

**7.- JA 9.-LUOKKALAISTEN SOSIAALISEN YHTEENKUULUVUUDEN TUNTEEN  
YHTEYS KOETTUUN ITSETUNTOON LIKUNTATUNNEILLA**

Emmi Erikkilä & Janna Virtanen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kesä 2022

## TIIVISTELMÄ

Erikkilä, Emmi & Virtanen, Janna. 2022. 7. ja 9.-luokkalaisten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen yhteys koettuun itsetuntoon liikuntatunneilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, s. 53 ja liitteitä 3.

Tämän pro gradu- tutkielman tarkoituksena oli selvittää 7. ja 9.-luokkalaisten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen ja koetun itsetunnon yhteyttä liikuntatunneilla. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen yhteyttä itsetunnon tasoon liikuntatuntien kontekstissa ei ole juurikaan tutkittu ja tällä pro gradu -tutkielmalla pyrimme täyttämään tätä tutkimusaukkoa. Tutkimuskysymyksiä oli kolme; 1. Mikä on oppilaiden itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen taso tutkimushetkellä? 2. Miten oppilaiden liikuntatunneilla kokema sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne on yhteydessä oppilaiden itsetunnon tasoon? 3. Miten koetun itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tasot eroavat eri luokka-asteiden sekä sukupuolten välillä?

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin. Itsetunnon tasoa mitattiin State Self-Esteem- mittarin avulla. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta mitattiin Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale -mittarilla. Mittareista muodostettiin yksi yhtenäinen kyselylomake. Aineisto kerättiin Webropolin avulla. Tutkimusaineisto koostui 121 oppilaasta kolmelta eri yläasteelta. Tulosten analysoinnissa käytettiin IBM SPSS Statistics version 26.0 -ohjelmaa.

Koettu itsetunto ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus oli tutkimushetkellä hyvällä tasolla. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ( $M=3.43$ ) oli hieman koettua itsetuntoa ( $M=3.2$ ) korkeampi. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ja koettu itsetunto korreloivat voimakkaasti keskenään. Koettu itsetunto oli korkeampi 9. luokkalaisilla ja pojilla, kun taas 7. luokkalaisilla ja tytöillä se oli matalampi. Poikien ja tyttöjen välinen koetun itsetunnon ero oli merkitsevä. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus oli vain hieman korkeampi 9. luokkalaisilla kuin 7. luokkalaisilla ja tulokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Poikien sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne oli hieman tyttöjä korkeampi. Ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Saadut tulokset tukevat osittain aikaisempia tutkimustuloksia. Liikuntatuntien yhteydessä opettajalla on mahdollisuus tukea sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täyttymistä sekä vaikuttaa myös oppilaiden itsetunnon tasoon.

Asiasanat: itsetunto, minäkäsitys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, itsemääräämisteoria, nuori, liikunnanopetus

## ABSTRACT

Erikkilä, Emmi & Virtanen, Janna. 2022. The connection between the feeling of social relatedness and the perceived self-esteem of 7th and 9th graders during physical education classes. Faculty of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis in physical education pedagogy, pp. 53, 3 appendices.

The purpose of this master's thesis was to find out the connection between the feeling of social relatedness and the perceived self-esteem of 7th and 9th graders during physical education classes. The relationship between the feeling of social relatedness and the level of self-esteem in the context of physical education lessons has not been studied much, and with this master's thesis we aim to fill this research gap. There were three research questions; 1. What is the level of students' self-esteem and feeling of social relatedness at the time of the study? 2. How does students' sense of social relatedness in physical education lessons relate to their level of self-esteem? 3. How do the levels of perceived self-esteem and feeling of social relatedness differ between different grade levels and genders?

The research was executed using quantitative research methods. The level of self-esteem was measured using a State Self-Esteem Scale. The feeling of social relatedness was measured with the Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale. One unified questionnaire was formed from the indicators. The material was collected using Webropol. The research material consisted of 121 students from three different secondary schools. IBM SPSS Statistics version 26.0 was used to analyze the results.

Perceived self-esteem and feeling of social relatedness were at a good level at the time of the study. The feeling of social relatedness ( $M=3.43$ ) was slightly higher than the perceived self-esteem ( $M=3.2$ ). Feelings of social relatedness and perceived self-esteem are strongly correlated. Perceived self-esteem was higher in 9th graders and boys, while it was lower in 7th graders and girls. The difference in perceived self-esteem between boys and girls was statistically significant. Social relatedness was only slightly higher in 9th graders than in 7th graders and the results were not statistically significant. Boys' feeling of social relatedness was slightly higher than girls'. The difference was not statistically significant. The results obtained partially support previous research results. The small sample size of the study undermines the reliability of the study and the relevance of the results. At physical education lessons, the teacher has the opportunity to support the fulfillment of feeling of social relatedness and also to influence students' self-esteem.

Key words: self-esteem, self-concept, social relatedness, self-determination theory, adolescent, physical education

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1. JOHDANTO .....	1
2. ITSETUNTO .....	4
2.1. Itsetunnon lähikäsitteitä .....	5
2.2. Itsetunto Heathertonin ja Polivyn mukaan .....	7
3. ITSETUNNON TASOON YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ .....	10
3.1. Sukupuolen merkitys itsetunnon tasoon .....	11
3.2. Kehotyytymättömyys, sukupuoli ja itsetunnon taso .....	12
3.3. Iän merkitys itsetunnon tasoon .....	13
4. ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA JA SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS .....	15
4.1. Koettu pätevyys .....	16
4.2. Autonomia .....	17
4.3. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus .....	17
4.4. Sukupuolen merkitys sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tasoon .....	18
4.5. Iän merkitys sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tasoon .....	19
5. SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS LIIKUNTATUNNEILLA .....	21
6. SOSIAALISEN YHTEENKUULUVUUDEN YHTEYS ITSETUNTOON .....	23
7. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	24
7.1. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....	24
7.2. Tutkimuksen kohdejoukko ja aineistonkeruu .....	25
7.3.1. Itsetunto .....	26
7.3.2. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus .....	27

7.4. Tilastolliset analyysimenetelmät.....	27
8. TULOKSET .....	31
8.1. Itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden taso .....	31
7.1.1. Luokka-asteittain .....	35
8.1.2. Sukupuolittain.....	36
8.2. Itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden välinen yhteys .....	37
9. POHDINTA.....	38
9.1. Tulosten yhteenvedo .....	38
9.1.1. Koetun itsetunnon tason tulosten yhteenvedo .....	38
9.1.2. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tulosten yhteenvedo.....	40
9.1.3. Itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden yhteyden tulosten yhteenvedo	42
9.2. Tutkimuksen eettisyys .....	42
9.3. Tutkimuksen luotettavuus .....	44
9.4. Jatkotutkimusehdotukset.....	45
LÄHTEET.....	47
LIITTEET	
Liite 1: Kyselylomake	
Liite 2: Saatekirje	
Liite 3: Tietosuojailmoitus	

## 1. JOHDANTO

Minäkäsitystä, itsetuntoa ja sosiaalisen kelpaavuuden kuvaa muodostetaan murrosiässä ja nämä säilyvät usein pitkälle aikuisikään (Cacciatore 2008; Trzesniewski 2006). Tästä syystä on erityisen tärkeä ymmärtää ja tukea terveen itsetunnon ja minäkäsityksen rakentumista murrosiässä. Itsetunnon tukeminen ja rakentaminen on erittäin tärkeää, sillä hyvä itsetunto edistää tasapainoiseksi, oman täyden potentiaalin mukaiseksi ihmiseksi kasvua (Cacciatore ym. 2008; Miller & Moran 2012).

Tulemme tulevassa ammatissamme työskentelemään todennäköisesti juuri murrosikäisten nuorten kanssa, joten aihe koskettaa meitä läheisesti. Oman kokemuksemme mukaan nuorten pahoinvointi ja itsetunnon paineet ovat lisääntyneet viime vuosien aikana esimerkiksi sosiaalisen median vuoksi. Internetissä vietetystä ajasta onkin tullut nykyään suurelle osalle nuorista arkipäivää. Sosiaalisen median maailmassa hyvännäköiset ihmiset saavat eniten huomiota. Nuorilla on paineita luoda itselleen täydellinen ulkokuori, vaikka jokainen haluaisi vain tulla hyväksytyksi sellaisena, kuin on. Tämä ulkokuori toimii kuin maskina, jolla peitetään todellista itsetuntoa. (Haasio 2016; Hautala 2016.)

Itsetuntoa pidetään tärkeänä ihmisen hyvinvoinnin ja käyttäytymisen selittäjänä (Keltinkangas-Järvinen 2017; Mruk 2013). Se ohjaa osaltaan ihmisen toimintaa ja toiminnan aikaansaamat seuraukset puolestaan muovaavat vastavuoroisesti itsetuntoa (Keltinkangas-Järvinen 2017). Alhainen itsetunto näyttää olevan yhteydessä esimerkiksi mielenterveysongelmiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen, syömishäiriöihin, heikompaan koettuun terveyteen, hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyteen, terveydelle haitallisiin elintapoihin, kuten tupakointiin ja alkoholin suurkulutukseen ja rikostuomioiden määrään (Heatherton & Wyland 2003; Trzesniewski 2006; Mann ym. 2004; Mruk 2013; Szinay ym. 2019). Nämä edellä mainitut vaikuttavat yksilön itsensä lisäksi myös laajemmin yhteiskuntaamme sitä kuormittaen (Mann ym. 2004). Suomen arvio mielenterveysongelmien aiheuttamista kokonaiskustannuksista yhteiskunnalle vuonna 2015 oli peräti 11 140 miljoonaa euroa. (Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030.)

Itsemääräämisteorian mukaan psykologisten perustarpeiden, eli autonomian, koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täytyminen vaikuttaa olennaisesti ihmisen kehitykseen ja hyvinvointiin (Deci & Ryan 2017; Jaakkola & Liukkonen 2013). Jos psykologiset perustarpeet täyttyvät, ihmiset tulevat varmemmiksi itsestään ja itsetunto vahvistuu. Jos taas näiden tarpeiden täytyminen estyy, itsetunto koetaan huonommaksi. (Moller ym. 2006.) Pakollisena oppiaineena liikunta luo ainutlaatuisen mahdollisuuden kaikkien nuorten psykologisten perustarpeiden ja itsetunnon tukemiseen (Erdvik ym. 2020). Hyväksyntä ja tuki esimerkiksi opettajalta ja ikätovereilta näyttää olevan yksi tärkeimmistä nuoren itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä (Mann ym. 2004). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden rooli itsetuntoon vaikuttavana tekijänä korostuu siis juuri murrosiässä. Nuori muodostaa itsestään sosiaalisen kelpaavuuden kuvaa erityisesti 10–18 vuoden iässä ja tämä kuva säilyy usein pitkälle aikuisuuteen asti. Nuoruudessa minäkuvaa rakennetaan ja pohditaan samalla millainen on ja voiko hyväksytyksi tulla sellaisena kuin on. (Cacciatore 2008).

Itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden roolia korostetaan myös opetussuunnitelmassa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) opetuksen ja kasvatuksen yhdeksi valtakunnalliseksi tavoitteeksi on asetettu se, että opetuksen ja kasvatuksen tulisi tukea oppilaiden kasvua tasapainoisiksi ja terveen itsetunnon omaaviksi yksilöiksi. Liikunnan opetuksen tehtävissä tuodaan esiin oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistamisen tärkeys. Myös myönteisen yhteisöllisyyden käsite nousee esiin opetussuunnitelmassa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Liikunnan opetuksen tavoitteissa tuodaan esiin se, että opettaja on velvollinen huolehtimaan myönteisten kokemusten tuottamisesta oppilaille koskien niin heidän kehoaan, pätevyyttään, kuin yhteisöllisyyttään. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Opettajat ovat siis käytännössä velvoitettuja edistämään jokaisen oppilaan itsetunnon kehittymistä ja luomaan oppitunneille sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta tukevan ilmapiirin. Onkin mielenkiintoista selvittää oppilaiden näkökulmasta, näkykö itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden korostuminen opetussuunnitelmassa kuinka paljon käytännössä.

Tämän pro gradu- tutkielman tarkoituksena on selvittää 7.- ja 9.- luokkalaisten koetun itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tasoa liikuntatunnin aikana sekä selvittää,

millainen yhteys näillä kahdella tekijällä on toisiinsa. Tarkastelemme työssä myös sukupuolen ja luokka-asteen vaikutusta koettuun itsetuntoon sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kokemiseen. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden yhteyttä itsetunnon tasoon liikuntatuntien kontekstissa ei ole juurikaan tutkittu. Aiemmin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen ja itsetunnon välistä yhteyttä nuorilla on tutkittu esimerkiksi perheen välisen vuorovaikutuksen näkökulmasta sekä yleisesti koulukontekstissa. (Allen ym. 1994, Liu ym. 2021) Tutkimus liikunnanopettajan itsetuntoon vaikuttamisen mahdollisuuksista on ollut vähäistä ja painottunut pääosin erilaisiin interventiokokeiluihin. Oppilaiden omia kokemuksia itsetuntoa vahvistavista tekijöistä puolestaan on tutkittu toistaiseksi vain niukasti. (Spiridovitsch 2016.) Haluammekin omalla tutkimuksellamme lisätä tietoa aiheesta ja tarkastella sosiaalisen yhteenkuuluvuuden yhteyttä itsetunnon tasoon juuri liikuntatuntien kontekstissa oppilaiden näkökulmasta.



## 2. ITSETUNTO

Itsetunto käsitteenä on hyvin laaja ja paljon tutkittu. Sekä minäkäsitykselle että itsetunnolle on olemassa useita eri määritelmiä ja näkökulmia, joista ilmiötä lähestytään. (Cacciatore 2008; Miller & Moran 2012; Mruk 2013.) Eri tutkijoiden vaihtelevat käsitykset itsetunnosta johtuvat tutkijoiden eri näkökulmista, eri metodien käytöstä ja erilaisista tavoista ymmärtää, mikä koetaan itsemme arvostamiseksi. Tutkijat tarkastelevat itsetuntoa aina omista lähtökohdistaan. Jokaisella tieteenalalla on omat viitekehysensä, tutkimusmenetelmänsä ja totuuskriteerinsä. (Miller & Moran 2012.)

Itsetuntoa määritellään yleisesti ainakin kolmella eri tapaa. Yksi merkittävä määrittelytapa yhdistää itsetunnon yksilön yleiseen onnistumiseen tai pätevyyteen niillä elämänalueilla, jotka yksilö kokee itselleen tärkeiksi. Toinen ja yleisimmin käytetty määritelmä perustuu yksilön tunteeseen omasta arvostaan. Kolmas lähestymistapa määrittelee itsetunnon kahden edellä mainitun suhteena, eli yksilön kykynä käsitellä elämän haasteita, joka on yhteydessä positiivisen ja terveen itsetunnon kehittymiseen. (Mruk 2013.) Arjessa itsetunto ymmärretään usein itsensä arvottamisena (Miller & Moran 2012; Keltikangas-Järvinen 2010; Koivisto 2007).

Itsetunto voidaan määritellä minäkäsityksen positiivisuuden mittana, eli kuinka arvokkaana ihminen itseään pitää ja kuinka paljon hyviä piirteitä hän itsessään havaitsee (Keltikangas-Järvinen 2017). Itsetunnon käsitteen määritelmästä nousee esiin itsearvostuksen käsite, jonka Koivisto (2007) määrittelee ihmisen omana tietoisuutena siitä, että hänellä on oikeus tuntea itsensä arvostetuksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on.

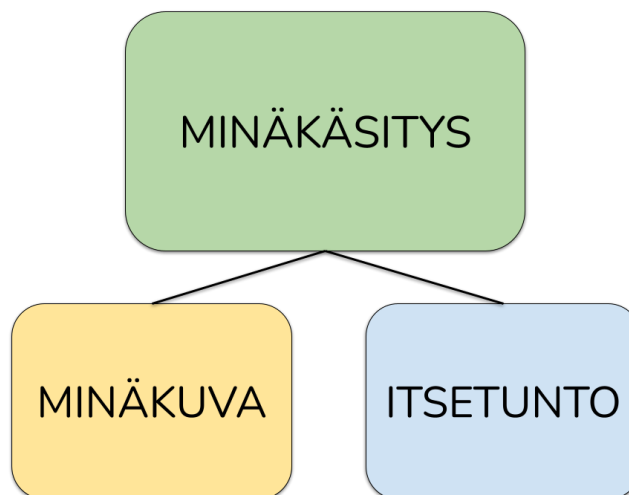
Rosenberg (1995) jakaa itsetunnon globaaliin ja spesifiin itsetuntoon. Keskeinen eroavaisuus spesifin itsetunnon ja globaalin itsetunnon välillä on se, että spesifiä itsetuntoa on oleellista tarkastella, kun tutkitaan tiettyä käyttäytymistä. Spesifi itsetunto vaikuttaa globaalin itsetunnon tasoon sen mukaan, kuinka arvokkaana henkilö kokee tietyn asian tai toiminnan. Itsetunnosta puhuttaessa viitataan usein globaalin itsetunnon käsitteeseen, jolla tarkoitetaan yksilön kokonaisvaltaista, arvottavaa suhtautumista itseensä (Rosenberg ym. 1995). Myös Miller ja Moran (2012) määrittelevät itsetunnon itsensä arvottamisella, eli mitä ihminen ajattelee siitä kuvasta, joka hänellä on itsestään. Toinen tapa itsetunnon määrittelyyn on ihmisen ideaali-

minän ja todellisen minän suhde: ihmisen itselle asettamien tavoitteiden ja lopullisten saavutusten suhde. Mitä lähempänä nämä kaksi käsitystä ovat toisiaan, sitä parempi on yksilön itsetunto. (Mruk 2013.)

Hyvänä itsetuntoa voi pitää silloin, kun ihminen näkee itsessään enemmän positiivisia kuin negatiivisia ominaisuuksia ja kuva itsestä ja omista ominaisuuksista on realistinen. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia ilman, että se vaurioittaa hänen itsetuntoaan merkittävästi. (Keltikangas-Järvinen 2010.) Hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky arvostaa muita ihmisiä. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, pystyy antamaan tunnustusta toisen osaamiselle ja mielipiteille. Hyvä itsetunto näkyy itsenäisyytenä ja kykynä tehdä itselle sopivia ratkaisuja välittämättä muiden mielipiteistä. Hyvän itsetunnon omaavat ihmiset ohjaavat itse elämäänsä ja tekevät päätöksiä, jotka palvelevat heitä itseään parhaiten. (Keltikangas-Järvinen 2017.) Jossain asiassa ihmisen itsetunto voi olla hyvä, kun taas toisessa asiassa itsetunto voi olla huono. Kulttuuriset eroavaisuudet määrittävät pitkälti, mitä elämän osa-alueita ihmiset pitävät tärkeänä ja mitkä puolestaan eivät ole niin merkittäviä itsetunnon kannalta. (Keltikangas-Järvinen 2010.)

## **2.1. Itsetunnon lähikäsitteitä**

Kasvatuspsykologian kentällä esiintyy runsaasti termejä itsetunnon (self-esteem) yhteydessä, kuten esimerkiksi minäkäsitys (self-concept), minäkuva (self-image), itsearvostus (self-worth) sekä minäpystyvyys (self-efficacy) (Scmidt ym. 2013). Termien määrittelyssä on paljon vaihtelua. Joissain tapauksissa termit käsitetään toistensa synonyymeina kun taas toisten tutkijoiden mukaan termien välillä on nähtävissä selkeitä eroja (Koivisto 2007; Viljanen 2003). Tutkijat näyttävät olevan eri mieltä minäkuvan ja minäkäsityksen määrittelystä. Osa tutkijoista esittää, että minäkuva ja minäkäsitys tarkoittavat täsmälleen samaa asiaa (Keltikangas-Järvinen 2017, Viljanen 2003). Bracken & Lamprecht (2003) ehdottavat, että termejä minäkäsitys, minäkuva ja itsetunto voitaisiin käyttää toistensa synonyymeina, kun taas Miller & Moran (2012) määrittelevät minäkäsityksen yläkäsitteeksi, joka kattaa sekä minäkuvan että itsetunnon (Kuva 1).



KUVA 1. Minäkäsitys Millerin ja Moranin (2012) mallin mukaan.

Minäkäsitys on terminä hierarkkinen ja moniulotteinen käsite. Minäkäsityksellä tarkoitetaan henkilön omia uskomuksia itsestään (Miller & Moran 2012; Koivisto 2007). Minäkäsityksen muodostumiseen vaikuttaa yksilön arvot, oma tausta, asenteet, ulkonäkö, ominaisuudet sekä tunteet (Aho & Laine 1997). Minäkäsitys muodostuu henkilön kokemusten kautta (Viljanen 2003). Merkittävimpiä kokemuksia minäkäsityksen muodostumisessa ovat etenkin läheisten ihmisten arvioinnit, vahvistukset ja asenteet itseään ja käytöstään kohtaan (Koivisto 2007). Minäkäsitys määrää ihmisen käytöstä ja toimintaa. Ihminen toimii sen mukaisesti, millainen käsitys hänellä on itsestään (Viljanen 2003). Minäkäsityksen ollessa positiivinen on myös itsetunto myönteinen (Keltikangas-Järvinen 2010.)

Minäkuva liitetään yleensä määritelmissä sekä itsetuntoon että minäkäsitykseen. Minäkäsityksestä voidaan erotella kuvaileva ja arvioiva ulottuvuus (Miller & Moran 2012; Koivisto 2007; Kiviruusu 2017). Kiviruusu (2017) ja Koivisto (2007) ovat yhtä mieltä siitä, että minäkuvalla tarkoitetaan minäkäsityksen kognitiivista osa-aluetta, joka vastaa kysymykseen: millainen olen yksilönä? Tähän liitetään yleensä esimerkiksi yksilön sukupuoli, ammatti ja etninen tausta. Itsetunto puolestaan on minäkäsityksen arvioiva puoli, eli mitä yksilö ajattelee omasta minäkuvastaan. (Baumeister 1998; Koivisto 2007; Miller & Moran 2012.)

Bandura (1977) nimittää pätevyyden kokemuksia termillä minäpystyvyys. Hänen mukaansa pätevyyden tunteilla tarkoitetaan yksilön havaintoja omista kyvyistään, tehokkuudestaan sekä sisäisestä voimastaan (Bandura 1977). Mruk (2013) näkee minäpystyvyyden kognitiivisena prosessina, koska se sisältää henkilökohtaisia arviointeja tekojen seurauksista, joiden tarkoituksena on ennustaa omaa suorituskyykyä tietyssä tilanteessa. Mruk (2013) kuitenkin muistuttaa, että termit minäpystyvyys ja itsetunto tulee erottaa toisistaan samankaltaisuuksistaan huolimatta, eikä niitä saa sekoittaa keskenään. Hän korostaa itsetunnon olevan käsitteenä paljon muutakin, kuin pelkästään pätevyyden arviointia. Esimerkiksi itsetunto mittaa myös ihmisen todellista käyttäytymistä. (Mruk 2013.)

## **2.2. Itsetunto Heathertonin ja Polivyn mukaan**

Tässä tutkielmassa käytämme Heathertonin ja Polivyn vuonna 1991 validoimaa State Self-Esteem-scale mittaria koetun itsetunnon tason selvittämiseksi. Tässä kappaleessa avaamme tarkemmin heidän itsetuntonsa määrittelyä ja jaottelua eri osa-alueisiin.

Itsetuntoa voidaan pitää yleisenä asenteena itseään kohtaan ja siihen vaikuttaa muun muassa uskomukset omista kyvyistä ja taidoista sekä sosiaalisissa suhteissa onnistuminen. Itsetunnon tasoon vaikuttaa kulttuurin normit sekä arvot. Myös yhteisö jossa henkilö kasvaa, vaikuttaa henkilön itsetunnon tasoon ja sen kehittymiseen. (Heatherton & Wyland 2003).

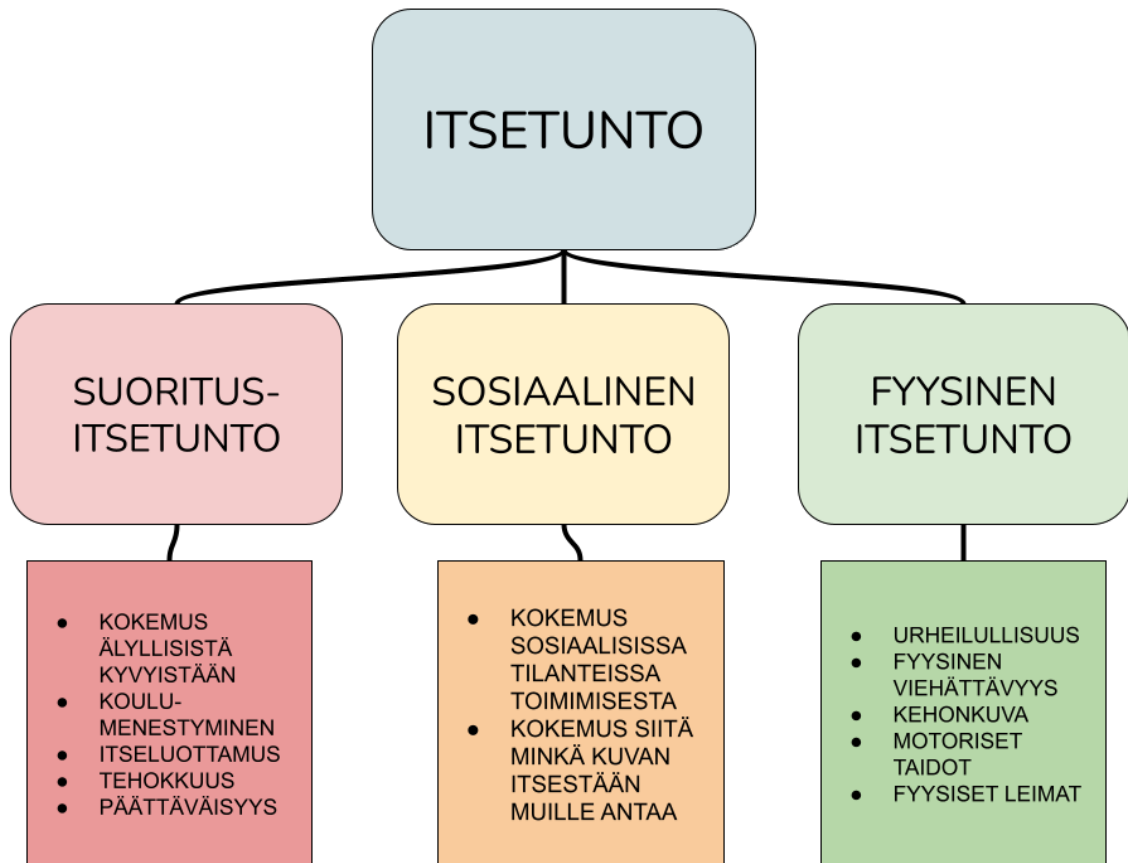
Itsetunto voidaan nähdä joko yhtenäisenä globaalina henkilön ominaisuutena tai hierarkkisena moniulotteisena tilanteen mukaan muovautuvana elementtinä, joka rakentuu useista eri osa-alueista. Itsetunnon voidaan nähdä koostuvan kolmesta eri pääosa-alueesta, jotka voidaan edelleen jakaa yhä pienempiin osa-alueisiin. Nämä osa-alueet on jaoteltu suoritusitsetuntoon, sosiaaliseen itsetuntoon sekä fyysiseen itsetuntoon (Kuva 2). (Heatherton & Polivy 1991; Heatherton & Wyland 2003).

Suoritusitsetunnolla viitataan henkilön yleiseen kompetenssiin. Yleiseen kompetenssiin kuuluu muun muassa henkilön ajatukset omista älyllisistä kyvyistään, menestyminen koulumaa-

ilmassa, henkilön itsesääätelykyvyt, itseluottamus, tehokkuus sekä päättäväisyys. Hyvän suori-  
tus itsetunnon omaavat henkilöt kokevat itsensä älykkäiksi sekä kykeneviksi. (Heather-  
ton & Wyland 2003)

Sosiaalisella itsetunnolla viitataan siihen, että ihminen uskoo, että muut ihmiset huomaavat  
hänet ja hän tulee kuulluksi. Etenkin läheisten ihmisten arvostus ja kunnioitus vaikuttaa posi-  
tiivisesti sosiaaliseen itsetuntoon. (Heather-  
ton & Wyland 2003.) Ihminen, jonka sosiaalinen  
itsetunto on korkea, pystyy kommunikoimaan ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden ihmis-  
ten kanssa. Korkean sosiaalisen itsetunnon omaava henkilö on kykeneväinen luomaan ja yllä-  
pitämään sekä henkilökohtaisia että ammatillisia ihmissuhteita. (Gorbett & Kruczek 2008.)  
Hän luottaa olevansa yhtä suosittu ja pidetty kuin muutkin ja että muut ihmiset pitävät hänen  
seurastaan (Keltikangas-Järvinen 2017). Henkilöt, joilla on puolestaan matala sosiaalinen itse-  
tunto, kokevat ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa ja he voivat olla huolissaan kuvasta, jonka he  
itsestään sosiaalisissa tilanteissa antavat (Heather-  
ton & Wyland 2003). Etenkin nuoruuden  
aikana julkiset arvioinnit, kuten muiden katseet ja palaute, vaikuttavat hyvin todennäköisesti  
nuoren sosiaalisen itsetunnon kehitykseen (Valkenburg ym. 2006).

Fyysisellä itsetunnolla viitataan puolestaan siihen, kuinka henkilö kokee oman fyysisen ke-  
honsa ja ominaisuutensa. Fyysisen itsetunnon osa-alueisiin kuuluu muun muassa urheilulli-  
suus, fyysinen viehättävyys, kehonkuva, motoriset taidot, fyysiset leimat kuten esimerkiksi  
syntymämerkit ja henkilön etnisyys sekä rotu. (Heather-  
ton & Wyland 2003.) Etenkin länsi-  
maisessa kulttuurissa laihuus, urheilullinen ulkonäkö ja ahkeruus työssä tai urheilussa näh-  
dään usein arvostettuina ominaisuuksina ja täten fyysinen itsetunto koetaan varsin merkityk-  
sellisenä ihmisen kokonaisvaltaiselle psyykkiselle hyvinvoinnille (Fox & Lindwall 2014).



KUVA 2. Itsetunto Heathertonin ja Polivyn (1991) mukaan.

Itsetunto voidaankin nähdä varsin vaihtelevana moniulotteisena elementtinä, jonka taso voi vaihdella varsin lyhyenkin aikavälin sisällä yksilön kokemusten ja kasvun myötä (Heatherton & Polivy 1991; Heatherton & Wyland 2003.), toisin kuin esimerkiksi Rosenbergin ym. (1995) määrittelemä globaali itsetunto, jonka mukaan itsetunto on varsin pysyvä stabiili ominaisuus, johon päivittäisillä kokemuksilla ei juurikaan ole vaikutusta.

### 3. ITSETUNNON TASOON YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ

Itsetunnon vaihtelevuus on niin ikään puhuttanut tutkijoita vuosikymmenten ajan. Aiemmin itsetuntoa on pidetty hyvin stabiilina elementtinä, joka ei juurikaan vaihtelee elämän eri vaiheissa ja rakentuu elämän eri kokemusten kautta. Aihepiirin pitkittäistutkimusten lisääntyessä on kuitenkin todettu itsetunnon tason vaihtelevan elämän eri vaiheiden aikana. (Heatheron & Wyland 2003; Kiviruusu 2017, 16; Orth & Robins 2014.)

Se, miten koemme itsemme ja vahvuutemme vaihtelee jopa päivittäin ja vaihtelut voivat olla suuriakin. Itsetunto on siis jatkuvassa muutoksessa sen rakentumisen ja murentumisen myötä. (Cacciatore ym. 2008.) Itsetunnon tasoon elämän aikana vaikuttavat esimerkiksi onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset. Muutokset sosiaalisessa ympäristössä, aikuistumisen myötä ilmentyvät muutokset, kehityskriisit ja muut ajankohtaiset elämäntapahtumat heijastuvat kaikki osaltaan itsetuntoon. (Keltinkangas-Järvinen 2017; Robins & Trzesniewski 2005; Cacciatore 2008.) Minäkuva pysyy ihmisellä melko vakaana, kun taas itsetunto vaihtelee huomattavasti enemmän onnistumisten ja epäonnistumisten seurauksena. Itsetunnon vaihtelu on yksilöllistä ja ero vaihtelussa voi olla hyvinkin suurta yksilöiden välillä. (Keltinkangas-Järvinen 2017; Baldwin & Hoffman 2002.)

Itsetunnon tason muotoutuminen lapsuuden ja nuoruuden aikana on riippuvainen monista yksilön sisäisistä ja sosiaaliseen kontekstiin liittyvistä tekijöistä. Murrosiän kynnyksellä tapahtuvat voimakkaat fyysiset ja psyykkiset muutokset yhdessä ympäristön paineen kanssa aiheuttavat monille lapsille ja nuorille ahdistuneisuutta ja epävarmuutta (Ojanen & Liukkonen 2013). Näissä alaluvuissa erittelemme niitä tekijöitä, jotka ovat erityisesti oman tutkimuksemme näkökulman kannalta tärkeässä roolissa itsetunnon kehittymiseen ja sen tasoon liittyen.

### 3.1. Sukupuolen merkitys itsetunnon tasoon

Kansainvälisten tutkimusten valossa miehillä on todettu olevan parempi itsetunto kuin naisilla (esim. Kling, Hyde, Showers & Buswell 1999; Orth ym. 2010; Robins ym. 2002). Sukupuolten välinen ero itsetunnon tasoon on nähty kuitenkin verrattain pienenä ja eräissä tutkimuksissa eroa sukupuolten välillä ei olla havaittu (esim. Huang 2010; Orth, Maes & Schmitt 2015; Orth, Robin & Widaman 2012).

Iän ja sukupuolierojen merkityksestä itsetunnon kehittymiseen on niin ikään havaittu eroja eri tutkimustulosten välillä. Lapsuusaikana ei sukupuolella näyttäisi olevan merkitystä itsetunnon tasoon (Kling ym. 1999; Robins ym. 2002). Sukupuolten välinen ero itsetunnon tasossa on suurimmillaan nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa. (Kling ym. 1999; Orth ym. 2010; Robins ym. 2002). Nuoruudessa sukupuolten välisestä itsetunnon kehittymisestä saatava tutkimustieto on kuitenkin hyvin ristiriitaista. Huangin (2010) sekä Orthin ja muiden (2015) tutkimustulosten mukaan sukupuolella ei ole merkitystä itsetunnon kehittymisen kannalta. Täysin vastakkaisia tuloksia esittää Robins ja muut (2002). Heidän tutkimustulostensa mukaan ikävuosien 13–17 välillä tyttöjen itsetunto putosi jopa kaksinkertaisesti verraten poikien itsetuntoon. Sukupuolten välinen ero kuitenkin näyttää tasaantuvan iän karttuessa (Orth ym. 2010; Robins ym. 2002; Kling ym. 1999). Naisten itsetunto nousee jyrkemmin kuin miesten ikävuoden 25 jälkeen (Orth ym. 2010), mikä johtaa sukupuolierojen tasaantumiseen vanhuusiällä (Kling 1999; Orth ym. 2010).

Sukupuolen ja itsetunnon välisiä eroja on selitetty naisiin ja miehiin kohdistuvilla erilaisilla sosiaalisilla ja kulttuurisilla odotuksilla. Monet miehyyteen liitetyt roolit kuten maskuliinisuus ovat yhteydessä korkeaan itsetuntoon (Burnett, Anderson, & Heppner 1995; Kling ym. 1999). Yksilöillä jotka omaavat enemmän maskuliinisia piirteitä kuten päättäväisyyttä, itsenäisyyttä ja kilpailuhenkisyttä on todettu olevan korkeampi itsetunto, kuin niillä, joilla näitä piirteitä on vähemmän. Etenkin naisilla maskuliinisten piirteiden puute altistaa matalalle itsetunnolle. (Burnett ym. 1995.)



Naisiin ja tyttöihin kohdistuu miehiä ja poikia enemmän ulkonäköpaineita, mikä puolestaan johtaa naisilla suurempaan tyytymättömyyteen omasta kehosta ja ulkonäöstä. Ulkonäköpaineet voidaankin katsoa yhdeksi sukupuolieroja selittäväksi keskeiseksi tekijäksi. (Kling ym. 1999.) Nuoruudessa itsetunnon lasku on jyrkempää tytöillä kuin pojilla. Ero sukupuolten välillä on yhdistetty murrosiän muutoksiin ja sukupuolten välisiin eroihin ihanteellisesta kehonkuvasta: tytöille alkaa kehittymään naiselliset muodot, kun taas pojilla lihasten määrä kasvaa ja kehosta tulee maskuliinisempi (Baldwin & Hoffman 2002; Robins & Trzesniewski 2005.)

### **3.2. Kehotyytymättömyys, sukupuoli ja itsetunnon taso**

Matala kehotyytymättömyys nostaa riskiä useille eri terveyshaitoille kuten matalalle itsetunnonle, masennukselle sekä syömishäiriöille (Puhl & Heuer 2009; Runfola ym. 2013; Van Den Berg ym. 2010). Kehonkuva muodostaa suuren osan henkilön minäkäsityksestä. Itsetunto muodostaa minäkäsityksen arvioivan puolen (Baumeister 1998; Koivisto 2007; Miller & Moran 2012) ja tätä kautta kehoon liittyvät tunteet ja ajatukset vaikuttavat itsetuntoon. Huolet kehonkuvaan liittyen ovat yhteydessä huonoon minäkäsitykseen etenkin varhaisnuoruudessa. Huono kehonkuva vaikuttaa jokaiseen minäkäsityksen osa-alueeseen; fyysiseen, sosiaaliseen ja akateemiseen minäkäsitykseen. Heikko kehonkuva vaikuttaa siis itsetuntoon sitä alentavasti. (O'Dea 2012.)

Nuoruuden alussa etenkin naiset ovat varsin herkkiä vertailemaan kehon muotojaan sekä painoaan kulttuurin asettamaan ihanteeseen (Heatherton & Wyland 2003; O'Dea 2012). Etenkin länsimaisessa kulttuurissa kehonkuvan ja fyysisen ulkonäön on nähty olevan jopa kaikista suurin itsetuntoon vaikuttava tekijä (O'Dea 2012). Naisiin kohdistuvat kauneusstandardit ovat tiukempia, voimakkaammin esiin tuotuja sekä koettu paine niiden noudattamisesta on miehiä korkeammalla tasolla. Miehiin kohdistuvat ihannevirtalotyypit ovat lisäksi naisia monipuolisempia sekä realistisempia. Naisiin kohdistuvat kauneusstandardit on nähty jopa mahdottomiksi saavuttaa. (Buote ym. 2011.) Naiset kritisoivat kehoaan miehiä useammin, pitävät itseään miehiä useammin ylipainoisina sekä kokevat vartalonsa miehiä useammin ahdistavaksi (Heatherton & Wyland 2003).

Nuorilla murrosiän mukana tuomat muutokset ovat yhteydessä kehonkuvaan ja itsetuntoon. Murrosiässä tytöillä kehon rasvan määrä kasvaa, mikä vie heitä yhä kauemmas sosiokulttuurisesti tavoiteltavasta laihasta naiseuden ideaalikuvaan. Tämä voi nostaa kehotytyttömyyttä ja täten olla negatiivisesti yhteydessä itsetunnon tasoon. Pojilla taas murrosikä tuo tullessaan kulttuurillisesti tavoiteltavia muutoksia kuten lihasmassan ja pituuden kasvua, mikä puolestaan voi johtaa parempaan kehonkuvaan. (O'Dea 2012.)

### **3.3. Iän merkitys itsetunnon tasoon**

Lapsuudesta siirryttäessä kohti nuoruutta itsetunto alkaa asteittain laskemaan (Huang 2010; Robins ym. 2002). Lapsilla on todettu olevan korkea itsetunto, koska lapsien kyky vertailla on vajavainen ja omat kyvyt koetaan ylivertaisina. Asteittaista itsetunnon laskua on perusteltu lasten kasvun myötä lisääntyneellä realismilla omasta itsestään ja kyvyistään. (Harter 1998.) Lasten kognitiivisen kehityksen myötä he alkavat perustaa minäkäsitystään yhä enemmän ulkoiseen palautteeseen (Robins ym. 2002).

Itsetunnon on useiden tutkimusten mukaan todettu sekä laskevan murrosikäen tultaessa että vaihtelevan suuresti murrosiän aikana. (Baldwin & Hoffman 2002; Erol & Orth 2011; Robins & Trzesniewski 2005.) Itsetunnon vaihtelu on suurta etenkin murrosiän alkupuolella 12–14-vuoden iässä ja minäkuva on suuressa epävarmuuden tilassa (Keltinkangas-Järvinen 2017; Cacciatore 2008). Esimerkiksi siirtyminen alakoulusta yläkouluun voi järkyttää identiteettiä ja minäkäsitystä (Robins ym. 2002).

Muutokset itsetunnossa voivat aiheuttaa hämmennystä ja ahdistusta nuorena, joten aikuisen kannustus, tuki ja myönteinen palaute ovat tällöin tärkeässä roolissa (Cacciatore 2008). Nuoruudessa minäkuvaa rakennetaan ja pohditaan samalla millainen on ja voiko hyväksytyksi tulla sellaisena kuin on. Murrosiän aikana muodostetaan myös se itsetunnon taso, jonka avulla kohdataan myöhempiä elämän haasteita. (Cacciatore 2008; Mruk 2013.)

Murrosikäen kuuluu olennaisesti nuorten uhma ja rajojen kokeilu. Tässä tilanteessa aikuisen tulisi olla ymmärtävä, olla nuoren tukena ja auttaa nuorta suuntaamaan kapina rakentavaan

suuntaan. Kehitysvaiheessa olevaan itsetuntoon voi jäädä pysyvä jälki rajuista vastoinkäymisistä tai loukkauksesta. Kokemukset muokkaavat kehitysvaiheessa olevaa itsetuntoa ja jopa persoonallisuus voi muuttua. (Cacciatore 2008.)

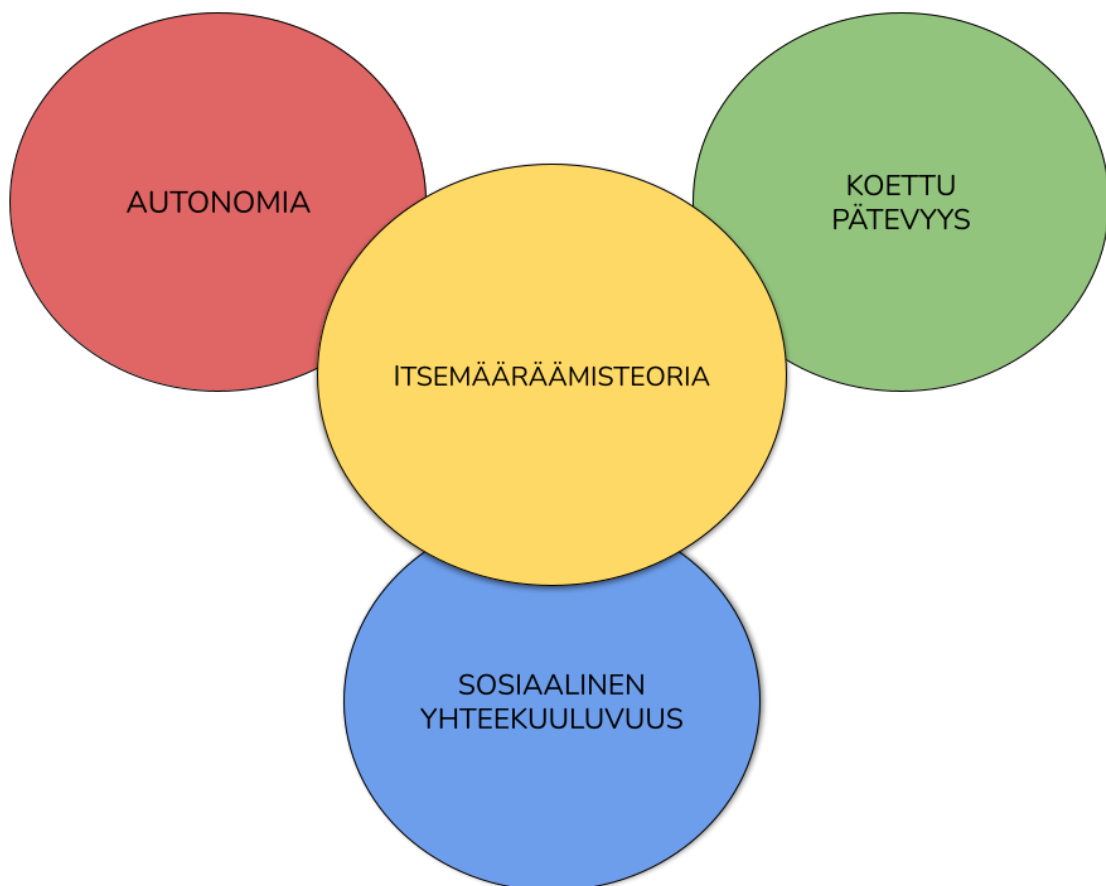
Murrosiässä nuori kokee monia fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia muutoksia. (Haugen ym. 2013; Mann ym. 2004.) Nuoruusiän itsetunnon laskua ei kuitenkaan voi täysin selittää puberteetin ja kypsymisen aikaansaamilla muutoksilla. Itsetunnon laskua on havaittavissa jo ennen puberteetin alkamista ja tämä viittaa siihen, että useat eri tekijät vaikuttavat itsetunnon kehityssuuntaukseen. (Robins ym. 2002.)

Murrosikäisen itsetunto vahvistuu, kun hän kokee tulevansa hyväksytyksi kokonaisuudessaan (Cacciatore 2008). Hyväksyntä ja tuki esimerkiksi opettajalta, vanhemmilta ja ikätovereilta sekä koettu pätevyys itselle tärkeäksi koetuissa asioissa näyttävät olevan tärkeimpiä itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä. (Mann ym. 2004.) Murrosikäisen itsetunnon taso on alttiimpi muiden mielipiteille, sillä se ei ole vielä muodostunut yhtä pysyväksi, kuin aikuisilla (Keltinkangas-Järvinen 2017).

Muutosta itsetunnossa tapahtuu myös aikuisilla, mutta se ei vaikuta samalla tavalla heidän perusitsetunnon tasoonsa, kuin murrosikäisillä. Donnellan ym. (2012) pitkittäistutkimuksen mukaan ikävuosien 13 ja 32 välillä itsetunnosta 35 prosenttia oli muuttumatonta piirrettä. Tutkimuksessa 16 prosenttia itsetunnon vaihtelusta johtui vaihtelevista komponenteista. Loput 49 prosenttia oli puolestaan niin sanottua autoregressiivista piirrekomponenttia, joka kuvaa asteittaista, suhteellisen hitaasti tapahtuvia yksilökohtaisia muutoksia. Tutkimuksessa ilmeni, että itsetunto oli epävakaampi nuoruudessa ja aikuisuuteen siirryttäessä muuttui se vakaammaksi, eikä vaihtelua itsetunnossa havaittu enää yhtä paljoa. (Donnellan ym. 2012.) Orthin ja Robinsin (2014) artikkeli puoltaa tätä tutkimusta.

#### 4. ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA JA SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS

Itsemääräämisteoria (self-determination theory, SDT) on teoria ihmisen hyvinvoinnista, psykologisista perustarpeista sekä motivaatiosta. Teoria keskittyy dialektiikkaan, jonka mukaan ihmiset ovat aktiivisia, kasvuun keskittyneitä organismeja, jotka toimivat itseohjautuvasti sekä sosiaalisiin konteksteihin, jotka joko tukevat tai heikentävät ihmisen pyrkimystä yhdistää kokemuksiaan yhtenäiseksi käsitykseksi itsestään. (Ryan & Deci 2002.) Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen kehityksen, psykologisen kasvun ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen vaikuttaa olennaisesti psykologisten perustarpeiden, eli autonomian, koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täytyminen (Kuva 3.) (Deci & Ryan 2017; Jaakkola & Liukkonen 2013; Ryan & Powelson 1991).



KUVA 3. Itsemääräämisteoria Decin ja Ryanin (1985; 2002; 2017) mukaan.

Psykologisten perustarpeiden täyttymistä voidaan pitää oppimisprosessin alkuunpanijana. Perustarpeiden täytyessä oppilaiden motivaatio koulutehtävien suorittamiseen ja osallistumiseen on korkeampi. (Ryan & Powelson 1991.) Itsemääräämisteoriaan kuuluvat psykologiset perustarpeet ovat universaaleja ja mukana jokaisessa ihmisen kehitysvaiheessa (Ryan & Deci 2002). Autonomian, koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täytyminen ovat lisäksi kaikki yhteydessä toisiinsa. Jos yksi perustarpeista jää täyttymättä, heikentää se muidenkin tarpeiden täyttymistä. (Ryan & Deci 2017.)

#### **4.1. Koettu pätevyys**

Koetulla pätevyydellä viitataan yksilön tarpeeseen tuntee olevansa tehokas ja taitava jossakin hänelle tärkeässä asiassa (Deci & Ryan 2017). Koetulla pätevyydellä ei viitata kuitenkaan yksilön taitoihin, vaan esimerkiksi oppilaan luottamukseen omiin kykyihinsä esimerkiksi liikuntatuntien yhteydessä (Ryan & Deci 2002). Tarve koetun pätevyyden kokemuksille johdattaa ihmiset etsimään haasteita, jotka ovat optimaalisia heidän omille kyvyilleen (Ryan & Deci 2004). Yksilön havainnot omista kyvyistään ja tunne niiden riittävydestä tulevat esille yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa ja näillä kokemuksilla on vaikutusta siihen, kuinka päteväksi yksilö itsensä lopulta kokee (Deci & Ryan 1985; Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007).

Koettu pätevyys voidaan jaotella kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat koettu fyysinen pätevyys, koettu sosiaalinen pätevyys ja koettu kognitiivinen pätevyys (Harter 1982). Koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan sitä, miten yksilö kokee omat fyysiset ominaisuutensa, kuten esimerkiksi liikuntataidot tai oman kehon ulkonäkönsä (Jaakkola & Liukkonen 2017). Koetulla sosiaalisella pätevyydellä tarkoitetaan yksilön kokemusta siitä, onko hänellä paljon ystäviä ja kokeeko hän olevansa tärkeä, pidetty jäsen ryhmässä. Koetulla kognitiivisella pätevyydellä viitataan yksilön akateemiseen suoriutumiseen ja yksilön kokemukseen omasta älykkyydestään. (Harter 1982.)

Koettu pätevyys vaikuttaa minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Koetun pätevyyden osa-alueen itsearvostuksen määrä kertoo, kuinka merkityksellinen pätevyyden osa-alue on minäkäsitykselle ja itsetunnolle. (Rosenberg ym. 1995; Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007.) Esimerkiksi henkilön arvostaessa hyviä liikuntataitoja, menestyminen kyseisessä toiminnassa kohentaa henkilön fyysistä pätevyyttä, minäkäsitystä ja itsetuntoa. Vastaavasti menestyminen koulumaailmassa ei nosta henkilön koettua pätevyyttä, minäkäsitystä ja itsetuntoa yhtä paljoa.

#### **4.2. Autonomia**

Autonomialla viitataan yksilön tarpeeseen säädellä ja vaikuttaa itse omaa toimintaansa (Deci & Ryan 2017; Ryan & Powelson 1991). Yksilö toimii autonomisesti, kun hän toimii omien arvojensa ja mielenkiinnon kohteidensa mukaisesti. Tällöin yksilö kokee oman käyttäytymisensä itseilmaisuna ja yksilö hyväksyy oman toimintansa sisäisesti. (Ryan & Deci 2002; Deci & Ryan 1987.) Autonomia on siis sisäinen tila, joka heijastaa yksilön valinnanvapautta (Ryan ym. 2009).

Koulumaailmassa oppilaiden motivaatio uuden oppimiseen on suurempi, jos he kokevat, että heidän autonomiaansa tuetaan. Päinvastoin tilanteessa jossa autonomiaa ei tueta ja oppiminen on ulkoisesti hyvin kontrolloitua, oppilaat eivät ole yhtä kiinnostuneita oppimisesta. (Ryan & Powelson 1991.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) opettajia kehoitetaankin käyttämään oppilaiden itseohjautuvuutta tukevia työtapoja, jotka tukevat oppilaiden motivaatiota oppimiseen.

#### **4.3. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus**

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella viitataan yksilön tarpeeseen kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi siinä omana itsenään (Deci & Ryan 2017). Jokaisella yksilöllä on voimakas sisäinen tarve niin joukkoon kuulumisesta kuin siinä pärjäämisestäkin (Cacciatore 2008). Sosiaalista yhteenkuuluvuutta on myös yksilön tunne vuorovaikutuksen turvallisuudesta. Käsitteellä

viitataan lisäksi toisista välittämiseen ja yksilön tunteeseen siitä, että muut välittävät vastavuoroisesti hänestä. (Deci, Patrick, Ryan & Williams 2009; Ryan & Deci 2002.)

Ihmisen kehitystä ohjaa heidän oma aktiivinen taipumuksensa psykologiseen kehitykseen, joka tapahtuu sosiaalisessa kontekstissa. Sosiaalinen ympäristö voi joko tukea tai heikentää tätä psykologista kehitystä. Sosiaalinen ympäristö, joka sallii ja tukee psykologisten perustarpeiden täyttymisen, tukee samalla ihmisen psykologista kehittymistä ja hyvinvointia. (Ryan & Deci 2002.)

#### **4.4. Sukupuolen merkitys sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tasoon**

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymistä ja siinä havaittavia sukupuolieroja on tutkittu varsin vähäisesti. Puolestaan sosiaalisen tuen tarpeen ja saannin vaihtelua sukupuolittain ja sukupuoliroolien mukaisia käyttäytymismalleja ihmissuhteissa on tutkittu enemmän (esim. Buote 2000; Gorrese & Ruggieri 2012; Helsen, Vollebergh & Meeus 2000; Henrich ym. 2001.). Tutkimustulokset tällä tutkimuskentällä ovat kuitenkin olleet varsin vaihtelevia (vrt. esim. Allen ym. 2018; Gråsten 2010) ja tutkimustietoa tarvittaisiin lisää.

Allen ym. (2018) mukaan tytöt tuntevat usein poikia enemmän kuuluvansa joukkoon. Tytöt kiintyvät ikätovereihin usein merkittävästi poikia enemmän. Tutkimusten mukaan sukupuolten välillä on myös erilaisia käyttäytymismalleja ihmissuhteissa. Pojilla korostuu itsenäisyys ja riippumattomuus ikätovereista ja tytöillä puolestaan tunne yhteenkuuluvuudesta. Tytöt myös poikia useammin hakevat tukea ikätovereiltaan, luottavat heihin ja käyvät syvällisiä keskusteluita. Heidän ihmissuhteensa ovat usein poikia laadukkaampia. (Buote 2000; Gorrese & Ruggieri 2012; Helsen ym. 2000.) Tytöille myös joukkoon kuuluminen ja yhteyden luominen muihin on poikia tärkeämpää (Buote 2000). Tytöt ovat vuorovaikutuksessa enemmän ikätovereidensa kanssa ja ajattelevat ihmissuhteitaan enemmän. Tytöt ovat myös herkempiä reagoimaan ihmissuhteissa esiintyviin ongelmiin. (Henrich ym. 2001.) Toisaalta esimerkiksi Gråsten (2010) löysi tutkielmassaan päinvastaisia tuloksia, joiden mukaan pojilla sosiaalinen yhteenkuuluvuus olisi hieman korkeammalla tasolla, kuin tytöillä.

Tutkimusten mukaan tytöt saavat murrosiässä enemmän tukea ystäviltaan kuin aikuisilta ja he olivat myös enemmän tyytyväisiä ikätovereiltaan saamaansa tukeen. Pojat saavat puolestaan tutkimusten mukaan useammin tukea aikuisilta kuin ikätovereiltaan, mutta olivat myös tyytyväisempiä ystäviltaan saamaan tukeen. Nämä erot voivat selittyä sukupuoliroolien erilaisilla odotuksilla, sillä usein naisten ajatellaan antavan miehiä enemmän tukea. Tutkimusten mukaan tyttöjen odotetaan olevan huolehtivaisia, yhteisöllisempiä ja muodostavan poikia todennäköisemmin perheen ulkopuolisia tuen lähteitä. Tämä selittyy tyttöjen suuremmalla valmiudella puhua henkilökohtaisista tuntemuksista ja ajatuksista. (Colarossi 2001.) Pojat saattavat nähdä usein läheisyyden ilmaukset ja emotionaalisen tuen antamisen epämiehekkäänä (Henrich 2001).

#### **4.5. Iän merkitys sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tasoon**

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen vaikuttaa myös yksilön ikä (Allen 2018). Kyky yhteenkuuluvuuden tunteeseen kehittyy elämän aikana vuorovaikutuksen ja minäkuvan kehittymisen kautta (Henrich ym. 2001). Lasten kognitiivisen kehityksen myötä sosiaalinen vertailu muihin lisääntyy (Robins ym. 2002). Lapsuusiän loppuvaiheessa ja varhaisnuoruudessa kehitykseen kuuluu itsenäistyminen vanhemmista. Tässä iässä sosiaalinen piiri laajenee vanhemmista vertaisiin, romanttisiin suhteisiin ja erilaisiin kaveriporukoihin, sekä keskitytään hakemaan hyväksyntää vertaisilta. Myös tarve kuulua joukkoon kasvaa. Lapsi alkaa hakemaan ikätovereiltaan sosiaalista tukea ja tulee riippuvaisemmaksi heidän mielipiteistään ja palautteestaan. (Gorrese & Ruggieri 2012; Brown & Larson 2009; Rubin ym. 2006.) Nuoruudessa sosiaalista tukea haetaan useammin kavereilta ja vertaisilta, kun taas vanhempien rooli tuen antajana laskee (Helsen ym. 2000).

Nuori muodostaa itsestään sosiaalisen kelpaavuuden kuvaa erityisesti 10-18 vuoden iässä ja tämä kuva säilyy usein pitkälle aikuisuuteen asti. Nuoret haluavat tuntea olevansa oikeanlaisia, arvokkaita ja tarpeellisia. (Cacciatore 2008.) Kouluasteelta toiselle siirtyminen sekä ystävyysuhteiden ja romanttisten suhteiden merkityksen kasvu voi altistaa nuoria kokemaan myös sosiaalisen riittämättömyyden tunteita. (Bos ym. 2006; Robins ym. 2002). Sosiaalisen



yhteenkuuluvuuden tunteen kokemiselle haaste on etenkin siirtymävaihe alakoulusta yläkouluun (Davidson ym. 2010). Vertaissuhteet sekä opettajalta saatu tuki voivat tukea tätä sopeutumista (Gorresse & Ruggieri 2012). Jos yhteenkuuluvuuden tunne on korkea, saavat nämä nuoret todennäköisemmin enemmän sosiaalista tukea ja hyväksynnän kokemuksia (Henrich 2001).

Luokka-asteiden välistä eroa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kokemuksessa on tutkittu vähäisesti. Yhdeksäsluokkalaiset olivat Buoten (2000) tutkimuksen mukaan kahdeksäsluokkalaisia riippuvaisempia ikätovereistaan ja raportoivat suuremmasta luottamuksen määrästä ja kommunikaatiosta heidän vertaissuhteissaan.

## 5. SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS LIIKUNTATUNNEILLA

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus näkyy monin eri tavoin opetussuunnitelmassa. Perusopetus pohjautuu käsitykseen, jonka mukaan jokainen oppilas on ainutlaatuinen ja arvokas omana itsenään. Jokaisella on oikeus kasvaa täyteen potentiaaliinsa ihmisenä ja yhteiskunnan osana. Tähän oppilas tarvitsee opettajan apua, kannustusta ja yksilöllistä tukea sekä kokemusta siitä, että hän tulee koulu yhteisössä kuulluksi ja arvostetuksi, ja että hänen oppimisestaan ja hyvinvoinnistaan välitetään. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Liikunnan oppituntien aikana liikunnanopettajalla on mahdollisuus tukea nuoren itsetunnon ja minäkäsityksen rakentumista tukemalla psykologisten perustarpeiden täyttymistä (Jaakkola & Liukkonen 2013; Garn ym. 2012; Batista ym. 2016).

Vuosiluokilla 7–9 liikunnan opetuksen yksi keskeinen sisältöalue on sosiaalinen toimintakyky. Opetuksessa tulisi hyödyntää sellaisia liikuntatehtäviä, joiden avulla lisätään myönteistä yhteisöllisyyttä. Opetuksessa tulisi hyödyntää erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, pelejä, leikkejä ja harjoitteita joiden kautta oppilaiden sosiaaliset taidot kehittyvät, he oppivat huomioimaan toiset oppilaat sekä olemaan muille avuksi. Tällaisten harjoitteiden avulla oppilaat oppivat ottamaan vastuuta yhteisistä tehtävistä, ryhmän toiminnasta ja säännöistä. Oppilaita ohjataan myös ottamaan vastuuta turvallisen oppimisilmapiirin saavuttamisesta ja toisia kunnioittavasta vuorovaikutuksesta. Yksi liikunnanopetuksen tavoitteista (T8) onkin, että oppilaita ohjataan työskentelemään kaikkien kanssa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

Liikuntatunneilla voidaan tukea oppilaiden ja oppilasryhmän tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta esimerkiksi painottamalla yhteistyön, muiden auttamisen ja yhdessä oppimisen merkitystä (Jaakkola & Liukkonen 2017; Jaakkola 2003). Esimerkiksi pienryhmätehtävät, jossa ryhmä työskentelee yhteisen tavoitteen eteen auttaa kasvattamaan keskinäistä luottamusta ja täten kasvattamaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta (Fox & Lindwall 2014). Opettajan on tärkeä tarjota oppilaille mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja osallisuuden kokemuksiin. Nähdyn ja kuullun tulemisen kautta kasvaa lasten ja nuorten identiteettiä ja tätä kautta myös itsetunto (Hujala & Turja 2017). Oppilaslähtöiset ja osallistavat menetelmät, oppilaiden taitotasoa vastaavat liikuntatehtävät ja kannustavan palautteen antaminen vahvistavat

kaikki oppilaiden tunnetta joukkoon kuuluvuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta (Jaakkola 2010). Oppilaille annetun palautteen tulisi olla positiivista, mutta kuitenkin realistista liiallisen ylistyksen sijaan (Mruk 2013).

Opettajalta saatu tuki ja huolenpito lisäävät oppilaiden keskuudessa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta (Ruokonen, Kokkonen & Kokkonen 2014, 50). Lapsen ja nuoren arvostaminen ja aito kuunteleminen mahdollistavat hyvinvoinnin synnyn ja tätä kautta myös oppimisen ja kehityksen (Fox & Lindwall 2014; Hujala & Turja 2017). Myös oppilaiden ohjaaminen toisista huolehtimiseen ja muiden hyväksymiseen edesauttavat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täyttymisen ryhmässä (Ruokonen, Kokkonen & Kokkonen 2014, 50). Kun omassa ryhmässä tuntee turvallisuuden tunnetta, pystytään tehtäviin ja oppimiseen suhtautumaan rohkeasti ja itseensä luottavasti (Hujala & Turja 2017).

## 6. SOSIAALISEN YHTEENKUULUVUUDEN YHTEYS ITSETUNTOON

Ihmissuhteiden rooli itsetunnolle on merkittävä. Learyn (2005) mukaan itsetunto on osa psykologista systeemiä, joka mittaa sosiaalisen ympäristön arvostusta siitä, kuinka hyväksytyjä tai hylättyjä missäkin sosiaalisessa ympäristössä olemme. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täyttymisellä on suora yhteys itsetuntoon ja sen kehittymiseen (Garn ym. 2012; Deci & Ryan 1995; Ryan & Deci 2002.) Autonomian, koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden täytyminen liikuntatunnilla on merkittävästi yhteydessä yleiseen itsetuntoon nuorilla, riippumatta vapaa-ajan harrastuneisuudesta (Erdevik ym. 2020). Koulun liikuntatuntien yhteydessä on mahdollista täyttää tämä psykologinen perustarve ja samalla tukea nuorten minäkäsityksen ja itsetunnon rakentumista (Jaakkola & Liukkonen 2013; Garn ym. 2012; Batista ym. 2016).

Kun toimitaan yhdessä muiden kanssa, ei opita vain tietoja ja taitoja. Yhteistoiminnan kautta rakennetaan käsitystä siitä, kuka olen suhteessa toisiin ja ymmärrys omasta minäkuvasta rakentuu. (Hujala & Turja 2017.) Käsitys omasta arvosta yksilönä ja merkityksestä ryhmässä muodostetaan havaintojen, kokemusten ja muilta saatujen signaalien kautta (Cacciatore 2008). Kuva omasta itsestä muotoutuu tulkitsemalla toisten ihmisten eleitä, asenteita ja toimintaa. Se muotoutuu yksilön osallisuuden ja vuorovaikutuksen kokemuksissa (Hujala & Turja 2017). Learyn (2005) teorian mukaan ihmiset ovat motivoituneita ylläpitämään itsetuntoaan juurikin kasvattaakseen sosiaalista arvostustaan ja hyväksyntäänsä. Itsetunto nähdään teorian mukaan sosiaalisen hyväksynnän mittarina. (Leary 2005.)

Itsearvostuksen tunne edellyttää, että yksilö tulee hyväksytyksi sellaisena kuin on. Hyväksytyksi tuleminen tunne puolestaan vaikuttaa itsetuntoon. (Miller & Moran 2012; Mruk 2013.) Yksilön tuntemukset siitä, miten muut suhtautuvat häneen vaikuttavat hänen itsetuntoonsa (Hujala & Turja 2017). Jos yksilö ei koe sosiaalista hyväksyntää ryhmässä, itsetunto voi laskea jyrkästikin. Sosiaalinen ympäristö voi vaikuttaa siis itsetuntoon joko sitä vahvistavasti tai heikentävästi. Kun yksilö tuntee tulevaisuutta hyväksytyksi ja arvostetuksi, turvallisuuden tunne lisääntyy ja yksilö voi olla täysin oma itsensä. Näin mahdollistuu itsetunnon vahvistuminen ja kasvu yksilönä. (Leary 2005; Vonk 2006.) Torjutuksi tuleminen ja ulkopuolelle jättäminen johtaa puolestaan alentuneeseen itsetuntoon. (Leary 2005.)

## 7. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 7.1. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää, onko oppilaiden liikuntatunnilla kokemalla sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteella yhteyttä oppilaiden kokemaan itsetunnon tasoon. Erityisesti pyrimme tutkimuksessamme vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Mikä on oppilaiden itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen taso tutkimushetkellä?
2. Millaisia eroja ilmenee;
  - A. eri luokka-asteiden?
  - B. sukupuolten välillä?
3. Miten oppilaiden liikuntatunneilla kokema sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne on yhteydessä oppilaiden koetun itsetunnon tasoon?

Oletimme aiempien tutkimusten perusteella (esim. Deci & Ryan 1995; Garn ym. 2012; Ryan & Deci 2002; Spiridovitsh 2016), että mitä enemmän oppilaat saavat liikuntatuntien aikana sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kokemuksia sitä korkeampi on myös heidän koetun itsetunnon tasonsa. Oletimme myös aikaisempien tutkimusten pohjalta, että tytöillä ja 7.-luokkalaisilla koettu itsetunnon taso on matalampi, kuin pojilla ja 9.-luokkalaisilla (esim. Huang 2010; Robins ym. 2002; Orth ym. 2010). Oletamme sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen nousevan yhdeksännelle luokalle siirryttäessä. Aikaisemmat tutkimustulokset osoittavat, että siirtyminen alakoulusta yläkouluun voidaan kokea haasteena sosiaaliselle yhteenkuuluvuudelle (Davidson ym. 2010). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymistä ja siinä havaittavia sukupuolieroja on tutkittu varsin vähäisesti. Allen ym. (2018) mukaan tytöt tuntevat usein poikia enemmän kuuluvansa joukkoon. Toisaalta Gråsten (2010) löysi tutkielmassaan päinvastaisia tuloksia, joiden mukaan pojilla sosiaalinen yhteenkuuluvuus olisi hieman korkeammalla tasolla, kuin tytöillä. Tutkimuksemme myötä saamme lisää tietoa, kuinka sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne eroaa sukupuolittain.

## 7.2. Tutkimuksen kohdejoukko ja aineistonkeruu

Pro gradu-tutkielmamme perusjoukko koostui 7.- ja 9.-luokkalaisista oppilaista kolmesta eri pohjois-pohjanmaalaisesta yläkoulusta. Aineiston keruussa pyrimme ottamaan huomioon sekä luokka-asteiden että sukupuolten mahdollisimman tasaisen jakauman, jotta vertailu niin luokka-asteiden kuin myös sukupuolien välillä olisi mahdollista ja tulokset luotettavia. Koronapandemia vaikeutti kuitenkin aineistonkeruuprosessia ja emme päässeet itse henkilökohtaisesti keräämään kyselyn vastauksia.

Tutkielmamme kouluissa oli enemmän tyttöjä ja 7-luokkalaisia, mikä vaikutti jakauman epätasaisuuteen. Vastauksia kyselyyn saimme yhteensä 121. Opettajia ohjeistettiin kysymään mahdolliset kyselystä kieltäytymiset etukäteen Wilma-viestein. 7.-luokkalaisia oli 71.1 % (n=86) ja 9.-luokkalaisia puolestaan vastanneista oli 28.9 % (n=35). Poikia vastanneista oli 27.3 % (n=33). Vastaavasti tyttöjä oli 66.1 % (n=80). Muunsukupuolisia oli 6.6 % (n=8). Koska muunsukupuolisia oli määrällisesti vähän, emme ota heitä huomioon aineiston analysoinnissa, koska se voisi vääristää tuloksia.

Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella Webropol-alustalla. Oppilaat vastasivat kyselyyn omilla matkapuhelimillaan tai koulun tietokoneilla. Pyysimme opettajilta, että kyselyyn vastattaisiin mielellään liikuntatunnin tai terveystiedon tunnin alussa, jotta oppilaiden keskittymiskyky olisi paras mahdollinen.

## 7.3. Mittarit ja muuttujat

Kyselylomake laadittiin Webropol-alustaa hyödyntäen, missä vastaukset olivat suojattuna salasanojen takana. Kyselylomake laadittiin niin, että väittämät olisivat mahdollisimman selkeitä sekä konkreettisia, jotta riski väittämien väärinymmärtämiseen olisi mahdollisimman pieni. Jo aiemmin ohjaajamme sekä opponenttimme olivat käyneet kyselylomakkeen väittämät läpi ja näiden kommenttien pohjalta muokkasimme vielä muutamaa väittämää selkeämpään muotoon. Ennen varsinaista aineiston keräämistä 6 ihmistä testasi kyselylomakkeeseen vastaamis-

ta sekä antoi siitä palautetta, jonka jälkeen vielä muokkasimme muutaman väittämän sanamuotoja selkeämmiksi. Kyselylomake on esitelty kokonaisuudessaan liitteessä numero yksi.

### 7.3.1. Itsetunto

Itsetunnon tasoa tutkitaan validoidulla State Self-Esteem scale -mittarin avulla, joka mittaa välitöntä itsetuntoa (Heatherton & Wyland 2003; Heatherton & Polivy 1991). SSES-mittari sisältää 20 väittämää itsetunnosta, joka mittaa senhetkistä mielentilaa ja käsitystä itsetunnosta. State Self-Esteem scale -mittari mittaa itsetuntoa viisiportaisella Likert-asteikolla. Mittarin sisäinen johdonmukaisuus on hyvin korkea ( $\alpha = .92$ ). Mittari mittaa kolmea eri itsetunnon osa-aluetta. Se mittaa suoritusitsetuntoa, sosiaalista itsetuntoa sekä fyysistä itsetuntoa. (Heatherton & Polivy 1991.)

Suoritusitsetuntoon liittyvät kysymykset sisälsivät akateemiseen suorituskyykyyn viittaavia väittämiä, joita emme ottaneet mukaan lopulliseen kyselylomakkeeseen. Valintaa perustelimme sillä, että liikunta oppiaineena kuuluu taito- ja taideaineisiin ja on luonteeltaan muutoinkin hyvin erilainen verrattuna muihin oppiaineisiin, esimerkiksi sen toiminnallisuuden vuoksi. Koemme, että akateemista suorituskyykyä mittaavat kysymykset soveltuisivat paremmin lukuaineisiin.

Kyselylomakkeet kohdat "2. En mieti usein, mitä muut minusta ajattelevat.", "5. Olen tyytyväinen painooni.", "6. Vuorovaikutustilanteessa pystyn täysin suuntaamaan huomioni itseni sijasta muihin ihmisiin ja opetukseen.", "9. Tunnen itseni samanarvoiseksi muiden kanssa.", "10. Tunnen itseni viehättäväksi.", "11. En ole huolissani siitä kuvasta, jonka muille itsestäni annan." ja kohta "12. Mielestäni minulla menee hyvin tällä hetkellä." on käännetty alkuperäisestä kyselylomakkeesta siten, että Likert-asteikon korkeampi arvo vastaa korkeampaa itsetuntoa, kuten lomakkeen muutkin kohdat. Halusimme tällä tavoin minimoida väärinymmärryksien syntymisen. Oppilaita ohjeistettiin vastaamaan kysymyksiin sen mukaan, mitä oppilas ajattelee itseään juuri tällä hetkellä.

### 7.3.2. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalisen yhteenkuuluvuden tasoa mitataan Decin ym. (Deci, Ryan, Gagné, Leone, Usunov, & Kornazheva, 2001; Ilardi, Leone, Kasser, & Ryan, 1993; Kasser, Davey, & Ryan, 1992) Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale -mittarilla. Mittari mittaa autonomiaa, pysyvyyttä sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Valitsimme kyselylomakkeesta kuitenkin vain sosiaalista yhteenkuuluvuutta mittaavat kysymykset. Alkuperäisen mittarin sisäinen johdonmukaisuus oli sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osalta varsin korkea ( $\alpha = .82$ ). Käänsimme lomakkeen väittämät ensin suomeksi, jonka jälkeen muutimme ne vielä liikuntakontkestiin soveltuviksi. Oppilaita ohjattiin miettimään vastatessaan omaa liikuntaryhmää ja valitsemaan erilaisiin väittämiin parhaiten itseä kuvaava vastausvaihtoehto.

Alkuperäisessä Decin ym. Kyselylomakkeessa käytettiin 7-portaista Likert-asteikkoa, jossa vastausvaihtoehtoiksi oltiin annettu; 1 = "Not at all true" ("täysin eri mieltä"), 4 = "Somewhat true" ("jokseenkin samaa mieltä"), 7 = "Very true" ("täysin samaa mieltä"). Koska käyttämämme itsetuntomittari mittasi itsetuntoa viisiportaista Likert-asteikkoa hyödyntäen, päädyimme selkeyden vuoksi muuttamaan myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden mittarin vastaavaksi. Näin pyrimme luomaan yhtenäisen ja selkeän kokonaisuuden, johon yläasteikäisen olisi mahdollisimman helppo vastata. Vastausasteikkona toimi sama viisiportainen Likert-asteikko, kuin itsetuntomittarissa.

### 7.4. Tilastolliset analyysimenetelmät

Tulosten analysoinnissa käytettiin IBM SPSS Statistics version 26.0 -ohjelmaa. Tilastollisten testien merkitsevyyden rajana käytettiin arvoa 0.05. Itsetuntoa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta käsittelevistä kysymyksistä muodostettiin omat summamuuttujansa.

Näiden kahden summamuuttujan vinoutta ja huipukkuutta tarkasteltiin testaamalla normaaliuus. Itsetunnon histogrammi näyttäytyi vinouden osalta taittavan vasemmalle ja sen huipuk-



kuus oli hieman tavallista litteämpi. Tarkasteltaessa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden normaaliutta histogrammi taittoi myös vasemmalle ja huippu näyttäytyi puolestaan hieman terävämpanä.

Normaaliutta tarkasteltiin myös jakamalla huipukkuuden ja vinouden arvot keskivirheellä, josta tarkasteltiin jäävätkö arvot alle luvun kaksi, jolloin muuttujia voidaan pitää tarpeeksi normaalistijakautuneina. Itsetunnon summamuuttuja oli normaalistijakautunut vinouden ja huipukkuuden arvojen jäädessä alle kahden jaettaessa keskivirheellä (Taulukko 1.) (Sk/Std.Er.=-.677, Kur/Std.Er.=-1.00).

TAULUKKO 1. Koetun itsetunnon normaalijakautuneisuus

Itsetunto		Keskivirhe	Vinous/Huipukkuus jaettuna keskivirheellä
Huipukkuus	-.44	.44	-1.00
Vinous	-.15	.22	-.677
Keskihajonta	.88		

Sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta muodostettu summamuuttuja ylitti hieman normaalisuuden raja-arvon kaksi jaettaessa vinouden lukeman keskivirheellä (Sk/Std.Er.=-2.61), kuitenkin huipukkuuden vastaava lukema jäi alle raja-arvon (Taulukko 2.) (Kur/Std.Er.=.87). Koska ainoastaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vinous ylitti raja-arvon kaksi, päätimme suorittaa tilastolliset analyysimenetelmät oletuksella, että muuttujat ovat tarpeeksi normaalistijakautuneita.

TAULUKKO 2. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen normaalijakautuneisuus

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne		Keskivirhe	Vinous/Huipukkuus jaettuna keskivirheellä
Huipukkuus	.38	.44	.87
Vinous	-.58	.22	-2.61
Keskihajonta	.79		

Itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden erojen tieteellistä merkitsevyyttä tarkasteltiin Cohenin efektikoon avulla. Cohenin efektikoon karkeiksi raja-arvoiksi voidaan asettaa; pieni efektikoko 0.2, keskisuuri riippuvuus 0.5 ja suuri riippuvuus 0.8 (Metsämuuronen 2011). Cronbachin alfan avulla mittasimme molempien mittareiden yhdenmukaisuutta. Raja-arvona voidaan pitää arvoa 0.6 (Metsämuuronen 2005), mikä kertoo hyvästä mittarin sisäisestä reliabiliteetista. Itsetunnon summamuuttuja sai arvoksi .92, mikä vastaa Heatheronin ja Polivyn (1991) lukemaa heidän validoidessaan mittari. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden summamuuttuja sai arvoksi .90, mikä oli puolestaan hieman korkeampi verraten alkuperäisen mittarin validointiin ( $\alpha = .82$ ). Molempia mittareita voidaan täten pitää varsin luotettavina (Taulukko 3.). Minkään väittämän poistaminen kummastakaan summamuuttujasta ei olisi nostanut alfakerrointa.

TAULUKKO 3. Cronbachin alphakerroin

Summamuuttuja	Cronbachin alpha	Cronbachin alpha mittaria validoidessa
Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne	.905	.82
Koettu itsetunto	.929	.92

Korrelaatiokertoimen avulla selvitettiin muuttujien välistä yhteyttä. Arvot vaihtelevat välillä -1–1. Mitä lähempänä arvo on lukua yksi, sitä suurempi muuttujien välinen yhteys on. Korrelaatiotestissä lineaarisen riippuvuuden voimakkuus on määritelty käyttäen tasoja:  $-|r| > 0.7$ : lineaarinen riippuvuus on voimakasta,  $-0.3 < |r| < 0.7$ : lineaarinen riippuvuus on kohtalaista,  $-|r| < 0.3$ : lineaarinen riippuvuus on heikkoa. (Metsämuuronen 2011.) Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja itsetunnon välisiä korrelaatioita tutkittiin Pearsonin korrelaatio -testillä. Selitysaste saatiin korottamalla korrelaatiokerroin neliöön. Sukupuolten sekä luokka-asteiden välisiä keskiarvojen eroja tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä.

## **8. TULOKSET**

### **8.1. Itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden taso**

Koetun itsetunnon kyselyssä oli yhteensä kaksitoista eri kysymystä, jotka on kuvattuna taulukossa 4. Taulukossa 4 esitellyt väittämät vastaavat kuvan 4 mukaista järjestystä. Itsetunnon kyselylomakkeen vastausten keskiarvo oli 3.2 ja vastausten mediaani oli 3. Viisi kysymyksestä mittasi sosiaalista itsetuntoa ja niiden vastauksen keskiarvoksi tuli 3.24. Suoritusitsetuntoa mittasi kolme kysymystä, kun akateemisen suoritusitsetunnon kysymykset oltiin poistettu, ja niiden keskiarvo oli puolestaan 3.43. Fyysistä itsetuntoa mittasi neljä kysymystä. Keskiarvoltaan fyysinen itsetunto näyttäytyi osa-alueista matalimpana ( $M=3.08$ ).

TAULUKKO 4. SSES-mittarin vastausten keskiarvot itsetuntoluokittain

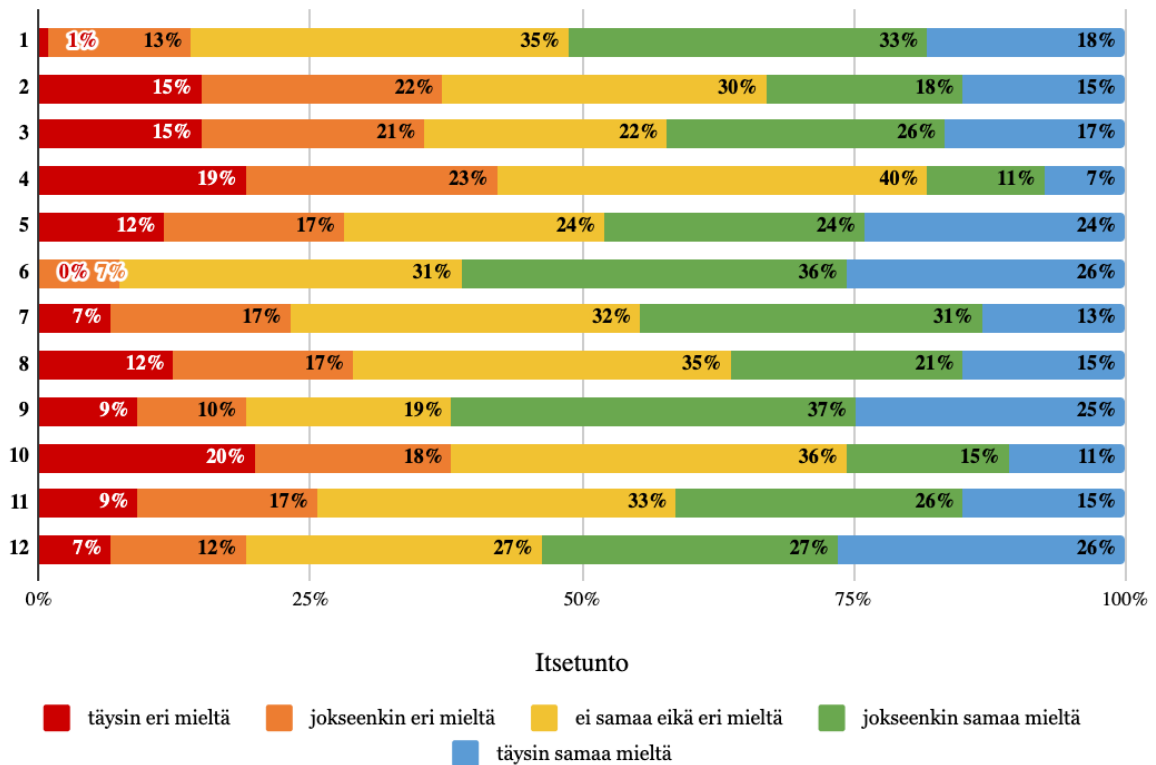
	Keskiarvo (N=121)
Sosiaalinen itsetunto	3.24
En mieti usein mitä muut minusta ajattelevat	3.0
Mielestäni muut arvostavat ja ihailevat minua	2.6
Tunnen itseni samanarvoiseksi muiden kanssa	3.6
En ole huolissani siitä kuvasta, jonka muille itsestäni annan	3.2
Vuorovaikutustilanteissa pystyn täysin suuntaamaan huomioni itseni sijasta muihin ihmisiin ja opetukseen	3.8
Fyysinen itsetunto	3.08
Olen tyytyväinen siihen miltä vartaloni näyttää juuri nyt	3.1
Olen tyytyväinen painooni	3.3
Olen tyytyväinen ulkonäkööni tällä hetkellä	3.1
Tunnen itseni viehättäväksi	2.8
Suoritus itsetunto	3.43
Olen luottavainen omiin kykyihini	3.5
Mielestäni minulla menee hyvin tällä hetkellä	3.5
Olen tyytyväinen itseeni	3.3

Etenkin väittämän 4. “Mielestäni muut arvostavat ja ihailevat minua” sai paljon vastauksia Likert-asteikon kohtaan kolme (“ei samaa eikä eri mieltä”) sekä kohtaan yksi (“täysin eri mieltä”) ja kaksi (“jokseenkin eri mieltä”). Kohtaan kolme vastauksia tuli jopa 40 % ja kohtiin yksi ja kaksi vastauksia yhteensä kertyi 42 %. Vastausten keskiarvo oli tässä väittämässä koko kyselyn keskiarvon alapuolella sen ollessa vain 2.6. (Kuva 4.)

Lomakkeen kohta kymmenen “Tunnen itseni viehättäväksi” sai paljon Likert-asteikolle vastauksia kohtiin yksi (“täysin eri mieltä”) ja kaksi (“jokseenkin eri mieltä”). Yhteensä vastauksia näihin kohtiin tuli 38 %. Vastausten keskiarvoksi muodostui 2.8. (Kuva 4.)

Puolestaan kyselylomakkeen kuudes kohta “Vuorovaikutuksessa pystyn täysin suuntaamaan huomioni itseni sijasta muihin ihmisiin ja opetukseen” ei saanut yhtäkään vastausta kohtaan yksi (“täysin eri mieltä”) ja kohdat neljä (“jokseenkin samaa mieltä”) sekä kohta viisi (“täysin samaa mieltä”) saivat lähes kaksi kolmasosaa kaikista vastauksista (yhteensä 62 %). Keskiarvoltaan kohta ylittikin selvästi kyselylomakkeen keskiarvon kuudella kymmenyksellä. (Kuva 4.)

Kyselyn kahdestoista kysymys “Mielestäni minulla menee hyvin tällä hetkellä” sai myös paljon vastauksia kohtaan viisi (“täysin samaa mieltä”). Yhteensä vastauksia tälle vastaukselle kertyi neljäsosa ja vastausten keskiarvo oli 3.5. (Kuva 4.)



KUVA 4. Koetun itsetunnon kyselyn vastausten jakautuminen vastaajien kesken (N=121)

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden mittari sisälsi yhteensä kahdeksan kohtaa, joihin vastattiin samaan tapaan kuin itsetunnon mittariin eli viisiportaisen Likert-asteikon mukaisesti. Taulukon 5 väittämät vastaavat kuvan viisi järjestystä. Vastausten keskiarvoksi muodostui 3.6. Eniten vastauksia sai Likert-portaikoon kolmas porras.

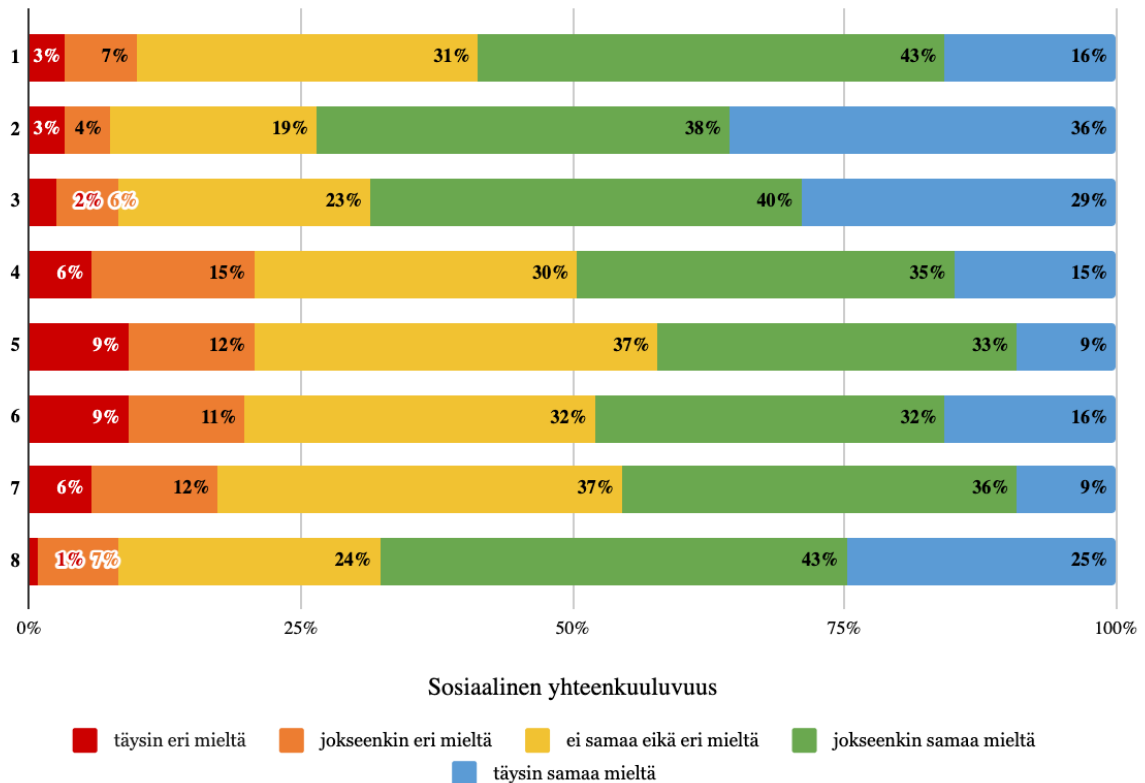
TAULUKKO 5. Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale -mittarin vastausten keskiarvot (N=121)

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne	Keskiarvo
Pidän todella muista liikuntaryhmäni oppilaista	3.6
Tulen toimeen liikuntaryhmäläisten kanssa	4.0
Olen liikuntatunneilla yleensä vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden kanssa	3.9
Pidän muita liikuntaryhmäni oppilaita ystävinäni	3.4
Muut liikuntaryhmäni oppilat välittävät minusta	3.2
Olen läheinen useiden liikuntaryhmäni oppilaiden kanssa	3.3
Muut oppilaat liikuntaryhmässäni vaikuttavat pitävän minusta	3.3
Muut oppilaat liikuntaryhmässäni ovat melko ystävällisiä minua kohtaan	3.8

Vastauksista viides kyselyn kohta “Muut liikuntaryhmäni oppilaat välittävät minusta” jäi eniten keskiarvon alapuolelle vastausten keskiarvon ollessa 3.2. Viidenteen kysymykseen kertyi myös vähiten vastauksia asteikon viidennelle portaalle (9 %) ja eniten vastauksia ensimmäiselle portaalle (9 %). (Kuva 5.)

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden mittarin kohtaan kaksi “Tulen toimeen liikuntaryhmäläisten kanssa” tuli paljon vastauksia kohtaan viisi, peräti 36 %. Keskiarvoltaan kohta ylitti keskiar-

von neljällä kymmenyksellä ja kyseinen kohta olikin keskiarvoltaan kaikista korkein. Myös kolmas väittämä “Olen liikuntatunneilla yleensä vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden kanssa” oli keskiarvoltaan varsin korkea (M=3.9). (Kuva 5.)



KUVA 5. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kyselyn vastausten jakautuminen vastaajien kesken (N=121)

### 7.1.1. Luokka-asteittain

Luokka-asteiden välisiä eroja tarkasteltaessa pientä eroa löytyi 7.- ja 9.-luokkalaisten välillä. 7.-luokkalaisten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täyttymisen keskiarvo oli 3.561 ja 9.-luokkalaisten vastaava keskiarvo oli 3.589 (Taulukko 6 ja 7). Koetun itsetunnon suhteen 7.-luokkalaisten keskiarvo antoi arvoksi 3.206 ja 9.-luokkalaisten arvon 3.317. 9.-luokkalaisten koettu itsetunto ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden täytyminen liikuntatunneilla oli



siis hieman 7.-luokkalaisia korkeampi (Taulukko 6 ja 7). Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä kummallakaan mittarilla mitattuna (Taulukko 6 ja 7).

TAULUKKO 6. Itsetunto luokka-asteittain

	Luokka-aste	Keskiarvo	Keskihajonta	P-arvo
Itsetunto	7 lk. (n=86)	3.21	.879	.535
	9 lk. (n=35)	3.32	.897	

TAULUKKO 7. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus luokka-asteittain

	Luokka-aste	Keskiarvo	Keskihajonta	P-arvo
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	7 lk. (n=86)	3.56	.734	.860
	9 lk. (n=35)	3.59	.937	

### 8.1.2. Sukupuolittain

Tyttöjen ja poikien välisiä eroja tutkittaessa summamuuttujien avulla, pojat kokivat itsetuntonsa tyttöjä paremmaksi. Tyttöjen itsetunnon keskiarvo oli 3.14, kun taas poikien vastaava luku oli 3.60 (Taulukko 8). Ero sukupuolten välillä oli siis näiden tulosten mukaan tilastollisesti merkitsevä ( $p=.012$ ) (Taulukko 8). Cohenin efektikokoa tarkasteltaessa ero oli hieman keskikokoista efektikokoa suurempi (.529).

TAULUKKO 8. Itsetunto sukupuolittain

	Sukupuoli	Keskiarvo	Keskihajonta	P-arvo
Itsetunto	Tyttö (n=80)	3.14	.848	.012
	Poika (n=33)	3.60	.889	

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta tarkasteltaessa pojat kokivat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täyttymisen liikuntatunneilla hieman tyttöjä korkeammaksi. Poikien vastausten keskiarvo oli 3.68 ja tyttöjen 3.57 (Taulukko 9). Ero ei täten kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä ( $p=.516$ ), eli tyttöjen ja poikien väliset kokemukset sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täyttymisestä liikuntatunneilla eivät eroa toisistaan merkitsevästi (Taulukko 9).

TAULUKKO 9. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus sukupuolittain

	Sukupuoli	Keskiarvo	Keskihajonta	P-arvo
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	Tyttö (n=80)	3.57	.754	.516
	Poika (n=33)	3.68	.900	

## 8.2. Itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden välinen yhteys

Liikuntatunneilla koettu sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne korreloi oppilaiden koetun itsetunnon tason kanssa. Pearsonin korrelaatiokerroin oli  $.564$  ( $p<.001$ ), mikä osoittaa voimakasta korrelaatiota. Selitysasteeksi saatiin  $r^2=0.318=31.8\%$ . Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vaihtelusta siis lähes 32 % on selitettävissä itsetunnon tason vaihtelun avulla. Summamuuttujien välinen riippuvuus oli kohtalaista ja korrelaatio oli tilastollisesti erittäin merkitsevä, eli muuttajat korreloivat selvästi keskenään.

## **9. POHDINTA**

### **9.1. Tulosten yhteenveto**

Oppilaiden kokema itsetunnon taso sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kokemus olivat tutkittavissa kouluissa varsin vaihteleva. Kummankin mittarin keskiarvot ylittivät Likert-asteikon lukeman kolme, joten suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista koetun itsetunnon taso sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne jää kuitenkin mittarin paremmalle puolelle. Molemmissa mittareissa suurempi lukema edusti korkeampaa koetun itsetunnon tasoa sekä korkeampaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tasoa. Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan koetun itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täytyminen näyttää nousevan yläasteen aikana. Myös poikien itsetunto näyttäytyi tyttöjen itsetuntoa korkeampana, mikä on linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa (esim. Kling, Hyde, Showers & Buswell 1999; Orth ym. 2010; Robins ym. 2002). Liikuntatunneilla koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne korreloi vahvasti koetun itsetunnon tason kanssa. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet kasvaessa vastaavasti itsetunnon taso nousee. Saadut tulokset tukevat tutkimusprosessin alussa asettamiamme tutkimuskysymyksiä.

#### **9.1.1. Koetun itsetunnon tason tulosten yhteenveto**

Koko kerätyn aineiston koetun itsetunnon taso oli suhteellisen hyvä, keskiarvon ollessa 3.2. Vastaukset olivat kuitenkin hyvin vaihtelevia ja vastauksia kertyi myös Likert-asteikon heikompaan päähän. Yksilölliset erot koetun itsetunnon tasossa olivat suuria. Tämä korostaa tietoutta siitä, että itsetunnomittarit mittaavat nimenomaan henkilön subjektiivista kokemusta itsestään ja arvostaan, mikä onkin yksi itsetunnomittarien suurimmista ongelmista. Ihmiset ovat taipuvaisia yliarvioimaan omat kykynsä. Etenkin positiivisia ominaisuuksia arvotetaan yhä ylemmäs, kun taas negatiivisia ominaisuuksia väheksytään. Ihmiset haluavat näyttäytyä sosiaalisesti hyväksyttävässä valossa, mikä voi puolestaan johtaa yltiöpositiivisiin arviointeihin itsestä ja täten vääristää tuloksia. (Mruk 2013.)

SSES-mittari mittasi kolmea itsetunnon osa-aluetta, joista yksi mittasi fyysistä itsetuntoa. Fyysisen itsetunnon taso oli heikoin kaikista kolmesta itsetunnon tasosta ( $M=3.075$ ). Fyysistä pätevyyttä, urheilullista ulkonäköä ja ahkeruutta pidetään länsimaisessa kulttuurissa varsin arvostettuina. Fyysisen itsetunnon osa-alue nähdäänkin erittäin merkityksellisenä ihmisen kokonaisvaltaiselle psyykkiselle hyvinvoinnille. (Fox & Lindwall 2014.) Fyysisen itsetunnon tason on nähty kasvavan lisäämällä fyysistä aktiivisuutta sekä pojilla että tytöillä (Haugen ym. 2011). Liikunta oppiaineena voidaankin nähdä niin uhkana kuin myös mahdollisuutena fyysisen itsetunnon kannalta. Liikunta oppiaineena voi tuoda esille nuoren epävarmuuksia omasta kehostaan, mutta toisaalta voi liikunta tarjota suuria onnistumisen kokemuksia, jotka nostavat fyysisen pätevyyden tunnetta. Liikuntatunneilla, koska tekeminen on hyvin näkyvää, sosiaalinen vertailu omassa liikuntaryhmässä on varsin helppoa. Etenkin nuoruudessa kilpailu ja sosiaalinen vertailu muihin lisääntyy (Robins ym. 2002).

9.-luokkalaisten itsetunto oli vain hieman 7.-luokkalaisia korkeampi. Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä. Kuten jo aiemmissa tutkimuksissa on todettu (esim. Huang 2010; Robins ym. 2002) alkaa itsetunnon vähitellen laskea siirryttäessä lapsuudesta kohti nuoruutta. Syitä tälle itsetunnon tason laskulle on useita. Kenties näkyvin suuri nuorten elämässä tapahtuva muutos on siirtyminen alakoulusta yläkouluun. Koulukaverit, oppimisympäristö ja opettajat vaihtuvat, mikä voi aiheuttaa epävarmuuden tunteita ja identiteetti sekä minäkuva voivat muuttua sen myötä. Esimerkiksi nämä muutokset vaikuttavat osaltaan itsetunnon tason laskuun. (Robins ym. 2002; Simmons ym. 1979.) Tutkimus itsetunnon tason laskusta lapsuudesta nuoruuteen tarvitsee kuitenkin vielä vahvempaa tutkimusnäyttöä esimerkiksi pitkittäistutkimuksista (Orth & Robins 2014).

Itsetunnon taso vaihteli laidasta laitaan luokka-asteiden sisällä. Nuoruudessa itsetunto on alttiimpi muuttumaan (Donnellan ym. 2012; Orth & Robins 2014). Murrosikä voidaankin nähdä tästä syystä itsetunnon suhteen uutena kehitysmahdollisuutena kasvattajalle, sillä nuori vasta muodostaa minäkuvaansa, on vastaanottavainen ulkoisille vaikutuksille ja tuntee onnistumisen kokemukset voimakkaasti (Keltikangas-Järvinen 2017). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) hyvään itsetuntoon tähtäävät tavoitteet ovat kuitenkin tämän tutki-

muksen perusteella ainakin osittain jääneet täyttymättä tutkittavissa kouluissa. Kenties ensimmäinen askel kohti itsetunnon kehittämistyötä olisi itsetuntoon vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen.

Sukupuolien välillä itsetunnon taso vaihteli merkittävästi ( $p=0.012$ ). Tyttöjen itsetunto oli heikompi poikiin verraten. Tämä tukee aiempia tutkimustuloksia (esim. Kling ym. 1999; Orth ym. 2010; Robins ym. 2002). Nuoruudessa murrosiän alkaessa tyttöjen vartaloihin kertyy rasvaa, mikä ajaa heidän kehonkuvaansa yhä kauemmaksi kulttuurillisesti hyväksytystä ihanteesta. Muun muassa tämä johtaa tyttöjen itsetunnon laskuun murrosiän kynnyksellä. Pojille murrosikä tuo tullessaan monia positiivisia muutoksia, kuten lihasmassan kasvua ja tämän myötä poikien itsetunto voi jopa hieman nousta. Kehonkuvan tasoon vaikuttaa osaltaan myös fyysinen pätevyys. (O'Dea 2012.) Fyysisen pätevyyden merkitys voi puolestaan korostua liikuntatunneilla, kun tekeminen tunneilla tapahtuu omaa kehoa liikuttamalla. Tämä voi osaltaan vaikuttaa henkilön fyysisen itsetunnon tasoon, jota SSES-mittarilla mitattiin. Liikunnanopettajien olisi hyvä pohtia omaa suhtautumistaan erilaisiin kauneusihanteisiin ja pohtia tulevatko ne tiedostamatta esille liikunnanopetuksen aikana. Opettajan tulisi ymmärtää, millaisia kulttuurin luomia ulkonäköpaineita nuoret kokevat ja pyrkiä ehkäisemään tunneilla niitä tukevaa käytöstä tai puhetta.

### **9.1.2. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tulosten yhteenveto**

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen taso oli koko perusjoukolla hyvä ( $M=3.6$ ). Spesifejä tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet hyvään sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen, on tämän kyselylomakkeen perusteella mahdoton määrittää. Yleisesti kuitenkin oppilaat kokivat, että toimiminen liikuntaryhmässä muiden kanssa onnistuu ( $M=4.0$ ) ja ryhmäläiset koettiin usein ystävällisiksi ( $M=3.8$ ). Tutkittujen koulujen liikuntatunneilla on onnistuttu luomaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta tukeva ympäristö, mitä Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) moneen kertaan painotetaan.

Luokka-asteiden välillä havaittiin pieni ero sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kokemisessa. 7-luokkalaisten kokemus ( $M=3.561$ ) oli hyvin vähän 9.-luokkalaisia heikompi ( $M=3.589$ ). Myös Gråsten (2010) löysi tutkielmassaan samantyyppisiä tuloksia: sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne näytti voimistuvan 8.-luokalla 7.-luokan kevääseen verrattuna. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tason nouseminen voi selittyä yläasteen aikana kehittyneellä ryhmähengellä, sillä 7.-luokalle siirryttäessä joudutaan vaihtamaan usein koulua ja täten myös koulukaverit voivat vaihtua. Siirtyminen peruskoulusta yläkouluun voidaankin kokea jännittävänä ja pelottavana. Puolestaan yhdeksännellä luokalla ryhmähenki on saanut luokan kesken kehittyä ja luokkakaverit ovat käyneet tutuiksi.

Sukupuolien välillä havaittiin pieni ero sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kokemisessa. Pojat kokivat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteensa hieman tyttöjä paremmaksi, mutta tilastollisesti ero ei ollut merkitsevä ( $p=.516$ ). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kokemisesta ja sukupuolen merkitystä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tasoon ei ole toistaiseksi juurikaan tutkittu. Tytöt kuitenkin kokevat ikätovereiltaan saatavan sosiaalisen tuen tärkeämmäksi kuin pojat. Pojat myös hakevat tyttöjä useammin tukea aikuisilta. (Colarossi 2001.) Tytöt myös kokevat poikia useammin kuuluvansa joukkoon (Allen ym. 2018) sekä heidän muodostamat ihmissuhteet ovat laadukkaampia (Buote 2000). Näiden tutkimusten tuloksiin perustuen voineen todeta, että opettajien sosiaalisella tuella olisikin suurempi merkitys pojille kuin tytöille. Kuitenkin tätä päätelmää olisi syytä tutkia enemmän.

Tyttöjen alhaisemmaksi koettu sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne voi mahdollisesti selittyä myös erilaisilla odotuksilla liittyen sosiaaliseen tukeen. Tytöt kiintyvät ikätovereihin usein merkittävästi poikia enemmän, kun taas pojilla korostuu itsenäisyys ja riippumattomuus ikätovereista (Buote 2000; Gorrese & Ruggieri 2012; Helsen ym. 2000). Tytöille myös joukkoon kuuluminen ja yhteyden luominen muihin on poikia tärkeämpää (Buote 2000). Voikin pohtia, onko tytöillä korkeampi kynnyks vastata sosiaalisen yhteenkuuluvuuteen liittyviin kysymyksiin korkeampia arvoja Likert-asteikolla. Pojat saattavat olla tyytyväisempiä kokemaansa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tasoon pienemmällä kynnyksellä. Tytöt ovat myös herkempiä reagoimaan ihmissuhteissa esiintyviin ongelmiin (Henrich ym. 2001) ja tämä voi näkyä mitatussa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tasossa.

### **9.1.3. Itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden yhteyden tulosten yhteenveto**

Oppilaiden kokema sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ja oppilaiden raportoima itsetunnon taso Pearsonin korrelaatiokertoimen mukaan korreloivat voimakkaasti keskenään ( $r=.564$ ,  $p<.001$ ). Ilmiön selityssasteeksi saatiin lähes 32 %. Muuttujien vaihtelusta selittämättä jää kuitenkin 68 %. Koettu itsetunnon taso ja koettu sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ovat kuitenkin merkittävästi yhteydessä toisiinsa. Aikaisemmista tutkimuksista voimme todeta, että sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen täyttymisellä on suora yhteys itsetuntoon ja sen kehittymiseen (Garn ym. 2012; Deci & Ryan 1995; Ryan & Deci 2002.)

Tukemalla sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen toteutumista liikuntatunneilla voidaan siis vaikuttaa positiivisesti myös oppilaiden itsetunnon tasoon. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen edistämiseen opettajilla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden itsetuntoon ja täten henkilön kokonaisvaltaiseen psyykkiseen hyvinvointiin (Garn ym. 2012; Deci & Ryan 1995; Ryan & Deci 2002.). Pakollisena oppiaineena liikunta tavoittaa kaikki ikäryhmän nuoret ja luo ainutlaatuisen mahdollisuuden heidän sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja tätä kautta itsetunnon tukemiseen (Erdvik ym. 2020). Sosiaalisen yhteenkuuluvuutta voi liikuntatunneilla tukea monin eri yksinkertaisin keinoin kuten esimerkiksi pari- ja ryhmätehtäviä hyödyntäen, pelien ja leikkien muodossa sekä käyttämällä oppilaslähtöisiä opetusmenetelmiä (Jaakkola 2010 & Perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteet 2014). Pedagogisilla valinnoilla opettaja voikin tukea oppilaiden kasvamista tasapainoisiksi terveen itsetunnon omaaviksi yksilöiksi (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014).

## **9.2. Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimusta tehtäessä tulee läpi koko tutkimusprosessin noudattaa hyviä tieteellisiä eettisiä tutkimuskäytänteitä (TENK 2012). Koko tutkimusprosessin ajan pyrimme jatkuvasti noudattamaan yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä, läpinäkyvyyttä sekä tarkkuutta tutkimustyössä. Viitattaessa muiden tutkijoiden töihin viittasimme tutkimuksiin niiden vaatimalla asianmukaisella tavalla ja annoimme tutkijoille tunnustuksen heidän ansaitsemastaan työstä.

Hyvien tutkimuseettisten käytäntöjen mukaisesti tutkimuksesta tulee käydä ilmi alusta saakka, mistä tutkimuksessa on kyse, mitkä ovat tutkimuksen tavoitteet ja millä menetelmillä tutkimus toteutetaan. Pidimme huolen tutkimusaineiston keräämisvaiheessa, että jokainen tutkimukseen osallistuva osapuoli oli tietoinen päämäärästä ja mitä päämäärän saavuttamiseen vaaditaan heiltä sekä meiltä tutkijoina. (TENK 2012). Haimme tutkimusluvut jokaiselta kaupungilta ja kunnalta erikseen. Luvat saatuaamme lähetimme koulujen rehtoreille saatekirjeen (Liite 2), tutkimussuunnitelman, tietosuojailmoituksen, hyväksytyn tutkimusluvan sekä sähköisen kyselylomakkeen linkin. Rehtoreiden suostumuksen saatuaamme tutkimukseen otimme yhteyttä opettajiin. Koimme tutkimussuunnitelman liittämisen tarpeelliseksi saatekirjeeseen, jotta opettajilla ja asianomaisilla oli tarvittava tietoisuus tutkimusprosessin kulusta. Kyselylomakkeen saatekirjeessä kävi ilmi, että vastaaminen tapahtuu anonyymisti ja perustuu vapaaehtoisuuteen ja vastaamisen voi halutessaan keskeyttää. Tietosuojailmoituksessa (Liite 3) kerrottiin, että alle 15-vuotiaiden vanhemmilla on oikeus kieltää lastaan vastaamasta kyselylomakkeeseen. Mahdolliset kieltäytymiset tutkimuksesta keräsi luokan opettaja Wilma-viestein.

Opettajaa ohjeistettiin ennen kyselyyn vastaamista infoamaan oppilaille, että vastaukset kerätään nimettöminä, eikä täytettyjä kyselyjä voida myöhemmin yhdistää yksittäisiin vastaajiin. Oppilaita myös informoitiin siitä, että vastaukset päätyvät vain tutkijoiden tutkimukselliseen käyttöön. Oppilaita informoitiin siitä, että kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja vastaamisen saa keskeyttää missä tahansa kyselyn vaiheessa. Kyselylomake muotoiltiin siten, että siinä kysyttiin vain välttämätön tieto, jotta tutkittaville ei aiheudu tarpeetonta haittaa.



### 9.3. Tutkimuksen luotettavuus

Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksella vaikka mittareiden reliabiliteetti olikin varsin korkea. Tulokset osoittavat, että mittarien vastauksissa oli varsin suurta vaihtelua ja muutamat kyselyn kohdat saivat korostuneesti matalampia vastauksia. Esimerkiksi SSES-mittarin väittämä ”Tunnen itseni viehättäväksi” sai merkittävästi keskiarvoa matalampia tuloksia. Tämä voi selittyä sillä, että termi ”viehättävä” voi viitata feminiinisyteen ja tällä on voinut olla mahdollisesti vaikutusta poikien vastauksiin. Toisaalta myös suomalaisen kulttuurin kuuluu vaatimattomuus ja itsensä kehuminen voi tuntua vaikealta.

Itsetunto mittarin neljäs väittämä ”Mielestäni muut arvostavat ja ihailevat minua” sai keskiarvoltaan matalimmat arvot. Myös tämän väittämän kohdalla on syytä kyseenalaistaa vastausten luotettavuus, koska väittämässä käytettiin sanaa ihailu. Ihaileminen lienee herättänyt suhteellisen vahvan tunnereaktion vastaajissa, vaikka väittämän sana ihailu tähtäsi mahdollisimman neutraaliin ilmaisuun. Englanninkielisestä kyselylomakkeesta suomennettaessa haasteita voinut ilmetä ja niiltä on lähes mahdoton välttyä.

Kyselylomaketta kootessamme käänsimme alkuperäisten validoitujen kyselylomakkeiden väittämät liikuntatuntien muotoon. Kyselyn luotettavuuteen on voinut vaikuttaa alkuperäisistä kyselylomakkeista käännteisten väittämien kääntäminen samansuuntaisiksi siten, että Likertasteikon suurempi arvo merkitsee parempaa itsetuntoa tai sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näin pyrimme vähentämään väärinymmärryksen riskiä ja koimme sen toimivan paremmin yläastelaisille. Tämä voi osaltaan heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Molempien kyselylomakkeiden sisäinen reliabiliteetti säilyi kuitenkin varsin korkeana tarkastellessa sitä Cronbachin alfa-kertoimen avulla.

Tutkimuksen luotettavuuden kompastuskivenä voidaan pitää suhteellisen matalaa perusjoukkoa (N=121) määrälliselle tutkimukselle. Suurempi perusjoukko olisi voinut kasvattaa tulosten merkitsevyyttä ja tuoda hieman lisäarvoa saatuihin tuloksiin. Perusjoukon jäädessä matalaksi, ei tutkimuksen tuloksista voidakkaan tehdä yleistyksiä. Tulokset eivät myöskään kuvaa kuin vain näiden kolmen satunnaisesti valitun koulun seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten

koetun itsetunnon ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tasoa. Täten yleistyksiä kansallisesti ei voida tehdä. Toisaalta tutkimustulokset ovat kuitenkin linjassa samankaltaisten tutkimusten kanssa (esim. Deci & Ryan 1995; Garn ym. 2012; Huang 2010; Orth ym. 2010; Robins ym. 2002; Ryan & Deci 2002; Spiridovitsh 2016) ja täten tutkimus tuonee hieman vahvistusta näiden aiempien tutkimusten tuloksille.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentää myös epätasainen luokka-asteiden välinen jakauma. Seitsemäsluokkalaisia tutkimuksessa oli 86 ja yhdeksäsluokkalaisia vain 35. Koska aineiston kerääminen tapahtui internetin välityksellä, oli meidän tutkijoiden mahdotonta vaikuttaa luokka-asteiden väliseen jakaumaan. Myös sukupuolten väliseen vertailuun tulee suhtautua varauksella, koska tyttöjä tutkimukseen osallistui yhteensä 80 ja poikia vain 33. Toisaalta saadut tulokset ovat linjassa aikaisempien tutkimustulosten (esim. Deci & Ryan 1995; Garn ym. 2012; Huang 2010; Orth ym. 2010; Robins ym. 2002; Ryan & Deci 2002; Spiridovitsh 2016) kanssa.

#### **9.4. Jatkotutkimusehdotukset**

Tässä Pro gradu -tutkielmassa selvitimme, onko oppilaiden liikuntatunnilla kokemalla sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteella yhteyttä oppilaiden kokemaan itsetunnon tasoon. Lisäksi selvitimme oppilaiden itsetunnon tasoa sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen toteutumista luokka-asteittain ja sukupuolittain.

Jatkossa olisikin mielenkiintoista saada nuorten ääntä paremmin kuuluviin esimerkiksi toteuttamalla tutkimushaastatteluita. Esimerkiksi puolistrukturoitu haastattelu antaisi mahdollisuuden tutkijalle johdatella haastattelua haluttuun suuntaan ja esittää tarpeen vaatiessa tarkentavia apukysymyksiä. Haastattelut antaisivat myös mahdollisuuden tutkijalle selittää haastateltaville vaikeat termit ja täten välttääsiin väärinymmärryksiltä. Haastattelut antaisivat lisäksi mahdollisuuden syvempään ilmiön ymmärtämiseen.

Opettajien näkökulmia sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen parantamisesta on jo selvitetty ja olisikin mielenkiintoista kuulla, mitkä tekijät oppilaiden näkökulmasta ovat toimivia hyvän sosiaalisen yhteenkuuluvuuden luomisessa. Näin opettajat pystyisivät mahdollisesti muokkaamaan omaa toimintaansa ja oppituntien sisältöjä yhä enemmän oppilaiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeviksi. Samoin itsetunnon kokemusta voisi selvittää tarkemmin toteuttamalla nuorilla haastatteluja, joista voisi selvittää tarkemmin nuorten subjektiivista näkemystä heidän itsetunnon tasostaan ja mitkä tekijät he kokevat itsetuntoaan vahvistaviksi.

Tutkimuksemme tulokset osoittivat osittain aiempaa tutkimustietoa tukien sen, että pojilla ja 9.-luokkalaisilla on tyttöjä ja 7.-luokkalaisia korkeampi itsetunto sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kokemus. Olisikin kiinnostavaa tutkia, mitkä eri tekijät vaikuttavat näihin tasoeroihin ja ovatko erot esimerkiksi kulttuurista, kasvatuksesta tai mediasta johtuvia.

Kuten jo tutkimuksen luotettavuutta pohtiessamme toimme esiin, tutkimusjoukkomme oli melko pieni ja painottui maantieteellisesti suppealle alueelle. Joten tulevaisuudessa voisi harkita laajemman tutkimusjoukon keräämistä eri puolelta Suomea. Tämä lisäisi myös tutkimusten tulosten yleistettävyyttä ja tutkimuksen reliabiliteettiä.

## LÄHTEET

- Aho, S. & Laine, K. 1997. *Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsinki: Otava.
- Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. 2018. What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*. 30(1). 1–34.
- Allen, J.P., Hauser, S.T., Bell, K.L. & O'Connor, T.G. 1994. Longitudinal Assessment of Autonomy and Relatedness in Adolescent-Family Interactions as Predictors of Adolescent Ego Development and Self-Esteem. *Child Development*, 65(1), 179-94.
- Bandura A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Baldwin, S. A. & Hoffman, J. P. 2002. The dynamics of self-esteem: growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence*, 21(2), 1-11.
- Batista, M., Cubo, D.S., Honório, S. & Martins, J. 2016. The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of human sport & exercise*, 11 (2), 297-310.
- Baumeister, R. F. 1998. The self. In D. Gilbert, S. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* s. 680–740. New York: Random House.
- Bos, A. E. R., Mulkens, S. & Muris, P. 2006. Changing self-esteem in children and adolescents: A roadmad for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology*, 62, 26-33.
- Bracken, B. A. & Lamprecht, S. 2003. Positive self-concept: An equal opportunity construct. *School Psychology Quarterly*, 18 (2), 103-121.
- Brown, B. B., & Larson, J. 2009. Peer relationships in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 74– 103.
- Burnett, J. W., Anderson, W. P., & Heppner, P. P. 1995. Gender Roles and Self-Esteem: A Consideration of Environmental Factors. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 323–326.

- Buote, V. M., Wilson, A. E., Strahan, E. J., Gazzola, S. B., & Papps, F. 2011. Setting the bar: Divergent sociocultural norms for women's and men's ideal appearance in realworld contexts. *Body Image*, 8(4), 322-334.
- Buote C. A., 2000. Relations Of Autonomy and Relatedness to School Functioning and Psychological Adjustment during Adolescence. University of British Columbia.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Colarossi, L. G. 2001. Adolescent gender differences in social support: Structure, function, and provider type. *Social Work Research*, 25(4), 233–241. doi:10.1093/swr/25.4.233
- Davidson, A.J, Gest, S.D. & Welsh, J.A. 2010. Relatedness with teachers and peers during early adolescence: An integrated variable-oriented and person-oriented approach. *Journal of school psychology*, 48(6), 483-510.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1995. Human autonomy: The basis for true self-esteem. *Efficacy, agency and self-esteem*, 31-49.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1987. The support of Autonomy and the Control of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53(6), 1024-1037.
- Deci, E. L., Patrick H., Ryan, R. M. & Williams G. C. 2009. Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology* 6, 107–124.
- Donnellan, M. B., Kenny, D. A., Trzesniewski, K. H., Lucas, R. E., & Conger, R. D. 2012. Using trait–state models to evaluate the longitudinal consistency of global self-esteem from adolescence to adulthood. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 634- 645.
- Erdvik, I., Haugen, T., Ivarsson, A. & Säfvenbom, R. 2020. Global self-worth among adolescents: the role of basic psychological need satisfaction in physical education. *Scandinavian journal of educational research*, 64 (5), 768-781.
- Erol, R. Y., & Orth, U. 2011. Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 607.
- Fox, K. R., & Lindwall, M. 2014. Self-esteem and self-perceptions in sport and exercise. In *Routledge companion to sport and exercise psychology*, 58-72. Routledge.

- Garn, A., McCaughtry, N., Martin, J., Shen, B. & Fahlman, M. 2012. A Basic Needs Theory investigation of adolescents' physical self-concept and global self-esteem. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10 (4), 314-328.
- Gorbett, K. and Kruczek, T., 2008. Family factors predicting social self-esteem in young adults. *The Family Journal*, 16(1), 58-65.
- Gorrese, A. & Ruggieri, R. 2012. Peer Attachment: A Meta-analytic Review of Gender and Age Differences and Associations with Parent Attachment
- Gråsten, A. 2010. Kognitiivisten motivaatiotekijöiden, motivaatioilmaston ja viihtymisen muutokset koululiikunnassa 7–8-luokilla.
- Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin: lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: Avain.
- Harter, S. 1982. The Perceived Competence Scale for Children. *Child development*, 53(1), 87-97.
- Haugen, T., Säfvenbom, R., & Ommundsen, Y. 2011. Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Mental Health and Physical Activity*, 4(2), 49-56.
- Hautala, A. 2016. Viiltävä nuoruus. Helsinki: Books on Demand.
- Haugen T., Ommundsen Y., Seiler S., 2013. The Relationship between Physical Activity and Physical Self-Esteem in Adolescents: The Role of Physical Fitness Indices. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 138–153. doi:10.1123/pes.25.1.138
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. 1991. Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 895–910.
- Heatherton, T. F., & Wyland, C.L. 2003. Assessing self-esteem. Teoksessa S. J. Lopez & C. R. Snyder (toim.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 219–233. Washington, DC: American Psychological Association.
- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. 2000. Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 29(3), 319-335.
- Hujala, E. & Turja, L. 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, R., & Ryan, R. M. 1993. Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805.

- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144-161.
- Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 139–150.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus
- Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Koivisto, P. 2007. Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Verkkojulkaisuna: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13312/9789513929053.pdf?sequ%20ence=1>
- Leary, M. R. 2005. Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology*, 16(1), 75-111.
- Liu, W., Su, T., Tian, L. & Huebner, S. 2021. Prosocial Behavior and Subjective Well-Being in School among Elementary School Students: the Mediating Roles of the Satisfaction of Relatedness Needs at School and Self-Esteem. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1439-1459.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 157–170.
- Mann, M., Hosman, C., Schaalma, H. & De Vries, N. 2004. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372.
- Miller, D. & Moran, T. 2012. *Self-esteem: A guide for teachers*. London: Sage.
- Mruk, C. J. 2013. *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice* (4th ed.).
- Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030, 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Viitattu: 27.4.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

- Kasser, T., Davey, J., & Ryan, R. M. 1992. Motivation, dependability, and employee supervisor discrepancies in psychiatric vocational rehabilitation settings. *Rehabilitation Psychology*, 37, 175-187.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät: 26 vuoden seurantatutkimus. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisu.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. 1999. Gender differences in self-esteem. *Psychological Bulletin*, 125, 470-500.
- Mann, M., Hosman, C., Schaalma, H. & De Vries, N. 2004. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: E-kirja opiskelijalaitos. Helsinki: International Methelp, Booky.fi.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus
- Moller, A. C., Ryan, R. M. & Deci, E. 2006. Self-Determination Theory and Public Policy: Improving the Quality of Consumer Decisions Without Using Coercion. *Journal of Public Policy & Marketing*, 25 (1), 104-116.
- Mruk, C. J. 2013. Self-esteem and positive psychology. Research, theory, and practice. (4. painos). New York: Springer Publishing Company.
- O'Dea, J. A. 2012. Body image and self-esteem.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 236-258.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. 2010. Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658. 20
- Orth, U. and Robins, R.W., 2014. The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.
- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. 2015. Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, 51(2), 248-259.



- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. 2009. The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17(5), 941-964.
- Robins, R. & Trzesniewski, K. 2005. Self-esteem development across the lifespan. *Current directions in psychological science* 14(3), 158-162.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. 2002. Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17, 423–434.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F. 1995. Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60 (1), 141-156.
- Rubin, K. H., Bukowski, W., & Parker, J. G. 2006. Peer interactions, relationships, and groups. N. Eisenberg & W. Damon, *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development*, 571– 645.
- Runfola, C. D., Von Holle, A., Trace, S. E., Brownley, K. A., Hofmeier, S. M., Gagne, D. A., ym. 2013. Body dissatisfaction in women across the lifespan: Results of the UNC-SELF and gender and body image (GABI) studies. *European Eating Disorders Review : The Journal of the Eating Disorders Association*, 21(1), 52-59.
- Ruokonen, J., Kokkonen, M. & Kokkonen, J. 2014. Liikuntatuntien psykologinen turvallisuus ja motivaatioilmasto alakoululaisten tyttöjen ja poikien silmin. *Liikunta & Tiede*, 51(6), 49-55.
- Ryan, R. & Deci, E. 2017. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs is Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press: New York.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2002. An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Teoksessa E. L. Deci & R. M. Richard (toim.) *Handbook of selfdetermination research*. Rochester, NY: The University of Rochester Press, 3–36
- Ryan, R.M. and Powelson, C.L., 1991. Autonomy and relatedness as fundamental to motivation and education. *The journal of experimental education*, 60(1), 49-66.
- Simmons, R. G., Blyth, D. A., Van Cleave, E. F., & Bush, D. M. 1979. Entry into early adolescence: The impact of school structure, puberty, and early dating on self-esteem. *American Sociological Review*, 948-967.

- Spiridovitch, L., 2016. Liikunnanopettaja oppilaan itsetunnon vahvistajana. Pro Gradu- tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Szinay, D., Tombor, I., Garnett, C., Boyt, N. & West, R. 2019. Associations between self-esteem and smoking and excessive alcohol consumption in the UK: A cross-sectional study using the BBC UK Lab database. *Addictive Behaviors Reports* 10.
- Trzesniewski, K. & Robins, R. 2006. Low Self-Esteem During Adolescence Predicts Poor Health, Criminal Behavior, and Limited Economic Prospects during Adulthood. *Developmental Psychology*, 42 (2), 381-390.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta.. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki. E-julkaisu: [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. 2006. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & behavior*, 9(5), 584-590.
- Van Den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. 2010. The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 290-296.
- Viljanen, A. 2003. Ohjauksen kehittämishankkeita ja käytänteitä. Lukiolaisen nuoren minäkäsityksen ja itsetunnon tukeminen ohjauksen avulla. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Verkkojulkaisuna: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18047/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2005101.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18047/URN_NBN_fi_jyu-2005101.pdf?sequence=1)
- Vonk, R. 2006. Improving self-esteem. Teoksessa: Kernis, M. H. Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives. New York: Psychology Press, 178-188.

## LIITE 1. Kyselylomake

### **Kyselylomake – 7.- ja 9.-luokkalaisten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen yhteys koettuun itsetuntoon liikuntatunneilla**

Tämän kyselyn vastaukset toimivat aineistona Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan Pro gradu -tutkielmassa. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja vie noin 10 minuuttia. Opettajasi eivät käsittele vastauksiasi, vaan ne tulevat vain tutkijoiden käyttöön.

Kysymyksiin ei ole oikeaa tai väärää vastausta. Valitse se vaihtoehto, mikä kuvaa OMIA tunteuksiasi parhaiten. Pyri vastaamaan mahdollisimman huolellisesti koko kyselyn ajan!

**Vastaamalla tähän kyselylomakkeeseen suostun seuraavien tietojen hyödyntämiseen tutkimustarkoituksessa: Kyllä ( ) Ei ( )**

**Luokka-aste: 7lk. ( ) 9lk. ( )**

**Sukupuoli: Tyttö ( ) Poika ( ) Muu ( )**

*Seuraavissa kysymyksissä mieti omaa liikuntaryhmääsi. Vastaa sen mukaan, mikä kuvaa omia tunteuksiasi parhaiten. Ympyröi parhaiten itseäsi kuvaava vaihtoehto.*

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Pidän todella muista liikuntaryhmäni oppilaista.	1	2	3	4	5
2. Tulen toimeen liikuntaryhmäläisteni kanssa.	1	2	3	4	5
3. Olen liikuntatunneilla yleensä vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden kanssa.	1	2	3	4	5

4. Pidän muita liikuntaryhmäni oppilaita ystävinäni.	1	2	3	4	5
5. Muut liikuntaryhmäni oppilaat välittävät minusta.	1	2	3	4	5
6. Olen läheinen useiden liikuntaryhmäni oppilaiden kanssa.	1	2	3	4	5
7. Muut oppilaat liikuntaryhmässäni vaikuttavat pitävän minusta.	1	2	3	4	5
8. Muut oppilaat liikuntaryhmässäni ovat melko ystävällisiä minua kohtaan.	1	2	3	4	5

*Seuraavissa kysymyksissä mitataan sitä, mitä sinä ajattelet itsestäsi juuri tällä hetkellä. Vastaa sen mukaan, miltä sinusta **itsestäsi** tuntuu **juuri nyt**. Ympyröi parhaiten itseäsi kuvaava vaihtoehto.*

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Olen luottavainen omiin kykyihini.	1	2	3	4	5
2. En mieti usein, mitä muut minusta ajattelevat.	1	2	3	4	5

<b>3.</b> Olen tyytyväinen siihen miltä vartaloni näyttää juuri nyt.	1	2	3	4	5
<b>4.</b> Mielestäni muut arvostavat ja ihailevat minua.	1	2	3	4	5
<b>5.</b> Olen tyytyväinen painooni.	1	2	3	4	5
<b>6.</b> Vuorovaikutustilanteessa pystyn täysin suuntaamaan huomioni itseni sijasta muihin ihmisiin ja opetukseen.	1	2	3	4	5
<b>7.</b> Olen tyytyväinen itseeni.	1	2	3	4	5
<b>8.</b> Olen tyytyväinen ulkonäkööni tällä hetkellä.	1	2	3	4	5
<b>9.</b> Tunnen itseni samanarvoiseksi muiden kanssa.	1	2	3	4	5
<b>10.</b> Tunnen itseni viehättäväksi.	1	2	3	4	5
<b>11.</b> En ole huolissani siitä kuvasta, jonka muille itsestäni annan.	1	2	3	4	5
<b>12.</b> Mielestäni minulla menee hyvin tällä hetkellä.	1	2	3	4	5

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**

## LIITE 2. Saatekirje

Hyvä koulun rehtori!

Opiskelemme Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteellisessä tiedekunnassa liikunnan- ja terveystiedon opettajakoulutuksessa. Teemme Pro gradu -tutkielmaa aiheesta 7- ja 9-luokkalaisten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen yhteys koetun itsetunnon tasoon liikuntatunneilla. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää 7- ja 9-luokkalaisten välittömän itsetunnon tasoa sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta liikuntatuntien aikana oppilaiden näkökulmasta. Vertailemme tuloksia luokka-asteittain sekä sukupuolittain.

Kutsumme teidät osallistumaan tutkimukseemme, joka toteutetaan sähköisen kyselylomakkeeseen vastaamalla teille sopivana ajankohtana. Kysely on suunnattu **7- ja 9-luokkalaisille** oppilaille. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista, anonymia ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Osallistuminen edellyttää sähköiseen kyselylomakkeeseen vastaamista esimerkiksi liikuntatunnin tai terveystiedon oppitunnin alussa.

Tutkimusaineiston keräämiseen on haettu kaupungilta tutkimuslupa. Toivoisimme vastausta osallistumiseen mahdollisimman pian!

Yhteystiedot:

Emmi Erikilä

[emmi.m.erikkila@student.jyu.fi](mailto:emmi.m.erikkila@student.jyu.fi)

Janna Virtanen

[janna.l.j.virtanen@student.jyu.fi](mailto:janna.l.j.virtanen@student.jyu.fi)

Liitteinä:

- Tutkimussuunnitelma

- Kyselylomake, pdf. versiona ja sähköinen vastauslinkki
- Tietosuojailmoitus koteihin
- Tutkimuslupa

## LIITE 3. Tietosuojailmoitus

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIETEELLINEN TIEDEKUNTA

30.11.2021

***Kuvaus henkilö.tojen käsi3elystä .eteellisessä tutkimuksessa (.etosuojailmoitus EU (679/2016) 13, 14, 30 ar.kla)***

### **1. Tutkimuksessa 7- ja 9-luokkalaisten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen yhteys koettuun itsetuntoon liikuntatunneilla käsiteltävät henkilötiedot**

Tutkimuksen tehtävänä on selvittää, onko oppilaiden liikuntatunnilla kokemalla sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteella yhteyttä oppilaiden kokemaan itsetunnon tasoon.

Tutkimuksessa oppilaasta kerätään seuraavia henkilötietoja: sukupuoli ja luokka-aste. Tämä tietosuojailmoitus on jaettu koulun toimesta tutkimukseen osallistuvien oppilaiden koteihin.

### **2. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa**

Käsittely on tarpeen tieteellistä tai historiallista tutkimusta taikka tilastointia varten ja se on oikeasuhtaista, sillä tavoiteltuun *yleisen edun mukaiseen tavoitteeseen nähden* (tietosuojain 4 §:n 3 kohta) Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA -alueen ulkopuolelle.

### **Henkilötietojen suojaaminen**

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Oppilaan henkilötietoja käytetään ja luovutetaan vain tieteellistä tutkimusta taikka muuta yhteensopivaa tarkoitusta varten (tilastointi) sekä muutoinkin toimitaan niin, että oppilasta koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille.



## **Tunnistettavuuden poistaminen, rekisteröidyn oikeudet ja tutkimusaineiston käsittely tutkimuksen päättyessä**

Aineisto anonymisoidaan aineiston perustamisvaiheessa. Kaikki tunnistetiedot poistetaan täydellisesti, jotta paluuta tunnisteelliseen tietoon ei ole eikä aineistoon voida yhdistää uusia tietoja. Tutkijat ovat suorittaneet tietosuojaja ja tietoturvakoulutukset.

Oppilaalla on oikeus olla vastaamatta kyselylomakkeeseen tai keskeyttää vastaaminen missä tahansa kyselyn vaiheessa. **Alle 15-vuotiaiden oppilaiden vanhemmilla on oikeus kieltää lastaan vastaamasta kyselyyn (Wilma-viestillä opettajalle).**

Tutkimusaineisto (kyselylomakkeet) hävitetään 6/2022 mennessä

### **Tutkimuksen vastuullinen johtaja:**

Markus Soini, LitT

[markus.soini@jyu.fi](mailto:markus.soini@jyu.fi)

### **Tutkimuksen suorittajat:**

Emmi Erikkilä & Janna Virtanen

[emmi.m.erikkila@student.jyu.fi](mailto:emmi.m.erikkila@student.jyu.fi), [janna.l.j.virtanen@student.jyu.fi](mailto:janna.l.j.virtanen@student.jyu.fi)