

*”Koska tekkee kaikkensa ja mikkää ei koskaan riitä. Ei vaan pääse  
sen parempaan”*

Narratiivinen tutkimus lapsuudessa koettujen odotusten vaikutuksesta  
minäkäsitykseen

Riikka Niskala  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustiede, kasvatustieteen maisteriohjelma  
Lapin Yliopisto  
Kevät 2026

## Lapin yliopisto

Tiedekunta: Kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Koska tekkee kaikkensa ja mikkää ei koskaan riitä. Ei vaan pääse sen parempaan” – Narratiivinen tutkimus lapsuudessa koettujen odotusten vaikutuksesta nykyiseen minäkäsitykseen

Tekijä/-t: Riikka Niskala

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustieteen maisteriohjelma

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma X Lisensiaatintutkimus \_\_

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 95 sivua, 4 liitettä

Vuosi: 2026

## Tiivistelmä

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin lapsuuden ja nuoruuden kokemuksia odotuksista sekä niiden vaikutuksia naisten nykyisen minäkäsityksen muovautumiseen. Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, millaiset kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa ovat vaikuttaneet suoritusminäkuvan, sosiaalis-emotionaalisen minäkuvan sekä fyysisen ja motorisen minäkuvan muotoutumiseen. Näiden pienempien osa-alueiden tarkastelulla tutkimuksessa pyrittiin saamaan vastaus tutkimuksen pääkysymykseen, miten lapsuudessa ja nuoruudessa koetut odotukset vaikuttavat naisten minäkäsitykseen. Tutkimuksen pohjalla toimi ajatus siitä, että lapsuuden ja nuoruuden kokemukset toimivat selittävinä tekijöinä minäkäsitykselle myöhemmin elämässä.

Tutkimuksen rajaus nuoriin naisiin tehtiin ajankohtaisen keskustelun ja viimeisimmän nuorisobarometrin tulosten pohjalta. Tytöt kokevat poikia enemmän paineita suoriutua koulusta, mutta näiden paineiden laatuun ja vaikutuksiin ei ole paneuduttu. Naiset kokevat yleisesti miehiä enemmän paineita kaikilla elämän osa-alueilla. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miltä erilaiset odotukset lapsuudessa ja nuoruudessa ovat tuntuneet ja miten ne näyttäytyvät tänä päivänä.

Tutkimus toteutettiin narratiivisena tutkimuksena, jossa tarkastelu kohdistettiin osallistujien omaan ääneen ja kertomuksiin eli narratiiveihin. Kertomuksissaan osallistujat toivat esille lapsuuden ja nuoruuden kokemuksiaan minäkuvien kautta. Tutkimuksen metodologisena viitekehysenä toimi muistelutyömenetelmä, koska osallistujat pohtivat menneisyyttään eli elettyä lapsuuttaan ja nuoruuttaan. Aineistonkeruu toteutettiin ryhmäkeskustelulla. Ryhmäkeskusteluja järjestettiin kolme ja jokaisella kerralla tarkastelun kohteena oli yksi minäkäsityksen kolmesta ulottuvuudesta; normatiivinen minäkäsitys, todellinen minäkäsitys ja ihanneminäkäsitys.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että lapsuuden ja nuoruuden kokemuksilla oli suuri vaikutus myöhemmän minäkäsityksen muovautumiseen. Lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut ajattelu- ja toimintamallit olivat muovautuneet miellyttämään ulkopuolisia. Tutkimuksen tuloksista huomattiin, että nämä ajattelu- ja toimintamallit ohjasivat osallistujien elämää edelleen. Tutkimuksen tulosten mukaan osallistujilla oli epäselkeä minäkäsitys, koska oman itsensä kehittämiseen ei ollut koettu kannustusta. Osallistujien nykyisestä minäkäsityksestä heijastui epävarmuus itsestä, konfliktin pelko sekä muiden miellyttämisen tarve. Tuloksissa näille ominaisuuksille löytyi selkeä selitys lapsuuden ja nuoruuden kokemuksista.

Avainsanat: minäkäsitys, minäkuva, elämäntarina, narratiivinen tutkimus, muistelutyö, ryhmäkeskustelu

X Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja

# SISÄLLYSLUETTELO

|     |                                                  |    |
|-----|--------------------------------------------------|----|
| 1   | JOHDANTO .....                                   | 1  |
| 2   | ELÄMÄNTARINA .....                               | 4  |
| 2.1 | Elämäntarinan muodostuminen.....                 | 4  |
| 2.2 | Elämäntarinan merkitys yksilölle.....            | 5  |
| 2.3 | Elämäntarina osana tätä tutkimusta.....          | 7  |
| 3   | MINÄKÄSITYS .....                                | 8  |
| 3.1 | Minäkäsityksen muovautuminen.....                | 8  |
| 3.2 | Minäkäsityksen jaottelu Ahon (1996) mukaan ..... | 9  |
| 3.3 | Minäkäsitys osana tätä tutkimusta.....           | 11 |
| 4   | TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....                   | 13 |
| 4.1 | Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....      | 13 |
| 4.2 | Muistelutyömenetelmä tutkimuksen pilarina .....  | 14 |
| 4.3 | Ryhmäkeskustelu aineistonkeruutapana .....       | 17 |
| 4.4 | Tutkimukseen osallistujat.....                   | 20 |
| 4.5 | Narratiivien analyysi .....                      | 21 |
| 4.6 | Tutkimuksen eettisyys.....                       | 24 |
| 5   | TULOKSET .....                                   | 26 |
| 5.1 | Suoritusminäkuva.....                            | 26 |
| 5.2 | Sosiaalis-emotionaalinen minäkuva .....          | 41 |
| 5.4 | Fyysinen ja motorinen minäkuva .....             | 56 |
| 6   | JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....                  | 64 |
|     | LÄHTEET .....                                    | 72 |
|     | LIITTEET.....                                    | 77 |

## KUVIOT

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| KUVIO 1 Minäkäsityksen ulottuvuudet ja osa-alueet mukaillen Aho (1996)..... | 10 |
| KUVIO 2 Ryhmätapaamisten eteneminen.....                                    | 18 |
| KUVIO 3 Aineiston analyysin eteneminen.....                                 | 22 |
| KUVIO 4 Lapsuuden kokemusten vaikutus nykyiseen minäkäsitykseen.....        | 65 |

Suomessa, kuten monessa muussakin maassa, vallitsee yhä stereotyyppinen ajattelumalli tyttöjen ja poikien taidoista, käytöksestä ja suoriutumisesta. Koulussa poikien huonoon käytökseen kiinnitetään huomiota, mutta tyttöjen kohdalla tarkkailu kohdistuu suoriutumiseen ja hyviin numeroihin. Tytöt suoriutuvatkin kouluissa usein poikia paremmin, mutta silti yhteiskunta tukee poikien ja miesten menestymistä ja edistymistä uramaailmassa. Kilpailu ja vertailu on kovaa ja näkyy myös hyvinvoinnissa. (Nerg, 2022; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, n.d.)

Tyttöillä odotetaan koulussa olevan menestystä tukevia piirteitä ja toimintatapoja kuten ahkeruutta, itsekuria ja tunnollisuutta. Tyttöillä oletetaan olevan paremmat käytöstavat kuin pojilla sekä enemmän kiinnostusta koulutöitä kohtaan. (Lehti & Laaninen, 2024.) Tyttöjen pärjäämistä ja huolta poikien menestymisestä nostetaan vertailuna erilaisissa uutisotsikoissa ja tutkimuksissa (Sorri, 2018). Tämä korostaa edelleen sitä ajatusta, ettei tyttöihin ja heidän pärjäämiseensä koulussa tai muissa konteksteissa tule kiinnittää huomiota, koska ”he pärjäävät”. Koulu ei myöskään ole ainoa paikka, missä sukupuolittuneita odotuksia tulee vastaan. Myös kotona voidaan tukea tahallaan tai tahattomasti erilaisia sukupuolittuneita odotuksia. (Hakulinen, Onwen-Huma, Varsa, Pulkkinen & Sandt, 2017, s. 30, s. 47.)

Tyttöjen menestymisestä koulussa nostetaan esiin tasaisin väliajoin PISA-tutkimustulosten myötä. Menestyminen, pärjääminen ja suorittaminen eivät kuitenkaan kerro kaikkea tyttöjen hyvinvoinnista tai henkisistä resursseista. Jatkuvat odotukset ja odotusten mukaan toimiminen voi olla lapselle ja nuorelle hyvinkin raskasta. Tytötkin kaipaavat kannustamista ja kehuja hyvistä tuloksista. Vaikka pojat usein näkyvät PISA-tuloksissa heikommin suoriutuvina, ei kaiken huolen ja huomion tule suuntautua heille. Nuorten tyttöjen psyykkinen oireilu kuten masentuneisuus ja ahdistuneisuus on lisääntynyt. Taustalla ovat sosiaalisen median aiheuttamat ihannemielikuvat ja vertailu kuin myös paineet suoriutua opinnoista. (Åström, Nurmilaakso, Kyllönen & Kontturi, 2024.)

Viimeisimmän nuorisobarometrin mukaan nuoret naiset kokevat miehiä enemmän paineita koulutuksen ja työn saamisesta sekä hyvältä näyttämisestä. Naisilla esiintyy myös miehiä enemmän paineita täyttää vanhempiensa toiveet ja odotukset. (Happonen & Laine, 2026, s. 28)

s. 30.) Suurin osa nuorista naisista joutuu elämään jatkuvasti jonkin paineen tai arvioinnin alaisena. Olisikin syytä välillä siirtää tarkastelevaa suurennuslasia tyttöjen ja nuorten naisten menestymisen ja pärjäämisen taustalle; miten tytöt ja nuoret naiset kykenevät vastaamaan jatkuvasti samoihin odotuksiin ja mitä niihin vastaaminen aiheuttaa heille? Vaikka paineet voivat saada aikaan myös motivaatiota suorittaa, ne useammin heikentävät yksilön toimijuutta ja psyykkistä hyvinvointia. Paineet ja odotukset voivat johtaa ahdistuneisuuteen sekä uupumukseen pitkään jatkuneen stressin myötä. (Happonen & Laine, 2026, s.36.)

Tämä tutkimus pysähtyy tarkastelemaan, miten ja millaiset lapsuudessa ja nuoruudessa koetut odotukset heijastuvat naisten nykyisestä minäkäsityksestä. Tavoitteena on selvittää, miten naiset kuvaavat erilaisia lapsuuden ja nuoruuden odotuksia, ja miten he kokevat niiden heijastuvan minäkäsitykseensä tänä päivänä. Tässä tutkimuksessa aiemmin mainitsemani suurennuslasi kohdennetaan juuri odotuksiin, niiden luonteeseen ja siihen, millaisina ne koetaan nyt. Naiset saavat vapaasti kertoa kokemuksistaan ilman ennakkoon asetettuja oletuksia odotusten luonteesta tai siitä, miltä taholta odotuksia koettiin. Tutkimuksen päätavoitteena on antaa ääni nuorille naisille ja heidän elämäntarinoilleen.

Tutkimuksessa kohdistan tarkastelun odotusten kokemuksiin lapsuudessa, aina peruskoulun päättymiseen asti. Tämän rajauksen olen tehnyt siksi, että peruskoulun jälkeen yksilöiden elämässä on enemmän eroavaisuuksia. Tekemieni rajausten tarkoituksena on taata mahdollisimman paljon samankaltaisuutta osallistujissa. Kaikilla on erilaiset kokemukset lapsuudesta, kasvatuksesta, perheestä, kodista ja koulusta, mutta samankaltaisuutta tuo ikähaarukka, sukupuoli sekä tärkeät fyysiset kasvuympäristöt eli koti ja peruskoulu. Vaikka kokemusmaailma on kaikilla yksilöllinen, on tavoitteena löytää yhteneviä tekijöitä, joiden osallistujat ovat kokeneet vaikuttaneen oman minäkäsityksensä muovautumiseen.

Tutkimukseni on aiheellinen juuri tyttöjen ja naisten pärjäämistä koskevien oletusten sekä heidän kokemiensa paineiden takia. Tämän tutkimuksen tavoitteena on nostaa esiin, miten naiset itse kokevat erilaisten odotusten vaikuttaneen minäkäsityksen muovautumiseen. Tämä tutkimus sijoittuu narratiivisen tutkimuksen kentälle, koska tarkastelun kohteena toimivat osallistujien kertomukset ja äänet. Tavoitteena on tuoda osallistujien kertomukset lapsuuden ja nuoruuden kokemuksista lukijalle aitoina. Narratiivisuus ja narratiivit selittävät yksittäisten kokemusten ja koko elämän välisiä yhteyksiä, ja niiden vahvuuksia ovatkin todentuntu ja aitous. Koska toiminta ja ajattelu ovat yksilöllisiä, on niihin perustuvaa tutkimusta syytä tarkastella myös ke-

hityksen, elämäntarinan ja minuuden näkökulmasta. (Syrjälä, 2018.) ”Parhaimmillaan narratiivisen tutkimuksen lukemisen jälkeen jotain on toisin kuin aikaisemmin niin lukijan, että tutkijan maailmassa” (Syrjälä, 2018).

Minäkäsitykseen, elämäntarinaa ja ihmisen kehitykseen liittyviä tutkimuksia on olemassa paljon. Tutkimusta tehdessäni törmäsin Olli Kiviruusun (2017a) väitöskirjaan, jossa hän tutki itsetunnon kehitystä nuoruudesta keski-ikään. Tutkimuksen tulosten mukaan itsetunto kehittyy positiivisesti yksilön elämän aikana keski-ikään saakka. (Kiviruusu, 2017a, s. 3–4). Tutkimukseni eroaa tästä tutkimuksesta siinä, että olen tehnyt rajauksen sukupuolesta. Tutkimukseni on myös Kiviruusun (2017a) tutkimuksesta eroten tapaustutkimus, ja keskittyy minäkäsitykseen, joka sisältää myös itsetunnon käsitteen (Aho, 1996, s. 9–11).

Toinen tämän tutkimuksen kannalta merkityksellinen aiempi tutkimus on lapsesta aikuiseksi - tutkimus, jossa tutkittiin pitkäikäistutkimuksena persoonallisuuden ja käyttäytymisen kehitystä lapsesta aikuiseksi (Pulkinen, 2022, s. 101–103). Tutkimuksen tulosten mukaan lapsuuden sosioemotionaalisella käyttäytymisellä on vaikutuksia myöhempään elämään. Lapsuus ei kuitenkaan yksin riitä selittämään aikuisuuden piirteitä, koska ihmisellä on kyky muuttua ja ihminen muuttuu ollessaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa (Pulkinen, 2022, s. 117–120). Tutkimuksessa oli paljon samaa oman tutkimukseni kanssa, mutta se rajoittui sosioemotionaalisen käyttäytymisen tarkasteluun, mikä tutkimuksessani on yksi osa-alue.

## 2 ELÄMÄNTARINA

### 2.1 Elämäntarinan muodostuminen

Tutkimuksia ja artikkeleita elämäntarinasta itsenäisenä käsitteenä on melko vähän. Elämäntarinaa ja sen muodostumista kuvataan usein erilaisten narratiivien eli kertomusten avulla. Näitä narratiiveja ovat esimerkiksi identiteetti (*narrative identity*), elämänkulku (*life course*), kulttuuri (*cultural narrative*) ja kehitys (*narrative development*). (de Bres, 2018, s. 545, s.547; Kauppinen, 2015.) Elämäntarinaa luodaan pohjautuen erilaisiin kertomuksiin näistä tekijöistä. Ennen elämäntarinan kokonaisuutta, yksilö muodostaa erilaisia ajanjaksoja (*chapter*), jotka punoutuessaan toisiinsa muodostavat tarinallisen jatkumon. Nämä ajanjaksot sisältävät erilaisten syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä, tavoitteita ja kykyjen kehittymisiä. Kaikki uudet ajanjaksot vaikuttavat aiempiin ja tuleviin ajanjaksoihin. (de Bres, 2018, s. 549; Kauppinen, 2015.)

Yksilön elämäntarina muovautuu ajan saatossa. Elämäntarina muovautuu yhdessä muistojen ja kokemusten sekä tunteiden ja kuvittelun sulautuessa yhteen. Ihminen elää suhteessa muuhun ympäristöönsä ja muihin ihmisiin eli sosiaalsiin suhteisiin. Elämäntarina on refleктоivaa käsitystä omasta asemasta ja merkityksestä suhteessa aiemmin mainittuihin tekijöihin. Elämäntarina ei ole vain menneen ajan muistelua vaan myös nykyisyyden ja tulevaisuuden tarkastelua suhteessa aiempiin kokemuksiin. (Eronen, 2012, s. 39; Peters, Kemper, Schmiedek & Hebermas, 2023, s. 1207–1208; Rizzolo, 2024, s. 766–767.) Elämäntarina on jatkumo, jossa kohtaavat yksilölle itselleen todelliset kokemukset ja muistot, mutta myös näkymät ja hahmotelmat siitä, miten nykyisyys on muovautunut ja millaiselta elämä tulevaisuudessa näyttää.

Elämäntarinaa tarkasteltaessa yksittäisten tapahtumien tai muistojen kertominen ei välttämättä ole merkityksellisintä (Trogen, 2021, s. 36). Elämäntarinaa muovaavat sellaiset muistot ja tunteet, jotka toistuvat useasti. Yksilö ei siis välttämättä muista tarkalleen mitä, missä ja milloin jotain tapahtui, mutta muistaa, että kokemukset esimerkiksi yksinäisyydestä, kiusaamisesta tai eteenpäin kannustamisesta ovat toistuneet useasti. Nämä kokemukset luovat pohjaa sille, miten yksilö on ajan saatossa suhtautunut itseensä, muihin ihmisiin ja ympäristöihinsä, ja sitä mukaan luo yksilön elämäntarinaa. On yksilöllistä, millaisia tarkoituksia luovia tekijöitä, muistoja ja



kertomuksia halutaan sisällyttää osaksi omaa elämäntarinaa ja minuutta (Friskie, 2020, s. 25; Camia, Almansoori & Grysman, 2023, s. 347).

## 2.2 Elämäntarinan merkitys yksilölle

Pieni lapsi ei kykene vielä refleктоimaan erilaisia kokemuksiaan syvällisesti (Rizzolo, 2024, s.762). Lapsi luottaa ympäristöönsä ja lähellä oleviin aikuisiin ja ohjaajiin. Kun lapsi kasvaa, hän alkaa miettimään enemmän omia tarpeitaan ja halujaan. Tällöin yksilö erkaantuu hoitajista ja ohjaajista omaksi itsekseen. Kun yksilölle tulee aika tarkastella ja tehdä omia päätöksiään, hän alkaa pohtimaan, mikä häntä kiinnostaa. Suomessa ensimmäisiä yksilön omia päätöksiä on peruskoulun päättyessä toisen asteen valinta; lukio vai ammattikoulu. Toisen asteen jälkeen on yksilön aika miettiä tulevaisuuttaan tarkemmin ja tehtävä päätöksiä liittyen jatko-opiskeluun ja työmaailmaan. Toisen asteen päättyessä yksilö on jo täysi-ikäinen, eikä kukaan suoraan velvoita häntä tekemään mitään. Yksilö saa ja joutuu muovaamaan omaa elämäänsä. On yksilöstä kiinni, tekeekö hän sen omien intressien mukaisesti vai jonkun toisen asettamia odotuksia vastaavasti.

Valinnat, ohjaus, ihmiset, ympäristöt ja sisäiset tunteet ovat kaikki yhteydessä elämäntarinan luomiseen. Kun yksilö alkaa pohtimaan enemmän sitä, kuka hän on ja mitä hän haluaa, hän päätyy tarkastelemaan menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta yhtenäisenä jatkumona. Tällaiset pohdinnat aloittavat yksilön oman elämäntarinan luomisen. Elämäntarinalla halutaan hyvinvointia selittävä ja tukeva kokonaisuus, joka pohjautuu eri elämänvaiheisiin luoden samalla merkityksellisyyttä ja yhtenäisyyttä eri tapahtumien ja kokemusten välillä (de Bres, 2018, s. 549; Eronen, 2012, s. 39; McAdams, 2021, s. 123; Schiff, 2014, s. 2–4). Elämäntarinasta yksilön on helppo poimia erilaisia tunteita, tapahtumia ja kokemuksia, joista kykenee kertomaan toisille. Yksittäisiin tekijöihin keskittyminen on helppo tapa avata elämäntarinaa ja niitä merkityksiä, joita yksilön elämässä on syntynyt ja jotka hän kokee tärkeiksi huomioida.

Elämäntarinaa tarkasteltaessa yksilö kykenee kertomaan ja kuvaamaan, kuka hän on. Osana elämäntarinaa muistot ja kokemukset nähdään joustavina ja selittävinä tekijöinä. Muistot ja kokemukset voivat saada uusia piirteitä tai ne herättävät erilaisia ajatuksia, kun yksilö tarkastelee niitä eri ajankohtina. Nämä myöhemmät tarkastelut ja niiden nostamat uudet tulkinnot muovaavat yksilön elämäntarinaa. (McAdams, 2021, s. 123–124; Peters ym., 2023, s. 1208; Schiff,

2014, s. 5.) Esimerkiksi jokin aiemmin pahalta tuntunut kokemus on voinut saada voimaannuttavia tai humoristisia piirteitä myöhemmässä elämänvaiheessa. Myös ymmärrys erilaisia hankalia tilanteita tai tunteita kohtaan on voinut syventyä ja niihin on helpompi suhtautua lempeämmin jälkeenpäin niin omasta kuin jonkun toisen näkökulmasta.

Elämäntarinallinen kokemusten jäsentely on osa ihmisen hyvinvointia. Erilaisten kokemusten ja tarinoiden hahmottaminen ja liittäminen osaksi elämän jatkumoa antaa yksilölle mahdollisuuden ymmärtää itseään, ympäristöään ja ympärillä olevia ihmisiä paremmin. Kokemusten ja tarinoiden järjestäminen tarinaksi on yksilölle menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta muovaava ja selittävä tekijä. (Camia ym., 2023, s. 347; McAdams, 2021, s. 123; Polkinghorne, 1988, s. 150; Schiff, 2014, s. 6–7.) Kun yksilö kykenee tarkastelemaan erilaisia muistoja ja tapahtumia myös muiden näkökulmasta, hän kykenee syvempään ymmärrykseen. Vaikka yksilö on oman elämäntarinansa päähenkilö, ei hän välttämättä ole kaiken keskipisteenä jatkuvasti. Tästä syystä myös elämäntarinaa pohdittaessa on hyvä tarkastella ympäristöjen ja ympäröivien ihmisten näkökulmia ja tilanteita osana omaa tarinaa.

Elämänkerrallista kerrontaa voidaan pitää yhtenä persoonallisuuden tasona. Yksilö kertoo itse omaan elämäänsä vaikuttavista tekijöistä ja kokemuksista. Elämäntarina on tässä kontekstissa siis kokemuksellista kerrontaa ja yksilön oman todellisuuden reflektointia. (Polkinghorne, 1988, s. 151; Pulkkinen, 2022, s. 53.) Ihmisen käsitys itsestään on alati kehittyvää ja muovautuu suhteessa sisäiseen tarinaan, elämäntarinaan, joka muodostuu erilaisten kokemusten pohjalta. Kokemukset, niiden yhdistäminen toisiinsa ja jatkuvan tarinan muodostaminen tukevat yksilön hahmottamaa identiteettiä ja käsitystä itsestään. (Camia ym., 2023, s. 347; Friskie, 2020, s. 20, s. 25; Polkinghorne, 1988, s. 150.)

Elämäntarinan hahmottaminen ei ole vain yksilön minäkäsityksen kannalta oleellista. Ihmiset jäsentävät myös ympäröivää maailmaa erilaisten tarinoiden ja kertomusten avulla (Schiff, 2014, s. 4; Syrjälä, 2018). Ihminen on harvoin objektiivisesti maailmaa ja ympäristöään tulkitseva olento. Yksilön historia, elämäntarina, sekä käsitys itsestä vaikuttavat siihen, miten yksilö suhtautuu erilaisiin tilanteisiin, kohtaamisiin ja informaatioihin ympäristössään. Yksilö siis tulkitsee itseään ja ympäristöään suhteessa toisiinsa. Havainnointiin, tarkasteluun ja informaation vastaanottamiseen sisältyy tällöin subjektiivinen näkökulma; miten ympäristö vaikuttaa yksilöön ja miten yksilö vaikuttaa ympäristöön. Tässä tarkastelussa yksilö on kaiken keskiössä.

## 2.3 Elämäntarina osana tätä tutkimusta

Tässä tutkimuksessa pureudun osallistujien elämäntarinoihin. Haluan tarjota osallistujille vapaan kentän oman tarinansa ja omien kokemustensa kertomiseen. Elämäntarina on kertojan itse tuottamaa kerrontaa siitä, miten hän muistaa kokemuksensa. Kerronnassa voi olla mukana muistiväärentymiä tai ajan myötä muuttuneita käsityksiä. Elämäntarina on kuitenkin kertojan henkilökohtainen totuus ja näkemys menneestä, nykyisyydestä ja tulevasta. En analysoi kerrottua tarinaa itsessään tai liitä siihen uusia ulottuvuuksia, kuten poliittista tai yhteiskunnallista tarkastelua, aineiston analysointivaiheessa. Täten käytän tutkielmassani käsitettä elämäntarina (*life story, life narrative*) ennemmin kuin elämänkerta (*life history*). (McAdams, 2021, s. 123; Shacklock & Thorp, 2005, s. 156–157.)

Syrjälän (2018) mukaan elämäkerrallista tutkimusta ohjaa käsitys elämän ja minuuden rakentuminen tarinoiden avulla. Tarinat ovat yksilölle väylä pohtia omaa elämäänsä ja ymmärtää itseään eri tilanteissa. Elämäntarinoita käytettäessä osana tutkimusmetodia on tärkeintä tuoda esiin tutkittavien oma ääni sekä aidot tunteet ja kokemukset. Tutkittavien oman äänen ja kertomusten avulla erilaisista kokemuksista voidaan tehdä ymmärrettäviä sekä toisten kanssa jaettavia. (Syrjälä, 2018.) Kun tutkittavat saavat kertoa omin sanoin kokemuksistaan ja tunteistaan, kykenevät lukija ja muut tutkittavat ymmärtämään yksilöä paremmin kuin valmiiden vastausvaihtoehtojen ja taulukoiden pohjalta.

Lineaarisella tai kronologisella järjestyksellä ei tässä tutkimuksessa ole suurta merkitystä. Tarkastellessani osallistujien yhtä elämänvaihetta, lapsuutta, ei kokemusten asettaminen lineaariin järjestykseen ole validia. Tarinoiden ja kertomusten sisällöllä sen sijaan on enemmän merkitystä; millaisia kokemuksia osallistujat tuovat esiin ja miten he kokevat niiden vaikuttaneen omaan minäkäsitykseensä. Osallistujat siis kertovat tarinoita ja kertomuksia (*narratives*) oman sisäisen tunne- ja ajatusmaailman mukaan (Kauppinen, 2015; Pulkkinen, 2022, s. 53; Rizzolo, 2024, s. 757). Elämäntarinoissakaan lineaarisuus ei aina toteudu. Elämäntarinoissa on havaittavissa erilaisia vaiheita, kuten lapsuus ja aikuisuus, mutta tarkemmin kuvaillut kokemukset ja tapahtumat eivät aina esiinny ”oikeassa järjestyksessä”. Elämäntarinaa muodostavat osat eli kertomukset ovat enemmänkin yhteen punottuja tunteita, muistoja ja reflektioita, jotka ajan kanssa löytävät paikkansa elämäntarinan jatkumolta. (de Bres, 2018, s. 549; Friskie, 2020, s. 20; Kauppinen, 2015.)

## 3 MINÄKÄSITYS

### 3.1 Minäkäsityksen muovautuminen

Minäkäsitys on elämäntarinan lailla muovautuva ja yksilön omiin näkemyksiin ja kokemuksiin pohjautuva kokonaisuus (Heikkinen, 2018; Löfblom, 2023; McAdams, 2021; Syrjälä, 2018). Jokaisella meistä on jonkinlainen käsitys siitä, millaisia olemme yksilöinä. Jokainen osaa kuvata itseään muutamalla sanalla sitä pyydettyessä, toisilla vain saattaa mennä enemmän aikaa itsensä kuvailuun kontekstista riippuen. Toiset ovat sanavalmiita kertomaan itsestään heti, oli kyse sitten työhaastattelusta tai uusiin ihmisiin tutustumisesta. Kontekstiriippuvaisissa itsensä kuvailussa on kyse tilannekohtaisista minäkuvista (Aho, 1996, s. 18; Löfblom, 2023, s. 33–34). Jokainen osaa myös kuvata itseään ja haaveitaan menneisyydessä. Usein se saattaa olla naureskelua jollekin kömmähdykselle tai lapsuuden haaveammatille, tai muistelua kouluajoista ja vanhoista ystäväistä. Käsitys itsestämme on kuitenkin muuttunut elämänjanalla eteenpäin mentäessä. Jokin osa itsessämme on voinut pysyä samanlaisena, jokin on voinut muuttua hyvinkin radikaalisti.

Minäkäsitys on kokonaisnäkemys yksilöstä itsestään. Tähän kokonaisuuteen kuuluvat yksilön arvot, asenteet, taustat, ominaisuudet ja tunteet. Minäkäsitys sisältää yksilön *omat näkemykset* ja *käsitykset itsestään*, eikä näin ollen aina sisällä yksilön *todellisia* kykyjä tai ominaisuuksia. Minäkäsitystä voidaanakin pitää yksilön persoonallisuuden ytimenä. Tämä ydin, eli minäkäsitys, ohjaa yksilöä tulkitsemaan maailmaa. Yksilö hakeutuu sellaisen informaation äärelle, mikä ruokkii hänen sisäistä minäänsä. Hän tulkitsee tilanteita ja antaa kokemuksilleen erilaisia merkityksiä sen mukaan, millainen hänen minäkäsityksensä on. Toisaalta erilaiset kokemukset ja palautteet vaikuttavat yksilön minäkäsityksen muovautumiseen. Jos yksilö esimerkiksi kokee jatkuvaa huonommuuden tunnetta, heijastavat hänen tulkintansa ja kokemuksensa usein negatiivisuutta. (Aho, 1996, s. 9–11, s. 27; Kiuru, 2023; Löfblom, 2023, s. 23–24; Pulkkinen, 2022, s. 55.)

Minäkäsitys ei synny itsekseen vaan suhteessa ympäristöön ja sosiaalisiin suhteisiin (Eronen, 2012, s. 39; Löfblom, 2023, s. 22–23; Syrjälä, 2018). Yksilön minäkäsitys muovautuu oman sisäisen ajatus- ja tunnemaailman sekä ulkopuolelta tulleiden palautteiden ja käsitysten mu-

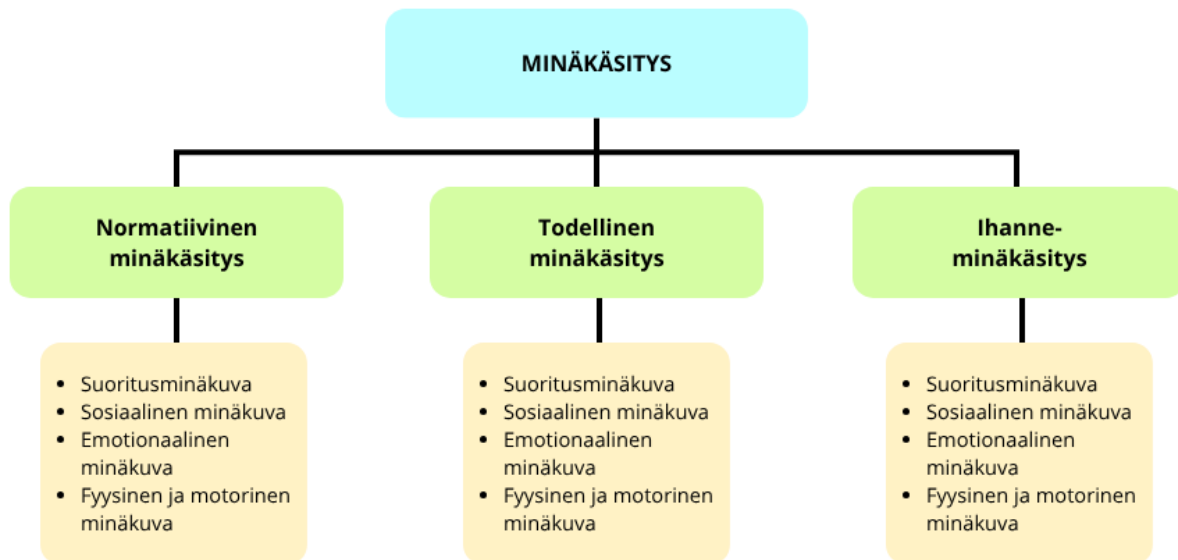
kaan. Yksilö arvioi itseään suhteessa muihin ja muodostaa käsityksen itsestään erilaisten tilanteiden ja tapahtumien kautta. Ulkopuoliset käsitykset ja palautteet vaikuttavat vahvasti yksilön itsetuntoon, joka heijastuu yksilön minäkäsitykseen. Toisen yksilön yhdenmukainen ja objektiivinen toiminta voi näyttäytyä toiselle kielteisenä ja epäoikeudenmukaisena, koska tulkintaa pohjustaa heikko itsetunto. Vastoin hyvän itsetunnon omaava yksilö voi kokea saman käytöksen reiluna, koska ymmärtää oikeudenmukaisuuden toiminnan taustalla, vaikka saisikin itse nuhtelua. (Aho, 1996, s. 12; Kiuru, 2023; Kiviruusu, 2017b, s. 491–492.) Tällaisiin tilanteisiin voi törmätä esimerkiksi koulussa tai kotona, jossa vallitsevat erilaiset yhteiset ohjeet ja säännöt.

### 3.2 Minäkäsityksen jaottelu Ahon (1996) mukaan

Minäkäsityksen tarkasteluun voidaan liittää myös itsetunnon tarkastelu. Itsetunto muovautuu minäkäsityksen lailla suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöihin. Itsetunto on kuitenkin osa minäkäsitystä. Itsetunto liitetään esimerkiksi siihen, miten hyvin yksilö kokee selviytyvänsä jostakin haasteesta tai kriisitilanteesta; koetaanko haaste ylitsepääsemättömänä vai kokeeko yksilö selviävänsä tilanteesta pienellä vaivannäöllä? Yksilön itsetunto alkaa kehittyä jo varhaisessa lapsuudessa, mutta muovautuu elämän aikana kuten myös minäkäsitys, ja voi ailahtella hyvän ja huonon itsetunnon välillä päivittäin. Itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat paljon ympäristö ja toisilta ihmisiltä saatu palaute. Kehut tai kehumatta jättäminen viestittävät yksilölle hänen arvostaan ja kyvyistään. Tasapaino kehumisen ja parantamiseen kannustamisen välillä tuottavat yksilölle käsityksen itsestä itsenäisenä ja arvokkaana olentona eikä objektina toisten odotuksille ja ajatuksille. (Aho, 1996; Ahonen & Pulkkinen, 2023; Leskisenoja & Sandberg, 2019; Pulkkinen, 2022; Veivo-Lempinen, 2009.) Itsetunto on siis olennainen osa ihmisen minäkäsitystä, ja sen mahdollista esiin nousemista osallistujien kertomuksista tässä tutkimuksessa onkin hedelmällistä tarkastella.

Itsetunto ei kuitenkaan suoraan nouse yhdeksi minäkäsityksen ulottuvuudeksi. Tässä tutkimuksessa keskityn minäkäsityksen kolmeen ulottuvuuteen, kuten kasvatustieteen professori Aho (1996) on sen esittänyt (ks. kuvio 1). Esitetyt kolme ulottuvuutta ovat *todellinen minäkäsitys*, *ihanneminäkäsitys* ja *normatiivinen minäkäsitys*. Todellinen minäkäsitys tai reaalinminäkäsitys on yksilön kuvailu siitä, millaisena hän pitää itseään. Normatiivinen minäkäsitys on se, millaisena yksilö kokee muiden hänet näkevän. Tähän ulottuvuuteen sisältyvät ulkopuolelta tulevat paineet ja odotukset sekä käsitykset yksilöstä. Normatiivinen minäkäsitys kuvaa yksilön käsi-

tystä siitä, millainen hänen pitäisi olla. Ihanneminäkäsitys kattaa ne ominaisuudet, joita yksilö haluaisi omaavan. Kyse on siis siitä, millainen yksilö haluaisi olla. Tämä ulottuvuus toimii yksilölle sisäisenä tavoitteena ja motivaattorina kehittyä. (Aho, 1996, s.15; Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 165; Pulkkinen, 2022, s. 100.)



*KUVIO 1 Minäkäsityksen ulottuvuudet ja osa-alueet mukaillen Aho (1996)*

Minäkäsityksen ulottuvuudet limittyvät toisiinsa muodostaen kokonaisuuden. Ulottuvuudet voivat kuitenkin olla epätasapainossa, jolloin kokonaisuus kärsii. Ulottuvuuksien luonteiden tulisi olla suurin piirtein samanlaisia tai samansuuntaisia, jotta syntyy eheä kokonaisuus, joka toimii voimavarana yksilön mielen hyvinvoinnin kannalta. Ulottuvuuksien tasapaino kertoo yksilön itsensä hyväksymisestä sekä sopeutumisesta omaan ympäristöönsä. (Aho, 1996; Ahonen & Pulkkinen, 2023; Leskisenoja & Sandberg, 2019; Löfblom, 2023; Veivo-Lempinen, 2009.) Tarkoituksena ei ole sopeutua mihin tahansa ympäristöön tai mihin tahansa ryhmään. Yksilö yrittää hakeutua itselleen suotuisaan joukkoon, joka toimii tukena ja voimavarana; hän yrittää siis löytää paikkansa. Oikeanlainen ympäristö ja oikeanlaiset ihmiset tukevat ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimijuutta. Yksilölle oikeanlaisen ympäristön löytäminen tukee selkeämmän minäkäsityksen muotoutumista, kun annettuun muottiin ei tarvitsekaan enää mah-  
tua.

Liian suuri epätasapaino eri ulottuvuuksien välillä voi esiintyä psyykkisenä oireiluna. Ahdistus, masennus, aggressiivisuus ja sosiaalinen syrjäytyminen ovat esimerkkejä oireiluista, kun sisäisen käsityksen itsestä ei ole tasapainossa. (Aho, 1996, s. 16–17.) Liian suuret erot esimerkiksi nor-

matiivisen ja todellisen minäkäsityksen välillä voivat saada yksilön tuntemaan itsensä eksyneeksi tai väärinymmärretyksi. Ulkopuolelta tulevat odotukset ja ajatukset paineistavat yksilöä, eikä hän koe voivansa olla täysin oma itsensä. Myös liiallinen samankaltaisuus esimerkiksi ihanneminän ja todellisen minän välillä voi olla haitaksi ja viestiä narsismista (Aho, 1996, s. 16). Yksilölle ei saisi liian varhain asettaa ulkopuolisia tavoitteita ja tähtäimiä. Lapsi vasta opettelee toimintaa eri ympäristöissä ja yhteisöissä toisten ihmisten kanssa. Yksilölle täytyy antaa tarpeeksi tilaa ja aikaa löytää omat sisäiset ääriviivansa, jotta myös ulkopuoliset näkisivät hänen todelliset piirteensä. Jos vanhempi peilaa lapseensa liikaa omia haaveitaan ja aatteitaan, ei lapsi saa tilaa luoda käsitystä todellisesta itsestään. Vanhemmat eivät välttämättä tarkoita aatteillaan harmia, pikemminkin voivat itse nähdä ne kannusteina lapsen taitojen kehittämiseksi. Lapselle ne voivat olla sisäisen kipuilun alku. (Aho, 1996; Karvonen, 2009; Ahonen & Pulkkinen, 2023; Pulkkinen, 2022.)

Minäkäsitys ei ole moniulotteinen vain sen kolmen esitetyn ulottuvuuden vuoksi. Minäkäsitykseen liittyy myös erilaisia osia sen mukaan, missä kontekstissa sitä tarkkaillaan ja tulkitaan. Minäkäsityksen kolmessa ulottuvuudessa on jokaisessa neljä samaa osa-aluetta, jotka määrittävät minäkäsityksen tarkastelua (ks. kuvio 1). Nämä osa-alueet ovat *suoritusminäkuva*, *sosiaalinen minäkuva*, *emotionaalinen minäkuva* sekä *fyysinen ja motorinen minäkuva*. (Aho, 1996, s. 18; Löfblom, 2023, s. 33–34.) Minäkuvat voidaan nähdä eräänlaisina otoksina, jotka yhdessä muodostavat minäkäsityksen. Suoritusminäkuva on toiselta nimeltään akateeminen minäkuva ja kattaa yksilön ne ominaisuudet, jotka kuvaavat hänen suorituksiaan sekä onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksiaan. Tämä osa-alue perustuu yksilön omaan vertailuun suhteessa toisiin suorittajiin, mutta myös sisäiseen eri kykyjen vertailuun. Sosiaalinen minäkuva kattaa yksilön käsityksen itsestään eri sosiaalisten ryhmien jäsenenä. Erilaisten ryhmien myötä yksilölle muodostuu kokonaisuus itsestään sosiaalisena olentona ja vaikuttajana, jolla on myös sisäistetyt arvot ja normit. Emotionaalinen minäkuva kattaa yksilön omat näkemykset hänen henkisestä olemuksestaan, luonteestaan ja tunteistaan. Fyysinen ja motorinen minäkuva kattaa yksilön ulkoiset ominaisuudet, kuten ulkonäkö, voimat ja motoriset taidot, mutta myös terveyden. (Aho 1996, s. 18.)

### 3.3 Minäkäsitys osana tätä tutkimusta

Vaikka minäkäsitys onkin lopulta yksilön itse hahmottama käsitys itsestään, voi siinäkin esiintyä virheellisiä tulkintoja. Minäkäsityksen kokonaisuudessa tällaiset virhetulkinnat ovat usein väärentyneitä käsityksiä omista ominaisuuksista. Yksilö voi kokea joidenkin ominaisuuksien olevan osa itseään, mutta todellisuudessa toimii ristiriitaisesti näiden ominaisuuksien suhteen. Tällaiset väärentyneet tulkinnat nousevat esiin ja muodostuvat koko muun minäkäsityksen tekijöiden mukaisesti vuorovaikutuksessa ja suhteessa ympäristöön ja muihin ihmisiin. (Aho, 1996, s. 14.) Yhdeksi selkeäksi esimerkiksi voidaan nostaa rasismi. Ihminen voi kokea olevansa kaikkia kohtaan tasavertainen ja vastustavansa rasismia, mutta todellisessa ympäristössä karttaa esimerkiksi itsestään ihonväriltään tai etniseltä taustaltaan eroavia yksilöitä. Taustalla voi olla ajatus siitä, millainen yksilö ehkä haluaisi olla tai millaisena haluaa toisille näkyä. Myös elämänaikana kuullut palautteet ja kommentit itsestä voivat vaikuttaa väärentyneiden ominaisuuksien hahmottamiseen.

Ajoittain yksilön on hyvä pysähtyä ja tutkia itseään ja sitä, kuka hän oikeastaan on. Tästä syystä pysähdyn tutkimukseeni osallistuvien kanssa ja annan heidän palata rauhassa itseensä sekä tarkastella mennyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta heistä itsestään lähtien. Tutkimuksessani tarkastelen osallistujien kertomuksia lapsuudessa ja nuoruudessa koetuista odotuksista, sekä niiden vaikutuksesta nykyiseen minäkäsitykseen. Tarkastelen osallistujien minäkäsitystä sen ulottuvuuksien ja osa-alueiden mukaan, jotta saan selkeän käsityksen minäkäsitysten laadusta. Tarkastelen sitä, onko osallistujien minäkäsityksien eheydessä eroavaisuuksia, ja esiintyykö kertomuksissa ominaisuuksien väärentymiä, joihin lapsuudella on selkeä vastaus.



## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella naisten lapsuudessa koettujen odotusten vaikutusta minäkäsityksen muovautumiseen. Tutkimuksen pohjana toimii käsitys siitä, että lapsuuden kokemukset vaikuttavat myös myöhempään elämään (Aho, 1996, s. 28; Eronen, 2012, s. 39–40; Kiviruusu, 2017b, s. 492; Trogen, 2021, s. 33–34). Tutkimuksessa keskitytään naisten lapsuudessa kokemiin odotuksiin, koska he kokevat elämänsä aikana enemmän paineita kuin miehet (Happonen & Laine, 2025; Lehti & Laaninen, 2024; Nerg, 2022; Sorri, 2018; Åström ym., 2024.) Tällä tutkimuksella pyritään elämäntarinoiden pohjalta lisäämään tietoisuutta naisten kokemista paineista ja niiden vaikutuksista minäkäsitykseen.

Tutkimukseni tarkoituksena on tuottaa tietoa siitä, miten lapsuudessa koettujen odotusten nähdään vaikuttaneen yksilön oman myöhemmän minäkäsityksen muovautumiseen. Tutkimukseni perustuu siihen, millaisia merkityksiä osallistujat itse antavat näille kokemuksille. Subjektiiivisuus laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa käsitystä tutkijan ymmärryshorisontin vaikuttamisesta tehtyihin valintoihin ja tulkintaan. Ymmärryshorisontilla tarkoitetaan esimerkiksi tutkijan omia käsityksiä, uskomuksia ja arvoja. (Vilka, 2025.) Koska tutkimukseni tarkoitus on avata ja tulkita naisten yksilöllisiä kokemuksia, on tutkimukseni laadullinen (Tuomi, 2025, s. 20). Vaikka pyrin pitämään ennako-oletukset kaukana tutkimuksesta, tiedostan kuitenkin, että omat intressini ovat vaikuttaneet tutkimusaihetta ja tutkimuksen toteutusta koskeviin valintoihin (Tuomi, 2025, s. 16, s. 21; Juuti & Puusa, 2020). Tutkimuksen tarkoituksena on saada suuntaa-antava käsitys siitä, miten ja millaiset tyttöihin lapsuudessa kohdistetut odotukset voivat vaikuttaa minäkäsityksen muovautumiseen myöhemmin elämässä. Tutkimusaihe ja -ongelma on täten alustavasti muotoiltu pääkysymykseen ja alakysymyksiin:

Miten lapsuudessa ja nuoruudessa koetut odotukset vaikuttavat naisten minäkäsitykseen?

1. Millaiset lapsuuden kokemukset muovaavat yksilön suoritusminäkuvaa?
2. Millaiset lapsuuden kokemukset muovaavat sosiaalisemotionaalista minäkuvaa?
3. Millaiset lapsuuden kokemukset muovaavat fyysistä ja motorista minäkuvaa?

## 4.2 Muistelutyömenetelmä tutkimuksen pilarina

Laadullinen tutkimus pyrkii tarkastelemaan erilaisten annettujen merkitysten ja kokemusten maailmaa (Kallinen, Pirskanen & Rautio, 2023; Löfblom, 2023; Tuomi, 2025; Vilkkä, 2025), kuten myös oma tutkimukseni. Kokemusmaailma on jokaisella yksilöllinen (Vilkkä, 2025; Ylitapio-Mäntylä, 2010, s. 37), jolloin se ei ole suoranaisesti mitattavissa. Tutkimukseni ja tekemieni menetelmävalintojen tarkoituksena oli luoda yksi näkemys siitä, millaiset odotusten kokemukset ovat vaikuttaneet minäkäsityksen muovautumiseen. Laadullisen tarkastelun avulla kykenin tulkitsemaan minäkäsitystä kokonaisuutena ja tuottamaan sellaista tietoa, jota kasvatajat kotona ja koulussa voivat hyödyntää kehittääkseen omaa toimintaansa suhteessa tyttölapsiin.

On tärkeää ymmärtää, mitä merkitykset ja niiden antaminen kokemuksille tarkoittaa. Vilkkä (2025) toteaa, että tutkimuksessa merkitykset tarkoittavat usein ihmisten haluja, uskomuksia, arvoja ja käsityksiä. Tässä tutkimuksessa osallistujat kertoivat omista lapsuuden odotusten kokemuksistaan. Jo se, että osallistujat päättivät kertoa jostain kokemuksesta, kertoo kyseisen kokemuksen merkityksestä. Merkityksiä ei kuitenkaan voitu tulkita tai ennakoida ennen aineiston saantia. Kokemukset odotuksista itsessään voidaan käsittää tietynlaisina uskomuksina erityisesti, kun kokemukseen liittyvät toiset ihmiset ja ympäristöt kuten tässä tutkimuksessa.

Tutkimuksen metodologisen viitekehyksen muodostaa muistelutyömenetelmä. Muistelutyömenetelmä on validi ratkaisu, kun tarkastellaan menneisyyden heijastumista nykyisyyteen (Käyhkö, 2021, s. 217; Savolainen, Koskinen-Koivisto & Hytönen, 2022, s. 300, s. 302; Ylitapio-Mäntylä, 2010, s. 34–35). Tutkimukseni intressinä oli selvittää, miten lapsuudessa koetut odotukset ovat vaikuttaneet nykyisen minäkäsityksen ja sen neljän osa-alueen muovautumiseen. Muistelulla tarkoitetaan jonkin asian mieleen palauttamista ja siitä kertomista (Ylitapio-Mäntylä, 2010, s. 33). Koska lapsuuden muistelu on ensisijaisessa asemassa tässä tutkimuksessa, oli muistelutyö välttämätöntä. Tutkimukseen osallistuvat orientoituivat pohtimaan lapsuuttaan ja siinä ajassa kokemiaan odotuksia muodostaen samalla omanlaista elämäntarinaansa. Osallistujat olivat 18–35-vuotiaita, jolloin lapsuudesta ja peruskoulun päättymisestä on vierähtänyt jo vuosia.

Tutkimuksessani nostan esiin osallistujien omat kertomukset, tunteet ja näkemykset arvokkaimmiksi tekijöiksi. Nämä tekijät kertovat tarinaa siitä, miten yksilöstä on tullut sellainen kuin hän nyt on. Osallistujien jakamat kertomukset olivat tärkeä aineisto kuvaamaan sitä, miten heihin on lapsuudessa suhtauduttu ja miten tuo suhtautuminen heijastuu heihin edelleen. Kokemuksia ja niiden vaikutuksia tarkasteltiin siis jatkumona. Aineisto eli osallistujien kertomukset avasivat sitä, miten heidän toimijuutensa on muotoutunut lapsuudesta tähän päivään, mikä puolestaan on relevanttia muistelutyössä. (Käyhkö, 2021; Ojala, 2021; Savolainen, Koskinen-Koivisto & Hytönen, 2022; Tuomi, 2025; Ylitapio-Mäntylä, 2010.)

Käytän tekstissäni käsitettä muistelutyömenetelmä, mutta samankaltaisuutta löytyy myös muistitietotutkimuksen (*oral history*) menetelmästä (Ylitapio-Mäntylä, 2010, s. 34). Monessa löytämässäni lähteessä (esim. Savolainen ym., 2022; Salmi-Nikander & Tähtinen, 2018) käsiteltiin juuri muistitietotutkimusta. Muistitietotutkimuksen ja muistelutyömenetelmän piirteiden kuvauksissa on niin paljon samankaltaisuutta, että niiden voisi olettaa tarkoittavan samaa tieteellistä toimintatapaa. Molemmissa tutkimustavoissa on tarkastelun kohteena yksilön omakohtaisen menneisyyden tarkastelu ja menneen heijastuminen nykyisyyteen sekä tulevaisuuteen. Yhteistä on myös osallistujan kertoman tiedon ja kokemuksen arvostaminen. (Käyhkö, 2021, s. 216–217, s. 220; Savolainen ym., 2022, s. 289–290; Ylitapio-Mäntylä, 2010, s. 34.) Ero syntyy kuitenkin siitä, mistä itse asiassa ollaan kiinnostuneita. Muistelutyömenetelmässä kiinnostus on enemmänkin siinä, mistä kerrotaan, kun muistitietotutkimuksessa tarkastellaan sitä, miten kerrotaan ja muistetaan (Savolainen ym., 2022, s. 290–291; Ylitapio-Mäntylä, 2010, s. 33.)

Tutkimuksessani elämäntarinan käsite on jatkuvasti läsnä. Elämäntarinasta nostettujen kokemusten ollessa aineiston keskipisteenä, on tutkimusotteet hyvin samankaltaisia kuin elämänekertatutkimuksissakin. Elämänekertaa tutkittaessa käytetään narratiivisia metodeja, kuten haastatteluja tai kirjoitelmia (Shacklock & Thorpe, 2005, s. 157; Tuomi, 2025, s. 36). Omassa tutkimuksessani keräsin narratiivisin metodein kertomuksia omasta elämäntarinasta osallistujilta itseltään. Annoin osallistujille mahdollisuuden itse määritellä ne raamit, joiden mukaan he halusivat tarinaansa menneestä kertoa. Osallistujien elämäntarinoista poimin tutkimukseni kannalta oleelliset tiedot, eli esiin nostetut kokemukset odotuksista lapsuudessa. Elämäntarinallinen kerronta antoi osallistujille mahdollisuuden hahmottaa mennyttä aikajanallisesti sekä pohdita itse kysymystä, miten nämä kokemukset heijastuvat osallistujaan itseensä nyt (Kallinen ym., 2023, s. 50; Lima, 2023, s. 777; Russell, 2022, s. 350–351; Ylitapio-Mäntylä, 2010, s. 38–39).

Kronologisella järjestyksellä tai lineaarisella etenemisellä ei kuitenkaan tämän tutkimuksen kannalta ollut merkitystä.

Tekemäni valinnat muistelutyöstä sekä ryhmäkeskusteluista tukivat ajatustani narratiivisesta tutkimuksesta. Narratiivisessa tutkimuksessa keskitytään osallistujan omaan todelliseen kokemusmaailmaan ja kertomuksiin. Käsitteet tarina (*story*) ja kertomus (*narrative*) voidaan erottaa toisistaan tai niitä voidaan pitää synonyymeinä toisilleen. (Syrjälä, 2018; Tuomi, 2025, s. 32, s. 37.) Tässä tutkimuksessa käytin tarinaa ja kertomusta synonyymeinä, koska niiden erottaminen ei ollut relevanttia. Tarkastelin tarinoista ja kertomuksista nousevia kokemuksia, en tarinoita ja kertomuksia itsessään tiedonvälittäjinä.

Elämäntarinoihin pohjautuvassa tutkimuksessa tärkeintä on antaa ääni osallistujien tunteille ja kokemuksille erityisesti sellaisten kokemusten suhteen, joiden koetaan olleen käänteentekeviä elämäntarinan kannalta. Kun kokemuksista päästään kertomaan ääneen omin sanoin, saadaan jaettua niiden merkitykset, ja tehtyä näistä kokemuksista sosiaalisesti ymmärrettäviä. Narratiiveilla, eli kertomuksilla, elämästä etsitään erilaisia yhteyksiä tapahtumien välille. (Polkinghorne, 1988, s. 159–160; Syrjälä, 2018.) Tämä toteutui myös omassa tutkimuksessani, jossa osallistujat kertoivat lapsuuden odotusten kokemuksistaan. Keskusteluissa osallistujat etsivät yhteyksiä lapsuuden kokemusten ja nykyisen minäkäsityksen välillä. Keskustellen menneisyydestä ja nykyisyydestä osallistujat tekivät ymmärrettäväksi itselleen ja muille, miten heidän kokemuksensa ovat vaikuttaneet omaan käsitykseensä itsestä.

Ojala (2021) avaa artikkelissaan muistelutyön prosessin kolme vaihetta, jotka kuvaan lyhyesti. Ensimmäinen vaihe on teeman valinta muistelun kohteeksi ja sen jälkeen osallistujan kirjallisen kertomuksen tuottaminen. Toisena vaiheena on kertomuksen ääneen lukeminen sekä yhteinen keskustelu kertomuksista ryhmässä. Kolmantena vaiheena on tieteellisen kirjallisuuden ja muisteluista esiin nostettujen huomioiden soveltaminen yhteen. Tämän jälkeen kertomukset luetaan uudelleen käsitteiden ja teorioiden valottamina. Halutessaan kirjoittaja voi vielä palata muokkaamaan kirjoittamaansa. Ojalan (2021) esittämän prosessin vaiheet soveltuivat myös tähän tutkimukseen.

### 4.3 Ryhmäkeskustelu aineistonkeruutapana

Kokoonnuin osallistujaryhmäni kanssa kolme kertaa. Jokaisella kerralla oli tarkastelun teemana yksi minäkäsityksen ulottuvuuksista; normatiivinen, todellinen tai ihanneminäkäsitys. Jokaisen ryhmäkerran alussa avasin teemaa ja käsiteltävänä olevaa minäkäsityksen ulottuvuutta (ks. liite 1). Tämän jälkeen osallistujat saivat aikaa luoda oman janan lapsuuden ja nuoruuden kokemuksista. Janan yläpuolelle yksilö kirjoitti positiiviset odotusten kokemukset, alle negatiiviset ja janan päälle neutraalina koetut kokemukset. Jokaisella kokoontumiskerralla tehtiin uusi jana, koska tarkastelun kohteena oli aina eri näkökulma minäkäsityksestä, ja täten merkittävänä koetut kokemukset saattoivat vaihdella. Merkittävänä koetut kokemukset saattoivat minäkäsityksen ulottuvuudesta riippumatta pysyä myös samoina.

Tutkimuksessani toteutui Ojalan (2021) esittämän prosessin ensimmäinen vaihe ainakin osittain. Omassa tutkimuksessani janojen rakentamisen oli tarkoitus herättää osallistujat sen hetkiseen teemaan ja keskusteluun (Russell, 2022, s. 248–349, s. 351). Janaa ei tarvinnut suoraan esittää muulle ryhmälle, mutta se toimi osallistujalle pohjana hänen kertoessaan omista kokemuksistaan (Valtonen & Viitanen, 2020). Otin kuvat jokaisella kerralla osallistujien tekemistä janoista aineiston analyysin tueksi.

Toinen vaihe omassa tutkimuksessani oli muisteluiden ja kokemusten jakaminen muulle ryhmälle. Myös tässä vaiheessa oli paljon samaa Ojalan (2021) esittämän prosessin kanssa. Keskiössä oli kuitenkin omaäänisesti ja omien sanojen mukaan kerrotut kokemukset, ei se, mitä paperille on kirjoitettu. Kolmas vaihe (Ojala, 2021) oli tieteellisen kirjallisuuden ja jaettujen muisteluiden tarkastelu yhdessä. Tämä vaihe omassa tutkimuksessani toteutui minun eli tutkijan toimesta. Tutkimuksessani osallistujien kanssa ei siis käyty tieteellistä kirjallisuutta tai käsitteistöä läpi tai palattu muokkaamaan omia kertomuksia. Otin aineiston vastaan sellaisenaan, aitona ja muuntelemattomana. Vaikka kolmivaiheinen prosessi on esitetty, on muistelutyöllä erilaisia käyttötapoja ja sovelluksia. Yhteinen tekijä näillä tavoilla on pienryhmässä kerrottujen muistojen ja yhdessä käydyn keskustelun pohjalta muodostunut aineisto. (Ojala 2021; Ylitapio-Mäntylä, 2010, s. 32.)

Valintani ryhmäkeskustelusta aineistonkeruutapana ja valintani muistelutyömenetelmästä tukivat toisiaan. Ryhmäkeskusteluissa osallistujat saivat jakaa turvallisesti ja luottamuksellisesti

omia elettyjä kokemuksiaan ja näin antoivat mahdollisuuden itselleen ja muille ymmärtää kokemaansa. Tärkeintä ei ollut muistojen tarkka todenmukaisuus vaan se, että tietyt kokemukset nostettiin esiin, koska ne oli koettu merkityksellisiksi. (Lima, 2023, s. 777–778; Ojala, 2021; Polkinghorne, 1988, s. 160; Riessman, 2008, s. 3–4.) Tässä tutkimuksessa kokemusten luonteelle ei ollut annettu ennako-oletuksia; kokemukset saattoivat osallistujasta tuntua myönteisiltä, kielteisiltä tai neutraaleilta. Vaikka kokemus tuntuisi neutraalilta, oli se silti merkittävä osallistujan kannalta, koska se nostettiin esiin ja haluttiin jakaa (Ylitapio-Mäntylä, 2010, s. 32).

Ryhmäkeskustelussa vuorovaikutus tapahtuu pääsääntöisesti ryhmän osallistujien välillä. Ryhmähaastattelussa puolestaan myös tutkijalla, eli haastattelijalla, on selkeä vuorovaikutteinen rooli haastattelun etenemisen ja selkeiden valittujen kysymysten esittämisen vuoksi. Omassa tutkimuksessani pyrin saamaan avointa ja osallistujalähtöistä aineistoa, joten valitsin metodiksi ryhmäkeskustelun. Ryhmäkeskustelussa tutkijana roolini oli olla tukena keskustelun etenemisessä ja ylläpitämisessä. Jos keskustelu tuntui luonnottomalta tai takkuiselta, ohjasin tutkijana keskustelua eteenpäin. Pääsääntöinen vuorovaikutus ja keskustelu tapahtuivat kuitenkin osallistujien välillä. (Basnet, 2018, s. 84; Russell, 2022, s. 350; Valtonen & Viitanen, 2020.)

Tarkoitukseni oli luoda ryhmän kokoontumisista mahdollisimman rentoja tilaisuuksia. Ryhmien kokoontumiset aloitettiin sillä, että tarjolla oli kahvia. Kahvittelun aikana tutkijana tervehdin kaikkia ja autoin luomaan turvallisen ja rennon ilmapiirin kaikille osallistujille. Tarkoitukseni oli vähentää ryhmän jännitteitä ja antaa jokaiselle kokemus nähdä tulemisesta, mikä Chandin (2025, s. 308) sekä Valtosen ja Viitanen (2020) mukaan on tärkeää huomioida. Kahvittelun ohessa siirryin kertomaan tutkimuksen ja ryhmätapaamisten luonteesta.



*KUVIO 2 Ryhmätapaamisten eteneminen*

Jokaisella kokoontumisella (ks. kuvio 2) kävin läpi ytimekkäästi tuotetun diasarjan (ks. liite 1), jossa kuvailin muun muassa kokoontumiskertojen teemat, ryhmän toimintaperiaatteet ja janan kuvitustehtävän. Tämä auttoi osallistujia orientoitumaan tapaamisiin ja keskusteluihin (Chand, 2025, s. 308; Valtonen & Viitanen, 2020). Diasarjan esittäminen oli tehty osallistujia ajatellen.

Osalle saattoi olla helpompi seurata ja sisäistää oleellista tietoa myös lukemalla eikä vain kuuntelemalla. Diasarja mahdollisti tarvittaessa myös helposti palaamisen aiemmin esitettyyn aiheeseen. Painotin turvallisen tilan periaatteiden (esim. Suomen YK-liitto, n.d.; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2025) noudattamista ja jokaisen kuuntelemisen tärkeyttä. Avasin kuvitustehtävien ja ryhmäkeskustelujen kannalta oleelliset käsitteet: odotukset, odotusten kokemukset, minäkäsitys sekä minäkäsityksen ulottuvuudet ja niiden osa-alueet. Kuvaukset oli tehty objektiivisesti tämän tutkimuksen teoriaosuuden pohjalta (ks. luku 2).

Tiedon tuottaminen tapahtui keskusteluiden aikana kertomusten pohjalta. Ryhmässä kerrottavien ja jaettavien kokemusten luoma tieto on ainutlaatuista (Basnet, 2018, s. 82–83). Ryhmässä tiedon jakaminen ja tuottaminen tapahtui osallistujista itsestään lähtien. Olin tutkijana rajannut aiheen ja kontekstin keskusteluille, mutta en laatinut suoria kysymyksiä. Annoin osallistujille aikaa ennen keskusteluita hahmottaa itselleen läpikäytävää teemaa, mutta keskusteluiden, eli varsinaisen aineiston, osallistujat muodostivat itse. Kertomusten ja tiedon ainutlaatuisuutta tukee myös ajatus sosiaalisten merkitysten muotoutumisesta. Keskustellessaan toisten kanssa omista kokemuksista ja omasta elämästä, saattoi esiin nousta uudenlaisia vivahteita ja ajatuksia, joita osallistujat itse eivät olleet ehkä aiemmin ajatelleet (Russell, 2022, s. 350; Basnet, 2018, 82; Chand, 2025, s. 307). Tämä lähestymistapa auttoi minua tutkijana keräämään aitoa ja osallistujalähtöistä aineistoa.

Tutkimukseni ryhmäkeskusteluissa (ks. kuvio 2) ”siirryin sivuun” aktiiviseksi kuuntelijaksi. Ryhmäkeskusteluihin oli mahdollista luoda keskustelurunko, joka olisi toiminut tutkijan apuna ja ohjenuorana keskustelun ollessa käynnissä (Valtonen & Viitanen, 2020). Päätin jättää tämän tekemättä ja korostaa merkitystäni tutkijana aktiivisena kuuntelijana. Kuuntelin tarkkaan jokaisen osallistujan kertomuksia ja tilannekohtaisesti autoin keskustelun etenemisessä erilaisilla kysymyksillä. Päätökseni hylätä keskustelurungon suunnitteleminen tuki osallistujista ja heidän kertomuksistaan nousevaa aineistoa. Kun tutkijan esittämät tukikysymykset luodaan tilanteessa pohjautuen kuultuun, tukee se aidon ja avoimen aineiston saamista. Kysymykset ovat kuitenkin luokkaa ”miten, mitä, millaiset jne.”. (Basnet, 2018, s. 82, s. 84; Kallinen ym., 2023, s. 50–51; Valtonen & Viitanen, 2020.) Suunnitellun rungon hylkääminen oli kuitenkin riski erityisesti ensimmäisellä ryhmäkokouksella. Kuten osallistujat, myös tutkija voi jännittää aineistonkeruun alkamista. Keskustelurunko olisi voinut toimia minulle tutkijana helppona tukena ja apuna, mikäli jännittyneisyyttä tai keskustelun takkuilua olisi ollut ilmassa. Näin ei kuitenkaan käynyt, ja osallistujat loivat mahtavaa keskustelua.

Yksi tärkeimmistä tehtävistäni aktiivisena kuuntelijana ryhmäkeskusteluissa oli tasapuolisuuden hallitseminen (Chand, 2025, s. 308; Valtonen & Viitanen, 2020). Oli huomioitava, että jokainen ryhmään osallistuva on oma yksilönsä ja vuorovaikutustavat sosiaalisissa tilanteissa voivat olla erilaisia. Toisille itsestään ja omista kokemuksistaan puhuminen voi olla helpompaa kuin toisille. Toiset ottavat myös puhujan roolin helpommin kuin toiset. Tutkijana tehtävänäni oli siis taata jokaiselle mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan tasapuolisesti. Tämä viestitti myös osallistujille sen, että jokainen heistä on tärkeä tiedon jakajana ja luojana. Ryhmäkeskusteluiden aikana puuttumistani tasapuolisuuteen puheenvuoroissa ei kuitenkaan tarvittu. Kaikki keskustelijat olivat hyvin empaattisia ja aktiivisia myös toisten huomioinnissa.

#### 4.4 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistuvien rajausta oli asetettu naisiin, joiden ikä on 18–35 vuotta. Koska tutkimuksessa keskityttiin naisten kokemuksiin, on osallistuvien rajausta siltä osin selkeä. Tämän rajauksen myötä osallistujat ovat todennäköisesti eläneet sukupuolittuneessa tarkastelussa samankaltaisen lapsuuden, ja kokeneet samankaltaisia kokemuksia. Ryhmäkeskusteluihin osallistujien samankaltaisuus on tärkeää erityisesti vuorovaikutuksen näkökulmasta (Basnet, 2018, 82–83; Valtonen & Viitanen, 2020). Ikää koskevan rajauksen olen tehnyt työharjoittelupaikkani mukaisesti; kyseisen organisaation toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille korkeakouluopiskelijoille. Käytän tätä ikärajausta siksi, että olen saanut osallistujat ja tilat ryhmän kokoontumisien järjestämiseen harjoittelupaikkani kautta, en kuitenkaan käytä korkeakouluopiskelijarajauksia. Alaikärajana toimii 18 vuotta, joka on täysi-ikäisyyden raja. Tämä alikäraja mahdollistaa myös sen, ettei suostumusta tarvitse kerätä muilta kuin osallistujalta itseltään. Oma rajaukseni vastaajien ikää koskien on tehty suhteellisen tuoreen muistijäljen varmistamiseksi.

Tutkimuslupaa ei tarvinnut pyytää organisaatiolta, koska tutkimukseni toteutus ei tapahtunut suoraan osana organisaation toimintaa. Ryhmäkeskustelujen toteutus tapahtui organisaation tiloissa sen aukioloaikojen ulkopuolella. Tutkijana sain oivat resurssit toteuttaa aineistonkeruuni tämän organisaation tiloissa. Tilat olivat myös rennot, mikä oletettavasti oli osallistujienkin kannalta suotuisempaa kuin esimerkiksi erilaiset huoneet kaupungin kirjastossa.



Tutkimukseeni ja ryhmäkeskusteluihin ilmoittautui neljä naista. Ensimmäiselle kokoontumiskerralle saapui kolme osallistujaa yhden ollessa kipeänä. Toiselle tapaamiselle saapui kaksi osallistujaa toisenkin tullessa kipeäksi. Kolmannelle eli viimeiselle kokoontumiselle saapui kolme osallistujaa. Vaihtelevuus osallistuvuudessa vaikutti suoraan aineiston laajuuteen ja monimuotoisuuteen, mutta tapaamiset oli ilmoitettu ja sovittu ennakkoon. Uusien keskustelutilaisuuksien sopiminen olisi ollut hankalaa sekä hidastanut huomattavasti tutkimukseni etenemistä. Keskustelut olivat osallistujamäärän vaihtelevuudesta huolimatta hyvin vuorovaikutteista ja monipuolista, jolloin aineiston määrä ei varsinaisesti kärsinyt. Yhden ryhmäkeskustelun kesto oli keskimäärin yksi tunti.

#### 4.5 Narratiivien analyysi

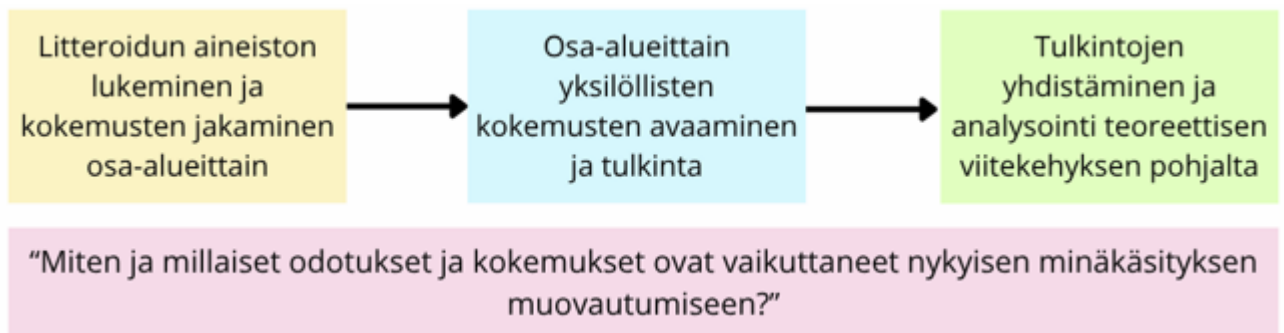
Ennen varsinaista aineiston analyysia täytyi tallennettu aineisto muuttaa kirjalliseen, luettavaan muotoon (Tuomi 2025, s. 45; Valtonen & Viitanen, 2020). Ennen aineiston tarkastelua suoritettiin siis litterointi. Litteroinnissa hyödynsin tekstinkäsittelyohjelman omaa litterointityökalua. Litteroitua aineistoa syntyi 64 sivua käyttäessäni fonttina Times New Romania ja fonttikokoa 12 sekä riviväliä 1,5. Tämän jälkeen palasin tarkistamaan tallennetun aineiston sekä ohjelmalla luodun kirjallisen aineiston yhdenmukaisuutta. Litteroinnin jälkeen tuhosin keskusteluiden tallenteet.

Aineistoni koostui kertomuksista, narratiiveista, joista nostin esiin erilaisia kokemuksia. Tarkastelin kertomuksista nostettujen tekijöiden suhteita toisiinsa; vertailin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Tarkastelin myös tekijöiden laatua; olivatko ne positiivisia, neutraaleja vai negatiivisia kokemuksia. Tarkoitukseni oli nostaa aineistosta esiin sellaisia odotuksia ja kokemuksia, jotka ovat vaikuttaneet nykyisen minäkäsityksen muovautumiseen. Hyödynsin aineiston analyysissä myös teemoja teoreettisen viitekehyksen sekä ryhmäkeskustelujen toteutumisen pohjalta. Tällöin kyseessä oli narratiivien analyysi (*analysis of narratives*) (Heikkinen, 2018; Hänninen, 2018; Tuomi, 2025).

Analyysiä ohjasi abduktiivinen päättely, jonka tarkoituksena oli löytää teoreettisesta viitekehyksestä selitys nostamilleni havainnoille ja tulkinnoille (ks. kuvio 3). Abduktiivisessa päätelyssä on kyse siitä, että havaintojen tekoon liittyy jokin johdatteleva ajatus tai käsitys. Uuden tiedon muodostamiseen tarvitaan uusia havaintoja sekä teoriaan pohjautuvia selityksiä. Ajatuk-

sena on, että vain havaintojen pohjalta on mahdotonta muodostaa uutta teoriaa, mutta teoreettinen viitekehys ei yksin pysty muodostamaan uutta tietoa. Tavoitteena on teorian ja tehtyjen havaintojen vuoropuhelu. (Grönfors & Vilka, 2011, s. 17–20; Tieteen termipankki, 2026.) Tutkimukseni analyysi eteni aineistosta löytyneiden kokemusten ja käsitysten mukaan, joille hain teoreettisia selityksiä. Grönforsin ja Vilkan (2011, s. 17) mainitsemana johtajatuksena tutkimuksessani toimi ajatus siitä, että lapsuuden ja nuoruuden kokemukset vaikuttavat yksilön minäkäsitykseen pitkällä aikavälillä. Aineiston analyysissä selitin tekemiäni havaintoja ja perustelin tulkintojani teoreettisen viitekehýkseni pohjalta, jolloin abduktiivinen päättely toteutui.

Ennen varsinaisen aineiston analyysin aloitusta luin litteroidun aineiston kertaalleen läpi kuten Hänninen (2018) ja Puusa (2020) ehdottavat artikkeleissaan. Tämän tarkoituksena oli kerrata, millaisia kertomuksia osallistujat kertoivat osana ryhmäkeskusteluja. Keskityin puhtaasti vain lukemiseen, jolloin aineisto oli kokonaisuudessaan helpompi sisäistää ilman varsinaista analysointia tai tarkkailua. Täysin puhdasta ja objektiivista lukemista tutkijana oli mahdotonta toteuttaa, koska aineiston keruu ja analysointi on tehty omien intressieni ja valintojeni mukaan. Aineiston varsinainen analyysi oli seuraava vaihe ja tavoite, jolloin tahtomattani valmistauduin siihen jo hieman ensimmäisellä lukukerralla.



KUVIO 3 Aineiston analyysin eteneminen

Aineiston analyysissä pyrin nostamaan esiin sellaisia tekijöitä, joiden osallistujat kokivat vaikuttaneen nykyisen minäkäsityksen muovautumiseen. Analyysin kohteena olivat siis osallistujien jakamat kertomukset lapsuuden kokemuksista ja kertomukset siitä, miten nuo kokemukset näyttäytyvät heidän elämässään edelleen. Analyysin lähtökohtana oli vastata tutkimukselle asettamiini kysymyksiin: miten lapsuudessa ja nuoruudessa koetut odotukset vaikuttavat naisten minäkäsitykseen ja miten nuo kokemukset muovaavat yksilön eri minäkuvia. Narratiiviselle tutkimukselle on luonteenomaista löytää vastauksia juuri *millainen*-, *miten*- ja *miksi*-kysymyksiin (Hänninen, 2018).

Olen aiemmin avannut teemojen jaottelun ja aineistonkeruun toimintaperiaatteet ryhmäkeskusteluissa. Tutkimuksessani keskeisimpänä käsitteenä toimii yksilön minäkäsitys ja sen kolme ulottuvuutta osa-alueineen. Aineiston analyysin lähdin rakentamaan tältä samalta pohjalta. Jaottelin aineiston analyysin neljään pääteemaan ja alalukuun, jotka ovat minäkäsityksen ulottuvuuksien osa-alueet (*suoritusminäkuva, sosiaalinen minäkuva, emotionaalinen minäkuva sekä fyysinen ja motorinen minäkuva*). Näiden teemojen sisällä nostin esiin tulleita kokemuksia sekä käsityksiä kokemusten vaikutuksista kunkin minäkäsityksen ulottuvuuden hahmottamiseen ja muovautumiseen. Neljän pääteeman sisällä hyödynsin minäkäsityksen ulottuvuuksia (*normatiivinen minäkäsitys, todellinen minäkäsitys ja ihanneminäkäsitys*) analyysin jäsentämisessä. Ahon (1996, s. 20) mukaan luotettava minäkäsityksen tutkimus keskittyy juuri osa-alueiden mukaiseen kartoittamiseen ja tarkasteluun, mikä toteutui tässä tutkimuksessa. Osa-alueet avattiin myös ryhmäkerroilla osallistujille minäkäsityksen hahmottamisen helpottamiseksi.

Tarkoituksena oli tuoda jokaisen osallistujan yksilölliset kokemukset esille pohjautuen litteroituun aineistoon sekä kuviin janoista (ks. kuvio 3). Litteroitu aineisto toimi kuitenkin pääaineistona ja janojen hyödyntämisen oli tarkoitus toimia vain analyysiä tukevana aineistona. Tutkijana halusin varmistaa analyysin paikkansapitävyyden, ja tästä syystä janat tulivat tukevaksi osaksi analysointia. Janojen alkuperäinen tarkoitus oli toimia vain herättelevänä kuvitustehtävänä osallistujille ja siksi pyysin lupaa janojen hyödyntämiseen. Janat eivät kuitenkaan olleet suoraan osana ryhmäkeskusteluja, koska niitä ei näytetty muille osallistujille. Tästä syystä kuvia janoista ei liitetty suoraan osaksi tutkimusta.

Aineiston analyysissä toin esiin jokaisen osallistujan kokemukset yksilöllisinä kokemuksina, joiden pohjalta kykenin tuottamaan yhtenäisen näkemyksen odotusten vaikutuksesta minäkäsityksen muovautumiseen (ks. kuvio 3). Polkinghornen (1988, s. 163) mukaan tutkijan tulee narratiivisessa tutkimuksessa tarkastella yksittäisiä kertomuksia, mutta pyrkiä muodostamaan niistä yhtenäisempää näkemystä ja tulkintaa. Saman toteaa Puusa (2020), jonka mukaan tutkija analyysivaiheessa purkaa aineiston pieniin osiin ja kokoaa uudelleen kokonaisuudeksi johtopäätöksiä tehdessään. Hän myös toteaa, että laadullisessa tutkimuksessa analyysin tärkein tavoite on onnistuneet tulkinnat.

Esiin tuomani lainaukset kertomuksista muokkasin helpommin luettaviksi poistamalla täytesanoja ja kohtia, jotka eivät lisänneet arvoa varsinaisesta kokemuksesta kertomiselle. Puheenvuo-

rot olivat pitkiä ja puhuttua tekstiä voi olla raskasta lukea. En muuttanut lainausten sanoja tai sanajärjestyksiä, jotta kertomusten ja lainausten aitous säilyi. Tekemiäni lyhennyksiä lainauksissa osoittavat ”[- -]”-merkinnät. Osallistujien kertomuksissa oli ajoittain myös painotuksia, jotka olen merkannut alleviivaamalla sen kohdan, jota kertoja on halunnut painottaa. Kolme pistettä lainausten välissä (...) osoittavat, että kertomukset eivät ole esiintyneet peräkkäisinä puheenvuoroina keskusteluissa. Näiden tekemieni ratkaisujen tarkoituksena oli lisätä helppolukuisuutta, vähentää lukemisen raskautta sekä jäsentää analyysiä

## 4.6 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisiä näkökohtia tuli arvioida tarkkaan, koska kyseessä on sensitiivinen tutkimus (Kallinen ym., 2023, s. 137). Osallistujien kertomukset olivat hyvin henkilökohtaisia ja tutkijana minun tuli arvioida tarkkaan lainausten käyttöä, jotta osallistujien henkilöllisyys pysyi salassa. Jätin lainauksista pois arkaluontoisia tietoja, jotka kuvasivat jotakin tilannetta niin tarkkaan, että osallistuja olisi ollut tunnistettavissa. Otin tutkimuksen sensitiivisyyden huomioon jo tutkimusta suunnitellessa, mikä Kallisen ja kumppaneiden (2023, s. 138) mukaan on tärkeää. Tiedostin, että ryhmäkeskustelut saattoivat herättää osallistujissa erilaisia tunteita ja kerroin siitä myös osallistujille jo infotiedotteessa (ks. liite 4).

Osana sensitiivistä tutkimusta haastattelut ja keskustelut voivat tuntua osallistujalle terapeuttilta (Kallinen ym., 2023, s. 150; Russell, 2022, s. 350). Tiedostin tutkijana, että tämä tunne saattoi toteutua osalle tutkimukseen osallistujista, mutta tiedostin myös paikkani tutkijana. Varaus tunteiden heräämiseen ja haastaviin tuntemuksiin. Ryhmätapaamisten alussa painotin, että tunteiden kanssa ei tarvinnut jäädä yksin ja taukoja sai myös pitää. Tästä syystä varasin jokaisen tapaamisen loppuun aikaa yhteiselle keskustelulle tuntemuksista, joita keskustelut ja muistelut herättivät. Tiedon tutkimukseen osallistuneita myös työharjoittelupaikkani henkilökunnasta sekä heidän tarjoamastaan ammatillisesta tuesta. Tiedostin tutkijana sekä opiskelijana, että tutkimuksessa ja ryhmäkeskusteluissa ei ollut kyse terapiasta. Osoitin kuitenkin empaattisuutta ja sensitiivisyyttä aktiivisella kuuntelulla ja keskustelun seuraamisella, minkä Kallinen ym. (2023, s. 154–155) mainitsevat merkitykselliseksi.

Jaoin infotiedotetta (ks. liite 4) aikaisemman työharjoittelupaikkani kautta. Infotiedotteessa pyysin kiinnostuneita osallistujia ottamaan minuun yhteyttä sähköpostitse, jotta sain jaettua

heille tietosuojaselosteen luettavaksi ennen tutkimuksen aloittamista. Tämä takasi osallistujille riittävän ajan tutustua tutkimuksen luonteeseen ja tarkoitukseen (Kallinen ym., 2023, s.145–146). Suostumuksen keräsin paperisena jokaiselta osallistujalta erikseen ja annoin myös kopiot suostumuslomakkeista. Suostumuksen yhteydessä keräsin osallistujilta nimet, mutta vain siksi, että mahdollinen tutkimukseen suostuminen olisi ollut helpompi peruuttaa ja näin ollen peruuttavan osallistujan antama aineisto helpompi tuhota. Muita spesifejä nimi- tai henkilötietoja en kerännyt tai käyttänyt suojellakseni osallistujaa ja hänen anonymiteettiaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 7).

Osana aineistonkeruuta ryhmäkeskustelut tallennettiin. Tallentamisesta olin tiedottanut osallistujia infotiedotteessa ja tietosuojaselosteessa, ja toin sen selkeästi esiin myös jokaisen ryhmäkerran alussa. Painotin osallistujille, että tallennettu aineisto ei ollut kenenkään muun saatavilla ja, että tallennettu aineisto hävitettäisiin heti aineiston litteroinnin jälkeen. Luomissani infotiedotteessa, tietosuojaselosteessa (ks. liite 2) sekä suostumuslomakkeessa (ks. liite 3) toin useaan otteeseen esiin myös osallistumisen vapaaehtoisuuden sekä osallistujan oikeuden peruuttaa osallistumisensa tutkimukseen, vaikka aineisto olisi jo kerätty (Kallinen ym., 2023, s. 146; Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 8; Tuomi, 2025, s. 57).

Painotin tiedotteissani myös sitä, etteivät osallistujat ole lopullisessa työssä tunnistettavissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 12–13). Tutkimukseen osallistujat anonymisoitiin peitenimillä vuodenaikojen mukaan. Peitenimien asettaminen eteni kronologisesti sen perusteella, missä järjestyksessä osallistujat ottivat ensimmäisen puheenvuoronsa ryhmäkeskusteluissa. Aloitin vuodenaajat ja nimeämiset Talvesta. Talveksi valikoitui se osallistuja, joka otti ensimmäisen puheenvuoron. Kaikkien toimintojeni ja päätösteni oli tarkoitus suojella osallistujaa ja hänen anonymiteettiaan, mutta myös mahdollistaa kattava aineisto, sekä lisätä tutkijan ja osallistujan välistä luottamusta.

Luomani tiedostot (infotiedote ja tietosuojaseloste) kertoivat osallistujalle tutkimuksen sisällöstä ja tarkoituksesta. Näiden tiedostojen tarkoituksena oli kertoa osallistujalle mahdollisimman tarkkaan, miten ja mihin hänen antamiaan tietoja ja vastauksia käytetään. Infotiedote, suostumuslomake ja tietosuojaseloste luotiin ja muokattiin tutkimukseeni ja sen tarkoituksiin sopiviksi hyödyntäen GDPR- (*General Data Protection Regulation*) (Euroopan unionin virallinen lehti 2016) sekä TENK-ohjeistuksia (*Tutkimuseettinen neuvottelukunta*) (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019).

## 5 TULOKSET

### 5.1 Suoritusminäkuva

Kevät aloitti suoritusminäkuvan tarkastelun ensimmäisellä keskustelukerralla. Hän kertoi lapsuudessa kokemastaan kannustuksesta luovuuteen. Kevät kertoi, ettei kotona asetettu rajoja uravalintoihin tai harrastustoimintaan liittyen vaan kaikki saivat toteuttaa itseään oman mielenkiintonsa mukaan. Tämän Kevät koki positiivisena asiana. Myös Kesä koki, että luovuuteen ja taiteeseen harrastuksina kannustettiin.

*Kevät: [- -] Meillä oli vapaus valita itte, mikä tarkoittaa tulevaisuutta, ystäviä, mielenkiintoja. Meillä tuettiin luovuuteen ja sitä ymmärrettiin ja arvostettiin – tai taiteessa ja teatterissa ja kirjoittamisessa. [- -] Mietti uravalintoja, niin meillä ei suljettu pois mitään sen takia, että se olis haihattelua. Sai pitää siitä, mistä tykkää ja siihen kyllä kannustettiin, ihan jo pienestä pitäen.*

*Kesä: Mullaki oli toi, että kotona kannustettiin tosi paljon luovuuteen. Isä on taidemaalari ollu, ja meillä lapsillaki oli aika paljon just luovia harrastuksia, että tehtiin jotain sarjakuvia yhdessä ja myös maalattiin [- -].*

Talvi koki, että koulu oli vanhemmille tärkein tarkkailun kohde ja siihen tuli itse lapsena kiinnittää paljon huomiota. Talvi kertoi, ettei kokenut lapsuudessaan olleen mahdollisuutta itsensä tarkasteluun, eikä harrastuksissakaan tuettu. Talvi huomasi selkeän yhteyden lapsuudessaan koetuilla odotuksilla ja nykyisellä sisäisellä suorituspainellaan.

*Talvi: Mä en koe, että meillä ois kauheesti kotona tuettu mitenkään sen oman polkunsä ettimisessä. Varsinkaan ala-asteella en muista, että olis ollu tilaa miettiä, että kuka ite on tai millainen on. [- -] Varsinki isän puolelta on tullu vahvasti suorituskeskeisyys ja ehkä ite oon sen takia muovautunu tosi suorittajaksi. [- -] Koulusta suoriutuminen oli jotenkin kaikista tärkeintä, että kunhan tulee hyvät*

*numerot ja pärjäätkoulussa. [- -] Kyllä sai harrastaa, jos keksit semmosen harrastuksen, joka ei vie vanhempien aikaa, eikä maksa aivan maltaita. [- -] Pianonsoittaminenki, että siinäki ois pitänyt osata heti. Tuntu, että sitä odotettiin, että se taito kehittyi mahdollisimman nopeesti ja osais soittaa. [- -] Se on itellä tuost' peruskouluajasta ja lapsuudesta jäänyt mieleen, semmonen suorittamisen tarve. Mä muistan kerran oon ala-asteella mennyt jonkun ysin tai ysi puolosen koenumeron kanssa, että "kerrankin voin ylpeesti mennä iskelle näyttämään, että nyt on hyvä koenumero", sitte se, että "no ei se ihan kymppi oo" tai jotain tämmöstä. [- -].*

Syksy pohti kokemuksiaan lapsuudessaan suhteessa koulumenestykseen. Syksy koki, että oppiminen on hänelle lähtökohtaisesti arvokasta, ja pärjäsi siksi hyvin koulussa. Hyvät arvosanat ja suoriutumien muuttuivat kuitenkin ulkopuolelta tulevaksi odotukseksi suoriutumisesta. Syksy koki, että kouluarvosanat ja todistukset määrittivät hänen yleistä hyvyttään ihmisenä.

*Syksy: [- -] Yleensäki koulutehtävien suorittamiset on vaikuttanu hirveen paljon siihen mun minäkäsitykseen ja itsetuntoon ja muuhun. Mä oon tänne [viittaa jaan] kirjoittanu, tuonne positiivisen puolelle, että mulla on ollu ihan lapsesta asti sisäinen halu oppia. Oppiminen on mulle itseisarvo, ja mua on kiinnostanu aina kaikki uudet asiat ja siks' mulla meni tosi hyvin koulussa. Kun mää sitten sain tosi hyviä numeroita sen takia, niin kotoa tuli oletus ja odottaminen yksinhuoltajaäidin puolelta varsinki. Se saatto mun veljeä palkita siitä, että se sai seisakan tai kasin kokeesta, ja ku mä tuun kymppin kanssa kotiin niin "no mut siis toihan on sun normi, että eihän mun tarvi huomioida sitä, koska tuotahan sulta oletetaan. Se on sun minimi, että sä saat kasin kokeesta". Ja se oli linkittynyt mulla se suorittaminen ja ne hyvät kouluarvosanat siihen, että olenko mä hyvä ihminen. Se on ollu suoraan verrannollinen mun ihmisarvoon. [- -] Ku on mustaa valkoisella, niin se tarkoittaa, että mä olen hyvä [- -].*

Kevään ja Syksyn puheista erottui selkeästi minäkäsityksen vaikutus oppimiseen. Heidän oli helppo oppia sellaisia asioita, jotka tyydyttivät heidän sisäistä maailmaansa (Aho, 1996, s. 10). Kevään lapsuudessa esiintyi vain jonkin verran odotuksia koulusta suoriutumiseen, mutta tukea ei haasteiden edessä ollut tarjolla. Keväälle kokemus epäonnistumisesta ja riittämättömyydestä lapsuudessa oli raskas ja vaikutti selkeästi Kevään kokonaiskäsitykseen itsestään.

*Kevät: [- -] Tavallaan odotettii, että siellä koulussa menestys. [- -] Mulla nyt oli aina tietyt jutut semihelppoja, mutt' oli myös paljon, mikä ei ollu helppoa. [- -] Sanottiin, että "yritä enempi ja tee paremmin ja, että kun yrität, niin varmaan onnistut". Ja tuli tunne laiskuudesta ja jatkuva epäonnistumisen kivulias kantaminen. Että ei ihan yllä, ei ihan pysty. Ja tavallaan pitäis, mutta mitää [- -] konkreettisia neuvoja tai keinoja toteuttaa tommosta, niin ei ehkä tullu. Se jäi aika abstraktiksi pienelle lapselle, että "miten" ja siit' jää vaan se olo, että mä olen väärin.*

...

*Kevät: [- -] Mä huulen, että mulla näkyy mun mielenkiinnon kohteet ja muut. [- -] Se on tosi valikoivaa. Se ehkä näkyy myös siinä mun tavassa oppia, mitä se on koulussakin ollu. Jos mua on kiinnostanu joku juttu, niin ei mulla ollu mitään ongelmaa, ei mun tarvi nähdä efforttia sen eteen. Mutta sitten taas, jos mua ei kiinnosta, nii mikkää effortti ei riitä enkä mä saa siihen panostettuaakaan, koska mä välttelen sitä ja mä yritän vaan selvitä niistä vitun kokeista.*

Kesä koki vanhempien tukevan häntä koulussa suoriutumisessa, mutta hän tunnisti itsessään sisäisen odotusmaailman suhteessa omiin suorituksiinsa. Vanhemmat eivät osoittaneet Kesälle paineita hyvistä suorituksista ja tukivat omien kokemustensa kautta. Kesä pohti, johtuivatko sisäiset paineet kouluympäristössä tapahtuneesta vertailusta.

*Kesä: [- -] kyll' vanhemmat tuki aika paljon koulujutuissa ja mä olin aika hyvä koulussa. Mä mietin, että mistä tuli se, että on pakko saada aina jotain ysiä ja kymppiä. No yläasteella sitte tuli eka kasi jostain kokeesta ja sitte mä olin ihan järkyttyny [naurahtaa]. Iskäki oli aina sillee, että "joo hän reputti jonku luokan". [- -] Ne oli tosi tyytyväisiä, jos tuli hyvii numeroita, mutta ei mull' siihen tullu painetta heidän kohall'. Oliko se jotenki iteltä... tai ehkä joltain koulussa tai joltain koulukavereilta [- -].*

Talvi jakoi kokemuksensa ja paineensa suoriutua koulusta myös vertaillaan itseään kavereihinsa. Talvi kertoi, että hänen kaverinsa pärjäsivät selkeästi häntä paremmin koulussa ja se aiheutti hänessä huonommuuden tunnetta. Kaikki paineet ja odotukset suhteessa kouluun eivät



tulleet vain vanhemmilta. Osana omia kokemuksiaan Talvi nosti esiin yleisen pohdinnan vertaisten vaikutuksesta yksilön paineeseen suoriutua tehtävistään ja koulusta.

*Talvi: Nii, eihä se kaikki tuu vanhemmilta, tulee sitä paljon muualtaki. [- -] Että oli myös senki takia paineita pärjätä kokkeissa, koska mun kaikki kaverit oli selkeesti vähän parempia ku minä koulussa. Ett' en mäkään huono ollu, kyllä mä siis kaikista suoriuduin. [- -] Miten ehkä mejän ikäisillä se, mistä muualta se on sitten tullut, ett' kyllä se varmasti se kouluympäristöki...*

...

*Talvi: [- -] Ku lapsena ei oikeesti tunne itteensä, eikä niitä omia mielenkiinnon kohteita. [- -] Arvot ja tämmöset on ihan täysin vielä vieraita asioita, niin varmaan se koulu on helppo väylä kavereiden kanssa ettiä niitä yhteneväisyyksiä [- -] että mä viihyn ton kanssa, niin mun pitää pärjätä yhtä hyvin ku se [- -].*

Kaikki osallistujat kertoivat lapsuuden suorituspaineiden ja odotusten vaikuttavan heihin edelleen. Kevät esitti omassa puheenvuorossaan odotusten vähäisyyden olevan helpottava tekijä, mutta pohti, olisiko hän kaivannut joitain odotuksia suhteessa koulusuorituksiinsa. Kevät mietti, olisiko odotukset helpottaneet koulusta ja tehtävistä suoriutumista. Kevät yhtyi puheenvuoronsa lopussa Talven ja Kesän ajatuksiin kouluympäristössä tapahtuvasta vertailusta.

*Kevät: [- -] Tavallaan mä ajattelin, että mä oon onnekas, ku itellä ei oo semmosta painetta. Mult' ei niinku odotettu mitään, mutta aikuisena sitte myöhemmin miettiny, että oisko kaivannuki sitä, että olis odotettu jossain jutuissa ehkä vähän enemmän tai saanut just semmosta tukee, että se olis ollu vaikka just se koulusta suoriutuminen, helpompaa. [- -] Tosta vertailusta, niin se kyll' oli niin arkipäivää. Siin' hyvin oppi just, että mitä sun kavereilta odotetaan tai ei odoteta, ja että kuka pärjää mitenkin... Kuka onnistuu näkemään vaivaa, kelle asiat on luonnostaan helppoja ja kuka taas ei saa koskaan tehtyä ihan yhtää mittää [- -].*

Osallistujat pohtivat keskusteluissa vertailun ja arvioinnin luonnetta ylipäätään ja jakoivat yhtenäisen näkemyksen vertailun raskaudesta. Erityisesti vertailu koulumaailmassa nousi tässä vaiheessa esiin, vaikka osallistujat ovat vertailleet ja vertailevat itseään toisiin myös monessa muussa suhteessa. Osallistujat jakoivat yhtenäisen kokemuksen vertailun ja arvioinnin vaikutuksesta omaan hyvinvointiin. Vertailu ja arviointi koettiin vastakkainasetteluna ja kilpailuhen-

kisyytenä, joka on raskas kokemus ikää huomioimatta. Osallistujille oli yhteistä myös vertailun jatkuminen myöhemmin elämässä, koska siihen oli lapsena jo oppinut.

*Talvi: Toi vertailu on kyllä ihan tosi raskasta ja energiaa vievää. Se kyllä syö ihmistä ihan tosi paljon. Mutta kun sitä on tosiaan ihan lapsesta asti harrastanu, niin mitenpäs lopetat sen?*

*Kevät: [- -] Saa sen fiiliksen, että ”hei täällä on nyt hyvä numero, mä oon hyvä ihminen”. Meitähän on vastakkainaseteltu meidän ikätovereitten ja kaikkien kanssa. Meitä on numeroin vertailtu, meitä on sanallisesti vertailtu, meitä on kaikilla tavoin niinku vertailtu. Ja arvotettu.*

*Syksy: Se vertailu on niin perseestä. [- -] Miks mulla se suoritus vaikuttaa niin paljon siihen, mitä mä oon ittestäni mieltä ja se, että kuinka hyvin mä jostain asiasta suoriudun, niin on toi koulumaailma. Koska mä oon hirveän paljon laittanu siihen mun energiaa ja osaamista [- -].*

Talvi pohti omaa nykyistä sisäistä odotusmaailmaansa. Talvi kertoi, että hänellä on edelleen tarve miellyttää ulkopuolisia, vaikka häneen ei kohdistuisi suoria odotuksia. Talvi kertoi, että hänellä on jatkuva epäonnistumisen pelko eikä halua kokeilla uusia asioita, koska ei ole niissä välittömästi hyvä.

*Talvi: Mulla on edelleen tosi vahvasti läsnä se, että mitä mää oletan, että ulkopuolelta halutaan. [- -] Eikä multa oo vuosikausiin kukkaa enää ääneen vaatinu yhtään mittää, niin se on tosi outoo, että mistä mää ite oon ne, kuvitteelliset odotukset sitte ittelle keksiny, ja että kuka niitä multa olis vaatimassa. Mä oon selkeesti ite kaikista ankarin itteeni kohtaa. Ja mulla on semmonen tosi vahva epäonnistumisen pelko, niin ei kauheen mielellää tee uusia asioita, koska mä en oo hyvä niissä välittömästi ja mulla ei oo kärsivällisyyttä opetella. [- -] Vaikka mulla on paljon asioita, mitä mä ossaan ja missä mä oon ihan suht ookoo hyvä, niin koskaan se ei oo tarpeeks. Ett’ mun pitäis olla niinku paras kaikessa, niin sitt’ se on... Tosi haastavaa. Paljon seliittyy näillä [viittaa janaan] negatiivisilla jutuilla.*

Kevät yhtyi Talven kokemukseen ulkopuolisten miellyttämisestä, vaikka suoria odotuksia ei ollutkaan. Hän kertoi sisäisestä odotusmaailmasta, mutta tiedosti sen muotoutuneen aiemmista odotuksista ja kokemuksista. Kevät myös hahmotti, että odotukset ja kokemukset lapsuudessa sekä nykyinen kulttuuri ja media ovat sulautuneet toisiinsa muodostaen yhtenäisen lähtökohdan sisäiselle odotusmaailmalle. Kevät koki, että tuon kriittisen lähtökohdan ja sisäisen odotusmaailman takia hän ei voi koskaan olla riittävän hyvä missään.

*Kevät: Ja se tulee jostain itensä sisältä, mutta mä uskon, että tämmöset tulee varmaan tosi kaukaa ja tosi monesta paikasta, että niillä ei oikeesti oo ehkä semmosta lähtöäntä ees. [- -] On silleen oikeitten ihmisten, oikeitten odotusten se kotelmaa [- -]. Ja joku kulttuuri ja media ja muu, nii meille koko ajan laitetaan ihan sikana odotuksii, mitä me ei voida täyttää, kukaan ei voi täyttää niitä kaikkia. [- -] jos on tämmösellä luonnolla siunattu ihminen, että ruoskii itteä helposti, nii tuntuu, että ei voi onnistua koskaan missään eikä se koskaan riitä [- -].*

...

*Kevät: Päätöksenteko saattaa olla välillä tosi hankalaa, koska mä yritän miettiä, mikä on oikea valinta ja monesti ei ole oikeeta valintaa. [- -] Onks se sulle paras, vai onko se jotenki jonkun muun ulkoisen tarkastelijan silmissä paras vaihtoehto. [- -] Ajattelen, että se ulkoa tuleva mielipide siitä, mikä on oikein ja kunnollista, niin on parempi ja oikeampi, ku mun oma kokemus siitä, mitä mä haluan tehdä. Mun on tosi vaikee valita silleen itsekkäästi. Että ”tää on se, mitä mä haluaisin tehdä”, ja sitte monesti mä en oo vaan varma, mä yritän jotenki perustella, että ”mun pitäis valita tää, koska tää ois sillee ulkoapäin tarkastellen parempi”. Eikä se ees välttämättä oo, mutta musta vaan tuntuu siltä.*

Kesä kertoi vanhempien asettamista odotuksista sekä omasta sisäisestä odotusmaailmastaan. Hän koki, ettei ole onnistunut vastaamaan ulkopuoliseen ajatusmaailmaan eikä sisäisiin odotuksiinsa ja täten koki olevansa epäonnistunut. Itsensä ruoskiminen epäonnistumisien myötä oli tuttua myös Kesälle.

*Kesä: [- -] Se just, että ruoskii itteä liikaa, nii olen kyllä itseki välillä sitä tehny ja tuntuu, että aika monessa asiassa itekki on tavallaan epäonnistunut. [- -] Vanhemmilla vaikka oli se odotus, että millanen minusta tulee. Että minusta tulee joku seitsemännen päivän adventisti ja teen paljon vauvoja, palvon jumalaa... Ja sitten*

*no ei ehkä iha käyny niin. Ja sitte ku itellä oli tavallaan odotuksia itselleen, että menestyn vaikka akateemisesti tai jotain, nii sitte kuitenkin yliopistokin jäi kesken... [- -] että ois itselle tosi suuret odotukset, että olis koulussa tai päässy kouluun ja sitte menis töihi. Kuitenki oon niinku kuudetta vuotta oikeastaan melkein kokonaan ollu vaan kuntoutustuella [- -].*

Tarkastelussa nousi esiin paljon kokemuksia ja ajatuksia, jotka selkeästi heijastuvat edelleen nykyiseen minäkäsitykseen. Talven tekemiin valintoihin heijastui erityisesti isän miellyttämisen tarve. Talven hapuilu oman ammatillisen minänsä kanssa on kuitenkin johtanut siihen, että hän koki omaavansa hyvät kädentaidot ja näin pystyisi olemaan muille avuksi.

*Talvi: [- -] Jotenki sen suorittamisen ja miellyttämisen tarpeen kautta hirveesti hapuillu. Esimerkiksi ammatinvalinnallisesti, että on yrittäny hakeutua semmoisiin hommiin, että miellyttäis, ja nimenomaan isää on ollu tarve miellyttää. Esimerkiksi en lähteny peruskoulun jälkeen lukioon, mikä oli ollu oletus ja oli aivan täysin päivänselvä asia mun vanhemmille. Mutta kun se ei mulle ollu ihan niin päivänselvä, ja mä en halunnu, ku mulla rupes yläasteella olemaan se opiskelemisen kanssa jo nii vaikaa, [- -] että mä lähen mielummin ammattikouluun. Ei mun tarvinnu paljon miettiä silloin yläasteella, että mitä mä lähen opiskellee. Oli aivan selevää, että joku tekniikan ala sen on oltava, että isä tykkää musta. [- -] Jotenki yrittäny vähän hakeutua sinne rakennusosalalle koko ajan. [- -] Tää on aiheuttanu sen, että mulla on tosi monipuoliset kädentaidot. [- -] Ja ku on suhteellisen avulias ihminen, niin sitä hyödyntää elämässä jatkuvasti, kun pystyy auttamaan muita, mikä on tosi tärkeitä itelle.*

Kevät palasi pohtimaan omaa suoriutumistaan ja sitä, miten hän olisi mahdollisesti pystynyt koulussa parempaan. Kevään puheessa oli paljon myös nykyisyyden tarkastelua erityisesti ADHD-diagnoosin suhteen. Hän pohti sitä, miten varhainen tuki ja apu olisivat auttaneet häntä pääsemään parempiin tuloksiin. Tunne riittämättömyydestä esiintyi vahvasti Kevään puheessa.

*Kevät: [- -] Sain sen ADHD-diagnoosin ja ymmärsin, ett' miksi vaikka pitkäjänteinen opiskelu on ollu täysin mahdotonta missään vaiheessa. Tajusin, että jos olis ollu keinoja ja jotain apua silloin siihen ja ois ollu tämä ymmärrys tästä, ett' mikä vittu mua vaivaa. Niin jos mä oon päässy tällä saatanan sekoilulla siihen*

*pikkasen päälle seiskan keskiarvoon aina, niin mähä oisin päässy varmasti hel-  
posti parempiin tuloksiin. [- -] Totesin, että mä en välttämättä ole tyhmä [- -]  
vaan mä oon tehny, minkä mä voin. Ja mulle opettajatki sano, että ”sä et oo  
tyhmä, mutt’ sun pitäis yrittää enemmän” ja sitte mä mietin, mitä vittua on ”yrit-  
tää enemmän”? Koska tekkee kaikkensa ja mikkää ei koskaan riitä. Ei vaan pääse  
sen parempaan [- -].*

Varsinaisesta suorittamisesta osallistujat pääsivät keskusteluissaan omaa toimintaansa ohjaa-  
viin ajatuksiin ja kokemuksiin. Talvi kertoi omien toimintatapojen taustalla olevan lapsuuden  
kokemukset huutamisesta ja ikävästä palautteesta, jos jotain ei ollut tehnyt juuri niin kuin ulko-  
puolelta olisi haluttu. Talvi yhdisti tunnollisuutensa osaksi todellista minäkäsitystensä, mutta  
hän myös tunnisti, miten lapsuus on vaikuttanut siihen.

*Talvi: Sitt’ mulla on täällä [viittaa janaan], että ”asiat tulee hoidettua, suluissa  
useimmiten”. [- -] Varsinki, jos jonku toisen asioita on tekemässä, hoitamassa,  
nii asiat tulee tehtyä ja ne tapahtuu. Tässä on tämä lapsuuden huutotrauma, kun  
kotona kyllä sai kuulla, jos ei ollu tehny jottain, tai oli tehny sen, ”ei just niinku  
äiti ois halunnu”. [- -] Molemmilta vanhemmilta on tullu sitä palautetta, kun joku  
asia on ollu tekemättä. Ja siitä on tullu aina tosi huono omatunto ja paha mieli [-  
-].*

Kevät tunnisti myös palautteen vaikuttaneen hänen nykyiseen pakonomaiseen tarpeeseensa va-  
lita tai tehdä aina oikein. Kevät koki, että on saanut aina kielteiseltä tuntuvaa palautetta teke-  
misistään ja siitä on syntynyt tarve tehdä niin kuin ulkopuoliset odottavat tai, miten ulkopuolelta  
tarkkailtuna on hyväksyttyä. Kevät koki, että hän tarvitsee selkeät ohjeet ja säännöt tekemiseen,  
jotta voi suorittaa ja suoriutua hyvin. Hän nosti esiin oman arvonsa alentamisen ja kyvyttömyy-  
den tehdä päätöksiä omien toiveidensa ja halujensa mukaan. Kevään kokemuksessa heijastuu  
epävarma käsitys itsestään.

*Kevät: [- -] Mä oon kirjoittanu tänne [viittaa janaan] myös sisäänrakennetusta  
syynnintunnosta, mikä ei ole uskonnollinen. Miten minusta on helppo kuvata sitä  
fiilistä, mikä tulee siitä, ku yrittää tehdä oikein ja se ei koskaan oo oikein minua  
itteäni kohtaan. Vaan se on ulkopuolelta tuleva paine ja fiilis siitä, mikä on kun-*

*nollista ja mikä on oikein. [- -] Siinä taas ajaa itensä yli tosi helposti. Jos mun pitää tehdä oikea valinta, niin se harvoin on se, mitä mää haluan. [- -]*

...

*Kevät: [- -] Mä haluan tehdä oikein, koska pitää, se on yleisesti hyväksyttyä ja se on jotenki puhdasta ja kunnollista. [- -] Mä monesti nykyään aattelen, ett' mä oon helvetin hyvä muurahainen. [- -] Työelämässä nautin siitä, ett' mulla on tosi selkeet säännöt ja ohjeet siitä, miten se homma hoidetaan, että mä voin toimittaa sitä hommaa. [- -] Haluan suorittaa! [- -] Mulle on tosi hankala, jos mut vaa viskataan johonki ja ollaan sillee "pärsjälle". Miten? Kerro mulle, miten pärjätään, niin mä teen kaikkeni, sitt' mä varmasti pärjään [- -].*

...

*Kevät: [- -] Se on tosi voimakas, mikä ajaa itseäni ja tulee ihan selvästi sen palautteen kautta. [- -] Mutta kun sä oot kasvanu siihen, että sua koko ajan joka paikassa oikastaan. [- -] Siit' tulee semmonen ulkopuolinen ja outo olo. Mä uskoin tosi pitkään, ett' mä oon vaan jotenki ihan vitun outo. [- -] Ja mulla on myös aina epäily siitä, että mä oon väärässä tai tyhmä tai jotenkin väärin [- -].*

Lapsuuden odotusten ja kokemusten aiheuttamat jäljet jäivät osaksi Syksyn sisäistä ääntä, mikä johti paineeseen ja toisten vertailuun myöhemmin elämässä. Yliopistossa opiskellessaan Syksy koki jatkuvasti vertaileensa itseään muihin opiskelijoihin. Syksy esitti puheessaan ajatuksen siitä, miten suoritusminäkuva näkyy osana hänen ihanneminäkäsitystensä.

*Syksy: Mä oon alkanu vertaamaan muihin, ja varsinkin yliopistoaikana. [- -] Mulla on kymmenen vuotta opintoja takana yliopistossa, niin voi herran jumala, herran vitun jumala sitä vertaamisen määrää, mitä mä oon tehny muihin. [- -] Se on ollu ihan hirveetä paskaa, ja se on vieläki semmonen asia, mitä mä haluaisin muuttaa. Mun ideaaliminä olisi sellainen, joka löytää sitä arvoa muustakin kuin vaan siitä suorituksesta. Koska kyllä sitä löytyy muualtakin, vaikka se ei oo yhtä konkreettinen. Sitä pitää vähän ehkä tarkemmin ettiä. Se on ollu helppo [- -] olla tosi tyytyväinen, että "mä olen tosi hyvä ihminen, koska mä osasin matikkaa". Ei enää aikuiselämässä toimi [naurahtaa]. Ois kiva, ku toimis. Mutta se vieläkin elää*

Talven kertomuksista oli havaittavissa myös epävarmuus itsestä ja omasta tietämyksestä. Talvi ei tuonut esiin Kevään tavoin saatua palautetta omasta suoriutumisestaan tai osaamisestaan, mutta kertomuksista nousi esiin sisäinen ajatusmaailma omasta osaamisesta koulussa, jonka myötä Talvi koki olevansa tyhmä. Tämä nousi Talven puheenvuoroissa isoksi epävarmuustekijäksi ja vertailun kohteeksi.

*Talvi: [- -] Mulla on kans ollu hyvin pitkälle aikuisuuteen semmonen olo, että mää oon vaan siis vitun tyhmä. [- -] Mun yleissivistys ja yleistietämys on aivan tosi surkee ja mä oon pitäny sitä niinku tyhmyytenä. [- -] Ehkä nyt on oppinu siihen, että mä en oo tyhmä, mä en vaan tiedä niin paljon asioista. [- -] Kun se opiskeleminen on ollu aina niin hiton vaikeeta, ja yläasteella se vielä korostu. [- -] Kokeissa ja todistuksissa, mä oon kasin oppilas, mutta mää en tiiä, mä en muista. Mulla tulee aina ihan todella typerä ja tyhmä olo jossain tietokilpailupeleissä. Se on ollu tosi iso semmonen epävarmuustekijä [- -].*

Talvi siirtyi keskustelussa pohtimaan omaa polkuaan työ- ja koulumaailmassa. Hän koki olevansa kateellinen ihmisille, jotka tiesivät jo varhain, mitä haluavat elämässään tehdä. Talvi silti osasi nähdä oman polkunsu hyviä puolia kuten erilaisten taitojen oppimisen.

*Talvi: [- -] Oishan se nyt ihan super kiva, ku ois ollu vaikka viistoistavuotiaasta asti ihan selkee tavote ja ois vaa lähteny sitä kohti. Ja mä oon ihan tosi kateellinen semmosille ihmisille, jotka on tienny tosi nopeesti, mitä ne haluaa ja ne on lähteny sitä kohti ja ne on saavuttanu niit tavoitteitaan. Mutt' tavallaan tämmönen oma rimpuilu on myöskin opettanu paljon ja mulla on paljon semmosia taitoja, mitä mää en ois saanu, jos mä oisin lähteny vaikka muitten odotusten perusteella, tai tyytyny johonki.*

Kevät palasi puheessaan siihen, kun kertoi välillä toivoneensa joitakin odotuksia, jotka olisivat voineet auttaa koulusta suoriutumisessa. Hän kuitenkin koki suureksi helpotukseksi, ettei hänen kohdistunut suuria odotuksia uravalinnoissa. Hän tunnisti itsestään sen puolen, joka olisi suorittanut pitkään odotuksia vastaavasti, mutta olisi lopulta luovuttanut ja kokenut siitä suurta epäonnistumista ja huonommuutta.

*Kevät: Mä oon aatellu tota samaa välillä, että oispa ollu kiva, ku ois ollu selkee suunta, mutta mä oon tullu siihen tulokseen jo kauan aikaa sitten, että luojan vittu kiitos ei ollu. Koska mä elän tosi sykleissä, se on millon mitäki, mikä mua kiinnostaa. Että taide on varmaan aino juttu, mikä mulla on ollu aina. [- -] Mä nään sen, että mun ois ollu hirveen helppo ottaa semmonen missio sen takia, että mun vanhemmat tai muut ihmiset ympärillä ois jotenki tyytyväisiä. Mutt' kauan se mua kiinnostais, nii mä oisin voinu viiä sen tosi pitkälle ja mä oisin voinu vihata joka vitun sekuntii, ennen ku ois sitte joutunu luovuttaa ja vihata itseensä sen takii, että ei vittu pysty tähänkään.*

Syksy kertoi tienneensä jo pienenä haluavansa opettajaksi. Myöhemmin hän oli päättänyt erikoistua englannin kieleen ja lähtenyt opiskelemaan sitä yliopistoon. Syksyn puheessa esiin nousi kipuiluja juuri suorittamiseen liittyen ja koki huonommuutta, kun serkut ehtivät valmistua ennen häntä, vaikka hänen oli tarkoitus olla suvun ensimmäinen korkeakoulutettu.

*Syksy: [- -] Oli tosi selkee suunnitelma, mulla oli kaikki, että mä luen itteni maisteriksi ja musta tulee englannin lehtori. Ja sitten mä menin yliopistoon ja olin, että "ei saatana, että tämäkää ei onnistunu, olin tässäki ihan paska!" Ja ei pidä paikkaansa. Suoriuduin tosi hyvin olosuhteisiin nähden, mutta eihän se nyt siltä tunnu siinä hetkessä, ku elää. [- -] Joskus lapsena kysyin äidiltä, että "mitä pitää tehdä, että voi olla opettaja" ja sitten sanottiin, että "pitää mennä yliopistoon" ja sitte äiti sano, että "ei ole muuten kukaan vielä käynyt mejän suvussa yliopistoa!". Niin minä otin siitä, että nyt minä olen ensimmäinen. Ja en saanut sitäkään, kaks mun serkkua valmistu ennen mua saatana! En saanu sitäkään tehtyä [nau-  
raa].*

Kevät kertoi omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan liittyen taiteeseen. Taide on aina ollut iso osa Kevään elämää ja hän koki sen tärkeäksi voimavaraksi. Hän rakastaa taidetta, koska taiteilija on jatkuvasti kehittyvä, ja taide on usein hyvin vapaata. Tästä Kevään pohdinta siirtyi omaan riittämättömyyden tunteeseen ja toisiin vertailuun, josta ei kokenut pääsevänsä eroon.

*Kevät: [- -] Lukee vaan "taide", koska täällä [viittaa janaan] on tosi paljon juttuja, että mä oon aina ollu. [- -] Se on ollu itelle aina itsestään selvää. Se on ohjannu kans aika paljon, mitä mä pidän tällä hetkellä arvossa. Mä oon kirjoittanu*



*tänne positiivisen puolelle, että ”ei oo oikeaa tapaa luoda”. Olen kirjottanu myös negatiivisen puolelle, että ”ei ole oikeaa tapaa luoda”. [- -] Ett’ mä en joko voi tehdä oikein tai sitten mulla on kaikki vapaus tehdä just niinku mä haluan. [- -] Taiteilija ei oo koskaan valmis, on aina tilaa kehittyä. [- -] Mä rakastan sitä, koska voi olla enemmän ja parempi, kuhan vaan tekee. [- -] Noi on kuitenkin tosi olennaisii juttuja, mitkä on kulkenu koko elämän mukana. Ja on se halu kehittyä ja olla parempi, mikä ei oo välttämättä positiivista, koska se saattaa olla tosi aggressiivisen pakko-omasta. [- -] Mitä vanhemmaksi tulee nii sitä helpompi olla niinku tyytyväinen siihen, mitä tekee ja antaa itelleen anteeksi välillä. Mutta esimerkiksi vertailusta ja riittämättömyyden tunteesta, niin en usko, että koskaan pääsee kokonaan eroon, mutta on reittejä millä niitä voi helpottaa.*

Talvi pohti omaa suoritusminäkuvaansa ihanneminäkäsityksen kautta. Talvi koki positiivisiksi ihanneominaisuuksiksi järjestelmällisyyden ja kirjaviisauden. Negatiiviseksi hän koki ajatuksen siitä, että pitäisi olla ”valmis”. Tähän Talvi liitti yleisen mielikuvan omakotitalosta, perheestä ja urasta, jotka pitäisi yli kolmekymmentävuotiaalta löytyä.

*Talvi: Mä haluaisin olla järjestelmällinen. Sillee, että asiat tapahtuis järjestelmällisemmin ja mulla olis koti aina tiptop. [- -] Ja mä haluaisin olla kirjaviisas. Koska koen olevani erittäin sivistymätön moukka, joka ei muista asioita eikä omista minkäänlaista yleissivistystä. Nää oli minusta positiivisia asioita, joita haluan. [- -] Ja sitten täällä [viittaa janaan] on todella negatiivisena, niin mä koen, että mun pitäis olla tasapainoisempi ja valmis. [Kevät: Mihin?] Nnii. Että tän ikäsenä pitäis olla se punanen tupa ja perunamaa ja kaks ja puol lasta ja kultanennoutaja. Ja tietenki tälleen plus kolmekymppisenä, niin mun ois pitäny olla jo samassa työpaikassa mielellään toistakytä vuotta. Edelleen on se oma tie hakusessa, niin se ois pitäny löytyä jo. Mielellää tietysti jo yläasteella, että ois osannu lähteä peruskoulun jälkeen oikeille urille.*

Kevät jakoi ajatuksen järjestelmällisyydestä ja siisteydestä ihanneominaisuuksina, mutta koki, että ne eivät ole hänen kohdallaan mahdollisia. Kevät kertoi yrittäneensä olla järjestelmällisempi ja siistimpi, mutta ADHD:n takia ei siihen ole pystynyt. Yritysten epäonnistuneisuus on vahvistanut Kevään huonommuuden tunnetta.

*Kevät: Mä haluaisin kans olla järjestelmällinen ja siisti. Ne on, mitä aattelen ihan tosi paljon, mutt' mä oon myös aika luovuttanu, koska tän ADHD-sekoilun kanssa, nii se olis jo tapahtunu. Se ei yrityksen puutteesta oo sillä keinon kiinni. Mä en vaan vittu pysty siihen. Koska kaikki aina leviää. Mutta joo siitä kokee kyllä huonoutta, koska seki on semmonen perustavanlaatunen mittari, millä ihmisen kunnollisuutta mitataan.*

Syksy kertoi elämässään tapahtuvasta muutoksesta. Muutoksen myötä Syksy toivoi, että saisi siisteyden takaisin osaksi elämäänsä, koska pitää sitä hyvänä ominaisuutena. Hän myös tiedosti, että ajoittain kokee huonommuuden tunnetta, jos ei toisen pyynnöstä tai käskystä kykene siisteyteen tai siivoamiseen.

*Syksy: Mulla on nyt murrosvaihe elämässä, mä toivon, että mä saan sen siisteyden takaisin mun elämään. [- -] Oon ollu suhteessa toisen ADHD-henkilön kanssa ja meillä on ero tulossa, niin mä ootan, ett' se pääsee muuttamaan pois, ett' mä pääsen siivoamaan. Koska meillä on ihan liikaa tavaraa, siellä ei pysty siivoamaan, niin se on ensimmäinen asia, mitä mä teen. Ja mä ootan sitä niin innolla, koska siivoaminen on oikeesti ihan kivaa. Mutta en mäkään pysty käskystä sitä tekemään, ja siinä tulee kanssa se huonommuuden tunne, että "en osannu tätäkään tehdä, en oo osannu laittaa astioita tiskikoneeseen, nyt ne tuossa mätäneä altaassa ja hyi saatana".*

Osallistujat kävivät hyviä reflektioivia keskusteluja suoritusminäkuvistaan. He pohtivat hyvin lapsuuden ja nuoruuden kokemuksiansa sekä pohtivat niitä suhteessa nykyisyyteen. Nykyisessä suoritusminäkuvassa oli kaikilla osallistujilla havaittavissa menneiden odotusten vaikutus. Keskusteluissa nousi esiin pohdintaa siitä, mistä nykyiset sisäiset odotukset johtuvat ja miksi ne tuntuvat niin raskailta. Lapsuuden ja nuoruuden odotukset ovat olleet osallistujille selkeästi raskaita kokemuksia ja päässeet siksi juurtumaan syvälle sisimpään, josta ne heijastuvat edelleen odotuksina suoriutua ja toimia jatkuvasti paremmin.

Kertomuksista nousi esiin kannustaminen tai sen puute yksilön omien mielenkiitojen mukaan. Lapsen kannustaminen hänen kiinnostuksensa ja osaamisensa mukaisesti tukee lapsen myönteistä käsitystä itsestään ja positiivista sisäistä motivaatiota itsensä kehittämiseen (Ahmad, ym. 2023, s. 536–537; Ahonen & Pulkkinen, 2023). Ulkopuolelta tuleva jatkuva suorituspaine vai-

kuttaa usein kielteisesti yksilön käsitykseen omista kyvyistänsä ja uskomukseen suoriutumistaan eikä anna tilaa yksilön oman sisäisen motivaation ja oppimisen halun syntymiselle. Myös vanhempien omat käsitykset ja odotukset lapsensa ominaisuuksista ja kyvyistä suoriutua heijastuvat lapsen omaan minäkäsitykseen. (Ahmad ym., 2023; Ahonen & Pulkkinen, 2023; Uusikylä, 2020.) Osallistujien kesken oli joitakin eroja kannustamisen kokemuksista. Osa koki kannustamista eri elämän osa-alueilla, ja toiset eivät kokeneet kannustusta lainkaan. Kannustamisen puute ja odotukset suorittamisesta, nousivat aineistosta selkeästi yhteisinä negatiivisina kokemuksina. Nämä kokemukset oli helppo nostaa aineistosta osana osallistujien elämäntarinoita, joissa näiden kokemusten myötä esiintyy edelleen negatiivisia ajattelutapoja suhteessa itseensä.

Osallistujat kokivat koulusta suoriutumisen vaikeaksi ja aitoa sisäistä motivaatiota ei juuri ollut. Oppiminen ei ollut mielekästä vaan siihen liittyi valtavasti suorituspainetta, jotka ohjaavat osallistujien elämiä edelleen. Lapsen kehitykselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille on tärkeää, että hän saa positiivisia kokemuksia liittyen toimijuuteensa ja suoriutumiseensa. Jos lapsi kokee liian usein, ettei vastaa hänelle asetettuihin odotuksiin, hän kokee alemmuuden ja huonommuuden tunnetta, jolloin myös lapsen oma suhtautuminen kykyihinsä ja toimintatapoihinsa on negatiivinen myöhemmissä elämänvaiheissa. Yksilön toimintaa ohjaa lopulta yksilön *omat käsitykset* omista ominaisuuksista ja kyvyistänsä. (Ahmad ym., 2023; Aho, 1996; Ahonen & Pulkkinen, 2023; Kiviruusu, 2017b; Uusikylä, 2020.) Tämä huonommuuden tunne ja kielteinen suhtautuminen omiin kykyihin esiintyi osallistujien kertomuksissa toistuvasti. Osallistujat eivät olleet lapsuudessaan kokeneet tarpeeksi positiivisia palautteita, kannustuksia tai tukitoimia taitojen ja kykyjen kehittämiseksi.

Yhdeksi keskeisimmäksi aiheeksi keskusteluissa nousi vertailu ja arviointi. Osallistujat keskustelivat siitä, millaiset jäljet jatkuva vertailu, arvottaminen ja arviointi jättää erityisesti koulu- maailmassa. Kouluympäristössä myönteistä minäkäsitystä tukee opettajan ja oppilaan hyvä suhde, jossa esiintyy tunnepohjaista tukea ja ymmärrystä sekä ohjeellista tukea oppimishaasteissa (Ahonen & Pulkkinen, 2023; Trogen, 2021, s. 46). Osallistujat kokivat jatkuvaa vertailua ja arviointia kasvattajien ja opettajien toimesta, mutta tukea ei haasteiden ja vaikeuksien kohdalla ollut saatavilla. Tämän lisäksi osallistujat olivat sisäistäneet jatkuvan vertailun itse, jolloin vertailu ei tapahtunut enää vain ulkopuolisten toimesta. Nämä kokemukset johtivat kielteisiin käsityksiin itsestä oppijana, mikä heijastuu osallistujien minäkäsityksiin edelleen suoritusminäkuvan kautta.

Suoritusminäkuva oli kaikilla neljällä osallistujalla vahvasti sidoksissa koulumaailmaan ja kokemuksiin koulusta suoriutumiseen. Lapsen on tärkeä kokea kannustusta vanhempien, kasvat-  
tajien ja opettajien toimesta, jotta sisäinen myönteinen motivaatio kehitystä ja oppimista koh-  
taan syntyy (Ahonen & Pulkkinen, 2023; Pulkkinen, 2022; Uusikylä, 2020). Liian suurten ta-  
voitteiden ja odotusten asettaminen lapselle johtaa epäonnistumisen ja kyvyttömyyden koke-  
muksiin, jotka voivat jäädä pysyväksi osaksi minuutta. (Pulkkinen, 2022, s. 49, s. 54). Tutki-  
muksen tulokset osoittavat, että odotukset koulusta suoriutumisesta koettiin raskaina lapsuu-  
dessa ja nuoruudessa. Paineet koulusta suoriutumiseen olivat useammalla lähtöisin ulkopuolelta  
ja myöhemmin muovautuneet sisäiseksi odotusmaailmaksi, joka ohjaa osallistujien toimintaa  
edelleen. Erityisesti vanhempien ja opettajien suhtautumiset koulusuorituksiin olivat osallistu-  
jien mukaan negatiivisia kokemuksia.

Suoritusminäkuvan tarkastelussa eri ulottuvuuksien kontekstissa ei ollut suuria eroja. Osallis-  
tujen puheissa nykyiset odotukset oli käännetty sisältäpäin tuleviksi. Nykyisellä sisäisellä odo-  
tusmaailmalla ja aiemmillä ulkopuolelta tulleilla odotuksilla oli aineistossa selkeä yhteys. Ny-  
kyistä minäkäsityksen ja suoritusminäkuvan tarkastelua ohjasi sisäinen ajatusmaailma, joka on  
muodostunut lapsuuden kokemusten kautta (Aho, 1996, s. 10–11; Ahonen & Pulkkinen, 2023).  
Jatkuvat odotukset suoriutua erilaisista tehtävistä koulussa ja kotona ovat aiheuttaneet osallis-  
tujille valtavat paineet tavoitella jotain, mitä he eivät itse ehkä oikeasti ole. Tavoitteet olivat  
muovautuneet sen myötä, mitä osallistujat pitivät ulkopuolisten silmissä hyvinä ominaisuuksina  
ja toimintatapoina. Suoritusminäkuvan kontekstissa osallistujat keskittyivät vahvasti jokaisella  
keskustelukerralla tarkastelemaan itseään ja ominaisuuksiaan ”millainen minun pitäisi olla”-  
näkökulmasta eli normatiivisen minäkäsityksen näkökulmasta.

Todellisen minäkäsityksen ulottuvuudessa suoritusminäkuvan tarkastelu jäi vajaaksi. Osallis-  
tijat eivät hahmottaneet omia todellisia ominaisuuksiaan suhteessa suoritusminäkuvaansa. To-  
dellinen suoritusminäkuva muovautui osallistujilla vahvasti normatiivisen suoritusminäkuvan  
tavoin. Todelliseen suoritusminäkuvaan liitettiin paljon sellaisia ominaisuuksia, jotka osallistu-  
jat kokivat hyväksyttäväksi ulkopuolelta tarkasteltuina. Osallistujien todellisessa suoritusminä-  
kuvassa esiin nousi jatkuvasti epävarmuus omasta osaamisestaan ja tietämyksestään, mikä näyt-  
täytyi itsensä alentamisena ja vähättelynä. Lapsuuden riittämättömyyden tunne oli edelleen sel-  
keässä roolissa nykyisen minäkäsityksen tarkastelussa.

## 5.2 Sosiaalis-emotionaalinen minäkuva

Sosiaalisen minäkuvan tarkastelussa esiintyi myös paljon itsensä vertaamista toisiin ihmisiin. Emotionaalisen minäkuvan tarkastelussa osallistujat pohtivat muiden asettamia odotuksia emotionaalisuudesta sekä sitä, miten tunnetaitoja opetettiin lapsuuden ympäristöissä. Talven kohdalla tarkastelu keskittyi muiden vertaisten joukkoon sopeutumiseen sekä erilaisuuden välttelyyn lapsuudessa ja nuoruudessa. Talvi koki tarvetta olla samanlainen kuin muut erityisesti yläasteella. Erilaisuus tuntui Talvesta ahdistavalta ja helpompaa oli pyrkiä samanlaisuuteen.

*Talvi: [- -] Itellä se vertailu, ylipäättään kaikessa oli aika vahvaa tai, että semmoinen erilaisuus on ahistanu mua aina. [- -] Että piti jotenki solahtaa kaikkien muiden sekaan ja olla just samallaine ku muutki ja aatella samalla tavalla tai pukeutua samalla tavalla ja tehdä kaikki samalla tavalla, koska aatteli, että kun kaikki muutki tekkee noin, niin munki pitää.*

Syksy kertoi olleensa lapsena villi, mikä johtui hänen ADHD-diagnoosistaan. Hän sai lapsena usein kuulla, ettei käyttäytynyt kuin ”kunnon tytöt”. Palautteet omasta käyttäytymisestään johtivat siihen, että Syksylle kasvoi tarve miellyttää toisia sosiaalisissa tilanteissa. Omien sanojensa mukaan hänellä on edelleen konfliktin pelko, ja hän joutuu tekemään paljon töitä, että saisi puhuttua suoraan omista tunteistaan.

*Syksy: [- -] Mulla ja mun parhaalla ystävällä, kun meillä molemmilla on ADHD ja me ollaan oltu tosi silleen viljejä. Ollaan tykätty tehdä kaikkia samoja juttuja, mitä poikalapsetki. [- -] Meille on kuitenkin sanottu, että ”kunnon tytöt ei tee tolleen tai ei saa huutaa ja ei saa riehua ja äläpä nyt hypi siinä ja istupa rauhallisesti ja otapa vaikka kirja”. [- -] Mulla on hirveen vahva miellyttämisen tarve, mikä silti liittyy kaikkiin noihin muihin kokemuksiin, mitä mulla on ollu. Ja se vieläkin vaikuttaa siihen, että mä haluaisin olla paljon suorasukasempi. [- -] Mutta se tuntuu hankalalta ajatukselta, että sanois suoraan, kun mua ärsyttää joku asia jossain riitatilanteessa tai jossain ihmissuhteessa. Mä mietin päiväkausia sitä, että ”miten mä tuon tän asian esille ilman, että siitä tulee konflikti” ja se vie ihan hirveesti multa energiaa ja jaksamista. [- -] Mä haluaisin, että mä en ottais itelle taakaksi sitä toisen ihmisen reaktiota, koska se ei oo mun vastuulla [- -].*

Syksy kertoi, että peruskoulun alun luokanopettaja on ollut suuri syy siihen, miksi hän itse halusi opettajaksi. Syksy koki, että opettajan luonteella ja tunnetaidoilla oli suuri merkitys Syksyn oman luonteen kehittymiselle. Myös uudet ystävät yläasteella Syksy koki erityisen tärkeäksi itselleen aiempien kiusaamiskokemusten takia. Uudet ystävät vahvistivat Syksyn halua tehdä hyvää toisille.

*Syksy: [- -] Kun mä olin ala-asteella, niin meillä oli tosi ihana, empaattinen opettaja, ja mä silloin jo päätin, että mä haluan olla just niinku tuo opettaja. Ja musta on kasvanu todella empaattinen ihminen. [- -] Harrastusryhmissä ja kouluissa mä olin tosi aktiivinen, ett' mä halusin aina johtaa sitä tekemistä. Mutt' mä sain siitä hyvin paljon palautetta, että "anna muilleki puheenvuoroja", että "anna muittenki sanoa ja tehdä". [- -] Mä oon pystyny päästään irti siitä, että mä en voi kontrolloija jokaista tilannetta ja mä en voi kontrolloida jokasen ihmisen tekemisiä. [- -] Mutta siitä vois vielä pikkusen enemmän hellittää. [- -] Kun vaihtoin koulua yläasteella, niin sain paljon uusia ihania kavereita, jotka oli mulle se turvasatama. [- -] Siellä uudessaki koulussa oli se kourallinen niitä idiootteja, jotka halus tehdä muitten elämästä mahdollisimman hankalaa, nii me pidettiin toistemme puolia. Ja se oli mulle iso asia, et mä haluan tehdä tätä myös muille. Ne mun kaverit oli mun puolella, mitä mä en ollu koskaan ennen kokenu mun elämässä. Se oli hirveen tärkeä.*

Kevät jakoi kokemuksiaan kiusatuksi tulemisesta ja ystävyyksistä peruskoulussa. Hän kertoi, että hänen odotettiin olevan vähemmän herkkä ja hänen ei olisi tullut antaa kiusaamiselle liikaa valtaa. Hän kuitenkin koki, että se oli paljon vaadittu pieneltä lapselta, joka oli koko ikänsä joutunut sietämään kiusaamista. Kavereita oli vaihtelevasti, mutta yläasteelle siirryttyään hän löysi oman porukan, jonka koki tärkeäksi. Tässä joukossa osapuolet jakoivat yhteisiä arvoja ja mielenkiinnonkohteita.

*Kevät: Mä oon paljon kirjoittanu ite tänne [viittaa janaan] tuosta [- -] siis kiusaamisesta, koska mua kiusattiin paljon ja se loppu varmaan vasta joskus lukiossa. [- -] Mulla ensinnä tuolla tunteiden hillitseminen, mitä multa odotettiin, että mä en itkis kaikesta [naurahtaa] ja sitte seki on aika hankalaa. Tai on helppo sanoa, että "älä anna niille aseita" tai jotain, että "pitäis oppia kestämään sitä*

kiusaamista”. [- -] *Mutta on se pienelle herkälle ihmiselle aika hankala paikka, niin eihän se tietenkään toteudu. [- -] Ja sitä odotti ihmiset ympärillä ja minä ite, että se tunne siitä ulkopuolisuudesta poistuis joskus. [- -] Mutta sä oot siellä koulussa ja sen kiusaamisen kanssa päivittäin tekemisissä ja siinä yrität sietää ja kestää sitä vuosia ja olla jotenkin kylmä ja viileä – tapahtu tosiaan vasta peruskoulun jälkeen, että ei enää kiinnostanu, ku turtu siihen [- -].*

...

*Kevät: [- -] Aina oli silleen kavereita, niit’ ei välttämättä ollu huomenna, jos tänään oli. Yläasteella kyllä oli jo semmonen hylkiöiden joukko, niin se kasvatti tosi paljon, että meillä oli omat jutut ja omat ideaalit ja, vaikka ei koettu varmasti kukaan kuuluvamme porukkaan eli niihin muihin, mutt’ me kuuluttiin siihen, mis’ me oltiin [- -].*

Syksy koki, että kiusatuksi tuleminen kasvatti hänet hyvin varhain tunneälykkääksi ja empaattiseksi ihmiseksi. Vaikka kokemukset olivatkin rankkoja ja ne aiheuttivat paljon negatiivisia piirteitä minäkuviin, hän koki niistä seuranneen myös jotain hyvää. Syksylle oli muovautunut myös selkeä kuva siitä, millainen hän *ei* haluaisi olla.

*Syksy: [- -] Mun lapsuudessa ja minäksi kasvamisessa, ett’ mikä on vaikuttanu, niin on koulukiusatuksi tuleminen. Mä oon myös huomannu, että vaikka se on vaikuttanu kaikkeen sosiaaliseen, emotionaaliseen ja tohon fyysiseen minäkuvaan todella, todella negatiivisesti, niin mä oon tosi varhain joutunu harjottaa tietynlaista tunnesäätelyä. Mä oon emotionaalisesti todella kypsä ollu jo todella nuorena siitä johtuen, ett’ mä oon joutunu sietämään tosi vaikeita olosuhteita. Se on vaikuttanu tosi positiivisesti mun emotionaaliseen ja sosiaaliseen minäkuvaan, että mää pidän itseäni tosi empaattisena ja ihanana ihmisenä. Mä haluan aina auttaa kaikkia, jotka on sellasessa tilanteessa kuin, missä minä olen ollu lapsena. Ja ei halua olla se syy, miks toisella on huono päivä, ja vaikka mulla ois itsellä huono päivä, niin mä oon kaikille muille tosi mukava. On ollu tietynlainen kokemus, mikä on johtanu siihen, ett’ minkälainen minä haluaisin olla ihmisenä ja toivottavasti olenki. Se on ollu lapsesta asti, ett’ ”mä en ainakaan halua olla tollanen paskapää, kun mitä noi kaikki muut on, jotka haukkuu ja nimittelee ja tönii ja on perseestä”. Jotaki hyvää siitäki on ehkä tullut, mutta ei ois kyllä tarvinnu...[naurahtaa].*

Talvi koki, että kotona ei ollut olemassa tunnepohjaista keskustelukulttuuria ja lapsena hän joutui pitämään paljon negatiivisia tunteita sisällään sekä varomaan suututtamasta ketään. Kotona ei ollut tilaa käsitellä omia tunteita eikä omista tunteista puhumiseen opetettu. Nämä kokemukset ovat johtaneet siihen, että vaikeita tunteita on joskus edelleen vaikea käsitellä ja konfliktien pelko on alati läsnä.

*Talvi: [- -] Kotona ei ollu tillaakaan varsinkaan niitten negatiivisten tunteitten näyttämiselle tai sitä ei myöskään meillä oo varsinaisesti opetettu, että miten vois järkevästi esimerkiksi purkaa negatiivisia tunteita ja turhautumisia. [- -] Meillä ei oo ollu semmosta avointa keskustelukulttuuria, että varsinaisesti ois voinu puhua asioista niitten oikeilla nimillä. [- -] Sitä ei oo opetettu kotona, että miten asioista puhutaan, niin tosi paljon on padonnu sisäänsä. [- -] Äiti on ollu semmonen, että ku sillä menee kuppi nurin, nii se on koko huushollin ongelma ja se on ollu ihan tosi kauheeta. Sen tiedostan, että se edelleen vaikuttaa. Mulla on tosi vahva konfliktien pelko edelleen, mä mieluummin miellytän hyvin pitkälle ihmisiä ennenmin, ku että mun tarttis käsitellä minkäänlaisia konflikteja tai erimielisyyksiä [- -].*

Talvi koki lapsuudessaan paljon paineita, joita hän ei osannut käsitellä ja joista ei kokenut voivansa puhua kenellekään. Talvi koki paineiden ja odotusten kasaantumisen olevan hänen vanhempiansa vika, joka olisi mahdollisesti voitu välttää erilaisilla toimintamalleilla. Nämä paineet ja odotukset olivat Talven mukaan suoraan yhteydessä masennukseen sairastumiseen.

*Talvi: [- -] Se kaikista akuutein tilanne on käyty läpi. [- -] Mäki oon siis yläasteen aikana sairastunu masennukseen, mutta [- -] se mun oireilu on jääny kaikilta muilta huomaamatta. Mä oon vasta myöhemmin itte tajunnu, että se on alkanu jo yläasteella. [- -] Se mun oma ajatusmaailma on ollu niin mun pään sisällä, ja mä en oo jakanu sitä kellekää, koska ei meillä kotona puhuttu. Ja mä en oikein tiää, että kenelle muullekaa mää olisin puhunu siitä, niin mun mielestä se on osittain mun vanhempien vika. Tai hyvin pitkälti mun vanhempien vika. Vaikka mä ymmärrän, että isä on oppinu oman käytöksen omasta kodistaan, ja äiti omastaan. Mutt' se kulttuuri on ollu kotona semmonen haastava. [- -] En mä nyt sano, että*



*mä katkera oisin, mutta monessa asiassa ois ehkä päässy vähän helepommalla, jos kotona ois oikeesti ollu avoin keskustelukulttuuri.*

Kesä koki, että tytöiltä odotetaan yleisesti paljon enemmän tunnetaitoja ja kunnollisuutta käytöksessä ja sen mukaan tulisi aina toimia. Omien rajojen pohtiminen yhdistyi ajatukseen, että aina ei tarvitsisi olla mieliksi kaikille. Kesän kohdalla vanhempien uskonnollisuus vaikutti siihen, mitä hän koki muiden odottavan häneltä. Kun todellisuudessa elämä ei ollutkaan täydellistä, aiheutti se erilaisia hankalia tuntemuksia Kesällä ja hänen siskollansa. Kesä kuitenkin koki, ettei voinut tuoda mieltään painavia asioita esille, koska olisi lisännyt erityisesti vanhempiensa taakkaa.

*Kesä: [- -] Tuntuu, ett' tosi usein just tytöt kasvatetaan silleen, ett' pitäis olla tosi kiltti ja avulias, ja sitte ei tuo sitä näkökulmaa, että ei tarvi olla aina kiltti ja avulias. Sen on huomannu jossain vaiheessa, ku vaikka oli joku just kaksikymmentä, nii oli tosi vaikee, ku olis pitäny laittaa ne rajat jossain tilanteessa... Varmaan just, se kristinuskoo, ett' niin isossa roolissa ollu, joten pitäis olla jotenki täydellinen ihminen. Mun isosiskolla oli aika rankkaa sillon yläaste-lukio [- -] nii just tuli semmonen olo, että en mä ite viitti tuua niille omia ongelmia tai semmosia tunteita esiin ihan niin paljoa, ku tiesi, että [- -] on just vanhemmille jo rankkaa sen mun siskon kanssa [- -].*

Kevään kohdalla erityisesti herkkyyks oli tarkastelun kohteena. Vaikka herkkyyks on aiemmin Kevään elämässä esiintynyt negatiivisena asiana, on hän saanut muutettua ajattelutapaansa. Kevät koki, että erilaisten vaiheiden ja kokemusten kautta herkkyyks on noussut yhdeksi hänen vahvuuksistaan. Häpeä, jota Kevät on kokenut monenkin ominaisuuden suhteen, on lieventynyt suhteessa herkkyyteen. Kevät kertoi, että on joutunut kontrolloimaan paljon omia tunteitaan lapsuudessa ja nuoruudessa.

*Kevät: [- -] Nykyään musta tuntuu herkkyyks enemmän voimalta. [- -] Mä en enää ihan hirveästi siitä kannaa syyllisyyttä tai ahistusta. [- -] Vaikk' siitä on pitäny sillee opetella pois jossain vaiheessa, ja on semmonen taipumus ehkä pienentää ittiään. [- -] Häpeä on se juttu, mikä mua aika paljon ohjaa ja ruoskii. Tullee sisäلتä. Mutta jossainhan se on minuun asennettu ja asetettu. Varmasti siellä lapsuudessa, [- -] ku on pitäny sitä herkkyyttään ja sitä tunteiden säätelyä tosiaan*

*kontrolloija. [- -] Mä lukiossa lakkasin itkemästä, [- -] mä blokkasin sen täysin. Mut sitt' mä onneksi opin uudestaan itkemään ja sitte se on ollut aikuisena helpompaa, että tosiaan enää ei ihan hirveästi kiinnosta, että oon tämmönen, mikä oon [- -].*

...

*Kevät: [- -] Mä oon tosi paljon saanu herkkyydestä kuulla negatiiviseen sävyyn. Piän sitä tosi hyvänä juttuna tänä päivänä, koska se on aika syvintä itseäni tietyllä tavalla, ett' haluan pitää sitä arvossa. Mulla ei oo mitään tarvetta enää päästä siitä eroon, joskus on ollu [- -].*

Kevät kertoi omasta tunnesäätelystään sekä häpeän kantamisesta. Kotona esiintyi paljon erilaisia tunteita ja myös vanhempien keskinäinen huutaminen ja tappeleminen oli tuttua. Tämä johti konfliktin pelkoon ja muiden miellyttämiseen, jotka ovat elämässä edelleen läsnä. Kevät tunnistaa itsensä pienentyvän muiden läheisyydessä, mutta tiedostaa tarpeen opetella näistä edellä mainituista ajatusmalleista eroon. Hänen kertomuksistaan nousi esiin selkeä aiempi itsereflektointi, mikä on mahdollistanut suopeamman suhtautumisen itseensä.

*Kevät: [- -] Tuli itelle kans tunnepuolen kontrolloinnin hankaluutta kaikin tavoin. Itkin tosi herkästi ja kaikki meni tunteisiin ja nuorena saatoin räjähelläki välillä, mutt' aika vähän, koska meillä huuettiin ja tapeltiin aika paljon, niin mä en oo halunnu tehdä sitä omassa elämässäni. Mä välttelen kans konflikteja viimeseen asti. [- -] Ehkä nykyä en hirveesti itke, mutta sillon kun itken, niin monesti just konfliktit tekee sen. [- -] Sä itse haluat välttää sitä, että sä et vie sitä tilaa, koska sä oot konkreettisesti jotenki haitaksi sun lähiympäristölle ja lähipiirille. Sä et halua lisätä sitä taakkaa, mutta senhä tekee oman vointinsa kustannuksella, ku aina pitää pienentää ittesä ja piilottaa ittesä, ettei muille ympärillä tulis paha mieli. Mutta se on asia, minkä kanssa vieläki on paljon opettelua itelle.*

...

*Kevät: [- -] Häpeän kautta mulla mennee tosi paljon asioita, mitä mää ajattelen ja koen itsestäni tänä päivänä. On kokenu aina, että on vähän väärin tai vinossa nii, siit' ei varmaa pääse koskaan kokonaan eroon, vaikka tosi paljon kovemmalla lempeyvellä pystyy suhtautumaan itteeni tänä päivänä. [- -] Sain yli kolmekymppisenä ADHD-diagnoosin, nii se on selittäny mulle tosi paljon nyt viime vuosina*

*[- -] mistä on ollu kysymys vaikka ton tunteiden hillitsemisen kanssa. Ei mulla oo ollu keinoja siihen, eikä oikein ehkä mittään mahdollisuuttakaan [- -].*

Talvi kertoi ensin positiivisiksi nostamiaan ominaisuuksia kuten pitkän pinnan ja joustavuuden. Hän kuitenkin ilmaisi, että nämä ominaisuudet ovat olemassa nimenomaan suhteessa toisiin ihmisiin, mutta ei suhteessa itseensä. Talvi koki negatiiviseksi ”paskan sietämisen liian pitkään”, mutta tutkijana yhdistin sen selkeästi aiemmin mainittuihin ominaisuuksiin. Talven puheesta oli havaittavissa oman merkityksen pienentäminen, toisten laittaminen itsensä edelle sekä puute omien rajojen asettamisesta.

*Talvi: [- -] Oon aika joustava ihmisten kanssa, vaikka itelläki on aika kangistuneita kaavoja, toimintatapoja ja tyylejä, mutta ihmisten kans oon joustava. Mulla on myös ihmisten kans pitkä pinna. Itseni kanssa ei, eikä tekemisen kanssa, mutta ihmisten kanssa on. [- -] Mää oon laittanut tänne [viittaa janaan] negatiivisen puolelle, että ”paskan sietäminen liian pitkään”, että se on se toinen ääripää [- -]. On silleen helppo periaatteessa kameleonttina sujahtaa vähän joka paikkaan. [- -] Ja sitten kuuntelutaito on aika kova, mitä itsessäni kyllä arvostan, että ossaa oikeasti kuunnella. Hirveen heleposti mää ruppeen kyllä neuvomaan, mutta mä otan sen myös takasin, että ”enhän minä mistään mittään tiiä” [- -].*

...

*Talvi: [- -] Aika monet, mitä tässä on puhuttuki, niin on aika häilyvä se raja, että missä kohti se menee negatiivisuuden puolelle, missä vaiheessa positiivisuuden puolelle. Ehkä se on vielä vähän opettelussa itellä, että miten hyödyntää näitä asioita oikein ja myös se omien rajojen vetäminen ehkä. Tai siis ei ”ehkä”, vaan vaatii vielä opettelemista.*

Kevät pohti, että hänen tulisi osata paremmin asettaa omia rajojaan siinä, missä kaikessa on valmis auttamaan toisia. Hän muuttikin puheissaan ja janallaan avuliaisuuden lojaaliudeksi, mikä on tutkijan näkökulmasta mielenkiintoista. Lojaalisuudella Kevät viittasi on sitoutumiseen ja uskollisuuteen, mutta myös avuliaisuuteen. Kevät kertoi yllianalysoivansa erilaisia sosiaalisia tilanteita välttääkseen isompia konflikteja tai riitoja. Tämä on johtanut siihen, että usein Kevät omaksuu ystäviensä murheet omiksi ongelmiksansa ja yrittää auttaa oman hyvinvointinsa kustannuksella. Talvi ja Syksy samaistuivat tähän kokemukseen vahvasti.

*Kevät: [- -] Mä olin kirjoittamassa myös avulias tuonne positiiviseen [viittaa janaan], mutta mä meninki lojaalilla [- -] Mä haluan ystäville, niitten eteen tehdä, mitä voin. Mutt' jotenki tuntuu, mitä vanhemmaksi tulee, nii määki mietin enemmän, että "millä mä voin kieltäytyä tästä", jos mä en oikeesti halua tehdä jotain tai pysty tekee jotain, mutta se on hirveen hankallaa. Koska koen sen lojaaliuden kautta – en koe, ett' oon kellekään velkaa mitään, mutta mä haluan tehdä kaiken, vaikka se juttu, mitä pitäis tehdä, olis jotenki ihan vitun vastenmielistä. [- -] Mä myös haluaisin ratkasta mun ystävien asioita [- -].*

...

*Kevät: Mulla on kans taipumus miellyttää oman hyvinvointini kustannuksella, koska on aina parempi, että musta tuntuu paskalta, kun että mä teen jonkun muun elämästä paskaa. [Talvi ja Syksy: Sama!] [- -] Ja helvetin ylianalysointi kaikessa. Kaikki pitää skenaariot käydä läpi päässään valmiiksi ja yrittää löytää turvallisin tapa purkaa kaikki pommit. Ja sen ei pitäis tosiaan olla mun vastuulla. Monesti mä teen muiden asioista omia ongelmiani, koska haluu, ett' kellään muulla ei ois paskaa.*

Syksy jakoi tarkemmin erittäin kärjistyneen tilanteen, jossa laittoi ystävänsä oman hyvinvointinsa edelle. Tässä tilanteessa Syksyn oma elämä oli lähellä mennä huonoon suuntaan luottotietojensa takia, mutta tilanne ratkesi ennen sitä. Syksy tiedostaa tilanteen menneen liian pitkälle, mutta kuvasi kertomuksellaan, miten voimakkaasti toisten asettaminen itsensä edelle voi mennä. Tarinasta on poistettu paljon tilanteen kuvailuja Syksyn yksityisyyden suojelemiseksi.

*Syksy: Mulla se on menny niinkin pitkälle, että [- -] oli lähellä, ettei mulla menny luottotiedot siinä, kun vaan lähti auttamaan kaveria ja en miettinyt kahta kertaa sitä tilannetta. Se on mennyt tosi, tosi pitkälle. Enää en onneksi tee niin, mutta voisi vielä vähän pidemmälle asettaa sen rajan [nauarahtaa], että kuinka paljon mä voin itteäni laittaa likoon muitten ihmisten takia. [- -] Se on ollu oikeesti tosi lähellä, että mulla ois menny elämä pilalle sen takia, että mä vaan autan muita paljon mieluummin kuin, että mä varmistan, että mulla on kaikki hyvin.*

Talvi pohti lapsuuttaan ja tunnetaitojen puutetta kotona. Talvi joutui usein sivuuttamaan omat tunteensa ja ottamaan vastaan muiden perheenjäsenten tunnepurkaukset. Näiden kokemusten pohjalta Talvi koki, että haluaisi olla kärsivällisempi ja rauhallisempi.

*Talvi: [- -] Jotenki oon kokenu, että itellä pitäis olla sitä kärsivällisyyttä ja malttia kestää kaikkien muitten räjähtelyt ja semmoset. On pitäny pistää ne omat tunte-mukset sivuun ja kestää vaan. On se siis kasvattanuki sitä kärsivällisyyttä, mutt' mä vaan haluaisin olla vielä vähän kärsivällisempi. Ett' on sanomatta vaadittu, että minä rauhallisena tai rauhallisempänä ihmisenä kärsivällisesti kestäen muit-ten mielen ailahtelut. [- -] Sosiaalisissa tilanteissa ja riitatilanteissa ja konflikti-tilanteissa haluaisin olla vähän rauhallisempi ja haluaisin olla ehkä vähän vä-hemmän impulsiivinen. Kun mulla menee hermot, niin siitä kyllä saa sitten kuulla ja en välttämättä kauheesti mieti, mitä sanon. [- -] Mulla on kuitenkin myös se anteeksipyytämisen taito olemassa, niin se on vähän hassua, että ajattelen, että multa odotetaan edelleen, mutta ootettiin jo silloin lapsena, että oisin rauhallinen.*

...

*Talvi: [- -] Vastapainona konfliktin pelko. Mä kans miellytän ihan tosi mielelläni ja piän sen tilanteen tosi stabiilina. [- -] Mutta mulla on täällä [viittaa ja-naan] ”kaikkien mieleen, suluissa, tai ettei ainakaan ärsyttäis ketään”.*

Kevään puheenvuoroista nousi esiin keskittyminen omiin ajattelu- ja toimintatapoihin. Kevät tunnisti, että hänellä on sellaisia tapoja ja ominaisuuksia, joita häneltä on odotettu, mutta joita hän itse ei koe omakseen. Kevät nosti esiin vanhempiensa toimintatavat, joita on huomannut omaavansa myös itse. Hän toivoi, että voisi opetella näistä toimintatavoista eroon, koska ei koe niiden olevan osa itseään. Kevään puheesta nousi esiin myös lempeys itseä kohtaan ja joidenkin toimintatapojen hyväksyminen.

*Kevät: [- -] Kunnollisuuden esittämisestä ja tämmösestä performoinnista ulos-päin, niin välttelen tietosesti tietynlaisia juttuja, mikkä on ärsyttänyt. Mikkä on aikuisena tajunnu, että mult' on odotettu, ett' mun pitäis olla, mut mä en väkival-taisesti halua olla. Niin mulla on aika paljon juttuja, missä mä en halua vaikka tehdä asioita niinku äitini, mä en halua olla se, ja niihin joutuu tekemään tietoi-sesti työtä, koska osa jutuista nousee pintaan sisältä [- -].*

...

*Kevät: Ne on välillä just niin triggeröiviä, kun sä tajuat, että ”ei helvetti mä teen tämän just samalla tavalla” tai miksi mä ajattelen tälleen. Niin se työ on kauhee, mikä pittää tehdä, mutta itsestä tuntuu, että täytyy tehdä, koska en pysty [olemaan*

*samanlainen kuin vanhemmat]. On myös asioita, jotka on hyväksynyt, että mä toimin niinku vanhempani tai mä kuulostan äidiltäni, koska ne on juttuja, miten toimii biologia ja kasvatus. Ja kulttuuri ja kaikki muu vaikuttaa ihan sikana, nii en mä voi koskaan oppia niistä kokonaan pois [- -].*

Talven ja Kevään lapsuudessa esiintyi paljon kokemuksia huutamisesta kotona. Talvi palasi keskustelussa siihen, miten lapsuudessa koettu huutaminen on vaikuttanut omiin sosiaalisiin toimintatapoihin ja ymmärrykseen hyväksytyistä vuorovaikutustavoista. Osallistujat pohtivat ja huomioivat hyvin, miten huutaminen lapsuudessa on heihin vaikuttanut ja miten he eivät koe huutamista normaalina, vaikka se on ollut arkinen kokemus lapsuudessa.

*Talvi: [- -] En mä tiiä voiko sanoa tuuri, mutta siis hyvä tuuri, että ei oo myöskään mennyt siihen, että aattelis, ett' se ois normaalia. Tiedostaa, että se ei oo normaalia se huutaminen. [- -] Ett' ois jotenki oppinu lapsena ajattelea, ett' tää on normaalia, että ihmiset huutaa.*

Keväällä kokemukset kotona huutamisesta ja tappelemisesta olivat selkeästi toistuvampia kuin Talvella. Kevät pohti näiden kokemusten vaikutusta omiin toimintatapoihinsa suhteessa kumppaniinsa sekä suhteessa vanhempiinsa. Kevät kertoi hänen ja kumppaninsa suhteesta sekä siitä, miten kummankin lapsuuden kokemukset ovat vaikuttaneet heidän keskinäiseen arkipäiväiseen vuorovaikutukseensa. Hän tunnisti suhteesta ja vuorovaikutuksesta paljon hyviä puolia, mutta kertoi olevan molemmilla myös edelleen haasteita itsensä ilmaisuun.

*Kevät: Joo meillä' huuettiin kyllä paljon, mutta jotenkin se on kyllä ollu itelle päivän selvää, ett' tän ei pitäisi olla näin. [- -] Mä räjähdän sisäänpäin, ehkä se on oikee ilmaus tälle. [- -] Mun kumppanilla on kans samanlaisii kokemuksia, tai erilaisia juttuja perheestä, mutta hän välttelee kanssa konfliktia ihan loputtomiin asti, niin meillä on tosi kivaa, ku me ei tapella koskaa. Siinä on omia haittojaan, koska kumpiki yrittää vähän väistellä ja varoo toisen tunteita, niin se on ikunen opettelu, että onnistuis sanomaan sillon, kun itteä harmittaa tai ei tykkää jostain jutusta. [- -] Mä en pystyis olemaan semmosen ihmisen kanssa, jonka kanssa pitäis tapella, koska mulla tulee fyysisesti niin saatanan paha olo siitä. Se on nyrkki tuolla sisuskaluissa; ei pysty hengittämään ja koko ajan jotenki ahistaa ja pelottaa. [- -] Se on yhteisestä sopimuksesta, ett' kumpikaa ei halua...*

Kevään kertomuksissa lapsuuden kokemukset heijastuivat selkeästi siihen, miten hän kokee suhteensa vanhempiinsa edelleen. Vanhempiensa kanssa häneltä puuttuu ajoittain kyky reflektoida suhdetta ja hän sanoikin provosoituvansa helposti. Hän kertoi suhteensa vanhempiinsa olevan hyvä ja keskustelukulttuurin olleen aina avoin, mutta ei ole halukas vierailemaan vanhempiensa luona kovin usein, koska lapsuuden kokemukset ja muistot nousevat pintaan helposti.

*Kevät: [- -] Oon huomannu, että kotiporukoitten kanssa käyn tosi tiukkaa regressioo. Niille mä saatan huutaa, mä saatan provosoitua tosi nopeesti, mä saatan vittuuntua ihan kummallisista jutuista. Mä en kestä sitä, että isä juo, vaikka se ei oo koskaan ollu pahapäinen päissään, mutta siinä on vaan selvästi niin kova trauma sieltä nuoruudesta ja lapsuudesta, että mun sietokyky on nolla. [- -] Siellä on tosi paljon taakkaa, mikä näkyy. Mulla ei kävis mielessäkää huutaa mun ystäville tai mun kumppanille sillä tavalla, vaikka äkkii suututtaiski. Sieltä hävii vaan jotenki kaikki vitun jarrut, mitä omassa persoonassa on. [- -] En käy kovin usein [naurahtaa], vaikka hirveen hyvissä väleissä oon ja meillä on aina pystytty puhuu asioista aika avoimesti ja hyvin [- -].*

Talvi kertoi lapsuuden kodin keskustelukulttuurista. Erityisesti isän kanssa ei lapsena keskusteltu eikä tilanne Talven mukaan ollut muuttunut. Talvi mainitsi, että lapsuudessa ja nuoruudessa joutui tarkkailemaan sitä, kuuliko isä Talven puhuessa äidilleen. Nyt aikuisena Talvi ei sanojensa mukaan edelleenkään puhu suoraan isälleen, mutta ei myöskään koe tarvetta varoa isän läsnäoloa.

*Talvi: Mä oon huomannu mejän isässä kans, että siinä vaiheessa, ku ite rupes aikuisena enemmän nostelee kissoja pöyville, niin sieltä on hänki niinku ruvennu oppimaan. [- -] Ei nykyään tarvi kattoo, että onko isä paikalla – tai sitä ei tarvi varoa, että onko isä paikalla. Yleensä äidille on aina menty huolien ja murheitten kanssa, niin nyt [- -] ei oo sitä tarvetta kattoo, että isä ei kuule. [- -] Isä tietää siis ihan kaiken, koska äiti kertoo kaiken. Missää vaiheessa ei oo siitä kyse, että isä ei tietäis, mitä mun elämässä on tapahtunu. Jos äiti tietää, niin isä tietää.*

Kevään puheesta nousi konfliktitilanteiden ennakkoinnin tärkeys ja sen myötä onnistuminen tekemään hyvää itselle ja muille ympärillä oleville. Kevät sanoi tämän olleen opittu tapa. Lainauksesta käy ilmi jälleen, kuinka Kevät haluaa tehdä muiden puolesta hyvää laittamalla itsensä vähemmän tärkeälle sijalle.

*Kevät: Koen ton konfliktien välttelyn tai konfliktien pelon myös positiivisena asiana [viittaa janaan]. Koska sillä voi välillä väistää niit' katastrofeja ja oon onnistunu tekemään sillä paljon hyvää, niin itelleni ku lähiympäristölleni. Mutt' se on raskasta, niinku aiemmin tuossa sanoin, että kun ei vittu jaksais holhota ketään eikä tarvhtis, mutta ei osaa olla muuten, kun toimia niissä jutuissa missä on. Olen aiemmin ajatellu, että olen luontaisesti hyvä, mutta ei, olen oppinu näihin varhain. Näin mää koen tänä päivänä.*

Yhdistin emotionaalisen ja sosiaalisen minäkuvan yhdeksi tulosluvuksi, koska niiden tarkastelussa esiintyi paljon yhteneviä piirteitä ja niitä oli ajoittain vaikea erotella toisistaan. Tämä johtuu siitä, että osallistujat tarkastelivat tunnetaitoja, tunnesäätelyä sekä sosiaalisia tilanteita ja kokemuksia toisiinsa yhdistettyinä. Tunnetaitojen ja emotionaalisen minäkuvan tarkastelu oli osallistujille selkeästi helpompaa, kun niitä tarkasteltiin suhteessa muihin ihmisiin ja sosiaaliin vuorovaikutustilanteisiin. Osallistujat toivat paljon esiin kokemuksia, jotka ovat vaikuttaneet oman emotionaalisen minäkuvan muovautumiseen, mutta tunnistivat, mitkä ovat osana heidän todellista minäkäsitystensä. Yhteistä osallistujien esiin tuomissa ominaisuuksissa oli niiden selkeä yhteys menneisyyteen ja lapsuuteen.

Keskusteluissa esiintyi paljon omien nykyisten ajatus- ja toimintamallien tarkastelua. Lapsuuden ja nuoruuden sosioemotionaaliset kokemukset olivat vahvasti havaittavissa osallistujien puheissa ja tarkasteluissa, ja osallistujat löysivät paljon itse syy-seuraussuhteita menneiden kokemusten ja nykyisten toimintatapojen väliltä. Osallistujat pohtivat minäkuviaan suhteessa ystäviinsä ja perheisiinsä sekä sitä, miten nuo suhteet ovat muuttuneet osana heidän elämäntarinoitaan. Lapsuuden ja nuoruuden odotusten ja kokemusten jäljet olivat selkeästi havaittavissa osallistujien nykyisistä sosiaalisista ja emotionaalisista minäkuvista.

Vaikka osallistujien kertomuksissa oli kokemusten välillä eroja, oli yhteisiä ominaisuuksia ja vaikuttavia tekijöitä mahdollista nostaa esiin. Yhdistäviä kokemuksia olivat esimerkiksi kiusatuksi tuleminen, tunnetaitojen heikko opetus, varhainen emotionaalinen kypsyys sekä epävar-



muus itsestä. Jokaiselle osallistujalle oli lapsuudessa asetettu myös tiettyjä odotuksia käyttäytymistavoista ja heidän odotettiin olevan rauhallisia, empaattisia ja ”kunnollisia”. Tukea oman käyttäytymisen ja tunteiden säätelyyn ei annettu, jolloin osallistujat kokivat epävarmuutta itsestään ja omasta tunne-elämästään. Kertojien minäkäsitys on muovautunut sen mukaan, millaisiksi heidät oli ulkopuolelta määritelty tai miten heidän oletettiin toimivan.

Osallistujien puheissa oli yhteistä miellyttämisen tarpeen ja konfliktien pelon kokemukset. Tutkijana yhdistin nämä vahvasti toisiinsa. Osallistujat pelkäävät konflikteja ja pettymysten tuottamista lapsuuden kokemustensa takia. Lapsuudessa osallistujat saivat kuulla kielteiseen sävyyn jatkuvasti omasta suoriutumisestaan ja käyttäytymisestään, jolloin omaa käytöstä muokattiin miellyttämään ulkopuolisia ja heidän asettamia odotuksia. Tämä sama käytösmalli oli selkeästi kaikilla osallistujilla osana edelleen nykyistä minäkäsitystä. Kielteinen palaute vaikuttaa negatiivisesti yksilön minäkäsitykseen sekä oman arvon alentamiseen (Ahonen & Pulkkinen, 2023; Akhter, 2025, s. 2), mikä oli huomattavissa myös tämän tutkimuksen aineistosta ja osallistujien kertomuksista. Kaikille osallistujille oli yhteistä oman arvon alentaminen myös emotionaalisen minäkuvan tarkastelussa. Esimerkiksi Kevät oli usein saanut kuulla olevansa vääränlainen ja ei kokenut koskaan olevansa tarpeeksi muille. Hän koki paljon häpeää saamastaan palautteesta, jolloin käsitys itsestä oli hyvin epäselkeä. Talvi ja Kesä puolestaan eivät kokeneet, että olisivat voineet puhua omista tunteistaan, koska kotona siihen ei annettu tilaa. Tämä johti siihen, että itseään ja omia tunteitaan ei koettu yhtä merkittäviksi kuin muiden.

Konfliktin pelolle oli osallistujilla erilaisia taustatekijöitä. Taustalla oli esimerkiksi muistot huutamisesta ja riitelystä kotona, kiusatuksi tuleminen sekä palautteet käytöksen kielteisyydestä. Aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten yksilö tulkitsee erilaisia sosiaalisia tilanteita ja miten yksilö päättää toimia tietyissä sosiaalisissa tilanteissa (Ahonen & Pulkkinen, 2023; Trogen, 2021, s. 160). Myös kotona vallitseva ilmapiiri ja vanhempien välinen suhde heijastuu lapsen käytökseen ja ajatusmalleihin (Akhter, 2025, s. 2; Sinkkonen, 2020, s. 44). Tämän tutkimuksen osallistujat olivat sisäistäneet tavat analysoida ja tarkkailla sosiaalisia tilanteita tarkasti. Osallistujille oli yhteistä oman toiminnan muovaaminen aktiivisen tilanteen mukaan niin, että konflikteilta ja ristiriidoilta vältyttäisiin.

Osana sosiaalista minäkuvaa kertojat toivat esiin kokemuksiaan vertailusta sekä sopeutumisesta ympäristöön ja muihin ihmisiin. Vertaisten avulla yksilö oppii sopivia vuorovaikutustapoja sekä ryhmässä hyväksytyjä normeja eli sääntöjä ja ohjeita. Kaikki normit eivät ole aina eetti-

sesti hyväksyttyjä osapuolten näkökulmasta, mikä voi aiheuttaa ristiriitoja ja konflikteja ryhmässä. (Ahonen & Pulkkinen, 2023; Akhter, 2025, s. 2; Pulkkinen, 2022, s.49.) Talvi pyrki sopeutumaan valmiiksi asetettuihin normeihin ja tulla tätä kautta hyväksytyksi vertaisten joukkoon. Syksy ja Kevät eivät kokeneet sopeutuvansa ikätovereiden massaan, mikä johti kiusaamiseen ja hyljeksintään. Molemmat kokivat joutuneensa kypsymään emotionaalisesti varhain. He joutuivat opettelemaan tunteiden säätelyä sekä tunnetaitoja nuorena, mikä toisaalta johti positiiviseen kokemukseen omasta empaattisuudesta. Molemmat kokivat, että hyvät nykyiset tunnetaidot olivat positiivinen asia, mutta olisivat mieluummin jättäneet kiusaamiskokemuksensa väliin. Kiusatuksi tuleminen aiheutti kummallekin tunteen, ettei sopinut muiden joukkoon, ja oli vähemmän arvokas kuin muut. Kiusaaminen ja hyljeksintä aiheuttavat yksilölle pitkään elämässä esiintyviä jälkiä, jotka vaikuttavat yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Pitkäaikainen kiusaaminen voi pahimmassa tilanteessa johtaa psyykkiseen oireiluun kuten masennukseen, ahdistukseen tai traumaperäiseen stressihäiriöön. Tällainen oireilu voi olla osana elämää vielä vuosikymmenin ajan kiusaamisen päätyttyä. (Ahonen & Pulkkinen, 2023; Akhter, 2025, s. 2; Sinkkonen, 2020, s. 161.)

Vanhempien suhtautumisella yksilöön lapsuudessa voi olla vaikutuksia pitkälle myöhempään elämään. Erilaiset kasvatustyyli, jotka aiheuttavat esimerkiksi häpeän tunnetta lapselle, ovat jälkiä jättäviä kokemuksia. Kasvatustyyli ja kokemukset, joissa tarkastelu ja kiinnostus sidotaan lapsen suoriutumiseen ja käyttäytymiseen sekä niiden myötä torumiseen, eivät tue lapsen kehitystä. Lapselle ei kehity sisäistä ajatusmaailmaansa, joka ohjaisi lasta ymmärtämään käytösten ja toimintatapojen seurauksia. Sen sijaan lapsen itsetunto kärsii ja hän oppii välttelevän toimintamallin; lapsi välttelee sellaisia tilanteita, joissa hän kokee tulevansa torutuksi tai häpäistyksi. (Eronen, 2012, s. 45–46; Pulkkinen, 2022, s. 97–99; Trogen, 2021, s. 16–17, s. 19.) Osallistujien kertomuksista oli havaittavissa useampia kokemuksia, joissa he välttelivät tietynlaisia tilanteita aiempien kokemustensa perusteella. Osalla tämä oli kytköksissä osittain myös suorituminäkuvaan, mutta sosiaalisessa minäkuvassa ja emotionaalisessa minäkuvassa tilanteiden välttely esiintyi konfliktin pelkoina sekä miellyttämisen tarpeina.

Lapsi tarvitsee tukea vaikeiden tunteiden tunnistamisessa ja käsittelemisessä, ei vain myönteisten tunteiden jakamisessa. Ilman tukea lapsi jää yksin vaikeiden tunteiden kanssa, mikä voi tuntua jopa ahdistavalta, kun vaikeat tunteet voivat esiintyä myös fyysisinä tuntemuksina. Lapsi tarvitsee paljon tukea kasvattajilta ja opettajilta omien tunnetaitojen sekä tasapainoisen tunne-elämän kehittämiseen tai seurauksena voi olla psyykkinen oireilu kuten masennus tai aggres-

siivinen käyttäytyminen vaikeiden tunteiden yhteydessä. (Akhter, 2025, s. 2; Trogen, 2021, s. 175–177.) Osallistujilla oli erilaisia kokemuksia omien tunnetaitojen opettelemisessa ja kehittämisessä. Yhteistä oli kuitenkin tunnetaitojen kehittyminen hankalien tilanteiden ja kokemusten kautta. Tunnetaitojen oppimisessa ja kehittämisessä osallistujat eivät saaneet kasvattajien tai opettajien apua, jolloin he joutuivat opettelemaan tunnesäätelyä itse.

Minäkuvien tarkastelussa toistui normatiivisen ja todellisen minäkäsityksen sekoittuminen kuten suoritusminäkuvassa. Myös näissä osa-alueissa osallistujien käsitykset omista todellisista minäkuvista sisälsivät paljon sellaisia ominaisuuksia, jotka olivat muovautuneet ulkopuolisten asettamien odotusten ja käsitysten mukaan. Osallistujien sosiaaliset käyttäytymismallit olivat muovautuneet miellyttämään ulkopuolisia, mutta myös suojelemaan itseä konfliktitilanteilta ja ristiriidoilta. Osallistujille oli yhteistä toisten asettaminen itsensä edelle oman hyvinvoinnin kustannuksella. Osallistujien tarkastelua ohjasi lapsuudesta ja nuoruudesta omaksuttu ajatusmaailma siitä, millainen käytös ja toiminta on hyväksyttyä ulkopuolisin silmin. Jos yksilön normatiivinen minäkäsitys ja todellinen minäkäsitys ovat liian samansuuntaisia, voi yksilöllä olla haasteita oman aidon minän ja oman arvon tunnistamisessa, mikä voi johtaa psyykkiseen oireiluun kuten ahdistuneisuuteen. (Aho, 1996, s. 16).

Normatiivisen minäkäsitykseen sopivia ominaisuuksia osallistujat tarkastelivat osana menneisyyttään. Jokaisella oli kokemuksia siitä, miten ulkopuoliset odottivat heidän käyttäytyvän. Osa yhdisti edelleen normatiivisen ulottuvuuden tarkastelun osaksi todellista minäkäsitystään, mutta näissä tilanteissa esiintyi silti syvä ymmärrys odotusten liittymisestä lapsuuden kokemuksiin. Osallistujat ovat kyenneet antamaan tilaa omille tunteilleen ja niiden tarkastelemiselle, kun ulkopuolisten toiveet oli onnistuttu sivuuttamaan. Menneet kivuliaat kokemukset olivat selkeästi edelleen yhteydessä osallistujien nykyisiin minäkuviin, mutta lempeys omia tunteita kohtaan oli kasvanut.

Osallistujien kertomuksista oli mahdollista poimia sellaisia ominaisuuksia ja käsityksiä, jotka he liittivät osaksi ihanneminäkäsitystensä. Tutkijana huomioni kiinnittyi siihen, olivatko nämä ominaisuudet ihailtavia siksi, että osallistujat pitivät ominaisuuksia aidosti hyvinä vai siksi, että ulkopuolelta tarkasteltuna nämä ominaisuudet olivat hyväksytyjä. Osallistujien puheissa oli ajoittain epävarmuutta siitä, miksi he kokivat jonkin ominaisuuden ihailtavaksi. Esimerkiksi Talvi pohti omaa haluaan olla rauhallisempi, mutta ei tiennyt mistä tämä halu oli peräisin. Kertomuksissa oli myös sellaisia ihanneminäkäsityksen ominaisuuksia, joiden osallistujat kokivat

tukevan omaa hyvinvointiansa. Syksyn kohdalla ”kontrollifriikkiys” ja sen lieventäminen helpottaisi hänen omaa taakkaansa vastuunkannossa.

#### 5.4 Fyysinen ja motorinen minäkuva

Fyysiseen ja motoriseen minäkuvaan liittyi paljon ulkonäön ja liikunnallisuuden tarkastelua. Osallistujat jakoivat yhteisen näkemyksen peruskoulun liikuntatuntien aiheuttamasta negatiivisesta suhtautumisesta liikkumiseen ylipäättään, mutta myös suhteessa itseensä liikkujana. Osallistujat kokivat, että arviointia ja vertailua tapahtui liikaa ja vähemmän urheilulliset lapset saivat jatkuvasti kokea huonommuutta. Syksy arvosteli puheessaan sitä, että liikunnastakin annetaan oppilaalle arvosana.

*Syksy: [- -] Mulla on täällä negatiivisen puolella [viittaa janaan] kaikki nää fyysiseen minäkuvaan liittyvät asiat, niin se johtuu oikeesti siitä, että koululiikunnastaki annetaan arvosana. Miksi helvetissä siitä annetaan arvosana? Se on sieltä asti lähteny, että mä en oo tarpeeks urheilullinen, [- -] koska mun kanssa samalla luokalla oli sellasia oppilaita, jotka harrasti hiihtämistä, ja sellasia jalkapalloilijoita, jotka ovat nyt Suomen naisten maajoukkueessa pelaamassa. Ja nuorena mua on niihin vertailtun että ”et sä nyt oo yhtä hyvä ku noi”, niin sori vaan!*

Talvi koki, että ne oppilaat, jotka eivät harrastaneet vapaa-ajallaan liikuntaa, olivat ”jotain ulkopuolista porukkaa”. Nämä oppilaat joutuivat suoriutumaan liikunnasta vain, koska oli pakko. Urheilullisten oppilaiden panos korostui ja sitä arvostettiin, mikä johti omaan huonommuuden tunteeseen.

*Talvi: Joo joo! Varsinki yläasteella korostu semmoset urheilulliset. Oli aivan sama, mitä lajia ne harrasti kukanenkin, mutt’ kun ne harrasti jotain urheilulajia, niin heijän panos ja tekeminen korostu ihan tosi paljon. Me muut oltiin ”jotain muuta, ulkopuolista porukkaa”. Ja ne sai kehuja, jotka jo valmiiksi harrasti sitä urheilua. Ja sitten me väliinputoajat vaan hengailtiin siinä mukana ja mentiin ja vaan suoriuduttiin siitä liikunnasta, koska oli pakko.*

Kevät jakoi ajatuksen siitä, että arvostelua tapahtui liikuntatunnilla paljon. Vähemmän urheilulliset oppilaat saivat kuulla negatiivisia palautteita tai kehoitteita parantamaan omaa suoritus-  
taan, mutta palaute ei ollut kannustavaa. Kevät mainitsee koulun liikuntatuntien aiheuttaneen  
hänelle trauman liikkumista kohtaan.

*Kevät: Korkeintaan sanottiin, että missä sä oot huono tai missä sä voisit paran-  
taa. Ei se kyll' ollu kannustavaa. Mä oon tosi pitkään välttelly kaikkea ryhmälii-  
kuntaa tai ylipäättään julkisesti liikkumista. Mä oon nyt menny salille, mä oon  
ihan vitun yli kolkyt ja mun piti vammautuu ennen ku mä sain itteni sinne. Ei oo  
ennää mitään vitun merkitystä, on tarpeeks vanha ehkä. Kyllä se nyt jonkun sortin  
trauma on tuoki, minkä koululiikunta on jättänyt, koska meni ihan tosi pitkään.  
Mutt' näköjään siitäkin voi päästä – en mä vielä kää halua mennä niille ryhmä-  
tunneille. [- -] Se olo kaiken liikuntajutun kanssa on, että teen tän varmaan vää-  
rin, koska se on, mitä sieltä on peruskoulusta saanu. Se ”ei koskaa oo tarpeeks  
hyvä eikä tarpeeks oikein” ja se olo siitä, että mä en nyt vaan ole mitenkään lii-  
kunnallinen ja mun keho on väärin ja mun kiinnostus tätä kohtaa on vähäinen ja  
seki on väärin.*

Toinen keskustelua herättänyt tekijä oli terveystarkastukset koulussa ja myöhemmin aikuiselä-  
mässä. Syksy kritisoi BMI-asteikon käyttöä koulun terveydenhuollossa. Syksy kertoi, että ylä-  
asteen alussa terveydenhoitajalta kuultu kommentti on jäänyt mieleen ja vaikuttaa edelleen suh-  
teessa omaan kehoon. Kevät oli kuullut samanlaisen kommentin kouluaikanaan.

*Syksy: Mä koen, että se on alkanu oikeesti koulussa. [- -] Yks, mikä on vaikuttanu  
tosi paljon siihen, että minkälainen minun ideaaliminä olisi fyysisesti, niin johtuu  
siitä, että mä olin [- -] kolmetoistavuotias tyttö, just alottanu seiskaluokan, tehtiin  
terkkarikäynti ja mun kouluterveydenhoitaja sanoo mulle, että ”jos sä laihduttasit  
kymmenen kiloa, niin sä olisit normaali”. Ja mä en oo ikinä unohtanu sitä, että  
se sano mulle ton. [Kevät: Mulle sanottiin ihan samalla tavalla].*

...

*Syksy: Aivan käsittämätöntä! Se vieläki vaikuttaa siihen, että mä koko ajan ajat-  
telen, että ”ei mun pitäis laihtua, ku enää ton ja ton verran niin sitten mä olisin  
normaali ja sitten mä olisin hyvä”. [- -] Eikä mulla oo mitään hätää oikeesti. [-  
-] Mä rakastan liikuntaa, mulla on ihan hirveän paljon mun lapsuudessa ja nuo-*

*ruudessa, ja myös aikuisiällä, liikuntaharrastuksia ollu tosi paljon ja mä tykkään oikeesti liikkua. Joku semmonen viha on tullu sieltä. En mä enää vittu jaks! Siihen on tullu se ittensä ruoskiminen ja, että ”nyt on pakko tehdä, koska muuten mä en oo hyvä, koska mä en oo laiha tai omasta mielestä kaunis sen takia”.*

Keskustelu lapsuuden ja nuoruuden kokemuksista liittyen fyysiseen ja motoriseen minäkuvaan siirtyi kiusaamiskokemuksiin. Kevät ja Syksy jakoivat yhtenevät kokemukset kiusatuksi tulemisestä ulkonäkönsä ja kehonsa takia. Kevät kertoi, että kiusaaminen ja haukkuminen muokkasivat paljon hänen omaa kuvaansa itsestään. Hän koki näillä kommentteilla olleen enemmän arvoa ja vaikutusta omaan käsitykseensä painostaan ja kehostaan kuin omalla näkemyksellään.

*Kevät: Mua kiusattiin aina painosta. Mä olin ala-asteella varmaan vähän pulukka, mutt’ on ihan sama, missä painossa mä oon ollu, niin mua aina haukuttu läskiks. Vaikka vasta oikeasti aikuisiällä ollu kovasti ylipainonen. Se on mielenkiintosta, mitä tommoset tekee sille kuvalle itsestä. Se on tosi kieroutunu ja tosi väärin ollu hyvin nuoresta pitäen. Tosi pitkään uskoin, että mä oon aina ollu ihan järisyttävä, hehto läski, ja mä oon oikeesti ollu kovasti ylipainone vasta aikuisena.*

...

*Kevät: [- -] Mä en todellakaan tiiä silleen, että ett’ mikä on todellinen juttu, että näänkö mä nyt vaikka itteni tosi paljon pienempänä tai jottain. Koska mä en luota yhtään siihen, että mikä se mun kuva itsestäni on, koska tajuu sen, ett’ se on ollu tosi kaukana todellisuudesta käytännössä aina [- -].*

Syksy lisäsi Kevään kommenttiin kokemuksen siitä, että on kokenut olevansa aina selkeästi lihava juuri kiusaamisen takia. Todellisella tilanteella ei ollut merkitystä, koska oma kuva itsestä oli muovautunut jo vääristyneeksi. Tämä vääristynyt kuva kulkee mukana edelleen.

*Syksy: [- -] Ne sanat, mitä mulle on sanottu ja se kiusaamisen kokemus ja, että on haukuttu läskiksi ja kaikkiaan ihan hirveitä juttuja, mitä on joutunu kokemaan monta vuotta lapsuudessa, nii mä oon aina uskonu, että mä oon aina ollu ihan yhtä lihava. Joku siinä omassa kuvassa, ku kattoo peiliin, nii ei nää mitään muuta, ku että mä olen näin läski. Ihan sama, [- -] minkä painonen mä oikeesti oon, niin sillä ei oo mitään merkitystä.*

Talvi puolestaan kertoi vertailleen itseään lapsuudessa ja nuoruudessa muihin. Vaikka Talvi tiesi olevansa normaalipainoinen, hän koki silti olleensa ylipainoinen ja väärän muotoinen, koska ei näyttänyt samalta kuin muut samanikäiset. Hän ei kokenut kiusaamista ulkonäkönsä tai kehonsa takia, mutta toi esiin yhden suoran kommentin, jonka peruskoulun aikana kuuli ja tämä kommentti oli tullut isältä. Talven mukaan kotona ei suoraan kommentoitu lasten ulkonäköä, painoa tai fyysistä terveydentilaa, mutta äidin kommentit itsestään ja isän yksi kommentti Talvesta arviointikeskustelussa vaikuttivat siihen, miten Talvi näki ja näkee itsensä edelleen.

*Talvi: [- -] Kyllä mä muistan ajatelleeni yläasteella, että mää oon lihava, [- -] koska ei oo saman muotoinen ku kaikki muut. [- -] Mulla myös mun pituus, mikä on ollu enemmän ehkä ongelma peruskoulussa etenki. Ku mä oon niin lyhyt, että kaikki muut oli, kaverit pitempiä, niin se oli semmonen, mikä häiritsi.*

...

*Talvi: [- -] Aina oon ollu suhteellisen terve, mutta ulkonäköpaineita on aika pitkälti ulkoisia kaikki. Se ei oo ehkä kottoo kaikki. Äiti on aina puhunu omasta ylipainostaan ja sen kanssa paininu, mutta että se ei oo kääntynyt koskaan meihin [lapsiin] tai minuun. [- -] Mutt' muistan erään arviointikeskustelun, yläasteen luokanvalvojan kanssa oli joku tämmönen, vanhempien ja opettajan, niin isä käytti musta termiä "hiilihydraattiprinsessa". Mä oon ollu siis normaalipainoinen varmaan kuustoist, seittemäntoist vuotiaa – No itse asiassa, ku alkoholin löysi, nii sen jälkeen rupesi paino kertyy ja masennuslääkkeiden myötä myös [- -].*

Jokainen osallistuja kertoi vältelleensä vaa'alle menemistä, koska se aiheutti aina negatiivisia tunteita. Syksy jakoi ikäviä kokemuksiaan aikuisiältä. Hän koki Kevään tavoin koulun liikuntatuntien aiheuttaneen trauman, jonka myötä hänelle kasvoi epäterveellinen suhde syömiseen ja liikkumiseen. Syksy ajautui aikuisiällä tilanteeseen, jossa hän sanojensa mukaan kidutti itseään liian vähäisellä syönnillä ja liiallisella liikkumisella. Hän kertoi, ettei aikuisiällä terveystarkastuksissa ja lääkärikäynneillä ole itse halunnut tietää mittojaan.

*Syksy: [- -] Mulla oli yhdessä välissä tosi epäterveellinen suhtautuminen syömiseen ja liikuntaan, että mä oikeesti laskin joka ikisen helvetin kalorin, mitä mä söin ja mä kävin liikkumassa ja juoksemassa. Mulla oli kaikki soittolistat ja juoksukengät ja juoksutakit, ja mä päätin vaan, että "nyt mä saatana lähen". Se oli*

*kolme viikkoa sitä, että mä oikeesti kidutin itteei sillä, että mä en syöny ja mä kävin liikkumassa joka ikinen helvetin päivä, vaikka en ois ikinä halunnu. [- -] Koitti ylikorjata sitä itsetunto-ongelmaa ja myös sitä jotaki traumaa, mitä on ollu joskus koulusta asti ja se oli ihan hirveetä [- -].*

...

*Syksy: [- -] Mulla meni siihen pisteeseen asti se painon kattominen, mää tuijotin nii paljon sitä painoa vaan. Mää en oo oikeesti varmaan viiteen vuoteen astunut vaa'alle kertaakaa, ku pakotettuna jossain terveystarkastuksessa. [- -] Mä oon sanonu, että ”älä vaan kerro mulle, mikä se on se luku”, koska muuten mä lähen taas sinne syöksykierteeseen [- -].*

Kevät yhtyi ajatukseen ja kokemukseen vaa'an välttelystä. Lopuksi hän kertoi kokemuksestaan korkeakoulussa opiskellessaan ja käydessään lääkärissä. Lääkärissä häneen suhtauduttiin hyvin tympeästi ja hän kokee edelleen kyseisen lääkärikäynnin hyvin kielteisenä kokemuksena.

*Kevät: [- -] Mulla oli kans ihan miljoona vuotta, että mä en käyny ollenkaan vaa'alla. Ja täst' tuli mieleen, mä opiskelin sillon ammattikorkees', niin kävin lääkä-rissä ja vittu se oli aivan kyrpä se lääkäri. Se käski mun mennä vaa'alle ja sano mulle, että ”ei tarvi sitte yhtään valehella alaspäin, ett' mitä siell' on” [nauraa]. Mä olin vaan sillee, että ”miks sä oletat, että mä niinku... thanks!” Jäi mieleen. Vieläki sylettää, että en tehny sitä valitusta. Se oli muutenki ihan vitun törkee.*

Kevät pohti omaa suhtautumistaan ulkonäköönsä ylipäättään. Hän koki negatiiviseksi ja positii-viseksi sen, ettei välitä, miltä hän näyttää nyt. Tämä vertailu oli osa tämänhetkistä minäkuva, mutta siihen selkeästi vaikuttivat lapsuuden ja nuoruuden kokemukset.

*Kevät: [- -] Just lapsena ehkä odotti ite sitä, että tulee joku teini-ikä, niin ehkä tämä tästä ja ei oookkaan niin saatanan ruma torsko. Mutta se ei ihan menny sillä tavalla. On hirveen paljon helpompi tänä päivänä olla, kun ei hulluna välitä, mutta koen sen vähän negatiiviseksi, että pitäis ehkä välillä nähdä enemmän vai-vaa itsensä kanssa, että pysyis vaikka terveempänä. Kyllähän mä nyt oikeesti vä-litän, en mä lähe kylille aivan paskasena, että siistin itseni, miten voin, mutta en mä pysty naamaani tai kehoani vaihtamaan. Huomaa, ett' jotkut jutut on tosi kau-kaa, ett' se edelleen tuntuu vähän samalta. Mutta nyt tähän on tullu se, että se on*



*myös siellä positiivisen puolella, että mä koen välillä olevani vapaa siitä. Se ei tuota mulle tuskaa. Mä tiän, mitä mä oon ja miltä mä näytän, mutta se ei oo ykkösasia, mikä määrittää mua millään tavalla.*

Talvi kertoi omasta ihanteestaan olla reippaampi. Kotona on lapsuudessa ollut oletus liikkumisesta ja sen Talvi koki negatiivisena. Talvi on kuitenkin saanut käännettyä lapsuuden kokemukset positiivisemmiksi, koska on menossa kohti reippaampaa elämäntyyliä. Puheessaan Talvi nosti myös ulkonäköpaineet, joista hän ei pääse eroon.

*Talvi: [- -] Mä haluaisin olla ”urheilullinen kautta reipas”. Meillä kotona isä on pyöräihminen ollu aina henkeen ja verreen ja se on kyllä sieltä aika hyvin valunu meille kaikille se pyöräilyhomma. Sitä kautta se semmonen urheilullisuus, että itelläki [- -] hirveen herkästi lähtee sillä autolla sitten, koska se on vaan helpompaa ja on vaan yksinkertaisesti peruslaiska ihminen. [- -] Negatiivisen kautta se on näkyny siellä lapsuudessa, että ei oo niin reipas ku pitäis olla. Mutta mää nyt käännän sen positiiviseksi, ku se odotus on ollu ja sitä kohti ollaan menossa. [- -] Onhan niitä ulkonäköpaineita ja niistähän ei pääse. Haluaisin olla pitkä ja laiha ja, mitä kaikkee muuta pitäis ihmisen olla. Mutta vaikka mä oisin pitkä ja laiha, niin sitte mulla olis varmaa väärän värinen tukka tai väärän väriset silmät tai väärän muotoinen nenä tai korvat [- -].*

Kevät päätti keskustelut omalla ajatuksellaan tyttöjen asemasta ja vertailun vaikutuksista. Hänen kokemustensa mukaan useammat ovat kokeneet olevansa vääränlaisia ulkonäöltään ja se näkyi heistä edelleen. Kevät nosti esiin yhteiskunnan ja median aiheuttamat paineet, joihin on mahdotonta vastata, koska aina olisi parannettavaa.

*Kevät: [- -] Ja tää on ehkä semmonen myös tytöksi kasvatettujen ongelma, että sä et myöskään voi olla, että se on ihan sama, aina voi olla parempi ja kauniimpi ja laihempi, nii mikkää ei koskaan riitä. Niin siihen, ku opit varhain, niin siitä on vaikee päästä tälleen koskaan eroon [- -].*

...

*Kevät: [- -] Lukee vielä, että ”nainen ei voi voittaa” [- -].*

Koululiikunta jätti jälkensä kaikkiin osallistujiin ja heidän käsityksiinsä itsestä liikkujana. Koululiikunta ei ollut kannustavaa eikä sen tärkeimpänä tavoitteena ollut liikunnan ilo. Koululiikunnassa osallistujat kokivat aktiivista arvottamista, suosimista ja vertailua suhteessa muihin ikätovereihin opettajan toimesta. Koululiikunta aiheutti osallistujille hankalia tunteita, jotka ovat olleet osana elämää pitkään. Koululiikunnan jättämät arvet johtivat vähäiseen liikkumiseen ja urheilemiseen myöhemmässä elämässä. Liikunnan ilo on yksi lapselle tärkeimmistä liikkumista lisäävistä tekijöistä (Ahonen & Pulkkinen, 2023; Uusikylä, 2020, s. 206). On tärkeä muistaa, että vain harvoista tulee ammattiurheilijoita (Uusikylä, 2020, s. 206). Koululiikunnan on tarkoitus olla tukemassa yksilön monipuolista hyvinvointia (Opetushallitus, n.d.), mutta siitä tehdään kilpailullista. Osallistujat pohtivatkin, miksi koululiikunnasta täytyy antaa arvosana, jos tärkeimpänä tavoitteena on saada oppilaat liikkumaan ja tukea heidän hyvinvointiaan. Osallistujat kokivat koululiikunnasta suoriutumisen kasvattavan heidän paineitaan. Kaikilla oli liikuntatunneilla selkeästi urheilullisempia ikätovereita, joiden kanssa he joutuivat toimimaan saadakseen hyvän arvosanan.

Koulun liikuntatunneilla koettu arvostelu, vertailu ja arvottaminen jätti kaikkiin osallistujiin vääristyneitä käsityksiä itsestään sekä inhoa liikuntaa kohtaan. Liikunta tuntui osallistujilta toiminnalta, joka ei ollut heitä varten, koska eivät kokeneet siitä koulussa mielihyvää. Osallistujat puhuivat traumasta, jonka koululiikunta heille aiheutti ja joka edelleen näkyy elämässä. Kevät kertoi, että joutui vammautumaan ennen kuin koki voivansa lähteä liikkumaan. Syksy joutui aikuisiällä syöksykierteeseen, jossa ei ollut kyse liikunnan ilon löytämisestä vaan itsensä pakottamisesta liikkumaan. Talvi koki paineita reippauteen koululiikunnan ja isän ajatusmaailman takia.

Koululiikunta ei ollut ainoa tekijä, joka vaikutti oman fyysisen ja motorisen minäkuvan muotoutumiseen, vaikka sillä ehkä suurin merkitys olikin. Koululiikunnan ohella terveystarkastukset, oman kehon vertaaminen toisten kehoihin sekä kehon takia kiusatuksi tuleminen vaikuttivat osallistujien minäkuvien muovautumiseen. Nämä muut tekijät lisäsivät osallistujien kielteisiä käsityksiänsä itsestä ulkonäöllisesti. Kevät ja Syksy jakoivat kokemuksen peruskouluajoilta, kun terveystarkastaja on kehottanut heitä laihduttamaan, jotta he olisivat normaaleja. He myös jakoivat saman kokemuksen kiusatuksi tulemisesta, koska eivät olleet kehonsa puolesta samantaisia kuin muut. Talven minäkuvaan vaikutti omatoiminen vertailu ikätovereihin sekä kotona vallitsevat ajatusmaailmat; isän kommentti ja pyöräilyinto sekä äidin kamppailu oman painonsa kanssa. Vaikka äiti ei suoraan kohdistanut painon tarkkailua suoraan lapsiin, oppii lapsi silti

helposti saman ajatusmallin suhteessa omaan kehoonsa (Handford, Rapee & Fardouly, 2017, s.20–21).

Osallistujat jakoivat paljon kokemuksia ja muistoja lapsuudesta, mutta heidän kertomuksistaan ilmeni selkeästi näiden vaikutus nykyiseen fyysiseen ja motoriseen minäkuvaan sekä minäkäsitykseen. Kokemukset ovat vaikuttaneet epävarmuuteen itsestä ja oman arvon alentamiseen, kun ei ole samanlainen ulkonäöltään tai liikunnallisuudeltaan kuin muut. Kaikilla osallistujilla oli yhteistä vääristynyt minäkuva itsestä fyysisenä olentona. Oma ulkonäköä oli vaikea enää arvioida todenmukaisesti, koska vääristynyt kuva itsestä on kulkenut läpi elämän mukana joutuessaan ulkopuolisten kommentteista ja palautteista. Omat uskomukset itsestä ja omista ominaisuuksista olivat muotoutuneet vastaamaan ulkopuolisten ajatusmaailmaa, jolloin omaa aitoa minää ei osattu erottaa. Osallistujat näkivät peilistä sen, mitä he uskoivat olevansa.

Minäkäsityksen ulottuvuuksien näkökulmasta fyysinen ja motorinen minäkuva oli kaikista epäselkein. Osallistujat kamppailivat edelleen paljon sen kanssa, mitä he uskovat olevansa ulkopuolisten asettamien näkemysten takia, ja mitä he kokevat olevansa oikeasti. Osallistujien minäkuva tässä osa-alueessa ohjasi selkeästi ulkopuoliset asettamat paineet ja odotukset siitä, millaisia pitäisi olla, mutta tarkastelussa esiintyi myös korjaantuneita todellisia käsityksiä omista ominaisuuksista. Osallistujat osasivat kuvailla itseään ja omia ominaisuuksiaan todellisen minäkäsityksen kontekstissa. Ihanneminäkäsityksen kontekstissa tarkastelua oli hyvin vähän. Vaikka tietyt ominaisuudet ja käsitykset olivat yhdistettyinä ihanneminäkäsitykseen, oli niiden taustalla selkeästi käsitys ulkopuolisten hyväksymästä ajatusmaailmasta. Tuloksissa vahvimpana esiintyi fyysinen ja motorinen minäkuva normatiivisen minäkäsityksen valossa.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää naisten lapsuudessa kokemia odotuksia sekä niiden vaikutuksia nykyiseen minäkäsitykseen. Näin ollen osallistujat käsittelivät minäkäsitystensä osana elämäntarinaansa. Tutkimuksen lähtökohtana oli oletus siitä, että lapsuuden kokemukset eivät jää yksittäisiksi menneisyyden tapahtumiksi, vaan ne voivat vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen saakka. Ne vaikuttavat siihen, miten yksilö hahmottaa itseään, omaa arvoaan ja mahdollisuuksiaan. (Eronen, 2012, s. 39–40; Kiviruusu, 2017b, s. 490–492; Löfblom, 2023, s. 22–24; Polkinghorne, 1988, s. 150; Trogen, 2021, s. 34–35.) Tämä käsitys nousi selkeästi esiin myös tutkimukseen osallistujien kertomuksissa. Tutkimuksen tulosten perusteella lapsuudessa koetuilla odotuksilla oli merkittävä yhteys siihen, millaiseksi osallistujien nykyinen minäkäsitys oli muodostunut.

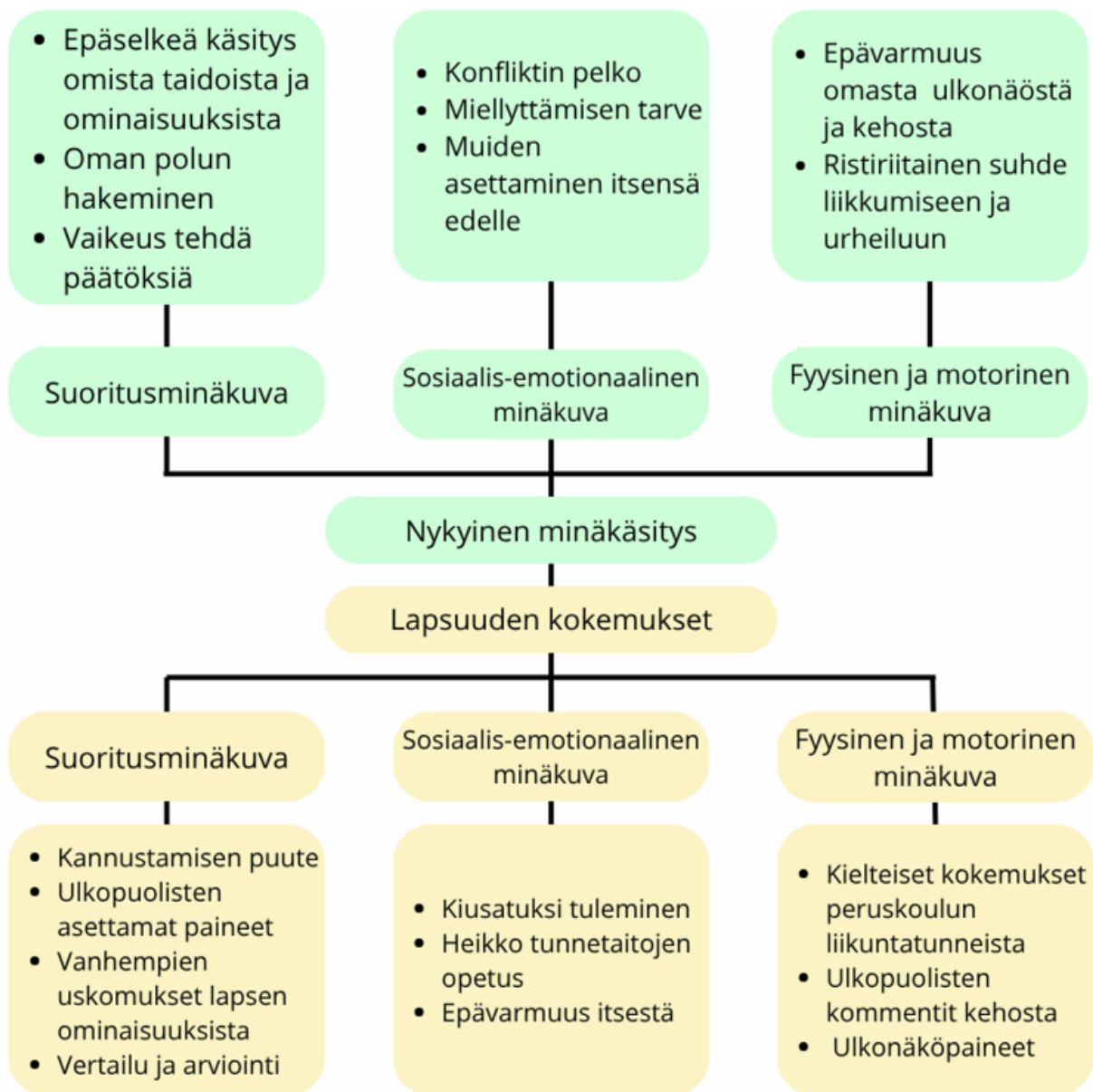
Tutkimukselle asettamani alakysymykset pureutuivat naisten minäkäsitykseen ja sen muovaantumiseen pienissä osissa, jotta kokonaisvaltainen näkemys minäkäsityksen muovaantumisesta ja siihen vaikuttavista kokemuksista saadaan luotua (ks. kuvio 4). Ensimmäinen alakysymykseni oli, millaiset lapsuuden kokemukset muovaavat yksilön suoritusminäkuvaa. Tulosten mukaan naisen suoritusminäkuvaa ja sen muovaantumista ohjasivat vahvasti lapsuuden kokemukset yhdessä elämäntarinan muiden tapahtumien kanssa. Suoritusminäkuvaa muovasivat erityisesti lapsuuden kokemukset kannustamisen puutteesta, ulkopuolisten asettamista paineista, vanhempien uskomukset lapsen ominaisuuksista sekä vertailu ja arviointi. Näiden kokemusten myötä osallistujat eivät kyenneet muodostamaan selkeää käsitystä itsestään ja ominaisuuksistaan.

Toinen alakysymykseni tarkasteli yksilön sosiaalis-emotionaalista minäkuvaa ja siihen vaikuttaneita kokemuksia. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan nykyiseen sosiaalis-emotionaaliseen minäkuvaan vaikuttivat lapsena kiusatuksi tuleminen, heikko tunnetaitojen opetus sekä epävarmuus itsestä. Nämä kokemukset ovat aiheuttaneet osallistujille selkeän konfliktien pelon sekä miellyttämisen tarpeen. Sosiaalis-emotionaalinen minäkuva oli osallistujilla selkeä, mutta siinä esiintyi paljon raskaaksi koettuja ominaisuuksia.

Viimeinen alakysymykseni käsitteli fyysistä ja motorista minäkuvaa. Tutkimuksen tuloksissa esiin nousivat erityisesti kielteiset kokemukset peruskoulun liikuntatunneista, ulkopuolisten an-

tamat kommentit sekä ulkonäköpaineet, joiden taustalla olivat muun muassa sosiaalinen media ja yhteiskunnalliset ajatusmallit. Nämä kokemukset aiheuttivat vääristyneitä käsityksiä omasta fyysisestä ja motorisesta minäkuvasta, mitkä ovat johtaneet epävarmuuteen omasta kehosta ja ulkonäöstä sekä sellaisten tilanteiden välttelyyn, joissa oma keho tai liikunnallisuus korostuu.

Kuviossa 4 on koottuna tutkimuksen tulokset. Kuviossa on esitetty tutkimuksen keskeisimmät tulokset alakysymysten jaottelun mukaan. Jokaiseen minäkuvaan on kuvattu, millaiset kokemukset vaikuttivat osallistujien nykyiseen minäkuvaan ja miten vaikutukset näyttäytyivät.



KUVIO 4 Lapsuuden kokemusten vaikutus nykyiseen minäkäsitykseen

Kuten kuviossa 4 näkyy, menneet kokemukset olivat selkeästi luoneet sen pohjan, jolle käsitys itsestä oli rakennettu. Nämä kokemukset eivät kuitenkaan yksin selittäneet nykyisen minäkäsityksen muovautumista tai siihen liitettyjä ominaisuuksia ja käsityksiä. Kuvioista 4 huomataan osallistujien epäselkeä minäkäsitys ja epävarmuus itsestä.

Tutkimukselleni asettamien alakysymysten kautta oli helppo siirtyä tarkastelemaan tutkimukseni pääkysymystä; Miten lapsuudessa ja nuoruudessa koetut odotukset vaikuttavat naisten minäkäsitykseen? Lapsuuden ja nuoruuden kokemuksilla oli selkeä yhteys osallistujien nykyisiin käsityksiin itsestään ja ominaisuuksistaan. Tämä pohja näyttäytyi esimerkiksi vääristyneissä käsityksissä itsestä ja omista ominaisuuksista. Tutkimuksen tuloksista esiin nousi lapsuuden kokemukset vertailusta ja ulkopuolisten asettamista odotuksista, joiden myötä osallistujat eivät kokeneet olevansa tarpeeksi. Tämä puolestaan johti jatkuvaan epävarmuuteen itsestä sekä huomommuuden tunteeseen, minkä kanssa osallistujat edelleen aikuisuudessa joutuvat kamppailemaan.

Lapsuuden kokemukset ovat selkeästi luoneet pohjan osallistujien sisäiselle puheelle. Sisäinen puhe ohjaa yksilön toimintaa, kannustaa ja motivoi eteenpäin (Aho, 1996, s. 10–11; Ahonen & Pulkkinen, 2023; Trogen, 2021, s. 35). Tässä tutkimuksessa sisäisen puheen voidaan ajatella olevan osallistujien sisäinen odotusmaailma. Osallistujilla sisäinen odotusmaailma oli muovautunut paljon lapsuuden kokemusten ja odotusten kautta. Osallistujat ovat kamppailleet elämänsä aikana paljon sen kanssa, ovatko tehneet asioita ja päätöksiä ”oikein”. Odotusmaailmaa on osallistujilla harvoin ohjannut aito sisäinen motivaatio. Ohjauksesta on vastannut sisäisesti rakennettu odotusmaailma sen mukaan, mitä osallistujat kokevat ja ovat kokeneet ulkopuolelta odotettavan.

Osallistujien nykyinen minäkäsitys oli ajoittain epäselkeä. Tutkimuksen tuloksista huomataan, miten osallistujien käsitys itsestä on muovautunut sen mukaan, miten heihin on suhtauduttu ulkopuolelta ja millaisille asioille he ovat itse antaneet merkityksiä. Ulkopuolisten antamat palautteet ja kommentit vaikuttavat siihen, miten yksilön minäkäsitys muovautuu (Aho, 1996, s. 9–11, s. 27; Eronen, 2012, s. 39; Kiuru, 2023; Löfblom, 2023, s. 23–24). Yksilö toimii niiden ominaisuuksien ja käsitysten varassa, jotka hänelle ovat itsestä muovautuneet (Aho, 1996, s. 11; Trogen, 2021, s. 150). Tuloksissa esiintyi osallistujien minäkäsityksiä tarkastellessa paljon pohdintaa siitä, millaisia heidän tulisi olla tai he miellyttäisivät ulkopuolisia parhaiten. Tämä kertoo siitä, että osallistujat eivät ole elämänsä aikana kokeneet tarpeeksi kannustamista tai on-

nistumisen kokemuksia. Osalla osallistujista oma polku oli edelleen hukassa, koska eivät olleet varmoja, mitä he haluaisivat elämässään tehdä. Omaa polkua on yritetty löytää esimerkiksi vanhempien toiveisiin vastaamalla tai toimimalla niin kuin ulkopuolelta on odotettu.

Tuloksissa esiin noussut päätösten tekemisen vaikeus on yhteydessä heikkoon itsetuntoon ja näin myös osana minäkäsitystä. Heikko itsetunto esittäytyy myös vaikeutena ilmaista omia mielipiteitä ja jatkuvana ympäristön vihjeiden tarkasteluna. Yksilö hahmottaa ympäriltään vihjeitä ja ajatuksia siitä, miten hänen pitäisi olla ja toimia, mikä kertoo yksilön itsensä epävarmuudesta. (Aho, 1996, s. 21–23.) Osallistujilta nousi toistuvasti esiin sellaisia menneitä ja nykyisiä kokemuksia, joissa he ovat pyrkineet toimimaan ulkopuolisia miellyttäen. Osallistujat tarkkailevat jatkuvasti itseään ulkopuolisin silmin, mikä kertoo epäselkeästä minäkäsityksestä. Tuloksissa korostuivat erityisesti kotoa ja koulusta tulleet odotukset, jotka ovat johtaneet miellyttämisen tarpeeseen ja omien päätösten tekemisen vaikeuteen. Negatiivinen palaute epäonnistumisien myötä vaikuttaa minäkäsitykseen herkemmin kuin positiivinen palaute onnistumisista (Aho 1996, s. 34).

Lapsen ominaisuuksien huomioiminen on tärkeää, kun hänelle asetetaan tavoitteita tai odotuksia kasvattajien toimesta, jotta ne tukevat lapsen minuuden kehitystä (Aho, 1996, s. 48–52; Pulkkinen, 2022, s. 52, s. 121). Jokainen lapsi on oma yksilönsä, jolloin häntä ei voida muovata vanhemman tai kasvattajan toiveiden mukaisesti. Kasvatuksen ja kasvun tavoitteena tulisi olla lapsen eheä kehitys ja minuus, jota tukee sisäisen motivaation löytäminen ja kuunteleminen. (Aho, 1996; Karvonen, 2009; Ahonen & Pulkkinen, 2023; Pulkkinen, 2022.) Tutkimuksen tulokset osoittavat, että tämä ajatusmalli ei ole toteutunut osallistujien lapsuudessa ja kasvatuksessa. Lapsuuden ja nuoruuden kokemukset eivät olleet tukeneet osallistujien aidon minuuden kehitystä, jolloin minäkäsitys oli muovautunut epäselkeäksi. Epäselkeä minäkäsitys altistaa yksilön psyykkiselle oireilulle kuten ahdistuneisuudelle ja masentuneisuudelle, jotka ruokkivat huonommuuden tunnetta ja kielteistä käsitystä itsestä. (Aho, 1996; Ahonen & Pulkkinen, 2023; Leskisenoja & Sandberg, 2019.)

Oma tutkimukseni tarkasteli naisten minäkäsitystä yhtenä kokonaisuutena. Tutkimuksen aineistoin ja tulosten pohjalta mielenkiintoista olisi tarkastella minäkäsitysten osa-alueita yksittäisinä käsitteinä ja ilmiöinä. Tämän tutkimuksen ryhmäkeskusluissa osallistujilla oli paljon kerrottavaa ja aineisto oli laaja. Tutkijana koen, että osa kertomuksista ja kokemuksista jäivät vajaiksi, ja osallistujilla olisi ollut vielä lisättävää. Osa-alueiden tarkastelut yksittäisinä käsit-

teinä ja ilmiöinä mahdollistaisivat tarkemmin kerrotut kokemukset ja muistot ja paneutumisen tietyn minäkuvan tarkasteluun. Tutkijana kiinnostusta herättivät myös minäkäsityksen ulottuvuuksien epäselkeys eri osa-alueissa. Olisi mielenkiintoista tarkastella lisää, miksi minäkäsityksen osa-alueiden välillä on eroja siinä, mikä minäkäsityksen ulottuvuus on kaikista selkein. Esimerkiksi, miksi suoritusminäkuvassa painottui normatiivinen minäkäsitys.

Koska tämä tutkimus keskittyi naisten kokemuksiin, jatkossa voisi tarkastella, millaisia lapsuuden odotuksia miehet tai muunsukupuoliset henkilöt ovat kokeneet ja miten ne ovat vaikuttaneet heidän minäkäsitykseensä. Tämä mahdollistaisi sukupuolittuneiden odotusten vertailun. Vaikka oma tutkimukseni oli rajattu ja perusteltu naisten kokemusten tutkimiseen, ovat miesten ja muunsukupuolisten kokemat suorituspainheet ja odotukset yhtä tärkeitä tarkastelukohteita.

Valitsemaani aihetta ja toteuttamaani tutkimusta voisi tarkastella myös pitkittäistutkimuksena. Olisi mielenkiintoista toteuttaa tutkimus uudelleen joidenkin vuosien päästä ja seurata, miten lapsuudessa koetut odotukset vaikuttavat minäkäsityksen muodostumiseen ajan kuluessa. Tällainen tutkimus voisi tuoda esiin, mitkä kokemukset erityisesti jäävät pitkäkestoisiksi ja miten näkökulmat menneiden kokemusten tarkastelussa muuttuvat. Toisena jatkotutkimusideana toimisi erityisesti myönteisten kokemusten tarkastelu, koska tässä tutkimuksessa esiin nousivat kielteisinä koetut kokemukset ja odotukset.

Tutkimukseni metodologiset valinnat olivat toimivia ja niitä voisi käyttää myös esittämissäni jatkotutkimusideoissa. Muistelutyömenetelmä ja ryhmäkeskustelut vahvistivat osallistujien oman äänen esiin tuomista, mikä oli tutkimuksen yksi tärkeimmistä tavoitteista. Ryhmäkeskustelu tarjosi osallistujille haastattelua paremmin tilaa kertoa omista kokemuksista omin sanoin. Haastattelu aineistonkeruutapana olisi tuonut tutkimuksen tuloksiin oman rajauksensa valmiiden kysymysten takia. Ryhmäkeskustelu tarjosi osallistujille samaistumisen tunteita, joita aineistossa oli huomattavissa. On kuitenkin mahdollista, että ryhmässä tapahtunut kokemusten jakaminen on rajannut osallistujien kokemuksista kertomista. Kaikille ryhmässä tapahtuva kokemusten jakaminen ei ole luonnollinen tapa kertoa omista kokemuksista, jolloin tärkeäksi koettuja muistoja ja kokemuksia on jäänyt kertomatta. Tästä huolimatta ryhmäkeskustelu tuotti tähän tutkimukseen laajan ja monipuolisen aineiston, mikä tukee tutkimuksen luotettavuutta.

Muistelutyömenetelmä oli validi metodologinen ratkaisu, koska tarkastelun kohteena oli mennyt lapsuus. Muistelutyö mahdollisti osallistujille omien tunteiden ja kokemusten käsittelyn ja



esiin tuomisen sellaisina, kuin osallistuja ne itse koki. Muistelutyö tarjosi ymmärryksen siitä, että suhtautuminen kokemuksiin ja erilaisten tilanteiden muistaminen voi muuttua ajan saatossa. Tutkimuksessa tarkasteltiin naisten nykyisiä näkemyksiä ja käsityksiä lapsuudesta ja nuoruudesta, jolloin muistelutyömenetelmä tuki tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitetta. Muistelutyössä menetelmänä on huomioitava kuitenkin, että kaikki kokemukset ja käsitykset eivät välttämättä vastaa täysin elettyä elämää, mikä voi vaikuttaa tutkimuksen prosessin ja tulosten luotettavuuteen.

Narratiivien eli kertomusten analyysi oli tutkimuksen tavoitetta ja tarkoitusta tukeva menetelmällinen ratkaisu. Koska tutkimuksen tarkastelun kohteena olivat osallistujien kertomukset ja tarinat lapsuudesta sekä nykyisestä minäkäsityksestä, oli tämä menetelmällinen ratkaisu oikea. Tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteiden näkökulmasta ei ollut validia analysoida esimerkiksi kertomisen tapaa. Analyysi oli tutkijan vastuulla, jolloin myös tulkinnat olivat tutkijan vastuulla. Tutkimuksen tulkintaa tulee tarkastella kriittisesti, koska tutkijana olen tulkinnut toisten ihmisten kertomia kertomuksia lyhyen aikavälin sisällä. Kriittisesti tulee pohtia sitä, kykeneekö tutkija kertomaan toisen ihmisen kokemuksista yhtä ymmärrettävästi ja aidosti kuin itse kertoja on sen tarkoittanut. (Shacklock & Thorpe, 2005, s. 157). Tulkintojen yhdenmukaisuutta osallistujien aitojen kokemusten kanssa olisi voinut vahvistaa palauttamalla analysoitu aineisto osallistujien luettavaksi, jolloin mahdollisia vääristyneitä tulkintoja olisi voitu korjata.

On huomioitava, että tutkimusaineisto koostuu yhden hetken kertomuksista. Tutkimuksessa on käsitelty minäkäsityksen ja elämäntarinan muovautuvuutta suhteessa aikaan, jolloin myös kertomuksia ja tulkintoja tulee tarkastella samasta näkökulmasta. Tutkimuksen tulosten luotettavuutta arvioidessa täytyy muistaa, että samasta aiheesta voidaan kertoa eri tavoin riippuen ajasta ja tilanteesta, kun kerronta tapahtuu (Löfblom, 2023, s.23). Tästä syystä, tutkimuksen tuloksia ei voida sellaisinaan yleistää. Tutkimuksen tulosten viitteitä minäkäsitykseen vaikuttavista kokemuksista ja odotuksista voidaan pitää luotettavina, mutta kokemusten yksilölliset kuvailut voivat samoilla osallistujilla uudessa tutkimuksessa esiintyä erilaisina. Erilaisiin tutkimustuloksiin voi päätyä myös toisenlaisella kysymyksen asettelulla.

Tähän tutkimukseen osallistuneilla lähtökohdat olivat melko samanlaiset. Tutkimukseen osallistuneille ei asetettu tarkkoja raameja, jolloin yhdenmukaiset lähtökohdat olivat sattumaa. Erilaisuus lähtökohdissa ja kokemuksissa olisi tuonut tutkimuksen tuloksiin lisää vaihtelua, jolloin tutkimustulokset eivät olisi välttämättä olleet niin selkeät. Erilainen osallistujajoukko olisi tuot-

tanut toisenlaisia tuloksia, mutta osallistujille olisi pitänyt asettaa selkeämmät rajaukset. Tämän voi yhdistää yhdeksi jatkotutkimusideaksi, jolloin tutkijana pyrkisin saamaan mahdollisimman erilaisista lähtökohdista saapuvia osallistujia.

Riessman (2008, s. 13) toteaa, että hyvän narratiivisen analyysin myötä tapaustutkimuksen tuloksia voisi yleistää. Oman tutkimukseni tarkoitus oli luoda yksi näkökulma siitä, miten ja millaiset lapsuuden odotusten kokemukset heijastuvat nykyiseen minäkäsitykseen naisilla. Tässä tapauksessa yleistettävissä on se ajatus, että lapsuuden kokemukset heijastuvat myöhempisiin elämävaiheisiin, mutta tulokset odotusten laadusta tai vaikutuksista eivät ole yleistettävissä. On huomioitava, että tässä tutkimuksessa otos oli pieni, mikä toisaalta tarjosi laajan aineiston ja monipuolisten kertomusten syvällisemmän jakamisen, mutta sen verran vähäisen, ettei tuloksia voida sellaisinaan yleistää.

Tutkimuksen eettiset ratkaisut olivat toimivat, tarpeelliset ja riittävät. Osallistujien henkilötietoja ei missään vaiheessa luovutettu tutkijalta eteenpäin. Tallennettu aineisto tuhottiin aineiston litteroinnin ja peitenimien liittämisen jälkeen, kuten osallistujille oli ilmoitettu. Myös sähköpostiviestit tutkijan sähköpostikansista poistettiin tutkimuksen valmistuttua. Tutkijan säilöön ei jäänyt tutkimuksen valmistuttua mitään, mistä osallistujat olisi mahdollista tunnistaa tai yhdistää tutkimukseen. Osallistujia informoitiin riittävästi tutkimuksen aiheesta ja heille annettiin mahdollisuuksia esittää halutessaan lisäkysymyksiä ennen ja jälkeen sekä kesken aineistonkeruun. Osallistujille annettiin mahdollisuus luopua antamastaan suostumuksesta, mutta näin ei käynyt kenenkään kohdalla. Toteutetut eettiset ratkaisut suojelivat erityisesti osallistujia, mutta tukivat myös tutkimusprosessia. Tutkimuksessa säilyi osallistujien aito kerronta ilman arkaluontoisten tietojen esiin tuomista. Tutkijana koen, että luottamussuhde osallistujien ja tutkijan välillä syntyi ja säilyi koko tutkimusprosessin ajan.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli luoda yksi näkökulma tarkasteltavaksi kasvattajille ja kouluttajille. Tämän tutkimuksen myötä kasvattajat ja kouluttajat kykenevät pohtimaan omia toimintatapojaan ja ajatusmallejaan sekä niiden vaikutusta lapsiin ja lasten myöhempisiin elämänvaiheisiin. Kaikki tapahtumat ja kokemukset eivät jää vain osaksi lapsuutta vaan kulkevat mukana yksilön elämäntarinassa. On kuitenkin yksilöllistä, millaiset kokemukset jäävät merkittäviksi osiksi elämäntarina.

Tuloksia voidaan hyödyntää laajasti kasvatuksen, ohjauksen ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen näkökulmista. Tutkimuksen tulokset tarjoavat opettajille, kasvattajille ja opiskelijahuollon ammattilaisille syvällistä ymmärrystä siitä, miten lapsuuden kokemukset, sosiaalinen ympäristö ja yhteiskunnalliset odotukset muovaavat yksilön suoritus-, sosiaalis-emotionaalista sekä fyysistä ja motorista minäkuva. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää nuorten mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemisen tavoittelussa. Tulokset voivat tukea kouluyhteisöjä kehittämään toimintatapoja, jotka vähentävät vertailua, ulkopuolisia paineita ja kielteisiä palautekäytäntöjä sekä vahvistavat oppilaiden myönteistä käsitystä itsestään ja kyvykkyydestään.

Laajemmassa yhteiskunnallisessa keskustelussa tutkimus tarjoaa aineksia siitä, miten kulttuuriset normit, ulkonäköpaineet ja suorituskeskeisyys vaikuttavat nuorten minäkäsityksen ja elämäntarinan rakentumiseen. Tulokset voivat toimia pohjana kehittämistyölle, jonka tavoitteena on rakentaa ympäristöjä, joissa nuorille muovautuu tasapainoinen ja myönteinen minäkäsitys sekä usko oman polun löytämiseen.

## LÄHTEET

- Ahmad, N., Sahrudin, N. F., Hamdan, H. S., Zakaria, W. P. N. I., Rozaki, N. J., Soffian, N. S. H. M., & Karima, N. I. (2023). Exploring Parental Pressure on Academic Performance among Adolescents. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13 (3), 535–542. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBSS/v13-i3/16448> .
- Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Edita.
- Ahonen, T. & Pulkkinen, L. (2023). Keskilapsuus. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.) *Ihmisen psykologinen kehitys*. 10. uudistettu painos. PS-kustannus.
- Akhter, N. (2025). The Psychological Aspect of Child Development – Understanding the Cognitive, Emotional and Social Growth of Children. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 7 (2). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i02.35450> .
- Basnet, H. B. (2018). Focus Group Discussion – A Tool for Qualitative Inquiry. *Researcher: A Research Journal of Culture and Society*, 3 (3), 81–88. <https://doi.org/10.3126/researcher.v3i3.21553> .
- de Bres, H. (2018). Narrative and Meaning in Life. *Journal of Moral Philosophy*, 15 (5), 545–571. <https://doi.org/10.1163/17455243-20170008> .
- Camia, C., Almansoori, M. & Gysman, A. (2023). Narrative Identity, Sense of Self and Meaning in Life in Emirati and U.S.-American Women. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 23 (4), 347–360. <https://doi.org/10.1080/15283488.2023.2231982> .
- Chand, S. P. (2025). Methods of Data Collection in Qualitative Research – Interviews, Focus Groups, Observations, and Document Analysis. *Advances in Educational Research and Evaluation*, 6 (1), 303–317. <https://doi.org/10.25082/AERE.2025.01.001> .
- Eronen, T. (2012). *Lastenkoti osana elämäntarinaa – Narratiivinen tutkimus lastenkodissa asuneiden kertomuksista*. Tampereen yliopisto.
- Euroopan unionin virallinen lehti (2016). Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) 2016/679, luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä niiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamisesta (yleinen tietosuoja-asetus), 1–88. <http://data.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj> .
- Friskie, S. (2020). The Healing Power of Storytelling – Finding Identity Through Narrative. *The Arbutus Review*, 11 (1), 19–27. <https://doi.org/10.18357/tar111202019324> .

- Grönfors, M. & Vilkkä, H. (2011). *Laadullisen tutkimuksen kenttätutkimusmenetelmät*. SoFia-Sosiologi-Filosofiapu Vilkkä.
- Hakulinen, T., Onwen-Huma, H., Varsa, H., Pulkkinen, P. & Sandt, M. (2017). *Sukupuolten tasa-arvo neuvolan asiakastyössä – Opas vanhempien ja lasten tukemiseen sukupuolten tasa-arvon näkökulmasta*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:13. 2. painos Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Handford, C. M., Rapee, R. M. & Fardouly, J. (2017). The influence of maternal modeling on body image concerns and eating disturbances in preadolescent girls. *Behaviour Research and Therapy*, 100, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.11.001> .
- Happonen, K. & Laine, S. (2026). Tilasto-osio. Teoksessa Happonen, K. & Laine, S. (toim.) *Ihan paineissa – nuorisobarometri 2025* (s. 9–115). Nuorisotutkimusseura. <https://doi.org/10.57049/nts.1883> .
- Heikkinen, H. L. T. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysinmenetelmiin*. 5 uudistettu painos. PS-kustannus.
- Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysinmenetelmiin*. 5 uudistettu painos. PS-kustannus.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Laadullisen tutkimuksen aineiston hankintamenetelmiä. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Kallinen, K., Pirskanen, H. & Rautio, S. (2023). *Sensitiivinen tutkimuksessa – Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet*. United Press.
- Karvonen, R. (2009). Nuoret ja stressi. Teoksessa Lämsä, A.-L. (toim.) *Mun on paha olla – näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin* (s. 121–125). PS-kustannus.
- Kauppinen, A. (2015). The Narrative Calculus. *Oxford Studies in Normative Ethics*, 5, 196–220. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198744665.003.0010> .
- Kiuru, N. (2023). Nuoruus. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.) *Ihmissen psykologinen kehitys*. 10. uudistettu painos. PS-kustannus.
- Kiviruusu, O. (2017a) *Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät 26 vuoden seurantatutkimuksessa*. Helsingin yliopisto.
- Kiviruusu, O. (2017b). Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät 26 vuoden seurantatutkimuksessa. *Psykologia*, 52 (6), 490–493. <https://doi.org/10.62443/psykologia.v52i6.144905> .

- Käyhkö, M. (2021). Muistelutyömenetelmä. Teoksessa Ryynänen, S. & Rannikko, A. (toim.) *Tutkiva mielikuvitus – Luovat, osallistavat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä* (s. 215–241). Gaudeamus.
- Lehti, H. & Laaninen, M. (2024). *Tyttöjen ja poikien välinen osaamiskuilu on suurempi päätötodistuksen arvosanoissa kuin PISA-tuloksissa*. Blogikirjoitus. <https://blogit.utu.fi/invest/2024/12/12/tyttojen-ja-poikien-valinen-osaamiskuilu-on-suurempi-paattotodistuksen-arvosanoissa-kuin-pisa-tuloksissa/> . (Luettu 26.4.2026).
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-kustannus.
- Lima, A. (2023). Understanding narrative inquiry through life story interviews with former prisoners. *Irish Educational Studies*, 42 (4), 775–786.  
<https://doi.org/10.1080/03323315.2023.2257673> .
- Löfblom, K. (2023). Minuuden narratiivinen rakentaminen tutkimushaastattelussa. *Sosiologia*, 60 (1), 22–36. <https://journal.fi/sosiologia/article/view/128682/77764> .
- McAdams, D. P. (2021). Narrative Identity and the Life Story. Teoksessa John, O. P. & Robins, R. W. (toim.) *Handbook of Personality – Theory and Research* (s. 122–141). 4. uudistettu painos. The Guilford Press.
- Mäkelä, M.-L., Kalalahti, M. & Peura, M. (2019). Tyttöjen tulevaisuus – Sukupuoli, etninen erilaisuus ja koulutusvaihtoehdot. Teoksessa Jahnukainen, M., Kalalahti, M. & Kivirauma, J. (toim.) *Oma paikka haussa – maahanmuuttotäustaiset nuoret ja koulutus* (s. 254–287). Gaudeamus.
- Nerg, J. (2022, 13. kesäkuuta). ”Opettaja ei ylläty, jos pojat saavat nelosia” – koulu suosii yhä tyttöjä ja muu yhteiskunta poikia, vaikka ongelmaa on yritetty korjata vuosia. *Yle Uutiset*. <https://yle.fi/a/3-12485564> . Luettu 23.4.2026.
- Ojala, H. (2021). Muistelutyö. Teoksessa Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietokirjoitus. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehyykset/muistelutyo/> . Luettu 29.3.2026.
- Opetushallitus. (n.d.). Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tavoitteet-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9> . Luettu 18.5.2026.
- Peters, I., Kemper, N. F., Schmiedek, F. & Habermans, T. (2023). Individual differences in revising the life story – Personality and event characteristics influence change in the autobiographical meaning of life events. *Journal of Personality*, 94 (2), 1207–1222.  
<https://doi.org/10.1111/jopy.12793> .

- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative Knowing and the Human Sciences*. State University of New York Press.
- Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analyysiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. SAGE.
- Rizzolo, G. S. (2024). Narrative Capacity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 72 (5), 755–778. <https://doi.org/10.1177/00030651231223968> .
- Russell, L. D. (2022). Life Story Interviewing as a Method to Co-Construct Narratives About Resilience. *The Qualitative Report*, 27 (2), 348–365. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5183> .
- Salmi-Nikander, K. & Tähtinen, J. (2018). Muistitietotutkimus nousussa myös kasvatuksen ja koulutuksen historian alalla. *Kasvatus & Aika*, 12 (4), 2–4. <http://hdl.handle.net/10138/299111> .
- Savolainen, U., Koskinen-Koivisto, E. & Hytönen, K.-M. (2022). Muistitietotutkimus, folkloristiikka ja etnologia. Teoksessa Savolainen, U. & Taavetti, R. (toim.) *Muistitietotutkimuksen paikka – teorial, käytännöt ja muutos* (s. 289–308). Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia 1478. Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Schiff, B. (2014). Introduction – Development’s story in time and place. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2014 (145), 1–13. <https://doi.org/10.1002/cad.20063> .
- Shacklock, G. & Thorp, L. (2005). Life History and Narrative Approaches. Teoksessa Somekh, B. & Lewin, C. (toim.) *Research Methods in the Social Sciences* (s. 156–163). SAGE.
- Sinkkonen, J. (2020). *Onnellinen lapsi*. WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2025, 15. toukokuuta). *Sosiaali- ja terveysministeriön turvallisemman tilan periaatteet*. <https://stm.fi/turvallisemman-tilan-periaatteet> . Luettu 17.5.2026.
- Sorri, M. (2018). Heikot pojat ja erinomaiset tytöt – millaista kuvaa tyttö- ja poikalukijoista rakennetaan suomalaisissa uutisteksteissä? *Kieli, koulutus ja yhteiskunta*, 9 (5). <https://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201809204187> .
- Suomen YK-liitto. (n.d.) *Turvallinen tila*. <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila> . Luettu 17.5.2026.

- Syrjälä, L. (2018). Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 5. uudistettu painos. PS-kustannus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (n.d.). *Kouluterveyskysely 2017–2021*.  
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary\\_trendi2](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_trendi2) .
- Tieteen termipankki (2026). *Kielitiede: abduktiivinen päättely*. [https://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Kielitiede:abduktiivinen\\_p%C3%A4%C3%A4ttely](https://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Kielitiede:abduktiivinen_p%C3%A4%C3%A4ttely) . Luettu 16.5.2026.
- Trogen, T. (2021). *Positiivinen kasvatus*. 3. painos. PS-kustannus.
- Tuomi, J. (2025). *Narratiivinen tutkimus*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja* 3/2019.
- Uusikylä, K. (2020). *Lahjakkuus*. PS-kustannus.
- Valtonen, A. & Viitanen, M. (2020). Ryhmäkeskustelut laadullisena metodina. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Veivo-Lempinen, L. (2009). Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa Lämsä, A.-L. (toim.) *Mun on paha olla – näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin* (s. 197–213). PS-kustannus.
- Vilkkä, H. (2025). *Tutki ja kehitä*. 6. uudistettu painos. Santalahti-kustannus.
- Ylitapio-Mäntylä, O. (2010). *Lastentarhanopettajien jaettuja muisteluja sukupuolesta ja valasta arjen käytännöissä*. Lapin yliopisto.
- Åström, M., Nurmilaakso, T., Kyllönen, T. & Kontturi, K. (2024, 28. huhtikuuta). Nuorten mielenterveysongelmat ovat räjähtämässä käsiin, mutta ilmiössä on myös toivo. *Yle Uutiset*. <https://yle.fi/a/20-10006638> . Luettu 16.5.2026.



## LIITTEET

### LIITE 1. Ryhmätapaamisten alussa käyty diasarja

## Toimintaperiaatteista

- Noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita!
  - Kaikille avoin ja turvallinen tila omien kokemusten jakamiseen
  - Sinun ei tarvitse jakaa nimeäsi, jos et halua
- Mikäli sinulla nousee hankalia tunteita, voimme pitää taukoa tai käsitellä niitä yhdessä, et jää yksin!

## Tapaamisten kulku

- Diat käydään joka kerran alussa läpi
  - Kerrataan toimintatavat ja avataan teemaa
- Teeman avaamisen jälkeen yksilöllinen kuvitustehtävä (aikaa noin 20-30min). Tehtävä on jokaisella kerralla sama
- Aloitetaan ryhmäkeskustelu, joka äänitetään
- Keskustelun jälkeen voidaan käydä yhdessä eri tuntemuksia läpi

## Mitä ovat odotusten kokemukset?

- Odotukset voivat olla sisäisiä tai ulkoisia, tietoisia tai tiedostamattomia
- Ajatuksia, ennakko-oletuksia tai toiveita esim.:
  - Millä tavalla pitäisi toimia tai käyttäytyä
  - Millä tavalla jostakin pitäisi suoriutua
  - Mitä pitäisi tapahtua
  - Millainen pitäisi olla, että tavoite x toteutuu

## Mitä ovat odotusten kokemukset?

- Odotusten kokemukset ovat sisäisiä ja yksilöllisiä
- Kokemusten luonteeseen vaikuttavat yksilön aiemmat kokemukset sekä omat halut, toiveet ja vahvuudet. Myös se, miten yksilö kokee muiden näkevän todellisen itsensä
- Odotusten kokemukset voivat olla positiivisia tai negatiivisia.

## Mitä ovat odotusten kokemukset?

- Voivat olla myös ristiriitaisia etenkin lapsuutta tarkasteltaessa:
  - Lapsi luottaa ulkopuolelta tulevaan ohjeistukseen, sisäinen minä ei ole selkeä
- Odotusten kokemukset kertovat, miltä odotukset tuntuvat yksilöstä itsestään

# Minäkäsitys

- Minäkäsitys on jatkuvasti muovautuva, yksilön omiin näkemyksiin ja kokemuksiin pohjautuva kokonaisuus.
- Minäkäsitys on yksilöllinen, ja syntyy suhteessa ympäristöihin ja muihin ihmisiin
- Minäkäsitys on pitkän aikavälin tarkastelun tulos. Minäkuva on tilannekohtainen käsitys esim. omista kyvyistä.
- Minäkäsitys sisältää yksilön arvot, asenteet, taustat, ominaisuudet ja tunteet

## Minäkäsityksen ulottuvuudet

Minäkäsitys voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen. Nämä ulottuvuudet toimivat jokaisen kerran teemana:

- Normatiivinen minäkäsitys = Millainen sinun *pitäisi* olla? Millaisena koet muiden sinut näkevän? Ulkoiset paineet ja käsitykset.
- Todellinen minäkäsitys = Millainen *olet*? Millaisena itse pidät itseäsi tässä hetkessä?
- Ihante minäkäsitys = Millainen *haluaisit* olla? Sisäiset motivaattorit ja odotukset.

## Minäkäsityksen ulottuvuudet

Jokainen ulottuvuus sisältää neljä osa-aluetta:

- Suoritusminäkuva = Kognitiiviset kyvyt, esim. minä työssä tai koulussa. Pitkäjänteisyys, omistautuminen, tavoitteet jne.
- Sosiaalinen minäkuva = Oma asema tai rooli eri ryhmissä, millainen olet sosiaalisena vuorovaikuttajana
- Emotionaalinen minäkuva = Henkinen olemus, tunteet, tunnetaidot, luonne jne.
- Eyysinen ja motorinen minäkuva = Ulkonäkö, keho, voimat, terveys, motoriset taidot jne.

# Tutkimuksen tarkasteluaihe

“ Miten odotusten kokemukset ovat vaikuttaneet minäkäsitykseesi? ”

## Kuvitustehtävä (20-30min)

- Jana kuvastaa aikaa peruskoulun päättymiseen asti
- Janalle kirjataan omat koetut odotukset teemaan pohjautuen
  - Mitä ylemmäs kirjaus on tehty, sitä positiivisempänä se on koettu, vastoin mitä alemmas, sitä negatiivisempänä
- Kirjausten ei tarvitse olla kronologisessa järjestyksessä! Tärkeämpää on keskittyä eri kokemusten esiin nostamiseen ja muistamiseen
- Janoja ei tarvitse näyttää muille, jos ei niin tahdo. Jana toimii jokaiselle pohjana ryhmäkeskustelussa
- Merkkää paperin reunaan nimikirjaimesi. Tutkija ottaa janoista kuvat ja voi käyttää työssään aineiston tukemisessa. Nimikirjaimet eivät tule minnekkään näkyviin!

## Ryhmäkeskustelu

- Keskustelussa jokainen saa jakaa omia kokemuksiaan.
- Keskustelun tarkoituksena on tarkastella, millaiset odotukset ja niiden kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, millainen minäkäsitys sinulla on muovautunut
- Yhdessä keskustelemalla voi löytää paljon yhtäläisyyksiä ja vertaisuutta
- Keskustelu aloitetaan sillä, että jokainen vuorollaan nostaa esiin kokemiaan odotuksia ja niistä nousseita kokemuksia ja ajatuksia
- Keskustelun on tarkoitus olla rentoa eikä siihen ole jäsenneltyä struktuuria. Tutkija toimii keskustelussa tukena.

## **LIITE 2. Tutkimuksen tietosuojaseloste**

### **TIETEELLISEN TUTKIMUKSEN TIETOSUOJASELOSTE/-ILMOITUS**

**EU:n yleinen tietosuoja-asetus**

**13 ja 14 artiklat**

**Laatimispäivä: 20.3.2026**

### **Tietoa tutkimukseen osallistuvalle**

Olette osallistumassa Lapin yliopiston opiskelijan tekemään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojanne käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Teihin ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos ette osallistu tutkimukseen tai jos keskeytätte osallistumisenne tutkimukseen. Jos keskeytätte osallistumisenne tutkimukseen, ennen keskeytystä analysoitua aineistoa voidaan kuitenkin edelleen käyttää. Tämän selosteen kohdassa 16 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia teillä on ja miten voitte vaikuttaa tietojenne käsittelyyn.

#### **1. Tutkimuksen rekisterinpitäjä**

Nimi: Riikka Niskala

Puhelinnumero: xx

Sähköpostiosoite: xx

#### **2. Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus**

Tutkimuksen avulla on tarkoitus tuoda esiin, millaiset lapsuudessa koetut odotukset vaikuttavat minäkäsityksen muovautumiseen. Tavoitteena on selvittää naisten omia kokemuksia ja näkemyksiä. Tutkimuksessa tarkastellaan kokemuksia ajalta peruskoulun päättymiseen asti. Tutkimuksen valmistuttua voivat kasvattajat koti- ja kouluympäristöissä tarkastella omia toimintatapojaan suhteessa lapsiin ja heille osoitettuihin odotuksiin.

Tutkimuksen aineisto kerätään siihen suostuneilta osallistujilta ryhmäkeskusteluiden muodossa. Keskustelutilaisuudet järjestetään kolmena etukäteen ilmoitettuna ajankohtana. Yhden

tilaisuuden kestoksi on arvoitu noin puolitoista tuntia. Keskustelut äänitetään ja sen jälkeen litteroidaan kirjalliseen muotoon.

Tutkimuksen toteuttaa Riikka Niskala osana maisterin tutkielmaa Lapin Yliopiston kasvatustieteen tiedekunnassa.

Aineisto kerätään ääninauhoittamalla ryhmäkeskustelut. Aineiston käsittelyn jälkeen kaikki aineisto tuhotaan viimeistään elokuussa 2026, kun tutkimus on saatu valmiiksi, arvioitu ja hyväksytty. Suostumuksen kautta kerättyjä henkilötietoja ei tallenneta osaksi aineistoa tai tutkimusta.

### **3. Tutkimuksen vastuullinen tutkija tai tutkimuksesta vastaava ryhmä**

Nimi: Riikka Niskala

Puhelinnumero: xx

Sähköpostiosoite: xx

### **4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot**

Lapin yliopiston tietosuojavastaava on lakimies Jari Rantala. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta [jari.rantala@ulapland.fi](mailto:jari.rantala@ulapland.fi).

### **5. Tutkimuksen suorittajat**

Tutkimuksen suorittajana toimii Niskala Riikka.

### **6. Tutkimuksen nimi, luonne ja tutkimuksen kesto aika**

Tutkimuksen nimi: Vahvuusajattelun tärkeys osana selkeämpää minäkäsitystä nuorilla naisilla – Miten ja millaiset lapsuudessa koetut odotukset ovat vaikuttaneet nykyiseen minäkäsitykseen? Tutkimuksen lopullinen nimi saattaa vielä muuttua.

Kertatutkimus.

Henkilötietojen käsittelyn kesto: Henkilötiedot ja kerätty aineisto säilytetään siihen asti, että tutkimus on valmis, arvioitu ja hyväksytty. Henkilötiedot ja aineistot tuhotaan viimeistään elokuussa 2026.

### **7. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste**

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

Tutkittavan suostumus

## **8. Mitä tietoja tutkimusaineisto sisältää**

Tutkimuksessa ei tule esiin muita nimi- tai henkilötietoja ikää ja sukupuolta lukuun ottamatta. Ikä ja sukupuoli tuodaan tutkimuksessa esiin, jotta osallistujien voidaan osoittaa kuuluvan tutkimuksessa asetettuihin rajauksiin. Osallistuja ei ole tunnistettavissa lopullisessa työssä.

Muita kerättäviä henkilötietoja ovat sähköposti ja ääni. Ennakkoilmoittautuminen tutkimukseen osallistumiseen on pyydetty tutkimuksen toteuttajan sähköpostiin, jotta tietosuojaseloste voidaan jakaa ennen aineistonkeruuta. Sähköpostiosoitteella ei ole tässä tutkimuksessa muuta tarkoitusta.

Ääni tallentuu ryhmäkeskusteluiden tallenteisiin, mutta eivät tule osaksi lopullista työtä. Äänitiedostot tuhoetaan litteroinnin jälkeen.

## **9. Arkaluonteiset henkilötiedot**

Tutkimuksessa käsitellään seuraavia arkaluonteisia henkilötietoja:

Arkaluontoisia henkilötietoja ei käsitellä.

## **10. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään**

Tarvittavat henkilötiedot kerätään osallistujan suostumuslomakkeesta. Osallistujat on rajattu 18–35-vuotiaiksi naisiksi, jolloin sukupuolen oletetaan olevan nainen ilman erillistä tiedonkeruuta.

## **11. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle**

Tietoja ei luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.

## **12. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle**

Tietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

### **13. Automatisoitu päätöksenteko**

Automaattisia päätöksiä ei tehdä.

### **14. Henkilötietojen suojauksen periaatteet**

Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Digitaalisen aineiston suojaaminen:

Tutkimusaineisto säilytetään turvallisesti tutkijan henkilökohtaisella, salasalla suojatulla laitteella.

Suorien tunnistetietojen käsittely:

Suorat tunnistetiedot poistetaan aineiston litteroinnin jälkeen. Lopullisessa työssä osallistujat ovat koodattu valitun teeman mukaisesti. Valittu teema koodaukseen on värit.

### **15. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen**

Tutkimusrekisteri hävitetään viimeistään elokuussa 2026, kun tutkimus on valmis, arvioitu ja hyväksytty. Tutkimusrekisteriä ei arkistoida.

### **16. Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen**

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

#### Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

#### Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi hankkeessa ja mitä henkilötietojasi hankkeessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.



#### Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

#### Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

#### Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa yliopisto voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) yliopisto ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeutetut perusteet rekisteröidyn perusteet.

#### Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada yliopistolle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle yliopiston estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

#### Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Yliopisto voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

#### Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

#### Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Linkki: [Ilmoitus tietosuojavaltuutetulle](#)

Käyntiosoite: Lintulahdenkuja 4, 00530 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00531 Helsinki

Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi

Puhelinvaihde: 029 566 6700

Kirjaamo: 029 566 6768

### **LIITE 3. Suostumuslomake**

## **SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA SEKÄ ANNETTujen TIE- TOJEN KÄYTTÖÖN**

**TUTKIMUKSEN NIMI: Vahvuusajattelun tärkeys osana selkeämpää minäkäsitystä nuorilla naisilla – Miten ja millaiset lapsuudessa koetut odotukset ovat vaikuttaneet nykyiseen minäkäsitykseen?**

Olen saanut yllä mainittua tutkimusta koskevaa tietoa, jossa on selvitetty tutkimuksen tarkoitus, luonne sekä käytettävät tutkimusmenetelmät. Minulla on ollut mahdollisuus esittää tutkijalle kysymyksiä tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta sekä saada kysymyksiini vastaukset. Minulle on selvitetty, että tutkimuksessa kerättävät tiedot säilytetään tutkimusrekisterissä koodatuina ja käsitellään luottamuksellisesti. Rekisteriä voivat käyttää rekisterinpitäjän vastuulla ja valvonnassa vain tätä tutkimusta ja analyysiä tekevät tutkijat ja tutkimusta valvovat viranomaiset. Tämän lisäksi tutkimuksessa kerättyjä tietoja voidaan luovuttaa ainoastaan lakiin perustuvalla valtuutuksella. Jos kerättyjä tietoja halutaan käyttää muuhun kuin tiedotteessa mainittuun alkuperäiseen tarkoitukseen, pyydetään tutkimushenkilöltä uusi suostumus. Tutkimustuloksia esittäessä ja julkaistaessa tutkimushenkilön henkilöllisyyttä ei missään vaiheessa paljasteta.

Tiedän, että voin perua osallistumiseni jälkikäteen ottamalla yhteyttä tutkimuksen toteuttajaan sähköpostitse. Tiedän myös, että tutkittaville ei makseta korvausta tutkimukseen osallistumisesta.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista. Täyttämällä lomakkeen ja allekirjoittamalla sen suostun vapaaehtoisesti tähän tutkimukseen ja annan tutkijalle edellä esitetyn mukaisesti luvan kerätä, rekisteröidä ja käyttää antamiani tutkimukseen liittyviä tietoja. Kopio suostumuslomakkeesta annetaan suostumuksen antajalle.

## **Suostumuksen antaja**

|                                    |
|------------------------------------|
| <b>Etunimi &amp; Sukunimi</b>      |
| <b>Allekirjoitus ja päivämäärä</b> |

## **Suostumuksen vastaanottaja**

|                                               |
|-----------------------------------------------|
| <b>Riikka Niskala, tutkimuksen toteuttaja</b> |
|-----------------------------------------------|

## Miten lapsuutesi on vaikuttanut minäkäsitykseesi?

Olet saattanut pohtia tätä kysymystä paljonkin tai et ehkä ollenkaan. Nyt sinulla on kuitenkin mahdollisuus osallistua vertaistuelliseen ryhmään, jossa jokainen saa tarkastella omaa minäkäsitystä pienemmissä osissa: "Millainen olen? Millainen minun pitäisi olla? Millainen haluaisin olla?" Samalla pohditaan sitä, miten lapsuuden kokemuksesi heijstuvat minäkäsitykseesi.



Ryhmässä noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita! Luodaan kaikille avoin ja turvallinen tila kokemuksien käsittelyyn ja jakamiseen!

Ryhmä on suljettu ryhmä, johon on ennakkoilmoittautuminen. Katso lisätietoa seuraavista kuvasta!

Hei! Olen Riikka, joillekin ehkä jo tuttu XX tiloista! Järjestän tämän ryhmän osana kasvatustieteen Pro graduani. Tämän takia ryhmä on rajattu 18-35 -vuotiaille naisille. Kerään tutkimukseni aineiston tästä ryhmästä äänittämällä keskustelut, mutta takaan, ettei kukaan ole tunnistettavissa lopullisesta työstä eikä aineisto joudu muiden käsiin!

Tutkijan kuva poistettu

Kokoontumisien alussa pohjustan läpikäytävää teemaa, ohjaan pienen itsenäisen kuvitustehtävän ja olen tukena keskusteluissa. Haluan tarjota kuitenkin osallistujille mahdollisuuden keskinäiseen vertaistuelliseen ryhmäkeskusteluun. Toivoisin, että pääset mukaan kaikille kolmelle kerralle. Ryhmään mahtuu mukaan enintään 8 henkilöä.

Jos keskustelut tai aiheet nostattavat sinulla tunteita, ei hätää! Voimme käydä vaikeitakin tunteita yhdessä läpi, ja tukea tarjoavat myös XX ihanat työntekijät XX ja XX!

Kokoontumiskerrat:

Tiistai 14.4. klo 18-19.30

Keskiviikko 15.4. klo 18-19.30

Perjantai 17.4. klo 18-19.30

(Osoitetiedot poistettu)

Kun ilmoittaudut sähköpostilla, laitan sinulle vahvistuksen ilmoittautumisesta sekä tietosuojaselosteen tutkimukseen liittyen. Kirjallisen suostumuksen kerään ensimmäisellä kokoontumiskerralla!

Ilmoittaudu mukaan ennakoon 9.4. klo 20 mennessä sähköpostilla osoitteeseen: XX. Samaan osoitteeseen voit myös laittaa viestiä, mikäli sinulla heräsi jotain kysyttävää!

