että pelkkä liikuntaharrastus riittää kohottamaan fyysisiä pätevyyden kokemuksia ja todellisia kuntomuutoksia ei tarvita. Noin 13 ikävuoteen asti pelkkä mukanaolo liikuntaharrastuksessa näyttäisi takaavan korkeat fyysisen pätevyyden kokemukset riippumatta lapsen todellisesta suorituskyvystä. Myös Sonstroemin (1984) mukaan yksilön asenteet ja käsitys omasta fyysisestä kunnosta vaikuttavat itsearvostukseen enemmän kuin itse todellinen kunto.

Sarlinin (1995, 110–111) tutkimuksessa ne oppilaat, joilla oli ollut päivittäistä liikuntaa ala-asteen aikana kaksi vuotta, kokivat itsensä pätevämmiksi liikunnassa kuin tavallisen liikunnanopetuksen ryhmässä olleet. Päivittäiseen liikuntaan osallistuneella ryhmällä myös omat käsitykset voimistelutaidoistaan olivat realistisemmat kuin toisella ryhmällä. Koetun fyysisen pätevyyden taso suhteessa muihin minäkäsityksen osa-alueisiin oli yhdeksäsluokkalaisilla matalampi kuin kuudesluokkalaisilla.

Harterin mukaan koettu sosiaalinen pätevyys on yhteydessä koettuun fyysiseen pätevyteen. Urheilujoukkueessa mukana olleilla oli Harterin mukaan muita korkeammat pistemäärät sekä koetun sosiaalisen että koetun fyysisen pätevyyden alueilla. (Sarlin 1995, 25.) Tätä tukee Liimataisen (2000) tutkimus, jossa koettu fyysinen pätevyys korreloi positiivisesti ( $r = 0.29$ ) ystävämäärän kanssa. Paljon liikuntaa harrastavien ryhmässä koettu fyysinen pätevyys oli merkitsevästi korkeampi liikuntaa vähän harrastavien ryhmään verrattaessa. Joukkuelajien harrastajilla koettu fyysinen pätevyys ja fyysisten ominaisuuksien tärkeys oli korkeampi yksilölajien harrastajiin verrattuna.

Holopaisen (1990, 132–133) koululaisten liikuntataitoja mittaavassa tutkimuksessa liikuntaa harrastavilla oli suurempi koettu fyysinen pätevyys ja yleinen minäkäsitys kuin

liikuntaa harrastamattomilla lapsilla ja nuorilla. Liikuntaharrastustaan lisänneillä oli korkein koettu fyysinen pätevyys ja he erosivat merkitsevästi harrastuksensa lopettaneiden ja samanlaisena säilyttäneiden keskiarvoista. Liikuntaharrastustaan vähentäneillä 13–16-vuotiailla tytöillä oli heikoin fyysinen pätevyys sekä Harterin että Lintusen mittareilla mitattuina.

Ommundsenin ja Vaglummin (1991) 12–16-vuotiailla oslolaisilla juniorijalkapalloilijoilla teetetyssä tutkimuksessa alhaisella jalkapalloon yhteydessä olevalla koetulla pätevyydellä oli yhteyttä ahdistuneisuuteen suoritustilanteissa. Ommundsenin ja Vaglummin mukaan koettu pätevyys onkin yksi tärkeimmistä urheilussa viihtymiseen liittyvistä asioista. Jos nuorella on korkea koettu jalkapallopätevyys ja valmentajat ja vanhemmat ovat positiivisella asenteella mukana harrastuksessa, edistyy samalla viihtyvyys jalkapalloharrastuksen parissa. Pelaajat, jotka kokevat olevansa kyvykkäitä urheilussa viihtyvät urheilun parissa paremmin kuin he, jotka eivät koe olevansa kyvykkäitä.

### 5.2.2 Koettu ulkonäkö

Yksi nuorien kohtaamista haasteista ja kehitystehtävistä on muuttuvan ruuminkuvan jäsentäminen. Ruumiillisuus ja ulkonäkö sekä niihin liittyvät vaatimukset ovat nuoruudessa tärkeitä, koska ne liittyvät olennaisesti nuoren minäkuvan muotoutumiseen. Nuoruudessa fyysinen kasvu ja sen psykologiset seuraukset vaativat itsen uudelleen määrittelyä. Käsitys omasta kehosta (body image) on mielessä muodostettu kuva omasta kehosta ja sen ulkonäöstä. Mielen kuva kehosta liittyy kuvaan itsestä, mikä puolestaan liittyy yksilön yleiseen pätevyyden tunteeseen ja itsearvostukseen. (Välimaa & Ojala 2001.) Foxin (1997, 122) mukaan lapset ovat luoneet mielipiteen oman ulkonäkönsä viehättävyydestä jo yhdentoista vuoden ikäisinä.

Etenkin länsimaisessa yhteiskunnassa on viimeaikoina yksilön keholle ja ulkonäölle alettu antaa suurta painoarvoa. Oman ulkoisen olemuksen kautta yksilö jakaa informaatiota omasta minästään muille, ja ulkonäöstä on tullut yhä keskeisempi viestimisen ja itseilmaisun väline. (Davis 1997, 144; Fox 1997, 122–123; Fox 2000, 94–95; Välimaa & Ojala 2001.) Näkemyksiä ja havaintoja omasta kehosta ja ulkonäöstä pidetäänkin tärkeänä näkökulmana yksilön minäkäsitykseen ja itsearvostukseen. Tyytyväisyyden ja

itsearvostuksen välillä on havaittu olevan tilastollisesti merkittävä yhteys. (Davis 1997, 144; Fox 1997, 122; Fox 2000, 95; Sonstroem & Morgan 1989; Sonstroem 1984, 129; Välimaa & Ojala 2001.) On todettu, että länsimaissa tyytymättömyys omaan kehoon on yleisempää tytöillä kuin pojilla (Hausenblas & Downs 2001, 324; Välimaa & Ojala 2001, 6).

Käsitys omasta kehosta ja ulkonäöstä sisältää sekä kognitiiviset että emotionaaliset näkökulmat. Kognitiivisiin näkökulmiin liittyvät havainnot ja kokemukset omasta kehosta ja ulkonäöstä, kun taas emotionaalisiin näkökulmiin liittyy tyytyväisyys tai tyytymättömyys oman kehon ulkonäköön ja sen toimintoihin. Kognitiiviset ja emotionaaliset näkökulmat omasta ulkonäöstä ja kehosta ovat puhtaasti subjektiivisia, joten yhtäläisyys koetun ulkonäön suhteen ja todellisuuden kanssa voivat vaihdella suuresti. (Davis 1997, 145.)

Kaiken kaikkiaan 15-vuotiaat nuoret näyttävät kuitenkin olevan suhteellisen tyytyväisiä ulkonäkönsä. WHO-koululaistutkimuksessa vain joka kymmenes pojista ja joka viides tytöistä ei ollut tyytyväinen ulkonäkönsä. (Ojala & Välimaa 2001, 6.) Täytyy myös muistaa, että esimerkiksi koettu paino ei välttämättä riipu kehon todellisista kiloista tai niiden suhteesta pituuteen, joten nuorten huolet saattavat olla epärealistisia. Erityisesti tytöt suhtautuvat kriittisesti painoonsa. Itseään liian lihavana pitävistä aktiivisista liikunnanharrastajatyttöistä vain joka viides tytöistä oli ylipainoinen. WHO-koululaistutkimuksen aineiston mukaan vain noin puolet 11–15-vuotiaista pojista oli tyytyväisiä omaan painoonsa ja tytöistä sitäkin harvemmat. (Välimaa & Ojala 2001, 5-7.) Davisin (1997, 156) mukaan vallitseva näkemys tutkimusten valossa on se, että koettu ulkonäkö on rakenteeltaan suhteellisen pysyvää ainakin lyhyellä jaksolla.

Holopaisen (1990, 136) tutkimuksessa 13–16-vuotiaista tytöistä itseään liian laihana piti 12 % ja pojista 18 %. Itseään liian lihavana piti samassa tutkimuksessa 36 % tytöistä ja 13 % pojista. Pojista 25 % ja tytöistä 39 % koki itsensä liian lyhyeksi. Liian pitkäksi itsensä koki 8 % tytöistä ja 9 % pojista. Lintusen (1995) tutkimuksessa tyttöjen kokemukset omasta ulkonäöstä muuttuivat negatiivisemmiksi 11 ja 15 ikävuosien välillä, kun taas pojilla kokemukset omasta ulkonäöstä pysyivät myönteisinä koko seurannan ajan. 13–15-vuotiailla tytöillä koettu ulkonäkö oli merkittävästi alhaisempi samanikäisiin poikiin

verrattuna. (Lintunen 1995, 68.) Myös Sarlinin (1995, 109) tutkimuksessa tytöt olivat poikia tyytymättömpiä ulkonäkönsä. Toisaalta Holopaisen (1990, 136) tutkimuksessa ei havaittu merkittävää eroa koetussa ulkonäössä tyttöjen ja poikien välillä. Sekä poikien että tyttöjen kohdalla 45 % vastanneista oli tyytyväisiä ulkonäkönsä. Kuitenkin myös Holopaisen tutkimuksessa 21 % tytöistä oli tyytymättömiä ulkonäkönsä kun taas pojista tyytymättömiä oli vain 7 %. Downsin ja Hausenblasin (2001) meta-analyysissä urheilijoilla todettiin olevan ei-urheilijoita positiivisempi näkemys omasta kehosta ja sen ulkonäöstä.

Myös Davisin (1997, 145, 148–149) mukaan yksilön koettu ulkonäkö korreloi vahvasti itsearvostuksen kanssa, ja yksilön ulkoinen viehättävyys vaikutti keskeisesti erityisesti varhaisnuoruudessa positiivisen kehonkuvan muodostumisessa. Yksilö, jota pidetään ulkoisesti viehättävänä, saa helpommin ja enemmän positiivista palautetta muulta yhteisöltä, mikä osaltaan auttaa vahvistamaan yksilön yleistä itsearvostusta.

Välimaan (2000) tekemässä tutkimuksessa, joka oli osana kansainvälistä WHO-koululaistutkimusta, selvitettiin 11–15-vuotiaiden nuorten terveyden kokemuksia ja terveyden ulottuvuuksia. Tutkimuksessa pojat olivat tyttöjä yleisemmin tyytyväisiä painoonsa ja tytöt pitivät itseään poikia yleisemmin liian lihavana. Tytöt myös arvioivat omaa painoaan kriittisemmin kuin pojat, joille ylipainoisuus ei näyttänyt oleva yhtä suuri ongelma kuin tytöille. Pojat ja tytöt suhtautuivat myös laihuuteen eri tavalla. Alipainoiseksi luokitellut pojat pitivät itseään yleisesti laihoina, kun taas tytöt puolestaan sopivan kokoisina. Itsearvostuksen kannalta tärkeitä tekijöitä olivat suhteet ystäviin ja vanhempiin, koettu ulkonäkö ja fyysinen kunto.

Samoin kuin Lintusen tutkimuksessa (1995), myös Välimaan WHO-koululaistutkimuksessa pojilla arviot omasta ulkonäöstä olivat yleisemmin myönteisiä kuin tytöillä. Välimaan tutkimuksessa tytöt olivat huolissaan omasta ulkonäöstään poikia yleisemmin. He halusivat muuttaa jotain ulkonäössään, eivätkä kokeneet ulkonäköään yhtä positiivisesti kuin pojat. Lisäksi poikien arviot omasta ulkonäöstä muuttuivat osin positiiviseen suuntaan iän myötä. (Välimaa 2000, 88, 151.)

Harter (1998) on tutkimuksissaan toistuvasti todennut fyysisen ulkonäön korreloivan vahvimmin yksilön itsearvostuksen kanssa. Nämä tulokset ovat olleet samanlaisia sekä



lasten, nuorten, että aikuisten kohdalla. Noin 60 % nuorista raportoi koetun ulkonäön vaikuttavan heidän itsetuntoonsa ja loput 40 % kertoi itsetunnon vaikuttavan heidän näkemyksiinsä siitä, miltä he näyttävät. Varhaislapsuudessa pojat ja tytöt ovat yhtä tyytyväisiä ulkonäkönsä, ja pojat arvioivat positiivisesti ulkonäkönsä myös myöhemmässä vaiheessa lapsuutta ja nuoruutta. Tytöt alkavat systemaattisesti arvioida ulkonäköään negatiivisemmin neljännessä luokasta lähtien ja viimeisinä kouluvuosina heidän koettu ulkonäkönsä on huomattavasti heikompi kuin pojilla. Eniten tyytymättömyydestä omaan kehoon kärsivät aikaisin kehittyneet tytöt. Tämä johtuu osittain siitä, että he ovat usein painavampia kuin ikätoverit ja eivät näin sovi kulttuuriseen stereotypiaan naisen viehättävyydestä. (Harter 1998.)

Rauste-von Wright (1981, 1-2) tutki 11–18-vuotiaiden tyttöjen ja poikien tyytyväisyyttä kehoonsa. Rausteen-von Wrightin mukaan tyytyväisyys omaan kehoon on tärkeää fyysisen minäkäsityksen muodostumiselle. Tyytyväisyys omaan kehoon ja ulkonäköön oli korkeimmillaan 18-vuotiaana, jolloin sekä tytöt että pojat olivat tyytyväisempiä kehoonsa kuin murrosiän aikana. Pojat olivat keskimäärin tyytyväisempiä omaan kehoonsa ikäluokasta riippumatta verrattuna tyttöihin. Hitaammin kehittyneet yksilöt olivat tässä tutkimuksessa tyytyväisempiä kehoonsa murrosiän alku- ja loppuvaiheessa kuin nopeasti kehittyneet.

## 6 LIIKUNNAN YHTEYS MINÄKÄSITYKSEEN

Liikunnan tiedetään vaikuttavan positiivisesti yksilön fyysisiin toimintoihin ja ominaisuuksiin. Liikunnasta saataviin positiivisiin vaikutuksiin on myös yhdistetty henkinen ja psykologinen funktio. Tieteellinen informaatio liikunnan positiivisesta yhteydestä yksilön psyykkiseen hyvinvointiin on ollut kaksiselitteistä, mutta yleisesti ottaen tulokset näyttävät, että on psykologisesti hyödyllistä harrastaa liikuntaa. (Sonstroem & Morgan 1989; Aho 1996, 39.)

Liikuntaa voidaan käyttää välineenä kohottamaan fyysistä minäkäsitystä ja joissain tapauksissa liikunta on yhdistetty myös yleisen itsearvostuksen kohoamiseen (Biddle, Boutcher, Faulkner & Fox 2000, 157–158; Fox 2000, 116). Fox (2000, 97) toteaa, että vaikka liikunnan harrastaminen on yhdistetty parempaan hyvinvointiin, on mahdotonta päätellä, millä asteella juuri fyysinen aktiivisuus on ollut selittäjänä positiiviseen minäkäsitykseen.

Sarlinin (1996) 7-16-vuotiaille lapsille tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin minäkokemuksen merkitystä liikuntakäyttäytymistä ohjaavana motivaatiotekijänä. Tutkimustulosten mukaan liikunta on ala-asteella lasten minäkokemuksen tärkein osa-alue ja koettu fyysinen pätevyys tärkeä tekijä minäkäsitysprosessissa. Liikunta oli kuudesluokkalaisille tytöille ja pojille tärkeämpi kuin koulu, ulkonäkö, käytös ja ystävät. Toisaalta, esimerkiksi Harterin (1990) tutkimuksessa samanikäisillä oppilailla ulkonäkö nousi tärkeimmäksi minäkäsityksen osa-alueeksi.

Gruberin (1986) tekemässä meta-analyysissä analysoitiin 84 artikkelia tai väitöskirjaa, jotka käsittelevät liikunnanopetus- ja harjoitusohjelmien vaikutusta kouluikäisten lasten minäkäsitykseen. Yhdeksäntoista artikkelia oli informaatioltaan niin puutteellista, ettei niitä voitu analysoida eikä tehdä johtopäätöksiä. Yhteenvetona 65 tutkimuksesta tekemän meta-analyysin loppupäätelmä oli, että liikuntaohjelmat vaikuttivat positiivisesti ala-asteikäisten lasten itsetuntoon. McDonaldin ja Hodgdonin (1991, 137) meta-analyysissä havaittiin selvää yhteyttä (ES=effect size 0.56) (n=41) aerobisen kunnon ja minäkäsityksen välillä.

Tutkimuksessa ei havaittu minäkäsityksen kohentumisen suhteen eroja sukupuolten välillä ja minäkäsityksen kohentumista tapahtui kaikissa ikäryhmissä nuorista vanhuksiin. Gruberin (1986) meta-analyysi tutkimuksessa liikunnan vaikutuksesta nuorten itsetuntoon mitattiin tulokseksi (ES 0.41), mikä viittaa liikunnan positiiviseen vaikutukseen itsetuntoon. Harterin (1982) lapsille tekemässä fyysisen pätevyyden ja yleisen itsearvostuksen välisessä mittauksessa, jossa käytettiin neljää suurta eri maantieteellisiltä alueilta otettua otosta, havaittiin yhteydeksi 0.40–0.52. Mittarina käytettiin Harterin kehittämää koetun fyysisen pätevyyden mittaria. Muun muassa nämä tulokset vahvistavat McAuleyn (1994) ja Sonstroemin (1984) tekemiä yleiskatsauksia siitä, että liikunnalla voi olla positiivisia vaikutuksia minäkäsitykseen (Soenstroem & Morgan, 1989).

Vallitseva käsitys Ahon (1996) mukaan on, että liikuntaa harrastavilla lapsilla on muita positiivisempi itsetunto. Liikuntaa harrastavilla lapsilla on yleensä myös muita vahvempi fyysinen ja sosiaalinen minäkuva. Kokemukset omasta kehosta ovat tärkeitä minäkuvan muodostumiselle, ja liikuntatilanteissa lasten on pakko paljastaa fyysiset ominaisuutensa ja kehonsa kyvyt muiden edessä. Jos liikuntatilanteet ja fyysisten ominaisuuksien paljastaminen aiheuttavat turvattomuuden tunnetta, sillä saattaa olla negatiivinen vaikutus minäkäsitykseen. Jos lapselle annetaan mahdollisuus kokea kehonsa positiivisena liikuntatilanteissa, se voi vahvistaa heidän koko minäkuvaansa. Näin on etenkin poikien kohdalla. Pojilla joukkuelajien harrastaminen kohottaa itsetuntoa, kun taas tytöillä yksilölajeilla on suurempi merkitys itsetunnon kasvuun. (Aho 1996, 39–40.) Liikunnallisten suoritusten ja myönteisen minäkuvan välisen yhteyden on todettu säilyvän noin 12–13 ikävuoteen saakka (Kääriäinen 1988, 18).

## 7 MINÄKÄSITYKSEN PYSYVYYS JA MUUTTUMINEN

Lapsen minäkuvaukset muuttuvat iän myötä konkreeteista käyttäytymisen ja fyysisten ominaisuuksien kuvailuista abstrakteiksi psyykkisten piirteiden, tunteiden, asenteiden sekä niiden suhteiden kuvauksiksi. Minäkäsitys kehittyy ja muodostuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ympäristö pyrkii saamaan yksilössä muutoksia, mutta samaan aikaan lapsuudessa kehittynyt ja muodostunut perusta on pysyvä ydin, joka puolustaa ja ehkäisee minää liian suurilta vaihteluilta. Minäkäsityksen on todettu olevan pysyvä varsinkin sen yleisellä alueella. Minän ydin muuttuu kypsyminenprosessissa hyvin hitaasti, ja subjektiminän muutokset tapahtunevat objektiminän kautta. (Sarlin 1995, 36.) Koetun fyysisen pätevyyden ja itsearvostuksen on osoitettu olevan hyvinkin stabiileja nimenomaan 11-15-vuoden iässä (Liimatainen 2000, 93; Lintunen 1999, 128). Tämä tarkoittaa sitä, että yksilön asema suhteessa hänen viiteryhmänsä pysyy melko samana (Lintunen 1999, 128).

Lintusen päätelmää koetun fyysisen pätevyyden pysyvyydestä tukee Sarlinin (1995, 110) tutkimus, jossa koettu fyysinen pätevyys osoittautui kuudennesta yhdeksänteen luokkaan jo suhteellisen pysyväksi ilmiöksi. Varsinkin tytöillä käsitykset fyysisestä pätevyydestä näyttävät vakiintuneen tässä iässä. Muutokset ovat tapahtuneet ala-asteen aikana, ja ala-asteen aika näyttää olevan positiivisen realistisen minäkäsityksen rakentamisen kautta. Toisin sanoen, Sarlinin tutkimuksen mukaan käsitykset itsestä muotoutuvat ala-asteen aikana ja silloin luotuja käsityksiä itsestä on myöhemmin vaikea muuttaa. Koettu fyysinen pätevyys ei ollut niin pysyvä ominaisuus kuin motorinen kunto, voimistelutaidot ja pallonkäsittelytaidot samoilla oppilailta. Ne oppilaat, jotka kokevat itsensä huonoksi liikunnassa ensimmäisellä luokalla, saattavat kokea itsensä hyviksi ala-asteen ylemmillä luokilla, vaikka kunto- ja taitomittauksissa ei olisi tapahtunut muutoksia.

Lintusen (1999, 126) mukaan nuorilla havaittu korkea minäkäsityksen pysyvyys saattaa viitata minäkäsityksen aikaiseen muodostumiseen, jossa yksilön näkemys omasta arvostaan ja pätevyydestään saattaa olla muodostunut jo ennen nuoruutta. Toisaalta, tutkimukset fyysisen minäkäsityksen pysyvyydestä ovat keskittyneet minäkäsityshierarkian yläpäähän, jossa pysyvyys on suurta. Alemmilla hierarkian tasoilla, esimerkiksi tietyn taidon osa-alueella, pysyvyys on todennäköisesti heikompaa ja vaihtelevampaa. Positiiviset

kokemukset fyysisen minäkäsityksen eri osa-alueilla voivat siten vaikuttaa vahventavasti myös yleiseen koettuun fyysiseen pätevyYTEEN.

Lintusen (1995) tutkimuksessa todettiin, että 11–15-vuotiailla pojilla itsearvostuksen lisäksi kokemukset omasta ulkonäöstä ja kunnosta olivat erittäin pysyviä. Tyttöillä itsearvostus ja koettu kunto olivat pysyviä, mutta koetun ulkonäön pysyvyys oli tutkimuksessa alhaisempi. Kaiken kaikkiaan minäkäsitys muuttui iän myötä yhä pysyvämmäksi sekä tyttöillä että pojilla. Kuten Shavelsonin, Hubnerin ja Stantonin (1976) minäkäsityshierarkiassa, myös Lintusen empiirisessä tutkimuksessa pysyvimmäksi minäkäsitysmuuttujaksi osoittautui itsearvostus. Alemman tason käsitteet, koettu ulkonäkö ja koettu kunto, olivat tässä tutkimuksessa vähemmän stabiileja, kuten mallissa oletetaan. Tosin myös ne olivat Lintusen tutkimuksessa huomattavan pysyviä (Lintunen 1995, 68–69).

Minäkäsityksen korkea pysyvyys nuoruusiässä saattaa osoittaa, että ihmisen käsitys omasta kelpaavuudestaan ja arvostaan kiteytyy jo ennen nuoruusikää ja muutosta suhteessa ikätovereihin ei tapahdu kovinkaan paljoa. Itsearvioiden pysyvyys on jatkuvuuden tunteen edellytys ja siten hyödyllistä ja tarpeellista (Lintunen 1993, 9). Rosenbergin (1979, 48) mukaan yksilön on erityisen vaikeaa muuttaa negatiivisia käsityksiä itsestään

Sarlin (1995) on esittänyt minäkäsityksen pysyvyydestä ja siinä tapahtuvista muutoksista seuraavanlaisen yhteenvedon:

Tutkimustulokset minäkäsityksen pysyvyydestä ovat ristiriitaisia, mutta monet tutkijoista pitävät itsearvostusta suhteellisen pysyvänä ainakin lyhyellä aikavälillä.

- Koetussa fyysisessä, kognitiivisessa ja sosiaalisessa pätevyudessa tapahtuu herkemmin muutoksia kuin itsearvostuksessa. Nämä muutokset ovat yhteydessä ikään ja sukupuoleen.
- Eri osa-alueilla tapahtuu muutoksia konkreettisesta abstraktimpaan minäkuvaan
- Fyysisen alueen merkitys on suurin pienillä lapsilla ja muiden osa-alueiden merkitys lisääntyy myöhemmin.

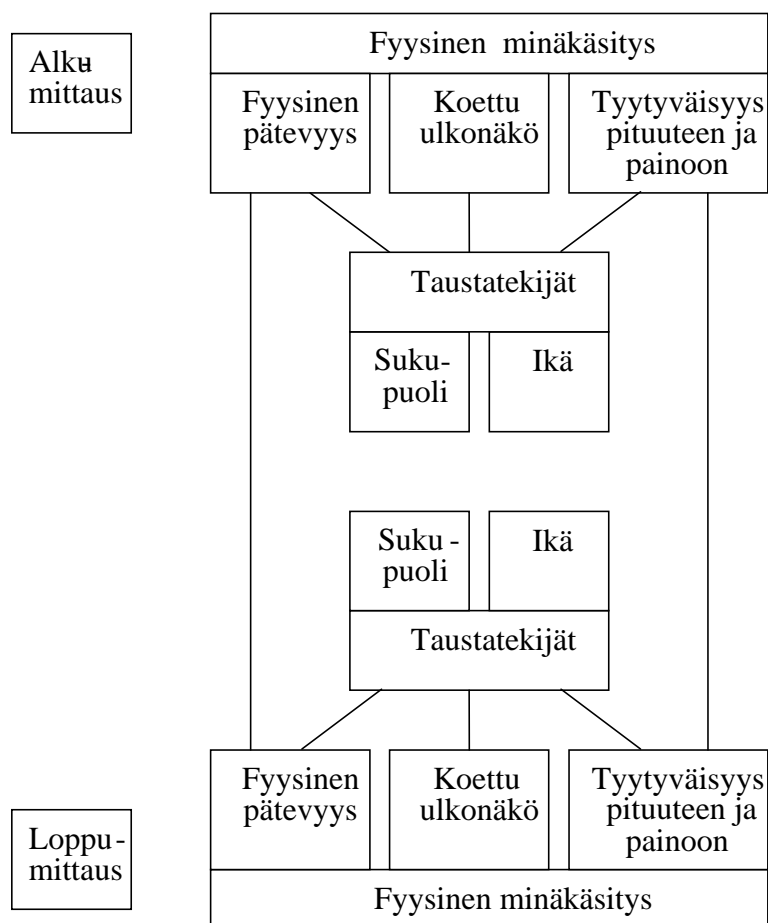
- Jos minäkäsitys on liian joustava, se ei suojaa liian jyrkiltä ja suurilta muutoksilta.
- Jos minäkäsitys on liian joustamaton ja jäykkä puolustusmekanismien takia, se kehittyy epärealistiseksi. (Sarlin 1995, 38.)

Alsaker ja Olweus (1992) tutkivat varhaisnuorten yleisen itsearvostuksen/minäkäsityksen (self-evaluations) pysyvyyttä. Tutkimuksen valossa näyttäisi siltä, että yleiseen itsearvostukseen ei pystytä juurikaan vaikuttamaan alle vuoden kestäville interventioilla. Yleisen itsearvostuksen pysyvyys kuitenkin heikkenee nopeasti yli vuoden kestävä jaksan jälkeen, ja on jo huomattavasti matalampi noin kolmen vuoden jälkeen. Näyttäisi myös siltä, että yleisen itsearvostuksen pysyvyys lujittuu iän myötä eikä itsearvostukseen pystytä vaikuttamaan yhtä hyvin vanhoilla kuin nuorilla ihmisillä. (Alsaker & Olweus 1992.)

## 8 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

### 8.1 Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Suomen Palloliiton organisoiman Kaikki Pelaa – jalkapallo-ohjelmaan osallistuneiden lasten ja nuorten fyysistä minäkäsitystä ja tutkimuksen aikana tapahtuneita muutoksia. Tässä tutkimuksessa keskitytään tutkimaan fyysistä minäkäsitystä, joka on yksi minäkäsityksen osa-alueista. Fyysisen minäkäsityksen osa-alueista käytetään käsitteitä koettu fyysinen pätevyys ja koettu ulkonäkö. Tutkimuksessa käytetyssä mittarissa ilmenneiden ongelmien vuoksi tässä tutkimuksessa koetun fyysisen ja koetun ulkonäön lisäksi yhtenä ulottuvuutena on myös tyytyväisyys pituuteen ja painoon (Kuvio 5).



KUVIO 5. Tutkimuksen viitekehys.

## 8.2 Tutkimusongelmat

1. Muuttuvatko Kaikki Pelaa – jalkapallo-ohjelmaan osallistuneiden juniorijalkapalloilijoiden koettu fyysinen pätevyys, koettu ulkonäkö ja tyytyväisyys pituuteen ja painoon alku – ja loppumittauksen välisenä aikana?
2. Eroavatko koettu fyysinen pätevyys, koettu ulkonäkö ja tyytyväisyys pituuteen ja painoon tyttö ja -poikajuniorijalkapalloilijoiden välillä alku – ja loppumittauksessa?
3. Eroavatko koettu fyysinen pätevyys, koettu ulkonäkö ja tyytyväisyys pituuteen ja painoon eri ikäryhmien välillä (11-13v ja 14-16v) alku – ja loppumittauksessa?



## 9 TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT

### 9.1 Aineiston hankinta ja tutkittavat juniorijalkapalloilijat

Tutkimuksen kohdejoukko valittiin kattavalla otoksella Kaikki Pelaa –ohjelmaan sitoutuneista jalkapalloseuroista eripuolilta Suomea. Mukana olevat nuoret edustivat juniorijalkapalloilijoita koko maasta, mikä lisäsi tutkimuksen ulkoista validiteettia. Ensimmäiset varsinaiset kyselyt tehtiin toukokuussa 2000 ja loppumittaus tehtiin samoille lapsille syksyllä 2001. Tutkimuksen perusjoukko muodostui Suomen Palloliiton alaisten seurojen 11-16 –vuotiaista tytöistä ja pojista. Edustava otos valittiin ositetulla otannalla viidestä Suomen Palloliiton alaisesta piiristä, joita ovat Uudenmaan piiri, Keskipohjanmaan piiri, Turun piiri, Kaakkois-Suomen piiri ja Itä-Suomen piiri. Jokaisesta piiristä valittiin mahdollisimman erityyppisiä seuroja (kaupunki/maaseutu, suuri/pieni, korkea sarjataso/matala sarjataso) ja valinta tehtiin yhteistyössä Palloliiton kanssa. Tilastolliseen analyysiin osallistui enimmillään 359 juniorijalkapalloilijaa, joista poikia oli 319 (89 %) ja tyttöjä 40 (11 %). Pelaajat jaettiin kahteen ikäryhmään (11–13 –vuotiaisiin ja 14–16 –vuotiaisiin), jotta voitaisiin tarkastella iän yhteyttä fyysiseen minäkäsitykseen. Tässä tutkimuksessa 11–13 –vuotiaiden pelaajien ikäryhmää kutsutaan nuoremmiksi ja 14–16 –vuotiaiden pelaajien ikäryhmää varttuneemmaksi.

Alkumittaukseen osallistuneista 359:stä juniorista viimeiseen kyselyyn osallistui 205 junioria. Selvityksistä kävi ilmi, että yhteensä 55 pelaajaa 359:sta ensimmäiseen kyselyyn osallistuneesta (15%) oli lopettanut pelaamisen ja seitsemän oli muuttanut toiselle paikkakunnalle. 205 (69%) ensimmäiseen kyselyyn vastanneista edelleen jalkapalloa samassa seurassa harrastavista 297:stä junioripelaajasta vastasi myös viimeiseen kyselyyn eli lomakkeiden kato oli 31%.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisen tutkimusotteen mukaisesti ja tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketutkimusta. Kyselylomakkeen esitestaus tehtiin maaliskuussa 2000 Helsingissä ja Lahdessa. Kyselylomakkeen täytti 51 juniorijalkapalloilijaa, jotka olivat 10–11 –vuotiaita. Tämän pohjalta lomakkeita muokattiin sopivammiksi ja selkeämmiksi. Esitestaus suoritettiin käyttämällä koehenkilöinä nuorimpia tutkimukseen osallistuvia

nuoreita. Tällä tavoin saatiin parhaiten tietoa mittareiden toimivuudesta nuorempien vastaajien osalta ja siitä, miten kauan kyselyn täyttämiseen menee aikaa.

Tutkimus suunniteltiin toteutettavaksi siten, että Palloliiton piirien nuorisopäälliköt koulutetaan kyselyn suorittajiksi valmentajan sijasta. Ulkopuolisen henkilön käyttämisellä mittaajana pyrittiin ehkäisemään sosiaalisesti suotavat vastaukset. Piiripäälliköt teettivät kyselyt ohjelmaan osallistujien harjoitusten yhteydessä. Käytännössä mittauksia toteuttivat kuitenkin jossain määrin myös valmentajat, joukkueenjohtajat sekä Kaikki Pelaa – ohjelman seuranataprojektiin osallistuneet tutkijat. Menettely aiheutti sen, että kaikkia lomakkeita ei ole täytetty valvotuissa olosuhteissa, vaan osa junioreista on täyttänyt lomakkeen kotonaan, jos he eivät olleet harjoituksissa lomakkeen täyttöpäivänä.

## 9.2 Tutkimuksessa käytetty mittari

Tutkimuksessa käytettiin mittarina Lintusen (1982) kehittämää koetun fyysisen pätevyyden mittaria (Perceived Physical Competence Scale), joka Lintusen mukaan jakautuu koetun fyysisen pätevyyden ja koetun ulkonäön osa-alueisiin (liite 1). Mittarin sisältämästä 10 osiosta seuraavien: 1, 2, 3, 4, 5, 6 ja 10 on todettu mittaavan koettua fyysistä pätevyyttä ja osioiden 7, 8 ja 9 koettua ulkonäköä. Tutkittavien tuli vastatessa miettiä, millaisia he ovat verrattuna samanikäisiin ikätovereihinsa. Poikien tuli verrata itseään samanikäisiin poikiin ja tyttöjen tuli verrata itseään samanikäisiin tyttöihin. Vastaajan tuli ympyröidä se numero, jonka näki parhaiten sopivan itseensä. Mittarin asteikkona käytettiin 5-portaista asteikkoa. Jos vastaaja tunsu itsensä esimerkiksi erittäin kömpelöksi, ympyröi hän numeron yksi. Jos vastaaja tunsu itsensä erittäin ketteräksi, ympyröi hän numeron 5. Osioiden 1, 3, 4, 5 ja 10 pistemäärät käännettiin, jotta eri ulottuvuudet ja osat saatiin vertailukelpoisiksi.

## 9.3 Aineiston analysointi

Mittarin rakennetta ja luotettavuutta tarkasteltiin osioiden välisten Pearsonin korrelaatiokertoimien ja Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Faktorianalyyseissa käytettiin pääakselifaktorianalyysejä ja varimax-rotatiota.

Alku- ja loppumittausten sekä sukupuoli- ja ikäryhmien keskiarvojen eroja analysoitiin t-testin avulla. Erojen merkitsevyyttä tarkasteltaessa käytettiin kolmea merkitsevyystasoa:  $p < 0.05$  melkein merkitsevä,  $p < .01$  merkitsevä ja  $p < .001$  erittäin merkitsevä.

## 10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Mittarin luotettavuutta tarkasteltiin reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen satunnaisvirheettömyyttä ja se viittaa tutkimuksen toistettavuuteen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 213) Mittarin reliabiliteettia tarkasteltiin osioiden keskinäisten Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien ja Cronbachin alfa – kertoimen ilmoittaman sisäisen yhdenmukaisuuden avulla.

Validiteetti kuvaa mittarin pätevyyttä, eli mittaako mittari sitä, mitä sen pitääkin mitata (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 213) Mittarin faktorirakennetta tarkasteltiin pääakselifaktorianalyysillä ja varimax-rotatiolla (Taulukko 1).

Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin nostamaan myös sillä, että piiripäälliköt perehdytettiin kyselyjen pitämiseen ja tällä tavoin pyrittiin nostamaan mitausten reliabiliteettiä. Sosiaalisesti suotavien vastausten jättämistä pyrittiin vähentämään järjestämällä kyselyihin ulkopuoliset pitäjät. Tutkimustulosten yleistettävyyttä nostavat jalkapalloseurojen valitseminen maantieteellisesti eri piireistä ympäri Suomea ja valitsemalla kustakin piiristä pieni ja suuri seura.

TAULUKKO 1. Koetun fyysisen pätevyyden faktorimatriisi.

Muuttujat	Faktori 1	Faktori 2	h2
1. Olen taitava liikunnassa	<b>.67</b>	.17	.49
2. Olen kömpelö	<b>.70</b>	.03	.50
3. Olen notkea	<b>.50</b>	-.60	.25
4. Olen kestävä	<b>.56</b>	.13	.32
5. Olen nopea	<b>.70</b>	.22	.53
6. Olen heikko	<b>.49</b>	.07	.24
7. Olen tyytyvä. ulkonäkööni	.50	<b>.13</b>	.27
8. Olen liian pitkä	.03	<b>.52</b>	.27
9. Olen liian laiha	.13	<b>.48</b>	.25
10. Olen taitava jalkapallossa	<b>.54</b>	.18	.32
Ominaisarvo	2.95	.49	3.44
Osuus %	29.50	4.90	yht.34.40

Koettua fyysistä pätevyyttä mittaavat kysymykset (1-6 ja 10) latautuivat hyvin ensimmäiseen faktoriin. Koettua ulkonäköä mittaavat kysymykset (7, 8 ja 9) eivät korreloineet keskenään (alfa.38). Kysymys 7, jossa kysyttiin tyytyväisyyttä omaan ulkonäköön, ei latautunut kysymysten 8 ja 9 kanssa, joissa kysyttiin vastaajien mielipidettä omaan pituuteen ja painoon. Oli myös huomattavaa, että tyytyväisyys omaan ulkonäköön korreloi merkittävästi koetun fyysisen pätevyyden kanssa (Taulukko 1). Näin ollen, koettua ulkonäköä mittaava faktori päätettiin jakaa kahtia siten, että keskenään korreloivat koettu tyytyväisyys pituuteen ja tyytyväisyys painoon päätettiin pitää omana faktorinaan. Tyytyväisyyttä omaan ulkonäköön mittaava kysymys, joka on korreloinut edellisten kahden osion kanssa, päätettiin pitää omana ulottuvuutena.

### 10.1 Koetun fyysisen pätevyyden mittarin reliabiliteetti

Koettua fyysistä pätevyyttä mittaavat osiot korreloivat toistensa kanssa tilastollisesti merkitsevästi .22 ja .52 välillä, joten osioiden välillä oli yhteyttä (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Koettua fyysistä pätevyyttä mittaavien osioiden Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Koettu fyysinen pätevyys		(n=357 – 360)						
		1	2	3	4	5	6	10
1.	Olen taitava liikunnassa		.52**	.25**	.45**	.50**	.36**	.44**
2.	Olen kömpelö	.52**		.45**	.38**	.52**	.26**	.34**
3.	Olen notkea	.25**	.45**		.26**	.31**	.26**	.22**
4.	Olen kestävä	.45**	.38**	.26**		.41**	.27**	.33**
5.	Olen nopea	.50**	.52**	.31**	.41**		.39**	.41**
6.	Olen heikko	.36**	.26**	.26**	.27**	.39**		.32**
10.	Olen taitava jalkapallossa	.44**	.34**	.22**	.33**	.41**	.32**	

\*)  $p < 0.05$ , \*\*)  $p < 0.01$ , \*\*\*)  $p < 0.001$

Cronbachin alfa – kerroin oli alkumittauksessa .80 ja loppumittauksessa .78, mikä osoittaa että osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa ulottuvuutta. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa – kerrointa (Taulukko 3).

TAULUKKO 3. Koettua fyysistä pätevyyttä mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus alku- ja loppumittauksissa, Cronbachin alfa – kerroin.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan (alkumittaus)	Loppumittaus
1. Olen taitava liikunnassa	.76	.75
2. Olen kömpelö	.76	.74
3. Olen notkea	.79	.77
4. Olen kestävä	.78	.74
5. Olen nopea	.75	.73
6. Olen heikko	.79	.77
10. Olen taitava jalkapallossa	.78	.76
n=359-422	Alfa .80	Alfa .78

## 10.2 Tyytyväisyys pituuteen ja painoon reliabiliteetti

Tyytyväisyyttä pituuteen ja painoon ulottuvuutta mitattiin seuraavilla osioilla: olen liian pitkä ja olen liian laiha. Osiot korreloivat toistensa kanssa merkitsevästi (.17\*\*), joten osioiden välillä oli yhteyttä.

## 11 TULOKSET

11.1 Tyttöjen ja poikien koettu fyysisen pätevyys, koettu ulkonäkö ja tyytyväisyys pituuteen ja painoon alku- ja loppumittauksissa.

Tyttö – ja poikajalkapalloilijoiden koetussa fyysisessä pätevyydessä, koetussa ulkonäössä ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon ei tapahtunut tilastollisesti merkittävää muutosta tutkimuksen aikana (Taulukot 5 ja 6).

TAULUKKO 5. Tyttöjen koetun fyysisen pätevyyden, koetun ulkonäön ja tyytyväisyyden pituuteen ja painoon vertailu alku- ja loppumittauksissa. t- testi.

		ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	alkumittaus	3.79	.72	24	.55	.59
	loppumittaus	3.71	.60	24		
Koettu ulkonäkö	alkumittaus	3.23	1.21	26	-.28	.78
	loppumittaus	3.31	1.16	26		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	alkumittaus	3.54	1.22	26	-1.76	.601
	loppumittaus	3.70	1.41	26		

TAULUKKO 6. Poikien koetun fyysisen pätevyyden, koetun ulkonäön ja tyytyväisyyden pituuteen ja painoon vertailu alku- ja loppumittauksissa. t- testi.

		ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	alkumittaus	3.89	.50	179	.183	.86
	loppumittaus	3.88	.55	179		
Koettu ulkonäkö	alkumittaus	3.87	1.00	179	-.83	.41
	loppumittaus	3.94	.96	179		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	alkumittaus	3.76	1.24	178	-1.76	.079
	loppumittaus	3.95	1.28	178		



### 11.3 Koettu fyysinen pätevyys, koettu ulkonäkö ja tyytyväisyys pituuteen ja painoon tyttö- ja poikajuniorijalkapalloilijoiden välillä

Koetussa ulkonäössä oli alkumittauksessa tyttöjen ja poikien välillä eroa melkein merkitsevästi, poikien ollessa tyytyväisempiä ulkonäkönsä. Koetussa fyysisessä pätevyudessa ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon ei alkumittauksessa ollut eroja tyttöjen ja poikien välillä (Taulukko 7).

TAULUKKO 7. Tyttöjen ja poikien koetun fyysisen pätevyyden, koetun ulkonäön ja tyytyväisyyden pituuteen ja painoon vertailu alkumittauksessa. t- testi.

			ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	alkumittaus	tytöt	3.80	.68	39	.84	.402
		pojat	3.89	.58	320		
Koettu ulkonäkö	alkumittaus	tytöt	3.40	1.19	40	2.47	.014*
		pojat	3.82	1.00	319		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	alkumittaus	tytöt	3.64	1.27	40	.85	.397
		pojat	3.81	1.22	319		

\*p<.05

Loppumittauksessa sekä koetussa ulkonäössä että koetussa fyysisessä pätevyudessa tytöt ja pojat erosivat toisistaan, poikien ollessa erittäin merkitsevästi tyttöjä tyytyväisempiä omaan ulkonäkönsä ja fyysiseen pätevyteensä. Pojat olivat loppumittauksessa tyytyväisempiä pituuteen ja painoonsa tyttöihin verrattuna melkein merkitsevästi (Taulukko 8). Tulosten mukaan näyttää siltä, että Kaikki pelaa –ohjelmaan osallistumisen aikana tyttöjen fyysinen minäkäsitys on laskenut, kun taas pojilla se on hieman noussut. Koetussa ulkonäössä ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon molemmissa ryhmissä on tapahtunut ohjelman aikana hieman nousua (Taulukot 7 ja 8).

TAULUKKO 8. Tyttöjen ja poikien koetun fyysiseen pätevyys ja koetun ulkonäön vertailu loppumittauksessa. T-testi.

			ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	loppumittaus	tytöt	3.67	.66	70	3.27	.001***
		pojat	3.90	.52	352		
Koettu ulkonäkö	loppumittaus	tytöt	3.49	2.21	74	3.39	.001***
		pojat	3.90	.91	352		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	loppumittaus	tytöt	3.67	1.30	74	2.00	.046*
		pojat	3.98	1.20	351		

\*\*\*)p<.001 \*p<.05

11.4 Koettu fyysinen pätevyys, koettu ulkonäkö ja tyytyväisyys pituuteen ja painoon eri ikäryhmien välillä.

Iän yhteyttä koettuun fyysiseen pätevyys, koettuun ulkonäköön ja tyytyväisyyteen omaan pituuteen ja painoon tarkasteltiin jakamalla juniorijalkapalloilijat kahteen ryhmään 11- 13 -vuotiaisiin (nuoremmat) ja 14 - 16 -vuotiaisiin (varttuneemmat). Tulokset osoittavat, että ikä ei ollut yhteydessä fyysiseen pätevyys, sillä ikäryhmien välillä ei ollut eroa alku- eikä loppumittauksessa koetussa fyysisessä pätevyys, koetussa ulkonäössä eikä tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon (Taulukot 9-10).

TAULUKKO 9. Nuorempien poikien ja varttuneempien poikien koetun fyysisen pätevyys, koetun ulkonäön ja tyytyväisyyden pituuteen ja painoon vertailu alkumittauksessa. t-testi.

			ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	alkumittaus	nuoremmat pojat	3.86	.71	109	-.04	.997
		varttuneemmat pojat	3.86	.54	205		
Koettu ulkonäkö	alkumittaus	nuoremmat pojat	3.79	1.18	108	-.52	.601
		varttuneemmat pojat	3.85	.88	205		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	alkumittaus	nuoremmat pojat	3.79	1.28	109	-.26	.792
		varttuneemmat pojat	3.83	1.19	205		

TAULUKKO 10. Nuorempien poikien ja varttuneempien poikien koetun fyysisen pätevyuden, koetun ulkonäön ja tyytyväisyyden pituuteen ja painoon vertailu loppumittauksessa. t-testi.

			ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	loppumittaus	nuoremmat pojat	3.87	.58	153	-.492	.623
		varttuneemmat pojat	3.90	.51	198		
Koettu ulkonäkö	loppumittaus	nuoremmat pojat	3.94	.96	153	.852	.409
		varttuneemmat pojat	3.86	.88	198		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	loppumittaus	nuoremmat pojat	3.86	1.21	152	-1.742	.082
		varttuneemmat pojat	4.08	1.20	199		

Vertailtaessa iän yhteyttä erikseen tytöillä ja pojilla, huomattiin, ettei myöskään ikäryhmältään nuorempien tyttöjen ja varttuneempien tyttöjen välillä ollut tilastollisesti merkitsevää eroa koetussa fyysisessä pätevydessä, koetussa ulkonäössä ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon alku- eikä loppumittauksessa (Taulukot 11-12).

TAULUKKO 11. Nuorempien tyttöjen ja varttuneempien tyttöjen koetun fyysisen pätevyuden, koetun ulkonäön ja tyytyväisyyden pituuteen ja painoon vertailu alkumittauksessa. t-testi.

			ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	alkumittaus	nuoremmat tytöt	3.62	.80	14	-1.540	.133
		varttuneemmat tytöt	3.96	1.31	26		
Koettu ulkonäkö	alkumittaus	nuoremmat tytöt	3.21	1.31	14	-.720	.478
		varttuneemmat tytöt	3.50	1.14	26		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	alkumittaus	nuoremmat tytöt	3.54	1.17	14	-.369	.715
		varttuneemmat tytöt	3.69	1.34	26		

TAULUKKO 12. Nuorempien tyttöjen ja varttuneempien tyttöjen koetun fyysisen pätevyuden, koetun ulkonäön ja tyytyväisyyden pituuteen ja painoon vertailu loppumittauksessa. t-testi.

			ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	loppumittaus	nuoremmat tytöt	3.70	.67	48	.38	.703
		varttuneemmat tytöt	3.64	.61	24		
Koettu ulkonäkö	loppumittaus	nuoremmat tytöt	3.50	1.20	48	.15	.884
		varttuneemmat tytöt	3.46	.98	24		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	loppumittaus	nuoremmat tytöt	3.60	1.33	48	-.926	.358
		varttuneemmat tytöt	3.90	1.26	24		

Koetussa fyysisessä pätevyudessa ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon ei ollut eroa alku- ja loppumittauksessa nuorempien tyttöjen ja poikien välillä (Taulukot 13-14).

Koetun ulkonäkö sen sijaan erosi loppumittauksessa nuorempien tyttöjen ja poikien välillä merkitsevästi. Nuoremmat pojat kokivat ulkonäkönsä paremmiksi kuin samanikäiset tytöt (Taulukko 14).

TAULUKKO 13. Nuorempien tyttöjen ja poikien koetun fyysisen pätevyuden, koetun ulkonäön ja tyytyväisyyden pituuteen ja painoon vertailu alkumittauksessa. t-testi.

			ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	alkumittaus	nuoremmat pojat	3.86	.71	109	1.92	.235
		nuoremmat tytöt	3.62	.80	14		
Koettu ulkonäkö	alkumittaus	nuoremmat pojat	3.79	1.18	108	1.10	.095
		nuoremmat tytöt	3.21	1.31	14		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	alkumittaus	nuoremmat pojat	3.79	1.28	109	.719	.474
		nuoremmat tytöt	3.54	1.17	14		

TAULUKKO 14. 11-13 -vuotiaiden tyttöjen ja poikien koetun fyysisen pätevyyden, koetun ulkonäön ja tyytyväisyyden pituuteen ja painoon vertailu loppumittauksessa. t-testi.

			ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	loppumittaus	nuoremmat pojat	3.87	.58	153	1.68	0.95
		nuoremmat tytöt	3.70	.67	48		
Koettu ulkonäkö	loppumittaus	nuoremmat pojat	3.94	.96	153	2.61	.010**
		nuoremmat tytöt	3.50	1.20	48		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	loppumittaus	nuoremmat pojat	3.86	1.21	152	1.28	.203
		nuoremmat tytöt	3.59	1.33	48		

\*\*p<.01

Vertailtaessa varttuneempien poikien ja tyttöjen koettua fyysistä pätevyyttä, koettua ulkonäköä ja tyytyväisyyttä pituuteen ja painoon keskenään todettiin, ettei sukupuolten välillä ollut tilastollisesti merkittäviä eroja alkumittauksessa (Taulukko 15). Koettu ulkonäkö ja koettu fyysinen pätevyys sen sijaan erosivat loppumittauksessa toisistaan melkein merkitsevästi siten, että pojat olivat tyttöjä tyytyväisempiä omaan ulkonäkönsä ja kokivat itsensä fyysisesti pätevämmäksi tyttöihin verrattuna (Taulukko 16).

TAULUKKO 15. Varttuneempien tyttöjen ja poikien koetun fyysisen pätevyyden, koetun ulkonäön ja tyytyväisyyden pituuteen ja painoon vertailu alkumittauksessa. t-testi.

			ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	alkumittaus	varttuneemmat pojat	3.86	.54	205	-.83	.409
		varttuneemmat tytöt	3.96	.59	26		
Koettu ulkonäkö	alkumittaus	varttuneemmat pojat	3.85	.88	205	1.85	.066
		varttuneemmat tytöt	3.50	1,14	26		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	alkumittaus	varttuneemmat pojat	3.83	1.19	205	.555	.580
		varttuneemmat tytöt	3.69	1.34	26		

TAULUKKO 16. Varttuneempien tyttöjen ja poikien koetun fyysisen pätevyuden, koetun ulkonäön ja tyytyväisyyden pituuteen ja painoon vertailu loppumittauksessa. t-testi.

			ka	kh	n	t	p
Koettu fyysinen pätevyys	loppumittaus	varttuneemmat pojat	3.90	.51	198	2.28	.023*
		varttuneemmat tytöt	3.64	.61	24		
Koettu ulkonäkö	loppumittaus	varttuneemmat pojat	3.86	.89	198	2.07	.040*
		varttuneemmat tytöt	3.46	.98	24		
Tyytyväisyys pituuteen ja painoon	loppumittaus	varttuneemmat pojat	4.08	1.20	199	.71	.478
		varttuneemmat tytöt	3.90	1.26	24		

\*p<.05

## 12 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Kaikki Pelaa -ohjelmaan osallistuneiden 11-16 -vuotiaiden juniorijalkapalloilijoiden fyysinen minäkäsitys ja koettu ulkonäkö sekä niissä tapahtunut mahdollinen muutos ohjelman aikana. On vaikea sanoa, ovatko muutokset fyysisessä minäkäsityksessä yhteydessä Kaikki Pelaa -ohjelmaan vai johonkin muuhun tekijään. Jalkapalloharrastuksen merkitys lapsen tai nuoren elämässä on yksilöllistä. Osallistuminen jalkapallo-ohjelmaan voi olla monelle lapselle ja nuorelle vain suhteellisen pieni osa viikoittaista ohjelmaa, tai laajemmin ajateltuna melko ohut siivu lapsen ja nuoren koko elämässä. Muut asiat voivat olla merkityksellisimpiä myös koetun fyysisen minäkäsityksen ja koetun ulkonäön kannalta kuin osallistuminen tavoitteiltaan hyvään Kaikki Pelaa -ohjelmaan. Toisaalta, joillekin jalkapalloharrastus voi olla erittäin iso osa senhetkistä elämää, ja näin tärkeäksi koetun harrastuksen kautta saadut kokemukset voivat olla erittäin merkityksellisiä fyysisen minäkäsityksen kehittymisen kannalta. Näin ollen en voi tutkijana sanoa mikä osuus Kaikki Pelaa -ohjelmaan osallistumisella on ollut tutkimukseen osallistuneiden lasten ja nuorten fyysiseen minäkäsitykseen.

Tutkimus on osa laajempaa Kaikki Pelaa -seurantatutkimusta. Tutkimuksen aineisto oli valmiiksi kerätty ja se saatiin tätä työtä varten käyttöön. Tutkimuksessa käytetyt kyselylomakkeet oli esitestattu. Suomen Palloliiton avustuksella lähetetyt kyselyt oli lähetetty sen eri piireihin, joissa piiripäälliköt vastasivat kyselyjen täytöistä. Kyselyjä palautettiin vaihtelevasti. Tutkimuksen otos ei riitä yleistämään tutkimustuloksia kokonaan laajuisesti, mutta toimii suuntaa antavana tutkimustuloksena.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen, Cronbachin alfa - kertoimen ja faktorianalyysin avulla. Koetun fyysisen pätevyyden ja koetun ulkonäön mittari (Perceived Physical Competence Scale) osoittautui luotettavaksi koetun fyysisen pätevyyden osion osalta, mutta koetun ulkonäön mittaamisen osiossa ilmeni mittarissa ongelmia. Koettua ulkonäköä mittaavat kysymykset koetusta tyytyväisyydestä omaan ulkonäköön, pituuteen ja painoon eivät korreloineet keskenään. Tämän vuoksi keskenään hyvin korreloivat tyytyväisyys omaan painoon ja pituuteen oleva ulottuvuus pidettiin yhtenä osiona ja tyytyväisyys omaan ulkonäköön oleva kysymys

pidettiin yksinään erillisenä osiona. Mielestäni ei voida olettaa, että jos esimerkiksi lapsi on tyytyväinen pituuteensa, niin hän on myös tyytyväinen omaan ulkonäkönsä. Joku voi olla tyytyväinen omaan ulkonäkönsä kasvojen osalta, mutta olla tyytymätön omaan painoonsa.

Tyttö- ja poikajuniorijalkapalloilijoiden fyysisessä pätevyydessä, koetussa ulkonäössä ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon ei tapahtunut tilastollisesti merkitseviä muutoksia tutkimuksen aikana. Tämä tulos tukee aikaisempia tutkimuksia (Haara 2004; Liimatainen 2000; Lintunen 1999;1995; Sarlin 1995), joissa koetun fyysisen minäkäsityksen on todettu olevan hyvin pysyvää. Minäkäsitys muuttuu iän myötä yhä pysyvämmäksi sekä tytöillä että pojilla, ja koetun fyysisen pätevyyden ja itsearvostuksen on osoitettu olevan hyvinkin stabiileja nimenomaan 11-15 -vuoden iässä (Liimatainen 2000, 93; Lintunen 1999, 128). Lintusen (1995) tutkimuksessa koetun ulkonäön pysyvyys oli tytöillä alhaisempi, kun taas tässä tutkimuksessa tyttöjen ja poikien kohdalla ei havaittu muutoksia. Davisin (1997) mukaan vallitseva näkemys tutkimusten valossa onkin, että koettu ulkonäkö on rakenteeltaan suhteellisen pysyvää ainakin lyhyellä jaksolla

Ehkä Kaikki Pelaa –ohjelmasta tehdyssä tutkimuksessa 15 kuukauden ajanjakso on liian lyhyt, jotta voitaisiin havaita merkittäviä muutoksia juniorijalkapalloilijoiden fyysisessä minäkäsityksessä. Täytyy kuitenkin huomata, että molemmissa ryhmissä koetun fyysisen pätevyyden keskiarvot olivat korkeat. Poikien koetun fyysisen pätevyyden keskiarvo oli 3.9 ja tyttöjen 3.67. Asteikolla 1-5, jossa arvo viisi viittaa kaikkein positiivisimpaan fyysiseen minäkäsitykseen, voidaan tätä juniorijalkapalloilijoiden fyysistä minäkäsitystä pitää verrattaen hyvänä.

Olisi mielenkiintoista selvittää, olisiko koetussa fyysisessä pätevyydessä tapahtunut muutoksia, jos tutkimuksen kohdejoukkona olisi ollut tätä kohderyhmää nuorempia juniorijalkapalloilijoita. Tutkimustulosten mukaan liikunta on ala-asteikäisten lasten minäkokemuksen tärkein osa-alue ja koettu fyysinen pätevyys tärkeä tekijä minäkäsitysprosessissa (Sarlin 1996). Sarlinin (1996) tutkimuksen mukaan käsitykset itsestä muodostuvat ala-asteen aikana ja silloin luotuja käsityksiä itsestä on myöhemmin vaikea muuttaa. Myös Rosenbergin (1979, 48) mukaan yksilön on erityisen vaikeaa muuttaa negatiivisia käsityksiä itsestään. Tämän takia on ensiarvoisen tärkeää, että lapset ja



nuoret saavat positiivisia kokemuksia liikuntaharrastuksen parissa, oli harrastuksena sitten jalkapallo, jääkiekko, tennis tai joku muu urheilumuoto.

Alkumittauksen tuloksia verrattaessa tyttöjen ja poikien kesken pojat olivat tyytyväisempiä ulkonäköönsä. Koetussa fyysisessä pätevyudessa ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon ei ollut eroa alkumittauksessa tyttöjen ja poikien välillä. Sen sijaan loppumittauksen tuloksia verrattaessa tyttöjen ja poikien kesken pojilla oli erittäin merkitsevästi korkeampi koettu fyysinen pätevyys tyttöihin verrattuna. Alkumittauksessa otos tytöistä oli huomattavasti pienempi loppumittaukseen verrattaessa. Tämä on saattanut vaikuttaa tuloksiin siten, että mahdolliset keskiarvoerot eivät ole tilastollisesti merkitseviä.

Myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Liimatainen 2000; Aho 1993) pojilla on havaittu olevan tyttöjä korkeampi koettu fyysinen pätevyys. Tämä johtuu ilmeisesti siitä, että pojat kokevat urheilussa pärjäämisen tärkeämmäksi kuin tytöt. Pojilla on myös taipumusta yliarvioida koettua fyysistä pätevyyttään ja toisaalta tytöillä voi olla realistisempi näkemys omista kyvyistään (Liimatainen 2000, 88–89). Havaittavaa tutkimuksessa oli myös se, että tyttöjen koettu fyysinen pätevyys hieman laski tutkimuksen aikana. Yhtenä syynä voi olla tyttöjen iän myötä tuleva realismisuus omista kyvyistään tai heidän omien kykyjensä aliarviointi.

Loppumittauksen tuloksia verrattaessa tyttöjen ja poikien kesken koetussa ulkonäössä oli eroa erittäin merkitsevästi ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon melkein merkitsevästi niin, että pojat olivat näihin tyytyväisempiä. Tässäkin tuloksessa on huomioitava molempien ryhmien melko korkea keskiarvo koetussa ulkonäössä (pojilla 3.90 ja tytöillä 3.49) ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon (pojilla 3.98 ja tytöillä 3.67). Myös WHO-koululaistutkimuksessa 15-vuotiaat nuoret olivat suhteellisen tyytyväisiä ulkonäköönsä. Toisaalta, WHO-koululaistutkimuksen aineiston mukaan vain noin puolet 11-15 -vuotiaista pojista oli tyytyväisiä omaan painoonsa ja tytöistä sitäkin harvemmat (Ojala & Välimaa 2001). WHO-koululaistutkimukseen osallistuneet olivat otos koko maan lapsista ja nuorista, johon sisältyy sekä liikuntaa harrastavia että vähemmän harrastavia lapsia ja nuoria. Yksi selitys Kaikki Pelaa -ohjelmaan osallistuneiden lasten ja nuorten tyytyväisyydestä omaan painoonsa saattaakin olla juuri liikunnan harrastaminen ja siitä saadut myönteiset

kokemukset. Myös Downs ja Hausenblasin (2001) meta-analyysissä urheilijoilla todettiin olevan ei-urheilijoita positiivisempi näkemys omasta kehosta ja sen ulkonäöstä.

Tämän tutkimuksen tulos koettua ulkonäköä koskien tukee aikaisempia tutkimuksia (Harter 1998; Hausenblas & Downs 2001; Holopainen 1990; Lintunen 1995; Rauste-von Wright 1981; Välimaa 2000), joissa tytöt ovat olleet poikia tyytymättömiä ulkonäkönsä. Tytöt kohtaavat nykypäivänä suurempaa painetta omaa ulkonäköään kohtaan kuin pojat. Media on luonut oman ihannemallinsa hyvästä ulkonäöstä ja tytöillä on kovia paineita saavuttaa näitä ihanteita. Olisikin tärkeää, että erityisesti tyttöjuniorijalkapalloilijoiden valmentajat ja ohjaajat kiinnittäisivät huomiota terveellisen ulkonäkökäsityksen vahvistamiseen pelaajilla.

Alkumittauksen tuloksia verrattaessa eri ikäryhmien välillä koetussa fyysisessä pätevydessä, koetussa ulkonäössä ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon ei ollut eroa tilastollisesti merkitsevästi. Loppumittauksen tuloksia verrattaessa eri ikäryhmien välillä ainoastaan koetussa ulkonäössä oli eroa tyttöjen ja poikien välillä niin, että nuoremmat pojat olivat nuorempia tyttöjä tyytyväisempiä ulkonäkönsä. Lintusen (1995) tutkimuksessa 13-15 -vuotiailla tytöillä koettu ulkonäkö oli merkitsevästi alhaisempi samanikäisiin poikiin verrattuna, mutta tässä tutkimuksessa varttuneempien tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa koetussa ulkonäössä ja tyytyväisyydessä pituuteen ja painoon. Myös näissä tuloksissa täytyy huomioida tyttöjen melko pieni lukumäärä (n=14-48), mikä on saattanut vaikuttaa tuloksiin siten, että mahdolliset keskiarvoerot eivät ole tilastollisesti merkitseviä.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, onko Kaikki Pelaa – ohjelmaan osallistuneilla nuorilla parempi fyysinen minäkäsitys kuin muilla samanikäisillä nuorilla. Löytyisikö mahdollisesti eroja jos Kaikki Pelaa – ohjelmaan osallistuneita juniorijalkapalloilijoita verrattaisiin muihin urheilulajien harrastajiin? Myös koetun fyysisen pätevyyden mittarin (Perceived Physical Competence Scale) koetun ulkonäön osiota olisi syytä kehittää jatkossa luotettavammaksi.

## LÄHTEET

- Aho, S. 1993. Oppilaiden moraalikehitystason, minäkäsityksen, sosiaalisen aseman ja kouluasenteiden muuttuminen peruskoulun ala-asteella. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A:117.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.
- Alsaker, F. D. & Olweus, D. 1992. Stability of global self-evaluations in early adolescence: a Cohort longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence*. 2, 123-145.
- Biddle, S. J., Boutcher, S. H., Faulkner, G. E. & Fox, K. R. 2000. The way forward for physical activity and the promotion of physical well-being. Teoksessa S. J. Biddle, K. R., Fox, S.H. Boutcher (toim.) *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- Burns, R.B. 1982. *Self-concept development and education*. London: Rinehart and Winston.
- Cantell, M. 1998. Oppiminen, minäkuva ja koordinaatiohäiriöt. *Liikunta & Tiede* 3, 24–27.
- Coopersmith, S. 1967 *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Damon, W. & Hart, D. 1988. *Self-understanding in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Davis, C. 1997. Body image, exercise, and eating behaviors. Teoksessa K.R. Fox (toim.) *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Devai, M. K. 1990. The Relationship of the development of types of self-concept in childhood to personality characteristics. Teoksessa L. Oppenheimer (toim.) The self-concept. Berlin: Springer-Verlag.
- Downs, D.S. & Hausenblas, H. A. 2001. Comparison of body image between athletes and nonathletes: a Meta-Analytical review. *Applied Sport Psychology* 13, 323-339.
- Dufva, V. 2004. Liikuntapedagogiikan lisensiaattitutkimus. Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. Jyväskylän yliopisto.
- Fox, K.R. 2000. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. Teoksessa S. J. Biddle., K. R. Fox. & S. H. Boutcher (toim.) Physical activity and psychological well-being. London: Routledge.
- 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.
- Gallahue, D. L. 1996. Developmental physical education for today's children. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Gruber, J. J. 1986. Physical Activity and Self-esteem development in Children: a meta-analysis. Teoksessa A. Stull. & H. Eckert (toim.) Effects of physical activity on children. American Academy of physical education papers 19. Champaign, IL: Human Kinetics, 30-48.
- Haara, T. 2004. Pro gradu tutkielma. Kaikki Pelaa –ohjelmaan osallistuneiden juniorijalkapalloilijoiden koettu motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio ja koettu fyysinen pätevyys. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.

- Harter, S. 1985. Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. Teoksessa R.L. Leahy (toim.) The development of the self. London: Academic Press, 55-121.
- Harter, S. 1990. Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: a life-span perspective. Teoksessa R. J. Sternberg. & J. Kolligian (toim.) Competence considered. New Haven: Yale University Press, 67-97.
- Harter, S. 1998. The development of self-representations. Teoksessa W. Damon (sarjan toim.) N. Eisenberg (toim.) Handbook of child psychology 3. Social, emotional and personality development. New York: Wiley, 553-617.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hjelle, L.A. & Ziegler, D. J. 1992. Personality theories: basic assumptions, research, and applications. New York: Mc Graw-Hill.
- Holopainen, S. 1990. Koululaisten liikuntataidot. Motorisen taitavuuden kehittyminen kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastusten selittäminä ja taitavuuden pedagoginen merkitys. Jyväskylän Yliopisto. Studies in sport, physical education and health 26.
- Horn, T. S. & Hasbrook, C. 1984. Informational components influencing children's perceptions of their physical competence. Teoksessa M. R. Weiss & D. Gould (toim.) Sport for children and youths. The 1984 Olympic scientific congress proceedings 10. Champaign, Il: Human Kinetics, 81-88.
- James, W. (1892). Psychology: Briefer course. New York: Holt & Co.
- James, W. 1961. Psychology: the briefer course. New York: Harper & Row. (alkuperäinen julkaistu 1892)
- Kalliopuska, M. 1983. Empatia – tie ihmisyyteen. Helsinki: Kirjayhtymä.

Kalliopuska, M. 1984. Itsetunto. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kalliopuska, M., Nykänen, H. & Miettinen, P. 1996. Voittoon huipulle. Forssa: Nordmanin Kirjapaino.

Keltinkangas-Järvinen, M. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Kirchler, E., Pombeni, M. L. & Palmonari, A. 1991. Sweet sixteen: adolescents' problems and the peer-group as source of support. *European Journal of Psychology of Education* 4, 393-410.

Kääriäinen, H. 1988. Minäkuvan kehitys. Loimaa: Finn Lectura.

Lintunen, T. 1993. Millainen minä olen. *Liikunta & Tiede* 5, 8-11.

Lintunen, T. 1995. Self-Perception, fitness, and exercise in early adolescence: a Four-year follow-up study. *Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health* 41.

Lintunen, T. 1999. Development of self-perceptions during the school years. Teoksessa Y.V. Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand. & R. Seiler (toim.) *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17- vuotiailla nuorilla. *Research Reports on Sport and Health* 126. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Lyytinen, H. & Lyytinen, P. 1996. Lapsi ja tutkimus. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Marsh, H.W. 1989. Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: Preadolescence to adulthood. *Journal of Educational Psychology* 81, 417-430.

- McAuley, E. 1994. Physical activity and psychosocial outcomes. Teoksessa C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (toim.) Physical activity, fitness and health. Champaign, Il: Human Kinetics.
- McDavid, J. & Harari, H. 1968. Social psychology. Individuals, groups and societies. New York: Harper & Row.
- McDonald, D. G. & Hodgson, J. A. 1991. Psychological effects of aerobic fitness training: Research and theory. New York: Springer-Verlag.
- Ojala, K. & Välimaa, R. 2001. Bodin ja sporttia- Aktiivisesti, kohtalaisesti ja vähän liikkuvien nuorten käsitykset painostaan. Liikunta & Tiede 3-4, 4-10.
- Ommundsen, Y. & Vaglum, P. 1991. Soccer competition anxiety and enjoyment in young players. The influence of perceived competence and significant other's emotional involvement. International Journal of Sport Psychology 39, 35-49.
- Rauste-von Wright, M.-L. 1981. Body image satisfaction in 11-18 year old girls and boys. University of Turku. The Institute of Psychology. Psychological research reports 55.
- Rosenberg, M. 1979. Conceiving the self. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M. & Simmons, R. 1982. Sex differences in the self-concept in adolescence. Teoksessa M. Rosenberg. & H.B. Kaplan (toim.) Social Psychology of the self-concept. Arlington Heights, Ill: Harlan Davidson, 242-250.
- Rosenberg, M. 1985. Self-Concept and psychological well-being in adolescence. Teoksessa R.L. Leahy (toim.) The Development of the Self. London: Academic Press, 55-121.
- Sarlin, E-L. 1995. Minä-kokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 40.

- Sarlin, E-L 1996. Lasten minäkokemuksen tärkein vaikuttaja: Liikunta. *Liikunta & Tiede* 6: 14-18.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. 1976. Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research* 46, 407-441.
- Soenstroem, R.J. 1984. Exercise and self-esteem. Teoksessa R. L. Terjung (toim.) *Exercise and Sport Sciences Reviews* 12. Lexington, MA: Collomore Press, 123-155.
- Sonstroem, R. J. & Morgan, W. D. 1989. Exercise and Self-Esteem: Rational and model. *Medicine and Science in Sport and Exercise* 21, 329-337.
- Suomen Palloliitto 1999. Kaikki Pelaa: jalkapallo-ohjelma jokaiselle lapselle ja nuorelle. Helsinki: Suomen Palloliitto
- Suomen Palloliitto. 2002. Nuorisotoimintalinja. Helsinki.
- Takala, A. & Takala, M. 1980. Psykologinen kehitys lapsuusiässä. Porvoo: WSOY.
- Telama, R., Silvennoinen, M., Laakso, L. & Kannas, L. 1989. Kouluikäisten lasten liikuntaharrastus. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama. & J. Juppi (toim.) *Liikkuvat lapset*. Helsinki: Valtion Painatuskeskus. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 14.
- Uronen, V. 2003. . Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Juniorijalkapalloilijoiden fyysinen aktiivisuus, urheilumotiivit ja kaverisuhteet kahden vuoden aikana Jyväskylän yliopisto.
- Wahlström, R. 1982. Yläasteen ongelmaoppilas ja koulu. Joensuun korkeakoulu. *Kasvatustieteiden osaston selosteita ja tiedotteita* 32.



Wylie, R.C. 1979. The self-concept. Vol. 2. Theory and Research on Selected Topics.  
Lincoln: University of Nebraska Press.

Välimaa, R. 2000. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa.  
Jyväskylän Yliopisto. Väitöskirjatyö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Ärling, K. 2003. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma. Kaikki Pelaa - ohjelmassa mukana olleiden lopettaneiden ja jatkaneiden jalkapallon pelaajien sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.

## LIITTEET

## Liite 1

**Seuraavassa tehtäväsi on miettiä, millainen olet verrattuna SINUN IKÄISIIN poikiin jos olet poika tai tyttöihin, jos olet tyttö. Ympyröi se numero, joka parhaiten sopii SINUUN. Esimerkiksi, jos olet enemmän vaaleatukkainen kuin tummatukkainen, voit valita joko numeron 1 tai 2. Jos taas olet enemmän tummatukkainen kuin vaaleatukkainen, voit valita joko numeron 4 tai 5.**

Olen vaaleatukkainen 1 2 3 4 5 Tummatukkainen

1. Olen taitava liikunnassa liikunnassa	1 2 3 4 5	Osaan vähän
2. Olen kömpelö	1 2 3 4 5	Olen ketterä
3. Olen notkea	1 2 3 4 5	Olen jäykkä
4. Olen kestävä liikunnassa	1 2 3 4 5	Väsyn helposti
5. Olen nopea	1 2 3 4 5	Olen hidas
6. Olen heikko	1 2 3 4 5	Olen voimakas
7. Olen tyytyväinen ulkonäkööni ulkonäkööni	1 2 3 4 5	Olen tyytymätön
8. Olen liian pitkä	1 2 3 4 5	Olen liian lyhyt
9. Olen liian laiha	1 2 3 4 5	Olen liian lihava
10. Olen hyvä jalkapallossa jalkapallossa	1 2 3 4 5	Olen huono