



Kaarlela Matti

Lapsuusajan urheilun yhteys persoonallisuuteen

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajan tutkinto-ohjelma
2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Lapsuus-ian urheilun yhteys persoonallisuuteen (Matti Kaarlela)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus, 27 sivua

Elokuu 2022

Liikunnalla on useita myönteisiä vaikutuksia lapsen kasvuun. Tässä tutkielmassa selvitetään lapsuusajan urheilun yhteyttä persoonallisuuteen. Tutkimusta lapsuusajan persoonallisuuden ja urheilun yhteydestä tehdään kansainvälisellä tasolla melko paljon. Tässä tutkielmassa lapsuusajan urheilun yhteyttä persoonallisuuteen tarkastellaan keskeisten persoonallisuusteorioiden kautta. Tutkimusmenetelmänä käytetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, joka mahdollistaa aiheen monipuolisen tarkastelun.

Tulosten perustella aikuisilla on keskeinen merkitys lasten urheilussa, ja sen myötä myös lapsen persoonallisuuden kehittämisessä. Ohjattu urheilu edistää myönteisyyttä urheilua kohtaan ja myönteisemmän minäkuvan muodostumista. Tutkimustulokset tuovat esiin myös lapsen persoonallisuuspiirteiden ja synnynnäisen temperamentin merkityksiä lapsuusiän urheilutottumuksissa. Persoonallisuuspiirteet vaikuttavat suoraan toimintaan sitoutumiseen ja tavoitteen asetteluun urheilussa. Temperamenttipiirteet puolestaan vaikuttavat urheilutottumuksiin. Vanhempien kannustamisella on yhteys lapsen koettuun temperamenttiin.

Avainsanat: lapsi, urheilu, persoonallisuus, temperamentti, minäkäsitys, itsetunto

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Persoonallisuuden kehittyminen	6
2.1	Temperamentti	9
2.2	Identiteetti	10
2.3	Minä ja minäkäsitys	13
2.4	Itsetietoisuus ja itsetunto	14
3	Urheilun yhteys persoonallisuuden kehittymiseen	19
3.1	Urheilu, persoonallisuus ja temperamenttipiirteet	19
3.2	Urheilu, minäkuva ja identiteetti	21
3.3	Urheilu ja itsetunto	23
4	Pohdinta	25
	Lähteet / References	28

1 Johdanto

Liikunnalla on useita myönteisiä terveysvaikutuksia. Näiden lisäksi liikunta tukee lasten ja nuorten kasvua monin tavoin. Tämä tutkielma käsittelee urheilun vaikutusta lapsen persoonallisuuteen ja sen rakenteisiin. Tutkielman tavoitteena on selvittää lapsuusiän urheilun merkitystä persoonallisuuden muovautumiseen. Aiheen valinnan taustalla on oma kiinnostukseni psykologiaan sekä omat kokemukset kilpaurheilun harrastamisesta. Urheilutaustastani johtuen olen jo pitkään pohtinut urheilun vaikutusta lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin ja siihen linkittyvien taitojen kehitykseen. Aiheen rajaus ja tarkastelukulma on valikoitu katsaukseksi siitä, mitä tiedetään urheilun harrastamisen erimuotojen yhteydestä lapsuuden persoonallisuuden kehittymiseen. Oman mielenkiinnon ja kokemushistorian tiedostamisella pyrin kuitenkin lisäämään tutkielman luotettavuutta ja laatua pyrkimällä sulkemaan subjektiiviset kokemukseni.

Tutkimusta liikunnan vaikutuksista tehdään sekä liikuntatieteen, että lääketieteen tutkimuskentällä. Kansallista tutkimusta tehdään esimerkiksi Jyväskylän yliopistossa, joka on erikoistunut liikuntatieteellisen tutkimuksen tekemiseen monitieteisesti kasvatustieteen, psykologian, terveystiedon ja lääketieteen tutkimusalojen parissa (Liikuntatieteellinen tiedekunta, 2022). Kasvatustieteen ja psykologian tutkimuksen parissa persoonallisuuden kehittymistä on tutkittu esimerkiksi koulukontekstissa (Pot, Schenk & Hilvoorde, 2014). Lasten liikkumista ja urheilua tutkitaan myös kansanterveydellisestä näkökulmasta. Jyväskylän yliopiston ja UKK-instituutin LIITU-tutkimushanke julkaisee kahden vuoden välein tietoa perusopetusikäisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä (Liitu, 2021).

Tutkimusten mukaan lukioikäisistä nuorista vain 2,6 % liikkuu liikuntasuosituksien mukaisesti (LIITU, 2021; Kokko, Hämylä & Martin, 2021). Liikkumattomuus heikentää terveyttä lisäten kansantaloudellisia kustannuksia (Vasankari & Kolu, 2018). Liikunta puolestaan lisää lasten ja nuorten hyvinvointia (Kari, 2018). Erityisesti liikunnan harrastaminen ikävuosina 12–15 on yhteydessä myöhempään koulutukseen ja opinnoissa menestymiseen. Liikunta-aktiivisuudella on vaikutusta myös oppimiseen peruskoulussa (Kari 2018). Fyysisen aktiivisuuden on todettu parantavan kognitioiden eli tiedollisten toimintojen taitoja (Syväoja ym., 2012). Vaikka tiedämme hyvin paljon suomalaisten lasten liikunnan määristä ja liikunnan positiivisista vaikutuksista, jostain syystä liikuntasuositusten mukaan liikkuminen ei ole juurikaan lisääntynyt, vaan se on osin jopa vähentynyt (Kokko & Martin, 2019). Lapset liikkuvat

vähemmän kuin ennen. Tässä työssä tarkastellaan myös, määritteleekö persoonallisuus ja sen kehittyminen myöhempää liikunta ja urheilu harrastuneisuutta (LIITU, 2018).

Urheilu käsitteenä tarkoittaa yleisesti fyysistä aktiivisuutta, urheilun harrastamista, matalan kynnyksen koululiikuntaa sekä kilpaurheilua. Urheilu ja liikunta ovat tiedekirjallisuudessa usein synonyymejä toisilleen (Matikka & Roos-Salmi, 2012) ja tässäkin tutkielmassa urheilu ja liikunta ovat itse liikkumista ja toimintaa kuvaavia yläkäsitteitä. Urheilulla tarkoitetaan tässä kirjallisuuskatsauksessa fyysistä toimintaa, johon kuuluu yhdessä tai yksin suoritettu liikunta, osallisuudet ja sidosryhmät. Tutkielmassa rajataan pois urheilun fyysiseen terveyteen vaikuttavien merkitysten pohtiminen. Tutkimuksen lukemisen mielekkyyden vuoksi tutkimustuloksia kokoavissa kappaleissa kerrotaan tutkimuskohtaisesti, mitä urheilun muotoa tutkimuksessa on tarkasteltu. Tutkielmassa ei kuitenkaan vertailla eri urheilumuotojen laadullisia eroja ja vaikutuksia persoonallisuuden kokonaisuuden kehittymiseen, vaan tarkoituksen on koota saatavilla olevasta tutkimustiedosta neutraali, ei-arvottava katsaus.

Tutkielman teoriaosa koostuu persoonallisuuden eri teoriasuuntausten esittelystä, persoonallisuuden käsitteen määrittelystä sekä tässä tutkimuksessa olennaisiksi todettujen persoonaan kytkeytyvistä muista psykologisen tutkimuksen käsitteistä. Tulososio koostuu persoonallisuuden ja urheilun välistä yhteyttä käsittelevästä tutkimustiedosta. Tutkimus on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa ilmiötä tarkastellaan laaja-alaista kuvauksellisuutta käyttäen sekä tutkittavan ilmiön ominaisuuksia luokitellen (Salminen, 2011). Tutkielman tutkimuskysymykset ovat: 1. Miten urheilu lapsuusiässä on yhteydessä persoonallisuuden kehittymiseen? 2. Miten persoonallisuus vaikuttaa lapsuusajan liikuntakäyttäytymiseen? Tutkimuskysymysten taustahypoteesina on, että urheilulla on vaikutusta persoonallisuuden kehittymiseen ja persoonallisuudella on vaikutusta lapsuusajan liikuntakäyttäytymiseen.

2 Persoonallisuuden kehittyminen

Persoonaa ja persoonallisuus on ihmisen henkilökohtainen olemus, jonka avulla jokainen yksilö sijoittuu tähän maailmaan, tekee tulkintoja itsestään suhteessa menneeseen nykyisyyteen ja tulevaan (Cervone & Pervin, 2019, s. 3). Kuitenkaan tutkijat eivät ole tulleet yhteisymmärrykseen yhdestä yleispätevästä persoonallisuuden määritelmästä. (Metsäpelto ym., 2009, s. 13). Ihmisen persoonallisuus rakentuu eri teorioiden ja tutkijoiden mukaan hieman eri tavoin eikä psykologinen tai kasvatustieteellinen tutkimus tunnista yhtä ainoaa määritelmää persoonallisuudelle (Metsäpelto ym., 2009, s. 12). Abraham Maslow (1943) mukaan persoonallisuus on kehittyvä, portaittain etenevä yksilön osa, jossa persoonallisuus muodostuu yksilöllisten, biologiaan pohjaavien tarpeiden tyydyttämisestä (Maslow, 1943). Carl Rogers korosti omassa määritelmässään ympäristön ja muiden ihmisten merkitystä. Hänen mukaansa persoonallisuus rakentuu henkilökohtaisten tarpeiden ja ympäröivän maailman vuorovaikutuksessa (Rogers, 1959). Persoonan hahmottamiseksi avaan persoonallisuuden eri tutkimussuuntauksia psykologisen tutkimuksen näkökulmasta. Persoonallisuus tutkimuksen käsitteistä keskityn määrittelemään temperamentin, identiteetin, minän, minäkäsityksen, itsetietoisuuden ja itsetunnon käsitteet.

Persoonallisuuden tutkiminen osana psykologista tutkimusta sai jalansijaa lääketieteen kehittyessä ja kirkon merkityksen kaventuessa 1800-luvun Euroopassa (Nye, 2003). Erityisesti psykologia tieteenalana kiinnostui persoonan ja mielen tutkimuksesta, pyrkimyksenä selittää ja hoitaa mielensairauksia (Sinikallio, 2019, s. 9). 1900-luvulle siirryttäessä persoonallisuuden merkittävänä tutkijoina mainitaan Sigmund Freud, Alfred Adler ja Carl Jung. Kaikkien heidän voidaan katsoa olleen psykoanalyttisen suuntauksen kehittäjiä, joskin Freud mainitaan usein psykoanalyttisen suuntauksen suurimpana vaikuttajana (Metsäpelto ym., 2009, s. 9; Nolen-Hoeksema ym., 2009, s. 472).

Freudin mukaan persoona koostuu mielen teoriassaan idistä, egosta ja superegosta (Nolen-Hoeksema ym., 2009, s. 467). Freudin psykoanalyttisessä teoriassa Id on persoonan biologinen osa, johon kuuluvat vietit ja halut. Ego puolestaan on ihmisen oma käsitys itsestään. Superego sisältää ihanneminän ja arvot ja normit, joiden mukaan ihmisen yliminä pyrkii toimimaan (Nolen-Hoeksema ym., 2009, s. 473). Psykodynaaminen näkemys persoonasta on tutkijoiden (Weinberg & Gould, 2019, s. 55) mukaan hyvin dynaaminen, kompleksinen kokonaisuus, jossa mielen prosessien välillä on jatkuvia konflikteja. Psykodynaamisen persoonallisuusteorian mukaan siis ihmisen id ikään kuin haastaa ja ohjaa ihmisen persoonaa

tietynlaiseen suuntaan – kohti viettejä ja haluja. Superegon tehtävä on sovinnallistaa käytöstä ja toimintaa tilanteeseen sopivaksi. Superego on ihmisen itse omilla tulkinnoillaan ja ympäristön vaikutuksesta muodostunut kokonaisuus (Nolen-Hoeksema ym., 2009, s. 473) Superego siis puolestaan on ikään kuin vastavoima ja ohjaaja idin haluille ja tarpeille. Psykodynaamisen näkökulman yksi ominaispiirre on, ettei se juurikaan tunnista sosiaalisia ulottuvuuksia, vaan yksilön persoona ja käytös pohjautuvat mielensisäisiin määrääviin tekijöihin (Weinberg & Gould, 2019, s. 55).

Toinen merkittävä persoonallisuutta tutkiva suuntaus on behavioraalinen persoonallisuusteoria. Behavioraalinen persoonallisuus nähdään ympäristön armoille rakentuneena. Persoona muodostuu ihmisen kasvaessa ympäristön ärsykkeistä seuraavien tulkintojen ja toimien kautta. Ihminen ei toimi tämän teorian mukaan niinkään aktiivisena tiedon luoja, vaan oppiminen tapahtuu ehdollistumisen kautta (Cervone & Pervin, 2019, s. 273). Behavioristisen suuntauksen mukaan tutkimuksen peruslähtökohta on tutkia, kuinka ympäristö vaikuttaa persoonallisuuteen, ei miten ihminen omalla persoonallaan vaikuttaa ympäristöön (Cervone & Pervin, 2019, s. 274). Behavioristisen näkökulman mukaan ihminen ei persoonansa kautta päättä, kuinka käyttäytyy, vaan ympäristön vaikutukset ovat muovanneet yksilöiden persoonallisuuden ja käyttäytyvät täten deterministisellä tavalla (Cervone & Pervin, 2019, s. 276).

Humanistisessa teoriassa persoonan käsite ja ihmisenä olemisen rakentuvat henkisen kasvun ympärille (Metsäpelto ym., 2009, s. 9). Humanistisen teorian yksi merkittävistä tutkijoista on Carl Rogers, jonka minän ja minäkuvan käsitteiden parissa tekemä työ on johtanut mm. terapiaistuntojen asiakaslähtöisyyden muodostumiseen (Cervone & Pervin, 2019, s. 127–136). Humanistisen teorian keskeinen periaate on henkilökeskeinen tapa nähdä ja ymmärtää todellisuutta (Corey, 2020, s. 165). Humanistinen psykologia pyrkii ymmärtämään persoonaa näkökulmasta, jossa ihmisen saavutukset ja pyrkimys hyvään ovat taustalla. Humanistisen näkökulman mukaan pyrkimys ymmärtää itseään on persoonan rakentumisen ja ihmisyydeksi tulemisen perusta. Pyrkimys ymmärtää itseään johtaa humanistisen näkökulman vuoksi pyrkimykseen toimia inhimillisesti, joka johtaa jatkuvaan henkiseen kasvuun (Schneider, Pierson & Bugental, 2015, s. 83).

Sosiaalis-kognitiivisten teorioiden mukaan ihmisen mieli rakentuu skeemoista, jotka ovat ihmisen sosiaalisessa ja mielensisäisessä tilanteessa ajattelun avulla konstruktioimia alati laajenevia ja muovautuvia tietorakenteita (Cervone & Pervin, 2019, s. 364). Sosiaalis-kognitiivinen tutkimus pyrkii selvittämään, miten ihminen rakentaa tietorakenteita ja luo näin

persoonallisuuttaan, joka ilmenee käyttäytymisenä ihmisen elämän varrella. Kognitiivinen psykologiantutkimus hyödyntää ulkoa päin mitattavan ja analysoitavan käyttäytymisen tutkimuksesta saatua informaatiota sosiaalikognitiivisen ihmisen ymmärtämiseksi (Eysenck & Keane, 2015, s. 14). Sosiaaliskognitiivisia persoonallisuusteorioita on useita, mutta peruseriaate on, että ihminen toimii kärjistettynä kuin tutkija. Ihminen luo käsityksiä ympäröivän maailman informaatiosta. Näistä käsityksistä eli tietorakenteista, tarkemmin skeemojen kokonaisuudesta muodostuu sosiaalisissa tilanteissa käsityksiä testaava ja uudelleenarvioiva persoonallinen ihminen (Metsäpelto ym., 2009, s. 11)

Persoonallisuuden määrittämisen kannalta keskeinen persoonallisuusteorioiden joukko on piirreteoriat (Metsäpelto ym., 2009, s. 15). Piirreteoriat ovat pyrkimys yhdistää eri lähestymistapoja ja näkökulmia teorioiksi ja malleiksi, joita voidaan hyödyntää tutkimustyössä. Piirreteorioiden eri mallit eivät ole absoluuttisia totuuksia siitä, miten ihmisen persoonallisuus rakentuu tai kuinka se tulisi määritellä, vaan niidenkin välillä on tutkimus validiteetiltaan eriäviä ominaisuuksia ja ulottuvuuksia, jotka vaikuttavat käytettävyyteen eri tilanteissa. Piirreteoria tutkimus pyrkii kehittämään malleja, joita voidaan tilanteesta riippuen käyttää esimerkiksi persoonallisuuden vaikutusten selittämiseen tai tietyn tyylinen käytöksen ja toiminnan selittämiseen (Metsäpelto ym., 2009, s. 16–17). Piirreteoria viitekehyksessä piirre sanalla tarkoitetaan johdonmukaisia tapoja, jotka ovat tunnistettavissa ihmisen käytöksestä, tunteista ja ajattelusta (Cervone & Pervin, 2019, s. 182). Tutkimuksen kannalta on keskeistä pystyä mittaamaan tarkasti ja luotettavasti näitä persoonallisuuden kokonaisuuden muodostavia osia, jotta tutkimustieto kehittyy ja pystymme rakentamaan parempaa ymmärrystä ihmisen persoonallisuudesta (Cervone & Pervin, 2019, s. 183).

Ihmisen käyttäytymisen tutkimuksen yksi tavoitteista on tutkia, miten ihmisten persoonallisuutta voidaan ylipäätään tutkia, mitata, sekä vertailla yksilöiden tai laajemmin kulttuurien välillä (McCrae & Terracciano, 2005). Persoonallisuuspiirteiden tutkimuksen avulla ihmisen persoonallisuudesta on muodostettu viisi persoonallisuuden piirrettä, joiden esiintyvyys läpi väestön ja ihmisen eliniän on tutkimuksien mukaan todistettu persoonallisuutta jäsentäväksi teoriaksi (Kabigting, 2021). Viisi suurta persoonallisuus piirrettä (Big Five) ovat avoimuus, tunnollisuus, ekstroversio, sovinnollisuus ja neuroottisuus (Kabigting, 2021). Jatkumolla vähän – paljon käsitettävät viisi suurta persoonallisuuden piirrettä pohjautuvat perimään, kuitenkin ympäristö vaikuttaa siihen, miten piirteet ilmenevät, ja kuinka ne näkyvät käyttäytymisessä eri elämän vaiheissa (Poropat, 2009). Jatkumolla tarkasteltavia viittä suurta piirrettä voidaan tarkentaa niiden alapiirteiden avulla (Kaunisto, 2020). Neuroottisuuden

alapiirteisiin lukeutuvat mm. ahdistuneisuus, vihamielisyys ja impulsiivisuus. Puolestaan sovinnollisuuden alapiirteisiin kuuluvat esimerkiksi vaatimattomuus, herkkätunteisuus ja mukautuvuus (Kaunisto, 2020).

2.1 Temperamentti

Temperamentilla tarkoitetaan ihmisen käyttäytymistyyliä, eli yksilöllistä tapaa reagoida itseensä, ympäristöön ja tapahtumiin (Keltikangas-Järvinen, 2004). Keltikangas-Järvisen mukaan (2004) temperamentti on ihmisen synnynnäinen erilaisuus. Temperamentti on ihmisen synnynnäinen ja biologinen osa persoonallisuutta, joka mahdollistaa tulevan läpi elämän tapahtuvan kehityksen (Keltikangas-Järvinen, 2004). Temperamentin määritelmästä riippuen temperamentti sisältää tai ei sisällä tunteiden syntymisen ja ilmaisun lisäksi myös esimerkiksi kognitiivisia prosesseja, jotka ovat edellytys tunteiden synnylle ja ilmaisulle (Keltikangas-Järvinen 2004; Saucier & Simonds, 2014). Temperamentti ei kerro syitä ja tai taustoja, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla. Temperamentti on vain osa kokonaisuutta, jossa mielen biologiset ja psykologiset rakenteet yhdessä saavat meidät toimimaan ja käyttäytymään tavallamme (Keltikangas-Järvinen, 2004).

Temperamentin tutkimus on lähtenyt liikkeelle sen olevaisuuden ja ilmenemisen tutkimuksesta. Pyrkimyksenä on ollut tutkia ja kuvata, kuinka temperamentti näkyy käyttäytymisessä. Yksi vanhimpia temperamentin käsitteen määritelmiä on Gordon W. Allportin (1937) määritelmä: *”Temperamentti on kuin ihmisen emotionaalisen luonteen tunnusomainen ilmiö, mukaan luettuna hänen herkkyyteensä tunnestimulaatiolle, hänen tavanomainen voimakkuuteensa ja vastenopeuteensa mielialanvaihtelulle”* Kuitenkin tämän päivän tutkimuksessa temperamenttiteoriat pitävät sisällään tunneilmaisun voimakkuuden ja vastenopeuden lisäksi muun muassa aktiivisuuden ja rytmisyyden. Aktiivisuus kertoo siitä, kuinka paljon ihminen on aktiivisesti liikkeellä. Rytmisyys puolestaan kertoo sen, miten ennustettavissa ja tasaisessa rytmissä ihmisen biologiset toiminnot tapahtuvat esim. uni-heräämisjaksot sekä lähestymisen ja vetäytymisen ulottuvuuden, jolla tarkoitetaan spontaania luontaista sosiaalista ja fyysistä sijoittumista uusissa vuorovaikutustilanteissa (Keltikangas-Järvinen, 2004).

Temperamenttipiirteet ovat kaikkien temperamenttiteorioiden mukaan ihmisen perimään sidoksissa oleva tapa reagoida uusiin elämän hetkiin ja tilanteisiin (Keltikangas-Järvinen, 2004). Chessin ja Thomasin (1990) pitkittäistutkimuksen tulokset osoittivat, että temperamenttipiirteet eli tavat reagoida, pysyvät suhteellisen vakiona syntymästä teini-ikään

saakka (Chess & Thomas, 1990; Cervone & Pervin, 2019, s. 244). Myöhemmissä tutkimuksissa samaa on todistettu useita kertoja, ja tällä hetkellä temperamenttitutkimus pyrkii selvittämään esimerkiksi temperamentti- ja persoonallisuuden vaikutuksia liikuntatottumusten ilmenemiseen ja sitä kautta hyvinvointiin (Karvonen, Törmäkangas, Pulkkinen & Kokko, 2020).

2.2 Identiteetti

Arkielämän kontekstissa identiteetti käsitteellä tarkoitetaan, niitä ajatuksia ja tunteita kuka ihminen kokee olevansa ja mitä hänen persoonansa kuuluu nyt ja tulevaisuudessa (Ropo, Sormunen & Heinström, 2015). Erik H. Erikson esitteli identiteetti käsitteen psykologisen tutkimuksen parissa vuonna 1950 (Metsäpelto ym., 2009, s. 147) Tämän jälkeen useat tutkijat ovat jatkaneet identiteetti käsitteen määrittelyä ja identiteettitutkimusta kokoavana ja yhteisöön liittäväksi persoonallisuuden osana (Brubaker & Cooper, 2000; McAdams & Pals, 2006). McAdamsin ja Palsin (2006) mukaan identiteetti on persoonallisuuden kokoava osa, jonka edellytyksenä on identiteetin muodostumisprosessi. Verraten Eriksonin (1968) määritelmään identiteetti on itsenäinen psyyken sisäinen rakenne, joka on erotettava lapsuuden identifikaatiosta eli samaistumisesta. Jotkut tutkijat puolestaan vertaavat identiteettiä Piagetin kognitiivisiin ajattelun kehitysvaiheisiin (Metsäpelto ym., 2009, s. 147). Heidän ajatuksensa tarkoittaa vertausta, että identiteetti rakentuu samalla tavalla kuin Piagetin tietorakenteet eli identiteettiä muodostava ihminen jäsentää ja tulkitsee itsestään kertovaa informaatiota (Metsäpelto ym., 2009, s. 147). Identiteetti määrittelee ihmisen yksilölliset kokemukset ja arvottaa yksilölle hänen omaa toimintaansa, sekä sitä minkä hän kokee merkityksellisenä (Metsäpelto ym., 2009, s. 148).

Metsäpellon ym. (2009) mukaan identiteetin muodostumisen tutkimisen lähtökohtana ei ole arvottaa, millainen on hyvä ja huono itseluottamus. Identiteetin tutkimus on osoittanut, että identiteetin kehitykseen liittyvä minäkehittymisen eli minän hahmottumisen ja itsen rakentamisen kannalta olennaista on tuon kehitysprosessin kulku ja vaiheet, eikä siitä muodostuvan identiteetin arvioiminen (Metsäpelto ym., 2009, s. 148). Identiteetin muodostuminen on prosessi, joka tutkijasta ja teoriasta riippuen on kuvattu eri tavoin (Metsäpelto ym., 2009, s. 148). Identiteettiprosessissa jokainen ihminen muodostaa identiteettiään yksilöllistä reittiään (Fadjuhoff, Pulkkinen & Kokko, 2005).

Identiteettitutkimuksen historiassa tutkijoiden ajatukset siitä, mitä vaiheita identiteetin muodostumiseen kuuluu vaihtelevat tutkijoiden ja teorioiden välillä. Eriksonin (1968) mukaan

identiteetin muodostuminen ajoittuu lapsuuden ja nuoruuden ikävaiheeseen. Psykososiaalisen kehityksen teoria on Eriksonin (1968) kehittämä teoria kriiseistä. Eri ikävaiheisiin ajoittuvista kriiseistä erityisesti nuoruusiän kriisin aikana ihminen muodostaa identiteettiään (Erikson, 1968). Nuoruusiän kriisin ja vaiheen tarkoitus on, että ihminen irtaantuu lapsuuden samaistumisista, sekä pyrkii eroon aiemmista identifikaatioista luodakseen itselle järkevän ja hyväksyttävän identiteetin (Erikson, 1968; Dunderfelt, 2011). Sittemmin Eriksonin psykososiaalisen kehittymisen teoriasta erilliseksi identiteetikriisin teoriaksi irrotettu nuoruusiän osa on jalostunut käsittämään eri tilanteissa rakentuvaa identiteettiä. Eriksonin ajatusten pohjalta on pyritty rakentamaan teorioita esimerkiksi työ- ja uraidentiteetistä (Maree, 2021).

Eriksonin ohella toisen identiteetin muodostumisprosessin teorian on luonut James Marcia (Marcia, 1966). Marcian teoriaa koostuu neljästä tasosta, joiden mukaan ihmisen identiteetin kehitys tapahtuu lapsuudesta aikuisuuteen (Fadjukoff, Pulkkinen & Kokko, 2005). Tasot esiintyvät kuitenkin tutkimusten mukaan eri ihmisillä eri järjestyksessä ja lapsuudessa läpikäytyjen tasojen on todettu esiintyvän elämäntilanteista riippuen myös uudelleen aikuisuudessa (Metsäpelto ym., 2009, s. 149). Marcian teorian (1966) neljään identiteettitilastukseen, joita ovat selkiintymätön (*diffusion*), omaksuttu (*foreclosure*), etsivä (*moratorium*) ja saavutettu (*achievement*) -identiteetti. Selkiintymätön identiteettitilastus on usein tyypillinen lapsilla (Marcia, 1980), mutta voi ilmetä aikuisuudessakin (Metsäpelto ym., 2009, s. 149). Selkiintymätön identiteettitilastus on Marcian mukaan (1966; 1980) kehittymättömin identiteetin tasoista. Selkiintymättömään identiteetin omaava henkilö, ei ole vielä muodostanut omaa arvomaailmaa, eikä tulevaisuuden tavoitteita esimerkiksi koulun, työn tai parisuhteen osalta (Metsäpelto ym., 2009, s. 149). Mattesonin tutkimuksen (1974) mukaan esimerkiksi vanhempien antamalla huomiolla ja hoivalla lapsuudessa oli yhteys selkiintymättömän identiteetin esiintymiseen nuoruusiässä. Selkiintymättömyyden identiteettitilastusta pidetään kehittyvänä ja tulevaisuudessa selkiintymättömästä tilastuksesta siirrytään johonkin muista Marcian (1966; 1980) identiteettitasoista.

Mattesonin tutkimuksessa todettiin omaksutun identiteetin olevan myös osin yhteydessä lapsuudessa koetun vanhempien hoivan ja huomion laatuun (Matteson, 1974). Omaksuttu identiteetti tarkoittaa identiteettiä, jonka ihminen on omaksunut ilman vertailua ja kokemusten avulla tehtyä kriittistä tarkastelua (Marcia, 1966; 1980). Omaksutun identiteetin rakentuminen voi tapahtua yhteiskunnan normien puitteissa, jolloin identiteetti tukee sosialisointiprosessia. Omaksuttu identiteetti voi myös muodostua yhteiskunnan vallitsevan kulttuurin vastaiseksi.

(Metsäpelto ym., 2009, s. 150). Omaksuttuun identiteettiin sitoutuminen määrittelee, kuinka vahingollinen tai tukahduttava identiteetti on suhteessa yksilön omia tarpeita ajatelle (Metsäpelto ym., 2009, s. 150). Omaksuttu identiteettistatus voidaan tutkimusten mukaan jakaa myös kehittyvään ja vahvaan statukseen (Jespersen, Kroger & Martinussen, 2013). Vahva omaksuttu identiteetti ei ole altis viiteryhmän ulkopuolisille vaikutuksille, jolloin identiteetin vaihtuminen ja arvojen muuttuminen ei ole todennäköistä ympäristön vaihtumisesta huolimatta (Jespersen, Kroger & Martinussen, 2013). Kehittyvän omaksutun identiteetin omaavan henkilön identiteetti voi puolestaan vaihdella tasolta toiselle (Jespersen, Kroger & Martinussen, 2013).

Etsivä identiteetti on erityisesti nuoruudenikävaiheessa tunnistettava ja väestötasolla paljon esiintyvä identiteettistatus (Metsäpelto ym., 2009, s. 150). Etsivän identiteettistatuksen tasolla ihminen pyrkii arvioimaan ja löytämään oman näkemyksen suhteessa ympäröivien ihmisten ja kulttuurin arvoihin ja normeihin (Marcia, 1966). Etsivä identiteettistatus viittaa läheisesti Eriksonin (1968) nuoruuden identiteettikriisi vaiheen ja Marcian (1966) etsivän identiteettistatuksen on tutkimuksissa todettu ilmenevän hyvin samanlaisia prosesseja sisältävinä (Wendling & Sagas, 2021). Etsivälle identiteettitasolle on siis ominaista vakava omien näkemysten arviointi ja pohdinta, joka usein aiheuttaa jopa ahdistusta (Metsäpelto ym., 2009, s. 150). Vaikeat ja vakavat itseen kohdistuvat pohdinnat ovat etsivän identiteetin tunnuspiirteitä. Etsivän identiteetin tasolta edetään ajatusten ratkettua usein saavutetulle identiteettitasolle, mutta joskus myös taantuminen selkiintymättömälle tasolle on mahdollista, mikäli esimerkiksi työn tai parisuhteen epämääräinen tilanne estää identiteettipohdinnan onnistumisen Meeus, Van De Schoot, Keijsers, Schwartz & Branje, 2010).

Saavutettu identiteetti tarkoittaa etsintävaiheen kautta rakennettua identiteettitasoa (Marcia, 1966; Metsäpelto ym., 2009, s. 150). Saavutettu identiteetti on teorian (Marcia, 1966) ja useiden tutkimusten mukaan ihmisen hyvinvointia tukeva ja edistävä identiteettitaso (esim. de Goede, Spruijt, Iedema & Meeus, 1999; Fadjukoff, Pulkkinen & Kokko, 2005). Identiteetti kehittyy erityisesti nuoruusvaiheessa (Marcia, 1980; Erikson, 1968), mutta sen on todettu kehittyvän lapsuudesta saakka (Metsäpelto ym., 2009, s. 152). Lapsuudesta nuoruuteen ja yhä aikuisuuteen etenevä identiteetin kehittyminen, sekä selkeytyminen suojelee mielenterveyttä tai altistaa välillisesti mielenterveyden ongelmille (Fadjukoff, Pulkkinen & Kokko, 2005). Esimerkiksi urheilijoiden parissa on tutkittu, miten urheilun ja uran loppuminen vaikuttaa identiteettiin. Tuloksien mukaan urheilu-uran loppuminen ennustaa identiteettistatuksen vaihtoa ja identiteetin uudelleen määrittelyä (Menke & Germany, 2019; Wendling & Sagas, 2021)

2.3 Minä ja minäkäsitys

Käsitykseen itsestä ja minästä viitataan usein termeillä minäkäsitys tai minäkuva. Minäkäsitys on jokaisen yksilön oma henkilökohtainen fyysiseen ja psyykkiseen olemiseen liittyvä käsitys omasta itsestä (Harter, 2012). Minäkäsitys sisältää useita osa-alueita sekä vaiheita, kuinka minää ja itseä tutkitaan eri ikävaiheissa eri tavoin. Esimerkiksi Harterin mukaan 3–4 -vuotiaat ovat omaksuneet ja ohittaneet fyysisen vaiheen minän käsittämisestä ja vartalon rajojen lisäksi tuon ikäinen lapsi osaa kuvata asioita, joita hän kykenee tekemään tai miltä jokin tuntuu (Harter, 2012). Vastaavasti alle kaksivuotiailla minän käsittäminen on vielä oman kehon fyysisten rajojen tunnistelua ja minän tunnistamista. Tämän teorian taustalla on Gallupin (1998) kehittämä *peilitesti*.

Minän määrittelyä voidaan katsoa alkaneen jo Antiikin Kreikasta Sokrateen ajoista (Gallagher & Shear, 1999). Englanninkielisessä tutkimuksessa minän (*self*) käsite koostuu ja sanallistetaan teoriasta riippuen hieman eri tavoin. Minä-käsitteen sanallisia ulottuvuuksia ovat *I*, *m* ja *e*, joiden lisäksi minällä tarkoitetaan ensimmäisen ja kolmannen persoonan näkökulmasta havainnoitavaa ihmisen persoonallisuuden osaa (Gallagher & Shear, 1999; Mead, 1934). Suomenkielessä kyseiset käsitteen osat ovat yhtä ja samaa minä käsitettä, tosin se miten minää kuvataan tai miten sitä käytetään esimerkiksi puheessa paljastaa, mikä osa minästä on toiminnan kohteena (Keltikangas-Järvinen, 2017). Meadin (1934) minän teorian mukaan minä, joka koostuu *me* ja *I* käsitteistä on persoonan sosiaalistettu näkökulma. Minä kaiken kokoava ulottuvuus, johon kuuluvat kaikki se mitä ihminen käsittää kuuluvaksi omaan persoonaansa (Gallagher & Shear, 1999; Keltikangas-Järvinen, 2017).

Minä ulottuvuuden kuvaamiseksi, sanallistamiseksi tai kokoamiseksi ihminen tarvitsee minäkäsitystä (*self-concept*) (McConnell & Strain, 2007). Minäkäsitys tulee erottaa käsitteistä itsetietoisuus, itsetunto ja itseluottamus (Ayduk, Gyurak & Luerksen, 2009). Minäkäsitys on kokonaisvaltainen käsitys itsestä, joka koostuu Ahon (1996) mukaan kolmesta ulottuvuudesta reaalinäkäsityksestä, ihanneminäkäsityksestä ja normatiivisesta minäkäsityksestä. Liisa Keltikangas-Järvisen (2017) mukaan puolestaan minä, muodostuu yksityisestä minästä, sosiaalisesta minästä ja ihanneminästä (Keltikangas-Järvinen, 2017). Psykologiassa *minä* sisältää käsitteen *minäkäsitys* sisältävän minuuden käsittämisen (Keltikangas-Järvinen, 2017). Minä on psykologiseen käyttöön luotu käsite, jonka määrittely ja sisältö on tilanteesta riippuen vaihtelevaa (Keltikangas-Järvinen, 2017). Esimerkiksi minä ja sen ilmeneminen määritellään

joskus yksilön kyvyksi määritellä ja organisoida omia kokemuksiaan mielekkääksi minää rakentavaksi psykologiseksi ulottuvuudeksi (Keltikangas-Järvinen, 2017).

Keltikangas-Järvisen (2017) määritelmän mukaan ihmisen minän osista yksityinen minä on se kokemus, jonka avulla lapsi ymmärtää olevansa ainutlaatuinen ja hänen mielessään olevien ajatusten ja tunteiden sisältävän sellaisia asioita, joita vain hän voi kokea ja tietää. Sosiaalinen minä syntyy myös lapsuuden ikävaiheessa ja sen kehittymisen edellytyksenä on johonkin kuulumisen kokeminen ja sen tunnistaminen (Keltikangas-Järvinen, 2017). Sosiaalinen minä ei ole yksi kiinteä rakenne kaikissa tilanteissa, vaan se rakentuu ihmisen mielessä sen mukaan, millaisessa sosiaalisessa ympäristössä tai ryhmässä ihminen itseään tarkastelee (Keltikangas-Järvinen, 2017). Ihanneminä puolestaan sisältää ne ominaisuudet ja tavoitellut luonteenpiirteet, joita ihminen ei vielä omaa (Keltikangas-Järvinen, 2017). Ihanneminän ja yksityisen minän välillä on jatkuva jännite, koska terveen ihmisen ihanteet ylittävät ihanneminän määrittelemän yksilön potentiaalin (Keltikangas-Järvinen, 2017). Kuitenkin tämä rakenne pyrkii kehittämään yksilöä ja sopiva jännite ylläpitää mielenterveyttä ja on yhteydessä itsetuntoon (Keltikangas-Järvinen, 2017).

2.4 Itsetietoisuus ja itsetunto

Itsetietoisuus ja itsetunto ovat keskenään läheisiä käsitteitä, jotka tulee psykologisessa tutkimuksessa ja kirjallisuudessa erottaa toisistaan (Ayduk, Gyurak & Luerssen, 2009). Itsetietoisuus käsite tarkoittaa ihmisen kykyä tunnistaa itsensä erillisenä suhteessa ympäröivään maailmaan ja ihmisiin (Rochat, 2003). Philippe Rochatin (2003) mukaan ihmisen itsetietoisuus kehittyy vaiheittain syntymästä aikuisuuteen saakka. Itsetietoisuus kehittyy lapsuudessa fyysisen erillisyyden tunnistamisen vaiheesta aina kognitiiviseen kykyyn ajatella mitä minä olen muiden mielessä ja miten minä olen jäsentynyt muiden mielissä (Rochat, 2003). Ihminen on tällöin kehittänyt itsetietoisuutensa yli minä lähtöisen tason ja kykenee ajattelemaan muiden ajattelun syntymisen vaatimia prosesseja (Rochat, 2003). Itsetietoisuus ja sen kehittyminen on useiden tutkijoiden mukaan edellytys hyvinvointia ja ajattelua tukevien persoonallisuuden osien kehitykselle (Sutton & Crobach 2022; Sutton, 2016; Fenigstein, Scheier & Buss, 1975).

Itsetietoisuuden kehitys ja sen tutkiminen varhaislapsuudessa on noin toiseen ikävuoteen saakka implisiittisen eli piilevän itsetietoisuuden esiintuomista ja tulkintaa (Rochat, 2003). Vasta noin 4-vuotiaat lapset nimeävät videolla esiintyvän lapsen (itsensä) minäksi eivätkä kuvaa häntä omalla nimellä (Povinelli, 2001). Povinellin mukaan se, että lapsi kykenee

puhumaan itsestään minä muodossa on merkki itsetietoisuuden kehittymisestä (Povinelli, 2001). Itsetietoisuuden kehittyessä lapsi kykenee tulkitsemaan omien tunteiden lisäksi myös muiden ihmisten piirteitä (Callaghan & Rochat, 2003).

Noin 5–7 –vuoden ikäiset ja vanhemmat lapset osaavat tehdä tulkintoja kuvissa esiintyvien ihmisten piirteistä, mutta tutkimuksen mukaan kyseiset tulkinnat ovat usein epätodennukaisia. Tulkintojen tekeminen kuitenkin on itsetietoisuuden kehittymisen kannalta keskeinen kehitysvaihe, sillä näin lapsi oppii vertaamaan itseään ja omia piirteitä, joka puolestaan kehittää lapsen itsetietoisuutta (Callaghan & Rochat, 2003). Tätä seuraavana itsetietoisuuden kehitysvaiheena on Rochatin (2003) mukaan muiden ajattelun tiedostaminen, jonka avulla oma minä tulee erilliseksi toisten motiiveista ja ajattelusta.

Itsetietoisuus on dynaaminen mielen kokonaisuus, jonka merkittävät kehitysaskeleet alkavat syntymästä ja jatkuvat aikuisuuteen saakka. Yhä aikuisena tasapainoilemme tilanteissa itsetietoisuuden saralla ja välillä voimme kokea sosiaalisissa tilanteissa hyvin vahvaa itsetietoisuutta tai unia nähdessämme vähäistä itsetietoisuutta. Itsetietoisuuden kehittyminen auttaa ihmisiä tulemaan tietoiseksi minästä, joka puolestaan edistää mielenterveyttä (Moran, Almada & McHugh, 2018) sekä kognitiivisia taitoja, esimerkiksi rauhoittumistaitoja (Mohammadiarya ym., 2012). Itsetietoisuus on siis joukko tulkintoja itsestä, joka tekee ihmisestä mielessään muista irrallisen ja itsenäisen ajattelemaan ja toimimaan kykenevän yksilön. Itsetietoisuus kehittyy fyysisen ja psyykkisen kehityksen myötä ja toisaalta psyykinen kehitys edellyttää itsetietoisuuden kehittymistä.

Itsetunto käsitteellä tarkoitetaan psykologian ja kasvatustieteen tutkimuksessa ihmisen omanarvon tunnetta ja itsearvostusta (Keltikangas-Järvinen, 2017). Itsetunto on ihmisen subjektiivinen eli henkilökohtainen kokemus omasta arvostaan. Itsetunto käsite kattaa myös ihmisen uskomukset itsestään, jotka liittyvät ihmisen kykyihin, niin suoriutumisen, selviämisen kuin tavoitteidensa osalta (Edwards, Marques, Snyder & Lopez, 2016, s. 217). Tutkimuksessa tänä päivänä termi on vakiintunut positiivisen psykologian kirjallisuudessa (Edwards, Marques, Snyder & Lopez, 2016, s. 221), mutta itsetunto (*self-esteem*) termin juuret ovat Maslowin (1943) tarvehierarkiassa. Maslowin mukaan itsetunto oli jaettavissa kahteen osa-alueeseen: tarve kokea toisten kunnioitusta ja tarve kokea itsekunnioitusta (Maslow, 1943). Liisa Keltikangas-Järvinen (2017) jakaa itsetunnon yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Jaottelussa yksityiseen itsetunto on se, miten ihminen itse arvottaa itseään, missä kokee olevansa hyvä ja missä ei. Puolestaan Keltikangas-Järvisen (2017) mukaan julkinen itsetunto on ulospäin näkyvää käytöksenä

nähtävää toimintaa sekä niitä kertomuksia, joita ihminen kertoo muille itsestään. Itsetunnon rakentumista ja osia ovat määritelleet myös muut tutkijat. Borban (1989) mukaan itsetunto jakautuu viiteen eri tasoon, jotka ovat: itsensä tiedostaminen, perusturvallisuus, pätevyyden tunne, tehtävätietoisuus ja liittymisen tunne (Borba, 1989).

Itsetunto koostuu kognitiivisista prosesseista, affektiivisesta olevaisuudesta sekä käyttäytymisen osa-alueista (Merisuo-Storm & Soininen, 2020). Kognitiivinen itsetunnon prosessi on vertailu, jossa ihminen jatkuvasti käsittelee omia ajatuksia itsestään suhteessa omiin unelmiin ja tavoitteisiin. Affektiivisuudella tarkoitetaan sitä, miten ihminen tuntee ja reagoi suhteessa kognitiiviseen vertailuun ja siitä syntyviin päätelmiin itsestä. Käyttäytymisen ja toiminnan elementtejä ovat esimerkiksi ulospäin näkyvä päättäväisyys, itsevarmuus, muiden huomioiminen tai joustavuus (Merisuo-Storm & Soininen, 2020). Toisin sanoen se millainen ihmisen itsetunto on, määrittelee sen, miltä käytös näyttää tietyillä osa-alueilla ulospäin sekä, miten ihminen reagoi tuntemuksiin, joita syntyy niin käytöksen kuin kognitiivisen prosessin kaksisuuntaisessa yhteydessä (Harris & Orth, 2020).

Harterin (1998) mukaan itsetunto on minää arvottava järki, joka kehittyy lapsuudesta aikuisuuteen yhdessä sosiaalisen ympäristön kokemusten myötä (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Wagenaar & Loftus, 2009, s. 95). Itsetunnon ja sosiaalisen ympäristön yhteys oli Maslowin tarvehierarkiassa päättelyn ja pohdinnan tuloksena saavutettu ajatus itsearvostuksen merkityksestä. Ja kuten edellä mainitun meta-analyysin tulokset osoittavat, sosiaalisten suhteiden ja itsetunnon välillä on kaksisuuntainen yhteys (Harris & Orth, 2020). Itsetunto ja sen osa-alueet vaikuttavat sosiaalisiin suhteisiin, sekä sosiaaliset suhteet itsetuntoon.

Lapsen itsetunnon kehittyminen alkaa jo ennen minän ja itsetietoisuuden täyttä kehittymistä (Keltikangas-Järvinen, 2017). Harrisin ja Orthin (2020) mukaan itsetunto rakentuu sosiaalisten suhteiden kaksisuuntaisessa vuorovaikutuksessa. Myös Keltikangas-Järvinen (2017) kuvaa itsetunnon kehittymisen olevan rakennelma kokemuksia, joita lapsi kokee ympäristön ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Itsetunto alkaa kehittyä minäkuvan kehittymisen yhteydessä (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila, 2014, s. 205). Lapsen itsetunnon kehittymisen edellytyksenä on sosiaaliset vuorovaikutustilanteet, joiden avulla lapsi oppii vertailemaan kokemuksista saamaansa tietoa omiin käsityksiin itsestään Nurmi ym., 2014, s. 205).

Pieni vauva ei erota tuntemuksia erillisenä osana itseään ja myös nälän ja mahakivun erottaminen on vauvalle mahdotonta. Itsetunnon kehittymisen ensiaskeleet ihminen ottaakin

vauvaikäisenä. Vanhemman tarjoama ruoka ja hoiva poistaa toistuvasti vauvan fyysiset pahanolon tunteet, joka johtaa vähitellen lapsen kokemukseen, että pahanolontunteeseen (nälkä) ei tarvitse suhtautua enää samalla affektiivisella vasteella ja viestintä nälästä rauhoittuu. (Keltikangas-Järvinen, 2017). Itsetunnon kehittymisen kannalta myös varhaislapsuuden hoiva näyttelee suurta roolia itsetunnon kehittymisen kannalta. Responsiivisuus eli hoivan ajoitus ja sensitiivisyys eli hoivan tunneherkkyys vaikuttavat siihen, miten hyvin lapsi kokee viestiensä vaikuttavan hänen saamaan hoivaan. Responsiivisesti ja sensitiivisesti hyvin toimiva hoivasuhde antaa varhaislapsuudessa lapselle kokemuksia, että hän voi vaikuttaa itseensä ja omaan elämäänsä. (Keltikangas-Järvinen, 2017).

Varhaislapsuuden terve itsetunnon kehittyminen johtaa noin kolmen vuoden ikäisenä itsetuntoon, joka ilmenee usein positiivisena, jopa yli optimistisena minän ylistämisenä ja arviointina suhteessa aiempiin kokemuksiin (Nolen-Hoeksema ym., 2009, s. 95). Keskeisinä ulottuvuuksia lapsen itsetunnon kehittämisessä varhaislapsuudesta aina aikuisuuteen saakka ovat hoivan laatu ja sisäisen itsenäisyyden kehittyminen (Keltikangas-Järvinen, 2017). Vanhempien rooli itsetunnon kehittymiselle on positiivisten ja negatiivisten kokemusten tarjoaminen, etenkin varhaislapsuudessa ja lapsuudessa, kun lapsi viettää suurimman osan päivästä vanhempiensa hoivan parissa. Se miten lapsi missäkin ikävaiheessa näitä kokemuksia tulkitsee ja muodostaa niistä minäkuvaa ja itsetuntoaan on sisäisen itsenäisyyden ja hoivan vuorovaikutusta. (Raboteg-Šarić & Šakić, 2014). Sisäisellä itsenäisyydellä tarkoitetaan omien tunteiden käsittelyä ja hallintaa (Keltikangas-Järvinen, 2017). Tunteiden käsittely ja hallinta ovat itsesäätelyä, joka on autonomian kokemuksen edellytys (Keltikangas-Järvinen, 2017). Kun lapsi oppii käsittelemään mielessään ympäristöstä peilaamaansa tai saamaansa palautetta on hän irtautunut ulkomaailman ärsykkeiden välittömältä vaikutukselta ja on saavuttanut itsetunnon kehittymisen kannalta tärkeän autonomian (Keltikangas-Järvinen, 2017). Edellä mainitun itsetunnon määritelmän mukaan itsetuntoon kuuluvat hänen uskomuksensa ja ajatukset suoriutumisesta ja pystyvyydestä (Edwards, Marques, Snyder & Lopez, 2016, s. 217). Näiden uskomusten ja pystyvyyden tuntemusten rakentumisessa kouluiässä keskeisiä vaikutteita ovat opettajien, vanhempien ja harrastusten kautta saatu konkreettinen palaute ja sen tulkitseminen sen hetkisen itsesäätelytaidon mukaisesti (Keltikangas-Järvinen, 2017; Raboteg-Šarić & Šakić, 2014).

Itsetunto on kehittynyt hyväksi, kun ihmisen tulkinnat omista kyvyistään ja onnistumismahdollisuuksista elämässä ovat positiivisia ja minäkäsityksessä on vallalla enemmän positiivisia tulkintoja itsestä (Keltikangas-Järvinen, 2017; (Baumeister, Campbell,

Krueger & Vohs, 2003). Positiivisen itsetunnon yhteys hyvinvointiin ja menestymiseen elämässä on kiinnostanut tutkijoita paljon (Baumeister ym., 2003). Baumeisterin ja kollegoiden (2003) tavoite oli tutkia, aiheuttaako hyvä itsetunto parempaa. Itsetuntoa tutkitaan paljon ja sen on katsottu olevan eräänlainen aikansa muotikäsite, jolla pyritään selittämään kaikkia onnistumisia ja epäonnistumisia elämässä (Keltikangas-Järvinen, 2017). Tutkimustieto ei kuitenkaan puhu kaiken kattavan ja kaiken määrittelevän ominaisuuden puolesta. Baumeisterin ja kollegoiden tekemän tutkimuksen (2003) mukaan hyvä itsetunnolla ei ollut ennustavaa yhteyttä hyvään elämässä suoriutumiseen tai terveellisiin elämäntapoihin. Tutkimuksessa (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003) mainittiin pientä yhteyttä, mutta yhteydet selittyivät muilla muuttujilla ja niiden kokonaisvaikutuksella.

Keltikangas-Järvinen (2017) on tunnistanut itsetunnosta saman keskeisen olemuksen. Hänen mukaansa (Keltikangas-Järvinen, 2017) itsetunto oli se sitten hyvä tai huono kehittyä varhaislapsuudesta lapsuuden ja nuoruuden kynnykselle. Itsetunnon peruspilareiden kehittymisen jälkeen aikuinen ihminen oppii elämään elämänsä oman itsetuntonsa mukaisesti ja erilaiset muut mielen mekanismit ja tietoiset säätelykeinot auttavat häntä suhtautumaan elämään juuri sen oman itsetunnon puitteissa. Hyvä tai huono itsetunto ei määrittele, kuinka ihminen suoriutuu ja onnistuu elämässä (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

Itsetunto on aiemmat määritelmät kiteytettynä yksilön mielensisäinen mekanismi, johon perustuen ihminen tekee tulkintoja itsestään, omasta käytöksestä sekä odotuksista. Hyvä tai huono itsetunto ei määrittele esimerkiksi sosiaalisuutta tai sen määrää. Itsetunto on prosessi, joka sulauttaa oman ajattelun tuloksena tehdyt arvioit itsestä ja omasta pystyvyydestä, sekä ympäriltä saadut konkreettiset palautteet oman mielen jäsentyneeksi itsetunnoksi, joka myös vaihtelee tilannesidonnaisesti ja sen pysyvyys vaihtelee ihmisten välillä (Keltikangas-Järvinen, 2017).

3 Urheilun yhteys persoonallisuuden kehittymiseen

Urheilun ja persoonallisuuden yhteydestä on julkaistu 1960-luvulta lähtien paljon tutkimusta (Weinberg & Gould, 2019, s. 52). Urheilun ja persoonallisuuden yhteyttä tutkivien tutkijoiden mielenkiintona on ollut mm. persoonallisuus piirteiden vaikutus ja yhteys loukkaantumisriskeihin tai se, miten jotkut sitoutuvat toisia paremmin valmentajan suunnittelemaan harjoitusohjelmaan (Weinberg & Gould, 2019, s. 52). Kuten jo edellä on todettu, persoonallisuus on nykytiedon mukaan biologisen perimän ja ihmisen kokemushistorian vuorovaikutuksesta syntynyt kokonaisuus. Oletusarvoisesti urheilua ja persoonallisuutta tutkiessa on siis keskeistä huomata, ettei urheilu ulottuvuutena yksin, voi vaikuttaa lapsen kehitykseen, vaan persoonallisuus on alkanut muotoutumaan myös perimän, sekä muiden elämän kokemusten vaikutuksesta.

3.1 Urheilu, persoonallisuus ja temperamenttipiirteet

Persoonallisuuden piirreteorioihin kuuluvan Bigfive-teorian persoonallisuuspiirteiden on todettu esiintyvän väestössä ympäri maailman (Weinberg & Gould, 2019, s. 56). Rhodesin ja Smithin (2006) meta-analyysitutkimuksessa persoonallisuuden piirteiden ja urheilun välillä löytyi joitain yhteyksiä. Neuroottisuuden ja liikunta-aktiivisuuden välillä havaittiin negatiivinen yhteys (Rhodes & Smith, 2006). Vähäinen neuroottisuus ennusti siis määrällisesti enemmän urheilua. Rhodesin ja Smithin (2006) tutkimuksesta ei ollut rajattu pois lasten tai aikuisten parissa tehtyjä tutkimuksia. Ilarin, Perezn, Woodin, ja Habibin (2019) tutkimuksessa puolestaan osallistujat olivat alakoulu ja päiväkotikäisiä. Heidän tutkimuksensa mukaan lapsen persoonallisuuden muodot kehittyivät koulun ulkopuolella urheiluharrastukseen osallistuneen ryhmän lapsilla tietyillä osa-alueilla eritavoin, kuin ei urheiluharrastukseen osallistuvilla (Ilari, Perez, Wood & Habibi, 2019). Tutkimuksessa urheiluharrastukseen osallistuvien lasten vanhemmat raportoivat kontrolliryhmään verrattuna vähemmän yliaktiivisuutta ja aggressiivisuutta (Ilari, Perez, Wood & Habibi, 2019).

Allenin ja kumppaneiden tekemän tutkimuksen (Allen, Vella & Laborde, 2015) mukaan koulun ulkopuolisella urheiluharrastuksella on yhteys persoonallisuuden muodostumiseen ja kehittymiseen. Urheilua harrastavien lasten raportoitiin omaksuvan persoonallisuuteensa proaktiivisia piirteitä ja reaktiivisesti painottunut persoonallisuus väheni (Allen, Vella & Laborde, 2015). Tutkimuksen mukaan myös enemmän urheilua harrastavien lasten persoonallisuuden piirteiden tasaisuus vahvistui 4–10-vuotiaiden joukossa (Allen, Vella &

Laborde, 2015). Persoonallisuuspiirteiden tasaantumisen lapsuudessa on todettu olevan yhteydessä vähäisempään riskiin sairastua persoonallisuuden sopeutumattomuudesta johtuviin mielen sairauksiin (Stephan, Sutin & Terracciano, 2014). Lapsuudessa alkanut aktiivinen urheileminen lisää persoonallisuutta suojaavien toimintojen ylläpysymistä läpi elämän (Stephan, Sutin & Terracciano, 2014). Edellä mainituissa tutkimuksissa verrattiin urheilevien lasten ja ei urheilevien lasten välisiä eroja (Stephan, Sutin & Terracciano, 2014; Allen, Vella & Laborde, 2015; Ilari, Perez, Wood & Habibi, 2019).

Persoonan ja persoonallisuuden osien kehittymisen yhteyttä urheilun harrastamiseen on tutkittu myös esikouluikäisten lasten parissa (Hinkley, Salmon, Okely, Crawford & Hesketh, 2011; Buss, Block & Block, 1980). Hinleyn ja kumppaneiden (2011) tutkimuksessa selvitettiin vanhempien kokemuksia urheilun vaikutuksista esikouluikäisen lapsen kehittymiseen. Tulosten perusteella vanhemmat pyrkivät perustelevaan lasten kehittymistä ja urheilun yhteyttä lapsen persoonallisten piirteiden kautta (Hinkley ym., 2011). Tulosten perusteella vanhempien mukaan aktiivisen persoonallisuuden omaavien lasten kohdalla tulee kiinnittää huomiota esimerkiksi liikunnan määrään ja sääntöihin. Vanhemmat siis jäsentelevät ja tukevat urheiluun liittyvää kasvatusta suhteessa lapsen persoonallisuuteen. Samassa tutkimuksessa tarkasteltiin myös vanhempien käsityksiä persoonallisuuden vaikutuksesta lapsen kiinnostumiseen urheilusta ja sitä, miten urheilu vaikuttaa lapseen (Hinkley ym., 2011). Bussin, Blockin ja Blockin (1980) tutkimuksen mukaan esikouluikäisten lasten persoonallisuuden kehittymisen ja urheilun välistä yhteyttä on kuitenkin vaikea tutkia luotettavasti. Persoonallisuuden mielensisäisten osien saavuttaminen ulkoapäin on vaikeaa, sillä lapset eivät ole kognitiivisesti vielä yhtä itsetietoisia kuin aikuiset eikä itseraportointi näin mahdollista pääsyä esimerkiksi persoonallisuuden piirteiden tarkasteluun esimerkiksi itsereflektioiden avulla (Hinkley ym., 2011). Kuitenkin ulospäin näkyvää suhteellisen pysyvää toimintaa, kuten aktiivisuutta ja yliaktiivisuutta voidaan tarkkailla yksilön päivittäisissä arjen toiminnoissa. Laukkanen ja kollegoiden (2018) tutkimuksessa selvitettiin temperamentin vaikutusta siihen, miten vanhemmat suuntaavat tukeaan lapsen urheiluharrastukseen. Aineisto kerättiin haastatteleamalla vanhempia. Aineiston perusteella tutkijat muodostivat lasten temperamenttipiirteistä jakauman, jonka sisällä lasten temperamenttia voitiin kuvailla asteikolla hankalasti-helposti ohjattava (Laukkanen ym., 2018). Vanhempien raportoiman hankalasti ohjattavan temperamentin todettiin olevan yhteydessä vähäisempää urheilun harrastamiseen ja vanhemmilta saatuun kannustukseen urheilua koskien (Laukkanen ym., 2018).

Allen ja Laborde (2014) keskittyivät tutkimuksessaan selvittämään teini-ikäisten persoonallisuuspiirteiden ja urheilumenestyksen yhteyksiä. Tulosten perusteella korkea tunnollisuus ja neuroottisuus ovat yhteydessä ahkeraan harjoitteluun ja jopa pakonomaiseen harjoitteluun (Allen & Laborde, 2014). Korkean neuroottisuus ja tunnollisuus ennustavat tutkimuksen tulosten mukaan myös onnistumisia ja menestyksen tavoittelua urheilun parissa (Allen & Laborde, 2014). 3–6-vuotiaiden lasten keskuudessa tavoitteeseen suuntaavaa toimintaa ennusti poikien keskuudessa heikosti impulsiivinen ja epävakaata persoonallisuus (Battle & Lacey, 1972). Urheilun harrastamisella on todettu olevan negatiivinen yhteys nuoruudessa koettuun negatiiviseen omakehokuvaan (Tebar, Gil ym., 2021). Vähintään vuoden mittainen urheiluharrastaminen lapsuudessa ennusti myöhemmin 12–14-vuotiaiden poikien keskuudessa vähäisempää negatiivisen omakehokuvan muodostumista (Tebar, Gil ym., 2021).

Lasten urheilun yksi keskeisistä ominaispiirteistä on ohjauksellisuus eli urheilu on pääsääntöisesti aikuisten ohjaamaa. Erityisesti vastuu turvallisuudesta ohjaa aikuisten toimintaa lasten urheiluun liittyen. Vanhempien tuella on merkitystä lapsen urheilun harrastamiseen. Vanhempien tarjoama motivaatioon kohdistuva tuki ja liikunnan harrastamisen mahdollistaminen esimerkiksi välineiden hankinnan avulla tukee lapsen minäpystyvyyttä suhteessa urheiluun (Trost, Sallis, Pate, Freedson, Wendell & Dowda, 2003). Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön ajatuksia ja uskomuksia omasta kyvystä toimia vallitsevien odotusten ja vaatimusten mukaan (Bandura, 1986). Minäpystyvyys yhtenä minän ja tätä kautta persoonan rakenteena kehittyy siis vanhempien urheiluun suuntaavan tuen kautta (Trost, Sallis, Pate, Freedson, Wendell & Dowda, 2003).

3.2 Urheilu, minäkuva ja identiteetti

Minäkuvan muodostuminen alkaa heti syntymän jälkeen fyysisen minäkäsityksen rakentumisella. Lapsuudessa minäkuva kehittyy fyysisen ainutlaatuisen ymmärryksen lisäksi myös mielen ja omien ajatusten käsittämiseksi ainutkertaisina. Lapsuudesta minäkäsityksen rinnalla tapahtuu yhtä aikaa myös lapsen identiteetin muodostuksessa tärkeät ihmissuhteet ja elämäkokemus (Fadjukoff, Pulkkinen, & Kokko, 2005).

Lasten urheiluharrastuksen ja minäkäsityksen yhteyttä on tutkittu lasten fyysisen minäkuvan ja urheiluilon suhdetta tutkimalla (Lohbeck, Tietjens & Bund, 2016). Lohbeckin, Tietjensin ja

Bundin (2016) tutkimuksessa lasten minäkäsitys selvitettiin kyselyn avulla, jossa lapset arvioivat kymmentä fyysistä ominaisuuttaan (ulkomuoto, voima, kestävyys, terveys, koordinaatio, fyysinen aktiivisuus, rasvaprosentti, urheilullisuus, liikkuvuus ja yleinen itsetunto omasta fyysisestä itsestä). Tutkimuksen tavoitteena oli urheilun ja minäkäsityksen mahdollisen yhteyden tunnistaminen sekä urheilusta koetun mielihyvän korreloiminen minäkäsityksen kanssa. Lisäksi tutkimuksessa vertailtiin sukupuolten välisiä eroja (Lohbeck, Tietjens & Bund, 2016). Tulosten mukaan alakoululaisilla tutkimukseen osallistuneilla lapsilla on yleensä positiivinen fyysinen minäkäsitys. Tulosten mukaan fyysinen suoriutuminen ja siihen liittyvät minäkäsitykset sekä fyysisen olemuksen minäkäsitys olivat tutkimuksen mukaan yleisesti hyvällä tasolla (Lohbeck, Tietjens & Bund, 2016). Lapset myös pitivät urheilusta ja kokivat iloa fyysisen aktiviteetin yhteydessä. Tutkimuksen mukaan hyvä liikkuvuus ja kestävyys olivat yhteydessä enemmän liikunnassa koettuun mielihyvään (Lohbeck, Tietjens & Bund, 2016). Tarkemmin sanottuna ne lapset, jotka olivat minäkäsityksensä mukaan raportoineet sekä hyvää liikkuvuutta, että kestävyyttä, raportoivat myös enemmän ilonkokemuksia liikunnan parissa.

Minäkäsityksen muodostumisen ja urheilun yhteyttä on tutkittu myös kehonkuvan rakentumisen näkökulmasta (Mendo-Lázaro, Polo-Del-Río, Amado-Alonso, Iglesias-Gallego & León-Del-Barco, 2017). Mendo-Lázaron ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa selvitettiin, miten ohjattu urheiluharrastus on yhteydessä lapsen omaan kehonkuvaan. Tulosten mukaan ohjattua urheilua harrastaneiden lasten joukossa esiintyi vähemmän tyytymättömyyttä omaan kehonkuvaan, kuin ei urheilevissa tai omaehtoisesti urheilevissa. Kuitenkin tutkimuksessa mainittiin, että kokonaisuudessa tutkimukseen osallistuneista 7–12-vuotiaista 50 % toivoi olevansa laihempi (Mendo-Lázaro, 2017). Tyytymättömiä johonkin vartalonsa osaan oli 75 % kaikista tutkimuksen lapsista. Tulosten mukaan ohjattua urheilua harrastavat lapset raportoivat enemmän kehotyytyväisyyttä, mutta tutkijoiden mukaan tulokset kertovat enemmän ohjattuun urheiluun liittyvistä minäkäsityksen rakentumista tukevien muuttujien vaikutuksesta, kuin suoraan urheilusta (Mendo-Lázaro, 2017). Tutkimuksessa lapset, jotka raportoivat enemmän kehotyytyväisyyttä ja harrastivat ohjattua urheilua raportoivat myös minäkäsitystä tutkivassa selvityksessä enemmän positiivisia uskomuksia koulunkäynnissä menestymiseen (Mendo-Lázaro, 2017).

On selvää, että urheilun fysiologisilla terveysvaikutuksilla on positiivisia vaikutuksia ihmisen somaattiseen terveyteen. Pot, Schenk & Hilvoorde (2014) pyrkivät tutkimuksessaan selvittämään, miten identiteetti ja urheilun harrastaminen ovat yhteydessä lapsuuden eri ikävaiheissa. Heidän tutkimuksessaan pyrittiin selvittämään identiteetin muutosta suhteessa

urheilun harrastamiseen. Identiteetin muutoksia tutkittiin sosiaalistamisen teorian kautta. Tutkimuksessa selvitettiin, onko koulun järjestämällä urheiluharrastuksella vaikutusta lapsen identiteetin kehittymiseen. Koulun järjestämän urheiluharrastuksen ja sosiaalisen kontekstin ei todettu olevan yhteydessä identiteetin rakentumiselle (Pot, Schenk & Hilvoorde, 2014).

Identiteetin ja urheilun välistä yhteyttä on tutkittu myös vertailemalla identiteetin välittämiä merkityksiä urheilun harrastamiselle lapsuudessa ja nuoruudessa (Anderson, Mâsse, Zhang, Coleman & Chang, 2009). Andersonin ja kollegoiden (2009) tutkimuksessa urheilijaidentiteetti havaittiin selkeänä muuttujana, joka oli yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja joukkueurheiluun osallistumiseen. Heidän tutkimuksessaan tutkimusjoukko koostui 8–13-vuotiaista, painottuen selkeästi ikähaarukan alapäähän (ka. ikä 9,88 vuotta.). Tulosten mukaan lasten urheilijaidentiteetti on yhteydessä suurempaan liikunnan harrastamiseen lapsuuden ikävaiheessa. Mitä enemmän lapsi raportoi urheilijaidentiteettiä kuvaavia identiteetin kuvauksia, sitä enemmän hän harrasti urheilua (Anderson ym., 2009). Tutkijoiden mukaan identiteetti sisältää vielä lapsuudessa enemmän optimistista ajattelua ja aikuisen tukea, nuoruuden ikävaiheessa tuloksissa urheilijaidentiteetti ei ollut enää yhtä vahvasti yhteydessä urheilun määrään, toisin kuin joukkueurheiluun osallistumiseen (Anderson ym., 2009). Tutkijat selittivät tätä identiteetin muodostumisen teorialla, lapsuudessa vanhempien suuremmalla osallisuudella lapsen harrastuksiin ja nuoruudessa ystävien merkityksen korostumisella (Anderson ym., 2009).

3.3 Urheilu ja itsetunto

Urheilun harrastamisen ja itsetunnon välillä on useiden tutkimusten mukaan vahva yhteys (Simpkins, Fredricks, Davis-Kean & Eccles, 2006; Slutzky & Simpkins, 2009; McHale, Vinden, Bush, Richer, Shaw & Smith, 2005). Paremmen itsetunnon raportoiminen on tutkimuksen mukaan todennäköisempää joukkueurheilua harrastavien lasten keskuudessa, kuin yksilöurheilijoiden joukossa (Slutzky & Simpkins, 2009). Slutzky ja Simpkins (2009) kuitenkin toteavat tutkimuksessaan, että mekanismien tutkiminen tämän löydöksen taustalla olisi tärkeää, jotta voitaisiin paremmin ymmärtää, mitkä ulottuvuudet joukkueurheilussa tukevat parempaa itsetuntoa.

Simpkins ja kollegoiden (2006) tutkimus osoittaa lapsuusiässä koulun ulkopuolisen urheilun olevan yhteydessä nuoruuden parempaan itsetuntoon. Heidän tutkimuksessaan lapsuuden urheiluun osallistumista tukee vanhempien osallisuus lapsen harrastukseen. Tulosten mukaan

hyvä itsetunto ja pystyvyyden kokeminen urheilussa lisää lasten urheilua koulun ulkopuolella (Simpkins ym., 2006). Urheiluharjoitteluun käytetyn ajan taas on todettu olevan yhteydessä urheilussa koettuun itsetuntoon (Slutzky & Simpkins, 2009). Käytetyn ajan lisäksi on tutkittu myös lasten tehtäväsuhtautumista ja käsitystä omasta pystyvyydestä urheilussa (Kavussanu & Harnisch, 2000). Kavussanun ja Harnischin (2000) tutkimuksessa lasten itsetunnon todettiin olevan korkeampi niillä lapsilla, jotka olivat tehtävä suuntautuneita urheiluharrastuksissaan. Lisäksi itsetunto oli korkeampi niillä lapsilla, jotka raportoivat omaa liikunnallista taitoaan ja kykyjä vertaisten keskiarvoa korkeammalle (Kavussanu & Harnisch, 2000). Urheilulla on edellä viitattujen tutkimusten mukaan yhteys itsetuntoon. Kuitenkin vähemmän on tutkittu suoria mekanismeja, mikä täsmälleen urheilussa on yhteydessä itsetunnon rakentumiseen. Itsetunto puolestaan on vahvasti yhteydessä omaan pystyvyyden kokemukseen ja sosiaalisesti muodostuvaan itsetunnon rakenteisiin (Keltikangas-Järvinen, 2017).

4 Pohdinta

Tässä tutkielmassa selvitettiin lapsuusajan urheilun yhteyttä persoonallisuuteen. Tutkielman tavoitteena oli selvittää, miten urheilu lapsuusiässä on yhteydessä persoonallisuuden kehittymiseen ja miten persoonallisuus vaikuttaa lapsuusajan liikuntakäyttäytymiseen. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, joka mahdollisti monipuolisen lähdemateriaalin käyttämisen (Salminen, 2011). Aiempaa tutkimusta lapsuusajan urheilun ja persoonallisuuden yhteydestä oli löydettävissä hyvin. Aiemman tutkimuksen määrällinen pääpaino käsittelee teoriasta riippuen hieman eri ikävaiheita. Pienempien lasten parissa tehdyssä tutkimuksessa tutkitaan usein ulkoapäin havainnoitavaa käyttäytymistä. Tähän katsaukseen kerätyssä tutkimusaineistossa esimerkiksi temperamentin sekä persoonallisuuspiirteiden tutkimus on lasten kanssa toteutettu ulkoapäin havainnoiden tai vanhempien raportoinnin avulla.

Tutkielman kautta saadut tulokset tukevat perusolettamusta urheilun ja persoonallisuuden välisestä yhteydestä. Ohjatun urheilun yhteydet persoonallisuuteen esiintyvät useissa tutkimuksissa, (Ilari & ym., 2019; Allen, Vella & Laborde, 2015; Trost ym., 2003; Mendo-Lázaron ym., 2017; Simpkins ym., 2006), joissa yhteisenä tekijänä on ohjatun urheilun myönteiset vaikutukset persoonallisuuden kehitykseen. Aiemmat tutkimukset osoittavat ohjatun liikunnan tukevan enemmän persoonallisuuden myönteistä kehittymistä, kuin omaehtoinen urheilu. Ohjatun urheilun merkityksen ilmeneminen on tärkeä löydös myös ajatellen lasten liikuntaa yhteiskunnallisella tasolla. Tulosten perusteella on huomion arvoista pohtia ja tarkastella ohjatun urheilun laatua sekä sitä, miten yhä useampi lapsi ja nuori saataisiin ohjatun liikunnan pariin.

Ohjatun urheilun todettiin tutkimuksissa kehittävän omaehtoista urheilua enemmän positiivista kehonkuvan muodostumista (Mendo-Lázaro, 2017; Tebar ym., 2021), kuitenkin tutkimustulosten mukaan iso osa lapsista raportoi paljon haitallista kehoa koskevaa minäkuvaa (Mendo-Lázaro, 2017). Positiivista minäkuvaa ja suhtautumista urheiluun raportoivat eniten fyysisesti itseään hyvässä kunnossa pitävät lapset (Lohbeck, Tietjens & Bund, 2016). Löydösten pohtiminen johtaa ajatukseen, miten ohjattua urheilua voidaan kehittää myönteisen minäkuvan kehittymistä tukevaksi.

Persoonallisuuspiirteiden vaikutus liikuntakäyttäytymiseen, selittyi piirteiden kautta havainnoitavasta lapsen tavasta suhtautua urheiluun ja itseensä. Lapsen persoonallisuuspiirteet

vaikuttivat myös siihen, miten lapsi suhtautuu itseensä (Lohbeck, Tietjens & Bund, 2016; Mendo-Lázaro, 2017), sekä urheiluun sitoutumiseen ja tavoitteen asetteluun (Battle & Lacey, 1972). Persoonallisuuspiirteistä korkea tunnollisuus ja neuroottisuus olivat yhteydessä harjoitteluun sitoutumisessa ja täten urheilun harrastamisen määrän kasvussa (Rhodes & Smith, 2006; Allen & Laborde, 2014). Persoonallisuus vaikuttaa urheiluharrastukseen välillisesti myös aikuisten kautta. Lapsen vaikeaa temperamenttia raportoivien aikuisten lapset harrastivat määrällisesti vähemmän urheilua, kuin helpon temperamentin omaavat lapset (Hinkley ym., 2011; Laukkanen ym., 2018). Ilmeinen ajatus tulosten taustalla on vuorovaikuttamisen hankalaksi kokeminen vaikean temperamentin omaavan lapsen kanssa.

Lapsuuden persoonallisuuteen ja sen piirteisiin ei voida päästä luotettavasti käsiksi lasten ikävaiheeseen kuuluvan ajattelun kehitysvaiheen takia. Tästä syystä lapsuuden urheiluharrastamisen ja persoonallisuuden yhteyksiä on tutkittu pitkittäistutkimuksien avulla, jolloin ulkoapäin nähtävää persoonallisuutta lapsuudessa on voitu tutkia elämän aikana selkeytyneeseen persoonallisuuteen ja urheilun edenneeseen suhteeseen. Myös lasten vanhempien, sekä tutkijoiden ulkoapäin tekemää tarkastelua on käytetty hyväksi tutkiessa lapsuuden persoonallisuutta. Lapsuuden persoonallisuutta, ei voida kuitenkaan pitää suoraan verrattavissa esimerkiksi aikuisena tehtävän persoonallisuus piirretestin luotettavuuteen, jossa on mahdollista yhdistää tutkittavan oma persoonallisuuden tulkinta, itseraportointi ja ulospäin välittyvä käyttäytyminen.

Tässä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aiemman tutkimuksen laajuuden vuoksi osa olemassa olevasta tutkimuksesta on kandin tutkielman rajallisuuden vuoksi jäänyt tutkimuksen ulkopuolelle. Aiheen rajauksen olisi voinut tehdä esimerkiksi myös käsittelemään pelkästään urheilun ja persoonallisuuspiirteiden yhteyttä. Tutkimustietoa urheilun ja persoonallisuuden yhteydestä löytyy laajasti tutkittua ja tulokset ovat hyvin yhteneväisiä, mikä mielestäni lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Jatkossa aihetta olisi hyvä tutkia vertailemalla ohjatun urheilun ja omaehtoisen urheilun laadullisia tekijöitä. Olisi mielenkiintoista selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että ohjattu urheilu on persoonallisuuden myönteisen kehittymisen kannalta merkityksellisempää. Aikuisen läsnäolo ja suunnitelmallisuus voivat olla selittäviä tekijöitä, mutta lasten oma toimintakin voi olla suunniteltua ja aikuinen saattaa liikkua yhtä lailla omaehtoisesti liikkuvan lapsen mukana. Täten muuttujan eristäminen on jatkotutkimuksessa olennaista laadullisen selittäjän löytämiseksi. Jatkossa voitaisiin tutkia myös urheilun sosiaalisen viitekehyksen merkitystä

persoonallisuuden kehittymiseen. Lapsuusajan urheilun ja sosiaalisen kontekstin tutkimus yhdistettynä persoonallisuuden tutkimukseen voisi tuoda merkittävää tietoa esimerkiksi sosiaalisten taitojen kehittymisen ja persoonallisuuspiirteiden yhteydestä. Jatkotutkimuksessa olisi hyvä ottaa huomioon syntyperäisen temperamentin vaikutukset ja pyrkiä selvittämään, miten se selittää lapsen sosiaalisia suhteita urheiluharrastuksessa.

A man is never as big as when he is on his knees to help a child.”

-Pythagoras

Lähteet / References

- Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Edita.
- Allen, M. S. & Laborde, S. (2014). The Role of Personality in Sport and Physical Activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 460–465. <http://www.jstor.org/stable/44318817>
- Allen, M. S., Vella, S. A. & Laborde, S. (2015). Sport participation, screen time, and personality trait development during childhood. *British Journal of Developmental Psychology*, 33(3), 375–390. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1111/bjdp.12102>
- Amado-Alonso, D., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Sánchez-Miguel, P. & Iglesias Gallego, D. (2019). Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children. *Sustainability (Basel, Switzerland)*, 11(6), 1615. <https://doi.org/10.3390/su11061615>
- Anderson, C. B., Mâsse, L. C., Zhang, H., Coleman, K. J. & Chang, S. (2009). Contribution of Athletic Identity to Child and Adolescent Physical Activity. *American journal of preventive medicine*, 37(3), 220-226. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.05.017>
- Ayduk, Ö., Gyurak, A. & Luerssen, A. (2009). Rejection Sensitivity Moderates the Impact of Rejection on Self-Concept Clarity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(11), 1467–1478. <https://doi.org/10.1177/0146167209343969>
- Bandura, A. & National Inst of Mental Health. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Battle, E. S. & Lacey, B. (1972). A Context for Hyperactivity in Children, over Time. *Child Development*, 43(3), 757–773. <https://doi.org/10.2307/1127629>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?. *Psychological science in the public interest : a journal of the American Psychological Society*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Borba, M. (1989). *Esteem Builders: A K-8 Self-Esteem Curriculum for Improving Student Achievement, Behavior and School Climate*. Carson, CA: BL Winch & Assoc./Jalmar Press.
- Brubaker, R. & Cooper, F. (2000). Beyond "Identity". *Theory and society*, 29(1), 1-47. <https://doi.org/10.1023/A:1007068714468>

- Buss, D. M., Block, J. H. & Block, J. (1980). Preschool Activity Level: Personality Correlates and Developmental Implications. *Child Development*, 51(2), 401–408. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.2307/112927>
- Callaghan, T. C. & Rochat, P. (2003). Traces of the artist: Sensitivity to the role of the artist in children's pictorial reasoning. *British Journal of Developmental Psychology*, 21(3), 415–445. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1348/026151003322277784>
- Cervone, D. & Pervin, L. A. (2019). *Personality: Theory and research*.
- Chess, S. & Thomas, A. (1990). The New York Longitudinal Study (NYLS): The Young Adult Periods. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 35(6), 557–561. <https://doi.org/10.1177/070674379003500617>
- Corey, G. (2020). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (Updated tenth edition.)*. Cengage Learning.
- Dunderfelt, T. (2011). *Elämäntarkkailu: Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen (14., uud. p.)*. WSOYpro.
- Edwards, L. M., Marques, S. C., Snyder, C. & Lopez, S. J. (2016). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 3rd Edition. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.001.0001>
- Erikson, E. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: Norton
- Eysenck, M. W. K. & Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A student's handbook (Seventh edition.)*. Psychology Press.
- Fadjukoff, P., Pulkkinen, L. & Kokko, K. (2005). Identity Processes in Adulthood: Diverging Domains. *Identity (Mahwah, N.J.)*, 5(1), 1–20. https://doi.org/10.1207/s1532706xid0501_1
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522–527. <https://doi.org/10.1037/h0076760>
- Gallagher, S. & Shear, J. (Eds.). (1999). *Models of the self*. Imprint Academic.
- de Goede, M., Spruijt, E., Iedema, J. & Meeus W. (1999). How do vocational and relationship stressors and identity formation affect adolescent mental health? *Journal of Adolescent Health*, 25(1), 14–20.
- Harris, M. A. & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>

- Harter, S. (1998) The Development of Self-Representation. In: Damon, W. and Eisenberg, N., Eds., *Handbook of Child Psychology, 5th Edition: Volume 3, Social, Emotional, and Personality Development*, John Wiley & Sons, Chichester, 518-553.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (Second edition.). The Guilford Press.
- Hinkley, T., Salmon, J., Okely, A. D., Crawford, D. & Hesketh, K. (2011). Influences on preschool children's physical activity: exploration through focus groups. *Family & community health*, 34(1), 39–50. <https://doi.org/10.1097/FCH.0b013e31820590d6>
- Ilari, B., Perez, P., Wood, A. & Habibi, A. (2019). The role of community-based music and sports programmes in parental views of children's social skills and personality. *International Journal of Community Music*, 12(1), 35–56. https://doi.org/10.1386/ijcm.12.1.35_1
- Jespersen, K., Kroger, J. & Martinussen, M. (2013). Identity Status and Ego Development: A Meta-Analysis. *Identity (Mahwah, N.J.)*, 13(3), 228–241. <https://doi.org/10.1080/15283488.2013.799433>
- Kabigting, J. (2021). The Discovery and Evolution of the Big Five of Personality Traits: A Historical Review. *GNOSI: An Interdisciplinary Journal of Human Theory and Praxis*, 4(3), 83–100. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13907.40480>
- Kari, J. (2018). *Lifelong Physical Activity and Long-Term Labor Market Outcomes*. Jyväskylä: *Studies in Business and Economics* 184.
- Karvonen, J., Törmäkangas, T., Pulkkinen, L. & Kokko, K. (2020). Associations of temperament and personality traits with frequency of physical activity in adulthood. *Journal of Research in Personality*, 84, N.PAG. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103887>
- Kaunisto, Jasmin (2020). *Persoonallisuusteorioiden luento 6.6.2020 opintojaksolla Persoonallisuuspsykologia*. Oulu: Avoin yliopisto.
- Kavussanu, M. & Harnisch, D. L. (2000). Self-esteem in children: Do goal orientations matter? *British journal of educational psychology*, 70(2), 229–242. <https://doi.org/10.1348/000709900158074>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti: Ihmisen yksilöllisyys*. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Werner Söderström osakeyhtiö. e-kirja.
- Kokko, S., Hämylä, R., & Martin, L. (2021) [Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020](#). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1.

- Kokko, S. & Martin, L. (2019). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvosto.
- Laukkanen, A., Niemistö, D., Finni, T., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. (2018). Correlates of physical activity parenting: The Skilled Kids study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 28(12), 2691–2701. <https://doi.org/10.1111/sms.13287>
- Liikuntatieteellinen tiedekunta. (28.4.2021). *Liikuntatieteellinen tiedekunta*. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tiedekunta>. Viitattu 24.3.2022
- Lohbeck, A., Tietjens, M. & Bund, A. (2016). Physical self-concept and physical activity enjoyment in elementary school children. *Early Child Development & Care*, 186(11), 1792–1801. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1080/03004430.2015.1132708>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of personality and social psychology*, 3(5), 555–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Marcia, J. E. (1980). Identity in Adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: Wiley.
- Maree, J. G. (2021). The psychosocial development theory of Erik Erikson: Critical overview. *Early child development and care*, 191(7–8), 1107–1121. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1845163>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (2012). *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellinen seura.
- Matteson, D. R. (1974). Alienation vs. exploration and commitment: Personality and family correlatives of adolescent identity statuses. Report from the Project for Youth Research. Copenhagen: Royal Danish School of Educational Studies.
- McAdams, D. P. & Pals, J. L. (2006). A New Big Five: Fundamental Principles for an Integrative Science of Personality. *The American psychologist*, 61(3), 204–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.204>
- McConnell, A. R. & Strain, L. M. (2007). Content and structure of the self-concept. In C. Sedikides & S. J. Spencer (Eds.), *The self* (pp. 51–73). Psychology Press
- McCrae, R. R. & Terracciano, A. (2005). Personality Profiles of Cultures: Aggregate Personality Traits. *Journal of personality and social psychology*, 89(3), 407–425. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.407>

- McHale, J. P., Vinden, P. G., Bush, L., Richer, D., Shaw, D. & Smith, B. (2005). Patterns of Personal and Social Adjustment among Sport-Involved and Noninvolved Urban Middle-School Children. *Sociology of sport journal*, 22(2), 119–136. <https://doi.org/10.1123/ssj.22.2.119>
- Mead, G.H. (1934). *Mind, Self, and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. University of Chicago Press: Chicago.
- Meeus, W., Van De Schoot, R., Keijsers, L., Schwartz, S. J. & Branje, S. (2010). On the Progression and Stability of Adolescent Identity Formation: A Five-Wave Longitudinal Study in Early-to-Middle and Middle-to-Late Adolescence. *Child development*, 81(5), 1565–1581. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01492.x>
- Mendo-Lázaro, S., Polo-Del-Río, M. I., Amado-Alonso, D., Iglesias-Gallego, D. & León-Del-Barco, B. (2017). Self-Concept in Childhood: The Role of Body Image and Sport Practice. *Frontiers in psychology*, 8, 853. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00853>
- Menke, D. J. & Germany, M.-L. (2019). Reconstructing Athletic Identity: College Athletes and Sport Retirement. *Journal of Loss & Trauma*, 24(1), 17–30. <https://doi.org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1080/15325024.2018.1522475>
- Merisuo-Storm, T. & Soininen, M. (2020). Esi- ja alkuopetusikäisten poikien itsetunto, lukemisasenteet, lukemisinäkuva ja lukemisen taidot. Teoksessa: *Maaailman osaavin kansa*, 2020, 82–97.
- Metsäpelto, R., Feldt, T., Vierikko, E., Keltikangas-Järvinen, L., Rantanen, J., Mäkikangas, A. & Pulkkinen, L. (2009). Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet. PS-kustannus.
- Mohammadiarya, A., Sarabi, S., Shirazi, M., Lachinani, F., Roustaei, A. & Ghasemzadeh, A. (2012). The Effect of Training Self-Awareness and Anger Management on Aggression Level in Iranian Middle School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 46. [10.1016/j.sbspro.2012.05.235](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.235).
- Moran, O., Almada, P. & McHugh, L. (2018). An investigation into the relationship between the three selves (Self-as-Content, Self-as-Process and Self-as-Context) and mental health in adolescents. *Journal of contextual behavioral science*, 7, 55–62. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.01.002>
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Wagenaar, W. A. & Loftus, G. R. (2009). *Atkinson & Hilgard's introduction to psychology* (15th ed.). Wadsworth/Cengage Learning.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). Ihmisen psykologinen kehitys (5., uud. p.). PS-kustannus.

- Nye, R. A. (2003). The evolution of the concept of medicalization in the late twentieth century. *Journal of the history of the behavioral sciences*, 39(2), 115–129. <https://doi.org/10.1002/jhbs.10108>
- Poropat, A. E. (2009). A Meta-Analysis of the Five-Factor Model of Personality and Academic Performance. *Psychological bulletin*, 135(2), 322–338. <https://doi.org/10.1037/a0014996>
- Pot, N., Schenk, N. & Hilvoorde, I. V. (2014). School sports and identity formation: Socialisation or selection? *European journal of sport science*, 14(5), 484–491. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.873483>
- Povinelli, D. J. (2001). The self: Elevated in consciousness and extended in time. In C. Moore & K. Lemmon (Eds.), *The self in time: Developmental perspectives* (pp. 75–95). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Raboteg-Šarić, Z. & Šakić, M. (2014). Relations of Parenting Styles and Friendship Quality to Self-Esteem, Life Satisfaction and Happiness in Adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9, 749–765.
- Rhodes, R. E. & Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 40(12), 958–965. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.028860>
- Rochat, P. (2003). Five levels of self-awareness as they unfold early in life. *Consciousness and cognition*, 12(4), 717–731. [https://doi.org/10.1016/S1053-8100\(03\)00081-3](https://doi.org/10.1016/S1053-8100(03)00081-3)
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. *Psychology: A Study of a Science*, 3, 184–256.
- Ropo, E., Sormunen, E. & Heinström, J. (2015). Identiteetti tutkimuskohteena. *Identiteetistä informaatiolukutaitoon*, 26.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto.
- Schneider, K. J., Pierson, J. F. & Bugental, J. F. T. (2015). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice* (Second edition.). SAGE Publications.
- Simpkins, S. D., Fredricks, J. A., Davis-Kean, P. E. & Eccles, J. S. (2006). Healthy Mind, Healthy Habits: The Influence of Activity Involvement in Middle Childhood. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499760.015>
- Sinikallio, S. & Ek, E. (2019). *Terveysten psykologia*. PS-Kustannus.

- Slutzky, C. B. & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of sport and exercise*, 10(3), 381-389. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.006>
- Stephan, Y., Sutin, A. R. & Terracciano, A. (2014). Physical activity and personality development across adulthood and old age: Evidence from two longitudinal studies. *Journal of research in personality*, 49, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.12.003>
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645–658. DOI: 10.5964/ejop.v12i4.1178.
- Sutton, A. & Crobach, C. (2022). Improving self-awareness and engagement through group coaching. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*, 20(1), 35–49. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.24384/dqtf-9x16>
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen: Tilannekatsaus - lokakuu 2012. Opetushallitus.
- Tebar, W. R., Gil, F. C. S., Werneck, A. O., Delfino, L. D., Santos Silva, D. A. & Christofaro, D. G. D. (2021). Sports Participation from Childhood to Adolescence is Associated with Lower Body Dissatisfaction in Boys—A Sex-Specific Analysis. *Maternal & Child Health Journal*, 25(9), 1465–1473. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1007/s10995-021-03177-5>
- Trost, S., Sallis, J., Pate, R., Freedson, P., Wendell, F. & Dowda, M. (2003). Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine* 25 (4), 277–282.
- Vasankari T, Kolu P, toim. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Hki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8>.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Wendling, E. & Sagas, M. (2021). Is There a Reformation Into Identity Achievement for Life After Elite Sport? A Journey of Identity Growth Paradox During Liminal Rites and Identity Moratorium. *Frontiers in psychology*, 12, 644–839. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644839>

