

*Sitä että mitä tunnet itse itsestäsi*

**Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista**

Pro gradu -tutkielma

Aino Räsänen

Kasvatustieteiden tiedekunta

Kasvatustiede/Luokanopettajakoulutus

Lapin Yliopisto

Kevät 2015

## **Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta**

Työn nimi: *Sitä että mitä tunnet itse itsestäsi* Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista

Tekijä: Aino Räsänen

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -työ  Laudaturtyö \_\_ Lisensiaatintyö \_\_

Sivumäärä: 71

Vuosi: Kevät 2015

### **Tiivistelmä:**

Itsetunnolla on tärkeä rooli nuoren kasvussa ja kehityksessä, sillä itsetunto vaikuttaa yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa tutkin yhdeksäsluokkalaisten nuorten antamia merkityksiä itsetunnolle. Tutkimuksen avulla selvitin, minkälaiset asiat ovat merkityksellisiä nuorten itsetunnon kehittymisen kannalta ja miten nuorten määrittelevät itsetunto-käsitteen. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa ja ymmärrystä nuorten itsetunnon kehittymiseen vaikuttaneista kokemuksista ja asioista.

Tutkimus toteutettiin käyttäen fenomenografista tutkimusotetta. Tutkimusaineisto on kerätty avoimia kysymyksiä sisältäneellä kyselylomakkeella joulukuussa 2014. Tutkimukseen osallistui erään peruskoulun kaksikymmentäkaksi yhdeksäsluokkalaista. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysimenetelmällä, jonka lisäksi analyysissä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Tutkimustulosten mukaan oppilaat tulkitsivat itsetunnon tarkoittavan yksilön itsensä tuntemista ja arvostamista. Itsetunnon kehittymiseen nähtiin vaikuttavan perhe ja heiltä saatava tuki, kaverit, media, koulu ja opettajien toiminta sekä erilaiset elämäkokemukset. Oppilaiden mukaan itsetunnon merkitystä kuvasivat kolme asiaa. Itsetunnon koettiin vaikuttavan nuoren toimintaan ja käyttäytymiseen, nuoren sosiaalisiin suhteisiin ja nuoren itsensä kokemiseen.

### **Avainsanat:**

Itsetunto, Nuoruus, Peruskoulu, Fenomenografia, Sisällönanalyysi.

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

## Sisällys

1 Johdanto.....	5
2 Itsetunnon määritelmiä .....	8
2.1 Itsetunnon malleja .....	9
2.2 Itsetunnon kehittyminen.....	13
2.3 Itsetunnon lähikäsitteet.....	16
2.3.1 Minäkäsitys ja minäkuva .....	16
2.3.2 Identiteetti .....	18
3 Nuoruus elämänkaaren vaiheena .....	20
3.1 Yksilön kehitysvaiheet E.H. Eriksonin mukaan.....	21
3.2 Nuoruuden kehitystehtävät R. J. Havighurstin mukaan.....	23
3.3 Itsetunto nuoruudessa.....	26
4 Tutkimusprosessi .....	29
4.1 Tutkimusongelmat.....	29
4.2 Fenomenografia tutkimusotteena .....	30
4.3 Kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä.....	32
4.4 Teoriaohjaava sisällönanalyysi .....	33
5 Nuorten tulkintoja itsetunnosta.....	37
5.1 Oppilaiden tulkintoja itsetunnosta.....	37
5.2 Hyvä itsetunto ja sen ilmeneminen nuoren käyttäytymisessä.....	39
5.3 Heikko itsetunto ja sen ilmeneminen nuoren käyttäytymisessä.....	41
6 Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat tekijät .....	44
6.1 Nuorten itsetunnon kannalta merkitykselliset asiat.....	44
6.2 Oppilaiden keinot vahvistaa omaa itsetuntoa.....	49
6.3 Elämäkokemukset itsetunnon vahvistajana.....	51
6.4 Koulun rooli itsetunnon tukijana.....	53
7 Pohdinta.....	56
7.1 Tutkimuksen teon luotettavuus ja eettiset kysymykset.....	62
7.2 Yhteenveto .....	64
Lähteet .....	67

Liitteet.....	72
Liite 1. Tutkimuslupahakemus huoltajille.....	72
Liite 2. Tutkimuslupa kaupungilta .....	73
Liite 3. Kyselylomake .....	74
Kuvio 1. Borban ja Reasonerin (1989) yksiulotteinen itsetuntomalli .....	10
Kuvio 2. Minän osa-alueet.....	16
Kuvio 3. Nuorten itsetunnon kehittymisen kannalta merkitykselliset osa-alueet .....	57
Kuvio 4. Nuorten tulkintoja itsetunnon merkityksestä.....	61
Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja ryhmittelystä. ....	35
Taulukko 2. Esimerkki aineiston käsitteellistämisestä.....	36

# 1 Johdanto

Itsetunnolla on merkittävä rooli yksilön kasvussa, kehityksessä ja hyvinvoinnissa. Keltikangas-Järvinen (2005, 35–39) toteaa, että yleisen hyvinvoinnin tunne on yhteydessä itsetuntoon, mutta tämän perusteella ei kuitenkaan voida tehdä johtopäätöstä siitä, että heikko itsetunto tai ongelmat itsetunnossa tarkoittavat esimerkiksi yksilön tyytymättömyyttä elämään tai hyvinvoinnin puutetta. On kuitenkin selvää, että hyvällä itsetunnolla on myönteisiä vaikutuksia yksilön toimintaan, kuten mielialaan, vuorovaikutustaitoihin, elämäntyytyväisyyteen ja elämälleen asettamien vaatimusten tasoon. Näiden jokaisen voidaan nähdä vaikuttavan myös yksilön hyvinvointiin.

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, miten yhdeksäsluokkalaiset nuoret määrittelevät itsetunnon ja minkälaiset asiat he kokevat itsetunnon kehittymisen kannalta merkityksellisiksi. Oppilaiden terveen itsetunnon tukeminen ja kehittäminen ovat Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004, 14, 298) määritelty eräiksi peruskoulun tehtäviksi. Tämän vuoksi on mielestäni tärkeää myös selvittää, minkälaiseksi oppilaat kokevat koulun roolin heidän itsetunnon vahvistamisessa ja minkälaisin keinoin koulu on tukenut oppilaiden itsetunnon kehittymistä. Tämän avulla saadaan lisää tietoa oppilaiden omista kokemuksista koulun asemasta heidän hyvinvoinnin tukijana, joita opettajat voivat hyödyntää opetuksessaan. On myös varsin mielenkiintoista, että tutkimuksessani nousi osittain ristiriitaisia kokemuksia koulun roolista itsetunnon tukijana.

Tutkimukseni kannalta keskeisiä käsitteitä, jotka rakentavat tutkimukseni viitekehystä ovat itsetunto, minäkäsitys ja identiteetti sekä nuoruus ja nuoruuden kehitystehtävät. Näitä käsitteitä esittelen luvussa kaksi. Itsetunto-käsitettä tulen avaamaan eri teoreetikoiden ajatusten pohjalta, joiden perusteella muodostan tutkimuksen itsetunto-käsitteen. Koen, että on tärkeää taustoittaa itsetunnon lähikäsitteitä, kuten minäkäsitystä, sillä itsetuntoa määriteltäessä huomataan, että se on käsitteenä moniulotteinen ja yksiselitteisesti hankalasti määriteltävissä. Minäkäsityksen määrittelemisen avulla pystyn muodostamaan selkeän kuvan siitä, mitä itsetunto tarkoittaa. Valitsin tutkimukseeni

elämänkaari käsitteen elämäntieteen käsitteen sijasta, sillä tutkimukseni liittyy kehityspsykologiaan, jossa elämänkaariajattelu on olennaista. Nuoruuden ajanjaksoa määrittellessäni koin tarkoituksen mukaiseksi tuoda esille sen, että nuoruus on yksi osa ihmisen kehityskaarta. Nuoruuden kehitystehtäviä taustoitan Havighurstin kahdeksan kehitystehtävän avulla sekä tuon esille Eriksonin identiteetin muodostamisen vaiheen, joka kuuluu nuoruuden ajanjaksoon.

Tutkimuksessani käytin fenomenografista tutkimusotetta, sillä tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata nuorten omia kokemuksia ja niiden merkityksiä. Keräsin aineiston kyselylomakkeilla, jonka avulla sain kattavan ja hyvän aineiston, jota analysoin teoriaohjaavan ja aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmillä. Tarkemmin tutkimuksen toteutusta esittelen luvussa neljä. Tutkimukseni tuloksia esittelen luvuissa viisi ja kuusi. Luvussa seitsemän tuon esille tutkimuksen keskeisimmät tulokset, joita tarkastelen yhdessä teorian ja muiden tutkimustulosten kanssa.

Tutkimukseen osallistuneet nuoret elävät nuoruuden keskivaihetta, johon keskeisenä kehityksellisenä vaiheena kuuluu murrosikä. Murrosikä muuttaa nuoren elämää monella tavalla, sillä esimerkiksi nuoren käsitys itsestä saattaa muuttua ja itsetunto ailahtella. Itsetunnon ailahteluun voi vaikuttaa tyhjiöön jääminen, jolloin vanhemmilta aikaisemmin saatua tukea ei osata käyttää hyväksi. Sen sijaan kavereiden merkitys nuoren kehityksessä alkaa korostua. Myös nuoren fyysisen olemuksen muuttuminen murrosiän myötä vaikuttaa nuoren kokemaan itsetuntoon. (Aalberg & Siimes 2007, 85–86.) Joudumme elämän aikana tekemään monia erilaisia valintoja ja toimimaan niiden mukaan. Nurmi (2006, 263–269) tuo esille, että onnistuminen valintojen teossa ja oman elämän suunnittelussa ovat yhteydessä yksilön kehitykseen, itsetuntoon, hyvinvointiin ja kyvykkyyden tunteeseen. Myös yhdeksäsluokkalaiset nuoret ovat tärkeän valinnan ja päätöksen edessä miettiessään mahdollisia jatkokouluttautumisen suunnitelmia. Nuorena tehdyt valinnat vaikuttavat tulevaisuuden mahdollisuuksiin, mutta samalla niiden avulla nuori rakentaa myös käsitystä ja kuvaa itsestä. Keltikangas-Järvinen (2005, 35) on todennut, että yksilön hyvä itsetunto on yhteydessä onnistuneiden valintojen tekemiseen, jotka edistävät yksilön suunnitelmien toteutumista.

Tutkimukseni tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä nuorten omista itsetunnon kehittymiseen vaikuttaneista kokemuksista ja asioista. Koen, että näiden asioiden tiedostaminen auttaa opettajia ja kasvattajia tukemaan nuoren kasvua ja kehitystä. Tämä olikin yksi keskeinen syy siihen, joka vaikutti tutkimusaiheen valintaan. Lisäksi koen aiheen tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi tulevana opettajana opetus- ja ohjaustyössäni. Mielestäni on tärkeää selvittää, miten nuoret tulkitsevat itsetuntoa ja minkälaiset asiat nuoret kokevat oman hyvinvoinnin sekä itsetuntemuksen kannalta merkityksellisiksi. Tämän tiedon avulla pystyn tulevaisuudessa niin luokanopettajana kuin terveystiedonkin opettajana tukemaan ja edistämään mahdollisimman hyvin lasten ja nuorten tasapainoista kehitystä ja hyvinvointia.

## 2 Itsetunnon määritelmiä

Itsetunnon määrittely on haastavaa, sillä se on käsitteenä laaja ja sitä voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta. Itsetunto-käsitteellä on monia synonyymejä, joita teoreetikot teksteissään käyttävät. Tämänkaltaisia termejä ovat muun muassa itseluottamus (self-confidence), omanarvontunto (self-respect), itsearviointi (self-evaluation), itsekunnioitus (self-worth) ja itsensä hyväksyminen (self-acceptance). (Wells & Marwell 1976, 5–7, 60.) Seuraavassa tuon esille muutamien keskeisten teoreetikoiden määritelmiä itsetunnosta, joiden perusteella kokoan tutkimukseni itsetunnon määritelmän.

Ojanen (1996, 31) tuo esille, että itsetunto on yksi minän osa-alue, johon kuuluu minän tietäminen, tunteminen ja arvostaminen. Nämä itsetunnon osa-alueet tulevat esille myös monissa muissa itsetunnon määritelmissä. Baumeister, Campbell, Krueger ja Vohs (2003, 2) määrittelevät itsetunnon olevan yksilön itsensä arvostamista, mutta he korostavat, että yksilön itsetunto kuvastaa ennemminkin sitä, miten yksilö käsittää itsensä. Yksilön itsetunto ei välttämättä kuvaa ja kerro todellisuutta siitä, minkälainen yksilö todellisuudessa on. Esimerkkinä he tuovat tästä esille, että yksilö voi kokea oleavansa viisas ja viehättävä, mutta se ei välttämättä kerro siitä, omaako hän todellisuudessa nämä kaksi ominaisuutta. Myös Schenin (1990, 84; 2003, 8) ja Keltikangas-Järvinen (2005, 18–19) tuovat itsetunnon määritelmissään esille itsensä arvostamisen merkityksen. Schenin (1990, 84; 2003, 9) tuo myös esille, että yksilön itsetuntoa kuvastaa se, miten yksilö suhtautuu itseensä ja omiin vaikuttamisen mahdollisuuksiin sekä minkälaiseksi hän kokee elämänsä.

Itsensä arvostaminen nousee esille myös Ahon (2004) itsetunnon määritelmässä, jota hän pitää keskeisimpänä prosessina yksilön itsetunnossa. Tämän lisäksi yksilön itsensä tiedostaminen sekä tunteminen kuvastavat itsetuntoa. Itsensä tiedostamisesta käytetään myös minätietoisuuden käsitettä, joka on Ahon (2004) mukaan vähemmän merkityksellinen tekijä itsetunnon kannalta. Itsensä arvostamisessa olennaista on se, minkälaiseksi yksilö kokee oman merkityksen ja arvon tunteen. Lisäksi omien taitojen tiedostaminen ja itsensä hyväksyminen juuri sellaisena kuin on kuvastavat jokaisen



yksilön itsearvostusta. Itsetuntemus puolestaan kuvastaa yksilön kykyä tunnistaa ja tuntea omat vahvuudet ja heikkoudet. (Aho 2004, 20; Ojanen 1996, 51.)

Keltikangas-Järvinen (2005, 18–19, 24) liittyy asenteiden lisäksi itsetunnon tarkoittavan yksilön luottamista itseensä. Lisäksi hän erottaa itsetunnosta kaksi osa-aluetta: julkisen ja yksityisen itsetunnon. Yksityistä itsetuntoa voidaan pitää yksilön oikeana itsetuntona, sillä se kuvastaa sitä, minkälaisena yksilö itsensä todellisuudessa näkee ja mitä hän itsestään ajattelee. Julkinen itsetunto puolestaan kuvastaa sellaista itsetuntoa, jonka toiset ihmiset näkevät. Tähän liittyy ajatus siitä, että yksilö harvoin kertoo tai ilmaisee niitä todellisia ajatuksia ja asenteita, joita hän tuntee. Coopersmith (1967, 4–5) ja Rosenberg (1965, 30) ovat lähestyneet itsetunnon määritelmää yksilön asenteiden kautta. Molemmat tuovat esille, että itsetunto kuvastaa yksilön asennoitumista itseensä. Rosenberg tarkentaa tätä sillä, että itsetunto kuvastaa niitä asenteita, joita yksilöllä on itsestään, myönteisiä tai negatiivisia asenteita. Asenteiden lisäksi itsetunto osoittaa sitä, kuinka yksilö uskoo omiin kykyihin ja onnistumisiin.

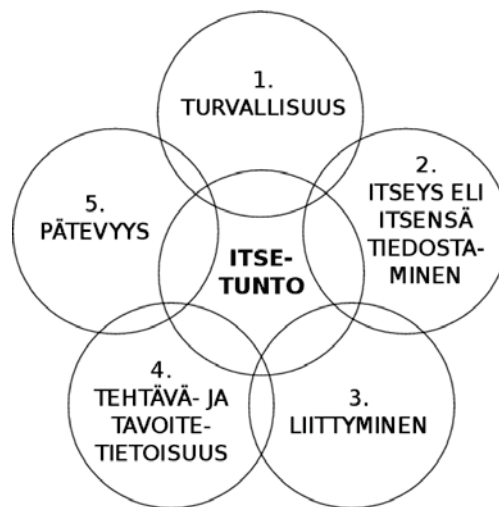
Edellä esille tuoduissa itsetunnon määritelmässä nousee kolme keskeistä asiaa, joita ovat itsensä arvostaminen, luottaminen itseensä ja asenne itseään kohtaan. Etenkin yksilön arvostus ja asenne itseään kohtaan korostuvat useissa määritelmässä, joista yksilön arvostus tulee esille myös Pylvänäisen (2014, 38) Pro gradu tutkimuksessa. Ahon (2004) määritelmässä niin yksilön arvostus kuin asenne itseään kohtaan nousevat esille ja koen, että ne kuvastavat hyvin sitä, mitä itsetunto on. Tutkimuksessani itsetunnolla tarkoitan sitä, että yksilö tunnistaa omat taitonsa niin vahvuudet kuin heikkoudetkin sekä hyväksyy itsensä sellaisena kuin on.

## **2.1 Itsetunnon malleja**

Itsetunnon rakennetta voidaan kuvata kolmen erilaisen mallin avulla: yksiulotteisen, moniulotteisen ja hierarkkisen mallin mukaan. Jokaisessa näissä mallissa itsetunto jaetaan pienempiin osa-alueisiin. Moniulotteisen mallin mukaan yleinen itsetunto on itsetunnon osa-alue, jonka lisäksi muut itsetunnon osa-alueet voivat olla tilannekohtaisia pätevyyden tunteita. Hierarkkisessa mallissa itsetunto jakaantuu osa-alueiksi, jotka vielä jaetaan

pienemmiksi itsetunnon tilannekohtaisiksi osa-alueiksi. Yksiulotteisessa mallissa itsetunto voidaan jakaa useisiin osa-alueisiin, jotka yhdessä muodostavat kokonaiskuvan yksilön itsetunnosta. (Aho 2004, 22.) Keltikangas-Järvinen (2005, 26–28) korostaa, että itsetunnon jakaminen eri osa-alueisiin auttaa luomaan oikeanlaisen kuvan yksilön itsetunnosta, sillä tällöin myös yksilön itsensä on helpompi havaita osa-alueet, jotka ovat hänen vahvuuksiaan. Itsetunnon osa-alueiden määrää on kuitenkin vaikea yksiselitteisesti määrittellä, sillä niiden lukumäärään vaikuttaa muun muassa mittaristo, jolla itsetuntoa arvioidaan.

Keltikangas-Järvinen (2005, 26–27) kutsuu itsetuntoa kokonaisuudeksi, joka rakentuu elämäkokemusten aikana koetusta itseluottamuksesta. Hän erottaa esittämässään itsetuntomallissa suoritusitsetunnon, sosiaalisen selviytymisen ja sosiaalisen suosion tunteen sekä kotiin ja vanhempiin liittyvän itsetunnon, joka on hänen mukaansa etenkin lasten ja nuorten itsetunnon osa-alue. Näissä neljässä itsetunnon alueissa korostuu yksilön itseluottamuksen merkitys, sillä esimerkiksi suoritusitsetunnon alue kuvastaa yksilön luottamusta omiin kykyihin. Aho (2004, 22–23) tuo esille Borban ja Reasonerin (1989) itsetuntomallin, jossa he ovat jakaneet itsetunnon viiteen osa-alueeseen: turvallisuuteen, itsensä tiedostamiseen, liittymiseen, tehtävä- ja tavoitetietoisuuteen ja pätevyYTEEN. (Kuvio 1) Kyseinen malli on eräs esimerkki yksiulotteisesta mallista, jota pidetään hierarkkisen mallin kanssa toimivina malleina silloin, kun pyritään muuttamaan, arvioimaan tai kehittämään yksilön itsetuntoa.



Kuvio 1. Borban ja Reasonerin (1989) yksiulotteinen itsetuntomalli (Aho 2004, 23)

*Turvallisuuden tunteet* ulottuvuus kuvastaa yksilön luottamusta itseensä, muihin ihmisiin sekä omiin kykyihin ja hyvän olon tunnetta. Toinen itsetunnon osa-alue *itseys* kertoo siitä, että yksilö tiedostaa itsensä ja on ylpeä omista kyvyistään Hän kykenee havaitsemaan oman asemansa, ominaisuutensa ja arvostaa niitä asioita, joita hänessä on. *Liittymisen* ulottuvuus kuvastaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, johon kuuluu olennaisesti yksilön sosiaaliset taidot, sillä tämä kyky kehittyy silloin, kun yksilö samaistuu ryhmään ja kokee tulevansa hyväksytyksi ryhmässä. *Tehtävä- ja tavoitetietoisuuteen* kuuluvat ongelmanratkaisukyky, kyky asettaa itselle sellaisia tavoitteita, jotka ovat saavutettavissa sekä taito ottaa vastuuta omista tekemisistä. Viides ulottuvuus eli *pätevyudentunteet* kuvastavat yksilön näkemystä ja ajatusta itsestään arvostettuna sekä taitavana henkilönä. Tällöin yksilö uskaltaa tehdä erilaisia ratkaisuja ja päätöksiä sekä ottaa riskejä erilaisissa tilanteissa. (Aho 2004, 22.)

Edellä esitetyt osa-alueet voidaan nähdä olevan osittain päällekkäisiä toistensa kanssa. Jokaisen näiden viiden osa-alueen on kuitenkin oltava kunnossa, jotta yksilön itsetunto voidaan määritellä vahvaksi, sillä tällöin yksilö kykenee toimimaan itseään vahventavasti. Yksilö pystyy keskittymään itsensä kehittämiseen, koska hän pystyy suuntaamaan keskittymisensä itsestä toisiin ihmisiin. (Aho 2004, 22.) Ajatus yksilön vahvasta itsetunnosta on ristiriidassa Keltikangas-Järvisen (2005, 28) ajatukseen. Hän toteaa, että yksilön itsetuntoa ei voida suoranaisesti pitää huonona, sillä jokaisen yksilön itsetunto on jossakin osa-alueessa hyvä. Lisäksi hän korostaa, että kenelläkään ei voi olla täydellistä, samoin kuin ei täysi huonoakaan itsetuntoa. Itsetuntoa voidaan kuvata eri tavoin.

Coopersmith (1967, 45) luokittelee itsetunnon korkeaksi, keskitasoiseksi tai matalaksi. Etenkin englanninkielisissä itsetunnon määritelmässä itsetunto jaetaan korkeaan tai matalaan itsetuntoon, mutta suomalaisissa teoksissa itsetuntoa kuvataan usein hyväksi tai huonoksi itsetunnoksi. Tämänkaltainen jaottelu on osaltaan myös ongelmallinen, sillä kuten aikaisemmin olen tuonut esille, itsetunto koostuu monista eri osa-alueista, joten suoranaisesti emme voi todeta yksilön itsetunnon olevan kauttaaltaan huono.

Baumeister ym. (2003, 2) tuovat myös esille, että itsetunto ei sisällä mitään oikeanlaisia

tarkkoja määritelmiä. Esimerkkinä he toteavat, että hyvän itsetunnon omaava henkilö voi olla tasapainossa omien onnistumisten ja itsensä arvostamisen kanssa, mutta hyvä itsetunto voi myös ilmentyä ylimielisenä käyttäytymisenä muita henkilöitä kohtaan. Vastaavasti huonon itsetunnon omaava henkilö voi olla tietoinen omasta arvostaan, mutta se voi olla myös esimerkiksi patologista alemmuuden tunnetta.

Hyvä ja huono itsetunto vaikuttavat yksilön tapoihin toimia ja käyttäytyä. Lisäksi erilaiset kokemukset vaikuttavat siihen, minkälainen yksilön itsetunto on. Esimerkiksi henkilön itsetunto voi olla korkeampi jos hän on suosittu kaveripiirissään. Koettu itsetunto heijastuu muun muassa siihen, miten yksilö reagoi erilaisiin asioihin ja tilanteisiin sekä tulevaisuuden odotuksiin. Lisäksi henkilöiden väliset erot itsetunnossa näkyvät myös samasta asiasta saatujen kokemusten erilaisuutena. Lisäksi Coopersmith tuo esille, että henkilöt joiden itsetuntojen välillä on eroja kokevat myös maailman erilaisena. (Coopersmith 1967, 46, 48.)

Yksilön kokema itsetunto heijastuu niin hänen asenteisiin itsestään, oman arvon tunteeseen kuin myös siihen, miten hän luottaa itseensä ja toimii esimerkiksi ryhmätilanteissa. Henkilö, joka kokee itsetuntonsa huonoksi, ei esimerkiksi ryhmätilanteissa halua tuoda itseään tai omia ajatuksiaan esille. Lisäksi hänen itseluottamuksensa on heikko. Vastaavasti hyvän itsetunnon omaava henkilö luottaa itseensä ja tuo ryhmätilanteissa esille omia näkemyksiään. (Coopersmith 1967, 71.) Rosenberg (1965, 31) tuo esille, että hyvän itsetunnon omaava henkilö luottaa ja hyväksyy itsensä. Samalla hän kuitenkin tiedostaa puutteensa, joita hänellä on. Lisäksi hyvän itsetunnon omaavalla henkilöllä on vahva halu kehittyä ja selviytyä tiedostamistaan puutteista.

Yksilön itsearvostus korostuu niin Rosenbergin kuin Baumeisterin ym. näkemyksissä siinä, miten hyvä ja huono itsetunto ilmenee. Rosenbergin (1965, 31) mukaan hyvän itsetunnon omaavat henkilöt eivät koe olevansa sen parempia kuin muutkaan, mutta he kokevat itsensä arvokkaaksi juuri sellaisena kuin he ovat. Heikko itsearvostus tulee puolestaan esille henkilöillä, joilla on huono itsetunto (Baumeister ym. 2003, 2). Rosenbergin (1965, 31) mukaan heikon itsetunnon omaavat henkilöt saattavat kokea

itseinhoa, he voivat olla myös tyytymättömiä itseensä eivätkä he koe olevansa miellyttäviä, sillä näkemys itsestään on usein epämieluisuinen. Lisäksi huonon itsetunnon omaava henkilön kunnioitus itseään kohtaan on alhainen.

## 2.2 Itsetunnon kehittyminen

Kun halutaan vahvistaa yksilön itsetuntoa, vaikutetaan yksilön itseluottamukseen, itsevarmuuteen ja käsitykseen itsestä (Kalliopuska 1984, 101). Itsetunnon kehittämisessä merkittävässä asemassa ovat yksilön elämäkokemukset. Pienestä vauvasta alkaen vanhempien toiminta, suhtautuminen ja odotukset alkavat rakentamaan lapsen itsetunnon kehitystä. Lapsen kasvaessa päiväkodin ja koulunkäynnin aloittaminen rakentavat lapsen käsitystä itsestä ja omasta osaamisestaan. Lisäksi erilaiset harrastukset ja kaverit ovat merkittäviä yksilön itsetunnon kehittämisessä. (Keltikangas-Järvinen 2005, 123.)

Tutkimusten välillä on eroja siinä, milloin itsetunnon kehittymisen nähdään alkavan. Aho (2004, 25) toteaa, että on tutkimuksia, joissa tuodaan esille, että itsetunnon kehittymisen kannalta otollisin aika on ikävuodet kuudesta kolmeentoista vuoteen. On myös tutkimuksia, joissa todetaan, että itsetunto kehittyisi jo varhaislapsuudessa. Perusta itsetunnon kehittymiselle luodaan kuitenkin jo vauvana yhdessä vanhempien kanssa.

Itsetunnon kehittymisen nähdään olevan mahdollista silloin, kun yksilön kyky havaita ja arvioida asioita sekä itseään kehittyvät. Aho (1996, 28–29) toteaa, että lapsen ollessa 5–12 vuoden iässä itsensä arvioiminen on jo mahdollista. Lapsen taitojen kehittymisen lisäksi elämänpiirin laajentumisella on suuri merkitys itsetunnon kehittämisessä juuri tämän ikäisenä. Tähän ikävaiheeseen ajoittuu päiväkodin ja koulunkäynnin aloittaminen, jolloin lapsen ystäväpiiri ja ympäristö laajenevat aikaisemmasta. Näiden kokemusten kautta lapselle syntyy enemmän mahdollisuuksia luoda vertailukohteita. Itsensä vertaileminen toisiin lapsiin on yksilön identiteetin rakentumisen taustalla. Omien taitojen vertaileminen ja testaaminen rakentavat lapsen käsitystä itsestään ja ovat tärkeitä tehtäviä itsetunnon kehittämisen kannalta.

Vanhemmilta saatu tuki on merkityksellinen itsetunnon kehittämisessä, sillä lapset ja

nuoret tarvitsevat vanhemmiltaan tukea ja hyväksyntää kasvun ja kehityksen aikana. Erityisesti lasten kokema hyväksynnän tunne on tärkeä itsetunnon kehittämisessä. (Coopersmith 1967, 165.) Myös Keltikangas-Järvinen (2005, 123) tuo esille vanhempien merkityksen lapsen itsetunnon kehittämisessä. Hän toteaa, että erilaiset elämäkokemukset vaikuttavat osaltaan siihen, minkälaiseksi yksilön itsetunto kehittyy. Vauvana tunnesiteen kehittyminen vanhempiin muodostaa itsetunnon kehittymisen perustan, mutta vanhempien rooli myös myöhemmässä vaiheessa on merkityksellinen, sillä muun muassa vanhempien suhtautuminen lapsen toimintaan heijastuu itsetunnon kehittymiseen. Ahon (2004, 25) mukaan tärkeitä tunteita itsetunnon kehittymisen kannalta ovat lapsena koetut hyväksytyksi, arvostetuksi ja rakastetuksi tuleminen tunteet.

Yksilön itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa hyväksyttävän käyttäytymisen osoittaminen. Tämän taustalla on vahvistamisteoria, jonka ideana on se, että suorituksesta tai teosta seuraa jokin palkkio, tunnustus tai kiitos, jotka vaikuttavat myönteisesti yksilön toimintaan. (Vartiainen & Nurmela 2002, 191.) Myös oppimisteoreettiseen näkökulmaan sisältyy vahvistamisteorian idea yksilön motivaation ja palkitsemisen välisestä yhteydestä (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 132). Kalliopuska (1984, 93–94) tuo esille vahvistamisteorian käyttämisen itsetunnon vahvistamisessa. Yksilöä voidaan rohkaista tietynlaiseen käyttäytymiseen esimerkiksi lohduttamalla tai kannustamalla. Rohkaisuna voi toimia myös esimerkiksi jokin ele, kuten hymy. Tämänkaltainen rohkaisu toimii silloin tunnustuksena tai palkkiona yksilön toiminnasta.

Palkinto yksilön toiminnasta voi olla sisäistä tai ulkoista palautetta. Erilaiset rohkaisut ja kannustukset ovat sisäisen palautteen muotoja. Lapsi tai nuori valitsee itselleen toiminnon ja tavoitteen, johon hän pyrkii. Hän tiedostaa itse, kun kokee onnistuneensa asiassa, jolloin esimerkiksi opettaja tai lapsen vanhempi voi tukea ja kehua onnistuneesta suorituksesta. Tällöin kyseessä on sisäisen palautteen antaminen, joka on itsetunnon kehittymisen kannalta tärkeä. Palautetta annettaessa on tiedostettava myös sen riskit, sillä jatkuvan kehun saanti voi luoda yksilölle paineita omasta toiminnasta, jolloin se voi toimia itsetuntoa heikentävästi. (Keltikangas-Järvinen 2005, 134.)

Aho (1994, 469–471) tuo esille peruskoulun merkityksen lapsen ja nuoren itsetunnon

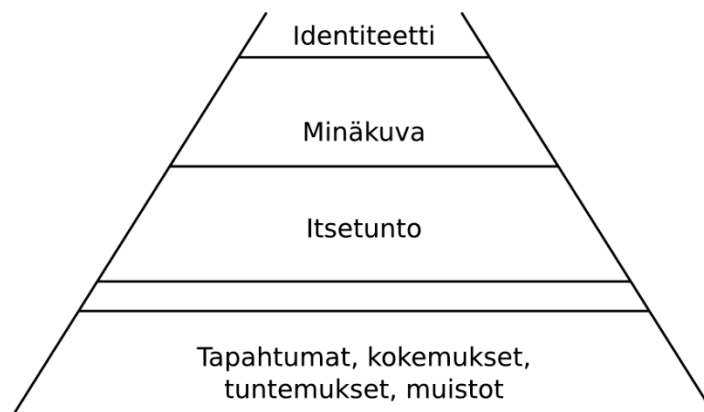
kehittymisessä. Hän toteaa, että opettajan toiminnalla on suuri merkitys siihen, minkälaiseksi oppilaan itsetunto rakentuu. Koulussa tulisi olla kaikkia kunnioittava ja myönteinen ilmapiiri, jolloin oppilaat voisivat kokea itsensä arvostetuksi, hyväksytyksi ja tasavertaiseksi muiden oppilaiden kanssa. Aho nostaa myös esille opettajan oman persoonan, itsetunnon ja käyttäytymisen merkityksen oppilaiden itsetunnon muodostumisessa, sillä opettaja tekee työtä omalla persoonallaan ja opettajan itsetunto heijastuu myös oppilaiden itsetuntoon.

Itsetunnon kehittymisen alkamista 5–12 vuoden iässä puoltaa myös lisääntynyt palautteen saanti. Koulussa oppilaat saavat päivittäin palautetta opettajalta ja muilta oppilailta, joiden avulla lapsi alkaa rakentamaan käsitystä itsestään. Lisäksi opettajilla ja koulun toiminnalla on keskeinen merkitys yksilön itsetunnon kehittymisessä. Opettaja voi toimia lapselle auktoriteettina ja lapsi voi myös ihailta opettajanansa. (Aho 1996, 29.) Burns (1982, 203–204) tuo esille, että koulun asema on merkityksellinen lapsen ja nuoren kehityksessä. Koulussa opitaan monia asioita, jotka ovat tulevaisuuden kannalta olennaisia. Koulussa oppilaat saavat päivittäin uusia kokemuksia, mutta myös koulun toiminta, kuten arviointi ja stressin tunne koulussa menestymisestä vaikuttavat oppilaan itsetuntoon. Keltikangas-Järvisen (2005, 179) mukaan tutkimuksissa on todettu, että koulun aloittaminen on vaikuttanut siihen, miten lapsi arvioi itseään, sillä lapsen kriittinen itsensä arvioiminen lisääntyy koulun käynnin edetessä.

Yksilö pystyy myös itse vaikuttamaan oman itsetunnon eri osa-alueiden kehittymiseen, kuten yksilön itsetuntemukseen ja itsearvostukseen. Yksilö voi kehittää itsetuntemustaan tutustumalla itseensä ja lisäämällä tietoutta itsestään. Myös itselle asetetut tavoitteet ovat yhteydessä yksilön psyykkiseen hyvinvointiin, kuten itsearvostukseen. Omia henkilökohtaisia tavoitteita asetellessa yksilön tulee valita sellaisia tavoitteita, jotka ovat hänen saavutettavissa. Tavoitteiden saavuttaminen ja itsearvostuksen määrä ovat yhteydessä toisiinsa, sillä silloin kun yksilöllä on vahva itsearvostus, tavoitteiden saavuttaminen koetaan mahdolliseksi ja se lisää positiivisia tunteita. Tämän on todettu vaikuttavan myös toisinpäin eli silloin kuin itsearvostus koetaan heikoksi lisää se kielteisiä tunteita. (Kalliopuska 1984, 103–104; Salmela-Aro & Nurmi 2002, 159–160.)

## 2.3 Itsetunnon lähikäsitteet

Itsetunto- käsitteen yhteydessä puhutaan usein minäkuvasta tai minäkäsityksestä, minästä ja identiteetistä. Ojanen (1996, 29) kuvio (kuvio 2) minän kerroksellisuudesta kuvastaa niitä osa-alueita, joista yksilön minä koostuu. Minä nähdään prosessina, joka rakentuu neljästä kerroksesta: identiteetistä, minäkuvasta ja itsetunnosta. Näiden lisäksi yksilön erilaiset elämäkokemukset ja tapahtumat muovaavat jokaiseen minän osa-alueita.



Kuvio 2. Minän osa-alueet (Ojanen 1996, 29)

Ojanen (1996, 29) erottaa minäkuvan ja itsetunnon selkeästi toisistaan. Toisaalta on tutkimuksia, joissa on ilmennyt, että minäkuva ja itsetunto koetaan osittain päällekkäisiksi käsitteiksi. Myös tutkimustuloksissa on havaittavissa käsitteiden päällekkäisyys, sillä osassa tutkimuksista samat tulokset ovat soveltuvia molempiin ilmiöihin. (Aho 2004, 23.) Myös Schenin (2003, 8) tuo esille minäkäsitys ja itsetunto käsitteiden päällekkäisyyden, sillä esimerkiksi yksilön kokemusta itsestään on kuvattu yleiseksi minäkäsitykseksi, mutta samalla myös itsetunnoksi. Näiden kahden käsitteen välillä on yhtäläisyyksiä, mutta samalla molemmat käsitteet vastaavat eri kysymyksiin minästä. Minäkäsitys kuvastaa sitä minkälainen yksilö kokee olevansa, kun taas itsetunto ilmentää muun muassa yksilön suhtautumista itseensä.

### 2.3.1 Minäkäsitys ja minäkuva

Minäkuvan ajatellaan usein olevan epämääräinen käsite ja siihen kuuluvaa käsitteistöä



pidetäänkin sekavana (Aho 1994, 9; Rosenberg 1965, 5). Aho (1994, 9; 2004, 18) tuo esille, että minäkuva ja minäkäsitystä pidetään usein samaa tarkoittavina käsitteinä, mutta ne voidaan myös erottaa toisistaan, jolloin minäkäsitys on abstraktio ja minäkuva konkreettisempi käsite, jota voidaan mitata erilaisin mittarein. Aho kuitenkin määrittelee niiden käsittävän samaa asiaa eli jokaisen yksilön omaa kokonaisvaltaista näkemystä itsestä ja asennoitumista itseään kohtaan. Ojanen (1996, 31) toteaa, että minäkuva vastaa yksilön kysymykseen, millainen minä olen. Tämä on samankaltainen kuvaus kuin Scheninillä (1990, 81), jonka mukaan minäkuva kuvastaa yksilön asenteita, käsityksiä ja tunteita itsestään.

Burns (1982, 1) määrittelee minäkäsitykseen kuuluvan kaksi elementtiä: itsensä kuvailemisen ja itsensä arvioimisen elementit. Itsensä kuvailemisen osaa kutsutaan myös minäkuvaksi ja arvioivaa osaa itsetunnoksi tai itsearvostukseksi. Burnsien mukaan minäkäsitys pitää sisällään yksilön uskomuksia itsestä ja sen, minkälaiseksi hän kokee itsensä, mihin hän uskoo pystyvänsä sekä millaiseksi hän uskoo tulevansa. Myös Rosenberg (1965, 5) korostaa minäkäsityksessä yksilön asenteita itseään kohtaan.

Minäkuva pidetään tärkeänä ominaisuutena yksilölle, sillä se määrää yksilön odotuksia tulevaisuudesta, muovaa yksilön tapaa tulkita ympärillä tapahtuvia asioita ja ylläpitää yksilön sisäistä johdonmukaisuutta. Näiden kolmen tekijän lisäksi minäkuvalla on merkittävä asema myös yksilön käyttäytymisessä. (Aho 1996, 11; Burns 1982, 9–14.) Minäkäsitys pitää sisällään useita osa-alueita, joiden lisäksi yksilöllä on myös tilannekohtaisia minäkuvia. Minäkäsityksestä erotetaan ihanneminäkäsitys, reaalinminäkäsitys ja normatiivinen minäkäsitys. Nämä kolme minäkäsityksen ulottuvuutta tulee huomioida, kun arvioimme yksilön minäkuva, sillä ei ole riittävää arvioida vain yksilön käsitystä itseään vaan arvioida myös näiden kolmen eri ulottuvuuden keskinäisiä suhteita. (Aho 1994, 15; Aho 2004, 19; Burns 1982, 24.)

Ihanneminäkäsitys kuvastaa yksilön ajatusta siitä, minkälainen hän haluaisi tai toivoisi olevan, kun reaalinminäkäsitys ilmaisee todellisen käsityksen siitä, minkälainen yksilö on. Normatiivinen minäkäsitys pitää sisällään yksilön ajatuksia siitä, minkälaisena hän kuvittelee muiden näkevän ja arvioivan häntä. Minäkäsityksen ulottuvuudet voidaan

jakaa vielä neljään osa-alueeseen: suoritusminäkuvaan, jota Burns kutsuu myös akateemiseksi minäkuvaksi, sosiaaliseen minäkuvaan, emotionaaliseen minäkuvaan ja fyysis-motoriseen minäkuvaan. Suoritusminäkuvan osa-alueeseen kuuluu yksilön arvioiminen muun muassa erilaisissa opiskelutilanteissa. Sosiaalinen minäkuva kuvastaa yksilön käsitystä siitä, minkälaisena hän näkee itsensä erilaisissa yhteisöissä ja sosiaalisissa tilanteissa. Yksilön arviot ja käsitykset omasta herkkyydestä, erilaisista tunnetiloista ja luonteenpiirteistä kuuluvat emotionaaliseen minäkuvan osa-alueeseen. Fyysis-motorinen minäkuva kuvastaa yksilön käsitystä omista motorisista taidoistaan ja ulkoisista ominaisuuksistaan. (Aho 1996, 18; Aho 2004, 19; Burns 1982, 24.)

### **2.3.2 Identiteetti**

Identiteetti eli yksilön minuus (Hägglund, Pylkkänen & Taipale 1978, 63) on Ojansen (1996, 29, 31) mukaan yksi minän osa-alue, jossa nousevat esille itsetunnon osa-alueet itsearvostus, minätietoisuus ja itsetuntemus. Myös Scheninin (1990, 81) identiteetin määritelmässä korostuu itsetunnon, identiteetin ja minäkäsityksen keskinäinen yhteys, joista minätietoisuus nousee merkittävimmin esille yksilön identiteetissä (Ojanen 1996, 32). Identiteetin käsitettä voidaan käyttää erilaisissa yhteyksissä ja sitä pidetäänkin varsin moninaisena käsitteenä. Käsite voidaan liittää esimerkiksi yksilön sosiaaliseen, seksuaaliseen, kulttuuralliseen ja ammatilliseen identiteettiin. (Hägglund ym. 1978, 63.)

Identiteetin voidaan nähdä vastaavan yksilön kysymyksiin, kuka minä olen ja mihin minä kuulun (Ojanen 1996, 31). Schenin (1990, 81) on tutkimuksessaan määritellyt identiteetin tarkoittavan yksilön käsitystä, tietoisuutta ja kokemusta itsestä. Yksilön käsitykseen, tietoisuuteen ja kokemukseen itsestä vaikuttavat erilaiset kokemukset ja ympäristö, jossa yksilö toimii. Myös Ojanen (1996, 31) korostaa ympäristön ja yksilön merkitystä identiteetin kehittymisessä, sillä identiteetissä nousevat esille yhteenkuulumisen tunne ja yksilöllisyys. Identiteetin avulla yksilö pyrkii määrittämään ja selittämään sitä, mihin hän kuuluu ja sijoittuu elämässä sekä yhteiskunnassa.

Minuuteen vaikuttavat niin sosiaaliset, psyykkiset kuin kulttuurallisetkin tekijät. Esimerkiksi lapsen syntyessä lapsella on sosiaalinen identiteetti, mutta tämän jälkeen

lapsen identiteettiä rakentavat esimerkiksi vanhemman ammatti tai hänen asemansa yhteisössä. Lisäksi yksilön identiteettiä kuvastavat elämän erivaiheissa koetut sosiaaliset asemat, roolit tai persoonallisuuden piirteet. Yksilöllä voi olla samanaikaisesti useita osaidentiteettejä, jotka painottuvat eri tavalla eri tilanteissa. Tämä kuvastaa identiteetin vaihtelevuutta, sillä se kehittyy ja muuttuu elämän aikana. (Hägglund ym. 1978, 63–64; Ojanen 1996, 32–33.)

Identiteetti ja sen kehittyminen liitetään usein nuoruuden kehitysvaiheeseen. Erikson (1982, 249) määrittelee identiteetin kehittymisen yhdeksi nuoruuden ajan keskeisimmäksi tehtäväksi. Salokosken ja Mustosen (2007, 55) mukaan ennen identiteetin kehittymistä nuoren tulee omata riittävät kognitiiviset taidot, kuten omien ja toisten ajatusten käsitteellistämisen. Näiden taitojen osaaminen mahdollistaa identiteetin rakentamisen. Eriksonin nuoruuden ajanjaksoon sijoittuva identiteetin kehitys heijastuu nuoruuden kehitykseen kuuluvista kehon ja mielen muutoksista (Henry & Kloep 2012, 6). Identiteetin kehittyminen nähdään prosessinomaisena sarjan, jossa ympäristön vaatimukset haastavat nuorta tekemään erilaisia valintoja, jotka rakentavat tulevaisuutta ja elämäntulkua. Nuoren identiteetin muodostumiseen kuuluu se, että nuori rakentaa ja muodostaa käsitystä sekä kuvaa itsestään saatujen palautteiden ja kokemusten mukaan. (Nurmi 1995, 262; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila 2006, 132.) Hyvin kehittynyt identiteetti luo yksilölle käsityksen hänen vahvuuksista ja heikkouksista sekä yksilön ainutlaatuisuudesta (Hendry & Kloep 2012, 42).

### 3 Nuoruus elämänkaaren vaiheena

Elämänkaari on kehityspsykologinen näkökulma yksilön kehityksestä elämän eri tilanteissa ja vaiheissa. Perusajatuksena elämänkaaritutkimuksessa on kehityksen jatkuvuus eli kehitys on koko elämän mittainen prosessi. Kehitys voi vaihdella yksilöiden välillä, sillä kehitystä tapahtuu monella eri tavalla ja kehityksellinen kesto sekä ajankohdat vaihtelevat. Yksilön kehitykseen vaikuttavat yksilön elämäkokemukset ja tapahtumat, kuten esimerkiksi kasvatus ja sen hetkinen yhteiskunnallinen ja historiallinen tilanne, kuten erilaiset keksinnöt ja ilmiöt. Tänä päivänä tämänkaltaisen asia, joka heijastuu lähes jokaisen elämään, on digitaalisuus ja tietoyhteiskunta. (Baltes & Reese 1987, 113–114, 117, 124–125, 150–151; Pulkkinen 1998, 55.)

Pulkkinen (2007, 39) tuo esille, että ihmisen kehitys voidaan jakaa neljään eri ikäkauteen: lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen. Jokaiseen ikäkauteen sisältyy erilaisia kehitystehtäviä, joita tarkastelen lähemmin Havighurstin ja Eriksonin teorioiden kautta. Nämä neljä ihmisen kehityksen ikäkautta muodostavat myös toistensa jatkumon ja kokonaisuuden ihmisen kehityksessä. Ikäkaudet jakaantuvat vielä tarkempiin ikäkausiiin, joista seuraavassa tuon esille nuoruuden ikäkauden kolme eri vaihetta.

Nuoruus on ajanjaksona pitkä, johon kuuluvat monet yksilön kehitykselliset vaiheet, kuten muun muassa yksilön biologinen kehitys eli murrosiän alkaminen, itsenäistyminen, vanhemmista irtaantuminen ja käsityksen muodostaminen omasta itsestään (Nurmi 1995, 256). Nuoruusikään määritellään kuuluvan erilaisia kasvu- ja kriisitapahtumia, joita ovat edellä mainittujen lisäksi myös sukupuolisuuden haltuun ottaminen ja tulevaisuudenkuvan muodostamiseen liittyvät kriisit (Hägglund & Hyttinen 1997, 14). Tarkkaa järjestystä näiden vaiheiden ja kriisien esiintymisestä ei ole määritelty, mutta ilmeistä on, että ne ovat läsnä koko nuoruusajan. Usein nuoren kasvu kuitenkin alkaa sukupuolisuuden kriisistä ja päättyy kriisiin, jossa nuori selvittää ja rakentaa omaa identiteettiään ja aatteitaan. (Hägglund 1985, 24; Hägglund & Hyttinen 1997, 14.)

Nuoruus mielletään usein välivaiheeksi tai siirtymäkaudeksi lapsuudesta nuoruuteen.

Nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen, mutta ikäkausien tarkka sijoittaminen ikäluokkiin vaihtelee hieman lähteiden mukaan. Nurmi (1995, 257) tuo esille, että etenkin nuoruuden päättymisajan määrittelemisessä on eroja, sillä se sisältää yksilöllistä vaihtelua. Sen sijaan nuoruuden alkamisen määrittelemisen on selkeämpää.

Aalbergin ja Siimeksen (2007, 68) mukaan nuoruus voidaan jakaa varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. Heidän mukaansa 12–14-vuotiaat kuuluvat varhaisnuoruuden vaiheeseen, 15–17-vuotiaat varsinaiseen nuoruuden vaiheeseen ja 18–22-vuotiaat jälkinuoruuteen. Jälkinuoruudesta käytetään myös myöhäisnuoruuden termiä (Hägglund ym. 1978, 40). Eriksonin (Hendry & Kloep 2012, 6) psykososiaalisessa teoriassa nuoruus sijoitetaan 12–20 vuotiaiden ikäkauteen ja Havighurst (1982, 43) määrittelee nuoruuden ajoittuvan 12–18 vuoteen. Nuoruuden ikäkausien määrittelyssä on huomattavissa vaihtelua, sillä Havighurstin määritelmässä Aalbergin ja Siimeksen jälkinuoruuden vaihe sijoittuu jo varhaisaikuisuuteen. Toisaalta termien käytössä on havaittavissa myös päällekkäisyyksiä, sillä Nurmi (1995, 257) tuo esille, että jälkinuoruudesta ja myöhäisnuoruudesta käytetään myös varhaisaikuisuuden termiä. Nurmen määritelmä nuoruuden ikävaiheista on muutoin sama kuin edellä esitellyillä, mutta hän määrittelee myöhäisnuoruuden kestävän 25-ikävuoteen saakka, kun esimerkiksi Hägglundin (1985, 23) määritelmässä tällöin käytetään jo nuoren aikuisuuden termiä.

Tutkimukseni kannalta olennainen nuoruuden vaihe on varsinaisen nuoruuden vaihe, sillä tutkimukseeni osallistuneet nuoret kuuluvat tähän kehitysvaiheeseen. Varsinaisen nuoruuden vaiheessa yksilön seksuaalinen kehitys on keskeistä. Nuoruuden ensimmäisten vuosien aikana koetut voimakkaat tunteiden kuohunnat ovat vähentyneet ja nuori alkaa olla sinut oman muuttuneen kehonsa kanssa. Kavereiden merkitys nuoren seksuaalisuuden ja persoonallisuuden kehittymisessä on keskeistä. (Aalberg & Siimes 2007, 69–70.)

### **3.1 Yksilön kehitysvaiheet E.H. Eriksonin mukaan**

Eriksonin kehittämä psykososiaalinen teoria ihmisen kehityksestä sisältää kahdeksan

vaihetta, joita hän nimittää myös kehityskriiseiksi. Kehitysvaiheet muodostuvat kahdesta toistensa ääripäistä. Jokaisessa vaiheessa yksilö kohtaa uudenlaisia haasteita, jotka saavat aikaiseksi kehityskriisejä. Kehityskriisistä suoriutuminen tuottaa yksilölle perustunteita itsestä, joiden avulla yksilö voi kohdata seuraavan kehitysvaiheen kriisin. Lisäksi kehityskriisin onnistunut tai epäonnistunut suoriutuminen rakentaa yksilön kuvaa itsestä, siitä, mitä hän tuntee itsestä ja miten hän asennoituu itseensä. (Erikson 1982, 257; Kuusinen 1995, 317.)

Yksilön kahdeksan kehitysvaihetta Eriksonin mukaan ovat luottamus ja epäluottamus, itsenäisyys ja häpeä, aloitteisuus ja syyllisyydentunne, ahkeruus ja alemmuudentunne, identiteetti ja roolien hajaantuminen, läheisyys ja eristyneisyys, generatiivisuus ja lamautuminen sekä minän eheys ja epätoivo. Neljä ensimmäistä kehitysvaihetta kuvaavat lapsuuden kehitystä. Identiteetti ja roolien hajaantuminen sekä läheisyys ja eristyneisyys ajoittuvat nuoruuteen sekä varhaisaikuisuuteen ja kaksi viimeistä kehitysvaihetta sijoittuvat aikuisuuteen ja vanhuuteen. (Erikson 1982, 257.) Kuusisen (1995, 316) mukaan Eriksonin teoriassa korostuu sosiaalisen ympäristön merkitys, sillä Erikson pitää keskeisenä, että yksilö kehittyy perheen, ystävien, koulun ja ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa. Seuraavassa tarkastelen nuoruuden ikävaiheeseen sijoittuvia kehitystehtäviä.

Eriksonin teorian mukaan ennen nuoruuden alkua lapsuuden kehitystehtävien aikana yksilö on kehittänyt itseluottamusta ja luottamusta läheisiinsä sekä yksilöllä on ollut mahdollisuus itsenäistymiseen ja itsensä ilmaisuun. Lisäksi omatunto on kehittynyt ja yksilölle on muodostunut käsitys omista kyvyistään. Eriksonin mukaan nuoruuden voidaan nähdä alkavan silloin, kun yksilö on saavuttanut seksuaalisen kypsyyden ja hän on sinut edellä esitettyjen taitojen kanssa. Nuoruus ja etenkin siihen kuuluva murrosikä aiheuttavat kuitenkin nuorelle epäilyksen tunteen aikaisempia opittuja taitoja kohtaan. Nuori joutuu kyseenalaistamaan niitä asioita, joita hän on lapsuuden aikana oppinut. (Erikson 1982, 249.)

Nuoruuden ajan merkittävin kehitystehtävä Eriksonin mukaan on identiteetin rakentuminen. Nuori pyrkii rakentamaan eheää kuvaa itsestään, omaa seksuaalista ja

ammattillista identiteettiä. Uhkana identiteetin rakentumisessa on identiteetti roolien hajaantuminen eli roolidiffuusio. Tämä tarkoittaa sitä, että nuoren käsitys itsestä on epäselvä. Nuori ei tiedä kuka hän on ja miten hänen tulisi toimia. Eriksonin mukaan identiteetin muodostuminen on edellytys sille, että yksilö voi hallita seuraavan kehitystehtävän eli läheisyyden, joka sijoittuu varhaisaikuisuuteen. (Erikson 1982, 249–250.)

### **3.2 Nuoruuden kehitystehtävät R. J. Havighurstin mukaan**

Robert Havighurst on ensimmäinen tutkija, joka on käsitellyt eri ikäkausiin lapsuudesta aina vanhemmuuteen kuuluvia tekijöitä ja kehitystehtäviä. Teorian tavoitteena on pyrkiä vastaamaan siihen, miten yksilön kehitys vastaa ympäristöstä tuleviin tarpeisiin ja vaatimuksiin. Havighurstin kehittämä teoria nuoruuden kehitystehtävistä on peräisin 1940-luvulta. Kyseisiä kehitystehtäviä voidaan osakseen vieläkin pitää pätevinä nuorten kehityksessä. Kehitystehtäväteoriassa painottuvat odotukset, joita ympäristö ja yhteiskunta kohdistavat yksilön kehitykseen sekä yksilön biologinen kasvu. Näitä normatiivisia odotuksia nuorten kehityksessä ovat muut tutkijat täydentäneet käsitteillä, jotka kuvaavat myös muita asioita kuin vain niitä, joita odotamme tapatuvan yksilön tiettyssä kehitysvaiheessa. (Kuusinen 1995, 311; Nurmi 1995, 258–259.)

Havighurstin (1982, 2, 5, 43) mukaan kehitystehtävät ovat sellaisia tehtäviä, jotka jokaisen on opittava elämän aikana, jotta yksilö pystyy arvioimaan omaa tyytyväisyyttään ja onnistumisiaan. Kehitystehtävän onnistunut toteuttaminen tuottaa yksilölle onnistumisen tunteen ja vaikuttaa seuraavien kehitystehtävien onnistumiseen. Jos aikaisempien kehitystehtävien suorittamisessa on ollut vaikeuksia, tuottaa se hankaluuksia seuraavien kehitystehtävien täyttämässä sekä tuottaa se yksilölle epäonnistumisen tunteen ja aiheuttaa tyytymättömyyttä itsestä. Kehitystehtävät voidaan luokitella syntyvän yksilön fyysisen kehityksen, yhteiskunnan paineen ja yksilön persoonan kuten, omien arvojen ja pyrkimysten kautta. Nuoruuden kehitystehtävissä korostuvat erityisesti fyysinen ja henkinen kasvu sekä kehitys. Havighurst on jakanut nuoruudenajan kahdeksaan kehitystehtävään, jotka esittelen seuraavaksi.

Ensimmäiseksi nuoruuden kehitystehtäväksi Havighurst määrittelee uusien suhteiden luomisen molempia sukupuolta oleviin ikätovereihin. Ensimmäisen tehtävän tavoitteena on se, että nuoret oppisivat hahmottamaan tytöt naisina ja pojat miehinä. Lisäksi tavoitteena on se, että nuoret oppivat työskentelemää toisten nuorten kanssa siten, että jokainen on tasavertainen toisen kanssa. Havighurst korostaakin vertaisryhmien merkitystä nuoruuden kehityksessä, sillä ne voivat auttaa nuorta itsenäistymisessä ja aikuisuuteen kypsymisessä. Tämän kehitystehtävän täyttyminen luo nuorelle hyvät edellytykset omaksua hyvät vuorovaikutustaidot. Toinen nuoruudenajan kehitystehtävä on hyväksyä ja oppia sukupuolirooli. Tähän kehitystehtävään liittyy osittain myös haasteita, sillä etenkin naisten perinteinen asema vaimona ja äitinä koetaan epämieluisana. Tytöt haluavat poikien tavoin luoda itselleen ammatillista uraa ja saada samankaltaista vapautta kuin pojilla oman uransa luomisessa. (Havighurst 1953, 111–115; Havighurst 1982, 45–46, 49–50.)

Oman kehon hyväksyminen on nuoruudenajan kolmas kehitystehtävänä. Tavoitteena kyseisessä kehitystehtävässä on, että nuori on sinut oman kehonsa kanssa ja kohtelee omaa kehoaan sitä suojellen sekä arvostaen. Tämä kehitystehtävä liittyy olennaisesti murrosikään, joka alkaa nuoruuden alkuvaiheessa. Murrosikä vaikuttaa niin yksilön kehon muuttumiseen kuin myös yksilön asenteisiin. Tällöin nuori muodostaa käsityksen itsestä aikuisena ja oppii hahmottamaan, miltä hän tulee aikuisena näyttämään. Neljäs Havighurstin esille tuoma nuoruuden kehitystehtävä on emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että nuori kykenee päästämään irti riippuvuuden tunteesta vanhempiaan kohtaan ja rakentamaan muita aikuisia sekä vanhempiaan kohtaan sellaisen suhteen, että nuori ei koe olevansa riippuvainen heistä. Tämä tehtävä luo niin vanhemmille kuin nuorillekin haasteita sekä herättää monenlaisia ajatuksia. Nuoret haluavat kokea itsenäisyyden tunteen, mutta samalla tutustuessaan uuteen elämänvaiheeseen toive vanhempien turvasta nousee esille. Samoin vanhemmat voivat kokea hämmentäviä ajatuksia nuoren itsenäistymisestä, vaikka se onkin toivottua. Samalla siihen voi sisältyä pelko nuoren pärjäämisestä. (Havighurst 1982, 51–52, 55–56.)

Seuraavat nuoruudenajan kehitystehtävät painottuvat nuoruusajan viimeisempiin vuosiin ja tulevaisuuden suunnitteluun. Erityisesti viidennessä ja kuudennessa kehitystehtävässä



painottuvat aikuisen elämään valmistuminen. Viidennessä tehtävässä tavoitteena on, että nuori valmistautuu perhe-elämään sekä avioliittoon. Tarkoituksena on positiivisen asenteen kohdistaminen tulevaan. Kyseiseen kehitystehtävään kuuluu myös kodinhoitoon ja -hallintaan kuuluvien tietojen hankkiminen. Kuudentena kehitystehtävänä Havighurstin mukaan on työelämään valmistautuminen. Hän tuo esille, että aikuisuuteen kasvamiseen kuuluu monia vaiheita, joita pidetään eräinä aikuisuuden merkkeinä. Yksi merkittävimmistä asioista on kuitenkin työ ja siitä ansaittu palkka. Havighurstin mukaan seitsemänten ja kahdeksanteen kehitystehtävään kuuluvat oman ideologian kehittyminen sekä vastuullisen käyttäytymisen omaksuminen. Se tarkoittaa sitä, että nuori oppii toimimaan aktiivisesti ja osallistumaan vastuullisesti yhteisönsä ja yhteiskunnan elämään. (Havighurst 1982, 59, 62, 69, 75.)

Havighurstin nuoruudenajan kehitystehtävät soveltuvat suurimmaksi osaksi hyvin tämän hetkiseen elämäntilanteeseen, vaikka kyseinen teoria on syntynyt jo reilu 70 vuotta sitten. Kun pohditaan Havighurstin kehitystehtävien soveltuvuutta nykypäivän nuorten elämäntilanteeseen, tulee meidän kuitenkin huomioida historiallinen aika ja kulttuurien sekä yhteiskuntien erot. Havighurstin luoma teoria on kehitetty 1940-luvulla Yhdysvalloissa, jolloin nuoruus oli Suomessakin varsin erilaista kuin tänä päivänä. Lisäksi nuoruuden kokemiseen ja ilmenemiseen vaikuttaa se, missä kulttuurissa ja yhteiskunnassa nuori elää. Nurmi vertaa esimerkiksi suomalaisen nuoren ja afrikkalaisen nuoren elämäntilanteita. Ei tarvitse tehdä vertausta edes näinkään kaukaisten kansalaisuuksien välillä, sillä esimerkiksi jo Suomen ja Iso-Britannian koulujen käytänteissä ja koulujärjestelmissä on eroja, jotka vaikuttavat nuoren elämäntilanteeseen ja kehittymiseen. (Nurmi 1995, 260–261.)

Osassa Havighurstin nuoruudenajan kehitystehtävissä on kuitenkin havaittavissa kohtia, jotka eivät täysin sovellu nykypäivän elämäntilanteeseen. Modernissa yhteiskunnassamme on tapahtunut muutoksia, joiden mukaan nuorten tulee kasvaa ja kehittyä kohti aikuisuutta. (Nurmi ym. 2006, 158.) Viidennessä nuoruudenajan kehitystehtävässä avioliitto sana ei täysin sovellu nykypäivän nuorten elämään. Hänen mukaan avioliitto sana tulisi korvata parisuhde termillä, jolloin se vastaisi paremmin tämänhetkisten nuorten elämäntilanteita. Lisäksi korkeammat koulutusasteet aloitetaan vanhempana ja

kouluista valmistutaan aikaisempaa vanhempana. Tämä liittyy suomalaiseen koulujärjestelmään, jossa tulevaisuutta koskevia valintoja tehdään aikaisimmillaan yhdeksännellä luokalla. Usein valintojen tekeminen voi venyä jopa lukion tai ammatillisen koulutuksen viimeisiin vuosiin tai sen jälkeiseen aikaan. (Nurmi 1995, 259; Nurmi ym. 2006, 158.)

### **3.3 Itsetunto nuoruudessa**

Nuoren minäkäsityksessä on todettu tapahtuvan vaihtelua, mutta Ahon (2004, 25, 29) mukaan itsetunnossa ei tapahdu suuria muutoksia. Enemminkin voidaan todeta, että itsetunto ailahtelee murrosiän myötä tulevien mielialavaihteluiden johdosta. Nuoren itsetunnon pysyminen hyvänä ja sen vahvistuminen vaativat tiettyjen nuoruuden kehitystehtävien täyttymistä. Erityisesti itsenäistymisen, identiteetin jäsentymisen ja omien reittien löytymisen on todettu olevan keskeisiä terveen itsetunnon kannalta. Robins, Trzesniewski ja Tracy (2002, 424) tuovat esille, että tulokset itsetunnon kokemisesta ovat osittain ristiriidassa keskenään. Tulokset osoittavat, että siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen itsetunnon kokemisen tulokset vaihtelevat eri tutkimusten välillä.

Robins ym. (2002, 423–430) tutkivat itsetunnon vaihtelua ihmisen elämänkaaren aikana aina lapsuudesta vanhuuteen. Tuloksissa on havaittavissa, että nuoruuden ikäkauteen siirryttäessä ihmisen itsetunto laskee. Itsetunnon heikkeneminen alkoi noin 9–12-vuotiaiden kohdalla ja jatkui 18–22-vuotiaisiin asti. Murrosikää pidetään eräänä itsetunnon heikkenemisen taustalla olevana tekijänä, sillä tällöin nuori kokee useita muutoksia lyhyessä ajassa. Murrosiän tuomien muutosten on todettu vaikuttaneen erityisesti tyttöjen itsetuntoon (Simmons, Burgeson, Carlton-Ford & Blyth 1987, 1230). Keltikangas-Järvinen (2005, 33) tuo esille, että nuoruudessa suurin itsetunnon vaihtelu tapahtuu murrosiän ensimmäisten vuosien aikana, vaikka muutos onkin hänen mukaansa pientä. Tyypillisimmillään itsetunto muuttuu 12–14 vuotiaana. Hän kuitenkin korostaa, että suoranaisesti ei voida todeta, että murrosikä olisi nuorten itsetunnon muutosten taustalla, sillä itsetunnon vakiintuminen tapahtuu jo alakouluikäisenä.

Tyttöjen ja poikien itsetunnon eroja on tutkittu paljon, mutta tulokset ovat ristiriitaisia ja

Keltikangas-Järvinen (2005, 67) toteaakin, että luotettavin tulos on, että eroja tyttöjen ja poikien välisessä itsetunnossa ei ole. Tyttöjen ja poikien itsetuntoja vertailtaessa on havaittavissa laadullisia eroja. Laadulliset erot korostuvat etenkin murrosiässä, jolloin tyttöjen ja poikien välinen kehitys etenee eriaikaisesti. Eriaikaisen kehityksen taustalla on tyttöjen murrosiän alkaminen muutamia vuosia poikien murrosikää aikaisemmin (Aalberg & Siimes 2007, 51).

Varhais- ja varsinaisen nuoruuden ikäkausiin kuuluvat nuoret kokevat muutoksia monessa suhteessa. Murrosiän alkaminen aiheuttaa muutosta heidän fyysisessä olemuksessa, joka heijastuu myös heidän ajatuksiin itsestä, sillä nuoren minäkuva muuttuu. Näiden muutosten lisäksi nuoruuden ikäkauteen kuuluu myös kouluasteiden muuttuminen. Oppilaat siirtyvät alakoulusta yläkouluun ja yläkoulusta mahdollisesti lukioon tai ammatilliseen koulutukseen. Kouluasteiden siirtymillä ja erilaisilla stressiä aiheuttavilla elämäkokemuksilla on todettu olevan merkitystä nuoren itsetuntoon ja minäkäsitykseen. (Nurmi ym. 2006, 128, 143; Simmons ym. 1987, 1221–1223.)

Lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä nuorten suhde omiin vanhempiinsa vaihtelee. Nuori saattaa haluta kokeilla, miten hän pärjää ilman vanhempiansa. Samalla nuori kehittää omaa autonomiaansa. Nuori saattaa kokea tarvitsevansa ajoittain vanhempiensa tukea, turvaa ja lämpöä. Nuoren ja vanhempien välinen suhde on keskeinen nuoren itsetunnon kehittymisen kannalta. Siinä keskeistä on molemminpuolinen hyväksyvä sekä vuorovaikutteinen suhde. (Aalberg & Siimes 2007, 69–71, 72–73; Nurmi ym. 2006, 130, 146.)

Nuoruudessa nuori alkaa irtautumaan vanhemmistaan ja turvautuu entistä enemmän ikätovereihinsa. Kavereilla ja vertaissuhteilla onkin merkittävä asema nuoren kasvussa ja kehityksessä, sillä ryhmään kuulumisen tukee nuoren psyykkistä kehitystä. Kaverit toimivat tukena kasvussa ja kehityksessä sekä auttavat identiteetin rakentumisessa. Kaveriryhmässä nuorella on mahdollisuus itsensä ilmaisuun eri tavalla kuin vanhempien tai sukulaisten seurassa. Vertaisryhmässä nuori kokee ryhmään kuulumisen tunteen, joka on ryhmän identiteetin rakentumisen taustalla. Tällöin nuori luopuu omasta yksilöllisyydestään, joka vaikuttaa yksilön itsevarmuuden kasvuun. Kaveriryhmien

muodostumisessa on eroja nuorten eri ikäryhmien välillä. Varhaisnuoruudessa ryhmä syntyy spontaanisti ja ryhmien koko on suuri. Varsinaisen nuoruuden vaiheessa ryhmien koko on aikaisempaa pienempi ja niiden rakentumiseen on vaikuttanut jokin nuoria yhdistävä tekijä, kuten harrastukset. Usein varhais- ja varsinaisen nuoruuden ryhmät koostuvat samasta sukupuolesta. (Aalberg & Siimes 2007, 68–73; Nurmi ym. 2006, 130.)

Erilaisten elämäkokemusten on todettu olevan itsetunnon kehittymisen taustalla. Nuori viettää suuren osa päivästä koulussa, jossa hän saa uusia kokemuksia. Yksi nuoren itsetuntoon merkittävästi vaikuttava kokemus on koulukiusaaminen. Koulukiusaaminen voi olla niin psyykkistä kuin fyysistäkin. Yksi tavallisimmista koulukiusaamisen tavoista on ryhmän ulkopuolelle jättäminen. Lisäksi kiusaaminen voi ilmentyä haukkumisena, tönimisenä tai lyömisenä. (Räsänen & Moilanen 2010, 94.) Salmivalli (1998, 142) tuo esille, että koulukiusaamisella on vaikutusta siihen, minkälaiseksi nuori kokee ja tuntee itsensä. Lisäksi hän tuo esille, että Olweuksen (1991) mukaan vähentynyt kiusaaminen on vaikuttanut oppilaan itsetuntoon positiivisesti. Nuorten itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat siis monet eri tekijät ja kokemukset. Lisäksi itsetunnon kehittymisen taustalla ovat monet nuoruuden murrosikään kuuluvat muutokset niin kehossa kuin myös käyttäytymisessä ja ajattelutavassa.

## 4 Tutkimusprosessi

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jossa tarkastelen oppilaiden omia kokemuksia itsetunnon kehittymisestä ja sen tukemisesta sekä heidän kokemuksilleen antamia merkityksiä. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on kiinnostus ihmisten kokemuksista ja heidän kokemuksilleen antamista merkityksistä. Lisäksi laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä, jotka toimivat myös oman tutkimuksen teon lähtökohtina. (Kananen 2008, 24.)

Tutkimukseni aihe tarkentui perehtyessäni aiempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Teoriaan perehtyminen auttoi tutkimusongelmien muodostamisessa, jotka ohjasivat tutkimusmenetelmien valinnassa. Teoriaan tutustumisen avulla sain varmuutta siihen, minkä ikäiset oppilaat ovat keskeisiä tutkimuksessani sekä minkä käsitteen kautta lähestyn nuorten psyykkistä hyvinvointia. Vaihtoehtoisina käsitteinä itsetunnon rinnalla minulla olivat identiteetti, minäkuva ja minäpystyvyys. Valitsin tutkimukseeni itsetunto käsitteen, sillä kirjallisuudessa nousi vahvasti esille itsetunnon merkitys yksilön hyvinvoinnille. Lisäksi valintaani vaikutti oma mielenkiintoni tutustua tarkemmin itsetunto käsitteeseen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004, 14, 298) esiintyvä tehtävä vahvistaa oppilaiden itsetuntoa lisäksi mielenkiintoani aihetta kohtaan. Seuraavassa tuon esille tutkimusongelmat, jotka tarkentuivat tutkimuksen edetessä.

### 4.1 Tutkimusongelmat

Päädyin tutkimaan kyseistä aihetta, koska koen tärkeäksi selvittää nuorten omia kokemuksia siitä, minkälaiset asiat ja kokemukset ovat vaikuttaneet heidän itsetuntonsa kehittymiseen. Tämän ajatuksen pohjalta muotoilin päätutkimusongelman seuraavasti:

Mikä on itsetunnon merkitys nuoren kehityksessä yhdeksäsluokkalaisten kokemana?

Tutkimukseni aihe on tärkeä nuorten henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Koen, että on tärkeää selvittää niitä asioita, jotka nuoret kokevat merkityksellisiksi

tasapainoisen kehityksen ja kasvun kannalta ja tässä tutkimuksessa erityisesti itsetunnon vahvistumisen kannalta. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä nuorten kokemuksista, jotka he kokevat tärkeiksi itsetuntonsa kehittymisessä. Lisäksi tavoitteena on selvittää, mikä on koulun merkitys oppilaan itsetunnon tukijana nuorten näkökulmasta. Lähestyn tutkimusongelmaan vastaamista kolmen alaongelman kautta.

1. Miten nuoret määrittelevät itsetunnon?
2. Mitkä asiat ovat merkityksellisiä nuoren itsetunnon kehittymisessä?
3. Mikä on koulun merkitys nuoren itsetunnon tukemisessa?

Näiden alaongelmien avulla vastaan tutkimusongelmaan, jonka tulokset tuon esille luvussa seitsemän, jossa pohdin tutkimuksen tuloksia yhdessä aikaisempien tutkimusten ja teorian kanssa. Ensimmäisen alaongelman avulla pyrin selvittämään, mitä oppilaat tarkoittavat puhuessaan itsetunnosta. Tämän selvittäminen on tutkimukseni kannalta kiinnostavaa, koska tutkimustuloksia kirjoittaessani koen tärkeäksi tietää, millaisia tulkintoja nuoret antavat itsetunnosta. Lisäksi ensimmäisen alaongelman avulla pyrin muodostamaan käsityksen siitä, mitä asioita oppilaat liittävät hyvään ja heikkoon itsetuntoon. Ensimmäisen alaongelman tutkimustuloksia esittelen luvussa viisi. Toisen alaongelman tarkoituksena on selvittää, minkälaisia asioita oppilaat pitävät tärkeinä nuoren itsetunnon kehittymisessä. Lisäksi tarkoituksena on selvittää myös niitä tekijöitä, jotka oppilaat ovat henkilökohtaisesti kokeneet merkityksellisiksi itsetunnon kehittymisessä. Kolmannen alaongelman tarkoituksena on tuoda esille oppilaiden kokemuksia siitä, minkälaisin keinoin koulu on tukenut heidän itsetuntonsa vahvistumista. Alaongelmien kaksi ja kolme tuloksia esittelen luvussa kuusi.

## **4.2 Fenomenografia tutkimusotteena**

Tutkimuksessani käytän fenomenografista tutkimusotetta. Uljens (1989, 10, 55) tuo esille, että fenomenografia on empiirinen laadullisen tutkimuksen tutkimusote, jonka tarkoituksena on kuvailla, analysoida ja tulkita ihmisten käsityksiä. Myös tämän tutkimuksen tarkoituksena on tulkita ja kuvailla nuorten käsityksiä ja kokemuksia itsetunnosta ja sen kehityksestä.

Fenomenografiassa on kiinnostuttu etenkin erilaisista käsityksistä, joita yksilöt tutkittavasta ilmiöstä muodostavat sekä näiden erilaisten käsitysten välisistä suhteista (Huusko & Paloniemi 2006, 163; Järvinen & Järvinen 2000, 86.) Ahosen (1994, 114) mukaan ihmisten väliset käsitykset samasta ilmiöstä vaihtelevat, johon vaikuttavat meidän jokaisen erilaiset elämäkokemukset. Tämä tulee esille myös tutkimuksessani. Tutkimukseeni osallistuneet nuoret ovat kaikki kokeneet elämässään erilaisia asioita, jotka ovat vaikuttaneet muun muassa siihen minkälaiseksi he kokevat oman itsetuntonsa. Lisäksi myös yksilön elämähistoria, kuten esimerkiksi koulutus- ja perhetausta vaikuttavat siihen minkälaisen käsityksen yksilö ilmiöstä muodostaa. Huomioitavaa käsityksiä tutkiessa on se, että yksilöiden käsityksiä ei tule asettaa esimerkiksi paremmuusjärjestykseen, sillä käsitykset eivät kehity yksioikoisesti ja niiden kuvaamisen tulisi lähteä aina niiden omista lähtökohdista. (Ahonen 1994, 114, 116; Uljens 1989, 10.)

Ahonen (1994, 115, 123) ja Uljens (1989, 11) ovat esitelleet fenomenografisen tutkimuksen teonvaiheet, joiden mukaan myös etenin tutkimusta tehdessäni. Tutkimuksen alussa tutkijan tulee perehtyä asiaan, josta ilmenee erilaisia käsityksiä sekä rajata näkökulma, josta lähestyy tutkittavaa ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa on olennaista perehtyä tutkimuksen kannalta oleelliseen teoriaan, kuten tutkimusaiheen peruskäsitteisiin ja teorioihin. Näihin asioihin perehtyminen edesauttaa tutkijaa aineistonkeruutilanteessa erottelemaan tutkittavien käsityksiä toisistaan. Lisäksi perehtyminen tutkimuksen teoriaan auttaa tutkijaa luokittelemaan aineistoa. Tutkijan on kuitenkin huomioitava se, että fenomenografiassa ei pyritä teorian avulla luomaan valmiita oletuksia. Tämän huomioin myös tutkimuksessani, sillä teoriaan perehtyminen auttoi itseäni muodostamaan eheän kokonaisuuden tutkimusaiheesta ja aineistosta.

Aineiston hankinnassa olennaista on, että tutkimukseen osallistuvat tuovat esille erilaisia käsityksiä ilmiöstä tai asiasta. Aineistonkeruussa tulee erityisesti kiinnittää huomiota kysymystenasetteluun, sillä kysymyksenasettelun avoimuus edesauttaa erilaisten käsitysten ilmenemistä aineistosta. Aineistonanalyysi vaiheessa tutkija luokittelee aineistosta esille tulleet käsitykset merkitysten perusteella, jotka hän luokittelee

merkitysluokiksi. (Ahonen 1994 115, 123; Uljens 1989, 11.) Ahosen (1994, 124–125) mukaan ajan antaminen aineiston analysoimiselle ja tulkinnalle ovat olennaisia asioita laadullisessa tutkimuksessa, sillä tämän avulla tutkija pystyy syvemmin ymmärtämään tutkittavien antamia merkityksiä. Fenomenografisessa tutkimuksessa kokoava teoria muodostuu vasta, kun tutkimusaineistoa käsitellään. On tärkeää, että myös teoria vaikuttaa aineiston tulkintaan.

### **4.3 Kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä**

Tutkimukseni aineistonkeruumenetelmäksi valitsin kyselyn, jota voidaan pitää myös eräänä aineistonkeruun perusmenetelmänä, sillä se on varsin yleinen menetelmä, jota käytetään monissa lähestymistavoissa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 191–192). Valitessani tutkimukseni kannalta sopivaa aineistonkeruumenetelmää pohdin kirjoitelman, kyselylomakkeen ja haastattelun välillä. Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi kyselylomakkeen, jonka avulla pystyin ohjaamaan valmiiden kysymysten avulla osallistujien vastauksia.

Tutkimukseni kannalta kyselylomakkeen etuna on se, että oma roolini vastautilanteessa oli mahdollisimman vähäinen. Tämän koin tärkeäksi tutkimukseni teon kannalta, sillä aihe on arka ja henkilökohtainen. Jyrkinki (1977, 25) tuo esille, että arkaluontoisten aiheiden käsittelyssä kyselylomake on aineistonkeruumenetelmänä hyvä, sillä silloin vastaajat voivat helpommin vastata arkoihin ja henkilökohtaisiin kysymyksiin. Kyselylomakkeen etuna voidaan pitää myös sitä, että kaikki vastaajat saavat samat kysymykset. Tähän liittyy myös haaste, sillä tutkijalla ei ole mahdollisuutta pyytää lisätarkennuksia kysymyksiin, kun taas haastattelutilanteessa lisäkysymyksen esittäminen on mahdollista. Tämän asian tiedostaen pyrin tekemään kyselylomakkeesta selkeän ja yksinkertaisen, jotta jokainen vastaaja ymmärtää kysymykset oikein.

Kyselyissä voidaan käyttää avoimia-, monivalinta- tai asteikkoihin- perustuvia kysymyksiä (Hirsjärvi ym. 2009, 198–200). Päädyin käyttämään vain avoimia kysymyksiä, sillä halusin, että vastaajat saavat kertoa ja vastata kysymyksiin omin sanoin ilman, että annan heille valmiit vastausvaihtoehdot. Kyselylomaketta suunnitellessani



testasin sitä kaksi kertaa kahdella eri henkilöllä. Koin tämän tärkeäksi vaiheeksi sillä, kokeilujen avulla sain selville sen, mitkä kysymykset ovat epäselviä eivätkä vastaa siihen, mihin niillä pyrin. Myös Jyrinki (1977, 81) korostaa kyselylomakkeiden testaamista, sillä sen avulla tutkija voi estää esimerkiksi vaikeiden kysymysten kysymisen.

Valmis kyselylomakkeeni sisälsi kymmenen avointa kysymystä (liite 2). Avoimet kysymykset luokittelin neljän alaotsikon alle, joita ovat itsetunto, itsetunnon kehittyminen ja vahvistuminen, omien vahvuuksien tunnistaminen ja koulukokemukset. Alaotsikoiden avulla kyselylomakkeesta muodostui selkeä kokonaisuus. Alaotsikot toimivat apunani tulosten analysoinnissa. Avointen kysymysten lisäksi kyselylomakkeessa oli kaksi taustatietojä kartottavaa kysymystä, joiden avulla selvitin oppilaan sukupuolen sekä sen, onko itsetunto aihetta käsitelty koulussa.

Aineistonkeruun toteutin joulukuussa 2014. Kohderyhmänä tutkimuksessani oli erään peruskoulun yhdeksännen luokan oppilaat. Tutkimusluvut pyysin kahdenkymmenenkolmen (23) oppilaan vanhemmalta. Kaikki antoivat lapsilleen luvan osallistua tutkimukseeni täyttämällä kyselylomakkeen. Yksi oppilaista ilmaisi haluttomuutensa vastata lomakkeeseen aineistonkeruutilanteessa. Kyselyssä oli mukana seitsemäntoista (17) tyttöä ja viisi (5) poikaa.

#### **4.4 Teoriaohjaava sisällönanalyysi**

Tutkimukseni aineiston analyysimenetelmänä käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, josta käytetään myös teoriasidonnaisen analyysin nimeä. Tutkimuksessani on havaittavissa myös aineistolähtöisen sisällönanalyysin muotoja. Kolmas sisällönanalyysin muoto on teorialähtöinen sisällönanalyysi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98.) Krippendorff (2004, 18) määrittelee sisällönanalyysin tekniikaksi, jonka avulla aineistosta voidaan tehdä päteviä ja toistettavissa olevia päätelmiä. Grönforsin (1982, 145) mukaan sisällönanalyysissä yhdistyvät aineiston synteesi ja analyysi. Analyysissä kerätty aineisto pilkkotaan pienempiin osiin, jotka kootaan synteessin avulla tutkimuksen johtopäätöksiksi.

Sisällönanalyysin menetelmät eroavat toisistaan teorian ja analyysin välisen suhteiden mukaan. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aikaisempaa teoriaa ja tietoa ei käytetä hyväksi aineistoa analysoidessa, mutta teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä aikaisempi tutkimustieto ja teoria toimivat tutkimuksen analyysin apuna. Tarkoituksena ei ole testata, kuinka tutkimuksen tulokset vastaavat aikaisempaa tietoa vaan pikemminkin, miten tutkimustulokset rikastuttavat ja ohjaavat tutkimuksen analyysiä. Kolmannessa sisällönanalyysin menetelmässä eli teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aikaisemmalla tiedolla on suuri rooli aineistoa analysoidessa, sillä aikaisempi tieto ohjaa aineiston analyysiä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98–99.)

Laadullisessa analyysissä käytetään usein termejä induktiivinen, deduktiivinen ja abduktiivinen, jotka viittaavat tutkimuksen päättelyn logiikkaan. Tutkimukseni analyysissä ilmenee abduktiiviselle päättelylle tunnusomaisia piirteitä. Analyysissäni vuorottelevat niin aikaisempi teoreettinen tieto, kuin aineistosta esille nousevat asiat. Nämä kuuluvat abduktiivisen päättelyn logiikkaan, joka on tyypillinen teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97–99.)

Tuomen ja Sarajärven (2002, 98–99) mukaan teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti. Teoria voi toimia tutkijan apuna analyysin tekemisessä, mutta analyysi ei nojaa johonkin tiettyyn teoriaan vaan pikemminkin toimii analyysiä ohjaavana. Tuloksia raportoidessaan tutkija tuo esille teorian ja aikaisemman tiedon roolin. Tutkimuksessani teoriaohjaavuus näkyy esimerkiksi oppilaiden itsetunnon tulkintojen raportoinnissa. Tutkimuksessani tuon esille näiden tulkintojen yhteyden tutkimukseni ja teoreetikoiden itsetunnon määritelmiin.

Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineistoon tutustumisesta kokoavan käsitteen muodostamiseen, jota kuvastaa hyvin Grönforsin (1982) esille tuoma aineiston analyysin ja synteessin yhdistyminen. Tämänkaltainen aineiston analyysi toteutui myös tutkimuksessani, sillä pilkoin keräämäni aineiston ensin pieniin osiin, jonka jälkeen muodostin osista tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset. Ensimmäiseksi nimesin tutkimukseen osallistuneet oppilaat kirjain-numeroyhdistelmällä. Tytöt nimesin kirjaimella T ja pojat kirjaimella P. Tämän jälkeen numeroin kyselylomakkeet

satunnaisesti. (T1-T17, P1-P5).

Seuraavaksi perehdyin keräämääni aineistoon lukemalla sitä useita kertoja läpi, jonka avulla pyrin luomaan aineistosta kokonaiskuvan. Seuraavana vaiheena teorialähtöisessä sisällönanalyysissä on aineiston pelkistäminen, jota Tuomi ja Sarajärvi (2002, 111) kutsuvat myös aineiston redusoinniksi. Tämän vaiheen tarkoituksena on pelkistää kerättyä aineistoa niin, että jäljelle jäävät sellaiset asiat, jotka ovat tutkimuksen kannalta kiinnostavia ja merkityksellisiä (Krippendorff 2004, 83). Aloitin aineiston pelkistämisen alleviivaamalla erivärisillä kynillä tutkimusongelmieni kannalta merkitykselliset asiat ja ilmaisut sekä osaan kyselylomakkeiden kysymyksiin kirjoitin kysymyksen kohdalle yhdellä sanalla sen ajatuksen, joka vastauksessa nousi esille. Esimerkiksi kyselylomakkeen ensimmäisen kysymyksen kohdalla itsetunnon määrittelyssä kirjasin seuraavia ilmaisuja: *käsitys, kokemus, ajatus, tuntemus, suhtautuminen ja mielipide*. Aineiston pelkistämisen avulla pyrin tiivistämään oppilaiden vastauksia.

Aineiston pelkistämisen jälkeen listasin pelkistetyt ilmaukset allekkain ja muodostin niistä alaluokkia (taulukko 1). Tätä vaihetta kutsutaan aineiston ryhmittelyksi eli klusteroinniksi. Ryhmittelyn tarkoituksena on erotella ilmaisuista samanlaisuuksia ja eroavaisuuksia, joiden avulla aineistoa tiivistetään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112–113.)

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja ryhmittelystä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Sitä miten tuntee itsensä: mistä pidän, mistä en. Mikä on minulle tärkeää sekä miten suhtautuu itseensä jne.	Itselleen tärkeiden asioiden tunteminen/tiedostaminen.	Itsensä arvostus.
Sitä mitä tunnet itse itsestäsi.	Itsensä tunteminen.	
Omaa henkistä minää. Mitä mieltä olet itsestäsi ja mitä tunnet.	Itsensä kokonaisvaltainen tunteminen.	

Taulukko yksi kuvaa tutkimukseni aineiston analyysin pelkistämis ja ryhmittely vaihetta.

Kyseisessä esimerkissä olen pelkistänyt ja ryhmitellyt oppilaiden määritelmät itsetunnosta. Aineiston ryhmittelyn jälkeen muodostin alaluokista pääluokkia, joiden avulla sain aineistosta selkeämmän kuvan. Tuomen ja Sarajärven (2002, 114) mukaan pääluokkien muodostaminen kuuluu abstrahoinnin vaiheeseen, jossa alaluokkien ilmaisuista muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Aikaisempi teoria ohjasi osassa pääluokkien muodostumista, kuten esimerkiksi itsetunnon määritelmässä. Taulukossa kaksi (taulukko 2) on esitettyä itsetunnon määritelmien käsitteellistämisen vaihe.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston käsitteellistämisestä

Alaluokka	Pääluokka	Kokoava luokka
Tyytyväisyys itsestä.	Itsensä hyväksyminen.	Itsearvostus.
Mielipide/Ajatus itsestä.		
Itsensä arvostus.		
Näkemyks itsestä.	Itsensä tiedostaminen.	
Kokemus itsestä.		
Käsitys itsestä.		

Taulukko kahdessa pääluokasta on muodostettu kokoava luokka. Itsetunnon määritelmän kohdalla kokoava luokka muodostui suoraan teoriasta. Osassa aineiston käsitteellistämisen vaiheissa pääluokka muodostui suoraan aineistosta, joka on tyypillistä erityisesti aineistolähtöiselle sisällönanalyysille. Ensimmäiseen alaongelmaan muodostui kaksi kokoavaa luokkaa: itsearvostus ja itsetuntemus. Toiseen alaongelmaan muodostui kolme kokoavaa luokkaa: koulukokemukset, koulu monipuolisena tilana itsetunnon vahvistamisessa ja nuorten kielteiset kokemukset koulun asemasta itsetunnon tukijana. Kolmanteen alaongelmaan muodostui neljä kokoavaa luokkaa: suhtautuminen itseensä, yhteiskunta ja media, kasvuympäristö ja sosiaaliset tekijät. Pääluokan ja kokoavan luokan ilmaisut ovat tutkimukseni keskeisiä tuloksia, joita esittelen luvuissa viisi ja kuusi.

## 5 Nuorten tulkintoja itsetunnosta

Tässä luvussa esittelen tutkimustuloksia vastaten ensimmäiseen alaongelmaan. Kyselylomakkeen alussa selvitin, onko itsetunto aihetta käsitelty koulussa. Tutkimukseen osallistuneista oppilaista neljätoista kertoi, että itsetunto aihetta on käsitelty koulussa, kolme oppilaista ei tiennyt, onko aihetta käsitelty koulussa ja kolme oppilasta ilmoitti, että aihetta ei ole käsitelty koulussa. Kaksi vastaajaa puolestaan totesi, että itsetunto aihetta on käsitelty koulussa, mutta vain vähän tai suppeasti. Tutkimustuloksissa viitatessani kyseiseen tutkimukseen osallistuneisiin nuoriin käytän nimitystä oppilas/oppilaat ja muutoin yleisesti puhuessani nuorista käytän termiä nuori/nuoret.

Kyselyyn vastanneiden oppilaiden tulkinnat itsetunnosta vastaavat hyvin tämän tutkimuksen itsetunnon määritelmää, jonka olen tuonut esille luvussa kaksi. Vastauksissa nousivat esille itsetunnon kaksi osa-aluetta: itsensä arvostaminen ja itsensä tunteminen. Tuloksia raportoidessani tuon esille tyttöjen ja poikien välisiä eroja niiltä osin, joilta koin sen olevan merkityksellistä.

### 5.1 Oppilaiden tulkintoja itsetunnosta

Oppilaiden itsetunnon määritelmässä korostuivat yksilön itsensä käsittäminen, kokeminen, tunteminen ja näkeminen. Osa näistä määritelmistä ilmeni samassa vastauksessa, sillä useat oppilaat määrittivät itsetunnon kaikkien näiden neljän asian kautta. Esimerkiksi (T6) totesi itsetunnon tarkoittavan sitä, miten yksilö kokee, näkee ja tuntee itsensä. Tyttöjen ja poikien vastauksissa oli havaittavissa pieniä eroja. Molempien vastauksissa yksilön itsensä tunteminen liitettiin useimmin itsetuntoon. Poikien viidestä vastauksesta neljässä itsetunto määriteltiin yksilön itsensä tuntemisen kautta. Lisäksi poikien vastauksissa nousivat yhden kerran esille yksilöön itseensä suhtautuminen ja yksilön näkemys itsestä.

*Itsetunto on sitä, miten tuntee itsensä: mistä pidän, mistä en, mikä on minulle tärkeää sekä miten suhtautuu itseensä. (P3)*

*Itsetunto on sitä että mitä tunnet itse itsestäsi. (P4)*

Tyttöjen vastauksissa korostui poikien vastausten tavoin yksilön itsensä tunteminen. Yksi tytöistä (T11) määritteli itsetunnon tarkoittavan ihmisen tuntemusta omasta kehosta ja elämästä. Lisäksi kahdeksassa vastauksessa itsetunnon nähtiin tarkoittavan myös sitä, miten yksilö näkee itsensä. Yhden tytön (T8) itsetunnon määritelmässä yksilön itsensä näkemiseen liitettiin myös yksilön tyytyväisyys itsestä ja varmuudentunne siitä, kokeeko hän tyytyväisyyttä omasta itsestään. Tyttöjen itsetunnon määritelmässä nousi esille myös sellaisia asioita, jotka eivät tulleet ilmi poikien vastauksissa. Itsetunnon ajateltiin kuvastavan yksilön mielipidettä, ajatusta ja tietämystä itsestään.

Osassa tyttöjen itsetunnon määritelmässä korostui yksilön kokema ulkonäkö ja omaan ulkonäköön suhtautuminen. Tyttöjen vastauksista neljässä toisiinsa liitettiin ulkonäkö ja yksilön tyytyväisyys itseensä, kun vastaavasti poikien vastauksissa ulkonäön rooli itsetunnon määrittelyssä ei tullut esille kertaakaan. Yksi tytöistä (T5) totesi itsetunnon kuvastavan yksilön tyytyväisyyttä itseensä, johon vaikuttavat ulkonäkö ja suoritukset. Yhdessä vastauksessa ilmeni itsetunnon yhteys yksilön tapaan toimia.

*Itsetunto on sitä, miten suhtaudun itseeni, omaan vartalooni, omiin tapoihini, omiin kasvoihini. (T9)*

Oppilaat liittivät yksilön itsensä näkemiseen tyytyväisyyden tunteen yksilön kokonaisvaltaisesta olemuksesta. Siihen oppilaat liittivät niin yksilön näkemyksen omasta ulkoisesta olemuksesta kuin näkemyksen omasta henkisestä minästä. Yksi oppilaista (T3) toikin esille, että itsetunto tarkoittaa yksilön henkistä minää. Yksilön itsensä tuntemiseen liitettiin yksilön luottamus itseensä, hänen omat aatteensa sekä varmuuden tunne itsestään ja omasta toiminnastaan. Yksi oppilaista määritteli itsetunnon itsevarmuuden avulla.

*Eniten miellän itsetunnon asteikkona itsevarmuudelle. (T15)*

Vastauksissa nousivat esille, että itsetunto tarkoittaa sitä, miten yksilö suhtautuu itseensä ja mitä yksilö tuntee itseään kohtaan. Ihmisen näkemys ja tuntemus itsestä sekä omasta kehosta nähtiin määrittävän itsetuntoa. Oppilaiden itsetunnon tulkinnoissa on havaittavissa samankaltaisuuksia teoriaosassa esille tuomiini itsetunnon määritelmiin ja tämän tutkimuksen itsetunnon määritelmän kanssa. Erityisesti oppilaiden tulkinnoissa korostuvat itsensä arvostamisen osa-alue. Itsensä arvostaminen tulee esille esimerkiksi niissä tulkinnoissa, joissa oppilaat tuovat esille yksilön merkityksen sekä tyytyväisyyden ja luottamuksen itseensä.

## **5.2 Hyvä itsetunto ja sen ilmeneminen nuoren käyttäytymisessä**

Hyvän itsetunnon tulkinnoissa esille nousivat yksilön positiivinen asenne, rohkeus ja uskallus olla oma itsensä, tyytyväisyys itseensä sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen, jotka liittyvät itsetuntemuksen osa-alueeseen. Hyvän itsetunnon omaavalle henkilölle katsottiin tyypilliseksi se, että hän on rohkea ja uskaltaa tuoda esille omat mielipiteensä. Lisäksi vastauksissa korostuivat, että yksilö uskaltaa olla oma itsensä ilman, että hän miettii, mitä muut hänestä ajattelevat. Tämä tuli esille niin tyttöjen kuin poikienkin vastauksissa.

Yksilön tyytyväisyys itseään kohtaan nousi esille kolmessatoista vastauksessa. Tyytyväisyyden nähtiin kuvastavan niin tyytyväisyyttä yksilön ulkoiseen olemukseen, kuin myös tyytyväisyyttä yksilön henkiseen olemukseen. Yksi tytöistä (T7) kuvasi hyvän itsetunnon omaavaksi henkilöä, joka pystyy olemaan rakastettu sekä myös rakastamaan toisia. Erityisesti tyttöjen vastauksissa korostui yksilön ulkoisen olemuksen merkitys itsensä tyytyväiseksi kokemisessa.

*Tyytyväinen itseensä ja pitää siitä mitä näkee peilistä. (T12)*

*Tykkää omasta kropasta, näkee itsensä viehättävänä. (T15)*

Poikien vastauksista yhdessä (P4) tuotiin esille hyvän itsetunnon vaikutus yksilön ulkoiseen olemukseen. Vastauksessa korostettiin sitä, että hyvä itsetunto voi näkyä

esimerkiksi nuoren ryhdissä. Samankaltainen huomio tuli esille myös yhden tytön (T4) vastauksessa, jossa todettiin, että hyvän itsetunnon omaava nuori kohdistaa puhuessaan huomionsa kuulijaan ja katsoo heitä silmiin. Vastauksissa tuotiin myös esille, että hyvän itsetunnon omaava nuori nauttii ihmisten seurasta, on itsevarma ja kykenee heittäytymään erilaisiin tilanteisiin eikä tunne ahdistusta suuressa ryhmässä olemisesta.

Yksi tytöistä (T5) toi hyvää itsetuntoa määritellesään esille, että kukaan ei voi olla täysin tyytyväinen itseensä. Hyvän itsetunnon omaava yksilö kykenee tiedostamaan heikkoutensa ja myös hyväksymään ne. Heikkouksien ja vahvuuksien tiedostaminen sekä niiden hyväksyminen nousivat esille myös kahden muun tytön ja yhden pojan vastauksissa. Hyvän itsetunnon omaavaa henkilöä kuvattiin sanoilla iloinen, positiivinen, ulospäin suuntautunut, elämäniloinen ja mukava. Lisäksi hyvään itsetuntoon liitettiin hyvä sosiaalinen elämä, joka tuli esille erityisesti poikien vastauksissa. Hyvän itsetunnon nähtiin vaikuttavan siihen, että yksilön ei tarvitse olla töykeä tai hänen ei tarvitse kiusata toisia saadakseen itselleen paremman tunteen.

*On ystävällinen, koska hänen ei tarvitse ilkeillä muille tunteakseen itsensä paremmaksi.*  
(T11)

Vastauksissa hyvän itsetunnon omaavaa henkilöä kuvattiin usein eri termein. Vastauksissa tuli kuitenkin esille myös poikkeusten mahdollisuus. Yksilö saattaa käyttäytyä niin, kuten vastauksissa on kuvattu, mutta todellisuudessa hän voi kokea itsetuntonsa heikoksi. Yksi oppilaista (T8) totesi, että hyvän itsetunnon omaava henkilö on luonteeltaan rohkea ja avoin. Hän uskaltaa olla sellainen kuin haluaa ja hän viihtyy hyvin omassa vartalossaan sekä arvostaa itseään. Oppilas toi myös esille sen, että vaikka yksilö toimisi edellä mainitulla tavalla, voi hänen itsetuntonsa silti olla heikko.

Nuoren hyvä sosiaalinen elämä, onnellisuus ja iloisuus sekä hyvät sosiaaliset taidot kuvastivat sitä, miten hyvä itsetunto ilmenee nuoren käyttäytymisessä. Lisäksi vastauksissa korostettiin nuoren itsevarmuutta ja positiivista asennetta niin itseensä kuin elämäänsäkin. Yksi oppilaista (T12) kuvasi hyvän itsetunnon näkyvän nuoren toimiessa toisten ihmisten kanssa, sillä hän korosti, että hyvän itsetunnon omaava nuori nauttii



huomiosta ja toisten ihmisten seurasta. Esille tuotiin yksilön hyvä kyky heittäytyä erilaisiin tilanteisiin sekä taito itsensä ja ulkoisen olemuksensa ilmaisuun.

*Uskaltaa ryhtyä uusiin asioihin. (T9)*

*Uskaltaa olla oma itsensä, sanoo omat mielipiteet, ei pyri muuttamaan itseään muiden mielipiteiden takia. (T13)*

Itsensä tunteminen ja näkeminen hyvänä sekä positiivinen näkemys elämästä kuvastivat nuorta, jolla on hyvä itsetunto. Tyttöjen ja poikien vastauksissa ei tullut esille suuria eroja, sillä molemmissa korostettiin nuoren rohkeutta ja uskallusta olla oma itsensä sekä iloista ja elämänhaluista asennetta. Oppilaiden vastauksissa ilmeni viitteitä itsetuntemuksen osa-alueesta, sillä oppilaat toivat esille hyvää itsetuntoa määriteltessä yksilön kyvyn tunnistaa omat vahvuudet ja heikkoudet.

### **5.3 Heikko itsetunto ja sen ilmeneminen nuoren käyttäytymisessä**

Heikkoa itsetuntoa kuvatessaan vastauksissa nousi hyvää itsetuntoa määrittävien asioiden vastakohtia. Näiden lisäksi erityisesti tyttöjen vastauksissa korostui itsensä vertaileminen ja vääristynyt näkemys itsestä. Poikien vastauksissa painottui erityisesti epävarmuus, tyytymättömyys itseensä ja itsearvostuksen puute. Heikkoa itsetuntoa kuvatessa vastauksissa mainittiin myös yksilön psyykkinen pahoinvointi, kuten masennus.

Hyvän itsetunnon määritelmässä esille tulleiden asioiden vastakohtia heikon itsetunnon määritelmässä olivat häpeän tunne, negatiivinen asenne, itseluottamuksen puute ja tyytymättömyys itseensä. Lisäksi henkilöä kuvattiin hiljaiseksi sekä vetäytyväksi henkilöksi. Tyytymättömyys itseensä mainittiin yhteensä kymmenessä eri vastauksessa.

*Ei ole tyytyväinen mihinkään asiaan itsessään. (T5)*

*Näkee vain heikkoutensa. (T6)*

*Muuttaisi asioita paljon itsestä. (P2)*

Yksilön itsensä vertaileminen ja omien kykyjen vähättely tuli esille kuuden tytön vastauksissa. Vastauksissa tuotiin esille se, että itsetuntonsa heikoksi kokeva henkilö ei kykene näkemään ja erottamaan asioita, joissa hän todellisuudessa on hyvä. Tällöin yksilö tunnistaa vain omat heikkoutensa ja tulkitsee itseään kielteisesti. Esimerkiksi yhdessä (T6) vastauksessa tuotiin esille, että yksilö ei koe olevansa viisas tai hauska, vaikka todellisuudessa hän sitä olisi. Yhdessä vastauksessa (P3) itsensä huono tunteminen liitettiin myös yksilöön, jolla on heikko itsetunto. Vastauksessa tuotiin esille, että heikon itsetunnon omaava henkilö tarkastele itseään kriittisesti.

*Itsensä heikkouksien tarkkailua jatkuvasti, miettii olenko riittävän hyvä. (P3)*

Vastauksissa, joissa käsiteltiin yksilön itsensä vähättelyä ja vertailemista toisiin ihmisiin korostettiin erityisesti yksilön ulkonäön kokemista ja siihen liittyvää vertailua. Heikon itsetunnon omaava henkilö *kiinnittää ylenpalttista huomiota* (T8) siihen, miltä hän näyttää. Tämän lisäksi heikon itsetunnon omaavan henkilön kuvailtiin kokevan alemmuuden tunnetta ja käyttävän aikaa siihen, mitä toiset henkilöt hänestä ajattelevat. Alemmuuden tunnetta kuvasi yhden oppilaan (T9) ajatus siitä, että aina on joku henkilö, joka näyttää paremmalta tai on parempi joissakin asioissa kuin itse. Yksilön itsensä vertaileminen toisiin henkilöihin nähtiin vaikuttavan omaan alemmuuden tunteeseen.

Vastauksissa ilmeni, että heikon itsetunnon nähtiin vaikuttavan myös nuoren sosiaaliseen elämään ja käyttäytymiseen. Masentuneisuus, alistuva käyttäytyminen ja kiusaaminen nousivat esille vastauksissa. Kiusaaminen ja heikko itsetunto liitettiin toisiinsa siten, että heikon itsetunnon omaava henkilö voi käyttäytyä uhmakkaasti, kiusata toisia tai saada aikaiseksi itselleen ylemmyyden tunteen lyttämällä toisia henkilöitä. Tämänkaltaisen toiminnan ja käyttäytymisen nähtiin johtuvan omasta epävarmuudesta ja häpeän tunteesta, jotka ovat osaltaan heikon itsetunnon taustalla.

*Ilkeilee usein muille ja kiusaa, koska on epävarma itsestään. (T11)*

Heikon itsetunnon nähtiin vaikuttavan nuoren käyttäytymiseen ja toimintaan sosiaalisissa tilanteissa. Vastauksissa nuorta kuvattiin hiljaiseksi, pelokkaaksi, ujoksi, syrjäytyneeksi ja sulkeutuneeksi. Yksi oppilaista (P3) totesi, että heikon itsetunnon omaava nuori voi alkaa itsetuhoiseksi vertaillaan itseään toisiin ja tarkkailleessaan omaa toimintaa ja käyttäytymistä heikkouksien sekä negatiivisten asioiden kautta. Lisäksi kolmessa vastauksessa (T9, T10, T14) tuotiin myös esille nuoren masentuneisuuden ja heikon itsetunnon yhteys.

*Hän murehtii menneitä, pitää itseään muita huonompana, ei ole tyytyväinen itseensä, voi johtaa masennukseen tai jopa syömishäiriöön. (T9)*

*Nuori voi olla allapäin ja masentunut (T10)*

Kuten hyvän itsetunnon kohdalla niin myös heikon itsetunnon ilmeneminen ei ole aina ilmeistä. Eräänä syynä voi olla yksityisen ja julkisen itsetunnon erottaminen. Vastauksissa tuli esille, että nuori saattaa peittää heikoksi kokemaansa itsetuntoa esimerkiksi toimimalla niin kuin kaikki muutkin. Heikon itsetunnon ilmenemisen erääksi tunnuspiirteeksi oppilaiden vastauksissa nousi pelko erottua joukosta. Tosin yhdessä vastauksessa (T2) nostettiin myös esille huonon itsetunnon ja joukosta erottautumisen tarve.

*Toisena ääripäänä (heikon itsetunnon omaava nuori) haluaa olla ihan erilainen vasten omaa luontoa. (T2)*

Tässä katkelmassa on havaittavissa viitteitä yksityisen ja julkisen itsetunnon osa-alueista, jotka Keltikangas-Järvinen (2005, 24) on itsetunnosta erottanut. Esimerkiksi nuoren luokkakaverit eivät välttämättä pysty erottamaan, onko nuorella todellisuudessa hyvä vai heikko itsetunto. Yksilön käyttäytyminen tai toiminta ei siis aina ilmaise todellista itsetuntoa. Heikko itsetunto koettiin olevan aihe, josta yleensä vaietaan tai ei haluta puhua tai tuoda asiaa esille. Yhdessä vastauksessa (T8) mainittiin, että heikko itsetunto ja siitä puhuminen koetaan lähes kiellettyinä asiana. Hän kuvasikin asian olevan *tabu*, josta ei puhuta riittävästi.

## **6 Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat tekijät**

Tässä luvussa tarkastelen tutkimustuloksia vastaten toiseen ja kolmanteen alaongelmaan. Tuloksissa ilmeni, että nuoren itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat monet asiat. Olen jakanut itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat tekijät neljään alalukuun, joiden avulla vastaan kahteen tutkimuksen alaongelmaan. Kyselyn avulla selvitin minkälaisia asioita oppilaat pitävät merkityksellisinä itsetunnon vahvistumisessa nuoren näkökulmasta. Vastauksissa käsiteltiin asioita, jotka oppilaat kokivat merkityksellisiksi yleisesti nuorten itsetunnon kannalta. Lisäksi kyselyn avulla selvitin, minkälaisia omia keinoja oppilailla on, joiden avulla he vahvistavat itsetuntoaan. Näissä vastauksissa ilmeni samankaltaisuuksia siihen, minkälaisien asioiden he kokivat yleisesti nuorten itsetunnon kehittymisen kannalta olevan tärkeitä. Esille nousi myös näistä poikkeavia asioita, jotka nuoret kokivat erityisesti itselleen merkityksellisiksi keinoiksi.

Oppilaat pohtivat vastauksissaan omien kokemusten valossa niitä asioita koulusta, jotka ovat olleet merkityksellisiä heidän itsetuntonsa kehittymisessä. Oppilaat toivat esille niin opettajan, kavereiden, erilaisten koulu kokemusten kuin koulussa opittavien asioiden aseman oman itsetunnon tukijana. Vastauksissa on havaittavissa oppilaiden erilaiset kokemukset koulusta ja sen merkityksestä itsetunnon tukijana.

### **6.1 Nuorten itsetunnon kannalta merkitykselliset asiat**

Tutkimuksessani selvitin, minkälaiset asiat ovat keskeisiä nuoren itsetunnon kehittymisen kannalta. Jaoin vastaukset neljään luokkaan, jotka nousivat vastauksista esille. Nämä luokat ovat: yhteiskunta ja media, sosiaaliset tekijät, kasvuympäristö sekä yksilön itseensä suhtautuminen. Poikien ja tyttöjen vastauksissa oli havaittavissa pieniä eroja. Tyttöjen vastauksissa esille nousivat median ja yhteiskunnan rooli, kun taas poikien vastauksissa mediaa tai yhteiskuntaa ei mainittu kertaakaan. Poikien vastauksissa ilmeni, että kaksi vastaajaa, jotka olivat kyselyn alussa todenneet, että eivät tiedä onko itsetunto aihetta käsitelty koulussa olivat vastanneet vain kahdella sanalla tai jättäneet kyseiseen kysymykseen kokonaan vastaamatta.

Yhteiskuntaan ja mediaan liittyvät tekijät, jotka nousivat vastauksissa esille olivat raha, kriittisyys mediaa kohtaan sekä realisointi kyky erityisesti mediassa esille tulevia ilmiöitä kohtaan. Lisäksi yhteiskunnassa esille tulevat ulkonäköpaineet kuuluvat tähän ryhmään. Yhdessä vastauksessa (T15) korostettiin etenkin oppimisympäristön tuottamien ulkonäköpaineiden merkitystä nuoren itsetunnon kehittämisessä. Myös toisessa (T17) vastauksessa viitattiin koulussa vallitsevien ulkonäköpaineiden merkitykseen nuorten itsetunnon kehittämisessä. Oppilas korosti erityisesti muiden katseiden merkitystä.

*Meidän iässä koulu, jossa ihmiset kehuvat tai eivät sano mitään ja katsovat mulkoilevasti*  
(T17)

Neljän tytön vastauksessa nousivat esille median vaikutus nuoren itsetunnon kehittämisessä. Syytä median merkitykseen ei vastauksissa perusteltu, mutta vastauksissa ilmeni kriittisyys median tuottamaa sisältöä kohtaan. Itsetunnon kehittämiseen koettiin vaikuttavan se, miten nuori pystyy pohtimaan mediassa esitettyjä asioita kriittisesti sekä realisoimaan esillä olevia asioita, kuten esimerkiksi mallien kuvia. Vastauksissa korostui myös ajatus siitä, että nuoren tulisi tiedostaa, että täydellinen ulkonäkö ja elämä eivät suoranaisesti tarkoita täydellistä elämää.

*Realisointi, ettei lehtien ja mainosten mallit ole todellisia tai täydellistä vartaloa, naamaa tai elämää ei ole...täydellinen vartalo, naama tai elämä ei tee välttämättä pysyvästi onnelliseksi.* (T8)

Kuten edelle esitetty suora lainauskin osoittaa on havaittavissa, että ulkonäkö ja sen merkitys nousivat esille kysyttäessä asioita, jotka vaikuttavat nuoren itsetunnon kehittämiseen. Ulkonäön roolia nuoren itsetunnon kehittämisessä kuvasti myös eräässä vastauksessa rahan merkityksen esille tuonti. Rahan merkitystä perusteltiin sillä, että se antaa nuorelle mahdollisuuden toteuttaa itseään. Lisäksi uusien vaatteiden ja tavaroiden ostaminen mainittiin myös erääksi oman itsetunnon vahvistamisen keinoksi, jotka tuottavat yksilölle hyvän olon tunnetta. Erityisesti tytöt näyttävät tiedostavan median ja yhteiskunnan vaikutuksen nuoren itsetunnon kehittämisessä. Huomioitavaa kuitenkin on,

että yhdessä vastauksessa (T7) korostettiin myös yksilön omaa merkitystä itsetunnon kehittämisessä. Vastauksessa tuotiin esille, että itsetuntoon ja sen kehittymiseen vaikuttaa paljon se, miten nuori suhtautuu ulkopuolelta tuleviin vaikutteisiin.

Sosiaaliset tekijät nousivat esille niin tyttöjen kuin poikienkin vastauksissa. Sosiaalisia tekijöitä itsetunnon kehittämisessä olivat erilaiset positiiviset kommentit, kuten kehut ja kannustukset. Lisäksi sosiaalisten tekijöiden ryhmään kuuluvat avun ja huomion saaminen, erilaiset positiivisuutta ja hyväksyntää osoittavat elekieliset ilmaisut ja toimintatavat.

*Että kuulee kehuja itsestä ja ymmärtää että muut näkevät sinut positiivisesti, että saa hymyjä. (T4)*

Positiivisen huomion todettiin olevan merkityksellistä itsetunnon kehittämisessä. Vastauksissa ilmeni, että kannustukset, kehut, positiiviset kommentit ja aidon välittämisen osoittaminen koettiin tärkeiksi. Yhdessä vastauksessa (T10) korostettiin myös rakentavan kritiikin merkitystä. Vastauksissa myös ilmeni, että kaikki kommentit, joita nuoreen kohdistetaan niin positiiviset kuin negatiivisekstin ovat merkityksellisiä hänen itsetuntonsa kehittämisessä. Positiivisia kommentteja ja kehuja toivottiin erityisesti kuulevan omilta vanhemmilta ja ystäviltä, mutta myös ulkopuolisten henkilöiden kehut todettiin tärkeiksi.

*Jos haluaa parantaa toisen itsetuntoa, niin kannattaa kehua häntä, se monesti kohottaa mielialaa paljon ja auttaa saamaan hyvän itsetunnon. (T5)*

*Kaikki kommentit ovat suuressa osassa. (T17)*

Kehuja tai kannustusta toivottiin saavan ulkonäöstä, yksilön luonteesta ja hyvistä asioista ja teoista. Yksi pojista (P4) toi kuitenkin esille, että kannustusta ja kehuja ei tulisi saada liikaa vaan sopivassa määrin. Yksi tytöistä (T3) mainitsi, että kannustusten ja kehujen todettiin lisäävän itsensä hyväksi kokemisen tunnetta. Kehujen todettiin olevan merkityksellisiä myös siinä, että nuori tiedostaa muiden näkevän hänet hyvänä.

Keskustelukumppanin tarve nousi myös esille useassa vastauksessa. Oppilaat korostivat, että jokaisella nuorella tulisi aina olla joku henkilö, jonka kanssa voisi keskustella. Hyväksi *juttukaveriksi* määriteltiin luotettava ja ystävällinen henkilö. Tämänkaltaisen henkilön koettiin vaikuttavan siihen, että yksilö rohkaistuu olemaan oma itsensä, joka koettiin itsetunnon kehittymisen kannalta merkitykselliseksi. Yhdessä vastauksessa (T4) esille tuli myös ymmärtämisen taito. Itsetunnon kehittymisen kannalta merkitykselliseksi koettiin, että nuorella olisi henkilö joka kuuntelisi, mutta myös ymmärtäisi nuorta.

Vastauksissa ilmeni positiivisen elekielen merkitys nuoren itsetunnon kehittämisessä. Oppilaat kokivat, että jo sillä, että toinen hymyilee ja osoittaa hyväksyntää vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen. Lisäksi huomion ja avun saanti koettiin merkityksellisiksi. Huomion saaminen erityisesti hyviltä ystäviltä ja muilta läheisiltä ihmisiltä koettiin nuoren itsetunnon kannalta tärkeäksi.

*Hyvien ystävien ja muiden läheisten huomio voi kehittää itsetuntoa.* (T12)

Kasvuympäristöön liittyvien asioiden koettiin olevan merkityksellisiä nuoren itsetunnon kehittämisessä. Asiat, jotka luokittelin kuuluvaksi kasvuympäristöön liittyvät lähimmäisiin, kuten perheeseen ja sukulaisiin sekä ystävyys-suhteisiin ja sosiaalisiin kontakteihin. Oppilaat toivat vastauksissa esille etenkin kasvatuksen, kotiolojen ja kotoa tulevien oletusten sekä arvostelujen merkitykset nuoren itsetunnon kehittämisessä.

Yhdessätoista vastauksessa viitattiin perheeseen ja hyviin kotioloihin. Nämä asiat koettiin keskeiseksi nuoren itsetunnon kehittämisen kannalta. Vastauksissa tuotiin esille, että itsetunnon kehittämiseen vaikuttaa suuresti se, miten oma perhe kohtelee nuorta. Yksi oppilaista (T11) totesi, että jos omat vanhemmat kohtelevat nuorta huonosti esimerkiksi haukkumalla, voi nuori tällöin kokea riittämättömyyden tunnetta. Myös yksi oppilaista (T15) koki, että nuoren itsetunnon kehittämiseen vaikuttaa niin omien vanhempien itsetunto kuin myös vanhempien arvostelu nuorta kohtaan. Perheeltä saadun tuen merkitys nostettiin myös esille nuoren itsetunnon kehittämisen kannalta.

*Perheessä tulisi kannustaa toisia, ei moittia sekä tukea jos toisella on vaikeaa sekä kysellä kuulumisia ja välittää toisesta. (P3)*

Oppilaat toivat vastauksissa esille, että perheen lisäksi positiivinen ympäristö, suku, geenit ja kaverit sekä ystävyysuhteet koettiin tärkeiksi. Positiivisen ympäristön kohdalla korostettiin erityisesti kiusaamattomuutta ja jokaisen nuoren näkemistä omana itsenä. Yksi oppilaista (T13) mainitsi, että jokaisen nuoren tulisi saada olla oma itsensä ilman, että häntä kiusataan tai syrjitään. Vastauksessa hän myös korosti, että erilaisuutta tulisi arvostaa ja jokaisen tulisi keskittyä erityisesti toisten ihmisten positiivisiin puoliin. Erilaisuuden hyväksyminen ja arvostaminen nousivat esille myös yhden pojan (P4) vastauksessa, jossa erityisesti korostettiin erilaisuuden ymmärtämistä.

*Ymmärtäminen, ettei kaikkien tarvi näyttää samalta tai olla sama persoona. (P4)*

Kymmenessä vastauksessa mainittiin kavereiden ja hyvien ystävyysuhteiden merkitys. Yksi oppilaista (T15) toi esille kavereilta saatavan palautteen merkityksen nuoren itsetunnon kehittymisessä. Hän totesi, että se miten kaverit arvostelevat toisiaan vaikuttaa nuoren itsetunnon kehittymiseen. Lisäksi kavereiden merkitystä perusteltiin sillä, että hyvät ystävyysuhteet, kavereilta saama huomio ja se, miten kaverit kohtelevat toisiaan vaikuttavat nuoren itsetuntoon.

*Ystävyysuhteet auttavat kohottamaan itsetuntoa. (T1)*

*Se, miten hänen (nuoren) elämänsä tärkeät ihmiset (vanhemmat, sisarukset, kaverit yms.) kohtelevat häntä. (T11)*

Vastauksissa asiat, jotka liittyivät nuoren itseensä suhtautumiseen, luokittelin omaksi ryhmäksi. Oppilaat toivat esille, että nuoren itsetunnon kehittymisen kannalta on merkityksellistä se, miten nuori suhtautuu itseensä, omaan toimintaan, kehoon ja persoonaan. Lisäksi vastauksissa merkitykselliseksi asiaksi mainittiin myös nuoren tutustuminen itseensä.



Yksi oppilaista (T16) toi esille, että nuoren itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa se, miten hyvin nuori tuntee itsensä. Vastauksessa hän totesi, että itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa nuoren kyky tutustua itseensä. Samankaltainen huomio tuli esille myös yhden pojan (P3) vastauksissa, jossa hän kertoi, että henkilö joka kokee itsetuntonsa heikoksi, ei vielä tunne itseään. Nuoren itsetunnon kehittymisen kannalta myös ikäkauden merkitys nousi esille yhden tytön vastauksessa (T2). Oppilas korosti, että murrosiässä tapahtuvat muutokset vaikuttavat itsetunnon kehittymiseen.

Nuoren suhtautuminen itseensä nousi esille useissa vastauksissa. Yhdessä vastauksessa (T7) korostettiin sitä, että nuoren itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa se, miten nuori itse suhtautuu ympäristöstä tuleviin odotuksiin ja vaikutteisiin. Myös nuoren kyky korostaa ja painottaa itselle tärkeitä asioita tulivat ilmi yhdessä vastauksessa. Oppilas (T8) toi esille, että itsetunnon kehittymisen kannalta on merkityksellistä, että nuori tiedostaa, mitkä ovat itselle tavoiteltavissa olevia tärkeitä ja arvokkaita asioita.

## **6.2 Oppilaiden keinot vahvistaa omaa itsetuntoa**

Tutkimuksessani selvitin, minkälaisia keinoja oppilailla on vahvistaa omaa itsetuntoa sekä minkälaiset asiat he ovat kokeneet tärkeiksi oman itsetunnon rakentumisessa. Vastauksissa ilmeni osittain samankaltaisuuksia niihin asioihin, joita oppilaat pitivät yleisesti tärkeinä nuorten itsetunnon kehittämisessä. Tällaisia samankaltaisia asioita olivat positiivinen ajattelu, perheen ja ystävien merkitys sekä heiltä saadut kehot ja kannustukset sekä hyväksymisen tunne. Vastauksissa ilmeni myös asioita, jotka eivät tulleet esille yleisesti nuorten itsetunnon kehittymisen yhteydessä, kuten harrastusten ja erilaisten elämänmuutosten ja kokemusten merkitys.

Positiivinen ajattelu ja itsensä näkeminen myönteisenä toistuivat oppilaiden vastauksissa useimmin. Kahdeksan oppilasta koki näiden olevan itselleen tärkeitä keinoja oman itsetuntonsa vahvistamisessa. Yksi oppilaista (T1) kertoi, että hän pyrkii ajattelemaan asioista positiivisesti ja ajattelemaan tekemistään asioista niin, että maailma ei kaadu yhteen virheeseen. Samanlainen ajatus nousi myös esille oppilaiden T2 ja T5 vastauksissa. Vastauksissa korostui näkemys siitä, että vaikka asioissa epäonnistuu, niistä

voi oppia ja ensi kerralla on mahdollisuus tehdä asia paremmin.

*Mietin aina itsestäni mahdollisimman positiivisesti ja jos epäonnistun jossain, niin ajattelen aina, että ensi kerralla paremmin. (T5)*

Positiivinen ajattelu yksilöstä itsestään koettiin hyväksi itsetunnon vahvistamisen keinoksi. Oppilaiden vastauksissa nousi esille se, että positiivinen ajattelu itsestä ihmisenä ja myönteinen ajatus siitä, että kokee olevansa hyvä joissakin asioissa vahvistaa itsetuntoa. Oppilaat mainitsivat myös, että yksi hyvä keino vahvistaa omaa itsetuntoa on toisten ihmisten mielipiteiden ja kommenttien huomiotta jättäminen.

*En välitä muiden mielipiteistä. Otan tietenkin rakentavaa kritiikkiä vastaan, mutta haukkumiset ja vihamieliset kommentit jätän omaan arvoon. (T3)*

Toisten mielipiteiden ja kommenttien huomiotta jättämisessä korostettiin myös itseluottamuksen merkitystä. Vastauksissa tuotiin esille se, että muiden ihmisten mielipiteiden ei tule vaikuttaa omaan toimintaan. Yksi oppilaista (T9) totesi, että itsensä näkeminen ainutlaatuisena vahvistaa itsetuntoa ja tällöin ei myöskään ole tarve saada huomiota ulkopuolisilta. Oppilas perusteli tätä sillä, että hän tiedostaa sen, että läheiset ihmiset pitävät hänestä juuri sellaisena kuin hän on ja se riittää hänelle. Myös yksi oppilas (T4) kertoi, että hän kokee tärkeäksi ajatella, että ihmiset eivät ole kiinnostuneita toisten tekemistä virheistä.

Vastauksissa nousivat esille itsensä tiedostamisen ja tuntemisen merkitys itsetunnon vahvistamisessa. Yksi oppilaista (T7) mainitsi itselleen hyväksi keinoksi sen, että pystyy löytämään ja miettimään omaa itseään. Myös kyky nauraa itselleen ja antaa anteeksi nousivat myös esille oppilaiden vastauksissa. Tytöt toivat esille oman itsetuntonsa vahvistamisen keinoiksi omien arvojen ja asenteiden tiedostamisen. Yksi tytöistä (T8) totesi, että on tärkeää pohtia, mitä asioita pitää elämässään tärkeinä ja arvokkaina.

*Ajattelu, että mitkä asiat ovat oikeasti tärkeämpiä – terveys vai kadehdittava kroppa ja kuka oikeasti välittää jos itsellä on hyvä olla. (T8)*

Tyttöjen vastauksissa esille tuli liikunnan ja yksilön ulkoiseen olemukseen liittyvien tekijöiden merkitys, kuten vaatteiden muodikkaus ja meikin käyttö. Näiden todettiin olevan eräitä keinoja saada varmempi olo itsestä ja täten myös vahvistaa omaa itsetuntoa. Vastauksissa tuotiin esille, että omaan ulkonäköön panostaminen esimerkiksi käymällä kosmetologilla tuotti hyvän olon tunnetta, joka koettiin itsetuntoa vahvistavana tekijänä. Itsetunnon vahvistamisessa myös toisilta henkilöiltä saadut kehuksia koettiin oman itsetunnon vahvistumisessa tärkeiksi. Yksi oppilaista (T15) totesi keräävänsä ympärilleen henkilöitä, joilta saa positiivista palautetta.

Neljän oppilaan vastauksissa ilmeni muusta aineistosta hieman poikkeavia vastauksia. Oppilaiden vastauksissa tuli esille tietämättömyys siitä, minkälaisin keinoin nuori voi käytännössä vaikuttaa oman itsetuntonsa vahvistamiseen. Lisäksi oman itsetunnon vahvistaminen nähtiin täysin turhana asiana, koska itsetunto koettiin jo muutoinkin hyväksi ja vahvaksi. Itsetunnon vahvistamiskeinojen merkityksettömyys nousi esiin myös vastauksissa. Asioiden koettiin olevan täysin merkityksettömiä, jolloin myös itsetunnon vahvistaminen koettiin vaikeaksi. Tätä ajatusta oppilas perusteli omalla itsevarmuudella.

### **6.3 Elämäkokemukset itsetunnon vahvistajana**

Oppilaat toivat vastauksissa esille erilaisia elämäkokemuksia ja- muutoksia, jotka olivat olleet merkityksellisiä heidän itsetuntonsa vahvistamisessa ja rakentumisessa. Osa asioista liittyi vahvasti kaverisuhteisiin, kuten kaveripiiriin muuttamiseen. Vastauksissa ilmeni myös lapsena koettujen asioiden merkityksellisyys, erilaiset koulukokemukset ja itsestä oppiminen.

Oppilaat kertoivat vastauksissaan niin positiivisia kuin negatiivisiakin muistoja ja kokemuksia. Positiivisia kokemuksia, jotka liitettiin kouluun, olivat menestymisen tunne, koulun vaihtaminen ja kehuksia saanti opettajilta. Vastauksissa ilmeni myös kielteisiä kokemuksia ja tunteita herättäneitä tilanteita, kuten koulukiusaaminen sekä vähättelyn ja arvostelun kohteeksi joutuminen ja lapsena vaikeaksi koetut tilanteet. Lapsena vaikeaksi

koettujen tilanteiden oli koettu auttavan selviytymään vanhempana hankalistakin asioista ja tilanteista sekä auttanut ymmärtämään sitä, että koskaan ei tule luovuttaa. Myös itsetuhoisuuden väheneminen koettiin tärkeäksi kokemukseksi oman itsetunnon vahvistumisen kannalta.

Vastauksissa ilmeni, että kavereiden merkitys nuoren itsetunnon vahvistumisessa on ollut erittäin merkittävä asia. Kaverit ja ystäväpiiri mainittiin kymmenen eri oppilaan vastauksessa. Vastauksissa korostettiin oikeiden ystävien löytämistä, kaveripiirin muuttumista ja kavereilta saadun tuen merkitystä oman itsetunnon kehittymisessä. Kavereilta ja perheenjäseniltä sekä muilta sukulaisilta saatu tuki ja kannustus koettiin keskeisiksi asioiksi itsetunnon vahvistumisessa.

*Minulle tärkeät henkilöt pitävät puoliani aina ja löytävät minusta ne hyvät puolet, joita en itse näe. (T9)*

Roolimallien ja idolien merkitys oman itsetunnon vahvistumisessa nousi esille kahdessa vastauksessa. Itsetunnon kannalta oppilaat pitivät erityisen tärkeänä heiltä saatuja kommentteja ja kannustuksia. Myös täysin tuntemattomilta saadut kannustukset koettiin tärkeiksi. Oppilaat toivat vastauksissaan esille myös aikaisempien ja tämän hetkisten seurustelu suhteiden vaikutuksen oman itsetunnon vahvistumisessa. Yksi oppilaista (T15) toi myös esille hyvän olon tunteen ja huomioiduksi tulemisen yhteyden, sillä hän totesi hyvän olon tunteen kasvavan huomiota saadessa.

*Silloin, kun joku tykkää ja kehuu niin tunteeikin olonsa kauniiksi. (T15)*

Erilaiset elämänmuutokset, kuten muutto toiselle paikkakunnalle, uusien kavereiden saaminen tai jonkin uuden asian aloittaminen koettiin vahvistaneen itsetuntoa. Tämänkaltaisten tilanteiden todettiin lisäävän rohkeuden tunnetta, joka koettiin olleen oman itsetunnon vahvistumisen kannalta merkityksellistä. Myös itsensä tunteminen, omien arvojen tiedostaminen ja kyky anteeksiantoon nousivat esille oppilaiden vastauksissa. Yksi oppilaista (T16) kertoi, että hänen itsetuntoaan on vahvistanut se, että hän tuntee itsensä ja osaa antaa itselleen anteeksi. Lisäksi itsetunnon vahvistamisen

kannalta tärkeiksi asioiksi mainittiin sellaiset kokemukset, joissa on saanut olla oma itsensä ilman, että toiset ovat kiinnittäneet siihen erityistä huomiota.

#### **6.4 Koulun rooli itsetunnon tukijana**

Oppilaiden vastauksissa ilmeni niin opettajien kuin myös erilaisten koulukokemusten ja koulusta saatujen ystävien merkitys oman itsetunnon vahvistumisessa. Osassa vastauksissa tuotiin esille alakoulun ja yläasteen eroja ja sitä, minkälainen rooli molemmilla kouluasteilla on ollut. Neljässä vastauksessa todettiin, että koululla ei ole ollut merkitystä oman itsetunnon vahvistumisessa. Lisäksi yksi oppilaista ei tiennyt onko koululla ollut merkitystä oman itsetunnon vahvistumisessa ja yksi oppilaista oli jättänyt kokonaan kysymykseen vastaamatta.

Kuten aikaisemminkin on tullut esille, niin myös koulun kohdalla kehujen merkitys nousee esille puhuttaessa opettajien roolista nuoren itsetunnon vahvistajana. Oppilaat toivat vastauksissaan esille, että opettajien kehu silloin kun on vastannut kysymykseen oikein lisää uskoa itseensä ja vahvistaa itsetuntoa. Myös hyvä koulumenestys ja kokeista saatu positiivinen sekä kannustava kirjallinen palaute koettiin merkityksellisiksi. Kannustavan palautteen saaminen opettajalta koettiin tärkeäksi myös muulloin kuin vain oikeasta vastauksesta tai kokeesta saadusta palautteesta.

*(Opettajat) tsemppaavat, kun menee huonosti, tekevät oman osuutensa siinä, että uskon itseeni. (T9)*

*Opettajat sanovat kaikenlaista inspiroivaa ja kannustavaa välillä, kuten ”ole itsesi!” ja sellaista. Pienet asiat vaikuttavat suuriin asioihin. (T7)*

Keskeiseksi koettiin, että jokainen luokan oppilaista saa positiivista palautetta eikä oppilaan tarvitse tuntea häpeää väärästä vastauksesta tai osaamattomuudestaan. Yksi oppilaista (T11) mainitsi, että on tärkeää, että opettaja ei naura, vaikka oppilas vastaakin väärin. Lisäksi vastauksissa ilmeni koulun merkitys nuoren kasvussa, sillä koulun todettiin tukeneen nuorta omassa kehityksessään.

Oppilaat toivat vastauksissaan esille, että eri oppiaineissa käydyt keskustelut ovat vaikuttaneet omaan itsetuntoon. Oppilaat totesivat, että muun muassa äidinkielen, terveystiedon ja uskonnon etiikan tunneilla on käyty hyviä keskusteluja nuorten ulkonäköpaineista. Tunneilla on myös keskusteltu nuorten vääristyneistä esikuvista ja omista tavoitteista. Tämänkaltaisten keskustelujen todettiin olleen merkityksellisiä oman itsetunnon vahvistamisessa, sillä niiden kautta nuoret saivat lisää itsevarmuutta. Vastauksissa nousi myös esille se, että koulussa on opeteltu ilmaisemaan itseään ja keskustelemaan, joka on ollut itsetunnon vahvistumisen kannalta tärkeää.

*Koulussa on opeteltu sosiaalisia taitoja ja muutenkin puhumista. (T5)*

Koulun rooli nousi esille oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Vastauksissa ilmeni, että koulun kautta on tutustunut uusiin ihmisiin, saanut uusia kavereita ja koulussa on myös opeteltu sosiaalisia taitoja. Näiden koettiin vaikuttaneen omaan itsetuntoon ja sen vahvistumiseen. Koulun rooli nähtiin tärkeänä myös siinä, että siellä oppii tulemaan erilaisten ihmisten kanssa toimeen ja samalla luottamus itseensä lisääntyy.

*Täällä tutustuu erilaisiin ihmisiin ja oppii tulemaan kaikkien kanssa toimeen ja ymmärtää, että kaikki on vaan asenteesta ja itsevarmuudesta kiinni. (T4)*

Oppilaiden vastauksissa uusien kavereiden saaminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen nähtiin pääsääntöisesti vaikuttaneen positiivisesti itsetunnon kehittymiseen. Eräässä vastauksessa tosin tuli esille kavereiden heikentävä vaikutus itsetunnon kannalta. Vastauksessa ilmeni, että kavereilla olisi voinut olla itsetuntoa vahvistava merkitys, mutta oppilas koki kuitenkin, että hänen tilanteessaan kaverit olivat vaikuttaneet itsetuntoa heikentävästi. Vastauksissa nousi esille, että omaa itsetuntoa koettiin vahvistaneen se, että koulussa ei ole ilmennyt kiusaamista. Lisäksi oppilaat kertoivat, että itsetunnon vahvistumiseen on vaikuttanut hyväksytyksi tuleminen tunne.

*Koulussani minut on hyväksytty. (T16)*

*Että hyväksytään sellaisena kuin on. (P5)*

Oppilaat mainitsivat myös erilaisten koulukokemusten niin alakoulu kuin yläkoulu ajoilta vaikuttaneen omaan itsetuntoon. Yksi oppilaista (P3) toi vastauksessaan esille, että alakoulukokemukset ovat olleet itsetunnon vahvistumisen kannalta tärkeitä. Alakoulussa yhteisöllisyyden tunne koettiin yläkoulua vahvemaksi ja lisäksi toisiin oppilaisiin tutustuminen oli alakoulussa ollut helpompaa.

Oppilaat toivat vastauksissaan monipuolisesti esille, minkälainen rooli koululla on ollut heidän itsetuntonsa vahvistumisessa. Kuitenkaan jokaiselle oppilaalle koulun asema itsetunnon tukijana ei ollut yhtä suuri tai sitä ei osattu erikseen eritellä. Koulun asema lapsen ja nuoren itsetunnon tukijana nousi oppilaiden vastauksissa kuitenkin keskeiseksi tekijäksi. Yhdessä vastauksessa (P4) tuotiin esille etenkin alakoulun asema, sillä oppilas oli sitä mieltä, että etenkin alakoulussa lasten itsetuntoa tulisi tukea.

## 7 Pohdinta

Itsetunnolla on tärkeä asema yksilön kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja hyvinvoinnissa. Nuorten itsetuntoa on tutkittu kansainvälisesti melko paljon, muun muassa Morris Rosenberg on tutkinut itsetuntoa jo 1960-luvulta alkaen. Myös Suomessa on keskitytty tutkimaan nuorten hyvinvointia, joka osaltaan heijastuu ja on yhteydessä yksilön minäkuvaan ja itsetuntoon. Eräinä esimerkkinä ovat Opetushallituksen terve itsetunto projekti, joka toteutettiin vuosina 1998–2001 ja Nuorisobarometri, jossa käsitellään suomalaisten nuorten asenteita ja arvoja. Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta ja nuorisotutkimusverkosto julkaisevat nuorisobarometrin vuosittain. (Opetushallitus 2003; Nuorisotutkimusseura.)

Keltikangas-Järvisen (2005, 67) mukaan tyttöjen ja poikien itsetunnon välillä ei ole havaittavissa eroja, mutta hän tuo esille, että kansainvälisissä tutkimuksissa sukupuolten tyttöjen ja poikien itsetunnossa on havaittu eroavaisuuksia, jotka voivat osittain heijastua kulttuurista. Tutkimuksessani toin esille tyttöjen ja poikien välisiä eroja itsetunnon merkityksestä niiltä osin, jotka koin tutkimukseni kannalta tärkeiksi. Tyttöjen ja poikien vastauksissa oli havaittavissa pieniä eroavaisuuksia, sillä tyttöjen vastauksissa korostui poikien vastauksia enemmän ulkonäkö ja siihen liittyvät asiat sekä ilmiöt. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaiseksi nuoret kokevat itsetunnon merkityksen heidän kehitysvaiheessaan. Lähestyin tutkimuskysymystäni kolmen alaongelman kautta, joiden avulla sain selville niin nuorten kuin myös oppilaiden henkilökohtaisia näkemyksiä itsetunnon kehittymisestä ja sen vahvistamisen keinoista.

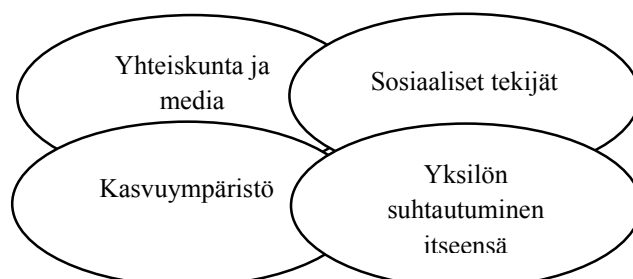
Ensimmäisen alaongelman avulla selvitin oppilaiden ajatuksia siitä, miten he tulkitsivat itsetunnon käsitettä, miten hyvä ja heikko itsetunto heidän mielestään näkyy nuoren toiminnassa. Oppilaiden käsitykset siitä, mitä itsetunto heidän mielestään tarkoittaa on osittain samankaltainen kuin teoriaosassa esille tuomieni määritelmien kanssa. Oppilaat liittivät itsetunto käsitteeseen yksilön käsittämisen, kokemisen, tuntemisen ja näkemisen itsestä, joista yksilön itsensä tunteminen ja näkeminen nousivat useimmin esille. Nämä kaksi oppilaiden määritelmää kuuluvat olennaisesti Ojasen (1996, 31) ja Ahon (2004, 20)



esille tuomaan itsetunnon kolmeen osa-alueeseen, sillä itsensä tunteminen on yksi itsetunnon osa-alue ja itsensä näkeminen voidaan liittää yksilön itsensä arvostukseen eli siihen, miten yksilö tiedostaa omat taitonsa ja hyväksyy itsensä. Oppilaiden käsitys itsetunnosta itsensä käsittämisenä viittaa teoriaosassa esille tuomaani Baumeisterin ym. (2003, 2) itsetunnon määritelmään. Oppilaat toivat esille myös yksilön itsensä suhtautumisen tarkoittavan itsetuntoa, joka on yhtenäinen Scheninin (1990, 84; 2003, 9) määritelmän kanssa.

Coopersmith (1967, 71) on tuonut esille, että yksilön itsetunto heijastuu muun muassa hänen toimintaansa erilaisissa tilanteissa. Myös tutkimukseeni osallistuneiden oppilaiden vastauksissa nousi esille itsetunnon näkyminen yksilön käyttäytymisessä. Lisäksi oppilaat kuvailivat hyvän ja heikon itsetunnon omaavaa henkilöä erilaisin adjektiivein. Vastauksissa oli havaittavissa oppilaiden ajatus hyvän ja heikon itsetunnon vastakohtaisuudesta, sillä he toivat esille hyvän ja heikon itsetunnon ilmenemisen vastakohtaisia piirteitä. Esimerkkinä tästä on se, että oppilaat totesivat, että hyvän itsetunnon omaava henkilö on avoin, iloinen ja sosiaalinen, kun taas heikon itsetunnon omaava henkilö on ujo, vetäytyvä ja hiljainen. Tosin myös Coopersmithin (1967, 71) määritelmässä nousee esille hyvän ja heikon itsetunnon vastakohtaisuus.

Nuorten itsetunnon kehittymisen kannalta merkityksellisiksi asioiksi oppilaiden vastauksissa nousivat neljä osa-alueita, jotka ovat samalla vastauksia toiseen alaongelmaan. (Kuvio 3) Nuorten näkökulman lisäksi olin kiinnostunut selvittämään, minkälaisia konkreettisia keinoja kyselyyn vastanneilla oppilailla on itsetuntonsa vahvistamiseksi.



Kuvio 3. Nuorten itsetunnon kehittymisen kannalta merkitykselliset osa-alueet

Vastauksissa ilmeni osittain samankaltaisia asioita, jotka oppilaat ajattelivat olevan tärkeitä nuoren itsetunnon kehittymisessä ja niiden tekijöiden kanssa, jotka he olivat itse todenneet tärkeiksi keinoiksi. Samankaltaiset asiat liittyivät kasvuympäristön ja sosiaalisten tekijöiden osa-alueisiin, joita olivat perheeltä ja ystäviltä saatava tuki sekä erilaiset keuhut ja kannustukset. Oppilaiden vastauksissa korostettiin erityisesti ystävien merkitystä itsetunnon vahvistajana. Kavereilta saatu tuki ja palaute nousevat esille myös Korkiamäki (2013, 113) tutkimuksessa, jossa hän tutki nuorten vertaissuhteita sosiaalisen pääoman näkökulmasta. Hän toteaa, että nuoret kokevat saavansa riittävästi tukea ja palautetta ystäviltään. Lisäksi nuorten vastauksissa tuotiin esille, että nuorella tulisi olla ympärillä ihmisiä joihin nuori voisi luottaa ja, jotka ymmärtävät ja kuuntelevat nuorta. Tampereen kaupunkiseudun nuorisotyön kehittämishankkeen nuorisokyselyn (2014, 11–12) tuloksissa nousi esille nuorten korostaman ikätovereiden merkitys hyvinvoinnille. Tutkimuksessa ilmeni, että ystävien vähäinen määrä heijastui nuoren kokemaan yksinäisyyteen. Yksinäisyyden todetaan olevan myös yksi merkittävimmistä sosiaalisen syrjäytymisen muodoista lasten ja nuorten näkökulmasta (Harinen & Halme 2012, 56). Ystävien korostunut merkitys nuoruuden aikana perustuu osakseen nuoruuden kehitysvaiheeseen, johon kuuluu itsenäistyminen ja vanhemmista irtaantuminen, jolloin vapaa-aikaa vietetään enemmän kavereiden kanssa (Aalberg & Siimes 2007, 70–71).

Oppilaiden vastauksissa oli viitteitä palkkion merkityksestä itsetunnon vahvistumisessa. Samankaltainen huomio nousi esille myös Pylvänäisen (2014, 41) tutkimuksessa. Vastauksissa nousi esille, että erilaiset elekiehelliset palautteet, kuten hymy ja positiiviset kommentit ovat olleet itsetunnon kannalta tärkeitä. Tämänkaltaisessa palkitsemisessä voidaan nähdä viitteitä motivaatioteoriaan kuuluvasta vahvistamisteoriasta, jossa palaute on sisäsyntyistä eli peräisin oppilaalta itseltään (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 191). Myös Korpinen (1990, 15) tuo esille, että palautteen avulla yksilö muodostaa minäkäsitystään ja rakentaa käsitystä itsestään, minkälainen minä olen.

Yhteiskunnan ja median merkitys nousi esille oppilaiden omissa kokemuksissa. Erityisesti tyttöjen vastauksissa esille nousivat median luomat ulkonäköpaineet, joita koulussa on käsitelty muun muassa terveystiedon oppitunneilla. Salmela (2006, 95) tuokin esille, että Harterin (2000) mukaan tytöt kärsivät poikia enemmän median luomista

ulkonäköpaineista. Ulkonäön merkitys ja siihen suhtautuminen nousivat esille useissa kysymyksissä ja erityisesti tyttöjen vastauksissa, sillä tytöt toivat myös esille ulkonäön yhteyden yksilön itsensä suhtautumiseen. Salokoski ja Mustonen (2007, 57) korostavat median vaikutusta nuoren minäkäsitykseen ja identiteettiin. He tuovat esille, että nuoret saavat mediasta erilaisia idoleita ja roolihahmoja, joita he ihailevat ja jotka heijastuvat nuoren identiteettiin. Tutkimukseni vastauksissa ilmeni myös ympäristöstä saatujen roolimallien merkityksen itsetunnon vahvistamisessa. Nuorten samaistuminen tai ihastuminen mediassa esiintyviin roolimalleihin voi vaikuttaa nuoren itsetuntoon sitä myös heikentäen. Jos nuoren ihanne minäkuva, jonka hän median avulla on luonut, ei vastaa todellista minäkuvaa voi myönteisen minäkuvan rakentaminen osoittautua haastavaksi. (Salokoski & Mustonen 2007, 57.)

Nuoren ja hänen vanhempiansa välinen suhde on merkityksellinen itsetunnon kehittymisen kannalta. Vanhempien tehtävänä on tukea lapsen ja nuoren kehitystä. Lapsen ja nuoren itsensä tuntemisen kannalta huomion osoittaminen lasta kohtaan on tärkeää. Nuoren pitäisi saada kokea itsensä arvostetuksi ja hyväksytyksi. (Dekovic & Meeus 1997, 165; Rosenberg 1965, 146.) Oppilaiden vastauksissa nousikin esille vanhempien ja läheisten ihmisten tuen ja palautteen saannin merkitys nuorten itsetunnon kehittymisen kannalta. Erilaisten elämäkokemusten on todettu vaikuttavan yksilön itsetunnon kehittymiseen. Tämä tuli esille myös oppilaiden vastauksissa, sillä oppilaat toivat esille, että esimerkiksi ystäväpiirin muuttuminen, koulukiusaaminen, koulun vaihtuminen ja lapsena koetut vaikeat kokemukset ovat vaikuttaneet oman itsetunnon vahvistumiseen.

Kolmannen alaongelman avulla selvitin oppilaiden kokemuksia koulun roolista heidän itsetunnon tukijana. Oppilaat viettävät koulussa suurimman osan päivästä, jossa he oppivat uusia tiedollisia taitoja. Lisäksi koulun tehtävänä on kehittää oppilaiden itsensä tuntemista. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004, 14) yhdeksi peruskoulun tehtäväksi onkin määritelty se, että oppilaille tulee antaa mahdollisuus itsetunnon kehittymiseen. Lisäksi valtioneuvoston asetuksessa (POPS 2004, 298) tuodaan esille, että oppilaita tulee tukea heidän kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä niin, että heistä kasvaa tasapainoisia ja terveen itsetunnon omaavia henkilöitä.

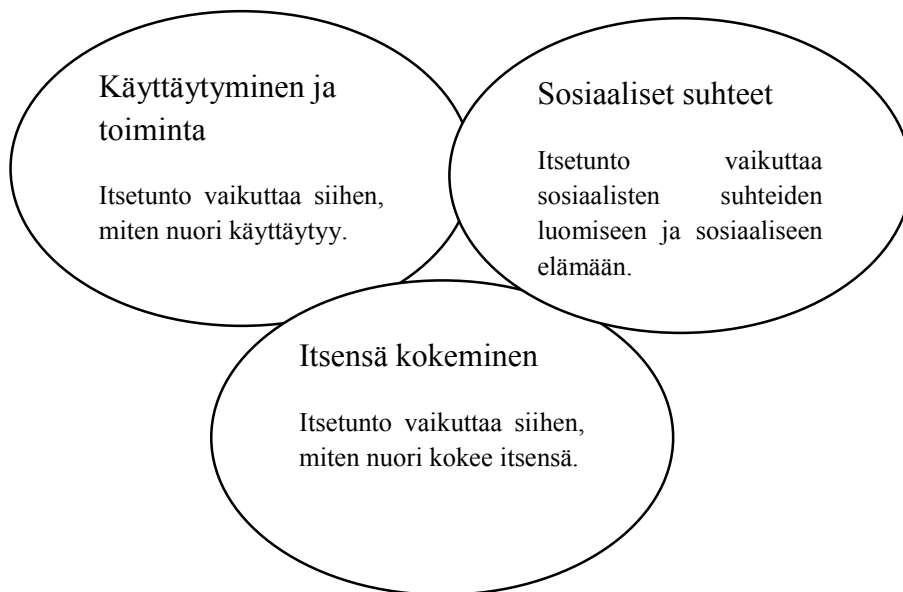
Oppilaiden vastauksissa korostuivat opettajan rooli, sosiaalisten taitojen oppiminen ja koulussa menestymisen merkitys heidän itsetuntonsa vahvistumisen kannalta. Keltikangas-Järvisen (2005, 179–180) mukaan koulussa menestyminen ja erilaiset kokemukset toimivat lapsen itsetunnon rakentajana. Huomioitavaa on kuitenkin myös se, että yksilön kokema itsetunto vaikuttaa koulumenestykseen. Kokonaisuudessaan oppilaat korostivat, että koulun toiminnalla on tärkeä merkitys nuoren itsetunnon tukemisessa ja suurin osa vastaajista oli kokenut saaneensa tukea itsetuntonsa vahvistamiseen. Yhdessä vastauksessa tuotiin esille myös yläkoulun ja alakoulun eroavaisuuden merkitys, sillä alakoulun todettiin olevan toiminnaltaan ja ympäristöltään suuremmassa määrin itsetuntoa tukeva, jossa kiinnitetään huomiota muun muassa ryhmäytymiseen ja kavereiden saantiin. Harinen ja Halme (2012, 57–58) tuovat raportissaan esille samankaltaisen huomion, sillä he toteavat, että opiskelun luonne muuttuu yläkouluun siirryttäessä, joka ei ole oppilaiden yhteisöllisyyttä tukeva.

Vastauksissa nousi esille yksi mielenkiintoinen näkökulma. Neljä oppilasta oli kokenut, että koulu ei ole tukenut heitä itsetunnon vahvistamisessa. Syitä voi olla useita. Eräitä syitä, jotka itselleni nousivat mieleen, ovat oppilaiden erilaisuuden huomiotta jättäminen ja oppilaiden henkilökohtainen tunne siitä, että he eivät tarvitse tukea itsetuntonsa vahvistamisessa. Ensimmäinen ajatukseni perustuu siihen, että pystyykö koulu tarjoamaan riittävästi tukea jokaiselle oppilaalle.

Virta ja Lintunen (2012, 36–37) tuovat esille, että opettajien on hankala suhtautua oppilaisiin yksilönä isoissa luokissa ja antaa riittävästi tukea sekä aikaa niille, jotka sitä erityisesti tarvitsevat. Toiselle oppilaalle annettu aika on aina pois toiselta oppilaalta. Tuen antaminen ja ajan vähyys korostuvat erityisesti yläkoulussa, jossa aineenopettaja tapaa saman oppilaan vain muutaman kerran viikossa, joissakin aineissa vain kerran viikossa. Toinen huomioni perustuu eräiden oppilaiden vastauksiin. Yksi oppilas toi vastauksessa esille erilaisten asioiden ja tekojen merkityksettömyyden itsetunnon tukemisessa. Eräs toinen oppilas toi esille ajatuksen omasta hyvästä itsetunnosta, jota ei tarvitse kehittää eikä tukea. Tämänkaltaisessa ajattelussa on viitteitä nuoruuden ikäkauteen kuuluvasta narsismista. Aalberg ja Siimes (2007, 85) toteavat, että ennen

nuoruutta yksilön narsistisen tasapainon rakentumiseen on vaikuttanut vanhemmilta saadut palautteet. Lisäksi lapsi on elänyt vanhempien toiveiden ja ohjeiden mukaisesti. Murrosiässä nuori muuttuu itsekeskeiseksi ja hän on itsevarma omasta toiminnastaan. Nuori kokee olevan kykenevä lähes kaikkeen toimintaan. Näin toimimalla nuori pyrkii pitämään omaa itsetuntoaan yllä.

Vastaus tutkimusongelmaan rakentui kolmen alaongelman kautta, joiden avulla sain selvitettyä, minkälainen merkitys itsetunnolla on nuorten elämänkaareissa. Toki huomioitavaa on, että vastaukset sijoittuvat keskinuoruuden vaiheeseen, johon tutkimukseen osallistuneet oppilaat sijoittuvat. Teoriassa ei kuitenkaan ole nousnut selkeitä eroja itsetunnon merkityksen vaihtelevuudesta nuoruuden eri ikäkausien välillä. Itsetunnon merkitystä selvittäessäni oppilaiden vastauksissa on havaittavissa kolme osa-alueetta, jotka tulevat esille kuviossa neljä. (Kuvio 4)



Kuvio 4. Nuorten tulkintoja itsetunnon merkityksestä.

Ensimmäisenä osa-alueena on käyttäytyminen ja toiminta, toisena osa-alueena ovat sosiaaliset suhteet ja kolmas osa-alue on itsensä kokeminen. Käyttäytymisen ja toiminnan osa-alue nousi esille oppilaiden kuvaillessa, miten hyvä ja heikko itsetunto ilmenevät nuoren käyttäytymisessä. Oppilaat toivat esille, että se minkälainen itsetunto nuorella on vaikuttaa siihen, miten hän toimii ja käyttäytyy erilaisissa tilanteissa. Itsetunnon merkitys

nähtiin tärkeäksi myös sosiaalisten suhteiden luomisessa ja siinä, minkälainen sosiaalinen elämä hyvän tai heikon itsetunnon omaavalla nuorella on. Esimerkiksi oppilaat mielsivät, että heikon itsetunnon omaava nuori on usein vetäytyvä ja saattaa käyttäytyä muita kohtaa työkeästi, kuten kiusata. Tämä oletamus on samankaltainen Ahon (2004, 236) näkemyksen kanssa, sillä hän tuo esille, että usein kiusaajat omaavat heikon itsetunnon. Kolmas osa-alue, joka vastaa yhdessä kahden muun osa-alueen kanssa tutkimusongelmaani kuvastaa yksilön itsensä kokemisen merkitystä nuoren itsetunnossa. Tämä nousi esille oppilaiden kuvaillessa heille itselle merkityksellisiä itsetunnon vahvistamisen keinoja. Esimerkiksi oppilaiden vastauksissa ilmeni se, miten muut kohtelevat nuorta vaikuttaa siihen, minkälaiseksi nuori itsensä kokee, mitä hän itsestä ajattelee ja miten pystyväksi hän itsensä tuntee.

Oppilaiden vastauksissa oli havaittavissa, että itsetunnon merkitys nuoren kasvussa ja kehityksessä on suuri ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Monien eri tekijöiden, kuten koulun ja perheen toiminta, ystävät sekä yhteiskunnasta tulevat vaikutteet ovat tärkeitä jokaisen edellä esitetyn kolmen osa-alueen tukemisessa. Näiden kolmen osa-alueen voidaan tulosten perusteella nähdä vaikuttavan myös toisiinsa, sillä vastauksissa tuli esille se, että hyvän itsetunnon omaavalla henkilöllä on ympärillään ystäviä ja hän on ulospäin suuntautunut. Lisäksi itsetunnon laatua kuvattiin sillä, miten ihminen kokee itsensä.

### **7.1 Tutkimuksen teon luotettavuus ja eettiset kysymykset**

Tutkimukseni luotettavuutta tarkastelen arvioimalla tutkimusprosessia kokonaisvaltaisesti sekä huomioiden Ahosen (1994, 152–154) esille tuomat asiat, jotka tulee huomioida arvioitaessa fenomenografisen tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden tarkastelun lisäksi tutkimukseen liittyy olennaisesti eettiset ratkaisut ja ihmistieteissä eettiset kysymykset tulevat esille jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Tämän vuoksi tutkijan on hyvä olla tietoinen jo alusta alkaen tutkimuseettisistä kysymyksistä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 19–20.) Seuraavassa tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta kokonaisarvioinnin kautta sekä tuon esille, minkälaisia eettisiä kysymyksiä jouduin pohtimaan tutkimuksenteon eri vaiheissa.

Tutkimusprosessin luotettavuuden kokonaisvaltainen arviointi perustuu kokonaisarviointiin, jossa keskeistä on se, että jokainen tutkimuksen osa-alue on merkityksellinen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 139). Ahonen (1994, 152) tuo esille, että fenomenografisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa olennaista on, että tutkija on kuvannut tutkimusprosessin selkeästi eli prosessin aitoutta ei tällöin tarvitse epäillä. Tutkimukseni luotettavuutta lisää Ahosen (1994) esille tuoma aitous. Tutkimuksessani olen tuonut tarkasti ja selkeästi esille tutkimuksen teon vaiheet, joita olen havainnollistanut myös taulukoiden avulla. Lisäksi olen tuonut esille analyysi vaiheessa aineistosta muodostamani kategoriat ja niiden lukumäärät. Aineistoa kerätessäni testasin kyselylomakkeen kahdesti, joka kuvastaa tutkimukseni aineiston laatua. Kyselylomakkeen testaamisen avulla pyrin minimoimaan mahdolliset virheet, joita tutkimuksen aikana olisi voinut ilmetä. Mahdollisten virheiden ennakoiminen on osoitus tutkimuksen kurinalaisuudesta. Tutkimukseni kurinalaisuutta kuvastaa myös se, että ennen aineistonkeruuta perehdyin tutkimukseni kannalta olennaiseen teoriaan, jota käytin hyväksi kyselylomaketta tehdessäni. (Ronkainen ym. 2011, 140–141.) Tämä on myös osoitus tutkimuksen relevanssista, jonka Ahonen (1994, 152, 154.) mainitsee toiseksi kriteeriksi fenomenografisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa.

Tutkimukseni kannalta erityisesti tutkimuksen etujen ja haittojen informoiminen, avoimuus tutkimuksen teosta, osallistujien anonymiteetin säilyttäminen ja luottamuksen saanti tutkittavilta olivat keskeisiä asioita, joita jouduin miettimään tutkimukseni teon eri vaiheissa. Näiden eettisten ongelmien lisäksi Naukkarinen (1996, 120–121) tuo esille myös neljä muuta eettistä ongelmaa, joihin tutkija voi tutkimuksen teossa törmätä. Näitä ovat tutkijan velvollisuudet esimerkiksi tutkimuksen rahoittajaa kohtaan, tutkijan mahdollisuus puuttua tutkimuskohteessa ilmeneviin epäkohtiin. Lisäksi tutkijan tulisi huomioida, että tutkimuksesta tulisi olla suurempi hyöty kuin riski. Eettisenä ongelmana voi ilmetä myös tutkimuksen teon ja julkaisun turvaaminen.

Tutkimuksen etujen ja haittojen informoiminen, luottamuksen saanti ja avoimuus tutkimuksen teosta korostuivat erityisesti aineistonkeruuvaiheessa. Viikkoa ennen aineistonkeruuta kävin esittelemässä tutkimukseni aiheen ja viemässä tutkimuslupa-

anomus kaavakkeet oppilaille, jotka he toimittivat huoltajilleen. Oppilaat osoittavat mielenkiintoa tutkimusta kohtaan ja kysyvät rohkeasti tutkimukseen liittyviä kysymyksiä. Tutkimusluvassa esittelin tutkimukseni aiheen ja sen tarkoituksen sekä tutkimusmenetelmät. Lisäksi toin esille, että käsittelen aineiston luottamuksellisesti säilyttäen oppilaiden anonymiteetin, jonka toin esille myös kyselylomakkeessa. Jokainen luokan oppilaista oli saanut huoltajiltaan luvan tutkimukseen osallistumisesta, mutta yksi oppilaista ilmaisi aineistonkeruutilanteessa haluttomuutensa osallistua tutkimukseen. Aineistonkeruutilanteessa pyrin rakentamaan luottamuksellisen ilmapiirin, jotta jokainen oppilas uskaltaisi vastata kysymyksiin omien kokemusten ja ajatusten mukaan. Mielestäni onnistuin tässä hyvin, sillä keräämäni aineisto oli varsin monipuolinen ja kattava.

Anonymiteetin säilyttäminen nousi esille niin aineistonkeruutilanteessa kuin tutkimuksia raportoidessa. Aineistonkeruutilanteessa korostin oppilaille, että heidän henkilöllisyys ei tule esille tutkimuksessani. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat olivat itselleni entuudestaan tuntemattomia, joten oppilaiden ja vastausten yhdistäminen ei ole minulle tutkijanakaan mahdollista. Kyselylomakkeiden nimeämisen toteutin satunnaisesti nimeämällä tytöt T kirjaimella ja pojat P kirjaimella, jonka lisäksi lisäsin kirjaimen yhteyteen numeron. Tuloksia raportoidessa toin esille suoria lainauksia, jotka lisäävät tutkimukseni luotettavuutta sekä aitoutta. Näiden sitaattien avulla olen pyrkinyt perustelemaan tekemiäni tulkintoja oppilaiden vastauksista ja tuomaan esille totuudenmukaisen näkemyksen tutkittavasta aiheesta.

## **7.2 Yhteenveto**

Tutkimuksessa nousi esille useita mielenkiintoisia huomioita, jotka nuoret kokivat itsetunnon kehittymisen kannalta merkityksellisiksi. Tutkimuksessa käyttämäni tutkimusmenetelmät sopivat tutkimusongelman ratkaisemiseen hyvin, mutta jatkossa samankaltaista aihetta tutkiessa voisi olla mielekästä käyttää esimerkiksi teemahaastattelua aineistonkeruumenetelmänä tai vaihtoehtoisesti kyselylomaketta sekä haastattelua toisia täydentävinä menetelminä. Haastattelun avulla olisin mahdollisesti voinut saada hieman tarkennusta muutamiin vastauksiin.



Tuloksissa on huomattavissa pieniä eroja tyttöjen ja poikien välillä, mutta vastauksia tarkastellessa on huomioitava se, että tutkimukseen osallistuneiden poikien lukumäärä on tyttöihin nähden huomattavasti pienempi. Poikien vastaukset vastaavat viiden pojan kokemuksia, kun tyttöjen vastaukset vastaavat seitsemäntoista tytön kokemuksia. Tutkimuksen vastaukset eivät ole yleistettävissä saman ikäisten nuorten kokemuksiin, sillä tutkimuksen vastauksiin vaikuttivat kyseisten nuorten elämäkokemukset, jotka ovat kaikilla yksilölliset. Koen kuitenkin, että vastaukset antavat hyvää suuntaa sille, mitkä asiat ovat nuorten näkökulmasta merkityksellisiä tasapainoisen kehityksen ja kasvun kannalta.

Tutkimukseni kannalta eräs tärkeä ja mielenkiintoinen huomio liittyy koulun asemaan oppilaan itsetunnon tukijana. Vastauksissa ilmeni ristiriitaisia kokemuksia koulun merkityksestä itsetunnon tukijana, sillä osa vastaajista koki, että koulussa ei ole tuettu itsetunnon kehittymistä sekä muutama vastaajista myös totesi, että koulussa ei ole käsitelty itsetuntoon liittyviä asioita. Tähän osaltaan voi vaikuttaa se, että oppilaan on vaikea erottaa minkälaiset asiat liittyvät itsetunnon tukemiseen. Jatkossa tämä asia voidaan määritellä oppilaille ennakkoon, mutta tutkimuksessani tarkoituksena oli, että oppilaat saavat itse määritellä ne asiat, jotka he kokevat merkityksellisiksi itsetunnon vahvistumisen ja tukemisen kannalta.

Tutkimukseni on lisännyt tietoaani itsetunnosta ja sen tukemisen mahdollisuuksista sekä herättänyt ajatuksia jatkotutkimuksesta. Eräs aihe, jota olisi tärkeä tutkia lisää, on koulun tehtävä nuorten itsetunnon ja laajemmalti katsottuna nuorten hyvinvoinnin tukijana. Koen tärkeäksi, että asiaa tutkittaisiin oppilaiden näkökulmasta, jolloin saisimme käsityksen siitä, miten oppilaat asian itse kokevat. Tämänkaltaisen tiedon avulla voimme entistä paremmin tukea nuorten hyvinvointia, kehitystä ja kasvua sekä kiinnittää huomioita niihin asioihin, jotka nuoret kokevat oman kehityksen ja kasvun kannalta merkityksellisiksi. Toinen aihe, joka nousi itselleni mieleen tutkimusta tehdessäni, on arvioinnin merkitys yksilön itsetunnon kannalta. Tutkimukseeni osallistuneet oppilaat eivät suoranaisesti tuoneet esille arvioinnin merkitystä itsetunnon tukijana, mutta Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa tuodaan esille itsearvioinnin merkitys

oppilaan itsetunnon kehittämisessä. Olisikin mielenkiintoista tarkastella oppilaiden näkemyksiä siitä, miten arviointi vaikuttaa ja on vaikuttanut heidän itsetuntemukseensa tai minäkäsitykseensä.

Tutkimukseni antama tieto vahvisti käsitystäni siitä, että monet eri tekijät ovat yhteydessä yksilön kokemaan itsetuntoon ja hyvinvointiin. Lisäksi tutkimukseni antaman tiedon avulla tulevana opettajana osaan paremmin kiinnittää huomioni niihin asioihin, jotka ovat merkityksellisiä nuoren psyykkisen kehityksen kannalta. Uskon, että tutkimukseni antoi lisää tietoa myös muille opettajille siitä, minkälaiset asiat ovat koulussa merkityksellisiä oppilaan kehityksen ja kasvun kannalta. Ennen kaikkea tutkimukseni lisäsi ymmärrystä nuorten kokemuksista ja heidän elämänkaarensa eri vaiheessa keskeisiksi koetuista asioista sekä itsetunnon tukemisen keinoista.

## Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M-A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aho, S. 1994. Miten ja miksi lasten itsetunto muuttuu koulussa? *Kasvatus*. 25 (5). 469–471.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Aho, S. 2004. Minä. Teoksessa Aho, S. & Laine, K. Minä ja muut. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. 16–64.
- Aho, S. 2004. Yksilö ryhmässä. Kiusaaminen. Teoksessa Aho, S. & Laine, K. Minä ja muut. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. 203–253.
- Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy. 114–120.
- Baltes, P.B. & Reese, H. W. 1987. Elämänkaaren näkökulma kehityspsykologiassa. Teoksessa Korkiakangas, M. (toim.). Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 289. Puoli vuosisataa psykologian tutkimusta ja opetusta Jyväskylässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston monistuskeskus. 113–165.
- Baumeister, R-F., Campbell, J-D., Krueger, J-I. & Vohs, K-D. 2003. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*. 4(1). 1–44.
- Burns, R.B. 1982. Self-concept, development and education. London: Holt, Rinehart and Winston.
- Coopersmith, S. 1967. The antecedents of self-esteem. San Francisco: W.H Freeman and Company.
- Dekovic, M. & Meeus, W. 1997. Peer relations in adolescence: effects of parenting and adolescents' self-concept. *Journal of Adolescence* 20. 163–176
- Erikson, E.H. 1982. Lapsuus ja yhteiskunta. Jyväskylä: Gummerrus.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätö menetelmät. Porvoo:WSOY.
- Harinen, P. & Halme, J. 2012. Hyvä paha koulu. Kouluhyvinvointia hakemassa. Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisuja 56. Helsinki: Unigrafia Oy. Saatavilla [www.muodossa: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/Hyva\\_paha\\_koulu.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/Hyva_paha_koulu.pdf) (Luettu

25.3.2015)

Havighurst, R.J. 1953. Human development and education. New York: Longmans.

Havighurst, R.J. 1982. Development tasks and education. New York: Longmans.

Hendry, L.B. & Kloep, M. 2012. Adolescence and adulthood. Transitions and transformations. Palgrave Macmillan.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kirjayhtymä Oy.

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37 (2). 162–173. Saatavilla [www-muodossa: http://elektra.helsinki.fi/se/k/0022-927-x/37/2/fenomeno.pdf](http://elektra.helsinki.fi/se/k/0022-927-x/37/2/fenomeno.pdf) (Luettu 19.3.2015)

Hägglund, T-B., Pylkkänen, K. & Taipale, V. 1978. Nuoruusiän kriisit. Jyväskylä: Gummerrus.

Hägglund, T-B. 1985. Kehitys ja kasvu. Teoksessa Hägglund, T-B., Amnell, G., Aalberg, V. & Pylkkänen, K. Kasvu ja kehitys. Suomen nuorisopsykiatrisen yhdistyksen vuosikirja V 1985. Jyväskylä: Gummerrus. 11–26.

Hägglund, T-B. & Hyttinen, R. 1997. Nuoruusikäisen psykoanalyysi. Oulu: Kustannusyhtiö Kajo.

Jyrkinki, E. 1977. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Helsinki: Oy Gaudeamus Ab.

Järvinen, P. & Järvinen, A. 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja

Kalliopuska, M. 1984. Itsetunto. Helsinki: Kirjayhtymä.

Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Keltikangas-Järvinen, L. 2005. Hyvä itsetunto. Juva: WS Bookwell Oy.

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä. Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 137. Tampere: Tampere University Press. Saatavilla [www-muodossa:https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68124/978-951-44-91245.pdf?sequence=1](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68124/978-951-44-91245.pdf?sequence=1) (Luettu 25.3.2015)

Korpinen, E. 1990. Peruskoululaisen minäkäsitys. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja A. Tutkimuksia 34. Jyväskylän Yliopisto.

Krippendorff, K. 2004. Content Analysis. An introduction to Its Methodology. Second Edition. Thousand Oaks, California: Sage Publications.

Kuusinen, J. 1995. Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kasvatuspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WS- Bookwell Oy. 311–321.

Naukkarinen, A. 1996. Paradigmaerojen vähättelyyn liittyviä eettisiä ongelmia laadullisen tutkimuksen arvioinnissa sosiaalitieteissä. Teoksessa Alttiiksi asettumisen etiikka: Laadullisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. JYY julkaisusarja n:o38.

Nuoristotutkimusseura. Nuorisobarometri. Saatavilla [www-muodossa: http://www.nuoristotutkimusseura.fi/tutkimus/nuorisobarometri](http://www.nuoristotutkimusseura.fi/tutkimus/nuorisobarometri) (Luettu 27.3.2015)

Nurmi, J-E. 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kasvatuspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WS- Bookwell Oy. 256–274.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY. Jyväskylä: Kampus Kustannus.

Ojanen, M. 1996. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiröt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.

Opetushallitus. 2003. Terve itsetunto projekti 1998–2001. Saatavilla [www-muodossa: http://www.oph.fi/julkaisut/2003/terve\\_itsetunto\\_projektin\\_loppuraportit](http://www.oph.fi/julkaisut/2003/terve_itsetunto_projektin_loppuraportit) (Luettu 27.3.2015 )

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. POPS. 2004. Opetushallitus. Saatavilla [www-muodossa: http://www.oph.fi/download/139848\\_pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf) (Luettu 20.3.2015)

Pulkkinen, L. 1998. Kehitypsykologinen tieto ja tulevaisuuden kohtaaminen. III Oppimista tukevat tieteet. Futura, 17(4). 55–63. Saatavilla [www-muodossa: http://elektra.helsinki.fi/se/f/0785-5494/17/4/kehitysp.pdf](http://elektra.helsinki.fi/se/f/0785-5494/17/4/kehitysp.pdf) (Luettu 17.3.2015)

Pulkkinen, L. 2007 Ihmisen kehityksen näkökulma hyvinvointivaltion tulevaisuuteen. Futura, 26(1). 39–48. Saatavilla [www-muodossa: http://elektra.helsinki.fi/se/f/0785-5494/26/1/ihmisenk.pdf](http://elektra.helsinki.fi/se/f/0785-5494/26/1/ihmisenk.pdf) (Luettu 17.3.2015)

Pylvänäinen, A. 2014. Kyllä määhän ilmeisesti riitän kaikille. Nuorten aikuisten antamia merkityksiä itsetunnolle. Terveyskasvatuksen pro gradu. Jyväskylän Yliopisto.

Robins, R.W., Trzesniewski, K. H. & Tracy, J.L. 2002. Global Self-Esteem Across the Life Span. Psychology and Aging. 17(3). 423–434 Saatavilla [www-muodossa: http://gosling.psy.utexas.edu/wp-content/uploads/2014/09/PsychAgingselfifespan.pdf](http://gosling.psy.utexas.edu/wp-content/uploads/2014/09/PsychAgingselfifespan.pdf) (Luettu 19.3.2015)

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen

voimasanat. Helsinki: WSOY pro Oy.

Rosenberg, M. 1965. Society and the adolescent self-image. New Jersey: Princeton University press.

Räsänen, E. & Moilanen, I. 2010. Lapsiin ja nuoriin kohdistuva väkivalta. Teoksessa Moilanen, I. & Almqvist, F. 2010. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 90–99.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto Chydenius-Instituutti Kokkolan yliopistokeskus. Kokkola.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2002. Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus. 158–172.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2005. Mikä meitä motivoi. Teoksessa Vartiainen, M. & Kauhanen, J. Palkitseminen globaalissa Suomessa. Helsinki: WSOY. 132–148.

Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Tampere: Gaudeamus.

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. Mediaskasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Helsinki: Mediaskasvatusseura. Saatavilla [www-muodossa:http://www.mediaskasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf](http://www.muodossa:http://www.mediaskasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf) (Luettu 25.3.2015)

Schenin, P. 1990. Oppilaiden minäkäsitys ja itsetunto. Vertailututkimus peruskoulussa ja steinerkoulussa. Tutkimus 77. Helsingin yliopiston opettajakoulutus. Helsinki: Yliopistopaino.

Schenin, P. 2003. Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa? Koulutuksen arviointikeskus. Saatavilla [www-muodossa:http://www.oph.fi/download/48932\\_Terveitsetunto\\_loppuraportti2.pdf](http://www.muodossa:http://www.oph.fi/download/48932_Terveitsetunto_loppuraportti2.pdf) (Luettu 9.1.2015)

Simmons, R. G., Burgeson, R., Carlton-Ford, S. & Blyth, D.A. 1987. The Impact of Cumulative Change in Early Adolescence. Child Development. Special Issue on Schools and Development. 58(5). 1220–1234. Saatavilla [www-muodossa:http://www.stcatherineravenna.org/uploads/6/7/3/7/6737181/k8\\_transtion\\_3.pdf](http://www.muodossa:http://www.stcatherineravenna.org/uploads/6/7/3/7/6737181/k8_transtion_3.pdf) (Luettu 19.3.2015)

Tampereen kaupunkiseudun nuorisotyön kehittämishanke. 2014. Rajatonta riemua. 2013–2016. Nuorisokysely 2014. Saatavilla [www-muodossa:http://www.lempaala.fi/site/assets/files/18270/seutu\\_2014-1.pdf](http://www.muodossa:http://www.lempaala.fi/site/assets/files/18270/seutu_2014-1.pdf) (Luettu 20.3.2015)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki:

Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uljens, M. 1989. Fenomenografi forskning om uppfattningar. Studentlitteratur. Lund.

Vartianen, M. & Nurmela, K. 2002. Tavoitteet ja tulkinnat – motivaatio ja palkitseminen työelämässä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus. 188–212.

Virta, J. & Lintunen, T. 2012. Vuorovaikutustaitojen soveltaminen koulussa nostaa esille opettaja-oppilassuhteen jännitteitä. Kasvatus. 43 (1). 31–43.

Wells, L.E. & Marwell, G. 1976. Self-esteem. Its Conceptualization and Measurement. Beverly Hills: Sage.

## Liitteet

### Liite 1. Tutkimuslupahakemus huoltajille

Hyvä vanhempi,

Opiskelen Lapin Yliopistossa luokanopettajaksi neljättä vuotta ja teen parhaillaan kasvatustieteen pro-gradu tutkimusta. Tutkimukseni aiheena on 9-luokkalaisten nuorten antamia merkityksiä itsetunnolle. Tarkoituksena on selvittää, miten nuoret määrittelevät itsetunnon ja minkälaiseksi he kokevat oman itsetuntonsa. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, minkälaiset asiat ovat vaikuttaneet nuoren itsetunnon rakentumiseen sekä minkälaisena he näkevät itsetunnon merkityksen heidän kehitysvaiheessa.

Pyydän lupaa, että lapsenne voi osallistua tutkimukseeni täyttämällä avoimen kyselylomakkeen, jonka teetän koululla tammikuussa 2015. Aineiston käsittelen luottamuksellisesti sekä säilyttäen oppilaan anonymiteetin.

Palautathan tutkimuslupalomakkeen myös siinä tapauksessa, että oppilas ei saa lupaa osallistua tutkimukseen.

Oppilaan nimi: \_\_\_\_\_

Lapseni saa osallistua tutkimukseen (    )

Lapseni ei saa osallistua tutkimukseen (    )

Päivämäärä ja paikka \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. 2014 \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys:

Terveisin:

Aino Räsänen

airasane@ulapland.fi



## Liite 2. Tutkimuslupa kaupungilta

 **Rovaniemi**  
Koulutuspalvelut  
koulutuspalvelujen johtaja  
Mari Vuorisalo

Viranhaltijapäätös

16.10.2014/190 §

Dno KAUPKIRJ: 2177 /2012

### Tutkimuslupa/ Räsänen Aino

**Asia** Lapin yliopistossa luokanopettajaksi opiskeleva Aino Räsänen hakee tutkimuslupaa pro gradu -tutkielman aineiston keräämiseen [REDACTED] peruskoulussa. Tutkimuksen aiheena on 9.-luokkalaisten nuorten antamat merkitykset itsetunnosta. Tarkoituksena on selvittää, miten nuoret määrittelevät itsetunnon ja millaiseksi he kokevat oman itsetuntonsa. Lisäksi tarkoituksena on selvittää nuorten antamia merkityksiä siitä, minkälaisena he ova kokeneet ja kokevat itsetunnon merkityksen heidän elämänkaarensa. Tutkimusmenetelmänä käytetään fenomenografista tutkimusta. Aineisto kerätään yhden [REDACTED] peruskoulun 9. vuosiluokan oppilailta.

Pro gradu -tutkielman ohjaajana toimii yliopistonlehtori, KT Sari Poikela

Tutkimusluvan myöntämisehdot:

1. Hakija sopii käytännön järjestelyt koulun kanssa
2. Hakija toimittaa lyhennelmän tutkimuksesta ao. koululle.

**Päätös** Aino Räsäselle myönnetään em. tutkimuslupa

**Allekirjoitus**

  
Mari Vuorisalo  
Koulutuspalvelujen johtaja

**Toimeenpano** Ote: Aino Räsänen, rehtori [REDACTED]

### Muutoksenhakuosoitus

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän (7) päivän kuluessa kirjeen lähettämisestä. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen tiedon päätöksestä, kun päätös on asetettu yleisesti nähtäväksi.

**Valitusviranomainen** Rovaniemen kaupunki  
Palvelujohtokunta  
Postiosoite: PL 8216, 96101 Rovaniemi  
Käyntiosoite: Hallituskatu 7

Liite 3. Kyselylomake

Tyttö: \_\_\_\_ Poika: \_\_\_\_

Onko itsetunto aihetta käsitelty koulussa? Kyllä: \_\_\_\_ Ei: \_\_\_\_

Kysely on luottamuksellinen ja tietoja käytän vain pro gradu tutkimukseeni. Tärkeää on, että vastaat kaikkiin kysymyksiin omien kokemusten ja ajatusten pohjalta. Vastauksia voit jatkaa toiselle paperille, tällöin merkitse numero kysymyksen alkuun.

**ITSETUNTO**

**1. Kerro, mitä itsetunto mielestäsi tarkoittaa?**

---

---

---

**2. Miten kuvailet hyvää itsetuntoa ja heikkoa itsetuntoa?**

**Hyvä itsetunto:** \_\_\_\_\_

---

---

**Heikko itsetunto:** \_\_\_\_\_

---

---

**3. Kerro, miten hyvä itsetunto mielestäsi ilmenee/näky nuoren käyttäytymisessä?**

---

---

---

**4. Kerro, miten heikko itsetunto mielestäsi ilmenee/näky nuoren käyttäytymisessä?**

---

---

---

## **ITSETUNNON KEHITTYMINEN JA VAHVISTUMINEN**

**5. Kerro minkälaiset asiat ovat mielestäsi keskeisiä nuoren itsetunnon kehittymisen kannalta?**

---

---

---

---

**6. Minkälaisin keinoin vahvistat omaa itsetuntoasi?**

---

---

---

---

**7. Kerro ja anna esimerkkejä minkälaiset kokemukset/asiat/henkilöt ovat olleet sinulle merkityksellisiä itsetuntosi vahvistamisen kannalta?**

---

---

---

---

---

## **OMIEN VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN**

**8. Missä koet olevasi hyvä eli mitä osaamista, tietoja, taitoja tai ominaisuuksia sinulla on, jotka koet erityisesti omiksi vahvuuksiksi? Anna esimerkkejä.**

---

---

---

---

**9. Kerro ja anna esimerkkejä, minkälaisissa asioissa haluat erityisesti itseäsi kehittää, ja miksi?**

---

---

---

---

### **KOULUKOKEMUKSET**

**10. Kerro ja anna esimerkkejä, miten koulu on tukenut sinua itsetuntosi vahvistamisessa?**

---

---

---

---

---

*Kiitos vastauksista. Rauhallista joulun aikaa.*