

9.- LUOKKALAISTEN YLEINEN MINÄPYSTYVYYS JA SEN LÄHTEET

Carita Liukkonen
Lapin yliopisto/ KTK
2022

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: 9.-luokkalaisten yleinen minäpystyvyys ja sen lähteet

Tekijä/tekijät: Carita Liukkonen

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustieteiden tiedekunta, yleinen kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu –työ X Laudaturtyö ___ Lisensiaatintyö ___

Sivumäärä: 106

Vuosi: 2022

Tiivistelmä:

Vaikka minäpystyvyyttä tutkitaan kansainvälisesti monilla eri aloilla, erityisesti kasvatuksen alalla minäpystyvyyden tutkimus on erityisen merkittävää, sillä minäpystyvyys vaikuttaa niin opiskelijoiden sinnikkyyteen, optimismiin, saavutusten lisääntymiseen kuin ahdistuksen vähentymiseenkin vielä enemmän kuin heidän kykynsä tai saavutuksensa. Minäpystyvyys eli se, millaiset uskomukset ihmisellä on omista kyvyistään toteuttaa käsillä olevia tehtäviä, muodostuu neljän informaatiolähteen kautta, joita ovat hallinnan kokemukset, sijaiskokemukset, sanalliset suostuttelut sekä fysiologiset ja affektiiviset tilat.

Tässä tutkimuksessani perehdyn 9.-luokkalaisten yleiseen minäpystyvyyteen ja sen lähteisiin. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat: 1) Millainen on tutkimukseen osallistuvien 9.-luokkalaisten yleinen minäpystyvyys? 2) Millainen on minäpystyvyytlähteiden yhteys 9.-luokkalaisten minäpystyvyyteen? 3) Millaisia näkemyksiä 9.-luokkalaisilla on minäpystyvyytlähteistä?

Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisen kyselytutkimuksen kautta keväällä 2022 seitsemästä eri peruskoulusta Pohjois-Savosta, Pohjois-Karjalasta, Pohjanmaalta sekä Lapista. Tutkimukseen osallistui 210 9.-luokkalaista oppilasta. Tutkimus on monimenetelmätutkimus, jonka määrällinen osio liittyy ensimmäiseen ja toiseen tutkimuskysymykseen ja laadullinen osio kolmanteen tutkimuskysymykseen. Määrällistä aineistoa analysoitiin SPSS Statics -ohjelmalla tehtyjen summamuuttujan, ristiintaulukoinnin sekä multiple response -analyysin kautta. Laadullista aineistoa analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin kautta.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että suurimmalla osalla kyselyn vastaajista on vahva yleinen minäpystyvyys, vaikka poikien minäpystyvyys näyttäisi olevan tyttöjen minäpystyvyyttä vahvempi. Tulosten perusteella voidaan myös todeta, että hallinnan kokemuksilla on yhteys vahvaan minäpystyvyyteen ja kielteisillä fysiologisilla ja affektiivisillä tiloilla on yhteys heikkoon minäpystyvyyteen. Tutkimus myös avaa rikkaasti 9.-luokkalaisten näkemyksiä minäpystyvyyden lähteistä. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että nuorille on tärkeä mahdollistaa pääsy eri minäpystyvyytlähteisiin, vaikka erityisen merkittävänä voidaan pitää hallinnan kokemuksia. Nuorten sinnikkyyttä vastoinikäymisissä tulisi myös tukea. Niitä nuoria, joilla on heikko minäpystyvyys, olisi tärkeä myös auttaa käsittelemään kielteisiä tunnetiloja ja heille tulisi myös mahdollistaa onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat minäpystyvyyttä.

X Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja.

Sisällysluettelo

1 Johdanto	1
2 Minäpystyvyys	4
2.1 Sosiokognitiivinen teoria	4
2.2 Minäpystyvyyden määritelmä.....	5
2.4 Minäpystyvyyden lähteet	8
2.5 Minäpystyvyyden ulottuvuudet.....	12
3 Nuoruus	15
3.1 Nuoruus kehitysvaiheena	15
3.2 Minäpystyvyyden merkitys nuoruudessa.....	18
4 Tutkimuksen toteutus	21
4.1 Tutkimuskysymykset	21
4.2 Monimenetelmätutkimus.....	21
4.3 Aineiston keruu	22
4.4 Aineiston analyysi.....	26
4.4.1 Määrällisen aineiston analyysi	26
4.4.2 Laadullisen aineiston analyysi.....	27
5 9.-luokkalaisten yleinen minäpystyvyys	32
5.1 Yleinen minäpystyvyys.....	32
5.3 Minäpystyvyyden lähteiden yhteys 9.-luokkalaisten minäpystyvyyteen	37
6 9.-luokkalaisten näkemyksiä minäpystyvyyden lähteistä	55
6.1 Hallinnan kokemukset.....	55
6.1.1 Onnistumisen edellytyksiä	55
6.1.2 Tärkeät onnistumiset	59
6.1.3 Onnistumisten merkitys	62
6.1.4 Epäonnistumisten seurauksia ja syitä	64
6.1.5 Omien onnistumisten arviointia	66
6.2 Sijaiskokemukset.....	67
6.2.1 Muiden onnistumisten merkitys.....	67
6.2.2 Muiden epäonnistumisten merkitys.....	68
6.2.3 Muihin vertaaminen	69
6.3 Sanalliset suostuttelut.....	70
6.3.1 Myönteisen palautteen sisältö	70
6.3.2 Myönteisen palautteen merkitys	71
6.3.3 Kielteisen palautteen merkitys.....	71
6.4 Fysiologiset ja affektiiviset tilat	73
6.4.1 Myönteisten tunnetilojen merkitys.....	73
6.4.2 Kielteisten tunnetilojen merkitys.....	74
Pohdinta	76
7.1 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	76
7.1.1 Yleinen minäpystyvyys.....	76

7.1.2 Minäpystyvyyssähteiden yhteys minäpystyvyyteen	77
7.1.3 9.-luokkalaisten näkemyksiä minäpystyvyyssähteistä.....	82
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	86
7.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	90
Lähteet	92
Liitteet	102

1 JOHDANTO

Mielenkiintoni minäpystyvyyttä kohtaan heräsi oikeastaan jo silloin, kun kuulin siitä ensi kertaa. Olin tuolloin haastattelemassa yliopiston kurssitehtävää varten erästä tutkijaa ja hän kertoi johtamastaan tutkimushankkeesta, joka sivusi myös hieman minäpystyvyyttä. Kirjoitin käsitteen ylös muistiinpanoihini ja ajattelin vielä palata siihen tutkiakseni sitä lisää, mutta opiskeluvuoteni jatkuessa hyvin työntäyteisenä, ajatukseni jäi vain aikomukseksi. Kuitenkin alkaessani suunnitella kandidaatintutkielmani aihetta, minäpystyvyys palasi uudelleen mieleeni. Aloin tutkia minäpystyvyyttä ja oikeastaan mitä enemmän tutkin sitä, sitä hämmästyneempi olin siitä, että se oli jäänyt minulle niin tuntemattomaksi. Tutkimus toisensa perään nimittäin todisti, kuinka merkittävässä roolissa ihmisen toiminnassa ja valinnoissa on hänen minäpystyvyytensä eli se, millaiset uskomukset hänellä on omista kyvyistään toteuttaa käsillä olevia tehtäviä (Bandura 1995, 2).

Jakaessani minäpystyvyydestä löytämäni tietoa muillekin niin arkielämässäni kuin opiskelupiirissänikin, huomasin, että minäpystyvyys oli melko tuntematon käsite lähes jokaiselle, jonka kanssa keskustelin aiheesta. Tämä ei tosin yllättänyt minua, koska minäpystyvyyttä tutkiessani huomasin, että suomenkielistä tutkimusta ei ollut kovinkaan paljon saatavilla. Tähän viitannee jo yksinkertainen internethaku, jossa suomenkielisellä *minäpystyvyys* -termillä löytyy noin 1 800 tieteellistä artikkelia ja englanninkielisellä *self-efficacy* -termillä taas noin 2 500 000 tieteellistä artikkelia. Myös finna.fi -haku osoittaa, että valtaosa tehdystä suomenkielisestä tutkimuksesta on opiskelijoiden tekemiä pro gradu -tutkimuksia ja vain pieni osa niistä väitöskirjatutkimuksia. On tärkeä todeta kuitenkin se, että tämä ei merkitse sitä, että suomalaiset tutkijat eivät olisi tarttuneet minäpystyvyyden tutkimiseen, vaan sitä, että suomalaistakin tutkimusta tehdään minäpystyvyydestä pääasiassa englannin kielellä (esim. Aro ym. 2018; Pietilä, Lähde, Varsaluoma & Väänänen 2021; Tetri & Juujärvi 2022).

Minäpystyvyyttä tutkitaan siis kansainvälisesti hyvin paljon ja tutkimusta tehdään esimerkiksi kasvatuksen (esim. Hajovsky, Chesnut & Jensen 2020), liike-elämän (esim.

Naga, Neville & Dimotakisc 2020), urheilun (esim. Gernigon & Delloye 2003), lääketieteen ja terveyden (esim. Calli & Kartal 2021), mediatutkimuksen (esim. Hofstetter, Zuniga & Dozier 2001), politiikan (esim. Gothreau 2021), motivaatiotutkimuksen (esim. Pajares & Schunk 2001) sekä psykologian (esim. Frank, Lee, Fikretoglu & Bailey 2021) aloilla. Vaikka minäpystyvyyden tutkimus on hyvin monialaista, esimerkiksi Pajares (2005, 343) toteaa, että juuri kasvatuksen alalla minäpystyvyyden tutkimus on erityisen merkittävää, koska minäpystyvyys vaikuttaa opiskelijoiden sinnikkyyteen, optimismiin, saavutusten lisääntymiseen ja ahdistuksen vähentymiseen vielä heidän kykyjään ja saavutuksiaankin enemmän (esim. Pooley & Cohen 2010; Luszczynska, Gutiérrez-Doña & Schwarzer 2005; Muris 2002; Bandura 1995). Minäpystyvyys vaikuttaa opiskelijoiden akateemisiin suorituksiin jopa neljänneksen ja Pajares (2005, 343) kysyykin hyvin sitä, että eikö mikä tahansa psykologinen tekijä, joka selittää akateemisia tuloksia 25 prosenttia, ansaitse huomiotamme ja kunnioitustamme?

Oma vastaukseni edellä esitettyyn kysymykseen on ehdoton kyllä ja se on ollut myös syyni lähteä tutkimaan minäpystyvyyttä niin kandidaatintutkielmassani kuin nyt pro gradu -tutkielmassanikin. Kandidaatintutkielmassani tutkin sitä, miten minäpystyvyys näyttäytyy nuorten tekemissä runoissa ja tässä tutkielmassani perehdyn siihen, millainen on 9.-luokkalaisten oppilaiden yleinen minäpystyvyys ja millainen merkitys minäpystyvyyden lähteillä on 9.-luokkalaisille. Vaikka lähestyn minäpystyvyyttä eri tavoin kandidaatintutkielmassani ja pro gradu -tutkielmassani, molempien tutkimusten ytimessä on aito haluni ymmärtää nuorten kokemuksia heidän minäpystyvyydestään ja sitä kautta myös löytää mahdollisia keinoja tukea sitä.

Suomessa on tehty viime vuosien aikana monia kiinnostavia tutkimuksia juuri lasten ja nuorten minäpystyvyyteen liittyen. Nämä tutkimukset ovat koskettavat esimerkiksi suomalaisnuorten minäpystyvyyttä ja sen lähteitä vertaissuhteissa (Nyman, Parisod, Axelin & Salanterä 2018), ala-asteikäisten oppilaiden matematiikan minäpystyvyyden vahvistamista sen lähteiden avulla (Koponen, Aro, Peura, Leskinen, Viholainen & Aro 2021), ala-asteikäisten oppilaiden onnistumiskokemuksia ja pystyvyyksäsityksiä (Määttä 2015), lasten lukemiseen liittyviä pystyvyyssuskomuksia (Peura 2021), kouluikäisten

lasten oppimistilanteisiin liittyvää itsesäätelyn minäpystyvyyttä ja sen lähteitä (Paananen 2019) sekä nuorten yhteiskunnallisen osallistumisen minäpystyvyyden tukemista (Pietilä, Lähde, Varsaluoma & Väänänen 2021).

Mitä tulee taas opiskelijoiden opinnäytetöihin, niiden aiheina ovat olleet esimerkiksi lasten ja nuorten matemaattinen minäpystyvyys (Kaikkonen 2016), koulutuksellinen minäpystyvyys alakoulussa (Kauhanen 2021), kiusaamiskäytöksen ja minäpystyvyyden yhteys 6. ja 9. luokalla (Tuominen 2019), pystyvyysuskomusten merkitys alakoululaisten lukemissujuvuuden tukemisessa (Hakulinen 2015), minäpystyvyyden lähteiden ero iän, sukupuolen ja lukemissujuvuuden tason suhteen alakoulussa (Kalliomäki 2017) sekä neljäsluokkalaisten luovan kirjoittamisen taidot ja kirjoittajaminäpystyvyys (Paavola 2016). Vaikka sekä tieteellisissä tutkimuksissa että edellä mainituissa opinnäytetöissäkin on tarkasteltu lasten ja nuorten minäpystyvyyttä monestakin eri näkökulmasta, niin minäpystyvyyden tutkimiselle on nähdäkseni vielä paljon tilaa ja mahdollisuuksia Suomessa.

Erityisen merkittävänä pidän minäpystyvyyden ja sen lähteiden tutkimisen yläasteikäisten ja lähemmin vielä 9.-luokkalaisten kohdalla, sillä heidän vastauksensa voivat heijastella niin heidän polkuansa peruskoulussa kuin sitä, kuinka valmiita he ovat toisen asteen opintoihinsa. Erityisen merkitykselliseksi tämän tekee se, että 9.-luokkalaisten oppivelvollisuus jatkuu nykyisin täysi-ikäisyyteen asti ja se tuo omat haasteensa tietenkin oppilaille, mutta myös oppilaitoksille. Olisi varmasti tarkoituksenmukaisinta, että oppilaiden minäpystyvyys olisi mahdollisimman korkea heidän päättäessään peruskoulun. Näin he luottaisivat omiin kykyihinsä selviytyä edessä olevista tehtävistä niin toisen asteen koulutuksessa kuin elämässä yleisestikin.

2 MINÄPYSTYVYYS

2.1 Sosiokognitiivinen teoria

Albert Banduran luoma sosiokognitiivinen teoria on ollut 1970-luvulta lähtien yksi vaikuttavimmista ihmiskäyttäytymiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin liittyvistä teorioista (Tsang, Hui & Law 2012, 1). Sosiokognitiivisen teorian mukaan ihmiset ovat itseorganisoituvia, ennakoivia, itsereflektoivia ja itsesääteleviä eivätkä vain ympäristönsä vaikutusten muotoilemia. Teoriassa ihmisen ajattelun ja toiminnan nähdään syntyvän henkilökohtaisten tekijöiden, käyttäytymisen ja ympäristön välisessä dynaamisessa vuorovaikutuksessa, jota Bandura kutsuu triadiseksi vastavuoroisuudeksi. Tämä vastavuoroisuus toimii siten, että tulkitsemalla oman toimintansa tuloksia, ihminen informoi ja muuttaa ympäristöään ja henkilökohtaisia tekijöitään ja tämä vuorostaan informoi ja muuttaa ihmisen tulevaa toimintaa. (Pajares 2005, 340.)

Koska ihmisen käyttäytyminen ja ympäristö ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa, ihmisestä tulee sekä ympäristönsä tuote että sen luoja (van Rooij, Fokkens-Bruinsma & Goedhart 2019, 272). Ympäristö ei siis yksin määrittele ihmisen elämäntapaa, vaan yksilö kykenee vaikuttamaan ja muokkaamaan oman kehityksensä suuntaa. Hän ei voi kuitenkaan rajattomasti muokata ympäristöään, sillä ihmisen elämään vaikuttaa merkittävällä tavalla se sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö, jossa hän elää ja joka myös tarjoaa hänelle ainutlaatuisia mahdollisuuksia, rajoitteita ja haasteita. Näiden lisäksi ihmisen elämään vaikuttavat myös erilaiset satunnaiset olosuhteet, joita hänen on mahdollista hyödyntää omien resurssiensa mukaisesti. (Bandura 2005, 2–3.)

Ihmiset ovat siis elämäntapojensa toimijoita eli he vaikuttavat omaan toimintaansa ja olosuhteisiinsa tarkoituksellisella tavalla (Bandura 2005, 3). Sosiokognitiivisen teorian mukaan tärkein tekijä, joka vaikuttaa ihmisen toimintaan, on havaittu minäpystyvyys, jota myös pidetään teorian keskeisimpänä käsitteenä (Luszczynska & Schwarzer 2005, 439–440).

2.2 Minäpystyvyyden määritelmä

Banduran (2005) mukaan mikään ihmistoiminnan mekanismeista ei ole niin merkittävä kuin minäpystyvyys, joka tarkoittaa ihmisen uskomuksia omista kyvyistään organisoida ja toteuttaa toimintoja, jotka vaaditaan suunnitellun tuloksen saavuttamiseen. (Bandura 2005, 3; Bandura 1995, 2). Ihmiset, joilla on vahva minäpystyvyys uskovat voittavansa esteet kehittämällä itseään ja ponnistelemalla sinnikkäästi. He eivät luovuta vaikeuksien edessä, vaan pysyvät vastoinkäymisissä sitkeinä. (Bandura 2005, 4.) He myös valitsevat haastavia ja kunnianhimoisia tehtäviä ja ovat niiden tavoittelemisessa periksiantamattomia (Luszczynska & Schwarzer 2005, 441). Tätä vastoin ihmiset, joilla on heikko minäpystyvyys uskovat ponnistelujen olevan turhia vaikeuksissa ja lakkaavat siksi nopeasti myös yrittämästä. (Bandura 2005, 4.)

On tärkeä kuitenkin ymmärtää, että minäpystyvyys ei kuvasta ihmisen todellisia kykyjä, vaan hänen uskomustaan omista kyvyistä. Tämä tulee hyvin esille esimerkiksi Collinsin (1982) tutkimuksessa. Hän jakoi tutkimuksessaan joukon lapsia kahteen eri ryhmään heidän matemaattisten kykyjensä perusteella ja kysyi lapsilta, mitä he ajattelivat omista kyvyistään matematiikassa. Tämän jälkeen molemmille ryhmille annettiin yhtä vaikeita matemaattisia ongelmia ratkaistavaksi. Kuten oli odotettua, matemaattisesti kyvykkäämpi ryhmä suoriutui tehtävistä paremmin kuin toinen ryhmä. Kuitenkin lasten minäpystyvyysuskomuksilla oli myös vaikutusta, sillä molemmissa ryhmissä ne lapset, jotka uskoivat omiin kykyihinsä, ratkaisivat enemmän ongelmia, käyttivät enemmän aikaa tehtäviin, joita he eivät osanneet ratkaista ja heillä oli myös myönteisempi asenne matematiikkaa kohtaan. (Crain 2005, 207.)

Minäpystyvät opiskelijat ovat siis helpommin osallistuvia, kovemmin työskenteleviä ja pidempään sinnikkäitä. Heillä on myös vähemmän haitallisia emotionaalisia reaktioita vaikeuksien kohdatessa, ja he suorittavat vaikeampia ja haastavampia tehtäviä. (Zimmerman 2000, 86.) Tämän tiedon valossa ei olekaan yllättävää, että minäpystyvyys selittää tutkimusten mukaan jopa 25 % akateemisista suorituksista. Akateemiset suoritukset eivät siis perustu ainoastaan opiskelijan kykyyn, vaan myös siihen, millaiseksi opiskelija kokee oman pystyvyytensä. (Pajares 2005, 343.) Minäpystyvyys ei kuitenkaan

vaikuta vain opiskelusuorituksiin vaan hyvin laajasti siihen, millaisia elämänvalintoja ihminen tekee ja millaisia toimintatapoja hän elämässään valitsee. (Pajares 2005, 341.)

Pystyvyysuskomustensa kautta ihminen vaikuttaa esimerkiksi siihen, millaisia ennakoivia skenaarioita hän rakentaa ja harjoittelee. Kun vahvasta pystyvyyden tunteesta kumpuavat menestyskenaariot, jotka opastavat ja tukevat suoritusta, heikko minäpystyvyys synnyttää itse-epäilyjen täyttämiä epäonnistumisskenaarioita. (Bandura 1995, 5.) Tämä tulee ilmi esimerkiksi nuorissa, jotka eivät usko sosiaalisiin taitoihinsa ja sen tähden kuvittelevat jo etukäteen tulevansa hylätyiksi ja pilkatuiksi tai oppilaisissa, jotka eivät luota taitoihinsa ja siksi kuvittelevat suoriutuvansa heikosti kokeissa jo ennen kokeen tekoa tai edes itse kurssille ilmoittautumista. (Pajares 2005, 342.)

Kun ihminen kohtaa ympäristössään vaatimuksia, joita hän ei koe hallitsevansa, hänen analyyttinen ajattelunsa alkaa heikentyä ja hänen suorituksensa laatu kärsii. Heikko pystyvyyden tunne herättää ihmisessä myös ahdistusta ja hätäntymistä. Sosiokognitiivinen teoria kuvaakin stressireaktiota heikoksi pystyvyydeksi hallita ympäristössä olevia uhkia. (Bandura 1995, 26). Tässä uhalla ei tarkoiteta todelliseen ulkoiseen vaaraan perustuvaa uhkaa, vaan suhteellista ominaisuutta, joka on kiinnittynyt ihmisen minäpystyvyyteen. Ne ihmiset, jotka uskovat kykenevänsä hallitsemaan mahdollisia uhkia, eivät kehitä huolestuneita ajatuksia ja siten sellaiset ajatukset eivät häiritse heitä. (Ozer & Bandura 1990, 473.)

Vaikka ihmisellä voi olla liian korkea arvio omista kyvyistään ja se voi johtaa esimerkiksi fyysisiin loukkaantumisiin, Banduran mukaan yleisesti on parempi arvioida omia kykyjään ja uskomuksiaan ylöspäin, sillä se mahdollistaa menestymisen. (Crain 2005, 207.) Usko omiin kykyihin ei kuitenkaan riitä suoriutumaan tehtävistä, joihin omat kyvyt eivät todellisuudessa riitä. Osaaminen onkin tasapainoa pystyvyysuskomusten ja taitojen välillä. Pystyvyysuskomukset kuitenkin vaikuttavat suurella määrällä siihen, kuinka taitoa hankitaan ja miten sitä käytetään. (Pajares 2005, 342.)

Minäpystyvyys ja minäkäsitys edustavat erilaisia ilmiöitä, vaikka usein ne liitetäänkin toisiinsa. Minäpystyvyys on tilannesidonnainen arvio henkilökohtaisesta kyvystä ohjata

toiminnan suuntaa suunnitellun suorituksen toteuttamiseksi, kun taas minäkäsitys on yleinen arvio itsestä. Minäkäsitys ei liity tiettyyn tehtävään, vaan siihen sisältyvät monenlaiset tunteet itsetiedosta ja itsearviointista. (Zimmerman 1995, 218.)

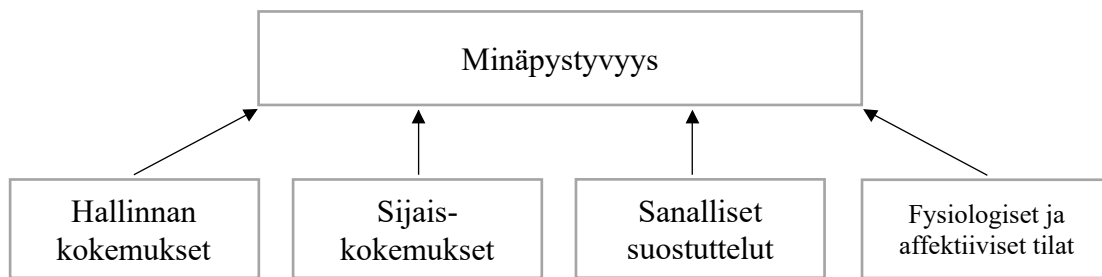
Myös itsetuntoa ja minäpystyvyyttä esitetään usein vertailukelpoisina käsitteinä, vaikka ne ovat eri ilmiöitä. Kun itsetunto liittyy ihmisen arvioon omasta arvostaan, havaittu minäpystyvyys on ihmisen arvio omasta kyvykkyydestään. Sillä, mitä ihminen ajattelee omista kyvyistään, ei siis ole kiinteää suhdetta sen kanssa, pitääkö hän itsestään. Ihmisellä voi olla alhainen pystyvyyden tunne eri asioissa ja silti hänellä voi olla vahva tunne omasta arvostaan. Ihmisellä voi myös olla vahva pystyvyyden tunne ja kuitenkin hän ei arvosta itseään. (Bandura 1997, 12.)

Bandura (1997) tuo kuitenkin esille, että ihmiset näyttävät kehittävän itseään niissä kyvyissä, jotka lisäävät heidän itsearvostustaan, vaikka korkea itsetunto ei yksin riitäkään tavoitteiden suorittamisessa. Ihmiset voivat olla ankaria itselleen, koska he ovat asettaneet itselleen korkeita tavoitteita ja toisaalta he voivat nauttia korkeasta itsetunnosta, koska eivät vaadi itseltään paljoa tai saavat itsearvostuksensa muista lähteistä. Itsestään pitäminen ei siis saa aikaan suorituksia, vaan suoritukset syntyvät ahkerien ponnistelujen kautta, jotka taas ovat seurausta vahvoista pystyvyyssuskomuksista. (Bandura 1997, 12.)

Kyvykkyys ei myöskään ole sama asia kuin minäpystyvyys, sillä minäpystyvyys ei paljasta ihmisen todellisia kykyjä, vaan sen, mitä ihminen uskoo voivansa tehdä omilla kyvyillään erilaisissa olosuhteissa. Riippuen siis henkilökohtaisista pystyvyyssuskomuksista, yhtä kyvykkäät ihmiset voivat suoriutua samasta tehtävästä joko huonosti, riittävästi tai verrattomasti. Samalla kun itse-epäilyt voivat heikentää korkeastikin lahjakkaan ihmisen suoritusta, vahva minäpystyvyys antaa sinnikkyyttä selvitä suuristakin esteistä erinomaisella tavalla. (Bandura 1997, 37.)

2.4 Minäpystyvyyden lähteet

Ihminen muodostaa henkilökohtaisia pystyvyysuskomuksiaan tulkitsemalla tietoa, jota hän saa pääasiassa neljästä eri lähteestä: hallinnan kokemuksista, sijaiskokemuksista, sanallisista suostutteluista sekä fysiologisista ja affektiivisista tiloista (Pajares 2005, 343). Näitä kuvaan tarkemmin kuviossa 1. Minäpystyvyyden informaatiolähteet eivät anna suoranaista tietoa ihmisen pystyvyydestä, vaan ne saavat merkityksensä ihmisen kognitiivisten prosessien kautta, ihmisen valikoidessa informaatiota, punnitessa sitä sekä yhdistäessä sen arvioonsa omasta pystyvyydestään (Bandura 1995, 5).



Kuvio 1. Minäpystyvyyden lähteet Banduran (1977) teorian pohjalta.

Pystyvyysuskomuksiin vaikuttavan tiedon tulkintaan vaikuttavat myös henkilökohtaiset, sosiaaliset sekä tilanteeseen liittyvät tekijät (Bandura 1995, 5). Tämän lisäksi myös kulttuurilla voi olla oma merkittävä roolinsa informaation valikoinnissa, punnitsemisessa ja yhdistämisessä henkilökohtaiseen pystyvyysarvioon. Huomionarvoista on myös se, että vaikka pystyvyysuskomukset rakentuvat pääasiassa neljän lähteen kautta, kaikilla ihmisillä ei välttämättä ole pääsyä niihin kaikkiin ja toisaalta ihmiset voivat myös valikoida informaatiolähteikseen vain tiettyjä lähteitä. (Oettingen 1995, 150–151.)

Hallinnan kokemukset

Ensimmäinen ja merkittävin pystyvyysuskomusten informaatiolähde on hallinnan kokemukset. Hallinnan kokemukset ovat autenttisimpia todisteita siitä, että ihminen kykenee kokoamaan kaiken sen, mitä hän tarvitsee onnistuakseen (Bandura 1995, 3). Onnistumiset rakentavatkin vahvaa uskomusta henkilökohtaiseen pystyvyyteen, kun taas tois-

tuvat epäonnistumiset heikentävät sitä. Erityisen heikentäviä minäpystyvyydelle ovat epäonnistumiset, jotka tapahtuvat varhaisissa elämäntapahtumissa ja silloin, kun ihmisen pystyvyyden tunne ei ole päässyt vielä vakiintumaan. Minäpystyvyyttä heikentävät myös epäonnistumiset, jotka eivät heijasta ponnistelun puutetta tai haitallisia ulkoisia olosuhteita. (Bandura 1997, 80–81.)

Pystyvyyssuskomuksia kehittäväillä hallinnan kokemuksilla ei tarkoiteta valmiiden tapojen omaksumista, vaan ennemminkin sellaisten kognitiivisten, käyttäytymisen ja itsesääätelyyn liittyvien työkalujen hankkimista, jotka mahdollistavat sopivien toimintatapojen luomisen ja toteuttamisen muuttuvien elämän olosuhteiden hallitsemiseksi (Bandura 1995, 3). Erityisen hyödyllisinä pidetään hallinnan kokemuksia vastoinkäymisissä (Oettingen 1995, 149), sillä ne osoittavat, kuinka epäonnistumiset voidaan kääntää menestykseksi kykyjä hiomalla (Bandura 1997, 80). Vahva pystyvyyden tunne rakentuu voittamalla esteet sinnikkäiden ponnistelujen kautta opettaen samalla, että menestys syntyy sinnikkään vaivannäön kautta. Tämä onkin tärkeää, sillä ihminen, joka saa vain helppoja onnistumisia, odottaa tuloksia nopeasti ja lannistuu myös herkästi epäonnistuessaan. (Bandura 1995, 3.)

Mitä tulee ihmisen onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksiin, merkittäväntä on se, miten ihminen tulkitsee ne. Pajareksen (2005, 345) mukaan tämä liittyy erityisesti epäonnistumisen kokemuksiin, joille voidaan antaa epäsopivia tulkintoja ja siten alentaa henkilökohtaisia minäpystyvyyssuskomuksia. Tämä pitää paikkansa myös onnistumisen kokemuksissa, sillä niiden, jotka epäilevät vahvasti pystyvyyttään, voi olla vaikea muuttaa omia käsityksiään jopa silloin, kun he onnistuvat. Tällöin Banduran (1988) mukaan tarvitaankin voimakkaita ja vahvistavia kokemuksia arkikokemuksen ulkopuolella olevien tehtävien hallinnasta. (Bandura 1997, 83.)

Sijaiskokemukset

Toinen Banduran esittämä pystyvyyssuskomuksiin vaikuttava informaatiolähde on sijaiskokemukset. Sijaiskokemukset ovat sosiaalisten mallien tarjoamia välillisiä koke-

muksia, jotka voivat sekä vahvistaa että heikentää tarkkailijan minäpystyvyyttä. Mallien vaikutus pystyvyyteen perustuu erityisesti tarkkailijan havaintoon heidän keskinäisestä samankaltaisuudestaan. Kun tarkkailija näkee itseensä verrattavan mallin menestyvän sinnikkäiden ponnistelujen kautta, hänen uskonsa henkilökohtaiseen pystyvyyteensä kasvaa. Toisaalta taas, jos hän näkee samankaltaisen mallin ponnistelevan, mutta silti epäonnistuvan, hänen pystyvyyssuomuksensa laskevat. (Bandura 1995, 3.)

Vaikka sijaiskokemukset eivät ole yhtä voimakkaita minäpystyvyyden lähteitä kuin hallinnan kokemukset, niillä on merkittävä vaikutus erityisesti silloin, kun ihmisellä on vain vähän kokemusta jostain asiasta, hän on uudessa tilanteessa tai hän on epävarma omista kyvyistään. (Pajares 2005, 346.) Ihminen saa tietoa ja oppii uusia taitoja ja strategioita käsitelläkseen ympäristön vaatimuksia tarkkaillessaan kyvykkäitä malleja. Erityisesti mallien lannistumaton asenne toistuvien esteiden voittamisessa voi olla tehokkaampi henkilökohtaisen pystyvyyden vahvistamisessa kuin pelkkä taitojen mallinnus. (Bandura 1995, 4.)

Sanalliset suostuttelut

Kolmas minäpystyvyyssuomusten informaatiolähde on sanallinen suostuttelu, johon Britner ja Pajares (2006, 487) sisällyttävät myös sanattoman viestinnän. Sanallinen suostuttelu tarkoittaa henkilökohtaisen pystyvyyden vahvistamista kertomalla ihmiselle sanallisesti, että hänellä on se, mitä onnistumiseen tarvitaan. Sanallinen suostuttelu voi saada aikaan sen, että ihminen näkee enemmän vaivaa tehtävän suoritukseen ja on siinä sinnikkäämpi. (Bandura 1995, 4.) Tämä kuitenkin edellyttää sitä, että ihmisellä todella on ne taidot, joissa häntä rohkaistaan. Väärät odotukset nimittäin ennemmin vaingoittavat minäpystyvyyssuomuksia kuin rakentavat niitä. (Tsang, Hui ja Law 2012, 3.) Myös negatiiviset sanalliset suostuttelut heikentävät minäpystyvyyttä ja ovat siinä vielä tehokkaampia kuin positiiviset suostuttelut minäpystyvyyden vahvistamisessa (Britner ja Pajares 2006, 487).

On tärkeää, että tehokasta suostuttelua ei sekoiteta tyhjiin kiitoksiin, vaan annettu kannustus on rehellistä ja ansaittua. Ansaitsematon kiitos ei vaikuta minäpystyvyyteen ja se on myös epärehellistä, manipuloivaa ja jopa vaarallista. Kun kyvykäs ihminen näkee vain vähän vaivaa ja saa siitä kiitosta, hänelle välittyy viesti siitä, että on kiitettävää olla näkemättä vaivaa. Tämä johtaa myös siihen, että kiitoksen antavat ihmiset menettävät uskottavuuttaan. Tyhjien kiitosten sijaan tulisikin standardeja ja odotuksia nostaa ja sitten haastaa ihmisiä vastaamaan niihin. (Pajares 2005, 349–350.)

Tsangin, Huin ja Lawin (2012) mukaan onnistunut suostuttelu pitää sisällään kolmi-vaiheisen vastavuoroisuusprosessin, jossa annetaan taitokoulutusta, helpotetaan suoritusta ympäristön valvonnan avulla sekä suostutellaan vakuuttavasti toivottavasta lopputuloksesta (Tsang, Hui & Law 2012, 3). Myös Bandura toteaa, että sanalliset suostuttelut ovat enemmän kuin vain positiivisia arvioita ja niiden, jotka haluavat menestyä pystyvyyden vahvistajina, tulisi tarjota ihmisille tilanteita, joissa he voivat menestyä ja ihmisiä tulisi myös rohkaista mittaamaan menestymistä ennen kaikkea suhteessa itsensä kehittämiseen eikä muiden voittamiseen (Bandura 1995, 4).

Fysiologiset ja affektiiviset tilat

Neljäs Banduran esittämä pystyvyyssuskomusten informaatiolähde on fysiologiset ja affektiiviset tilat, sillä ihmiset luottavat myös niihin arvioidessaan omia kykyjään. Kun ihminen kokee esimerkiksi stressireaktion tai jännittyneisyyttä, hän voi tulkita niitä mahdollisuudeksi huonolle suoritukselle. Jos taas ihminen tekee jotain, johon tarvitaan voimaa ja kestävyyttä ja tuntee väsymystä ja kipua, hän voi tulkita olevansa fyysisesti heikko. Myös erilaiset tunteet vaikuttavat pystyvyyssuskomuksiin, sillä ollessaan positiivisella mielellä ihminen arvioi pystyvyytensä vahvemmaksi kuin ollessaan alakuloisella mielellä. (Bandura 1995, 4.)

Tärkeää ei lopulta ole se, millaisia tunteita tai fyysisiä reaktioita ihmisellä on, vaan se, miten ihminen niitä tulkitsee. Nimittäin ihmiset, joiden pystyvyyssuskomukset ovat vahvoja, tulkitsevat herkemmin omat tunnetilansa energisoivaksi, kun taas itse-epäilyyn

juuttuneet tulkitsevat usein tunnetilansa suoritusta heikentäväksi asiaksi. (Bandura 1995, 5.)

2.5 Minäpystyvyyden ulottuvuudet

Minäpystyvyyssuskomukset vaihtelevat niin tasoltaan, yleisyydeltään kuin voimakkuudeltaankin. Minäpystyvyyssuskomusten tasolla viitataan siihen, miten vaativiin tehtäviin ne vastaavat. Yleisyydellä tarkoitetaan sitä, miten laajalla tai kapealla toiminta-alueella ihmiset kokevat olevansa pystyviä. Pystyvyyssuskomusten voimakkuus taas merkitsee sitä, kuinka sinnikkäästi ihminen jatkaa vaikeuksien ja esteiden edessä pyrkimyksissään. (Bandura 1997, 42–43.) Näistä kolmesta ulottuvuudesta, eniten kiistoja on aiheuttanut minäpystyvyyden yleisyys. Banduran mukaan minäpystyvyys on tehtäväkohtainen ja siksi sitä pitäisi myös mitata tehtäväkohtaisesti. Monet tutkijat pitävät kuitenkin minäpystyvyyttä myös yleisenä ominaisuutena, jota on mahdollista myös mitata niin. Heidän näkemyksensä mukaan yleinen minäpystyvyys rakentuu aikaisemmista onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksista. (Smith, Kass, Rotunda & Schneider, 2006, 173.)

Bandurakin (1977, 1986) tosin toteaa, että yhdellä alueella toimiva vahva pystyvyyden tunne voi siirtyä muillekin alueille yleisenä pystyvyyden tunteena (Oettingen 1995, 149–150), mutta vain silloin, kun toiminnoissa on yhteisiä ja samankaltaisia laadullisia piirteitä (Hendy, Lyons & Breakwell 2006, 229). Kuitenkin hän esittää, että ainoastaan tehtäväkohtaisella minäpystyvyydellä on suoritusta ennustava voima. Oletusta siitä, että minäpystyvyyttä tulisi käsitellä useimmissa tapauksissa juuri tehtäväkohtaisesti, ei olekaan kyseenalaistettu. (Życińska, Kuciej & Syska-Sumińska 2012, 279.) Tutkimukset kuitenkin viittaavat siihen, että monet epäonnistumisen tai onnistumisen kokemukset eri alueilla voivat muuttua yleiseksi odotukseksi henkilökohtaisesta kyvystä käsitellä elämää yleensä (Hendy, Lyons & Breakwell 2006, 222). On myös osoitettu, että tehtäväkohtainen minäpystyvyys ennustaa toiminnan vaikutuksia tunnetussa tilanteessa, kun taas yleisen minäpystyvyyden rooli on suurempi uudessa tilanteessa (Życińska, Kuciej & Syska-Sumińska 2012, 279).

Yleinen minäpystyvyys määritetään ihmisen uskomukseksi yleisestä kyvystä käsitellä uusia tehtäviä ja selviytyä vastoinkäymisistä monenlaisissa haastavissa tilanteissa (Luszczynska, Gutiérrez-Doña & Schwarzer 2005, 80). Ihmisten, joilla on vahva yleinen pystyvyys, oletetaan siis menestyvän monenlaisissa tehtävissä, koska heidän luottamuksensa omaan pystyvyyteensä on laaja-alainen (Życińska, Kuciej & Syska-Sumińska 2012, 279). Kun yleisen minäpystyvyyden on todettu olevan universaali rakenne (Luszczynska, Gutiérrez-Doña & Schwarzer 2005, 80) ja sen mittaamiseen tarvittavat työkalut ovat tulleet saataville, ei olekaan yllättävää, että myös mielenkiinto yleistä minäpystyvyyttä kohtaan on kasvanut (Życińska, Kuciej & Syska-Sumińska 2012, 279).

Jotta suorituskyykyyn vaikuttavien uskomusten luonnetta ja vahvuutta voitaisiin ymmärtää, tarvitaan minäpystyvyyden arviointia (Tsang, Hui & Law 2012, 2). Minäpystyvyyttä arvioidaan erityisesti sen tason, yleisyyden ja voimakkuuden perusteella. Tämä toteutetaan kyselylomakkeiden avulla, jotka ovat tehtäväkohtaisia, vaikeusasteiltaan erilaisia ja itseluottamuksen tasoa osoittavia. Minäpystyvyyttä arvioitaessa keskitytään selvittämään vastaajan arviota omasta kyvykkyydestään, ei siitä, miten hän kokee itsensä, kuka hän on henkilökohtaisesti tai mitkä ovat hänen kykynsä verrattuna muihin vastaajiin. (Zimmerman 2000, 83.)

Minäpystyvyyttä arvioidaan tulevan toiminnan näkökulmasta ja se tehdään ennen kyseessä olevan toiminnan suorittamista. (Zimmerman 2000, 84.) Standardimenetelmässä vastaajille esitetään asiakohtia liittyen toimintaan ja sen erilaisiin vaatimustasoihin. Asiakohdat on muotoiltu aikoa-termien sijaan voida-termeillä, sillä ne keskittyvät kykenevyyden arviointiin eikä aikomuksen toteamiseen. Vastaajat valitsevat vastaukset, jotka kuvaavat heidän uskomuksiaan termeillä ”en voi tehdä”, ”kohtalaisen varmasti voin tehdä” ja ”varmasti voin tehdä”. Vastaajia pyydetään siis arvioimaan tämän hetken kykyjään, ei sitä millaisia heidän potentiaaliset kykynsä ovat tai millaiset heidän odotetut tulevaisuuden kykynsä ovat. (Bandura 1997, 44.)

Tsangin, Huin ja Lawin (2012) mukaan minäpystyvyydsarvioinnissa on tapahtunut paljon edistystä. Kuitenkin he toteavat, että erityisesti hyvin tehtäväkohtaisten arviointimenetelmien luominen maailmassa, joka muuttuu jatkuvasti, on hyvin aikaa vievää ja ehkä

päättymätöntäkin tavoittelua. Heistä olisikin tärkeää, ei ainoastaan löytää tasapaino minäpystyvyyden yleisyyden ja tehtäväkohtaisuuden välillä, vaan myös löytää minäpystyvyyssuskomusten keskeiset elementit, joita voidaan myös luotettavalla ja pätevällä tavalla mitata ja verrata muutoksiin. (Tsang, Hui & Law 2012, 2.)

3 NUORUUS

3.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoruusikä sijoitetaan ikävuosiin 12–24 (Aalberg 2016, 35). Nuoruus alkaa voimalla puberteetin fyysisistä muutoksista (Vuorinen 2004, 203) ja päättyy keskushermoston kypsymisen myötä (Aalberg 2016, 35). Nuoruuden loppua on vaikea määritellä, sillä se vaihtelee hyvin paljon eri yksilöillä (Nurmi 1995, 257). Kuitenkin nuoruusiän loppupuolella nuorella on jo melko muuttumaton persoonallisuus, joka kertoo siitä, että nuoruus on rajoitettu aika eikä pitkittynyttä nuoruutta sinänsä ole olemassa (Aalberg 2016, 35). Tosin nuoruuteen vaikuttaa merkittäväällä tavalla kulttuuri, joka myös määrittelee sitä, miten pitkään nuoruuden viettäminen on sallittavaa. Nyky-yhteiskunnassa nuoruus on pitkä, sillä puberteetti-ikä alkaa aiemmin kuin ennen ja koulutusajat ovat pitkät. Nuoruutta myös ihannoidaan mediassa yleisesti. (Vilhunen, Ojanen, Vilen & Aaltonen 2003, 13.)

Useat teoreetikot määrittelevät nuoruutta erilaisten kehitystehtävien kautta. Vaikka ne ovat saaneet kritiikkiä osakseen, niitä myös arvostetaan edelleen. Esimerkiksi Havighurstin (1982, 43) mukaan nuoruuden kehitystehtävänä on tulla riippumattomaksi omista vanhemmista, kehittää omaa arvomaailmaa ja moraalialueita, valmistautua koulutus- ja ammattiuralle sekä hyväksyä itsensä. Eriksonin (1968) mukaan nuorten kehityksellisten haasteiden eli kehityskriisien tarkoituksena on taas oman identiteetin rakentaminen. Jos nuori kykenee rakentamaan vahvan identiteetin, hän on valmis astumaan aikuisuuteen. Toisaalta taas, jos hän epäonnistuu siinä, hän joutuu hämmennyksen valtaan eikä tiedä, kuka hän on tai millaisia tulevaisuuden valintoja hänen tulisi tehdä. (Erikson 1968; Leskisenoja & Sandberg 2019, 35–37.)

Levinsonin (1978) elämänsykliteorian mukaan elämä rakentuu erilaisista vaiheista, ikään kuin vuodenaajoista, jotka ovat keskenään erilaisia, mutta liittyvät silti saumattomasti yhteen. Näihin eri vaiheisiin sisältyy sekä rauhallisia aikoja, että dynaamisia siirtymäaikoja, jolloin kehitys kulkee nopeasti eteenpäin. Levinsonin mukaan nuoruus

alkaa murrosiästä ja päättyy kolmenkymmenen ikävuoden vaiheilla. Varhaisnuoruuden hän katsoo päättyvän 17-vuotiaana, jolloin alkaa viiden vuoden siirtymä varhaisaikuisuuteen. Tuona aikana nuori eriytyy vanhemmistaan ja alkaa arvioimaan itseään aikuisena. Tätä vaihetta kuvataan erityisesti unelmana tai kuvitelmana, jonka kautta nuori ohjaa ja rakentaa omaa identiteettiään aikuisuuteen. (Levinson 1978; Leskisenoja & Sandberg 2019, 39.)

Länsimaissa nuoruus liitetään usein rajuihin irtiottoihin, riippumattomuuteen ja kapinointiin. Tämä ajattelutapa on kuitenkin ongelmallinen, sillä se voi johtaa siihen, että nuorelle sallitaan kaikenlainen tuhoisa ja vahingollinen käytös, koska sen ajatellaan kuuluvan terveeseen kehitykseen (Sinkkonen 2010, 50–51). Monet tutkimukset kuitenkin osoittavat, että usein nuorten kehitys on tasaista ja suhteellisen rauhallistakin (Vuorinen 2004, 225) eikä siihen liity kriisejä suhteessa itsen tai vanhempiin. Tosin tutkimusten valossa voidaan myös todeta, että joillekin nuorille nuoruus on selkeä kehitysriski. (Nurmi 1995, 258.) Mitä tulee taas nuoruuden kapinallisuuteen, sen on huomattu vaihtelevan eri vuosikymmeninä muodin tavoin (Vuorinen 2004, 225).

Sinkkosen (2010) mukaan nuoruus on ristiriitojen ja paradoksien aikaa. Samalla, kun ihminen on nuoruudessaan terveimmillään ja voimakkaimmillaan ja kykenee uudella tavalla järkeilemään ja suunnittelemaan asioita, hänen on myös vaikea hallita käytöstään ja tunteitaan, hän hakeutuu herkästi vaaratilanteisiin, yliarvioi omia kykyjään sekä jää helpommin kiinni riippuvuuksiin (Sinkkonen 2010, 41). Myös Puura ja Laukkanen (2016) toteavat, että nuorten elämässä vallitsee disharmonia, joka johtuu heidän fyysisestä ja psyykkisestä kehityksestään. Tuolloin nuorten omat säätelyjärjestelmät eivät ole vielä täysin kehittyneet, mutta ulkomaailma, uudet kokemukset ja seksuaalisuus kiinnostavat heitä yhä voimakkaammin. (Puura & Laukkanen 2016, 22.)

Nuoruuden päämääränä pidetään autonomiaa, jossa nuori irtaantuu vanhemmistaan ja niistä lapsenomaisista odotuksista, toiveista ja peloista, jotka hän on aiemmin vanhempiinsa liittänyt (Aalberg 2016, 35). Kuitenkin se, miten nuori siirtyy vanhempien kontrollista itsekontrolliin, riippuu siitä sosiaalisesta ja kulttuurisesta ympäristöstä, jossa hän elää. Eri kulttuureissa nuorten käytöstä nimittäin säädellään eri tavoin. Etenkin

pohjoismaissa nuoret saavat paljon vapautta tehdä omaan elämäänsä liittyviä päätöksiä, myös sellaisia, jotka ovat merkittäviä ja pitkälle elämään vaikuttavia. Kuitenkin nuoren kyky ajatella tulevaisuutta on vielä rajallinen. Sinkkonen (2010) kritisoikin sitä ajatusta, että nuoret olisivat hyvin varhain kypsiä päättämään omista asioistaan ja olemaan niistä vastuussa. Nimittäin ne alueet keskushermostossa, joissa saatu informaatio kootaan ja jossa päätökset tehdään, ovat nuoruudessa vielä keskeneräisiä ja kypsymättömiä. Tämän tähden Sinkkonen peräänkuuluttaakin aikuisia kohtamaan nuoren yltiöpäisyyttä ymmärryksen, lämmön ja tuen antamisen kautta. (Sinkkonen 2010, 53, 209.)

Myös Aalberg (2016) toteaa nuoren kasvun kohti nuoruuden kehityksellistä päämäärää eli autonomiaa tapahtuvan hiljalleen riittävän hyvässä ympäristössä. Nuoruuden alkaessa nuori on vielä kypsymätön lapsi ja kypsymättömyys on myös tärkeä osa hänen terveyttään ja kehitysvaihettaan. Kognitiiviseen ja emotionaaliseen kypsymättömyyteen kuuluvat esimerkiksi nuoren lyhytjännitteisyys, asioista toisiin hyppääminen, mustavalkoisuus, innostus, rajattomuus ja hetkessä elämisen intensiivisyys. Kypsymättömyyteen kuuluu sekin, että nuori tekee niin oikeita kuin vääriäkin päätöksiä. (Aalberg 2016, 35, 38.) Nuoren kypsymistä ei voidakaan kiirehtiä (Aalberg 2016, 38), sillä nuori tarvitsee aikaa ja tilaa kehitykselleen. Aivot ja mieli eivät kykene muuttumaan nopeasti. (Paunio & Lehtonen 2016, 49.)

Kun nuoren ajattelu alkaa kehittyä konkreettisesta abstraktiseen suuntaan, hän alkaa yhä enemmän tiedostamaan itseään, peilaamaan kuvaansa, hakemaan vahvistusta omalle kovalleen, kuuntelemaan muiden arviointeja ja ottamaan niitä vastaan. Nuori haluaa olla osa ikätovereidensa ryhmää, joka suojelee hänen herkkää itsekuvaansa. Hän murehtii, otetaanko hänet mukaan vai jääkö hän yksin. Mitä enemmän hän samaistuu ryhmään, sitä turvallisemmaksi hän olonsa myös kokee. Koska pienetkin eroavaisuudet voivat vaarantaa ryhmään kuulumisen, nuori tahtoo suojella itseään, erityisesti siksi, etteivät hänen itsessään kokemansa kummallisuudet tulisi esiin. Hän nimittäin pelkää, että hänen ruumiinsa, hulluina kokemansa ajatukset, mielikuvat tai toiveet ovat muiden mielestä epänormaaleja ja siksi hän myös piiloutuu eikä paljasta itseään. (Aalberg 2016, 38, 41.)

Kaikista nuoruusajan haasteista huolimatta nuoruus tarjoaa tilaisuuden korjata vaurioita, jotka ovat saattaneet syntyä nuoren aikaisemmassa kehityksessä. Nuoruutta kutsutaankin elämän toiseksi vaiheeksi ja ihmisen toiseksi mahdollisuudeksi. Ihmisen ensimmäinen mahdollisuus on lapsuus ja toinen on nuoruus, jolloin lapsuuden psyykkisiä rakenteita työstetään uudelleen tavalla, joka myös muuttaa ihmisen persoonallisuutta ratkaisevalla tavalla. Tähän prosessiin vaikuttavat niin nuoren aikaisemmat kehitysvaiheet, yksilöllinen kasvupotentiaali, aikuisuuteen pyrkimys kuin se sosiaalinen ympäristökin, jossa nuori elää. (Aalberg 2016, 35.)

3.2 Minäpystyvyyden merkitys nuoruudessa

Minäpystyvyydellä on vaikutusta lähes kaikkiin osa-alueisiin nuoren elämässä. Se vaikuttaa esimerkiksi siihen, mitä nuori ajattelee kyvyistään, kuinka paljon vaivaa hän näkee toiminnassaan, miten hän motivoi itseään ja kuinka hän kestää vastoinkäymisiä. Kuten Pajareskin (2005) toteaa, minäpystyvyydellä on kriittinen vaikutus siihen, millaisia elämänvalintoja nuori tekee ja millaisia toimintatapoja hän elämässään harjoittaa. Tämä johtuu siitä, että ihminen suuntautuu useimmiten niihin asioihin, joissa hän kokee olevansa pätevä ja toisaalta taas välttelee niitä asioita, joissa hän ei koe sitä. Erityisen merkittävällä tavalla tämä tulee esiin juuri nuorten kohdalla, jotka tekevät elämässään tärkeitä koulutuksellisia valintoja. (Pajares 2005, 341.)

Pajaresin (2005, 342) mukaan nuoren valintoja, käyttäytymistä ja pätevyyttä voidaan yleensä ennustaa paremmin hänen minäpystyvyyssuskomustensa kautta kuin sen kautta, millaisiin suorituksiin hän todellisuudessa pystyy. Tämä ei tarkoita sitä, että nuori kykenee ylittämään uskomustensa kautta todelliset taitonsa, vaan ennemmin sitä, että minäpystyvyyssuskomukset määrittelevät sitä, miten hän käyttää omia tietojaan ja taitojaan. Nuoren onnistumiset vahvistavat hänen minäpystyvyyssuskomuksiaan ja toisaalta taas hänen epäonnistumisensa heikentävät niitä. Pajares (2005) toteaaakin, että nuorille on tärkeä antaa sellaisia tehtäviä, jotka ovat riittävän haastavia, jotta ne antavat virtaa, mutta eivät ole kuitenkaan liian vaikeita, jotta ne eivät halvaannuta. (Pajares 2005, 344.)

On tosin tärkeä todeta, että minäpystyvyys ei merkitse vain onnistumisen oppimista, vaan se merkitsee myös epäonnistumisen sietämisestä (Pajares 2005, 345). Epäonnistumiset nimittäin osoittavat hyödyllisellä tavalla sen, että yleensä menestykseen vaaditaan sinnikkäitä ponnisteluja. Ne opettavat myös kääntämään epäonnistumiset onnistumisiksi omien kykyjen kehittämisen kautta. (Bandura 1997, 80.) Nuorille tulisikin opettaa, että epäonnistumiset ovat askelia heidän tuleviin saavutuksiinsa. Tämä on tärkeää, sillä jos nuoret alkavat pelkäämään epäonnistumisia, he voivat ottaa käyttöönsä itseä vahingoittavia strategioita voidakseen välttyä pelon aiheuttamalta ahdistukselta. (Pajares 2005, 345, 352.)

Hyvin yleisesti käytetty itseä vahingoittava strategia on se, että nuori ponnistelee vain vähän tai ei lainkaan tehtävässä, jossa hän ei usko menestyvänsä. Jos hän sitten epäonnistuu, se ei herätä hänessä samanlaista ahdistusta kuin silloin, jos hän olisi yrittänyt kovasti ja sitten epäonnistunut. Tällainen strategia johtaa kuitenkin siihen, että nuoren osaaminen ei pääse kehittymään, hän menettää erilaisia mahdollisuuksia ja joutuu jatkuvaan epäonnistumisen kierteeseen. Muita nuorten valitsemia itseä vahingoittavia strategioita voivat olla itseä vahingoittava puhe, tahallinen viivyttely sekä tavoitteiden asettaminen niin korkeiksi, että epäonnistuminen on ainoa mahdollisuus tai tavoitteiden asettaminen niin mataliksi, että onnistuminen on ainoa mahdollisuus. (Pajares 2005, 352.)

Minäpystyvyydellä on siis suuri vaikutus siihen, millaisia haasteita nuori päättää kohdata ja miten korkealle hän asettaa omat tavoitteensa. Nuori, jolla on vahva minäpystyvyys, valitsee haastavia tavoitteita ja hänellä on myös sinnikkyyttä noiden tavoitteiden saavuttamisessa. (Luszczynska & Schwarzer 2005, 441.) Kuten Tsang, Hui ja Law (2012, 5) toteavat, nuoren minäpystyvyys on yhteydessä siihen, millaisia tehtäviä nuori valitsee ja miten hän selviytyy noiden tehtävien suorittamiseen liittyvistä haasteista, ahdistuksesta ja turhautumisesta. Tosin kaikkia eteen tulevia tehtäviä nuori ei pysty valitsemaan. Esimerkiksi juuri nuoruuden minäpystyvyyttä kuormittavat kehitystehtävät ovat tällaisia (Bandura 1997, 178). Jos nuorella on vahva minäpystyvyys, hän luottaa omaan kykyynsä hallita ympäristön vaatimuksia ja kohtaa tällöin stressaavat vaatimukset luottavaisesti (Jerusalem & Mittag 1995, 178). Vahva minäpystyvyys tukee nuorta tehokkaassa

ongelmanratkaisussa, joka vuorostaan vahvistaa nuoren kokemia myönteisiä tunteita (Luszczynska, Gutiérrez-Doña & Schwarzer 2005, 82).

Jos nuorella taas on heikko minäpystyvyys, hänen mielensä täyttyy herkästi itseepäilyistä ja negatiivisista tunteista, jotka taas heikentävät hänen ongelmanratkaisukykyään (Luszczynska & Schwarzer 2005, 442). Heikko minäpystyvyys ohjaa nuoren kiinnittämään huomion omiin henkilökohtaisiin puutteisiin, ympäristön vaatimusten vaativuuteen sekä tappion tuomiin kielteisiin seurauksiin (Bandura 1997, 39). Vaikka nuoruuteen ja elämään yleensäkin liittyvät ajoittaiset ahdistuksen, huolestuneisuuden ja masentuneisuuden tunteet, yksilöiden kyky käsitellä niitä vaihtelee hyvin paljon ja minäpystyvyydellä on tässä merkittävä roolinsa. Jos ihminen kokee olevansa kyvytön vaikuttamaan omaan elämäänsä vaikuttaviin tapahtumiin ja olosuhteisiin, hän altistuu herkästi ahdistuksen, turhuuden ja epätoivon tunteille. Muris (2002) kuvailee tätä yksilön kokemukseksi siitä, että hän on varustautunut huonosti selviytymään mahdollisesti uhkaavista tapahtumista ja tämä tuottaa hänessä ahdistusta. (Muris 2002, 338.)

Monet nuoret välttelevätkin tiettyjä akateemisia reittejä, uramahdollisuuksia ja elämäntapoja juuri siksi, etteivät he luota omiin kykyihinsä. Todellisuudessa heiltä ei kuitenkaan puutu vaadittavia kykyjä tai pätevyyttä (Bandura 1997, 83). Pajaresin (2005, 352) mukaan opettajien ja vanhempien tulisikin kiinnittää nuorten minäpystyvyyteen yhtä paljon huomiota kuin heidän todellisiin taitoihinsakin. Tämä on tärkeä näkökulma, sillä se, kuinka nuoret pääsevät käyttämään ja kehittämään minäpystyvyyttään nuoruuden kehitysjakson aikana on avainasemassa heidän elämänpolkunsa valikoitumisessa. Kuten Bandura tutkijakollegoineen toteaa, olisi tärkeä tunnistaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ne nuoret, joiden minäpystyvyys on matala ja heille tulisi tarjota minäpystyvyyttä voimakkaasti vahvistavia kokemuksia. (Bandura 1997, 83; Bandura ym. 2003, 770.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia 9.-luokkalaisten oppilaiden yleistä minäpystyvyyttä ja sen lähteitä. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

- 1) Millainen on tutkimukseen osallistuvien 9.-luokkalaisten yleinen minäpystyvyys?
- 2) Millainen on minäpystyvyytlähteiden yhteys 9.-luokkalaisten minäpystyvyyteen?
- 3) Millaisia näkemyksiä 9.-luokkalaisilla on minäpystyvyytlähteistä?

4.2 Monimenetelmätutkimus

Tässä tutkimuksessa yhdistyy määrällinen ja laadullinen tutkimusote. Määrällisessä tutkimuksessa tietoa tarkastellaan numeroiden avulla (Vilka 2007, 14) ja se edellyttää otosta, joka on tarpeeksi suuri ja edustava. Määrällisen tutkimuksen aineiston keruussa käytetään usein standardoituja tutkimuslomakkeita, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Tutkimuksen tuloksia pyritään yleistämään tutkimuksen otosta laajempaan joukkoon tilastollisen päättelyn avulla. (Heikkilä 2014, 15.) Mitä suurempi tutkimusotos on, sitä paremmin sen nähdään myös edustavan perusjoukon keskimääräisiä mielipiteitä, asenteita tai kokemuksia asiasta, jota tutkitaan (Vilka 2007, 17).

Minäpystyvyyttutkimukset ovat yleisesti ottaen määrällisiä tutkimuksia, joissa minäpystyvyyttä mitataan kyselyjen Likert-asteikon avulla. Näin voidaan selvittää vastaajien minäpystyvyyden tasoa, vahvuutta ja yleisyyttä. Minäpystyvyyden määrällisen mittaamisen vahvuutena on se, että se mahdollistaa suuret otokset sekä vastaajien eriävät vastaukset. Kuitenkin määrällisellä mittauksella on myös rajoitteensa minäpystyvyyttutkimuksessa. Webb-Williamsin (2018) mukaan näitä rajoitteita ovat esimerkiksi se, että vastaaja muistelee vastauksissaan aiempia tehtäviään, arvioi asteikkoa oman käsityksensä mukaan, välttelee asteikon ääripäiden vastauksia tai ei vastaa kyselyyn totuudenmukaisesti. (Webb-Williams 2018, 944.)

Vaikka määrällisellä tutkimuksella pystytään kartoittamaan olemassa olevaa tilannetta, sillä ei pystytä kuitenkaan selvittämään asioiden syitä. Laadullinen tutkimus taas mahdollista tutkimuskohteen ymmärtämisen ja sen käyttäytymisen ja päätösten taustalla olevien syiden selittämisen. (Heikkilä 2014, 15.) Laadullinen tutkimuksen voidaan todeta tuottavan määrällistä tutkimusta monipuolisempaa, rikkaampaa ja monitasoisempaa tietoa ihmisten kokemusmaailmasta (Raunio 1999, 293).

Myös minäpystyvyyttä on syytä tutkia laadullisesti, koska pelkkä määrällinen tutkimus voi rajoittaa ymmärrystä minäpystyvyydestä. Vaikka määrällisen tutkimuksen avulla voidaankin mitata oppilaiden minäpystyvyyden numeerista tasoa, sen kautta ei kuitenkaan saada ymmärrystä minäpystyvyyden merkityksestä yksittäiselle lapselle tai ymmärrystä minäpystyvyyden lähteistä tai niiden tulkinnasta, kuten Webb-Williams (2018, 944) toteaa.

Monimenetelmällisyyden tärkeimpänä perusteena on se, että määrällisen ja laadullisen tutkimuksen yhdistäminen antaa tutkimuskysymyksiin paremman ymmärryksen kuin niiden käyttäminen yksinään (Seppänen-Järvelä, Åkerblad & Haapakoski 2019, 332). Tämä pitää paikkansa myös tämän tutkimuksen kohdalla. Tämän lisäksi yhä kasvava joukko tutkijoita on sitä mieltä, että monimenetelmällinen tutkimus edistää minäpystyvyyttutkimusta (Klassen & Usher 2010; Chen & Usher 2013). On siis hyvin perusteltua myös tämän tutkimuksen kohdalla yhdistää määrällinen ja laadullinen tutkimusote.

4.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä kyselytutkimuksella 9.-luokkalaisilta oppilailta viidestä eri suomalaisesta kaupungista kevään 2022 aikana. Aluksi pyysin tutkimukseen osallistuneiden seitsemän koulun rehtorilta ennakkolupia tutkimukselle, jotka saatua hain tutkimuslupaa kaupungin sivistys- ja koulutoimilta. Kun sain kaupungeilta tutkimusluvut, lähetin rehtoreille huoltajille osoitetun viestin, joissa kerroin tutkimuksestani sekä pyysin suostumusta oppilaiden tutkimukseen osallistumiseen. Lähetin rehtoreille myös linkin sähköiseen kyselytutkimukseen, joka sisälsi oppilaille

osoitetun suostumuspyynnön tutkimukseen osallistumiselle. Aineistonkeruuni päättyi huhtikuun 2022 alussa, jolloin viimeisetkin oppilaat antoivat vastauksensa kyselyyn.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 210 9.-luokkalaista oppilasta seitsemästä eri peruskoulusta Pohjois-Savosta, Pohjois-Karjalasta, Pohjanmaalta sekä Lapista. Vastaajista 41,5 prosenttia (n=87) on poikia, 40,5 prosenttia (n=85) tyttöjä ja 18 prosenttia (n=38) vastaajista ei halunnut kertoa sukupuoltaan tai vastasi sukupuolekseen muu.

Tutkimuksen aineiston keräämisessä käytetty sähköinen kyselytutkimus (Liite 3) koostui 18 kysymyksestä, jotka liittyivät tutkimuslupaan (kysymys 1), yleiseen minäpystyvyyteen (kysymykset 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 ja 16), minäpystyvyyden lähteisiin (kysymykset 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 ja 17) sekä sukupuoleen (kysymys 18).

Käytin yleisen minäpystyvyyden mittaamiseen Chenin, Gullyn ja Edenin (2001) kehittämää uutta yleistä minäpystyvyydmittaria (NGSE New General Self-efficacy Scale), jonka on todettu olevan yleisen minäpystyvyyden mittareista tehokkain (Scherbaum, Cohen-Charash & Kern 2006, 1047). Koska löysin uuden yleisen minäpystyvyydmittarin käännettynä suomeksi vain yhdessä pro gradu -tutkielmassa, jossa käänös oli osittain hieman ongelmallinen, päätin kääntää mittarin itse suomeksi. Tärkeimmät tavoitteeni mittaria kääntäessäni olivat se, että mittari olisi mahdollisimman tarkasti käännetty alkuperäisestä tekstistä sekä se, että väitteet olisivat myös mahdollisimman helposti ymmärrettävissä suomeksi.

Uusi yleinen minäpystyvyydmittari sisältää kahdeksan yleistä minäpystyvyyttä mittaavaa väitettä, jotka ovat suomeksi käännettyinä seuraavia:

1. Kykenen saavuttamaan suurimman osan asettamistani tavoitteista.
2. Kun eteeni tulee vaikeita tehtäviä, olen varma, että kykenen suoriutumaan niistä.
3. Ajattelen, että yleensä pystyn saavuttamaan tuloksia, jotka ovat minulle tärkeitä.
4. Uskon voivani menestyä asioissa, joihin laitan mieleni.
5. Kykenen voittamaan menestyksekkäästi monia haasteita.
6. Olen varma, että pystyn suoriutumaan hyvin kaiken tyypisistä tehtävistä.

7. Muihin ihmisiin verrattuna pystyn suoriutumaan useimmista tehtävistä todella hyvin.
8. Pystyn suoriutumaan tiukoissakin tilanteissa melko hyvin.

(Chen, Gully & Eden 2001, 79.)

New General Self-efficacy Scale:

1. *I will be able to achieve most of the goals that I have set for myself.*
2. *When facing difficult tasks, I am certain that I will accomplish them.*
3. *In general, I think that I can obtain outcomes that are important to me.*
4. *I believe I can succeed at most any endeavor to which I set my mind.*
5. *I will be able to successfully overcome many challenges.*
6. *I am confident that I can perform effectively on many different tasks.*
7. *Compared to other people, I can do most tasks very well.*
8. *Even when things are tough, I can perform quite well.*

(Chen, Gully & Eden 2001, 79.)

Minäpystyvyyttä mittaavia väittämiä arvioidaan kyselytutkimuksessa Likert asteikolla 1 – 5. Vastausvaihtoehdot ovat: 1. Olen täysin eri mieltä, 2. Olen hieman eri mieltä, 3. En osaa sanoa, 4. Olen hieman samaa mieltä ja 5. Olen täysin samaa mieltä.

Minäpystyvyyden lähteitä selvitettiin kyselyssä avoimien kysymysten kautta, jotka perustuvat minäpystyvyyden neljään todettuun lähteeseen. Valitsin avoimet kysymykset minäpystyvyyden lähteiden tutkimiseen siksi, että avointen kysymysten on todettu antavan parempaa käsitystä oppilaiden minäpystyvyyden muodostumisesta ja näin ollen myös lisäävän vanhempien ja koulujen tietoa siitä, miten nuorten minäpystyvyyttä voidaan parhaiten tukea (Usher & Pajares 2008, 786–787). Päätin sijoittaa minäpystyvyyden lähteisiin liittyvät avoimet kysymykset jokaisen yleistä minäpystyvyyttä mittaavan väitteen perään, jotta vastaajat voivat pohtia sitä, mihin yhteen tai useampaan minäpystyvyyden lähteeseen heidän vastauksensa pohjautuu.

Koska en löytänyt avukseni mitään aiempaa tutkimusta, jossa olisi tutkittu nimenomaan avointen kysymysten kautta yleisen minäpystyvyyden lähteitä, muotoilin aluksi neljä väittämää neljästä minäpystyvyyden lähteestä. Ajattelin, että vastaaja voisi valita

väittämistä yhden tai useamman ja sitten kuvata sitä omin sanoin. Tässä kohden huomasin kuitenkin, että saatujen vastausten perusteella en osaisi sanoa, tarkoittivatko vastaajat lähdettä sen myönteisessä vai kielteisessä merkityksessä, joten päätin muuttaa jokaisen väittämän vielä myönteiseksi ja kielteiseksi väittämäksi.

Lopulta minulla oli siis kahdeksan minäpystyvyyden lähdettä kuvaavaa vaihtoehtoa. Koska en ollut kuitenkaan varma, miten nuoret kokisivat muotoilemani vastausvaihtoehdot, pyysin erästä nuorta testaamaan kyselyn ja antamaan siitä minulle palautetta. Saamani palautteen perusteella ymmärsin, että vastausvaihtoehtoja oli vielä syytä selkeyttää ja lyhentää. Muokkasin siis vaihtoehtoja tiiviimmäksi ja lopuksi vielä tarkistin, että vaihtoehtojen sanamuodot ja merkitykset olivat yhtäpitäviä teorian kanssa.

Osa avointen kysymyksen väittämistä muotoutui niiden edellä olevan yleistä minäpystyvyyttä mittaavan väitteen mukaisesti (ks. Liite 3), mutta pääsisällöltään ne olivat tämän kaltaisia: Minkä ajattelet vaikuttavan vastaukseesi? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto ja kuvaile tarkemmin. 1. Kokemasi onnistumiset. Kuvaile tarkemmin. 2. Kokemasi epäonnistumiset. Kuvaile tarkemmin. 3. Jonkun itseeni verrattavan henkilön onnistumiset. Kuvaile tarkemmin. 4. Jonkun itseeni verrattavan henkilön epäonnistumiset. Kuvaile tarkemmin. 5. Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että onnistun. Kuvaile tarkemmin. 6. Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että epäonnistun. Kuvaile tarkemmin. 7. Kokemani myönteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin. 8. Kokemasi kielteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin.

Kyselyn viimeinen kysymys koski vastaajan sukupuolta, sillä monissa minäpystyvyyteen liittyvissä tutkimuksissa tutkitaan poikien ja tyttöjen minäpystyvyyden eroja (esim. Pajares 2005; Vecchio, Gerbino, Pastorelli, Del Bove & Caprara 2007; Huang 2012). Pohdin sitä, miten kysyisin sukupuolta vastaajilta ja tulin ohjaajani tuella siihen tulokseen, että kysyn sukupuolta avoimen kysymyksen kautta, jota esimerkiksi Vilkkakin (2007, 77) suosittelee. Avoin kysymys mahdollisti sen, että vastaajat saivat vastata siihen haluamallaan tavalla ja niin halutessaan, he saattoivat myös kiertää koko kysymykseen

vastaamisen. Kyselyssä ei kysytty vastaajien muita tietoja, kuten nimeä, luokkaa, koulua tai paikkakuntaa, jotta heidän henkilöllisyytensä jäisi anonyymiksi.

4.4 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineisto koostuu sekä määrällisestä että laadullisesta aineistosta. Tutkimuksen määrällinen aineisto koostuu kyselytutkimuksen monivalintakysymyksiin annetuista vastauksista, joita analysoin määrällisin ja tilastollisin menetelmin. Määrällinen aineisto antoi vastauksen ensimmäiseen ja toiseen tutkimuskysymykseen. Tutkimuksen laadullinen aineisto koostuu kyselytutkimuksen avoimiin kysymyksiin annetuista vastauksista, joita analysoin laadullisin menetelmin. Laadullinen aineisto antoi vastauksen kolmanteen tutkimuskysymykseen. Vaikka molempien aineistojen valitseminen tutkimusaineistoksi tuntuikin haastavalta tutkimuksen tekijän näkökulmasta, erilaiset aineistot täydensivät hyvin toisiaan ja mikä tietenkin tärkeintä, ne antoivat vastauksen tutkimuksessa esitettyihin kysymyksiin.

4.4.1 Määrällisen aineiston analyysi

Päädyin analysoimaan tutkimuksen määrällistä aineistoa IBM SPSS Statistics -ohjelman avulla. Siirsin aluksi kyselytutkimuksesta saadun aineiston Webropol-alustalta SPSS-ohjelmaan ja kävin läpi aineiston luokituksia ja muokkasin niitä SPSS-ohjelmaan sopivimmiksi. Avoimista vastauksista minun piti myös luokitella sukupuoleen liittyvät vastaukset, jotka päädyin luokittelemaan kolmeen ryhmään: 1. pojat, 2. tytöt sekä 3. Ei halua sanoa tai muu.

Aloitin aineiston analyysin tekemällä yleisen minäpystyvyyden mittarille faktorianalyysin varmistaakseni sen, että voin tehdä minäpystyvyydsmittarista summamuuttujan. Faktorianalyysi osoitti, että kaikki minäpystyvyyden mittariin kuuluvat väitteet latautuivat samaan faktoriin. Latausten vaihteluväli oli .710–.879. Tein myös reliabiliteettianalyysin, jossa reliabiliteettikertoimen tulisi mielellään olla yli 0,7 (Heikkilä 2014, 178). Reliabiliteettianalyysi osoitti, että minäpystyvyyden mittarin

Cronbachin alfa on .921 ja jos joku mittarin väittäjä olisi pudotettu pois, se olisi laskenut mittarin alfakerrointa.

Faktorianalyysin ja reliabiliteettianalyysin jälkeen loin summamuuttujan yleisestä minäpystyvyyden mittarista. Tämän jälkeen tarkastelin summamuuttujan jakaumaa ja luokittelin sen kolmeen luokkaan eli heikkoon minäpystyvyyteen (0.99–2.34), keskivertoon minäpystyvyyteen (2.35–3.65) sekä hyvään minäpystyvyyteen (3.66–5).

Tarkastelin ristiintaulukoinnin avulla tyttöjen ja poikien minäpystyvyyttä. Tähän tarkasteluun sisältyi myös ryhmä, joka koostui niistä vastaajista, jotka eivät halunneet kertoa sukupuoltaan tai vastasivat sukupuolekseen muu.

Koska minäpystyvyytlähteitä kysyttiin kyselyssä monivalintakysymysten kautta, päädyin tarkastelemaan minäpystyvyytlähteitä SPSS-ohjelman multiple response -analyysin kautta. Näin pääsinkin tarkastelemaan minäpystyvyyden yhteyttä minäpystyvyyteen lähteisiin ristiintaulukoinnin sekä Khiin neliötestin avulla. Näistä tarkasteluista koostin taulukot, jotka havainnollistavat minäpystyvyyden ja minäpystyvyytlähteiden välistä yhteyttä eri yleistä minäpystyvyyttä mittaavien väittämien kohdalla. Taulukoita syntyi kahdeksan eli yhtä monta kuin minäpystyvyyden mittarissa on väittäjiä. Esittelen määrällisen analyysin tuloksia tarkemmin tulosluvussa.

4.4.2 Laadullisen aineiston analyysi

Analysoin tutkimuksen laadullista aineistoa laadullisen sisällönanalyysin kautta. Laadullisen aineiston analyysi merkitsee aineiston luomista mielekkääksi kokonaisuudeksi, jotta siitä voidaan tehdä tulkinta, joka on rikas ja perusteltu (Puusa 2020). Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jolla aineisto järjestetään tiiviiseen ja selkeään muotoon sen informaatiota kadottamatta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Laadullisen analyysin tavoista tutkimukseeni sopii parhaiten teoriaohjaava analyysi, joka on kiinnittynyt teoriaan, mutta jossa analyysiyksiköt valitaan aineistosta. Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2013) toteavat, teoriaohjaava analyysi mahdollistaa uusien ajatusurien luomisen aiemman tiedon kautta. Tämä johtuu siitä, että

ajatusprosessi liikkuu sekä aineistossa että teoriassa ja tutkijan on mahdollista yhdistellä niitä toisiinsa tavalla, joka voi luoda jotain uutta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95–97.)

Kyselyn avoimiin kysymyksiin tuli yhteensä 2672 vastausta 210:lta vastaajalta. Suurin osa annetuista vastauksista olivat ”joo” tai ”en tiiä” -tyylisiä tai sisälsivät pelkkiä pisteitä tai kirjainyhdistelmiä sekä kysymykseen liittymättömiä muita kommentteja. Mukana oli myös vastauksia, jotka toistivat edellä olevan väitteen, mutta eivät kuvailleet annettua vastausta enempää. Sisällytin laadullisen aineistoni analyysivaiheeseen vain ne vastaukset, jotka kuvailivat edes lyhyesti vastaajien aiemmin antamia vastauksia. Analyysiin valitsemiani vastauksia tuli yhteensä 787 kappaletta ja ne olivat 118:n oppilaan antamia. Tyttöjen osuus vastaajista oli 48,3 prosenttia (n=57) ja poikien 40,7 prosenttia (n=48). Vastaajista 11 prosenttia (n=13) ei halunnut kertoa sukupuoltaan tai vastasi sukupuolekseen muu.

Tallentaessani vastauksia otin ne ylös sellaisessa muodossa kuin ne oli kirjoitettu. Korjasin tosin muutamia selviä kirjoitusvirheitä, mutta muita muutoksia en vastauksiin tehnyt, sillä halusin säilyttää ne mahdollisimman alkuperäisessä muodossaan. Jaottelin vastaukset minäpystyvyyden neljän lähteen eli hallinnan kokemusten, sijaiskokemusten, sanallisten suostuttelujen sekä fyysisten ja affektiivisten tilojen alle. Tämä tuntuikin toimivalta tavalta edetä analyysissä, sillä vastaukset olivat jo valmiiksi ryhmiteltyinä näiden lähteiden alla eri minäpystyvyyttä mittaavien väittämien alle.

Vaikka vastausten jaottelu minäpystyvyyden neljän lähteen alle osoittautui hyväksi ratkaisuksi, huomasin pian, että osaa vastauksista oli vaikea tulkita ilman niihin liittyviä yleisen minäpystyvyyden väittämiä. Tämän tähden aloinkin lisäillä jokaiseen vastaukseen niihin liittyvät yleisen minäpystyvyyden väittämät ja samalla pohdin sitä, mitä muita tietoja vastausten perään olisi hyvä lisätä. Päätin lisätä vastaukseen yleisen minäpystyvyyden väittämän lisäksi vielä sen numeerisen arvion, jonka vastaaja on väittämälle antanut sekä sukupuolen, jos vastaaja oli ilmoittanut sukupuolekseen tyttö, poika, nainen tai mies tai jonkin näihin selkeästi viittaavan muun sanan tai emojin. Halusin myös identifioida vastaajat, joten lisäsin jokaiseen vastaukseen vielä vastaajalle satunnaisesti valikoituneen numeron (vastaaja 1, vastaaja 2 ja niin edelleen). Vastaukset

näyttivät analyysissäni siis lopulta tämän kaltaisilta: *onnistumiset kannustavat jatkamaan* (5: Kykenen saavuttamaan suurimman osan itselleni asettamista tavoitteista, vastaaja 13, poika). Vastausten selkeyttämisen jälkeen, luin niitä uudelleen läpi ja aloin ryhmitellä samankaltaisia vastauksia omiin ryhmiinsä.

Ryhmitellessäni vastauksia löysin myös sellaisia vastauksia, jotka sopivat mielestäni paremmin jonkun toisen minäpystyvyyden lähteen alle kuin siihen, mihin ne oli alun perin merkitty. Siirsin nämä vastaukset oikeille paikoilleen, mutta pyrin samalla olemaan mahdollisimman huolellinen sen suhteen, etten siirroksillani muuttaisi nuorten antamien vastausten merkitystä. Tämä olikin tärkeä huomioida erityisesti niiden vastausten kohdalla, jotka sisälsivät esimerkiksi vain yhden sanan. Tällainen vastaus saattoi olla esimerkiksi ”kannustus”, jonka merkitys muuttuu sen mukaan, minkä minäpystyvyyden lähteen alle se sijoitetaan. Jos se liittyy myönteisiin hallinnan kokemuksiin, se merkitsee, että nuori kokee saavansa kannustusta onnistumisen kokemuksistaan. Jos taas kannustus liittyy myönteisiin sijaiskokemuksiin, se tarkoittaa, että nuori kokee muiden onnistumisen kokemukset kannustavina. Toki silläkin on vielä merkitystä, onko vastaus sijoitettu minäpystyvyyden lähteen myönteisen vai kielteisen merkityksen alle. Esimerkiksi ”kannustuksen” merkitys muuttuu suuresti, jos se on sijoitettu kielteisiin sijaiskokemuksiin, sillä silloin se merkitsee sitä, että vastaaja kokee muiden epäonnistumiset kannustavina.

Käydessäni nuorten vastauksia läpi pohdin lähemmin vielä vastausten kirjoitusasua. Alussa tallensin kaikki vastaukset juuri sellaisena kuin ne oli kirjoitettu, vaikka korjasinkin muutamia selviä kirjoitusvirheitä. Päätin kuitenkin yhdenmukaistaa vastaukset siten, että kaikissa vastauksissa olisi isot alkukirjaimet sekä pilkut ja pisteet omilla paikoillaan. Tosin tiedostin sen, että muuttamalla edes hieman vastausten kirjoitusasua saatan vähentää kirjoittajien autenttisia vastauksia ja pahimmassa tapauksessa myös muuttaa heidän vastaustensa merkitystä, jos ymmärrän vastauksen väärin (TENK 2012, 6). Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että muokkaamalla vastauksia niin, että niissä kaikissa on isot alkukirjaimet sekä pilkut ja pisteet paikoillaan, voin edesauttaa vastausten keskinäistä tasavertaisuutta, luettavuutta ja siten myös nuorten äänen esiin tulemistä.

Muokattuani vastausten kirjoitusasua edellä mainitsemallani tavalla ja ryhmiteltyäni vastauksia, aloin myös nimeämään noita ryhmiä. Neljän lähteen kesken vastauksia tuli kaiken kaikkiaan 863 kappaletta, kun 49 vastausta sijoittui kahden eri lähteen tai ryhmän alle. Kahteen eri ryhmään sijoittuvasta vastauksesta hyvä esimerkki on tämä vastaus: ”*Jos haaste liittyy aikaisempiin epäonnistumisiin, se heikentää itseluottamustani tai antaa lisää toivoa, että tällä kertaa onnistun.*” (vastaaja 74, tyttö). Vastaus siis kertoo samanaikaisesti aikaisempien epäonnistumisten myönteisestä sekä kielteisestä vaikutuksesta haasteen edessä. Kuten edellä oleva esimerkkikin, suuri osa vastauksista liittyi juuri hallinnan kokemuksiin, joka sisälsi yhteensä 494 vastausta. Muiden lähteiden osalta vastausten määrä oli sijaiskokemuksissa yhteensä 100 kappaletta, sanallisissa suostutteluissa 133 kappaletta sekä fyysisissä ja affektiivisissä tiloissa 109 kappaletta. Erilaisia ryhmiä näihin lähteisiin syntyi yhteensä 53, joista 34 sijoittua hallinnan kokemuksiin, 9 sijaiskokemuksiin, 4 sanallisiin suostutteluihin sekä 6 fyysisiin ja affektiivisiin tiloihin.

Vaikka olin saanut nyt kaikki vastaukset jaoteltua neljän minäpystyvyyden lähteen alle edellä ryhmiin ja niiden alaryhmiin, ryhmistä löytyi edelleen päällekkäisyyksiä ja ne olivat vielä järjestämättä loogisempaan järjestykseen. Kävin kaikki ryhmät läpi ja yhdistelin eri ryhmiä ja nimesin niitä uudelleen. Lopulta Hallinnan kokemusten alle yläotsikoiksi muodostuivat: ”*Onnistumisen edellytyksiä*”, ”*Tärkeät onnistumiset*”, ”*Onnistumisten merkitys*”, ”*Epäonnistumisten seurauksia ja syitä*” sekä ”*Omien onnistumisten arviointia*”. Sijaiskokemusten alle yläotsikoiksi tulivat: ”*Muiden onnistumisten merkitys*”, ”*Muiden epäonnistumisten merkitys*” sekä ”*Muihin vertaaminen*”. Sanallisten suostuttelujen alle yläotsikoiksi tulivat taas: ”*Myönteisen palautteen sisältö*”, ”*Myönteisen palautteen merkitys*” sekä ”*Kielteisen palautteen merkitys*”. Fyysisten ja affektiivisten tilojen alle yläotsikoiksi muodostuivat: ”*Myönteisten tunnetilojen merkitys*” sekä ”*Kielteisten tunnetilojen merkitys*”.

Yläotsikoiden järjestämisen jälkeen syvennyin lähemmin niiden alla oleviin alaotsikoihin ja niiden järjestykseen. Huomasin myös joissain alaotsikoissa päällekkäisyyksiä ja muokkasinkin joitain alaryhmiä vielä uudelleen. Lopulta alaryhmätkin löysivät paikkansa ja

esimerkiksi ”*Onnistumisen edellytyksiä*” -yläotsikon alle tulivat seuraavat alaotsikot: ”*Keskittyminen*”, ”*Itselle tärkeät tavoitteet*”, ”*Monipuolisuus*”, ”*Usko itseen*”, ”*Yrittäminen*” sekä ”*Muita onnistumisen edellytyksiä*”. Taulukko 1 näkyy alaotsikoiden järjestys sekä niihin sisältyvät vastausmäärät.

Taulukko 1. ”Onnistumisen edellytyksiä” -yläotsikon alla olevat alaotsikot ja niiden vastausmäärät.

Yläotsikko	Onnistumisen edellytyksiä	Vastausten lkm
Alaotsikko 1	Keskittyminen	46
Alaotsikko 2	Itselle tärkeät tavoitteet	45
Alaotsikko 3	Monipuolisuus	24
Alaotsikko 4	Usko itseen	17
Alaotsikko 5	Yrittäminen	16
Alaotsikko 6	Muita onnistumisen edellytyksiä	21

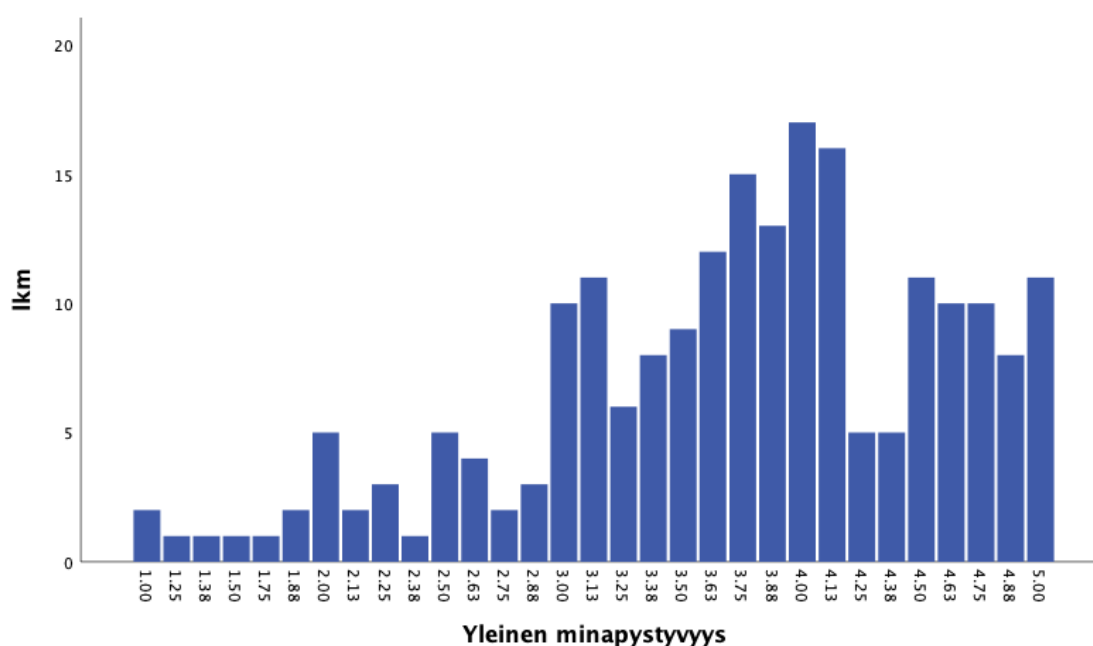
Taulukko 1 osoittaa, miten alaotsikot ja niiden vastausmäärät jakautuivat ”Onnistumisen edellytyksiä” -yläotsikon alla. Taulukossa viimeiseksi mainittu alaotsikko 6 ”Muita onnistumisen edellytyksiä” piti sisällään useampia pieniä ryhmiä, joita en saanut sijoitettua isompien alaotsikoiden alle, joten loin ryhmän, johon ne kaikki sopivat.

Kun kaikki yläotsikot, alaotsikot ja niiden alla olevat vastaukset olivat järjestyksessä, aloin käydä jokaista alaryhmää tarkemmin läpi. Aloitin sillä, että merkitsin jokaisesta vastauksesta löytämäni avainsanat punaisella ja pikkuhiljaa aloin huomata, kuinka aineisto alkoi järjestymään ja avautumaan selkeämmin. Hajanaisesta aineistosta alkoi siis muotoutua Puusankin (2020) peräänkuuluttama mielekäs, selkeä ja yhtenäinen informaatiota sisältävä kokonaisuus, jonka avulla oli mahdollista alkaa tehdä johtopäätöksiä.

5 9.-LUOKKALAISTEN YLEINEN MINÄPYSTYVYYS

5.1 Yleinen minäpystyvyys

Tutkimuksen ensimmäinen kysymys on: Millainen on tutkittavien 9.-luokkalaisten yleinen minäpystyvyys? Kuvio 2 antaa hyvän kokonaiskuvan tutkimukseen osallistuvien nuorten lukumäärästä sekä heidän yleisen minäpystyvyyden tasostaan.



Kuvio 2. Vastaajien lukumäärä ja yleisen minäpystyvyyden taso skaalalla 1 (heikko minäpystyvyys) – 5 (vahva minäpystyvyys).

Kuvion pystysuora akseli osoittaa vastaajien lukumäärän ja vaakasuora-akseli taas yleisen minäpystyvyyden numeerisen tason. Mitä korkeampi minäpystyvyyden lukema on, sitä vahvempi on myös vastaajien yleinen minäpystyvyys. Kuvio osoittaa sen, että suurimmalla osalla vastaajista minäpystyvyyden numeerinen taso on 3 tai sitä korkeampi. Luokitellun minäpystyvyyden mukaan se myös osoittaa, että suurimmalla osalla vastaajista on heikon minäpystyvyyden (0.99–2.34) sijaan keskiverto (2.35–3.65) tai vahva minäpystyvyys (3.66–5). Kuvio antaa myös viitteitä siitä, että suurimmalla osalla

vastaajista on luokituksen perusteella vahva yleinen minäpystyvyys ja tämän vahvistaakin taulukko 2, joka osoittaa luokitellun minäpystyvyyden frekvenssijakauman.

Taulukko 2. Luokitellun minäpystyvyyden frekvenssijakauma.

	lkm	%	Kumulatiivinen %
Heikko minäpystyvyys	18	9	9
Keskiverto minäpystyvyys	71	34	42
Vahva minäpystyvyys	121	58	100
Yhteensä	210	100	

Kun vastaajien yleistä minäpystyvyyttä tarkastellaan minäpystyvyyden kolmen luokan avulla taulukon 2 osoittamalla tavalla, voidaan todeta, että suurimmalla osalla vastaajista on vahva minäpystyvyys (n=121). Toiseksi suurin ryhmä on vastaajat, joiden minäpystyvyys on keskiverto (=71) ja pienin ryhmä koostuu vastaajista, joiden minäpystyvyys on heikko (n=18). Vaikka heikon minäpystyvyyden ja keskiverron minäpystyvyyden luokat yhdistettäisi, ne pitäisivät sisällään vain 42 prosenttia vastaajista. Vahvan minäpystyvyyden omaavia vastaajia on siis tutkimuksessa määrällisesti eniten.

Kun vastaajien minäpystyvyyttä tarkastellaan taas sukupuolen perusteella, voidaan todeta, että tyttöjen (n=85), poikien (n=87) sekä niiden, jotka eivät halunneet kertoa sukupuoltaan tai vastasivat sukupuolekseen muu (n=38) minäpystyvyys on yleisesti tarkasteltuna keskiverto tai vahva (Taulukko 3). Kuitenkin näiden luokkien väliltä löytyy myös paljon eroavaisuuksia, kuten taulukko 3 myös osoittaa.

Taulukko 3. Ristiintaulukko minäpystyvyydestä ja sukupuolesta.

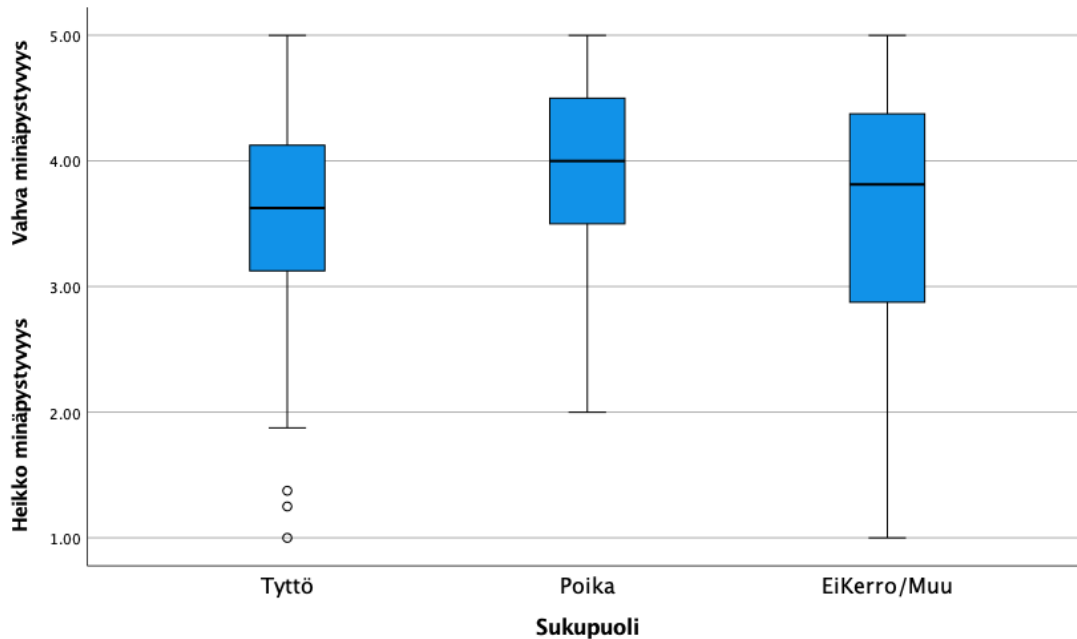
	Sukupuoli						Yhteensä	
	Tyttö		Poika		EiKerro/Muu			
	lkm	%	lkm	%	lkm	%	lkm	%
Heikko minäpystyvyys	10	12	2	2	6	16	18	9
Keskiverto minäpystyvyys	38	45	23	26	10	26	71	34
Vahva minäpystyvyys	37	44	62	71	22	58	121	58
Yhteensä	85	100	87	100	38	100	210	100

Kun tarkastellaan tyttöjen ja poikien yleisen minäpystyvyyden eroavaisuuksia, voidaan todeta, että heikon minäpystyvyyden ryhmä on pienin sekä tyttöjen että poikien kohdalla, vaikka ryhmät ovatkin erisuuruiset lukumääriltään. Tyttöjen heikon minäpystyvyyden ryhmään kuuluu 12 prosenttia (n=10) ja poikien 2 prosenttia (n=2). Muut ryhmät jakautuvat taas hyvin eri tavoin poikien ja tyttöjen kesken. Kun tytöillä keskiverron (n=38) ja vahvan minäpystyvyyden (n=37) ryhmät ovat lähes samansuuruiset, pojilla keskiverron minäpystyvyyden ryhmä (n=23) on paljon pienempi kuin vahvan minäpystyvyyden ryhmä (n=62), joka on poikien ryhmistä suurin.

Tyttöjen ryhmässä on siis poikien ryhmään verrattuna enemmän niitä, joilla on heikko yleinen minäpystyvyys. Poikien ryhmässä on taas tyttöihin verrattuna enemmän niitä, joilla on vahva yleinen minäpystyvyys. Tosin tytöt jakautuvat poikiin verrattuna tasaisemmin sekä keskiverron (45 %) että vahvan minäpystyvyyden (44 %) ryhmiin, kun pojilla suurin osa vastaajista kuuluu vahvan minäpystyvyyden ryhmään (71 %) keskiverron minäpystyvyyden ryhmän (23 %) sijaan.

Kun vertailuun otetaan mukaan luokka, joka pitää sisällään ne vastaajat, jotka eivät halunneet kertoa sukupuoltaan tai vastasivat sukupuolekseen muu, voidaan todeta, että myös tässä luokassa pienin ryhmä on heikon minäpystyvyyden ryhmä (n=6), vaikka sen prosentuaalinen osuus (16 %) onkin suurempi kuin tyttöjen (12 %) ja poikien (2 %) kohdalla. Mitä tulee taas tämän luokan keskiverron minäpystyvyyden ryhmään, vastaajista 26 prosenttia (n=10) kuuluu siihen eli sen prosentuaalinen osuus on yhtä suuri kuin poikienkin (26 %). Kuten poikienkin ryhmässä, myös kolmannessa luokassa suurin ryhmä on vahvan minäpystyvyyden ryhmä (58 %). Verrattuna tyttöjen ja poikien luokkiin, kolmannen luokan vahvan minäpystyvyyden ryhmä asettuu prosentuaaliseltaan kooltaan tyttöjen ja poikien luokissa olevien vahvan minäpystyvyyden ryhmien välimaastoon.

Tyttöjen ja poikien sekä muiden vastaajien minäpystyvyyden tason jakautumista kuvastaa hyvin myös boxplot- eli laatikkojanakuvio (Kuvio 4). Kuviossa pienet arvot edustavat heikkoa yleistä minäpystyvyyttä ja suuret arvot vahvaa yleistä minäpystyvyyttä ja kuvion mediaaniviivat osoittavat eri luokkien minäpystyvyyden keskimääräisyyttä.



Kuvio 3. Boxplot-kuvio sukupuolesta ja minäpystyvyyden tasosta.

Kun tyttöjen ja poikien minäpystyvyyttä tarkastellaan kuvion 4 pohjalta, voidaan todeta, että sekä tyttöjen että poikien yleisen minäpystyvyyden taso painottuu vahvemman minäpystyvyyden puolelle. Mediaaniviivat myös osoittavat, että tyttöjen ja poikien keskimääräiset minäpystyvyyden tasot ovat vahvoja. Kuitenkin tyttöjen ja poikien mediaaniviivat ovat eri korkeudella, joka osoittaa, että poikien keskimääräinen minäpystyvyys on vahvempi kuin tyttöjen. Poikien laatikko on myös korkeammalla kuin tyttöjen, joka havainnollistaa sitä, että suurella osalla pojista on tyttöjä korkeampi minäpystyvyyden taso. Tosin tyttöjen ja poikien janat ovat lähes samankaltaiset, joka tarkoittaa, että tyttöjen ja poikien minäpystyvyys vaihtelee samankaltaisten alku- ja loppupisteiden välillä.

Kun tarkasteluun otetaan mukaan myös kolmas luokka, voidaan todeta, että tässä luokassa vastausten vaihtelu on suurempaa kuin tyttöjen tai poikien joukossa. Kuitenkin vastaajien keskimääräinen minäpystyvyys tässä luokassa on tyttöjä korkeampi, vaikkakin poikia hieman matalampi. Kolmannen luokan jana on pidempi kuin tytöillä tai pojilla ja ulottuu alhaisimmasta mahdollisesta pisteestä korkeimpaan mahdolliseen pisteeseen.

5.3 Minäpystyvyytlähteiden yhteys 9.-luokkalaisten minäpystyvyyteen

Koska kyselyssä vastaajia pyydettiin jokaisen minäpystyvyyttä mittaavan väitteen jälkeen perustelevaan annettua vastausta yhdellä tai useammalla minäpystyvyytlähteellä sekä niiden myönteisessä että kielteisessä merkityksessä monivalintakysymyksessä, tarkastelen minäpystyvyyden lähteitä jokaisen minäpystyvyyttä mittaavan väitteen kohdalla erikseen.

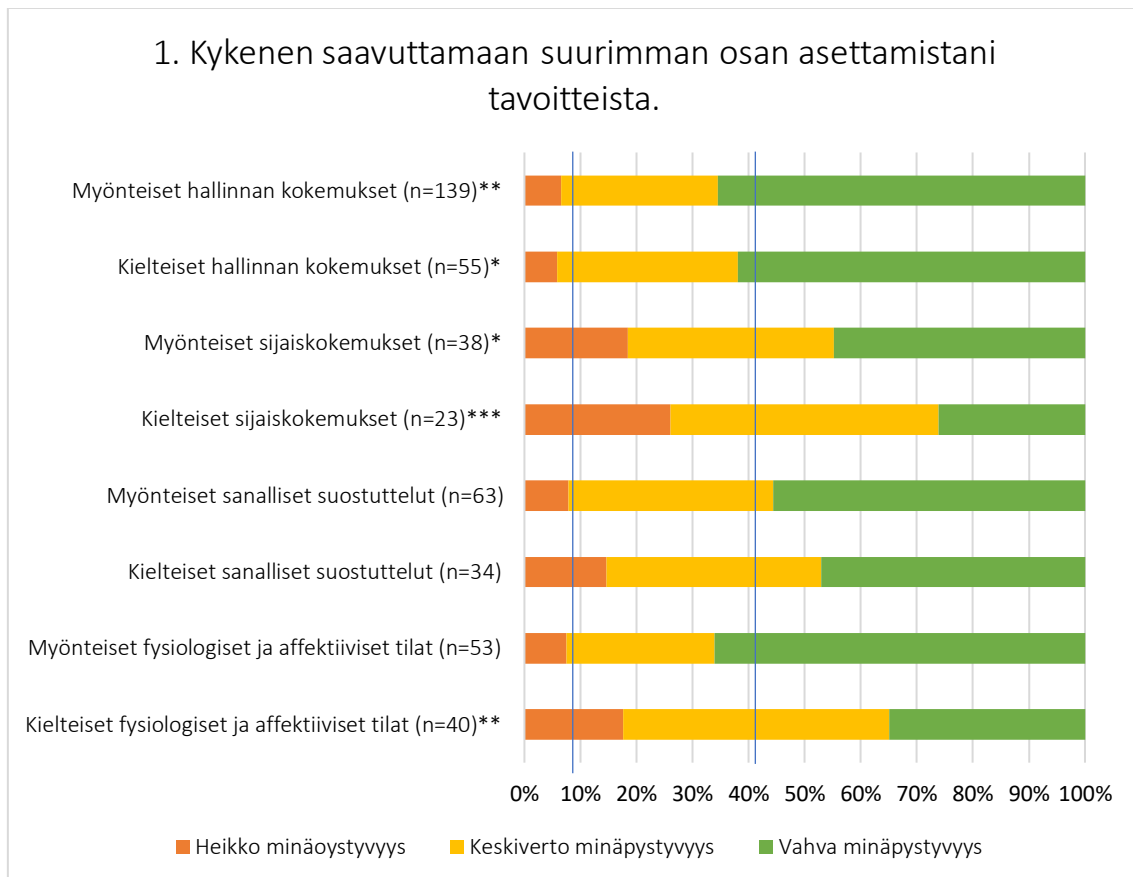
Ensimmäinen minäpystyvyyttä mittaava väite on: *”Kykenen saavuttamaan suurimman osan asettamistani tavoitteista”*. Kun minäpystyvyytlähteiden myönteiset ja kielteiset merkitykset lasketaan yhteen, saadaan hyvä kokonaiskuva siitä, kuinka monta vastausta kuhunkin minäpystyvyytlähteeseen tuli ensimmäisen minäpystyvyyttä mittaavan väitteen kohdalla. Taulukko 4 selventää asiaa.

Taulukko 4. Eri minäpystyvyytlähteille annetut yhteenlasketut vastaukset väittämään *”Kykenen saavuttamaan suurimman osan asettamistani tavoitteista”*.

Minäpystyvyytlähte	Hallinnan kokemukset	Sijaiskokemukset	Sanalliset suostuttelut	Fysiologiset ja affektiiviset tilat
vastaukset (n)	194	61	97	93

Ensimmäisen minäpystyvyyttä mittavan väitteen selitteeksi nuoret valitsivat useimmiten hallinnan kokemukset (n=194). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli sanallisiin suostutteluihin (n=97) ja pian sen jälkeen fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=93). Vähiten vastauksia tuli sijaiskokemuksiin (n=61).

Kuvio 4 osoittaa vielä sen, kuinka monta kertaa vastaajat ovat valinneet tietyn minäpystyvyyden lähteen sen myönteisessä tai kielteisessä merkityksessä perustellakseen vastaustaan ensimmäiseen minäpystyvyyttä mittaavaan väitteeseen ”*Kykenen saavuttamaan suurimman osan asettamistani tavoitteista*”. Kuviossa vastausten lukumäärän (n) perään on myös merkitty, jos minäpystyvyyden lähde on tilastollisesti merkitsevä. P-arvo kuvastaa sitä, miten tietyn minäpystyvyyden lähteen valinneiden minäpystyvyyden taso eroaa siitä ryhmästä, joka ei ole valinnut kyseistä lähdettä.



Kuvio 4. Väittämään 1 ”*Kykenen saavuttamaan suurimman osan asettamistani tavoitteista*” selitykseksi annettujen minäpystyvyyden lähteen vastausten määrät (n), p-arvot (* = $p < 0.05$, ** = $p < 0.01$, *** = $p < 0.001$) sekä kunkin lähteen vastausten määrän prosentuaalinen jakautuminen vastaajien yleisen minäpystyvyyden tason mukaisesti.

Taulukon mukaisesti voidaan todeta, että vastaajat perustelivat vastaustaan väittämään 1 useimmiten myönteisillä hallinnan kokemuksilla (n=139), seuraavaksi myönteisillä sanallisilla suostutteluilla (n=63) ja kolmanneksi lähes tasaväkisesti sekä kielteisillä hallinnan kokemuksilla (n=55) että myönteisillä fysiologisilla ja affektiivisilla tiloilla (n=53). Vähiten vastauksia annettiin kielteisiin sijaiskokemuksiin (n=23). P-arvot taas osoittavat, että minäpystyvyyden ja kielteisten sijaiskokemusten välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < .001$) yhteys. Tilastollisesti merkitsevä yhteys on minäpystyvyyden ja myönteisten hallinnan kokemusten välillä ($p = .005$) sekä minäpystyvyyden ja kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen välillä ($p = .003$). Melkein merkitsevä yhteys on minäpystyvyyden ja kielteisten hallinnan kokemusten välillä ($p = .022$) sekä minäpystyvyyden ja myönteisten sijaiskokemusten välillä ($p = .035$).

Minäpystyvyyttä on kiinnostava tarkastella annettujen vastausmäärien ja p-arvojen lisäksi myös yhdessä vastaajien minäpystyvyyden tason kanssa. Kuvio 4 avaa hyvin asiaa, sillä se osoittaa, miten eri minäpystyvyyttä lähteille annetut vastausmäärät jakautuvat prosentuaalisesti niiden vastaajien kesken, joilla on heikko minäpystyvyys, keskiverto minäpystyvyys ja vahva minäpystyvyys. Kuvaan on myös merkitty pystyviivoin yleisen minäpystyvyyden tason jakautuminen kaikkien vastaajien kesken siten, että vastaajista 9 prosentilla on heikko minäpystyvyys, 34 prosentilla keskiverto minäpystyvyys ja 58 prosentilla on vahva minäpystyvyys. Näin voidaan hieman kiertoteitsekin havainnoida sitä, miten lähteet selittävät minäpystyvyyden tason jakautumista.

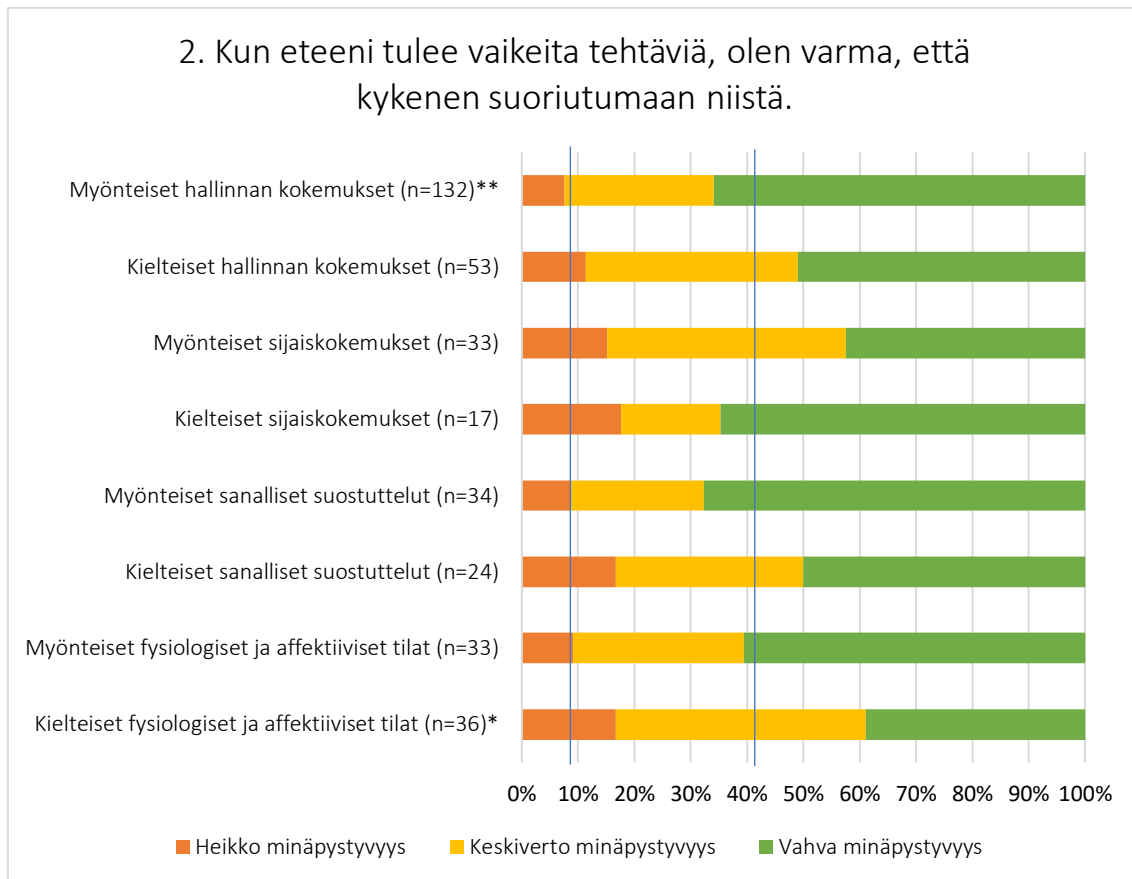
Kuvion 4 avulla voidaan todeta, että erityisesti myönteisten hallinnan kokemusten, myönteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi. Kuitenkin kielteisten sijaiskokemusten kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa pienempi. Kielteisten sijaiskokemusten, myönteisten sijaiskokemusten sekä kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen kohdalla heikon minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa korkeampi. Kielteisten hallinnankokemusten kohdalla heikon minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa matalampi.

Toinen yleistä minäpystyvyyttä mittava väite on: *”Kun eteeni tulee vaikeita tehtäviä, olen varma, että kykenen suoriutumaan niistä”*. Kun eri minäpystyvyytlähteiden myönteiset ja kielteiset merkitykset summataan yhteen, nähdään, miten vastaukset jakautuvat eri minäpystyvyytlähteiden kesken taulukon 5 mukaisesti.

Taulukko 5. Eri minäpystyvyytlähteille annetut yhteenlasketut vastaukset väittämään *”Kun eteeni tulee vaikeita tehtäviä, olen varma, että kykenen suoriutumaan niistä”*.

Minäpystyvyytlähde	Hallinnan kokemukset	Sijaiskokemukset	Sanalliset suostuttelut	Fysiologiset ja affektiiviset tilat
vastaukset (n)	185	50	58	69

Toisen minäpystyvyyttä mittavan väitteen selitteeksi nuoret valitsivat useimmiten hallinnan kokemukset (n=185). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=69), sen jälkeen sanallisiin suostutteluihin (58) ja viimeiseksi sijaiskokemuksiin(n=50). Kuvio 5 osoittaa vielä tarkemmin, miten vastaukset ovat jakautuneet eri minäpystyvyytlähteiden myönteisten ja kielteisten merkitysten osalta.



Kuvio 5. Väittämään 2 ”Kun eteeni tulee vaikeita tehtäviä, olen varma, että kykenen suoriutumaan niistä” selitykseksi annettujen minäpystyvyyslähteiden vastausmäärät (n), p-arvot (* = $p < 0.05$, ** = $p < 0.01$, *** = $p < 0.001$) sekä kunkin lähteen vastausmäärän prosentuaalinen jakautuminen vastaajien yleisen minäpystyvyyden tason mukaisesti.

Kuvio 5 osoittaa, että vastaajat perustelivat vastaustaan väittämään 2 useimmiten myönteisillä hallinnan kokemuksilla (n=132). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli kielteisiin hallinnan kokemuksiin (n=53). Loput vastaukset jakautuivat melko tasaisesti erityisesti kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen (n=36), myönteisten sanallisten suostuttelujen (n=34), myönteisten sijaiskokemusten (n=33) sekä myönteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen (n=33) kesken. Vähiten vastauksia sai kielteiset sijaiskokemukset (n=17). P-arvot taas osoittavat, että minäpystyvyyden ja myönteisten hallinnan kokemusten välillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p = .006$) ja minäpystyvyyden ja kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen välillä on melkein merkitsevä yhteys ($p = .024$).

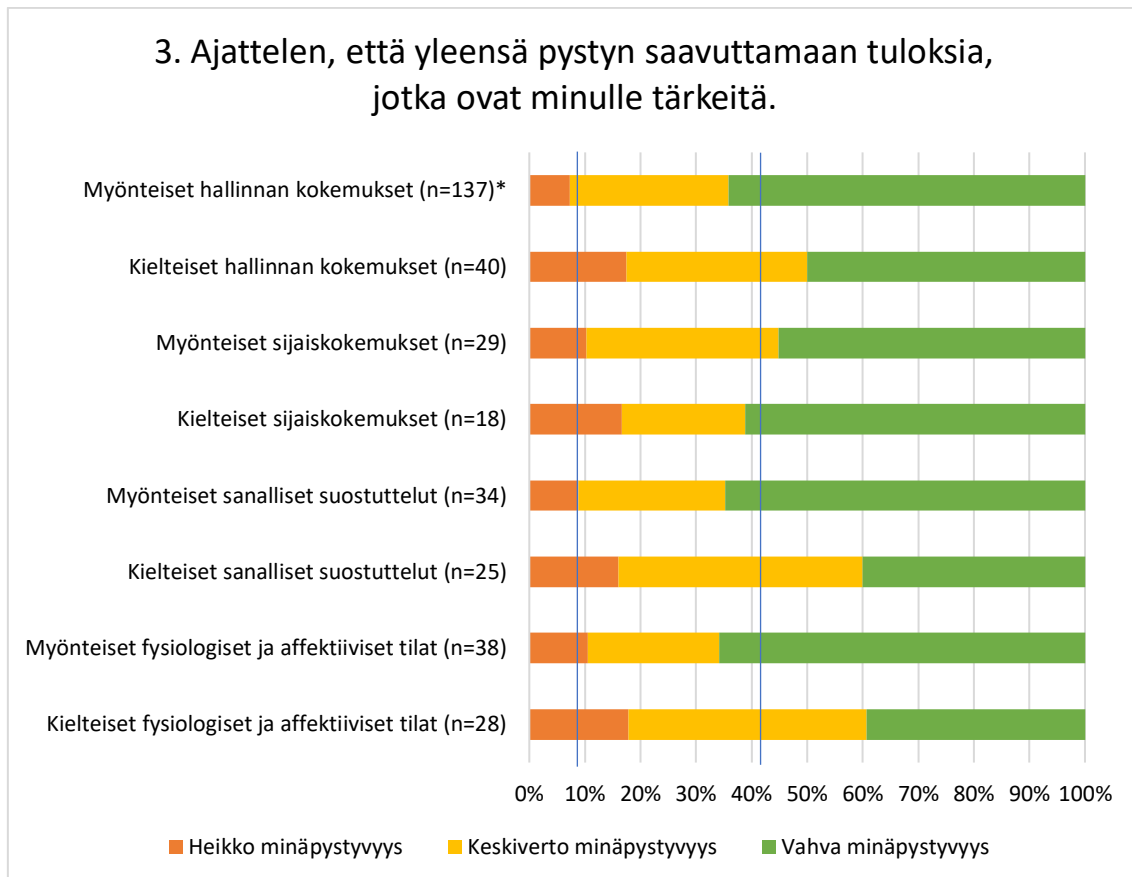
Kun eri minäpystyvyyksilähteille annettuja vastauksia tarkastellaan minäpystyvyyden tason mukaan, voidaan todeta, että erityisesti myönteisten sanallisten suostuttelujen, myönteisten hallinnan kokemusten sekä kielteisten sijaiskokemusten kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi. Kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen ja myönteisten sijaiskokemusten kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on taas yleistä tasoa pienempi. Kielteisten sijaiskokemusten, kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen sekä myönteisten sijaiskokemusten kohdalla heikon minäpystyvyyden osuus on yleistä suurempi.

Kolmas yleistä minäpystyvyyttä mittava väite on: *”Ajattelen, että yleensä pystyn saavuttamaan tuloksia, jotka ovat minulle tärkeitä.”* Kolmanteen väittämään annettujen vastausmäärät jakautuvat taulukon 6 osoittamalla tavalla.

Taulukko 6. Eri minäpystyvyyksilähteille annetut yhteenlasketut vastaukset väittämään *”Ajattelen, että yleensä pystyn saavuttamaan tuloksia, jotka ovat minulle tärkeitä.”*

Minäpystyvyyksilähde	Hallinnan kokemukset	Sijaiskokemukset	Sanalliset suostuttelut	Fysiologiset ja affektiiviset tilat
vastaukset (n)	177	47	59	66

Kolmannen minäpystyvyyttä mittavan väitteen selitteeksi nuoret valitsivat useimmiten hallinnan kokemukset (n=177). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=66), sen jälkeen sanallisiin suostutteluihin (59) ja viimeiseksi sijaiskokemuksiin (n=47). Vastausmääriä on mielekästä tarkastella myös tarkemmin siten, kun kuviossa 6 esitetään.



Kuvio 6. Väittämään 3 ”Ajattelen, että yleensä pystyn saavuttamaan tuloksia, jotka ovat minulle tärkeitä” selitykseksi annettujen minäpystyvyysläheteiden vastausmäärät (n), p-arvot (* = $p < 0.05$, ** = $p < 0.01$, *** = $p < 0.001$) sekä kunkin lähteen vastausmäärän prosentuaalinen jakautuminen vastaajien yleisen minäpystyvyyden tason mukaisesti.

Kuten kuvio 6 osoittaa, vastaajat perustelivat vastaustaan väittämään 3 useimmiten myönteisillä hallinnan kokemuksilla (n=137). Loput vastaukset jaottuivat melko tasaisesti muihin minäpystyvyysläheteisiin. Toiseksi eniten vastauksia tuli kielteisiin hallinnan kokemuksiin (n=40), kolmanneksi myönteisiin fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=38) ja neljänneksi myönteisiin sanallisiin suostutteluihin (n=34). Vähiten vastauksia tuli kielteisiin sijaiskokemuksiin (n=18). P-arvot taas osoittavat, että minäpystyvyyden ja myönteisten hallinnan kokemusten välillä on tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys ($p = .029$).

Kuviota 6 tarkastelemalla voidaan myös todeta, että ainakin myönteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen, myönteisten sanallisten suostuttelujen sekä myönteisten hallinnan

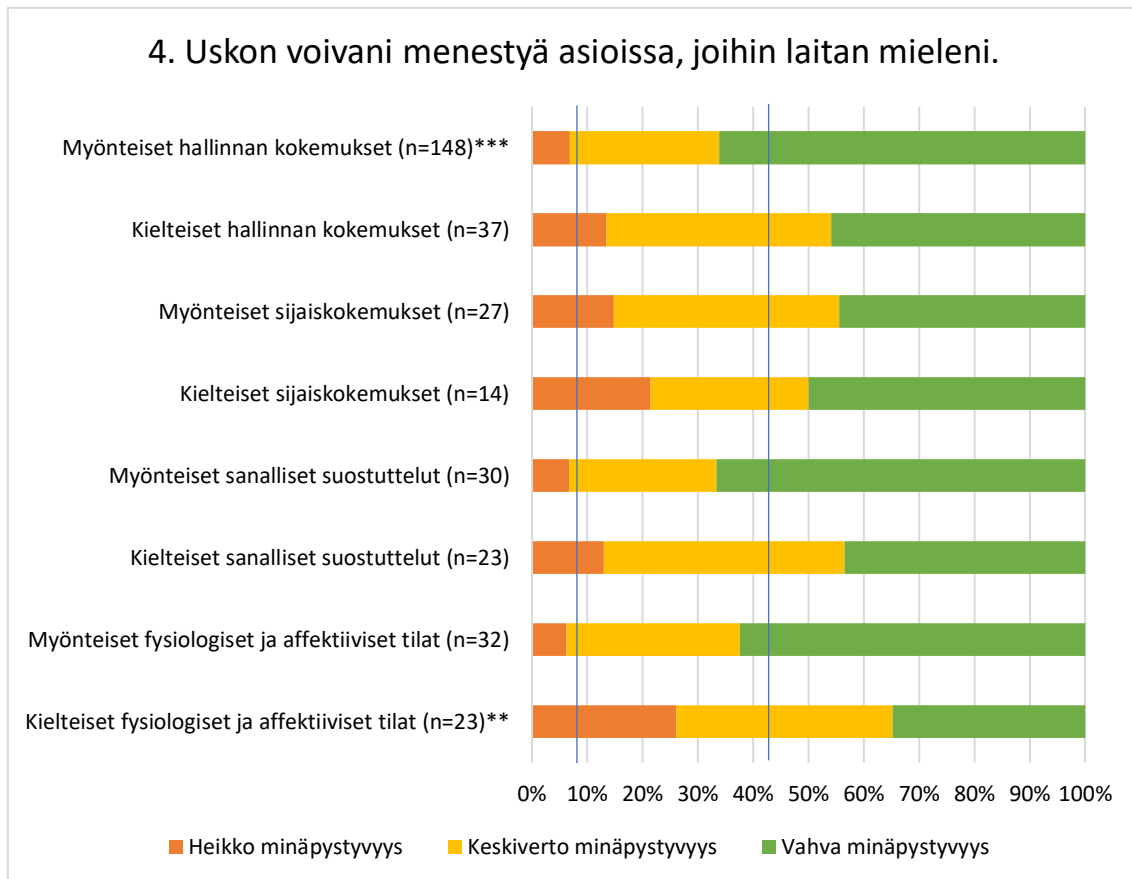
kokemusten kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi. Kielteisten sanallisten suostuttelujen ja kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on taas yleistä tasoa pienempi. Kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen, kielteisten hallinnan kokemusten, kielteisten sijaiskokemusten kohdalla sekä kielteisten sanallisten suostuttelujen kohdalla heikon minäpystyvyyden osuus on yleistä suurempi.

Neljäs yleistä minäpystyvyyttä mittava väite on: ”Uskon voivani menestyä asioissa, joihin laitan mieleni”. Taulukko 7 osoittaa, miten vastausmäärät jakautuivat eri minäpystyvyytlähteiden osalta.

Taulukko 7. Eri minäpystyvyytlähteille annetut yhteenlasketut vastaukset väittämään ”Uskon voivani menestyä asioissa, joihin laitan mieleni”.

Minäpystyvyytlähde	Hallinnan kokemukset	Sijaiskokemukset	Sanalliset suostuttelut	Fysiologiset ja affektiiviset tilat
vastaukset (n)	185	41	53	55

Neljännän minäpystyvyyttä mittavan väitteen selitteeksi nuoret valitsivat useimmiten hallinnan kokemukset (n=185). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=55), sen jälkeen sanallisiin suostutteluihin (53) ja viimeiseksi sijaiskokemuksiin (n=41). Kun vastauksia tarkastellaan lähemmin, nähdään, miten ne ovat jakautuneet eri minäpystyvyytlähteiden myönteisen ja kielteisen merkityksen osalta. Kuvio 7 havainnollistaa asiaa.



Kuvio 7. Väittämään 4 ”Uskon voivani menestyä asioissa, joihin laitan mieleni.” selitykseksi annettujen minäpystyvyyslähteiden vastausmäärät (n), p-arvot (* = $p < 0.05$, ** = $p < 0.01$, *** = $p < 0.001$) sekä kunkin lähteen vastausmäärän prosentuaalinen jakautuminen vastaajien yleisen minäpystyvyyden tason mukaisesti.

Kuvion 7 mukaisesti voidaan todeta, että vastaajat perustelivat vastaustaan väittämään 4 useimmiten myönteisillä hallinnan kokemuksilla (n=148). Loput vastaukset jaoutuivat jälleen melko tasaisesti muihin minäpystyvyydelähteisiin. Toiseksi eniten vastauksia tuli kielteisiin hallinnan kokemuksiin (n=37), kolmanneksi myönteisiin fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=32) ja neljänneksi myönteisiin sanallisiin suostutteluihin (n=30). Vähiten vastauksia tuli kielteisiin sijaiskokemuksiin (n=14). P-arvot taas osoittavat, että minäpystyvyyden ja myönteisten hallinnan kokemusten välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p < .001$) ja minäpystyvyyden ja kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen välillä on merkitsevä yhteys ($p = .003$).

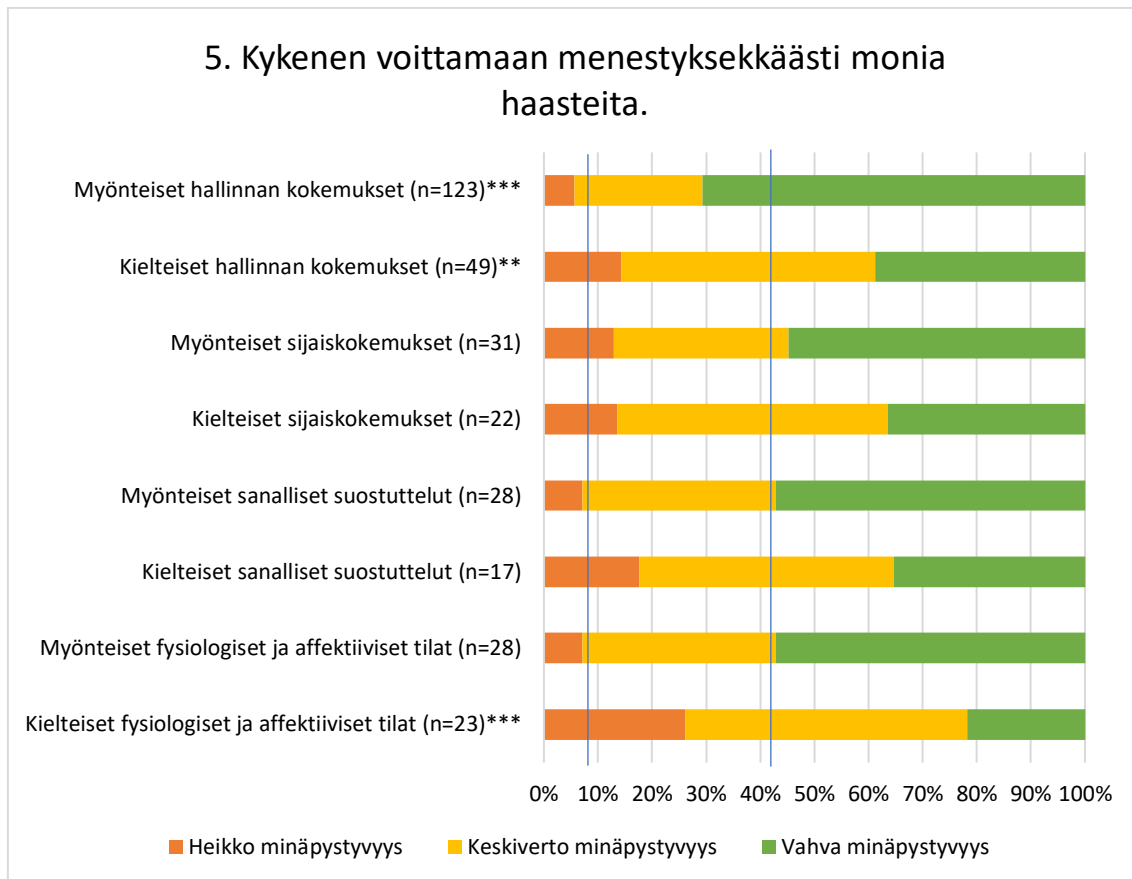
Kuvio 7 osoittaa myös, että myönteisten hallinnan kokemusten, myönteisten sanallisten suostuttelujen sekä myönteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi. Kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on taas yleistä tasoa pienempi. Erityisesti kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen sekä kielteisten sijaiskokemusten kohdalla heikon minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi.

Viides yleistä minäpystyvyyttä mittava väite on: ”*Kykenen voittamaan menestyksekkäästi monia haasteita.*” Taulukko 8 havainnollistaa, miten vastaukset jakautuvat eri minäpystyvyytlähteisiin tämän väittämän kohdalla.

Taulukko 8. Eri minäpystyvyytlähteille annetut yhteenlasketut vastaukset väittämään ”*Kykenen voittamaan menestyksekkäästi monia haasteita.*”.

Minäpystyvyytlähde	Hallinnan kokemukset	Sijaiskokemukset	Sanalliset suostuttelut	Fysiologiset ja affektiiviset tilat
vastaukset (n)	172	53	45	51

Viidennen minäpystyvyyttä mittavan väitteen selitteeksi nuoret valitsivat useimmiten hallinnan kokemukset (n=172). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli sijaiskokemuksiin (n=53), sitten fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=51) ja viimeiseksi sanallisiin suostutteluihin (n=45). Kuvio 8 osoittaa vielä, miten vastausmäärät jakautuvat eri minäpystyvyytlähteiden myönteisiin ja kielteisiin merkityksiin.



Kuvio 8. Väittämään 5 ”Kykenen voittamaan menestyksekkäästi monia haasteita.” selitykseksi annettujen minäpystyvyyslähdeiden vastausmäärät (n), p-arvot (* = $p < 0.05$, ** = $p < 0.01$, *** = $p < 0.001$) sekä kunkin lähteen vastausmäärän prosentuaalinen jakautuminen vastaajien yleisen minäpystyvyyden tason mukaisesti.

Kuvion 8 mukaisesti voidaan todeta, että vastaajat perustelivat vastaustaan väittämään 5 useimmiten myönteisillä hallinnan kokemuksilla (n=123). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli kielteisiin hallinnan kokemuksiin (n=49). Loput vastaukset jakautuivat melko tasaisesti loppuihin minäpystyvyyslähteisiin. Kolmanneksi eniten vastauksia tuli myönteisiin sijaiskokemuksiin (n=31) ja neljänneksi eniten myönteisiin sanallisiin suostutteluihin (n=28) sekä myönteisiin fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=23). Vähiten vastauksia tuli kielteisiin sanallisiin suostutteluihin (n=17). P-arvot osoittavat, että minäpystyvyyden ja myönteisten hallinnan kokemusten välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p < .001$) ja erittäin merkitsevä yhteys on myös minäpystyvyyden ja kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen välillä ($p < .001$).

Minäpystyvyyden ja kielteisten hallinnan kokemusten välillä on taas merkitsevä yhteys ($p=.003$).

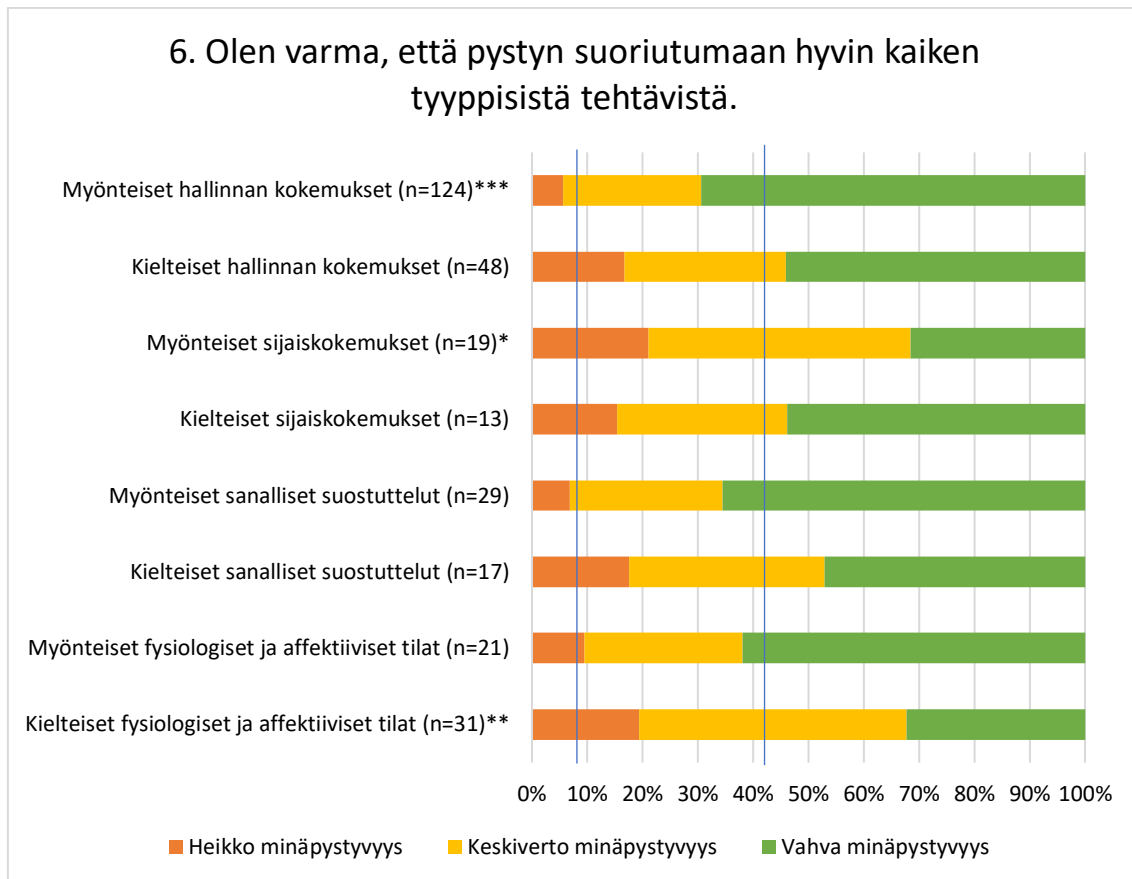
Kuvion 8 perusteella on myös selvää, että myönteisten hallinnan kokemusten kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi. Erityisesti kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen sekä kielteiset sanallisten suostuttelujen, kielteisten sijaiskokemusten sekä kielteisten hallinnan kokemusten kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa matalampi. Kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen sekä kielteisten sanallisten suostuttelujen kohdalla heikon minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi.

Kuudes yleistä minäpystyvyyttä mittava väite on: *”Olen varma, että pystyn suoriutumaan hyvin kaiken tyyppisistä tehtävistä.”* Taulukko 9 selvittää annettujen vastausten jakautumista eri minäpystyvyyden lähteiden kesken.

Taulukko 9. Eri minäpystyvyyden lähteille annetut yhteenlasketut vastaukset väittämään *”Olen varma, että pystyn suoriutumaan hyvin kaiken tyyppisistä tehtävistä.”*

Minäpystyvyyden lähde	Hallinnan kokemukset	Sijaiskokemukset	Sanalliset suostuttelut	Fysiologiset ja affektiiviset tilat
vastaukset (n)	172	32	46	52

Kuudennen minäpystyvyyttä mittavan väitteen selitteeksi nuoret valitsivat useimmiten hallinnan kokemukset ($n=172$). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin ($n=52$), kolmanneksi eniten sanallisiin suostutteluihin ($n=46$) ja viimeiseksi sijaiskokemuksiin ($n=32$). Vastausmäärien jakautumista voidaan tarkastella vielä lähemmin kuvion 9 mukaisesti.



Kuvio 9. Väittämään 6 ”Olen varma, että pystyn suoriutumaan hyvin kaiken tyyppisistä tehtävistä.” selitykseksi annettujen minäpystyvyyslähdeiden vastausmäärät (n), p-arvot (* = $p < 0.05$, ** = $p < 0.01$, *** = $p < 0.001$) sekä kunkin lähteen vastausmäärän prosentuaalinen jakautuminen vastaajien yleisen minäpystyvyyden tason mukaisesti.

Kuvio 9 osoittaa, että vastaajat perustelivat vastaustaan väittämään 6 useimmiten myönteisillä hallinnan kokemuksilla (n=124). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli kielteisiin hallinnan kokemuksiin (n=48) ja kolmanneksi eniten kielteisiin fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=31). Neljänneksi eniten vastauksia tuli myönteisiin sanallisiin suostutteluihin (n=29) ja loput vastaukset jakautuivat melko tasaisesti loppuihin minäpystyvyyslähteisiin. Vähiten vastauksia tuli kielteisiin sijaiskokemuksiin (n=17). P-arvot osoittavat, että minäpystyvyyden ja myönteisten hallinnan kokemusten välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p < .001$). Minäpystyvyyden ja kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen välillä on taas merkitsevä yhteys ($p = .004$) ja minäpystyvyyden ja myönteisten sijaiskokemusten välillä melkein merkitsevä yhteys ($p = .025$).

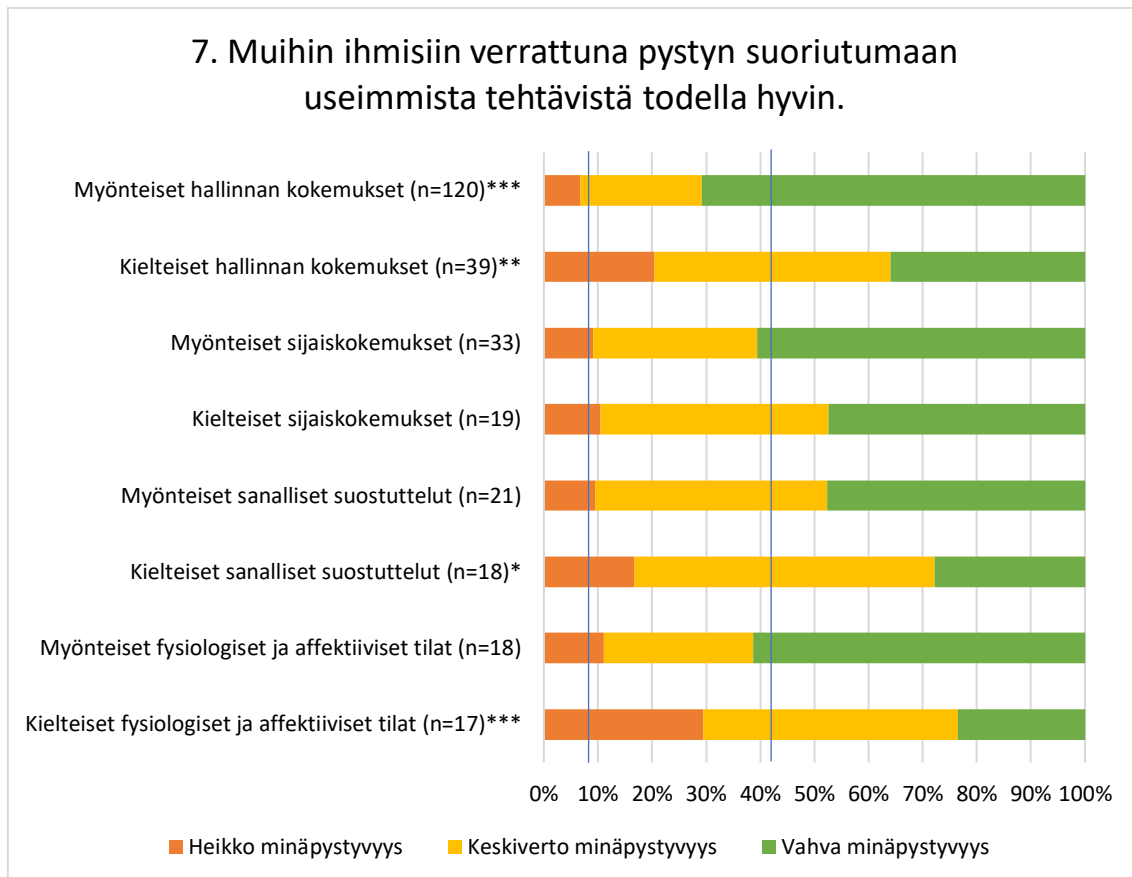
Kuvio 9 havainnollistaa myös sen, että myönteisten hallinnan kokemusten, myönteisten sanallisten suostuttelujen sekä myönteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi. Myönteisten sijaiskokemusten sekä kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa pienempi. Erityisesti myönteisten sijaiskokemusten ja myönteisten sijaiskokemusten kohdalla heikon minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi.

Seitsemäs yleistä minäpystyvyyttä mittava väite on: *”Muihin ihmisiin verrattuna pystyn suoriutumaan useimmista tehtävistä todella hyvin.”* Vastausten jakautumista eri minäpystyvyyden lähteisiin voidaan tarkastella taulukon 10 mukaisesti.

Taulukko 10. Eri minäpystyvyytlähteille annetut yhteenlasketut vastaukset väittämään *”Muihin ihmisiin verrattuna pystyn suoriutumaan useimmista tehtävistä todella hyvin.”*.

Minäpystyvyytlähde	Hallinnan kokemukset	Sijaiskokemukset	Sanalliset suostuttelut	Fysiologiset ja affektiiviset tilat
vastaukset (n)	159	52	39	35

Seitsemännen minäpystyvyyttä mittavan väitteen selitteeksi nuoret valitsivat useimmiten hallinnan kokemukset (n=159). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli sijaiskokemuksiin (n=52), kolmanneksi eniten sanallisiin suostutteluihin (n=39) ja viimeiseksi fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=35). Kuvio 10 osoittaa vielä sen, miten vastaukset ovat jakautuneet minäpystyvyytlähteiden myönteisten ja kielteisten merkitysten osalta.



Kuvio 10. Väittämään 7 ”Muihin ihmisiin verrattuna pystyn suoriutumaan useimmista tehtävistä todella hyvin.” selitykseksi annettujen minäpystyvyyden lähteiden vastausmäärät (n), p-arvot (* = $p < 0.05$, ** = $p < 0.01$, *** = $p < 0.001$) sekä kunkin lähteen vastausmäärän prosentuaalinen jakautuminen vastaajien yleisen minäpystyvyyden tason mukaisesti.

Kuvion 10 mukaisesti voidaan todeta, että vastaajat perustelivat vastaustaan väittämään 6 useimmiten myönteisillä hallinnan kokemuksilla (n=120). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli kielteisiin hallinnan kokemuksiin (n=39) ja kolmanneksi eniten taas myönteisiin sijaiskokemuksiin (n=33). Loput vastaukset jakautuivat melko tasaisesti jäljelle jääviin minäpystyvyyden lähteisiin. Vähiten vastauksia tuli kielteisiin fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=17). P-arvot myös osoittavat, että minäpystyvyyden ja myönteisten hallinnan kokemusten välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p < .001$) samoin kuin minäpystyvyyden ja kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen välillä ($p < .001$). Minäpystyvyyden ja kielteisten hallinnan kokemusten välillä on merkitsevä yhteys ($p = .001$) ja minäpystyvyyden ja kielteisten sanallisten suostuttelujen välillä melkein merkitsevä yhteys.

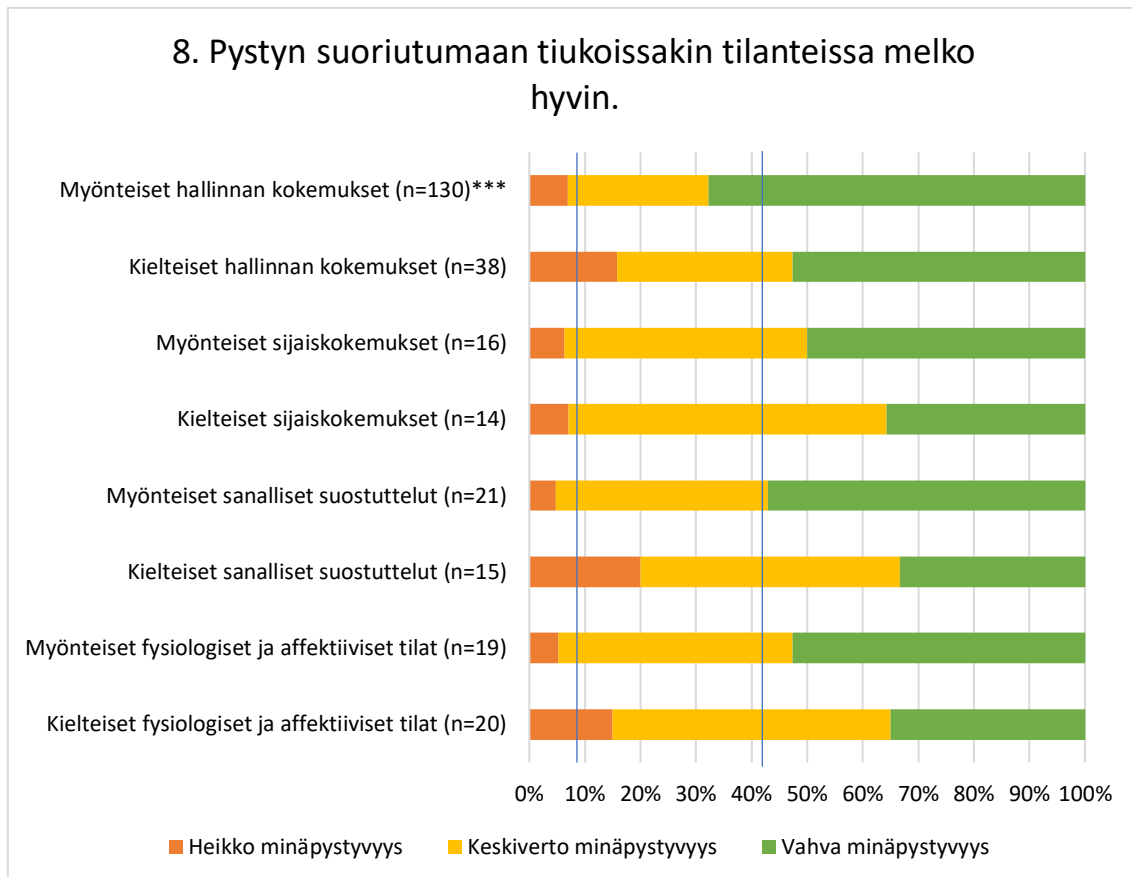
Kuvio 10 myös osoittaa, että erityisesti myönteisten hallinnan kokemusten kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi. Kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen, kielteisten sanallisten suostutteluiden sekä kielteisten hallinnan kokemusten kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa pienempi. Kielteisten sanallisten suostuttelujen, kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen sekä kielteisten hallinnan kokemusten kohdalla heikon minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi.

Kahdeksas yleistä minäpystyvyyttä mittava väite on: ”*Pystyn suoriutumaan tiukoissakin tilanteissa melko hyvin.*” Eri minäpystyvyytlähteille annetut vastaukset käyvät ilmi taulukosta 11.

Taulukko 11. Eri minäpystyvyytlähteille annetut yhteenlasketut vastaukset väittämään ”*Pystyn suoriutumaan tiukoissakin tilanteissa melko hyvin.*”.

Minäpystyvyytlähde	Hallinnan kokemukset	Sijaiskokemukset	Sanalliset suostuttelut	Fysiologiset ja affektiiviset tilat
vastaukset (n)	168	30	36	39

Kahdeksannen minäpystyvyyttä mittavan väitteen selitteeksi nuoret valitsivat useimmiten hallinnan kokemukset (n=168). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli fysiologisiin ja affektiivisiin tiloihin (n=39), kolmanneksi eniten sanallisiin suostutteluihin (n=36) ja viimeiseksi sijaiskokemuksiin (n=30). Kuvio 11 osoittaa, miten vastaukset jakautuvat minäpystyvyytlähteiden myönteisten ja kielteisten merkitysten osalta.



Kuvio 11. Väittämään 7 ”Pystyn suoriutumaan tiukoissakin tilanteissa melko hyvin.” selitykseksi annettujen minäpystyvyytlähteiden vastausmäärät (n), p-arvot (* = $p < 0.05$, ** = $p < 0.01$, *** = $p < 0.001$) sekä kunkin lähteen vastausmäärän prosentuaalinen jakautuminen vastaajien yleisen minäpystyvyyden tason mukaisesti.

Tämän väitteen kohdalla suurin osa vastaajista näki vastauksensa perustuvan myönteisiin hallinnan kokemuksiin (n=130). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli kielteisiin hallinnan kokemuksiin (n=38). Loput vastaukset jakautuivat melko tasaisesti loppujen minäpystyvyyden lähteen kesken. Vähiten vastauksia tuli kielteisiin sijaiskokemuksiin (n=14). P-arvot osoittavat, että minäpystyvyyden ja myönteisten hallinnan kokemusten välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p < .001$). Muiden minäpystyvyytlähteiden ja minäpystyvyyden väliltä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

Kuvion 11 kautta voidaan myös, että myönteisten hallinnan kokemusten kohdalla vahvan minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi. Kielteisten fysiologisten ja

affektiivisten tilojen, kielteisten sanallisten suostutteluiden sekä kielteisten sanallisten suostuttelujen kohdalla heikon minäpystyvyyden osuus on yleistä tasoa suurempi.

6 9.-LUOKKALAISTEN NÄKEMYKSIÄ MINÄPYSTYVYYSLÄHTEISTÄ

6.1 Hallinnan kokemukset

6.1.1 Onnistumisen edellytyksiä

Keskittyminen

Merkittävimpana onnistumisen edellytyksenä 9.-luokkalaiset pitivät keskittymistä. Monilla vastaajilla oli kokemusta siitä, että jos keskittyy, syntyy onnistumisia. Vastaajat olivat myös huomanneet onnistuvansa paremmin, jos he keskittyvät.

Olen keskittynyt ja onnistunut. (Vastaaja 49, poika)

Useat vastaajat liittivät keskittymiseen kuitenkin sen, että sitä pitää tehdä tarpeeksi, sitä pitää yrittää tai se pitää tehdä huolella ja tosissaan, jotta siitä voi seurata onnistumisia. Onnistumisiin johtava keskittyminen liitettiin myös esimerkiksi ajan antamiseen, rauhalliseen tekemiseen sekä siihen, ettei mieti samalla muita asioita.

Jos keskityn johonkin huolella, poikii se lähes aina onnistumisen, joka motivoi. (Vastaaja 13, poika)

Asioita, joissa vastaajat kokivat onnistuvansa keskittymisen kautta, olivat esimerkiksi vaikeat asiat, koulu, kokeet ja työt. Keskittymisen edellytyksenä pidettiin esimerkiksi sitä, että kokee jonkin asian kiinnostavaksi ja keskittymisen arvoiseksi. Myös se, että tietää onnistuvansa jossain asiassa keskittymisen kautta, motivoi keskittymään.

Jos jokin asia on kiinnostava ja sen arvoista, niin pystyn keskittyä. (Vastaaja 108, poika)

Vaikka vastaajilla olikin yleinen usko siihen, että keskittymällä pystyy onnistumaan, jotkut vastaajat totesivat keskittymisen olevan haasteellista. Useampi vastaaja toi esille myös sen, että aina ei jaksakaan keskittyä ja jotkut vastaajat totesivat keskittymisen haasteiksi oppimisvaikeudet, kiinnostuksen puutteen sekä sen, ettei saa vaan aikaiseksi keskittyä.

Yleensä, jos oikeesti jaksan keskittyä, nii onnistuu kyllä, mutta aina en saa aikaseks keskittyä tarpeeksi. (Vastaja 1, tyttö)

Itselle tärkeät tavoitteet

Toisena tärkeänä onnistumisen edellytyksenä vastaajat toivat esiin omat tärkeät tavoitteet. Monien vastaajien mukaan itselle tärkeät tavoitteet saavat heidät antamaan kaikkensa. Tämä merkitsi vastaajille esimerkiksi kunnolla tekemistä, huolellisuutta, suurta panostamista, parhaansa yrittämistä, ajan varaamista, jaksamista, tahdonvoiman ja sinnikkyuden käyttämistä, pitkäjänteisyyttä ja intohimoa.

Jos asia on tärkeä niin yleensä onnistun, koska panostan siihen paljon. (Vastaja 61, tyttö)

Jotkut vastaajat totesivat, että itselle tärkeät asiat auttavat onnistumaan. Toiset myös kokivat saavansa tärkeistä asioista tunteen, uskon tai tietämyksen siitä, että tulee onnistumaan. Itselle tärkeiden tavoitteiden saavuttamisen nähtiin olevan helpompaa.

Koen ne niin tärkeäksi, että niiden saavuttaminen on helpompaa. (Vastaja 47, poika)

Nuorille tärkeitä tavoitteita olivat esimerkiksi voittaminen, unelmat, urheilu, jääkiekon pelaaminen ja kokeissa suoriutuminen. Vaikka suurin osa vastaajista uskoi voivansa saavuttaa itselleen tärkeät tavoitteet, jotkut myös pohtivat sitä, ovatko heidän tavoitteensa oikeasuhtaisia. Kun joku vastaaja totesi tavoitteensa realistiseksi, toinen mietti sitä, ovatko hänen tavoitteensa liian korkealla, kun hän ei usko pystyvänsä täyttämään niitä

elinaikanansa. Eräs vastaaja myös totesi, että jos hän ei pysty suoriutumaan jostain tavoitteestaan, hän miettii tarkasti, onko se hänelle tärkeä.

Olen saavuttanut ”helpoimmat” urheiluun liittyvät tavoitteet, mutta niitä olisi vielä jäljellä vaikka kuinka pitkä lista, etten usko elämäni aikana saavuttavan niitä kaikkia eli ehkä tavoitteeni ovat liian korkealla. (Vastaaja 91, tyttö)

Joidenkin vastaajien mukaan he saavuttavat itselleen tärkeät tavoitteet, koska eivät jaksajättää asiaa kesken tai eivät halua epäonnistua. Jotkut taas toteavat, etteivät he aseta itselleen lainkaan tavoitteita tai jos asettavatkin, niin eivät ainakaan kovin monia.

Ei jaksajättää asiaa kesken, kun on jo aloittanut. (Vastaaja 113, poika)

Monipuolisuus

Yhtenä tärkeänä menestyksen edellytyksenä nuoret toivat esiin monipuolisuuden. Monien varmuus siitä, että he pystyvät suoriutumaan hyvin kaikenlaisista tehtävistä kumpusi siitä, että he kokivat osaavansa monia asioita.

Tunnen olevani monipuolinen. (Vastaaja 92, poika)

Monipuolisuus kuvastui vastaajien näkemyksissä esimerkiksi siten, että on hyvä monessa asiassa, osaa hyvin kaikkea, onnistuu kaikessa hyvin sekä pystyy tekemään monia asioita. Jotkut vastaajista myös kuvastivat tätä varmuutta suoriutua monista tehtävistä yksinkertaisesti sanalla elämä. Eräs vastaaja kuvasi tätä monipuolisuutta myös konkreettisesti itsensä hallitsemisena, fyysisessä jaksamisessa ja muussa.

Tiedän, että pystyn moniin asioihin. (Vastaaja 108, poika)

Usko itseeseen

Monet vastaajat nostivat onnistumisen edellytykseksi myös uskon itseensä. Vastaajien mukaan usko itseen on tärkeää ja sen avulla voi saavuttaa sen, mitä tavoittelee.

Vain uskomalla itseensä voi saavuttaa sitä, mitä tavoittelee. (Vastaaja 4, poika)

Monet nuoret pitivät merkityksellisinä itseluottamusta, itsevarmuutta, itseensä luottamista sekä hyvää omakuvaa.

Itseluottamus/ usko itseen. (Vastaaja 31, poika)

Jotkut vastaajat toivat myös esiin sen, että usko itseen voi tulla haastetuksi muiden ihmisten tai asioiden vaikutuksesta. Nuorten mukaan sen ei kannatta kuitenkaan antaa vaikuttaa itseen.

Uskon itseeni silloin, kun en anna muiden vaikuttaa ajatuksiini. (Vastaaja 65, tyttö)

Yrittäminen

Useampi nuori piti myös yrittämistä onnistumisen edellytyksenä. Monista vastauksista huokui varmuus ja luottamus siihen, että kun yrittää, onnistuu varmasti. Tosin joissain vastauksissa tuli esiin se, että yrittämistä pidettiin ennemminkin mahdollisuutena kuin täysin varmana seurauksena onnistumiselle.

Voin voittaa, jos yritän. Jos en yritä, en voi voittaa. (Vastaaja 4, poika)

Monet vastaajat näkivät tärkeänä sen, että yrittäminen tehdään kunnolla ja siinä annetaan parhaansa.

Yritän aina parhaani ja onnistun usein. (Vastaaja 88, tyttö)

Yrittäminen liitettiin myös sinnikkääseen uudelleen yrittämiseen erityisesti itselle tärkeiden tavoitteiden saavuttamisessa.

Jos on tarpeeksi tärkeää minulle ja haluan saavuttaa tärkeän tavoitteen, niin yleensä yritän niin pitkään, että saavutan sen. (Vastaja 71, tyttö)

Yrittämiseen liitettiin myös yleistä myönteisyyttä, johti yrittäminen sitten onnistumiseen tai ei.

En oikein missään onnistu, mut joo yritän, se on kivaa. (Vastaja 12)

Muita onnistumisen edellytyksiä

Joidenkin nuorten mukaan pakko tai pelko johtaa onnistumiseen.

Useimmiten pieni pelko perseestä motivoi. (Vastaja 6)

Toiset vastaajat luottivat myös muiden apuun, jos joku tuntuu vaikealta.

No onnistun tehtävissä aina hyvin ja jos en, niin kysyn apua. (Vastaja 9, tyttö)

Vähemmän mainittuja onnistumisen edellytyksiä olivat vastaajien mukaan aiemmat kokemukset, harjoittelu, oppiminen sekä halu saada lisää onnistumisia.

Kunhan laitan vähänkin aikaa johonkin, opin ja onnistun melko nopeasti. (Vastaja 84, poika)

6.1.2 Tärkeät onnistumiset

Haasteissa selviytyminen

Vastausten perusteella moni nuori koki haasteissa selviytymisen itselleen tärkeäksi onnistumisen kokemukseksi. Haasteita kuvataan esimerkiksi yllättäviksi ja tiukoiksi tilanteiksi, ongelmatilanteiksi, mutkiksi, esteiksi, kuumiksi tilanteiksi, stressaaviksi

tilanteiksi, vaikeiksi haasteiksi sekä vaikeiksi pulmiksi ja tehtäviksi. Joku mainitsi näiden haasteiden olevan ryhmäprojekteja, toisen haasteet liittyivät taas liikenteessä toimimiseen tai tiukkoihin aikatauluihin.

Olen onnistunut tiukoissa tilanteissa. (Vastaja 92, poika)

Joillakin vastaajilla on kokemusta siitä, että he ovat selviytyneet kaikista kohtaamistaan haasteista, jotkut taas toteavat voittaneensa haasteita monesti, usein, yleensä tai välillä. Tosin jotkut vastaajat eivät osaa sanoa, ovatko he kohdanneet haasteita lainkaan, johon eräs vastaaja myös toteaa, että jos hän on kohdannut haasteita, niistä on silloin ollut helppo suoriutua.

Olen suoriutunut jokseenkin hyvin kaikista haasteistani ja tehtävistäni. (Vastaja 22, poika)

Vastaajat pitävät tärkeänä aiempia onnistumisiaan haasteissa, sillä ne antavat uskoa ja luottamusta siihen, että tulevistakin haasteista on mahdollista selviytyä. Aiemmat kokemukset antavat myös voimaa, motivaatiota, itseluottamusta ja valmiutta uusiin haasteisiin.

Jos olen aiemminkin onnistunut vaikeammissakin tehtävissä, niin uskon pystyväni siihen uudelleenkin. (Vastaja 61, tyttö)

Useampi vastaaja toi esille sen, että haastavat, tiukat tilanteet synnyttävät heissä stressiä ja painetta. Moni heistä on kuitenkin oppinut toimimaan näiden tuntemusten kanssa ja jotkut jopa totesivat, että ne auttavat heitä suoriutumaan jopa paremmin. Jotkut vastaajat totesivat taas, että he eivät koe painetta tai stressiä haasteissa ja se auttaa heitä toimimaan menestyksekkäästi.

Yleensä suoriudun hyvin myös tiukoissa tilanteissa, vaikka tilanne yleensä stressaa. (Vastaja 58, tyttö)

Jotkut vastaajat toivat erityisesti sen esiin, että he ovat valmiita haasteisiin ja pitävät niistä.

Haasteita on kiva voittaa, saa kokemusta. (Vastaaja 96, tyttö)

Kouluun liittyvät onnistumiset

Nuoret pitävät tärkeinä myös kouluun liittyviä onnistumisia. Monet vastaajat mainitsivat esimerkiksi yleisestä koulumenestyksestään.

No koulussa ainaki on mennyt hyvin. (Vastaaja 12)

Toinen merkittävä kouluonnistuminen liittyi vastaajien mukaan kokeissa onnistumiseen. Kokeiden yhteydessä jotkut mainitsivat myös itselle asetetut tavoitteet ja niiden saavuttamisen.

Asetan kokeisiin tavoitteita ja saavutan ne usein. (Vastaaja 104, poika)

Vastaajat pitivät tärkeinä myös onnistumisiaan tehtävien ja läksyjen teossa. Tosin eräs vastaaja totesi niiden tuovan paljon stressiäkin.

Olen onnistunut monissa tehtävissä. (Vastaaja 17, poika)

Kouluaineissa koetuista onnistumisista vastaajat nostivat esiin matematiikan ja englannin.

Olen pystynyt ratkaisemaan vaikeitakin matikan pulmia, joihin moni muu ei kykene. (Vastaaja 5, poika)

Onnistumiset vapaa-ajalla

Suurin osa vastaajien vapaa-ajan onnistumisista liittyi liikuntaharrastuksiin. Nämä koskivat onnistumisia niin salilla, kamppailulajissa, jalkapallon pelaamisessa kuin urheilussakin.

Jos ylitän penkkipunnerrusennätyksen salilla, tulee tosi hyvä olo. (Vastaaja 42)

Muut vapaa-ajan onnistumiset liittyivät videopelisiin, mopon korjaamiseen ja työpaikan saamiseen.

Olen onnistunut esim. korjaamaan mopoa. (Vastaaja 57, poika)

6.1.3 Onnistumisten merkitys

Onnistumiset tuovat varmuutta uusiin tehtäviin

Useat vastaajat olivat sitä mieltä, että aikaisemmat onnistumiset tuovat varmuutta muihinkin tehtäviin. Aikaisempien onnistumisten nähtiin todistavan sen, että muutkin tehtävät tulevat onnistumaan.

Jos olen hyvä jossain, olen hyvä muissa asioissa. (Vastaaja 27 poika)

Nuorten mukaan onnistumiset myös helpottavat uusissa tehtävissä ja tuovat apua, rohkaisua ja varmuutta niiden tekemiseen.

Suoriudun usein hyvin ja onnistumiseni aikaisemmin antavat varmuutta. (Vastaaja 46, tyttö)

Onnistumiset motivoivat

Monet nuoret totesivat onnistumisten synnyttävän motivaatiota. Tämän motivaation kautta vastaajat kokivat, että he voivat onnistua jatkossakin, saavat uskoa itseensä ja voivat myös suoriutua vaikeista haasteista.

Saan lisää motivaatiota ja uskon että voin jatkossakin onnistua. (Vastaja 61, tyttö)

Konkreettiset onnistumisen kokemukset, jotka nousivat vastauksissa esiin, olivat kehossa nähtävät tulokset sekä hyvät koenumerot.

Kun alkaa nähdä esimerkiksi kehossa tulosta niin motivaatiota lisääntyy. (Vastaja 34, poika)

Onnistumiset tuovat itseluottamusta

Nuorten mielestä onnistumiset vahvistivat heidän itseluottamustaan. He kuvailivat sitä sanoilla itseluottamus, itsevarmuus ja usko itseen. Tämän itseluottamuksen kautta eräs vastaja myös totesi saavansa tietoa lahjakkuudestaan.

Onnistumiset tuovat itseluottamusta ja tietoa itselle siitä, että olen lahjakas. (Vastaja 74, tyttö)

Onnistumiset rohkaisevat jatkamaan

Useampi nuori totesi, että onnistumiset rohkaisevat ja auttavat jatkamaan eteenpäin. Onnistumisten koetaan antavan tähän halua ja motivaatiota.

Onnistumiset kannustavat jatkamaan. (Vastaja 13 poika)

Muita onnistumisten merkityksiä

Vastajat totesivat myös, että onnistumiset rohkaisevat, palkitsevat, kannustavat, antavat energiaa ja antavat rohkeutta.

Onnistumiset kannustaa minua. (Vastaja 41, poika)

6.1.4 Epäonnistumisten seurauksia ja syitä

Myönteinen suhtautuminen epäonnistumisiin

Monet vastaajista suhtautuivat myönteisesti epäonnistumisiin. Epäonnistumiset koettiin opettavaisiksi, sillä ne osoittivat, mikä meni vikaan ja mitä ei kannata tehdä. Epäonnistumisten koettiin auttavan uudelleen yrittämisessä ja niiden nähtiin myös olevan välttämättömiä tavoitteiden saavuttamisessa.

Aina kun epäonnistun, niin opin asioita, mitä ei kannata tehdä. (Vastaja 39)

Epäonnistumisten koettiin myös antavan motivaatiota, halua onnistua, halua parantaa ja yrittää, kunnes onnistuu. Vastaajat totesivat epäonnistumisten myös luovan toivoa ja auttavan jatkamaan ja keskittymään, vaikka samalla sen nähtiin luovan epävarmuuttakin.

Tämä motivoi jatkamaan ja keskittymään, vaikkakin jollain tasolla luopua epävarmuutta. (Vastaja 82, tyttö)

Epäonnistumiset heikentävät pystyvyyttä

Monet vastaajista kokivat, että epäonnistumiset heikentävät heidän pystyvyyttään. Moni toi esimerkiksi esiin sen, että epäonnistumiset lannistavat tai vähentävät itseluottamusta.

Epäonnistumiset voivat lannistaa. (Vastaja 18, poika)

Nuoret kokivat epäonnistumisten synnyttävän heissä myös stressiä, joka heikensi kykyä toimia tai vahvisti ajatusta siitä, ettei pysty johonkin.

Epäonnistumiset tuovat lisää stressiä ja ajatusta siitä, että en pysty tähän. (Vastaja 74, tyttö)

Eräs vastaaja totesi kuitenkin, että vaikka epäonnistuminen vaikuttaa häneen kielteisesti, hän yrittää myöhemmin uudelleen.

Saattaa tulla huono fiilis, mutta yritän myöhemmin uudelleen, kun olen rauhoittunut. (Vastaaja 67, tyttö)

Uskon puute omaan onnistumiseen

Monet nuoret toivat esille, että he eivät usko onnistuvansa. Tätä he perustelivat sillä, etteivät he pysty tai osaa. Toiset totesivat, ettei heitä huvita tai heillä ei ole jaksamista.

Ku ei huvita eikä osaa, nii ei pysty. (Vastaaja 21, tyttö)

Useissa vastauksissa nousi esille se, nuoret ajattelevat osaamattomuutensa koskettavan kaikkia tai lähes kaikkia heidän taitojaan.

En osaa mitään lol. (Vastaaja 20, tyttö)

Jotkut nuoret myös kokivat, että he eivät koskaan onnistu missään.

En ole ikinä onnistunut missään. (Vastaaja 106, tyttö)

Vaikeus tarttua tehtäviin ja kohdata haasteita

Osa nuorista liitti epäonnistumiset siihen, etteivät he saa aikaiseksi tehdä tiettyjä asioita. Tämä johtui heidän mukaansa siitä, että he tekevät jotain muuta niiden sijaan ja eräs vastaaja totesi esimerkiksi, ettei hän muista, mitä pitäisi tehdä.

Mä yritän lukee kirjaa, mutta sen sijaan makasin kymmenen minuuttia lattialla.
(Vastaaja 15, tyttö)

Jotkut nuoret totesivat myös välttelevänsä haasteita. Tämän he tekivät kiertelemällä, välttelemällä tai sanomalla etteivät osaa. Eräs nuori myös totesi, ettei hän hakeudu haastaviin tilanteisiin eikä jaksa yrittää, koska tietää haasteiden olevan rankkoja ja niissä saattaa myös epäonnistua.

Ajattelen aina, etten osaa mitään, niin sit, jos on vaikea tehtävä, niin yleensä sanon, että en osaa sitä ja enkä saa sitä tehtyä. (Vastaja 7, tyttö)

Kouluun liittyvät epävarmuudet

Jotkut nuoret nostivat esille myös kouluun liittyvät epävarmuudet. Näiden epävarmuuksien he kokivat syntyvän huonosti menneistä kokeista, oppimisvaikeuksista, vaikeudesta ymmärtää tehtäviä tai siitä, että jotkut tehtävät ovat liian monimutkaisia.

Jos en oikein ymmärrä tehtävää, niin se voi myös vaikuttaa. (Vastaja 52, poika)

6.1.5 Omien onnistumisten arviointia

Monet vastaajista totesivat joskus onnistuvansa ja joskus epäonnistuvansa. Useissa vastauksissa todettiin, että onnistuminen riippuu tehtävästä, asiasta, motivaatiosta ja tilanteesta. Jotkut nuoret epäilivät onnistuvansa kaikissa annetuissa tehtävissä. Eräällä nuorella oli tähän lohdullinen ajatus siitä, etteivät kaikki asiat ole hänelle tarkoitettu.

Välillä onnistun ja välillä en. (Vastaja 109)

Monet nuoret toivat vastauksissaan esiin sen, että he onnistuvat yleensä.

Suoriudun yleensä hyvin. (Vastaja 19, poika)

Toiset nuoret painottivat joissain vastauksissaan sitä, etteivät he aina onnistu. Tämä johtui heidän mukaansa siitä, että aina ei osaa kaikkea tai pysty kaikkeen. Jotkut vastaajat toivat esille epäonnistumiset haasteissa.

Ei kaikkee voi osata. (Vastaja 44, tyttö)

Jotkut vastaajat pitivät omien onnistumisiensa suhteen itseään keskivertona.

Olen aika keskikastissa. (Vastaja 112, tyttö)

6.2 Sijaiskokemukset

6.2.1 Muiden onnistumisten merkitys

Muiden onnistumiset rohkaisevat

Monet vastaajat kokivat muiden onnistumiset rohkaisevina. Ne saivat heidät uskomaan, että hekin voivat onnistua. Toiset ilmaisivat ehdotonta varmuutta siitä, että jos joku toinen onnistuu, itsekkin onnistuu, kun toiset suhtautuivat siihen varovaisemmin, toteamalla, että jos muut onnistuvat, se voi kohdata heitäkin itseäkin tai heidän ainakin pitäisi pystyä siihen samaan.

Jos toinenkin on onnistunut, niin kyllä minäkin. (Vastaja 76, tyttö)

Useampi nuori totesi myös, että muiden onnistumiset antavat luottamusta ja uskoa itseensä.

Jos joku toinen osaa, luotan itseenikin enemmän. (Vastaja 84, poika)

Toiset vastaajat toivat esille sen, että muiden onnistumiset antavat heille motivaatiota, inspiraatiota ja innostusta.

Voi inspiroitua heistä. (Vastaja 98, tyttö)

Muiden onnistumiset saivat jotkut vastaajat kokemaan sitä, että onnistuminen ei ole vaikeaa ja ne synnyttivät myös positiivista ajattelua. Jotkut vastaajista totesivat myös, että muiden onnistumiset auttavat ymmärtävään tehtävien taitotasoa sekä antavat mallia tulevaisuuteen.

Auttaa ajattelemaan, että ei ole niin vaikeaa oikeasti, jos joku muukin osaa.

(Vastaja 35, poika)

Henkilöitä, joiden onnistumiset ovat tärkeitä

Vastauksissa nousee esille se, että nuoret pitävät tärkeinä etenkin perheen ja ystävien onnistumisia. Eräässä vastauksessa mainitaan myös tutut. Perheestä mainitaan perheenjäsenet, isä ja veli. Ystäviä kuvaillaan sanoilla best friend, ystävät ja kaverit. Onnistumisia kuvaillaan sanoilla menestys, menestys ammatissa, onnistumiset sekä kovasta työnteosta johtuva onnistuminen.

Isä menestynyt ammatissaan. (Vastaja 19, poika)

Muiden menestyminen haastaa itseä menestymään paremmin

Monet nuoret totesivat, että muiden menestyminen haastaa heitä menestymään paremmin. Useammassa vastauksessa nousi esiin myös ajatus siitä, että ei voi jäädä ainakaan huonommaksi kuin muut tai haluaa olla parempi kuin muut.

Jos joku pärjää mua paremmin jossain, nii oma työ ei riitä mulle, vaan pitäis olla paras. (Vastaja 1, tyttö)

6.2.2 Muiden epäonnistumisten merkitys

Jos muiden ihmisten onnistumiset rohkaisivat, monet vastaajat saivat rohkaisua myös muiden epäonnistumisista. Muiden epäonnistumiset saivat nimittäin näkemään sen, että

on itse onnistunut paremmin. Jotkut vastaajat totesivat tämän tuntuvan hyvältä ja kivalta.

Jos joku muu ei osaa ja itse osaan, niin tulee hyvä olo, että osaan. (Vastaja 32, tyttö)

Muiden epäonnistumiset rohkaisivat vastaajia myös heidän omissa suorituksissaan. Ne rohkaisivat tekemään paremmin ja antoivat esimerkiksi pystyvyyttä, motivaatiota, kannustusta sekä tarmoa. Muiden epäonnistumiset osoittivat myös sen, miten ei kannata toimia.

Jos toinen epäonnistuu, niin joskus on fiilis, että haluaa ns. itse sitten koittaa tehdä paremmin. (Vastaja 33, tyttö)

Tosin eräs vastaaja toi esille myös sen, että jonkun toisen epäonnistuminen voi vaikuttaa itseen kielteisesti.

Voi tuntua siltä, että jos joku epäonnistuu, se on vaikea toteuttaa itse. (Vastaja 102, tyttö)

6.2.3 Muihin vertaaminen

Useissa nuorten vastauksissa nousi esiin muihin vertaaminen. Jotkut nuoret totesivat, että he vertailevat itseään muihin helposti tai liikaa ja joku myös totesi vertailevansa itseään ihmisiin, jotka eivät ole hänen kanssaan samanlaisia. Monet vastaajat kokivat vertailun synnyttävän heissä esimerkiksi painetta, pettymystä ja tunnetta siitä, ettei itse pärjää.

Vertailen itseäni muihin liikaa. (Vastaja 70, poika)

Monissa nuorissa vertaaminen sai aikaan myös huonommuuden tunteita. Jotkut vastaajat kokivat omat suorituksensa tai taitonsa muita huonommaksi, toiset taas pitivät itseään ylipäättään muita huonompana.

Usein tuntuu, että en osaa mitään ja että muut suoriutuvat aina paremmin kaikesta.

(Vastaja 95, tyttö)

Osa nuorista koki vertaamisen kuitenkin kannustavana asiana. Jotkut nuoret tosin totesivat, etteivät he vertaile itseään muihin.

Olen aika samalla tasolla ystäväieni kanssa, he ovat todella fiksuja, joten jos he kertovat onnistuneensa yhtä hyvin kuin minä, niin ei hullummin ole mennyt.

(Vastaja 111, tyttö)

6.3 Sanalliset suostuttelut

6.3.1 Myönteisen palautteen sisältö

Monet nuoret nostivat vastauksissaan esiin saamansa myönteisen palautteen.

Myönteistä palautetta kuvailtiin esimerkiksi kehumiseksi, positiiviseksi palautteeksi, kannustamiseksi, tukemiseksi, rohkaisuksi ja tsemppaamiseksi.

Saan tsemppiä muilta. (Vastaja 62, poika)

Myönteinen palaute kohdistui vastaajien mukaan heidän henkilökohtaisiin ominaisuuksiinsa tai heidän taitoihinsa ja suorituksiinsa. Jotkut nuoret totesivat myös kannustuksen liittyvän heidän tulevaisuuteensa ja unelmiinsa.

Mua on kehuttu, että oon älykäs. (Vastaja 5, poika)

Nuoret totesivat saavansa myönteistä palautetta esimerkiksi vanhemmilta, kavereilta, tukijoukoilta, opettajilta ja valmentajalta.

Vanhemmat sanovat, että selviää tilanteista, vaikka epäroisin. (Vastaja 18, poika)

6.3.2 Myönteisen palautteen merkitys

Nuorten mukaan heidän saamallaan myönteisellä palautteella oli monenlaista myönteistä merkitystä. Moni vastaaja totesi esimerkiksi, että myönteinen palaute antaa itseluottamusta. Vastaajien mukaan myönteinen palaute muun muassa nostaa heidän itsevarmuuttaan, auttaa heitä uskomaan itseensä sekä kohottaa heidän itsetuntoaan.

Tsemppi muilta nostaa itsevarmuutta. (Vastaaja 33, tyttö)

Useissa vastauksissa nousi myös esiin, että myönteinen palaute auttaa nuoria onnistumaan. Tämä johtui nuorten mukaan esimerkiksi siitä, että myönteinen palaute sai heissä aikaan motivaatiota yrittää vielä enemmän, se antoi luottamusta ja varmuutta sekä tunnetta siitä, että pystyy.

On helpompi onnistua asioissa, kun on muita ympärillä tsemppaamassa.

(Vastaaja 58, tyttö)

Vastaajien mukaan myönteinen palaute myös auttaa heitä. Jotkut myös totesivat sen auttavan heitä eteenpäin.

Toisten positiivinen kannustaminen auttaa minua eteenpäin. (Vastaaja 87)

Näiden lisäksi nuoret kokivat myönteisen palautteen rohkaisevan heitä monin tavoin. Vastaajien mukaan se esimerkiksi rohkaisee, tsemppaa, tuo rohkeutta, tuo hyvää oloa, antaa hyvän mielen, innostaa, kannustaa eteenpäin, auttaa keskittymään.

Saan oloni mukavaksi ja saan rohkeutta. (Vastaaja 63, poika)

6.3.3 Kielteisen palautteen merkitys

Kielteinen palaute kannustaa

Useat vastaajat totesivat kielteisen palautteen kannustavan heitä. Moni esimerkiksi totesi, että kielteinen palaute luo heille painetta onnistua ja se kannustaa heitä jatkamaan eteenpäin.

Joskus negatiivisuus kannustaa jatkamaan entisestään. (Vastaaja 13, poika)

Kielteisen palautteen todettiin myös luovan halua näyttää, että onnistuu. Jotkut vastaajat totesivat sen myös antavan heille motivaatiota.

Herää ajatus ”sehän nähdään”, halu näyttää, että pystyy. (Vastaaja 82, tyttö)

Jotkut nuoret totesivat myös, että he eivät ole kiinnostuneita kielteisestä palautteesta.

Ei kiinnosta. (Vastaaja 36)

Kielteinen palaute lannistaa

Kielteinen palaute sai vastaajissa aikaan myös lannistumista. Nuoret kuvasivat kielteisen palautteen esimerkiksi saavan heidät kokemaan, etteivät ihmiset usko heihin, tuovan olon siitä, ettei pysty ja synnyttävän pettymistä, epävarmuutta ja ikävän olotilan.

Tulee ikävä olo, vaikka itse mielestäni onnistuisinkin. (Vastaaja 115, tyttö)

Eräs vastaaja totesi rakentavankin palautteen tuntuvan hänestä kielteiseltä ja saavan hänet tuntemaan, että hänessä on vikaa.

Vaikka palaute olisi rakentavaa, pään sisällä se tuntuu kauhean negatiiviselta ja että itsessä on jotain vikaa. (Vastaaja 11, tyttö)

6.4 Fysiologiset ja affektiiviset tilat

6.4.1 Myönteisten tunnetilojen merkitys

Hyvä tunnetila onnistumisista

Monet nuoret liittivät onnistumisiinsa hyvän tunnetilan. Tätä tunnetilaa he kuvasivat hyväksi tunteeksi, hyväksi mieleksi ja hyväksi fiilikseksi. Onnistumiset, joista nuoret tässä yhteydessä mainitsivat, olivat esimerkiksi tavoitteen saavuttaminen, tiukasta tilanteesta suoriutuminen, osaaminen, tärkeässä asiassa onnistuminen sekä vaikean tehtävän ratkaisu.

Tulee hyvä tunne ja mieli, kun on suoriutunut jostain tiukasta tilanteesta.

(Vastaaaja 98, tyttö)

Monet nuoret mainitsivat vastauksissaan erityisesti onnistumisen tunteen.

Tulee onnistumisen tunne. (Vastaaaja 6)

Onnistumiset synnyttivät vastaajissa myös iloa, ylpeyttä, kivaa tunnetta, mielihyvää sekä tyytyväisyyttä.

Olen iloinen ja ylpeä, kun saavutan jotain. (Vastaaaja 62, poika)

Myönteiset tunnetilat tukevat suorituksissa

Nuoret kokivat onnistumisista saatujen myönteisten tunnetilojen antavan heille myös tukea tuleviin suorituksiin. Tämä tuki merkitsi heille esimerkiksi rohkeutta, motivaatiota, energiaa, keskittymiskykyä sekä tunnetta osaamisesta ja pystyvyydestä.

Jos tavoite onnistuu, tulee hyvä olo, joka motivoi jatkamaan. (Vastaaaja 18, poika)

Moni vastaaja myös totesi, että myönteiset onnistumiseen liittyvät ajatukset auttavat heidän suoritustaan.

Onnistumisen ajattelu auttaa. (Vastaaja 47, poika)

6.4.2 *Kielteisten tunnetilojen merkitys*

Kielteiset tunnetilat epäonnistumisten seurauksena

Monet vastaajat totesivat epäonnistumisten synnyttävän heissä kielteisiä tunnetiloja.

Jos epäonnistun = huono mieli. (Vastaaja 25, poika)

Jotkut vastaajista kertoivat epäonnistumisten myös tuovan turhautumista, harmitusta tai huonoa fiilistä sekä ärsyttävän ja laskevan motivaatiota.

Jos epäonnistun helpoissa/ilmiselvissä asioissa, se alkaa ärsyttää. Myös motivaatio laskee. (Vastaaja 42)

Eräs vastaaja totesi yrittävänsä uudelleen, kun hänen tunteensa ovat rauhoittuneet. Toinen vastaaja taas pyrki pääsemään negatiivisista tunteista eroon suorittamalla vaikeita tehtäviä.

Saattaa tulla huono fiilis, mutta yritän myöhemmin uudelleen, kun olen rauhoittunut. (Vastaaja 67, tyttö)

Kielteisten tunnetilojen kielteinen vaikutus suoritukseen

Monet vastaajat kokivat kielteisten tunnetilojen vaikuttavan heidän suorituksiinsa kielteisesti. Kielteisiksi tunnetiloiksi mainittiin esimerkiksi paniikki, paine, hätäily, stressi, ahdistus, epävarmuus, masennus ja jännitys.

Mini paniikin tapasta hätäilyä. (Vastaaja 15, tyttö)

Kielteiset tunnetilat yhdistettiin myös alhaiseen tai heikkoon itsetuntoon, joiden nähtiin vaikuttavan siihen, että ei onnistu.

Jos itsetuntoni on alhaalla, niin on vaikea ajatella, että onnistuu. (Vastaaja 71, tyttö)

Nuoret kokivat esimerkiksi väsymyksen, ahdistuksen, negatiivisten tunteiden ja kielteisten ajatusten johtavan epäonnistumiseen. Eräs vastaaja koki senkin vaikuttavan suoriutumiseen, jos ei pidä tehtävästä.

Negatiiviset tunteet eivät anna minun saavuttaa mitään. (Vastaaja 53)

POHDINTA

7.1 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset

7.1.1 Yleinen minäpystyvyys

Tutkimuksen ensimmäinen kysymys on, millainen on tutkimukseen osallistuvien 9.-luokkalaisten yleinen minäpystyvyys. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että suurimmalla osalla eli 58 prosentilla (n=121) vastaajista on vahva yleinen minäpystyvyys. Muiden vastaajien osalta minäpystyvyyden taso jakautui siten, että 34 prosentilla (n=71) on keskiverto minäpystyvyys ja 9 prosentilla (n=18) taas heikko minäpystyvyys. Vastaajien yleisen minäpystyvyyden taso kuvastaa sitä, kuinka laaja-alainen heidän luottamuksensa omaan pystyvyyteen on. Voidaan siis olettaa, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista nuorista menestyy monenlaisissa tehtävissä. (Życińska, Kuciej & Syska-Sumińska 2012, 279.)

Kun minäpystyvyyttä tarkastellaan tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen ja poikien osalta, voidaan todeta, että poikien ryhmässä on eniten niitä, joilla on vahva minäpystyvyys (71 % pojista) ja tyttöjen joukossa taas enemmän niitä, joilla on keskiverto minäpystyvyys (45 % tytöistä). Vaikka heikon minäpystyvyyden ryhmä jäi sekä tyttöjen ja poikien osalta suhteellisen pieneksi, tytöistä 12 prosentilla ja pojista taas 2 prosentilla on heikko minäpystyvyys. Vaikka tutkimuksen tuloksia ei voida suoraan verrata Scholzin, Gutiérrez-Doñan, Sudin sekä Schwarzerin (2002, 249) laajaan, 25 maata kattavaan yleisen minäpystyvyyden tutkimukseen, on mielenkiintoista, että tutkimuksen lopuksi tutkijat pohtivat sitä, miksi joissain maissa naisten yleisen minäpystyvyyden tasot olivat hieman matalammat kuin miesten yleinen minäpystyvyys.

Tästä tutkimuksesta saadut tulokset saavat kuitenkin pohtimaan sitä, mikä vaikuttaa tyttöjen ja poikien erilaisiin minäpystyvyyden tasoihin. Esimerkiksi Muris (2001) tuo esille Ptacekin, Smithin ja Zanasin (1992) tutkimuksen, jonka mukaan tytöt saattavat tukeutua useimmin tehottomiin tunteisiin keskittyviin selviytymisstrategioihin. Tästä

esimerkkinä on märehtiminen, joka pitää sisällään sisäisen suuntautumisen kielteisiin tunteisiin ja ajatuksiin ja joka siten myös heikentää minäpystyvyyttä. (Muris 2001, 149.) Tosin on tärkeä ottaa huomioon se, mitä Bandurakin (2005, 14) toteaa, että tytöt ja pojat eivät ole yhtenäinen ryhmä ja siksi eri sukupuolilla havaittua minäpystyvyyttä ei pitäisi ulottaa kaikkiin samaan ryhmään kuuluviin.

7.1.2 Minäpystyvyytlähteiden yhteys minäpystyvyyteen

Toinen tutkimuskysymys on, millainen yhteys minäpystyvyytlähteillä on 9.-luokkalaisten minäpystyvyyteen. Kuten taulukko 12 osoittaa, tutkimukseen osallistuvat 9.-luokkalaiset pitävät hallinnan kokemuksiin kaikkein käytetyimpänä minäpystyvyyden lähteenään (53 % vastauksista). Tutkimuksen tulokset ovat tältä osin myös yhtäpitäviä Banduran (1995, 3) teorian kanssa, sillä sen mukaan hallinnan kokemukset ovat ensimmäinen ja merkittävin pystyvyyden informaatiolähde, sillä ne antavat yksilölle autenttisen todisteen siitä, onko hänellä se, mitä onnistumiseen tarvitaan. Myös yleisen minäpystyvyyden nähdään rakentuvan aiemmista onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksista (Smith, Kass, Rotunda & Schneider, 2006, 173.) Useat onnistumisen tai epäonnistumisen kokemukset nimittäin muokkaavat yksilön yleistä odotusta siitä, miten hän kykenee käsittelemään elämää yleisesti ja tämän odotuksen hän siirtää myös uusin tilanteisiin. (Hendy, Lyons & Breakwell 2006, 222.)

Taulukko 12. Eri minäpystyvyytlähteille annetut yhteenlasketut vastaukset

	Hallinnan kokemukset	Sijais-kokemukset	Sanalliset suostuttelut	Fysiologiset ja affektiiviset tilat	Yhteensä
lkm	1412	366	433	460	2671
%	53	14	16	17	100

Tutkimukseen osallistuvat 9.-luokkalaiset käyttivät minäpystyvyytlähteinään hallinnan kokemusten lisäksi myös kolmea muuta minäpystyvyytlähdettä. Nuoret käyttivät muita lähteitä melko tasaväkisesti, vaikka niidenkin väliltä löytyy eroja. Hallinnan kokemusten jälkeen toiseksi käytetyin minäpystyvyyden lähde on fysiologiset ja affektiiviset tilat (17 % vastauksista), sitten sanalliset suostuttelut (16 % vastauksista) ja viimeiseksi

sijaiskokemukset (14 % vastauksista). Eri lähteiden käyttöä voi ohjata Oettingen (1995, 151) mukaan se, että nuori suosii tiettyjä lähteitä tai se, ettei hänellä ole pääsyä kaikkiin lähteisiin. Tutkimus ei tosin anna informaatiota siitä, miksi nuoret ovat valikoineet yleisen minäpystyvyytensä lähteeksi juuri tietyt minäpystyvyyden lähteet.

Tarkastelin minäpystyvyydlähteiden ja vastaajien minäpystyvyyden yhteyttä jokaisen minäpystyvyyttä mittaavan väitteen kohdalla erikseen. Väittämät ovat:

1. Kykenen saavuttamaan suurimman osan asettamistani tavoitteista.
2. Kun eteeni tulee vaikeita tehtäviä, olen varma, että kykenen suoriutumaan niistä.
3. Ajattelen, että yleensä pystyn saavuttamaan tuloksia, jotka ovat minulle tärkeitä.
4. Uskon voivani menestyä asioissa, joihin laitan mieleni.
5. Kykenen voittamaan menestyksekkäästi monia haasteita.
6. Olen varma, että pystyn suoriutumaan hyvin kaiken tyyppisistä tehtävistä.
7. Muihin ihmisiin verrattuna pystyn suoriutumaan useimmista tehtävistä todella hyvin.
8. Pystyn suoriutumaan tiukoissakin tilanteissa melko hyvin.

(Chen, Gully & Eden 2001, 79.)

Taulukko 13 kokoa yhteen minäpystyvyydlähteiden ja 9.-luokkalaisten minäpystyvyyden välisestä yhteydestä saadut päätulokset. Taulukko sisältää minäpystyvyyttä mittaavat väittämät (1–8) sekä minäpystyvyydlähteet niiden kielteisessä ja myönteisessä muodossa. Taulukkoon on merkitty, jos minäpystyvyydlähteillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys minäpystyvyyden tasoon tietyn väittämän kohdalla. Taulukossa näkyy myös, mikäli vahvan minäpystyvyyden (V) tai heikon minäpystyvyyden (H) osuus on aineiston yleistä tasoa suurempi jonkun minäpystyvyydlähteen kohdalla tietyssä väittämässä. Lisäksi taulukossa on esitetty jokaisen väittämän kohdalla, mitkä neljä lähdettä ovat vastaajien eniten käyttämiä siten, että (1) osoittaa lähdettä, jota on käytetty eniten ja (4) sitä lähdettä, jota on käytetty neljänneksi eniten.

Taulukko 13. Yhteen koonti eri väittämistä, minäpystyvyyden lähteistä, p-arvoista (* = $p < 0.05$, ** = $p < 0.01$, *** = $p < 0.001$), vahvan (V) ja heikon (H) minäpystyvyyden suurimmasta esiintymisestä kuin aineistossa yleisesti sekä neljä useimmin valittua lähdettä.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Myönteiset hallinnan kokemukset	** V (1)	** V (1)	* V (1)	*** V (1)	*** V (1)	*** V (1)	*** V (1)	*** V (1)
Kielteiset hallinnan kokemukset	* (3)	(2)	H (2)	(2)	** H (2)	H (2)	** H (2)	H (2)
Myönteiset sijaiskokemukset	* H	H		H	(3)	* H	(3)	
Kielteiset sijaiskokemukset	*** H	V, H	H	H		H		
Myönteiset sanalliset suostuttelut	(2)	V (4)	V (4)	V (4)	(4)	V (4)	(4)	(3)
Kielteiset sanalliset suostuttelut		H	H		H	H	* H	H
Myönteiset fysiologiset ja affektiiviset tilat	V (4)		V (3)	V (3)		V	V	
Kielteiset fysiologiset ja affektiiviset tilat	** H	* H (3)	H	** H	*** H	** H (3)	*** H	H (4)

Kun tarkastellaan sitä, missä järjestyksessä vastaajat ovat valinneet minäpystyvyytlähteitä eri minäpystyvyyttä mittaavien väittämien perusteluiksi, nähdään, että valittujen lähteiden järjestys on yleisesti ottaen samanlainen kuin aiemmin jo todettiin. Tosin taulukossa on nähtävissä myös eroavaisuuksia. Vaikka yleisesti hallinnan kokemukset sen myönteisessä ja kielteisessä merkityksessä on valittu ensin, sitten fysiologiset ja affektiiviset tilat, kolmanneksi sanalliset suostuttelut ja viimeiseksi sijaiskokemukset, väittämien 1, 5,7 ja 8 kohdalla on nähtävissä poikkeamia.

Ensimmäisen väitteen kohdalla ”*Kykenen saavuttamaan suurimman osan asettamistani tavoitteista*” myönteisten hallinnan kokemusten jälkeen on valittu myönteiset sanalliset suostuttelut, sen jälkeen vasta kielteiset hallinnan kokemukset ja neljänneksi myönteiset fysiologiset ja affektiiviset tilat. Sekä viidennen väittämän kohdalla ”*Kykenen voittamaan menestyksekkäästi monia haasteita*” että seitsemännen väittämän kohdalla

”Muihin ihmisiin verrattuna pystyn suoriutumaan useimmista tehtävistä todella hyvin” vastaajat ovat valinneet myönteisten ja kielteisten hallinnan kokemusten jälkeen myönteiset sijaiskokemukset. Kahdeksannen väitteen kohdalla *”Pystyn suoriutumaan tiukoissakin tilanteissa melko hyvin”* vastaajat ovat valinneet myönteisten ja kielteisten hallinnan kokemusten jälkeen taas myönteiset sanalliset suostuttelut. Voidaan sanoa siis yleistäen, että väittämien 1 ja 8 kohdalla vastaajat ovat luottaneet heti hallinnan kokemusten jälkeen myönteisiin sanallisiin suostutteluihin ja väittämien 5 ja 7 kohdalla taas myönteisiin sijaiskokemuksiin.

Sanalliset suostuttelut voivatkin Banduran (1995, 4) mukaan saada aikaan sen, että ihminen näkee enemmän vaivaa tehtävän suoritukseen ja hän on siinä myös sinnikkäämpi. Myös tutkimukseen osallistuneet nuoret ovat olleet sitä mieltä, että sanalliset suostuttelut ovat tukeneet heidän minäpystyvyyttään erityisesti omien tavoitteiden saavuttamisessa sekä tiukoissa tilanteissa selviämässä. Jotta nuorten saamat myönteiset sanalliset suostuttelut ovat kuitenkin voineet tukea heidän pystyvyyttään, niiden on pitänyt myös olla rehellistä ja ansaittua kannustusta, sillä kuten Pajares (2005, 349) toteaa, ansaitsemattomalla kiitoksella ei ole vaikutusta minäpystyvyyteen. Nuorten elämässä tulisikin olla ihmisiä, jotka tunnistavat heidän taitonsa ja kykenevät kannustamaan heitä niiden pohjalta. Tämä tarkoittaa myös standardien ja odotusten nostamista ja nuorten haastamista niissä (Pajares 2005, 350).

Myönteiset sijaiskokemukset ovat sosiaalisten mallien tarjoamia välillisiä kokemuksia, jotka voivat sekä vahvistaa että heikentää tarkkailijan minäpystyvyyttä (Bandura 1995, 3). Tutkimukseen osallistuneet 9.-luokkalaiset kokivat, että myönteiset sijaiskokemukset ovat tukeneet heidän minäpystyvyyttään erityisesti monien haasteiden menestyksekkäässä voittamisessa sekä useissa tehtävissä hyvin suoriutumisessa. Vaikka sijaiskokemukset eivät ole yhtä merkittävä minäpystyvyyden lähde kuin hallinnan kokemukset, niillä on suuri merkitys silloin, kun nuorilla on vain vähän kokemusta jostain asiasta, he ovat uudessa tilanteessa tai he ovat epävarmoja omista kyvyistään (Pajares 2005, 346). ”Monet haasteet” ja ”useat tehtävät” kuvastanee juuri tällaisia uusia tilanteita, joissa nuoret tukeutuvat sijaiskokemuksiin minäpystyvyytensä lähteenä. Olisikin tärkeää, että nuorille mahdollistettaisiin erilaiset sijaiskokemuksia, jotka eivät kuitenkaan vain

mallinna suorituksia, vaan jotka osoittavat mallien lannistumatonta asennetta toistuvien esteiden voittamisessa. Tällaisten sijaiskokemusten on nimitäin todettu vahvistavat minäpystyvyyttä kaikkein eniten. (Bandura 1995, 4.)

Vaikka minäpystyvyytlähteet ovatkin yhteydessä minäpystyvyyteen, ne eivät anna suoranaista tietoa ihmisen pystyvyydestä, vaan ihminen itse antaa niille merkityksen omien kognitiivisten prosessiensa kautta. Minäpystyvyytlähteet saavat siis merkityksensä sen kautta, miten ihminen valikoi informaatiota eri lähteistä, miten hän punnitsee sitä ja miten hän lopulta yhdistää sen omaan arvioonsa pystyvyydestään. (Bandura 1995, 5.) Tähän liittyen onkin kiinnostavaa tarkastella taulukon 13 mukaisesti sitä, missä minäpystyvyytlähteissä vahvan tai heikon minäpystyvyyden osuus on aineiston yleistä tasoa suurempi. Taulukon avulla voidaan huomata, että lähteet ovat jakautuneet melko yhdenmukaisesti niihin, joissa vahvan minäpystyvyyden osuus on suurempi ja niihin, joissa heikon minäpystyvyyden osuus on suurempi.

Yleisesti ottaen voidaan todeta, että vahvan minäpystyvyyden suurempi osuus korostuu myönteisissä hallinnan kokemuksissa, seuraavaksi myönteisissä fysiologisissa ja affektiivisissa tiloissa ja kolmanneksi myönteisissä sanallisissa suostutteluissa. Heikon minäpystyvyyden suurempi osuus korostuu taas ensin kielteisissä fysiologisissa ja affektiivisissa tiloissa, seuraavaksi kielteisissä sanallisissa suostutteluissa, sitten kielteisissä sijaiskokemuksissa ja kielteisissä hallinnan kokemuksissa sekä viimeiseksi myönteisissä sijaiskokemuksissa. Vahvan minäpystyvyyden osuus näyttää siis pääasiassa korostuvan minäpystyvyytlähteiden myönteisissä puolissa ja heikon minäpystyvyyden osuus taas minäpystyvyytlähteiden kielteisissä puolissa. Tosin kiinnostava poikkeus, jonka taulukko 13 osoittaa, on se, että toisessa minäpystyvyyttä mittaavassa väittämässä *”Kun eteeni tulee vaikeita tehtäviä, olen varma, että kykenen suoriutumaan niistä”* kielteisten sijaiskokemusten kohdalla sekä vahvan minäpystyvyyden että heikon minäpystyvyyden osuudet korostuvat aineiston yleiseen tasoon verrattuna. Tämän voi ehkä ajatella vahvistavan ajatusta siitä, että minäpystyvyyden lähde ei itsessään vielä heikennä tai vahvista yksilön minäpystyvyyttä, vaan tärkeintä on se, miten yksilö tulkitsee tuota lähdetä.

Kun taulukon 13 tarkastelua jatkaa edelleen, on kiinnostava myös todeta, että yleisesti ottaen suuressa osassa väittämistä myönteisillä hallinnan kokemuksilla on tilastollisesti merkitsevä tai erittäin merkitsevä yhteys minäpystyvyyden tasoon. Koska myönteisissä hallinnan kokemuksissa vahvan minäpystyvyyden osuus on myös aineiston yleistä tasoa suurempi, voidaan päätellä, että myönteisten hallinnan kokemusten käyttö on yhteydessä vahvaan minäpystyvyyteen. Koska taas suuressa osassa väittämistä kielteisillä fysiologisilla ja affektiivisilla tiloilla on melkein merkitsevä, merkitsevä tai erittäin merkitsevä yhteys minäpystyvyyden tasoon ja niissä myös heikon minäpystyvyyden osuus on aineiston yleistä tasoa suurempi, voidaan päätellä, että kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen käyttö on yhteydessä heikkoon minäpystyvyyteen.

Edellä esitetyt tulokset ovat yhtäpitäviä minäpystyvyysteorian kanssa, sillä myönteiset hallinnan kokemukset ovat yhteydessä vahvaan minäpystyvyyteen (Bandura 1995, 3) ja koska minäpystyvyydellä on myös keskeinen rooli affektiivisten tilojen säätelyssä, kielteiset fysiologiset ja affektiiviset tilat ovat yhteydessä heikkoon minäpystyvyyteen (Bandura 1997, 153).

7.1.3 9.-luokkalaisten näkemyksiä minäpystyvyyden lähteistä

9.-luokkalaiset käsittelivät vastauksissaan kaikkia minäpystyvyyden lähteitä eli hallinnan kokemuksia, sijaiskokemuksia, sanallisia suostutteluja sekä fyysisiä ja affektiivisiä tiloja. Vastaajilla oli kokemuksia sekä minäpystyvyyden lähteiden myönteisistä että kielteisistä puolista.

Hallinnan kokemukset

Hallinnan kokemuksista nuoret nostivat esiin sen, että onnistumisen edellytyksenä on keskittyminen, itselle tärkeät tavoitteet, monipuolisuus, usko itseen ja yrittäminen. Heille tärkeitä onnistumisia olivat taas haasteissa selviytyminen sekä onnistumiset kouluun ja vapaa-aikaan liittyen. Vastaajien mukaan hallinnan kokemukset tuovat varmuutta uusiin tehtäviin, antavat motivaatiota, tuovat itseluottamusta sekä rohkaisevat jatkamaan. Monet vastaajat suhtautuivat myönteisesti myös epäonnistumisiin. Epäonnistumiset koettiin

opettavaisiksi ja jopa välttämättömiksi tavoitteita saavuttaessa. Tosin jotkut vastaajat kokivat epäonnistumisten heikentävän heidän minäpystyvyyttään. Osa vastaajista toi esille, että heillä on uskon puutetta omaan onnistumiseen sekä vaikeutta tarttua tehtäviin ja kohdata haasteita. Epäonnistumisten yhteydessä tuotiin esiin myös kouluun liittyvät epävarmuudet.

Nuorten vastauksissa korostui se, kuinka tärkeitä onnistumisen kokemukset ovat heille. Vastauksissa nousi esille myös se, että nuoret ymmärsivät onnistumisten vaativan sinnikästä vaivannäköä. Tämä onkin hyvin yhteneväinen Banduran (1995, 3) teorian mukaan, sillä vahvan minäpystyvyyden nähdään rakentuvan esteitä voittavan sinnikkään ponnistelun kautta. Tosin joidenkin nuorten vastauksissa nousi esiin se, että sinnikkyyden harjoittaminen tuntuu vaikealta ja siksi vaikeita tehtäviä myös välteltiin. Tämä viitanee juuri Pajareksen (2005, 352) mainitsemiin itseä vahingoittaviin strategioihin, joita nuoret voivat käyttää pelätessään epäonnistumista. Tosin nuorten vastauksissa yllättävää oli se, että monet näkivät epäonnistumiset opettavaisina ja jopa tarpeellisina. Nuorille tuntuikin olevan selvää se, että epäonnistumiset ovat askelia heidän tuleviin saavutuksiinsa (Pajares 2005, 345).

Vastauksissa nousi usein esille myös monipuolisuus. Sitä pidettiin yhtenä onnistumisen edellytyksenä eikä toisaalta ihmekään, sillä minäpystyvyytä nostettiin esille esimerkiksi ”*monet haasteet*” ja ”*kaiken tyyppiset tehtävät*”. Monipuolisuuden ajatus onkin yleisen minäpystyvyyden ytimessä, sillä siinä ihmisellä on laaja-alaista pystyvyyttä ja hän on kyvykäs monenlaisiin tehtäviin (Życińska, Kuciej & Syska-Sumińska 2012, 279). Tosin yleisen minäpystyvyyden nähdään koskettavan erityisesti uusia ja yllättäviä tilanteita (Luszczynska, Gutiérrez-Doña & Schwarzer 2005, 80). Banduran (1995, 3) mukaan minäpystyvyyttä vahvistavat hallinnan kokemukset eivät merkitsekään valmiiden tapojen omaksumista, vaan sellaisten työkalujen hankkimista, jotka mahdollistavat sopivien toimintatapojen luomisen ja toteuttamisen muuttuvien elämän olosuhteiden hallitsemiseksi (Bandura 1995, 3). Tärkeää onkin auttaa nuoria varustautumaan kognitiivisten, käyttäytymisen ja itsesäätelyyn liittyvillä työkaluilla, joiden avulla he voisivat selviytyä monenlaisissa tilanteista.

Sijaiskokemukset

Sijaiskokemuksiin liittyen nuoret nostivat esille sen, että muiden onnistumiset rohkaisevan heitä. Erityisesti perheenjäsenten ja ystävien onnistumiset nähtiin tärkeinä. Muiden menestymisen nähtiin myös haastavan itseä menestymään paremmin ja antavan halua onnistua. Muiden epäonnistumiset saivat vastaajat näkemään senkin, että itse onnistuu paremmin. Muiden epäonnistumiset koettiin myös rohkaisevina siten, että ne antoivat motivaatiota ja halua tehdä paremmin. Monet nuoret totesivat myös vertailevansa itseä muihin. Sitä pidettiin enimmäkseen asiana, joka aiheutti painetta ja huonommuuden tunteita. Jotkut tosin kokivat sen kannustavana asiana.

Minäpystyvyysteorian mukaan sijaiskokemukset ovat erityisen tärkeitä silloin, kun nuoret ovat epävarmoja kyvyistään tai heillä on vain vähän kokemusta jostain. Sijaiskokemukset pitävät sisällään myös sosiaaliset vertailut, jotka voivatkin olla hyödyllistä silloin, kun nuorella on vähän kokemusta oman osaamisensa arvioinnissa tietyssä asiassa. (Pajares 2005, 346.) Vaikka nuorten näkemyksissä olikin yhtymäkohtia minäpystyvyysteorian mukaisiin sijaiskokemuksiin, niissä oli nähtävissä myös eroavaisuuksia. Eräs eroavuus oli se, että vastaajat kokivat muiden epäonnistumisten rohkaisevan heitä onnistumaan. Bandura (1995, 3–4) nimittäin toteaa minäpystyvyyden heikkenevän sen kautta, että näkee jonkun itsen verrattavan mallin ponnistelevan ja silti epäonnistuvan, vaikka toisaalta hän toteaa minäpystyvyyden vahvistuvan juuri sen kautta, että tarkkailtu malli osoittaa lannistumatonta asennetta toistuvien esteiden edessä. (Bandura 1995, 3–4). Vastaajien mukaan muiden epäonnistumisten rohkaisevuus perustui siihen, että ne osoittavat, mitä ei kannata tehdä.

Sanalliset suostuttelut

Sanallisten suostuttelujen kohdalla nuoret toivat esille myönteisen palautteen, jota he saivat vanhemmilta, kavereilta, läheisiltä, opettajilta ja vanhemmilta liittyen omiin suorituksiin tai henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Myönteisen palautteen nähtiin antavan itseluottamusta ja motivaatiota sekä vahvistavan tunnetta siitä, että pystyy. Kielteisen palautteen osalta nuoret toivat esiin pääasiassa sen, että kielteinen palaute kannustaa

heitä, sillä se luo heille painetta onnistua ja antaa halun näyttää, että pystyy. Jotkut nuoret totesivat kielteisen palautteen tosin lannistavan heitä.

Banduran (1995, 4) mukaan sanalliset suostuttelut voivat saada aikaan sen, että ihminen näkee enemmän vaivaa tehtävän suoritukseen ja on siinä myös sinnikkäämpi. Se auttaa häntä myös uskomaan siihen, että hänellä on se, mitä onnistumiseen tarvitaan. Nuorten vastaukset ovat näiltä osin mielestäni yhteneväisiä minäpystyvyysteorian kanssa. Kuitenkin vastauksissa on kiinnostavaa se, että vaikka minäpystyvyysteorian mukaan kielteisten sanallisten suostuttelujen nähdään heikentävän minäpystyvyyttä tehokkaammin kuin mitä myönteiset sanalliset suostuttelut vahvistavat minäpystyvyyttä (Britner & Pajares 2006, 487), monet nuoret toteavat kielteisten sanallisten suostuttelujen rohkaisevan heitä. Ehkä tämä todistaa sen, että vahvan minäpystyvyyden kautta myös kielteisiä sanallisia suostutteluja on mahdollista tulkita myönteisellä tavalla.

Fysiologiset ja affektiiviset tilat

Nuoret pitivät myönteisiä tunnetiloja merkityksellisinä. Heidän mukaansa onnistumisista tulee hyvä tunnetila, joka pitää sisällään esimerkiksi iloa, ylpeyttä ja tyytyväisyyttä. Myönteisten tunnetilojen nähtiin erityisesti tukevan suorituksissa, sillä niiden koettiin antavan rohkeutta, motivaatiota, osaamisen tunnetta ja apua. Moni vastaaja totesi myös onnistumisen ajattelun auttavan heitä. Vastajat nostivat esiin myös kielteiset tunnetilat. Erityisesti epäonnistumisten nähtiin synnyttävän kielteisiä tunnetiloja. Nuoret näkivät kielteisten tunnetilojen kuten paniikin, paineen, stressin ja masennuksen vaikuttavan myös heidän suorituksiinsa.

Tutkimusten mukaan vahva minäpystyvyys on yhteydessä myönteisiin tunteisiin (Sagone, De Caroli, Falanga & Indiana 2020, 883) ja heikko minäpystyvyys taas kielteisiin tunteisiin (Armum & Chellappan 2016, 281). Nuorten vastaukset myös vahvistavat tätä. Heidän vastauksensa tuovat esiin myös sen, miten eri tunnetilat vaikuttavat heidän suorituksiinsa. Mielenkiintoinen yksityiskohta nousee esille, kun nuorten vastauksia tarkastellaan yhdessä kaikkiin minäpystyvyyttä lähteviin tulleiden vastausten kanssa. Vastaukset eroavat toisistaan nimittäin siinä, että kun kaikkien

muiden minäpystyvyytlähteiden kohdalla nuoret kokivat lähteiden kielteisetkin puolet pystyvyyttä vahvistavina, sama ei tullut esiin kielteisten fysiologisten ja affektiivisten tilojen kohdalla. Nuorten mukaan kielteiset tunnetilat eivät vahvistaneet heidän minäpystyvyyttään vaan päinvastoin. Tämä todistanee myös kielteisten tunnetilojen yhteyden heikkoon minäpystyvyyteen ja myönteisten tunnetilojen yhteyden vahvaan minäpystyvyyteen.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen laatua tarkastellaan tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin kautta. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2013, 129). Kuten Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2000, 214) toteavat, tutkimuksen validiteettia arvioitaessa tulee kiinnittää huomiota tutkimuksessa esitettyihin kuvauksiin sekä niihin liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuuteen. Tässä tutkimuksessani olenkin pyrkinyt kuvaamaan tutkimusprosessiani mahdollisimman tarkasti ja avoimesti, jotta tutkimuksen lukija voi ymmärtää valintojeni takana olevan logiikan sekä seurata tutkimuksen etenemistä mahdollisimman vaivattomalla tavalla.

Tutkimuksen reliabiliteettia arvioitaessa kiinnitetään huomiota mittarin tarkkuuteen ja luotettavuuteen eli siihen, miten yhdenmukaisesti tutkimuksen mittaaminen on tehty ja kuinka johdonmukaisesti ja tarkasti se toimii (Ronkainen ym. 2013, 130–131). Mittarin sisäistä yhtenäisyyttä osoittaa esimerkiksi Cronbachin alfa (Cronbach 1951). Reliabiliteettia voidaan tarkastella myös sen perusteella, miten johdonmukaista ja tarkkaa havaintojen kerääminen ja aineiston analysoinnin luokittelu tutkimuksessa on. Tässä tutkimuksessani käyttämäni uusi yleisen minäpystyvyyden mittari (NGSE Chen, Gully & Eden 2001) osoittautui tarkaksi ja hyväksi mittariksi 9.-luokkalaisten yleisen minäpystyvyyden mittaamiseen.

Tosin yleisen minäpystyvyyden tutkimista voidaan pitää myös tämän tutkimuksen rajoitteena. Banduran (2012) mukaan minäpystyvyyttä ei nimittäin voida pitää yleisenä piirteenä, sillä se poikkeaa eri toiminta-alueilla ja vielä toiminta-alueiden sisälläkin. Bandura myös kritisoi tässä tutkimuksessa käytettyä Chenin, Gullyn ja Edenin (2011)

luomaa uutta yleisen minäpystyvyyden mittaria esimerkiksi siinä, että sen väittämät sisältävät monia määrittelemättömiä käsitteitä, kuten ”tärkeät tulokset” ja ”monet haasteet”. Banduran mukaan minäpystyvyyden yleisyyttä pitäisi tutkia vain useiden, toisiinsa linkittyneiden toiminta-alueiden minäpystyvyydsmittareilla. (Bandura 2012, 15–16, 30.) Kuitenkin, mitä tulee tähän tutkimukseen, tällainen monien toiminta-alueiden tutkiminen ei ehkä olisi ollut mahdollista tutkielmalle varaamani ajan raameissa. Epäilen myös sitä, olisivatko 9.-luokkalaiset jaksaneet keskittyä vastaamaan useisiin pitkäköihin minäpystyvyykselyihin. Eri tutkijoilla on minäpystyvyyden yleisyyden tutkimisesta myös eriäviä näkemyksiä Banduran kanssa, sillä esimerkiksi Luszczynska ja Schwarzer (2005, 440) pitävät juuri yleisen minäpystyvyyden tutkimista hyödyllisenä silloin, kun ihmisen käyttäytymistä halutaan selittää laajemmin.

Tutkimuksen laadullista osiota varten, joka liittyi minäpystyvyyden lähteisiin, valitsin avoimet kysymykset, sillä avoimet kysymykset antavat paremman käsityksen oppilaiden minäpystyvyyden muodostumisesta ja lisäävät myös vanhempien ja koulujen tietoa siitä, miten nuorten minäpystyvyyttä voidaan parhaiten tukea (Usher & Pajares 2008, 786–787). Käyttämäni avoimet kysymykset ja väittämät, osoittautuivat toimiviksi ja luotettaviksi tavoiksi tutkia minäpystyvyyden lähteitä. Tähän varmasti vaikutti se, että kysymykset pohjautuivat vahvasti sekä kyselyssä esitettyyn yleisen minäpystyvyyden mittariin että minäpystyvyyden teoriaan. Huomasin myös hyväksi ratkaisuksi sen, että lähteet esitettiin kyselyssä sekä niiden myönteisessä että kielteisessä merkityksessä. Tämä auttoi vastausten käsittelyssä tutkimuksen analyysivaiheessa.

Mitä tulee tutkimuksen monimenetelmäisyyteen, sen voidaan todeta olevan tämän tutkimuksen vahvuus, mutta samalla myös sen rajoite. Vaikka monimenetelmällisyys on menetelmänä hyvin perusteltu erityisesti minäpystyvyyden tutkimuksen osalta, tämän tutkimuksen osalta haasteiksi muodostuivat omat resurssini sekä menetelmäosaamiseni. Tutkimuksesta olisi voinut tulla laadukkaampi, jos olisin valinnut sen menetelmäksi vain laadullisen tai määrällisen tutkimuksen. Tällöin minulla olisi ollut enemmän aikaa perehtyä kerättyyn aineistoon sekä tehdä tutkimusta myös pidempään. Tosin sekin on totta, että jos olisin valinnut tutkimukseeni vain laadullisen tai määrällisen menetelmän,

tutkimuksestani olisi jäänyt pois tärkeitä näkökulmia 9.-luokkalaisten yleiseen minäpystyvyyteen ja sen lähteisiin liittyen.

Kun pohditaan tutkimuksen yleistettävyyttä eli sitä, ovatko tulokset siirrettävissä muihin tilanteisiin, voidaan todeta, että tutkimus antaa melko laajan kuvan suomalaisten 9.-luokkalaisten yleisestä minäpystyvyydestä ja sen lähteistä, koska vastaajajoukko on melko suuri (n=210) ja vastaajat ovat myös eri paikkakunnilta ja eri kouluista. Tosin tuloksia ei voida ehkä yleistää koskemaan kaikkia 9.-luokkalaista oppilaita, sillä tutkimuksessa korostunut vahvan minäpystyvyyden osuus saattaa johtua siitä, että tutkimukseen ovat vastanneet herkemmin juuri ne oppilaat, joilla on vahvempi minäpystyvyys. Jos näin on, tutkimuksesta puuttuu suurelta osin niiden oppilaiden näkökulmia, joilla on heikompi minäpystyvyys ja jotka siten myös tarvitsisivat enemmän tukea minäpystyvyydelleen.

Tutkimus antaa kuitenkin hyvän käsityksen siitä, miten 9.-luokkalaiset nuoret käyttävät minäpystyvyytlähteitä ja millaisia näkemyksiä heillä niistä on. Yleisesti voidaan todeta, että olisi tärkeää, että nuorille mahdollistuisi eri minäpystyvyytlähteiden käyttö. Erityisen tärkeää tietenkin on, että nuoret saavat onnistumisen kokemuksia sekä tukea sinnikkäänä pysymiseen haasteiden keskellä. Haasteiden keskellä nuoren oma motivaatio on tärkeä tekijä, ja sitä voivat myös tukea erilaiset minäpystyvyytlähteet ja tietenkin nuoren aiemmat kokemukset siitä, että hän on selviytynyt haasteista. Tämä tutkimus osoittaaakin sen, että nuoret pitävät haasteista selviytymistä arvokkaana kokemuksena, joka auttaa myös tulevissa tehtävissä.

Eri minäpystyvyytlähteisiin liittyen tutkimus antaa ymmärrystä siitä, millainen minäpystyvyytlähteiden ja minäpystyvyyden tason yhteys on. Yleisesti voidaan todeta, että hallinnan kokemukset ovat yhteydessä vahvaan minäpystyvyyteen ja kielteiset fysiologiset ja affektiiviset tilat taas heikkoon minäpystyvyyteen. Nuoret, joilla on siis heikko minäpystyvyys, voivat tarvita erityistä tukea kielteisten tunnetilojen käsittelyssä, ja samalla he tarvitsevat myös onnistumisen kokemuksia, jotka tuottavat myönteisiä tunnetiloja kielteisten tunnetilojen sijaan. Kouluissa ja kodeissa olisikin hyvä tunnistaa millainen minäpystyvyyden taso nuorilla on ja millaisia minäpystyvyytlähteitä he

tarvitsevat pystyvyytensä tueksi eri tilanteissa. Erityisesti peruskoulun viimeisellä luokalla minäpystyvyys on tärkeä voimavara nuorille, kun he tekevät merkittäviä koulutuksellisia valintoja elämässään (Marcionetti & Rossier 2021, 477).

Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksessani olen toteuttanut hyvää tieteellistä käytäntöä eli olen pyrkinyt siinä rehellisyyteen, yleiseen huolellisuuteen ja tarkkuuteen niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä kuin tutkimuksen tulosten arvioinnissakin (TENK 2012, 6). Tutkimus seuraa myös yleisiä eettisiä periaatteita, joihin liittyy niin tutkittavien henkilöiden ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen kuin se, että tutkimuksessa pidetään huoli siitä, ettei se aiheuta merkittäviä riskejä, vahinkoa tai haittoja tutkittavana oleville ihmisille (TENK 2019, 7). Koska tutkimus on ihmistieteellinen tutkimus, sitä myös koskettaa ihmistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet, jotka liittyvät tutkittavan kohteluun ja oikeuksiin esimerkiksi osallistua vapaaehtoisesti tutkimukseen tai olla osallistumatta, keskeyttää osallistuminen tutkimukseen milloin tahansa sekä saada tietoa tutkimuksen sisällöstä ja tavoitteista (TENK 2019, 8).

Tutkimukseen liittyy myös alaikäisen tutkimukseen liittyvät eettiset periaatteet, koska kaikki tutkimukseen osallistuneet oppilaat ovat alaikäisiä. Olen pitänytkin huolta siitä, että alaikäiset tutkittavat ovat saaneet tutkimuksesta tietoa tavalla, jonka he ymmärtävät, he ovat antaneet tutkimukseen suostumuksensa sekä heidän huoltajansa ovat myös antaneet tutkimuksen suostumuksensa. Mikäli jotkut vastaajista ovat täyttäneet 15-vuotta ennen tutkimuksen toteuttamista, he ovat voineet osallistua tutkimukseen ilman huoltajan suostumusta, kuitenkin niin, että heidän huoltajiaan on informoitu tutkimuksesta, jotta he ovat halutessaan voineet kieltää lastensa osallistumisen siihen. Alaikäisten tutkimisen eettisissä periaatteissa todetaan kuitenkin, että huoltajien pelkkä informointi on myös riittävää silloin, jos tutkimuksessa ei käsitellä tutkittavien henkilötietoja. (TENK 2019, 9–10.)

Tutkimuseettiset näkökulmat ovat vaikuttaneet tutkimukseen sen suunnitteluvaiheesta lähtien. Tuolloin päätin, että en kerää osallistujien henkilötietoja tai muitakaan tunnistetietoja (esimerkiksi luokkaan, kouluun tai paikkakuntaan liittyen), jotta tutkimukseen osallistujat eivät ole tunnistettavissa aineistossa. Tämän toteutin siten, että loin kyselytutkimukseeni yhden linkin, jota kautta kaikki osallistujat eri kouluista ja paikkakunnilta vastasivat kyselyyn.

Oma roolini aineiston keräämisessä rajautui kyselytutkimuksen ja siihen liittyvien liitteiden (tutkimussuunnitelma, tutkimuslupapyyntö vanhemmille ja saatekirje oppilaille) tekoon ja niiden välittämiseen tutkimukseen osallistuvien koulujen rehtoreille. Näin ollen minulla ei ole ollut suoraa vaikutusta oppilaiden tekemiin vastauksiin. Tosin en ole myöskään päässyt vastaamaan oppilaille mahdollisesti heränneisiin kysymyksiin, jolla voi olla oma vaikutuksensa annettuihin vastauksiin.

Mitä tulee aineiston käsittelyyn, olen siitä henkilökohtaisesti vastuussa ja olen pitänyt huolta siitä, että oppilaiden tiedot pysyvät luottamuksellisina läpi koko tutkimuksen eivätkä oppilaiden henkilöllisyydet ole tunnistettavissa. Koska kyselyssä ei kysytä oppilaiden nimiä, koulua tai tarkempaa luokkatunnistetta, nämä tiedot eivät ole löydettävissä aineistossa lainkaan. Käytän saamaani aineistoa ainoastaan kyseessä olevaan tutkimukseen ja pro gradu -tutkielmani hyväksymisen jälkeen tuhoan aineiston.

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Suomalaisnuorten minäpystyvyyden ja minäpystyvyyden lähteiden tutkimukselle on mielestäni paljon tarvetta tulevaisuudessakin. Voisi olla tärkeä tutkia lisää esimerkiksi suomalaisnuorten käyttämiä minäpystyvyyden lähteitä, sillä kulttuurilla voi olla merkittävä vaikutus siihen, millaisia merkityksiä nuoret antavat eri minäpystyvyyden lähteille (Oettingen 1995, 150–151.) Myös yleisen minäpystyvyyden tutkimusta olisi mielestäni tärkeä jatkaa. Erityisen kiinnostavaa olisi tutkia, onko yleisellä minäpystyvyydellä vaikutusta nuorten koulumenestykseen tai siihen, millaisia jatko-opiskelupaikkoja he hakevat tai miten he niissä menestyvät. Tämän voisi toteuttaa esimerkiksi pitkittäistutkimuksen kautta.

Mielestäni 9.-luokkalaiset ovat tärkeä tutkimuskohde, sillä he ovat käyneet lähes koko peruskoulun läpi ja he ovat myös tärkeiden tulevaisuutta koskevien päätösten edessä. Tutkimusten kautta voidaan lisätä arvokasta ymmärrystä niin 9.-luokkalaisten koulupolusta kuin siitä, kuinka valmiita 9.-luokkalaiset ovat siirtymään toisen asteen koulutukseen. Vaikka minäpystyvyyttä tutkitaankin paljon ympäri maailmaa, tutkimusta on tärkeä kohdistaa juuri Suomeen, sillä kuten Bandurakin (1997, 32) toteaa, kulttuuriset arvot ja käytännöt vaikuttavat siihen, miten minäpystyvyyssuskomukset kehittyvät.

Viimeiseksi haluan vielä nostaa esille sen, että mielestäni olisi tärkeää, että suomalaisia minäpystyvyystudkimuksia jaettaisi aktiivisesti vanhemmille, koulutuksen järjestäjille sekä niille, jotka tekevät koulutukseen liittyviä päätöksiä. Koska suuri osa Suomessa tehtävästä minäpystyvyystudkimuksesta on englanninkielistä, olisi ehkä tarpeellista kääntää tutkimuksia myös suomeksi, jotta tutkimuksissa käytetty kieli ei olisi esteenä tärkeän tutkimustiedon leviämislle. Mielestäni minäpystyvyyden tutkimus suomalaislasten ja nuorten kohdalla on niin arvokasta, että sitä tulisi tehdä laajemminkin tunnetuksi ja siihen liittyviä tutkimustuloksia tulisi myös käyttää kasvatuksen ja koulutuksen kentällä yhä laajemmin hyödyksi.

LÄHTEET

Aalberg, V. 2016. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttinen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim, 35–42.

Armum, P. & Chellappan, K. 2016. Social and emotional self-efficacy of adolescents: measured and analysed interdependencies within and across academic achievement level. *International journal of adolescence and youth* 21 (3), 279–288.

Aro, T., Viholainen, H., Koponen, T., Peura, P., Räikkönen, E., Salmi, P., Sorvo, R. & Aro, M. 2018. Can reading fluency and self-efficacy of reading fluency be enhanced with an intervention targeting the sources of self-efficacy? *Learning and Individual Differences* 67, 53–66.

Bandura, A. 1977. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84, 191–215.

Bandura, A. 1995. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. Teoksessa Albert Bandura (toim.) *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press, 1–38.

Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Bandura, A. 2005. Adolescent development from an agentic perspective. Teoksessa F. Pajares & T. Urdan (toim.) *Self-efficacy beliefs of adolescents*. Charlotte: Information Age Publishing, 1–43.

Bandura, A. 2012. On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management* 38 (1), 9–44.

Bandura, A., Caprara, G., Barbaranelli, C., Gerbino, M. & Pastorelli, C. 2003. Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development* 74 (3) , 796–782.

Britner, S. L. & Pajares, F. (2006). *Journal of Research in Science Teaching*, 43 (5), 485-499.

Calli, D. & Kartal A. 2021. The relationship between self-efficacy of diabetes management and well-being in patients with type 2 diabetes. *Nigerian Journal of Clinical Practice* 24 (3), 393–399.

Chen, G., Gully, S. M. & Eden, D. 2001. Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4 (1), 62–83.

Chen, J. A., & Usher, E. L. 2013. Profiles of the sources of science self-efficacy. *Learning and Individual Differences* 24, 11–21.

Coleman, J. & Hendry L. 1999. *The nature of adolescence*. Third edition. London: Routledge.

Crain, W. 2005. *Theories of development: concepts and applications*. New York: Taylor & Francis, 207.

Cronbach, L. J. 1951. Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika* 16, 297–334.

Erikson E. H. 1968. *Identity. Youth and crisis*. New York: Norton.

Frank, C., Lee, J., Fikretoglu, D. & Bailey, S. 2021. Validation of a general mental health self-efficacy assessment tool. *Military Psychology* 33 (2), 72–79.

Gernigon, C. & Delloye, P. 2003. Self-Efficacy, Causal attribution, and track athletic performance following unexpected success or failure among elite sprinters. *The Sport Psychologist* 17, 55–76.

Gothreau, C. 2021. Sex objects: how self-objectification undermines political efficacy and engagement. *Journal of Women, Politics & Policy* 42 (4), 275–296.

Hajovsky, D., Chesnut, S. & Jensen, K. 2020. The role of teachers' self-efficacy beliefs in the development of teacher-student relationships. *Journal of School Psychology* 82, 141–158

Hakulinen, J. 2015. Pystyvyysuskomusten merkitys suomalaisten alakoululaisten lukemissujuvuuden tukemisessa. Jyväskylän yliopisto: Pro gradu -tutkielma.

Havighurst, R. J. 1982. *Developmental tasks and education*. New York: Longman.

Heikkilä, T. 2014. *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki: Edita.

Hendy, J., Lyons, E. & Breakwell, G. 2006. Genetic testing and the relationship between specific and general self-efficacy. *British Journal of Health Psychology* 11, 221–233.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Hofstetter, C., Zuniga, S. & Dozler, D. 2001. Media self-efficacy: Validation of a new concept. *Mass Communication & Society* 4 (1), 61–76.

Huang, C. 2012. Gender differences in academic self-efficacy: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education* 28, 1–35.

Jerusalem, M. & Mittag, W. 1995. Self-efficacy in stressful life transitions. Teoksessa A. Bandura (toim.) *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press, 177–201.

Kaikkonen, O. 2016. Lasten ja nuorten matemaattinen minäpystyvyys. Itä-Suomen yliopisto: Pro gradu -tutkielma.

Kalliomäki, H. 2017. Erot koetun minäpystyvyyden lähteissä iän, sukupuolen ja lukemissujuvuuden tason suhteen alakoulussa. Jyväskylän yliopisto: Pro gradu -tutkielma.

Kauhanen, E. 2021. Koulutuksellinen minäpystyvyys alakoulussa – systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Itä-Suomen yliopisto: Pro gradu -tutkielma.

Klassen, R. M. & Usher, E. L. 2010. Self-efficacy in educational settings: recent research and emerging directions. *Advances in Motivation and Achievement* 16, 1–33.

Koponen, T., Aro, T., Peura, P., Leskinen, M., Viholainen, H. & Aro, M. 2021. Benefits of integrating an explicit self-efficacy intervention with calculation strategy training for low-performing elementary students. *Frontiers in Psychology* 12, 1–17.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Levinson D. J. 1978. *The seasons of a man`s life*. New York: Knopf.

Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B. & Schwarzer, R. 2005. General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal Of Psychology* 40 (2), 80–89.

Luszczynska, A. & Schwarzer, U. 2005. The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology* 139 (5), 439–457.

Marcionetti, J. & Rossier, J. 2021. A longitudinal study of relations among adolescents' self-esteem, general self-efficacy, career adaptability and life satisfaction. *Journal of Career Development* 48 (4), 475–490.

Muris, P. 2001. A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 23 (3), 145–149.

Muris, P. 2002. Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences* 32, 337–348.

Määttä, E. 2015. Setting young children up for success: approaching motivation through children's perceptions of their ability. Oulun yliopisto: Väitöskirja.

Naga, R., Neville, F. & Dimotakisc, F. 2020. CEO scanning behaviors, self-efficacy, and SME innovation and performance: An examination within a declining industry. *Journal Of Small Business Management* 58 (1), 164–199.

Nurmi, J-E. 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhakangas & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan kehitys kontekstissaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 256–271.

Nyman, J., Parisod, H., Axelin, A. & Salanterä, S. 2018. Finnish adolescents' self-efficacy on peer interactions: a critical study. *Health Promotion International*, 1– 9.

Oettingen, G. 1995. Cross-cultural perspectives on self-efficacy. Teoksessa A. Bandura (toim.) *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press. 149–171.

Ozer, E. & Bandura, A. 1990. Mechanisms governing empowerment effects: a self-efficacy analysis. *Journal of personality and social psychology* 58 (3), 472–486.

Paananen, M. 2019. Mastering learning situations: self-regulation, executive functions and selfregulatory efficacy among elementary school pupils. Jyväskylän yliopisto: Väitöskirja.

Paavola, K. 2016. Luova kirjoittaminen: neljäsluokkalaisten luovan kirjoittamisen taidot ja kirjoittajaminäpystyvyys. Turun yliopisto: Pro gradu -tutkielma.

Pajares, F. 2005. Self-efficacy during childhood and adolescence. Implications for teachers and parents. Charlotte: Information Age Publishing, 339–367.

Pajares, F. & Schunk D. H. 2001. Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement. Teoksessa R. J. Riding & S. G. Rayner (toim.) *Self Perception*. Westport: Greenwood Publishing Group, 239–265.

Paunio, T. & Lehtonen, J. 2016. Aivojen kypsymisen merkitys nuoruudessa. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttinen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim, 42–50.

Peura, P. 2021. Children`s reading self-efficacy: specificity, trajectories of change and relation to reading fluency development. Jyväskylän yliopisto: Väitöskirja.

Pietilä, I., Lähde, M., Varsaluoma, J. & Väänänen K. 2021. eParticipation platforms for supporting the self-efficacy of diverse youth: Case Virtual Council. Painossa.

Pooley, J. A., Cohen, L. 2010. Resilience: A definition in context. *The Australian Community Psychologist* 22 (1), 30–37.

Puura, K. & Laukkanen, E. 2016. Biopsykososiaalinen kehitys. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttinen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim, 20–22.

Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa A. Puusa & Juuti P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja.

Ptacek, J. T., Smith, R. E. & Zanas, J. 1992. Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality* 60, 747–770.

Raunio, Kyösti (1999) *Positivismi ja ihmistiede. Sosiaalitutkimuksen perustat ja käytännöt*. Helsinki: Gaudeamus.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013. *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: Sanoma Pro.

Sagone, E., De Caroli, M. E., Falanga, R. & Indiana, M. L. 2020. Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth* 25 (1), 882–890.

Scherbaum, C. A., Cohen-Charash, Y. & Kern, M. J. 2006. Measuring General Self-Efficacy: A Comparison of Three Measures Using Item Response Theory. *Educational and Psychological Measurement* 66 (6), 1047-1063.

Scholz, U., Gutiérrez-Doñan, B., Sud, S., & Schwarzer, R. 2002. Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment* 18, 242–251.

Schunk, D. H. & Pajares, F. (2005). Teoksessa A. J. Elliot & C. Dweck (toim.), *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press, 85–104.

Seppänen-Järvelä, R., Åkerblad, L. & Haapakoski, K. 2019. Monimenetelmällisen tutkimuksen integroivat strategiat. *Yhteiskuntapolitiikka* 84 (3), 332–339.

Sinkkonen, J. 2010. *Nuoruusikä*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Smith, S., Kass, S., Rotunda, R. & Schneider, S. 2006. If at first you don't succeed: Effects of failure on general and task-specific self-efficacy and performance. *North American Journal of Psychology* 8, 171–182.

Tetri, B. & Juujärvi, S. 2022. Self-efficacy, internet self-efficacy, and proxy efficacy as predictors of the use of digital social and health care services among mental health service users in Finland: a cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management* 15, 291–303.

Tsang, S., Hui, E. & Law, B. 2012. Self-efficacy as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World* 2012, 1–7.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi. E-kirja

Tuominen, A. 2019. *Kiusaamiskäytös, minäpystyvyys sekä niiden väliset yhteydet 6. ja 9. luokalla*. Itä-Suomen yliopisto: Pro gradu -tutkielma.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla www-muodossa: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf . (Luettu 1.5.2022.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla www-muodossa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf . (Luettu 1.5.2022.)

Usher, E. L. & Pajares, F. 2008. Sources of Self-Efficacy in School: Critical Review of the Literature and Future Directions. *Review of Educational Research* 78 (4), 751–796.

van Rooij, E., Fokkens-Bruinsma, M. & Goedhart, M. 2019. Preparing science undergraduates for a teaching career: sources of their teacher self-efficacy. *The teacher educator* 54 (3), 270–294.

Vecchio, G., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G. & Caprara, G. 2007. Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences* 43 (2007), 1807–1818.

Vilhunen, R., Ojanen, T., Vilen, M. & Aaltonen, M. 2003. *Nuoren aika*. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. 2007. *Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.

Vuorinen, R. 2004. *Minän synty ja kehitys*. Helsinki: WSOY.

Webb-Williams, J. 2018. Science self-efficacy in the primary classroom: using mixed methods to investigate sources of self-efficacy. *Research in Science Education* 48 (5), 939–961.

Zimmerman, B. J. 1995. Self-efficacy and educational development. Teoksessa Albert Bandura (toim.) *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press. 202–226.

Zimmerman, B. J. 2000. Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology* 25, 82–91.

Życińska, J., Kuciej, A. & Syska-Sumińska, J. 2012. The relationship between general and specific self-efficacy during the decision-making process considering treatment. *Polish Psychological Bulletin* 43 (4), 278–287.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupapyyntö vanhemmille

Arvoisat huoltajat!

Olen neljännen vuoden kasvatustieteen opiskelija Lapin yliopistosta ja teen pro gradu -tutkielmaani 9.-luokkalaisten oppilaiden yleisestä minäpystyvyydestä ja sen lähteistä.

Yleinen minäpystyvyys merkitsee ihmisen luottamusta omaan pystyvyyteensä suoriutua niistä monenlaisista tehtävistä ja haasteista, joita hän elämässään kohtaa. Koska yleinen minäpystyvyys on tutkitusti niin merkittävä tekijä nuorten toiminnassa ja elämän suunnan valikoitumisessa, on tärkeä ymmärtää, miten nuorten yleinen minäpystyvyys rakentuu ja miten sitä voitaisiin myös paremmin tukea. Tämä onkin tutkimukseni tavoitteena: kuulla nuorten oma ääni ja kokemus ja löytää sen kautta mahdollisia keinoja vahvistaa heidän yleistä minäpystyvyyttään niin koulumaailmassa kuin sen ulkopuolellakin.

Tutkimukseni kohdejoukkona ovat 9.-luokkalaiset oppilaat ja tutkimuksen tietoja kerätään heiltä nimettömästi sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselylomake pitää sisällään erilaisia yleiseen minäpystyvyyteen ja sen lähteisiin liittyviä väittämiä sekä avoimia kysymyksiä, joihin oppilaat voivat vastata omien tuntemustensa mukaisesti. Käsittelen kyselystä saatuja vastauksia luottamuksellisesti ja vain minulla on pääsy tutkimuksen aineistoon. Oppilaiden henkilöllisyydet eivät tule olemaan tunnistettavissa tutkimustuloksissa ja tutkimuksen aineisto tullaan tuhoamaan, kun tutkimukseen liittyvä pro gradu -tutkielma on suoritettu hyväksytyksi.

Toivon, että lapsenne saa luvan osallistua tutkimukseen ja että annatte vastauksenne siinäkin tapauksessa, että lapsenne ei saisi osallistua tutkimukseen. Lämmin kiitos yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin,
Carita Liukkonen
Sähköposti

Tutkielman ohjaaja:
Yliopistonlehtori, dosentti Hanna Vuojärvi
Kasvatustieteiden tiedekunta
Lapin yliopisto
Sähköposti

Liite 2. Saatekirje oppilaille

Arvoisa ysiluokkalainen!

Olen Carita Liukkonen ja opiskelen yleistä kasvatustiedettä Lapin yliopistossa. Teen juuri pro gradu -tutkielmaa, jossa tarkoitukseni on tutkia sitä, millaisia näkemyksiä ysiluokkalaisilla on omista kyvyistään selviytyä elämässä eteen tulevista tehtävistä ja haasteista, ja mihin nuo näkemykset voivat mahdollisesti pohjautua. Tutkimuksen tavoitteena on löytää tapoja, joilla yläasteikäisiä voitaisiin paremmin rohkaista ja tukea niin koulussa kuin muuallakin. Olisikin hienoa, jos sinä voisit antaa oman arvokkaan näkökulmasi tutkimukseen!

Tutkimus toteutetaan lyhyen sähköisen kyselylomakkeen kautta, johon jokainen vastaaja vastaa nimettömästi. Kysely sisältää kahdeksan eri väittämää, joihin vastataan asteikolla 1 (Olen täysin eri mieltä) – 5 (Olen täysin samaa mieltä) ja jokaisen väittämän alla on lisäksi kysymys, johon valitaan yksi (tai useampi) vaihtoehtoista, jota myös kuvaillaan omin sanoin.

Kaikkia kyselyyn saatuja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti, eikä tutkimustuloksista voida tunnistaa vastaajia. Tutkimusaineistoa kerätään ainoastaan tätä kyseistä tutkimusta varten ja kaikki saadut vastaukset myös hävitetään, kun tutkimukseen liittyvä pro gradu -tutkielma on hyväksytty. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja mikäli haluat saada tutkimuksesta lisää tietoa, ota minuun yhteyttä sähköpostilla.

Toivottavasti päätät osallistua tutkimukseen, sillä jokainen vastaus on kultaakin kalliimpi tutkimuksen onnistumisen kannalta!

Ystävällisin terveisin,
Carita Liukkonen
Sähköposti

Liite 3. Kyselylomake

1. Osallistutko tutkimukseen? Kyllä ___ En ___

Lue kysymykset rauhassa läpi ja vastaa niihin tämänhetkisten tuntemustesi mukaan. Kyselyssä ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, vaan paras vastaus on se, joka kuvaa sinun ajatuksiasi parhaiten. Tsemppiä vastaamiseen!

2. Vastaa väittämään omien tuntemustesi mukaisesti asteikolla 1 (Olen täysin eri mieltä) – 5 (Olen täysin samaa mieltä):

1	2	3	4	5
Olen	Olen	En osaa	Olen	Olen
täysin eri	osittain eri	sanoa	osittain samaa	täysin samaa
mieltä	mieltä		mieltä	mieltä

2. Kykenen saavuttamaan suurimman osan itselleni asettamista tavoitteista.

3. Minkä ajattelet vaikuttavan vastaukseesi? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto ja kuvaile tarkemmin.

___ Kokemani onnistumiset asettamieni tavoitteiden saavuttamisessa. Kuvaile tarkemmin:

___ Kokemani epäonnistumiset asettamieni tavoitteiden saavuttamisessa. Kuvaile tarkemmin:

___ Jonkun itseeni verrattavan henkilön onnistumiset omien tavoitteidensa saavuttamisessa. Kuvaile tarkemmin:

___ Jonkun itseeni verrattavan henkilön epäonnistumiset omien tavoitteidensa saavuttamisessa. Kuvaile tarkemmin:

___ Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että onnistun. Kuvaile tarkemmin:

___ Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että epäonnistun. Kuvaile tarkemmin:

___ Kokemani myönteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

___ Kokemani kielteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

4. Vastaa väittämään omien tuntemustesi mukaisesti asteikolla 1 (Olen täysin eri mieltä) – 5 (Olen täysin samaa mieltä):

1	2	3	4	5
Olen	Olen	En osaa	Olen	Olen
täysin eri	osittain eri	sanoa	osittain samaa	täysin samaa
mieltä	mieltä		mieltä	mieltä

4. Kun eteeni tulee vaikeita tehtäviä, olen varma, että kykenen suoriutumaan niistä.

5. Minkä ajattelet vaikuttavan vastaukseesi? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto ja kuvaile tarkemmin.

___ Kokemani onnistumiset eteeni tulleissa vaikeissa tilanteissa. Kuvaile tarkemmin:

___ Kokemani epäonnistumiset eteeni tulleissa vaikeissa tilanteissa. Kuvaile tarkemmin:

- Jonkun itseeni verrattavan henkilön onnistumiset vaikeissa tilanteissa. Kuvaile tarkemmin:
- Jonkun itseeni verrattavan henkilön epäonnistumiset vaikeissa tilanteissa. Kuvaile tarkemmin:
- Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että onnistun. Kuvaile tarkemmin:
- Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että epäonnistun. Kuvaile tarkemmin:
- Kokemani myönteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:
- Kokemani kielteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

6. Vastaa väittämään omien tuntemustesi mukaisesti asteikolla 1 (Olen täysin eri mieltä) – 5 (Olen täysin samaa mieltä):

1	2	3	4	5
Olen	Olen	En osaa	Olen	Olen
täysin eri	osittain eri	sanoa	osittain samaa	täysin samaa
mieltä	mieltä		mieltä	mieltä

6. Ajattelen, että yleensä pystyn saavuttamaan tuloksia, jotka ovat minulle tärkeitä.

7. Minkä ajattelet vaikuttavan vastaukseesi? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto ja kuvaile tarkemmin.

- Kokemani onnistumiset minulle tärkeiden tulosten saavuttamisessa. Kuvaile tarkemmin:
- Kokemani epäonnistumiset minulle tärkeiden tulosten saavuttamisessa. Kuvaile tarkemmin:
- Jonkun itseeni verrattavan henkilön onnistumiset hänelle tärkeiden tulosten saavuttamisessa. Kuvaile tarkemmin:
- Jonkun itseeni verrattavan henkilön epäonnistumiset hänelle tärkeiden tulosten saavuttamisessa. Kuvaile tarkemmin:
- Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että onnistun. Kuvaile tarkemmin:
- Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että epäonnistun. Kuvaile tarkemmin:
- Kokemani myönteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:
- Kokemani kielteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

8. Vastaa väittämään omien tuntemustesi mukaisesti asteikolla 1 (Olen täysin eri mieltä) – 5 (Olen täysin samaa mieltä):

1	2	3	4	5
Olen	Olen	En osaa	Olen	Olen
täysin eri	osittain eri	sanoa	osittain samaa	täysin samaa
mieltä	mieltä		mieltä	mieltä

8. Uskon voivani menestyä asioissa, joihin keskityn.

9. Minkä ajattelet vaikuttavan vastaukseesi? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto ja kuvaile tarkemmin.

- Kokemani onnistumiset asioissa, joihin olen keskittynyt. Kuvaile tarkemmin:
- Kokemani epäonnistumiset asioissa, joihin olen keskittynyt. Kuvaile tarkemmin:
- Jonkun itseeni verrattavan henkilön onnistumiset asioissa, joihin hän on keskittynyt. Kuvaile tarkemmin:
- Jonkun itseeni verrattavan henkilön epäonnistumiset asioissa, joihin hän on keskittynyt. Kuvaile tarkemmin:
- Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että onnistun. Kuvaile tarkemmin:

Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että epäonnistun. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani myönteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani kielteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

10. Vastaa väittämään omien tuntemustesi mukaisesti asteikolla 1 (Olen täysin eri mieltä) – 5 (Olen täysin samaa mieltä):

1	2	3	4	5
Olen täysin eri mieltä	Olen osittain eri mieltä	En osaa sanoa	Olen osittain samaa mieltä	Olen täysin samaa mieltä

10. Kykenen voittamaan menestyksekkäästi monia haasteita.

11. Minkä ajattelet vaikuttavan vastaukseesi? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto ja kuvaile tarkemmin.

Kokemani onnistumiset haasteiden voittamisessa. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani epäonnistumiset haasteiden voittamisessa. Kuvaile tarkemmin:

Jonkun itseeni verrattavan henkilön onnistumiset haasteiden voittamisessa. Kuvaile tarkemmin:

Jonkun itseeni verrattavan henkilön epäonnistumiset haasteiden voittamisessa. Kuvaile tarkemmin:

Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että onnistun. Kuvaile tarkemmin:

Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että epäonnistun. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani myönteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani kielteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

12. Vastaa väittämään omien tuntemustesi mukaisesti asteikolla 1 (Olen täysin eri mieltä) – 5 (Olen täysin samaa mieltä):

1	2	3	4	5
Olen täysin eri mieltä	Olen osittain eri mieltä	En osaa sanoa	Olen osittain samaa mieltä	Olen täysin samaa mieltä

12. Olen varma, että pystyn suoriutumaan hyvin kaiken tyypisistä tehtävistä.

13. Minkä ajattelet vaikuttavan vastaukseesi? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto ja kuvaile tarkemmin.

Kokemani onnistumiset kaiken tyypisissä tehtävissä. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani epäonnistumiset kaiken tyypisissä tehtävissä. Kuvaile tarkemmin:

Jonkun itseeni verrattavan henkilön onnistumiset kaiken tyypisissä tehtävissä. Kuvaile tarkemmin:

Jonkun itseeni verrattavan henkilön epäonnistumiset kaiken tyypisissä tehtävissä. Kuvaile tarkemmin:

Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että onnistun. Kuvaile tarkemmin:

Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että epäonnistun. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani myönteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani kielteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

14. Vastaa väittämään omien tuntemustesi mukaisesti asteikolla 1 (Olen täysin eri mieltä) – 5 (Olen täysin samaa mieltä):

1	2	3	4	5
Olen	Olen	En osaa	Olen	Olen
täysin eri	osittain eri	sanoa	osittain samaa	täysin samaa
mieltä	mieltä		mieltä	mieltä

14. Muihin ihmisiin verrattuna pystyn suoriutumaan useimmista tehtävistä todella hyvin.

15. Minkä ajattelet vaikuttavan vastaukseesi? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto ja kuvaile tarkemmin.

Kokemani onnistumiset useimmissa tehtävissä. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani epäonnistumiset useimmissa tehtävissä. Kuvaile tarkemmin:

Jonkun itseeni verrattavan henkilön onnistumiset useimmissa tehtävissä. Kuvaile tarkemmin:

Jonkun itseeni verrattavan henkilön epäonnistumiset useimmissa tehtävissä. Kuvaile tarkemmin:

Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että onnistun. Kuvaile tarkemmin:

Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että epäonnistun. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani myönteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani kielteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

16. Vastaa väittämään omien tuntemustesi mukaisesti asteikolla 1 (Olen täysin eri mieltä) – 5 (Olen täysin samaa mieltä):

1	2	3	4	5
Olen	Olen	En osaa	Olen	Olen
täysin eri	osittain eri	sanoa	osittain samaa	täysin samaa
mieltä	mieltä		mieltä	mieltä

16. Pystyn suoriutumaan tiukoissakin tilanteissa melko hyvin.

17. Minkä ajattelet vaikuttavan vastaukseesi? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto ja kuvaile tarkemmin.

Kokemani onnistumiset tiukoissa tilanteissa. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani epäonnistumiset tiukoissa tilanteissa. Kuvaile tarkemmin:

Jonkun itseeni verrattavan henkilön onnistumiset tiukoissa tilanteissa. Kuvaile tarkemmin:

Jonkun itseeni verrattavan henkilön epäonnistumiset tiukoissa tilanteissa. Kuvaile tarkemmin:

Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että onnistun. Kuvaile tarkemmin:

Muilta saamani sanallinen tai sanaton viesti siitä, että epäonnistun. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani myönteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

Kokemani kielteiset tunteet mielessä tai kehossa. Kuvaile tarkemmin:

18. Sukupuolesi?

Liite 3. Pylväskaaviot minäpystyvyyden lähteiden käytöstä