

Mitä itsetunto on?

- Lukiolaisten näkökulmia.

Sini Suomalainen

Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma

Syksy 2005

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

Suomalainen Sini

Mitä itsetunto on? Lukiolaisten näkökulmia.

Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Jyväskylä 2005.

Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää, mitä asioita lukiolaiset liittävät itsetuntoon. Sen tehtävä on muodostaa nuorten määritelmä itsetunto-ilmioistä. Teoreettinen osa tuo esille itsetunnon määritelmiä, yksityisten kirjoitelmien sisällönanalyysi asettaa niiden rinnalle lukiolaisten näkökulmat. Tutkimus on suoritettu kolmessa pohjoissuomalaisessa lukiossa. Pääosa tutkittavista on abiturienteja, muut lukion alempiluokkalaisia. Yhteensä heitä on 48. Tutkimusmateriaali koostuu äidinkielen tunnilla kirjoitetuista aineista, joiden otsikoksi oli annettu 'Minä ja itsetunto'.

Tulosten analysointimenetelmänä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Yksityisistä kirjoitelmista on etsitty keskeiset teemat, jotka on koodattu pelkistämisen ja ryhmittelyn kautta kokonaisuuksiksi. Pääteemoiksi muodostuivat ulkonäkö, sosiaalinen ympäristö, lapsuus ja nuoruus, toiminta, itsetuntemus ja tiedostaminen. Näiden teemojen sisällä nuoret nimesivät mm. kodin ja vanhemmat, kaverit, ihanteet, ympäristön paineet ja omat taidot merkittäviksi itsetuntoa muokkaaviksi tekijöiksi. Heistä oli tärkeää itsetunnon terveen kehityksen kannalta, että lapsen ja nuoren perusturvallisuudesta, rakkauden- ja kannustuksentarpeista oli huolehdittu. Omassa elämässään he pyrkivät tiedostamaan kasvunsa ja itsetuntonsa kehittymisen. Hyvä itsetunto oli lukiolaisten mielestä ihannetila, jossa ihminen pystyy hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Se oli myös minäkuvan selkeyttä, itsetuntemusta.

itsetunto, itsearvostus, minäkäsitys, itsetuntemus, minäkuva, nuoruusikä, postmoderni

SISÄLLYS

JOHDANTO	6
1. ITSETUNTO.....	8
1.1 Historiaa.....	8
1.2 Itsetunto-käsitteen määrittelyä.....	10
1.2.1 Minäkuva, minäkäsitys, itse käsitys ja itsetajunta.....	11
1.2.2 Itsetunto käsitteenä.....	15
1.2.3 Itsetunnon ominaisuuksia.....	17
1.3 Itsetunnon kehittyminen.....	19
1.4 Itsetunto: fenomenologinen näkökulma.....	24
1.5 Itsetunto: psykoanalyttinen näkökulma.....	26
2. IHMISEN KEHITYS NUORUUSIÄSSÄ.....	30
2.1 Nuoruusiän kehitys kokonaisuutena.....	30
2.2 Kehityskriisit nuoruuden muutosvoimana.....	32
2.2.1 Fyysinen kehityskriisi.....	33
2.2.2 Psykososiaaliset kehityskriisit.....	33
2.2.2.1 Identiteettikriisi.....	33
2.2.2.2 Kriisi ihmissuhteissa.....	35
2.2.2.3 Ideologinen kriisi.....	36
2.3 Nuoruuden kehitystehtävät (Robert J. Havighurst).....	37
2.4 Ajattelun kehittyminen nuoruusiässä (Jean Piaget).....	38
2.5 E. H. Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria.....	40
2.6 Nuoruusikä yksilöitymisvaiheena (Peter Blos).....	42
2.7 Itsetunto nuoruusiässä.....	45

3. IHMINEN NYKYMAAILMASSA.....	46
3.1 Postmoderni maailma ja ihminen.....	46
3.1.1 Ajan kuvaus.....	46
3.2 Postmoderni osana modernia.....	48
3.3 Postmodernin etiikkaa.....	48
3.4 Postmodernin ihmisen elämää.....	49
4. TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	51
5. TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN.....	52
5.1 Aineiston hankinta.....	52
5.1.1 Aineiston hankinnan vaiheet.....	56
5.2 Aineiston analyysi.....	57
6. AINEISTON TULKINTA JA TUTKIMUSTULOKSET.....	62
6.1 Ulkonäkö.....	62
6.1.1 Ulkonäkö itsetunnon osana, tyttöjen ja poikien eroja ja yhtäläisyyksiä.....	62
6.1.2 Mistä ihanteet tulevat? Ulkonäkö ja muut ihannoidut ominaisuudet nyky- yhteiskunnassa.....	66
6.2 Sosiaalinen ympäristö.....	70
6.2.1 Palaute, huomio ja vuorovaikutus keskeisinä itsetuntoon vaikuttajina.....	70
6.2.2 Palautteen antaminen ja vastaanottaminen, palautteen laatu.....	72
6.3 Lapsuus, murrosikä, nuoruus: ikä ja kokemus sosiaalisessa ympäristössä.....	74
6.3.1 Lapsuus: perhe, koti, turvallisuus itsetunnon kasvualustana.....	74
6.3.2 Murrosikä: osana sosiaalista ympäristöä.....	76
6.3.2.1 Ihannointi ja arvovalinnat (minäihanne ja yliminä) murrosiässä.....	79

6.3.3 Nuoruus: mielenrauhaa etsimässä.....	81
6.3.3.1 Toinen ihminen nuoren elämässä.....	82
6.3.4. Minut hyväksytään. Terveen itsetunnon tausta.....	83
6.3.5 Tunne sosiaalisesta selviytymisestä ja suosiosta.....	85
6.4 Toiminta.....	87
6.4.1 Lahjakkuus, onnistumisen elämykset, saavutukset, epäonnistumiset, pettymykset.....	87
6.4.2 Vaatimusten paineessa, eli kuinka oppia jonglöörämaan jo lukiossa.....	93
6.5 Itsetuntemus ja hyväksyminen: mielenrauha.....	96
6.6 Tiedostaminen: kasvun paikallistaminen.....	101
6.7 Ja mitä sitten tapahtui... hyvän tai huonon itsetunnon seurauksia.....	102
6.8 Muita itsetunnon liitteitä ja lieveilmiöitä.....	104
6.8.1 Itsetunnon ailahtelevaisuus.....	104
6.8.2 Illuusio ja peittäminen.....	107
6.8.3 Arkinen valitus.....	109
6.8.4 Kateus.....	110
6.8.5 Pojat ja tytöt.....	111
7. JOHTOPÄÄTÖKSET.....	113
LÄHTEET.....	116

JOHDANTO

On yksilöitä, jotka huonolla itsetunnollaan menettävät suuria

ELÄMÄN MAHDOLLISUUKSIA. (K39)

Ajatukseni alku. Punaisessa kuplavolkkarissa istuin eskimon suklaakuorta pureskellen ja ihmettelin itsekseni miksi mahdollisuuksiltaan tasavertaiset kulkijat, jotka arvostavat aivan samoja asioita, kulkevat niin eri suuntiin. Tai toinen kulkee, toinen pysähtyy. Se ensimmäinen asettaa tavoitteita melkein pilviin asti, ja se toinen sanoo ettei pysty. Jätskin syötyäni laskin käteni volkkarin ratille, katsoin pitkälle eteen ja ylös. Ja vaikka volkkari oli punassaan aika sympaattinen, päätin haluta isona Jaguaarin. Kermanvärisillä nahkapenkeillä.

Kiinnostukseni itsetuntoa kohtaan on siis herännyt jo vuosia sitten. Mutta vasta yliopistossa tein aiheesta ensimmäisen käsittekarttani. Se rönnsyili ja paisui ja ymmärsin, että ilmiö oli sidoksissa useampaan elämänalueeseen kuin olin uskonutkaan. Samaan aikaan haaveilin gradusta, jonka aihe innostaisi minut perusteelliseen ja palkitsevaan tutkimustyöhön. Tämä on minun itsetunto-ahkerointini.

Itsetuntoa on tutkittu monella tieteen alalla aikaisemmin, sitä on määritelty eri yhteyksissä jopa ristiriitaisilla kuvauksilla. Tutkimukset on usein tehty strukturoidusti; on käytetty mm. erilaisia itsetunto-mittareita. Tästä johtuen tuntui, että valitsemalleni kirjoitelma-menetelmälle oli tarvetta. Tuntui tärkeältä, että tutkittavan ajatus oli vapaa kaikesta valmiiksi tarjotusta, vain otsikko ohjasi oikeaan aiheeseen. Minun tehtäväni oli valita paras mahdollinen analysointimenetelmä näiden monipuolisten kirjoitelmien läpikäymiseen, ja mielestäni siinä onnistuin. Sisällönanalyysia tehdessä tulee punnittua jokainen teksti lause lauseelta.

Olin alun perin kiinnostunut pohtimaan kuinka paljon hyvä tai huono itsetunto vaikuttaa ihmisten tekemiin elämänvalintoihin. Se puoli ilmiöstä kiehtoo edelleen hyvin paljon, mutta kuten tutkimustyö yleensä, minunkin oli aloitettava kartoittamalla itse käsitettä. Niinpä päätin ensin – tässä tutkielmassani - tutkia taustaa, ja perehtyä nuorten näkökulmaan. Hehän ovat juuri merkittävien valintojen edessä,

astumassa aikuisuuteen. Alusta asti oli selvää, että halusin ammentaa tutkimusaineistoni lukiolaisten omasta maailmasta. Halusin jotain puhdasta, jotain aitoa. Oli tärkeää, että nuoret pohtivat omaa elämäänsä ja löysivät sieltä vastaukset tutkimusongelmaani. He kirjoittivat yksityisesti kirjoitelman, joka kuvasi itsetunto-ilmiotä heidän näkökulmastaan. Aihe tuntui kirjoittajille läheiseltä, sillä itsetunnosta puhutaan kulttuurissamme paljon. Hyvään itsetuntoon on jaossa yhtä paljon neuvoja kuin ihannepainon saavuttamiseen on laihdutusohjeita. On siis tärkeää määritellä tuota itsetuntoa. Miten nuori sen ymmärtää; mitä se on ja mitkä asiat siihen vaikuttavat.

Millainen on ihminen, jolla on hyvä itsetunto?

Kaunis ja rohkea, vai kapinallinen oman tien kulkija?

Luonteenpiirteet heijastuvat selvästi ulkomaailmaan ja muihin ihmisiin.

Luulen kuitenkin, että itsetuntoa, oli se sitten hyvä tai huono, ei voi nähdä ihmisestä päällepäin.

Itsetunto on syvemmillä, siellä minne kukaan ulkopuolinen ei voi nähdä,

niinpä lopulta vain ihminen itse tietää oman itsetuntonsa laadun. (M5)

1. ITSETUNTO

1.1 Historiaa

Vaikka jo muinaiset kreikkalaiset kehittivät kreikan kielen sanoista `logos` ja `psykhe` käsitteen psykologia, `itsetunto` tai `selfesteem` määriteltiin vasta paljon myöhemmin. Psykologia on aina tutkinut mieltä ja tietoisuutta. Näin ollen ihmisen itsetunto lienee ollut ajatuksena ja huomattuna jo ennen kuin sille on keksitty antaa oma nimi. Toisaalta minuuteen liittyy niin paljon päällekkäisiä ja sisäkkäisiä ilmiöitä, että käsitteen nimeämisen viipyminen on ymmärrettävää. Kirjallisuuteen itsetunto niin kuin me sen ymmärrämme ilmestyy vasta 1800-luvulla. Seuraavassa tarkastellaan itsetunnon historiaa tästä `syntymästä` eteenpäin. Samalla aloitetaan varovaisesti käsitteen ja sen aihealueen määrittely.

William James (1890, 1892) oli ensimmäinen `itse` psykologi. Hänet tunnetaan I-Me –asettelusta, jossa minäkokonaisuus on erotettu kahdeksi erilliseksi näkökulmaksi. Nämä ovat itse tietäjänä ja itse tiedettynä. James siis jakoi itsen subjektiksi ja objektiksi. Hän kuvaili `itsen` kaiken sen summaksi, jota yksilö voi kutsua omakseen. Tähän James sisällytti materiaalisen, sosiaalisen ja henkisen osan. (Wells & Marwell 1976, 14-15)

Materiaalinen osa muodostuu suureksi osaksi ihmisen ulkopuolisista tekijöistä. Se on kokonaisuvaltainen tunne siitä, mitä ihminen kokee liittyvän kehoonsa, tavaroihinsa ja perheeseensä. Sosiaalinen viittaa tunnustukseen jota yksilö saa muilta ihmisiltä. Mielenkiintoista on, että James (Wells & Marwellin 1976, 14-15 mukaan) näytti paikallistavan tämän itsen osan *toisten* ihmisten mieliin: ihmisellä on niin monta sosiaalista itseä kuin hänen ympärillään on ihmisiä jotka tunnistavat hänet ja kantavat kuvaa hänestä mielissään. Kolmas, henkinen osa sisältää sellaiset tietoisuuden tilat, joita yksilö itse ajattelee tai havaitsee, esim. tunteet ja tuntemukset. Ajattelun kohteena on siis itse. (Kalliopuska 1984, 14)

Jotta Jamesin mukaan ymmärtäisimme `itsen` kokonaisuudessaan, meidän ei tule katsoa vain itsen osia, vaan myös tunteita ja tuntemuksia, joita ne herättävät (itsen arvostaminen) sekä toimintoja, joihin ne

yllyttävät (itsen etsintä). James kuvasi, että ihmisillä on peruspyrkimys etsiä itseään: he keräävät materiaalista omaisuutta, pitävät huolen omasta ruumiistaan ja koristelevat sitä, he vaalivat omaa perhettään enemmän kuin muiden perheitä, he etsivät myönteistä huomiota muilta saadakseen kunniaa itselleen jne. Tämä kaikki on sidoksissa itsen säilyttämiseen. (Wells & Marwell 1976) Itsen säilyttäminen toimii itsesuojeluvaiston voimana. James totesi myös, että siinä määrin kuin ihmiset kokevat menestyksiä, he kokevat myös itsetuntonsa nousevan. Tätä hän ei kuitenkaan ole kuvannut minkäänlaiseksi vakaaksi tai luotettavaksi itsearvioinniksi, vaan paremminkin barometriksi, joka nousee ja laskee päivästä toiseen. (Wells & Marwell 1976, 15)

C. H. Cooley (1902) kirjoitti Jamesiin verrattuna enemmän sosiologisesta perspektiivistä. Hän määritteli itsensä Jamesin kuvaamaan `sosiaaliseen itseen`. Cooley korosti (Wells & Marwell 1976, 15-16 mukaan) yksilön jatkuvuutta yhteisön kanssa ja oli sitä mieltä, että ei ole mitään järkeä ajatella `itseä` erillisenä siitä sosiaalisesta miljööstä johon se on asetettu tai niistä ihmisistä joiden kanssa se toimii vuorovaikutuksessa. Cooleyn mukaan itse muodostuu toisten asenteista henkilöä kohtaan. Hänet tunnetaankin parhaiten käsitteestään `peiliminä`. Peiliminä sisältää ajatuksen siitä, että yksilö mielikuvissaan arvelee, kuinka toinen henkilö tai muut arvioivat hänet, ja reagoi myönteisellä tai kielteisellä itsetunnolla tuohon kuvittelemaansa arvioon. Yksilöstä tulee siis itselleen objekti – kuten muut ihmiset ovat hänelle – ja hän omaksuu toisten asenteet ja arvostukset itseä kohtaan. Näin ollen myös kielellä on oleellinen vaikutus itsen kehittymiseen. (Kalliopuska 1984, 14)

Jamesin ja Cooleyn jalanjäljissä kulki George Herbert Mead (1934, 1956). Hän oli Jamesin kanssa yhtä mieltä I-Me –asettelusta, prosessista, jonka ansiosta yksilöstä tuli objekti itselleen. Cooleyn tapaan Mead näki itsen sosiaalisena ilmiönä: vuorovaikutusten tuotteena, jossa ihminen kokee itsensä toisten käyttäytymisen heijastumana. Mead kuitenkin hioi ja integroi nämä näkökohdat, järjestäen ne symbolien käytön ympärille, joka erotti ihmisten käyttäytymisen muista vuorovaikutuksen muodoista. (Wells & Marwell 1976, 17)

Meadille ihmisten käyttäytyminen (human behavior) identifikoitui itsen olemukseen. Älykäs ja järkevä käyttäytyminen oli Meadin mukaan tiedostettua ja mahdollista siksi, että ihminen pystyy ottamaan toisen ihmisen roolin ja näkemään itsensä objektina. Myös Mead näki kielen tärkeänä osana itsen kehittämisessä ja käytössä. Hänen mielestään kielenkäytön kautta, sekä kokemuksen ja kypsyyden

myötä ihminen kehittää roolinottokyvyn. Ei pelkästään kanssaihmissen roolin, vaan kokonaisen ryhmän roolit – todelliset tai kuvitellut – jotka vastaavat yhteisön kuvaa itsessä. (mts. 17) Itsetuntoon Mead ei aivan erikoisesti keskittynyt, sillä häntä askarrutti pääasiassa itsen kehittymisprosessi. Hän kuitenkin käsitteli itsearviointin vaikutuksia, ja määritteli itsetunnon-käsitteen samankaltaisena kuin James ja Cooley julistaessaan ihmisten pyrkimyksestä itsen käsittämiseen tai itse tiedostamiseen (self-realization). (Wells & Marwell 1976, 18)

Itsetunnon tiedostamisen, ainakin nimetyn käsitteen historiaa voisi siis kuvata seuraavasti. Mead loi käsitteen yleistetystä itsestä. Jamesin mukaan itsessä oli yhtä monta sosiaalista itseä kuin ihmisiä joiden kanssa yksilö on vuorovaikutuksessa. Ja Cooley nimesi peiliminä-ilmion. Tosin hän myönsi peiliminä-idean olevan melko epätarkan ja yleisen, kuitenkin tarkentamatta sitä. (Wells & Marwell 1976, 17)

Mm. Rosenberg (1965) ja Coopersmith (1967) ovat ehdottaneet seuraavaa yleiseksi muodostunutta lähestymistapaa itsetuntoon: jos itsen ajatellaan olevan sarja refleктоivia asenteita, itsetuntoa voisi kuvata näiden asenteiden arvioivaksi osatekijäksi, tai kaikkien tällaisten arviointien kokonaisuudeksi. (Wells & Marwell 1976) Onkin syntynyt rinnakkainen termi itsearviointi, jonka Coopersmith (1967) määrittelee arvioinniksi, jonka mukaan yksilö muodostaa itseään. Se on minän hyväksymistä ja hylkäämistä; se ilmaisee missä määrin yksilö uskoo olevansa kykenevä, merkittävä, menestyvä tai arvokas. Itsearviointi on henkilökohtainen arviointi, joka ilmaistaan asenteilla, joita yksilöllä on itsestään. (Korpinen 1990, 11)

1.2 Itsetunto-käsitteen määrittelyä

Itsetunnon määrittelyt ovat ytimeltään samankaltaisia. Yksi rajaa sen ahtaasti minuuden tietoisuudesta, toinen maalailee laajemmin yhdistäen itsetuntoon paljon yllättäviäkin elementtejä. Lisäksi kirjallinen ilmaisu, sanakäänteet ja eri kielten käännökset värittävät näinkin tutulta tuntuvan käsitteen kuvailemista, rajaamista, osoittamista. Joka tapauksessa itsetunto on minuudessa, se on tiedostamisessa.

1.2.1 Minäkuva, minäkäsitys, itsekäsitys ja itsetajunta

Itsetuntoa työstetään usein käsitteenä, joka on vaikeasti määriteltävä, tunteenomainen ja usein hyvin subjektiivinen. Se on kuitenkin verrattavissa läheisesti siihen liittyvään käsitteeseen *minäkäsitys*. Molempien sisältöä on vaikea mitata tai empiirisesti todistaa. Tosin esim. minäkäsitystä mittaamaan on tehty erilaisia mittareita. Mm. Korpinen (1979) on luonut minäkäsitysmittarin, joka pohjautuu pääosin Coopersmithin (1967) itsearvostusmittariin (Coopersmith's Self-Esteem Inventory). (Korpinen 1990, 51)

Minäkuva, minäkäsitys, itsekäsitys. Merkityksiltään päällekkäisiä sanoja, jonkun mielestä jopa synonyymeja. Niiden määrittelyjä on tutkittava, koska ihmisen itsetunto sisältyy näihin käsityksiin itsestä. Minäkuva ja minäkäsitys kuvaavat yksinkertaistettuna samaa asiaa: yksilön kokonaiskäsitystä itsestään. Jos niistä kuitenkin haluaa löytää pienen vivahde-eron, minäkäsitystä voidaan pitää abstraktiona ja minäkuvaa erilaisin mittarein ja testein konkretisoituna käsitteenä. (Aho 1996, 9)

Räisäsen (1996, 32) mukaan minäkäsitys on yksilön itsestään muodostama jäsentynyt, tietoinen ja yhdenmukainen käsittekokonaisuus. Siihen kuuluvat yksilön havainnot itsestään suhteessa muihin, tavoitteet, arvot ja ihanteet. Ahon (1986) mielestä (Rutasen 1999 mukaan) vahva minäkäsitys on havaittavissa ilman tutkimusta yksilön myönteisestä asennoitumisesta omiin kykyihin ja asennoitumisesta tulevaisuuteen. Minäkäsityksen vahvuuden voi siis tunnistaa ilman erityistä analyysiä. Toisaalta Ahon (1986) mukaan minäkäsityksen heikkous paljastuu, jos yksilö ei tunnista omia heikkouksiaan vaan kertoo minänsä sijasta ihanneminästänsä tai suoraan aliarvioi omia kykyjään. Lisäksi Aho muistuttaa, että alle kouluikäisen kehitykseen kuuluu itsekeskeisyyden kausia, jolloin yliarvioitu minäkäsitys on luonnollista. (Rutanen 1999, 7-8)

Korpinen (1983) määrittelee minäkäsityksen eri osa-alueista mm. ammatillisen minäkäsityksen: ammatillinen minäkäsitys on yksilön itselleen sisäisesti muodostama kuva siitä, millainen hän on kyseisen ammattialan edellyttämässä tehtävissä. Hän lisää, että se on yksilön käsitys siitä, miten hän selviytyy ammatissa, mihin hän pystyy ja mihin hän pyrkii ammatissaan. Kokonaisvaltaisemmin Korpinen toteaa korkean minäkäsityksen olevan sitä, miten tyytyväiseksi ja arvostetuksi yksilö itsensä tuntee. (Korpinen 1983, 8) Näin ollen minäkäsitykseen ei sisälly pelkästään tunne itsen tilasta vaan

myös tunne siitä, kuinka ympäristö siihen suhtautuu, eli esimerkiksi kuinka arvostetuksi yksilö itsensä ympäristössään kokee.

Minäkäsitys on se, mitä tiedämme ja uskomme itsestämme. Siihen sisältyy itsearvostus, joka on yksilön arvio siitä, missä määrin minä vastaa hänen sisäisiä arvojaan, jotka määräytyvät ympäristön arvostuksista. Ihmisellä voi olla positiivinen, negatiivinen tai neutraali asenne minää kohtaan. Terveeseen minäkäsitykseen kuuluu hyvä itseluottamus sekä itsetuntemus. (Korpinen & Tiihonen & Tuomi 1989, 139)

Keltikangas-Järvinen (1986) käyttää termiä minäkuva. Hänen mukaansa minäkuvan muodostuminen alkaa 3. ikävuoden lopussa kun lapsi käsittää itsensä itsenäiseksi yksilöksi. Hän toteaa sen kehittyvän läpi elämän ympäristön palautteen mukaan. Minäkuva toimii eräänlaisena kivijalkana ihmisen elämässä. Kaikkia ratkaisuja – ammatinvalintaa, elämänarvojen valintaa jne. – kaikkea sitä mikä hänen mielestään sopii hänelle, ohjaa käsitys siitä, millainen hän itse mielestään on. (Keltikangas-Järvinen 1986, 56) Minäkuvaan liittyy siis itsetunto, ja ne molemmat alkavat kehittyä jo elämän ensi vuosina. Terveen itsetunnon ja myönteisen minäkuvan perusta syntyykin tunteesta, että on hyväksytty. (Laakso & Pohjanvirta 1987, 161) Minäkuvan kehittymistä pysyvyyteen asti käsitellään myöhemmin.

Itsekäsitys on myös laajalti käytetty käsite, etenkin psykologisessa tutkimuksessa. Burnsien mukaan se on sarja subjektiivisesti arvioituja tekijöitä ja tuntemuksia, joka voidaan jakaa kolmeen osatekijään: kognitiivinen (The belief component), affektiivinen (The evaluation component) ja käyttäytymistekijä (The behavioural component). (Burns 1982, 4) Kognitiivinen tekijä viittaa itsekäsityksen sisältöön, niihin yksilön ominaisuuksiin tai toimintoihin, joihin on liitetty arvovarauksia itsearviointien ja toisilta saadun palautteen perusteella. (Kalliopuska 1984, 16) Se on kuvaus yksilöstä, eikä sen sisältöön vaikuta, onko sen sisältämä tieto subjektiivista vai objektiivista, totta vai valhetta. Itsekäsityksen kognitiivinen tekijä on periaatteessa rajaton määrä käsitteitä, joiden kautta yksilö määrittelee itsensä. Esimerkiksi: miespuolinen, valkoihoinen, keski-ikäinen, naimisissa oleva, luennoitsija, talon omistaja, psykologi jne. (Burns 1982, 4)

Affektiivinen osatekijä koostuu yksilön itseensä kohdistuvista tunteista joita ei usein julkisesti paljasteta. Niistä heijastuu yleisiä mielipiteitä esim. miehisyydestä. Affektiivinen tekijä toimiikin

merkittävästi yksilön itsetunnon rakentajana: muovaamassa hyvistä ja huonoista puolista siedettävää näkemystä yksilön omasta arvosta. (Kalliopuska 1984, 16-17) Tämä itsekäsityksen arvioiva lataus on Burnsian mukaan opittua, ja tästä syystä se voi muuttaa suuntaa ja painotuksiaan uusien kokemusten karttuessa. Lisäksi Burns listaa kolme affektiivisen osatekijän päävaikuttajaa. Niistä ensimmäinen on oman itsekäsityksen vertaaminen ihanteelliseen itsekäsitykseen, tai sellaiseen ihmiseen jollainen haluaisi olla. Toinen tekijä määräytyy siten, kuinka yksilö uskoo toisten arvioivan häntä. Tämä itsetunnonkin lähestymistapa oli alkujaan Cooleyn (1912) ja Meadin (1934) esittämä. Kolmas ja viimeinen vaikuttaja sisältää yksilön oman toiminnan onnistumisen arvioinnin hänen identiteettiinsä nähden. (Burns 1982, 5-7)

Käyttäytymistekijä toimii itsekäsityksen kolmantena osatekijänä. Se tarkoittaa taipumusta toimia itseä kohtaan arvoväritteisesti; väheksyen, arvostaen. (Kalliopuska 1982, 17) Asenteet itseä kohtaan (self-attitudes) eroavat muihin asioihin kohdistuvista asenteista vain siinä, että ne ovat reflektioivia, yksilön ollessa omien asenteidensa objektina. (Burns 1982, 8-9)

Fenomenologien mukaan itsekäsitys on tietoinen arviointi oman itsen tilasta. Tosin siihen liitetään yleisesti myös tiedostamattomia piirteitä. Tietoinen itse voi olla objekti, jolle on mahdollista asettaa ominaisuuksia, arvoja. Toiset suhtautuvat siihen pidättyväisesti, toiset pitävät siitä, jotkut eivät vain välitä. Tietoisuus itsestä on arvioivaa suhtautumista, jossa itse nähdään merkityksellisenä objektina. Fenomenologit erottavat itseen suhtautumisessa käsitykset siitä, miltä näytämme muiden silmissä ja miten muut meidät arvioivat. Näiden lisäksi se erottaa vielä itsetunnon: häpeän, ylpeyden. (Kalliopuska 1984, 18-19)

Itsekäsitykseen liittyy fenomenologien mukaan myös seuraavanlaisia ominaisuuksia. Yksilö kokonaisuutena koetaan erilliseksi muista. Lisäksi yksilön persoonallisuuden todetaan säilyvän samanlaisena ajanoloon. Myös yksilön fyysiset ominaisuudet sekä yksilön kokema ja muistama käyttäytyminen kuuluvat itsekäsitykseen. Fenomenologit toteavat, että itsekäsitys koostuu useista osista, jotka johdonmukaisesti liittyvät toisiinsa. Lisäksi yksilön havainnot itsestä, kohteista ja suhteesta näihin kuuluvat yhteen arviointien kanssa. Toisinaan havainnot ja arvioinnit on eroteltu toisistaan. (Kalliopuska 1984, 17-18)

Turunen (1981, 67) kuvaa ihmisen minän filosofiselta kannalta. Aistimisella, ja havainnoimisella, samoin kuin muulla sielunelämällä, on ihmisessä tietty keskipiste. Ne voisi kuvitella irrallisiksi tajunnassamme leijuviksi muodosteiksi, jotka itsenäisinä suorittavat tehtävänsä. Tämä ei kuitenkaan ole ihmisen tajunnalle tyypillistä, vaan kaikki sisäinen elämä kokoontuu tietyn keskipisteen tukipisteen ympärille. Tuota tukipistettä kutsumme minäksi.

Vielä eritellään käsite, joka on käytetympi filosofian alalla. Itsetajunta on sitä tutkineen filosofi ja psykologi professori Lauri Rauhalan mukaan muusta tajunnasta korkeammaksi erottuva taso, jolla voidaan tarkastella oman tajunnan tasoja. Itsetajunnan tasolla voidaan siis harjoittaa itsetarkastelua. ”Siten tulee itsetiedostus eli ymmärrys omasta olemassaolosta täysvastuullisena persoonana mahdolliseksi.” Rauhala liittyy itsetajuntaan mm. itsetiedostusta ja itsearviointia. On kuitenkin olemassa myös arkisempi itsetajunnan taso. Sillä ihminen välittömästi tietää, mitä ajattelee, tuntee ja tahtoo ja voi sen myös verbaalisesti ilmaista. ”En ainoastaan ajattele, vaan myös *tiedän* mitä ajattelen.” (Wilenius 1999, 19-20) Itsetajunta eroaa edellä käsitellyistä käsitteistä radikaalisti reaaliajassa reagoivana toimintona, kun minäkuva, minäkäsitys ja itsekäsitys ovat ajan mittaan kehittyviä, rakennettavia kokonaisuuksia minuudessa.

Wileniuksen mukaan (1987, 9) sielunelämä merkitsee ensi sijassa tajuntaa ympäristöstä. Tällainen tajunta on myös elämällä jonkin tasoisena. Ihmisyyden tästä erottaa kuitenkin juuri itsetajunta. Sille on keskeinen kokemus minästä. (”minä ajattelen”). Näin ollen itsetajuntaa voi kutsua myös minätajunnaksi. Itsetajunta on ihmisen kehityskulussa suhteellisen myöhäinen, käsitteelliseen ajatteluun, sen syntyyn liittyvä ominaisuus, joka voi kuitenkin myöhemmin vielä paljonkin voimistua ja selkiytyä. (Wilenius 1999, 22)

”Tajunta on peili, joka minussa kuvastaa ympäristöä, mutta myös oman ruumiin tiloja. Itsetajunta on minussa toinen, hämärämpi peili, joka kuvastaa omaa tajuntaa, sen toimintoja, tiloja, tapahtumia. Kun tajunnan peili vääristyy ennakkoluulojeni ja intressieni mukaan, vääristyy itsetajunnan peili vielä helpommin: en halua nähdä itsessäni esimerkiksi vihan tai kateuden tunnetta jotakin henkilöä kohtaan.”(Wilenius 1999, 21) Murrosiän jälkeen ihminen pystyy tarkastelemaan, miten hänessä herää esim. jokin tunneliike. Hän saattaa ensin täysin samastua siihen (mm. kiukun tunteeseen), mutta hän

voi myös ottaa siitä etäisyyttä ja siten hallita tunnetta. Näin ollen ihmisen itsehallinta ja itsekasvatus pohjaavat itsetajuntaan. (Wilenius 1987, 9)

J. V. Snellman nimittää itsetajuntaan sisältyvää minän kokemista `hengen itsetunnoksi`. Wileniuksen (1999, 24) mukaan tämä ydinkokemus itsestä säilyy samana, vaikka ruumis vanhenee ja tajunnan sisällöt vaihtelevat. Se on pysyvää samuutta, identiteettiä.

Moni psykologian minuuteen liittyvä käsite sisältää itsetunto-käsitteen kanssa yhteisiä piirteitä. Itsearvostus ja itseluottamus ovat ehkä lähimpänä itsetuntoa, kun esimerkiksi minäkuva sisältää konkreettisempia minän ominaisuuksia yksilön koko elämänpiirissä. Arvostus, luottamus ja tunto ovat tunteita ja tuntemuksia, jotka yksilö kokoaa minäkuvaan liitetystä tekijöistä. Toisaalta ne toimivat myös osana minäkäsitystä.

Burnsin määritelmä itsekäsityksestä on karkeasti edellisten yhdistelmä. Hän nimeää sen osiksi kognitiivisen, affektiivisen ja käyttäytymistekijän. Tähän sisältyy myös yksilön mahdollisuus itse jossain määrin vaikuttaa itsekäsitykseensä; affektiivisessa osatekijässä toimii vaikuttaja, joka arvioi oman toiminnan onnistumista identiteettiin nähden. Yksilö pystyy siis refleктоimaan itse itseään.

Tiedostaminen on fenomenologien lähtökohta, ja näin ollen heidän mielestään itsetuntoon suhtautuminen on yksilöstä riippuen enemmän tai vähemmän tietoinen tapahtuma. He nimeävät itsetunnon häpeän tai ylpeyden tunteiksi. Itsetajunta vaatii myös tiedostamista, ja onkin näin ollen mahdollinen vain käsitteellisen ajattelun hallitsevalla yksilöllä. Eikä siis vaikkapa eläimellä tai pienellä lapsella. Itsetajunta eroaa edellä mainituista käsitteistä myös siinä, että se toimii reaaliajassa, eikä siis muiden tavoin kehity ajan kuluessa.

1.2.2 Itsetunto käsitteenä

Itserakkaus, itsevarmuus, itsearvostus, itsehyväksyntä/itsehyljeksyntä, itsetyytyväisyys, itsearviointi, itsen tehokkuus, itsepätevyyden tunne, itsen ja ihanneitsen välinen erilaisuus, minän lujuus. (Wells 1976, 7) Itseluottamus, itsekunnioitus, itsetunto. Onko vain makuasia minkä verbaalisen muodon käsitteelleen valitsee, vai onko näillä samankaltaisilla sanoilla selkeitä merkityseroja?

Wells toteaa – melkein jokaisen muunkin määrittelijän tapaan – itsetunnon olevan käsite, johon liittyy paljon sekaannusta ja erimielisyyttä. Crandall (1973) on todennut, että itsetunto on aikojen kuluessa yhdistetty miltei kaikkeen. Wells jatkaa, että sama itsetunto-käsite saa laajasti erilaisia merkityksiä eri teoreetikoiden käsissä, kun taas toiset viittaavat samankaltaisilla termeillä yhteen ja samaan ilmiöön. (Wells 1976, 5-7)

Kalliopuska (1984) kuvaa: ”Itsetunto ei ole irrallinen persoonallisuuteen liittyvä osa, vaan se liittyy kiinteästi yksilön toimintoihin. Se voi viitata kokemusten tilaan, mutta ennen kaikkea se kuvaa itsearvostuksen astetta.” Keltikangas-Järvisen mielestä se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee, on itsetuntoa. Hän jatkaa itsetunnon olevan itseluottamusta ja itsensä arvostamista, sekä oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena. Itsetunto on myös kykyä arvostaa muita ihmisiä. Se on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä, sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17-23)

Ojalan mukaan (1992, 28) minäkuva osoittaa, mitä ihminen tietää itsestään, kun itsetunto ilmaisee, minkä verran ihminen pitää itsestään. Vaikka minäkuva muuttuu läpi elämän, vahvalla pohjalla oleva itseluottamus luo käyttäytymiseen pysyvyyttä. Aho (1996, 10) toteaa joidenkin tutkijoiden pitävän itsetuntoa minäkäsityksen affektiivisena tai evaluatiivisena ulottuvuutena. (mm. Damon & Hart 1982, Elliot 1984.) Hän selittää, että itsetunto on tällöin yksilön henkilökohtainen arvio onnistumisestaan, kyvyistään ja omasta arvostaan. Itsetunto ymmärretään kuitenkin yleensä laajemmin. Ojanen (1994) katsoo siihen kuuluvan kolme osa-aluetta: itsetietoisuuden, joka on neutraalia itsensä havaitsemista, itsetuntemuksen, joka kuvaa yksilön tietoisuutta heikkouksistaan ja vahvuuksistaan, sekä itsearvostuksen, eli sen, miten arvokkaana yksilö pitää itseään. (Aho 1996, 10)

Coopersmith (1967) määrittelee itsetunnon henkilökohtaiseksi arvioksi omasta arvosta, joka ilmenee yksilön asenteissa. Rosenbergin mukaan (1965) itsetunto on myönteinen tai kielteinen asenne tiettyä objektia - itseä (the Self) – kohtaan. (Burns 1982, Wells & Marwell 1976) Burns tiivistääkin, että itsetunto näyttää viittaavan siihen, että yksilö tuntee olevansa arvokas ihminen, kunnioittaa itseään sellaisena kuin on, koko siinä laajuudessa kuin tuntee itsensä myönteisenä, eikä tuomitse itseään siitä

mitä ei ole. Itsetunto itsearviointin kannalta viittaa tietoisien arvioiden tekemiseen yksilön merkityksestä ja tärkeydestä. (Burns 1982, 6)

Tähän mennessä olen esitellyt muutamien tutkijoiden määritelmiä aikojen saatossa, mutta mainittakoon lisäksi, että on olemassa itsetunnon parissa työskennelleitä teoreetikoita, jotka eivät ole määritelleet itsetunto-käsitettä ollenkaan vedoten mm. siihen, että itsetunto on yleistä tietoutta. Tällainen on esimerkiksi Robert Ziller. (Wells & Marwell 1976)

Erilaisiin teorioihin ja määritelmiin tutustuttuani, pitkällisten pohdintojen, vertailujen ja järkeilyjen jälkeen, olen sisäistänyt oman käsitykseni itsetunnosta. Oma määritelmäni kulkee fenomenologien kanssa samoissa jäljissä. Sekä Rosenberg (1965) että Coopersmith (1967) puhuvat henkilökohtaisesta oman itsen arvioinnista. Burns (1982) kuvaa affektiiviseen osatekijäänsä oman arvion tietämisen.

Minun mielestäni itsetunto on minäkuvan arvioiva osa. Se ei ole irrallaan minäkuvasta, vaan sen kiinteä tekijä, joka toimii peilinä minäkuvalle antaen kuvan mm. yksilön itsetyytyväisyyden tasosta. Itsetunto on ajan kuluessa kehittyvä tunne siitä, millaista palautetta ympäristötekijät (esim. koti, työkaverit, koulutustausta) ja niiden ominaisuudet (esim. turvallinen, halveksiva, riittämätön) kohdistavat yksilöön ja tämän kautta yksilön minäkuvaan. Itsetunto kehittyy myös verrattaessa minäkuvaa itsemuodostettuun ihanteeseen sekä ympäristön yksilöihin. Näiden toimintojen perusteella se on arvio minäkuvasta. Itsetunto on minäkuvan kokemista tunnepohjalta tiedollisia tekijöitä huomioiden ja käsitellen.

1.2.3 Itsetunnon ominaisuuksia

Keltikangas-Järvinen (2000, 106) kertoo, että itsetunto sisältää yleisen itsetunnon, joka koostuu itsearvostuksesta, uskosta omiin mahdollisuuksiin ja tunteesta, että on yhtä hyvä kuin muutkin. Itsetunto sisältää myös suoritusitsetunnon, joka on uskallusta ottaa haasteita vastaan ja luottamusta omiin kykyihinsä. Se siis vaikuttaa mm. siihen, millaisen tavoitetaso hän itselleen asettaa. Lisäksi itsetunto on tunnetta sosiaalisesta suosiosta: ihminen uskoo, että hänellä on ystäviä ja että hän selviää sosiaalisesta kanssakäymisestä. Edellisestä erillisenä Keltikangas-Järvinen nimeää vielä läheisiin kohdistuvan itsetunnon. Ihminen tuntee, että hänellä on läheisiä joille hän on ainutkertainen.

Itsetunto ja yleinen hyvinvoinnin tunne liittyvät toisiinsa. Hyvä itsetunto ei sinänsä johda elämäntyytyväisyyteen, ja toisaalta ihminen voi olla tyytyväinen elämäänsä, vaikka hänellä olisikin itsetunto-ongelmia. Itsetunnon vahva ihminen näkee kuitenkin elämässä enemmän hyviä puolia kuin huonon itsetunnon omaava. Lisäksi myönteiset tunteet ovat samoin yhteydessä hyvään itsetuntoon, ja kielteiset – kuten kateus, pahansuopuus – huonoon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17-23)

Schalin (1986) kertoo kateuden pohjautuvan yksilön itsetunnossa ilmenevään tuskallisena koettuun puutteeseen, joka aiheuttaa riittämättömydentunteita sosiaalisessa konfrontaatiossa muiden kanssa. Usein yksilö yrittää kompensoida omia riittämättömyyden tunteitaan tai tuomitsee moraalisesti ne, joilla `on enemmän` tai jotka pyrkivät `saamaan enemmän`. Hän voi kuitenkin lievittää kateusproblematiikkaansa nk. surutyöllä. Schalinin mukaan ihmistä, joka suree omaa epätäydellisyyttään ja antaa puutteensa itselleen anteeksi, ei armoton egoideaali pakota kompensoimaan kateusreaktioiden aiheuttamia itsetunnon haavoja. Näin ollen yksilöllä on varaa myöntää kateutensa ja kokea narsistinen konflikti, joka kateuden on aiheuttanut, vaipumatta itseään hylkivään depression. (Schalin 1986, 40)

Itsekäsitys ja saavutukset vaikuttavat toisiinsa. (Thomas 1973, 17) Lapset, joilla on myönteinen itsekäsitys pärjäävät paremmin koulussa kuin lapset, joilla on kielteinen itsekäsitys. (Rushton 1966, Thomasin 1973, 16 mukaan) Itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on erittäin voimakas yhteys. Voidaan jopa väittää, että itsetunto on koulumenestyksen tärkeimpiä selittäjiä. Luottamus itseensä ja käsitys siitä, miten hyvä on ja mitä kykenee oppimaan, selittävät koulumenestyksestä suuremman osan kuin esimerkiksi älykyys. On myös todettu, että mitä ylemmille luokka-asteille mennään, sitä suurempi merkitys itsetunnolla on. Koulumenestyksen ja itsetunnon välinen yhteys on vahvempi tytöillä kuin pojilla. Lisäksi hyvällä koulumenestyksellä ja hyvällä itsetunnolla yhdessä on yhteys suureen kaverisuosioon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 40-43)

Näin ollen pikkukoululaisen itsetunnon rakentamiseen tulisi kiinnittää erityishuomiota. Ensimmäisistä koulupäivistä lähtien lapsi alkaa hyvin vahvasti luomaan kuvaa itsestään tarkkaillen opettajan reaktioita, omaa onnistumistaan joka tunnilla ja koulukavereiden keskuudessa. Mielestäni ensimmäiset kouluvuodet – jopa kuukaudet – toimivat minäkuvan rakennusaineina pitkälle aikuisuuteen. Ehkä

pidemmällekkin. Onhan koulu aivan uusi sosiaalinen ympäristö, täynnä aivan uusia muita ihmisiä joista peilata omaa kuvaansa ja nähdä, kuinka tämä tunnesidoksiltaan vielä neutraali ympäristö hänet kohdatessaan reagoi. Koulun alkaessa muodostuvat myös mm. asenteet eri oppiaineita kohtaan: kuinka minä onnistuin, onko tämä minun vahvuuslajini. Ensitunteisiin perustuvat oletukset ovat lisäksi yllättävän pysyviä. Ehkä tämä johtuu kiihkeästä tarpeesta muodostaa itsestä kokonaiskuva.

Kasvaessaan ihminen oppii tiedostamaan itseään syvemmin. Hän oppii mm. omaksumaan eri rooleja käytettäväkseen. Tämä avaa mahdollisuuksia esittää jotain mitä ei ole. Keltikangas-Järvinen (2000, 108) huomauttaakin vielä kahdesta eri itsetunnon muodosta. Julkinen itsetunto on persoonallisuuden vastaus kulttuurin odotuksiin. Sen voi paikallistaa siinä, mitä yksilö muille esittää tai kertoo. Yksityinen, varsinainen itsetunto on kuitenkin se, millaisena yksilö omassa mielessään itsensä näkee.

Itsetunnolla on monitasoisia ominaisuuksia. Esimerkkinä itsetunnon suhteellisuus: vaikka ihminen olisi muiden silmissä hyvin arvostettu akateemisella alalla, hän voi tuntea huonoa itsetuntoa jollain käytännön alueella, kuten kodinhoidossa.

1.3 Itsetunnon kehittyminen

Käsitys omasta itsestä, yksilöidentiteetti tai minäkuva, kehittyy varhaislapsuudesta lähtien sosialisatioprosessin ja vuorovaikutuksen tuloksena. Se alkaa muotoutua, kun lapsi kykenee havainnoimaan ympäristöään. Lapsi kokee itsensä hyväksytyksi ja kehityskelpoiseksi, mikäli vanhempien antama palaute tukee tätä käsitystä. Lapsen minäkuvan on todettu olevan hyvin samankaltainen kuin vanhempien käsitys hänestä niissäkin tapauksissa, joissa ulkopuolisen arvioijan käsityksen mukaan lapsella on huomattavasti enemmän taitoja ja valmiuksia kuin vanhemmat oivaltavat. Myöhemmin – sosiaalisen ympäristön laajentuessa – lapsen elämään tulee vanhempien lisäksi muita tärkeitä ihmisiä, joiden kautta käsitys itsestä muovautuu. Itseluottamuksen kehittymiseen vaikuttavat sekä ihminen itse että muut hänen elämänpiiriinsä kuuluvat ihmiset. Lapsuudessa saatu rakkaus, turvallisuudentunne ja onnistumisen kokemukset ovat lähtökohta hyvälle itsetunnolle. (Ojala & Uutela 1993, 23-27)

Kalliopuskan (1984, 27) mukaan kahden ensimmäisen kuukauden kuluessa lapsen kiintyminen äitiin ilmenee itkuna, ääntelynä, tarttumisena, hymyilynä. Tällöin vauva ei erota itseään ympäristöstään eikä muista yksilöistä. Hän tarvitsee ympäristönsä taholta turvallisuutta, hoivaa ja lämpöä. Äiti suojelee ja avustaa mm. imettämällä tai fyysistä tukea antamalla. Tämä vaihe luo perustaa myöhemmälle itsetunnon kehittymiselle.

Itsetunnon syntymisen varhaisvaihe on Keltikangas-Järvisen mukaan 1. ikävuoden lopussa ja 2. ikävuoden alussa. Silloin on omien toimintojen harjoittamisen vaihe (mm. kävely, motoriikka). Lapsi tarvitsee rajattomasti ihailua: hän on maailman taitavin, pidetyin, paras. Hän kaipaa paljon onnistumisen elämyksiä, vähän arvostelua. Tästä vaiheesta tulee pohja lapsen itsetunnolle; sille, että hän pystyy myöhemmin hyväksymään itsensä puutteineen, tunnustamaan ne, mutta arvostamaan itseään niistä huolimatta. Kuriositeettina mainittakoon tähän ikään kuuluva nk. turvallisuuden tankkaus: lapsi tutkii mielellään ympäristöään, haistelee ja maistelee, mutta käy aina välillä äitinsä luona `varmistumassa` turvallisuudentunteesta. (Keltikangas-Järvinen 1986, 48)

Terve narsismi on lapsen luonnollista itsekeskeisyyttä, tarvetta olla ihailtu ja rakastettu, se on omien suoritusten ihastelua, oman kaikkivoipaisuuden tunnetta, tarvetta olla maailman paras lapsi ja tarvetta sitoa itseensä hänelle tärkeät ihmiset. Terveestä narsismista kasvaa itseluottamus ja itsearvostus, itsetehostus yksilön omien, ainutkertaisten päämäärien ja ihanteiden tavoittelemiseksi, sekä oman itseluottamuksen kautta kyky arvostaa muita ihmisiä. Aikuisesta puhuttaessa ei käytetä termiä terve narsismi, vaan se korvataan sen johdannaisilla: itsetunto, itseluottamus ja itsearvostus. (mts. 33, 34)

Minäkäsitys tulee erottaa itsensä tiedostamisesta, joka on vain yksi osa-alue koko minäkäsityksestä ja joka kuvaa yksilön tietoisuutta itsensä ja muiden psykologisesta erosta. On myös muistettava käsitys oman minän pysyvyydestä, joka Piaget'n mukaan (Aho 1996, 28 mukaan) syntyy 7-10 vuoden iässä. Eriksonin mielestä (Aho 1996, 27 mukaan) lapsen luottamus itseensä syntyy noin 3-4 vuoden iässä, mutta alemmuudentunteet ja itsensä arvostaminen vasta 7-11 vuoden iässä.

Keltikangas-Järvinen (1986, 48-57) korostaa varhaislapsuuden merkitystä minäkuvan ja itsetunnon kehittymiselle. Objektikonstanssi eli kohdepysyvyys saavutetaan varhaisessa inhimillisessä vuorovaikutuksessa kiinteän ihmissuhteen tai ihmissuhteiden seurauksena. Uhmaiässä – noin 2 ½ -

vuotiaana – on tärkeätä, että vanhemmat ovat saatavilla asettamassa rajat, mutta että he eivät rankaise kiukuttelusta, eivät jätä lasta yksin, eivät anna tunnetta hyljättyksi tulemisesta 'pahan' käyttäytymisen seurauksena. Tunnekohteiden pysyvyyden saavuttaminen edellyttää varmuutta siitä, että vanhempien rakkaus säilyy sinäkin aikana, kun he ovat poissa, tai ainakin jolloin lapsi osoittaa vihaa heitä kohtaan. Kalliopuska (1984, 32) toteaaakin, että varhainen perusluottamus pohjautuu siihen, että vanhemmat ovat olleet riittävästi saatavilla eikä lapsen ole tarvinnut kokea kovin paljon rakkaitten menettämisen pelkoa. Hän on oppinut luottamaan, ettei häntä hylätä. Mahlerin mukaan (Kalliopuskan 1984 mukaan) asteittainen erillisyyden kokeminen tuottaa pehmeän laskun perusluottamuksesta itseluottamukseen: liian nopea ja varhainen pudotus symbioosista erillisyyteen aiheuttaisi poikkeuksetta heikon itsetunnon. Objektikonstanssi tekee mahdolliseksi pysyvän minäkuvan muodostumisen. Ehjän minäkuvan syntyminen on terveen itsetunnon perusta, ja terve itsetunto on edellytys sille, että ihminen pystyy vastaanottamaan arvostelua tulematta ahdistuneeksi, olemaan raivostumatta tms. Huonojen puolien tiedostaminen ei ole uhka itsetunnolle. Minäkuvan pysyvyys tarkoittaa sitä, että minäkuva määräytyy sisältäpäin, ei hetkittäisten ulkoisten tilannevaihteluiden mukaan. (Keltikangas-Järvinen 1986, 58)

Yksilöllisyyden lujittumisen vaiheessa syntyy lapsen minäkuva kahden tapahtumaketjun varassa: peilisuhteen ja samastumisen. Edellinen liitetään Meadin, Cooleyn ja Jamesin töihin ja jälkimmäinen mm. Banduran. Peilisuhte perustuu vanhempien suhtautumiseen, hyväksyntään tai torjuntaan, palautteeseen lapsen ilmentämiä ominaisuuksia kohtaan. Koska lapsella ei ole kuvaa itsestä, vanhemmat toimivat hänelle peilinä. Peilisuhte alkaa jo puolen vuoden iässä ja jatkuu jopa nuoruuden loppuun asti. Näin ollen vanhempien merkitys lapsen itsetunnon kehittäjänä on keskeinen. (Burns 1982, 171, Keltikangas-Järvinen 1986, 67-70, Hellsten 1996, 21-24)

Samastuminen tarkoittaa sitä, että lapsi omaksuu suurimman osan käyttäytymisen piirteistään ja niiden kautta asenteistaan ympäristönsä muita ihmisiä imitoimalla. (Burns 1982, 171) Aluksi lapsi pelkästään jäljittelee aikuisen käyttäytymistä. Sitten hän alkaa aktiivisesti omaksua vanhempien ja lähiympäristön käyttäytymisestä niitä ominaisuuksia, jotka parhaiten palvelevat häntä hänen omassa elämäntilanteessaan. (Keltikangas-Järvinen 1986, 70) Bandura (1977, 22-29) sanookin, että mallit vähentävät huomattavasti toimintojen kokeilujen yhteydessä virheiden määrää. Jos lapsen täytyisi kokeilla omakätisesti kaikkea, hänen elämänsä olisi paljon monimutkaisempaa.

Banduran mukaan samastumista ohjaa neljä osaprosessia. Ne ovat huomionkiinnittäminen (lapsi valitsee kohteensa tai imitoitavan toiminnan sen toistuvuuden, omien tarpeidensa, aistiensa kapasiteetin ja tarkkaavaisuutensa mukaan), muistaminen (aistiminen, muistitoiminnot: symboleiksi muuntaminen, muistiinpainaminen ja palauttaminen tilaisuuden tullen, kognitiivinen järjestys: tietojen järjestäminen ja motoriset kyvyt), toteuttaminen (mallien käyttöönotto ja käyttö, kyky suoriutua esim. motorisesti, mahdolliset fyysiset rajoitteet) ja motivoituneisuus (ulkoinen ja sisäinen vahvistus, kannustus, positiiviset tai negatiiviset seuraukset, muiden esimerkki). (Bandura 1977, 22-29) Lapsen kehittyessä verbaalisesti, kun hän saa käyttöönsä yhteisen kielen lähiympäristönsä kanssa, käyttäytymisen imitoiminen vähenee. Hänellä on käytössään uusi oppimisväline, jota hän opettelee hallitsemaan, aluksi samastumisen kautta. Myöhemmin samastuminen voi alkaa tapahtua esim. television, tai elokuvien kautta. On tutkittu, että sekä lapset, että aikuiset, omaksuvat niistä asenteita, uusia käyttäytymismalleja ja tunnereaktioita. (mts. 39)

Aho (1996, 28-29) esittää, että ihmisen itsetunto kehittyy 5-12 vuoden iässä. Hän löytää tähän monia syitä. Ensinnäkin lapsi on kehityspsykologisesti siinä vaiheessa, että hänen havainto- ja arviointikykynsä kehittyvät voimakkaasti. Koska hän pystyy arvioimaan itseään, hänestä tulee itsensä suhteen realistisempi. Myös lapsen elämänpiiri laajenee ja hänelle tulee enemmän vertailukohteita (päiväkoti, koulu jne.). Lisäksi lapsi saa kouluaikana runsaasti systemaattista palautetta käyttäytymisestään. Aho uskoo myös, että lasten suhteet opettajiin, ohjaajiin ja tovereihin ovat hyvin tärkeitä itsetunnon kehittymiselle.

Minäkuvan kehitys jatkuu Keltikangas-Järvisen (1986, 92-93) mukaan ensimmäisten kouluvuosien aikana. Tällöin on jopa lapsen tulevaisuuden kannalta tärkeää se, millainen käsitys hänelle muodostuu omista kyvyistään ja taidoistaan, siitä mitä hän osaa, mitä ei. Lapsen koulunkäynnin seuraaminen ulottaakin vaikutuksensa lapsen itsetunnon kehittymiseen. Vanhemman tulisi ohjata lasta läksyjen teossa auttaen häntä oivaltamaan.

Lapselle pitäisikin pyrkiä turvaamaan mahdollisuus onnistumisen elämyksiin, tosin samalla hänen tulisi myös hyväksyä omat rajoituksensa. Murrosikä on Keltikangas-Järvisen (1986, 102) määrittelemänä tärkeää niin itsenäistymisen, minäkuvan ja itsetunnon, kuin moraalinormien ja eettisen arvomaailmankin kehittymisen aikaa.

Meadin (1962, 158) mukaan itsen muotoutumisessa on kaksi astetta: ensinnäkin itse muotoutuu yksilön havainnoista, koskien toisten asenteita yksilöä ja muita kohtaan tietyissä sosiaalisissa toiminnoissa, joihin hän heidän kanssaan osallistuu. Nämä toisten asenteet muodostavat ns. yleistetyn toisen. Toisessa asteessa itse ei muotoudukaan vain näiden tiettyjen yksittäisten asenteiden mukaan, vaan edellä mainitun yleistetyn toisen mukaan. Näin ollen itse muotoutuu sen perusteella, että yksilö vertaa itsekäsityksiään sosiaalisiin normeihin eli niihin odotuksiin, joita hän olettaa ympäristön itseensä kohdistavan. Yleistetyn toisen odotukset siis jäsentävät itsekäsitystä.

Elämänkaarellisesti ajateltuna itsekäsitys kehittyy Meadin (1962) mukaan siten, että aluksi vanhempien kiintymys ja asenteet vaikuttavat lapsen itsekäsitykseen. Seuraavaksi – lapsen ja nuoren elämässä – vaikuttavat leikkiverit, heidän vanhempansa, luokkatoverit, opettajat jne. Ja aikuisen suhteellisen pysyvää itsekäsitystä muokkaavat mm. aviopuoliso, työ, lapset, harrastukset ja erilaiset roolisuoritukset.

Keltikangas-Järvinen (1994, 112) tiivistää identiteetin ja samastumisen yhteyden seuraavasti: ”Kun lapsi samastuu ja jäljittelee niitä tärkeitä ihmisiä, joita hän ihailee ja joiden kaltainen hän haluaisi olla, hän saavuttaa myös oman identiteettinsä.” Hän määrittelee identiteetin minän pysyvyydeksi ja varmuudeksi siitä, kuka on tai keneksi on kasvamassa. Se on eräänlainen minän kokonaisuus, jonka osia ovat mielikuva itsestä ja minäkäsitys. Samastuminen ja siitä seuraava identiteetti ovat keskeisen tärkeitä hyvän itsetunnon muodostumisen kannalta.

Persoonallisuuden tasoiksi on nimetty temperamentti, tilanteiden hallintakeinot (suojautumiskeinot ja suoriutumiskyvyt), sosiaaliset suuntautumiset (vuorovaikutussuhteissa) ja asenteet, harrastukset ja arvostukset. (Takala & Takala 1980, 178) Nuoruusiässä aikaisemmin saavutetut kyvyt ja tunne-elämä vakautetaan ja liitetään vähitellen persoonallisuuteen eheäksi identiteetiksi. Identiteetikriisin aikana saavutetaan aste asteelta kasvava minätietoisuus ja itsetunto, joiden avulla yksilö toteuttaa saavuttamaansa identiteettiä. Itsekäsityksen jatkuvuutta nimitetään identiteetiksi. Haussernin mukaan identiteetti on laaja teoreettinen rakennelma, josta on erotettavissa itsekäsitys (kognitiivinen osatekijä): näen itseni kunnolla, itsearvostus (emotionaalinen osatekijä): voin hyvin ja itsekontrolli (toimintaosatekijä): saan asioita hoidetuksi. (Kalliopuska 1984)

Identiteetti pystyy siis integroimaan eri kehitysvaiheiden tuloksia yhteen. Lisäksi se järjestyy sosiaalisen vuorovaikutuksen verkossa. Siinä vallitsee jatkuvuus ja samuus, jotka näkyvät toisillekin ihmisille. Näin itsetunto ja identiteetti vakiintuvat kunkin kehitysvaiheen myötä. (Kalliopuska 1984, 35)

1.4 Itsetunto: fenomenologinen näkökulma

Fenomenologia ja eksistentialismi ovat merkittäviä toisiinsa kiinteästi kytkeytyviä filosofisia suuntauksia. Koska myöhemmin paneudun fenomenologian itsetuntokäsitykseen, kurkistan filosofian fenomenologian sisältöihin. Fenomenologialla on eri tieteiden yhteyksissä erilaisia sisältöjä. Yleisesti filosofiassa fenomenologia kuitenkin käsitetään Edmund Husserlin perustamaksi suuntaukseksi. Laajemmin ajateltuna fenomenologia on työläästi rajattavissa.

Husserlin fenomenologian keskeinen tutkimuskohde oli tietoisuuden rakenteeseen liittyvät signifiikaatio- ja merkitysulottuvuudet. Fenomenologia onkin oppia tietoisuuden eri toimintojen merkitysrakenteesta. Husserlin intentionaalisuusteoria kiinnittyy fenomenologian perusideoihin. Husserlin fenomenologian tarkoituksena on tutkia rakenteita, joiden nojalla tietoisuuden intentionaaliset toiminnat ovat suuntautuneita kohteisiinsa. Ajatus tietoisuuden intentionaalisuudesta kiteytyy näkemyksessä siitä, että tietoisuus on välttämättä tietoisuutta *jostakin*. Tietoisuudella on siis objekti. Husserlin johtoideana oli, että oikea tapa paljastaa tietoisuuden erikoisrakenteen on lähestyä sitä niiden toimintojen kautta, joita tietoisuus suorittaa. Näiden toimintojen, eli tietoisuuden intentionaalisten aktien, merkitysrakenteet paljastavat itse tietoisuuden rakenteen.

Husserlin mukaan perinteinen psykologia onkin radikaalisti väärillä linjoilla: se perustuu nimenomaan sellaisille naturalistisille oletuksille, jotka Husserlin fenomenologinen reduktio pyrkii sulkeistamaan. Husserlin silmin perinteisen psykologian näkökulma on 'ulkokohtaista'. Se pystyy tuomaan esille 'faktoja', mutta ei psyykkisten ilmiöiden olennaisia ominaisuuksia: niihin liittyviä erityisiä merkitysulottuvuuksia. (Niiniluoto & Saarinen 1987)

Psykologian fenomenologisen näkemyksen mukaan ihminen on aktiivinen olento, jonka toimintaa voidaan ymmärtää vain hänen omien kokemustensa ja tunteittensa kautta, ts. mitä hän havaitsee, miten hän kokee asiat ja mitä hän tuntee. Tällainen subjektiivinen näkemys on hänen todellisuuttaan ja jokaisella meillä on oma todellisuutemme, fenomenaalinen kenttämme. (Aho 1996, 10)

Jo tämän määritelmän perusteella voimme erottaa edellä mainitun filosofisen Husserlin fenomenologian seuraavassa käsitellystä, vaikka 'psykologisesta' fenomenologiasta. Kuitenkin perusasiat ovat yhteneväisiä. Em. fenomenaalisen kentän keskeinen osa on ihmisen minäkäsitys, joka on siis tietoisuutta omasta olemisesta, toiminnasta ja niihin liittyvistä arvoista: fenomenologiset minäteoriat korostavat nimenomaan ihmisen tietoisia prosesseja. (mts. 10-11)

Burns (1982, 19) toteaa, että fenomenologia pyrkii ymmärtämään ihmistä subjektista sisältäpäin, ei objektina muiden silmin nähtynä. Se haluaa ymmärtää kuinka ihminen näkee itsensä: kuinka hänen tarpeensa, tunteensa, arvonsa, uskonsa ja ainutkertainen ympäristön kokeminen vaikuttavat hänen käyttäytymiseensä.

Fenomenologian edustaja Carl Rogers kehitti fenomenaalisen suuntauksen työskennellessään potilaslähtöisen psykoterapian parissa. 'Itsen' teorian, joka on osana yleistä persoonallisuuden teoriaa, pääsisältö on se, että ihminen elää pääasiassa omassa henkilökohtaisessa ja subjektiivisessa maailmassa. Rogersin mielestä – olkoon sitten opittua tai perittyä – tarve positiiviseen huomioon muilta ihmisiltä (hyväksyntä, kunnioitus, välittäminen) kehittää tai ainakin vaikuttaa itsekäsitykseen. Burns (1982) toteaa kuitenkin, että vaikka Rogers kallistuukin enemmän oppimisen kannalle, tuntuu sopivalta sisältää ko. tarve myös ihmisen itseään toteuttavaan käyttäytymiseen. Rogersin mukaan hyvän itsetunnon tai positiivisen minäkuvan pyrkimys on opittu myös muilta saadun positiivisen palautteen vaikutuksesta.

Kun positiivinen minäkuva riippuu muilta saaduista arvioinneista, saattaa syntyä ristiriitoja oman kokemuksen ja itsekäsityksen positiivisen palautteen välille: seurauksena on psykologinen sopeutumattomuus. Tämä ilmiö sisältää tapahtuman, jossa olemassaolevaa itsekäsitystä yritetään suojella kokemusten – jotka eivät ole itsekäsityksen kanssa yhteneväisiä – uhkalta. Tapahtuma voi johtaa mm. kokemusten kieltämiseen, tai valikoivaan asioiden sisäistämiseen. Rogers on todennut, että

yhden itsekäsityksen osan muuttaminen voi muuttaa koko itsekäsityksen luonnetta. Tässä tapauksessa Rogers käsittää itsekäsityksellä sen, kuinka ihminen näkee itsensä. (Burns 1982)

1.5 Itsetunto: psykoanalyttinen näkökulma

Aluksi Freud kuvasi persoonallisuuden dynamiikkaa vain termeillä ego (minä) ja id (se). Myöhemmin hän tuli kuitenkin siihen tulokseen, että oli lisättävä kolmas elementti. Tätä elementtiä kutsutaan superegoksi eli yliminäksi. (Stagner 1961, 316) Se eli id on persoonallisuuden rakenne joka edustaa tiedostamatonta tunne-elämää, sinne torjutaan mielellään päiväajunnasta epämieluisat asiat. (Kallipuska 1984, 19) Perinteisen freudilaisen teorian mukaan kaikki persoonallisuuden energia nousee idistä. Egolla ei ole omaa energianlähdettä. Stagner toteaa kuitenkin, että koska ego kykenee herättämään pelkoa ja ahdistusta, se pystyy myös hallitsemaan käyttäytymistä kääntämällä idistä tulevan energian sitä vastaan. Tätä ilmiötä kutsutaan 'lähestymis-välttämiskonfliktiksi'. Se sisältää ristiriitatilanteen, jossa samaan päämäärään liittyy sekä positiivisia että negatiivisia valensseja eli arvoisuuksia. (Stagner 1961, 315, 116-117)

Freudista alkaen psykoanalyttisen teorian kannattajat olivat jo alun perin kiinnostuneempia egosta (minä) kuin selfistä (itse). (Wells & Marwell 1976, 18) *Itse* on erotettava hyvin läheisestä käsitteestä *minä*. Kuten edellä mainittiin, itse on yksilölle tietoinen itse, yksilön itsestään muodostama subjektiivinen kuva omasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta olemuksesta. Minä eli ego on vain osittain tietoinen ja laaja-alaisempi. Se on itsenäinen toiminnallinen persoonallisuuden rakenne, joka vastaa tavoitteellisesta toiminnasta. Egon päämääränä on persoonallisuuden integraatio, homeostaasi ja sopeutuminen. Molemmat sisältävät tietoisia ja tiedostamattomia näkökohtia. Itsellä on muoto, joka voi ilmetä representaatioina, mielikuvina. Muoto rakentuu kehityksen myötä asteittain. (Kallipuska 1984, 19)

Yliminän eli superegon piiriin kuuluvat yksilön käsitykset hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä. Näiden normien ja moraalikäsitteiden pohjalta yliminä tarkastelee kriittisesti tapahtumia ja yksilön toimintaa. Se siis toimii eettisten vaatimusten edustajana ja sisältää omantunnon. Yliminään kuuluvat näin ollen tuomitsevat ja hyväksyvät funktiot joille omatunto antaa siunauksensa. (Kallipuska 1984,

19-20) Keltikangas-Järvinen määrittelee superegon olevan sen persoonallisuuden osan, joka viimekädessä ohjaa ihmisen irti lapselle kuuluvasta itsekkyydestä ja mielihyvän periaatteesta ja tekee hänestä sosiaalisen olennon. Yliminä ohjaa ihmisen tarpeiden toteutumisen sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Laajemmin ajateltuna ihmisessä oleva yliminä vapauttaa yhteisön jatkuvista ulkoisen kontrollin pakotteista ja säätelee syyllisyydentunteiden avulla eettisten ja moraalisten arvojen toteutumista. Ilman yliminää ei myöskään toisen ihmisen huomioonottava sosiaalinen kanssakäyminen ole mahdollista. (Keltikangas-Järvinen 1986, 70-71)

Yliminä on nuoruuden alussa ankara. Nuori on usein ajatuksissaan ehdoton ja hänen ajatuksensa mustavalkoisia. Winnicottin (1965) mukaan itsen epävarmuus aiheuttaa paluun varhaislapsuuden 'ehdottomaan moraaliin', jonka mukaan asiat ovat joko oikeita tai vääriä. Nuori on rakentamassa omaa sisäistä moraalialia oman lapsuuden moraalinsa avulla. Aikuisella ei voi olla todellista moraalialia, jollei se ole tullut osaksi häntä itseään. (Niemelä & Ruth 1992, 94)

Minäihanne eli egoideaali sisältyykin luontevasti yliminään. On sanottu, että yliminä asettaa egolle rajat, mutta minäihanne asettaa tavoitteet. Minäihanne on pääosin tietoinen, vaikka perustuukin kehityksellisesti se:n eriytymiseen minäksi ja yliminäksi. Se on persoonallisuuden rakenne, joka sisältää itsen tarkoitukset ja aikomukset. Lisäksi minäihannetta on kuvattu narsistiseksi itsekuvaksi, joka perustuu varhaiseen käsitykseen kehosta, siitä minkälainen haluaisi olla. Reichin mukaan minäihanne on defenssijärjestelmä itsetuntoon kohdistuvia loukkauksia vastaan – se lieventää lapsen avuttomuutta. (Kalliopuska 1984, 19-22)

Ojalan mukaan minäihanne toimii päämääränä, jota kohti ihminen pyrkii. Se on yksilön käsitys siitä, millainen hänen tulisi olla tai millainen hän haluaisi olla. Ihmiset antavat minäihanteeseensa sisältyville ominaisuuksille ja kyvyille erilaisia painoarvoja, jotka vaihtelevat myös iän mukaan. Esimerkiksi ulkonäköön ja muihin ulkonaisiin ominaisuuksiin liittyvät seikat ovat tärkeämpiä lapsuudessa kuin aikuisiässä. Sosiaaliset ja psyykkiset kyvyt tulevat mukaan minäihanteeseen fyysisiä ominaisuuksia myöhemmin. Pienenä yksityiskohtana mainittakoon myös, että minäihanteen on todettu vaikuttavan ystävien valintaan siten, että ihminen valitsee sellaisia ystäviä, jotka vastaavat nimenomaan hänen minäihannettaan. Ojala toteaa myös, että realistinen ja selkeä minäihanne tukee ihmisen kehitystä. Ja muistuttaa, että vaikka minäihannetta ei ole helppo muuttaa, joissakin tilanteissa sen alkuperän

oivaltaminen ja tietoinen muuttaminen saattaa olla paikallaan ja lisätä psyykkistä hyvinvointia. (Ojala & Uutela 1993, 25-26)

Kalliopuska toteaa, että egoideaalille on ominaista lisäksi se, että se sisältää narsistisen kaikkivoipaisuuden ytimen ja että se edustaa samastumisten summaa vanhemmista muodostettuun mielikuvaan. Lisäksi minäihanne koostuu myöhempien samastumisten kerroksista, jotka ovat olleet alttiimpia muutokselle kuin varhaisemmat kerrokset. Se sisältää myös halun hallita ja toimia. (Kalliopuska 1984, 22)

Psykoanalyttisen teorian mukaan 3-6 ikävuotena lapsi käy läpi oidipaalivaiheen. Silloin lapsi saavuttaa lopullisen psyykkisen yksilöllisyyden tunteen. Tähän kuuluvia tärkeitä tapahtumia ovat sukupuoli-identiteetin muodostuminen ja yliminän syntyminen. Aluksi yliminä on täysin ulkoinen; se koostuu vanhempien käskyistä, kielloista ja rajoituksista. Seuraavaksi se saa aineksia samastumisesta: ihanteita ja arvoja, sekä käyttäytymistapoja, jotka lapsi on sisäistänyt osaksi omaa moraalijärjestelmäänsä. Näin käyttäytyminen alkaa ohjautua sisältäpäin itsekunnioituksen ja itsearvostuksen säätelemänä. Yliminän tärkein kehitysvaihe on 5-6 -vuotiaana, seuraavan kerran se kehittyy voimakkaasti murrosiässä. Silloin otetaan kantaa ja omaksutaan arvoasetelmia ja ihanteita. (Keltikangas-Järvinen 1986, 70-72)

Minäihanteen muodostukselle Kalliopuska (1984, 21) antaa kaksi tyypillistä vaatimusta: itsekäsityksen (tietoisuus itsestä) ja tietoisuuden tämän itsen avuttomuudesta ja ympäristöriippuvuudesta. Hän toteaa muodostumisen alkavan rakenteellisesti 1. ikävuoden lopulla, jolloin lapsi tiedostaa mahdolliseksi asiaksi äidin kaikkivoipaisuuden: vieroituksen, eroahdistuksen; narsistisen loukkauksen kautta. Loukkauksen lapsi sivuuttaa kaipauksella olla ihannoidun vanhemman kaltainen. Tämä ilmenee minäihanteena. Ja kun itseä verrataan minäihanteeseen, itsetunto riippuu näiden kahden välisestä eroavaisuudesta. Eron tiedostaminen vaatii kehittyneitä minäkokemusta.

Blosin (1962) mukaan minäihanteen kehitys lähtee primaarinarsismista, eli siitä että oma itse on hyvänolon lähde ja kohde. Se sulattaa yhteen osaobjektitason (äiti on osa lasta ja tarpeen tyydyttävä, 2-8 kk) ja kokonaisobjektitason (äiti erillisenä ihmisenä). Lisäksi objektisisäistyksen ja projektiot, sekä ennen kaikkea kaikkivoipaisuuden ja perfektionismin. Tämän jälkeen minäihanteen kehitykselliset

ainekset syntyvät narsistisista samastuksista. Samastusten kohteina on vanhempien lisäksi minäideaalia muovaamassa mm. opettajat, ryhmän johtajat, idolit jne. Blos muistuttaa, että minäihanne merkitsee aina saavuttamatonta päämäärää. (Niemelä & Ruth 1992, 94)

Lapsuuden kehitys integroidaan nuoruudessa kokonaisuudeksi, jolloin syntyy jo jokseenkin pysyvä minäihanne. Siinä missä yliminä kieltää ja asettaa rajoja, minäihanne ohjaa ja antaa päämääriä. Se on ystävällinen. Näin nuoruusiässä yliminän merkitys vaimentuu ja minäihanteen osuus voimistuu. Minäihanteet antavat nuorelle narsistista omanarvontuntoa. Itsen ja toisen (objekti) idealisointi tulee vähitellen realistiseksi. Minäihanteet saavat nuoren esim. liittymään nuorisokulttuuriin.

Egoideaalin muotoutumisvaiheessa nuoruudessa siis uudelleentyöstetään ne arvot, jotka ovat liittyneet superegon toimintaan. Ja koska ensimmäisen arvomaailmamme uskotaan olevan pitkälti peräisin juuri vanhemmiltamme, voimme myötäillä Blosin toteamusta, että nuoruuden tärkeimpiä tehtäviä on erota vanhemmista. Minäihanteen nuoruudessa saavutettu muoto tai rakenne pitelee ohjaksia läpi koko elämän. (Kalliopuska 1984, 22)

2. IHMISEN KEHITYS NUORUUSIÄSSÄ

2.1 Nuoruusiän kehitys kokonaisuutena

”Me katsomme taaksepäin nuoruusvuosiimme toiveikkaana aikana, jolloin näytti olevan mahdollista perusteellisesti muuttaa oman persoonallisen kohtalomme kulku.

Me unohdamme yksinäisyyden, menetyksen kivun, narsistisen ahdistuksen, kamppailut halun kanssa, hallitsemattoman, kömpelön, tottelemattoman ruumiimme aiheuttamat kiusat.

Me muistamme hämärästi suurenmoisen intohimon paluun, kaipauksen, joka irrotti meidät lapsuuden rajoittavasta turvallisuudesta.” (Trilling L., 1972)

Nuoruusikä sijoitetaan 11. ja 25. ikävuoden väliseen ajanjaksoon kulloinkin kyseessä olevan tarkastelualueen ja yksilöllisten erojen toimiessa määrittäjinä. Ajankohdat ja kestot eivät kuitenkaan ole ainoita muuttujia. Lähes kaikista nuoruuden kehitysalueista on olemassa useita teorioita. Toiset näistä ovat kuitenkin laajemmin hyväksytyjä kuin toiset. On myös huomattava, että eri kuvaukset eivät suinkaan ole aina toisiaan poissulkevia. Katsaukseni kulkee eri näkemysten kirjavassa maastossa.

Nuoruus sisältää neljä kehityksen osa-alueita. Ne toimivat yhteydessä toisiinsa. On kuitenkin muistettava, että nämä osa-alueet seuraavat ihmistä läpi elämän lapsuudesta vanhuuteen, välillä pyrähdyksissä, ajoittain hidastuen. Nuoruus on kuitenkin tällainen pyrähdysvaihe, ja siksi hyvin olennainen ajanjakso ihmisen kehityskulussa. Kehityksen osa-alueet ovat fyysinen, motorinen, kognitiivinen ja psykososiaalinen. Fyysinen kehitys sisältää pituuden ja painon muutokset sekä ruumiillisen kehityksen. Motorinen kehitys on lihastoimintojen kehitystä, toisin sanoen liiketoiminnot harjaantuvat. Toiminnot, joiden avulla hankitaan, muokataan, käsitellään ja tuotetaan tietoa, ovat kognitiivisia toimintoja. Havaitsemisen, ajattelun, kielen ja muistin kehitys on siis kognitiivista kehitystä. Lisäksi nimetään vielä psykososiaalinen kehitys. Se sisältää tunne-elämän, sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisten kykyjen kehittymisen. Jokaisen neljän alueen kehitys tapahtuu vaiheittain. Eri osa-alueilla on siis oma sisäinen kehitysjärjestyksensä: saavuttaakseen kehityksen seuraavan vaiheen, on edellinen vaihe ensin käytävä läpi. Iällisesti vaiheiden ajankohdat ovat kuitenkin liukuvia. (Laakso & Pohjanvirta 1987, 131-132)

Nuoruusiän kehityksen kuvaus kytkeytyy hormonitoiminnan aiheuttamiin fyysisiin muutoksiin ja niistä aiheutuviin psyykkisiin muutoksiin. Fyysinen murrosikä on tullut kaikissa kehittyvässä maissa yhä aikaisemmaksi. Arvellaan, että muutos on yhteydessä elintasoon ehkä ruumiinpainon myötä: tilastollisesti fyysinen muutos alkaa nuorten saavutettua n. 40 kg:n painon rajan. Nykyään nuoruusikä on kuitenkin biologisten ja psyykkisten kehitysnäkökohtien perusteella jaoteltu seuraaviin vaiheisiin. Esinuoruus ajoittuu 11. ja 13. ikävuoden välille. Toinen vaihe, varhaisuoruus on noin 13-15 -vuotiaana. Tätä aikaa kutsutaan myös murrosiäksi eli puberteetiksi.

Nuoruusiän kolmas vaihe, keskinuoruus sijoittuu 15. ja 18. ikävuoden, ja neljäs vaihe, myöhäisnuoruus 18. ja 20. ikävuoden välille. Tämän jälkeen seuraa ns. jälkinuoruus. Vaikka nuori saavuttaa fyysisen kypsyyden n. 21-vuotiaana, henkinen kehitys jatkuu. (Pulkinen 1984, 16-17)

Rekapitulaatioteoria, joka uskoo lyhyesti määriteltynä kertaamiseen, tarkastellen ihmisen kehityskulkua monilla eri tasoilla, aina evoluutiosta lähtien, kuvaa omalta kannaltaan myös nuoruutta. Ernest Jones, yksi psykoanalyttisen tiedon välittäjistä, kertoi vuonna 1961 artikkelissaan `Some Problems of Adolescence`: ”Mutta ennen kuin nämä tärkeät muutokset voivat tapahtua, on käytävä läpi nuoruuden siirtymävaihe, ja se tapahtuu erittäin mielenkiintoisella tavalla. Puberteetissa tapahtuu taantuminen varhaislapsuuden, kaikkein ensimmäisen elämänvaiheen suuntaan, ja yksilö elää jälleen, vaikkakin toisella tasolla, läpi sen kehityksen, jonka hän on läpikäynyt viiden ensimmäisen elinvuotensa aikana...””Toisin sanoen ilmaistuna se merkitsee sitä, että yksilö kerta ja laajentaa elämänsä toisella vuosikymmenellä sitä kehitystä, jonka hän kävi läpi elämänsä viiden ensimmäisen vuoden aikana...”(Kaplan 1984, 87-90) Jones viittaa tässä niihin vaiheisiin, jotka johtavat lapsen kiintymiseen vastakkaisesta sukupuolta olevaan vanhempaan, kehitystä autoeroottisesta vaiheesta anaalieroottiseen ja edelleen narsistiseen ja homoseksuaaliseen ja heteroseksuaaliseen vaiheeseen. Jones toteaa kuitenkin, ettei tämä `kertaaminen` merkitse aikaisemman kehityksen identtistä toistumista. (Kaplan 1984, 90)

Jotkut nuoruuden tutkijat näkevät muutosprosessin siis hyvin seksuaalisväritteisenä. Vaikka Freud korosti varhaislapsuuden seksuaalisuutta ja kuvasi mm. oidipuskompleksia jättäen nuoruuden hieman varjoon, hän sai joukon muita psykoanalyttikkoja ja jopa eläintieteilijöitä samoille linjoille keskustelemaan nuoruusiästä. He kuvaavat rekapitulaatiota, joka pohjautuu äiti-lapsi ja isä-lapsi -

suhteisiin käsitellen rakkautta, vihaa, kaipausta, mustasukkaisuutta, kateutta, yhtenäisyyttä, erillisyyttä, surua jne.

”Nuoruus on kuin toimiva tulivuori, jossa purkauksia tapahtuu jatkuvasti niin ettei kuori ehdi kiinteytyä.”

”Se on kuin pikajunan rinnalla juoksemista.”

Terapeuttien rationalisointeja nuoruudesta E. James Anthonyn artikkelissa `The reactions of parents to adolescents and to their behavior` (Kaplan 1984, 84)

2.2 Kehityskriisit nuoruuden muutosvoimana

Psykykinen kriisi voidaan laajassa mielessä määritellä ”tilaksi, jossa tunnekokemukset tiivistyvät yksilön joutuessa vastatusten esteiden kanssa tavoitellessaan jotakin itselleen tärkeää päämäärää. Kun päämäärä ei ole tavoitettavissa yksilön tavanomaisia ratkaisutapoja hyväksi käyttäen, hän joutuu etsimään uusia ratkaisuja selviytyäkseen syntyneestä tilanteesta. Seurauksena on hajaannuksen ja epäjärjestyksen tila. Yksilö saattaa tehdä useita epäonnistuneita yrityksiä etsiessään hyvää ratkaisua.” (Caplan, 1961) On kuitenkin muistettava, että kehitys- ja kypsyyskriisit eroavat psykkinen sairauden kriiseistä ja ulkonaisiin tapahtumiin liittyvistä kriiseistä siinä, että niissä ihmisen elämää koetteleva mullistus on aivan normaali, jokaisen yksilön kehityskulkuun liittyvä biologinen tai psykkinen kasvutapahtuma. Kasvava ja kehittyvä yksilö antautuu kokemaan ja selvittämään kasvun tuomia uusia ja muuttuneita olosuhteita elämässään. (Hägglund & Pylkkänen & Taipale 1978, 30)

Louise Kaplan (1984, 165) kuvaa nuorta, joka tuntee olevansa jakautunut ja hämmentynyt: ”Muutaman kuukauden ajan hänen ympäristönsä saattaa reagoida häneen kuin hän olisi pyhimys, rohkeammin hyveellinen ja altruistinen kuin kenenkään ihmisen luulisi olevan. Sitten äkkiä hän tuntuu perheensä ja ystäviensä mielestä suorastaan sietämättömältä hirviöltä, pahan ruumiillistumalta. Hänen tukkansa on hoitamaton, kasvonsa iveruuteisiin vääristyneet, äänensä nyrpeä ja karhea. Samalla viikolla hän kuitenkin hämmästyttää perhettään pelastamalla pikkuveljensä isottelijoiden kynsistä kadunkulmassa. Hänessä näyttää olevan mahdollisuuksia kaikkeen, mutta hän ei pysty muodostamaan johdonmukaista kuvaa siitä, kuka tai mikä hän todella on.”

2.2.1 Fyysinen kehityskriisi

Biologinen kehitys nuoruusiässä sysää liikkeelle joukon muutoksia. Näitä muutoksia nuori opettelee käsittelemään ja hyväksymään työstämällä niitä, käymällä ”kriisiään” läpi. Fyysinen murrosikä, puberteetti muodostaa rajun muutosvaiheen suhteessa omaan ruumiiseen. Puberteetin nopea kasvuvaihe hämmentää nuoren oman ruumiin hahmon kokemista. Hänellä on muistikuva lapsuuden ruumiista elävänä mielessään ja lyhyessä ajassa kasvanut nuoren henkilön ruumis tuntuu vielä vieraalta ja epätodelliselta. Kasvuun liittyvä sukuelinten kypsyminen synnyttää seksuaalisia mielikuvia ja impulsseja, joiden hallinta on aluksi epävarmaa. Kriisi suhteessa omaan ruumiiseen alkaakin epävarmuudella. Kukaan ei voi varmasti tietää, millaiseksi, minkä näköiseksi tai kokoiseksi nuori muuttuu aikuistuuessaan. Kun kasvun ja muutosten enin osa on tapahtunut, voidaan uusi ruumiin hahmo vähitellen liittää aikuistuvaan kokonaispersoonallisuuteen ja hyväksyä paremmin tai huonommin. Sopeutuminen muuttuneeseen fyysiseen olemukseen on kuitenkin aikaa vaativa psyykinen kehitystapahtuma. Päämääränä on omakohtaisen, lopullisen tuntuksen fyysisen omakuvan sisäistäminen mahdollisimman todentuntuisten ja hyvántahtoisten havaintojen pohjalta. (Hägglund ym. 1978, 90-93)

2.2.2 Psykososiaaliset kehityskriisit

Psykososiaalista kehitystä voidaan myös tarkastella toisiaan seuraavien kriisien tuloksena. Samoin kuin fyysisessä, psykososiaalisessakin kriisissä tapahtuu sekä jostain luopumista että uuden omaksumista. Itse kriisivaihe on yleensä hämmentävää, jopa ahdistavaa aikaa. Myönteisessä tapauksessa ihminen on kriisivaiheen ohitettuaan saavuttanut jotain uutta. Nuoruusiän kriisin jälkeen nuorella on selkeämpi käsitys itsestään ja toiveistaan. Kriisin onnellinen ratkeaminen vahvistaa myönteistä minäkuva ja antaa itseluottamusta. Päinvastaisessa tapauksessa syntyy tai vahvistuu kielteinen käsitys itsestä. (Laakso & Pohjanvirta 1987, 133)

2.2.2.1 Identiteetikriisi

Identiteetikriisi on paljon käytetty käsite. Psykoanalyttikko E. H. Erikson on ehkä eniten vaikuttanut identiteetin käsitteen hahmottumiseen ja kehitykseen. (Hägglund ym. 1978, 63) Hän erottaa toisistaan identiteetin subjektiivisen ja objektiivisen puolen. Vahvan identiteetin subjektiivinen puoli sisältää sen,

että yksilöllä on selkeä kuva itsestään. Identiteetin objektiivinen puoli taas viittaa siihen, että tämä kuva on sopusoinnussa ulkomaailman ja kanssaihminen käsitysten kanssa. Tavoitellessamme selkeää identiteetin tunnetta meidän on siis koetettava löytää sopusointu itse itsestämme muodostamamme käsityksen ja muiden meistä saaman käsityksen välillä ja sisäistettävä tämä eheäksi psyykkiseksi kokonaisuudeksi. (Erikson 1968) Identiteetti pohjautuu olennaisella tavalla sekä kulttuurallisiin että sosiaalisiin tosiasioihin. Se kuvaa kuitenkin lähinnä sitä tilaa, jossa sisäinen eheys oman minäkuvan suhteen on saavutettu, ja jossa sisältä ja ulkoa tulevat vaikuttimet ovat jäsentyneet kokonaispersoonallisuuteen. (Hägglund ym. 1978, 63)

John Munder Ross (1979) sisällyttää identiteettiin mukaan sukupuoliset, seksuaaliset, generatiiviset, vanhemmuus- sekä isyyden ja äitiyden ulottuvuudet. Sukupuolinen identiteetti sisältää yksilön tiedollisen ja tunteenomaisen vakuuttuneisuuden siitä, onko hän mies vai nainen. Tämä tosin lujittuu jo lapsuuden aikana. Seksuaalinen identiteetti kehittyy läpi elämän ja liittyy ihmisen omaan vaikutelmaan siitä, millainen hän on miehenä tai naisena. Generatiivinen identiteetti kuvaa ihmisen paikkaa sukupolvien virrassa, vanhempana, lapsena, nuorena, lapsenlapsena, isovanhempana. Myös vanhemmuusidentiteetti kehittyy jo lapsuuden ja nuoruuden aikana. (Niemelä & Ruth 1992, 95)

Nuoruusiän identiteettikriisi on eri elämänvaiheiden identiteettikriiseistä mullistavin. Siinä passiivisesti vastaanottava lapsi muuttuu aktiivisesti osallistuvaksi nuoreksi. Saavuttaakseen uuden identiteetin nuori joutuu muuttamaan itseään ja persoonallisuutensa rakennetta. Lisäksi hänen on kohdattava kanssaihminen vastareaktioita ja muutettava myös niitä. Nuorelta kriisin läpityöskentely vaatii runsaasti energiaa ja aikaa. Onnistunut lopputulos takaa hänelle vahvan identiteetin tunteen ja varmuuden siitä, että hän pystyy itse vaikuttamaan omalla yksilöllisyydellään sekä omien että yhteisten asioiden kehittämiseen. (Hägglund ym. 1978, 67)

Marcia (1966, 1980) lisää, että identiteetti voidaan aikaisintaan löytää murrosiässä, mutta että identiteetin etsintä voi olla monia vuosia kestävä prosessi. (Niemelä & Ruth 1992, 18)

2.2.2.2 Kriisi ihmissuhteissa

Ihmissuhteiden kriisi kuvaa etupäässä nuoren omia reaktioita ja elämyksiä muuttuneisiin ihmissuhteisiin ja muihin tärkeisiin tunnekohteisiin. Niinpä kriisistä pääsevät osalliseksi vanhemmat, sisarukset, muut sukulaiset, kaverit, tyttöystävät, poikaystävät, lähes koko nuoren sosiaalinen elinpiiri.

Aikuisen on usein vaikea eläytyä nuoruusikäisen tunnelmiin. Vastaavasti nuoren on vaikea tajuta aikuisten asenteita ja kokemustapaa. Vanhempien ja nuoren välille muodostuu lähes väistämättä konflikteja. Lisäksi nuori joutuu luopumaan lapsuuden riippuvuusasetelmista suhteissaan vanhempiinsa. Aikuistuva nuori pystyy kokemaan, että hänen ajatuksensa ja tunteensa ovat hänen omiaan. Hän ei välttämättä ole enää riippuvainen siitä, mitä hänen vanhempansa sillä hetkellä hänen ratkaisuistaan ajattelevat. Aikuistuva nuori pystyy myös ottamaan sen riskin, että hänen vanhempansa eivät hyväksyisi kaikkia hänen päätöksiään. (Hägglund ym. 1978, 49, 107)

Separaatio, irrottautuminen vanhemmista on hidas, asteittainen ja kivulias tapahtuma. Se antaa vähitellen nuorelle itsenäisyyttä ja aikuisen ihmisen sisäistä kypsyyttä. Lapsuuden tärkeistä ihmissuhteista luovutaan surutyön avulla, minkä jälkeen taas voidaan kiintyä uusiin ihmissuhteisiin. Separaatio ei niinkään liity ulkonaiseen eroon vanhemmista. Kyseessä on tunnetason tapahtuma, jonka vaikutuksesta vanhempien merkitys tunnetyydytystä ja huolenpitoa antavina henkilöinä vähenee. (Hägglund & Pylkkänen 1976, 86)

Bowlby (1961) ja Sugar (1968) nimeävät kolme vaihetta, joiden voidaan havaita liittyvän vanhemmista irtautumiseen ja siihen liittyvään surutyöhön. Ensimmäisessä vaiheessa nuori protestoi edessä olevaa menetystä ja surun kipua pyrkimällä pitämään itseään ja suhdettaan vanhempiin muuttumattomana. Hän saattaa myös uhmaten yrittää palauttaa suhdetta entiselleen. Nuoruusiän protestivaiheessa esiintyvätkin kaikkein silmiinpistävimät sopeutumisvaikeudet ja yhteenotot nuoren ja hänen vanhempiansa välillä. Lisäksi asiaa monimutkaistaa se, että vanhemmillakin on oma surutyönsä; hekin joutuvat luopumaan, lapsestaan. Tämän *protestivaiheen* jälkeen nuoren suhde vanhempiin kuitenkin hajoaa, koska se ei enää pohjaudu lapsuuden siteisiin ja uudenlaista suhdetta ei ole vielä ehtinyt kehittyä. Tätä toista vaihetta voi siis kutsua *hajoamisen vaiheeksi*. Nuori hyväksyy, ettei hän enää voi jatkaa lapsuuden ihmissuhteitaan sellaisenaan. Menneisyyden objektisuhteet hajoavat, ja nuori etsii

epätoivoisesti jotakin, tyhjiydentunnetta valittaen. Tilanteen eheyttää *uudelleen muokkautumisen (tai jäsentämisen) vaihe*, jossa nuori rakentaa sellaista suhdetta vanhempiinsa, joka on lähempänä aikuisten ihmisten välistä suhdetta. Hän löytää myös kodin ulkopuolisia, tyydytystä ja turvallisuudentunnetta antavia ihmissuhteita ja pystyy jälleen ristiriidattomampaan vuorovaikutukseen. (Hägglund & Pylkkänen 1976, 87-89)

Kuitenkin emotionaalinen itsenäistyminen sekä vanhemmista että muista aikuisista ja taloudellisen riippumattomuuden ja varmuuden luominen luetaan vasta myöhäisnuoruuden kehitystehtäviin. Lisäksi on muistettava, että nuorten pitkä koulutusaika ja työttömyys vaikeuttavat taloudellista itsenäistymistä ja riippumattomuutta vanhemmista. Niinpä tutkimustulosten perusteella itsenäistyminen kuuluu usein vasta jälkinuoruuteen nuoren valmistuessa ammattiin. (Pulkinen 1984, 58)

Kavereista ja kaveripiiristä tulee nuoruudessa hyvin keskeisiä. Nuori ikään kuin etsii itseään kavereiden avulla: miltä minä näytän toisten silmin? Ryhmä antaa nuorelle vielä puuttuvaa identiteettiä. Ryhmässä uskaltaa tehdä asioita, joita yksin ei uskaltaisi. Myös kiinteitä ystäväpareja muodostuu, ja toinen sukupuoli alkaa kiinnostaa. (Laakso & Pohjanvirta 1987, 179)

Ristiriitoja ikätovereiden kanssa on Pulkkisen (1984) mukaan harvemmin tytöillä kuin pojilla. Tyttöjen ristiriidat ystävien kanssa aiheutuvat yleensä mielipide-eroista, joista selvittää puhumalla. Poikien ristiriitojen selvittelyssä tarvitaan joskus nyrkkejäkin. Uusien ja kypsien suhteiden luominen molempia sukupuolia edustaviin ikätovereihin luetaan kuuluvaksi myöhäisnuoruuden kehitystehtäviin. (Kiljunen & Leppänen & Rajala 1983) Avioliittoon johtavien pysyvien suhteiden muodostumisen katsotaan kuitenkin kuuluvan vasta jälkinuoruuteen, 20. ikävuoden jälkeiseen aikaan. Pysyvien suhteiden muodostumista edeltää seurustelu, joka on kulttuurissamme keskeinen osa myöhäisnuoruuden sosiaalista vuorovaikutusta. (Pulkinen 1984, 54)

2.2.2.3 Ideologinen kriisi

Nuoren kriisiä suhteessa yhteiskunnan normeihin ja kulttuurin arvoihin on kuvattu myös termillä sosiokultturelli kriisi. Tässä painopiste on nuoren vuorovaikutuksessa toisaalta yhteiskunnan normiston ja toisaalta perinteisten arvojen ja ihanteiden kanssa. Nuoreen kohdistuu sekä ulkoapäin että sisältäpäin

hänen lapsuudessaan omaksumiensa arvojen ja normien taholta ristikkäisten odotusten ja vaatimusten paine, jossa nuori vähitellen omaksuu oman näkemyksensä asioihin. (Hägglund & Pylkkänen & Taipale 1978, 38)

Usein käytetty termi on kuitenkin nuoruusiän ideologinen kriisi. Ideologiat sisältävät yleisiä periaatteita ja elämänohjeita. Ne antavat käsityksen hyväksytyjen pyrkimysten suunnasta ja sisältävät usein arvoasetelmia siitä, mikä on oikein ja mikä väärin, mikä on toivottavaa ja mikä taas ei. Eräs ideologioiden tärkeä psykologinen tehtävä on vahvistaa yksilön itsetuntoa. Tämä voi tapahtua siten, että ideologian kautta yksilö tuntee kuuluvansa johonkin laajempaan ihmisjoukkoon, joka on omaksunut samoja käsityksiä. Ideologian omaksuttuaan ihminen saattaa myös kokea saavuttaneensa laajempaa ymmärrystä maailman asioihin. (Hägglund ym. 1978, 158-159)

E.H.Eriksonin mukaan nuoruusikä päättyy siihen, että nuori omaksuu itselleen ideologian, jonka sisältönä on pyrkimys huolehtia muista sen sijaan, että aiemmin nuori on itse ollut muiden hoivan ja huolenpidon kohteena. Omakohtaisen ideologian omaksuminen tapahtuu siten, että nuori käy läpi normaalisti kriisin myös ideologisessa suhteessa. Toisaalta on ymmärrettävä, että nuoruusiän ideologia ei sellaisenaan ole vielä mitään lopullista, vaan osa meneillään olevaa tunne-elämän kypsyemisprosessia. (Hägglund ym. 1978, 174)

2.3 Nuoruuden kehitystehtävät (Robert J. Havighurst)

Tässä kuvatut nuoruuden kehitystehtävät ovat osa Robert J. Havighurstin eri-ikäisten ihmisten kehitystehtäviä koskevista ajatuksista. Kehitystehtävät ovat haasteita, joiden kohtaaminen ja joista selviytyminen mahdollistaa yksilön kehittymisen ja siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen.

Nuoren tehtävänä on saavuttaa uusi ja kypsempi suhde molempiin sukupuoliin ja samalla löytää itselleen maskuliininen tai feminiininen rooli. Niinpä on luonnollista, että kaveripiirin merkitys lisääntyy nuoruuteen siirryttäessä. Nuori muuttaa tärkeysjärjestyksensä niin, että kaverit menevät kaiken edelle; uskollisuus kavereita kohtaan vaatii sitä. Vanhempien on usein vaikea tätä hyväksyä, mutta tietty vihamielisyys vanhempia, opettajia ja muita auktoriteetteja kohtaan nousee melkein

väistämättömästi joka tapauksessa. Jos aikuiset hoitavat asian viisaasti, tämä ystäväpiirikokemus voi olla arvokas itsenäisyyden saavuttamisessa ja kohti kypsyttä kasvaessa. (Havighurst 1955, 111)

Vaikka suurin vaikutus nuoren elämässä tuntuu olevan oman ryhmän mielipiteellä, hänen tulee hyväksyä oma fyysinen ulkonäkönsä ja oppia käyttämään ruumistaan tarkoituksenmukaisesti. Havighurst kuvaa, kuinka nuoresta tulee ikäryhmänsä ideoitten orja. Hänellä täytyy olla vain vaatteita, joita muillakin on, sama hiustyyli ja hänen täytyy käyttää kielessään samoja muoti-ilmaisuja kuin muidenkin. Tämä matkiminen rajoittuu kuitenkin vain ulkoisiin asioihin. Sisällään nuoret ovat yhä yksilöitä; joskus jopa äärimmäisyyksiin asti. Tytöt kuitenkin kypsyvät sosiaalisesti aiemmin kuin pojat. (Havighurst 1955, 112)

Nuoren odotetaan saavuttavan tunne-elämässä itsenäisyyden vanhempiin ja muihin aikuisiin nähden, sekä valmistautuvan avioliittoon ja perhe-elämään. Edellisiin liittyen nuoren tulisi ottaa vastuuta taloudellisista seikoista. (Dunderfelt 1991, 81) On kuitenkin huvittavaa huomata, että vaikka Havighurst kuvasi jo 1950-luvulla samoja ilmiöitä mitä kohtaamme nykynuorisakin, tyttöjen ja poikien asema yhteiskunnassa on muuttunut huomattavasti. Havighurst nimittäin painottaa poikien vastuuta perheen elättäjinä ja lähinnä tyttöjen tulisi hänen mielestään kasvaa vanhemmuus-ajatuksen teini-ikäisenä. (Havighurst 1955, 127-133)

Havighurst nimeää kehitystehtäväksi myös maailmankatsomuksen kehittämisen, sisältäen arvomaailman ja moraalin joiden mukaan nuori ohjaa elämäänsä. Nuoren tulee myös pyrkiä ja päästä sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen. (Dunderfelt 1991, 81)

2.4 Ajattelun kehittyminen nuoruusiässä (Jean Piaget)

Nuoressa tapahtuu kehityksen kannalta tarkasteltuna myös eräänlainen kahtiajakautuminen. Samanaikaisesti kun nuori käy läpi voimakasta seksuaalista ja genitaalista kehitystä, hänen kognitiivisen ajattelun kykynsä paranee. Ajatteluntutkija Jean Piaget`n mukaan nuori astuu formaalisten (muodollisten) operaatioiden vaiheeseen. Yksilö alkaa elää ja toimia käsitteistä käsin. Hän

oppii käyttämään ja ymmärtämään loogisia ja täysin abstraktisia ajatuskuvioita kuten filosofisia, matemaattisia ja teoreettisia ongelmanasetteluja. (Dunderfelt 1991, 81-82)

Käsite on abstraktio, sitä ei pysty havaitsemaan niin kuin mielikuvaa, mutta se on kuitenkin aivan todellinen. Käsitteessä yhdistyvät monien ilmiöiden yhteiset ominaisuudet. Käsitteen avulla pystytään nopeasti käsittelemään suuri määrä ilmiöitä. Käsitteistä muodostuu käsittehierarkioita. Tämä nopeuttaa ajattelua ja laajentaa tietoisuutemme alaa suuresti. (Dunderfelt 1991, 82)

Tämä kolmas ja viimeinen kognitiivinen kehityskausi (oikeammin neljäs, jos sensomotorisen älykkyyden kausi eli kehityskausi syntymästä kielen ilmaantumiseen lasketaan ensimmäiseksi kaudeksi) koostuu kahdesta vaiheesta. Nämä vaiheet sijoittuvat 11. ja 14. ikävuoden väliin. Ne ovat täynnä merkittäviä, erilaisia ja syntyvaiheissaan nopeita muutoksia. Niihin sisältyy kombinoimisen, eli kombinaatio-operoimisen oppiminen: tähän saakka lapsi on käsitellyt yksinkertaisia joukko-osajoukko –suhteita ja alkeellisia operaatioita, mutta ilman ”kaikkien osajoukkojen joukko” –käsitettä. Niinpä lapsi kehittää ”verkoston” rakenteen. Hän ymmärtää verrannollisuuden, kykenee päättämään ja kuvittelemaan yhtäaikaan kahdenlaisen vertailujärjestelmän avulla, sisäistää mekaanisen tasapainon tarpeet jne. Yksi tärkeimmistä kehittyvistä taidoista on propositiologiikka, kyky tehdä johtopäätöksiä annetuista olettamuksista ja väittämistä, eikä enää vain pöydälle asetetuista tai muuten välittömästi esillä olevista esineistä. (Piaget 1988, 102-108)

On myös muistettava yhdistää nuoruusajan kehityksen eri osa-alueiden vaikutuksia toisiinsa. Tällä viittaa mm. siihen, että ajattelun kehittyessä myös moraalikäsitteet kehittyvät. Lisäksi ne kehittyvät itsenäistymisen edetessä. Nuori pyrkii entistä itsenäisemmin määrittämään oikean ja väärän toiminnan. Varhaisnuoruudessa käsityksiin vaikuttavat usein vahvasti kavereiden mielipiteet ja hyväksytyksi tuleminen halu. Minän selkiytyessä myös ajattelu itsenäistyy. (Laakso & Pohjanvirta 1987, 177)

Ihannointi kuuluu olennaisena osana useampien nuorten elämään. Tietoisuuden laajeneminen ja kehittyminen mahdollistavat myös ihanteiden ja ideaalien syttymisen. Puberteetti-ian aikana ja sen jälkeen ajatukset ja tavoitteet suuntautuvat kohti totuuden, kauneuden ja oikeamielisyyden täydellisiä ihanteita. Usein ihanteista syntyvä sisäinen intohimo ja kiinnostus kohdistuu pop-tähtiin, näyttelijöihin, nykyajan muihin sankareihin tai historian henkilöihin. Ihanteiden etsimisen ja toteuttamisen halu liittyy

myös vaatimuksiin, joita itselle asetetaan. Kaiken tämän tekee mahdolliseksi siirtyminen abstraktiin ajatteluun. (Dunderfelt 1991, 83)

2.5 E. H. Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria

Ihmisen minuudella on E. H. Eriksonin psykososiaalisessa kehitysteoriassa keskeinen osa. Erikson suuntasi huomionsa erityisesti nuoruuden ja aikuisuuden kehitysvaiheisiin ja ihmisen identiteetin kehitykseen. Hän painotti kuitenkin, että kehitysajattelun tulisi käsittää ihmisen koko elämänkaari. Erikson oletti, että ihmisen olemassaolo jokaisella hetkellä on riippuvainen kolmesta tapahtumakokonaisuudesta, jotka täydentävät toisiaan. Nämä ovat: biologiset, psyykkiset ja yhteisölliset tapahtumat. Biologiset tapahtumat sisältävät orgaanijärjestelmien jäsentyneen kokonaisuuden, jotka muodostavat fyysisen kehon (sooma). Psyykkiset tapahtumat organisoivat yksilön kokemukset minä-synteesin avulla (psykke) ja yhteisölliset tapahtumat koostuvat ihmisten vastavuoroisesta riippuvuudesta toisistaan kulttuurisessa kokonaisuudessa (eetos). Erikson seuraa näiden kolmen tason vuorovaikutusta kehitysteoriassaan, jonka hän on nimennyt kahdeksaan vaiheeseen. (Dunderfelt 1991, 212-215)

Ihmisen kyvyt ja sisäiset ominaisuudet saavuttavat Eriksonin teorian mukaan kehityshuippunsa eri aikoina, mutta jokaisella vaiheella on ollut valmisteluaikinsa edellisessä vaiheessa ja ominaisuuksien kehitys jatkuu huippukohdan jälkeenkin. Osavaiheet jäävät siis vaikuttamaan ja ilmenevät kehittyneenä tai taantuneena osana muissa vaiheissa.

Eriksonin mukaan ihmisen on elämänsä eri vaiheissa ratkaistava joukko kriisejä, joiden onnistunut läpäisy antaa pohjan persoonallisuuden tasapainoiselle kehitykselle. Kriisin ratkaisu perustuu aikaisempaan kehitykseen. Nuoruusikää edeltävä kouluikäisen kriisi liittyy pätemisen tunteeseen ja sitä edeltävät kriisit aloitteellisuuden, itsenäisyyden ja perusluottamuksen ongelmiin. Näiden ongelmien ratkaisut tuovat omat näkökulmansa identiteetin muodostumiseen nuoruusiässä. (Pulkkinen 1985, 18-19) On kuitenkin huomattava, että vaikka Erikson esittää kriisien kehitystehtävät vastakkaisina pareina, vastakkaisuus ei sulje toista pois. Esimerkiksi varhaislapsuuden perusluottamus-epäluottamus eivät ole vaihtoehtoja keskenään, vaan sen iän keskeinen kokemuksellinen ulottuvuus. On hyvä, että lapsi osaa

kokea molemmat ja kaikki niiden väliset asteet. Näin hänellä on kokemuksia myös negatiivisista voimista ja tapahtumista elämässään.

Puberteetin, nuoruusiän vastakohtapari on identiteetti ja roolidiffuusio eli roolien hajaantuminen. Erikson kirjoittaa: ”Kun yksilö on päässyt hyvään suhteeseen taitojen ja välineiden maailmaan ja saavuttanut seksuaalisen kypsyuden, varsinainen lapsuus päättyy. Nuoruus alkaa. Mutta murros- ja nuoruusiässä asetetaan kyseenalaisiksi kaikki samuudet ja jatkuvuudet, joihin aikaisemmin luotettiin, koska fyysinen kasvu on yhtä nopeaa kuin varhaislapsuudessa ja koska nyt yksilö saavuttaa lisäksi aivan uutena asiana fyysisen genitaalisen kypsyuden.” (Erikson 1982, 249)

Kasvava ja kehittyvä nuori on nyt pääasiassa kiinnostunut siitä, miltä hän näyttää muiden silmissä verrattuna siihen, mitä hän tuntee olevansa, ja pohtii kuinka voisi yhdistää aikaisemmin harjoitetut roolit ja taidot aikansa ammattiesikuviiin. Eheytyminen on kuitenkin enemmän kuin lapsuuden samastamisen summa ja se tapahtuu nyt minäidentiteetin muodossa. Nuorelle on karttunut kokemusta minän kyvystä integroida nämä samastumiset ja libidon vaihtelut eli syntymässä saaduista lahjoista kehittyneet kyvyt sekä sosiaalisten roolien tarjoamat mahdollisuudet. (Erikson 1982, 249) Minäidentiteetintunne on vahvistumassa.

Toinen kehitysvaiheen ulottuvuus, ehkä vaarakin, on roolien hajaantuminen. Nuorta vaivaa mm. kyvyttömyys vakiintua johonkin ammatti-identiteettiin. Pysyäkseen koossa hän ylisamaistaa itsensä väliaikaisesti sakkien tai massojen sankareihin aina siinä määrin, että näyttää kokonaan kadottavan oman identiteettinsä. Tästä voi myös alkaa vaihe, jolloin ”rakastutaan”, mikä ei välttämättä ole pääasiallisesti seksuaalinen asia. Rakastuminen on nuoruusiässä usein yritystä päästä selvyteen omasta identiteetistä heijastamalla jäsentymättömät minäkuvat toiseen, jolloin voi nähdä niiden heijastuvan toisesta ja näin vähitellen kirkastuvan. (Erikson 1982, 249-250) Nuori käyttää huomaamattaan toista itsensä peilaamiseen. Hän janoaa kuvaa itsestään: millainen minä olen?

Nuoruuteen voi myös kehittyä hyvä perusvoima, uskollisuus. Se on kykyä säilyttää läheiset suhteet vääjäämättömissä arvojärjestelmien konflikteissa tai kun sattuu epäselvyyksiä. Tällekin voimalle on toinen puoli; syrjäyttäminen. Nuori luopuu lojaalisuudesta vaaran tai ristiriitojen uhatessa. (Dunderfelt 1991, 218)

Erikson yhdistää yksilön kehityskulun myös yhteisöön. Hän tekee sen hyvin järjestelmällisellä tavalla, yhdistäen eri ikäkausiin sellaisia käsitteitä kuin uskonnollisuus, oikeusjärjestelmä, taloudellisuus, teknologia tai yhteiskunnallinen etiikka. Ihmiselle kehittyy syvälinen kokemus yhteiskunnallisesta järjestyksestä ja yhteiskunnan instituutioista, Erikson toteaa. Yksilölle syntyy eri aikakausina sisäisiä voimia ja kykyjä, sitä mukaa kun hän kohtaa näitä yhteiskunnallisia rakenteita. Nuoruusikä on tämän sosialisoinnin kannalta ideologioiden, ja etenkin maailmankatsomuksen rakentamisen aikaa, sekä myös johtajuuden tai alamaisuuden mallien kokeilemisen aikaa. Nuoruudessa yksilön voimat heräävät, mutta osa ulkomaailmasta on työnnettävä pois, syrjäytettävä epämääräisen ahdistuksen tai uhan pelossa. Se voi johtaa joidenkin ihmisten, ajatustapojen tai elämänilmiöiden sulkemiseen pois tietoisuudesta, myöhemmin vahvempaan hylkäämiseen tai halveksuntaan yhdessä muiden samalla tavalla ajattelevien kanssa. (Dunderfelt 1991, 221-223)

2.6 Nuoruusikä yksilöitymisvaiheena (Peter Blos)

Nuoruusiän psyykkistä kypsymistä kutsutaan adolesenssiksi. Tästä voi erottaa yleisesti koko nuoruusiän muutoksesta käytettyä termiä puberteetti, joka kuitenkin tarkkaan otettuna tarkoittaa nuoruusiän seksuaalisen kypsymisen fysiologista ja ruumiillista puolta.

Psykoanalyttikko Peter Blos on ensimmäinen, joka alkoi puhua nuoruudesta toisena individuaationa. Hän piti tärkeänä huomauttaa, että vaikka genitaalisen kypsytyden saavuttaminen stimuloi nuoren ihmisen uudelleen oman identiteetin etsintään ja uusiin moraaliin arviointeihin, näitä nuoruudelle ominaisia psyykkisiä tapahtumia ei ole pidettävä ensimmäisen separaatio-individuaatioprosessin toisintona. Hän erottaa täsmällisesti myös separaation ja individuaation toisistaan: individuaatiossa, joka on jatkuva kasvuprosessi syntymästä aikuisuuteen, tapahtuu kaksi suurta sysäystä. Toinen kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana ja toinen nuoruusiässä. (Kaplan 1984, 99)

Peter Blos jäsentelee nuoruusiän kehityksen viideksi vaiheeksi. Nämä ovat esiaolesenssi, varhaisaolesenssi, varsinainen aolesenssi, myöhäisolesenssi ja jälkiaolesenssi. Ikävuodet myötäilevät muiden teorioiden kanssa samoilla linjoilla, alkaen 10-12 ikävuodesta jatkuen 20-25

ikävuoteen. Esiadolesenssin keskeisin ristiriita on oidipaali-problematiikan aktivoituminen. Kun nuori pyrkii vapautumaan infantiileista sidoksistaan vanhempiinsa, hän voi ratkaista aikaisempia ristiriitojaan. Erilaiset halut ja toiveet voimistuvat äkillisinä ja hetkellisinä, mikä näkyy lisääntyvänä rauhattomuutena, ärsyyntymisherkkyytinä ja aggressiivisuutena. Sopeutumisvaikeuksia voi ilmetä kotona ja koulussa. Toisaalta nuori lujittaa suhdettaan vanhempiinsa ja käy läpi varhaiskehitystään regression avulla. Näiden kautta tapahtuu aikaisempien kehitysprosessien suhteen tärkeää täydennys- ja korjaustyötä. Tytölle aika liittyy läheisesti äiti-tytärsuhteeseen, johon sisältyy kaipausta ja vihaa. Pojat ottavat välimatkaa tyttöihin ja yleensä vastakkaiseen sukupuoleen. (Niemelä & Ruth 1992, 97-99)

Varhaisnuoruusikään kuuluu vapautumispyrkimys vanhemmista ja orientoituminen kodin ulkopuolisiin ihmissuhteisiin. Nuori elää intensiivisesti toiveissa, odotuksissa ja unelmissa. Isän merkitys kasvaa sekä tytöille että pojille. Äidistä voi tulla mielikuvissa taas kaikkivoipa mahtihahmo. Nuori etsii ihmisiä, joita hän voi ihailia ja idealisoida. Tällä tavalla hän vahvistaa itsetuntoaan ja minäihannettaan. Hän alkaa ottaa aikaansa ja elämäänsä omiin käsiinsä. (Niemelä & Ruth 1992, 99-100) Blos painottaa yksilöllistymiskehityksen erojen riippuvan vanhempien antaman tuen määrästä nuoren egon toiminnalle. Jos tuki on vähäistä, nuori jää satunnaisille vaikutuksille alttiiksi, jos se on korostunut, se estää nuoren yksilöllistymistä. (Pulkinen 1984, 20)

Nk. varsinainen nuoruusikä sisältää seksuaalisen heräämisen ja kiinnostumisen vastakkaisesta sukupuolesta. Irrottautuminen vanhemmista heijastuu heidän aliarvioimisenaan, vaikka se aiheuttaakin tuskaa. Narsismin lisääntyminen ilmenee nuoren itseensä syventymisessä, haavoittuvaisuudessa ja pöyhkeilemisessä. Lisäksi seksuaalisuus aiheuttaa ahdistuneisuutta, sen käsittelyssä nuori ottaa käyttöönsä puolustusmekanismeja. Näiden ponnistelujen vastapainoksi nuoressa kehittyy kuitenkin realiteetteihin sopeutuminen. Ajattelu tulee objektiivisemmaksi ja erittelevämmäksi. (mts. 20) Nuori alkaa löytää kysymyksiinsä ”kuka minä olen” ja ”mitä tarkoitusta on yksilöllisellä ja koko yhteiskunnan elämällä” henkilökohtaisia ja itsetuntoisia vastauksia. (Pulkinen 1984, 102)

Jotta eläytyminen ja kiinnostus toiseen ihmiseen olisi mahdollista, nuoren on päästävä vapaaksi myös omista suuruuden harhaluuloista. Tämä tapahtuu kriittisen itsetutkiskelun kautta. Matkalla toiseen nuori rakastuu itseensä: hän kääntyy vielä kerran sisäänpäin ja vahvistaa narsistista kiintymistään. Nuori viipyy oman itsensä parissa, katselee ja hellii omaa ruumistaan. Usein vuorovaikutus vastakkaiseen

sukupuoleen tapahtuu fantasiasuhteina, rakastumisina kaukasiin ihmisiin tai vaikka suhteessa omaan päiväkirjaan. Kuitenkin nuoruusiän rakkaudet ovat keskeinen osa kehitystä. Ensirakkaus on usein itsekeskeistä, mutta samalla vilpittöntä ja aitoa. Rakastettu voi muistuttaa äidin, isän, veljen, siskon ihannoitua versiota, mutta keskeistä siinä on itsen hurmio. (Niemelä & Ruth 1992, 105-106)

Lisäksi myös Blos nimeää surutyön tärkeäksi varsinaisen nuoruuden kehitysprosessiksi. Vaikka paljon uutta astuu nuoren elämään, myös paljosta on luovuttava. Nuoren aika ajoin tapahtuva vetäytyminen yksinäisyyteen ja eristäytyminen ulkomaailmasta antaa mahdollisuuden kehittää suhdetta sisäiseen itseen ja läpikäydä omaa psyykkistä työtä. Se lisää nuoren itsetuntemusta ja selkiinnyttää kuvaa itsestä. Tässä nuori käyttää apuna mielikuvaelämää ja uneksintaa. Vielä Blos muistuttaa, että nuoren herkkyyttä, tuntemisen voimaa, luomisen intoa ja seikkailumieltä tulisi myös aikuisten arvostaa ja löytää uudestaan omasta itsestä. (Niemelä & Ruth 1992, 107-108)

Blosin mukaan myöhäisnuoruuteen kuuluu omaa itseä koskevien käsitysten selkiytyminen, tunteiden tasapainottuminen ja itsensä hyväksyminen. Myöhäisnuoruudessa nuori myös asettaa elämälleen tavoitteita, joita hän sen jälkeen seuraavassa jälkinuoruudessa pyrkii toteuttamaan. Jälkinuoruudessa seurustelusuhteet vakiintuvat ja johtavat avioliittoon ja vanhemmuuteen. Viettiritiriitojen vähentyminen voimistaa egoa, joka keskittyy uusiin tehtäviin elämässä. (Pulkkinen 1984, 21-22, 45)

Myöhäisnuoruudessa nuoren yhteenkuuluvuus ympäröivään maailmaan voimistuu. Nuori on valmis tekemään kompromisseja ja jaksaa odottaa. Itsenäisyys ja seksuaalinen identiteetti kehittyvät. Vasta vähitellen nuorella kehittyy syvempi ja monipuolisempi toisen ihmisen ymmärtämisen tarve sekä toisen erillisyyden ja erilaisuuden sietäminen. Nuori pari oppii hyväksymään toistensa virheitä, puutteita ja erilaisia mielipiteitä. Seksuaalisen partnerin avulla nuori täydentää omaa persoonallisuuttaan, jolloin epävarmuus rakastettuna olemisesta vähenee. Lisäksi hän tulee tietoiseksi vastuustaan läheisestä ihmisestä, tämän persoonallisesta kasvusta ja muuttumisesta itsen rinnalla. Nuori oppii ymmärtämään ja hyväksymään keskinäisen rakkauden kehittävät ja kypsytävät tehtävät. (Niemelä & Ruth 1992, 108-109)

Jälkinuoruus on siis valmistautumista aikuisuuteen. Aikuistuvan on vastattava omista ajatuksistaan, käsityksistään, arvoistaan ja vakaumuksistaan. Hän tarvitsee tervettä järkeä ja rationaalista ajattelua.

Lisäksi hänen toiminnastaan tulee eettistä kun hän joutuu eläytymään ja katsomaan asioita toisen ihmisen silmin. Blos korostaa persoonallisuuden kehittämisessä myös ns. jäännöstraumojen merkitystä. Eri kehitysvaiheiden objektimenetysten suru jää aina keskeneräiseksi, oma keskeneräisyys ja vajavuus on vaikea hyväksyä ja samastuksiin liittyvät rakenteet ovat horjuvia ja epävarmoja. Kuitenkin juuri näiden puutteellisuuksien ja keskeneräisyyksien avulla, jäännöstraumojen voimalla tapahtuu kehitys eteenpäin. Siitä on aikuisena mahdollisuus jatkaa tietoisemmin omaa kehitystä suoritusten ja ponnistelujen – työ, opiskelu jne. – avulla. (Niemelä & Ruth 1992, 111)

Kaiken kaikkiaan Blosin mielestä murrosiän individuaation tehtävänä on eron ja etäisyyden lisääminen suhteessa vanhempiin. Individuaation kokeminen on voimistunut tunne omasta erillisyydestä, itseyydestä ja tahdosta. Nuoresta tuntuu, että hän on itse tehnyt valintansa, elää omaa elämäänsä ja on vastuussa omista teoistaan. (Pulkkinen 1984, 20)

2.7 Itsetunto nuoruusiässä

Nuoren ihmisen itsetunto on vielä horjuva ja se vaihtelee itsensä yliarvostamisen ja vähätteleminen välillä. Välimaaston, kyllin hyvän itsetunnon, joka käsittää itseensä kiintymisen ja itsensä arvostamisen, nuori löytää vähitellen tutustuessaan toisiin nuoriin ja omaan seksuaaliseen ruumiiseensa. (Niemelä & Ruth 1992, 97)

Näin ollen nuoruusikä on merkittävää aikaa itsetunnon kehittymiselle. Erityisesti kuohuntavaiheessa nuoren itsetunto on heikko ja ailahteleva. Tämä johtuu ikään kuuluvista sopeutumisaikaa vaativista muutoksista. Koti, koulu ja kaverit ovat tärkeitä itsetunnon kannalta. Onnistunut irrottautuminen vanhemmista antaa luottamusta omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Itsenäistyäkseen nuori tarvitsee vanhempien tukea, vaikka nuoren olot ja käyttäytyminen poikkeavat nykyisin paljon vanhempien nuoruudesta, ja keskinäinen kanssakäyminen ja ymmärtämys käyvät usein vaikeiksi. (Laakso & Pohjanvirta 1987, 180)

3. IHMINEN NYKYMAAILMASSA

3.1 Postmoderni maailma ja ihminen

Länsimaisen kulttuurin tuottajat ja kuluttajat analysoivat aikaa sen sisältämien ainesten ja ominaispiirteiden kautta. Tällä hetkellä elämme modernin jälkeistä aikaa, meneillään on postmoderni aikakausi. Modernin aikakauden sanotaan kestäneen kaksi vuosisataa; aina vuoden 1789 Ranskan vallankumouksesta vuoteen 1989 ja Berliinin muurin murtumiseen. (Helve 1997, 162) Voimme siis ajatella olevamme vasta aikakautemme alkutaipaleella. Toisaalta useat sosiologit sanovat meidän elävän jonkinlaisessa aikakausien taitoskohdassa.

Moderni aikakausi – teollisen vallankumouksen ja kapitalismin kehityksen aikakausi – oli muutosta kiihtyvällä vauhdilla. Kuitenkin sosialismin romahtaminen 1980-luvun lopussa nimetään yleisimmin ratkaisevaksi tapahtumaksi aikakausien merkkipaaluna. (Sulkunen 1994, 198)

3.1.1 Ajan kuvaus

Mikä määrittää aikakausia? Mitkä tekijät ovat tarpeeksi suuria aikakausia vaihtaakseen? Modernia aikakautta leimasivat ajatukset universaalisuudesta, eheydestä, järjestyksestä, yhdenmukaisuudesta ja pysyvyydestä. (Bauman 1996, 192) Yhteiskunnan elämäntyyli ja käsitykset olivat kuitenkin 1990-lukuun mennessä muuttuneet niin radikaalisti, että oli postmodernin aika.

Tarjolla oli yhtäkkiä uusia uskontoja vaihtoehtoiksi tieteen ja teknologian rationaalisuuteen pettyneille. Suhtauduttiin kriittisesti Valistuksen ajan ja tieteen luomiin arvoihin ja maailmankuvaan. Maailmankuva oli ristiriitainen ja fragmentoitunut. Muun muassa maailman hahmottamisesta kuvien avulla oli tullut tärkeä osa jokapäiväistä elämää. (Helve 1997, 162)

Postmodernin ajan käsityksiä ovatkin suhteellisuus, moniarvoisuus, pirstaleisuus, ambivalenssi ja satunnaisuus. (Bauman 1996, 19; Helve 1997, 151, 162; Heelas & Lash & Morris 1996, 49-58) Ajan hengelle luonteenomaisesti näitä sisältöjä on haluttu kuvata elokuvan ja musiikin, kuvan ja äänen

kautta. Ensimmäiseksi postmodernin ajan kuvaukseksi on nimetty Ridley Scottin ohjaama elokuva Blade Runner. (Helve 1997, 162-163) Musiikin maailmassa sellaiseksi mainitaan David Bowien Ziggy Stardust – Director's cut –levy.

Bauman kuvaa aikaa epätoivoiseksi rakenteen etsimiseksi. Toisaalta hän hahmottaa postmodernia aikakautta pelolta piiloutumiseksi. Pelkomme kohdistuu hänen mukaansa siihen, että maailmasta katoaisi jokin toimintaamme ohjaava moraalinen järjestys. On siis olemassa mielenkiintoinen asettelu: moderni kaipaa järjestystä, postmodernia aikaa uhkaa pelko järjestyksen häviämisestä. Postmoderni uhoaa uusilla, modernin käsitysten tilalle nousevilla ajatuksillaan, mutta Baumanin mielestä unohtaa todistaa niiden olemassaolon. (Bauman 1996, 36) Postmodernin vakaumus jää näin pirstaleiseksi, epäjohdonmukaiseksi pauhuksi. Ihminen jää yksin loputtomien mahdollisuuksien virtaan. Modernin ajan ihminen pelkäsi yhdessä muiden kanssa suuria asioita ja uskoi saavansa niihin selkeyden järjestelemällä ne rakenteiksi ja säännöiksi. Postmoderni ihminen pelkää yksin, eikä edes yritä saada vallitsevaa hälinää mieleisekseen. Hän on luopunut yrityksestä ja sokeasta uskosta siihen, että kaikkeen saadaan selvyys ja kaikki järjestyy. Pelot on yksityistetty. Postmoderni ihminen pelkää tyhjyyden tunnetta, jonka kanssa joutuu elämään. Ympäröivä maailma viestii kuitenkin hänelle, että tyhjiys on tullut jäädäkseen. (Bauman 1996, 36-37)

Fromm (1962) kuvaa yksilön vapautta eristyneisyytenä. Eristynyt yksilö tuntee, että maailman ykseys on hänen kohdallaan rikkoutunut, eikä hän pysty orientoitumaan. Siten hän alkaa epäillä itseään, elämän merkitystä ja lopulta kaikkia periaatteita, joiden mukaan hän voisi suunnata toimintansa. Frommin mukaan ihminen yrittää paeta vapautta, negatiivista vapautta, jotta voisi elää. Näin hän ajautuu uusiin kahleisiin. (Fromm 1962, 229-230)

Toisaalta Fromm antaa myös toivoa yksilölle sanomalla, että jos hän toteuttaa itseään omaehtoisen toiminnan tietä ja siten yhtyy maailmaan, hän lakkaa olemasta eristynyt atomi. Hän ja maailma tulevat osaksi jäseneltyä kokonaisuutta; hänellä on näin hänelle kuuluva paikkansa, ja omaa minää ja elämän merkitystä koskeva epäily häviää. (Fromm 1962, 234)

3.2 Postmoderni osana modernia

Kysyttäessä modernin ja postmodernin välisestä suhteesta Bauman (1996, 284) toteaa postmodernin olevan modernin projektin tulemista itsestään tietoiseksi. Postmoderni on hänen mukaan tarpeellinen käsite koska se on yksi modernin yhteiskunnan kehitysaskelista; olemme nyt modernin projektin itseymmärryksen vaiheessa. Postmoderni ihminen tietää, että elämä on täynnä ambivalenssia ja kontingenssia, ja hänen tehtävänään on oppia elämään tämän tosiasian kanssa. (Bauman 1996, 285)

Mielenkiintoista on se, että aikamme nimetään, ilmiönä käsiteltäessä, itseään ymmärtäväksi ja itsetiedostavaksi kaudeksi. Ja toisaalta yksilön tasolla valtaa itselleen alaa henkisyys, tiedostaminen, minuuden tunteminen. Rinnakkain kehittyvät siis suuren luokan sosiaalinen, yhteiskuntia ja historiaa muokkaava ilmiö, ja yksittäisen ihmisen oman itsen tuntemista kohti etsivä sisäinen muutosprosessi.

Tullessamme tietoisiksi itsestämme, voimme löytää kauan kaipaamamme järjestyksen. Siinä missä moderni uskoi rakenteellisiin muutoksiin ja ylhäältä annettuihin ja valvottuihin eettisiin käsityksiin, postmoderni yrittää oppia modernin virheistä. Kuvatessaan modernin rakenteellista ja postmodernin sisäistä järjestykseen pyrkimistä Bauman muistuttaa (1996), että olemme jo kauan tehneet työtä päästäksemme käsittelemään mm. minän koostamista ja minän koostetta. Aiemmin vain uskottiin, että kun saavutetaan rationaalisesti organisoitu täydellinen maailma, kamppailua ei enää ole. Jo kauan on ollut olemassa unelma, jossa sekava, kaoottinen maailma korvattaisiin selkeäksi koettavalla todellisuudella. (Bauman 1996, 285)

3.3 Postmodernin etiikkaa

Postmoderniin aikaan kuuluu keskustelu moraalien hajoamisesta. Jokapäiväiseen elämään kuuluu enää vähän eettisistä kysymyksistä, oikeasta ja väärästä muistuttavia, hyvään kannustavia riittejä tai instituutioita.

Moderni aika antoi asenteidensa ja käsityksiensä tukemana vallan eettisissä ja moraalisisissa asioissa korkeammille tahoille. Instituutiot, kuten kirkko tai poliittiset puolueet ohjasivat ihmisiä, kaikkien

arkea. Lisäksi ne, jotka toimivat näissä organisaatioissa, eivät olleet moraalisesti vastuussa kenellekään. (Bauman 1996, 287)

Postmoderni antaa kuitenkin moraalisen vastuun takaisin yksilölle. Tämän ”vapauden” mukana tuleva vastuu on kuitenkin usein johtanut jonkinlaiseen hämmennykseen. Kun suurta moraalista koodistoa ei enää ole, yksilö joutuu kohtaamaan moraaliset ongelmat yksin. Enää ei anneta absoluuttisia, universaaleja ohjeita, jotka ennen toivat helpotusta valintoja tehtäessä. (Heelas & Lash & Morris 1996, 49-58)

Lisäksi postmodernismi vaikeuttaa moraalista päätöksentekoa toteamalla, ettei ole olemassa selviä ja ongelmattomia tapoja erottaa oikeaa ja väärää. Tämäkin aiheuttaa hermostuneisuutta. Bauman (1996, 289) toteaaakin, että postmodernissa ei edetä virheestä totuuteen, vaan tulkinnasta toiseen. Modernin ajan aktiivisen järjestyksen etsinnän jälkeen tämä ei ole omiaan helpottamaan todellisuuden selkeyttämisen yritystä postmoderninakaan aikana.

3.4 Postmodernin ihmisen elämää

Muutos on siis tapahtunut. Monet ajattelevat, että edistyksen aika ja edistysusko ovat ohi. Muutos kuitenkin jatkuu tästäkin eteenpäin. Silti ihmisestä tuntuu siltä, että muutos ei välttämättä jatku enää kohti vauraampaa ja turvallisempaa elämää. Siitäkin on tullut ennakoimatonta; on ilmaantunut uudenlaisia sotia ja kansallisia ristiriitoja, länsimaiden talous saattaa kokea vakaviakin taantumia, keksinnöt eivät välttämättä edistä hyvinvointia. (Sulkunen 1994, 198)

Protestanttisen etiikan mukaiseen elämäntapaan kuuluivat työnteko ja säästäväisyys. Yhteiskunnan kriisi on kuitenkin monien mielestä merkinnyt työyhteiskunnan loppua. Kaikkien olennaiset tarpeet kyetään tyydyttämään ja lisätuotanto tyydyttää enää vain mielihaluja. Mitä vähemmän kulutus suuntautuu tarpeiden mukaan, sitä tärkeämmäksi muodostuu tavaroiden symbolinen merkitys. Kulutuksesta tulee tärkeä osa identiteettiämme. (Sulkunen 1994, 211-212)

Toisaalta kulutusyhteiskunta on myös riskiyhteiskunta. Teollinen tuotanto kuluttaa luonnonvaroja ja synnyttää ohessa vaaratekijöitä luonnolle ja terveydelle. Teollinen tuotanto vaatii energiaa, ja energian tuotanto on pahimpia ympäristöä kuluttavia tekijöitä. Lisäksi teollisissa tuotteissa on huomattavia määriä kemiallisia aineita, joiden vaikutuksia ei tunneta, mutta joiden kanssa ihminen ja luonto joutuvat kosketuksiin. (Sulkunen 1994, 214)

Koska postmodernin ajan ihminen on jätetty yksin pelkojensa kanssa tyhjyyteen ja samalla mahdollisuuksien sekasotkuun, hän kaipaa kipeämmin kuin koskaan pakoreittejä ja pakovälineitä. Hän ei saa valmiina edes moraalisia vastauksia.

Niinpä hän näkee sosiaalisen maailman valintojen varastona. Hänestä on tehty valitsija-kokoaja. Hänet on saatu uskomaan, että hän voi selvitä elämässään kokoamalla itselleen oikean paketin. Tulos on siis kiinni vain hänestä ja hänen valinnoistaan. Loppujen lopuksi hänellä ei kuitenkaan ole keinoa saada selville, kuinka järkevä tai palkitseva hänen kokoamistyönsä merkitys on. Tähän hän tarvitsisi riippumattoman hyväksynnän. Ja vaikka tarve on suuri, juuri tällaista ulkopuolista, ylhäältä tulevaa auktoriteettia postmodernismi ei sisällä.

Jo 1900-luvun puolivälissä Fromm (1962) kuvasi yksilön vapautumista ulkoisista pidäkkeistä. ”Olemme ylpeät siitä, että emme ole minkään ulkoisen auktoriteetin alaisia, vaan olemme vapaat ilmaisemaan ajatuksemme ja tunteemme ja pidämme selviönä, että tämä vapaus melkein automaattisesti takaa myös yksilöllisyytemme.” (Fromm 1962, 216) Hän huomautti kuitenkin tämän vapauden sisältämästä ongelmasta: ”Meillä oleva oikeus ilmaista ajatuksemme merkitsee kuitenkin jotakin vain siinä tapauksessa, että meillä on omia ajatuksia; vapautuminen ulkoisista auktoriteeteista on voitto vain sikäli kuin sisäiset psykologiset edellytykset ovat sellaiset, että pystymme toteuttamaan yksilöllisyytemme.” (Fromm 1962, 216-217)

4. TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksen tarkoitus on hahmottaa lukiolaisten omaa käsitystä itsetunnosta. Tarkemmin sanottuna tutkia sitä, mitä asioita he liittävät itsetuntoon. Tämä tapahtuu oppilaan tarkastellessa ilmiötä henkilökohtaisten kokemusten, omien pohdintojen kautta. Hän käsittelee kysymyksiä 'mitä itsetunto on?', 'millainen itsetuntoni on?', 'mikä itsetuntoon vaikuttaa?'.

Itsetunto-käsitteen määrittely ei ole yksinkertaista. Eri määrittelijät katsovat aihetta kukin omasta näkökulmastaan. Tutkimukseni tavoite onkin saada selkeä kuva siitä, mitä itsetuntoon sisällytetään tavallisimmin.

Tutkimustehtäväni muodostuu kahdesta tekijästä: lukiolaisten itsetunto-määritelmän selvittämisestä, sekä siitä, millaiseksi he oman itsetuntonsa kokevat. En yritä kartoittaa lukiolaisten itsetuntoa yleisellä tasolla, vaan haluan selvittää minkä asioiden he tuntevat vaikuttavan oman ja muiden itsetunnon tilaan. Tutkittavani siis käyttävät itseanalyysejä työkalunaan ilmiön hahmottamisessa. Toki myös lukiolaisen ääni ja näin ollen itsetunnon tila kuuluu selkeästi esille nostamissani esimerkeissä, mutta en paneudu tekemään niistä yleistyksiä nykynuoren mielentilasta.

Flick (1998, 47) muistuttaa, että tutkijalle on tärkeää muodostaa selkeä ajatus tutkimuskysymyksestään, mutta samalla pitää mieli avoinna uusille ja ehkä yllättäville tuloksille. Oma tutkimustehtäväni oli melko selkeä heti alusta alkaen, tosin harkitsin myös muita lähestymistapoja. Vaihtoehtojen punnitsemisen jälkeen päädyin itsetunto-ilmiön sisältöjen hakemiseen.

5. TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

5.1 Aineiston hankinta

Tutkimusaineistoni koostuu lukiolaisten kirjoitelmista, joiden aiheena oli 'Minä ja itsetunto'.

Minulle oli alusta asti selvää, että haluan kerätä tutkimusaineistoni antamalla tutkittavilleni mahdollisimman väljät suuntaviivat. Uskoin, että selkeä ja onnistunut otsikko johdattaisi kirjoittajia tarpeeksi. Tuomi ja Sarajärvi (2002, 73) toteavat, että mitä vapaampi tutkimusasetelma on, sitä luontevampaa on käyttää havainnointia, keskustelua ja omaelämäkertoja aineistonhankinnan menetelminä. Havainnointi oli poissuljettu vaihtoehto, koska aihe vaati intensiivistä itsetutkiskelua tutkittavan taholta. Lisäksi mielestäni olisi ollut mahdotonta löytää tarpeeksi perusteltuja käyttäytymiskriteerejä, joiden kautta observoitavien itsetuntoa olisi voinut analysoida. Tämän lisäksi tärkein tutkittava asia, eli se, mitä ilmiöitä nuoret sisällyttävät itsetunto-käsitteeseen, olisi jäänyt toissijaiseksi. Sen selvittäminen olisi vaatinut toista tutkimuskeinoa - vaikkapa haastattelua - havainnoinnin tueksi.

Miksi en päätenyt käyttämään haastattelua tai strukturoitua kyselyä menetelminäni? Miksi valitsin yksityisen kirjoitelman? Tämän menetelmän käyttö sisältää oletuksen, että kirjoittaja kykenee ja on jollain tapaa parhaimmillaan ilmaistessaan itseään kirjallisesti. Lisäksi tiedonantajan ikä ja kirjalliset kyvyt saavat tutkimusprosessissa avainaseman. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 86) Juuri näihin seikkoihin kiinnitin huomioni suunnitellessani tutkimuksen toteuttamista. Ikä ja kehitysvaihe määrittivät tutkimusjoukkoani hyvin olennaisesti. Halusin tutkia mahdollisimman nuoria oppilaita, mutta toisaalta minulle oli tärkeää, että käsite oli tutkittaville ymmärrettävä. Näin he kykenivät itse etsimään vastauksia itsestään ja käyttäytymisestään. Lisäksi juuri lukioikäiset nuoret olivat hedelmällinen tutkimusjoukko siksi, että usein tässä iässä yksilö pohtii ja tarkastelee elämää ja maailmaa, sekä itseään osana sitä. Lukioikäinen on jo laajentanut ajatteluaan käsitteelliseksi, ja sopeuttaa itseään fyysisiin muutoksiinsa. Koko hänen omakuvansa on muuttumassa. Hän on keskellä suurta tasapainon, mielenrauhan etsintää. Toisaalta abiturientti on ehkä ehtinyt jo selvemmille vesille. Hän on tottunut ruumiinsa ja mielensä muutoksiin, osaa – useimmiten – jo käyttää laajempaa ajattelukykyään hyväkseen. Hän pyrkii ja pystyykin selvittämään itselleen erilaisia ilmiöitä ja niiden taustoja. Hänen

minänsä ei ole enää aivan yhtä hämärä, vaan hän näkee itsensä kokonaisena, osana suurempia kokonaisuuksia. Näin ollen hän kykenee myös analysoimaan itseään ja kertomaan siitä. Kuvailemaan analyysinsä tuloksia. Samalla hänen itsetuntemuksensa lisääntyy. Tutkittavieni joukkoon kuului sekä lukionsa juuri aloittaneita, että opintojaan jo lopettelevia abeja. Suurin osa otoksestani oli kuitenkin juuri lukion ylempiluokkalaisia.

Jotta pystyin luomaan vastaajille tilanteen, jossa heillä oli aikaa pohtia aihetta ilman johdattelevia häiriötekijöitä, minulle oli tärkeää, että he saivat nimenomaan kirjoittaa aiheesta. Lukiossa opetellaan juuri essee-tyyppistä kirjoittamista, ja äidinkielen aineenkirjoitustunneilla näitä taitoja harjoitetaan kunkin taitotason, mutta myös parhaan kyvyn mukaan. Niinpä se oli mielestäni mahdollisimman looginen ja sopiva paikka ja aika suorittaa tutkimustani. Pidin myös tärkeänä, että tutkittavat eivät nähneet minua henkilökohtaisesti, sillä he olisivat voineet antaa persoonani vaikuttaa vastauksiinsa.

Tämä olikin yksi syy, miksi en halunnut käyttää haastattelua menetelmänäni. Kahden tai useamman ihmisen vuorovaikutuksessa on läsnä paljon muutakin kuin vain keskustelun aihepiiri. Epäilin, että tämä veisi uskottavuutta hankkimaltani aineistolta. Toinen suuri syy oli se, että kirjoitelmia keräämällä sain kokoon antoisamman otoksen. Sekä suuremman määrällisesti että laajemmin niissä käsitellyn aihepiirin kannalta. Jos olisin suorittanut sarjan haastatteluja, minun olisi väistämättä pitänyt sisällyttää tilanteeseen ohjailevia tai ainakin täydentäviä kysymyksiä. Täydentävät kysymykset tietysti olisivat voineet rikastuttaa materiaaliani, mutta nekin olisivat omalla tavallaan ohjanneet tutkittavan ajattelua tiettyyn suuntaan. Näin minun kädenjälkeni olisi ollut taas näkyvissä. Uskon siis, että juuri vapaa kirjoitelma antoi itsetunto-aiheen ryöpytä vapaammin mahdollisimman useisiin eri ajatuksiin tutkittavan käsittelyssä.

Tiesin jo ennen tutkimuksen suunnittelua, etten halunnut käyttää menetelmänäni strukturoituja kyselyitä. Olin lukenut itsetuntoon liittyvää kirjallisuutta, ja ko. menetelmä tuntui tähän tutkimusaiheeseen liian sitovalta. Mm. valmiit itsetunto-mittarit sisälsivät ennakkokäsityksiä, joilta halusin olla omassa tutkimuksessani mahdollisimman vapaa. Mielestäni tutkijan tai muun tutkimuskohdetta ympäröivän todellisuuden ennakkokäsitykset ovat tutkimusprosessissa läsnä heti, kun vastausvaihtoehtoja on pohdittu ja annettu valmiiksi. Tavoittelin lukiolaisen oman ajattelun kulkua, pyrin näkemään hänen käsitemaailmaansa. Siksi hyvin formaaliset tutkimusmenetelmät eivät

soveltuneet käyttöni. Halusin myös sivutuotteena lisätä lukiolaisten – edes pienen osan – tiedostamista, oman kasvun tiedostettua analysointia.

Tutkimusaineisto on kerätty Sodankylän, Kemijärven ja Oulun kolmesta lukiosta. Määrät jakaantuvat kuitenkin epätasaisesti, ja näin ollen suurin otos (32 kpl) koostuu oululaisten abien kirjoitelmista. Ko. kirjoitelmat valmistuivat syys-lokakuussa 2000. Kaiken kaikkiaan tutkimusmateriaalini sisältää 48 äidinkielen ainetta. Luonnollisesti halusin tutkimukseni olevan mahdollisimman uskottavan, joten melko suuri aineisto tuntui tyydyttävältä. Koska etsin tutkimuksessani tiettyä 'samuutta', tässä tapauksessa itsetuntoon liitettyjä teemoja, enkä niinkään erilaisuutta tai eroavaisuuksia, on aiheellista pohtia aineistoni saturaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 91) En nimennyt mahdollisia teemoja etukäteen, vaan annoin niiden nousta kirjoitelmista yhteneväisyyksinä eri tuotosten välillä. Teemat kuitenkin alkoivat selkeästi toistua jo varhaisessa analysointivaiheessa. Toisaalta en voi väittää, etteikö vieläkin suurempi otos olisi tuottanut uusia teemoja. Nämä teemat olisivat jääneet luultavasti niin harvinaisiksi, ettei niitä olisi voinut yleistää. Ne olisivat mahdollisesti olleet pienten esimerkkien osassa lopullisessa tutkielmassani, tai jääneet täysin huomiotta. Niinpä aineistoni oli mielestäni riittävä tuomaan esiin pääasialliset tutkimukseeni liittyvät teemat. Ne muodostivat teorian, joka oli päämääräni tutkimukseen ryhtyessäni. Teoria sisältää nuorten itsetunto-määritelmän ja itsetunnon muodostumiseen vaikuttavat tekijät.

Lisäksi pohdin tulosteni yleistettävyyttä. Muun muassa sitä, onko otos edustava. Auerbach ja Silverstein (2003, 80) toteavat, että tutkija haluaa saada tietoa väestöstä, mutta pystyy tutkimaan vain pientä osaa siitä. Mielestäni tutkittava aiheeni on niin yleismaailmallinen, etten usko esim. maantieteellisen sijainnin Suomen rajojen sisäpuolella muuttavan radikaalisti tuloksia. Rajojen ulkopuolella törmättäisiin kulttuurieroihin varmasti melko pian, mutta uskoisin länsimaisen kulttuurin kuitenkin noudattelevan aika samankaltaisia pääsuuntauksia.

Määrällistä tutkimusta on kritisoitu siitä, että sen mukaan teorioiden pitäisi olla aina yleistettävissä ja yleismaailmallisesti sovellettavissa. Tämä tuntuukin laadullisessa tutkimuksessa mahdottomalta sovittaa yhteen: kuinka pystyä laajentamaan tuloksia otoksen ulkopuolelle ja samalla kunnioittaa kulttuurien eroavaisuuksia. Näin ollen on otettu käyttöön termi 'ulkoinen validiteetti'. Tämä kuvaa sitä, kuinka hyvin tulokset pätevät kontekstin ja ajankohdan tai molempien muuttuessa. (Auerbach &

Silverstein 2003, 86-87) Se, kuinka hyvä ulkoinen validiteetti omilla tuloksillani on, riippuu siinä käytetyn kontekstin ja ajankohdan, sekä vertailussa olevan kontekstin ja ajankohdan samankaltaisuuksista.

Luotettavuutta pohtiessani törmäsin toteamukseen, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse, ja tästä johtuen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Luotettavuus ei siis tarkoita välttämättä mittauksen luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 1998, 210-211) Näin ollen kaikki kuvailemani tutkimusvaiheet kertovat tutkimuksen luotettavuudesta.

Toisaalta luotettavuusnäkemys on määräävä tekijä luotettavuuden arvioinnille. Nähdäänpö, että tutkimusteksti kuvaa tutkimuskäytänteitä mahdollisimman tyhjentävästi ja heijastaa tutkimuskohdetta enemmän tai vähemmän totuudenmukaisesti. Tällöin kysymys olisi siitä, kuinka pätevästi tutkimustekstissä kuvataan tutkittua kohdetta. Vai onko näkemys relativistinen, jolloin arvioinnin perustana olisikin tutkimusraportti tekstinä. Silloin teksti olisi osoitus tutkimuksen viimekätisestä luotettavuudesta. Tutkimustekstin ei enää oletettaisikaan kuvaavan tutkittua todellisuutta suoraviivaisesti ja epäproblemaattisesti, vaan se loisi omalakisensa tekstuaalisen todellisuutensa. Se olisi itse todellisuus, joka loisi merkityksiä ja jolla olisi voimia osallistua yhteiskunnan eri keskusteluihin. (Eskola & Suoranta 1998, 212-220)

Joka tapauksessa kvalitatiivisen tutkimuksen tekijä joutuu jatkuvasti pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja näin ottamaan kantaa sekä analyysin kattavuuteen että tekemänsä työn luotettavuuteen. (Eskola & Suoranta 1998, 208) Luotettavuus-harkinta on siis jatkuva koko tutkimusprosessin ajan. Kuvasin edellä kohderyhmäni valintaa, sitä että lukiolaiset olivat iältään, sekä ajatukselliselta, tiedolliselta ja kirjalliselta kehitykseltään otollisimmassa vaiheessa tutkittaviksi. Pohjasin valintojani myös siihen, että uskoin heidän pystyvän parhaiten ilmaisemaan itseään kirjallisesti tämän aiheen käsittelyssä. Oli tärkeää, että tutkimus suoritettiin tutussa ympäristössä, ilman johdattelevia häiriötekijöitä. Tutkittavan täytyi tuntea, että hänellä oli aikaa miettiä asioita ja että hänen kirjoitelmaansa käsiteltäisiin luottamuksella. Vaikka itse en ollut paikalla vaikuttamassa kirjoittajien toimintaan, pohdin, kuinka paljon opettajat vaikuttivat. Heidän toimintansa oli varmasti asianmukaista, mutta vaikuttiko se, että oppilaat kirjoittivat ainekirjoitusta juuri opettajalle, hänen tarkistettavakseen, mm. käytettyyn kieleen.

Kirjoitelmat sisälsivät hyvin paljon värikkäitä kielikuvia. Tämähän ei varsinaisesti vaikuta itse tuloksiin, mutta on tärkeää ottaa huomioon nämäkin vaikuttavat tekijät. Toisaalta ainekirjoitustilanteessa oppilas yrittää vastata tyhjentävästi ja parhaan kykynsä mukaan. Näin ollen tilanteen koulumaisuus saattoi kääntyä tutkimukselle myönteiseksi. Lopuksi jäin vielä miettimään, onko tutkimusmateriaalin täysin objektiivinen analysointi mahdotonta. Vaikka omat näkemykset jätetään tietoisesti syrjään, tutkijana toimii kuitenkin ihminen kaikkine ominaisuuksineen. Tuloksia ei koota satunnaisesti, mutta silti on muistettava, että tutkija päättää loppujen lopuksi mm. sen, mitä tuloksia hän sisällyttää tutkimustekstiinsä.

5.1.1 Aineiston hankinnan vaiheet

Ensimmäiseksi lähetin tutkimuskirjeeni Sodankylän lukioon. Pyysin äidinkielen lehtoria sisällyttämään otsikkoni ”Minä ja itsetunto” muiden aineotsikoiden joukkoon ilman minkäänlaista alustusta tai erityishuomiota. Sodankylä toimi siis tutkimukseni esitutkimuspaikkana. Sieltä opinkin seuraavaa: lukion alempiluokkalaiset sekoittivat käsitteen yleisesti mm. omaantuntoon. Tämän lisäksi vain muutama valitsi otsikkoni käsiteltäväkseen. Lukion lehtori lähetti minulle kuitenkin ne muutamat kirjoitelmat, jotka sisälsivät aineistoa itsetunnosta.

Kokemuksestani oppineena päätin lähestyä Kemijärven lukiota hieman eri tavalla. Siellä lukiolaiset kirjoittivat aiheestani aineistopohjaisena aineena. Vaikka aihevalinta oli tässäkin oppituntitilanteessa vapaa, aineita tutkimuskäyttöni syntyi 14 kpl. Pohjaksi kirjoitelmalle annoin katkelmat kahdesta kirjasta: Alan Loy McGinnis, Itseluottamus hyvän elämän avain ja Atle Roness, Uskalla olla oma itsesi. Tämä hankaloitti analysointiani: koko prosessin ajan täytyi muistaa karsia teksteistä valmiiksi annettu materiaali. Aineiden sisältö oli tutkimustehtäväni kannalta palkitsevampi kuin esitutkimuksessa. Uskon tämän johtuneen siitä, että oppilaat eivät olleet lukion alempiluokkalaisia, vaan he olivat jo opiskelleet psykologian kursseja, ja itsetunto-käsite ei näin ollen ollut outo.

Oulun, Madetojan musiikkilukion materiaali koostuu ehkä tutkimukseni onnistuneimmasta otoksesta. Siellä otsikkoa pohjustettiin kertomalla, että se tulee tutkimuskäyttöön. Valmista materiaalia ei kuitenkaan jaettu johdannoksi, sillä kirjoittajat olivat abeja, joiden oletettiin tuntevan itsetunto-käsitteen. Aineita syntyi määrällisesti paljon, ne olivat sisällöltään monipuolisia ja analyttisiä.

Kaiken kaikkiaan tutkimusaineistoa kertyi siis runsaasti; lähes viisikymmentä vapaamuotoista kirjoitelmaa otsikolla ”Minä ja itsetunto”. Useimmat niistä sisälsivät itsetunto-käsitteen määrittelyä suorasti tai epäsuorasti, sekä oman elämäkulun, omien kokemusten ja oman elämäntilanteen kautta henkilökohtaisen itsetunnon tarkastelua. Kirjoitelmat olivat kuitenkin käsittelytavoiltaan, sisällöiltään, verbaalisilta taidoiltaan ja näkökulmiltaan hyvin paljon toisistaan poikkeavia.

Koska en vertaile tutkimuksessani tulosten maantieteellisiä eroja, valitsemillani kouluilla ei tältä kannalta ollut merkitystä. Olen Lapista kotoisin, ja toimin siellä myös ko. ajankohtana opettajana, joten oli hyvin luonnollista valita lukiot lähialueilta. Lähetin tutkimuskirjeeni Sodankylään, Kittilään, Rovaniemelle, Kemijärvelle, Kajaaniin ja Ouluun. Kuudesta kohteesta yhteistyöhaluisia oli kolme. Tutkimukseni alkuvaiheessa – vielä tietämättä myöhemmästä materiaalitulvasta – soitin joihinkin lukioihin. Kieltäytymisten syinä oli mm. se, että ajankohta oli huono, tai että kurssit oli jo suunniteltu. Joku ei vain suostunut. Lehtorit, jotka työskentelivät kanssani, olivat ylenpalttisen yhteistyöhaluisia. He jopa ilmoittivat olevansa käytössäni jos vielä tarvitsisin jotain. Tunsin lehtoreita lähestyessäni olevani jopa hieman alentuva, mutta loppujen lopuksi ratkaisevinta oli heidän asenteensa ”ylimääräistä, ulkopuolista” toimintaa kohtaan.

5.2 Aineiston analyysi

Tutkimukseni on monessa suhteessa tyypillinen kvalitatiivinen tutkimus. Ensinnäkin tutkimussuunnitelma on muotoutunut tutkimuksen edetessä; se on toteutettu joustavasti ja suunnitelmia on muutettu olosuhteiden mukaisesti. Lisäksi kohdejoukko on valittu tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksen menetelmää käyttäen. Myös metodin valinta on laadulliselle tutkimukselle ominaista; tutkittavien näkökulmat ja ’ääni’ ovat päässeet esille. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 165)

Tutkimukseni on siis selkeästi laadullista tutkimusta, mutta sen asettaminen laadullisen tutkimuksen kenttään yhdelle ainoalle paikalle ei ole aivan yksinkertaista. Liikkeelle voisi lähteä vaikka siitä, että sen kohteena on yksittäisen ihmisen kokemusmaailma. Tämän tutkimisen - nimenomaan laadullisen tutkimisen - päämenetelmä on tulkinta. Kokemuksen tutkimisessa on oletus, että tutkittavat ilmiöt ovat

sellaisenaan läsnä elämismaailmassa, mutta ne ovat sellaisessa muodossa, joka ei avaudu käsitteellistämiseksi ja ymmärtämiseksi suoraan. Näin ollen tutkijan on rajattava tämä kokonainen maailma tulkinnan kautta: hänellä on tulkittava aineisto ja tulkinnan avaimet ja periaatteet. (Varto 1992, 58-63) Tutkimuksessani yhdistyvätkin fenomenologian käsittelemä ihmisen kokemusmaailma, sekä hermeneuttinen tutkimus, eli tarve tulkita tätä kokemusmaailmaa. Näin ollen se kuuluu fenomenologis-hermeneuttiseen perinteeseen.

Käytin tutkimukseni analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Kuten aiemmin mainitsin, minulle oli jo aineistoa kerätessä tärkeää, että saamani tieto olisi mahdollisimman vapaata ulkopuolisista ennakkokäsityksistä. Alkaessani analysoida aineistoa halusin pyrkiä tiedostamaan omat odotukseni ja käsitykseni, jotta pystyisin minimoimaan niiden vaikutuksen lopputulokseen. Käytin tässä tiedostamisessa apunani mm. käsitekartan laatimista. Tuomi ja Sarajärvi (2002, 97-98) huomauttavatkin, että aikaisemmillä havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa, koska analyysin oletetaan olevan aineistolähtöistä.

Ongelmana tai vaarana tässä tavassa on se, että ei ole olemassa objektiivisiä havaintoja sinällään, vaan mm. jo käytetyt käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät ovat tutkijan asettamia ja vaikuttavat aina tuloksiin; voiko tutkija kontrolloida, että analyysi tapahtuu aineiston tiedonantajien ehdoilla eikä tutkijan ennakkoluulojen saattelemana. Olisikin erittäin tärkeää, että tutkija tiedostaisi ennakkokäsityksensä ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2002) Objektiivisuus on siis subjektiivisuuden puuttumista. Jos tutkimusmenetelmämme ovat objektiivisiä, tutkimme ilmiötä juuri sellaisena kuin se on, jättäen ulkopuolelle subjektiiviset asenteemme siitä, mitä me haluaisimme sen olevan. (Auerbach & Silverstein 2003, 78)

Kun tutkimus oli pääpiirteissään suunniteltu, otos valittu, aineisto kerätty ja omat mielikuvatkin haravoitu, oli aika aloittaa kootun materiaalin läpikäyminen ja itse analysointi. Ensimmäinen tutkimusaineiston läpilukemiskerta on mielestäni hedelmällinen, koska tekstit ovat vielä uusia ja tuntemattomia. Niinpä jätin yleisen silmäilyn melko vähälle; en sallinut itseni laimentaa luonnollista uteliaisuuttani. Vaikka houkutus oli suuri saadessani paksuja ruskeita kirjekuoria aamupäivän postissa! Ryhtyessäni vihdoinkin analysoimaan tekstejä, työ oli täysipainoista. Tein paljon muistiinpanoja heti alusta asti. Kirjoitin ylös pääkohtia aineen sisällöstä, ja lopuksi lisäsin omat ajatukseni; mielipiteeni ja mieleen nousseita näkökulmia. Tämän prosessin perinpohjaisuus osoittautui hyvin tärkeäksi

myöhemmissä aineiston ruotimisvaiheissa: kun selkeimmät teemat olivat jo nousseet esille, ja kävin aineistoa läpi, huomasin lukemiseni käyvän valikoivaksi ja jopa sokeaksi teemoille, jotka eivät olleet keskeisimpiä tai selvimmin ilmaistuja. Niinpä tarkistin vielä jokaisen aineen kohdalla kyseisestä tekstistä tekemäni muistiinpanot ennen siirtymistä seuraavaan aineeseen.

Ensimmäisen analyysini jälkeen aloin tarkastella materiaaliani kokonaisuuksien kannalta. Näin sen hyvin kirjavana ja melko suurena, laajana aineistona. Mahdollisuuksien määrä oli runsas. Pohdintojen, tutkimuskirjallisuuden lisälukemisen jälkeen ja tutkimukseni alkuperäisten ajatusten noustua mieleeni päädyin nykyiseen analyysiini. Luettuani aineita moneen kertaan, analysoituani niitä muutamalta hieman turhaltakin kantilta, pyöriteltyni lähes viittäkymmentä tekstiä viikkoja, jopa kuukausia, tunnen hallitsevani materiaalini melko hyvin. Aiheet ja rakenteet alkoivat muodostua kuin itsestään päässäni.

Niiranen (1990, 15) toteaa, että ajatus tutkijan päätyemisestä havainnoista teorioihin on hyvin kiintoisa, mutta että kirjallisuudessa on niukasti kuvattu sitä, mitä tutkijan päässä tapahtuu tällaisessa luovassa prosessissa. Tuomi ja Sarajärvi (2002, 101-102) ovat sitä mieltä, että aineiston analyysissä on kyse mm. keksimisen logiikasta. Ei kuitenkaan ole valmiita ohjeita totuuden etsinnän menestyksen takaamiseksi. Tutkimuksen tekijän onkin itse tuotettava analyysinsä viisaus. Tässä nousee merkittäväksi - metodien noudattamisen ohella - yksilön intellektuaalisen vastaanottokyvyn herkkyys, oivalluksen terävyys ja myös onnekkuus. Näin ollen tutkijan - minun - harteilleni asetetaan aika paljon. En ole vain valitsemani aiheen ja keräämäni aineiston mukanaan kuljettama järjestelijä, vaan lopputulos on yhtäkkiä selvä kuva minusta ja ajattelustani. Tuomi ja Sarajärvi (2002, 102) lisäävät vielä, että vaikka lausahduksia kuten 'aineistosta nousee teemoja' käytetään paljon, niillä tarkoitetaan käytännössä kuitenkin sitä, että tutkija löytää aineistostaan teemoja oman ymmärryksensä avulla.

Aineistopohjaisessa sisällönanalyysissä on tietty toimintajärjestys. Se perustuu materiaalin läpikäymiseen niin, että olennainen erottuu muusta materiaalista. Kategoriat tuodaan ulkoa, mutta ne perustuvat tehtyihin löytöihin. Tätä prosessia kutsutaan koodaukseksi. Se sisältää ne toiminnot, joilla materiaalin tieto hajotetaan osiksi, käsitteellistetään ja kootaan uudeksi kokonaisuudeksi. Koodaus onkin keskeinen prosessi kehitettäessä tiedosta teorioita. (Flick 1998, 175, 179, 192)

Sisällönanalyysin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111) ensimmäisen vaiheen, pelkistämisen, suoritin alleviivaamalla aineista olennaisimmat kohdat ja merkitsemällä kommentteja löydöistäni marginaaliin. Tällä tavalla materiaalista alkoi hahmottua selkeitä teemoja. Oli aiheita, jotka nuoret jatkuvasti yhdistivät itsetunto-käsitteeseen. Näitä olivat mm. ulkonäkö ja ympäristön palaute. Vaikka pelkistäminen painottuu sisällönanalyysin alkumetreille, Miles ja Huberman (Niirasen 1990, 50-51, mukaan) toteavat, että tutkija toteuttaa pelkistämistä kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Sitä käytetään jo päätettäessä käsitteellisestä viitekehystä ja aineiston keruutavasta ennen aineiston kokoamista, ja se jatkuu koodaamisessa, yhteenvetojen tekemisessä yms. kun aineisto on jo koossa. Pelkistäminen päättyy vasta silloin, kun tutkimusraportti on kirjoitettu.

Osittain tutkimusaineistoni tukemana, osittain vapaasti kävin samaan tapaan läpi teoriaosani. Etsin yhteisiä tekijöitä, kokosin teemoja sieltäkin. Suurta tyytyväisyyttä herätti se, että yhteistä löytyi kautta linjan. Kirjallisuus ja aiemmat tutkimukset keskustelivat vaivattomasti oman tutkimusmateriaalini kanssa. Vihdoin sain aloittaa näiden kahden yhdistämistyön paperilla. Aineita oli paljon, joten aiheita oli paljon, ja aluksi en rajannut niitä pois ollenkaan.

Sisällönanalyysin seuraavat vaiheet, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen kulkivat analyysissäni käsi kädessä. Klusteroinnin katsotaankin olevan jo osa abstrahointiprosessia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110-114) Käsitteet elivät vielä raportin kirjoittamisvaiheessa, mutta pääasiallisesti ne syntyivät jo klusteroinnin aikana. Tämän konkreettisen ryhmittelyn halusin toteuttaa niin, että pystyin näkemään kaikki keräämäni pääasiat samalla paperilla. Niinpä kokosin 8-10 A4-arkista suuren 'lakanan', jolle kirjoitin aineista keräämäni teemat. Näitä 'yläotsikoita' oli noin 10. Niihin kuuluivat mm. sosiaalinen ympäristö ja toiminta. Tämän lisäksi yhdistelin pienempiä yksityiskohtia ja rinnakkaisilmiöitä saman otsikon alle. Samalla kun kävin aineita läpi teemoja etsien, kirjasin näiden otsikoiden alle ne aineet, missä ko. aihetta käsiteltiin. Olin antanut jokaiselle aineelle koodin, joka sisälsi kirjaimen sen mukaan mistä koulusta aineisto oli koottu sekä numeron satunnaisen järjestyksen mukaan. Nämä koodit toimivat erittäin kätevästi ryhmittelyssä. Tämän lisäksi merkitsin vielä teoriaosastani löytämäni pääteemat ja niiden sijaintipaikat suureen ryhmittelyyni. Tässä vaiheessa analyysini alkoi olla jo valmis. Tosin sadat merkinnät suurella lakanalla tuskin näyttivät ulkopuolisen silmissä selkeiltä tutkimustuloksilta.

Tästä koontiversiosta tulokset sitten täytyi muuttaa muillekin luettavaan muotoon. Pysin luonnollisesti mahdollisimman loogiseen esitystapaan, ja loppujen lopuksi huomasin aineistoni neuvovan minua jäsentelyssäni: aiheet lomittuivat ja soljuivat luontevasti yhteen. Tein siis kirjallisen suunnitelman koko graduni sisällöstä ja rakenteesta. Tiesin sen kuitenkin elävän vielä moneen kertaan toteutusvaiheessa. Eskola ja Suoranta (1998, 208) toteavatkin, että laadullisessa tutkimuksessa on mahdollisuus kulkea paljon vapaammin edestakaisin aineiston analyysin, tehtyjen tulkintojen ja tutkimustekstin välillä kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Se kuvaa minunkin työskentelyäni; mikään osa gradustani ei loppujen lopuksi jäänyt alkuperäiseen muotoonsa.

Kirjoittamistyöni alussa annoin tekstin syntyä melko vapaasti. Itsekriittisyys sai puhjeta lopulliseen kukkaansa vasta muokkausvaiheissa. Loppujen lopuksi graduni vihdoinkin löysi muotonsa.

6. AINEISTON TULKINTA JA TUTKIMUSTULOKSET

6.1 ULKONÄKÖ

6.1.1 Ulkonäkö itsetunnon osana, tyttöjen ja poikien eroja ja yhtäläisyyksiä

Miltä minä näytän? Konkreettisin väline minäkuvan muodostamisessa on se, mikä kulkee mukamme minne menemmekin ja mikä näkyy peilistä. Peili onkin ainoa toistuvasti mainittu esine aineistossani. Ulkonäkö tunnustetaan tavalla tai toisella itsetunnon muodostajaksi lähes kaikissa lukiolaisten kirjoituksissa. Ulkonäköön sisällytetään kasvot, vartalo, iho, hiukset, meikki, vaatteet, tyyli.

Ojalan (1993) mukaan ulkonäköön ja ulkomuotoon suhtautumiseen vaikuttaa mm. minäihanne, joka sisältää tunteen siitä, millainen haluaisin ulkonäköni olevan. Ja lisäksi sen, millainen sen tulisi olla. (Ojala & Uutela 1993, 25-26) Niinpä nuori vertailee ulkonäköään tähän omaan, itsemuodostamaansa ihanteeseen, mutta myös valmiisiin ihanteisiin, joita hän saa ympäristöstään. Niistä hän saa itselleen arvion siitä, miltä hän näyttää ympäristönsä osana. Hän rakentaa itsetuntonsa yhtä osa-aluetta. Ojalan mukaan tämä ulkonäköön painottunut itsen tarkastelu on tärkeämpää ei-aikuisiässä. (mts. 25-26)

Ailahtelevaisuus. Lukiolaisten elämässä ulkonäkö tuntuu keskeiseltä ajatusten kohteelta. Muutamassa aineessa ei itsetunnon osatekijöiksi nimetä muita kuin ulkonäkö. Nämä kirjoittajat ovat tyttöjä. Tytöt esittävät usein itsetunnon ailahtelevaksi. He konkretisoivat tätä tyytymättömyydellä tai tyytyväisyydellä ulkonäköönsä.

Välillä minulla on kausia, jolloin näen itseni hirviönä. Kun kuljen peilin ohi niin saatan jäädä tuijottamaan itseäni peilistä miettien kuinka ruma olenkaan, minkälainen nenäni on, mistä kohdasta voisin kirurgisella toimenpiteellä saada kauniimman... Joskus kun kuljen peilin ohi saatan jäädä katsomaan itseäni löytäen niitä hyviä puolia itsestäni. Kaunotar-kaudella minulla on sydänkin mukana elämässä, täydellisempänä. (M22)

Katson itseäni peilistä. Kuva, joka sieltä heijastuu, saa minut toisinaan iloiseksi toisinaan ahdistuneeksi. Tummat silmäanaluset, sekaisin harottava tukka ja velto olemus on joka-aamuinen näky. Miksi en voi olla yhtä kaunis ja herttainen kuin prinsessat saduissa? On kuitenkin myös hetkiä, jolloin peilikuvani miellyttää minua. Silloin tunnen itseni iloiseksi ja elämä hymyilee. Joskus säälitellessäni huonoja puoliani ulkonäössäni suorastaan suutun itselleni: kyllä maailmassa on paljon suurempiakin murheita kuin liian suuri nenäni tai hörökorvani! ...Aikaisemmin itsetuntoni saattoi ailahtella ylhäältä alas ja päinvastoin montakin kertaa päivässä. Syynä siihen oli varmasti murrosikä. Silloin luonnollisesti ollaan enemmän kuin kriittisiä varsinkin omaa ulkonäköä koskevissa asioissa. (M2)

Pysyvyys. Osa kirjoittajista tosiaan ymmärtää itsetunnon lähinnä tunteeksi, mielialoista riippuvaksi olotilaksi, joka voi vaihdella useastikin päivän ja kuukauden mittaan. Suurin osa kuitenkin mieltää käsitteen pysyvämmäksi ja osaksi suurempaa psykologista kokonaisuutta. Itsetunnon pysyvyyttä tarkastelen myöhemmin lisää.

Joillakin nuorilla naisilla saattaa olla vaikeuksia suvaita oma ulkonäkö tai vartalonmuoto. vaikka muuten olisi tyytyväinen itseensä, tämä itseä ärsyttävä piirre ”huonontaa päivää”. Tällä en tarkoita kuitenkaan, että silloin hän omistaisi huonon itsetunnon, vaan tämä ajatus voi olla tilapäinen/hetkellinen. Hyväkin itsetunto omistaa tällaisia hetkiä. (M30)

Tytöt. Tytöillä ulkonäöstä kertominen on hyvin monipuolista. Siitä huomaa, että kaikkea on tarkasteltu paljon ja kriittisesti. Samoin voi huomata, että prosessi on vielä käynnissä: mielipide omasta ulkomuodosta on vasta muokkautumassa.

Tyytymätön olen myöskin peiliin katsoessani. Liian leveät hartiat muuten kapeaan vartalooni nähden, kierot, laihat jalat, hamput hiukset... Jonakin päivänä taas pidän laihoista jaloistani joskaan en vääräsäärisyydestäni. Nykyään olen myös alkanut enemmän arvostaa luonnonkiharina hiuksiani. (M8)

Koristelu. Miten nykyinen loputtomiin kehittyvä koristelukulttuuri vaikuttaa itsetunnon ulkonäköosaan? Hämärtääkö se minäkuva? Body-imagea? Eräs yliopiston naisopettajani sanoi ”piirtävänsä aamulla silmät päähänsä”. Olemmeko me – lähinnä naiset – vähemmän aitoja, todellisia, rehellisiä itsellemme jos liitämme meikatun ja puetun kuvamme omaksi kuvaksemme?

Ilman meikkiä ja muodikkaita vaatteita en tunne olevani mitään. Joka päivä käytän paljon aikaa itseni ”kaunistamiseksi” ja lähes joka päivä tunnen epäonnistuneeni. Peilistä katsoo yleensä aina jotenkin sääliittävä ja ruma olento. On pelottavaa, että joudun pakenemaan meikin taakse näyttääkseni edes jotenkin siedettävältä. Entä kun joudun riisumaan meikin ja totuus paljastuu? Joskus, harvoin mutta silti joskus, kun olen saanut ehkä jotain uutta, tunnen itseni jopa kauniiksi. Mutta sekin johtuu vain uudesta vaatekappaleesta. Sekään ei oikeasti ole osa minua, vaan eloton rätti, jonka kuka tahansa voi ostaa. (M20)

Laihuus. Vartalon ihannetyyppi ei noussut aineistostani yllätyksellisenä. Tytöt kertoivat avoimesti laihuuden ihannoinnista, laihduttamisestaan, jopa anoreksiaan sairastumisesta. Laihuus on siis yleisen kriittisen keskustelun noususta huolimatta nuorten naisten kauniin ulkomuodon tärkeä kriteeri.

Joskus taas olen hirveällä laiheksella, mutta siltikään tuloksia ei näy missään... saa monesti miettiä, mitä pistää suuhunsa, ettei vain tule grammaakaan lisää painoa. (M22)

(Anoreksia) Itsekriittisyyteni kehikossa myös itsetuntoni pirstoutui. En tuntenut enää itseäni yhtään enempää kuin ympäröivää maailmaakaan. Olin vain luuranko, jonka luut kolisivat liikkeessä ja jonka sisällä huusi tyhjyys vain kolkon kaiun vastatessa huutoon. Luulin tietäväni vahvuuteni ja heikkouteni, mutta nyt katsellessani menneisyyttäni huomaan olleeni silloin väärässä. (M1)

Pojat. Lukiolaispojatkin analysoivat ulkonäkönsä osaksi itsetuntonsa kehitystä ja tilaa. Huomiota kiinnitetään kuitenkin osittain eri tekijöihin; kun tytöt unelmoivat laihuudesta, pojat valittavat lihaksien puutetta, tai vaikka iho-ongelmia. Ja vaikka meikit eivät kuulu elämään, vaatteita valitsevat pojatkin.

Tytöt sanovat, että olen hyvännäköinen ja osaan pukeutua. Olen samaa mieltä, joskin vartalossani saisi olla hieman enemmän massaa, en pidä silmälasistani ja hampaiden kiillelaikuista. Muuten kyllä pidän ulkonäöstäni. Paljon huonomminkin voisi olla. (M23)

...alemmuudentunteisiin helposti johtava tilanne on oman ihoni näkeminen. Se on nimittäin silloin tällöin melko huonossa kunnossa atooppisen ihottuman takia. Siinä tilanteessa voin vain todeta, etten voi sille juuri mitään. Siksi en saisi hävetä sitä. (M27)

Näytelmän koreografiaan kuului, että saapuisin estradille kesätamineissa. Hoikan olemukseni tuntien minun oli hyvin vaikea eläytyä rooliini, kun olin tuntevinani jokaisen vallalla olevan silmäparin tuijottavan paljaita raajojani. Seuraavina kesinä en verkkareita lyhyempiin housuihin jalkojani laittanut. (M15)

Oletus. Aineisto kuvaa monipuolisesti erilaisten ihmisten samanlaisia yleisiä oletuksia itsetunnosta ja ulkonäön vaikutuksista siihen. Lukiolaispoika kirjoittaa:

Silloin tällöin tapaamme lenkillä rinta kaarella itsekeskeisin katsein hölkkäävän Mr. Täydellisen. Toisinaan, oikeastaan mielestäni liiankin usein tapaamme taas Neiti Onnettoman, joka käsi poskella tulee hakien ”vahvaa olkapäätä” kertomaan, kuinka kuluviene kuukausien aikana hän on päässyt turpoamaan kymmenisen kiloa eikä enää naistentansseille rohkene lähteä, ollen varma siitä ettei häneen kukaan mies edes vilkaise, koska Neiti O. on vain omasta mielestään tukeva ja huononnäköinen. (K34)

Voisiko olettaa, että usein miehet – itsetunnon laadusta huolimatta – pitävät yllä menestyjän imagoa, oli sisäinen tunne, tai konkreettinen näyttö kuinka vähäistä tahansa. Miehellä lienee tärkeää omata ulkoiset merkit pystyvyydestään, mahdollisuuksistaan. Sisäinen tunne on toissijaista, vain naiset valittavat kohtaloaan. Tässäkin poika kuvaa naisen tuen hakemista, ja pienen, ehkä kirjoittajan mielestä naurettavan ongelman valittamista. Lisäksi kirjoittaja olettaa naisen välittävän ulkonäöstään vain miesten huomion takia.

Näiden yleistysten jälkeen on hyvä muistuttaa, että ulkonäköön liittyviä suhtautumistapoja on myös erilaisia. Lukiolaistyttö kirjoittaa:

Minulle ulkonäkö ja materiaallinen näkyvä osa ei ole koskaan aiheuttanut mielettömiä itsetunto-ongelmia. Tämän vuoksi on joskus erityisen vaikea ymmärtää ihmisiä, jotka peilin edessä seisossaan etsimällä etsivät itsestään heikkoja kohtia, vahvistaen käsitystään omasta huonoudesta tai rumuudesta.

He eivät ajaudu tällä tavalla kuin umpikujaan, josta on hankala päästä pois. He kiusaavat vain itseään. (M11)

6.1.2 Mistä ihanteet tulevat? Ulkonäkö ja muut ihannoidut ominaisuudet nyky-yhteiskunnassa

Miten nuoren käsitys omasta itsestä voisi muodostua luonnolliseksi joka puolelta satelevien neuvojen ristitulella? Pysähtykää hetkeksi, oppiaksemme itseämme tarvitsemme aikaa omille ajatuksille! (M31)

Puhuttaessa muotimaailman tarjoamista vaativan intensiivisistä ihanteista ja eettisesti oikeiden päätösten valinnanvaikeudesta yhteiskunnassamme, pitäisi puhua myös nuorista. Nuoret ovat aikansa konkreettisia kokijoita, he ovat oman aikansa sielu. Niinpä kaikki heidän kerronnassaan, koko heidän kokemusmaailmansa, on olennaista ajan kuvan totuudenmukaiseksi värittämiseksi. Bauman (1996, 38) kuvasi aikaa pirstaleisuudella. Juuri tällaista tunnetta nuoret kuvaavat monessa yhteydessä.

Kuka määrittelee. Moni kirjoittaja miettii mistä ihanteet tulevat, kuka määrittelee, millainen tulisi olla. Moni tuntee mallit ja odotukset ahdistaviksi ja rajoittaviksi, mutta loppujen lopuksi moni myös haluaa toteuttaa noita malleja, olla osana asetettuja ihanteita.

Mistä tämä johtuu että meidän aikana on identiteetti-ongelmia? Ei ennen vanhaan ihmisten tarvinnut meikata peittääkseen kasvojensa virheet ja ihmiset olivat onnellisia vaikei ollutkaan autoja ja televisioita. Luulen että tämä teinityttöjen itsetunnon puute johtuu siitä, kun äidit ovat ostaneet heille ”täydellisiä” Barbie nukkeja ja tytöt ovat niitä pukiessaan saaneet päähänsä kuvan millainen on nainen. Ja totta kai he pettyvät siinä vaiheessa kun mieli on kehittynyt nuoreksi naiseksi ja vartalo on vielä pikku tytön. (K42)

Nyky-yhteiskunta. Aineita lukiessa ei voi välttyä kysymästä kuinka suoraan nuorten ajatukset tulevat yleisistä oletuksista ja yhteiskunnan puheenaiheista. Ulkoisen maailman analysointi tuntuu usein aiemmin kuullulta. Toisaalta analysoinnin olemassaolo saattaa vain osoittaa, että nuorten median lukutaito on hyvin kehittynyttä, ja taustoja ymmärretään luontevasti. Kuvanlukutaito on myös taitavaa, joka johtuu yksinkertaisesti siitä, että selviytymistekniikkojen on ollut pakko kehittyä muuttuvassa maailmassa. Joka tapauksessa nyky-yhteiskunta ja länsimainen elämäntapa nostetaan materiaalissani

usein esille itsetuntoa käsiteltäessä. Vaikka postmodernia aikaa ei käsitteenä nimetä, sen tunnuspiirteet kulkevat tyypillisinä kautta materiaalin.

Nuorten mielestä selviytyminen kovassa maailmassa on vaikeaa, se vaatii erityistä vahvuutta. Vaikka hyväsydämys ja lempeät arvot nimetään erittäin tärkeiksi onnellisen elämän kannalta, samalla todetaan, että pelkästään niillä ei selviä todellisuudessa. Kilpailu on kovaa, ulkoisten tekijöiden arvo korostunut ja itsekeskeisyys vain lisääntyy. He ovat aikansa lapsia. Korostuneesti yksilöitä.

Merkitys. Itsetunto on välttämätön, sen olemassaolo ja laatu tulee tiedostaa. Itsetunnon on oltava hyvä tai vahva, ja kuuluu lähes elämän perustaitoihin osata kehittää sitä aina paremmaksi.

Huonolla itsetunnolla voi olla vaikea pärjätä nyky-yhteiskunnassa, kun kilpailu on kovaa ja elämisen tahti kiivas. Henkiset rasitteet kaatuvat niskaan hyökyaaltona, joka voi helposti kaataa heikon ihmisen kasaan. Ihmisestä voi tässä tilanteessa tuntua, ettei hänellä ole mitään annettavaa maailmalle, ja että kuinka kauan jaksaa teeskennellä ja pitää yllä puolustusmekanismeja. (M5)

Länsimaiset ihmiset – en uskalla juurikaan pidemmälle yleistystäni viedä – kilpailevat. Ehkäpä olen oikeutettu puhumaan vain miesten puolesta, yhtenä heistä. Joka tapauksessa, ryhmän jokaisella yksilöllä on tavoite olla parempi kuin muut. Ja tavoitteethan ovat hyvästä, sillä olisihan päämäärätön elämä varsin ikävyyttävää. Mutta mihin johtaa kokoaikainen itsensä kehittäminen muuhun kuin äärimmäiseen itsekeskeisyyteen... Alituisen kilpailuun ja kehittämiseen on syynä heikko itsetunto. Tällaisen omaavat kokevat suurta hyväksynnän ja pätemisen tarvetta, varsinkin sosiaalisessa kanssakäymisessä. Henkilö on ehkä saanut itsetuntoonsa kolauksen, vaipunut jonkinasteiseen regressioon ja yrittää nyt nousta takaisin samaan asemaan muiden kanssa. (Suositellen lukijalle vierailua läheiselle yläasteelle, mikäli vaadit empiiristä näyttöä) (M29)

Nykyajan ihanneihminen on laiha ja kaunis, rikas ja kuuluisa. Luonteesta ei puhuta, vain ulkonäöllä on merkitystä. Useimmiten itsetuntokin määräytyy näillä perusteilla. Kauneus ja rikkaus luo ihailua ja ihailu nostaa itsetuntoa. Mutta voi itsetunto nousta liikaakin. Jos tietää olevansa hyvä jossain, voi ajatella olevansa hyvä kaikessa. Kultainen keskite pätee tässäkin asiassa. (M19)

Media. Yhteiskunnasta löytyy usean kirjoittajan mielestä yksi suuri itsetunnon muokkaaja, tekijä, joka auliisti syyttää jotain mihin itseä verrata: malleja, oikeita vaihtoehtoja ja valmiita mielipiteitä. Onko näin moraalisen koodiston tilalle etsitty sijainen? Toimiiko media hätäapuna kun kirkko ja muut instituutiot eivät enää pysty evästäämään meitä neuvoilla ja ohjeilla?

Turhautuneisuus ja itsetuntoon liittyvät ongelmat nousevat esille tavallisessa elämäntyyliisämme miltei jokaisena päivänä. Suurin huonon itsetunnon aiheuttaja on loppujen lopuksi kyseinen henkilö itse mutta nykyisellä yhteiskunnalla on myös suuri vaikutus tähän valitettavaan ominaisuuteen. Aiheutamme itse turhautumista vertailemalla itseämme muihin tuntemiimme ihmisiin ja tarkoituksella etsimällä heistä uusia puolia, joissa he ovat parempia kuin henkilö itse. Nykyisin ihmiset vertailevat itseään myös television esittämien sarjojen ”täydellisiin” ihmisiin. Nämä vaikutteet heikentävät suorituksiamme ja aiheuttavat epäonnistumisia, jotka puolestaan syventävät turhautuneisuuden tunnetta entisestään. (M28)

Median vaikutuksia käsitellään nykyään avoimesti monesta näkökulmasta, useiden eri ihmistyyppien kannalta. Televisio, radio, sanoma- ja aikakauslehdet, internet jne. eivät ole enää vain tiedonvälittäjiä ja viihdyttäjiä. Ne ovat niin olennainen osa jokaista päiväämme, että niiden vaikutuksia on pohdittava. Nykynuori on opetettu pienestä pitäen median maailmaan, median maailmassa, media opetusvälineenä. Heitä on opetettu löytämään, tutkimaan ja analysoimaan samaansa tietoa. Niinpä nuoret kykenevät näkemään ympäröivät ilmiöt syvästi ja monipuolisesti. He kykenevät myös raportoimaan niistä.

Heikko itsetunto vaivaa yhä useampia ihmisiä. Mielestäni voimme osaksi siitä syyttää mediaa, joka luo – etenkin naiselle – mielikuvia siitä minkälaisia meidän täytyisi olla esim. vartaloltamme. Itse yritän taistella tuota ”idiotismia” vastaan, mutta kuitenkin tunnen itseni liiankin usein täysin ”lahoksi puupötkkelöksi”. Vielä huvittavampaa on se, ettei sinua kuitenkaan muut ihmiset katso yököttäväksi. He katsovat maailmaa todellisilla silmillä. Kukaan ei odota että joka toinen ihminen olisi klooni Naomi Campbellista. (K39)

Saatan kärjistää asioita hieman, mutta mielessäni on muotoutunut kuva ihmisestä, joka nuorekkaiden lehtien mukaan on hyvän itsetunnon mallinukke. Hän ei epäröi tuoda itseään ja mielipiteitään esille,

hänellä on rohkeutta kulkea valitsemiaan polkuja suorasekäisenä ja itsevarmana. Hän tarttuu haasteisiin, kokeilee rohkeasti uutuuksia. Ja aina hän on kaunis, muodikkaasti pukeutunut, terve ja kavereiden keskuudessa suosittu. Tätäkö meiltä vaaditaan, tähänkö on pyrittävä? Mihin on unohtunut ihmisten yksilöllisyys? (M31)

Onneton itsetunto onkin usein nuorten naisten ongelma, joka johtuu suurelta osin mediasta ja yleisestä tämän hetken langanlaihojen palvelokulttuurista. Kaikki naistenlehdet pursuavat laihdutus- ja kaunistautumisohjeita sekä kuvia kauniista malleista. Tunnen itseni joskus epäonnistuneeksi ja laiskaksi läjäksi, kun makaan sängyssä karkkia mussuttaen ja lehteä lueskellen. Tietysti illalla on sitten pakko lähteä lenkille, tehdä jumppaliikkeitä ja juoda itsensä täyteen vettä. (K44)

Aiemmin ulkonäköä tarkemmin käsiteltäessä vertailtiin poikien ja tyttöjen suhtautumista ulkoisiin ominaisuuksiinsa. Vaikka molemmille sukupuolille varmasti löytyy mediasta runsaasti ihanteita, sekä tyttöjen että poikien kirjoituksissa korostetaan ehdottomasti naisille tuputettavia, tyrkytettyjä ja syötettyjä tavoiteltavia ominaisuuksia. Syntyy tunne, että tyttölapsen ja naisihmisen jäät voimattomiksi tulvan alle. Kuin heille ei annettaisi edes mahdollisuutta kieltäytyä.

Mistä tämä johtuu? Miksi juuri naiset ovat niin selkeä kohderyhmä? Onko syynä vain se, että naiset ovat perinteisesti koristautuva sukupuoli? Vai olisiko mahdollista, että moraalikoodisto satoi naista ennen niin paljon, että vapaudesta ja vaihtoehtoista on villiinnyt? Ja kuka on villiintynyt? Mies vai nainen? On perinteikästä tehdä naisesta uhri. Onko nyt sittenkin käymässä niin, että nainen vihdoinkin riuhtaisee itsensä lopullisesti irti ja tekee mitä haluaa..?

Siihen, että useilla naisilla on itsetunto-ongelmia, löytyy syy väärityneestä kauneusihanteesta. Suurin osa naisista haluaisi näyttää samalta kuin langanlaihat mallit; ja kun he eivät sitä ole, alkaa itsetunto rapistua. (K43)

Plastiikkakirurgia. Pari poikaa muistuttaa myös aikamme ilmiöstä, mahdollisuudesta muuttaa ulkonäköään. Plastiikkakirurgia-termiä ei suoraan käytetty, mutta ajatus oli olemassa.

Kaikkienhan meidän on pelattava niillä korteilla, jotka Herra on meille jakanut. Lähestyttäessä uutta vuosituhatta ovat tyytymättömät ihmiset kuitenkin kehittäneet monia ”korttien vaihto-oikeuksiakin”, jotka nekin kertovat heikosta itsetunnosta. (K34)

...koska nykyään ulkonäkö on vain mielikuvituksesta kiinni ja suuremmat muutokset rahasta. (K 35)

6.2 SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ

6.2.1 Palaute, huomio ja vuorovaikutus keskeisinä itsetuntoon vaikuttajina

Oletettaessa itsetunnon olevan minäkuvan arvioivan osan, on selvää, että arvion tekemiseen tarvitaan kriteerejä tai jotain mihin verrata kohdetta. Lisäksi kaivataan palautetta omien arviointien tueksi. Kohteen ollessa tässä tapauksessa minä tai minäkuva, vertailukohteenä toimii ympäristö ja sen samankaltaiset yksilöt. Aiemmin mainittu ihanneminä ohjaa arviointia myös, mutta sekin on täytynyt ennen käyttöönottoa koota jostain, yleensä ympäristön havainnoinnista ja kokemuksista osana ympäristöä.

Vuorovaikutus. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluu samankaltaisia yksilöitä. Siellä toimii erilaisia ihmisiä mukanaan asenteita, rooleja, vakaumuksia, kokemuksia, mielipiteitä, tyylejä, tapoja, elämäntilanteita jne. Tässä vuorovaikutuksessa yksilö oppii sijoittamaan itsensä sosiaaliseen verkkoonsa. Vaikka ajat muuttuvat, ihmisellä on luontainen tarve järjestellä elämäänsä merkitykselliseksi kokonaisuuksiksi. Tämä auttaa häntä hahmottamaan maailmaa ja itseään osana sitä. Niinpä hän löytää oman paikkansa, roolinsa, pienen tai suuren merkityksensä. Vaikka ne jäisivätkin vain alitajuisiksi osaksi hänen elämäänsä. Ilman sosiaalista ympäristöä olisi näin ollen vaikeaa hahmottaa minäkuvaansa ja luultavasti mahdotonta arvottaa sitä. Olisiko itsetuntoilmiötä olemassakaan?

Arvioiminen. Sosiaalisessa verkossaan ihminen rakentaa minäkuvaansa ja arvioi sitä mm. havainnoimalla, matkimalla ja vertailemalla ominaisuuksiaan ja kykyjään toisten ominaisuuksiin ja kykyihin. Tämän lisäksi hänen arvioonsa – itsetuntoon – vaikuttaa suora palaute ympäristöltä. Aina

palaute ei ole suoraa verbaalisesti, se voi olla myös non-verbaalista tai näkyä asenteiden tasolla, tietynlaisena suhtautumisena yksilöön tai tämän toimintaan. Palaute ei välttämättä ole myöskään todellista, tutkimusaineistossani tunnistettiin melko yleiseksi ”luuleminen” tai ”olettaminen” (esim. se, että negatiivista palautetta oli annettu.).

Mitä muut minusta ajattelevat? Olenko kaveriporukassa samanarvoinen jäsen kuin kaikki muutkin? Mietiskelen illan tapahtumia ja mieleenjääneitä tilanteita. Arvioin niiden pohjalta vastauksia edellä esittämiini kysymyksiin. (M8)

Positiivinen huomio. Aiemmin mainitsemani fenomenologi Carl Rogers oli sitä mieltä, että tarve positiiviseen huomioon muilta ihmisiltä (hyväksyntä, kunnioitus, välittäminen) kehittää tai ainakin vaikuttaa itsekäsitykseen. Lisäksi hyvän itsetunnon tai positiivisen minäkuvan pyrkimys on hänen mukaansa opittu myös muilta saadun positiivisen palautteen vaikutuksesta. (Burns 1982, 19) Voisi siis olettaa, että jatkuva hyvän itsetunnon etsintä onkin suurelta osin positiivisen huomion ahnehtimista.

Itsetuntoni onnenhetki on se, kun nousen esiintymislavalle. Silloin uskallan päästää sen valloilleen, ja se, miten itsetunto nauttii sydämensä kyllyydestä saa minutkin transsinomaiseen tilaan. Se nauraa helisevän kaunistauruaan. Jos teen virheen, se syyttää minua, mutta vain hetken. Sitten se huomaa jälleen olevansa parrasvaloissa ja poseeraa. Aplodit se imee itseensä leveästi hymyillen. (M24)

Fenomenologia ja palaute. Useat tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että itsetunto on osa minäkuvaa tai itsekäsitystä, tai muuta käyttämäänsä minuuden tilaa kuvaavaa käsitettä. Fenomenologit puhuvat usein itsekäsityksestä, ja liittävät siihen kolme osatekijää: kognitiivisen, affektiivisen ja käyttäytymistekijän, niin kuin edellä on kerrottu. Näistä kahden sisältöön vaikuttaa selkeästi juuri palaute ympäristöstä. Kognitiivinen tekijä sisältää mm. yksilön ominaisuudet ja toiminnat. Niihin liittyy arvovarauksia, jotka perustuvat pitkälti toisilta saatuun palautteeseen.

Tulee myös muistaa, että pieninkin kehuminen ja kannustaminen tuottaa aina mielihyvää toiselle ihmiselle, joka puolestaan tuntee onnistuneensa ja merkitsevänsä jotain. (M28)

Ihmisten täytyisi saada kuulla kehuja toisilta, varsinkin lähimmäisiltä. Meidän perheessä kehuja ja kannustuksia ei ole säästetty, ja kyllä meistä melko tasapainoisia ja hyvän itsetunnon omaavia onkin tullut. Erityisesti meidän hiljaisten suomalaisten pitäisi oppia kehuaan ja kannustamaan muita, jolloin tekee palveluksen sekä itselleen, että toiselle. Toisaalta täytyy myös muistaa, ettei intoile liikaa kannustuksensa kanssa, sillä jotkut saattavat kääntyä kuorensa sisään peläten, etteivät pysty tekemään asiaa, josta niin paljon pidetään melua. (K44)

Affektiivinen tekijä koostuu usein muilta salatuista yksilön itseensä kohdistamista tunteista. Tämä tekijä onkin tärkeä itsetunnon kunnossapidossa; se kokoaa yksilölle hänen hyvistä ja huonoista puolista kokonaisuuden, jota hän pystyy arvottamaan. Affektiivisella tekijällä on kolme päävaikuttajaa, joista yksi on se, kuinka yksilö uskoo toisten arvioivan häntä. (Burns 1982, 5-7)

Koen itseni heikoksi seisoessani outojen ihmisten töllisteltävänä. Tuntuu siltä kuin he analysoisivat jokaisen pisteen vartalostani sekä kaikki liikkeen ja eleeni. Tiedän olevani naurettava, kun ajattelen tällä tavoin. Muiden ajatuksilla ei saisi olla niin oleellista merkitystä minuun. Näin asia kuitenkin on, enkä ole saanut ajatteluani muuttumaan. (M2)

6.2.2 Palautteen antaminen ja vastaanottaminen, palautteen laatu

Palaute voi kulkea sosiaalisessa vuorovaikutuksessa eri muodoissa niin kuin aikaisemmin todettiin. Lisäksi lukiolaiset painottivat palautteenantamisessa ja – saamisessa palautteen laatua, sen vastaanottamisen herättämiä tunteita ja sitä, kuka palautetta antaa.

Itseeni eivät vaikuta niinkään onnistumiset, vaan epäonnistumiset ja nimenomaan se, miten muut näkevät minut niiden jälkeen. Kavereiden tai vanhempien kehut onnistuneen koesuorituksen jälkeen eivät vakuuta minua, sillä epäilen heidän vilpittömyyttään. (M13)

Minun on myös vaikea suhtautua kohteliaisuuksiin. Ne jopa satuttavat minua. Yleensä, jos joku kehuu minua kauniiksi, menen aivan lukkoon. En osaa sanoa mitään, tunnen itseni entistä epävarmemmaksi. Haluan juosta pakoon, mutta en voi. Taas minuun sattuu. Hassua kyllä, mutta jos kukaan ei koskaan

kehuisi, tuntisin itseni vielä epävarmemmaksi. Eikö tähän ole mitään ratkaisua? Miksi minulle ei kelpaa mikään? (M20)

Laatu. Kohteliaisuus-sana sisältää mielikuvan lausujan omista motiiveista (esim. olen kohtelias). Ei niinkään siitä, onko kohteliaisuuden sisältämä viesti rehellinen tai totuudenmukainen. Vaikka kirjoittajat eivät itse puuttuneet käyttämänsä sanan merkitystasoihin, alitajuisesti heidän kuitenkin voisi päätellä näin kohteliaisuuden itsekkin ymmärtäneen. Ihmisten vuorovaikutuksessa on valtavasti tällaisia ”inside”- juttuja, lainalaisuuksia, jotka vain täytyy oppia, vaikka niitä ei koskaan opeteta. Ehkä juuri vuorovaikutuksen monisyisyyden ja motiivien kirjavuuden takia ihminen oppii jo melko nuorena kyseenalaistamaan saamansa palautteen. Sitten pitäisi vielä oppia poimimaan palautteista jotain omaan käyttöön, minäkuvan ja itsetunnon muodostamiseen. Palautetta täytyy siis kyetä käsittelemään. Tähän käsittelyprosessiin vaikuttavat olennaisesti tunteet.

Positiivinen kritiikki on itsetunnolle välttämätöntä elämän eliksiiriä. Negatiivisen palautteen se lähettää jonnekin muualle minussa, koska se ei tunne moista käsitettä. Mutta juuri tuo negatiivisuus pureutuu kai vielä syvemmälle, luultavasti jonnekin sydämen seudulle. Sinne se pureutuu pienillä hampaillaan ikävästi nakertaen. Näillä hampailla on myös omistaja, henkilöitymä, joka vaikuttaa minuun. Itsetunto ei tunne tätä oliota, mutta minä tunnen... hyvin. (M24)

Minulla on huono itsetunto, jota kaikki negatiivinen palaute ruokkii. En siis osaa enää ottaa kriittistä palautetta rakentavana ja rohkaisevana. Ahdistaa myöntää omat heikkoudet, vaikka niitähän meillä jokaisella riittää. Johtuuko tämä siitä, että harvoin saan kuulla positiivista palautetta siitä, kuinka olen menestynyt heikoissakin alueissani. (M11)

Antaminen ja vastaanottaminen. Sosiaalisen palautteen antajina nuoret erittelivät mm. kaverit, vastakkaisen sukupuolen, opettajat ja vanhemmat. Kasvamisesta ja perheestä kerron myöhemmin lisää, mutta tässä esimerkkejä muista.

Kaverit vaikuttavat itsetuntoon. Hyvien ystävien sanat ovat yleensä totta, ja negatiivisina ne satuttavat todella. Kaveripiirissä taas kilpailu ja vertailu vaikuttavat siihen mitä ajattelee itsestään. Vahvat ihmiset ovat tietenkin varmoja itsestään ja ilmaisevat mielipiteensä ja halunsa selvästi. Heikoimpien

mielipiteet jäivät usein huomaamatta. Aina ei uskalla kertoa mielipiteistään tai tunteistaan jos muut ovat eri mieltä. (M19)

Mielenkiintoista on se kuinka mukavaa ja raastavaa voi olla se, kun tyttö, josta sattuu välittämään, sanoo kadehtivansa tyttöä, joka saa minut, aivan niin kuin hän itse ei voisi saada. (M23)

6.3 LAPSUUS, MURROSIKÄ, NUORUUS: IKÄ JA KOKEMUS SOSIAALISESSA YMPÄRISTÖSSÄ

6.3.1 Lapsuus: perhe, koti, turvallisuus itsetunnon kasvualustana

Lapsena kuulumme kaikki samaan ryhmään leikkivinä tenavina. Silloin ei ajatella miltä näyttää, mikä on oma asema tai miten pärjätä maailmassa. Lasten työtä on leikkiä toisten lasten kanssa eikä pohtia monimutkaisia itsetunnon kysymyksiä. (M25)

Mielestäni lapsuudesta asti itsetuntoa kohotetaan, jotta se olisi aikuisena kunnolla kohonnut kakku. Eli tätä prosessia voi verrata kakunleivontaan. (M30)

Tärkeä lapsuus. Lukiolaiset liittävät itsetunnon muodostumisen, muuntumisen ja heikkouden tai vahvuuden osaksi kasvua ja ihmisen koko elämänkaarta. Moni kuvaa lapsuuden merkitystä yhtenä tärkeimmistä tekijöistä tasapainoisen itsetunnon kehittymisessä. Toiset käyttävät hyvinkin symbolisia tapoja tätä kuvatessaan, toisten tekstit ovat kuin psykologian kirjasta. Herääkin kysymys kuinka suoraan lukiolaiset toistivat psykologian kurssilla oppimiaan asioita. Suurin osa kohderyhmästähän on jo abeja tai lukion toista vuotta käyviä opiskelijoita. Toisaalta kysehän on siitä, mitä he näkevät itsetunto-käsitteen sisältävän. Ja koska päätin tutkia juuri tämän ikäisiä ja tämän koulutuksen omaavia nuoria, heidän oletetaankin saaneen jo virallista tietoa aiheesta. Tarkoituksena ei ole keksiä sisältöjä itse, niiden ei tarvitse olla puhtaasti mutu-tyyppisiä ajatuksia. Nuoret elävät maailmassa, jossa heidät on ympäröity tiedolla. Siksi onkin mielenkiintoista nähdä, millaisia kokonaisuuksia he ovat rakentaneet psykologisesti keskeisestä käsitteestä, jota he voivat hyödyntää oman itsensä analysointiin ja kehittämiseen.

Perusturvallisuus. *Itsetunto kehittyy pienestä vauvasta lähtien... Itsetunto kehittyy mm. mallien ja kokemusten kautta: jos lapsi ei saa ensimmäisinä vuosinaan omaksuttua perusturvallisuuden tunnetta, on se myöhemmin enää vaikea juurruttaa häneen. Tämä puolestaan vaikuttaa myöhempisiin päätöksiin, kokemusten tuntemisiin ja mielipiteisiin. (K45)*

On todettu, että vaikka lapsi ei vielä ensimmäisinä kuukausinaan erota itseään ympäristöstään, eikä muista yksilöistä, hän kiintyy äitiinsä. Myöhemmän itsetunnon kehittymisen perustaksi hän tarvitsee äidiltään turvallisuutta, hoivaa ja lämpöä. Itsetunnon varhaisvaiheeksi Keltikangas-Järvinen (1986, 48) nimeää kuitenkin vasta 1. ja 2. ikävuoden vaihteen.

Koti ja perhe. *Kodilla on suuri vaikutus itsearvostukseen, ja ympäristön kanssa eletäänkin jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Näin ihmiselle muodostuu itsetunto, oli se sitten vahva tai heikompi... Lapsesta tulee epävarma ja hänelle kehittyy huono itsetunto, jos häntä ei kannusteta kotona tai hän saa jatkuvasti negatiivista palautetta itsestään ja tekemisistään. On myös mahdollista, että lapsi ei saa lainkaan huomiota vanhemmiltaan. Huonon itsetunnon omaavilla ihmisillä on joskus kova ulkokuori, jonka sisällä on kuitenkin pieni, haavoittuva sydän joka kaipaa rakkautta... Hyvä itsetunto muodostuu puolestaan kannustavassa ympäristössä, jossa lapselle ja nuorelle annetaan positiivista palautetta. Rakastava ja kannustava ympäristö ei kuitenkaan takaa onnellisuutta ja hyvää itsetuntoa. (M12)*

Joinakin ikäkausina lapsi tarvitsee rajattomasti ihailua. Hän elää hyvin itsekeskeistä aikaa, hänellä on tavallista suurempi tarve olla ihailtu ja rakastettu. Tällaisesta terveestä narsismista syntyy itseluottamus ja itsearvostus, sekä kyky arvostaa muita ihmisiä. Lapsen kehittyessä tämä muuttuu osaksi hänen itsetuntoaan. (Keltikangas-Järvinen 1986, 33, 34) Niinpä lapsi tarvitsee positiivista palautetta ja kannustusta kehittymiseensä jo pienestä pitäen. Näin myös lukiolaiset ovat asian elämässään kokeneet.

Samastuminen. *Itsetunto on harvemmin minulle ongelma. Tärkein lähtökohta minulle on ollut koti ja vanhemmat. Johdonmukaisuus ja vilpitön rehellisyys ovat luoneet vahvan perusturvallisuuden tunteen. Lapsen tavoin otin mallia vanhemmistani ja kasvoin rehelliseksi ja vilpittömäksi, minkä voin täysin vilpittömästi hyvällä omallatunnolla sanoa... Miten tämä sitten liittyy hyvään itsetuntoon? Sehän on ravinteikas maa, johon hyvää itsetuntoa on helppo alkaa kasvattaa. Ei itsetunnon tarvitse olla mikään*

ihme juttu, vaan sitä tulee vain työstää koko elämänsä ajan. Lapsena on vanhempien tehtävä saada se taimiasteelle. Murrosiässä kasvatus siirtyy pikkuhiljaa nuoren itsensä hoidettavaksi. (M9)

Teoriaosassa kuvasin lapsuuden samastumisprosessia. Bandura kuvaa tätä mallioppimista yksityiskohtaisesti ja jakaa sen osaprosesseihin. Lapsi kiinnittää huomionsa valitsemaansa kohteeseen, hän käyttää aistejaan ja muistiaan, ja ottaa oppimansa mallin käyttöönsä. Lisäksi prosessiin vaikuttaa lapsen motivoituneisuus; mahdollinen kannustus tai positiiviset/negatiiviset seuraukset. (Bandura 1977, 22-29) Lapsuudessa vanhempien tai muun lähiympäristön matkiminen kohdistuu hyvin konkreettisiin asioihin kuten pukeminen tai viheltely. Esimerkissäni kirjoittaja kuvaa kuitenkin syvempiä oppimisen tasoja. Hänen ajattelunsa on ollut jo vuosia käsitteellistä, joten hän pystyy nimeämään kasvatuksestaan saamiaan elämänfilosofisia asenteita. Bandura (1977, 39) kertoo kielen olevan tärkeä samastumisen kohteiden lisääntyessä. Kun lapsi oppii puhumaan, hänelle aukeaa uusi maailma täynnä sanoja, merkityksiä, asenteita, tapoja.

6.3.2 Murrosikä: osana sosiaalista ympäristöä

Itsetunto kehittyy iän ja kokemusten myötä, se myös opettaa minua tuntemaan itseäni koko ajan lisää vahvan itsetunnon löytämiseksi. On hyväksyttävä myös ne ajat, jolloin tuntuu, että itsetunto on heikko, koska sen kautta voi oivaltaa vahvan itsetunnon merkityksen. (M3)

Yksinkertaistaen voisi sanoa, että tiettyjen hormonien erittymisen ja käsitteellisen ajattelun alkamisen sysätessä muutoksen liikkeelle murrosikäisen elämässä, mikään ei ole enää samanlaista kuin hetkeä ennen, lapsuudessa. Esittelin muutoksia eri tutkijoiden kannoilta teoriaosuudessa, joten en kertaakaan niitä enää. Lukiolaiset kuvaavat aikaa menneenä, koettuna vaiheena elämässään. Vaikka kokemus on tuoreena mielessä, silti kirjoituksista huokuu kirjoista opittu tieto murrosiän sisällöstä. On kuitenkin hedelmällistä, että nuoret yhdistävät nämä kaksi asiaa, ja ehkä samalla tekevät analyysia omasta kehityksestään.

Murrosiässä nuori etsii rajojaan, sekä myös omaa identiteettiään. Sanana murrosikä merkitsee käytännössä suurta murrosta, jossa nuori ihminen kamppailee oman itsensä kehityksen kanssa. Tässä

kyseisessä iässä nuori lisäksi hahmottaa oman itsetuntonsa. Kaverit, ympäristö, koti, vanhemmat, mitkä tahansa vaikuttavat itsetuntoon ja sen laatuun. (M30)

Minulla oli erittäin huono itsetunto ollessani yläasteella. Voidaan kai sanoa, että se oli murrosiän aiheuttamaa epävarmuutta. Oli miten oli, se oli ikävää aikaa ja on vaikuttanut minun nykyiseen olemukseeni ja tuntoihini aivan uskomattoman paljon. Noin kolme vuotta elämästäni tuhlasin voivotteluun ja masennukseen. Ilman ystäviäni en olisi varmaankaan selvinnyt. Heidän ansiostaan sain lopulta otteen ilosta ja elämästä. (K40)

Muutokset ihmissuhteissa. Edellinen kirjoittaja kuvaa murrosiän kriisiä, johon mahdollisesti kuului monien elämänalueiden alalla käytävää sopeutumista. Ihmissuhteiden osalta hän on opetellut eroa vanhemmistaan, lapsuuden tutuista kuvioistaan. Mm. Sugar (1968) puhui kolmesta vaiheesta tässä prosessissa. Protestivaiheen jälkeen tulee hajoamisen vaihe, jonka luonteeseen kuuluu ihmissuhteiden muutosten hyväksyminen. Tähän kuuluu kuitenkin tyhjyyden tunne. Entisten läheisten suhteiden rinnalle, ja osittain tilalle, tulee muita suhteita; kaverit muuttuvat tärkeämmiksi, nuori alkaa mahdollisesti seurustella. (Hägglund & Pylkkänen 1976, 87-89) Tästä, ja lähes kaikista lukiolaisten kirjoituksista ilmenee, että ystävyys- ja seurustelusuhteet ovat äärimmäisen keskeisessä asemassa niin yläaste- kuin lukioikäisenkin elämässä. Sekä tukemassa, että rakentamassa minäkuvaa ja itsetuntoa.

Itsetunnon käsite nousee pinnalle vasta murrosiässä. Minä aloin pohtia itsetuntoani noin 13-vuotiaana. Miltä näytän? Mitä muut minussa näkevät? Kuulunko kaveriporukkaan vai olenko vain häiriötekijä? Nyt kun kohta olen täysi-ikäinen ja kanssakäyn nuorten aikuisten ihmisten kanssa, on itsetuntoni noussut. Syynä on mitä ilmeisemmin se, että minut hyväksytään omana itsenäni ja minun mielipiteeni otetaan huomioon. (M25)

Tasavertainen osallistuja. Kirjoittaja tiivistää itsetunnon käsitteen sisällöksi ulkonäön, sosiaalisen palautteen, roolinsa kaveriporukassa ja mahdollisen suosion. Hän tunnistaa aiheen tiedostamisen ja työstämisen alkaneen murrosiässä, mutta tuntee ohittaneensa jo ko. vaiheen elämässään. Mielenkiintoista on se, kuinka tärkeää hänelle on että hänen mielipiteensä huomioidaan. Eikä pelkkä huomioiminen riitä, on myös olennaisen tärkeää, että se liitetään keskusteluun tasavertaisena kannanottona. Tämä sanotaan suoraan useissa kirjoitelmissa. Nuoren itsetunnolle on siis tärkeää olla

mukana keskustelussa, sosiaalisessa kanssakäymisessä yhtenä vuorovaikuttajana. Onko tämä nuorelle konkreettinen osoitus siitä, että hänellä on merkitystä, että juuri hänen ajatuksensa voivat vaikuttaa asioiden kulkuun? Tunteeko nuori olevansa osa aikuisten, vaikutusvaltaisten joukkoa? Onko hänellä nyt jokin todellinen merkki aikuistumisestaan? Voisiko tapahtuman laskea kuuluvan aikuistumisriittiin: alkuaikojen metsästäjäkansan poika pääsee miesten kanssa hankkimaan ruokaa ensimmäistä kertaa, hänellä on tehtävä, merkitystä yhteisössä...

Hägglund jne. (1978, 67) nimeäisi kuvatun kehityksen osaksi identiteetikriisiä: passiivinen lapsi muuttuu aktiivisesti osallistuvaksi nuoreksi. Kriisi on käytävä läpi, vaikka se vaatiikin työstämistä ja usein vastareaktioita ympäristöltä. Lopputuloksena nuorelle jää vahva identiteetin tunne ja varmuus siitä, että hän pystyy yksilöllisyydellään vaikuttamaan sekä omien, että yhteisten asioiden kehittämiseen.

Eriksonin (1982, 249) mukaan esimerkin esitetyt kysymykset ovat osa eheytymistä. Nuori on pääasiassa kiinnostunut siitä, miltä hän näyttää muiden silmissä verrattuna siihen, mitä hän tuntee olevansa. Hän pyrkii vahvistamaan minäidentiteetintunnettaan yhdistämällä nämä näkökulmat.

Kavereiden tehtävä. On selvää, että kaveripiiristä ja kavereista tulee hyvin keskeisiä nuoruudessa. Tähän liittyen identiteetistä puhuu myös Laakso jne. (1987, 179): Nuori etsii itseään kavereiden avulla. Ryhmä antaa nuorelle vielä puuttuvaa identiteettiä. Kaveripiiri siis kokoontuu yhteen tiiviisti, koska he sitä tiedostamatta tarvitsevat toisiaan. Toistensa tukea kasvussa, vertailukohteita minänsä hahmottamisessa. He kaipaavat turvallista ”testipaikkaa” omille mielipiteilleen, ajatuksilleen, asenteilleen ja tunteilleen. Aina ei edes tarvitse kokonaista ryhmää, yksi läheinen ystäväkin riittää mainiosti. Tämä on hyvin yleistä etenkin tyttöjen kasvuprosessissa. Laakso jne. (1987, 179) muistuttaa myös, että kiinteiden ystäväparien syntymisen lisäksi toinen sukupuoli alkaa hiljalleen kiinnostaa enemmän kuin ennen.

(Murrosiässä) Yksi pieni väärä sana vastakkaista sukupuolta olevan suusta, ja maailma saattoi olla viikkojakin pirstaleina. Iän myötä olen kuitenkin kasvanut ja kypsynyt henkisesti. Nykyään ei enää ole niin suurta merkitystä toisten mielipiteillä. En voi kuitenkaan kieltää, etteikö kaverin heittäminen herja sattuisi ja pysäyttäisi minua hetkeksi miettimään. (M2)

6.3.2.1 Ihannointi ja arvovalinnat (minäihanne ja yliminä) murrosiässä

Tavoitteena ihanne. Totuus, kauneus, oikeamielisyys ovat täydellisiä ihanteita, joihin usean nuoren tavoitteet suuntautuvat puberteetti-iässä ja sen jälkeen. Tämän mahdollistaa aiemmin mainittu abstraktiin ajatteluun siirtyminen ja tietoisuuden laajeneminen ja kehittyminen. Nuori ihannoi asioita, henkilöitä jne. Erilaiset idolit kuuluvat juuri tähän ikään, mutta myös itsen kehittäminen ihannoidun kaltaiseksi. (Dunderfelt 1991, 83) Vaikka ei aivan tietyn henkilön kaltaiseksi, niin ehkä tiettyjä ihailtuja ominaisuuksia omaavaksi tai tiettyjä ihanteita toteuttavaksi yksilöksi. Nuori asettaa itselleen vaatimuksia siitä, millainen hänen tulisi olla jotta muut rakastaisivat häntä ja hän itse olisi itseensä tyytyväinen. Tämä voi myös johtaa äärimmäisyyksiin, kuten aiemmin mainittuun anoreksiaan, fanaattiseen idolin ihannointiin tai vaikka perfektionismiin, jota kuvailen enemmän toiminnan yhteydessä.

Hyvin kauan luulin voivani tulla täydelliseksi. Raadoin sananmukaisesti henkijieverissä koulun eteen toivoen niin saavuttavani opettajien, kanssaoppilaiden ja jopa perheeni hyväksynnän. Myös ulkonäkö oli yksi kompleksin aihe epävarmalle murrosikäiselle. Luulin, että vain täydellisenä ihmisenä minut voitaisiin hyväksyä ja minua rakastettaisiin. (M17)

Minäihanne. Myös Freudin kehittämä käsite minäihanne, joka siis sisältyy yliminään, toimii yksilölle päämääränä. Se sisältää yksilön käsityksen siitä, millainen hän haluaisi olla. Tavoitelluille ominaisuuksille annetaan kuitenkin eri painoarvoja eri ikäkausina. Esim. sosiaaliset ja psyykkiset kyvyt tulevat minäihanteeseen mukaan myöhemmin kuin fyysiset ominaisuudet. (Ojala & Uutela 1993, 25-26)

Jokaisen meistä tulisi kysyä itseltään minkälainen ihminen on sinun ihanneminäsi eli minkälainen sinun mielestäsi tulisi olla. Sen jälkeen kysy itseltäsi vastaanko minä tuota kuvaa. Luultavasti vastaus on kielteinen. (S47)

Yliminä. Käsitys oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta sekä yksilön omatunto yhdistetään psykoanalyttisessä näkökulmassa ihmisen yliminäksi. Siihen kuuluvat hänen valinnoissaan

tuomitsevat ja hyväksyvät funktiot, joita omatunto kuljettaa. (Kalliopuska 1984, 19-20) Keltikangas-Järvisen (1986, 70-71) mukaan yliminä säätelee syyllisyydentunteiden avulla eettisten ja moraalisten arvojen toteutumista. Nuoruuden alussa yliminä on lähes ehdoton, ja nuori näkeekin usein asiat mustavalkoisina. Tämä on paluuta varhaislapsuuden ehdottomaan moraaliiin, ja se aiheutuu nuoren epävarmuudesta. Näin hän kuitenkin pystyy rakentamaan omaa sisäistä moraaliaan – käyttäen apunaan lapsena oppimaansa. (Niemelä & Ruth 1992, 94) Kaksi seuraavaa esimerkkiä ovat saman kirjoittajan kirjoittamia. Niistä kuvastuu varmuus, joka on häntä helpottava asia, ja moni aikuinen pitäisi sitä suurena merkinä kypsydestä, mutta joka saattaa tosiasiaissa olla juuri tätä ehdottomuutta. Yläasteelle mentäessä kotona opitut arvot ovat kirkkaana mielessä, eikä hän aio kyseenalaistaa tai ainakaan muuttaa asennettaan niihin.

Henkisen ja fyysisen kasvun vaiheessa oleva nuori on yläasteelle tullessaan kahden vaiheilla. Joko olla oma itsensä tai heittäytyä johonkin enemmän tai vähemmän totuudenmukaiseen rooliin. Näytteleminen tosielämässä, sivurooleineen ja vaillinaisine käsikirjoituksineen, kielii heikosta itsetunnosta. Kapinointi omia vanhempia, opettajia ja toisia koulutovereita kohtaan, tupakointi ja runsas alkoholinkäyttö ovat eräitä merkkejä henkisestä pahoinvoinnista. (M15)

Kirjoittaja kuvaa yläasteelle mennessään joutuneensa valintojen eteen. Hän kuvaa sitä roolivalinnaksi hyvän ja pahan, oman tien ja päihteidenkäytön välillä. Hänellä on selkeä käsitys siitä, mikä on hyvä ja suositeltava, mikä paha, vältettävä vaihtoehto. Kirjoittaja tuntee valinnee oman arvomaailmansa mukaisen ”hyvän”. Valinta vaikuttaa suhteellisen helpolta, ja moni ”huolestunut aikuinen” palaisi halusta tietää, mitä hänen kohdallaan on tehty oikein, jotta näin onnistunut lopputulos on saatu. Tuntuu siltä, kuin hän ei olisi käynyt murrosiän kapinointivaihetta läpi ollenkaan.

Menessäni yläasteelle luulin tunteneeni vastaavia ajatuksia mitä tutkimusmatkailija miettii tullessaan asumattomalle mantereelle. Hieman jännitti, mutta koska ihmissyöjäpedoista varoituksista huolimatta ei näkynyt jälkeäkään tiesin selviytyväni hengissä. Itselläni ei ollut vaaraa sortua huonoille poluille, vaikka lähistöltäni siirtyi jatkuvasti luotettavinakin pitämiäni henkilöitä kapinaleiriin. Selviydyin, koska olin vahvempi kuin muut. (M15)

6.3.3 Nuoruus: mielenrauhaa etsimässä

Pahin kiusaajani on kai jokin nuoruusiän kriisi. Oman minuuden etsiminen tuo mukanaan taistelut itseni kanssa. Vähitellen kamppailut alkavat tuottaa tulosta ja opin tuntemaan ja hyväksymään itseni oman paikkani löytämiseksi. (M8)

Nuoruusiän kriisi. Vaikka lukiolaiset kirjoittavat murrosiän kasvustaan vähemmän tai enemmän onnellisesti ohitettuna ajanjaksona, suurin osa myöntää edelleen käyvänsä läpi suuriakin myllerryksiä itsensä kanssa. Lähes kaikki aineet loppuivat samaan tyyliin: työtä on vielä tehtävä, jotta jonkinasteinen mielenrauha tai hyväksyminen on mahdollinen. Muutama kirjoittaja nimesi ajankohtaisen vaiheen nuoruusiän kriisiksi. Siinä on alkuhämmennyksestä jo selvitty, ja hiljalleen alkaa hahmottua jotain selkeyttä minäkuvassa tai minuudessa. Toisaalta suuret, rakenteelliset elämänmuutokset ovat vielä tulossa, tai niitä käydään läpi parhaillaan.

Miksi siitä sitten hyvin monelle tulee kriisi? Jos aivan yhtäkkiä huomaa joutuvansa tekemisiin itsetuntonsa kanssa, kun palautetta ja mallia tulee tuutin täydeltä kovasta maailmasta, ei se ole ihmekään. Kriisin voi kuitenkin lieventää hyvin pieneen harjoittelemalla sekä positiivisen että negatiivisen palautteen käsittelemistä ja sietämistä lapsesta saakka. Vanhempani ovat antaneet minulle siihen mahdollisuuden. (M9)

Sekametelisoppa. Seuraava esimerkki kuvaa elämäntilanteen muutosten sekamelskaa nuoren elämässä. Useimmiten nuori muuttaa kotoaan vasta hieman alle kaksikymppisenä, ja käy itsenäistymisprosessin tämän osan läpi vasta silloin, mutta ko. musiikkilukiolainen joutui kohtaamaan sen jo kuusitoistavuotiaana. Pulkkinen (1984, 58) lukee emotionaalisen itsenäistymisen vanhemmista ja muista aikuisista, taloudellisen riippumattomuuden ja varmuuden luomisen vasta myöhäis- tai jälkinuoruuden kehitystehtäviin. Ei siis ihme, että nuori tunsu pahaa oloa. Hän ikäänkuin kävi läpi yhtä aikaa murros- ja nuoruusiän kasvua ja kehitystä. Lisäksi hän oli yhtäkkiä sosiaalisesti vastuussa monesta uudesta henkilöstä elämässään. Hänellä oli ehkä ensimmäinen ”vakava” ihmissuhde vastakkaisen sukupuolen kanssa, hän muutti pois kotoa, hänen työnsä, eli kouluelämä muuttui vaativammaksi, ja hänen täytyi pitää itsestäänkin huoli arjen tasolla. Lisäksi hänellä oli stressi ajanpuutteen vuoksi.

Kaikki elämänmuutokset, niin onnellisilta kuin ne tuntuvatkin, murensivat elämäni pohjaa pikkuhiljaa. Löysin rakkaan ihmisen, joka tahtoi olla onnellinen kanssani. Aloitin uuden koulun, muutin pois kotoa. Sain kämppäkaverin, joka pikkuhiljaa muuttui sietämättömäksi. Koulu ja seurustelu veivät enemmän aikaa rakkailta harrastuksiltani, joita en missään tapauksessa halunnut lopettaa. Yritin, todella yritin koota pirstaleista elämäni, rakentaa rauhaa saman katon alla asuvan ihmisen kanssa, etsiä aikaa poikaystävälleni, jopa vähentää harrastuksia. Jostain syystä tuntui vain, että jatkoin väärin ratkaisujen tekemistä. Lopetin viulunsoiton, jota vieläkin vuoroin kadun ja vuoroin ylistän... Etsin turvaa rakkaastani, jolle taisin muuttua melko sietämättömäksi olennoksi, en voinut purkaa oloani mihinkään muuhun... ulkoisilta puitteilta kaikki oli hienosti, mutta sisäinen tasapainoni oli hukassa. (M21)

6.3.3.1 Toinen ihminen nuoren elämässä

Tukea ja toivoa. Uusien asioiden, tapahtumien ja ihmisten kohtaaminen on nuorelle väsyttävääkin aikaa. Joskus epätoivo valtaa mielen. Tällöin apu ja tuki ovat tarpeen. Moni onkin kiitollinen läheisilleen: tyttö- tai poikaystävälle, kavereille, tai muulle lähimmäiselle.

Ihminen tarvitsee toista ihmistä. Hän tarvitsee sitä rakastamaan, naurattamaan, itkettämään ja antamaan tehtäviä. Näiden kautta saa ihminen hyvän itsetunnon, näiden kautta voi ihminen löytää itsensä. Toinen ihminen on ensimmäinen avain hyvään elämään. (K40)

Poikaystäväni kesti tuulet ja tyynet, tunnen olevani hänelle paljosta velkaa... (M21)

Paras tapa parantaa itsetuntoa on sen kohtaaminen ja puhuminen siitä toisille. Kun kertoo tuntojaan muille, saa ehkä kuulla vastaavia ajatuksia muiltakin. Silloin saattaa huomata, ettei ole ainoa, joka ei ole tyytyväinen itseensä. Se jo pelkästään helpottaa oloa, ja entistä enemmän se paranee kun uskaltaa pohtia, mitä tulisi tehdä asioiden helpottamiseksi. (M7)

Poikaystävälläni on myöskin heikko itsetunto ainakin toisinaan. Vähän aikaa sitten hän soitti minulle keskellä yötä ollessaan juhlimassa kavereiden kanssa ja kyseli koko ajan kuinka minä voin olla hänen

kanssaan, kun hän on vain sellainen. Mielestäni hän on kaikkea, mitä toivoa saattaa ja enemmän! Kenties miesten heikko itsetunto johtuu heidän toisiltaan saamasta vähästä kehumisesta. Tytöt sen sijaan ihailevat toisiaan ääneen jatkuvasti ja sehän on pelkästään hyvä. (K44)

Tyttöjen ja poikien itsetunnon kanssa eläminen, sen rakentaminen ja muokkaus tapahtuu joiltain osin erilaisissa sosiaalisissa kulttuureissa. Näitä eroja nuoret esittelevät myöhemmin näissä tutkimustuloksissa.

6.3.4 Minut hyväksytään. Terveen itsetunnon tausta

Tunne hyväksynnästä. Terveen itsetunnon ja myönteisen minäkuvan perusta syntyy tunteesta, että on hyväksytty. (Laakso & Pohjanvirta 1987, 161) Aiemmin käsittelin vanhempien positiivisen palautteen ja kannustuksen merkitystä lapsen ja nuoren itsetunnolle, pohjautuen nuorten käsityksiin jotka ilmenivät heidän kirjoituksistaan. Myös muu arjessa ilmenevä hyväksyntä on nuorten mielestä tärkeää. He kaipaavat hyväksymisen tunnetta perheeltään, mutta myös muulta lähipiiriltään.

Itsetunto on pienimuotoinen esitys ihmisen sieluntilasta. Itsetunto on ainakin osin opittu asia. Kannustava perheympäristö mahdollistaa selkeän minäkuvan muodostumisen, joka vaikuttaa elämään koko loppuiän. (M26)

Oma epävarmuuteni ajaa minut ahdinkoon, saa minut voimaan pahoin ja itkemään. Kuitenkin tiedän, että monelle ihmiselle kelpaan sellaisena kuin olen. Minulla on ystäviä, poikaystävä ja rakastava perhe. (M20)

Pakko myöntää: minulla ei ole erityisen hyvä itsetunto. En luota itseeni kovinkaan paljon, enkä usko muiden hyväksyvän minua sellaisena kuin olen. Itsetuntoni on parantunut jonkin verran viime vuosina, mutta persoonan eheytymiseen sellaiseksi kuin se vahvimmillaan nähdään, minulla on vielä matkaa. (M13)

Tunteeni siitä, olenko ystäväni joukossa hyväksyty, vaihtelevat usein. Jos ystäväni ovat kokoontuneet ilman minua pitämään hauskaa, tunnen heti, että minut yritetään hylätä piirin ulkopuolelle. Toisinaan taas saan tuntea että ystäväni todella välittävät minusta. (M8)

Koulukiusaaminen. On hätkähdyttävää, kuinka moni mainitsee koulukiusaamisen huonon itsetunnon aiheuttajaksi. Jotkut kirjoittavat omista kokemuksistaan, uhriksi joutumisesta, osa mainitsee asian ottamatta kantaa omakohtaisuuteen. Johtuuko kiusaamisen yhdistäminen itsetunnon heikkouteen siitä, että aihe on ollut niin paljon esillä mm. tiedotusvälineissä ja kouluissa viime aikoina, vai onko kiusaaminen niin tuttua ja yleistä, että lähes jokainen pystyy sen tunnistamaan suureksi psykologiseksi ongelmaksi nuorten keskuudessa..?

...tietenkin koulukiusaus, sillä sehän aiheuttaa yksilölle sellaisen tunteen, että häntä ei hyväksytä tai että hän on ruma tms. (K41)

Mistä sitten tämä paljon puhuttu huono itsetunto, usein masennuksen syy, johtuu? Voisiko se johtua jostain menneisyyden kipeästä tapahtumasta, muistosta jota ei voi unohtaa. Minun tapauksessani tämä voisi olla koulukiusaus josta kärsin muutaman vuoden ujouteni takia. Vieläkin kun näen nämä kiusaajani tunnen olevani alempana kuin he, olevani huono ja arvoton. Mutta nykyään uskallan myös näyttää että olen henkisesti vahvempi kuin he. Haluan näyttää että he tekivät elämänsä suurimman virheen antaessaan minun kärsiä turhan takia. (K37)

Huonon itsetunnon aiheuttaja voi olla esim. jos on joskus ollut koulukiusattu tai vanhemmat eivät aikoinaan kannustaneet lastaan vaan sen sijaan vaativat tekemään töitä menestyksen eteen entistä enemmän. Tällöin on voinut tuntea itsensä riittämättömäksi... (K38)

Lukiolaiset liittyvät kiusaamisen seuraukset syvemmälle kuin vain hetkelliseen huonoon oloon tai jokapäiväiseen pelkoon. He nimeävät minäkuvan ja pitävät selvänä, että uhrin itsetunto ei kehity normaalisti, pysy tasapainoisena. Kiusattu joutuu kipuilemaan kokemuksiansa kanssa ja tekemään myönteisen minäkuvansa eteen enemmän töitä kuin muut. Kiusatun kerronnassa voi vieläkin, vuosien kuluttua, kuulla paljon katkeruutta ja vihaa. Toisaalta hän kokee nyt olevansa henkisesti vahvempi kuin kiusaajansa. Lieneekö se vain kuori jonka hän on pakon edessä kasvattanut suojakseen, vai ovatko

kipeät tapahtumat sysänneet liikkeelle ennen aikaista henkistä kasvua. Ehkä nuori on joutunut pohtimaan itsetuntoonsa liittyviä tuntemuksia aktiivisemmin kuin muut samanikäiset.

Koulukiusattu nuori yleensä omistaa huonon itsetunnon. Tarkoitan täällä, että koulukiusattu on kiusaamalla alistettu ajattelemaan, ettei hän osaa, eikä pärjää kaveriporukassa. Tällaisen nuoren kohtalo on kova. Kavereiden näkökulmasta on silloin nössö, idiootti, raukka jne. Haukkumalla ja ilveilyllä ihmisen itsetunnon saa todella matalalle tasolle. Se vie aikansa, ennen kuin kiusattu/alistettu nuori pääsee takaisin maan pinnalle entisestä syvästä ahdingosta. (M30)

6.3.5 Tunne sosiaalisesta selviytymisestä ja suosiosta

Se, onko henkilöllä huono vai hyvä itsetunto, näkyy useimmiten hänen jokapäiväisessä käyttäytymisessään. Yleensä se kuvastuu sosiaalisen elämän laadusta. Ihminen, jolla on heikko itsetunto on usein arka toisten ihmisten suhteen eikä kovin helposti lähesty niin sanottuja lajitovereitaan. Erittäin hyvän itsetunnon omaava henkilö vuorostaan on ehkä turhankin sosiaalinen ja työntäen nenänsä joka paikkaan haluaa tuoda itseään esille. (M7)

Itsetunnon sosiaalinen arvo. Tunteet sosiaalisessa kanssakäymisessä selviytymisestä ja suosiosta kuuluvat Keltikangas-Järvisen (2000, 106) mukaan itsetuntoon. Sosiaalisen vuorovaikutuksen keskeistä osaa itsetunnon rakentamisessa on tarkasteltu jo monesta näkökulmasta, mutta nyt on aika keskittyä sen seurauksiin. Siihen, miten hyvä tai huono itsetunto näillä alueilla ilmenee. Nuoret kertovat ystävyys-suhteistaan paljon ja monelta kannalta. Suhteet vaikuttavat syvästi erilaisiin tunteisiin, ne luovat tilan roolille tai asemalle, niistä saa huolenpitoa, neuvoja, jäsenyyden.

Ihmissuhteet ovat minulle tärkeitä ja kun olen joutunut petetyksi, on tuntunut siltä, että koko minuuteni romahtaa. En pidä pinnallisista ihmissuhteista ja tahdon rakentaa aina syviä ihmissuhdeverkostoja. Kun luottamus katkesi pitkäaikaisen ystäväni ja minun välilläni, tunsin, että olen epäkunnioitettava ja täysin sopimaton ihminen tulemaan toimeen kenenkään kanssa. (M16)

Väittelen asioista kivenkovaa loppuun asti, myös mielipidekysymyksistä, mikä on varsin typerää. Itsehillinnällä olen onnistunut karsimaan osan noista väittelyistä pois. Minulla on myös tarve olla

toiminnassa mukana, vaikka en sinne kuuluisi. Sitäkin olen onneksi onnistunut karsimaan. Osaan kehittää hauskaa tarinaa, mutta joskus valitettavasti kerron tuota tarinaa liian pitkälle. Keksin myös vitsejä. Puolet vitseistä on vähintäänkin hyviä, mutta niistä lopuista ei kannata edes puhua. Vitsejäkin olen onnistunut karsimaan ja harrastan nykyään enemmän täsmäammuntaa. Henkisellä puolella olen vahva. Kestän kaikenlaista haukkumista tiettyyn rajaan asti. Olen onnistunut pysymään erossa alkoholista, tupakasta ja huumeista. Muutenkin kuljen joukon ulkopuolella, samalla pysyen ko. joukossa. (M23)

Olen myös omasta mielestäni jäsenenä tiiviissä kaveripiirissä, jossa voi tuoda omat ongelmat esille ja vaihtaa ajatuksia syvällisistäkin asioista. Ongelmani kuullaan, ja saan ehdotuksia asian parantamiseksi. Ystäväni ovat aidosti huolissaan, jos toisella ei ole asiat kunnossa. (M25)

Tunnen itseni hyvin ikävystyttäväksi seuraksi. Ihmettelenkin, miten ystäväni kuitenkin jaksavat olla minunkin, tylsän ihmisen, kanssa. Yleensä olen aika hiljainen, rauhallinen ja pohdiskeleva persoona. Joskus tunnen itseni kaveripiirissä vaikenevaksi perässä roikkujaksi, joka vain nauraa toisten jutuille. Ujouden hallitsevat ajat ovat onneksi takanapäin. (M8)

Tähän mennessä ihmissuhteita on käsitelty itsetunnon alkuperäisinä rakentajina tai hajottajina, mutta on myös muistettava itsetunnon vaikutus ihmissuhteisiin. Kun yksilöllä on tietynlainen itsetunto, siihen reagoidaan tietyllä tavalla. Hyvää itsetuntoa tuetaan hyväksyvällä asenteella ja huono on itsensä vanki. Vahva saa valita seuransa, heikko ottaa mitä saa. Eräs poika kirjoittaakin – tosin huumorimielessä: Ystäviin pätee vanha sananlasku: parempi terve itsetunto kuin tuhat Nokiaa tilillä. (M26)

Sosiaaliset taidot. Kirjoitelmia lukiessa huomaa myös, että sosiaalisia taitoja arvostetaan. Se on ymmärrettävää, koska nämä taidot tukevat yksilön asemaa sosiaalisessa ympäristössä, sen toiminnassa. Tämä puolestaan tukee hänen itsetuntoaan. Lukiolaiset osaavat arvostaa ko. taitoja ja ominaisuuksia myös itsessään.

Arvostan itsessäni lämminsydämisyyttä ja empaattisuutta. Usein olen saanut tuntea itseni tärkeäksi tueksi ystäville, joita elämä koettelee vastoinkäymisineen. (M8)

...olen hyvinkin positiivinen persoona. Osaan letkauttaa mitä hulvattomampia kommentteja samalla laukaisten tunnelman hervottoman hilpeään hihittelyyn. Kykenen myös neuvomaan ystäviäni ongelmiansa monimutkaisessa verkossa. Osaan myös kuunnella enkä herpaannu, vaikka joka päivä joudun keksimään mitä nerokkaamman vastauksen ystäväni ”Mitä teen” –kysymyksiin. (M1)

Voin olla ylpeä avoimuudestani ja suvaitsevaisuudestani muita ihmisiä kohtaan. Pidän erilaisista ihmisistä ja olen sanonutkin, että en voisi koskaan sanoa suoraan vihaavani ketään ihmistä. (M16)

Suosio. Hyvä itsetunto on sidoksissa koulumenestykseen ja nämä molemmat ovat todistetusti yhteydessä suureen kaverisuosioon. Hyvän itsetunnon ja koulumenestyksen vaikutus on suurempi tytöillä kuin pojilla, ja se kasvaa ylemmille luokille mentäessä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 40-43) Ei siis ole ollenkaan perusteetonta sanoa, että hyvä itsetunto ruokkii ja tukee itse itseään sosiaalisessa ympäristössä. Suosio, menestys ja hyvä itsetunto kulkevat toisiinsa positiivisesti vaikuttaen.

Eli saavuttaakseni muiden hyväksynnän sinun täytyy myös hyväksyä itsesi... Itsetunto on tärkeä oman elämän hyvinvoinnin ja menestyksen kannalta. Siksi onkin tärkeä ominaisuus pitää se yllä. Sen avulla voit luottaa itseesi ja etenkin olla ylpeä saavuttamistasi asioista. Voit uskoa itseesi. Ei enää huonoa itseluottamusta, ei epävarmuutta. Tunnet itsesi jälleen vapaaksi, voimakkaaksi. Tiedät mitä haluat elämältäsi ja lähdet toteuttamaan sitä, kuitenkin ilman mitään suurempia päämääriä. Uskot itseesi ja siihen, että olet jotain. (K38)

6.4 TOIMINTA

6.4.1 Lahjakkuus, onnistumisen elämykset, saavutukset, epäonnistumiset, pettymykset

Tämän päivän suoritusyhteiskunnassa ei ole yllättävää, että oma toiminta lasketaan yhdeksi itsetunnon osaksi. Mutta vaikka eläisimme kivikaudella, osaamisemme, onnistumiset, lahjakkuutemme ja taitomme vaikuttaisivat saamamme arvostuksen määrään. Niin on siis tänäkin päivänä. Lukiolaiset yhdistävät juuri edellä mainittuja tekijöitä oman itsetuntonsa muokkaajiksi. Myös Kalliopuska (1984)

määrittelee itsetunnon liittyvän kiinteästi yksilön toimintoihin. Siihen, kuinka paljon hän arvostaa itseään, sekä hänen kokemustensa tilaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17-23)

Suosituin itsensä kehittämisen alue on ehdottomasti työelämä. Protestanttinen hyvekasitys, joka nostaa työn elämän tärkeimmäksi tavoitteeksi, on monella tavalla kieroutunut. Pitämällä työntekoa epäjumalana se on selvästi ristiriidassa esimerkiksi Raamatun näkökulmien kanssa. (M29)

Vaikutus. *...se (itsetunto) voi myös kasvaa paljonkin vaikka vain pienestä saavutuksesta, jos sen itse kokee suureksi. Ihminen pyrkii parhaansa mukaan suojelemaan omaa itsetuntoaan, ja koska se liittyy jonkin verran myös itsekunnioitukseen, niin usein epäonnistumisen jälkeen epävarmuus itsestä jää kytämään ja saattaa aiheuttaa vaikeita tilanteita tulevaisuudessa. Toisaalta ei myöskään pelkkä onnistuminen saa aikaan tervettä itsetuntoa. (M5)*

Nuori näkee ja tuntee itsessään olevia toiminnan aiheuttamia tunteita, ja kykenee analysoimaan niitä monelta näkökannalta. Hän tuntee hetkittäisiä hyvän olon tai epävarmuuden tuntemuksia, mutta ymmärtää ne ohimeneviksi. Hän huomauttaa onnistumisten eriarvoisuudesta itselle; sekä siitä, miten erilaisilla ne vaikuttavat minään. Lisäksi kirjoittaja on huomannut, että etenkin epäonnistumisella jossain tilanteessa voi olla kauaskantoisiakin vaikutuksia, kun taas yksittäinen positiivinen kokemus ei usein pysty vaikuttamaan itsetuntoon myönteisesti.

...hyvän itsetunnon saa ns. kaupanpäällisenä, kun tekee jotain arvokkaaksi tuntemaansa. Tunnen olevani etuoikeutettu sillä saan tehdä ja teen mielestäni joka päivä jotain arvokasta. Hyvä itsetuntoni näkyy erityisesti siinä että jos joku arvostelee tekemisiäni negatiivisesti, en lannistu, vaan sisälläni syttyy halu tehdä asiat vielä paremmin. (M43)

Kovimmalle koetukselle itsetuntoni joutuu, jos epäonnistun pahemman kerran jossakin tärkeässä asiassa, kuten kokeessa. (M27)

Yleensä onnistumiset työtehtävissä tai sosiaalisissa tilanteissa kohottavat ihmisen itsetuntoa. Ne tuovat mahdollisesti mukanaan mainetta ja mammonaa tai nostattavat muissa ihmisissä suurta arvonantoa.

Vastaavasti epäonnistumiset tekevät ihmisestä aremman ja saattavat asettaa yksilön kyvyt toisten silmissä kyseenalaisiksi. (M13)

Menestyminen. Ympäristön palautetta käsiteltiin pitkään aiemmin, mutta tässäkin yhteydessä sitä ei voi ohittaa. Onnistuneet toiminnot, saavutukset, menestyminen tai epäonnistumiset menettäisivät arvolatauksensa ilman ympäristön asettamia yhteisiä arvoja, odotuksia ja arvostettuja asioita ja tekoja.

Koulu on mielestäni suurimpia itsetunnon heikentäjiä. Nykyään korostetaan opiskelun tärkeyttä ja oppilailta vaaditaan täydellistä osaamista. Jos ei ole yhtä teräväpäinen kuin luokan muut oppilaat, saattaa usein tuntea itsensä epäonnistujaksi. Koulu saa aikaan valtavat sosiaaliset paineet oppilaiden ja sitä myöten kavereiden keskuudessa. Arvosanoja vertaillaan lakkaamatta. Kun on menestynyt heikommin kuin toiset, laskee itsetunto ainakin minulla, mutta varmasti myös monella muullakin kuin lehmän häntä. Vastaavasti hyvin onnistuneen kokeen jälkeen on ilo esitellä saavutuksiaan kavereille. (M2)

Onnistuessani hyvin jossakin asiassa, jolta olen odottanut paljon tunnen itsetuntoni saaneen ”tyydytystä”. Kyllähän jokainen ihminen tuntee sisimmässään, missä asioissa on hyvä ja mistä saa olla rehellisesti ylpeä. (M16)

Tavoitteet. Suorittaminen, saavuttaminen, onnistuminen. Nuoret yhdistävät pyrkimisen, tavoitteellisen toimimisen itsetuntoon. Itseasetetut tavoitteet ja niitä kohti työskentely, hetkittäiset saavutukset ovat tekijöitä, joita mainitsi ainakin joka viides itsetunnon sisältöä selvittäessään.

Itsetunto tuo mielihyvää, ei suoranaisesti, vaan saavutusten muodossa. Itsensä tunteva voi tavoittaa, mitä haluaa. Jos tavoitteeseensa ei pääse, ei ole tuntenut itseään tarpeeksi, joten tavoite on ollut mahdoton. (K45)

Se (itsetunto) tulkitaan itsensä hyväksymisenä, onnistuneen tekonsa palkkiona, oli se sitten hyvä tai paha. Itsetunto kohoaa aina kun saa jonkin tavoitteensa täytettyä... Olen onnistunut ja oppinut viemään tavoitteeni sinne loppuhuipennukseen saakka, ja hyvää on tehnyt. (K36)

Kun saavutamme jotakin itseluottamuksemme kasvaa. Uskon siis, että huono itsetunto katoaa tai unohtuu, kun yrittää päästä elämässä eteenpäin ja asettaa itselleen tavoitteita. Niin minäkin olen selvinnyt. Nyky-yhteiskunnassa täytyy olla vahva ettei jää jalkoihin. (K39)

Saavutukset. Kuten aiemmin kuvailtiin, lapsen koulumenestys, itsetunto ja kaverisuosio vaikuttavat toisiinsa. Samankaltaisessa symbioosissa elävät saavuttaminen ja hyvä itsetunto. Myönteinen toiminnallinen kokemus luo itsekunnioitusta, itsevarmuutta, joka on osa itsetunnon positiivisuutta. Tämä puolestaan luo mahdollisuuden yhä uusille saavutuksille, sillä hyvän itsetunnon omaava ihminen asettaa itselleen paljon kunnianhimoisiakin tavoitteita, joten hänellä on suuremmat mahdollisuudet myös onnistua toiminnassaan. Toisaalta epäonnistumisiakin on kohdattava enemmän, mutta hyvä itsetunto kestää iskut paremmin. Vaikka lukiolaiset usein yhdistävätkin saavutukset ja tavoitteet; toiminnan itsetuntoon, he kuvailevat joko niiden vaikutuksia itsetuntoon, tai itsetunnon vaikutuksia niihin, mm. menestykseen. He siis tyytyvät tarkastelemaan kerrallaan vain kolikon toista puolta.

Vain itseni voittaminen, itse asetettujen tavoitteiden saavuttaminen vahvistaa itsetuntoani. Koska asetan tietoisesti tavoitteeni korkealle, epäonnistun usein ja oravanpyörä on valmis. (M13)

Sen sijaan hyvällä itsetunnolla voi saavuttaa elämässään paljonkin; käyttämällä lahjojaan oikein ja uskaltamalla tehdä oman päänsä mukaan voi saada jopa nimensä historiaan. (K41)

Laaja skaala. Moni nuori nimeää konkreettisia toiminnan muotoja. On siis huomattava, että pelkästään työn, nuorten tapauksessa koulun ja opiskelun, kautta tuleva menestys ei ole ainoa ja tärkein toiminnan muoto, jolla on vaikutusta itsetuntoon.

Oman itsetuntoni kasvuun vaikutti suurilta osin halu tehdä jotain hienoa. Olin juuri kiinnostunut hurjasti lumilautailusta ja musiikista. Niinpä minä päätin ruveta harrastamaan aktiivisesti kumpaakin ja heti elämäni tulvi ihan uudenlaista sisältöä. (K40)

Suurimpia alemmuudentunteen aiheuttajia ovat omalta osaltani musiikkiin liittyvät asiat. Opiskelen parhaillaan musiikkilukiossa, ja musiikki on minulle kaikin puolin erittäin tärkeä asia. Kun kuitenkin

joku ystäväni soittaa esimerkiksi jotain soitinta paremmin kuin minä itse, se saa aikaan eräänlaisen itsesäälän tunteen. Toisaalta se myös oikein suhtauduttuna kannustaa kovempaan harjoitteluun. (M28)

...Osaan ajaa hyvin autoa,... Osaan vaihtaa auton renkaat yhtä hienosti kuin veljeni. Osaan soittaa pianoa ja piirtää. Olen ihan hyvä koulussa. (M32, tyttö)

Lahjakkuus. Ihminen kulkeutuu usein tekemään sitä, missä huomaa olevansa hyvä. Hän on oppinut, että hänessä on ominaisuus, joka suosii tiettyä toimintaa. Hänellä on erityinen lahjakkuus. Kaikilla ihmisillä on lahjansa, kuten myös heikommat alansa. Nuoret puhuvat itsetunnosta ja lahjakkuudesta toisiaan tukevina ilmiöinä.

Olemme kaikki saaneet syntyessämme lahjoja. Elämämme on muokannut näitä lahjoja kasvaessamme henkisesti. Joitain lahjoja se on mitätöinyt tarpeen puutteessa ja joitain se on koko ajan kasvattanut ehkä huomaamattamme. Nämä lahjat kasvavat arvostettaessa. Jos emme arvosta itseämme, miten voimme arvostaa mitään itsessämme? Miten voimme löytää lahjamme, jos ne ovat pienempiä kuin arvostelunkohteemme? (K40)

Omien lahjojemme tiedostaminen kohottaa itsetuntemustamme kun kokee onnistumisen tunteen ja saa positiivista palautetta, itseluottamus kasvaa. Vaikka joku olisikin jollain osa-alueella lahjakas, hänellä on myös heikompia osa-alueita. (M4)

Omat valinnat. Edistystä ja kehitystä, tavoitteita ja päämääriä arvostetaan nykyään yleisesti. Moni haluaa kuitenkin muistuttaa yksilöllisyydestä ja henkilökohtaisista valinnoista, olivatpa ne sitten yleisiä arvostuksia vastaan tai eivät.

Ihmisen tulisi kunnioittaa itseään juuri sellaisena kuin on, eikä meidän kaikkien tarvitse olla jonkin tietyn asian tavoittelijoita. (K44)

Itsetunto vaikuttaa siis arvoihin, ja arvojen pohjalta tehdään teot. Itsetunto on tärkeä pohja ihmisissä, joten sen täytyy olla kunnossa. (K45)

Suoritusitsetunto. Mainitsin teoriaosassa muutamia erikseen nimettyjä itsetunnon alueita. Toimintaa käsitellessä Keltikangas-Järvinen (2000, 106) nostaisi luultavasti esille suoritusitsetunnon, joka kuvaa ihmisen luottamusta omiin kykyihinsä, sekä uskallusta ottaa haasteita vastaan. Se ohjaa myös oman tavoitetason asettamista. Seuraava esimerkki on mainio miehinen näkökulma aiheeseen. Se kuvaa vielä epävarmojen poikien miehistä uhoamista, jopa valehtelua. Toisaalta se on myös esimerkki itsen etsimisestä ja oman paikan löytämisestä.

Omassa kaveripiirissäni pätemisen tarve ilmeni erilaisina urotekoina, mestari oli se joka pudotti eniten savikiekkoja ampumaradalla tai summasi suurimman jänissaaliin syksyn jahtipoluilta. Huomasin, etten pärjää kavereilleni enkä saa heidän silmissään arvoistani huomiota, ellen lappalaisten malliin hieman lisää saalismääriäni.

Pian kuitenkin tajusin, ettei tällaisilla keinoilla pitkälle pötkittäisi. Uusia kavereita löytyi onneksi muualtakin ja vieläpä sellaisia, joiden kanssa pystyi keskustelemaan jalkapallosta ja klassisesta musiikista samanarvoisina ilmiöinä. Jotta mahdollistaisi itsensä hyväksynnän muiden silmissä täytyy ensin olla perillä omista tuntemuksistaan. Samalla arvostelun tilalle tulee arvostus kun opimme hyväksymään vikamme ja virheemme riippumatta saavutettiinko vuotuiset metsästyskiintiöt vai ei.
(M15)

Epävarmuus. On myös kuvauksia äärimmäisestä epävarmuudesta. Nuori puhuu omasta itsestään erillisenä siitä epävarmasta ihmisestä jonka muut näkevät. Hän elää ristiriidassa itsensä kanssa. Tämä ilmenee jopa pelokkaana käytöksenä.

Joskus taas, kun olen varma tai ainakin melkein varma, että se, mitä minulla on sanottavana onkin ihan fiksua, niin silloin saatan rohkaista itseni ja sanoa sanottavani. Kylläkin ihan kasvot punaisina ja kädet vapisten, sillä koko ajan mietin, sanonko varmasti jotain järkevää. Tämä tunne sisälläni saa minut melkein itkemään, vihaamaan itseäni, sillä en pidä itseäni tarpeeksi hyvänä, niin että uskaltaisin olla oma itseni. (M18)

Edellinen kirjoittaja kuvailee koko kirjoitelmansa ajan pelkästään omaa epävarmuuttaan. Hänen itsetuntonsa tai ainakin minäkuvansa näyttää olevan vielä etsinnässä. Ihanteet ja todellisuus eivät

millään tunnu kohtaavan. Arkinen, jokaisen kohtaama tunne hallinnan menettämisestä on kuitenkin erotettava itsetunnosta.

Kun esiinnyimme suurelle ihmisjoukolle, jännitämme jos olemme ensikertalaisia. Jos tiputamme jonkin rikki menevän astian kaupassa, punastumme häpeästä. Miksi? Usein yhdistämme tällaiset reaktiot huonoon itsetuntoon. Tällainen vertaaminen on kuitenkin aiheetonta. Jännittäminen ja häpeäminen vahingon aiheutuessa ovat jokaiselle ihmiselle luonteenomaisia peruspiirteitä, eikä suinkaan meillä kaikilla ole valtavan huono itsetunto. (M7)

6.4.2 Vaatimusten paineessa, eli kuinka oppia jonglööraamaan jo lukiossa

Lukiessani aineita kirjoittelin sanoja oman paperini laitaan. Ne ovat sanoja tämän päivän lukiolaisen elämästä. Paperistani on joku repinyt irti kulman, mutta sanat siinä ovat pysyneet: työn paljous, riittämättömydentunne, stressi, perfektionismi, paineet. Kaikki etsivät onnea, mielenrauha, löytyy läheltä, etsiä...

Haluan kaiken. On vaikeaa olla kaikkea mitä haluaisi. Mutta silti me yritämme. Lehden kannessa hymyilee värikuvan raikkaana, kiiltäväpintaisella paperilla joku, joka on onnistunut. Joku, joka kertoo, että onnea on olemassa. Sitä tulee tavoitella.

Ja niin me yritämme. Tuntemme kaikki myytin nykynäisestä, joka taiteilee rooliensa kanssa. Hänet on tunnustettu, hän saa apua isovanhemmilta ja auton korjauksen jättäneeltä mieheltään. Mutta nuoret ovat vielä lukiossa, ja he vasta opettelevat roolejaan. Eikä paine ole vähäisempi, vaikka vauvoja ja jakkupukua ei vielä olisikaan. Nämä nuoret yrittävät aikuisten mallien mukaisesti saada kaiken. Rakkaus, tiukka opiskelu ja harrastukset on nekin vaikea rytmittää toimivaksi arjeksi. Etenkin, kun pitäisi kasvaa ja ottaa vastuuta myös itsestä ensimmäistä kertaa elämässään. Jossain välissä täytyisi vielä tavoitella sitä onnea.

Otsikon ”minä ja itsetunto” rinnalla voisin kirjoittaa esimerkiksi otsikolla ”olen työnarkomaani”, tai ”olen perfektionisti”. Kuulostaa kaoottiselta, mutta se voi myös toimia. Yläasteaikana etsin itseäni

toden teolla. Taisin löytääkin, tunsin olevani ehjä ja kokonainen. Minulla oli kädet täynnä töitä harrastuksieni myötä, mutta nautin kaikesta, olin kai onnellinen. (M21)

Ympäristö, jossa elän luo joskus kovia paineita ja silloin tunnen, että oma itsetuntoni on hyvin heikoilla. En välttämättä kykene rajoittamaan työmäärääni ja lupaudun kaikkeen toimintaan mukaan, jolloin en ehdi tehdä kaikkia asioita tunnollisesti. Se taas ei ole itsetunnolleni hyväksi. (M16)

Paineessa. Sosiokultturelli kriisi mainittiin ideologisen kriisin yhteydessä. Se kuvaa nuoren kipuilua suhteessa yhteiskunnan normeihin ja kulttuurin arvoihin. Nuori on vuorovaikutuksessa toisaalta perinteisten arvojen ja ihanteiden ja toisaalta yhteiskunnan normiston kanssa. Hän on sisäisten ja ulkoisten paineiden alla. Lapsuudessa omaksumiensa arvojen ja normien asettamat odotukset ovat usein ristiriidassa uusien vaatimusten kanssa. (Hägglund jne. 1978, 38) Nuorten ahdistus kuvaa usein juuri tätä ristikkäisten paineiden alla elämistä. He tuntevat monen suunnan odotukset, ja yrittävät hämmentyneinä täyttää mahdollisimman suuren osan niistä. Nuori tuntuu toisaalta haluavan ottaa vastuuta asioistaan, mutta alitajuisesti hän vielä vanhasta tottumuksesta kuitenkin odottaa vanhemman tulevan apuun.

Uskon, että jos vähentäisin työmäärääni ja pysähtyisin hetkeksi kaikessa, voisin ehkä selventää mieleni ja olla aidosti kiinnostunut asioista, joista olen todella kiinnostunut. Esimerkiksi kun tulen asuntooni koulupäivien jälkeen, tiedän vain sen hurjan määrän läksyjä, joka minua odottaa. Tunnollisena koululaisena en toki halua jäädä missään aineessa jälkeen, joten en voi jättää niitä aivan syrjään. Kun läksyt ovat sitten valmiina, voin keskittyä rauhassa asioihin, jotka eivät liity kouluun. Siihen jää aikaa yleensä noin puoli tuntia. Yläasteaikainen perfektionistinen asenteeni on vienyt minut tähän suuntaan. En osaa sanoa ei uusille asioille, vaikka tiedän että ne minua tulevatkin stressaamaan. Itsetuntoni on tällä hetkellä hyvin alamaissa mutta se on nousemaan päin. (M14)

Minulle selviää nyt, kuinka erilaista oli yläasteella. Koulu työllisti oppilasta paljon kevyemmällä kädellä kuin nyt. Yläastelainen voi keskittyä myös asioihin, jotka eivät liity kouluun. Lukiolainen haluaisi keskittyä asioihin, mutta hän ymmärtää myös koulun merkityksen paremmin eikä halua työstää sitä vain vasemmalla kädellä, joten muihin asioihin tutustuminen on vähemmän intensiivistä kuin peruskoulussa. (M14)

Muutama kirjoittaja mainitsee tarpeesta olla yksin, vetäytyä, olla rauhassa. Halusta pysähtyä. Blos (Niemelä & Ruth 1992, 107-108 mukaan) kertoo, että nuoren vetäytyminen yksinäisyyteen antaa hänelle mahdollisuuden kehittää suhdettaan sisäiseen itseensä ja läpikäydä omaa psyykkistä työtään. Itsetuntemus ja oma kuva selkiintyy. Nuoret tuntevat tämän tarpeen itsessään ja kaipaavat sitä arkielämän hektisyyden keskellä.

Perfektionismi. *Niin, ehkä oma heikko uskominen itseeni johtuu siitä, että unelma menestymisestä ja onnistumisesta on joskus murentunut pala palalta. Olen perfektionisti. Tiedät varmasti tunteen, kun olet harjoitellut ja paneutunut johonkin asiaan perinpohjin kuvitellen, että sitten kovan puurtamisen jälkeen osaat sen, ja kun sitten huomaat kaiken valuvan sormiesi välistä ymmärtäen, ettet osaakaan mitään. (M11)*

...riittämättömäksi ja on alkanut pyrkimään täydellisyyteen. Tässä vaiheessa täytyy tietenkin muistaa, että kukaan ei ole täydellinen. Jos ihmiselle kelpaa ainoastaan täydellinen, silloin hän ei voi koskaan olla tyytyväinen itseensä ja suorituksiinsa. Täytyy ymmärtää, että arvo ei määräydy saavutustemme mukaan vaan olemme arvokkaita juuri oman persoonamme ja epätäydellisyytemme ansiosta. (K38)

Lukioiässä nuoren ihanteet asettavat kunnianhimoisia odotuksia omalle toiminnalle. Näin ollen hän ei voi välttyä pettymyksiltä ja turhautuneisuuden tunteilta. Blos (Pulkkisen 1984, 21-22 mukaan) toteaa kuitenkin lohduttavasti, että myöhäisnuoruudessa (lähellä 20 ikävuotta) itseä koskevat käsitykset selkiytyvät, tunteet tasapainottuvat ja nuori pystyy hyväksymään itsensä. Samalla odotukset muuttuvat realistisemmiksi, ja nuori kykenee – toivottavasti – järjestämään elämänsä hieman yksinkertaisemmaksi itselleen.

Lopuksi lohdullinen esimerkki erilaista ajattelua edustavasta lukiolaisesta. Aivan kaikki eivät niele yhteiskunnan paineita ja trendejä pureskelematta. Aivan kaikki eivät hyppää odotusten oravanpyörään.

Olen kuullut monien valittavan omasta ulkonäöstään ja siitä kuinka he eivät menesty koulussa, eivätkä saa mitään aikaan yhteiskunnassamme. Minä arvostan ihmistä, joka ei ajattele arvosanoja tai kauneutta mittarina sille, kuinka hyvä ihminen todella on. Omana itsenä pysyminen, uskaltaminen elää

rennosti ja oman mielipiteen ilmaisu ovat tärkeitä minulle ihmisissä. Arvostan todella kavereitani, jotka eivät pyri täydellisyyteen ja hyväksyvät asiat niin kuin ne ovat. He kaikki ovat erilaisia olemukseltaan, mutta jotenkin heistä loistaa samanlainen riemu. (M10)

6.5 ITSETUNTEMUS JA HYVÄKSYMINEEN: MIELENRAUHA

Vahva itsetunto

on sitä,

että uskaltaa

KOHDATA

ei niinkään kaverinsa,

vaan

ITSENSÄ

sellaisena kuin on.

(M16)

Tie hyväksymiseen. Kirjoitelmia lukiessani tunsin kuinka monelta suunnalta kiemurtelevat pikku polut johtivat melkein aina yhdelle suurelle tielle. Vaikka nuoret yhdistävät itsetuntoon monia eri asioita, he lähes väistämättä päätyvät kertomaan itseluottamuksesta ja itsen hyväksymisestä. Moni kuvaa, kuinka käy läpi etsiskelyn aikaa, ja odottaa sen päättyvän itsen löytymiseen, selkeän minäkuvan hahmottamiseen. He odottavat tältä päämäärältään omien hyvien ja huonojen puolien tunnistamista ja hyväksymistä. Kun hyväksyminen on mahdollista, heillä on hyvä itsetunto, koska arvio itsestä on - vaikka ei pelkästään positiivinen – niin realistinen. Sellainen, jonka kanssa voi rauhassa elää, ja jota voi kehittää, vaikka koko loppuelämän.

On erittäin mielenkiintoista olla tutkimusmatkalla omaan minuuteen. Aina on oltava valmis oppimaan jotain uutta itsestään, mikä voi olla antoisaa. Itsetunto kertoo minulle paljon itsestäni, heikkouksistani ja vahvuuksistani, käyttäytymisestäni ja koko persoonallisuudestani. Uskon, että jos tavoitteena on löytää vahva itsetunto opastamaan elämäänsä, se varmasti myös löytyy jossain vaiheessa mielen sopukoista, kunhan sille vain annetaan tarpeeksi aikaa. (M3)

Mielestäni silloin voidaan puhua hyvästä itseluottamuksesta, kun ihminen hyväksyy omat heikkoutensa ja vahvuutensa eli itsensä sellaisena kuin on. (M4)

Hyvä itsetunto olisi sitten varmaankin sitä, että pitää itseään jollain tapaa arvokkaana ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, oli muiden mielipide siitä mikä tahansa. (K41)

Oma arvio tärkein. Itsetunto on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuihin ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä, sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä, määritteli Keltikangas-Järvinen (1994, 17-23). Aineet sisältävät saman käsityksen.

Siitähän itsetunnossa onkin kyse, itsensä tuntemisesta ja hyväksymisestä. Tällaisissa asioissa on erittäin hyvä muistaa, että riittää kun hyväksyy itse itsensä. Liian useasti hyvä itsetunto vaatii tiedon siitä, että muutkin ihmiset hyväksyvät sinut. Sellainen ajattelutapa on turhan raskas ja vaatii ihmiseltä liikaa. Parasta on siis vain jättää toisten ihmisten mielipiteet omaan arvoonsa ja elää omaa elämäänsä. (M7)

Sillä mielestäni itsetunto on yksi suurimmasta ja vaikeimmista asioista oppia. Se ei ole pelkästään uskoa itseensä... Itsetuntoon kuuluu kyky hyväksyä täysin omat heikkoudet ja tekemänsä virheet... Itsetuntoon kuuluu myös itsekunnioitus. Totta kai voin sanoa kunnioittavani itseäni, mutta asia ei todellisuudessa olekaan näin. Miten voin kunnioittaa itseäni kun en edes myönnä virheitäni tai anna niitä anteeksi itselleni. Mielestäni kunnioittaminen syntyy siitä, että tietää ja myöntää kaikkein kauheimmatkin virheet tai tahalliset teot. Sen lisäksi pitää oppia huomaamaan myös hyvät asiat itsessään. (S47)

Mielestäni hyvä itsetunto alkaa ihmisen ymmärtäessä omat mahdollisuutensa ja rajoitteensa. Ei itsetuntoon tarvita menestystä, vaan omiin tavoitteisiinsa ylittämistä, ei suurta kaveripiiriä, vaan yksi kunnollinen ystävä. Hyvä itsetunto on kykyä suunnata omat tavoitteensa toisaalle, jos alkuperäiset suunnitelmat osoittautuivat epärealistisiksi. Hyvä itsetunto auttaa uskaltamaan, mutta jättää myös mahdollisuuden antaa periksi. (M31)

Burns (1982, 6) tuli siihen tulokseen, että hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen kunnioittaa itseään sellaisena kuin on, koko siinä laajuudessaan kuin tuntee itsensä myönteisenä, eikä tuomitse itseään siitä mitä ei ole. Lisäksi hän tuntee olevansa arvokas ihminen.

Itsensä täydellinen hyväksyminen on pääasia. Jos sinä et ole tyytyväinen omaan olemukseen tai ulkonäköön, niin vain sinä voit muuttaa sitä. Eikä kenelläkään toisella ole oikeutta halveksia tai arvostella luonnettasi tai ulkonäköäsi. Jokaisella on oikeus olla sellainen kuin haluaa ja sellainen, jonka katsoo olevan sopiva. Kehottaisin kuitenkin pyrkimään kaikkeen hyvään sillä vain se tuo onnellisuutta ja arvostusta keskuuteemme. (M10)

Suvaitsevaisuus. Itsetuntoon ei kuulu pelkästään oman elämän näkeminen arvokkaana ja ainutkertaisena. Se on myös kykyä arvostaa muita ihmisiä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17-23) Lukiolaiset näkevät hyväksymisessä myös tämän puolen. Vaikka itsetunto on hyvin itsekeskeinen kasvun alue, ei ole tarkoituksenmukaista kääntyä vain sisäänpäin. Hyvä itsetunto kääntyykin usein suvaitsevaisuudeksi, muiden heikkouksien – ja vahvuuksien - ymmärtämiseksi. Kun välit itsen kanssa on kunnossa, ei ole ylenpalttista huomionkipeyttä, vaan on helpompaa elää tasavertaisena yhteisön jäsenenä. On helpompi antaa tilaa muille. Epävarma ihminen pelkää usein heikkoutensa paljastuvan, joten hän yrittää peittää sitä liiallisella huomion herättämisellä.

Itsetunnoksi kutsutaan sitä, millä tavalla ihminen suhtautuu itseensä ja hyväksyy itsensä. Itsetunto on kaikkein tärkein itseen liittyvä tekijä, joka vaikuttaa elämäntilanteeseen. Ihminen, jolla on vahva itsetunto, hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Tämän jälkeen yleensä on helpompi hyväksyä muut. (M12)

Sitten aloin ymmärtää, mitä on todellinen rakkaus. Sain ystävän, joka on näyttänyt minulle, että kaikkine virheineni ja epätäydellisyyksineni olen ihminen, joka ansaitsee tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi. Opettelen myös kaiken aikaa näkemään ihmisen sisimpään, enkä tietoisesti anna katseeni pysähtyä hänen epätäydellisyyteensä. Itsetunnolleni on ollut terveellistä huomata myös se, että kaikilla ihmisillä tosiaan on vajavaisuutensa ja etten itse ole yksinäni epätäydellisyyteni kanssa. (M17)

Puutteiden hyväksyminen. *Miten itsetuntoa pystyy kohentamaan. Ensinnäkin täytyy oppia hyväksymään itsensä sellaisena kuin on ja alkaa pikkuhiljaa rakastamaan itseään. Sanonta kuuluu:*

”Jos et rakasta itseäsi, niin muutkaan eivät voi rakastaa sinua!” Helppoa ei itsetunnon koheneminen ole. Se vie aikaa ja vaatii itseltäsi siihen paneutumista. (K38)

Minä luulen, että itsetuntoni on keskivertoa vahvempi. Uskoisin tuntevani sekä vahvuuteni että heikkouteni. Yksi heikoista puolistani kuitenkin on se, etten haluaisi myöntää heikkouksiani. Se on luullakseni hyvin ihmismäinen ominaisuus. Tähän mennessä olen kirjoittanut tyyliin ”luullakseni” vaikka minä väitän yllä olevia asioita. En ole tyypiltäni tuollainen ”luulisin” –tyyppi. (M23)

Itsetunnon kehitystä käsiteltäessä myös Keltikangas-Järvinen (1986, 48) mainitsi itsetunnon sisältävän sen, että ihminen pystyy hyväksymään itsensä puutteineen, tunnustamaan ne, mutta arvostamaan itseään niistä huolimatta. Huonojen puolien tiedostaminen ei siis ole uhka itsetunnolle. (Keltikangas-Järvinen 1986, 58)

Monia asioita olisi täytynyt tehdä toisin, mutta ei auta muuta kuin tulla toimeen itsensä kanssa kaikkine heikkouksineen ja puutteineen. (M16)

Ystävien kautta olen saanut huomata, että tärkeintä on itse hyväksyä, ettei todellakaan voi koskaan tulla täydelliseksi. Toki täytyy olla avoin muutokselle ja pyrkiä kasvamaan, mutta omiin vajavaisuuksiinsa ei saa kiinnittää liian paljon huomiota. Osa niistä on vain pystyttävä hyväksymään. Myös ihmisiin tutustumisesta on tullut helpompaa sen myötä, kun on alkanut hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. Ei ole tarpeen itsekkäästi ajatella, että kaikki kiinnittävät huomionsa juuri minuun ja juuri minun virheisiini. Kun ennen ihmisten seurassa ollessani pyrin vain peittämään vikani, nyt yritän – niin kliseiseltä kuin se kuulostaakin – tuoda esille parempia puoliani. Vaikka en vieläkään oikein usko olevani kovinkaan rakastettava ihminen, alan pikkuhiljaa luottaa siihen, että jotkut voivat pitää minusta omana itsenäni, omassa persoonassani. (M17)

Olemme erilaisia, yritän vakuuttaa itselleni. Aivan, näinhän se on. On siis vain opittava elämään oman itsensä kanssa, opittava myöntämään omat virheensä ja heikkoutensa aliarvioimatta itseään. Olen jo vähän oppinut sitä, myönnän ylpeänä. (M11)

Ihmisen täytyy opetella tuntemaan itsensä sellaisena kuin on...Kun sitten opimme todellisuudessa tietämään millaisia olemme, tiedämme myös mitä puolia itsestämme haluamme muuttaa, ja voimme myös ainakin yrittää muuttaa niitä. Jos emme kuitenkaan pysty muuttamaan jotakin itsestämme, meidän pitää hyväksyä se, ja opetella hyväksymään itsemme sellaisina kuin olemme. (K33)

Minusta tuntuu, että oma itsetuntoni kasvaa iän myötä. Olen alle puolen vuoden päästä jo kolmella kymmenellä, joten sitä pikkuhiljaa alkaa hyväksymään oman itsensä. Tavoitteetkin tulevat realistisiksi. Mitä aikuisemmaksi tulee, sitä vähemmän alkaa kiinnittää huomiota teiniajan ongelmiin. Ei ole enää väliä, onko rinnat D75 ja lantio kapea kuin harjanvarsi.

Nuorena ajateltiin, ettei osattu mitään. ”Mää oon Mirja ja mää oon iha nolla”, sanottiin uusille tuttaville. Mutta nyt jotenkin ne hyvät puolet ovat tulleet esille, ja tajuaa sen, ettei kaikissa aloissa ja lajeissa voi olla lyömätön. Ei tarvitse olla hyvä kokki, formulakuski, kapellimestari ja arkkitehti yhtä aikaa. (M32)

Analysointi. Itsetutkiskelu, minuuden analysointi voi johtaa itsen tuntemiseen. Tämä auttaa hyväksymään omat ominaisuudet: alue kartoitettu, mahdollisuus muutoksiin on olemassa. Hyväksynnästä muodostuu hyvä itsetunto, sillä me olemme itse itsemme arvioijia, ja näin ollen olemme arvioineet itsemme vähintäänkin kelvollisiksi.

Etukäteen tietämättä nuorten ajatuksenkulkua halusin heidän analysoivan itseään, tutkivan minäänsä ja sen tämän hetkistä tilaa. Olen tyytyväinen, sillä juuri niin näyttää käyneen. He yhdistävät itsetuntoon juuri tämän prosessin tärkeyden ja soveltavat sitä aktiivisesti itseensä. Optimistina toivon, että työstäminen jatkuu aktiivisena, luultavasti kuitenkin hieman kausiluontoisena.

Minä elin, ja elän vieläkin jatkuvasti tietoisena itsetunnon olemassaolosta – tai sen olemattomuudesta. Itsetunto ja minuus ovat tiukasti kytkeytyneitä toisiinsa. Jos itsetunto on jostain syystä tallattu maan rakoon, on minuuskin hukassa. Itse yritin kauan etsiä ja oppia tuntemaan itseäni, mutta itsetuntoni oli niin olematon, etten voinut hyväksyä löytämäni persoonaa kokonaisuutena, koska näin vain vikani ja virheeni. (M17)

6.6 TIEDOSTAMINEN: KASVUN PAIKALLISTAMINEN

Onhan sitä ennenkin selvitty. Ilman tiedostamista ja analyyseja ja psykologiaa. On synnytty ja kasvettu ja kuoltu. Eikä kukaan ole tiennyt itsessään olevan mitään erityistä tuntoa.

Siitä (itsetunnosta) puhutaan koulussa, lehdissä ja televisiossa, mutta kukaan ei loppujen lopuksi määrittele termiä sen syvällisemmin. Itsetuntoa kehoitetaan kohottamaan, hyvän itsetunnon kerrotaan olevan avain menestykseen ja maineeseen. (M31)

Ole tietoinen. Nykynuori tietää, että hänellä on itsetunto, tietää, että sitä voi kehittää, tietää, että siitä tulee elämään laatua. Että elämänlaadusta, mielenrauhasta voi haaveilla, ne voi saavuttaa. Niinpä he haluavat tiedostaa, kuunnella, analysoida, kehittää itseään.

Tärkeintä itsetunnon parantamisessa on se, että henkilö itse huomaa prosessin. Samalla kun kuva itsestä ja maailmasta sekä sen suhteesta itseen parantuu, henkilöllä on mahdollisuus löytää itsensä ja olla entistä onnellisempi! (M7)

Joskus tunnen, etten ole täysin tyytyväinen itseeni, mutta yleensä ainakin yritän olla. Hyvän itsetunnon kanssa on paljon helpompi elää, sillä huono itsetunto pyrkii nousemaan esille aina tilaisuuden saadessaan. (M27)

Kirjoitukset sisälsivät muutamia mielenkiintoisia ehdotuksia tai ideoita. Seuraavasta esimerkistä huomaa kuinka projektiluontoista ajattelumme nykyään usein on. Kirjoittaja käsittelee omaa psykologista kehitystään yhtenä askareena muiden lomassa. Ja päättää siirtää sen tulevaisuuteen.

Hyvää tekisi ottaa viikonloppu ja pohtia asiat kuntoon. Nyt kun ajattelen tarkemmin, ymmärrän erakkoluonteita. He haluavat eristäytyä yhteiskunnasta suorittaakseen pitkän ja perusteellisen itsetutkinnan. Mikään ei saa vaikuttaa prosessin lopputulokseen.

Jossakin elämänvaiheessani otan pari viikkoa tehden syvällistä analyysia itsestäni. Sen ei tarvitse tapahtua lähiaikoina, koska elämässäni on tällä hetkellä tarpeeksi tapahtumia käsiteltävänä. 20

vuoden päästä perheen ja työn hankittuani on aika kaivaa syvälliset ajatukset esille pääkopastani. (M25)

Voin onneksi kuitenkin todeta, ettei itsetuntoni tarvitse vielä 18-vuotiaana olla täydellisen eheytynyt. Aikaa itsensä kehittämiseen on jäljellä vielä yllin kyllin, ja omien ongelmien ja puutteiden tiedostaminen on varmasti hyvä alku. Ongelmien ratkaiseminen käytännössä vaatii kuitenkin paljon enemmän rohkeutta ja sisua kuin äkkiseltään arvaisi. (M13)

6.7 JA MITÄ SITTEEN TAPAHTUI... HYVÄN TAI HUONON ITSETUNNON SEURAUKSIA

Saavumme perimmäisten kysymysten äärelle. Mihin ihminen pyrkii? Mikä hänelle on tärkeää? Minkä vuoksi hän jaksaa ponnistella? Niin. Mikä siis on elämän tarkoitus...

Moni nuori vastaa: onnen tavoittelu. Moni vanha vastaa: onnen tavoittelu. Onni.

Taas ovat kädet työtä täynnä, mutta yritän löytää aikaa vain istumiseen ja ihmettelyyn. Joskus ajattelen, että onni löytyy taskusta. Siitä aivan vierestä, sellaisesta paikasta, jossa kättä usein pidetään. Ja että se täytyy ottaa sieltä käyttöön ennen kuin takki laitetaan pesukoneeseen...! Ajatus saa minut hymyilemään.

Mielestäni itsetunto ja onnellisuus kulkevat käsikkäin. Kaikki ihmiset etsivät onnea. Minä taisin joutua harhateille niin kuin moni muukin ja joudun varmaankin vielä monta kertaa, ennen kuin olen vanha ja viisas. Mutta jokaisen putoamisen ja jokaisen kiipeämisen jälkeen on taas hieman vanhempi, ja hiukkasen suurempi. Aina löytää uusia välineitä kysymysten pohtimiseen ja itsen etsimiseen. Jos onni ei löydy itsestä, sitä on turhaa muualtakaan etsiä, olen kuullut sanottavan. Ja minä, etsijä, jatkan kulkemistani. (M21)

Hyvinvoinnin tunne. Hyvään itsetuntoon kannattaa pyrkiä, koska se johtaa muihin positiivisiin asioihin elämässä. Nuoret erittelevät näitä asioita monivivahteisesti. Keltikangas-Järvisen (1994, 17-23) mukaan itsetunto ja yleinen hyvinvoinnin tunne liittyvät toisiinsa. Hän muistuttaa, että ihminen voi olla tyytyväinen elämäänsä, vaikka hänellä olisikin itsetunto-ongelmia. Vahvan itsetunnon omaava ihminen

on kuitenkin optimistisempi elämän suhteen. Lisäksi myönteiset tunteet ovat yhteydessä hyvään ja kielteiset, mm. pahansuopuus, huonoon itsetuntoon.

Rakkaus, onni ja mielekäs elämä ovat vahvasti itsetuntoon sidottuja asioita. En voisi rakastaa ketään, enkä mitään rakastamatta ensin sitä mitä itse olen. Nuoren mieleni tunne-elämän ailahtelut lienevät seurausta minäkuvan muutoksista, jotka ainakin ajoittain aiheuttavat jopa masennuksen kaltaisia oireita. Toisen ihmisen rakkaus kohottaa itsetuntoa jokaisella terveellä ihmisellä – ainakin luulen niin. Onnellisuuden välineinä saattavat toimia erilaiset tapahtumat ja kokemukset mutta myös aineellinen hyvä. Ilman itsetuntoa ei onnelle ole kuitenkaan perustaa. Hyvä itsetunto on kuin vahvat talon perustukset, joiden päälle on hyvä rakentaa eheä, kokonainen ihminen. (M26)

Joskus keksin vielä keinon saavuttaa hyvän itsetunnon ja hyvän elämän ilman riitoja itseni kanssa. Täytyy aloittaa matka syvälle sisimpääni ja etsiä se hyvän olon nappi. (K37)

Pahoinvoinnin tunne. Aineissa kerrottiin myös huonon itsetunnon piirteistä ja seurauksista. Kuvaukset sisälsivät pääasiassa masennusta ja voimattomuuden tunnetta. Lisäksi joku yhdisti aiheeseen jopa korkeat itsemurhatilastot.

Jokaiselle meistä on varmasti tullut hetkiä, jolloin on tuntunut, että ”en osaa mitään” tai ”olen huonompi kuin muut”. Joillekin tämä on vain hetkittäistä, mutta löytyy myös paljon ihmisiä, joille itsetunnon puutteesta on tullut todellinen ongelma. Nämä huonosta itsetunnosta kärsivät tuntevat itsensä muita huonommaksi. Aamulla ylösouseminenkin sängystä voi olla mieltä masentavaa, kun ajattelee uuden päivän olevan edessä. (K38)

Masentaa. Otan kirjahyllystä maljakon ja tuijotan sitä silmät vihankyyneleitä täynnä. Päätän heittää sen seinään tuhansiksi pirstaleiksi, mutta viime hetkellä laitan sen sivuun ja voimattomana valahdan maahan. Tuska tulee kuin aalto, se tekee minusta niin pienen ja mitättömän. Ongelmien ja huonon itsetunnon kanssa loputon painiskelu on alkamassa mutten millään jaksaisi! Miksi kaikilla muilla tuntuu olevan kaikki niin hyvin? Miksi minulla ei? (K39)

Tämä (murhaavat itsemurhatilastot) onkin kaikkein hirvein esimerkki siitä, mihin heikko itsetunto saattaa pahimmassa tapauksessa johtaa. (K41)

Apuu kärsivälle. Kirjoittajat osoittavat empaattisen kapasiteettinsa antamalla ehdotuksia huonosta itsetunnosta kärsivälle. He käsittävät ongelman todelliseksi ja haluavat auttaa. Eräs kirjoittaja on jopa laatinut kurssiohjelman toteutettavaksi.

Täytyisi järjestää jonkinlainen kohtalotoveri-sessio, jossa on myös muutama aivan ulkopuolinen, ei psykiatreja, vaan ihan tavallisia onnellisia ja iloisia henkilöitä kannustamassa ja rohkaisemassa tehtäviin joista selviytyä... (K36)

Minä en ainakaan ole tarvinnutkaan mitään syytä ”parantuakseni”. (Huonosta itsetunnosta) Kaikki, mitä siihen tarvitaan, on halu olla oma itsensä. (K46)

Itsetunnon kehittäminen on kuin uimista vastavirtaan: ei kannata luovuttaa, sillä virta voi viedä putoukseen. Se on ikuista taistelua ulkomaailman ideoita vastaan oman sisimmän puolesta. Ihmisen on itse oltava vahva. Kukaan muu ei voi omaa itsetuntoa kohentaa, tosin muiden kautta voi saada käyttökelpoisia malleja. (M5)

6.8 MUITA ITSETUNNON LIITTEITÄ JA LIEVEILMIÖITÄ

Esittelen lopuksi aiheita, joita nuoret ovat myös valinneet kirjoitelmiinsa. Useat niistä ovat vilahdelleet tekstinäytteissä siellä täällä, ja mm. itsetunnon pysyvyyttä käsiteltiin ulkonäköön liittyen jo aiemmin. Osa aiheista tulee mainituiksi vasta tulosten tässä vaiheessa, koska ne kuvattiin itsetuntoon liittyvinä ilmiöinä, eikä osana ihmisten itsetuntoa. Tällainen aihe on mm. illuusio toisten hyvästä itsetunnosta.

6.8.1 Itsetunnon ailahtelevuus

Mieliala. *On päiviä, jolloin tuntee olevansa todella tyytyväinen itseensä. Tuntuu, että olisi täysin sinut itsensä kanssa. Se on mahtava tunne. Mutta sitten, aivan yllättäen, pessimistinen olo tila syrjäyttää*

kertaheitolla aurinkoisen mielen ja mieliala muuttuu apeaksi. Enää olo ei tunnu mahtavalta, vaan pikemminkin ahdistavalta tyytymättömyydeltä omaan itseensä, jolloin ympärillä oleva maailma näyttää harmaalta.

Oman identiteetin hahmottaminen vaikeutuu usein toistuvien mielialavaihteluitteni vuoksi, koska niiden myötä on vaikeaa rakentaa tasapainoista itsetuntemusta. Heikko ja vahva itsetunto vuorottelevat hakien paikkaansa minussa. Tämänhetkisessä elämäntilanteessa itsetunto auttaa minua hyväksymään itseni sellaisena kuin olen, mutta se ei vielä ole avannut oveaan persoonallisuuteni täysivaltaiseen hahmottamiseen. (M3)

Ulkonäön yhteydessä kerroin etenkin tyttöjen liittävän itsetuntonsa ailahtelevaisuuden siihen, ovatko he tyytyväisiä ulkonäköönsä ko. hetkellä. Mainitsin myös tunnetilat, jotka moni yhdistää osaksi itsetuntoaan. Esillä olevissa esimerkeissä näkyy sama ilmiö: itsetuntoon suhtaudutaan kuin lämpömittariin. Kun on positiivinen, hyvä mieli, itsetunto nousee, ja kun muutenkin masentaa, itsetunto laskee.

Keltikangas-Järvinen (1985, 58) voisi esittää edelliseen vastaväitteeksi sen, että minäkuvan pysyvyys on itsetunnon pohja. Pysyvä minäkuva ja terve itsetunto määräytyvät sisältäpäin, eivätkä ole ulkoisten tilannevaihteluiden armoilla.

Tunne. Nuoret elävät kuitenkin muutosten tilassa, ja kokevat tilansa omalla tavallaan. Joku jopa tuntuu osaavan manipuloida tuntemuksiaan käyttämällä omaa arviointiaan välineenään.

Hyviä päiviä on enemmän kuin huonoja. Huonoina päivinä on pää sekaisin ajatuksista, joissa kyseenalaistaa omaa suhdettaan toisiin ihmisiin. Ehkä huonotuulisuus onkin vain huolta siitä, miten nousta takaisin yhteisöön tultuaan hylätyksi kerran. Huonotuulisuuden taustalla on yleensä tapahtuma, jossa on tullut väärinymmärretyksi. Hyvänä päivänä ajatukset ovat kristallinkirkkaana päässä. Olen komea, olen huomion keskipisteenä, olen stara! Sitä valehtelee itselleen asioita ollakseen hyvällä tuulella. Jos käyttäytyisi kuten itsetunto sanoo, olisi melko passiivinen. (M25)

Itsetunto on mielestäni verrattavissa esim. iloon, olotilaan joka ei ole pysyvä. En koe, että minulla olisi jatkuvasti hyvä itsetunto. Totta kai on hetkiä, jolloin kyseenalaistan arvoni ja itseni, mutta onneksi näin

ei käy usein. Eli se että on hyvä itsetunto ei merkitse sitä, etteikö masennus ja itsensä vähättely olisi tuttuja tuntemuksia, ne vain esiintyvät harvemmin kuin positiiviset tuntemukset. (K43)

Luulen, että tuskin kenenkään itsetunto voi aina olla äärimmäisen hyvä. Sen tähden en ole kovin huolissani itsetuntoni pienistä ailahteluista. (M27)

Välillä kokonaisempi, toisinaan rikkinäisempi, mutta kuitenkin onnen syrjässä kiinni. Itsetunnon puute saa minut kiukuttelemaan, mutta ne palaset, jotka itsetunnostani puuttuvat, eivät ole liian kaukana. (M21)

Tunteiden ja pysyvien sisäisten käsitysten erottaminen on monelle ihmiselle melko vaikeaa. Useat hyvin alitajuisetkin suhtautumistapamme itseämme tai ympäröivää maailmaa kohtaan nousevat pintaan usein juuri tunteiden, tai tunteiden värittäminä sanojemme ja eleidemme muodossa jostain sisimmästämme. Näihin liittyviä motiiveja voi yrittää tiedostaa, mutta niiden analysoiminen ei ole helppoa. Näin ollen on vaikeaa piirtää viivaa esimerkiksi pysyvän itsetunnon ja päivittäin muuttuvan ”olon” välille. Ei siis ole ihme, että moni ymmärtää tunteet itsetunnoksi.

Pyrkimys pysyvyyteen. Nuorillakin on sanottavaa itsetunnon pysyvyydestä. Moni tuntee uskovan, että ailahtelevaisuus on heikkoutta ja pysyvyyteen tulee pyrkiä. Onhan jo pitkin matkaa tuloksista noussut tämä pyrkimisen-teema.

Ihminen yrittää monin keinoin pönkittää itsetuntoaan, vaikka silti hyvin tietää, että itsetunnolle pitää ensin kasvattaa vahvat juuret, että se pysyy pystyssä pahemmassakin myrskyssä. Nämä juuret lähtevät omasta itsestä, syvältä sisimmästä, eivät suinkaan aina siitä, mitä muut minusta ajattelevat kun toimin näin. (M5)

Vahvalle itsetunnolle on ominaista tietty pysyvyys. Ihminen, jolla on vahva itsetunto kestää siis vastoinkäymisiäkin, ja ne saattavat jopa vahvistaa häntä. Omalla kohdallani olen huomannut, että itsetuntoni vahvistamiseksi tai ylläpitämiseksi ei riitä pelkästään tieto siitä, että pystyn tekemään asiat hyvin. Säännöllisin väliajoin minun on vakuutettava itseäni; todistettava, että pystyn edelleen siihen,

mihin olen aina ennenkin pystynyt. Alituinen suoriutumisen tarve rasittaa niin henkisesti kuin fyysisestikin. (M13)

Terveen itsetunnon omaavat yksilöt ovat vahvoilla. Itsetunnon joutuessa koetukselle he eheyttävät minäkuvaansa nauramalla itselleen ja omalle käytökselleen. Itsekritiikki ja omien tunteiden tiedostaminen ovat myös ominaisia terveellä itsetunnolla varustetulle henkilölle. (M29)

Ailahtelevaisuus ei ole sellaista kuin murrosiässä, tai uhmaiässä, sillä minulla on mielellisesti vahvat perustat, mutta huiput hioutuvat ja muuttuvat. Se on terveellistä, sillä paikoilleen jähmettynyt ihminen on usein niin takertunut ajatuksiinsa, ettei huomaa niiden virheellisyyttä tai ota vastaan uutta tietoa. (S47)

6.8.2 Illuusio ja peittäminen

”What you see is what you get” toimii pintakiillon maailmassa. On tärkeää näyttää itsevarmalta. Vai etsiikö tämän päivän nuori aitoutta tässä pökerryttävän monien mahdollisuuksien maailmassa. Itsetunnon ilmenemisessä he kuvaavat olevan valheellisiakin piirteitä. Kun itseä vertaillaan muihin itsetuntoa rakentaessa, paikkaa hakiessa, on huomattu illuusio toisten itsetunnosta.

Päältä kaunis. *Tuolla ei varmaan ole mitään paha sanottavana itsestään. Virheetön ja täydellinen. Ja voi että hän on kaunis! Tosiasiassa luulen että kauneimmallakin missillä tai misterillä on joku vika, josta he itse itselleen surkuttelevat, tai sitten eivät. (K34)*

Minulla on ystävä, sanon häntä tässä Anneksi. Ennen kuin tutustuin häneen, olin erittäin kateellinen, koska hän näytti olevan ”sinut” itsensä kanssa. Anne ei ollut laiha, mutta ei liian lihavakaan. Hänessä ei ollut mitään vikaa, huomasin vain sen, kun hän hymyili jatkuvasti ja näytti olevan onnellinen ja tyytyväinen elämäänsä. Tämä käsitys murtui täysin tutustuessani häneen. Kuulin syömishäiriöistä, ongelmista kotona ja jatkuvasta itsevihasta. Anne vihasikin ulkonäköään ja itseään. Hänellä olikin huono itsetunto. Yllätyin todellakin. (K37)

Esittäminen. Illuusio hyvästä itsetunnosta syntyy usein huonoa itsetuntoa peittelemällä. Muutama nuori mainitsi roolien vetämisen puhuessaan yläasteesta tai murrosiästä, mutta muunlaistakin teeskentelyä nuoret havaitsivat. Pelkkä hyvännäköinen ulkomuoto ei riitä. ”Esittämiseen” kuuluu eleitä, puheita, tietynlaista käytöstä jne.

Minun mielestäni heikko itsetunto on suurempi ongelma kuin mitä sen luullaan olevan, mutta on ymmärrettävää, ettei siitä tiedetä, koska kukaan ei halua leimautua, ainakaan yleisesti, kaikki haluaisivat vain olla kaiken maailman machomiehiä, joille kukaan ei tule aukomaan päätänsä taikka sitten jotain povi-kaunottaria, jotka vetää katseita kuin siimaa. Mutta ainapa ei kuitenkaan muisteta, että juuri nämä saattavatkin olla oikeasti huonon itsetunnon hedelmää. (K41)

Jos jollakin on huono itsetunto, hän voi esittää itsevarmaa, vaikka sisimmässään tuntisikin itsensä epävarmaksi. Tällöin ihminen esittää jotain muuta, mitä lopulta on. (M4)

Mutta sillä hetkellä, kun joku muu astuu huoneeseen, suljen sen (huonon itsetunnon) takaisin oman käskyvaltani alle. Taas se kiukuttelee... kuin lapsi, jonka mielestä nukkumaanmeno-aika on liian aikaisin. Minun hallintakykyäni on vaikeuksissa tämän ongelmalapsen kanssa, mutta pysyn lujana. Itsetuntoni potkii minua ja vaatii esiinpäsyä, mutta se on mahdotonta. Vieressäni on toinen ihminen, viisaasti puhuva, kaunis tai molempia yhtä aikaa. ”Idiootti, typerys!” huutaa Itsetunto raapien minua, mutta järkevyyteni muodostama muuri pitää sen lukittujen ovien takana. (M24)

Heidän kanssaan voin olla vapaasti oma itseni ilman tarvetta peittää huonoja puoliani ja esittää jotain mitä en ole. (M8)

Totuus sisällä. Teeskentelyn, esittämisen, peittämisen motiivina on usein epävarman todellisuuden piilottaminen. Toisaalta se voi myös olla varman ihmisen tapa turvata yksityisyyttään. Moni ei halua antaa itsestään kaikkea muille jaettavaksi.

Motiiveita puntaroidessa on kuitenkin hyvä muistaa Keltikangas-Järvisen (2000, 108) nimeämä julkinen itsetunto, joka sisältää juuri muille ihmisille kohdistetut sanat; kertomisen ja esittämisen. Hänhän liittyy ilmiön kulttuurin asettamiin odotuksiin.

Muilta on helppoa kätkeä se, millainen ihminen todellisuudessa onkaan, Tällöin välttyy turhilta odotuksilta ja paineilta, mutta siihenkin liittyy omat riskinsä. Jos en tuo mielipiteitäni äänekkäästi esille ja näyttelen välinpitämätöntä, ihmiset eivät saa oikeanlaista kuvaa minusta ja ajatusmaailmastani. Tällöin he saattavat arvioida minua ulkonäköni ja puhetapani perusteella. (M13)

6.8.3 Arkinen valitus

Arkisessa koulutyössäni huomaan paljon ihmisiä, jotka tuntevat itsensä alhaiseksi tai muuten vain ”virhepainoksiksi”. Joku valittaa ettei kukaan noteeraa häntä, toinen taas tokaisee kuinka itsellään on rumemmat kuteet ja pitempi naama kuin kaverilla, jos näin ilkkurisesti tätä asiaa saan ilmaista. (K34)

Motiivit. Huono itsetunto tuntuu enteilevän pääsyä yleisimpien puheenaiheiden joukkoon, heti sään rinnalle. Nuoret tuskastelevat ainaista valitusta ja ovatkin jo luultavasti tunnistaneet joukostaan pelkästään huomiota kerjäävät erikseen niistä, jotka ”oikeasti tarvitsevat tukea”. Kyse on luonnollisesti aiemmin läpikäydystä aiheesta, tärkeästä ympäristön palautteen tarpeesta. Nuori turvautuu ’lypsämään’ palautetta jos ei saa sitä suoraan. Näyttää olevan myös yleistä - lähinnä murrosikäisten tyttöjen keskuudessa - käyttää jatkuvasti tällaista huomion- ja säälinkerjäämistä oman aseman turvaamiseksi ihmissuhteiden verkossa.

Epävarma ihminen vähättelee usein myös itseään ja vertailee itseään ja elämäänsä muihin. Hän ei halua hyväksyä itseään sellaisenaan, vaan häneltä puuttuu aina jotakin. Hän haluaa kohottaa itsetuntoaan muiden ihmisten säälillä. (M4)

On myös ihmisiä jotka ovat muka-huonoja omalta itsetunnoiltaan, saadakseen huomiota osakseen. Ja he siksi ja sillä toivovatkin että koko muu maailma pyörisi heidän napojensa ympärillä, mutta pettymys on karvas, kun muut huomaavat että he ovat vain teeskentelijöitä ja lakkaavat tyystin kiinnittämästä myönteistä huomiota heihin. (K36)

6.8.4 Kateus

Minulta puuttuu. Riittämättömydentunteita sosiaalisessa konfrontaatiossa, kuvasi Schalin (1986, 40) kateutta käsiteltäessä. Yksilön itsetunnossa ilmenevä, tuskallisena koettu puute. Ihminen yrittää kompensoida näitä tunteitaan, tai käy taisteluun järeämmin asein. Moraalinen tuomitseminen, nöyryyttäminen, haukkuminen: me kaikki osaamme luontaisesti kadehtimisen taidon.

”Leuhka, idiootti, tyhmä, paskiainen, itseänsä täynnä oleva kusipää!” Nuo lausahdukset ovat tuttuja. Etenkin naisilta. Kateellisten panettelua, sanoisinko. Kukaan ei vain tajua, että nekin ruokkivat itsetuntoani. Tuo kaikki vain kertoo siitä, että olen ylvään näköinen kävellessäni. (S48)

Tällaisessa pienessä paikassa kuten Kemijärvi huono itsetunto johtuu usein muiden kateudesta. Harva itseni ikäinen tyttö viitsii mennä kaupungin uimarannalle bikineissä, sillä he tietävät, että siellä kaikki kateelliset ovat katselemassa ja puhumassa pahaa. Nämä puheet ärsyttävät ja jopa satuttavat niin paljon, että terve ylpeys voi muuttua itsetunnon katoamiseksi. (K44)

Käsittelytapoja. Kateuden tunnetta on ehkä vaikeaa estää itsessään, mutta suhtautumistapoja on erilaisia. Schalinin (1986, 40) mukaan kateusproblematiikkaa voi lieventää. Ihmistä, joka ”suree” omaa epätäydellisyyttään, ja joka antaa puutteensa itselleen anteeksi, eivät ihanteet pakota kompensoimaan kateusreaktioiden aiheuttamia itsetunnon haavoja.

... nykyään huonontunut itsetuntoni kiusaa minua yhä enemmän. Käyn jatkuvasti kamppailua oman itseni ja tunteideni kanssa. Tämä taistelu on raskasta ja vie paljon voimiani. Vertailen itseäni jatkuvasti kavereihini, vastoin omaa tahtoani. Sen kautta myös paholainen nimeltä kateus astuu kuvioihin mukaan. (M8)

Oma huono itsetuntoni johtuu osaltaan siitä, että an aina menesty siinä kouluaineessa, missä haluaisin todella olla hyvä. Toinen kaveri taas selviää aineesta tekemättä juuri mitään, ja tämä se vasta masentaakin. Toinen on niin viisas ja lahjakas, että aivan kateeksi käy. (M11)

Mielestäni jokaisella ihmisellä on hyvät ja lahjakkaat ominaisuudet. Minulle on annettu tietyt lahjat, joista olen ylpeä. Joskus mietin, olisinpa lahjakas jossain muussa. Ehkä tämä on luonnollista kateutta. Tiettyjä ominaisuuksia vain arvostetaan enemmän. (M19)

6.8.5 Pojat ja tytöt

Erilaisia ystäviä. Sukupuolten välisiä eroja on jo muutamia mainittukin. On kuitenkin tarpeellista kiinnittää huomiota joihinkin esiintulleisiin yksityiskohtiin. Aiemmin lukiolaispojan kuvaama metsästyssaalis-tilanne oli hyvä esimerkki miesten pätemisen tarpeesta omassa sosiaalisessa yhteisössään. Tyttöjen ystäväpiiri toimii hieman eri tavalla. Lisäksi totesimme jo aiemmin, että tytöt löytävät usein yhden parhaan kaverin, kun pojat liikkuvat monesti suuremmalla kokoonpanolla.

Rasittavimpina hetkinään itsetunnostani tulee armoton kyselijä, joka osoittaa sen naisellisen luonteen. Kysymykset, kuten ”ovatko korvani rumat?” ovat sille luonteenomaisia... Kysymys, etenkin juuri elämää suurempi sellainen, vaatii luonnollisesti vastauksen. Tässä kohden estradille astuu Rakas Ystävä, jolta itsetuntoni väsymättä tivaa vastausta. Rakas Ystävä voi mielessään yhtä hyvin vastata niin myöntävästi kuin kieltävästikin. Luultavinta kuitenkin on, ettei tämä sääliä tuntemattoman itsetuntoni nurkkaan ahdistama ihmispolo ole koskaan tullut ajatelleeksikaan asiaa eikä sitä haluaisi nytkään tehdä. Joka tapauksessa vastaus on aina sama: ”Ne on ihan hyvät.”...Heikko itsetunto muuttuu hetkessä kameleontin tavoin loukatuksi itsetunnoksi: ”Ai IHAN hyvät? Katso vaan omiasi!” (M6)

Toisenlaisiakin esimerkkejä tietysti on. Kaikkia tyttöjä ei perinteiset ”kikatuskerhot” kiinnosta. Lukiolaistyttö kirjoittaa:

Minua pidetään ”hyvänä jätkänä”. Tyttökavereita minulla ei juurikaan ole. Heidän kanssaan tunnen oloni epämukavaksi, kuin joka paikassa hiertäisi. Tytöt kilpailevat aina! Mutta pojista minä niin tykkään. (M32)

Tyttöterapiaa. Tyttöillä on ehkä itsetunnon kannalta enemmän terapeuttisia asioita elämässään. He kirjoittavat päiväkirjaa, he saavat kohteliaisuuksia, he oppivat analysoimaan tunteitaan, itseään ja toisiaan jo pikkutyttöinä.

On myöhäinen lauantai-ilta. Istahdan sängylle ja otan päiväkirjan käteeni. Vähitellen sivu toisensa jälkeen täyttyy sinisestä tekstistä, sekä päivän tapahtumista että omista ajatuksistani. Välillä kynä pysähtyy ja väsyneet silmät lukittuvat paikoilleen. Ajatukset juoksevat asiasta toiseen, mutta palaavat monta kertaa oman itseni arviointiin. (M8)

Naisen näkökulmasta ajateltuna itsetunnon perustaa aika lailla ja ainoastaan ulkonäkö. Senpä vuoksi nainen haluaa muokata omaa ulkonäköään aina vain paremmaksi ja kauniimmaksi, jottei löytäisi itsestään yhtään huonoa puolta. Päivän pelastaja on oma mies, joka muistaa sanoa: ”Oletpa sinä kaunis.” Silloin tuntuu, ettei minussa ole mitään vikaa. (M30)

Machoilu ja turhamaisuus. Suurin, näkyvin ja ehkä myös stereotyyppisin ero miesten ja naisten itsetuntokysymysten välillä on tyhjentävästi kuvailtu seuraavassa esimerkissä.

Naisellisen itsetuntoni puolustukseksi on myös tunnustettava, että sen kanssa suunnilleen yhtä toivoton tapaus on miehinen itsetunto, joka estää notkahteluaan lähinnä tekojen kautta. Kärjistettynä asiaa voisi kuvata pariskunnan avulla, joka on kiivennyt ankaran ja kunnioitettavan matkan aivan Mount Everestin huipulle saakka. Mies röyhistelee rintaansa ja kenties murahtaa pari kertaa omahyväisesti. Kädellään suurieleisesti viuhdoen sanojaan painottaakseen hän toteaa vaimolleen: ”Kaiken tämän olen selättänyt”, johon vaimo vastaa: ”Niin, mutta näyttääkö takapuoleni isolta tässä puvussa?” (M6)

JOHTOPÄÄTÖKSET

Nuoret kuvasivat itsetuntoa useimmiten itsen, omien ominaisuuksien ja tekemisten arvottamisena. Myös se, millainen merkitys hänellä on oman sosiaalisen ympäristönsä jäsenenä kuului tämän arvottamisen piiriin. Hyvän itsetunnon he näkivät kultaisena keskitienä, jossa ihminen tiedostaa hyvät ja huonot puolet itsessään ja hyväksyy ne. Hän on siis arvottanut itsensä mm. vertailemalla itseään muihin, asettamalla ihanteita sekä käyttämällä saamaansa palautetta välineenään. Hän on ymmärtänyt, ettei pysty olemaan ylivertainen kaikilta ominaisuuksiltaan, toiminnoiltaan, eikä osana sosiaalista ympäristöään. Näin ollen hän on luonut itsestään itselleen siedettävän kuvan, saavuttanut mielenrauhan, hyvän itsetunnon. Ei parasta itsetuntoa; jonkinlaista ylivertaisuutta, eikä huonointa; lamaannuttavaa alemmuudentuntoa, vaan jotain siltä väliltä, hyväksynnän; hyvän itsetunnon.

Pohtiessaan lukiolainen ymmärsi aiheen laajuuden. Itsetuntoon vaikuttamassa olikin laaja elämänpiiri, pitkän aikavälin kokemusmaailma: oma fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys, oma ulkomuoto, toiminta ja vuorovaikutus sosiaalisessa ympäristössä. Nuoret nimesivät näitä vaikuttajia suorasti, tai epäsuorasti kuvaten omaa elämäänsä. Tämän lisäksi moni analysoi koko prosessia, kehitystään, sekä maailmaa, jossa se tapahtuu. Yhteiskunnan malleja syytettiin paineiden luomisesta. Kaikki eivät tunne mahtuvansa muottiin.

Nuoruus näyttäytyy usein aikuisille ihanana, huolettoman olemisen aikana. Kirjoitelmien tunnelma ei kuitenkaan ollut näin valoisa. Ikää 15-20 vuoden välillä leimasi riittämättömyudentunne, työn paljouden aiheuttama stressi, yhteiskunnan asettamat täydellisyyden paineet sekä eri elämänalueiden mahdoton yhteensovittaminen. Kaikelle ei ollut aikaa eikä voimia, kun koulunkäynti vei suurimman osan päivästä. Lukiolaisista tuntui, että odotukset ovat henkisesti todella vaativat. Arki oli aikataulun kanssa elämistä, siedettävien kompromissien löytämistä. Arjen kiivas tahti oli jo tarttunut näihin nuoriin. Ahdistus huokui lähes jokaisesta kirjoitelmasta, oli aiheuttajana sitten onnistumispaineet tai ulkonäkövaatimukset. Onko nuoriin istutettu jo kotoa ajatus siitä, että kunnan ihminen on aktiivinen toimija ja onnistuja? Onko muu yhteiskunta luonut suorittajaihanteen, joka yltyä jo alaikäisiinkin? Pitääkö kaikkien jäsenten pian osallistua jatkuvaan kilpailuun ja osoittaa pätevyytensä mahdollisimman usein? Nuoret yrittivät olla selviytyjiä. He halusivat osoittaa kykenevänsä. Ihanaa? Huoletonta?

Nuoret kritisoivat aikuisten maailmaa. He kauhistelivat lehtien korjattujen mallikuvien ihannointia, mutta toisaalta moni vertasi itseään ihanteeseen. He tiedostivat ihanteiden vääristymiä, mutta lähtivät silti peliin mukaan. Koska he ovat tämän kulttuurin jäseniä, heidän täytyy etsiä hyväksyntää ja ihailua niin kuin muidenkin. Joukossa oli erottuvia poikkeuksia, yksilöllisen tyylin puolestapuhujia, jotka kertoivat kulttuurimme pinnallisista ihanteista halveksuen. Kaikki kirjoittajat huomioiden on todettava, että nuorten ajattelu- ja analysointikykyä ei kannata aliarvioida. Vaikka he ovat mukana tukemassa pinnallisia arvoja valinnoillaan, suurin osa kuitenkin pystyy erottamaan tämän ulkoisten trendien ohimenevyyden omista pysyvämmistä sisäisistä arvoistaan. Sisäisten asioiden kanssa halutaan tehdä lujasti töitä, ne halutaan tunnistaa ja nimetä, tuntea omiksi. Nuoret etsivät mielenrauhaa itsestään. Lisäksi he arvostavat uudella tavalla läheisiään. Vaikka yksilöllisyys on hyvä asia, kukaan ei halua olla yksin. Postmodernin kaaosmaisesta tilasta nuori on etsinyt ja löytänyt asioita jotka ovat kaikkein tärkeimpiä hyvän olon kannalta.

Suuri osa nuorista tavoitteli omien lahjojen ja puutteiden löytämistä ja hyväksymistä. He halusivat tuntea itsensä syvemmin, ja uskoivat, että jonkinlainen mielenrauha on saavutettavissa. He halusivat parantaa elämänlaatuaan ja tehdä tulevaisuudestaan mahdollisimman hyvän. Siihen, olivatko aikuiset heidän mielestään löytäneet mielenrauhan itsetuntonsa kautta, vai oliko heistä vain tullut välinpitämättömiä, nuoret eivät ottaneet kantaa. Heille puutteiden hyväksyminen tuntui vaikeimmalta tässä prosessissa. Tämä näkyi esimerkkien määrästä ja kirjavuudesta. Monen sisällä pikku perfektionisti jaksoi kalistella miekkaansa täydellisen minän puolesta. Vakaa uskominen hyvän itsetunnon kannattavuuteen oli siis selvää. 'Elämästä nauttiminen', 'mielekäs elämä' ja 'onni' olivat asioita, joihin he uskoivat yltävänsä tämän mielenrauhan, itsetunnon vakiinnuttua.

Jotkut yleistyksen loistivat poissaolollaan. Suomalaisten huono itsetunto taitaa löytyä nykyään vain myyttimuseosta. Keltikangas-Järvinen (2000, 108) sanookin kirjassaan: ”Jos ihmiselle toistetaan riittävän pitkään ja vakuuttavasti, että hän kuuluu kansaan, jolta puuttuu itseluottamus, hän saattaa vähitellen uskoa sen myös omalla kohdallaan ja pahimmassa tapauksessa jopa ryhtyä käyttäytymään sen mukaisesti.” Nuoret tuntuivat siis olevan vapaita tämän uskomuksen hidasteista. Hyvä niin.

Myös idolit jättivät astumatta lavalle. Vaikka nuoret analysoivat nyky-yhteiskuntaa, he puhuivat malleista yleisellä tasolla. Yksi valokuvamalli mainittiin kyllä sivulauseessa. Mutta laulajat ja näyttelijät jäivät aivan ilman huomiota. Kukaan ei nimennyt bändeihin liittyvää hysteriaa, ei elokuvakulttuurin houkuttelevuutta, ei Backstreet Boysien Nickin sinisiä silmiä, ei edes Julia Robertsin filmitähtihymyä. Jopa urheiluhullun kansan jääkiekkoilijat jäivät mainintaa vaille. Formulakuskin liitti yksi tyttö haaveammattuihin. Vaikka pari sivumainintaa idoleista oli, omakohtaisia kokemuksia ei yhtäkään.

Itsetunto on käsittekarttani keskipiste edelleen. Aloite käsitteen lähestymiseen alkoi ihmisestä, hänen tavoitteenasettelustaan elämässä. Pohtiessani, miksi ihmiset, joilla näyttäisi olevan samat lähtökohdat, uskaltavat toivoa elämältä niin vähän tai paljon. Ymmärsin, että tavoitteisiin vaikuttavat myös mm. sellaiset tekijät kuin käsitys onnesta; etsiikö ihminen turvallisuutta, kunniakkaita saavutuksia vai onko hän oman tilansa aktiivinen analysoija joka onnenetsintä on jokapäiväistä. Löysin kuitenkin tämän yhden yhteisen tekijän, jonka vaikutusta ei voinut ohittaa. Itsetunto vaikuttaa mielestäni siihen, päättääkö ihminen opiskella, tähtääkö hän kunnianhimoiseen uraan, millaisen elintason hän näkee saavuttavansa, millaista puolisoa hän etsii ja mitä hän odottaa itseltään ja kasvultaan. Nämä ovatkin aiheita, jotka sisältävät monta uutta tutkimusaihetta. Miksi ihminen ei usko kykyihinsä? Mihin kaikkeen uskonpuute vaikuttaa? Onko hyvä itsetunto, usko itseensä aina verrannollinen tavoitteisiin? Entä saavutuksiin? Jos ihminen tiedostaa itsetuntonsa nykytilan, voiko hän vaikuttaa siihen? Muuttuuko hänen elämänsä suunta jos itsetunto paranee? Kuinka paljon itsetunto vaikuttaa onnen, hyvinvoinnin tunteeseen? Kuinka paljon kannustus tai sen puute vaikuttaa tuloksiin?

Päätin kuitenkin aloittaa tutkimisen käsitteen 'juuresta'. Tarvitsin määrittelyn. Itseään ja tavoitteitaan pohtivat nuoret olivat tärkeä kohderyhmä. He määrittelivät käsitteen pohdintojensa kautta. He myös analysoivat kehityskulkunsa vaikuttajia. Sain raportoitavakseni lähes 50 kirjoitelmaa, jotka avasivat eteeni nuorten näkökulman. Ne tukivat alkuperäistä ajatustani; itsetunto on tärkeä tekijä elämässämme.

LÄHTEET

- AHO, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.
- AUERBACH, C. F. & SILVERSTEIN, L. B. 2003. Qualitative data: an introduction to coding and analysis. New York: New York University Press.
- BANDURA, A. 1977. Social learning theory. Prentice-Hall Series in Social Learning Theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- BAUMAN, Z. 1996. Postmodernin lumo. Suom. Jyrki Vainonen. Tampere: Vastapaino.
- BLOS, P. 1996. Nuoruusiän alkuvaiheet. Kliinisiä tutkimuksia. Suom. Annamari Tuulio-Henriksson. Helsinki: Yliopistopaino.
- BURNS, R. 1982. Self-concept development and education. London: Holt, Rinehart and Winston.
- DUNDERFELT, T. 1991. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo: WSOY.
- ESKOLA, J. & SUORANTA, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- ERIKSON, E. H. 1962/1982. Lapsuus ja yhteiskunta. Suom. Esko Huttunen. 2. tark. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- FLICK, U. 1998. An introduction to qualitative research. London: SAGE.
- FROMM, E. 1941/1962. Vaarallinen vapaus. Suom. Markku Lahtela. Helsinki: Kirjayhtymä.

HAVIGHURST, R. J. 1953/1955. Human development and education. 2nd ed. New York, London, Toronto: Longmans, Green and co.

HEELAS, P. & LASH, S. & MORRIS, P. (eds.) 1996. Detraditionalization. Cambridge, Massachusetts: Blackwell Publishers.

HELLSTEN, T. 1996. Virtahepo olohuoneessa. Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen. Jyväskylä: Gummerus.

HELVE, H. (toim.) 1997. Arvot, maailmankuvat, sukupuoli. Helsinki: Yliopistopaino.

HIRSJÄRVI, S. & REMES, P. & SAJAVAARA, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.

HÄGGLUND, T.- B. & PYLKKÄNEN, K. 1976. Nuoret ja huumeet. Nuoriso-ongelmien psykososiaalinen tausta ja ennaltaehkäisy. Porvoo: WSOY.

HÄGGLUND, T.-B. & PYLKKÄNEN, K. & TAIPALE, V. 1978. Nuoruusiän kriisit. Jyväskylä: Gummerus.

KALLIOPUSKA, M. 1984. Itsetunto. Tampere: Kirjayhtymä.

KAPLAN, L. J. 1984. Nuoruus- hyvästijättö lapsuudelle. Suom. Mirja Rutanen. Keuruu: Otava.

KELTIKANGAS-JÄRVINEN, L. 1986. Aggressiivinen lapsi. Keuruu: Otava.

KELTIKANGAS-JÄRVINEN, L. 1994. Hyvä itsetunto. Porvoo: WSOY.

KELTIKANGAS-JÄRVINEN, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Porvoo: WSOY.

- KORPINEN, E. 1983. Luokanopettajaksi opiskelevien minäkäsityksen kehityksestä 1. Minäkäsitysmittarin ominaisuuksien tarkastelua ja alustavia tutkimustuloksia. Opettajankoulutuksen kehittämistutkimus 5. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia. 16/1983.
- KORPINEN, E. 1990. Peruskoululaisen minäkäsitys. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja A. Tutkimuksia 34.
- KORPINEN, E. & TIIHONEN, E. & TUOMI, P. (toim.) 1989. Koulu elämän paikkana: haasteita ja virikkeitä ala-asteen opetukseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja B. Teoriaa ja käytäntöä 34.
- LAAKSO, A. & POHJANVIRTA A. 1987. Psykologian perusteet. 4.painos. Porvoo: WSOY.
- MC GINNIS, A. L. 1987. Itseluottamus hyvän elämän avain. Suom. E. Koskimies. Helsinki: Kirjapaja.
- MEAD, G. H. 1934/1983. Mind, self and society. 3. painos. Chicago: University of Chicago Press.
- NIEMELÄ, P. & RUTH, J.- E. (toim.) 1992. Ihmisen elämänkaari. 4. painos. Helsinki: Otava.
- NIINILUOTO, I. & SAARINEN, E. (toim.) 1987. Vuosisatamme filosofia. Porvoo: WSOY.
- NIIRANEN, P. 1990. Amerikkalainen näkökulma kasvatukseen laadulliseen tutkimukseen. Joensuu: Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita; n:o 17.
- OJALA, T. & UUTELA, A. 1993. Rakentava vuorovaikutus. Porvoo: WSOY.
- PIAGET, J. 1964/1988. Lapsi maailmansa rakentajana. Kuusi esseetä lapsen kehityksestä. Suom. S. Palmgren. Porvoo: WSOY.
- PULKKINEN, L. 1984. Nuoret ja kotikasvatus. Toinen painos. Helsinki: Otava.

ROGERS, C. 1977. Carl Rogers on personal power. New York: Delacorte Press.

RONESS, A. 1984. Uskalla olla oma itsesi. Suom. R. Mäkelä. Jyväskylä: Gummerus.

RUTANEN, U. 1999. Sosiaalisten ympäristötekijöiden yhteydet kuusivuotiaiden minäkäsitykseen. Oulun yliopisto. Kajaanin opettajankoulutuslaitos. Pro gradu –tutkielma.

SCHALIN, J. 1986. Narsismin kohtaloita. Psykoanalyttisiä tutkielmia kateudesta, isättömyydestä ja vanhenemisesta. Helsinki: Gaudeamus.

STAGNER, R. 1937/1961. Psychology of personality. 3rd ed. New York: McGraw-Hill.

SUGARMAN, L. 1986. Life-span development. Concepts, theories and interventions. London and New York: Routledge.

SULKUNEN, P. 1994. Sosiologian avaimet. Näkökulmia yhteiskuntaan. Porvoo: WSOY.

TAKALA, A. & TAKALA, M. 1980. Psykologinen kehitys nuoruusiässä. Porvoo: WSOY.

THOMAS, J. B. 1973. Self-concept in psychology and education. A review of research. Windsor: NFER.

TUOMI, J. & SARAJÄRVI, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

TURUNEN, K. E. 1991. Ihmisen hahmo. Uud. laitos. Jyväskylän yliopisto. Filosofian laitoksen julkaisuja 48/1991.

VARTO, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.

WELLS, L.E. & MARWELL, G. 1976. Selfesteem. It`s conceptualization and measurement. Beverly Hills: Sage.

WILENIUS, R. 1987. Steiner-pedagogiikan ihmiskuvasta. Helsinki: Suomen antroposofinen liitto.

WILENIUS, R. 1999. Mitä on ihminen? Filosofiaa ihmisestä ja inhimillisestä kasvusta. Jyväskylä: Gummerus.

YLI-LUOMA, P. V. J. 2003. Hyvä opettaja. Sipoo: IMDL.