

Persoonallisuuden kolmas taso: Identiteetti, minäkuva ja itsetunto

Pysähdy pohtimaan

Pysähdy hetkeksi seuraavan kysymyksen äärelle: **Kuka minä olen?** Voit halutessasi piirtää itsestäsi niin kutsutun mindmapin: keskelle paperia piirretään ihminen, vaikka tikku-ukko, minkä jälkeen ympärille kirjataan mitä vain asioita, joita mieleen juolahtaa itsen liittyen.

Dan McAdamsin mallin (1995) kolmas taso edustaa sitä tarinaa eli narratiivia, jota ihminen kertoo itselleen ja toisille elämästään, sen tarkoituksesta, merkityksellisyydestä ja ainutlaatuisuudesta. Narratiivi tekee meistä yksilöitä - ei ole olemassa kahta samanlaista elämäntarinaa. Tarina, jota kerromme itsellemme ja muille itsestämme myös muuttuu ja kehittyy jatkuvasti sekä itsemme muokkaamana että ympäristön ja erilaisten elämäntapahtumien seurauksena.

Identiteetti

Identiteetti on ihmisen käsitys omasta yksilöllisyydestään, arvoistaan ja päämäärästään. Identiteetti vastaa kysymykseen ”kuka minä olen?”. Identiteettinsä välityksellä ihminen asettuu osaksi yhteisöään ⁽⁴⁴⁾, ja identiteetti luo pohjan jatkuvuuden ja merkityksellisyyden kokemuksille. Identiteetti ilmentää sitä, mitä ihminen haluaa olla, mitkä asiat ovat hänelle tärkeitä sekä mihin hän haluaa kuulua. Identiteetti rakentuu, kun lapsi alkaa tehdä tietoisia, itseensä liittyviä valintoja. Nuoruuden tärkeä kehitykseen liittyvä tehtävä on saavuttaa hyvä käsitys omasta identiteetistä ⁽⁴⁵⁾. Intensiivinen etsintävaihe ja selkiytyminen ajoittuikin tutkimuksen mukaan 12-21 ikävuoden välille ⁽⁴⁶⁾. Nuoruudessa erilaisiin ryhmiin kuulumisen ja niiden arvojen ja asenteiden omaksuminen on hyvin tärkeää, mutta kokemuksen ja itsetuntemuksen karttuessa omien valintojen tekeminen ja itseohjautuvuus korostuvat. Tutkijat ovat määritelleet, että mikäli merkkejä itsenäistymisestä, aikuistumisesta ja omien päätösten tekemisestä ei ole 24. ikävuoteen mennessä, ihminen tarvitsee tukea identiteettinsä löytymiseksi ja vahvistumiseksi ⁽⁴⁷⁾.

NOSTO: Ihmisen identiteetti ilmentää sitä, mitä ja kuka ihminen on: mikä on hänelle tärkeää, mihin hän haluaa kuulua, mitä hän kokee jo olevansa ja mitä kohti hän pyrkii.

Identiteetti jakautuu eri osa-alueisiin, esimerkiksi liittyen harrastuksiin, uskonnollisuuteen, seksuaalisuuteen, poliittiseen asemoitumiseen sekä parisuhteeseen ja työhön. Omien tavoitteiden ja identiteetin jakautuminen useammalle kuin yhdelle osa-alueelle onkin tutkitusti yhteydessä hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen ^(48, 49). Identiteetin ja siten tavoitteiden sijoittuminen monelle osa-alueelle palvelee myös suorituskykyä. Tällaisen holistisen identiteetin rakentamiseen panostaminen on tärkeää erityisesti



uran siirtymien sekä erilaisten vastoinkäymisten kohtaamisen kannalta. Esimerkiksi urheilumaailmassa on siirrytty suorituskeskeisestä suhtautumisesta **holistiseen elämäntapahtumiseen**, jossa urheilijan ura

nähdään osana elämää (50). On näyttöä siitä, että voimakkaat pettymykset aiheuttavat enemmän uupumusta urheilijoille, joiden identiteetti on voimakkaasti rakentunut urheilun ympärille (engl. athletic identity, 51, 52). Voimakas urheilijaidentiteetti on myös yhteydessä uran jälkeisiin sopeutumisvaikeuksiin sekä lopettamiseen liittyvään ahdistuneisuuteen (49, 53).

Tutkiessaan opiskelevien urheilijoiden tukipalvelujen käyttöä, Antshel ym. (2016) saivat selville, että mikäli koehenkilöt kokivat itsensä ensisijaisesti opiskelijoiksi, he käyttivät todennäköisemmin tukipalveluja kuin jos heillä oli voimakas urheilijaidentiteetti. Tutkijat havaitsivat, että urheilijaidentiteetti sai ihmiset hakemaan apua jälkijättöisesti, eli kun ongelma oli jo syntynyt, kun taas opiskelijaidentiteetti tuki avun piiriin hakeutumista ennaltaehkäisevästi (54). Toisaalta on näyttöä myös voimakkaan urheilijaidentiteetin positiivisista vaikutuksista suoriutumiseen ja urheiluun sitoutumiselle, mutta tutkijat muistuttavat, että se ei saisi tapahtua muun elämän kustannuksella. Urheilun lisäksi myös muihin asioihin, esimerkiksi opintoihin ja sosiaaliseen elämään suuntautuminen, tukee suoriutumista (55). Yleinen harhakäsitys saattaa edelleenkin olla, että urheilijan tulee "elää ja hengittää" urheilua, ja että muun elämän ja kiinnostuksenkohteiden pohtiminen ja suunnittelu häiritsee urheilemistä. Tutkimus osoittaa, että asia on pikemminkin päinvastoin. Tutkijat painottavatkin, että urheilija tulisi nähdä kokonaisena ihmisenä ja tukea häntä muodostamaan moniulotteinen käsitys itsestään ja ymmärtämään urheilu-uransa hyödyt myös muulle elämälleen (50).

NOSTO: Kun ihmisen oma kokemus itsestä on moniulotteinen, ei suoriutuminen yhdellä osa-alueella saa liian suurta painoarvoa. Suhtautuminen omaan suoriutumiseen voi siten olla joustavampaa ja rennompaa, mikä tukee suorituskykyä ja tavoitteiden saavuttamista.

Anssi Valikainen, näyttelijä ja musiikkiteatterin ammattilainen, muusikko:



"Olen hiljattain oivaltanut erään tärkeän asian. Olen paljon enemmän kuin ammattini tai ammattitaitoni. Minulla on perhe, ystäviä, harrastuksia ja muita kiinnostuksenkohteita, kuten fyysisen kunnon kehittäminen ja ruoanlaitto. Tämä oivallus on vapauttanut paljon energiaa ja tuonut rentoutta. En pelkää epäonnistumista. Nykyään, kun valmistaudun koe-esiintymisiin, koen sopivaa jännitystä ja innostusta. Tiedän ja luotan, että kun valmistaudun huolellisesti, niin

enempää en voi tehdä. Ja jos en sitten saa työtä, ei minussa ole vikaa. Joihinkin proggiksiin sovin, ja joihinkin en, ei se ole henkilökohtaista. Ja muistutan itselleni jatkuvasti, kuinka paljon muuta ja vieläkin tärkeämpää elämässäni on kuin työ."