

**OPINNÄYTETYÖ**

Outi Heikkinen 2011

**”SITÄ ON AIKA SOKEA OMASTA  
KROPASTA”: TAPAUSTUTKIMUS  
FITNESSALOITTELIJAN MINÄKUVASTA JA  
SEN MUUTOKSISTA**



Rovaniemen  
ammattikorkeakoulu  
University of Applied Sciences

**LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN  
KOULUTUSOHJELMA**

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**”SITÄ ON AIKA SOKEA OMASTA KROPASTA”:  
TAPAUSTUTKIMUS FITNESSALOITTELIJAN  
MINÄKUVASTA JA SEN MUUTOKSISTA**

Outi Heikkinen

2011

Ohjaaja Tommi Haapakangas

Hyväksytty \_\_\_\_\_ 2011 \_\_\_\_\_

Työ on kirjastossa lukusalikappale.

---

<b>Tekijä</b>	Outi Heikkinen	Vuosi	2011
<b>Toimeksiantaja</b>			
<b>Työn nimi</b>	”Sitä on aika sokea omasta kropasta”: tapaustutkimus fitnessaloittelijan minäkuvasta ja sen muutoksista		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	59 + 0		

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata fitness-urheilua aloittelevan yksilön minäkuvaa ja sen muuttumista kehossa tapahtuvien fyysisten muutosten myötä. Lisäksi haluttiin selvittää koehenkilön minäkuvan hallitsevin osa-alue. Tutkimuksessa toteutettiin puoli vuotta kestänyt projekti, joka koostui kuntosaliharjoittelusta ja dieetistä.

Tutkimusaineisto kerättiin projektin aikana, jolloin koehenkilö kirjoitti päivittäin päiväkirjaa sekä omista ajatuksistaan että tuntemuksistaan projektiin liittyen. Tutkimus oli tapaustutkimus ja sen tutkimusote oli laadullinen. Aineiston analyysi toteutettiin teorialähtöisenä aineiston analyysinä, joka suoritettiin NVivo 7 - tietokoneohjelmalla. Analyysivaiheessa aineisto järjesteltiin uudelleen tutkimustavoitteen pohjalta, mikä mahdollisti tulkintojen tekemisen.

Tutkimuksen teoriaosuuteen, joka liittyy minäkuvan teoriaan, yhdistettiin aineiston analyysin pohjalta luodut kuvaukset koehenkilön minäkuvasta ja siinä tapahtuneista muutoksista. Tulkinnan yhteydessä käytettiin lainauksia projektin aikana laaditusta päiväkirjasta, joka toimi tärkeimpänä aineistona tutkimusta suoritettaessa.

Tulkintojen pohjalta luoduista kuvauksista kävi ilmi, että koehenkilön minäkuva oli yleisesti ottaen myönteinen ja sen hallitsevin osa-alue oli fyysinen minäkuva. Projektin aikana tapahtui muutoksia sekä reaali- että ihanneminäkuvassa. Ihanneminäkuvan muuttuminen oli yhteydessä reaalinäkuvassa tapahtuneisiin muutoksiin. Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että yksilön ulkoinen olemus ja sen muuttuminen vaikuttavat minäkuvaan. Aiemmin tehdyn tutkimuksen mukaan kuntosaliharrastajien minäkuva on pääsääntöisesti positiivinen. Tämä tutkimus tukee aiempaa tulosta ja osoittaa, että kuntosaliharjoittelulla voidaan vaikuttaa yksilön minäkuvaan.

Avainsanat minäkuva, tapaustutkimus, fitness-urheilu

**Author** Outi Heikkinen **Year** 2011

**Commissioned by**  
**Subject of thesis** "You're Pretty Blind to Your Own Body": Case Study of  
A Fitness Beginner's Self-Image And the Changes in It  
**Number of pages** 59 + 0

---

The purpose of this study was to portray the self-image of an individual and the changes in it along with the physical changes in one's body when beginning fitness training. Another aim was to determine the most dominant sector of self-image. A half year long project - which consisted of gym exercise and a diet - was conducted in the study.

Research material was gathered during the project, with the testee writing a daily diary both about her own thoughts and feelings about the project. The study was conducted in a form of a qualitative case study. The analysis of the material was conducted as a theory inspired data analysis, which was carried out with the NVivo 7 computer programme. In the stage of the analysis the material was reorganised according to the aim of the study, which enabled the interpretations.

Descriptions of the testee's self-image and the changes in it which were brought forth by the material analysis were combined with the theory part of the study that related to the theory of self-image. Quotations were used with interpretations from the informant's diary, which was the most important material while making the study.

According to the descriptions that emerged from the interpretations the self-image of the testee was positive on the average with the most dominant part being the physical self-image. Changes occurred both in the real self-image and the ideal self-image during the project. The change of the ideal self-image was in connection with the changes in the real self-image. The results of the study show, that the external appearance of an individual and the changes in how one looks have an influence on self-image. A research that was made previously shows that the self-image of gymgoers is positive on average. This study supports the previous results and shows that gym exercise can contribute to the self-image of an individual.

**Keywords** self-image, case study, fitness sports

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 LÄHTÖKOHDAT OPINNÄYTETYÖPROSESSILLE .....</b>	<b>3</b>
2.1 OMAA TAUSTAA .....	3
2.2 OPINNÄYTETYÖIDEAN TAKANA.....	3
2.3 LÄHTÖKOHDAT OPINNÄYTETYÖLLE .....	5
<b>3 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KULKU .....</b>	<b>7</b>
3.1 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ALOITTAMINEN.....	7
3.2 AINEISTON KERUU .....	8
3.3 TUTKIMUSONGELMAN JA LÄHESTYMISTAVAN MUOTOUTUMINEN .....	9
3.4 ANALYYSIN KULKU .....	11
3.5 PROJEKTIN LOPPUTULOKSET .....	13
3.6 TUTKIMUKSEN RAPORTOINTI .....	14
3.7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS .....	15
<b>4 MINÄKÄSITYS .....</b>	<b>17</b>
4.1 MINÄKÄSITYS JA MINÄKUVA TUTKIMUSKOHTENA .....	17
4.2 MINÄKÄSITYS, MINÄKUVA JA MINÄ.....	18
4.3 MINÄKÄSITYS JA SEN RAKENNE .....	21
<b>5 MINÄKÄSITYKSEN ULOTTUVUUDET JA OSA-ALUEET .....</b>	<b>23</b>
5.1 REAALIMINÄKÄSITYS JA SEN OSA-ALUEET .....	23
5.2 IHANNEMINÄKÄSITYS JA SEN OSA-ALUEET .....	29
5.3 NORMATIIVINEN MINÄKÄSITYS JA SEN OSA-ALUEET.....	34
<b>6 MUUTTUVA MINÄKÄSITYS.....</b>	<b>39</b>
6.1 MINÄKUVAN MUODOSTUMINEN .....	39
6.2 MINÄKUVAN MUUTTUMINEN .....	40
6.3 MINÄKUVAN MUUTTUMINEN JA FITNESS-URHEILU.....	43
6.4 MINÄKUVAN PYSYVYYTTÄ SUOJAAVAT MEKANISMIT .....	46
<b>7 POHDINTA .....</b>	<b>50</b>
7.1 TUTKIMUKSEN TULOSTEN POHDINTAA .....	50
7.2 TUTKIMUKSEN SIIRRETTÄVYYS JA PYSYVYYS .....	53
7.3 TUTKIMUKSEN MERKITYS ITSELLE .....	55
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>57</b>

## 1 JOHDANTO

Kuntosaliharjoittelusta ja sen fyysisistä vaikutuksista on tehty paljon eri tutkimuksia, joten koin tarpeelliseksi lähteä tarkastelemaan aihetta eri näkökulmasta. Halusin selvittää tutkimuksessani sitä, millainen on fitnessaloittelijan minäkuva eli keskittyä kuntosaliharjoittelun psyykkisiin vaikutuksiin. Tavoitteena oli myös tutkia sitä, muuttuuko minäkuva niiden fyysisten muutosten myötä, joihin kuntosaliharjoittelun ja dieetin avulla pyritään. Koska kuntosaliharrastus on nykyään yhä useamman suomalaisen suosima liikuntamuoto, on aihe sekä ajankohtainen että tarpeellinen.

Aiempi tutkimus kuntosaliharrastajien minäkuvasta antaa suuntaavan tuloksen siitä, että kuntosalilla käyviä harrastavien minäkuva on yleisesti ottaen myönteinen (Alaräisänen–Hälinen 1999, 76). Terve ja hyvin kehittynyt ulkomuoto on nykyaikana yleisesti tavoiteltu ihanne, ja koska voimaharjoittelun on osoitettu parantavan minäkäsitystä, voidaan sillä saada aikaan hyvin voimakkaitakin muutoksia minäkäsitykseen. (Kemppe–Peltonen 1997, 70.) Näiden ennako-oletusten pohjalta päättelin tutkimusasetelmani olevan realistinen sen suhteen, että muutoksia tulisi tapahtumaan minäkuvassa.

Minäkuva on yksilön kokonaisnäkemys omasta itsestään ja se pitää sisällään kokemukset ja havainnot menneisyydestä, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta. Minäkuvasta käyvät ilmi yksilön arvot, asenteet, ihanteet ja tunteet, ja niin ollen sitä voidaan pitää yksilön toimia ohjaavana tekijänä. Minäkuva on suhteellisen pysyvä, sillä sen voidaan sanoa olevan osa yksilön persoonallisuutta. Yksilöllä on taipumus pyrkiä minäkuvan pysyvyyteen, mikä mahdollistuu erilaisten suojaimekanismien avulla. (Aho 1996, 34–35; Laine 2005, 22–23.)

Fitness-urheiluun liittyen tarkastelen minäkuvaa siitä näkökulmasta, ohjaako tietynlainen minäkuva mahdollisesti yksilöä kyseisen lajin valintaan. Kiinnostuksen kohteena on myös se, mitä nämä mahdolliset minäkuvan ominaisuudet ovat, joita löytyy lajista kiinnostuneen taustalta. Tutkimuksen kannalta on myös olennaista, että minäkuvan tarkastelun avulla saadaan

selville keinoja, joiden avulla on mahdollisuus kehittää fitness-urheilijan psyykkiseen puoleen liittyviä tekijöitä lajin kannalta parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi.

Tutkimukseni ymmärrettävyyden varmistamiseksi tuon ensimmäisenä esille taustatietoja opinnäytetyön laatimiseen liittyen. Sen jälkeen etenen yksityiskohtaiseen selostukseen tutkimuksen kulusta, jonka jälkeen vuorossa on teorian ja tulkinnan tarkastelu useamman osion verran. Pohdintaa sisältävässä osiossa käyn läpi tutkimuksen päätulokset sekä esitän omat johtopäätökseni tutkimukseen liittyen ja tämän jälkeen esitän arvioni tuloksista siirrettävyyden ja pysyvyyden näkökulmasta. Lopuksi käsittelen tutkimuksen merkitystä itselleni ja arvioin, oliko toteuttamallani tutkimuksella vaikutusta ammatilliseen kasvuun, mikä on yksi merkittävä tavoite opinnäytetyön laatimiselle.

## 2 LÄHTÖKOHDAT OPINNÄYTETYÖPROSESSILLE

### 2.1 Omaa taustaa

Liikunta ja sen eri muodot ovat tiiviisti kuuluneet arkeeni aina lapsesta saakka. Ensin mukana ovat olleet erilaiset pihapelit ja muut liikunnalliset vapaa-ajanviettotavat, jonka jälkeen ne ovat vähitellen muuttuneet urheiluseuroissa tapahtuvaksi harrastamiseksi. Ala-asteiässä aloitin lentopallon parissa ja myöhemmin kokeilin taitojani yleisurheilun puolella. Lentopalloharrastus oli mukana vielä liikunnanohjaajaopintojen ensimmäisinä vuosina, mutta nyt kuluva kausi on toinen laatuaan, kun olen kokonaan ilman tuota pitkäaikaista harrastustani.

Peliuran jääminen vei mennessään viikoittaiset treenikerrat, eikä omaehtoiseen liikkumiseen ollut sen kummempaa kipinää. Liikunnan harrastaminen muuttui satunnaiseksi urheiluksi, jota harjoitin lähinnä omaksi ilokseni ilman varsinaisia suunnitelmia ja lukkoon lyötyjä treeniaikoja. Kuitenkin takaraivossa kummitteli ajatus siitä, että jonkinlainen tavoite tai päämäärä olisi tarpeellinen urheilun harrastamisen taustalle. Ajattelin, että tavoitteen avulla saisin itsestäni enemmän irti treenatessa, eikä minulla olisi mitään kilpailullisuutta vastaan, päinvastoin. Kilpailuhenkisyyttäni kuvastaa hyvin huoneeni seinällä jo vuosia komeillut taulu, jonka sanomaa olen hokenut itsekseni. Tauluun on painettu teksti: ”Man måste träna hårt, om man vil nå toppen”, joka kehottaa kovaan treenaamiseen, mikäli pyrkimys on päästä huipulle.

### 2.2 Opinnäytetyöidean takana

Erään Body-lehden sivuilta huomioni kiinnittyi yksittäiseen artikkeliin ja etenkin sen ohessa komeilevaan kuvaan. Tuossa kuvassa oli kymmenisen nuorta naista, joilla oli luonnollisen treenatut vartalot verrattuina kyseisen lehden tyypillisiin kuviin, joissa esiintyvillä henkilöillä on lihasta vaikka muille jakaa. Tämä kuva oli otettu fitnessmallikilpailun finaalista ja artikkeli kertoi tarkemmin tuon kisan sisällöstä. Sisälläni heräsi halu päästä joskus tuohon samaan tilanteeseen, mukaan kilpailemaan. Siinä se oli, uusi mahdollinen tavoite treenaamiselle!



Aikani pyörittelin ideaa päässäni arvioiden, olisiko juuri minulla oikeasti mahdollisuuksia päästä mukaan kisaan, kunnes lopulta uskaltauduin kertomaan tästä haaveestani kurssikaverilleni. Hän innostui myös kyseisestä kisasta ja samalla syntyi idea, josko onnistuisimme yhdistämään sekä kisaan pyrkimisen ja siihen liittyvän kuntosaliharjoittelun että opinnäytetyön tekemisen.

Mainitsemaani fitnessmallikilpailuun voivat ottaa osaa 18–28-vuotiaat urheilumalliksi haluavat naiset. Kilpailijoilta odotetaan suomen kielen taitoa, liikunnan säännöllistä harrastamista, terveitä elämäntapoja, positiivista asennetta sekä esiintymiskykyä. Pituusrajaa ei ole asetettu. Kilpailuun ilmoittautuminen tapahtuu fitnessmallikilpailujen verkkosivujen kautta, jossa täytetään lyhyt hakemus, jonka mukaan liitetään kasvo- ja kokovartalokuva. Ilmoittautuneista osa valitaan casting-tilaisuuteen, josta valitaan edelleen kilpailun finalistit. Kilpailussa etsitään mallia, jolla on sporttisen treenattu vartalo yhdistettynä mallille sopiviin kehon mittasuhteisiin. Lihaksiston tulee olla naisellinen ja rakenteeltaan kevyt. Itse kisa koostuu neljän kategorian perusteella jaetuista pisteistä. Nämä kategoriat ovat ulkonäkö ja rakenne, kuvauksellisuus, edustavuus ja esiintyminen. (Func Food Finland Oy 2010.)

Nolostelimme molemmat idean kanssa, että voiko tällaisesta nyt tehdä mitään laajaa lopputyötä ja miten se käytännössä onnistuisi. Ideapaperin väsäminen ja aiheen ehdotus opettajallemme sai kuitenkin positiivisen vastaanoton ja projektin toteutus pyörähti käyntiin. Ensimmäinen osa opinnäytetyömme toteutusta koostui projektiosuudesta, jonka sekä suunnittelimme että toteutimme itse.

Käytännössä projekti koostui kuntosaliharjoittelusta, jonka tavoitteena oli treenata kuten fitnessmallikilpailijat. Aiemmat kokemukseni kuntosaliharjoittelusta olivat lentopalloajoilta, jolloin tavoitteena oli lajille ominaisen voiman harjoittaminen. Nyt uusina asioina sekä minulle että kurssikaverilleni tulivat hypertrofinen eli lihasmassaa kasvattava voimaharjoittelu, oman harjoittelun ohjelmointi sekä dieetin suunnittelu toteutuksineen. Halusimme tutkimuksessamme selvittää erityisesti

kuntosaliharjoittelun ja fyysisten muutosten vaikutuksia psyykkiseen puoleen, sillä aiemmin on tutkittu paljon kuntosaliharjoittelua ja etenkin sen fyysisiä vaikutuksia. Tämä tutkimustehtävä oli mielestämme toteuttamisen arvoinen nimenomaan erilaisen lähestymisnäkökulman ansiosta.

### **2.3 Lähtökohdat opinnäytetyölle**

Opinnäytetyöni tutkimusote on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus (Kananen 2008, 55). Tutkimusmenetelmän valinta kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen väliltä ohjautuu usein sen mukaan, onko tutkija kiinnostunut menetelmistä vai ilmiöistä. Teoreettinen tutkijatyyppe on kiinnostunut tieteestä ja siihen liittyvistä menetelmistä käsitteellisen ajattelun lomassa kun taas käytännönläheinen tutkijatyyppe kokee arkipäivän tapahtumat ja ongelmat mielekkäiksi tutkimuskohteiksi. Tutkijan tärkein ominaisuus on kuitenkin omien kiinnostuksen kohteiden tiedostaminen. Kun kyseessä on ilmiön tutkiminen, kuten minun tapauksessani, on valinta laadullinen. (Eskola–Suoranta 2000, 14–15; Pihlaja 2001, 21.)

Eskolan ja Suorannan (2000, 15) mukaan tutkittavan ilmiön ollessa empiirinen eli kokemusperäinen, tulee korostaa etenkin kohdeilmiön käsitteellisen pohdinnan merkitystä, jolloin laadulliset menetelmät toimivat tutkimuksen työkaluina. Metsämuurosen (2009, 220) mukaan kvalitatiivisen tutkimusotteen valintaa voi perustella sillä, että se soveltuu etenkin kiinnostuksen kohteen ollessa yksityiskohtaisissa rakenteissa eikä niinkään kokeellisissa tutkimuksissa, joilla haetaan yleistettäviä tuloksia. Tutkimukseni kohdetta voidaan kuvata empiiriseksi, mikä osoittaa kiinnostukseni käytännönläheisen tutkimuksen toteuttamiseen.

Kuten Luostarinen ja Välvirronen (1991, 203) ovat todenneet, tutkimusprosessi etenee luonnollisesti ilmiön ihmettelystä ja tutkimusideasta tarkempaan tutkimusongelman hahmottamiseen ja sitä kautta tarkemman tutkimuskysymyksen asettamiseen. (Eskola–Suoranta 2000, 36.) Tämä oli selkeästi havaittavissa myös omassa tutkimuksessani ja voisikin sanoa, että tutkimussuunnitelma eli koko ajan tilanteen mukaan.

Laadullisen tutkimusotteen valintaa kohdallani tuki osaltaan myös se, että tutkittavaa ilmiötä, tässä tutkimuksessa yksilön minäkuva ja sen muuttumista, on sekä helpompi lähestyä että samalla syvemmin ymmärtää sanallisin kuvauksin kuin määrälliselle eli kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisin numeroin. (Kananen 2008, 32.) Syrjälän (1994, 11–12) mukaan laadulliselle tutkimukselle tyypillinen tapaustutkimus pyrkii ymmärtämään ilmiötä mahdollisimman tarkasti, mihin päästään monipuolisella tutkimusaineistolla. (Metsämuuronen 2009, 222–223.) Tämä vastasi parhaiten tutkimustavoitteeseeni, jonka saavuttaakseni päädyin tapaustutkimuksen toteuttamiseen. Tapaustutkimuksesta ja sen ominaispiirteistä kerron lisää seuraavassa osiossa, jossa käsittelen tarkemmin myös tutkimusongelman muotoutumista.

### 3 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KULKU

#### 3.1 Opinnäytetyöprosessin aloittaminen

Opinnäytetyön projektiosuus sijoittui ajalle 19.4.–5.11.2010, joka piti sisällään alku-, väli- ja loppumittaukset, ohjelmoidun kuntosaliharjoittelun sekä kisadieetin. Projektin aikana toteutetut mittaukset koostuivat useasta eri osasta: InBody 720 -laitteella suoritettu kehonkoostumusmittaus, mittanauhalla otetut mitat seitsemästä eri kohdasta vartaloa, kokovartalovalokuvat sekä ykkösmaksimivoimatestit (takakyykky, maastaveto, penkkipunnerrus ja leuanveto). Testien tarkoitus tutkimuksen näkökulmasta oli ainoastaan toimia kannustimena sekä seurantakeinona projektin etenemisen aikana meille itsellemme.

Testit suoritettiin yhden päivän aikana testijärjestyksen ollessa joka kerta sama (vrt. luettelointijärjestys). Poikkeuksena tästä olivat alkumittaukset, joissa mukana oli myös kestovoimaa mittaava testistö sekä loppumittaukset, jolloin suoritimme voimatestit kaksi viikkoa ennen varsinaisen projektin loppumista. Projekti päättyi loppumittauksiin, jolloin vuorossa oli kehonkoostumusmittaus, mittanauhmittaukset sekä kokovartalovalokuvaus.

Alkumittauksien jälkeen aloitimme kuntosaliharjoittelujakson, jossa toteutimme Pauliina Taluksen (2003) Elämäntapana fitness -kirjan tuella laatimiamme harjoitusohjelmia. Harjoittelun käytännön toteutus omalla kohdallani tapahtui pääsääntöisesti kuntosaliympäristössä eri laitteita ja vapaita painoja käyttäen. Kuntosaliharjoittelulle vastapainona toimivat sekä lenkkeily että omatoiminen lihahuolto.

Syksyllä harjoittelun ohessa toteutimme kahdeksan viikon mittaisen dieetin, jonka suunnittelun apuna käytimme jälleen Taluksen kirjaa. Karkeasti ottaen dieetti erosi totutusta ruokavaliostamme siten, että päivittäistä energiansaantia vähennettiin samalla energiaravintoaineiden osuuksia muuttaen. Tällä tarkoitan hiilihydraattien määrän pienentämistä ja proteiinien osuuden lisäämistä samalla kun rasvojen määrä pysyi ennallaan. Käytännön toteutuksen apuna käytössä oli keittiövaaka ruokamäärien punnitsemiseen sekä Internet-sivusto [kalorilaskuri.fi](http://kalorilaskuri.fi) ravintoainearvojen tarkkailuun.

### 3.2 Aineiston keruu

Laadullisen tutkimuksen aineiston keruumenetelmä on aina johdannainen tutkimusongelmasta. Tutkimusmateriaalina laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää dokumentteja, jotka voivat tarkoittaa sekä kirjallista aineistoa, kuvamateriaalia että video- ja äänitallenteita. Yksityisiä dokumentteja ovat esimerkiksi päiväkirjat. (Eskola–Suoranta 1998, 15–16; Kananen 2008, 81–82.) Koska tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää tapauksen eli prosessimme erityispiirteitä, päädyimme päiväkirjamateriaaliin, jolla uskoimme saavamme parhaimman käsityksen kohteesta. Eräs vaihtoehto aineiston keruun toteuttamiseen oli nauhurin käyttö jokaisen treenikerran jälkeen, mutta emme ottaneet sitä mukaan epäkäytännöllisyyden takia.

Opinnäytetyössäni käytetty aineisto on kerätty aiemmin kuvaamani projektin aikana. Kananen (2008, 81) kirjoittaa, että laadullisessa tutkimuksessa aineisto on yleensä tekstimuodossa, joka voi olla tutkimusta varten tai muuhun tarkoitukseen tuotettua tekstiä. Mikäli aineistona käytetään vaikkapa yleisönosastonkirjoituksia, mainoksia tai kouluajan essee-kirjoituksia, on aineisto syntynyt tutkijasta riippumatta. (Kananen 2008, 81–82.) Tässä opinnäytetyössä aineistona on käytetty päiväkirjamateriaalia, joka on luotu tutkijasta, eli minusta itsestäni, riippuen. Päiväkirjamerkintöjä laatiessani olin tietoinen materiaalin myöhemmästä käytöstä osana raportointia. Kananen (2008, 82) muistuttaa, että kirjallisen materiaalin tuottaja on myös tietoinen aina siitä, että teksti jää konkreettisesti elämään.

Projektin aikana kirjoitimme molemmat omaa päiväkirjaa päivittäin. Päiväkirjamerkintöihin liitimme arvion treenin kuormittavuudesta asteikolla 1-5 sekä kuvallisen arvioinnin hymynaamoja käyttäen päivän fiiliksestä. Laadimme etukäteen päiväkirjalle alustavan rungon, jonka mukaan päiväkirjamerkinnöissä oli tarkoitus käsitellä treenituntemuksia sekä fyysiseltä että psyykkiseltä kantilta, motivaatiota sekä yleisiä tuntemuksia ja kokemuksia projektin edetessä. Kirjoittaminen oli vapaata eikä merkintöjen laajuutta rajattu. Kirjoittaminen tapahtui Word-tekstinkäsittelyohjelmalla ja

yleisin ajankohta merkintöjen laatimiselle omalla kohdallani oli ilta. Se, että kirjoitimme itse päiväkirjat, varmisti aineiston kokoon saamisen asettamamme aikataulun mukaisesti.

Ennen projektin alkamista kirjoitimme lyhyet henkilökohtaiset kuvaukset asettamistamme tavoitteista projektin ajalle ja sen päätyttyä oli vuorossa yhteenvedon kirjoittaminen kuluneesta toteutuksesta. Projektin kuluessa kirjoitimme myös treenipäiväkirjaa, johon merkitsimme treeneissä suoritettut liikkeet toisto- ja sarjamäärineen. Loppuvaiheessa toteutettuun dieettijaksoon sisältyi oman ruokailun seuranta, jolloin kirjasimme ylös päivittäiset energiansaannit.

### **3.3 Tutkimusongelman ja lähestymistavan muotoutuminen**

Alun perin harjoitusprosessia käynnistäessä päätimme yhdessä treeniparini kanssa tutkimuksemme tavoitteeksi selvittää päiväkirjojen pohjalta sitä, rakentuuko minäkuva harjoitusjakson aikana uudelleen. Kun harjoitusprosessi oli saatu päätökseen, tuli eteen tarkemman tutkimustehtävän asettaminen. Tässä vaiheessa tulimme tutkijaparini kanssa siihen tulokseen, että tiemme erkanevat ja kokoamme yhteisestä projektistamme kaksi erillistä opinnäytetyötä, joiden tutkimusasetelmat ovat toisistaan poikkeavat. Tästä eteenpäin raportti käsittelee projektin jälkeen toteutettua tutkimustyötä, jonka olen suorittanut yksin.

Lopulliseksi tutkimustehtäväkseni muotoutui oman minäkuvan ja sen muuttumisen kuvaaminen projektin aikana. Päiväkirjamerkintöjä tarkasteltaessa olimme ohjaavan opettajani sekä tutkijaparini kanssa yhtä mieltä siitä, että päiväkirjamerkintöjen pohjalta yksi tutkittava aihe voisi olla juurikin ennen projektia hahmoteltu minäkuvan muutos. Tämän päätöksen jälkeen seuraava vaihe oli teoriaan tutustuminen, jolloin keräsin teoreettisen viitepohjan minäkuvasta, joka osoittautui mielenkiintoiseksi tutkimuskohteeksi.

Menetelmäkirjallisuuteen perehtyminen tarkensi tutkimukseni lähestymistapaa ja päädyin valitsemaan tapaus tutkimuksen. Tapaus- eli

case-tutkimus on yksi laadullisen tutkimuksen lähestymistavoista, jossa tutkimuksen kohteena on yksi tai useampi tapaus. Tapaus, jota tarkastellaan sen todellisessa ympäristössä, voi olla yksittäinen ihminen, perhe, ryhmä tai yritys. Aineistona tapaustutkimuksessa voidaan käyttää esimerkiksi dokumentteja, havaintoja, haastattelua, arkistoja tai lähes mitä tahansa, mikä liittyy itse tapaukseen. (Kananen 2008, 84.) Näiden perustelujen pohjalta oli lähestymistapa tutkimukselleni selvä, sillä aiemmin kuvaamani projekti voitiin laskea tapaukseksi ja kerätty aineisto käyttökelpoiseksi.

Stake (2000) ilmaisee tapaustutkijan pyrkivän tutkimuksellaan selvittämään muun muassa sitä, mikä on erityistä ja uniikkia tapauksessa. Yleistämisen sijasta tapauksen ymmärtäminen saa korostetun aseman. (Metsämuuronen 2009, 224.) Tapauksen määrittäminen ei ole yksiselitteistä ja usein tapaustutkimuksen kohteena on joko tapahtuman kulku tai ilmiö, mikä tarkoittaa yleensä käytännössä pitkäaikaista prosessia. Tutkittaessa kohdetta pyritään saamaan käsitys sekä itse tapauksesta että niistä olosuhteista, joiden vaikutuksesta tapaus kokonaisuudessaan muotoutui. Tapaustutkimuksen aloittaminen voi tapahtua joko kiinnostuksesta itse tapaukseen tai tutkimuksen kohteeseen, jolloin valitaan vain siihen sopiva tapaus. (Kananen 2008, 85; Laine–Bamberg–Jokinen 2008, 9–11).

Omalla kohdallani tutkimus lähti etenemään siitä, että ensimmäinen valinta koski kiinnostavan aihealueen, tapauksen, valintaa, jonka tiimoilta selvitimme yhdessä tutkijaparini ja silloisen ohjaavan opettajan kanssa mahdollisuutta tutkimuksen toteuttamiselle. Itseäni tutkijana kiinnosti erityisesti tapauksen ainutlaatuisuus ja samalla sen vertaaminen teoreettiseen tietoon aiheesta. Mahdollisuus olla itse mukana konkreettisesti tutkimuksessa sitoi myös osaltaan pitkäjänteiseen tekemiseen, mikä ei liene ainakaan haitaksi opinnäytetyötä laadittaessa.

Tapaustutkimusprosessi ei yleensä etene lineaarisesti. Ensimmäinen luotu viitekehys ei ole valmis vaan se muuttuu tarkentuen tutkimuksen kuluessa tai voi jopa vaihtua täysin toiseksi aineiston ja siitä nousseiden mielikuvien pohjalta. Lopullinen analyttinen kehys antaa avaimet tutkimuskohteen ymmärtämiselle. (Laine ym. 2008, 22.) Sain todeta tämän oman

tutkimusprosessini kuluessa, jossa välillä laajensin teoriaa, kun taas välillä koin tarpeelliseksi teoria-aineiston tarkemman rajaamisen.

Tapaustutkimuksissa tuloksia varmentava käytäntö on joko toisiaan täydentävien aineistojen käyttäminen tai useiden menetelmien ja eri näkökulmien soveltaminen yhdessä tutkimuksessa. Tätä tapaa voidaan kuvata triangulaatioksi. (Laine ym. 2008, 23.) Myös Kanasen (2008, 84) mielipide aiheesta on samansuuntainen ja hän toteaa aineiston monilähteisyyden olevan yleistä case-tutkimuksissa. Hänen mukaansa useiden tietolähteiden käytöllä pyritään juurikin triangulaatioon eli tutkimuksen luotettavuuden parantamiseen. Itse käytin analysoitavana aineistona päiväkirjamerkintöjäni ja toteuttamani tulkinnan apuna käytössä olivat sekä valokuvat että mittaustulokset projektin tiimoilta.

Valitsin tässä vaiheessa tutkimukseen käytettäväkseni ainoastaan omat päiväkirjani, vaikka mahdollisuus oli hyödyntää myös tutkijaparini vastaavanlaista materiaalia. Koin itselleni mielekkäämmäksi perehtyä omakohtaisesti projektiin ja sen aikana tuotettuun aineistoon, sillä uskoin näin saavani kohteesta kattavamman ja selkeämmän kuvauksen.

### **3.4 Analyysin kulku**

Ensimmäinen vaihe, jonka toteutin analysoinnin osalta tutkimusprosessissani, oli tutustuminen aineistoon eli omiin päiväkirjamerkintöihini. Luin aineiston läpi tehden samalla muistiinpanoja hahmottaakseni paremmin sisällön kokonaisuutta. Tämä antoi tarkemman suunnan analysoinnilleni, jonka päätin toteuttaa teorialähtöisenä eli deduktiivisena aineiston analyysinä. Kun laadullisen aineiston analyysi suoritetaan teorialähtöisenä sisällön analyysinä, kuten Tuomi ja Sarajärvi (2009, 97–98) kuvaavat, on analysoinnin ensimmäinen vaihe mallin eli viitekehyksen luominen. Tällöin lopullinen tulkinta perustuu ennalta tehtyyn päätökseen. Peuhkuri (2008, 132) kuvaa viitekehyksen rakentumisen tapahtuvan teorioiden pohjalta, joista nostetaan esiin tapauksen kannalta tarpeellisia käsitteitä ja tyyppittelyjä sekä esitetään hypoteeseja. Näin



tutkimuksen näkökulmaa onnistutaan rajaamaan sekä tulkinnan toteuttaminen ja yleistäminen usein helpottuu. (Peuhkuri 2008, 132.)

Toinen vaihe analysoinnissani oli siis teoriaan tutustuminen ja sen pohjalta viitekehysten kokoaminen. Tuomen ja Sarajärven (2009, 113) mukaan tässä vaiheessa muodostetaan analyysirunko, jonka sisälle muodostetaan erilaisia luokituksia tai kategorioita. He tarkentavat asiaa vielä useisiin lähteisiin viitaten, että mikäli kyseessä on strukturoitu analyysirunko, kerätään aineistosta ainoastaan niitä asioita, jotka sopivat luotuun runkoon. Käytin omassa tutkimusprosessissani strukturoitua analyysirunkoa, jonka koin yksinkertaistavan ja tarkentavan analysointiani.

Tutkimuksen analysoinnissa käyttämäni analyysirunko pohjautui minäkäsityksen ja -kuvan teoriaan. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 114) neuvovat, että deduktiivisessa sisällön analyysissä voidaan aloittaa joko alaluokkaa tai yläluokkaa kuvaavien ilmiöiden hakeminen aineistosta, joiden sijoittaminen tapahtuu analyysirungon mukaan. Itse lähdin liikkeelle alaluokista, joita tutkimuksessani oli neljä. Nämä kaikki neljä alaluokkaa olivat teorian pohjalta esiin nostettuja käsitteitä (sosiaalinen minäkuva, suoritusminäkuva, fyysinen minäkuva ja emotionaalinen minäkuva), joiden määrittelyjen ohjatessa kävin läpi aineiston, josta poimin mukaan kyseisiä luokkia kuvaavia sitaatteja. Toistin tämän vaiheen ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä, jotta saisin mukaan aineistosta kaiken oleellisen, jota en ehkä ensimmäisellä kierroksella havainnut.

Kolmannessa vaiheessa perehdyin kasaamiini alaluokkien sisältöihin, jonka jälkeen aloitin yläluokkien (reaaliminäkäsitys, ihanneminäkäsitys ja normatiivinen minäkäsitys) kokoamisen. Tämä vaihe tapahtui siten, että sijoitin alaluokista esille nousseet sitaatit niitä kuvaaviin yläluokkiin. Tämä vaihe osoittautui työlääksi, sillä yläluokat jakaantuivat tapauksessani vielä neljään erilliseen alaluokkaan. Sekä reaalinäkäsitys, ihanneminäkäsitys että normatiivinen minäkäsitys muodostuvat neljästä erilaisesta minäkuvasta, joita ovat sosiaalinen, suoritus-, fyysinen sekä emotionaalinen minäkuva – analysointi käsitti siis monen eri näkökulman hahmottamista. (Aho 1996, 15–18.)

Neljännessä vaiheessa oli vuorossa tulkintaa ja johtopäätöksiä esittämistä oman analysointiprosessin pohjalta. Yläkäsitteiden avulla onnistuin järjestelemään aineistosta nousseet keskeiset asiat sellaiseen muotoon, josta pääsin kirjoittamaan niiden pohjalta kuvauksia sekä prosessin aikaisesta minäkuvasta että siinä tapahtuneista muutoksista. Aiheen haastavuus ilmeni mielestäni kuvauksia luodessa, sillä niihin tuli saada mahdollisimman laaja ja perusteltu ote aiheesta, joka on varsin moniulotteinen. Tässä vaiheessa palasin ajoittain teoriaan ja analysoitavaan aineistoon, sillä kuvausten kirjoittaminen herätti kysymyksiä ja avasi uusia näkökulmia. Tämän vaiheen kesto oli huomattavasti muita pidempi.

Käytin analysoinnin toteuttamiseen QSR NVivo 7 -tietokoneohjelmaa. Metsämuuronen (2009, 261) mainitsee tietokoneavusteisista laadullisen analysoinnin ohjelmista käyttämäni NVivon olevan australialainen ohjelma, joka on ollut tietokonehakujen perusteella vuoden 2006 yleisimmin käytetty laadullisen analysoinnin ohjelma. Eskola ja Suoranta (2000, 206) puolestaan kuvaavat tietokonepohjaisten ohjelmien toimivan tutkijan apuna aineiston hallinnassa, mutta varsinaiseen analysointiin ja tulkintojen tekemiseen niistä ei ole suoranaista apua. Kuten Grönfors (1982, 161) toteaa, sisällön analyysillä onnistutaan järjestämään tutkittava aineisto johtopäätösten tekoa varten (Tuomi–Sarajärvi 2009, 103). Oma analysointivaihe osoitti tämän todeksi eli lopullinen ajatustyö johtopäätöksineen oli tehtävä itse. Hyvänä apuna tässä toimi tutkimuspäiväkirja, johon kirjasin ylös analysoinnin lomassa heränneitä ajatuksia.

### **3.5 Projektin lopputulokset**

Toteuttamallemme projektille asettamani henkilökohtaiset tavoitteet eivät aivan täyttyneet omalla kohdallani. Surkuhupaisaa, nimittäin lihasmassan määrä oli grammalleen sama syksyn loppumittauksissa kuin mitä lähtötilanne oli keväällä. Rasvan määrä oli muutaman sata grammaa alhaisempi, mutta tavoitteenihan oli nimenomaan lihasmäärän kasvattaminen ja vasta sen jälkeen rasvamassan karistaminen. Ovet kilpailuun eivät kohdallani avautuneet, mikä tosin oli odotettua aloitettuamme ohjelmoidun harjoittelun

vajaa kuukausi ennen ilmoittautumista. Treenasin kuitenkin sen ajatuksen ohjatessa, että olisin osallistunut syksyllä käytyyn finaaliin.

Vaikkakin projektin lopputulos näyttää siltä, että projektissa ei tapahtunut yhtään mitään, oli analysoinnin anti toinen. Noin puoli vuotta kestänyt urakka piti sisällään niin myötä- kuin vastoinkäymisiä, joiden vaikutusta pääsin tarkastelemaan omiin päiväkirjamerkintöihini perehtyen. Kokonaisuudessaan projektin toteutus antoi paljon uutta tietoa harjoitteluun liittyvistä tekijöistä, mikä oli erityisesti opinnäytetyön tärkein anti ajatellessa omaa ammatillista kasvua.

Totesin ennen- ja jälkeen-kuvia tarkastellessani, että pieniä muutoksia niiden välillä on havaittavissa. Etenkin käsien lihaksistossa oli nähtävissä muutosta, samoin kuin ylävartalo oli hieman leventynyt. Kuitenkaan isoista muutoksista ei ollut kyse, sillä kuuden kuukauden harjoittelujakso on suhteellisen lyhyt aika lihasmassan hankintaa ajatellen.

Se, että projekti ei tuottanut täysin suunnitelmien mukaista lopputulosta, ilmentää hyvin tapaustutkimuksen luonnetta. Vaikka tutkimus toistettaisiin samalla tavalla, ei uusittu projekti ja sen tutkiminen tuottaisi samoja lopputuloksia. Projekti oli ainutlaatuinen, ja toistettaessa se olisi väistämättä erilainen, oma kokonaisuutensa.

### **3.6 Tutkimuksen raportointi**

Kvalitatiivisen tutkimuksen raportoinnissa ei ole kiellettyä käyttää persoonallisuuttaan, on esimerkiksi mahdollista toteuttaa sisällysluettelo käyttämällä pääotsikoita ilman alaotsikoita, vaikkakin niitä olisi käytetty tekstin sisällä. (Eskola–Suoranta 2000, 239–240.) Oma sisällysluetteloni noudattelee kuitenkin yleistä mallia, jotta lukija saa selkeän käsityksen siitä kuinka raportointi on toteutettu. Persoonallisuuden näkyminen tässä opinnäytetyössä ilmenee siinä, että tekstiä elävöittävät otteet päiväkirjamerkinnöistä.

Päädyin käsittelemään raportissani samanaikaisesti sekä teoriaa että tapaukseni tulkintaa, sillä koin tämän tavan olevan selkein kuvaamaan tutkimukseni tuloksia ymmärrettävästi. Eskola ja Suoranta (2000, 241) esittävätkin raportoinnin yhdeksi vaihtoehdoksi teorian ja empirian vuoropuhelun ilmenemisen siten, että ensin esitetään teoriasta jokin tutkimusaihetta koskeva käsitteellinen malli, jonka rinnalle nostetaan omasta aineistosta jokin esiin noussut havainto ikään kuin keskustelemaan teorian kanssa. Tämä korostaa nimenomaan laadulliselle tutkimukselle tyypillistä teorian ja empirian läheisyyttä. (Eskola–Suoranta 2000, 241.)

Liitin teorian ohelle päiväkirjastani otteita, jotka havainnollistavat tulkintaani. Nuo otteet erottuvat teorian lomasta erilaisen tekstiasettelun muodossa, ja jokaisen sitaatin yhteydessä on näkyvissä myös päivämäärä jolloin merkintä on luotu. Otteiden avulla lukijakin pääsee kurkistamaan ajatuksiini, joita olen kirjoitellut ylös projektin kuluessa. Tein tutkimuksessa esitetyt kuvaukset ja johtopäätökset tulkiten päiväkirjamerkintöjä, joiden tukena käytin tekemiemme testien tuloksia sekä valokuvia projektin ajalta. Muutin lainaamistani päiväkirjaviitteistä niissä esiintyvät nimet, jotta kyseisiä henkilöitä ei voida niiden pohjalta tunnistaa. Jätin raportoinnista pois sekä tarkkojen mittaustuloksien että valokuvien julkaisun, sillä koin riittäväksi päiväkirjaviitteiden antaman informaation.

### **3.7 Tutkimuksen luotettavuus**

Arvioitaessa käytettyä tutkimuskirjallisuutta on pidetty ohjaavana sääntönä sitä, että kirjallisuus olisi alle 10 vuotta vanhaa. Poikkeuksena on kuitenkin pidetty alan klassikoita tai tärkeitä alkuperäisiä lähteitä, joihin ovat myös uudemmat tutkijat pohjanneet työnsä. (Tuomi–Sarajärvi 2009, 159.) Tähän vedoten olen käyttänyt työssäni vanhempaakin kirjallisuutta minäkäsityksen teoriataustaa kootessani.

Kananen (2008, 121) toteaa, että laadullisen tutkimuksen yksi tärkeimmistä luotettavuustekijöistä on tutkijan subjektivisuuden tiedostaminen, mikä takaa puolestaan objektiivisen otteen mahdollistumisen. Näin ollen tutkijan on hyvä tuoda raportointivaiheessa ilmi omat aiheeseen liittyvät ennako-oletukset

(Kananen 2008, 121), jotka omalla kohdallani ohjasivat esimerkiksi tutkimusongelman asettamista. Tällä tarkoitan sitä, että ennen projektin aloittamista omasin esimerkiksi ennakko-odotuksen siitä, että muutoksia tulee tapahtumaan minäkuvassa, ja että jokin minäkuvan osa-alueista tulee korostumaan päiväkirjamerkinnoissani. Tiedostettuani nämä olettamukset pystyin suuntaamaan huomioni teoriassa ensin näihin seikkoihin, minkä jälkeen teoriaan tutustuminen onnistui ilman tietoista asioiden etsintää. Valitsin teorialähtöisen analysointitavan sen vuoksi, että aineistolähtöisesti olisin voinut jäädä omien ennakko-oletuksieni rajaamaksi, enkä olisi hahmottanut aineistoa kovin laaja-alaisesti.

Laadulliseen tutkimukseen liittyy olennaisesti se, että tutkija omaa omat lähtökohdat tutkimuksen suorittamiselle ja pohjaa tulkintansa niihin. On siis mahdollista, että samaa aineistoa tutkiessa voidaan saada erilaiset lopputulokset. Tähän liittyy termi vahvistettavuus, joka kuvaa sitä, kuinka yksimielisiä muut tutkijat ovat kyseisistä tuloksista. Vahvistettavuuteen voidaan vaikuttaa myönteisesti sillä, että tutkimuksen kulusta luodaan mahdollisimman tarkka raportointi. (Kananen 2008, 127.) Pyrin itse luomaan mahdollisimman yksityiskohtaisen raportin taatakseni tutkimukseni vahvistettavuutta.

Eskolan ja Suorannan (2000, 215) näkemyksen mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineiston riittävyttä ja kattavuutta on vaikea määritellä. Heidän mukaansa yleisenä linjauksena voidaan pitää aineiston saturaatiota eli aineiston kylläntymistä, jolloin sen keruun jatkaminen ei tuota enää uutta tietoa kohteestaan. Oman tutkimukseni kohdalla koin aineiston riittäväksi ja arvioin, että se oli kerätty tarpeeksi pitkällä aikavälillä suhteutettuna tutkittavaan aiheeseen. Kuten jo aiemmin tuli selville, käytin raportoinnissani katkelmia keräämästäni aineistosta. Analysoinnin avulla tehtyjen tulkintojen havainnollistaminen on mahdollista todentaa käyttämällä suoria lainauksia aineistosta, jolloin lukija voi tehdä omat johtopäätöksensä tulkinnan oikeellisuudesta. (Eskola–Suoranta 2000, 216.)

## 4 MINÄKÄSITYS

### 4.1 Minäkäsitys ja minäkuva tutkimuskohteina

Berg ja Vuori (2007, 12) totesivat omassa tutkimuksessaan, että yksilön minäkäsityksen tutkiminen on haastavaa. Haastavaa siitä tekee esimerkiksi se, että yksilöllä on pyrkimys antaa itsestään mahdollisimman myönteinen kuva muille (Ojanen 1996, 100) sekä se, että yksilön minä ja minäkäsitys sisältävät myös tekijöitä, joita ei joko havainnoida tietoisesti tai tiedosteta lainkaan (Laine 2005, 22). Tässä tutkimuksessa minäkuvan tutkimisen haasteellisuus ilmeni myös siinä, että tutkittavana kohteena oli tutkija itse. Toisaalta tämä voidaan nähdä myönteisenäkin tekijänä, sillä tutkija pystyi tarkastelemaan minäkäsitystä ilman epäilyjä siitä, että jotain jäi kertomatta aineiston keruuvaiheessa.

Tulkintatapa, jolla lähestyin tutkimuskohdetta, oli hermeneuttinen. Kakkuri-Knuuttila ja Ylikoski (1998, 30) kuvaavat hermeneuttisen tulkinnan tapahtuvan moniulotteisesti. Tällä he tarkoittavat sitä, että tulkinnan alussa tutkija omaa jonkin ennakkokäsityksen kohteesta, joka toimii lähtökohtana tulkinnalle, mutta ei toimi ennalta määrättyä lopputuloksena. (Kakkuri-Knuuttila–Ylikoski 1998, 30.) Omalla kohdallani ennakkokäsitykseni oli se, että minäkuvassa tulee tapahtumaan jonkin suuntaisia muutoksia projektin aikana ja jokin minäkuvan osa-alueista ilmenee hallitsevana osana. Teoriaan tutustuminen ja analysointi ohjasivat sittemmin tulkintaa kohti lopputulosta, joka samalla muokkasi olemassa olevaa ennakkokäsitystä, joka antoi lähtökohdan tutkimukselle.

Hermeneuttiseen tapaan liittyy myös olennaisesti kehämäinen tulkintamalli, jolloin tutkittaessa yhtä ilmaisua on kiinnitettävä huomiota myös niihin ilmaisuihin, joiden yhteydessä se esiintyy. Näin ollen päädytään jälleen uuteen tulkintaan, joka ilmentää osaltaan kehämäistä tulkinnan rakennetta. Kohdetta pyritään ikään kuin tarkastelemaan sekä asian ytimestä että laitamilta ottaen välillä etäisyyttä kohteeseen. Raportoinnissa tulisi pyrkiä ilmeisyyteen, jolloin tulkinnan ja teorian välillä ei ole ristiriitoja. Raportin tulisi mahdollistaa tutkijan tulkinnan seuraaminen tekstin sisällön ollessa ymmärrettävässä muodossa. (Kakkuri-Knuuttila–Ylikoski 1998, 30–31.)

Kuten jo aiemmin totesin, raportoinnin ilmeisyyteen pyrin teorian ja tulkinnan rinnakkain kuljettamisella, jolloin otteet päiväkirjasta ovat välttämättömiä.

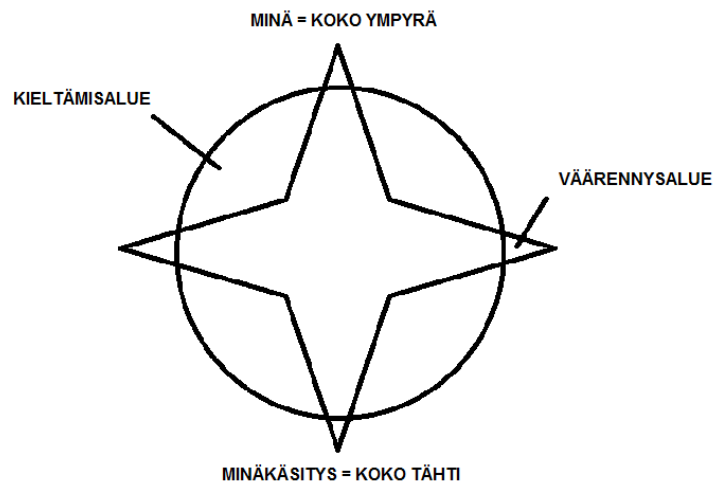
Hermeneuttisen tulkinnan toteuttaminen omassa tutkimuksessani oli mielestäni perusteltu, sillä kuten Vilkka (2005, 146) mainitsee, tavoitteeseen päästessä hermeneuttisen tulkinnan lopputulos on uskottava kuvaus tutkittavasta kohteesta. Itse näkisin hermeneuttisen tulkinnan avulla saaneeni ajoittain tarvittavaa etäisyyttä itse kohteeseen eli oman minäkäsitykseni tutkimiseen, sillä teorian näkökulmasta oli helpompi lähestyä kohdetta objektiivisesti. Koin, että hermeneutiikan keinoja apuna käyttäen aineiston tutkiminen oli luontevaa. Onnistuin mielestäni lukemaan aineistoa ikään kuin teorian läpi samalla unohtaen analysoinnin kohteen ja sivuuttamaan osuuteni tutkimuksen kohteena olemisesta.

#### **4.2 Minäkäsitys, minäkuva ja minä**

Käsitellessä termiä *minä* voidaan siitä erottaa kaksi eri ulottuvuutta, jotka ovat minä subjektina ja minä objektina. Minä subjektina eli tekijänä on jotain minussa, mikä liittyy kaikkeen käyttäytymiseen, mutta jonka mittaaminen tai arvioiminen on vaikeaa. Minä objektina eli kohteena on helpompi kohde tutkittavaksi, sillä sitä voidaan tarkastella ikään kuin ulkopuolisen silmin. Objektina minä esiintyy esimerkiksi silloin, kun yksilö muistelee omaa toimintaansa. Objektiminän merkitys korostuu vuorovaikutustilanteissa, sillä yksilöstä tulee itsensä objekti silloin kun hän sisäistää toisten ihmisten asenteet itsestään, jotka siten ohjaavat objektiminän muodostumista. Käytännössä subjektiminä tarkkailee ja tulkitsee objektiminän toimia, mutta ei kuitenkaan pysty ennalta arvioimaan, kuinka objektiminä missäkin tilanteessa reagoi. (Laine 2005, 21–22.)

Puhuttaessa yksilön todellisista ominaisuuksista on minäkäsitys yleensä eri asia kuin minä, vaikkakin ne ovat päällekkäisiä. Erottelussa huomioidaan, että minä sisältää kieltämisalueita kun taas minäkäsitys pitää sisällään väärennysalueita. Kieltämisalueet ovat tiedostamattomia ja torjuttuja alueita, jotka voivat käytännössä näkyä esimerkiksi aggressiivisena käyttäytymisenä, jonka olemassaoloa yksilö ei tiedosta tai kieltää sen. Väärennysaluetta taas

puolestaan kuvaa ominaisuuksien kuvittelu, joita yksilö uskoo omaavansa, joita ei kuitenkaan todellisuudessa ole. Tästä osuvana esimerkkinä on kuviteltu huumorintaju vaikka kyseessä olisikin tosikko. Kuvio 1 auttaa hahmottamaan kuinka minäkäsitys ja minä toimivat ikään kuin päällekkäin. Minäkäsitys ei siis aina vastaa minän todellisuutta, sillä se koostuu omista kokemuksista koskien omaa itseä. (Laine 2005, 22.)



Kuvio 1. Minän ja minäkäsityksen suhde. (Aho 1996, 13.)

Tulkintojen tekemisessä oli omat vaikeutensa, koska olin itse tutkimukseni kohde. Esimerkiksi koettaessani löytää päiväkirjamerkinnoistä kieltämis- ja väärennysalueita, tulin siihen tulokseen, että en kykene niitä kovin tarkoin selvittämään. Tämä siksi, että kyseiset alueet ovat nimenomaan asioita, jotka ovat yksilölle jollain tasolla tiedostamattomia. Jotta pystyn perustelemaan tekemäni tulkinnat mahdollisimman tarkasti, liitän mukaan lainauksia projektiaikaisista kirjoitteluistani. Päätelin alla olevan päiväkirjamerkintäni perusteella mahdolliseksi väärennysalueeksi esimerkiksi rohkeutta, jota en itse myönnä omaavani, mutta josta luokkakaverini kuitenkin mainitsivat.

*"Yllättäen minulle sanottiin myös siitä, että uskallan olla mikä olen enkä sitä häpeile, samalla kun että olisin rohkea ja "ennakkoluuloton". Rohkeus ja ennakkoluulottomuus eivät omasta mielestäni ole niitä vahvimpia puoliani, päinvastoin niitä tulisi kehittää."  
Päiväkirja 23.9.2010*



Kirjallisuuden piirissä ilmenee minäkäsitteitä laidasta laitaan ja on lähteestä riippuvaa, mitä mikäkin käsite merkitsee (minä, minäkäsitys, minäkuva) (Vuorinen 2000, 139). Tämän takia tutkimuksen ymmärrettävyyden kannalta on tärkeää määritellä tutkittavien käsitteiden suhde toisiinsa. Berg ja Vuori (2007, 9, 28) erottivat luokanopettajien minäkäsitystä koskevassa tutkimuksessaan erillisiksi osa-alueiksi minäkäsityksestä minäkuvan, identiteetin sekä itsetunnon, mikä osaltaan tuki tutkimustehtävää, jonka tavoitteena oli kuvata tutkimusjoukon minäkäsitystä laaja-alaisesti. Kuten Alaräisänen ja Hälisen (1999, 3) tutkimuksessa, myös tässä omassa tutkimuksessani käytetään termejä minäkäsitys ja minäkuva synonyymeinä toisilleen.

Minäkäsitys voidaan määritellä lyhyesti ja ytimekkäästi yksilön käsitykseksi omasta minästään. Minäkuva puolestaan vastaa kysymykseen: ”Millainen minä olen?”. Sen avulla voidaan kuvata yksilön ominaisuuksia tai piirteitä, jotka ovat yleisimmin adjektiiveja ja varsinkin aikuisiässä minäkuva on suhteellisen pysyvä. Keskeistä minäkuvassa on se millaiseksi yksilö itsensä tuntee eli itsetuntemus. (Ojanen 1996, 30–31, 40.) Vuorinen (1998, 50) määrittelee minäkäsityksen tietoiseksi minäkokemukseksi, jolloin kuvaillaan sitä minuuden tasoa, jolla ihmiset yleisimmin ajattelevat ja arvioivat omaa itseään.

Kun aloitin oman minäkäsitykseni hahmottamisen päiväkirjamerkintöjen pohjalta, löysin muutamia suoria kommentteja siitä, millainen omasta mielestäni olen. Alla oleva lainaus päiväkirjastani ilmaisee yleisellä tasolla omaa minäkäsitystäni eli omaa arviotani siitä, millainen olen. Kyseisestä lainauksesta käy hyvin ilmi myös se, että minäkäsitys on nimenomaan oma mielipide itsestä, ja sitä peilataan muilta tahoilta tulevaan palautteeseen.

*”Salaperäisyydestä mainitsi Lotta ja Atte, he olivat huomanneet minusta sen, että vaikka kuinka sosiaaliselle vaikutan niin en ehkä sitä kuitenkaan ole. Tai että toisaalta on helppo lähestyä minua, mutta se, että saatko minusta mitään irti niin on toinen seikka. --*

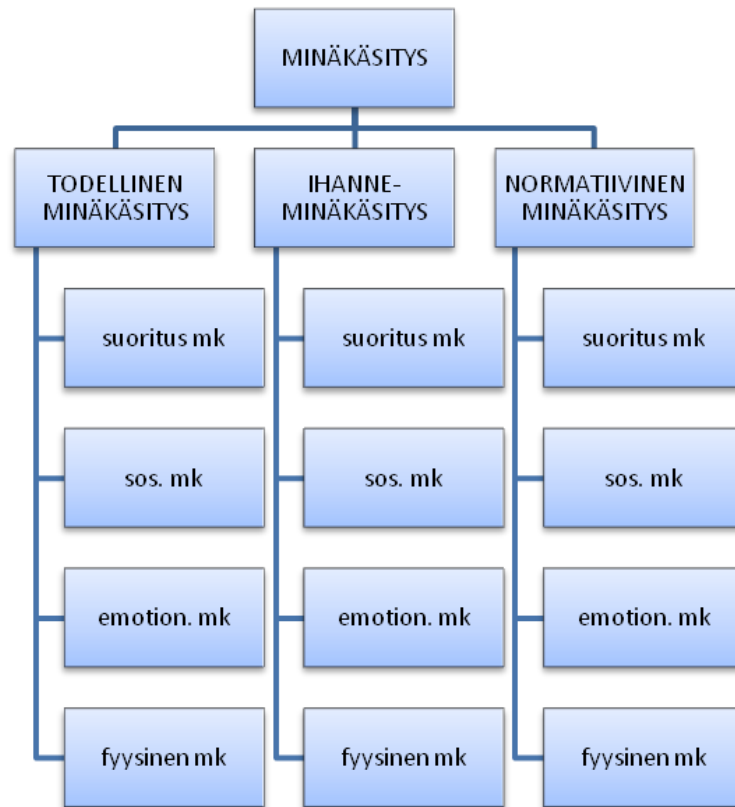
*Vahvuutta, oman itsen arvostusta, sosiaalisista suhteista huoltapitämisen taitoa - niitä minun tarvii kehittää.”*  
*Päiväkirja 23.9.2010*

Lapsen minäkuva alkaa rakentua konkreettisista, ulkoiseen kuoreen liittyvistä asioista, tekemisistä ja toiminnoista. Kehittymisen myötä minäkuva alkaa sisältää myös persoonallisuuden piirteitä, arvoja sekä asenteita. Myöhemmin aikuisiällä yksilö omaa erilaisia minäkuvia eri tilanteisiin, kuten työpaikalle, perheen pariin ja urheiluharrastuksiin. Näissä tilannekohtaisissa minäkuuissa eroavaisuudet ovat havaittavissa tärkeysjärjestyksissä, tai siinä, mitä minäkuvan osa-aluetta milloinkin painotetaan. (Ojanen 1996, 37, 39.) Yksi tilannekohtainen minäkuva oli kotiminä vanhempieni luona, joka erosi esimerkiksi opiskelijaminästä kuten alla oleva esimerkki osoittaa.

*”Haluttasi vaan että oisi jossain omassa rauhassa eikä kotona. Pitää ajatella liikaa muita eli porukat aina tarvii tietää missä menee, ja millon pitää tehdä ruoat, olla syömässä, laittaa sitä sun tätä.. eri hommahan se taas on kotona olla ku pääsi jo tottumaan roin elämään.”*  
*Päiväkirja 12.6.2010*

#### **4.3 Minäkäsitys ja sen rakenne**

Minäkäsitys pitää sisällään menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset ja havainnot itsestä, jotka yhdistyvät yksilön arvoihin, asenteisiin, ihanteisiin ja tunteisiin. (Laine 2005, 23.) Ahon (1996, 15) mukaan ihmisellä on useita minäkäsityksiä, joista koostuu eräänlainen hierarkkinen järjestelmä, yleisminäkäsitys. Se voidaan edelleen jakaa kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat reaalinäkäsitys, ihanneminäkäsitys sekä normatiivinen minäkäsitys. Näistä jokainen jakaantuu vielä neljään eri osa-alueeseen. (Aho 1996, 15.) Tätä hierarkkista järjestelmää havainnollistaa selkeästi kuvio 2, joka osaltaan toimi myös tutkimukseni runkona analysoinnin taustalla.



Kuvio 2. Minäkäsityksen ulottuvuudet ja osa-alueet. (Aho 1996, 19.)

Seuraavassa luvussa käyn läpi minäkäsityksen eri ulottuvuudet ja niiden osa-alueet teorian ja tulkinnan vuoropuheluna. Yksi tutkimukselle asetetuista tavoitteista oli kuvata kohdehenkilön minäkäsitystä. Kuten kuvio 2 osoittaa, minäkäsitys on varsin laaja kokonaisuus, mikä osaltaan mahdollisti kattavan kuvauksen toteuttamisen.

## 5 MINÄKÄSITYKSEN ULOTTUVUUDET JA OSA-ALUEET

### 5.1 Reaaliminäkäsitys ja sen osa-alueet

Reaaliminäkäsitys eli -minäkuva muodostuu ulkoisesta minäkäsityksestä, jonka mukaan yksilö voi kuvata itseään esimerkiksi sosiaalisesti, huolelliseksi ja nopeaksi. Tämä ulottuvuus näkyy vuorovaikutustilanteissa ja kuvaa parhaiten sitä, millaisena yksilö pitää itseään. (Aho 1996, 15; Laine 2005, 23.) Oman reaaliminäkäsityksen kokoaminen päiväkirjamerkintöjeni avulla osoitti fyysisen minäkuvan olevan hallitsevassa asemassa. Toiseksi eniten esillä oli sosiaalinen minäkuva, jonka jälkeen vähemmän huomiota saivat emotionaalinen minäkuva ja suoritusminäkuva.

Suoritusminäkuva eli ammatillinen minäkuva ilmaisee yksilön uskomukset esimerkiksi opiskelun ja työn merkityksistä itselleen. Skaalvik ja Ranken (1990, 546–554) ovat sitä mieltä, että yksilö muodostaa suoritusminäkuvansa vertaamalla itseään toisten suorituksiin sekä vertailemalla omia kykyjään eri alueilla keskenään. Näin suoritusminäkuva kertoo siitä, millaisena yksilö pitää itseään kognitiivisissa suoritustilanteissa. (Aho 1996, 18; Heino 2000, 46; Laine 2005, 23.)

Reaaliminäkäsityksen osa-alue reaalisuoritusminäkuva käsittää omat kokemukseni siitä, millaisena pidän itseäni todellisuudessa kognitiivisissa tilanteissa, kuten opiskelijana. Kuva itsestäni opiskelijana oli selkeä, sillä kirjoituksieni pohjalta tulkitsin itseni tunnolliseksi ja ahkeraksi opiskeluiden suhteen. Seuraavat viitteet osoittavat myös sen, että stressasin paljon koulutehtäviin liittyvissä asioissa.

*”Ei tunnu helpolta ei, ja sekin arveluttaa että tuleekohan meidän opinnäytetyöstä sittenkään ihan mitään!”  
Päiväkirja 12.6.2010*

*”Ahistaa koulun alku, ajattelen sitä jatkuvasti. Siinä lähinnä se ahistaa, että en oo yhtään ”latautunu” lomalla, kunto on huono, en jaksa alkaa heti älyttömiin kouluhommiin, jännittää miten oparista saa mitään*

*aikaan, Ninaa ei oo enää, ehinkö tehdä Jyväskylän avoimet opinnot, mitä teen kevään, pääsenkö ikinä kouluun, ...” Päiväkirja 2.8.2010*

*”Sen jälkeen oli hyvä taas alkaa kouluhommien pariin ja siinäpä se meni päivä, olin tosi fiiliksissä niiden tehtävien kans ku lähti sujumaan ja niinpä ihan ärsytti alkaa pakkaamaan ja kotiin lähtemään.” 8.10.2010*

Sen lisäksi, että tulkitsin olevani tunnollinen opiskelija, kävi ilmi myös omien vahvuuksieni tiedostaminen seuraavanlaisten kommenttien pohjalta:

*”En osannu niin mitään, ihan pihalla. Yleensä ko tulee kuitenkin luettua ja teoria on sitten se millä pärjään.”  
Päiväkirja 16.9.2010*

Emotionaalinen eli psyykkisten toimintojen minäkuva, joka pohjautuu yksilön kokemuksiin, kertoo siitä minkälaisena yksilö pitää itseään niin luonteenpiirteiltään kuin tunteiltaan. Aho (1996, 18) kuvaa tämän osan alueen muistuttavan eniten piirre-käsitettä, joka on tuttu persoonallisuusteorioista. (Laine 2005, 24.)

Reaaliminäkäsityksen emotionaalinen minäkuva kertoo siis kokemuksieni pohjalta siitä, millaiseksi koin itseni omilta tunteiltani ja luonteenpiirteiltäni. Päiväkirjamerkintöjen pohjalta oli selvää, että luonteeseeni kuului suunnitelmallisuus ja sitä kautta halu pystyä suunnittelemaan mahdollisimman paljon asioita etukäteen. Omalla kohdallani suhtautuminen ennalta arvaamattomiin tilanteisiin ja suunnitelmien muutoksiin oli lähes aina turhautunutta. Nämä tulkinnat pohjautuvat alla olevien lainauksien kaltaisiin kirjoituksiini.

*”Kävin varmistamassa, että ensi viikolla pääsee salille, siellä on ollut nyt vuosihuolto ja se on ollu kiinni. Ainut vaan se, että se on vain muutaman tunnin auki päivässä, joten siellä voi olla mahdoton tungos, ja valmiiksi jo*

*ärsyttää jos omat treenisuunnitelmat menee mönkään!”  
Päiväkirja 12.5.2010*

*”Oon sen oppinu, että suunnitelmassa kyllä pysyn, mutta saattasin tarvia valmentajan jos tätä meinaan tosissaan johonkin kisaan joku päivä toteuttaa.” Päiväkirja 19.10.2010*

Emotionaalinen reaalinäkuva kohdallani piti sisällään omapäisyyttä ja itsenäistä puurtamista. Samaan aikaan odotukset itsestä ja omista toimista olivat korkealla, tosin luonteelleni oli myös ilmeistä ajoittain esiintyvä luovuttaja-asenne.

*”Kesken maven tänään tuli mieleen, että ei helevetti, ei minusta kyllä oo tähän, ja että en tämän kovempaa osaa ja pysty reenata pääni kanssa. Ja siis kyseessä ei ees ollu kovinta mavea kun se ei oo toiminu. Huh tietenki reenin jälkeen ajatukset on päinvastaset, mutta ehkä sitä pitäs pystyä aattelemaan ja vahvistumaan just reenihetkellä siten, että minä pystyn ja paranen ja tahon tehdä tätä.” Päiväkirja 1.7.2010*

*”Tarvii kyllä kuitenkin jotain mitä varten tehdä hommia, oon aina ollu semmonen jotta jotain tarvii sitten kans saavuttaa ja jotain varten tehdä niitä töitä.” Päiväkirja 5.9.2010*

Usein oma suhtautumiseni eteen tuleviin asioihin oli negatiivinen, kuten seuraava viite antaa ymmärtää:

*”On niin epäonnistunut olo koko touhun suhteen, siis tämän opariprojektin. En tiä saahaanko me mitään aikaseksi ja ainakin ite oon täysin pilannu omat mahikseni huippukunnosta.” Päiväkirja 25.8.2010*

*”Alussa olin aivan pettynyt ihteeni, tuli niin surkea olo omasta tekemisestä ja koko elämästä, että oli vaikea hetki ennen mittanauhamittauksia.” Päiväkirja 5.11.2010*

Positiivisuus ei kuitenkaan ollut täysin tuntematon piirre luonteelleni, se vain ilmeni toimissani ja ajatuksissani vasta negatiivisemmän käsittelyn jälkeen:

*”Se tosiseikka, mikä lopulta sai hymyn kasvoille ja onnistumisen tunteen loppupäiväksi oli dieetin onnistuminen tietyllä tasoa. Kaavailin keväällä, että painoa pitäisi tiputella pari kiloa ja nyt olinkin siinä tilanteessa, että onnistuin karistamaan 4,4kg! -- Jotenkin vaan ollu tosi hyvä ja rento fiilis, vähän harmittaa tietenkin kun tulos ei ollu just se tavoiteltu, mutta oonhan minä niin paljon taas oppinu reenistä ja ravinnosta ja itestä, että ei tätä oisi itekseen saavuttanu näinkään lyhyessä ajassa. Kiitos ja hei, jatkan tavoitteideni näyttäessä suuntaani!” Päiväkirja 5.11.2010*

Sosiaalinen minäkuva liittyy yksilön kokemuksiin sosiaalisissa tilanteissa ja kertoo siitä, millaisena yksilö pitää itseään eri yhteisöjen jäsenenä. Yksilö muodostaa oman sosiaalisen kokonaisnäkönsä itsestään omasta näkökulmastaan tärkeimpien ryhmittymien jäsenenä. Se kuvastaa erityisesti yksilön kokemusta siitä, miten hän tulee toimeen muiden kanssa. (Heino 2000, 46; Laine 2005, 24.)

Sosiaalinen reaalinäköni rakentui päiväkirjan pohjalta pääsääntöisesti treenaamiseen liittyvien sosiaalisten suhteiden käsittelyyn. Merkinnöistä ilmeni myös oma taipumus olla esillä ja huomion keskipisteenä. Se ehkä osaltaan selittää tätä lajivalintaa, fitness-urheilua, jossa treenaamisen tavoitteena on mahdollisimman lihaksikas ja rasvaton vartalo, jolla sitten kilpaillaan muita kisailijoita vastaan lavalla säteillen. Seuraava lainaus liittyy siihen, kuinka viihdyin huomion keskipisteenä ja mikä usein ilmeni minulle tutussa treeniympäristössä.

*”Oli tyhmä tehdä yhen toistoja ku tarvii aina ootella niin kauan uutta yritystä, mutta toisaalta siinä oli taas se lataus, että muutkin hoksaa, että koittelen enkkoja kerta on varmistaja. Oma keskittyminen oli siten parempaa kuin jos ois yksin tavallista treeniä vaan tehny.”*

*Päiväkirja 26.8.2010*

Ilmeistä omassa sosiaalisessa reaalinäkuvassa oli merkintöjen pohjalta se, että koin olevani riippuvainen esimerkiksi treenikaverista ja koin onnistuvani paremmin harjoituksissa, mikäli en ollut tekemässä niitä yksin. Oma lajitaustani joukkueurheilussa vaikuttanee tähän piirteeseen, sillä olinhan tottunut treenaamaan yhdessä joukkueen kanssa niin lajitreeneissä kuin fysiikkaharjoituksissakin. Vaikka merkinnät kuvastivat tietynlaista riippuvuutta kanssaihmisistä, omasin kirjoittelujeni pohjalta myös halun toimia itsenäisesti, mikä vahvistui etenkin projektin loppua kohden. Tämän taustalla saattoi olla esimerkiksi se seikka, että olin alkanut omaksua lajille tyypillisen yksin treenaamisen, jonka kautta tunsin hallitsevani omaa elämäni parhaiten itsekseni. Tästä saattoi johtua myös se, että ajauduimme tutkijaparini kanssa erilleen varsinaisen projektin loputtua.

*”Aamulla menin salille ja treeni oli hyvä, tein ihan itekseni vaikka Veeraki tuli. Jostain syystä ollaan tehty omia treenejä, eri päivinä eri reenit. En osaa kyllä selittää miksi, jotenkin vissiin ei taho olla riippuvainen kenestäkään.” Päiväkirja 17.9.2010*

Tämän projektin osalta sosiaalisissa suhteissani korostui eräänlainen varaus muiden mielipiteitä ja kommentteja kohtaan, joita kuitenkin halusin saada. Seuraavat otteet päiväkirjastani kuvaavat saamani palautteen tärkeyttä itselleni sekä sitä, kuinka lopulta vastaanotin minulle osoitetut kommentit.

*”Oli ihan huippu miten se suhtautu tähän meiän projektiin ja puheli just siihen malliin, että antoi paljon uskoa tekemiseen eikä lytännyt niin kuin pelkään aina asiasta kuulevien tekevän.” Päiväkirja 26.6.2010*



*”Ja jännittää mitä se minusta ajattelee, kun se lukee tänään nämä minun kirjottamat päiväkirjat mitä oon varjellu muiden katseilta koko kesän.. Hui.” Päiväkirja 19.10.2010*

*”Ei voinu millään ottaa tosissaan kommenttia, että ei ois mulla pitkä matka ens kevään fitnessmallikisaan. Se nimittäin on.” Päiväkirja 1.11.2010*

Oli selvästi havaittavissa, että väheksyin mielessäni muilta saamia kommentteja itsestäni kun taas toisaalta sain niistä lisää intoa uuteen harrastukseeni. Seuraava lainaus osoittaa, että otin kommentteista myös itseeni:

*”Matiaksen näin illalla ja aika tyhmää, mutta aika herkillä vissiin mennään ku aloin itkemään. Lähinnä siksi ku kerroin että mitä Ilari totesi minun kropasta (kiloja tullu lisää), ja aloin sitä siinä hetkessä sitten jotenkin miettimään. Eli oli vissiin aika tiukka paikka kuulla se totuus jonkun muun suusta eikä vaan omasta. Oon jotenki sen aina todennu, että oonpas huonossa kunnossa ni ei oo kellään muulla tarvinnu..” Päiväkirja 2.8.2010*

Projektin ollessa puolessa välissä omista merkinnöistä alkoi ilmetä oman itseni vertailua tutkijapariini, josta tulkitsin, että koin oman asemani olevan parini asemaa heikompi. Vertailun ilmenemisestä kerron lisää muutoksia käsittelevässä osiossa, missä tarkastelen minäkuvan pysyvyyttä suojaavia mekanismeja. Projektin aikana huolehdin usein siitä, mitä muut ajattelivat minusta sekä projektistamme. Epävarmuus sosiaalisen roolin suhteen lienee ollut seurausta siitä, että elämäntavat alkoivat muuttua uuden lajin myötä, eikä niiden omaksuminen ollut itselle täysin selvää. Esimerkiksi se arvelutti, että jäänkö kokonaan ulkopuoliseksi valintojeni takia kaveriporukoista mikäli illanviettoja mieluummin keskityinkin seuraavan päivän treeniin. Seuraavasta

lainauksesta käy ilmi epävarmuus omasta itsestä ja roolistani luokkayhteisössä, jonka koin itselleni tärkeäksi.

*”Taas tuli mieleen se, että onpa kyllä mukava mennä kouluun täysin epäonnistuneena tässä projektissa. Apua.” Päiväkirja 18.6.2010*

## **5.2 Ihanneminäkäsitys ja sen osa-alueet**

Ihanneminäkäsitys eli -minäkuva on yksilön itse muodostettu mielikuva siitä, millainen yksilö haluaisi olla ja usein yksilö yrittää toimillaan saavuttaa tuon ihanneminän. Ihanneminäkuva voidaan jakaa edelleen kolmeen osaan, joita ovat epärealistinen haavekuva, tavoiteminäkuva (edellistä realistisempi) sekä moraalinen kuva (moraalisäännöt, normit ja arvot). Ihanneminä voi toimia yksilölle joko kannusteena tai kompastuskivenä. Mikäli ero todellisen minän ja ihanneminän välillä on pieni, on yksilöllä positiivisempi kannuste kehittyä ja päästä lähemmäs ihannettaan. Eron ollessa suuri, voi se vaikuttaa vajavaisesti yksilön fyysisen minäkuvan muotoutumiseen. (Björkman 1982, 99; Heino 2000, 47; Laine 2005, 23.)

Omaa ihanneminäkäsitystä hahmotellessa totesin saman osa-alueen nousevan hallitsevaksi tekijäksi kuin reaalinäkäsityksessäkin, nimittäin fyysisen minäkuvan painotus erottui selkeästi päiväkirjamerkinnoissani. Heti toisena korostui tässä osassa emotionaalisen minäkuvan osuus, jonka jälkeen vähemmälle huomiolle jäivät sekä sosiaalinen minäkuva että suoritusminäkuva.

Ihannesuoritusminäkuva käsittelee omaa suoritusminäkuva vastaten kysymykseen ”Millainen haluaisin olla kognitiivisissa tilanteissa?”. Merkintöjen pohjalta voin todeta, että asetin opiskelijana itselleni tavoitteen onnistua mahdollisimman täydellisesti vaadituissa tehtävissä. Tästä osoituksena seuraavanlainen ote päiväkirjastani:

*”Oli aivan kauhea päivä koulussa, esitys meillä oli huono (ei niin kukaan sanonu, mutta minun mielestä se ei ollu semmonen mitä ois voitu tehdä).” Päiväkirja 6.9.2010*

Ihannesuoritusminäkuva toimi kohdallani kannustimena, sillä pyrkimys suoriutua mahdollisimman hyvin koulutehtävistä loi osaltaan motivaatiota. Tästä johtuva menestyminen opiskelujen parissa antoi onnistumisen elämyksiä, joita halusin kokea myös muilla osa-alueilla. Esimerkiksi palautettu ja viimeistelty tehtävä sai aikaan hyvänolontunteen, joka taas motivoi treeninkin parissa. Tämä ilmensi hyvin sitä, kuinka kaikki minäkäsityksen osa-alueet vaikuttivat jollain tasolla toisiinsa, eikä niiden erottelu käytännössä ole aivan yhtä selkeä kuin luodut kuvaukset antavat ymmärtää.

Sosiaalinen ihanneminäkäsitys kuvaa sitä, millainen yksilö haluaa olla sosiaalisissa tilanteissa. Päiväkirjamerkintöjen pohjalta tein tulkinnan omasta sosiaalisesta roolistani, jossa tavoittelin huomion keskipisteenä olemista. Halu korostaa omaa urheilullista roolia isoissa ryhmissä yhdistyi tähän huomionkipeyteen samalla kun tavoittelin avoimempaa käyttäytymistä minulle läheisissä ihmissuhteissa.

*”Oli jotenkin tosi hyvä fiilis palata salilta tuttujen ihmetellessä, että miten sinä kehtaat ja etkö meinaa lähteä illalla mihinkään ☺ Ja minä sanoin, että enhän kyllä lähe, ei kannata pilata hyviä treeniviikonloppuja!”  
Päiväkirja 24.7.2010*

*”Minä vaan jostain syystä meen kauemmas ja kauemmas, käyttäydyn jotenki kylmästi. Ehkä minä vaan pelkään, että minut jätetään ja sitten se ei onnistu jos minä ite jo lähen.-- Pitäs itelläki opetella juttelemaan, saattas auttaa moneen murheeseen.” Päiväkirja 28.9.2010*

Päiväkirjamerkinnoissä sosiaalisen ihanneminäkuvan sisältö liittyi läheisesti treenaamiseen, sillä halusin olla itsenäisempi ja muista riippumaton harjoittelun kannalta. Havaitsin, että tämä osa-alue koki uudelleen muotoutumista projektin edetessä. Kyseiset havainnot tuon esille tarkemmin muutoksia koskevassa luvussa. Seuraavasta sitaatista saa kuitenkin kuvan siitä, millainen sosiaalinen ihanneminäkuvani oli projektin alkumetreillä.

*”Oli vaikea juosta yksin, sykkeet meinas koko ajan nousta ja aika meni hitaasti. Pitää opetella, ei oo kohta enään lenkkikaveria.” Päiväkirja 15.5.2010*

Ihanneminäkäsitys ja sen osa-alue ihanne-emotionaalinen minäkuva ilmentää sitä, millainen haluaisin olla luonteeltani ja tunteiltani. Tärkeimpänä huomiona tein analyysivaiheessa sen, että emotionaalinen ihanneminäkuva oli tapauksessani rakentunut fyysisen ihanneminäkuvan kanssa käsikkäin, sillä haluamani luonne ja tunnepuoli sekä niiden kehittyminen olivat yhteydessä fyysisen ihanneminäkuvan tavoittamiseen. Ohessa päiväkirjapöytäkirjoja, jotka ohjasivat tulkintaani.

*”Eilisen pohjanoteeraustunnin jälkeen sain itseni kasaan ja varsinkin asenteen kohdalleen. Sitä näköjään voi aika paljon vaikuttaa omaan mielialaan, ja tämä pitää muistaa. Palopuheet aina silloin tällöin herättää ja niitä tarvii, eiköhän sitä tsemppiä löydy nyt loppukeväälle koulun ja treenejen pariin. -- Mulla vaan ei kärsi päästä itseäni sinne pohjalle, jolloin en usko tippaakaan omaan tekemiseen enkä sitten edes yritä tehdä kunnolla.” Päiväkirja 12.5.2010*

*”Mutta ehkä kuitenkin vielä pitäis saaha sitä energiaa treeniin, tai että tsemppaisi itsensä kovempiin suorituksiin.” Päiväkirja 9.6.2010*

Päiväkirjamerkintöjen pohjalta omaan emotionaaliseen ihanneminäkuvaani kuului myös tavoite olla huolettomampi sekä vahvempi käsiteltäessä

tunnepitaisia aiheita muiden ihmisten kanssa. Huolettomuuden tavoittelua mielestäni näkyi siinä, että en halunnut keskittää huomiotani turhiin seikkoihin vaan halusin osata asennoitua rennommin asiakokonaisuuksiin. Eräänlaisena tavoitteena mielestäni ilmeni se, että halusin pystyä keskittymään sekä sen hetkisiin että tuleviin tapahtumiin menneiden vatvomisen sijaan.

*”Mietityttää kisa jatkuvasti, se vain mielessä, että minkä takia reenit ei käynnistyny heti helmikuussa.. Eipä sitä pitäsi enää miettiä, menny mikä menny.” Päiväkirja 2.6.2010*

*”En osaa sanoa ja aatella yhtään missä tuun olemaan puolen vuoden päästä saatikka saahaanko valmiiksi tätä oparia tammikuuhun mennessä. Ei ehkä tarvis tietääkään, mutta mulla kun on tapana hermoilla vähän kaikesta..” Päiväkirja 30.8.2010*

*”Pitäsi vaan osata elää hetkessä eikä ressailla turhista hommista.” Päiväkirja 2.10.2010*

Edellä olevat sitaatit kirjoitin niin sanotusti heikkoina hetkinä, jolloin koin olevani turhautunut omaan käyttäytymiseen sekä ympäröiviin olosuhteisiin. Seuraavan sitaatin otin esille, sillä se osoitti mielestäni haluni kehittää omaa ajattelutapaani liittyen omaan itseeni.

*”Ajattelitpa olevasi hyvä tai huono, olet oikeassa.” Näinpä, olisi aika ottaa itseä niskasta kiinni ajattelun suhteen. Se seikka, että vertaan ihteäni muihin ja muiden parhaisiin puoliin saa minut ihteni tuntemaan omat taidot, kyvyt ja olemisen tosi surkeaksi. Näinpä, miksi minä sitten niin koko ajan teen?” Päiväkirja 9.9.2010*

Ihanneminäkäsitys ja sen osa-alue fyysinen ihanneminäkuva, jolla kuvaan tavoitteitani niin ulkonäön kuin fyysisten ominaisuuksienkin osalta, oli todella usein näkyvä aihe päiväkirjamerkinnöissäni läpi projektin. Erityisesti tämän osa-alueen muuttuminen kävi ilmi vertailtaessa kevään ja syksyn fyysistä ihanneminäkuvaani keskenään.

Tarkastelen tässä vaiheessa koko projektin perusteella saatua käsitystä omasta fyysisestä ihanneminäkuvastani ja seuraavassa luvussa perehdyn tarkemmin projektin aikana tapahtuneisiin muutoksiin, joita tapahtui etenkin tällä osa-alueella. Seuraavat merkinnät ohjasivat tulkintaani fyysisen ihanneminäkuvan ilmentämisessä.

*”Inbody oli taas mielenkiintoinen raportti ja siihen ehkä haluttuina muutoksina olisivat lihasten määrät: lisää, lisää, lisää! -- Testiliikkeistä yllätti leuanveto, jossa sain vedettyä neljä puhdasta suoritusta! Olen kyllä siihen tyytyväinen ja hahmottelinkin jo, että syksyllä menisi seitsemän rikki, minkä olen joskus nuorempana onnistunut tekemään.” Päiväkirja 19.4.2010*

*”Haluttas olla jo nyt kisakunnossa, jotta oisi päässy kisaan matkaan. -- Haluaisin niin kovasti jo muutosta tähän kroppaan vaan eihän se päivässä tapahdu.” Päiväkirja 25.5.2010*

*”Ei nuilla kuvilla tosin kisaamaan olla pääsemässä, tarvisi niin paljon kiinteyttä kauttaaltaan kroppaan.” Päiväkirja 27.5.2010*

*”Eliikkä kovasti on tehtävä töitä, jotta syksyllä sitten kuvista näkisi selvästi ennen ja jälkeen kuvat.” Päiväkirja 25.7.2010*

Oma fyysinen ihanneminäkuvani siis koostui halusta saada omaa kroppa samalla sekä lihaksikkaammaksi että rasvattommaksi. Samalla tuli ilmi

tavoitteita, joita halusin saavuttaa voimaominaisuuksiltani. Nämä tavoitteet ilmaisin selkeästi treenituntemuksista kirjoittaessani, mistä lyhyt ja ytimekäs esimerkki seuraavassa otteessa.

*”Vedin muutaman leuankin ja eihän niitä jaksanu, elikkä otan kyllä ne ens ohjelmaan! Haluan toistoja saaha enempi!” Päiväkirja 2.6.2010*

### **5.3 Normatiivinen minäkäsitys ja sen osa-alueet**

Normatiivinen minäkäsitys eli minäkuva kuvaa käsityksiä siitä, millaisena yksilön mielestä muut pitävät häntä ja mitä he häneltä odottavat. Kyseessä on eräänlainen ulkoinen paine, joka ohjaa yksilöä muuttumaan johonkin tiettyyn suuntaan. (Aho 1996, 15; Laine 2005, 23.) Normatiivisen minäkäsityksen hallitsevaksi osaksi kohdallani nousi päiväkirjamerkintöjen pohjalta jälleen fyysinen minäkuva, jonka jälkeen toisena painottui sosiaalinen minäkuva. Taustalle jäivät jälleen sekä emotionaalinen minäkuva että suoritusminäkuva.

Normatiivinen suoritusminäkuva eli oma käsitykseni siitä, millaisena ajattelen muiden näkevän minut opiskelijan roolissa, koostui lähinnä opettajien odotuksista, enkä niinkään kiinnittänyt huomiota siihen, mitä opiskelutoverit, vanhempani tai ystäväni ajattelivat tällä saralla minusta. Kokemukseni minuun kohdistuvista odotuksista olivat sen suuntaisia, että minun uskottiin selviävän kiitettävästi suorittamistani tehtävistä. Alla oleva ote päiväkirjasta kuvaa osuvasti normatiivista suoritusminäkuvaani, jonka painotus ei ollut projektin aikana kovinkaan näkyvä osa-alue.

*”Samuli näky ruokailussa ja heti itelle tuli semmonen olo, että oisi varmasti pitäny saaha aikaseksi jo vaikka mitä, lähinnä kirjallista materiaalia siis. Pitäs varmaan palaveerata pian, jotta tietäsi taas suunnan tekemiselle.”  
Päiväkirja 30.8.2010*

Normatiivinen emotionaalinen minäkuva eli käsitykseni siitä, millaisena muut pitävät minua luonteeltani ja tunteiltani, koostui puolestaan tuntemuksista, että minulta odotettaisiin vahvempaa esiintymistä ja luonnetta. Koin, että minua pidettiin heikkona persoonana eikä minulta odotettu sen koommin suuria. Luokkamme yhteinen mökkireissu syksyllä kirvoitti osaltaan seuraavanlaisen merkinnän päiväkirjaani, josta käy ilmi kuvailemaani normatiivista emotionaalista minäkuvaa:

*”Ja olipa aika herkässä tunteet kaikille. Minä lopulta itkuun purskahdin väkiselläkin keskellä ollessa. Jännä huomata, miten sitä on kolmessa vuodessa kasvanut, mutta toisaalta on se ihan sama ujo tyttö, mikä silloin ykkösvuonnakin. En edelleenkään pysty itkemättä syvempiä ajatuksia tuomaan julki saatikka niitä kuulemaan, ja se jos mikä ärsyttää itseä. Jää sitten paljon sanomatta kun koittaa selvitä vaan ilman kyyneliä ja toisaalta tuntee itsensä niin pieneksi ja avuttomaksi kun itkee kaikkien edessä. Toisaalta minä en sitä häpeile, toisaalta se on kova paikka näyttää muille.”*  
Päiväkirja 23.9.2010

Yllä oleva sitaatti liittyy luokkamme yhteiseen mökkireissuun, joka oli viimeisiä yhteisiä kokoontumisia vielä lähes kaikkien ollessa paikkakunnalla. Kolmen vuoden yhteinen opiskeluaika oli opettanut meille paljon toisistamme, luokan sisäisen yhteishengen vetäessä vertoja tärkeimmille kaverisuhteillekin.

Normatiivinen sosiaalinen minäkuva, joka oli toiseksi eniten esillä fyysisen minäkuvan kanssa, kuvaa omia uskomuksiani siitä, millaisena oletan muiden näkevän itseni sosiaalisissa tilanteissa ja mitä minulta mielestäni odotetaan. Päiväkirjamerkinnöissäni olin pohtinut itseäni ja sosiaalisuutta minulle tärkeimpien ihmisten kautta.

*”Kävin iltapäivällä kävellen lenkin, en jostain syystä lähtenytäkään pelaamaan luokan kanssa sovitusti pesistä. Ei jotenkin kiinnostanu yhtään, vaikka toisaalta tiän, että*



*ku oisin menny ni oisin tykänny hulluna! Jokin vaan oli että en lähteny..” Päiväkirja 10.9.2010*

Projektin aikana koin, että kaverini odottivat minulta ainaista hauskanpitäjän roolia, enkä olisi saanut jäädä niin usein ulkopuolelle yhteisistä illanvietoista ja tapahtumista, kuten edellisessä päiväkirjaotteessa kerroin tekeväni. Eräänkin päiväkirjamerkinnän kohdalla tulin siihen tulkintaan, että oletin läheisten ystäväni odottavan minulta aktiivisempaa yhteydenpitotaitoa. Kotipaikkakunnalla ollessani koin tuttujen ja puolittujen ihmisten odottavan minulta liikunnanohjaajan roolin kantamista, kun taas kotona tunsin, että minun odotettiin edelleenkin raportoivan jokaisesta liikkeestäni vanhemmilleni. Kuvaus omasta normatiivisesta sosiaalisesta minäkuvasta osoitti myös sen, että halusin kuulua useisiin ryhmiin samalla kun koin odotusten itsestäni ja roolistani olevan korkealla.

Normatiivinen fyysinen minäkuva kuvaa omia käsityksiäni siitä, mitä käsityksiä uskon muilla olevan omaan ulkonäkööni ja fyysisiin ominaisuuksiini liittyen. Kun koetin hahmottaa omaa normatiivista minäkäsitystäni, huomasin pohtivani kirjoituksissani usein nimenomaan sitä, mitä luulin muiden odottavan ulkoiselta olemukseltani. Ihmiset, joiden kautta olin päiväkirjassani pohtinut fyysistä olemustani, olivat minulle läheisimpiä henkilöitä, joita näin päivittäin. Koin ihmisten odottavan minulta paljon tällä saralla, mikä tuli ilmi yhä useammassa päiväkirjamerkinnässäni projektin lähetessä loppuaan. Käsittelin kyseisissä merkinnöissä sekä ulkonäköäni että fyysisiä ominaisuuksiani ja etenkin sitä, mitä uskoin minulta odotettavan.

*”Kohta on juhannus ja sitten jo Yyterin reissu ni pitää koittaa niitä silmällä pitäen treenata, sillä useat ihmiset tulee sillan näkemään sen hetkisen kunnon ja hyväksihän se pitäisi saaha!” Päiväkirja 12.6.2010*

*”Omaa kroppaa tuli edelleen ajateltua turhan paljon, varsinkin kun Matias on semmoinen ihminen jonka silmissä tahdon joltain näyttääkkin.” Päiväkirja 19.6.2010*

*”Tosiaan nyt sitten jo ihan jännittää kouluun meno, tai lähinnä Veeran näkeminen. Se on varmaan niihin hyvässä kunnossa, että... Hyvähän se vaan on. Ootan kyllä innolla ja kauhullakin sitten yhteisiä treenejä taas, oon varmaan melkosen paljon jälessä reenipainoissa.”*  
Päiväkirja 17.8.2010

*”Oli jotenkin vähä nolo kertoa meidän aiheesta taas, ku tuntu että enhän minä näytä miltään mikä meillä oli tavoitteena.”* Päiväkirja 15.9.2010

Etenkin odotukset, joita koin itseeni kohdistuvan, liittyivät toistuvasti ulkoiseen puoleen. Tarkemmin ottaen pohdin niitä kehon osia, joihin koin pystyväni vaikuttamaan treenillä, kun taas pysyvät seikat, kuten kasvot ja pituus, eivät olleet huolen aiheita ollenkaan. Se, että keskityin niihin kehon kohtiin, joita pystyin itse muokkaamaan esimerkiksi treenaamisen avulla, on todettu olevan yleistä kuntosaliharjoittelun yhteydessä. Alaräisänen ja Hälinen (1999, 68–69) ovat tutkineet kuntosaliharrastajien tyytyväisyyttä omasta kehostaan ja yksi tutkimuksen tuloksista toi ilmi sen, että koehenkilöt olivat tyytyväisiä juurikin niihin kehonosiin, joihin he eivät itse voineet vaikuttaa. Tosin kyseisen tutkimuksen otosjoukko ei ollut tarpeeksi suuri yleistettäviin tuloksiin. Omista kirjoitteluistani kävi ilmi myös se, että oletin ulkopuolisten odottavan myös treenitehoiltani ja -tavoiltani ihmeitä.

*”Hauskaa kun pojat muka naureskelee ja kauhistelee minun reenejä, niistä saa kyllä vähän lisäyrittämistä omiin toistoihin. Tosin epätoivoa aina silti pukkaa, että ei tämä reeni mee mihinkään, turhaan varmaan teen.”*  
Päiväkirja 30.6.2010

*”Tuli salilla huonouden tunne ku näin Eeron vetämässä siellä crossfittiä. Siinä hetken istuin paikallani ja todistelin itelle, että ihan yhtä hyvin minä itekkin osaan reenata. Piste. Ja rupesin hommiin ja siitähän se lähti liikkeellä ja*

*pysty keskittymään vaan omaan tekemiseen.” Päiväkirja  
29.9.2010*

Kun hahmottelin normatiivisen minäkäsityksen fyysistä minäkuvaani, pohdin muiden odotuksien olevan samansuuntaisia oman ihanneminäkuvani kanssa. En kokenut, että minut nähtiin ihanneminäkuvan kaltaisena, vaan että muutkin odottivat minun näyttävän projektin jälkeen treenatun lihaksikkaalta ja kiinteältä eli oman ihanneminäkuvani kaltaiselta.

Tässä luvussa käsittelemäni minäkuvan eri osa-alueet ja niiden tärkeysjärjestys vaihtelevat henkilöstä ja tilanteesta riippuen. Esimerkiksi lapsi voi omata erilaiset käsitykset itsestään korkeushyppäjänä ja piirtäjänä, jolloin näiden arvostuskin on erilainen. (Laine 2005, 24.) Laatumistani kuvailuista kävi ilmi, että omassa minäkäsityksessä fyysisellä minäkuvalla oli hallitseva rooli projektin aikana jokaisella osa-alueella. Seuraavassa osiossa käyn läpi minäkuvan muodostumisen teoriaa, jonka jälkeen käsittelen minäkuvan muuttumista. Tarkastelen myös minäkuvan pysyvyyteen vaikuttavia suojamekanismeja sekä arvioin lyhyesti fitness-urheilun yhteyttä minäkuvan muuttumiseen.

## 6 MUUTTUVA MINÄKÄSITYS

### 6.1 Minäkuvan muodostuminen

Minäkuvan, laajemmin minäkäsityksen, muodostuminen on pitkä prosessi, joka tapahtuu yksilön ollessa vuorovaikutuksessa ympäristöönsä. (Aho 1996, 26.) Rosenberg (1965) sekä Harter (1988) korostavat sosiaalisen ympäristön vaikutusta minäkäsityksen muodostumisessa (Liimatainen 2000, 30). Aho (1996, 26) korostaa, että muilta ihmisiltä saatu palaute on suuressa roolissa silloin, kun etsitään tärkeintä vaikuttajaa minäskeman rakentumiselle. Aho listaa minäkäsitykseen vaikuttaviksi tekijöiksi yksilön temperamentin, kyvyn havainnoida toisten käyttäytymistä, omien reaktioiden heijastumisen muiden käyttäytymiseen sekä toisilta ihmisiltä saadun palautteen.

Edellisessä osiossa totesin tulkintani johtaneen siihen, että fyysisen minäkuvan painotus oli vahva läpi projektin ja halusin saada palautetta ympärilläni olevilta ihmisiltä. Kun mietin fyysisen osa-alueen korostumista ja sen yhteyttä omaan lapsuuteeni, jolloin minäkuvani on alkanut muodostua, voin todeta, että lapsuuden aikainen palaute läheisiltäni on usein saatu joko liikuntaan liittyen tai sen ohessa. Fyysisen osa-alueen tärkeys korostui esimerkiksi sukulaisia tavatessa, jolloin yksi tärkeimmistä puheenaiheista oli koulun urheilukilpailut ja niissä onnistuminen. Liikunnan arvostus on ikään kuin siirtynyt siten omaankin minäkäsitykseeni.

Ojanen (1996, 92) kuvaa mallien siirtymisen vaikuttavan osaltaan minäkäsityksen syntyyn, jolloin lapsi oppii aikuisilta sekä itseluottamusta että itsensä vähättelyä. Minäkäsityksen muodostumisen taustalla on siis erilaisten roolien ja asenteiden omaksumista, joita lapsi omaksuu tärkeäksi kokemuksiltaan henkilöiltä, joiden kanssa hän on vuorovaikutuksessa. Lapselle näitä henkilöitä ovat vanhempien lisäksi esimerkiksi opettajat sekä kaverit, sillä heiltä kerätyn palautteen avulla yksilö oppii tuntemaan itsensä. (Aho 1993, 53–54.)

Vauvaikäisellä ei vielä ole selvää tietoisuutta itsestään, vaikkakin itsetietoisuus alkaa herätä varhain. Tuolloin, noin 1-2 vuoden iässä, lapsi alkaa kokea voivansa vaikuttaa muihin ihmisiin ja ympäristöön, mikä ei

kuitenkaan tarkoita vielä selvän minäkäsityksen omaamista. Kolmen vuoden iässä lapsi alkaa tietoisesti käyttää minä-sanaa puheessaan, mutta minäkäsityksen uskotaan muodostuvan vasta 5-7 vuoden iässä. Kehityksen myötä minäkäsitys jäsentyy, kategorisoituu sekä vakautuu, samalla kun se muodostuu yhä moniulotteisemmaksi. Näin ollen minäkäsitys sisältää sekä tietoihin että tunteisiin vetoavan puolen, kunnes se muuttuu hierarkkisemmaksi ja aikaisempaa eriytyneemmäksi eroten muista skeemoista. (Aho 1996, 26–28.)

Rosenbergin (1979, 215) mukaan minäkäsitys lapsuudessa muodostuu ensin fyysisistä ominaisuuksista ja taidoista, jolloin lapsi kuvailee itsensä käyttäytymisen kokemuksilla ja omien kykyjensä pohjalta. Nuoren minäkäsityksestä puolestaan tulevat ilmi ajatukset ja sisäiset tunteet ja näin ollen minäkäsityksen katsotaan rakentuvan sosiaalisen kanssakäymisen seurauksena prosessin ollessa pitkäaikainen. (Liimatainen 2000, 26–27.)

Aho (1993, 124), Lintunen (1998, 25) ja Ojanen (1996, 87) kuvaavat minäkäsityksen muuttuvan positiivisesta minäkuvasta kielteisempään suuntaan peruskoulun aloittaminen myötä. Tämän muutoksen taustalla on ympäristöltä saadun palautteen vastaanottaminen sekä sosiaaliset että fyysiset muutokset. Arviot tosin kääntyvät takaisin positiivisempaan suuntaan peruskoulun loppupuolella.

## **6.2 Minäkuvan muuttuminen**

Lapsuudessa tapahtuvien muutosten jälkeen minäkuvasta tulee melko pysyvä, mikä sittemmin säilyy samankaltaisena läpi aikuisiän. (Ojanen 1996, 88, 91.) Shavelsonin (1976, 411–515) mukaan kohtalaisen pysyvän minäkuvan taustalle liitetään yksilön taipumus pyrkiä ennustettavuuteen, säännönmukaisuuteen, pysyvyyteen sekä turvallisuuteen (Aho 1993, 54).

Minäkäsityksen pysyvyydessä voidaan kuitenkin huomata päiväkohtaisia eroja, jolloin hyvin menneen työpäivän päätteeksi yksilö kokee esimerkiksi olevansa taitava asiakaspalvelija, kun taas huonosti sujuneen päivän jälkeen sama henkilö voi kokea olevansa ainoastaan kohtalaisen hyvä

asiakaspalvelutyössään. Sama pätee jonkin palautteen jälkeiseen minäkuvan hetkittäiseen muuttumiseen (noudattaa yleensä mielialan vaihtelua), mutta palautuvuus on yleensä hyvä. (Ojanen 1996, 332–333.) Aho (1993, 55) korostaa tätä minäkäsityksen joustavuutta, jolloin yksilö pystyy sopeutumaan eri tilanteisiin.

Kun analysointivaiheessa koetin löytää omia päiväkohtaisia muutoksia minäkuvassa, huomasin, että ne liittyivät läheisesti omaan ulkoiseen olemukseen ja sen herättämiin tuntemuksiin. Usein niiden taustalla oli joko lepopäivä treeneistä tai tilanne, jossa oli mukana paljon ihmisiä. Seuraava päiväkirjastani lainattu lausahdus ilmentää hyvin sitä, kuinka esimerkiksi omaan fyysiseen minäkuvaan liittyvät tuntemukset ja ajatukset saattoivat vaihdella yhden päivänkin sisällä laidasta laitaan.

*”Oma kroppa näytti aamulla kauhealle, salilla hyvälle ja taas kotona kauhealle.” Päiväkirja 15.7.2010*

Minäkuvan pysyvyyden taustalla vaikuttaa ihmisten halu pitäytyä sellaisena kuin he itse tahtovat, jolloin pyritään kiistämään esimerkiksi toisten arviot itsestä. Kiistetyt arviot ovat usein päinvastaisia omien arvioiden valossa kun taas oman näkemyksen mukaiset arviot otetaan avosylin vastaan. Näin ollen minäkuvan muuttuminen on hidasta tai olematonta. Ympäristön hallittavuus ja ymmärrettävyys kiinnostaa ihmisiä, sillä tuttuun turvautuminen on yksilöitä yleisesti ohjaava käytäntö. (Ojanen 1996, 118.) Useiden lähteiden (Burns 1979; Coopersmith 1967; Pölkki 1978) pohjalta pysyvyyttä voidaan kuitenkin perustella välttämättömäksi, sillä minäkuvaa tarvitaan pohjaksi uusien tapahtumien tulkinnalle (Aho 1993, 55).

Omien rajojen rikkominen ja minäkäsityksen kehittyminen liittyvät kiinteästi fyysisten rajojen rikkomiseen. Kehittyminen urheilussa vaatii uskallusta omalta mukavuusalueelta pois siirtymiseen. Esimerkki rajojen rikkomisesta on taidollisten tavoitteiden saavuttaminen, vaikkapa ensimmäisen puolivoltin onnistuminen permannolla. Tuo tapahtuma on psyykkisesti suuri askel, vaikka fyysisiltä tekijöiltä onnistuminen olisikin tuossa tilanteessa vahinko. Yleensä hyvä harjoittelu mahdollistaa nuo suuret hyppäykset vahvistaen

perusitseluottamusta. (Närhi–Frantsi 1998, 90–91.) Projektin aikana omien rajojen rikkominen tapahtui kohdallani esimerkiksi lopputesteissä, jossa leuanvetotulos yllätti. Seuraava lainaus kuvaa tuntemuksiani kyseisestä tilanteesta, missä koin ylittäneeni itseni.

*”Ja sitten viimeisenä kevyttä! Eli leuanveto, mikä tuli täydellisenä yllätyksenä! Viisi oli tulos, kuudes jäi aivan hippusta vaille vajaaksi! Ei oo ikinä ollu niin kevyttä nostella, olin niin iloinen koko loppu päivän tuosta tuloksesta, kesällä nousi vaan kolme! Se jäi vielä tavoitteestani, 7, mutta piristi kummasti mieltä ja sain älyttömästi intoa taas kaikkeen!” Päiväkirja 20.10.2010*

Projektin aikana minäkäsityksessäni tapahtui muutoksia, mitä voi kuvata oman minäkäsitykseni kehittymiseksi. Uuden lajin omaksuminen alkoi ikään kuin muokata minäkäsityksen osa-alueita lajille suotuisammiksi. Tulkitsin näiden muutosten suuntaavan omaa toimintaani siten, että tavoitteellinen harjoittelu ja sitä kautta fyysinen kehittyminen olisi mahdollisimman eteenpäin vievää. Jokaisen minäkäsityksen osa-alueet alkoivat toimia toisiaan tukevasti ja yhden alueen muuttuminen johti toisen alueen muuttumiseen.

Tarkastellessani ihanneminäkäsityksen sosiaalista minäkuvaa tein huomioita sen muuttumisesta projektin kuluessa. Alkuvaiheessa tavoittelin riippumattomuutta treenikaverista, mikä alkoi toteutua projektin edetessä. Tämä taas johti osaltaan siihen, että sosiaalisen ihanneminäkuvan uudeksi tavoitteeksi alkoi muotoutua treenaamiseen ja vapaa-aikaan liittyvien sosiaalisten suhteiden erillään pitäminen. Näin ollen projektin loppuvaiheilla halusin pitää treenikuviot täysin omana kokonaisuutenaan ilman muiden ihmisten osallisuutta niihin. Kun tarkastelin muutosta kokonaisuutena, oli mielestäni selkeästi havaittavissa se, että kyseinen minäkäsityksen kehitysvaihe pyrki lajia tukevaan minäkäsityksen muotoutumiseen.

Havaitsin muutoksia myös asioiden tärkeysjärjestyksessä, mikä kuvasti jonkin tietyn minäkuvan hallitsevuutta. Kohdallani tapahtui muutoksia etenkin siinä, oliko treenaaminen vai opiskelu etusijalla ajankäytön suhteen. Alussa

keskitin kaiken huomioni harjoitteluun ja projektin toteuttamiseen, enkä niinkään huolehtinut opiskelukiireistä. Näin ollen fyysinen minäkuva oli korostunut toimissani. Tämän rinnalle nousi loppuvaiheissa opiskelun merkitys, suoritusminäkuva, jolloin suurin osa huomiostani kiinnittyi koulukiireisiin. Lopulta kuitenkin järjestys palasi alkuvaiheen kaltaiseksi ja treenaaminen, sekä sen ohella toteutettu dieetti, sai kaiken huomioni.

Muutokset fyysisessä ihanneminäkuvassa olivat selkeitä ja helposti havaittavia, mikä oli odotettua jo ainoastaan lajivalinnan myötä. Käsittelen fyysisen ihanneminäkuvan muuttumista seuraavassa fitness-urheiluun liittyvässä kappaleessa, jossa kuvaan muutosten ohella lajille ominaisia tavoitteita ja ihanteita. Näin lukijan on helpompi ymmärtää fyysisen ihanneminäkuvan muuttumista, jota itse pidän tärkeänä tekijänä sen toimiessa kannustimena fyysisen kehittymisen aikaansaamiseksi.

### **6.3 Minäkuvan muuttuminen ja fitness-urheilu**

Fitness-urheilijan tavoitteen määrittymisen taustalla on yleensä vallitseva kauneusihanne, jonka mukaan laiha, rasvaton sekä jonkin verran lihaksikas vartalo on kaunis. Nykyaikana vallitsee myös yleinen käsitys siitä, että ihmisen on osoitettava oma kunnollisuutensa sekä edustavalla ulkonäöllä että tehokkaalla ja tuottavalla toimintaotteella niin työ- kuin vapaa-ajallakin. (Puuronen 2007, 235). Myös Kinnunen (2001, 236) toteaa, että edustavan ulkomuodon katsotaan nykyään symboloivan samalla täydellisiä henkisiä ominaisuuksia. Samalla linjalla ovat myös Kemppe ja Peltonen (1997, 70) asian suhteen. He toteavatkin, että nykyajan yhteiskunnassa terve ja hyvin kehittynyt ulkomuoto on erittäin tavoiteltua. Stein ja Motta (1992) sekä Tucker (1982) ovat esittäneet, että juuri tämän takia voimaharjoittelulla on mahdollista saada aikaan voimakkaitakin muutoksia minäkäsitykseen (Kemppe–Peltonen 1997, 70).

Keväällä ennen projektia kirjasin ylös omaa ihannevartaloani koskevia kriteerejä, joita halusin tavoitella projektissamme. Kinnunen (2001, 201) totesi tutkiessaan kehonrakennukseen liittyvää kulttuuria, että ulkomuodolla on väliä ihmisille. Ihailun kohteena on lähes aina hoidettu ja treenattu keho,



oli kyse sitten miehistä tai naisista. Kinnusen tekemän tutkimuksen haastattelujen pohjalta nousi esille myös edullisen ulkonäön merkitys ja sen hyödyntäminen ihmissuhteissa, työmarkkinoilla sekä elinkeinona, eikä sitä koettu mitenkään väheksyttävänä tekijänä. (Kinnunen 2001, 201, 202.) Myös Webster ja Tiggemann (2003) olivat kiinnostuneita ulkonäön merkityksestä yksilölle. Heidän tutkimuksessaan havaittiin, että naisten kehotytyväisyyden ja minäkuvan välillä oli selkeä yhteys. Tuo yhteys ilmeni siten, että oman kehon hyväksyminen vaikutti positiivisesti yksilön minäkuvaan ja itseluottamukseen. Tulkitsin omia tavoitteitani ulkoiseen olemukseen liittyen siten, että oma ulkonäkö oli minulle tärkeä asia, jolla halusin viestiä arvoistani muille ihmisille. Seuraava lainaus on luotu keväällä ennen projektin alkamista:

*”Urheilullisuus olisi se juttu, mikä vartalostani tulisi tulla ensimmäisenä mieleen. -- Varsinkin erottuvat vatsalihakset, houis- ja ojentajalihakset tekevät mallista tavoitteeni mukaisen.” Tavoitteet 14.4.2010*

Puuronen (2007, 244) kirjoittaa, että fitness-lajille on olennaista lihasten erottuvuus, jota tavoitellaan treenin ja dieetin avulla. Fitness-urheilijan paino vaihtelee paljon dieetin ja harjoituskauden välillä. Harjoituskaudella lihasten kasvumahdollisuus maksimoidaan riittävällä energian saannilla, jolloin vartalon lihas- ja rasvamäärä kasvavat. Tämän jälkeen dieetin avulla pyritään pääsemään eroon kehon rasvamassasta ilman että menetettäisiin lihasmassaa. Kyseistä prosessia voidaan kuvailla termillä viharakkaussuhde. (Puuronen 2007, 244.) Omissa kirjoituksissani ilmeni ristiriitaisia ajatuksia liittyen kehonpainon muuttumiseen, ohessa asiaan liittyvä viitteitä projektin kuluessa heränneistä ajatuksista.

*”Hehe, koomista todeta, opinpahan ainakin syömään, se kun oli muka niiiin vaikeaa keväällä...” Päiväkirja 25.8.2010*

*”Huh, mulla on kymmenen prosenttiyksikköä enempi, tulipa vaan halu saaha rasvoja pois. Kait minullakin*

*jotain lihasta on, mikä tuossa rasvattomuudessa jo näkys!” Päiväkirja 24.9.2010*

Joissain tapauksissa ruumiinmuokkauksesta innostunut henkilö ajautuu kierteeseen, jossa omasta ruumiista löytyy jatkuvasti korjattavaa (Kinnunen 2008, 221). Tämä kuvaa osaltaan fyysisen ihanneminäkuvan muuttumista sitä myötä, kun fyysinen reaalinäkuva lähenee ihannetta. Omalla kohdallani huomasin fyysisen ihanneminäkuvan muuttuvan sen myötä kun fyysinen reaalinäkuva muuttui lähemmäs alkuperäistä ihannetta. Alla oleva lainaus liittyy tähän selkeään muutokseen, jota kuvailin projektin jälkeen kirjoitetussa loppukoonnissa seuraavanlaisesti:

*”Voimatasot nousivat odotetusti treenin vaikutuksesta ja tuohon kehittymiseen olen tyytyväinen ja se entisestään motivoi treenaamaan kovempaa jatkossa. Lihaksia siis jäin kaipaamaan ja niiden eteen aion jatkossa keskittyä – niinpä voisin sanoa, että tavoite-/unelmavartalo on edelleenkin hakusessa. Se, mitä unelmavartalo minulle tarkoittaa, on ehkä hieman muuttunut projektin kuluessa. Vaihtaisin kevään motivaatiokuvan tilalle lihaksikkaamman neidon, jolla esimerkiksi olkapäät ja selkä olisivat lihaksikkaammat kevään kuvaan verrattuna.” Yhteenveto projektista 5.11.2010*

Kuten viittaus osoittaa, fyysisen ihanneminäkuvan muuttuminen oli yhteydessä siihen, mitä onnistuin saavuttamaan projektin aikana. Jotta mielenkiinto lajin harrastamista kohtaan säilyisi myös jatkossa, oli luonteista, että asetin ihannevartaloani kuvaavan tavoitteen jälleen hieman korkeammalle. Tähän liittyen tulkitsin, että fyysinen reaali- ja ihanneminäkuvani olivat tarpeeksi lähellä toisiaan, sillä ihanneminäkuvani toimi nimenomaan kannusteena, eikä mahdottomana ja kaukaisena tavoitteena.

#### 6.4 Minäkuvan pysyvyyttä suojaavat mekanismit

Tutkimukseni yhtenä tavoitteena oli pyrkiä kuvaamaan minäkäsityksessä tapahtuvia muutoksia. Näiden muutosten ehkäisemiseksi yksilöt turvautuvat erilaisiin suojausmekanismeihin, sillä minäkäsityksen peruspyrkimys on olla vakaa ja muuttumaton. Tutustuessani näiden mekanismien teoriaan havaitsin, että olin tukeutunut niihin tietämättäni projektin aikana.

Ahon (1996, 35) mukaan pysyvyyden taustalla on se, että yksilöllä on tapana vastustaa, torjua sekä kieltää ristiriitainen informaatio koskien häntä itseään. Eli toisin sanoen yksilö jättää usein huomioimatta tai hyväksymättä kommentit, jotka eivät ole samankaltaisia omien käsityksen kanssa omasta itsestään. Laine (2005, 29) luettelee puolestaan pitkän listan eri puolustusmekanismeja, joista itse huomasin käyttäneeni päiväkirjamerkintöjen perusteella rationalisointia. Rationalisoinnissa on kyse epäonnistuneesta tilanteesta, jolle koetetaan löytää jokin itsestä riippumaton syy. Tällä tavoin yksilö vierittää syyn jollekin ulkopuoliselle tekijälle, mikä poistaa osaltaan epäonnistumisen aiheuttamaa ahdistusta. (Laine 2005, 30.)

Omalla kohdallani rationalisointia sekä palautteen kieltämistä esiintyi treenaamisen ohessa, mikä käy hyvin ilmi seuraavista lainauksista.

*”Perhanan maastaveto!! Oisin niin tahtonu tehdä raskaat sarjat vaan en perkele saa piettyä käsissä sitä tankoa!!! Pitäsi olla magnesiumia ni ei luistaisi eikä menisi sitten otteen kustannuksella pilalle koko reeni. Harmittaa siis kun ei kovaa voinu tehdä siinä liikkeessä, tai siis tarpeeksi kovaa.” Päiväkirja 22.6.2010*

*”Sain jopa useita kommentteja treenatusta kropasta (jolle minusta en vielä näytä niin mistään). Pojat tosin heitteli välillä omiaan, ja ajattelenkin, että osa oli vaan kommentteja jotka sanottiin sen takia kun oltiin nähty salilla yhtäaikaan reenailemassa. -- Siinä mielessä kuitenkin on aika outoa, että odotan salaa noita kommentteja, mutta tyrmään ne sekä ääneen että*

*omassa mielessänikin valheiksi tai vitseiksi.” Päiväkirja*  
27.6.2010

Ensimmäisessä esimerkissä näkyy se, että keksin epäonnistumiselle itsestä riippumattoman syyn. Tulkintani mukaan epäonnistumisen oikeana syynä oli ennemminkin se, että liikkeessä vaadittavat apusuorittajat olivat vielä tuolloin heikot, mikä vaikutti kokonaissuoritukseen. Apusuorittajilla tarkoitan niitä lihaksia, jotka eivät ole kyseisen liikkeen tärkeimmät lihakset voimantuoton kannalta. Tulkintani mukaan koin kuitenkin tuolloin helpottavaksi tekijäksi ulkopuolisen syyn, jonka avulla epäonnistuminen oli helpompi hyväksyä. Tähän liittyen treenipäiväkirjastani, johon kirjasin ylös kaikki harjoituksissa suoritettut liikkeet toistoinen, kävi ilmi, että aloin jatkossa pakoilla kyseistä liikettä. Ilmeisesti en halunnut kohdata vastaavia epäonnistumisia treeneissä, joten jätin liikkeen pois harjoitusohjelmistani.

Toinen viittaus taas puolestaan antaa esimerkin siitä, että halusin saada palautetta, joka koskisi projektin vaikuttavuutta ulkonäkööni. Kuitenkin tilanteet olivat ristiriitaisia siinä mielessä, että en kuitenkaan hyväksynyt palautteita todeksi niitä kuullessani. Toisaalta taas oli mielenkiintoista havaita se, että projektin aikaisesta painon noususta mainitsin aina itse keskustellessani kavereideni kanssa. Pyrkimykseni oli ehkä se, ettei kukaan muu ehdi antaa asiasta minulle palautetta, joka vaikuttaisi negatiivisesti omaan käsitykseeni itsestäni. Lopulta sain suoran palautteen liittyen kehonpainooni, milloin asia tuli ikään kuin todeksi, ja otin tilanteen raskaasti vastaan.

Havaitsin omissa päiväkirjamerkinnöissäni sen, että projektin loppuvaiheilla aloin vertailla itseäni muihin ihmisiin. Ojasen (1996, 125) mukaan vertailu kohdistuu usein ihmisiin, jotka ovat itselle samankaltaisia sen piirteen kanssa, jonka yksilö kokee itselleen tärkeäksi. Vertailun tavoitteena on oman itsen arviointi suhteessa muihin sekä esimerkiksi itsearvostuksen kohottaminen, jolloin vertailun kohteeksi pyritään ottamaan itsestä heikommin suoriutuva henkilö. Sosiaalinen vertailu voi osaltaan aiheuttaa yksilölle epäpätevyyden tunteita, etenkin jos vertailun tulos on yksilön kannalta huono. (Ojanen 1996, 125–126.) Omalla kohdallani vertailun kohde oli usein

tutkijaparini. Se johtui varmasti siitä, että toteuttamamme projekti oli molemmille tärkeä, etenkin minulle. Vertailua esiintyi myös opiskeluihin liittyvissä asioissa. Alla olevat viitteet kuvaavat vertailun esiintymistä päiväkirjassani.

*”Se seikka, että vertaan itseäni muihin ja muiden parhaisiin puoliin saa minut ihteni tuntemaan omat taidot, kyvyt ja olemisen tosi surkeaksi. -- Vissiin joku tarve koko ajan verrata toisiin.” Päiväkirja 9.9.2010*

*”Oma olo niin luuseri Veeran rinnalla, sillä on asennetta ja tahtoa ja onnistumista tässä, mulla ei nuista vissiin mitään ku ei kroppa näytä siltä miltä piti.” Päiväkirja 19.10.2010*

Kuten viitteet osoittavat, tiedostin vertailun ilmenemisen ja sen haitallisuuden itseäni kohtaan projektin aikana. Alempi viittaus liittyy vertailuun tutkijapariani kohtaan. Kyseiset tunteet, joita vertailu minussa herätti, heikensivät omaa uskoa itseäni ja kykyihini. Ojanen (1996, 127) toteaa, että mikäli yksilön minäkäsitys on selkeä, ei vertailulle ole jatkuvaa tarvetta. Sen sijaan epävarmuus omasta minästä saa etsimään vertailua, jonka kautta saadut pienetkin vihjeet vaikuttavat arvioon omasta itsestään. Tämän takia vertailun aiheet, jotka ovat itselle tärkeitä, pyritään toisaalta myös kiertämään. (Ojanen 1996, 127.) Havaitsin päiväkirjassani myös tilanteita, joissa selkeästi välttelin vertailulle altistavia tilanteita, kuten oheinen esimerkki osoittaa:

*”Illalla hölkkäilin 40 min ihan vaan pään tyhjennykseksi, tullu nimittäin istuttua koneella koko päivä. Ja se toimi, oli tosi huippu vaan mennä pimeässä viileässä ilmassa. Ja siinä samalla huomasin, että en enää uskalla mennä Veeran matkaan lenkille, ko syksyn yhteiset ekat juoksut oli liian kovia ja ne penikat ärty. Huh en tuotakaan oo tajunnu, mutta en oo paljon lenkkiseuraa kyselly...” Päiväkirja 9.10.2010*

Perustelu vertailun välttelemiseen saattoi tuolloin olla se, että halusin keskittyä treenaamiseen. Tulkintavaiheessa huomasin, että havaitessani projektin aikana vertailun heikentävän omaa suoritustehokkuuttani, alkoivat yhteiset treenikerrat tutkijaparini kanssa vähentyä. Samanaikaisesti aloin keskittyä myös treenaamisen kustannuksella koulutehtäviin, mikä vaikutti omaan aikataulutukseeni huomattavasti samalla kun tutkijaparini piti treenaamisen edelleen tärkeysjärjestyksessä ensimmäisenä. Saattoi olla mahdollista, että keskittämällä ajatukseni toisaalle treenin sijaan onnistuin paremmin välttelemään vertailulle alttiita tilanteita.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tutkimuksen tulosten pohdintaa

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata fitnessaloittelijan minäkuvaa päiväkirjamerkintöjen pohjalta. Kiinnostuksen kohteena olivat myös muutokset, joita fyysiset muutokset saivat aikaan projektin kuluessa. Ennen tutkimuksen aloittamista oli olemassa ennako-oletus siitä, että projektin aikana tulee tapahtumaan muutoksia sekä kehossa että sen vuoksi myös minäkuvassa.

Tutkimuksen päätuloksena voidaan pitää sitä, että luodut kuvaukset minäkäsityksestä osoittivat fyysisen minäkuvan olevan hallitsevin osa-alue minäkäsityksessäni. Muutosten tarkastelu taas puolestaan toi ilmi sen, että yhden minäkuvan osa-alueen muutokset vaikuttavat samalla muihin osa-alueisiin. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että fyysisen reaalinäkuvan muuttuessa muuttui myös fyysinen ihanneminäkuva. Kyseinen muutos on selitettävissä sillä, että ihanneminäkuva toimii ikään kuin tavoitteena, ja kun sitä lähemmäs päästään, muuttaa se taas hieman muotoaan, jotta tavoitteellisuus ei menetä merkitystään. Tutkimuksen tulokset ovat riippuvaisia tutkijasta eli ne voisivat olla erilaiset toisen tutkijan laatimina.

Johtopäätökset, joita esitän tutkimukseni pohjalta, eivät ole suoranaisesti yleistettävissä otoskoon ollessa vähäinen. Tutkimukseni anti aloitteleville fitness-urheilijoille on varmasti se, että laatimani kuvaukset omasta minäkäsityksestä auttavat hahmottamaan lajin kokonaisvaltaisuutta. Tällä tarkoitan sitä, että fitness-urheiluun liittyy muutakin kuin treenit, lepo ja ravinto. Lajin ollessa enemmän elämäntapa kuin yksittäinen harrastus vaatii se osaltaan pitkäjänteistä sitoutumista. Lajin parissa aloitteleville suosittelisin treenipäiväkirjan, johon kirjataan kaikki yksittäiset harjoituskerrat sisältöineen, ohella myös kokemuksista kertovan päiväkirjan pitämistä. Koin, että tuntemusten ylös kirjaaminen auttaa hahmottamaan omia vahvuuksia ja heikkouksia etenkin psyykkiseltä osa-alueelta. Esimerkiksi treenatessa toistuva luovuttaminen tai itsensä ylittäminen on nähtävissä selattaessa merkintöjä taaksepäin ja havaittuina niihin on mahdollista vaikuttaa.

Havahduin tutkimuksen edetessä pohtimaan sitä, mikä fitness-urheilussa lopulta kiinnostaa niin paljon, että sen eteen on valmis tekemään muutoksia arkirutiineihinsa. Tulin siihen tulokseen, että oma halu olla esillä ja pyrkiä toimiessaan virheettömyyteen ohjaa varmasti osaltaan lajin pariin – siinähan on kyse nimenomaan treenatulla vartalolla kilpailemisesta ja harjoittelulla tavoitellaan niin sanotusti täydellistä vartaloa. Kiehtovaa on varmasti myös se, että lajia aloitellessa kehittyminen on nopeaa ja konkreettisesti havaittavissa, mikä osaltaan kannustaa jatkamaan.

Tutkimukseni osoitti, että fyysinen minäkuva oli hallitsevassa asemassa minäkäsitystä tarkastellessa. Tämä lienee yleistä sekä fitness-urheilijoilla että urheilijoilla yleensäkin. Normatiivisen minäkuvan osalta uskon, että se on lajin pariin hakeutuvilla yksilöillä hieman vääristynyt. Tutkimus osoitti nimittäin ainakin omalla kohdallani sen, että oma fyysinen ihanneminäkuva ja fyysinen normatiivinen minäkuva vastasivat toisiaan eli ajattelin ulkoisen olemuksen osalta muiden odottavan samaa kuin itse tavoittelin. Hyvä itsekuri ja halu menestyä kuuluvat varmasti jokaisen fitness-urheilijan emotionaaliseen minäkuvaan. Oman tutkimukseni pohjalta voisin myös todeta, että psyykkisen osa-alueen hahmottaminen ja sen tietoinen kehittäminen ovat hyödyllisiä seikkoja lajissa kehittymisen kannalta. Uskoisin myönteisen minäkuvan tukevan fyysistä harjoittelua esimerkiksi siten, että se luo uskoa menestymiseen sekä auttaa keskittymään olennaisiin asioihin, eikä luo onnistumisen esteitä kielteisellä asennoitumisella.

Kun ajattelen fitness-urheilua valmentajan näkökulmasta, haluaisin nostaa esille psyykkisen osa-alueen huomioimisen. Tutkimukseni pohjalta näkisin, että valmentajan osuus voisi tällä saralla olla se, että hän ohjaisi urheilijaansa tiedostamaan ajatusten vaikutukset harjoitteluun. Ajatusten tietoinen hyväksikäyttäminen treenaamisen tukena olisi mielestäni yksi huomioitava tekijä, johon valmentaja voisi ohjata valmennettavaansa. Yhtenä valmentautumisen tavoitteena pitäisin myös sitä, että yksilön usko omaan itseensä ja suorituksiinsa olisi mahdollisimman tasainen. Tällä tarkoitan sitä, että yksilö saavuttaisi vahvan käsityksen sekä itsestään että omista kyvyistään siten, ettei niissä tapahtuisi jatkuvasti isoja muutoksia. Yksi keino vahvistaa tätä niin sanottua psyykkistä tasapainotilaa voisi olla säännöllinen



testaustoiminta, jonka kautta urheilijalle tulisi tunne, että harjoittelu etenee oikeaan suuntaan ja hän osaa asiansa. Testaustoiminta mahdollistaisi samalla sekä kehityksen seuraamisen että ohjelmoinnin tarkoituksen mukaisen päivittämisen.

Nämä edellä mainitsemani asiat nostin esille, sillä tutkimuksessani ilmeni kohdallani ikään kuin sokeutumista omaa kehittymistäni kohtaan ja testaukset olivat tarpeellisia konkretisoimaan tuloksia itselleni. Testitulokset osoittivat, että harjoittelu oli tuottanut tulosta, vaikka ajatustasolla kuvittelin harjoittelevani tuloksetta. Tiedostettuani harjoittelun myönteiset vaikutukset sain odotetusti lisää intoa jatkaa treenaamisen parissa. Projektin aikana havaitsin, että valmentajan olemassaolo olisi tukenut omien vahvuuksieni hahmottamista ja palaute treenaamiseen liittyen olisi ollut toivottua. Samalla ulkopuolinen tuki olisi voinut vakauttaa ajatusmaailmaani liittyen projektin onnistumiseen, jota epäillessä keskitin ajatukseni turhiin seikkoihin, kuten muiden odotuksiin itsestäni.

Minulle valkeni tutkimusprosessin aikana se, että tässäkin lajissa on suuri merkitys sillä, mitä yksilö haluaa saavuttaa ja tekeekö hän kaikkensa tavoitteidensa eteen, mikäli haluaa menestyä. Tähän liittyen havaitsin, että fitness-urheilijan on hyvä selittää lajiaan ja siinä kysymyksiä herättäviä asioita lähimpiin ihmisille. Esimerkiksi omalla kohdallani ruokavalion muuttuminen etenkin dieetin osalta herätti hämmennystä vanhemmissani. Havaitsin kyseisen tilanteen helpottuvan, kun perustelin valintani sekä tavoitteillani että asiantuntijuudella ravintotietoudesta, jota olin kehittänyt projektin kuluessa parhaani mukaan.

Miettiessäni opinnäyteyöprosessia kokonaisuudessaan näin jälkikäteen, on helppo listata asioita, joita olisi voinut ja kannattanut tehdä toisin toteutusvaiheessa. Mikäli tutkimusongelma olisi ollut kirkkaana mielessä projektia käynnistettäessä, olisi päiväkirjojen pohjaksi laadittu runko ollut erinäköinen. Tuolloin olisimme voineet yhdessä projektiaikaisen tutkijaparini kanssa laatia selkeät kysymykset, jotka olisivat antaneet tarkempia vastauksia tutkittavaan aiheeseen liittyen. Toisaalta se, että kirjoittaminen oli aineistonkeruuvaiheessa suhteellisen vapaata, paransi tutkimuksen

luotettavuutta. Teorian pohjalta luodut kysymykset olisivat voineet ohjata kirjoittamista ennako-oletusten mukaisesti, olettaen että olisimme itse olleet aineiston luoja. Laadullisen tutkimuksen metodikirjallisuuteen olisi tosin pitänyt perehtyä huomattavasti aiemmin, jo ennen projektin käynnistämistä.

Rajaamalla tutkimuksen aihealuetta jo ennen aineiston keräämisen aloittamista olisi varmasti voitettu aikaa, mutta meidän tapauksessamme rajaamaton aineisto osoittautui osaltaan myös hyväksi vaihtoehdoksi. Päädyimme tekemään kaksi eri opinnäytetyötä tutkijaparini kanssa saman projektin tiimoilta, mikä mahdollistui kerätyn aineiston laajuuden ja rajaamattomuuden ansiosta. Aineiston pohjalta olisi voinut asettaa tutkimustehtäväksi esimerkiksi motivaation tarkastelun, itse päädyin minäkäsityksen tutkimiseen.

Ideoin opinnäytetyöni pohjalta jatkotutkimusaiheita, jotka lisäisivät fitness-urheiluun liittyvää tietoutta. Yksi jatkotutkimusaiheista voisi olla fitness-urheilua aloittelevan yksilön sosiaalisten suhteiden tutkiminen. Tämän aiheen tutkiminen voisi kohdistua elämäntapojen muuttumiseen ja uusien verkostojen muodostumiseen lajin harrastajapiireissä. Toinen jatkotutkimusaihe, joka nousi projektin aikana mieleeni, huomioisi myös kokeneemman harrastajan aloittelijan rinnalla. Vertaileva tutkimus aloittelevan ja vuosia harrastaneen fitness-urheilijan minäkäsityksistä voisi selvittää sitä, eroavatko heidän minäkäsitykset olennaisesti toisistaan. Tarkastelun kohteena voisi olla myös se, miten motivaatio saadaan pysymään korkealla sekä se, mitä laji harrastajaltaan loppujen lopuksi vaatii.

## **7.2 Tutkimuksen siirrettävyys ja pysyvyys**

Kananen (2008, 126) toteaa, että siirrettävyydellä tarkoitetaan laadulliseen tutkimukseen viitattaessa tutkimuksen yleistettävyyttä. Hän ei tarkoita tällä tilastollista yleistämistä vaan pikemminkin sitä, että kuinka pitäviä tutkimuksen tulokset ovat muihin tapauksiin ja yhteyksiin verrattaessa. Dokumentoimalla hyvin sekä lähtökohtatilanne että tehdyt oletukset, voidaan siirrettävyyttä parantaa. Tarkka dokumentaatio siis osaltaan auttaa tulosten yleistettävyyttä muihin tapauksiin. (Kananen 2008, 126.)

Yleistettävyyden oman tutkimukseni pohjalta on vähäistä. Oman tapaukseni pohjalta voin kuitenkin esittää, että ulkoisella olemuksella ja minäkuvalla on olemassa yhteys. Tämä näkyy siinä, että yksilön ulkoisessa olemuksessa tapahtuvat muutokset vaikuttavat myös ajatusmaailmaan ja sitä kautta minäkuvan muokkaantumiseen. Tutkimuksen pohjalta oletan, että paljon urheilevien minäkäsityksen fyysinen minäkuva on korostunut ja osaltaan vaikuttaa yksilön arvomaailmaan. Se, miten paljon ulkomuodon muuttuminen voi vaikuttaa minäkuvaan ja ovatko nuo muutokset aina samansuuntaisia, ei tutkimukseni kautta ole havaittavissa.

Kananen (2008, 126) kuvaa pysyvyydellä sitä, ovatko tulokset samat, mikäli tutkimus toistetaan. Hän toteaa laadulliseen tutkimukseen liittyen, että tapauskohtaisesti ei ole mahdollista saada yhtenäisiä tuloksia, sillä yleisesti ottaen jo pelkkä tutkimustilanne vaikuttaa tutkittavaan. Pysyvyyden sijaan voidaan kuitenkin tarkastella tutkimuksen riippuvuutta, jolloin tarkastelun kohteena ovat ratkaisujen virheettömyydet. Riippuvuutta voidaan myös varmistaa tarkalla dokumentoinnilla. (Kananen 2008, 126.)

Tässä tutkimuksessa tapaus oli ainutlaatuinen, eikä lopputulos olisi sama, mikäli tutkimus toteutettaisiin uudelleen. Etenkin projektiin liittyvä oppiminen ja oman minäkäsityksen hahmottaminen olisivat estäviä tekijöitä sille, että projektin kulku olisi alkuperäisen kaltainen. Pyrin kuitenkin riippuvuuteen sillä, että koetin tuoda mahdollisimman tarkasti ilmi projektin kulkuun ja toteuttamiseen liittyvät valinnat. Myös se, että kuvailin mahdollisimman yksityiskohtaisesti tutkimuksen taustat ja analysoinnissa tekemäni tulkinnat, auttoi laajan dokumentoinnin saavuttamiseen. Se, että perustelin tulkintani suorien päiväkirjaviittauksien avulla, välittää mielestäni hyvin projektin aikaiset kokemukset lukijalle. Viitteet osoittavat samalla sen, että pyrin tekemään tulkinnat juuri niiden kokemusten perusteella, en tulkinnan aikaisilla mielipiteilläni.

### 7.3 Tutkimuksen merkitys itselle

Tämä opinnäytetyöprosessi antoi minulle paljon arvokasta kokemusta fitness-urheilun alkutaipaleelta ja samalla koin sen kehittäneen omaa ammattitaitoani liikunnan alalla. Tutkimuksen toteuttaminen projekteineen vaati pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta, viitekehysten laatiminen kriittistä lähteiden arviointia, tulkinta aiheen syvällistä pohdiskelua ja raportin laatiminen keskittymistä selkeään lopputuloksen tuottamiseksi. Työ mahdollisti oman mielenkiinnon kohteen ja käytännön kokeilun yhdistämisen.

Suuntauduin syventävissä opinnoissani fitness-lajeihin, mikä osaltaan selittää tutkimani aiheen valintaa. Koen saaneeni tämän opinnäytetyön toteuttamisen myötä erikoisosaamista kuntosaliharjoittelun saralle, missä omien kokemusten tuoma tietous on mielestäni opettavaista ja tärkeää teorian rinnalle. Koen ymmärtäväni projektin ansiosta paremmin valmentautumisen olevan kattava kokonaisuus, jossa kaikkien palasten tulee olla kohdallaan. Nämä palaset, treeni, ravinto ja lepo, tarvitsevat tuekseen myös psyykkisen puolen huomioimista. Omalla kohdallani treenin, ravinnon ja levon optimaalinen suhde toisiinsa alkoi hahmottua projektin kuluessa ja onnekseni löysin myös kehitettäviä kohteita psyykkiseen osa-alueeseen liittyen.

Usko omaan suoritukseen voi siivittää ennätystuloksiin tai estää kokonaan yrittämästä. Jokainen yksilö omaa sekä myönteisiä että kielteisiä uskomuksia, joiden kanssa työskennellessä tulisi keskittyä kääntämään kielteisiä uskomuksia myönteisiksi, sillä kielteisillä uskomuksilla on rajoittava vaikutus suoritukseen. Omat kokemukset ja uskomukset ohjaavat vahvasti yksilön toimintaa. (Närhi–Frantsi 1998, 88–89.) Burns (1982, 14–15) on todennut, että odotukset määräytyvät minäkäsityksen mukaan samalla kun ne ohjaavat yksilön toimintaa odotusten mukaisesti. Päiväkirjamerkinnot ja niiden tulkitseminen osoitti minulle, että mikäli haluan edetä lajin parissa, on yksi tärkeimmistä kehittämisen kohteista oma asenteeni. Sen kehittäminen positiivisempaan suuntaan olisi varmasti hyödyllistä esimerkiksi sisäisen puheen keinoin.

Riittinen (2004, 73, 83) käsitteli tutkimuksessaan psyykkiseen valmennusohjelmaan liittyen sisäistä puhetta eli itsepuhelua. Sisäisellä

puheella voi olla vaikutusta sekä yksilön tunteisiin että toimintaan, ja urheilussa sitä voidaan pitää valmentajana, joka auttaa keskittymään esimerkiksi itsenäisiin harjoituksiin. Positiivisella itsepuhelulla voidaan vaikuttaa myönteisesti suoritukseen ja sen avulla voidaan kehittää ajattelua myönteisemmäksi. (Riittinen 2004, 73, 83.) Sisäisen puheen tiedostaminen omalla kohdallani auttoi näkemään sen, että negatiiviset ajatukset haittaavat treenaamistani. Tämä kävi ilmi päiväkirjoistani, joissa kuvailin treenatessa esiintyneitä ajatuksia ja ne olivat negatiivisia. Uskoisin, että harjoittelutehoni paranee sitä myötä kun kehitän omaa sisäistä puhettani positiivisempaan suuntaan.

Opin tutkimuksen toteuttamisen kautta paljon sekä fitness-urheilusta että omasta itsestäni, enkä kokenut työtä väkisin tehdyksi opintosuoritukseksi. Seinäntauluni, josta alussa kerroin, on ansainnut paikkansa esillä, sillä koen ymmärtäväni tuota sitaattia jälleen hieman paremmin läpi käymäni prosessin ansiosta. ”Man måste träna hårt om man vil nå toppen”, sillä kehitystä ei tapahdu ilman kovaa treeniä.

## LÄHTEET

- Aho, S. 1993. Oppilaiden moraalikehitystason, sosiaalisen aseman, minäkäsityksen ja kouluasenteiden muuttuminen peruskoulun ala-asteella. Seurantatutkimuksen loppuraportti. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A:167.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Opetus & Kasvatus -sarja. Helsinki: Edita.
- Alaräisänen, M. – Hälinen, A. 1999. Onko ulkonäöllä väliä?: tutkimus kuntosaliharrastajien minäkuvasta ja kehotyytyväisyydestä. Pro gradu –työ. Kasvatustieteiden tiedekunta, Lapin yliopisto.
- Berg, A. – Vuori, A. 2007. Minä, tuleva luokanopettaja: luokanopettajaksi opiskelevien minäkäsitys opintojen alussa. Pro gradu –työ. Kasvatustieteiden tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto. Osoitteessa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2007438>. 23.12.2010.
- Björkman, A. 1982. Psykkinen valmennus. Henkisten voimavarojen hyödyntäminen 1. Lahti: Valmennuskirjat Oy.
- Burns, R. 1982. Self-concept development and education. London: Holt, Rinehart and Winston.
- Eskola, J. – Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Tampere: Vastapaino.
- Func Food Finland Oy 2010. Fitnessmallikilpailun säännöt. Osoitteessa <http://www.fitnessmalli.fi/saannot/>. 13.12.2010.
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. ”Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin”. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Kakkuri-Knuuttila, M.-L. – Ylikoski, P. 1998. Merkitys ja tulkinta. – Teoksessa Argumentti ja kritiikki. Lukemisen, keskustelun ja vakuuttamisen taidot (toim. M.-L. Kakkuri-Knuuttila), 24–33. Helsinki: Gaudeamus.
- Kalliopuska, M. – Nykänen, H. – Miettinen, P. 1996. Voittoon, huipulle!. Forssa: Nordmanin Kirjapaino.
- Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93.
- Kemppi, J. – Peltonen, P. 1997. Nuorten fyysinen minäkäsitys ja liikunnan harrastaminen. Pro gradu –työ. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Osoitteessa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-1997704361>. 14.12.2010.

- Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kinnunen, T. 2008. Lihaan leikattu kauneus. Kosmeettisen kirurgian ruumiillistuneet merkitykset. Helsinki: Gaudeamus.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Laine, M. – Bamberg, J. – Jokinen, P. 2008. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. – Teoksessa Tapaustutkimuksen taito, 2. painos (toim. M. Laine, J. Bamberg ja P. Jokinen), 9–38. Helsinki: Gaudeamus.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. LIKES Research Reports on Sport and Health 126.
- Lintunen, T. 1998. Minäkäsityksen kehitys kouluikässä. – Teoksessa Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. (toim. E. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen ja A. Pönkkö), 23–27. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 10.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. laitos, 1. painos. Helsinki: International Methelp.
- Närhi, A. – Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Helsinki: Otava.
- Ojanen, M. 1996. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. 2. painos. Tampere: Kirjatoimi.
- Peuhkuri, T. 2008. Teoria ja yleistämisen kriteerit. – Teoksessa Tapaustutkimuksen taito, 2. painos (toim. M. Laine, J. Bamberg ja P. Jokinen), 130–148. Helsinki: Gaudeamus.
- Puuronen, A. 2007. Puhetta ”läskistä”. Bodyfitness-urheilijan, anorektikon ja viihdetaitelijan näkemyksiä ruumiistaan. – Teoksessa Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli (toim. K. Kyrölä ja H. Harjunen), 229–249. Helsinki: Like.
- Pihlaja, J. 2001. Tutkielmia tekemään. Lahti: Soceda.
- Riittinen, A. 2004. Psykkinen valmennusohjelma kilpa-aerobic -joukkueelle. Pro gradu -työ. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. Osoitteessa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9431/G0000645.pdf?sequence=1>. 4.2.2011.
- Tuomi, J. – Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuorinen, R. 1998. Minän synty ja kehitys. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Vuorinen, R. 2000. Persoonallisuus & minuus. Helsinki: WSOY.

Webster, J. – Tiggemann, M. 2003. The Relationship Between Women's Body Satisfaction and Self-Image Across the Life Span: The Role of Cognitive control. School of Psychology, Flinders University of South Australia. Osoitteessa <http://ez.ramk.fi:2270/ehost/detail?hid=8&sid=c80782eb-56b3-419d-9018-ea4e046abeca%40sessionmgr13&vid=5&bdata=JnNpdGU9ZWVvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=10313454>. 4.2.2011.