

**Tanssia harrastavien tyttöjen pätevyyskokemukset, fyysinen
minäkäsitys ja itsetunto**

Case: Möysän nuorisoseura

Tiina Haikonen

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan ko.

Kevät 2011



| | |
|---|--|
| <p>Tekijä tai tekijät Tiina Haikonen</p> | <p>Aloitusvuosi 2008</p> |
| <p>Opinnäytetyön nimi Tanssia harrastavien tyttöjen pätevyyskokemukset, fyysinen minäkäsitys ja itsetunto Case: Möysän nuorisoseura</p> | <p>Sivu- ja liitesivumäärä 54 + 5</p> |
| <p>Ohjaaja Tiina Sihvola</p> | |
| <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Möysän nuorisoseurassa tanssivien varhaisnuorten (12 - 15-vuotiaat) ja keskinuorten (16 - 19-vuotiaat) pätevyyskokemuksia, fyysistä minäkäsitystä ja itsetuntoa. Kyselylomakkeen avulla pyrittiin selvittämään tanssitunneilla vallitsevan motivaatioilmaston ja nuorten tavoiteorientaation yhteyksiä pätevyyskokemuksiin sekä tavoiteorientaation yhteyksiä fyysiseen minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Lisäksi tarkasteltiin yhteyksiä pätevyyskokemusten, fyysisen minäkäsityksen ja itsetunnon välillä. Aihealueen valintaan johti lisääntynyt keskustelu nuorten tyttöjen itsetunto-ongelmista.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä oli kyselytutkimus. Kyselylomake teetettiin Nuortentalo Plazalla, Ahtialan nuorisotalolla sekä Möysän nuorisoseuran Tonttila-salissa viikoilla 45 ja 46. Kohderyhmänä olivat kaikki Möysän nuorisoseurassa tanssia harrastavat 12 - 19-vuotiaat tytöt. Vastaajia kertyi yhteensä 136, joista 100 oli varhaisnuoria ja 36 keskinuoria.</p> <p>Keskinuoret kokivat varhaisnuoria useammin pätevyyskokemuksia sekä saivat korkeammat pisteet fyysisestä minäkäsityksestä ja itsetunnosta. Myös tavoiteorientaatioltaan täysin tehtäväsuuntautuneet kokivat muita enemmän onnistumisia. Motivaatioilmaston ja onnistumisen kokemusten väliltä löytyi yhteys. Mitä enemmän motivaatioilmastossa painottui tehtäväsuuntautuneisuus, sitä enemmän löytyi henkilöitä, jotka kokivat onnistumisia jokaisella tai lähes jokaisella tanssitunnilla. Lisäksi tuloksista tuli ilmi, että ne, jotka kokivat onnistumisen kokemuksia useammin, saivat korkeammat pisteet fyysisestä minäkäsityksestä ja itsetunnosta.</p> <p>Tulosten perusteella voitaneen todeta, että mitä enemmän painotetaan tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, sitä enemmän voi olla mahdollista vaikuttaa positiivisesti nuoren fyysiseen minäkäsitykseen ja itsetuntoon.</p> | |
| <p>Asiasanat nuoret, itsetunto, minäkäsitys, pätevyyskokemukset, motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio</p> | |

Degree programme in Sports and Leisure Management

| | |
|---|---|
| <p>Author or authors Tiina Haikonen</p> | <p>Year of entry 2008</p> |
| <p>The title of thesis Feelings of competence, physical self-perception and self-esteem of dancing girls Case: Möysä youth club</p> | <p>Number of pages and appendices 54 + 5</p> |
| <p>Supervisor Tiina Sihvola</p> | |
| <p>The purpose of this study was to investigate the feelings of competence, physical self-perception and self-esteem of teens (12-15) and adolescents (16-19) dancing at Möysä youth club. A questionnaire was used to determine how the prevailing motivation for dance lessons and the goal orientation of the dancers are related to physical self-perception and self-esteem. The connections between feelings of competence and self-esteem were also examined. Increased discussion of young girls` self-esteem problems led to the selection of this topic.</p> <p>The research method was a survey. The questionnaire was carried out in Plaza youth house in Ahtiala youth house and in Möysä youth club Tonttila-hall on weeks 45 and 46. The target group included girls from age 12 to 19 who danced regularly. Respondents totalled 136, of whom 100 were pre-teens and 36 mid-adolescents.</p> <p>The results showed that mid-adolescents had more feelings of competence and also higher scores in physical self-perception and self-esteem than pre-teens. Also, those who were task-oriented experienced more feelings of accomplishment than the others. The results showed links between motivational climate and feelings of accomplishment. The more motivational climate emphasized task orientation the more feelings of accomplishment were found among the dancers. In addition, results showed that those who felt they had succeed more often had higher points in physical self-perception and self-esteem.</p> <p>Based on these results, it can be concluded can be gently draw the conclusion, that the more motivational climate emphasized task orientation the more it is possible to have a positive impact on physical self-perception and self-esteem.</p> | |
| <p>Key words young, self-esteem, self-perception, skills learned, motivational climate, goal orientation</p> | |

Sisällys

| | |
|---|----|
| 1 Johdanto..... | 1 |
| 2 Nuoruus tyttöjen näkökulmasta..... | 2 |
| 2.1 Varhaisnuoruus..... | 2 |
| 2.1.1 Puberteetti..... | 3 |
| 2.1.2 Psyykinen kehitys..... | 4 |
| 2.1.3 Sosiaalinen kehitys..... | 4 |
| 2.2 Keskinuoruus..... | 6 |
| 2.2.1 Psyykinen kehitys ja identiteettikriisi..... | 6 |
| 2.1.2 Sosiaalinen kehitys..... | 7 |
| 3 Fyysinen minäkäsitys ja itsetunto nuoruusiässä..... | 8 |
| 3.1 Itsetunnon ja fyysisen minäkäsityksen kehittyminen..... | 9 |
| 3.2 Yhteiskunnan ja median vaikutukset tyttöjen itsetuntoon..... | 10 |
| 3.3 Itsetunnon vaikutukset yksilön toimintaan..... | 13 |
| 3.4 Itsetunnon ja fyysisen minäkäsityksen vahvistaminen liikunnan avulla..... | 14 |
| 3.4.1 Pätevydenkokemukset..... | 15 |
| 3.4.2 Motivaatioilmasto ja tavoiteorientaatio..... | 16 |
| 4 Nuorisotyö ja nuorisoseurat..... | 18 |
| 4.1 Tehtävät..... | 18 |
| 4.2 Merkitys..... | 19 |
| 4.3 Toiminta..... | 19 |
| 4.4 Tanssi osana nuorisotoimintaa..... | 20 |
| 5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat..... | 23 |
| 6 Menetelmät..... | 24 |
| 6.1 Kohderyhmä..... | 24 |
| 6.2 Tutkimusasetelma..... | 24 |
| 6.3 Mittausmenetelmät..... | 25 |
| 6.4 Tilastolliset tarkastelut..... | 27 |

| | |
|--|----|
| 7 Tulokset..... | 29 |
| 7.1 Tanssituntien motivaatioilmasto, nuorten tavoiteorientaatio ja pätevydenkokemukset..... | 29 |
| 7.2 Fyysinen minäkäsitys..... | 30 |
| 7.3 Nuorten itsetunto ja tyytyväisyys omaan itsetuntoon..... | 32 |
| 7.4 Motivaatioilmaston, tavoiteorientaation ja pätevydenkokemusten yhteys..... | 33 |
| 7.5 Tavoiteorientaation yhteys fyysiseen minäkäsitykseen ja itsetuntoon..... | 34 |
| 7.6 Pätevydenkokemusten, fyysisen minäkäsityksen ja itsetunnon yhteys..... | 35 |
| 8 Pohdinta..... | 38 |
| Lähteet..... | 48 |
| Liitteet..... | 55 |
| Liite 1. Kyselylomake..... | 55 |

1 Johdanto

Syömishäiriöliiton ja Doven teettämän kauneustutkimuksen (Syömishäiriöliitto 2008) mukaan suomalaiset nuoret tytöt kärsivät itsetunto-ongelmista. Nuorten tyttöjen itsetunto-ongelmat kohdistuvat erityisesti omaan kehoon, sen painoon ja muotoihin. Suomalaistyöistä 33 % ilmoittaa, että heillä on matala itsetunto ja 14 %:lla on syömishäiriö. Lisäksi 40 % kokee, etteivät he ole tyytyväisiä ulkonäkönsä. Tyytymättömyys aiheuttaa tiettyjen asioiden välttelemistä, kuten uimaan ja rannalle menoa.

Kauneustutkimuksen tulokset kertovat nuorten vääristyneistä kauneusihanteista ja kehonkuvasta. Mediassa näkyvät täydelliset vartalot sekä yhteiskunnan kaupallisuus ja kilpailullisuus saavat nuoret määrittämään arvonsa ulkonäkönsä ja omaisuutensa mukaan. Ihanteiden ollessa liian kaukana omasta itsestä nuorelle kehittyy heikko itsetunto.

Onneksi Suomessa on myös tahoja, jotka pyrkivät parantamaan nuorten itsetuntoa. Itsetuntoa kasvattavassa työssä kunnostautuvat muun muassa nuorisoseurat. Harrastusten avulla nuorisoseurat pyrkivät lisäämään yhteisöllisyyttä sekä auttavat nuorten kehitystä ja kasvua. Harrastuksista saadut pätevyyskokemukset ovat omiaan lisäämään nuorten itsetuntoa. Myös liikunta-alan ammattilaiset ovat tärkeässä asemassa nuorten kasvun tukemisessa. Lisää tietoa tarvitaan, kuinka liikuntatilanne palvelee parhaiten nuorten kokonaisvaltaista kehitystä sekä mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet nuorten tämän hetkisen tilanteen parantamisessa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Lahden Möysän nuorisoseurassa tanssivien varhaisnuorten (12 - 15-vuotiaat) ja keskinuorten (16 - 19-vuotiaat) pätevyyskokemuksia, fyysistä minäkäsitystä ja itsetuntoa. Kyselylomakkeen avulla selvitetään tanssitunneilla vallitsevan motivaatioilmaston ja nuorten tavoiteorientaation yhteyksiä pätevyyskokemuksiin sekä tavoiteorientaation yhteyksiä fyysiseen minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Lisäksi tarkastellaan yhteyksiä pätevyyskokemusten, fyysisen minäkäsityksen ja itsetunnon välillä. Tuloksien avulla Möysän nuorisoseurassa saadaan tietoa seuran nuorten tilasta sekä tanssituntien hyödyistä nuorisoseuran yleisien tehtävien toteuttamisessa.

2 Nuoruus tyttöjen näkökulmasta

Nuoruus alkaa kehon muutoksista eli puberteetista. Puberteettia seuraa huima fyysisten ja psyykkisten muutosten vaihe, jonka kautta nuoren on vähitellen löydettävä oma persoonallinen aikuisuutensa. Nuoruusikä, joka ajoittuu ikävuosiin 12 - 22, on sopeutumista näihin psykologisiin, sosiaalisiin ja fysiologisiin muutoksiin. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207.) Tyttöillä nuoruusiän ensimmäinen vaihe eli murrosikä käynnistyy pari vuotta poikia aikaisemmin (Aalberg & Siimes 2007, 51). Nuoruus nähdään toisena mahdollisuutena, uutena psykologisena ja sosiaalisena syntymänä (Aalberg & Siimes 2007, 15; Vilkkö-Riihelä 2003, 250.)

Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jolla on omat kehitykselliset ominaispiirteensä (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208). Varhaisnuoruus ajoittuu fyysisen puberteetin käynnistämiin ikävuosiin 12 – 15/16 . Tähän vaiheeseen kuuluvat nuorelle tyypillinen kuohunta ja kapinointi auktoriteetteja vastaan (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208; Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen-Hoeksema 1996; Vilkkö-Riihelä 2003, 246.) Nuoruuden keskivaihe ajoittuu ikävuosiin 16 - 19. Tälle ajan jaksolle on tyypillistä identiteettikriisi ja henkinen irtautuminen vanhemmista. Myöhäisnuoruudessa (19 - 25-vuotta) maailmankuva selkiytyy ja identiteetti vakiintuu. (Vilkkö-Riihelä 2003, 248, 253).

2.1 Varhaisnuoruus (12 - 15-vuotiaat)

Aalto-Setälän ja Marttusen (2007, 208) mukaan varhaisnuoruuden keskeisin kehitystehävä on työstää muuttuvaa suhdetta omaan kehoonsa. Varsinkin nuoruusiän alkuvaiheessa tapahtuu paljon muutoksia nopeassa ajassa. Tällöin nuori on erityisen haavoittuva vahingollisille kokemuksille. Nuorta askarruttavat muutokset omassa kehossa sekä huoli siitä, eteneekö kehitys normaalisti. (Sinkkonen 2010, 15.)

Varhaisnuoruudessa ei tapahdu muutoksia vain biologisella puolella vaan myös nuoren ajatusmaailma ja sosiaaliset suhteet saavat uuden ulottuvuuden (Sinkkonen 2010, 15).

Puberteetin tuomat muutokset heijastuvat väistämättä sosiaaliseen elämään, mikä puolestaan voi ohjata kehitystä tiettyyn suuntaan. Kehon muutokset heijastuvat siihen, miten muut ihmiset näkevät nuoren ja reagoivat häneen. Näin puberteetti muuttaa nuoren sosiaalista kehitysympäristöä. Kehon fyysiset muutokset vaikuttavat myös nuoren miinakäsitykseen. (Atkinson ym. 1996, 105; Nurmi 2006, 128.)

2.1.1 Puberteetti

Puberteetti on ajanjakso, jolloin tapahtuvat murrosiän ruumiilliset muutokset. Jakso alkaa aivojen hormonaalisina muutoksina, jatkuu monimuotoisena kasvuna ja ruumiinrakenteen kehityksenä ja päättyy lisääntymiskyvyn saavuttamiseen. Tyypillistä ajanjaksolle on nopea fyysinen kasvu, sukupuolipiirteiden kehittyminen ja kehon suhteiden muuttuminen. Kasvupyrähdys tapahtuu tytöillä poikia aikaisemmin. Fyysisen kehityksen ja kehon rakenteen muutoksen keskeinen merkki on tytöillä rintojen kasvu ja lantion pyöristyminen. (Atkinson ym.1996, 105; Nurmi 2006, 127; Nurmiranta, Leppämäki, Horppu 2009, 73.)

Puberteetin käynnistämiseen vaikuttavia tekijöitä ei vielä tunneta täydellisesti. Geenien on todettu olevan yksi merkittävä tekijä. Varhain kehittyneiden vanhempien lapsilla puberteetti alkaa keskimääräistä aikaisemmin. (Atkinson ym. 1996, 105; Sinkkonen 2010, 23.) Myös perheen ilmapiirillä on todettu olevan vaikutusta. Vanhempien satsaus perheen hyvinvointiin, äidin myönteinen sekä tukea antava asenne tytärtään kohtaan sekä vähäiset ristiriidat parisuhteissa ovat yhteydessä puberteetin myöhäisempään alkamisajankohtaan. (Sinkkonen 2010, 31; Nurmi 2006, 128.) Myös luottamuksellisella ja läheisellä isä suhteella on todettu olevan merkitystä (Sinkkonen 2010, 32).

Helinin (2010, A1) mukaan aikaistunut puberteetti voi aiheuttaa monia psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia. Atkinson ym. (1996, 105) ja Nurmi (2006, 127) selvittävät ikätoveri-taan aikaisemmin kehittyvien tyttöjen on havaittu tupakoivan ja käyttävän alkoholia enemmän. Heillä on lisäksi todettu enemmän kielteisiä tunteita, kuten masentuneisuutta ja vihamielisyyttä. Varhaistuneen murrosiän pelätään vaikeuttavan henkistä kehitystä ja lisäävän teiniraskauksia (Helin 2010, B1).

2.1.2 Psyykkinen kehitys

Varhaisnuoruudessa tapahtuu lukuisia mielen muutoksia (Aalberg & Siimes 2007, 69). Nuori vaikuttaa helposti itsekeskeiseltä ja mieliala vaihtelee nopeasti (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208). Tunne-elämä on myrskyisää ja ajattelu mustavalkoista (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208; Vilkkö-Riihelä 2003, 246). Tässä kehityksen vaiheessa nuoren ajattelusta jopa 95 prosenttia koostuu tunteista (Kempainen 1999, 100). Nuori taistelee ristiriitaisuuden kanssa. Hän haluaisi itsenäistyä ja määrätä itse asioistaan, mutta se ei ole vielä henkisesti eikä taloudellisesti mahdollista. Samaan aikaan vapaus ja vastuu pelottavat. (Aalberg & Siimes 2007, 68-69; Vilkkö-Riihelä 2003, 247.)

Varhaisnuoruuttaan elävä nuori keskittyy itseensä ja käpertyy tutkiskelemaan äärimmäisen vakavasti asioita, jotka ulkopuolisista voivat tuntua varsin mitättömiltä (Sinkkonen 2010, 17). Nimenomaan tytöillä on taipumus tällaiseen toimintaan. Heitä kiinnostaa asioiden pohdinta sekä kielellisen kyvykkyytensä ansiosta myös pohdiskelujen tuominen julki. (Keltikangas-Järvinen 1994, 68.) Nuoruusiän narsismi ja huoli siitä, mitä muut itsestä ajattelevat ovat normaalisti melko nopeasti ohimeneviä taipumuksia (Sinkkonen 2010, 17). Kaikki eivät koe murrosikää yhtä voimakkaasti ja osa nuorista selviää vähäisin kuohuin selkeään minuuteen. (Vilkkö-Riihelä 2003, 246).

Vilkkö-Riihelän (2003, 215-216) mukaan varhaisnuoruuden lopussa ajattelu saavuttaa aikuisen ajattelun tason ja vapautuu välittömästä todellisuudesta. Päätely voi perustua loogisiin sääntöihin, symboliikkaan ja asioiden välisiin suhteisiin. Objektiivisuus lisääntyy ja nuori kykenee asettumaan toisen asemaan. Ajattelusta tulee abstraktiivista ja käsitteellistä.

2.1.3 Sosiaalinen kehitys

Nuoruusiässä ihmisen sosiaalinen ympäristö muuttuu nopeasti kehitysympäristön laajetessa. Nuoret alkavat viettää enemmän aikaa ikätovereidensa seurassa. (Nurmi 2006, 145, 149.) Heiltä haetaan tukea tunne-elämän myrskyihin. Ikätovereidensa kanssa nuori kokee yhteenkuuluvuuden tunteen. (Vilkkö-Riihelä 2003, 246.) Vertaisryhmän toiminta

on yhteydessä yksilön kehityksellisiin tarpeisiin (Lerner & Steinberg 2004, 389). Nuori saattaa liittyä ystävien perässä esimerkiksi kasvissyöjäksi tai luonnonsuojelijaksi. Varhaisnuoruudessa nuori on erittäin herkkä ympäristön vaikutteille. (Nurmiranta ym. 2009, 77; Vilkkö-Riihelä 2003, 246.) Vertaisryhmä voi vetää nuoren mukaan myös sopimattomaan toimintaan. Ryhmän vaikutukset ovat riippuvaisia ryhmän lisäksi yksilön ominaisuuksista ja taustoista. (Lerner & Steinberg 2004, 389.)

Tyttöjen muodostamat ystäväpiirit ovat tavallisesti vielä poikia kiinteämpiä ja läheisempiä (Nurmi 2006, 149; Salmiwalli 2005, 37). Varhaisnuoruudessa laajalla toveripiirillä on tapana vaihtua pienempiin ystäväpiireihin. (Vilkkö-Riihelä 2003, 247). Tytöt korostavat ystävien välistä uskollisuutta poikia enemmän sekä ovat poikia riippuvaisempia ystävyssuhteistaan. Ystävien puuttumisen on todettu lisäävän riskiä tulla torjutuksi ja kiusatuksi myöhemmissä vaiheissa. (Salmiwalli 2005, 37.)

Nurmiranta ym. (2009, 78) ja Vilkkö-Riihelä (2003, 248) selvittävät rakkauden kohteiden löytyvät nuoruusiässä usein vielä pop-idoleista, näyttelijöistä ja rock-tähdistä. Kaukorakkaus on turvallinen vaihtoehto. Pelkoa vastarakastumisesta ei ole. Nuori vasta elää tunnettaan ja tarkoituksena on tulla tutuksi itsensä kanssa.

Nuori, jolla on hyvä vuorovaikutussuhde vanhempiansa kanssa jo lapsuudessa, sopeutuu paremmin murrosiän siirtymiin (Lerner & Steinberg 2004, 334). Nuoruusikään tultaessa perhe pysyy yhä tärkeänä osana nuorten elämää, vaikka vuorovaikutus perheen kanssa muuttuu (Nurmi 2006,145). Nuoren kehitys vaikuttaa vuorovaikutussuhteen laatuun ja vuorovaikutus nuoren kehittymiseen (Lerner & Steinberg 2004, 354). Vanhemman yksisuuntainen ohjaus muuttuu keskusteluksi ja yhteiseksi päätöksiksi (Nurmi 2006, 145).

Vanhempien ja nuorten keskinäinen läheisyys ja yhteinen aika vähenevät (Nurmi 2006, 145 & Salmiwalli 2005, 137). Vanhemmista tulee ulkopuolisia, jotka eivät kykene ymmärtämään nuoren tunteita. Nuori kritisoi vanhempia, jotta hän voisi löytää omat rajansa peilaamalla itseään heihin. Uhman tehtävänä on oman minuuden rakentaminen. (Vilkkö-Riihelä 2003, 247-248.) Muutoksista huolimatta vanhempi-lapsi suhteen laatu

on suhteellisen pysyvä ominaisuus. Nuoret arvioivat vanhemmat läheisimmiksi heti ystävien jälkeen. (Nurmi 2006, 145.)

2.2 Keskinuoruus (16 - 19-vuotiaat)

Tärkeimmät kehitystehtävät liittyvät muutoksiin suhteessa vanhempiin, omaan itseen ja omaan seksuaalisuuteen (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208). Nuoren tytön on hyväksyttävä naiseutensa ja siihen liittyvät haasteet hyvine ja huonoine puolineen (Vilkkö-Riihelä 2003, 249).

Keskinuoruudessa käydään läpi identiteetikriisiä. Nuoren minuus voimistuu ja hänen on löydettävä paikkansa yhteiskunnassa. Nuori alkaa kokea pysyvänsä yhä enemmän samana ihmisenä. (Atkinson ym. 1996, 106; Vilkkö-Riihelä 2003, 249.)

2.2.1 Psykkinen kehitys ja identiteetikriisi

Keskinuoruuden tärkeimpiä tehtäviä on identiteetikriisin läpikäyminen. Nuori löytää vastaukset kysymyksiin ”kuka olen?” ja ”mihin olen menossa?”. (Atkinson ym. 1996, 106.) Identiteetin kehittymisen myötä nuori oppii asettamaan toiminnalleen ja ajattelulle rajat. Hän löytää toiminnalleen suunnan, sekä oppii mitkä asiat tuottavat hänelle iloa tai surua. (Kemppinen 1999, 101.) Identiteetikriisin onnistunut läpikäyminen mahdollistaa terveen psykkinen kehityksen sekä siirtymisen seuraaviin kehitystehtäviin (Atkinson ym. 1996, 106).

Nurmirannan ym. (2009, 79) ja Vilkkö-Riihelän (2003, 252) mukaan identiteetin kehittymistä voidaan kuvata neljällä eri vaiheella. Epäselvä identiteetti on kyseessä varhaisnuoruudessa, jolloin identiteetin etsintää ei ole vielä varsinaisesti aloitettu. Keskinuoruudessa siirrytään keskelle kriisiä ja käydään läpi etsintävaihe, jonka tuloksena syntyy saavutettu identiteetti. Jos nuori ei käy läpi etsintä vaihetta, saattaa hän ajautua lainattuun identiteettiin. Tällainen nuori omaksuu suoraan vanhempien tai muun auktoriteetin arvot ja vaatimukset. Kemppinen (1999, 101) selvittää lisäksi identiteetin muo-

dostumista vaikeuttavat muun muassa rikkinäinen koti, ilmapiiriltään negatiivinen koulu-
luluokka ja ylikorostuneen kilpailullinen urheilujoukkue.

Tutkimusten mukaan tytöt kokevat ahdistuksen tunteita identiteetin kehittymisen vai-
heessa poikia enemmän. Pelkoa aiheuttavat vastuu, itsenäistyminen ja erillisuus. (Vilk-
ko-Riihelä 2003, 249-250.) Samaan aikaan ulospäin näkyvä kuohunta alkaa tasoittua.
Myös omaan ruumiinkuvaan sopeutuminen helpottuu. (Aalberg & Siimes 2007, 70.)

2.2.2 Sosiaalinen kehitys

Todelliset syvät ihmissuhteet ja toisesta välittäminen alkavat onnistua (Vilkko-Riihelä
2003, 248). Ystäväpiirit pienevät ja lähenevät entisestään. Niitä yhdistää useimmiten
jokin harrastus tai ideologia (Aalberg & Siimes 2007, 71). Keskinuoruuden alussa ihas-
tumiset ja seurustelut vaihtuvat usein, mutta loppupuolella suhteet kestävät jo pidem-
pään (Vilkko-Riihelä 2003, 248). Ystävien merkitys kasvaa. Jos nuorelle ei tässä vai-
heessa ole ystäviä, terveen identiteetin rakentaminen ei ole mahdollista. (Aalberg &
Siimes 2007, 72; Rantanen 2000, 35.)

Viimeistään keskinuoruudessa nuori luopuu riippuvuudesta vanhempiaan kohtaan
(Aalberg & Siimes 2007, 71; Vilkko-Riihelä 2003, 248). Suomessa on ominaista nuorten
varhainen itsenäistyminen. Joka toinen tyttö on muuttanut kotoa kaksikymmentä vuot-
ta täytettyään. Pojat viipyvät kotona pari vuotta kauemmin. (Vilkko-Riihelä 2003, 250.)
Itsenäistymisestä huolimatta nuori tarvitsee yhä aikuisten hyväksyntää ja arvonantoa
omille mielipiteilleen ja valinnoilleen. Nuoren on tärkeä tuntea, että hänen ratkaisujaan
tuetaan. Jos nuori ei saa tarpeeksi arvostusta, hän voi identiteettikriisissä ajautua negatiiviseen identiteettiin. (Kinnunen 2008, 52.)

Nuori alkaa kiinnostua yhteiskunnallisista asioista ja pohtii maailmankatsomustaan.
Nuoret pohtivat globaaleja ongelmia ja maapallon tulevaisuutta. Eettisiin, moraalisiin ja
yhteiskunnallisiin asioihin otetaan voimakkaammin kantaa kuin aikaisemmin. (Vilkko-
Riihelä 2003, 248-249.)

3 Fyysinen minäkäsitys ja itsetunto nuoruusiässä

Jaari (2004, 29-30) selvittää minäkäsityksen (self- concept) ja itsetunnon (self- esteem) käsitteiden olevan melko vaikeaselkoisia ja monitulkintaisia. Käsitteitä käytetään usein tieteellisessä kirjallisuudessa rinnakkain, vaikka niillä voidaan teoreettisesti nähdä eri sisältö.

Minäkäsitys viittaa yksilöä itseään koskeviin tietoihin, joka sisältää useampia eri osaluueita (Jaari 2004, 30; Korpinen 2007, 39). Fyysinen minäkäsitys on yksi näistä osaluueista. Se tarkoittaa yksilön käsitystä hänen ulkonäöstään, kehostaan, terveydestään ja fyysisestä pätevydestään. (Lintunen 2007, 152; Jaari 2004, 31.)

Itsetunto sisältää uskon omiin kykyihin, selviytymiseen, tulevaisuuteen sekä realistiseen tavoitteenasetteluun. Terveeseen itsetuntoon kuuluu myönteisen itsearvostuksen lisäksi kyky nähdä itsensä hyvine ja huonoine puolineen sekä muiden hyväksyminen. Hyvän itsetunnon omaava pystyy kestäämään pettymyksiä ilman, että ne vaarantavat hänen itsetuntoaan. (Kinnunen 2008, 46; Korpinen 2007, 36.) Itsetunto saa vaikutteita minäkäsityksestä, mutta se on minäkäsitystä pysyvämpi viitekehys erilaisille kokemuksille. Yksinkertaisimmillaan voidaan sanoa, että minäkäsitys vastaa kysymykseen, millainen olen ja itsetunto vastaa kysymykseen, miten suhtaudun itseeni. (Jaari 2004, 30.)

Nuorilla keskeisiä minäkäsityksen määrittelijöitä ovat palaute omasta ulkonäöstä, ikätovereidensä hyväksyntä sekä koulu- ja urheilumenestys. Myös stressaavat elämäntapahtumat kuten ala-asteelta ylä-asteelle siirtyminen vaikuttavat minäkäsitykseen ja sitä kautta myös itsetuntoon. Siirtymien aikana nuorten minäkuva muuttuu enemmän kuin niiden välillä. Usein muutos tapahtuu kielteisempään suuntaan. (Nurmi 2006, 143.)

Itsetuntoon ja minäkäsitykseen liittyvät ongelmat ovat voimakkaimmillaan varhaisen murrosiän aikana (Jaari 2004, 42; Kinnunen 2008, 50). Aikuisen itsetunnon puun runkoon on kertynyt useita vuosirenkaita eikä ulompien renkaiden vahvuus tai heikkous vaikuta ratkaisevasti kokonaisuuteen. Nuoruudessa itsetunto on vielä heikko ja vähäi-

nenkin kasvuhäiriö, esimerkiksi vastoinikäyminen tai loukkaus, jättää siihen pysyvät jäljet. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 143.)

Miesten ja naisten itsetunnon arvioinnin välillä ei ole merkittäviä eroja. Vähäiset erot, joita on löydettävissä, näkyvät parhaiten varhaisessa murrosiässä. Tyttöissä on poikia enemmän niitä, joilla on heikko itsetunto. (Jaari 2004, 42.) Sukupuolten välisten itsetunnon erojen on arvioitu johtuvan erilaisesta sosiaalistumisesta sukupuolirooliin. Itsensä esille tuominen ja rehentely luetaan enemmän miehille sopivaksi käyttäytymiseksi. Lisäksi pojilla on todettu narsistisempi suhtautuminen itseän kuin tytöillä. (Liimatainen 2000, 32.)

Itsetunnon perusta miehillä ja naisilla on erilainen (Jaari 2004, 42 & Keltikangas-Järvinen 1994, 67). Naisilla on yhteisöllisempi, kokonaisvaltaisempi ja yhtenäisempi kuva itsestään kuin miehillä. Miehillä puolestaan kuva on yksilöllisempi, riippumattomampi ja autonomisempi. Itsetuntoon vaikuttavat erilaiset arvot. Naisten itsetunnolle tärkeitä ovat ihmissuhteet ja keskinäinen riippuvuus, kun taas miehille tärkeämpää ovat positiivinen yksilöityminen ja valta-asema. (Jaari 2004, 42-43.)

3.1 Itsetunnon ja minäkäsityksen kehittyminen

Nykyisin ajatellaan, että itsetunnon kehittyminen alkaa jo vauvaiässä lapsen muodostaessa oma kiintymyssuhteensa häntä hoivaavaan vanhempaan. Jos vanhemmat ovat turvallisia, luotettavia ja antavat tarpeeksi huolenpitoa, lapsi tuntee olevansa hyväksytty kaikkein piirteineen ja tarpeineen. (Männikkö 1999, 14-15; Tamminen 2000, 54; Uusitalo 2007a, 29.) Turvallinen kiintymyssuhde näkyy muun muassa avoimena ympäristöön tutustumisena (Lerner ja Steinberg 2004, 333). Jos lapsi ei tule huomatuksi omana persoonanaan eikä hänen tarpeisiinsa vastata, voi minäkäsitys vääristyä ja itsetunto jäädä hauraaksi (Männikkö 1999, 14-15; Tamminen 2000, 54; Uusitalo 2007a, 29).

Kouluiässä vanhemmat ovat edelleen itsetuntoon eniten vaikuttavia tekijöitä. Vanhempien odotukset heijastuvat lapsen minäkäsitykseen, käyttäytymiseen ja koulumotivaatioon. Liian vähäiset tai liian korkeat odotukset vaikeuttavat terveen itsetunnon muodos-

tumista. (Korpinen 2007, 43; Määttä 2007, 225.) Olennaista on vanhempien myönteinen ja lämmin suhtautuminen lapseen (Kinnunen 2008, 47; Pulkkinen 2006, 195). Lapsuus aika luo itsetunnon kehityksen vankan pohjan, jonka johdosta yksilöiden välisillä eroilla on tapana säilyä samankaltaisina ajankohdasta toiseen (Pulkkinen 2006, 195).

Liimatainen (2000, 28) selvittää kehityksen muuttuvan nuoruusiässä enemmän tietoiseksi ja vanhempien vaikutuksen vähenevän. Hänen mukaan tähän vaaditaan tietty kognitiivinen valmius nähdä itsensä muiden silmin. Nuori kykenee muodostamaan yhtenäisen kuvan itsestään eri roolit huomioon ottaen. Hän pyrkii yhdistämään aikaisemmat arviot jo muodostettuihin omiin arvioihin. Ongelmia voi aiheuttaa eri lähteistä saattujen minäarvioiden ristiriitaisuus.

Vaikka vanhempien vaikutus vähenee, isän ja tyttären välisen suhteen merkitys kasvaa nuoruusiässä. Isän välittäminen ja kiinnostus tyttärensä asioista kasvattaa tämän itsetuntoa naisena. Hyvä suhde isään auttaa nuorta uskomaan, että muutkin vastakkaista sukupuolta olevat henkilöt voivat pitää hänestä. (Kinnunen 2008, 49.)

Varhaisnuoruudessa minäkäsitys on keskinuoruutta herkempi liikuntatilanteissa tulevalle palautteelle. Minäkäsitykseen vaikuttavia tekijöitä on vielä vähemmän kuin keski- ja myöhäisnuoruudessa, joissa pätevyyskokemusten lähteitä saadaan enemmän esimerkiksi älykkyyden ja luovuuden puolelta. (Liimatainen 2000, 28.) Kehitystä tapahtuu myös nuoruusiän jälkeen ja itsetunnon vahvistaminen on mahdollista vielä aikuisiässä (Pulkkinen 2006, 195).

3.2 Yhteiskunnan ja median vaikutukset tyttöjen itsetuntoon

Aalbergin ja Siimeksen (2007, 162) mukaan suomalaisen yhteiskunnan naisihanne on 1950-luvulta lähtien muuttunut laihemmaksi. Samaan aikaan 12-18-vuotiaiden lasten ja nuorten lihavuus on kaksinkertaistunut. Sadasta kouluikäisestä 10-20 % on eri määritelmien mukaan lihavia. (Hyssälä 2007, 64.) Ihanteet siirtyvät kauemmaksi todellisuudesta, jolloin nuorten on vaikeampi saavuttaa tyytyväisyyttä omaa ruumiinkuvaansa kohtaan (Aalberg & Siimes 2007, 162).

Lihavuus ilmiönä ja kokemuksena on selvästi sukupuolittunut. Painosta ja koosta on tullut keskeisiä naisruumiin kriteerejä. (Harjunen & Kyrölä 2007, 22.) Esimerkiksi mainoksissa mies kuvataan selvästi vähemmän ruumiillisena olentona kuin nainen (Rossi 2007, 134). Mitä enemmän yhteiskunta antaa yksilölle mahdollisuuksia, sitä enemmän on kiristynyt kuri ruumista ja kauneusihannetta kohtaan. (Harjunen & Kyrölä 2007, 23.) Erityisesti nuorten kohdalla maailma on kovempi kuin koskaan aikaisemmin (Salonen 2010).

Internetissä surfailu vie yhä suuremman osan nuorten vapaa-ajasta. Myös television katselu on noussut kolmeen tuntiin päivässä. (Hyssälä 2007, 65.) Erilaisissa televisiossa näytettävissä sarjoissa ruumiin ulkomuotoa koristellaan, muokataan ja parannellaan. Osallistujat saavat uuden ulkomuodon ja samalla muuttuneen persoonallisuuden. Media viestittää perinteisten ehostus keinojen olevan riittämättömiä. Nuoruutta ja kauneutta tulee hakea radikaalimmilla tavoilla. (Manner-Raappana 2007, 121-122.) Naiskuva edustaa hoikkuutta, rypyttömyyttä, seksuaalista viettelevyyttä ja virheettömyyttä (Rossi 2007, 141).

Lihavuus tuodaan mediassa toistuvasti esille vakavana yhteiskunnallisena ongelmana ja uhkana. Televisiossa lihavuutta ja laihduttamista käsitellään lähes päivittäin. (Kyrölä 2007, 49.) Lihavuuden sävy on nimenomaan negatiivinen. Se nähdään itsensä aiheuttamaksi ja häpeälliseksi. (Pajala 2007, 96.) Mainonnan ihannemaailmasta lihavat pyyhitään kokonaan pois (Rossi 2007, 136).

Terveydenhoitajilla ja koulumaailmassa kokoluokittelun pelätään olevan uhka ylipainoisille lapsille ja nuorille. Sanoja ”laihduttaminen” ja ”painonhallinta” ei mainita vaan puhutaan terveellisistä elämäntavoista ja ruokavaliosta. Silti lapset valitaan painonhallinta ryhmiin painonsa mukaan, ei huonojen elämäntapojen. (Kyrölä 2007, 69.)

Tytöt oppivat pienestä pitäen olemaan katseiden ja arvioinnin alaisina. Heihin kohdistuu seksuaalista ahdistelua ja väkivaltaa poikia enemmän. (Punnonen 2007, 526-527.) Tytöt ovat yleensä poikia tyytymättömämpiä omaan ruumiiseensa. Heillä tyytymättömyys myös johtaa pojista poiketen toiminta- ja muutosstrategioihin. Tytöt suosivat

laihduuttamista, dieettejä ja liikunnan lisäämistä. (Lintunen 2000, 84; Sinkkonen 2010, 36.) Vielä 20- vuotta sitten anoreksia ja muut syömishäiriöt olivat suhteellisen harvinaisia sairauksia. Tänä päivänä ne ovat tavallisimpia nuorten tyttöjen häiriöitä. (Aalberg & Siimes 2007, 266.)

Olemme menossa yhä enemmän kohti kaupallista ja teknis-rationaalista maailmankuvaa toteuttavaa yhteiskuntaa, jossa suurimmiksi arvoiksi nousevat ostaminen ja omistaminen. Tällaisessa ympäristössä kasvavat nuoret oppivat helposti määrittämään oman arvonsa kuluttamisen kautta. (Anttila 2010, 10; Määttä 2007, 229.) Heidän ihmisarvonsa jää toissijaiseksi (Määttä 2007, 229). Jatkuva kilpaileminen ja epäonnistumisen pelko heikentävät minäkuvaa sekä kuluttavat voimavaroja (Perttu 2007, 13).

Itsekkyys ja minäkeskeinen elämäntapa on tunkeutunut nuorten maailmaan. Nuoret yrittävät tätä kautta kohottaa itsetunnon oleviaan puutteita. (Kinnunen 2008, 57.) Yhteisöllisyyden merkitys on vähentynyt voimakkaasti. Vastuu ongelmista jää yksilölle itselleen. Tänä päivänä lasten ja nuorten elämässä on selkeitä yhteisöön liittyviä puutteita tai heidän elämässään ei ole ollenkaan mielekkäitä yhteisöjä. (Eräsaari 2009, 67.) Suomen Mielenterveysseuran ja Trendi-lehden teettämässä tutkimuksessa (Salonen 2010) nuoret mainitsevat aikuisen puutteen. Nuoret kaipaavat edes yhtä luotettavaa aikuista, jolla olisi aikaa olla läsnä ja kuunnella.

Tyttöjen syrjäytyminen ja ahdistuneisuus ilmenee muun muassa eristäytymisenä, teiniraskauksina ja huomion hakemisena epäsosiaalisin keinoin (Punnonen 2007, 526-527). Tyttöjen aggressiivisuus, tupakointi sekä alkoholin ja huumeiden käyttö ovat lisääntyneet (Aalberg & Siimes 2007, 156; Orjasniemi 2007, 79.; Punnonen 2007, 526-527). Tänä päivänä tytöt aloittavat alkoholin käytön poikia aikaisemmin (Orjasniemi 2007, 82). Itsemurha-ajatuksia on noin 10- 15 prosentilla nuorista, 3-5 prosenttia yrittää itsemurhaa ja vuosittain 130 nuoren elämä päättyy omaehtoiseen kuolemaan. Itsemurhan tehneistä neljä viidestä on miehiä, mutta itsemurhaa yrittäneistä suurin osa on naisia. (Uusitalo 2007b, 52-53.)

3.3 Itsetunnon vaikutukset yksilön toimintaan

Kun yksilöllä on hyvä itsetunto, hän pystyy arvostamaan itsensä lisäksi myös muita. Hän voi olla iloinen toisten suorituksista ja onnistumisista tuntematta kateutta. Hän voi myös olla eri mieltä muiden kanssa ja silti kunnioittaa toisten mielipiteitä. (Kinnunen 2008, 49.)

Oppiessa uusia asioita ihminen rakentaa kuvaa itsestään oppijana. Oppimistapahtuma ei rajoitu vain kognitiivisiin toimintoihin vaan myös tunteet ovat vahvasti läsnä. (Korpinen 2007, 36.) Hyvän itsetunnon omaava ihminen on muodostanut itsestään myönteisen kuvan ja näin myös oppimiseen sisältyy enemmän positiivisia tuntemuksia. Myönteiset tunteet itseään kohtaan vahvistavat oppimista, lisäävät keskittymistä sekä toimivat motivoivina voimina. (Korpinen 2007, 36.; Lauritsalo & Hotti 2007, 14.)

Nuori asettaa tavoitteensa itsetuntonsa perusteella. Hyvä itsetunto saa valitsemaan haastavia ja vaativia tehtäviä. Heikon itsetunnon omaava jää helposti alisuoriutujaksi tai toisaalta ajautuu suorituskierteeseen todistaakseen kelpaavansa. (Kinnunen 2008, 48; Salmela 2006, 60.) Itsetunto on itseään toteuttava ennuste. Jos nuori arvelee, ettei pärjää jossain aineessa, on myös todennäköistä, että niin käy. Odotukset voivat olla realistisia, mutta mahdollista on myös, ettei nuori yritä kunnolla, koska luulee lopputuloksen olevan kaikesta huolimatta sama. (Kinnunen 2008, 49; Vilkkö-Riihelä 2003, 643.)

Ongelmat minäkäsityksen ja itsetunnon alueella voivat näkyä vaikeutena lähestyä toisia ja olla lähellä, sosiaalisten tilanteiden pelkona, luottamuksen puutteena sekä kyvyttömyytenä olla avoin ja aito. Jopa itsetuhoisuutta on selitetty itsetunnon puutteesta johtuvalla sosiaalisella eristäytyneisyydellä. (Uusitalo 2007a, 30.) Kun nuori ei pidä elämäänsä arvokkaana, ei hän myöskään usko siihen. Tämä johtaa impulsiivisuuteen ja tapaturmalttiuteen. Huono omanarvontunto saa nuoren välinpitämättömäksi omasta elämästään ja kehostaan. (Aho & Jokela 2008, 120; Kinnunen 2008, 49.) Kielteinen käsitys itsestä voi lisätä kielteisten elämäntapahtumien negatiivisia vaikutuksia (Nurmi 2006, 152).

3.4 Fyysisen minäkäsityksen ja itsetunnon vahvistaminen liikunnan avulla

Jyväskylän yliopistossa tehty liikuntapedagogiikan pro-gradu tutkielma osoittaa, että nuorten itsetuntoon vaikuttaa olennaisesti koettu pätevyys (Kemppi & Peltonen 1997, 22). Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan kokemusta omista kyvyistä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa (Lintunen 2007, 160).

Pätevyys voidaan jakaa useampaan eri osa-alueeseen, kuten fyysinen, tiedollinen ja sosiaalinen pätevyys. Kokemus pätevyydestä on yleensä hierarkkinen, jolloin jokin osa-alue koetaan toista tärkeämmäksi. Kunkin pätevyysalueen tärkeys määrää sen merkityksen itsearvostukselle. (Lintunen 2007, 160-161.)

Nuoren fyysinen minäkäsitys sisältää fyysisen pätevyyden sekä tyytyväisyyden omaan ulkonäköön. Fyysiseen pätevyyteen vaikuttaa nuoren suoriutuminen liikuntatilanteissa. (Kemppi & Peltonen 1997, 22; Liimatainen 2000, 26.) Pätevyyden kohentaminen onnistuu tarjoamalla nuorelle pätevyydenkokemuksia. Onnistumiset vahvistavat hänen käsitystä itsestään oppijana ja liikkujana. Nuorelle kehittyvät myönteiset odotukset oppimisen suhteen ja varmuus lisääntyy. (Korpinen 2007, 43.) Koetun fyysisen pätevyyden lisääminen kohentaa myös tyytyväisyyttä omaan ulkonäköön. Pätevyydenkokemusten kautta on mahdollisuus vaikuttaa itsetuntoon suoraan koetun pätevyyden lisääntymisen myötä, mutta myös välillisesti lisääntyneenä tyytyväisyytenä omaa ulkonäköä kohtaan. (Kemppi & Peltonen 1997, 22.)

Liikuntatilanteen opetukselliset järjestelyt tulee hoitaa niin, että jokaisella nuorella olisi mahdollisuus kokea itsensä päteväksi. (Korpinen 2007, 43.) Onnistumista ja myönteistä kehitystä tukee parhaiten motivaatioilmasto, jossa painotetaan nuoren yksilöllistä kehitystä ja valinnan mahdollisuutta sekä vältetään oppilaiden keskinäistä vertailua. (Lintunen 2000, 81; Liukkola, Jaakkola & Soini 2007, 162-162; SLU 1997.)

3.4.1 Pätevydenkokemukset

Pätevydenkokemukset syntyvät onnistumisten kautta ja ovat yhteydessä nuoren motivaatioon ja psyykkiseen hyvinvointiin (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 42; Nurmi & Hirvensalo 2007, 40). Keskiarvon mukaan pätevydenkokemusten taso vaihtelee kouluikänsä aikana U-muotoisesti. Lasten minäkäsitys ja pätevydenkokemukset alkavat muuttua kielteisimmäksi alaluokilla. Lasku alkaa tasaantua noin 11-vuotiaana ja on varhaisnuoruudessa kaikkein kielteisimmillään. (Liimatainen 2000, 34; SLU 1997.)

Liimatainen (2000, 34), Lintunen (2000, 82) ja SLU (1997) selvittävät varhaisnuoruuteen liittyvän suuria fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka heijastuvat myös minäkäsityksen tasossa. Usein ruumiilliset muutokset tapahtuvat ennen mielen kypsymistä ja tämä vieraannuttaa nuorta kehostaan. Oman ruumiillisuuden myönteiseksi kokeminen vertaisryhmän edessä ei ole helppoa, varsinkaan jos liikuntataidot ovat heikot. Liimatainen (2000, 31) mainitsee kielteisyuden johtuvan myös minäkäsityksen realisoitumisesta. Kaikkivoipaisuus katoaa ja käsitys omien kykyjen todellisista rajoista tarkentuu.

12 - 13-vuotiaat omaavat jo aikuisten ajattelukykyjä, mutta heillä ei ole vielä aikuisen kykyä käsitellä ongelmia. Heillä ei myöskään ole paljon tietoa suoritukseen liittyvistä tekijöistä ja ovat näin erityisen haavoittuvaisia ja kielteisiä liikuntakokemuksia syntyä helposti. Nuorelle voi kehittyä kuva, että liikuntataitoja joko on tai ei ole. (Lintunen 2007, 153.)

12 ja 15 ikävuoden välillä liikuntaharrastuneisuus laskee voimakkaasti. Ilmiö tunnetaan nimellä drop out. Moni on jo 13-vuotiaana muodostanut itsestään kielteisen kuvan liikujana ja vetäytyy sen takia pois liikunnasta. Kuva voi olla väärä, mutta sillä on suuri vaikutus. Jotta nuori jaksaa jatkaa liikuntaharrastustaan, on tärkeää, että myös tässä iässä nuorella on mahdollisuus tuntea itsensä liikunnallisesti päteväksi. Pätevydenkokemukset kääntyvät jälleen kasvuun noin 14 ikävuodesta eteenpäin. (Lintunen 2007, 153-154).

3.4.2 Motivaatioilmasto ja tavoiteorientaatio

Motivaatioilmasto tarkoittaa koettua psykologista ilmapiiriä, jossa voi korostua minä- tai tehtäväsuuntautuneisuus. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa pidetään tärkeänä oppilaiden keskinäistä vertailua sekä suoritusten lopputuloksia. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa tärkeimpiä tekiöitä ovat yrittäminen ja oma kehittyminen. Motivaatioilmastosta huolimatta nuori voi olla enemmän tehtävä- tai minäsuuntautunut. Tällöin puhutaan nuoren omasta tavoiteorientaatiosta. (Liukkonen, Jaakkola & Soine 2007, 161-163.)

Tehtäväsuuntautunut nuori yrittää kovemmin, suoriutuu taitotasonsa mukaisesti, valitsee taitotasonsa mukaisia haasteita ja jatkaa yrittämistä vastoinkäymisistä huolimatta. Nuoren kyvykkyys tehtävässä ei ole olennaista. Vastustajana toimii nuoren oma taitotaso ja tällöin nuori saa pätevydenkokemuksia voittamalla itsensä. Myös alhaisen liikuntataidon omaavat voivat kokea onnistumisen elämyksiä. (Liimatainen 2000, 40; Liukkonen, Jaakkola & Soine 2007, 162; SLU 1997.)

Minäsuuntautunut oppilas kokee pätevyyttä silloin, kun hän pystyy voittamaan muut oppilaat, saavuttamaan hyvän tuloksen normitaulukon mukaan tai suoriutumaan tehtävästä muita vähemmällä panostuksella. (Liukkonen, Jaakkola & Soine 2007, 162-163.) Kriteerit ovat kilpailullisia ja riippuvaisia muiden suorituksista. Kova yrittäminen itsessään ei takaa onnistumista. (Lauritsalo & Hotti 2007, 17; Liukkonen, Jaakkola & Soine 2007, 163.)

Minäsuuntautuneen ilmaston ongelma on, että se jakaa onnistumisia vain kapealaiselle joukolle. Onnistumiset ovat mahdollisia vain, jos oppilaan koettu pätevyys on korkea. Pätevyyden ollessa alhainen, vaikutukset ovat negatiiviset. Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu olevan yhteydessä alhaiseen liikuntamotivaatioon, ahdistukseen liikuntatilanteissa, alhaiseen viihtyvyyteen ja alhaiseksi koettuun liikunnan tärkeyteen. (Liukkonen, Jaakkola & Soine 2007, 162-163; Liimatainen 2000, 40.)

Pätevyyskokemusten tarjoaminen onnistuu parhaiten luomalla liikuntatilanteisiin tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Kyseisen motivaatioilmaston tunnuspiirteitä ovat tehtävien eriyttäminen, oppilaiden vastuu ja valinnan mahdollisuus, joustavuus, yksilöllinen kehittyminen ja arviointi, kilpailun sijasta yhteistyön ja ryhmän kiinteyden arvostaminen sekä tasavertainen oppilaiden huomioiminen. Ilmasto on yhteydessä ajatukseen, että yrittämisestä ja harjoittelusta palkitaan. (Hakala 1999, 59-60; Lintunen 2000, 85; SLU 1997.) Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston merkitys korostuu nuoruusiässä, jolloin pätevyyskokemukset ovat kaikkein alhaisimmillaan (Hakala 1999, 60).

4 Nuorisoseurat ja nuorisotyö

Vuonna 2006 uudistettu nuorisolaki määrittelee nuorisotyön ”nuorten oman ajan käyttöön kohdistuvaa aktiivisen kansalaisuuden edistämistä samoin kuin nuorten sosiaalista vahvistamista, nuoren kasvun ja itsenäistymisen tukemista sekä sukupolvien välistä vuorovaikutusta.” (Aaltonen 2009, 26; Nieminen 2007, 22). Nuorisotyöllä vaikutetaan erityisesti nuorten omaan ajan käyttöön edistämällä nuorten harrastustoimintaa (Aaltonen 2009, 27).

Niemisen (2007, 22) mukaan nuorisoseurat ovat yksi nuorisotyötä tekevästä organisaatioista. Seurojen tehtävät perustuvat niiden toimintaa ohjaaviin sääntöihin, peruskirjoihin, periaatepäätöksiin, toimintaohjelmiin, suunnitelmiin, strategioihin, visioihin ja erillislakeihin.

4.1 Tehtävät

Nuorisotyöllä on määritelty neljä erilaista tehtävää, joita kutsutaan sosialisatiofunktioiksi, personalisaatiofunktioiksi, kompensatiofunktioiksi sekä resursointi- ja allokoointifunktioiksi. Ensimmäinen tarkoittaa sosialisatiota eli nuoren liittämistä yhteiskuntaan. Personalisaatiofunktion tarkoituksena on ohjata nuorta kehittymään omaksi itsekseen. Kompensatiofunktio tarkoittaa kahdessa ensimmäisessä tehtävässä ilmenevien puutteiden ja ongelmien korjaamista. Neljännessä tehtävässä on tarkoitus vaikuttaa nuorten kasvu- ja elinolosuhteisiin sekä antaa nuorille mahdollisuus vaikuttaa omien järjestöjensä kautta. Funktiot eivät ole toisiaan poissulkevia, joten yksittäinen organisaatio voi toteuttaa useampaa tehtävää samaan aikaan. (Nieminen 2007, 23-26, 27.)

Personalisaatiofunktioon liittyy opinnäytetyössä esiintyvän nuoren minäkäsityksen ja itsetunnon vahvistaminen. Tehtävän tarkoituksena on tukea nuoren kehittymistä itsenäiseksi, omat tarpeensa ja pyrkimyksensä tunnistavaksi yksilöksi. Tehtävän toteuttamiseksi vaaditaan nuorten yksilöllisyyden, ainutlaatuisuuden ja omaleimaisuuden tunnistamista, tunnustamista ja tukemista. Nuorisoseurojen tulee tarjota innostavia oppimis-

kokemuksia sekä kehittää nuoren henkilökohtaisia mahdollisuuksia. (Aaltonen 2009, 26; Nieminen 2007, 24.)

4.2 Merkitys

Nuorisoseurojen merkitys korostuu vertaisryhmien merkityksestä nuoren kehitykselle. Ikätovereiden merkitys on nähty jopa vanhempien vaikutusta suurempana. (Salmiwalli 2005, 165.) Lisäksi nuorisoseurat tarjoavat neutraaleja aikuisia, joiden ominaisuuksia itseensä peilaamalla nuori voi tutkia itseään, ajatuksiaan ja suhdetta vanhempiinsa. Nuorisotyöntekijän ansiosta nuorella on mahdollisuus käydä keskusteluja, jotka auttavat häntä itsenäistymisessä. Keskustelut voivat olla vertaisnuorten välisiä toiminnan lomassa tai ohjaajan ja nuoren keskusteluja. (Esko 2008, 62.)

Opettajalla ja muilla nuoria ohjaavilla aikuisilla, esimerkiksi juuri nuorisoseuran ohjaajilla, on ajateltua merkittävämpi rooli lasten ja nuorten kasvattajina. He ovat tekemisissä lasten ja nuorten vertaisryhmien kanssa, joissa tapahtuviin asioihin vaikuttaminen saattaa olla yksi tehokkaimmista tavoista vaikuttaa seuraavaan sukupolveen. Aikuiset, jotka kykenevät vaikuttamaan ryhmän normeihin tai estämään ryhmässä tapahtuvan kiusaamisen, voivat todella vaikuttaa lapsen tulevaan kehitykseen. Ohjaajat myös viestivät aikuisen maailmassa vallitsevista normeista ja arvoista ja näin antavat käytöksellään esimerkkiä toivotusta käyttäytymisestä. (Salmiwalli 2005, 176-177.)

4.2 Toiminta

Nuorille suunnattu toiminta järjestetään yleisesti nuorisotaloissa, mutta myös talon ulkopuolella sijaitsevilla liikuntatiloissa ja ulkona luonnossa (Kemppinen 1999, 39). Ohjaajina toimivat ammattimaiset työntekijät ja vapaaehtoiset toimijat (Nieminen 2007, 21).

Kemppinen (1999, 39, 41, 45, 47, 64) selvittää toiminnan kolme keskeisintä osa-aluetta olevan avointen ovien toiminta, työpajatoiminta ja erityisnuorisotyö. Hänen mukaan avointen ovien toiminnassa nuorille tarjotaan paikka, johon he voivat tulla viettämään

aikaansa, osallistumaan kerhotoimintaan ja tapaamaan muita nuoria. Tarkoituksena on pitää toimintaan mukaan tuleminen kynnyksensä mahdollisimman matalana. Erityisnuorisotyö kohdistuu pääasiassa yhteiskunnasta syrjäytyneisiin nuoriin. Työtä tehdään nuorten ehdoilla eikä se ole aikaan tai paikkaan sidottua. Tavoitteena on saattaa nuori myönteisellä tavalla takaisin osaksi yhteiskuntaa, koulua ja perhettä. Työpajatoiminnassa ennaltaehkäistään nuorten syrjäytymistä tukemalla työelämään tai opiskeluun pääsyä.

Kerhotoiminnan sisältö vaihtelee nuorisotaloittain. Aiheita riittää taidepajasta sirkuskouluhin. Liikuntakasvatus ja erilaiset liikunnalliset kerhot ovat perinteinen ja merkittävä osa nuorisoseurojen kerhotoimintaa. (Kempainen 1999, 22, 60.) Nuorisotyön kasvatuksellisen puolen ja yleisten tehtävien tunnistaminen on kerhotoiminnassa välttämätöntä, jotta toiminta palvelee parhaiten nuorten tarpeita (Nieminen 2007, 21). Tavoitteiden asettelun lähtökohdaksi tulee olla oppilaan henkilökohtaisten vahvuuksien huomioon ottaminen (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 40). Kilpailullisuutta ei tule käyttää motivaattorina parempiin tuloksiin pyrkiessä. Jatkuva nuorten kilpailu kiristää ilmapiiriä ja asettaa nuoret eriarvoiseen asemaan. Nuorten kesken syntyy kateutta ja epävarmuutta eikä tällainen tue nuorisotyön yleisiä tavoitteita. (Kempainen 1999, 25.)

4.3 Tanssi osana nuorisotoimintaa

Tanssi on kehon välityksellä kommunikointia. Eri puolilla maailmaa harjoitetaan monenlaisia tanssin lajeja seurataansseista hip hoppiin. Tanssin juuret ovat usein syvällä eri kansojen kulttuureissa. Se on myös nopeimmin kasvava nykytaiteen muoto. (Bamford 2010, 6.)

Nykypäivänä tanssin tavoittaa tanssisalien lisäksi YouTuben, television tosi-tv ohjelmien ja musiikkivideoiden kautta. Tanssi on noussut jalkapallon jälkeen suosituimmaksi liikuntamuodoksi nuorten keskuudessa. (Bamford 2010, 6.) Erityisesti 2000-luvulla kasvua on ollut eniten katutansseissa kuten hip hopissa (Nurmi & Hirvensalo 2007, 39). Tanssi on hyvä keino saada liikkeelle sellaiset nuoret, jotka eivät innostu perinteisestä liikunnasta (Nirhamo 2010, 27).

Anttilan (2010, 13) mukaan tanssi on erityinen kehollisen toiminnan muoto, sillä siinä toiminta on tarkoitus itsessään. Tanssiminen on syy tanssia. Tanssissa on kokemuksellisia ulottavuuksia, joiden kautta on mahdollisuus kokea muun muassa vapauden tunnetta.

Tanssi on omalla tavallaan loppumaton tie. Yksi liike avaa edelleen tuhansia liikkeitä. Vain mielikuvitus ja fysiikka ovat rajoja. (Bärlund 2009, 63.) Tanssissa voi koetella omia mielen ja kehon rajoja. Tanssiessa voi tavoittaa tunteita ja löytää asioille syviä ja henkilökohtaisia merkityksiä. (Anttila 2010, 13.) Tanssiessa ihmisen on toimittava kokonaisvaltaisesti (Nirhamo 2010, 27). Liikettä ei voi irrottaa omasta kehosta, kuten esimerkiksi piirustuksen ja käsityön voi (Lauritsalo & Hotti 2007, 16). Mukana ovat yhtä aikaa liikkuva keho, ajattelu ja tunteet (Nirhamo 2010, 27).

Tanssin kenttä on laajentunut viimeisen kymmenen vuoden aikana merkittävästi. Sen on todettu voivan auttaa myös sosiaalisten ja kasvatuksellisten päämäärien saavuttamisessa. Yhteistyöprojekteissa tanssia on käytetty vammaisten, vauvojen ja pikkulasten kanssa, samoin uuden teknologian, tanssiterapian, yhteisötanssin ja nuorisotanssin alueilla. (Bamford 2010, 6; Viitala 1998, 14.)

Hyvä tanssinopetus auttaa kohentamaan itsetuntoa, ruumiinkuvaa, motivaatiota ja luovuutta (Bamford 2010, 7). Tanssia harrastanut nuori on tottunut näkemään itsensä liikkuvana kohteena peilin ja mahdollisesti myös videon kautta. Oman kehon hyväksyminen on helpompaa verrattuna sellaiseen, jolla tällaista kokemusmaailmaa ei ole. (Lauritsalo & Hotti 2007, 17.) Tanssi sisältää monenlaisia ongelmanratkaisutehtäviä, joihin on useita oikeita ratkaisuja. Onnistumisten kautta on mahdollista kasvattaa arvostusta itseään, toisia ja erilaisia ratkaisuja kohtaa. Lisäksi opitaan vastaanottamaan palautetta sekä antamaan rakentavaa palautetta muille. (Nirhamo 2010, 28; Viitala 1998, 19.)

Tanssin avulla nuoret voivat oppia ilmaisemaan ajatuksiaan liikkeen kautta sekä tutkimaan omaa oppimistaan. (Bamford 2010, 7). Oman kehon, ympäristön ja muiden ihmisten hahmottaminen on kaiken olemisen ja oppimisen lähtökohta. Tanssissa harjoi-

tellaan näitä kaikkia. Suuntien, tasojen ja voimankäytön karkeamotorinen harjoittelu edistää näitä taitoja myös muiden aineiden kohdalla. (Nirhamo 2010, 27.)

Tanssissa opitaan toimimaan yhdessä. Ryhmässä tanssiminen lisää sosiaalisuutta, myönteisiä ihmissuhteita ja luottamusta muihin ryhmän jäseniin. (Bamford 2010, 7; Viitala 1998, 19.) Tanssin kautta on luontevaa harjoitella kosketusta, kontaktia sekä olla vuorovaikutuksessa ikätovereiden kesken (Nirhamo 2010, 28). Lisäksi tanssi tekee hyvää terveydelle ja parantaa kuntoa (Bamford 2010, 6-7). Nykypäivänä tanssi voi olla nuorelle myös yksi keino identiteetin rakentamiseen (Nurmi & Hirvensalo 2007, 39).

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Möysän nuorisoseurassa tanssivien varhaisnuorten (12 - 15-vuotiaat) ja keskinuorten (16 - 19-vuotiaat) pätevyyskokemuksia, fyysistä minäkäsitystä ja itsetuntoa. Kyselylomakkeen avulla selvitettiin tanssitunneilla vallitsevan motivaatioilmaston ja nuorten tavoiteorientaation yhteyksiä pätevyyskokemuksiin sekä tavoiteorientaation yhteyksiä fyysiseen minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Lisäksi tarkasteltiin yhteyksiä pätevyyskokemusten, fyysisen minäkäsityksen ja itsetunnon välillä.

Tutkimusongelmat

1. Vallitseeko Möysän nuorisoseuran tanssitunneilla tehtävä- vai minäsuuntautunut motivaatioilmasto, millainen on nuorten tavoiteorientaatio sekä kuinka paljon nuoret saavat tanssitunneilla pätevyyskokemuksia?
2. Millainen on nuorten fyysinen minäkäsitys?
3. Millainen on nuorten itsetunto, kuinka he sen arvioivat ja miten tyytyväisiä nuoret ovat itsetuntoonsa?
4. Ovatko tanssituntien motivaatioilmasto, nuorten tavoiteorientaatio ja pätevyyskokemukset yhteydessä keskenään?
5. Onko nuorten tavoiteorientaatio yhteydessä nuorten fyysiseen minäkäsitykseen ja itsetuntoon?
6. Ovatko nuorten pätevyyskokemukset, fyysinen minäkäsitys ja itsetunto yhteydessä keskenään?

6 Menetelmät

6.1 Kohderyhmä

Perusjoukko muodostui Möysän nuorisoseurassa tanssivista varhaisnuorista (12 - 15-vuotiaat) ja keskinuorista (16 - 19-vuotiaat). Nuorisoseura toimi yhteistyökumppanina opinnäytetyössä. Tutkimus oli kokonaistutkimus, joten siinä pyrittiin tutkimaan jokainen perusjoukkoon kuuluva yksilö (Holopainen & Pulkkinen 2004, 27).

Kyselyyn vastasivat kaikki Möysän nuorisoseuran 12 - 19-vuotiaat tytöt, jotka olivat tanssitunnilla sinä päivänä, jolloin kyselylomake teetettiin. Yhteensä vastanneita kertyi 136, joista 100 nuorta olivat iältään 12 - 15-vuotiaita ja 36 nuorta 16 - 19-vuotiaita. Varhaisnuoret edustivat kohderyhmää 74 prosentilla ja keskinuoret 26 prosentilla.

6.2 Tutkimusasetelma

Kysely testattiin ennakkoon Möysän nuorisoseuran neljällä tanssijalla. Vastaajista kaksi olivat iältään 18-vuotiaita, yksi 16-vuotias ja yksi 12-vuotias. Nuoret vastasivat kyselyyn itsenäisesti. Koekyselyn tarkoituksena oli selvittää kysymysten mahdolliset puutteet ja moniselitteisyydet (Karjalainen 2004, 26-27). Ennakkotestauksessa ei ilmennyt ongelmia. Nuoret kokivat kysymykset selkeiksi ja ymmärrettäviksi.

Varsinainen kysely teetettiin seuran tanssitunneilla Nuortentalo Plazalla, Ahtialan nuorisotalolla sekä Möysän nuorisoseuran omassa Tonttila-salissa viikoilla 45 ja 46. Ennen kyselyä nuorten vanhemmille oli tiedotettu asiasta.

Kyselyn teettäminen ja siihen liittyvät ohjeet kerrottiin kaikille tanssiryhmille samalla tavalla. Jokainen oppilas täytti lomakkeen itsenäisesti. Kyselylomakkeen teettäjä oli paikalla koko kyselyn teettämisen ajan. Lomakkeen täyttämiseen käytettävää aikaa ei ollut rajattu, joten oppilaat palauttivat lomakkeet, kun he olivat valmiit.

6.3 Mittausmenetelmät

Tutkimus oli määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa on keskeistä otoksen suurempi koko, aiempien tutkimusten ja teorioiden hyväksikäyttö, muuttujien asettaminen taulukkomuotoon sekä aineiston tilastollinen käsittely. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 131.)

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta (liite1), jossa kysymykset ovat pääsääntöisesti strukturoituja (Metsämuuronen 2003, 167). Strukturoidut kysymykset selkiyttävät mittausta sekä helpottavat tietojen käsittelyä. Hyvässä kyselylomakkeessa on olennaista lomakkeen huolellinen suunnittelu, kysymysten selkeys ja yksiselitteisyys sekä oikeat kysymykset. Kysymysten tulee mitata sitä mitä ne on tarkoitettu mittaaminen. (Vehkalahti 2008, 20, 23, 25.) Kyselyssä oli yhteensä 11 kysymystä. Lomakkeen avulla oli mahdollisuus tavoittaa suurin osa Möysän nuorisoseuran nuorista.

Tanssitunnin motivaatioilmastoa ja nuorten tavoiteorientaatiota selvitettiin väittämien avulla, joissa on kaksi eri vastausvaihtoehtoa. Toinen vaihtoehtoista viittasi minäsuuntautuneeseen ja toinen tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Vastaja valitsi itseensä/tanssituntiin parhaiten sopivan väittämän. Motivaatioilmasto ja tavoiteorientaatio määriteltiin sen mukaan, kumpi suuntautuminen vastauksissa painottui enemmän. Väittämät muodostettiin eri lähteistä selvitettyjen tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuden tunnusmerkkien pohjalta (Hakala 1999, 59-60; Lauritsalo & Hotti 2007, 17; Liimatainen 2000, 40; Liukkonen, Jaakkola & Soine 2007, 161-163; Lintunen 2000, 85 & SLU 1997). Kummastakin osa-alueesta oli seitsemän väittämää.

Pätevyyskokemuksia selvitettiin neljän kysymyksen avulla, jotka vastaavat kysymyksen kuinka usein. Vastausvaihtoehdot muodostivat jatkumon, jonka ääripäät ovat ”jokaisella tanssitunnilla” ja ”ei koskaan”.

Fyysistä minäkäsityksen tutkimiseen (kysymys 7) käytettiin pohjana Lintusen fyysisen pätevyyden mittaria (Liimatainen 2000, 124) sekä väittämiä tyytyväisyydestä omaan ulkonäköön. Lintusen mittaria muokattiin niin, että vastausvaihtoehtoja oli neljä alkuperäisen kuuden sijaan. Fyysisestä pätevyydestä oli yhteensä kuusi kysymystä, joiden vastaukset luokitellaan myönteisten vastausten lukumäärien perusteella luokkiin erinomainen, hyvä, tyydyttävä ja huono. Kuusi ja viisi myönteistä vastausta kuuluivat luokkaan erinomainen, neljä luokkaa hyvä, kolme luokkaan tyydyttävä ja alle kolme luokkaan huono.

Suhtautumisesta omaan ulkonäköön oli tehty väittämiä yhteensä kahdeksan, joista kaksi oli positiivista. Väittämät muodostettiin Syömishäiriöliiton ja Doven tutkimuksen pohjalta (Syömishäiriöliitto 2008). Suhtautumista omaan ulkonäköön mitattiin sen mukaan, kuinka monessa väittämässä nuorella oli myönteinen kuva itsestään. Myönteiset vastaukset luokiteltiin erinomainen, hyvä, tyydyttävä ja huono. Kahdeksan ja seitsemän myönteistä vastausta kuuluivat luokkaan erinomainen, kuusi ja viisi luokkaan hyvä, neljä ja kolme luokkaan tyydyttävä ja alle kolme luokkaan huono.

Fyysinen pätevyys ja suhtautuminen omaan ulkonäköön muodostivat fyysisen minäkäsityksen. Fyysinen minäkäsitys laskettiin osa-alueittain vastauksista niin, että 0-4 myönteistä vastausta puolsivat huonoa minäkäsitystä, 5-7 tyydyttävää, 8-11 hyvää ja 12-14 erinomaista.

Itsetuntoa (kysymys 9) tutkittiin Rosenbergin itsetuntomittarin kymmenen väittämän avulla (Jaari 2004, 68). Väittämistä viisi oli positiivisia ja viisi negatiivisia. Vastausvaihtoehtoja oli neljä: täysin samaa mieltä, samaa mieltä, eri mieltä ja täysin erimieltä. Menetelmä on Likertin kehittämä. (Coolican 2009, 179.) Väittämistä tarkasteltiin myönteisten vastauksien määrää. Kymmenen ja yhdeksän myönteistä vastausta luokiteltiin luokkaan erinomainen, kahdeksan, seitsemän ja kuusi luokkaan hyvä, viisi, neljä ja kolme luokkaan tyydyttävä ja alle kolme luokkaan huono. Alkuperäisen Rosenbergin itsetuntomittarin väittämää numero kahdeksan jouduttiin muuttamaan väärinkäsitysten estämiseksi.

Nuoret saavat itse arvioida itsetuntonsa asteikolla erinomainen, hyvä, tyydyttävä, huono. Kyselyssä selvitettiin myös nuorten tyytyväisyyttä omaan itsetuntoon. Vastausvaihtoehdot ovat kyllä ja ei, mutta tämän jälkeen nuorilla oli mahdollisuus perustella avoimesti vastauksensa. Kysymyksellä oli tarkoitus saada strukturoitua rikkaampaa tietoa nuorten itsetunnosta.

Muuttujissa oli yhteensä 6-14 väittämää, joten neljä luokkaa erinomainen, hyvä, tyydyttävä ja huono eivät voineet olla aina samankokoisia vastausten määrien suhteen. Luokkiin jaossa käytettiin periaatetta, jonka mukaan erinomaiseen luokkaan kuului, jos vastauksista löytyi enintään yksi kielteinen vastaus. Luokkaan hyvä kuului, kun myönteisiä vastauksia oli kielteisiä enemmän. Luokan tyydyttävä koko vastasi luokkaa hyvä. Luokkaan huono kuului tyydyttävän alle jääneet vastaukset.

Fyysisen minäkäsityksen muodostamisessa luokkiin jako perustui osien luokitukseen. Jos molemmista osa-alueista kuului luokkaan hyvä, myös fyysinen minäkäsitys oli hyvä. Mikäli kuului toisesta osa-alueesta luokkaan tyydyttävä ja toisesta hyvä, henkilö kuului pääasiassa luokkaan hyvä, mutta jos pisteet olivat molemmista luokista alhaisimmat, henkilö jaoteltiin luokkaan tyydyttävä.

6.4 Tilastolliset tarkastelut

Motivaatioilmasto ja tavoiteorientaatio ovat laatueroasteikon muuttujia (Karjalainen 2004, 14). Laatueroasteikolla mitataan asioita, jotka voidaan erotella toisistaan laadullisesti kuten motivaatioilmastossa ja tavoiteorientaatiossa tehtävä- ja minä suuntautuneisuus (Metsämuuronen 2003, 37). Näiden osalta tuloksia tarkasteltiin f%:na.

Pätevyyskokemukset luokitellaan järjestysasteikolle. Muuttuja kertoo järjestyksen, mutta se ei kerro suoraan kuinka paljon enemmän toista ominaisuutta on (Metsämuuronen 2003, 38). Esimerkiksi voidaan sanoa, että silloin tällöin on useammin kuin ei koskaan, mutta ei voida määritellä kuinka paljon useammin silloin tällöin on. Pätevyyskokemusten osalta tuloksia tarkasteltiin f%:na.

Fyysinen minäkäsitys ja itsetunto ovat järjestysasteikon muuttujia (Metsämuuronen 2004, 38-40). Fyysisen minäkäsityksen molemmista osa-alueista ja itsetunnon vastauksista laskettiin frekvenssit myönteisistä vastauksista sekä niiden avulla prosenttiluvut.

Motivaatioilmaston, pätevyyskokemusten, fyysisen minäkäsityksen ja itsetunnon riippuvuuden tilastollista merkitsevyyttä laskettiin khin neliö testillä. Khin neliö testiä käytetään, kun halutaan tutkia kahden muuttujan keskinäistä riippuvuutta (Karjalainen 2004, 198). Testin tulokset tiivistyvät p-lukuun. P:n arvon ollessa alle 0,05 erot ovat tilastollisesti merkitseviä. (KvantiMOTV 2004.)

7 Tulokset

7.1 Tanssituntien motivaatioilmasto, nuorten tavoiteorientaatio ja pätevyyskokemukset

Möysän nuorisoseuran tanssijoista lähes kaikki kokivat tanssituntien painottuvan minäsuuntautunutta enemmän tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Vastaajista 97,1 % kokivat, että tanssitunneilla voivat onnistua kaikki taitotasosta huolimatta, 94,1 % mielestä oppilaat voivat vaikuttaa toimintaan ja 91,9 % näkee opettajan kohtelevan kaikkia tasapuolisesti.

Minäsuuntautuneita vastauksia löytyi eniten opettajan palautteesta. Vastaajista 14,7 % koki, että opettaja kehui heitä, kun he osasivat jonkin asian paremmin kuin muut sekä 16,9 % vastasivat opettajan olleen useammin ylpeä heistä nopean oppimisen kuin toisinaan yrittämisen takia.

Nuorista 96,3 % olivat tavoiteorientaatioltaan enemmän tehtäväsuuntautuneita ja 3,7 % minäsuuntautuneita. Vastaajista 98,5 % koki onnistumisia tanssitunnilla, kun huomasi itse kehittyvänsä ja 1,5 % silloin, kun huomasi olevansa muita parempi. Itseään muihin vertasi kaikista vastaajista 27,9 %. Opetellessaan uutta asiaa 84,6 %:lle riitti, kun he yrittivät parhaansa, mutta 15,4 % koki, että heidän tuli oppia asia vähintäänkin yhtä hyvin kuin muut. Epäonnistuessaan 77,9 % yritti kovemmin uudelleen ja 22,1 % turhautui helposti ja heidän teki mieli luovuttaa.

Urheilijoiden menestyksen takana 87,5 % uskoi olevan harjoittelun ja 12,5 % lahjakkuuden. Osallistuessaan kilpailuun vastaajista 91,9 % koki onnistumisia, jos sai paremman tuloksen kuin viime kerralla. Onnistumisen kokemuksiin 8,1 % tarvitsi kilpailun voittamisen tai ainakin pääsyn parhaimpien joukkoon.

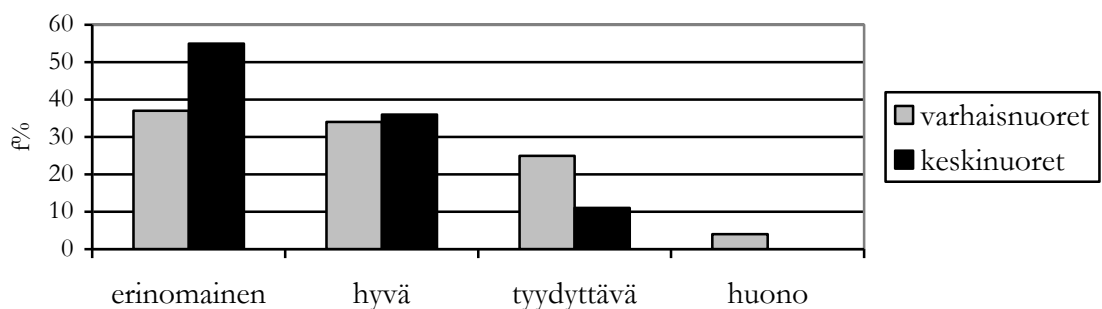
Ryhmän esiintyessä näytöksissä 91,9 % koki, että vanhemmat olivat heistä ylpeitä, kun he uskalsivat esiintyä ja yrittivät parhaansa. Vastaajista 8,1 % uskoi vanhempien olleen ylpeitä vasta, jos he olivat paljon esillä ja heidän tanssinsa näytti hyvältä.

Keskinuoret kokivat onnistumisia sekä oppivat opetettavat asiat varhaisnuoria useammin. Kun kaikista vastaajista 69,9 % koki onnistumisia jokaisella tai lähes jokaisella tanssitunnilla, keskinuorista yhtä usein koki 75 % ja varhaisnuorista 68 %. Tunnilla opetettavat asiat 80,1 % vastaajista koki oppivansa jokaisella tai lähes jokaisella tanssitunnilla, keskinuorista 94,5 % ja varhaisnuorista 75 %.

Kehittymisen tunteita koki kaikista vastaajista 54,4 % jokaisella tai lähes jokaisella tanssitunnilla, keskinuorista kehittymisiä koki jokaisella tai lähes jokaisella tanssitunnilla 58,3 % ja varhaisnuorista 42 %. Keskinuoret kokivat varhaisnuoria harvemmin tunteen, että olivat itse asiassa ihan hyviä tanssimaan. Vastaajista 49,3 % koki tällaisen tunteen jokaisella tai lähes jokaisella tanssitunnilla. Keskinuorista oli sitä mieltä 38,9 % ja varhaisnuorista 56,6 %.

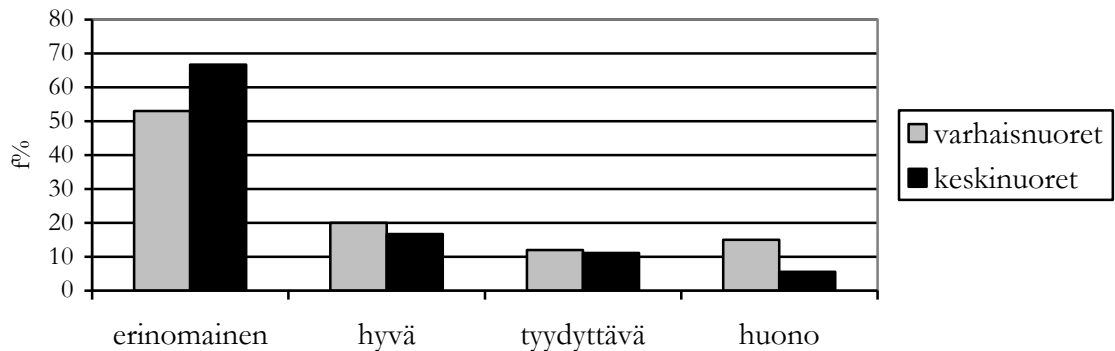
7.2 Fyysinen minäkäsitys

Fyysisestä pätevydestä ja suhtautumisesta omaan ulkonäköön muodostuva fyysinen minäkäsitys oli kaikista vastaajista 41,1 %:lla erinomainen, 35,3 %:lla hyvä, 22,1 %:lla tyydyttävä ja 2,9 %:lla huono. Keskinuorilla fyysinen minäkäsitys oli varhaisnuoria parempi ($p=0,036$). Heistä suuremmalla osalla oli erinomainen tai hyvä fyysinen minäkäsitys sekä pienemmällä osalla tyydyttävä minäkäsitys. Keskinuorista kellekään ei ollut huonoa fyysistä minäkäsitystä. (Kuvio 1.)



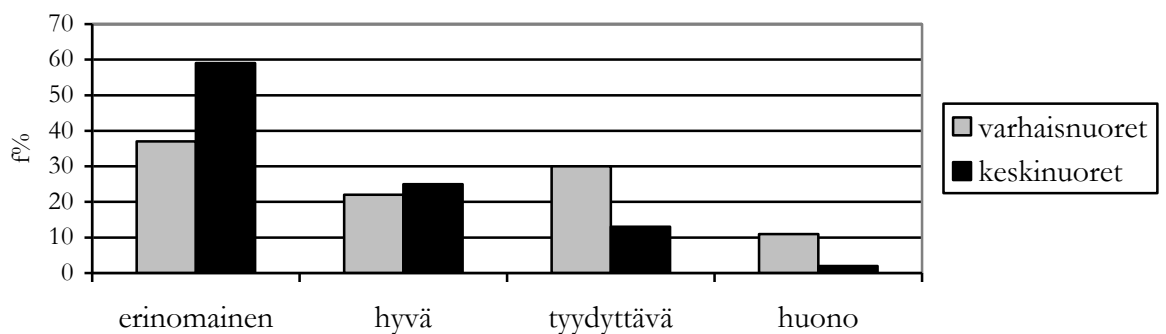
Kuvio 1. Varhaisnuorten (n=100) ja keskinuorten (n=36) fyysisen minäkäsityksen f%-jakaumat

Kaikista vastaajista 56,6 %:lla fyysiseltä pätevyys oli erinomainen. Hyvä fyysinen pätevyys oli 19,1 %:lla, tyydyttävä 11,8 %:lla ja huono 12,5 %:lla. Keskinuorilla fyysinen pätevyys oli varhaisnuoria parempi. Heistä suuremmalla osalla oli erinomainen fyysinen pätevyys ja pienemmällä osalla tyydyttävä tai huono pätevyys. (kuvio 2.)



Kuvio 2. Varhaisnuorten (n=100) ja keskinuorten (n=36) fyysisen pätevyuden f%-jakaumat

Keskinuoret saivat varhaisnuoria paremmat tulokset suhtautumisesta omaan ulkonäköön ($p=0,024$). Keskinuorilla suhtautuminen omaan ulkonäköön oli erinomaista tai hyvää varhaisnuoria useammalla sekä vähemmän tyydyttävää tai huonoa. (Kuvio 3.)



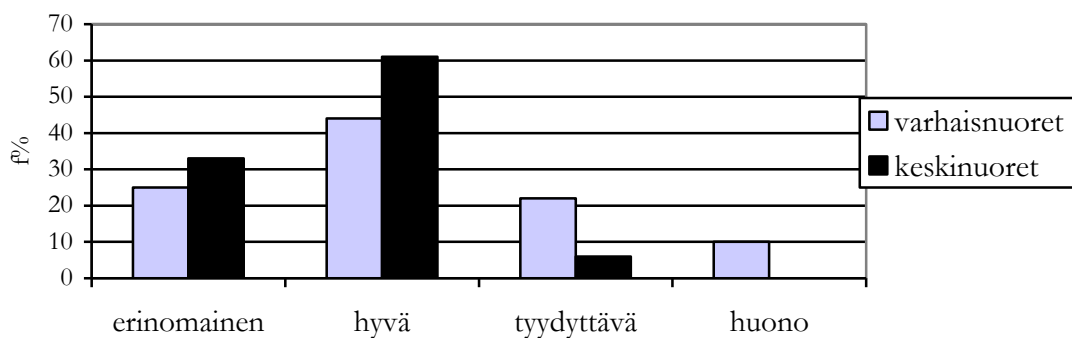
Kuvio 3. Varhaisnuorten (n=100) ja keskinuorten (n=36) suhtautuminen omaan ulkonäköön f%-jakaumat

Kaikista vastaajista 48 % ei ollut tyytyväisiä omaan ulkonäköönsä ja 57,4 % koki, että heidän ulkonäössään on paljon asioita, joita he haluaisivat muuttaa. Nuorista 18,8 % jätti usein tekemättä tai sanomatta asioita, koska heidän ulkonäkönsä ei miellyttänyt heitä. Kauneusleikkauksia oli valmiita harkitsemaan 11,8 % vastaajista.

Vastaajista 33,1 % koki, etteivät he ole sopivan painoisia. Fyysiseltä minäkäsitykseltään luokkiin huono ja tyydyttävä kuuluvista tätä mieltä oli 97,1 %. Samoin itsetunnon kohdalla luokissa huono ja tyydyttävä samaa mieltä olevien määrä nousi 93,3 %. Vastaajista 41,2 % ei ole tyytyväisiä kehonsa muotoihin ja 36,8 % mielestä heidän tulisi laihduttaa. Syömisen kanssa oli ongelmia 12,5 % nuorista.

7.3 Nuorten itsetunto ja tyytyväisyys omaan itsetuntoon

Vastaajista 27,2 % luokitellaan itsetuntomittarin avulla luokkaan erinomainen. Luokkaan hyvä kuului 47,8 %, luokkaan tyydyttävä 17,6 % ja luokkaan huono 7,4 %. Keskinuorilla oli varhaisnuoria parempi itsetunto ($p=0,008$). Heistä suuremmalla osalla oli erinomainen sekä pienemmällä osalla tyydyttävä itsetunto. Kellään keskinuorista ei ollut huonoa itsetuntoa. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Varhaisnuorten (n=100) ja keskinuorten (n=36) itsetuntomittarin avulla lasketun itsetunnon f%-jakaumat

Kaikista vastaajista 4,4 % arvioivat itsetuntonsa olevan erinomainen. Hyväksi itsetunnon arvioivat 76,5 %, tyydyttäväksi 15,4 % ja huonoksi 2,2 %. Varhaisnuorten ja keskinuorten arvioinneista ei löytynyt merkittäviä eroja. Kaikista vastaajista 62,5 % halusi paremman itsetunnon, kun taas 32,4 % oli tyytyväinen itsetuntoonsa. Keskinuoret olivat varhaisnuoria vähemmän tyytyväisiä omaan itsetuntoonsa. Heistä 25 % vastasi olevansa tyytyväinen itsetuntoonsa, kun varhaisnuorista niin teki 37 %.

Perusteluiksi paremman itsetunnon puolesta nuoret mainitsivat luottamuksen ja arvostuksen puutteen sekä tunteen, etteivät he usko osaavansa tai onnistuvansa. Lisäksi osa

haluaisi olla rohkeampi ja vaikuttaa enemmän asioihin sekä osa mainitsi tahtovansa olla välittämättä muiden arvosteluista. Perusteluiksi mainitaan myös, etteivät he halua vertailla itseään muihin.

Itsetuntoonsa tyytyväiset perustelivat tyytyväisyyttään sillä, että itsetunto on jo tarpeeksi hyvä, sopiva tai riittävä ja etteivät he välitä mitä muut sanovat. Vastauksissa mainittiin myös, että itsetunto-ongelmia saa olla eikä kenenkään tarvitse olla parempi kuin on.

7.4 Motivaatioilmaston, tavoiteorientaation ja pätevyydenkokemusten yhteys

Tanssitunnin motivaatioilmasto ja nuorten tavoiteorientaation yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p=1,101E-10$). Kaikista vastaajista 44,1 % näkivät motivaatioilmastossa myös minäsuuntautuneita piirteitä. Heistä kaikilla minäsuuntautuneisuutta löytyi myös tavoiteorientaatiosta. Nuoria, jotka kokivat kaikki motivaatioilmaston osa-alueet tehtäväsuuntautuneeksi, oli yhteensä 55,9 %. Heistä puolella ei löytynyt tavoiteorientaatiosta minäsuuntautuneisuutta.

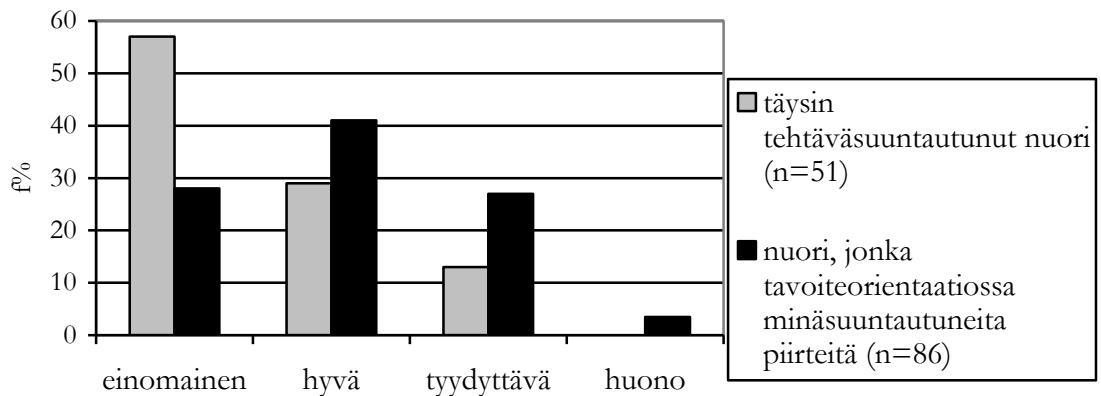
Vastaajista ne, jotka kokivat motivaatioilmaston kaikki osa-alueet tehtäväsuuntautuneeksi, vertasivat itseään vähemmän muihin eivätkä turhautuneet yhtä helposti. Heillä vertailua tapahtui 23,9 %:lla, kun muilla lukema oli 33,3 %. Helposti turhautuvia löytyi heistä 14,5 % ja muista 31,7 %. Motivaatioilmaston ollessa kaikilta väittämiltään tehtäväsuuntautunut, vastaajista 3,9 %:lle koki, että heidän tulee oppia asiat paremmin kuin muut, kun muista 30 % ajattelee näin. Urheilijoiden menestyksen ajateltiin johtuvan ensimmäisessä ryhmässä 92,1 %:n mielestä harjoittelusta ja 7,9 %:n mielestä lahjakkuudesta ja toisessa 81,7 %:n mielestä harjoittelusta ja 18,3 %:n mielestä lahjakkuudesta.

Onnistumisen kokemusten ja motivaatioilmaston välillä vallitsi tilastollisesti suuntaa antava yhteys ($p=0,085$). Motivaatioilmaston kaikkiin seitsemään väittämiin tehtäväsuuntautuneesti vastanneet kokivat enemmän onnistumisia kuin ne, jotka kokivat motivaatioilmastossa olevan kaksi tai useampi minäsuuntautunut piirre.

Tavoiteorientaatioltaan täysin tehtäväsuuntautuneet kokivat muita useammin onnistumisen kokemuksia. Jos tavoiteorientaatiosta ei löytynyt yhtään minäsuuntautuneisuutta, onnistumisia koki jokaisella tai lähes jokaisella tanssitunnilla 78,4 %. Jos minäsuuntautuneisuutta löytyi, onnistumisia koki 64,7 %.

7.5 Tavoiteorientaation yhteys fyysiseen minäkäsitykseen ja itsetuntoon

Tavoiteorientaatio ja fyysinen minäkäsitys olivat yhteydessä keskenään ($p=0,003$). Vastaajista täysin tehtäväsuuntautuneet saivat muita paremmat pisteet fyysisestä minäkäsityksestä. Heistä kuului huomattavasti suurempi osa fyysiseltä minäkäsitykseltään luokkaan erinomainen, kun taas luokkaan tyydyttävä tai huono vastauksia sijoittui vähemmän. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Tavoiteorientaation yhteys fyysiseen minäkäsitykseen

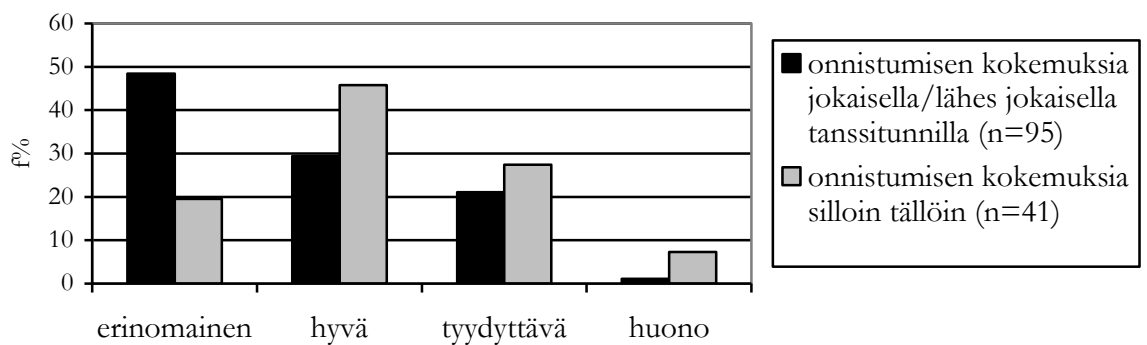
Vastaajista ne, joilta ei löytynyt tavoiteorientaatiosta yhtään minäsuuntautuneisuutta, saivat fyysisen minäkäsityksen osa-alueesta suhtautumisesta omaan ulkonäköön muita paremmat tulokset. Heistä 54,9 % kuului luokkaan erinomainen, 23,5 % luokkaan hyvä, 19,6 % luokkaan tyydyttävä ja 2 % luokkaan huono. Muista luokkaan erinomainen kuului 32,9 %, luokkaan hyvä 22,4 %, luokkaan tyydyttävä 30,6 % ja luokkaan huono 14,1 %. Tavoiteorientaatiolla ei ollut merkitystä fyysisen minäkäsityksen fyysiseen pätevyyden osa-alueeseen.

Tavoiteorientaation ja itsetunnon välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,006$). Jos tavoiteorientaatiosta ei löytynyt minäsuuntautuneisuutta, vastaajat kuuluivat use-

ammin itsetunnonluokkaan erinomainen ja harvemmin luokkiin tyydyttävä ja huono. Heistä 39,2 % kuului itsetunnonluokkaan erinomainen ja luokkaan tyydyttävä 15,7 %, kun muilla lukemat olivat 19,8 % ja 18,6 %. Luokkaan huono heistä ei kuulunut kukaan. Muista niistä kuului 11,6 %. Vastaajista, joilta minäsuuntautuneisuutta ei löytynyt, 88,2 % arvioi itsetuntonsa erinomaiseksi tai hyväksi. Niistä, joilta sitä löytyi, sama lukema oli 75,6 %. Tyytyväisyydestä omaan itsetuntoon ei löytynyt eroja.

7.6 Pätevyyden kokemusten, fyysisen minäkäsityksen ja itsetunnon yhteys

Onnistumisen kokemukset ja fyysinen minäkäsitys olivat keskenään yhteydessä ($p=0,011$). Vastaajista niillä, jotka kokivat onnistumisen kokemuksia jokaisella tai lähes jokaisella tanssitunnilla, oli silloin tällöin onnistumisen kokeneita useammin erinomainen fyysinen minäkäsitys sekä harvemmin tyydyttävä tai huono minäkäsitys. (Kuvio 7.)

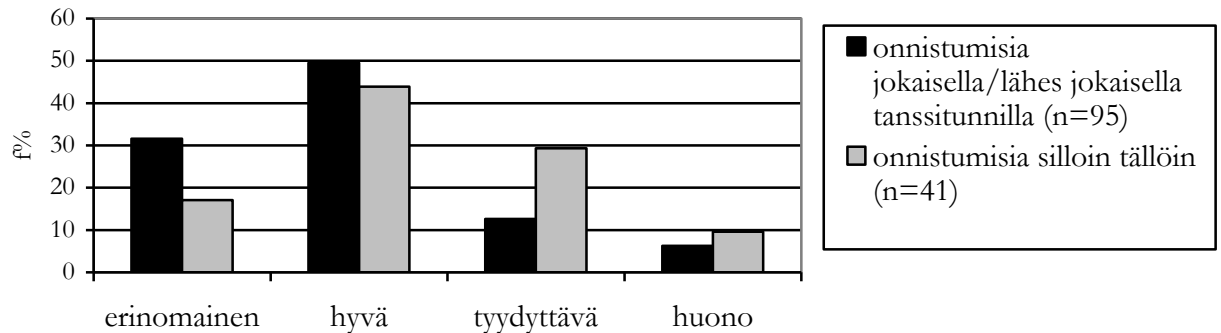


Kuvio 7. Onnistumisen kokemusten yhteys fyysiseen minäkäsitykseen

Onnistumisen kokemuksia jokaisella tai lähes jokaisella tanssitunnilla kokeneet saivat fyysisestä pätevytydestä silloin tällöin onnistumisia kokeneita paremmat tulokset. Ensimmäisessä ryhmässä luokkaan erinomainen kuului 64,2 % ja toisessa 39 %. Luokkaan hyvä kuului ensimmäisessä 21,1 % ja toisessa 14,6 %, luokkaan tyydyttävä kuului 6,3 % ja 24,4 % sekä luokkaan huono 8,4 % ja 22 %.

Onnistumisen kokemukset ja itsetunto olivat yhteydessä keskenään ($p=0,03$). Onnistumisia jokaisella tai lähes jokaisella tanssitunnilla kokevat saivat onnistumisen kokemuksia silloin tällöin kokeneita paremmat tulokset itsetunnosta. Heistä suuremmalla

osalla oli erinomainen tai hyvä itsetunto ja pienemmällä osalla tyydyttävä tai huono itsetunto. Onnistumisen kokemuksia harvemmin kokeneista lähes 40 %:lla oli tyydyttävä tai huono itsetunto, kun useammin kokeneilla tyydyttävä tai huono itsetunto oli vain 20 %:lla. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Onnistumisten kokemusten yhteys itsetuntoon

Fyysisen minäkäsityksen suhtautumisesta omaan ulkonäköön löytyi tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys fyysiseen minäkäsitykseen ($p=3,745E-07$) ja itsetuntoon ($p=0,001$). Heillä, jotka kokivat, etteivät ole sopivan painoisia ja että heidän tulisi laihduttaa, 63,3 % kuuluivat fyysiseltä minäkäsitykseltään luokkiin tyydyttävä ja huono, kun muilla lukema oli 17,9 %. Samasta ryhmästä itsetunnon luokkiin tyydyttävä ja huono kuului 50 %, kuin muista kuului 20,8 %. Jos kriteeriksi otettiin vain, ettei nuori koe olevansa sopivan painoinen, eroja muihin vastaajiin ei löytynyt.

Fyysinen minäkäsityksen ja itsetunnon väliltä löytyi tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=3,372E-10$). Fyysisen minäkäsityksen ollessa erinomainen kaikki kuuluivat itsetunnossa luokkiin erinomainen tai hyvä. Fyysisen minäkäsityksen ollessa hyvä samoihin luokkiin kuului noin neljä viidestä ja fyysisen minäkäsityksen ollessa tyydyttävä tai huono itsetunnon luokkiin erinomainen ja hyvä kuului vajaa kaksi viidestä. Käänteisenä ei löytynyt yhtä selkeitä yhteyksiä. Hyvästä tai erinomaisesta itsetunnosta huolimatta, fyysinen minäkäsitys saattoi olla tyydyttävä tai huono. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Fyysisen minäkäsityksen ja itsetunnon yhteys

| Fyysinen minäkäsitys | Itsetunto | | | | Yhteensä | Yhteensä |
|----------------------|-------------|--------|-----------|--------|----------|----------|
| | erinomainen | hyvä | tydyttävä | huono | % | n |
| erinomainen | 48,1 % | 51,9 % | 0 % | 0 % | 100,0 % | 54 |
| hyvä | 14,6 % | 58,3 % | 25,0 % | 2,1 % | 100,0 % | 48 |
| tydyttävä/ huono | 11,8 % | 26,5 % | 35,3 % | 26,5 % | 100,0 % | 34 |

8 Pohdinta

Onnistumisen kokemuksia koettiin sitä useammin mitä enemmän motivaatioilmastossa painottui tehtäväsuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa onnistumisia ei saada muiden voittamisesta vaan harjoittelusta, yrittämisestä ja omasta kehittämisestä (Hakala 1999, 59-60; Lintunen 2000, 85; SLU 1997). Onnistumisiin ei myöskään vaadita hyvää fyysistä pätevyyttä vaan jokainen voi kokea onnistumisia taitotasostaan huolimatta (Liimatainen 2000, 40; Liukkonen, Jaakkola & Soine 2007, 162; SLU 1997). Tehtäväsuuntautuneen ilmaston lisääntyessä mahdollisuudet onnistumisen kokemuksiin kasvavat ja sitä kautta myös itse kokemukset lisääntyvät. Lisäksi nuorista yli 95 % olivat tavoiteorientaatioltaan enemmän tehtäväsuuntautuneita, jolloin tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ohjaaja ja ympäristö vahvistavat nuorten tavoiteorientaatiota ja onnistumisia.

Oppilaista lähes kaikki kokivat, että Möysän nuorisoseuran tanssituntien motivaatioilmastossa painotettiin enemmän tehtäväsuuntautuneisuutta kuin minäsuuntautuneisuutta. Tämä tukee nuorisoseuran yleistä tehtävää; nuoren kasvun ja kehityksen tukemista, joka vaatii nuoren yksilöllisyyden, ainutlaatuisuuden ja omaleimaisuuden tunnistamista (Nieminen 2007, 24). Myös Kemppinen (1999, 25) korostaa, ettei nuorisoseuran toiminnassa tule turvautua kilpailullisuuden korostamiseen parempiin tuloksiin pyrittäessä.

Möysän nuorisoseurassa tarkoituksena ei ole voittaa ketään. Jokainen ryhmä tekee esitystä koko seuran näytöstä varten, joten kaikki tanssijat työskentelevät yhteisen päämäärän puolesta. Myös tanssi lajina on vähemmän kilpailullinen kuin esimerkiksi yleisurheilu. Anttila (2010, 13) mainitsee motivaation tanssiin löytyvän usein tanssimisestä itsestään.

Vastaajista jopa kolme neljästä kuului fyysiseltä pätevyydeltään luokkiin erinomainen tai hyvä. Tämä voi johtua siitä, että kaikki vastaajat ovat jo säännöllisen liikuntaharrastuksen parissa. Joukossa ei ole yhtään henkilöä, joka ei harrasta ollenkaan liikuntaa. On

todennäköistä, että kohderyhmän henkilöt kokevat fyysisen pätevyytensä keskimääräistä paremmaksi.

Tutkimuksen tulokset suhtautumisesta omaan ulkonäköön vastaavat osittain Syömishäiriöliiton ja Doven tutkimusta suomalaistytöistä. Möysän nuorisoseuran vastaajilta melko samoja tuloksia tuli matalasta itsetunnosta, ongelmista syömisestä ja tyytymättömyydestä omaan ulkonäköön. Paremmat tulokset Möysän nuorisoseura sai asioiden tekemättä ja sanomatta jättämisestä ulkonäön takia. Nuorisoseurassa näin teki vain 18,8 %, kun kaikista suomalaistytöistä 44 % jätti mielipiteensä sanomatta, jos oma ulkonäkö ei miellyttänyt. Tähän voi vaikuttaa, että tanssia harrastavat nuoret menevät viikoittain peilin ja ryhmän eteen tanssimaan sekä useamman kerran vuodessa esiintymään lavalle suuren yleisön eteen. Jos tähän on tottunut, on myös todennäköisempää, etteivät pienemmätkään asiat jää tekemättä tai sanomatta ulkonäön takia.

Noin puolet nuorista ilmoittivat, etteivät ole tyytyväisiä omaan ulkonäköönsä ja lähes 60 % kokee, että ulkonäössä on paljon asioita, joita he haluaisivat muuttaa. Aalberg ja Siimes (2007, 162) toteavat, että ihanteet ovat siirtyneet kauemmaksi todellisuudesta, jolloin nuorten on vaikeampi saavuttaa tyytyväisyyttä omaa ruumiinkuvaansa kohtaan. Harjunen ja Kyrölä (2007, 23) mainitsevat kauneusihanteen olevan tarkkarajaisempi kuin koskaan aikaisemmin.

Tuloksista näkyy, ettei nykypäivänä ulkonäössä arvosteta persoonallisuutta ja omia erityisiä piirteitä vaan kaikki yritetään saada samaan muottiin. Television ja median vallatessa yhä suuremman osan nuorten ajasta, nuoret näkevät enemmän vain tietynlaisia ihmisiä. Ihanteet löytyvät kuvankäsittelyohjelmilla muokatuista lehtien kansista ja väärivistä TV kuvista. Syömishäiriöliiton ja Doven tutkimuksessa (Syömishäiriöliitto 2008) 72 % 15-17-vuotiaista tytöistä olisi toivonut, että olisi kasvaessaan nähnyt lehdissä enemmän oman itsensä näköisiä tyttöjä.

Rossi (2007, 141) selvittää nykypäivän naiskuvan edustavan virheettömyyttä, hoikkuutta ja rypyttömyyttä. Jos nuori sisäistää tällaisen epätodellisen kauneusihanteen, ei ole ihme, etteivät edes vaatteet ja meikit enää riitä ulkonäön kohentamiseen. Vastaajista hieman

enemmän kuin joka kymmenes olisi valmis harkitsemaan kauneusleikkauksia. Manner-Raappana (2007, 121-122) selvittää median viestittävän, että kauneutta tulee hakea myös radikaalimmilla tavoilla. Tämä asenne on jo välittynyt nuoriin. Nuoret ovat erittäin herkkiä median vaikutuksille ja jos viesti on, etteivät he riitä sellaisena kuin he ovat, moni myös alkaa ajatella näin. Toisaalta kauneusleikkauksien harkitseminen voi olla monella vain ajatus, jota he eivät todellisuudessa koskaan toteuttaisi. Koska kauneusleikkaukset ovat nousseet ajankohtaiseksi aiheeksi, nuoret joutuvat pohtimaan mikä on heidän kantansa leikkauksiin.

Vastaajista ne, jotka ilmoittivat, etteivät ole sopivan painoisia ja että heidän tulisi laihduttaa, kuului selvästi suurempi osa fyysiseltä minäkäsitykseltään luokkiin tyydyttävä ja huono. Samoin oli myös itsetunnon kohdalla. Jos kriteeriksi otettiin vain, ettei nuori koe olevansa sopivan painoinen, eroja muihin vastaajiin ei löytynyt. Mikäli nuori tiedostaa, ettei ole sopivan painoinen, mutta on hyväksynyt asian, sillä ei ole vaikutuksia nuoren minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Jos taas nuori kokee, ettei ole sopivan painoinen ja hänen tulee laihduttaa, minäkäsitys ja itsetunto kärsivät.

Tulokset viestittävät, että olennaista on saada nuori hyväksymään itsensä. Jos nuoren ylipaino on lievää eikä sillä ole terveydellisiä haittoja, on parempi keskittyä nuoren tyytyväisyyden kohentamiseen kuin laihduttamisvinkkeihin. Tämä saa ylipainoisten lasten ja nuorten ryhmät ristiriitaiseen asemaan. Kansan lihavoituessa on hyvä, että ylipainoon puututaan ajoissa, mutta ryhmien seuraukset voivat olla myös negatiiviset. Lapsen ja nuoren huomatessa, että myös aikuiset luokittelevat heidät lihaviksi ja haluavat heidän laihtuvan, voi itsetunto saada pahoja kolauksia.

Eräs 15-vuotias nuori, joka koki itsetuntonsa olevan huono ja halusi sen olevan parempi, perusteli asiaa seuraavanlaisesti: ”Koko elämäni olen tuntenut itseni arvottomaksi ja huonoksi ihmiseksi. Minua on koko elämäni haukuttu ulkonäköni ja painoni takia. Kun ihmiset ovat kauan määritelleet minut lihavaksi, olen vuosien varrella oppinut itsestäni vain sen, että olen lihava ja epäonnistunut, mikä on johtanut syömishäiriöihin ja massenukseen (mm. bulimia ja syömättömyys). Toivoisin, että vielä joku päivä ihmiset

voisivat olla omia itseään ilman kritiikkiä.” Nuoren sanoista voi löytää syvän toiveen siitä, että ympäristö hyväksyisi hänet sellaisena kuin hän on.

Nuorten ylipaino on lisääntynyt, samalla tieto terveydestä, ruokavaliosta ja liikunnan vaikutuksista on kasvanut. Yhä useammalla on pahoinvointia ja mielenterveysongelmia. Keinot, joita yhteiskunta käyttää kansan lihavuuden estämiseen, välittyvät sellaisenaan median kautta lapsille ja nuorille. Vaikka nuorille asia ilmaistaisiin hienovaraisesti, media kertoo mitä aikuiset todella tarkoittavat. Kun nuoret havaitsevat, että yhteiskunta monesti määrittelee ihmisiä heidän painonsa mukaan, nuoret saattavat alkaa toimia samoin.

Nuorista reilu kuusi kymmenestä haluisi itsetuntonsa olevan parempi. Keskinuorissa oli suhteessa varhaisnuoriin enemmän niitä, jotka toivoivat parannusta itsetuntoonsa. Tämä on mielenkiintoista, sillä keskinuorilla oli varhaisnuoria parempi fyysinen minäkäsitys ja itsetunto. Haikosen (2010) mukaan tulokset saattavat johtua varhaisnuorten ja keskinuorten erilaisesta ajattelutavasta suhteessa omaan itseensä. Varhaisnuoret arvioivat omaa itseään ja itsetuntoaan enemmän tämän hetken tilanteen mukaan vertaamalla omaa tilannettaan ikätovereihinsa. Keskinuoret saattavat olla enemmän pohdiskelevia ja katsoa kauemmas tulevaisuuteen. Itsetunto voidaan nähdä voimavarana hyvälle tulevaisuudelle.

Motivaatioilmaston ollessa täysin tehtäväsuuntautunut, nuorista yli puolet oli tavoiteorientaatioltaan täysin tehtäväsuuntautuneita. Jos motivaatioilmastossa oli näkyvissä minäsuuntautuneisuutta, myös tavoiteorientaatiosta löytyi aina minäsuuntautuneisuutta. Tulokset antavat viitteitä siitä, että motivaatioilmaston kautta on mahdollisuus vaikuttaa nuorten tavoiteorientaatioon. Kun motivaatioilmasto ja opettaja antavat arvoa nuoren omalle kehitymiselle, yrittämiselle ja harjoittelulle, voi olla mahdollista saada nuori sisäistämään samanlainen ajatusmaailma. Toisaalta nuoren ollessa voimakkaasti tehtäväsuuntautunut, hän saattaa myös nähdä motivaatioilmastossa enemmän tehtäväsuuntautuneita piirteitä. Nuoren verratessa itseään omiin suorituksiin, hän voi ajatella myös opettajan tekevän niin.

Tavoiteorientaatioltaan täysin tehtäväsuuntautuneet kokivat muita enemmän onnistumisia sekä saivat paremmat pisteet fyysisestä minäkäsityksestä ja itsetunnosta. Liimataisen mukaan (2000, 154) tehtäväsuuntautuneet nuoret saavat enemmän mahdollisuuksia onnistumisiin, koska onnistumisen kokemukset ovat vähemmän riippuvaisia muiden suorituksista.

Täysin tehtäväsuuntautuneiden nuorten paremmat pisteet fyysisestä minäkäsityksestä ja itsetunnosta voivat johtua siitä, etteivät he vertaile itseään muihin yhtä paljon kuin ne, joilta löytyi myös minäsuuntautuneita piirteitä. Syynä voi olla myös onnistumisten kokemusten suurempi lukumäärä. Tuloksista tuli ilmi, että useammin onnistumisia kokeneilla oli parempi fyysinen minäkäsitys ja itsetunto. Onnistumisen kokemusten on todettu olevan yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, motivaatioon ja minäkäsitykseen (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 42; Nurmi & Hirvensalo 2007, 40; Nurmi 2006, 143). Motivaation vaikutus voi olla onnistumisia edelleen lisäävä tai heikentävä ja psyykinen hyvinvointi voi vaikuttaa suoraan siihen, millainen on nuoren minäkäsitys ja itsetunto.

Tuloksista selvisi, että keskinuoret kokivat onnistumisia varhaisnuoria useammin. Liimatainen (2000, 34) mainitsee pätevyyskokemusten olevan kaikkein kielteisimmillään varhaisnuoruudessa. Hänen (2000, 28) mukaan minäkäsitys on varhaisnuoruudessa keskinuoruutta herkempi liikuntatilanteissa tulevalla palautteelle. Varhaisnuorille ei välttämättä riitä oma päättely kehitymisestä vaan he saattavat tarvita enemmän vahvistusta onnistumisilleen. Siten varhaisnuorille suunnatuissa liikuntatilanteissa korostuu yksilöllisen ja myönteisen palautteen merkitys.

Lintusen (2007, 153) mukaan varhaisnuorten kyvyt käsitellä ongelmia eivät ole vielä täysin kehittyneet ja myös tiedot suoritukseen vaikuttavista tekijöistä ovat vajaita. Näiden tekijöiden ansiosta nuorelle saattaa helposti kehittyä negatiivisia liikuntakokemuksia. Negatiiviset kokemukset voivat vähentää mahdollisuuksia onnistumisen kokemisiin. Liikuntatilanteissa on kiinnitettävä erityistä huomiota mistä ja miten palautetta annetaan. Pätevyyskokemukset kääntyvät kasvuun 14 ikävuodesta eteenpäin (Lintunen

2007, 153), joten keskinuoruudessa koetaan onnistumisia keskimääräisesti varhaisnuoruutta enemmän.

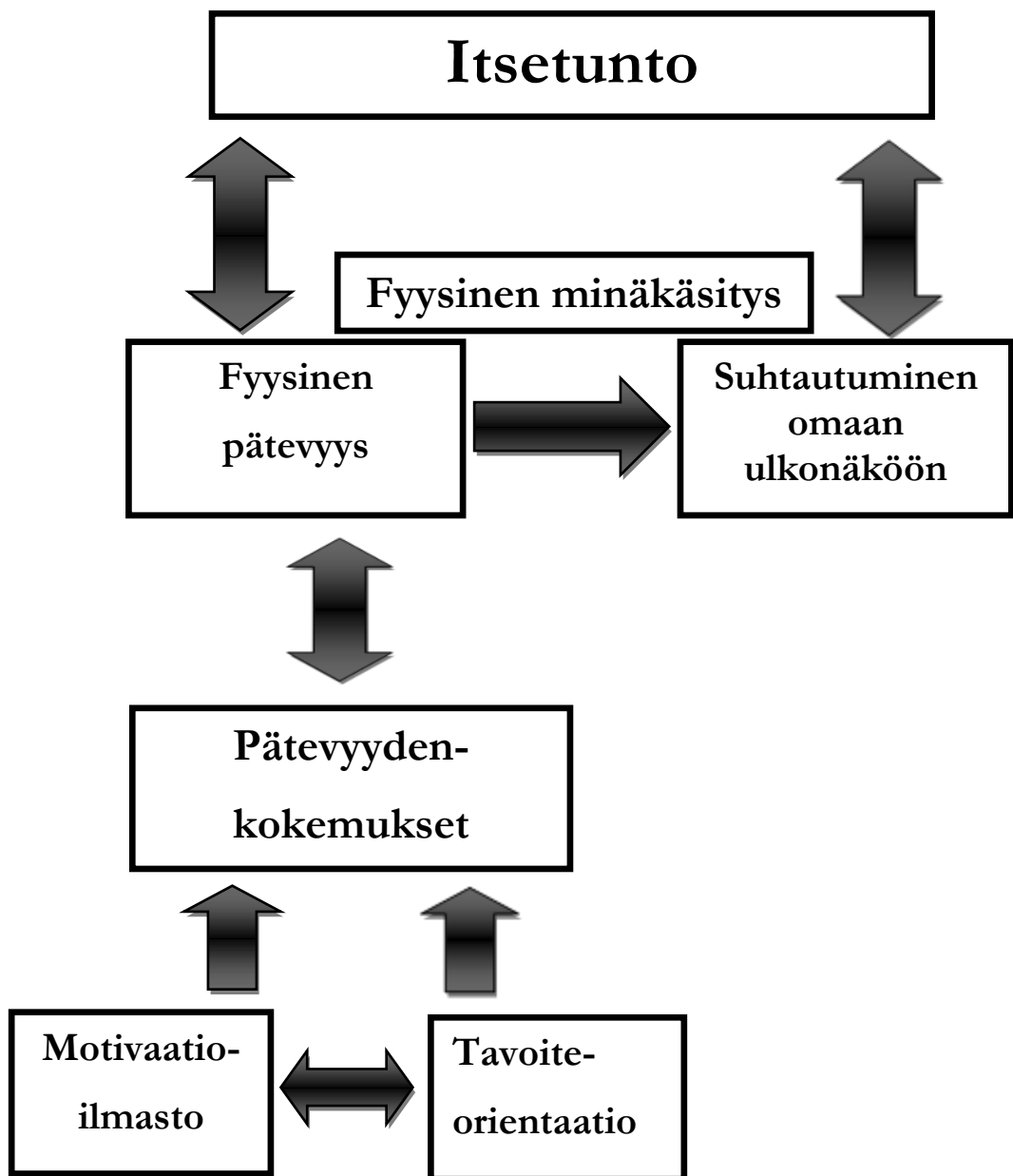
Keskinuoret saivat varhaisnuoria paremmat pisteet fyysisestä minäkäsityksestä ja itsetunnosta. Jaarin (2004, 42) ja Kinnusen (2008, 50) mukaan itsetuntoon ja minäkäsitykseen liittyvät ongelmat ovat voimakkaimmillaan varhaisen murrosiän aikana. Liimatainen (2000, 31, 34) ja Lintunen (2000, 82) selittävät minäkäsityksen negatiivisia muutoksia minäkäsityksen realisoitumisella sekä varhaisnuoruuteen liittyvillä suurilla fyysisillä ja psyykkisillä muutoksilla. Oman ruumiillisuuden myönteiseksi kokeminen vertaisryhmän edessä ei ole helppoa. Keskinuoret saattavat jo olla hyväksyneet uuden ruumiinkuvansa. Oma keho on tullut tutummaksi, jolloin myös fyysinen minäkäsitys paranee. Fyysinen minäkäsitys taas on suoraan yhteydessä itsetuntoon (Kempin & Peltonen 1997, 22).

Tutkimuksessa löytyi yhteyksiä fyysisen minäkäsityksen ja itsetunnon väliltä. Erinomainen fyysinen minäkäsitys takasi, että nuoren itsetunto oli erinomainen tai hyvä. Myös hyvän fyysisen minäkäsityksen omaavista itsetunnoista hyviä tai erinomaisia oli huomattavasti enemmän kuin niistä, joiden fyysinen minäkäsitys oli tyydyttävä tai huono. Yhtä selviä yhteyksiä ei löytynyt käänteisenä. Erinomainen tai hyvä itsetunto ei taannut erinomaista tai hyvää fyysistä minäkäsitystä.

Tulokset tukevat Kempin ja Peltonen (1997, 22) tutkimusta, jossa tuli ilmi koetun pätevyyden yhteydet itsetuntoon. Se, kuinka päteväksi itsensä kokee, vaikuttaa itsetuntoon. Myös Jaari (2004, 30) selvittää minäkäsityksen olevan yhteydessä itsetuntoon. Hyvä fyysinen minäkäsitys ei silti ole vaatimus erinomaiselle tai hyvälle itsetunnolle. Tätä voi selittää Lintusen (2007, 160-161) mainitsema pätevyyden hierarkkisuus. Huonoa fyysistä minäkäsitystä voi paikata esimerkiksi hyvällä sosiaalisella minäkäsityksellä. Jos nuori kokee olevansa huono liikunnassa, hän saattaa laskea liikunnan merkitystä omassa hierarkiassaan ja korostaa niitä asioita, joissa on hyvä. Näin nuoren itsetunto voi pysyä haavoittumattomana negatiivisista kokemuksista huolimatta.

Tutkimusten tulosten perusteella voidaan sanoa, että motivaatioilmastolla voi olla mahdollista vaikuttaa nuoren tavoiteorientaatioon ja pätevyydenkokemuksiin. Tavoit-

teorientaatio ja pätevydenkokemukset saattavat puolestaan vaikuttaa siihen millainen on nuoren fyysinen minäkäsitys ja itsetunto. Tämän perusteella voitaneen todeta, että mitä enemmän painotetaan tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, sitä enemmän voi olla mahdollista vaikuttaa positiivisesti nuoren fyysiseen minäkäsitykseen ja itsetuntoon. (Kuvio 9.) Tulevaisuudessa pätevydenkokemusten merkitys, erityisesti nuorten liikunnassa, saatetaan tiedostaa yhä vahvemmin ja sitä kautta muodostetaan lisää nuorten liikuntaryhmiä, joissa kilpailullisuutta painotetaan vähemmän.



Kuvio 9. Motivaatioilmaston yhteys fyysiseen minäkäsitykseen ja itsetuntoon

Tutkimuksen validiteetti eli pätevyys tarkoittaa sitä, että tutkimus mittaa sitä mitä sen on tarkoitettu mittaamaan. Reliabiliteetti eli luotettavuus, tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta. Jos tutkimus uusittaisiin, tulokset pysyisivät samana. (Metsämuuronen 2003, 43-44.)

Tämän tutkimuksen pätevyyttä nostaa se, että osa mittareista (Lintusen fyysisen pätevyyden mittari ja Rosenbergin itsetuntomittari) ovat yleisesti hyväksytyjä ja laajasti käytössä. Testin erottelukyky on myös hyvä, sillä se erottelee fyysiseltä minäkäsitykseltään ja itsetunnonltaan hyvät ja huonot. Kyselyn kysymykset olivat selkeitä ja testattu ennakkoon, joten ongelmia ymmärrettävyyden kanssa ei tullut. Tuloksia tukevat aikaisemmin tehdyt laajemmat tutkimukset.

Pätevyyttä laskee se, että kyselyn teettäjä oli seuran ohjaaja ja erityisesti tanssitunnin motivaatioilmastoa tutkittaessa, nuoret saattoivat vastata, kuten olettivat ohjaajien haluavan. Lisäksi tutkijan omat ryhmäläiset saattoivat kaunistella kaikkia vastauksiaan, koska pelkäsivät, että ohjaaja saa selville kuka on vastannut mitään. Osa ryhmistä oli suuria ja tilat pieniä, joten vastaajat saattoivat myös pelätä muiden näkevän omat vastaukset. Jokaiselle olisi pitänyt löytyä rauhallinen paikka lomakkeen tekemiseen.

Luotettavuutta on tutkimuksessa huomioitu huolellisella taustatutkimuksella, aiheeseen paneutumisella, suunnittelulla ja objektiivisuudella testaustilanteessa. Tutkittavien kato oli erittäin pieni. Kysely teetettiin viimeisimmissä harjoituksissa ennen joulunäytöstä, joissa ryhmäläisten osanottoprosentti on yleensä lähes sata. Luotettavuutta voi laskea se, että kysely teetettiin pääsääntöisesti tanssituntien alussa. Ne, joilla vastaaminen kesti pidempää, saattoivat alkaa kiirehtimään loppua kohti, koska muut odottivat heitä. Lisäksi keskinuoria oli vain 36, joten heidän vastauksista laskettuihin tuloksiin voi vaikuttaa myös yksilölliset erot.

Tuloksista saadaan suoraan tietoa Möysän nuorisoseuran nuorista, mutta esimerkiksi Lahden alueen nuoriin yleistyksiä tulee tehdä varoen. Vastaajista kaikilla on säännöllinen liikunnallinen harrastus sekä jokaisella heistä on nuorisoseuran aikuiset ja oman

tanssiryhmän muut ryhmäläiset tukena. Siten kyselyssä vastanneiden nuorten tilanne on todennäköisesti parempi kuin monilla muilla nuorilla.

Toisaalta juuri nuorisoseurassa tanssivat nuoret voivat olla huomattavasti erilaisia kuin esimerkiksi Lahden tanssikouluissa. Edulliset hinnat houkuttelevat niitä, joiden perheiden taloudellinen asema on keskimääräistä heikompi.

Tuloksien avulla Möysän nuorisoseurassa saadaan tietoa seuralla liikkuvien nuorten tilasta sekä nuorten tanssituntien hyödyistä nuorisoseurojen yleisien tehtävien toteuttamisessa. Möysän nuorisoseuran tila oli hyvä motivaatioilmastoa tarkastellessa, mutta toisaalta löytyi viitteitä siitä, että tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon panostaminen kannattaa edelleen. Erityisesti ohjaajien tulee palautteessaan painottaa tehtäväsuuntautuneisuutta. Jatkossa nuorisoseuralla järjestettävissä koulutuksissa voidaan kiinnittää enemmän huomiota ohjaajien palutteen antoon sekä korostaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston merkitystä. Lisäksi voisi olla tarpeellista järjestää erityisiä koulutuksia varhaisnuorten ohjaajille.

Seurasta löytyy myös niitä, joiden fyysinen minäkäsitys ja itsetunto ovat huonoja, joten näiden alueiden tukemiseen tulee erityisesti kiinnittää huomiota. Nuoret kaipaavat, että heidät hyväksyttäisiin sellaisena kuin he ovat. Vaikka kotona, koulussa tai yleisesti yhteiskunnassa näin ei olisi, nuorisoseura voi olla yksi niistä paikoista, joissa jokainen voi olla oma itsensä. Nuorisoseuran ohjaajilla on mahdollisuus vaikuttaa nuoriin myös vertaisryhmien kautta. Omalla käyttäytymisellä ja sanoilla, ohjaajat voivat auttaa nuoria hyväksymään itsensä lisäksi myös toisensa. Salmiwallin (2005, 176-177) mukaan vaikuttaminen nuorten vertaisryhmiin saattaa olla luultua merkittävämpi tekijä lasten ja nuorten kasvatuksessa ja kehityksessä.

Yleistettäessä laajemmalle jokaisen lapsille ja nuorille liikuntaa järjestävien tahojen tulisi ottaa huomioon motivaatioilmaston ja pätevyydenkokemusten merkitys nuoren ja lapsen kasvuun ja kehitykseen. Erityisesti varhaisnuorten liikunnanohjauksessa tulee huomioida nuoren herkkyyden ohjaajan antamalle palautteelle ja sen pitkäaikaisille vaikutuksille nuoren pätevyydenkokemuksiin.

Jatkotutkimuksena saman kyselyn voisi teettää yleisemmälle joukolle, esimerkiksi Lahden alueen yläasteille, lukioille ja ammattikouluille sekä vertailla tuloksia keskenään. Näin saataisiin selville edelleen varhais- ja keskinuorten sekä eri kouluasteilla opiskelevien eroja. Mielenkiintoista olisi myös, jos kysely teetettäisiin myös pojille ja tarkasteltaisiin tyttöjen ja poikien eroja. Mediassa puhutaan usein tyttöjen ulkonäköpaineista ja huonosta itsetunnosta (Salonen 2010). Myös poikien tila kaipaisi selvitystä.

Lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo. Helsinki.

Aaltonen, K. 2009. Nuorisolaki (2006). Teoksessa Aaltonen, K. (toim.). Nuorisolakiopas, s. 23-27. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Duodecim, 123, s. 207-213.

Aho, T. & Jokela E. 2008. Nuori ja seksuaalisuus. Teoksessa Pruuki, H. (toim.). Nuoren sielunhoidon käsikirja, s. 105-134. LK-Kirjat. Helsinki.

Anttila, E. 2010. Tanssiva koulu – mahdollittoman hyvä idea? Tanssin paikka, s. 9-13. Tanssin tiedotuskeskus. Helsinki.

Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E., Bem, D. & Nolen-Hoeksema, S. 1996. Hilgard's introduction to psychology. Harcourt Brace & Company. Orlando.

Bramford, A. 2010. Johdanto. Tanssin paikka, s. 6-7. Tanssin tiedotuskeskus. Helsinki.

Bärlund, K. 2009. Tanssi on loppumaton tie. Teoksessa Aho, L., Haapanen, S., Heikkinen, M., Laitinen, E., Majanen, S., Pilke, J. & Sarha, M. (toim.). Nuorisotyön mieli ja merkitys, s.62-68. Gummerus. Jyväskylä.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. WSOY. Helsinki.

Coolican, H. 2007. Research methods and statistics in psychology. Hodder Education. London.

- Eräsaari, L. 2009. Jos ratkaisu on yhteisö, niin mikä on ongelma? Teoksessa Filander, K. & Vanhalakka-Ruoho, M. (toim.). Yhteisöllisyys liikkeessä, s. 67-90. Kansanvalistusseura. Jyväskylä.
- Esko, M. 2008. Nuori ja ongelmat perheessä. Teoksessa Pruuki, H. (toim.). Nuoren sielunhoidon käsikirja, s. 60-72. LK-Kirjat. Helsinki.
- Haikonen, R. 22.12.2010. Kehitys- ja kasvatopsykologian erikoispsykologi, lisensiaatti. Haastattelu. Mikkeli.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Opetushallitus. Helsinki.
- Helin, S. 2010. Länsimaalaisten tyttöjen murrosikä aikaistuu vauhdilla – Kymmenvuotiaana murkuksi. Helsingin sanomat, B1, 12.9.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Gummerus. Jyväskylä.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2004. Tilastolliset menetelmät. WSOY. Porvoo.
- Hyssälä, L. 2007. Luonnollisesti tervettä elämää lapsesta asti. Teoksessa Korpinen, E. (toim.). Kohti ilon pedagogiikkaa, s. 64-71. TOUPE. Jyväskylä.
- Jaari, A. 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto.
- Karjalainen, L. 2004. Tilastomatematiikka. Gummerus. Jyväskylä.

- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. WSOY. Helsinki.
- Kemppi, J. & Peltonen, P. 1997. Nuorten fyysinen minäkäsitys ja liikunnan harrastaminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuslaitos. Pro-gradu tutkielma.
- Kemppinen, P. 1999. Nuorisotyö 2000. Kustannusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa.
- Kinnunen S. 2008. Nuoren itsetunto. Teoksessa Pruuki, H. (toim.). Nuoren sielunhoidon käsikirja, s. 46-59. LK-Kirjat. Helsinki.
- Korpinen, E. 2007. Ilon pedagogiikkaa – Avain terveeseen itsetuntoon. Teoksessa Korpinen, E. (toim.). Kohti ilon pedagogiikkaa, s. 36-45. TOUPE. Jyväskylä.
- KvantiMOTV 2004. Ristiintaulukointi. Luettavissa:
<http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi.html>
 Luettu: 10.4.2011.
- Kyrölä, K. & Harjula, H. 2007. Johdanto. Teoksessa Kyrölä, K. & Harjula, H. (toim.). Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, s. 9-46. LIKE. Helsinki.
- Kyrölä, K. 2007. Lihavuusvaara! Pelon politiikka ja lihava ruumiillisuus. Teoksessa Kyrölä, K. & Harjula, H. (toim.). Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, s. 49-82. LIKE. Helsinki.
- Lauritsalo, K. & Hotti, K. 2007. Oppija. Teoksessa Läärä, J. & Hakamäki, J. (toim.). Uimaopetuksen käsikirja, s. 14-31. WSOY. Jyväskylä.
- Lerner R.M & Steinberg L.. 2004. Handbook of Adolescent Psychology. Wiley & Sons. New Jersey.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylän yliopiston väitöskirja. LIKES. Jyväskylä.

- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus, s. 81-89. LIKES. Jyväskylä.
- Lintunen, T. 2007. Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 152-156. WSOY. Helsinki.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.157-170. WSOY. Helsinki.
- Manner-Raappana, T. 2007. Madiamaailma kasvattajana. Teoksessa Määttä, K. (toim.). Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen, s. 118-129. Gummerus. Helsinki.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Gummerus. Jyväskylä.
- Määttä, K. 2007. Vanhempainrakkaus – Suurin kaikista. Teoksessa Määttä, K. (toim.). Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen, s. 220-235. Gummerus. Helsinki.
- Männikkö, K. 1999. Turvattomasti kiintynyt pelkää läheisyyttä. *Psykologia*, 3, s. 14-15.
- Nieminen, J. 2007. Vastavoiman hahmo – Nuorisotyön yleiset tehtävät, oppimisympäristöt ja eetos. Teoksessa Hoikkala, T. & Sell, A. Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet, s. 21-43. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Helsinki.
- Nirhamo, K. 2010. Tanssi osana koulun kulttuuria. Tanssin paikka s. 25-28. Tanssin tiedotuskeskus. Helsinki.

Nurmi, A-M. & Hirvensalo, M. 2007. Hip hop -kerho lukion liikunnanopetuksessa – silta nuorisokulttuurista koulukulttuuriin. *Liikunta & Tiede* 44, 6, s. 38-42.

Nurmi, J.-E. 2006. Nuoruus. Teoksessa Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (toim.). *Ihmisen psykologinen kehitys*, s. 124-159. WSOY. Helsinki.

Orjasniemi, T. 2007. Vapaan alkoholin sukupolvi. Teoksessa Määttä, K. (toim.). *Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen*, s. 73-87. Gummerus. Helsinki.

Pajala, O. 2007. ”Mielessä häämötti punainen mekko”. Vaate, sukupuoli ja laihduttaminen painonvartijat-yrityksen ”Menestystarinoissa”. Teoksessa Kyrölä, K. & Harjula, H. (toim.). *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*, s. 83-106. LIKE. Helsinki.

Perttu, H. 2007. Zest-ohjelma kannustaa nuoria arvostamaan itseään. Teoksessa Kuure, T. & Perttu, H. (toim.). *Arvot, arvostukset ja luottamus nuorten elämässä*, s. 11-17. LIKES. Jyväskylä.

Pulkkinen, L. 2006. Aikuisuus. Teoksessa Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (toim.). *Ihmisen psykologinen kehitys*, s. 160-205. WSOY. Helsinki.

Punnonen, V. 2007. Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö. Teoksessa Hoikkala, T. & Sell, A. *Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet*. s. 521-540. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 76. Helsinki.

Rantanen, P. 2000. Nuoruusikä. Teoksessa Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. *Lasten- ja nuorisopsykiatria*, s. 34-36. Gummerus. Jyväskylä.

Rossi, L-M. 2007. Kyllin hyviä mainosruumiiksi? Hyväksytyin vartalon rajojen venytystä

televisionmainonnassa. Teoksessa Kyrölä, K. & Harjula, H. (toim.). Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, s. 133-159. LIKE. Helsinki.

Salmiwalli, C. 2005. Kaverien kanssa – Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. PS-kustannus. Jyväskylä.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteydet nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän Yliopiston kasvatustieteiden väitöskirja. Gummerus. Vaajakoski.

Salonen, K. 2010. Mielenterveyslehden päätoimittaja. Ulkonäkö luo paineita tytöille. Huomenta Suomen haastattelu 28.9.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. WSOY. Helsinki.

SLU 1997. 12-14-vuotiaan pätevyydenkokemukset haavoittuvia. Luettavissa: http://www.slu.fi/lum/06_97/uutiset/12-14-vuotiaan_patevyydenkokemuk/. Luettu: 28.6.2010.

Syömishäiriöliitto 2008. Doven tuore kauneustutkimus paljastaa: Suomalaisten tyttöjen itsetunto matalin Pohjoismaissa. Luettavissa: http://www.syomishairioliitto.fi/ajankohtaista/tiedotteet/Dove_Itsetuntoaamu_200808.pdf Luettu: 26.2.2011.

Tamminen, T. 2000. Vuorovaikutusteoriat. Teoksessa Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. Lasten- ja nuorisopsykiatria, s. 53-55. Gummerus. Jyväskylä.

Uusitalo, T. 2007a. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa Määttä, K. (toim.). Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen, s. 23-37. Gummerus. Helsinki.

Uusitalo, T. 2007b. Nuoren itsemurha. Teoksessa Määttä, K. (toim.). Helposti särkyvää.

Nuoren kasvun turvaaminen, s. 52-72. Gummerus. Helsinki.

Vilkkö-Riihelä, A. 2003. Psyhyke – Psykologian käsikirja. WSOY. Helsinki.

Vehkolahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Tammi. Vammala.

Viitala, M. 1998. Tanssia elämyksen ehdoilla. Lasten ja nuorten tanssin luovia prosesseja. Svoli-Palvelu Oy. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake.

Nuorten pätevyyskokemukset, fyysinen minäkäsitys ja itsetunto

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia Möysän nuorisoseurassa tanssivien varhais- (12 - 15-vuotiaat) ja keskinuorten (16 - 19-vuotiaat) pätevyyskokemuksia sekä niiden yhteyttä fyysiseen minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Kysely on osa liikunnanohjaaja opintojani Haaga-Helian AMK:ssa.

Taustatiedot

1. Ikä:

2. Ryhmä:

3. Olen harrastanut tanssia _____ vuotta.

4. Ympyröi vaihtoehdoista yksi Sinuun parhaiten sopiva väittämä.

1. Koen onnistumisia,

- a) kun huomaan olevani muita parempi
- b) kun huomaan itse kehittyväni

2. Olen opettelemassa uutta asiaa. Minulle riittää, että

- a) teen parhaani
- b) opin vähintäänkin yhtä hyvin kuin muut

3. Vertaan itseäni,

- a) aikaisempiin suorituksiini
- b) muiden suorituksiin

4. Kun epäonnistun,

- a) yritän kovemmin uudelleen
- b) turhaudun helposti, tekisi mieli luovuttaa

5. Uskon, että urheilijat ovat lajissaan hyviä, koska

- a) he ovat lahjakkaita
- b) he ovat harjoitelleet todella paljon

6. Jos vanhempani ovat katsomassa ryhmämme esitystä. Koen, että he ovat minusta ylpeitä,

- a) kun teen parhaani ja uskallan esiintyä
- b) kun olen paljon näkyvillä ja tanssini näyttää hyvältä

7. Olet osallistunut jonkin lajin kilpailuun. Koet onnistuneesi, jos

- a) voitat kilpailun tai olet ainakin parhaimpien joukossa
- b) saat paremman tuloksen, kun viime kerralla

5. Kuvittele oman ryhmäsi tanssiharjoituksia ja esiintymisiä. Ympyröi yksi tilanteisiin parhaiten sopiva väittämä.

1. Ryhmämme esityksissä opettajanne haluaa, että
 - a) parhaat tanssivat edessä
 - b) kaikilla on halutessaan mahdollisuus kokeilla tanssia eturivissä
2. Minulla on harjoituksissa tunne, että opettajamme
 - a) suosii tiettyjä oppilaita
 - b) kohtelee kaikkia tasapuolisesti
3. Koen, että opettajani on minusta ylpeä, kun
 - a) teen parhaani
 - b) kun opin nopeasti hänen opettamansa asiat
4. Olemme tekemässä koreografiaa näytökseen.
 - a) opettaja tekee koko koreografian
 - b) meillä on mahdollisuus suunnitella liikkeitä tai vaikuttaa muutoin tanssiimme (musiikki, vaatetus jne.)
5. Opettajani kehuu minua, kun
 - a) hän näkee, että yritän tosissani
 - b) osaan jonkin asian paremmin kuin muut oppilaat
6. Koen, että tanssitunneilla
 - a) opettaja määrää kaiken
 - b) myös oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaa
7. Koen, että tanssitunneilla voivat onnistua
 - a) vain tietyntasoiset oppilaat
 - b) kaikki taitotasosta huolimatta

6. Minä ja onnistumiset

Kuvittele itsesi tanssiryhmäsi harjoituksiin. Ympyröi Sinuun parhaiten sopiva vaihtoehto.

Vastausvaihtoehdot:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| a) jokaisella tanssitunnilla | b) lähes jokaisella tanssitunnilla |
| c) silloin tällöin | d) en juuri koskaan |

Kuinka usein koet onnistumisia tanssitunnilla?

- | | | | |
|----|----|----|----|
| a) | b) | c) | d) |
|----|----|----|----|

Kuinka usein tunnet osaavasi opetettavat asiat?

- | | | | |
|----|----|----|----|
| a) | b) | c) | d) |
|----|----|----|----|

Kuinka usein sinulle tulee tunne, että olet kehittynyt tanssissa?

- | | | | |
|----|----|----|----|
| a) | b) | c) | d) |
|----|----|----|----|

Miten usein sinulle tulee tunne, että olet itse asiassa ihan hyvä tanssimaan?

- | | | | |
|----|----|----|----|
| a) | b) | c) | d) |
|----|----|----|----|

7. Minä ja fyysiset ominaisuuteni
Rastita se kohta, joka sopii parhaiten Sinuun.

| | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|--------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------|--------------------------|
| Olen taitava liikunnassa | () | () | () | () |
| Olen nopea | () | () | () | () |
| Olen kömpelö | () | () | () | () |
| Olen kestävä | () | () | () | () |
| Olen heikko | () | () | () | () |
| Olen notkea | () | () | () | () |

8. Minä ja ulkonäköni
Rastita se vaihtoehto, joka pitää yleensä paikkansa Sinun kohdallasi.

| | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|--|----------------------------|---------------------|-------------------|--------------------------|
| 1. Olen tyytyväinen omaan ulkonäkööni | () | () | () | () |
| 2. Ulkonäössäni on paljon asioita, joita haluaisin muuttaa | () | () | () | () |
| 3. Olen mielestäni sopivan painoinen | () | () | () | () |
| 4. En ole tyytyväinen kehoni muotoihin | () | () | () | () |
| 5. Voisin harkita kauneusleikkauksia, jotta saisin korjattua kehoni virheitä | () | () | () | () |
| 6. Koen, että minulla on ongelmia syömisen kanssa | () | () | () | () |
| 7. Jätän usein tekemättä tai sanomatta asioita, koska ulkonäköni ei miellytä minua | () | () | () | () |
| 8. Koen, että minun tulisi laihduttaa | () | () | () | () |

9. Minä ja itsetuntoni

Rastita se vaihtoehto, joka pitää yleensä paikkansa Sinun kohdallasi.

| | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|--|---------------------|--------------|------------|-------------------|
| 1. Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseeni. | () | () | () | () |
| 2. Aina silloin tällöin ajattelen, että minussa ei ole mitään hyvää. | () | () | () | () |
| 3. Uskon, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia. | () | () | () | () |
| 4. Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset . | () | () | () | () |
| 5. Minulla ei ole paljoakaan, josta voisin olla ylpeä. | () | () | () | () |
| 6. Tietysti tunnen itseni hyödyttömäksi ajoittain. | () | () | () | () |
| 7. Tunnen että minulla on arvoa ihmisenä, vähintään yhtä paljon kuin muillakin. | () | () | () | () |
| 8. Ajattelen, että kunnioitan itseäni liian vähän. | () | () | () | () |
| 9. Kaiken kaikkiaan minun on tunnustettava, että olen epäonnistunut monessa asiassa. | () | () | () | () |
| 10. Minulla on myönteinen käsitys itsestäni. | () | () | () | () |

10. Itsetunto kertoo miten suhtaudut itseesi ja kuinka arvostat itseäsi. Se sisältää uskon omiin kykyihin, selviytymiseen ja tulevaisuuteen. Millainen on sinun itsetuntosi?

erinomainen

hyvä

tydyttävä

huono

11. Haluaisitko itsetuntosi olevan parempi?

kyllä

ei

Perustele

**Kiitoksia ajastasi!
Tiina Haikonen
Haaga-Helian AMK**