

”Kyllä mää ilmeisesti riitän kaikille”

NUORTEN AIKUISTEN ANTAMIA MERKITYKSIÄ ITSETUNNOLLE

Anni Pylvänäinen

Terveyskasvatuksen

Pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Terveystieteiden laitos

Kevät 2014

TIIVISTELMÄ

”Kyllä mää ilmeisesti riitän kaikille”. Nuorten aikuisten antamia merkityksiä itsetunnonle.

Pylvänäinen Anni Sivina

Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteiden laitos

Kevät 2014

Sivuja 85, liitteitä 3

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka 21–28-vuotiaat nuoret aikuiset määrittelevät itsetunnon ja mitkä asiat ovat olleet merkityksellisiä heidän itsetuntonsa rakentumisessa. Tavoitteena oli ymmärtää nuorten itsetunnon rakentumista ja saada hyödyllistä tietoa nuorten itsetunnon tukemiseen.

Tutkimuksessa tutkittiin laadullisesti nuorten kokemusmaailmaa ja siihen sovellettiin fenomenologis-hermeneuttista tutkimusotetta. Tutkimushenkilöinä oli kuusi 21–28-vuotiasta nuorta aikuista. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin yksilöllisesti toteutettua teemahaastattelua. Haastattelut litteroitiin sanatarkasti Times New Roman -fontilla, fonttikoolla 12, rivivälillä 1,5 ja tekstiä muodostui yhteensä 62 sivua. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Aineiston sisällönanalyysin tuloksena itsetunnon määrittämisestä muodostui kaksi pääluokkaa ja itsetunnon rakentumisessa merkityksellisistä tekijöistä neljä pääluokkaa.

Itsensä tiedostaminen ja itsetunnon prosessinomaisuus kuvaavat itsetuntoa nuorten aikuisten määrittelemänä. Sosiaaliset suhteet ja tuki, pätevyyskokemukset, henkiset voimavarat ja oma rooli yhteiskunnassa kuvaavat nuorten itsetunnon rakentumisen kannalta merkityksellisiä tekijöitä. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että perheen ja ystävien ohella koulu on tärkeä sosiaalinen ympäristö nuorten itsetunnon rakentumisessa.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta itsetunnon rakentuvan nuorten yksilöllisistä ominaisuuksista, elämäkokemuksista, henkisistä voimavaroista sekä nuorten asemasta suhteessa muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Nuorten itsetunnon rakentumiseen liittyy sekä itsetuntoa vahvistavia, että heikentäviä tekijöitä. Osa nuorista oli kouluympäristössä jäänyt vaille myönteisiä kokemuksia. Aikuisten ja opettajien tuki ja nuorten huomiointi on tärkeää nuorten itsetunnon tukemisessa. Tutkimuksen tulokset haastavat kouluja ja opettajia tukemaan nuorten kasvua ja kehitystä itsetuntoa vahvistavalla tavalla.

Asiasanat: itsetunto, nuoruus, terveys, koulu

ABSTRACT

“It seems that I am enough for all.” The meanings of self-esteem by young adults.

Pylvänäinen Anni Sivina

Master's Thesis in Health education

University of Jyväskylä, Faculty of Sport Sciences/Department of Health Sciences

Spring 2014

85 pages, 3 appendices

The purpose of this study was to find out how 21-28 year old young adults define the concept of self-esteem and which factors have been relevant in development of their self-esteem. The aim of this study was to understand the development young adults' self-esteem and to get useful information in supporting adolescents' self-esteem.

In this study young people's world of experience was researched in qualitative way and phenomenology-hermeneutic research method was applied. The research subjects were six young adults from 21 years age to 28 years. The research data was gathered using theme interviews, which were carried out individually. Interviews were transcribed word by word using Times New Roman font, font size 12, spacing 1,5 and text consisted of 62 pages. The data was analyzed by using the method of data-driven content analysis. As a result of content the analysis two main categories were found to define the concept of self-esteem and four main categories to define relevant factors in development of young adults.

Self-awareness and process nature of the self-esteem described self-esteem defined by young adults. Social relationships and support, experiences of competence, mental resources and own role in the society describe meaningful factors in development of young adults' self-esteem. The research results show that in addition to family and friends the school as a social environment has an important role in young adults' self-esteem development.

On the basis of the research results it can be said that young adults' self-esteem is built upon young adults' individual features, life experiences, mental resources and young adults' status in relation to other people and the society. The development of young peoples' self-esteem involves strengthening as well as weakening factors. Some young adults' had not received positive experiences in school. Adults and teachers support and attention towards adolescents is important in supporting adolescents' self-esteem. The results challenge schools and the teachers to support growth and development of adolescents in a way that strengthens their self-esteem.

Keywords: self-esteem, adolescence, health, school

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ITSETUNNON ULOTTUVUUDET.....	3
2.1 Itsetunnon määritelmä	3
2.2 Itsetunnon rakentuminen	5
2.3 Itsetunnon mittaaminen	7
2.4 Itsetunnon merkitys hyvinvoinnille.....	8
2.5 Sukupuolierot itsetunnossa.....	10
3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	12
3.1 Nuoruuden vaiheet.....	12
3.2 Nuoruuden kehitystehtävät.....	14
3.3 Nuoruuden haasteet	16
4 ITSETUNTO NUORUUDESSA	18
4.1 Itsetunnon vaihtelu ja pysyvyys	18
4.2 Perhe ja kasvuympäristö.....	19
4.3 Sosiaaliset suhteet.....	22
4.4 Koulukiusaaminen	23
4.5 Koulu ja arviointijärjestelmä	25
4.6 Opettaja itsetunnon tukijana	26
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	30
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	31
6.1 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	31
6.2 Aineistonkeruu	32

6.3 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä.....	34
6.4 Analyysin eteneminen	35
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	38
7.1 Itsetunnon määrittelyminen	38
7.1.1 Itsensä tiedostaminen	38
7.1.2 Itsetunnon prosessinomaisuus	39
7.2 Merkitykselliset tekijät itsetunnon rakentumisessa	40
7.2.1 Sosiaaliset suhteet ja tuki	40
7.2.2 Pätevyyden kokemukset.....	44
7.2.3 Henkiset voimavarat.....	46
7.2.4 Oma rooli yhteiskunnassa	51
8 POHDINTA.....	56
8.1 Tulosten pohdinta	57
8.2 Johtopäätökset	69
8.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet.....	70
8.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	71
LÄHTEET.....	76
LIITTEET	
Liite 1: Haastattelusuostumus	
Liite 2: Haastattelurunko	
Liite 3: Ylä- ja pääluokat	

1 JOHDANTO

Itsetunto, ihmisen käsitys omasta arvosta, on merkittävä tekijä hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. Hyvinvointi koskee muutakin kuin terveyttä ja elinoloja, siihen kuuluu myös subjektiivisia tekijöitä, kuten itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Yksilön hyvinvointi lähtee siis sisäisistä tekijöistä. Vaikka Suomessa elinolot ovat keskimäärin hyvät, on silti kyseenalaista pitävätkö ihmiset omaa elämäänsä arvokkaana ja ainutlaatuisena (Moisio ym. 2008). Itsetunnon tukeminen on perustavanlaatuinen tavoite niin yleisesti nuorten kasvatuksessa kuin terveystieteissäkin. Terveyttä edistävää käyttäytymistä voi nimittäin syntyä vain, jos nuori kokee itsensä huolehtimisen ja suojelemisen arvoiseksi (Cacciatore 2005). Myös elämäntyytyväisyys muodostuu kyvystä arvostaa itseään ja nähdä oma elämä ainutkertaisena (Keltikangas-Järvinen 2000, 102).

Nuoruusaika on merkittävä aika itsetunnon kannalta erityisesti siksi, että yhteiskunnan haasteet ja vaatimukset pakottavat nuoren tiettyihin valintoihin, jotka koskevat tulevaa elämää (Nurmi 2008). Paineet niin suorituskyvystä, menestymisestä kuin ulkonäöstäkin saattavat ahdistaa ja siksi on luonnollista, että moni nuori alkaa tuntea, ettei kelpaa (Uusikylä 2006, 42). Tulevana opettajana haluaisinkin viestittää, että paineiden ja vaatimusten keskellä nuorten tulisi kokea olevansa arvokkaita sellaisenaan, ilman ulkoisia suorituksia ja saavutuksia. Tämä ajatus nousee kristillisestä arvopohjastani ja se on taustalla gradun aiheen valinnalle.

Nuorten itsetunnon tutkiminen ja sen tukeminen perusteltua, koska nuoruus luo pohjaa sille elämäntavalle, jonka nuori aikuisena elää. Nuoruudessa elintapoihin ja elinoloihin liittyvät tekijät vakiintuvat ja nykyiset terveys- ja hyvinvointierot ennakoivat yhä jyrkkeneviä eroja sukupolven varttuessa (Nuorisotutkimusseura 2008, 16). Koska peruskoulu saavuttaa koko ikäluokan tasapuolisesti, on koulussa tapahtuva kasvatus- ja opetustyö merkittävää myös itsetunnon tukemisen näkökulmasta. Koulun tehtävä ei ole vain opettaa ja sivistää vaan myös tukea oppilaan kasvua ja kehitystä. Perusopetuksen tehtävänä on Perusopetuksen opetussuunnitelman (2004, 14) mukaan antaa mahdollisuus monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja terveen itsetunnon kehittämiseen. Tämän perusteella jokaisen opettajan tulee pyrkiä omalla toiminnallaan tukemaan ja vahvistamaan oppilaiden itsetuntoa.

Terveystiedon opetuksen tavoitteena kouluissa onkin edistää oppilaiden terveyttä, sekä antaa heille tietoja, taitoja ja valmiuksia toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 200). Nuorten tietoihin, taitoihin, arvoihin ja asenteisiin pyritään vaikuttamaan niin, että se edistäisi nuoren terveyttä ja hyvinvointia (Kannas 2005). Jotta opetettavat terveystiedot ja -taidot johtaisivat myöhemmin terveyttä edistävään käyttäytymiseen, nuorten itsetuntoa tulisi samanaikaisesti vahvistaa. Tällä tavalla nuoret kokevat itsensä huolehtimisen arvoiseksi ja heillä on motiivi toimia opetettavan tiedon mukaan (Cacciatore 2005). Itsetuntemus ja itsensä arvostaminen ovatkin terveystieto-oppiaineen keskeisiä sisältöjä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 201).

Suurin osa nuorten itsetuntoa koskevista tutkimuksista on määrällisiä, joten aihetta on tärkeää tutkia myös laadullisesti. Tämän työn kirjallisuudessa tarkastellaan itsetunnon eri ulottuvuuksia, nuoruutta elämänvaiheena, itsetuntoa nuoruudessa sekä opettajan mahdollisuuksia tukea nuorten itsetuntoa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka 21–28-vuotiaat nuoret aikuiset määrittelevät itsetunnon ja mitkä asiat ovat olleet merkityksellisiä heidän itsetuntonsa rakentumisessa. Tavoitteena on ymmärtää nuorten itsetunnon rakentumista ja saada hyödyllistä tietoa nuorten itsetunnon tukemiseen.

2 ITSETUNNON ULOTTUVUUDET

2.1 Itsetunnon määritelmä

Itsetuntoon voidaan sekoittaa monia samankaltaisia termejä, jotka eivät merkitse täysin samaa asiaa kuin itsetunto. Näitä ovat esimerkiksi minäkäsitys, minäkuva, itsearvostus ja itseluottamus. Baumeisterin ynnä muiden (2003) mukaan itsetunto (self-esteem) on osa ihmisen minäkäsitystä, joka tarkoittaa ihmisen käsitystä itsestään. Itsetunto on minäkäsityksen laadullinen arvio (Baumeister ym. 2003). Toisin sanoen itsetunto on arvio siitä, onko käsitys itsestä hyvä vai huono (Sinkkonen 2005, 37). Keltikangas-Järvisen (2000, 30, 101–102) mukaan minäkuva ja minäkäsitys eroavat itsetunnosta siksi, että ne ovat rakennettu ulkoisten kriteerien eli muualta saadun palautteen varaan. Itsetunto on subjektiivinen tunne, eikä se ole riippuvainen muilta ihmisiltä saadusta palautteesta (Keltikangas-Järvinen 2000, 30, 101–102). Toisaalta Salmivallin (1999, 123–124) mukaan ne, joiden itsetunto vaihtelee usein, ovat herkempiä muilta ihmisiltä saamaansa palautetta kohtaan. Vaikka itsetunto vaihtelee yksilöllisesti, jokaisella ihmisellä on perusitsetunto, joka tarkoittaa ihmisen pohjimmaista käsitystä omasta arvostaan. Se on tulosta pitkästä kehitystapahtumasta ja se säilyy samanlaisena hetkellisistä vaihteluista huolimatta (Keltikangas-Järvinen 2008, 31).

Mitä enemmän ihminen liittää itseensä hyviä piirteitä, sitä parempi itsetunto hänellä on. On kuitenkin muistettava, että hyvään itsetuntoon liittyy se, että havaitsee ja tietää myös heikkoutensa (Keltikangas-Järvinen 2008, 17). Näin ollen itsetuntemus on myös tärkeä osa itsetuntoa (Aho 2004). Minäkuva ja minäkäsitys tarkoittavat useimmissa tutkimuksissa samaa asiaa (Aho 2004) eli ihmisen pysyvää käsitystä siitä, minkälainen hän on (Keltikangas-Järvinen 2008, 30).

Kalliopuska (1990, 9) puolestaan liittää itsetunnon vahvasti itsearvostukseen. Hänen mukaansa itsetunto kuvaa ennen kaikkea itsearvostuksen astetta. Itsearvostus on henkilökohtainen näkemys omasta arvosta, eikä sitä voida ulkopuolisen silmin mitata, vaan sen tietää ainoastaan yksilö itse. Itsearvostukseen liittyviä tuntemuksia ovat itsekunnioitus, itsensä hyväksyntä, itserakkaus ja oman itsensä mitätöiminen, mutta myös päteväittäminen. Itseään tarkkailemalla verrataan itseä muihin kohteisiin tai normeihin, mistä muodostuu

itsearvostus (Kalliopuska 1990, 9). Itsearvostus rakentuu sen perusteella mitä yksilö pitää arvokkaana. Puolimatkan (2002, 131) mukaan erilaiset ihmiset tai erilaiset kulttuurit löytävät elämäänsä mielekkyyden erilaisten asioiden pohjalta. Yhdelle ihmiselle ovat tärkeimpiä esteettiset arvot, kun taas joku toinen saa elämänsä sisällön ihmissuhteista, uskosta tai vapaudesta ja riippumattomuudesta. Ihmisillä on siis toisin sanoen erilaisia arvojärjestyksiä, jotka vaikuttavat siihen, millä perusteella ihminen arvioi itseään.

Itsetuntoon kuuluu monia alueita ja ne ovat yhteydessä toisiinsa muodostaen jokaiselle yksilöllisen itsetunnon (Sinkkonen 2005, 40). Yhden alueen heikkous voi tasapainottaa toisen alueen vahvuutta. Itsetunto rakentuu erilaisista itseluottamuksen alueista, joita ovat esimerkiksi suoritusitsetunto ja tunne sosiaalisesta selviytymisestä. Lapsilla ja nuorilla itsetuntoa määrittäviä vahvoja alueita ovat perhe ja vanhemmat. Suoritusitsetunto tarkoittaa luottamusta omiin kykyihin, osaamiseen ja selviytymiseen ja siihen liittyy erilaisten tavoitetasojen asettaminen omassa elämässä. Tunne sosiaalisesta selviytymisestä liittyy ihmisten kanssa toimeen tulemiseen, kun taas sosiaalinen suosio on tunnetta siitä, että tuntee olevansa yhtä pidetty ja suosittu kuin muutkin. Vaikka sosiaalinen puoli on osa itsetuntoa, on hyvä muistaa, että itsetuntoa ei pidä sekoittaa itsevarmaan esiintymiseen, ulkoiseen menestymiseen, sosiaaliseen rohkeuteen tai itsekkyyteen (Keltikangas-Järvinen 2008, 26, 75).

Aho (2004) viittaa Borban (1989, 1993) ja Reasonerin (1982, 1994) teoriaan itsetunnon rakenteesta. Heidän mukaansa itsetunto koostuu viidestä ulottuvuudesta. Turvallisuuden tunteet tarkoittavat ihmisen hyvää oloa ja luottamusta muihin ihmisiin myös muutostilanteessa. Itseys eli itsensä tiedostaminen kuvaa sitä, kuinka hyvin ihminen tuntee roolinsa, ominaisuutensa ja yksilöllisyytensä. Yhteenkuuluvuuden tunteet tulevat samaistumisesta johonkin yhteisöön tai ryhmään ja yhteisön tai ryhmän hyväksynnästä. Tässä on kyse myös laajemmin sosiaalisista taidoista. Tehtävä- ja tavoitetietoisuus tarkoittaa vastuun ottamista, aloitteiden tekemistä, ongelmanratkaisutaitoja ja realististen tavoitteiden asettamista. Eräänlaisia onnistumisen kokemuksia ovat pätevyyden tunteet, jolloin yksilö pitää itseään taitavana ja arvostettuna (Aho 2004).

Itsetunto voidaan jakaa yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Yksityinen itsetunto on oikeastaan ihmisen varsinainen itsetunto. Se kertoo mitä ihminen mielessään itsestään ajattelee ja miten hyvänä hän itseään pitää. Julkinen itsetunto on sen sijaan sitä, mitä ihminen

kertoo itsestään muille ja mitä hän käytöksellään ja psykologisissa testeissä ilmaisee. Niinpä yksityisen ja julkisen itsetunnon välillä on aina eroa, eikä ihminen koskaan kerro itsestään kaikkea mitä hän todella ajattelee. Toisaalta havainnot itsestä saattavat joskus olla hyvinkin virheellisiä (Sinkkonen 2005, 38), jolloin ihminen ajattelee itsestään jotain muuta kuin mitä hän on. Tasapainoisella ihmisellä ei ole tarvetta antaa itsestään todellisuudesta poikkeavaa kuvaa, ja siitä syystä tämä ero saattaa olla hyvin pieni (Keltikangas-Järvinen 2008, 24).

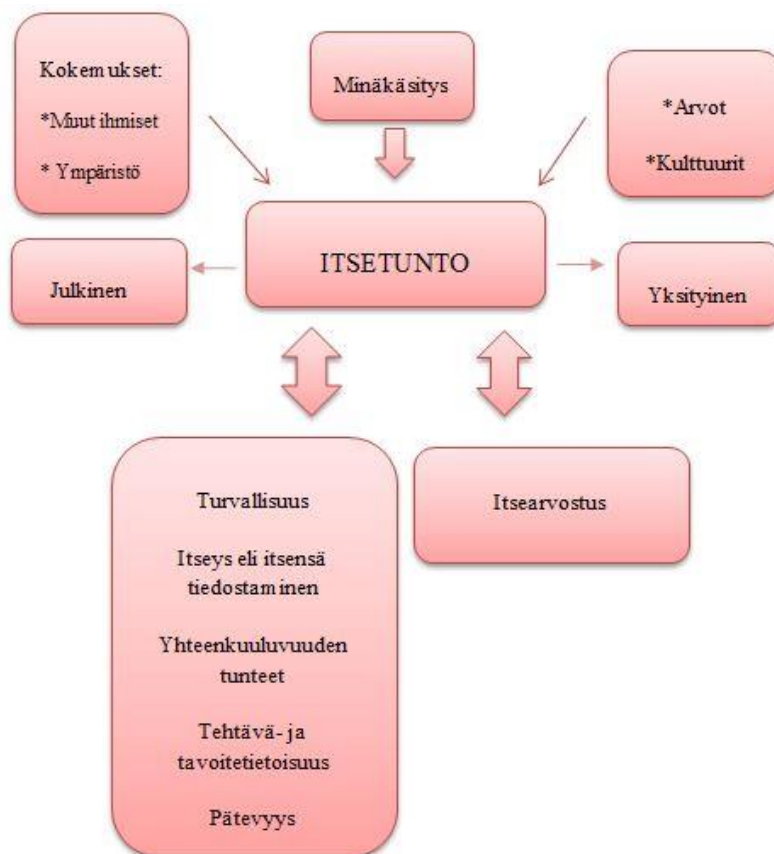
2.2 Itsetunnon rakentuminen

Itsetunto rakentuu erilaisista kokemuksista, joihin vaikuttavat keskeisimmin ympäristö ja muut ihmiset (Kuva 1). Lapsuudessa eniten merkitsee se, miten vanhemmat hoitavat lasta ja huolehtivat hänestä. Myöhemmin on tärkeää se, millaisena vanhemmat pitävät lastaan ja miten suhtautuvat häneen. Lapsuudessa ja nuoruusiässä elämään tulevat asiat, kuten koulu, toverit ja harrastukset, rakentavat itsetuntoa. Aikuisiässä itsetunto on vakiintunut, vaikka silloinkin kokemuksilla on merkitystä itsetuntoon (Keltikangas-Järvinen 2008, 123).

Varhainen vuorovaikutus ja lapsen kiintymyssuhde luovat perustan lapsen kehitykselle. Aikuisen hoiva ja vuorovaikutus lapsen kanssa viestittävät lapselle, onko hän hoivan arvoinen, voiko ihmisiin luottaa, onko heidän käyttäytymisensä ennakoitavissa ja miten tunteita tulisi ilmaista, jotta ne herättäisivät vastakaikua (Nurmi ym. 2008, 29). Vanhempi, joka reagoi johdonmukaisesti ja sensitiivisesti lapsen viesteihin, auttaa lasta vähitellen tunnistamaan omia tarpeitaan ja tunnetilojaan. Sensitiivisyys näkyy esimerkiksi suhtautumisessa läheiseen fyysiseen kontaktiin, käyttäytymisessä ruokailutilanteissa, tavassa reagoida lapsen itkuun, kyvyssä tulkita lapsen viestejä sekä käyttäytymisessä ero- ja jälleenkohtaamistilanteissa. Näillä kokemuksilla on tärkeä merkitys lapsen emotionaalisen itsesäätelyn ja itsetunnon rakentumisen kannalta (Kalliopuska 1990, 27, Lyytinen ym. 2008).

Keltikangas-Järvisen (2000, 120) mukaan itsetunto syntyy kahdella tavalla: annettuna ja hankittuna. Annettu itsetunto syntyy siitä hoivasta, perusturvasta ja rakkaudesta, joita lapsi saa vanhemmiltaan ja muilta hoitajiltaan. Näin lapselle kehittyy perusitsetunto, jota hän voi myöhemmin muokata hankkimalla palautetta ja kokemuksia ympäristöstä. Hankittu itsetunto muodostuu juuri yksilön omien kokemusten ja havaintojen kautta. Hän joko tuntee

onnistuvansa ja selviävänsä tilanteista tai sitten itsetuntoa muovaavat epäonnistumisen kokemukset. Lapsi muodostaa minäkuvaansa eli käsitystä itsestään peilaamalla itseään vanhempien reaktioista. On myös tärkeää, miten lapsi tulkitsee vanhemmilta tulevat reaktiot ja signaalit. Vaikka lapsi olisi vanhemmille tärkeintä maailmassa, voi olla, että hän ei silti tunne niin (Cacciatore ym. 2008, 149). Aikuisen arvostus lasta kohtaan tulee näyttää sekä sanoissa, että teoissa. Joka tapauksessa minäkuva ja itsetunto syntyvät niistä reaktioista ja palautteista, joita vanhemmat osoittavat lapselle (Keltikangas-Järvinen 2000, 120).



Kuva 1. Tiivistys itsetunnon rakentumisen kannalta tärkeistä tekijöistä.

On luonnollista, että lapsen käsitys itsestään vaihtelee kehityksen eri vaiheissa. Pienellä lapsella on kaikkivoipaisuuden käsityksiä itsestään. Esimerkiksi kun esikouluikäiseltä kysytään millainen hän on, vastaukseksi saa usein jotain sellaista, mitä hän haluaisi olla. Myös ympäristön odotukset vaikuttavat vastaukseen. Kuitenkin käsitys itsestä kehittyy

esikouluiästä alkaen ja se selkiytyy vähitellen 12–13 vuoden ikään mennessä (Lummelahti 2004).

2.3 Itsetunnon mittaaminen

Salmivalli (1999, 119–120) mukaan itsetunnon mittaamiseen liittyy monia ongelmia. Usein käytetyt mittausmenetelmät ovat 1960-luvulta peräisin olevia kyselylomakkeita, jotka perustuvat itsearviointiin. Tunnetuimpia ovat Rosenbergin ja Coopersmithin itsetuntomittarit. Rosenbergin itsetuntomittari sisältää esimerkiksi seuraavanlaisia väitteitä: ”Tunnen olevani yhtä arvokas kuin muut ihmiset” ja ”Toivon, että voisin kunnioittaa itseäni enemmän” sekä ”Minulla on monia hyviä ominaisuuksia”. Tällaiset arviointimittarit ovat alttiita virheille ja niihin vaikuttaa suuresti yksilön tyyli arvioida itseään (Salmivalli 1999, 119–120).

Jotkut arvioivat itseään varovaisesti, kun taas jotkut ottavat siinä suuria riskejä (Salmivalli 1999, 119–120). Todellinen itsetunto voi siis olla toisenlainen kuin mitä testeissä halutaan tuoda esille. Myös Baumeisterin ynnä muiden (2003) mukaan henkilön oma arvio itsetunnosta saattaa johtaa joissain tapauksissa harhaan. Esimerkiksi arvio hyvästä itsetunnosta saattaa jossain tapauksissa viitata perusteltuun, tasapainoiseen arvostukseen itsestä, mutta todellisuudessa kuvaus on tulosta henkilön ylimielisyydestä, mahtipontisuudesta ja omahyväisestä paremmuuden tunteesta muita kohtaan. Myös osa naisten ja miesten välisistä itsetuntoeroista saattaa johtua erilaisista tavoista arvioida itseä. Naiset pohtivat itseään ja tuntemuksiaan enemmän kuin miehet ja naiset tuntevat oman itsensä paremmin. Naiset myös tunnistavat omat tunteensa herkemmin ja kykenevät kuvaamaan niitä paremmin (Keltikangas-Järvinen 2008, 72).

On muistettava, että itsetuntoon vaikuttavat kulttuurien väliset erot. Suomalaiseen kulttuuriin kuuluu tietynlainen vaatimattomuus. Täällä ei ole tapana luvata liikoja, eikä kertoa mitä osataan, vaikka mielessään ihminen olisi hyvinkin varma itsestään. Sen sijaan Yhdysvalloissa ihmiset ovat itsevarmoja ja he kertovat avoimesti omista kyvyistään ja osaamisistaan (Keltikangas-Järvinen 2008, 52–54).

Itsetunnon mittaamista tai ainakin tulosten vertailtavuutta hankaloittaa itsetunto -käsite, joka ymmärretään Suomessa eri tavalla kuin muualla maailmassa. Scheinin (2003, 8) mukaan suomenkielinen itsetunto -käsite (self-feeling) on laajempi kuin vastaava englanninkielinen termi (self-esteem). Ruotsin självkänsla ja suomen itsetunto viittaavat väljemmin itseä koskeviin tunteisiin ja tuntemuksiin, kun taas englannin self-esteem, joksi itsetunto pääsääntöisesti on käännetty, on käännettävissä itsearvostukseksi (ruotsiksi självuppskattning). Itsearvostus viittaa itsetuntoa kapeammin itsearvostukseen eli siihen kuinka arvokkaaksi yksilö kokee itsensä (Scheinin 2003, 8). Joka tapauksessa käsitteen rajaukseen liittyvät erot saattavat tehdä tutkimusten tulosten vertailusta hankalaa. Tämän takia on tärkeää perehtyä itsetunto -käsitteen määrittelyyn ja rajaukseen, ennen kuin tulkitsee tutkimuksen tuloksia.

2.4 Itsetunnon merkitys hyvinvoinnille

Itsetunto luokitellaan usein hyvään ja huonoon itsetuntoon, mutta tämä ei tarkoita, että kaikilla olisi selkeästi joko hyvä tai huono itsetunto (Salmivalli 1999, 139; Keltikangas-Järvinen 2008, 28). Tutkimuksissa on määritelty itsetuntoa monilla eri adjektiiveilla. Hyvää itsetuntoa on kuvattu varsinkin englannin kielessä adjektiiveilla korkea ja vahva ja huonoa itsetuntoa on kuvattu adjektiiveilla matala ja heikko.

Ticen (1993) mukaan ihmiset, joilla on korkea (high) itsetunto, antavat itsestään hyvin positiivisia lausuntoja ja he pitävät itseään mahtavina monella tavalla. Sen sijaan ihmiset, joilla on matala (low) itsetunto, antavat itsestään pääasiallisesti neutraaleja lausuntoja, he eivät käytä kovin vahvoja positiivisia tai negatiivisia ilmauksia. He eivät pidä itseään täysin arvottomina ja mihinkään kykenemättöminä epäonnistujina (Tice 1993). Toisin sanoen korkea ja matala itsetunto eivät ole toistensa vastakohtia.

Hyvä itsetunto on luottamusta omaan itseen. Se on myös uskallusta ottaa vastaan haasteita ja asettaa päämääriä ja tavoitteita (Heatheron & Ambady 1993, Keltikangas-Järvinen 2000, 104). Elämän pitäminen arvokkaana ja ainutkertaisena on seurausta hyvästä itsetunnosta. Seurausta hyvästä itsetunnosta on myös se, että muiden arvostaminen, kehuminen ja kiittäminen on luonnollista (Keltikangas-Järvinen 2000, 104). Itsensä arvostaminen ja oman elämän näkeminen ainutkertaisena edeltävät tyytyväistä ja onnellista elämää (Keltikangas-

Järvinen 2000, 102). Itsetunto liittyy terveyden edistämiseen siten, että ihminen, joka kunnioittaa ja arvostaa itseään ja kokee voivansa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun, haluaa myös pitää huolta terveydestään (Koivusilta & Rimpelä 2001). Tunne oman elämän hallinnasta liittyy myös hyvään itsetuntoon. Hallinnan tunne tarkoittaa sitä, että pystyy vaikuttamaan riittävästi omaan elämään ja olemaan vastuussa siitä (Keltikangas-Järvinen 2008, 36).

Itsetunnolla on suuri merkitys ihmisen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Baumeisterin ynnä muiden (2003) meta-analyysi osoittaa, että yhteys itsetunnon ja onnellisuuden välillä on vahva. Ihmiset, joilla on hyvä itsetunto, ovat keskimäärin huomattavasti tyytyväisempiä ja onnellisempia sekä vähemmän masentuneita kuin ihmiset, joilla on heikompi itsetunto. Heillä on ikään kuin varasto positiivista voimavaraa, joka auttaa heitä selviytymään muita ihmisiä paremmin epäonnistumisista, stressaavista elämäntilanteista ja vaikeuksista (Keltikangas-Järvinen 2008, 28).

Mosknesin ynnä muiden (2010) ja Veselskan ynnä muiden (2009) tutkimukset viittaavat samankaltaisiin tuloksiin itsetunnon merkityksestä. Mosknesin ynnä muiden (2010) tutkimukseen osallistui 1508 norjalaista 13–18-vuotiasta nuorta ja Veselskan ynnä muiden (2009) tutkimukseen 3694 slovakialaista 8. ja 9.luokkalaista. Tulokset osoittavat, että itsetunto on vahva, psyykkistä hyvinvointia suojaava tekijä stressaavista elämäntilanteista huolimatta ja se on tärkeä tekijä sekä fyysisen että henkisen terveyden edistämisessä. Vahva itsetunto suojaa terveydellisiltä riskitekijöiltä, kuten esimerkiksi tupakoinnilta ja huumeiden käytöltä, ja sen on todettu ennustavan parempaa terveyttä (Veselska ym. 2009). Toisaalta Orthin ynnä muiden (2012) pitkittäistutkimuksen tulokset osoittavat, että itsetunnolla on hyvin pieni vaikutus koko elinkaaren aikaiseen terveyteen.

Ihmiset, joilla on huono itsetunto, näyttävät rakentavan elämänsä ”yleisen mielipiteen” mukaan. He eivät yleensä uskalla erottua pukeutumisellaan, mielipiteillään tai harrastuksillaan. Heille jokainen menestynvä ja kehuttu kanssaihminen on uhka, koska se saa tuntemaan heidät itsensä huonoksi (Keltikangas-Järvinen 2000, 105). Huono itsetunto lisää riskiä haavoittua epäsuotuisissa elämäntilanteissa sekä masentua helpommin (Baumeister ym. 2003). Myös itsetunnon pysyvyydellä on merkitystä. Niiden, joiden itsetunnon taso vaihtelee paljon päivittäin, on todettu olevan herkempiä kriittiselle palautteelle kuin niiden, joilla on

vakaa itsetunto (Salmivalli 1999, 123). Ticen (1993) mukaan ihmiset, joilla on huono itsetunto, saattavat kyllä toivoa menestymistä, mutta pelkäävät samalla epäonnistumista. Tämän takia he alkavat keskittyä omiin heikkouksiinsa ja heille muodostuu asenne, joka pyrkii suojelemaan itseä mahdollisilta katastrofeilta.

Scheinin (1990, 188–189) tutkimuksen mukaan oppilailla, joilla on heikko itsetunto, on löydettävissä yksi tai useampia ominaisuuksia tai suhteita ympäristöön, joita kyseiset henkilöt pitävät erityisen epäonnistuneina. Tällaisia asioita saattavat olla koti- tai toverisuhteiden kokeminen hyvin ongelmalliseksi ja tyytymättömyys itseän ainakin fyysisten ominaisuuksien ja luonteen suhteen. Nämä nuoret eivät siis pidä itseään riittävän hyvinä ja rakastettavina sellaisenaan kuin ovat. McCluren (2010) määrällisen tutkimuksen mukaan heikko itsetunto on yhteydessä lihavuuteen, huomionhakuisuuteen, kapinallisuuteen ja television katselun suureen määrään 12–16-vuotiailla nuorilla. Joidenkin tutkimusten mukaan heikko itsetunto johtaa rikolliseen käyttäytymiseen, kun taas jotkut tutkimukset eivät osoita näiden välillä olevan yhteyttä (Baumeister ym. 2003). Sen sijaan keskimääräistä vahvempi itsetunto on nuorilla, jotka osallistuvat säännöllisesti joukkueurheilun ja saavat hyviä arvosanoja koulusta. Näillä nuorilla oli lisäksi vanhemmat, jotka olivat vaativia, vastuullisia ja asettivat rajoja (McClure 2010).

2.5 Sukupuolierot itsetunnossa

Useiden tutkimuksien mukaan pojilla on keskimäärin parempi itsetunto kuin tytöillä (Harter 1993, Birndorf 2005, Raevuori ym. 2007, McClure 2010, Moksnes ym. 2010, Wagner ym. 2013). Sen sijaan Erolin ja Orthin (2011) mukaan merkittäviä eroja itsetunnossa sukupuolten välillä ei ole nähtävissä. Keltikangas-Järvisen (2008, 67) mukaan tutkimusten tulokset sukupuolieroista ovat ristiriitaisia ja vakuuttavin näyttö puoltaa sitä, että itsetunnossa ei ole eroja. Joka tapauksessa tyttöjen ja poikien itsetunnossa on laadullisesti ero. Pojilla itsetunnon määrää suoriutuminen ja tytöillä sosiaalisten suhteiden merkitys, mikä säilyy aikuisikään saakka (Keltikangas-Järvinen 2008, 67).

Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltaessa on huomioitava, että tytöt ovat murrosiässä kehittyneempiä ja kielellisesti valmiimpia kuvailemaan tunteita kuin pojat. Tullessaan

puberteetin alkuvaiheeseen pojilla itsevarmuus lisääntyy, kun taas tytöillä se aiheuttaa erilaisuuden tunnetta ja lisää haavoittuvuutta. Murrosiässä tytöillä on lisäksi vaihtelevampi minäkuva kuin pojilla. Keltikangas-Järvinen (2008, 68) korostaa kuitenkin sitä, että yhdysvaltalaisen tutkimuksen tulokset eivät vastaa Suomessa saatuja tuloksia. Yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa väitetään vahvasti tytöillä olevan huonompi ja vaihtelevampi itsetunto kuin pojilla. Tätä perustellaan tyttöjen huolilla liittyen ulkonäköön, sosiaaliseen suosioon, treffien lukumäärään ja pojilta saamaan mielenkiintoon (Keltikangas-Järvinen 2008, 67–68.)

Raevuori ynnä muut (2007) ehdottavatkin, että itsetunnon muutosten eroavaisuudet tytöillä ja pojilla saattaisivat johtua heidän erilaisista luonteistaan. Pojilla vallitsevia ominaisuuksia ovat itsekeskeisyys ja toimintasuuntautuneisuus ja itsetuntoa määrää muutenkin enemmän geneettiset ominaisuudet. Tytöillä ja nuorilla naisilla sen sijaan merkitsevät enemmän ihmissuhdeominaisuudet (Raevuori ym. 2007, Wagner ym. 2013), ja he panostavatkin sekä psykologisesti että emotionaalisesti menestyäkseen niissä (Mosknes ym. 2010). Lisäksi tytöt ovat herkempiä ympäristön vaikutukselle (Baldwin & Hoffman 2002) ja ovat huolestuneempia mahdollisesta kielteisestä palautteesta kuin pojat (Mosknes ym. 2010). Sen sijaan Keltikangas-Järvisen (2008, 69) mukaan tyttöjen ja poikien itsetuntoeroihin saattaisivat vaikuttaa erilaiset kasvatustapahtumat: äidit aloittavat heidän erilaisen kohtelun jo vauvoina.

Myös psyykkisten ongelmien ja heikon itsetunnon seuraukset näkyvät tytöillä ja pojilla eri tavalla: tytöt yleensä sisäistävät ja pojat ulkoistavat käyttäytymistä. Toisin sanoen tytöillä psyykkisten ongelmien, heikon itsetunnon tai stressaavien elämäntilanteiden seuraukset näkyvät esimerkiksi masennuksena, ahdistuneisuutena ja syömishäiriöinä. Sen sijaan pojilla samat ilmiöt tulevat esiin väkivaltaisuuksena, aggressiivisuutena ja riskikäyttäytymisenä, kuten tupakanpoltona (Baldwin & Hoffman 2002, Raevuori ym. 2007, Veselska ym. 2009, Mosknes & Espnes 2012).

3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruutta pidetään siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen ja se voi kehittyneissä teollistuneissa yhteiskunnissa kestää pari vuosikymmentä. Nuoruusiän kehitystä ohjaavat monet biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Nuoruusvaiheen alkua määrittävät selkeästi biologinen kasvu ja kehitys: puberteetin alkaminen. Tähän murrosiäksi kutsuttuun vaiheeseen kuuluu pituuskasvun selvä nopeutuminen sekä sisäerityksen ja hormonitoimintojen laadullinen muuttuminen, mistä taas seuraa sukupuolisuuden ulkoisten tunnusmerkkien kehittyminen (Ruoppila 2008).

3.1 Nuoruuden vaiheet

Nuoruus on nykyään varsin pitkä ajanjakso yksilön elämässä (Nurmi 2008). Se alkaa toisen elinvuosikymmenen alussa ja kestää kolmannelle elinvuosikymmenelle. Nuoruuden alku pystytään määrittämään selkeämmin kuin taas sen päättymisessä on paljon yksilöllisiä vaihteluita. Nuoruusiän persoonallisuuden kehitys tarkoittaa sopeutumista fyysisiin muutoksiin, seksuaaliset muodot saaneen ruumiin haltuun ottamista, itsenäistymistä vanhemmista ja psykologista kypsymistä yhteisön ehtojen ja kulttuurin mukaiseen aikuisuuteen ja sen rooleihin (Almqvist 2004). Nuoruusiän kehitys riippuu suuresti sitä edeltäneiden vaiheiden saavutuksista ja nuoren sekä hänen perheensä olosuhteista ja voimavaroista. Nuoruuden vaiheita on helpompi tarkastella jaotteleamalla nuoruus eri ikävaiheisiin, joihin sisältyy kyseiseen ikään ominaisia piirteitä (Rantanen 2004).

Varhaisnuoruus sijoittuu ikävuosiin 11–14 (Rantanen 2004, Nurmi 2008). Se alkaa puberteetin myötä, jolloin hormonitoiminnan aktivoituminen aiheuttaa nuorella kasvupyrähdysten, ruumiinrakenteen aikuistumisen ja sekundaaristen sukupuoliominaisuuksien kehittymisen (Almqvist 2004). Puberteetti on näkyvimpiä biologisia ja sosiaalisia muutoksia ihmisen elämässä, ja sukukypsyyden saavuttaminen on sen päätepiste (Nurmi ym. 2008, 126). Muutokset hämmentävät nuorta ja aiheuttavat entisen ruumiinkuvan hajoamisen. Lapsuuden innokas uteliaisuus vaihtuu nuoruuden hämmennykseen,

itsetutkiskelun ja haavoittuvuuden kautta hyvin hiljaa varhaisaikuisuuden rohkaistumiseksi ja kokeilunhaluksi (Cacciatore ym. 2008, 127).

Varhaisnuori on korostuneen tietoinen omista rajoistaan ja hänellä on kasvava viettipaine. Kehityksen eteneminen ja viettipaine saavat nuoren yhä tietoisemmaksi seksuaalisuudestaan ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat kiinnostavatkin molempia sukupuolia. Mielialaltaan ja käytökseltään varhaisnuoret ovat ailahtelevaisia. Lisäksi he käyttäytyvät usein normien vastaisesti ja vastustavat aikuisia, mikä johtuu siitä, että he etsivät ympäristöstä rajoja ja hallintaa mielensisäisen myllerryksen hallintaan (Rantanen 2004). Tässä vaiheessa tapahtuu myös muutoksia ajattelussa: looginen ja abstraktinen ajattelu kehittyvät ja kyky tunneperäiseen pohdiskeluun kasvaa (Almqvist 2004).

Keskinuoruus sijoittuu 15–18 ikävuosiin (Rantanen 2004, Nurmi 2008). Tässä ikävaiheessa nuori etsii omaa minuuttaan erilaisten harrastusten ja roolikokeilujen myötä. Minuuden etsimisen myötä nuori saattaa kokeilla erilaisia asioita, jotka koskevat esimerkiksi opiskelua, työtä, harrastuksia ja ihmissuhteita (Almqvist 2004). Vanhemmat säilyvät nuoren elämän tärkeimpinä aikuisina, mutta tunnesuhteen luonne muuttuu ja tällöin tapahtuu ero vanhemmista. Nuoren kehitystä vie eteenpäin irrottautuminen vanhemmista ja sitä edistää sosiaaliset suhteet ikätovereihin. Nuorten keskinäinen yhdessäolo vahvistaa kehittyvän nuoren minuuden ja identiteetin tunnetta. Keskinuoruudessa oman kehon ja myös seksuaalisuuden haltuun ottaminen ja kokeminen myönteisenä on tärkeää (Nurmi 2008).

Rantasen (2004) mukaan viimeinen nuoruuden vaihe on jälkivaihe ja se sijoittuu ikävuosille 19–22. Nurmi (2008) nimittää ikävaiheen myöhäisnuoruudeksi ja sijoittaa sen ikävuosille 19–25. Myöhäisnuoruudessa minä lujittuu, nuori saavuttaa ehjän identiteetin ja kokonaispersoonallisuus eheytyy (Almqvist 2004). Identiteetti perustuu siihen, että nuori kokee omassa kehityksessään eheyttä ja jatkuvuutta, jolloin hän ymmärtää mitä hän tekee ja mitä se merkitsee. Olennaista on, että nuorelle tärkeät ihmiset hyväksyvät hänet sellaisena kuin hän kokee olevansa. Tällöin nuori on kykenevä itsenäistymään ja konkreettisesti irrottautumaan lapsuudenkodistaan (Rantanen 2004). Riittävän ehjä identiteetti ja hyvä itsetunto antavat valmiuksia solmia läheisiä ystävyysuhteita ja kyvyn antautua läheisiin vastavuoroisiin ja seksuaalisiin suhteisiin (Almqvist 2004).

3.2 Nuoruuden kehitystehtävät

Kehitystehtävä tarkoittaa niitä taitoja ja kykyjä, jotka henkilö omaksuu lisätessään oman ympäristönsä hallintaa (Pulkkinen 1996). Kehitystehtävän täyttäminen tuottaa onnellisuutta ja edellytyksiä uusien kehitystehtävien täyttämiseen. On muistettava, että kehitys on jatkuvaa rakentumista, kehityshaasteiden aktivoitumista, pala palalta etenemistä ja joskus taantumistakin. Muutosvaiheet ja kehityskriisit ovat vaativia ja ne näkyvät varmasti koulussa ja vaikuttavat opiskeluun (Cacciatore 2005). Havighurst (1982) oli ensimmäinen tutkija, joka kuvasi systemaattisesti eri ikäkausiin liittyviä normatiivisia tekijöitä. Hänen mukaansa tällaiset ikään liittyvät kehitystehtävät koostuvat erilaisista normatiivisista odotuksista, joita yksilöön kohdistetaan tietyssä elämänvaiheessa. Tästä on tyypillinen esimerkki se, minkä ikäisenä lapsen odotetaan oppivan kävelemään. Myöhemmin monet tutkijat ovat kehittäneet eteenpäin Havighurstin elämänkaariteoriaa ja täydentäneet sen koskemaan myös muita ympäristön ulottuvuuksia kuin normatiivisia odotuksia (Nurmi 2008). Seuraavaksi esittelen Havighurstin (1982) kuvaamat kahdeksan nuoruuden keskeistä kehitystehtävää.

Uusien suhteiden luominen kumpaakin sukupuolta oleviin ikätovereihin, eli toisin sanoen sosiaalisten suhteiden saavuttaminen, on ensimmäinen kehitystehtävä. Varhaisnuoruudesta alkaen nuoret harjoittelevat sosiaalisia taitoja. Toinen kehitystehtävä on sukupuoliroolin omaksuminen. Yhteiskunnassa miehen ja naisen roolit ovat erilaiset ja nuorena näitä rooleja omaksutaan omalle kohdalle. Media tarjoaa sukupuolimalleja ja sankarihahmoja, jotka saattavat vääristää mielikuvia ja saada liikaa painoarvoa (Cacciatore ym. 2008, 224). Joskus perinteisen roolin omaksuminen saattaa olla hankalaa, jos esimerkiksi tyttö ei halua perinteiseen äidin ja vaimon rooliin (Havighurst 1982, 44–59).

Kolmas kehitystehtävä on oman fyysisen olemuksen hyväksyminen. Tavoitteena on olla ylpeä tai ainakin olla suvaitsevainen omaa fyysistä olemustaan kohtaan. Juuri murrosiässä nuori saattaa toiminnallaan, esimerkiksi viiltelyllä, päihteillä tai oksennuttamisella, kysyä aikuisilta onko hänen kehollaan mitään väliä (Cacciatore ym. 2008, 173). Yleensä omaa ulkonäköä vertaillaan muihin ja ollaan huolissaan siitä, miksi kehitys ei tapahdu nopeampaa. Puberteetti-iässä tytöt kehittyvät poikia nopeammin. Mainokset uskottelevatkin, että ihmisen on oltava heti varma ja valmis, eikä keskeneräisyyttä arvosteta (Cacciatore 2005). Tämä tuo yhä enemmän paineita nuoren muutos- ja kypsyminenprosessiin. Neljäntenä kehitystehtävänä on

emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen vanhemmista ja muista aikuisista. Tavoitteena on päästä irti lapsellisesta riippuvuudesta vanhempiin, mutta säilyttää heihin kuitenkin kunnioittava suhde. Cacciatoren (2005) mukaan ensimmäinen itsenäistymisuhma herää murrosiän muutosten alkaessa 11–12-vuotiaana, jolloin tuttuja ja turvallisten aikuisten arvot kyseenalaistetaan ja lähes ketä tahansa muuta uskotaan. Tällöin nuoret kapinoivat yleensä auktoriteetteja, kuten vanhempia ja opettajia, vastaan (Havighurst 1982, 44–59).

Avioliittoon ja perhe-elämään valmistautuminen on viides kehitystehtävä. Kypsyminen seksuaalisuuteen on biologisena pohjana avioliitolle. Kuudentena kehitystehtävänä on valmistautuminen työelämään. Nuorilla on vahva tarve pärjätä omillaan ja myös yhteiskunta velvoittaa siihen. Tällöin itsenäistyminen tulee ajankohtaiseksi. Seitsemäs kehitystehtävä, ideologian tai maailmankatsomuksen kehittäminen, liittyy esimerkiksi filosofiseen, poliittiseen tai uskonnolliseen ajatteluun, mihin nuori pohjaa omaa käyttäytymistään. Kahdeksas kehitystehtävä on sosiaalisesti vastuullisen käyttäytymisen omaksuminen. Tämä tarkoittaa osallistumista vastuullisesti yhteisön, alueen ja kansan elämään noudattaen niille ominaisia sääntöjä ja arvoja (Havighurst 1982, 45–82).

Nurmi ja Salmela-Aro (2000) muistuttavat, että tutkimustulokset osoittavat kehitystehtävien muuttuneen vähemmän iänmukaisiksi. On esitetty, että nyky-yhteiskunnassa vallitsisi lisääntyvä yksilöllisyys, mikä tarkoittaa yksilön omien valintojen ja mahdollisuuksien lisääntymistä suhteessa normatiivisiin rakenteisiin. Esimerkiksi nykyinen varhaisaikuisen sukupolvi suhtautuu perheen perustamiseen eri lailla kuin maailmansotien välinen sukupolvi. Myös avioliiton institutionaalinen merkitys näyttäisi vähentyneen ja koulutus näyttäisi siirtyneen koko elinikään liittyväksi asiaksi (Nurmi & Salmela-Aro 2000). Lisääntyvä yksilöllisyys näkyy myös siten, että usein nuorilla aikuisilla ei ole yhtä siirtymää koulusta työelämään vaan monia eri polkuja esimerkiksi koulutuksen, työsuhteiden ja työttömyyden välillä. Nykyinen työmarkkinoiden epävarmuus ja työpaikkojen tilapäisyys saattaa johtaakin siihen, ettei työ tarjoa nuorille aikuisille enää entisen kaltaista perustaa oman elämän suunnitteluun ja pitkäaikaisten tavoitteiden toteuttamiseen (Jokisaari 2002). Toisaalta elämäntilanne on edelleen hyvin iänmukaisesti ja institutionaalisesti organisoitu, mistä esimerkkinä on vaikkapa koulun aloittaminen ja eläkkeelle siirtyminen (Nurmi & Salmela-Aro 2000).

3.3 Nuoruuden haasteet

Joskus lapsuuden kehitys ei tuota riittävästi henkisiä voimavaroja, joiden avulla nuori voisi kohdata muuttuvan ruumiinsa aiheuttamia paineita, ratkaisemaan kehitysvaiheeseensa kuuluvia psyykkisiä ristiriitoja tai selviytymään nuoruusiän ulkoisista haasteista (Almqvist 2004). Niinpä nuoruuden kehitys ei aina etene myönteisellä tavalla ja arviolta 10–20 prosenttia nuorista näyttääkin ajautuvan erilaisiin vaikeuksiin. Toistuvat epäonnistumiset koulussa johtavat kielteiseen minäkäsitykseen omista kyvyistä ja mahdollisuuksista. Alkuperäisinä syinä epäonnistumisille saattaa olla esimerkiksi heikot valmiudet aloittaessa koulua, erityislaatuiset oppimishäiriöt tai kodin kulttuurista selvästi poikkeavaan ympäristöön joutuminen (Nurmi 2008).

Henkilökohtaiset tavoitteet, jotka liittyvät ikäsidonnaisten kehitystehtävien ratkaisuun, näyttäisivät luovan pohjaa nuoren hyvinvoinnille (Nurmi 2008). Tällaiset tavoitteet saattavat liittyä esimerkiksi koulutukseen ja ammatinvalintaan ja niissä onnistuminen vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin. Toinen hyvinvointiin vaikuttava tekijä on se, miten henkilö käsittelee kielteistä palautetta. Esimerkiksi omaa epäonnistumista voi selittää erilaisilla tilanteeseen liittyvillä tekijöillä ja näin suojautua negatiiviselta palautteelta. Tämä lisää nuoren uskoa siihen, että hän selviää samantyylisistä haasteista tulevaisuudessa. Toisin sanoen tavoitteiden asettaminen ja menestys oman elämän ohjaamisessa luo pohjaa nuoren hyvälle itsetunnolle, myönteiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille (Nurmi 2008).

Pulkkinen (1996, 159) sekä Koivusilta ja Rimpelä (2001) toteavat, että tutkimusten mukaan ongelmilla on tapana kasautua samoille yksilöille. Kun erilaiset riskitekijät kasautuvat samalle yksilölle, se altistaa häntä myöhemmille ongelmille ja rajoittaa hänen kehitysmahdollisuuksiaan. Ongelmien kasautumisen syynä voi olla joskus myös eräät yksilölliset piirteet, taipumukset ja persoonallisuus. Joka tapauksessa huonosta itsetunnosta ja kielteisestä minäkuvasta voi seurata toimintatapa, jossa lapsi tai nuori ei keskity koulussa ympäristön haasteiden ratkaisemiseen ja luo erilaisia selityksiä huonolle menestykselle. Tämä voi ilmetä häiritsevänä käyttäytymisenä luokkatilanteessa. Tällainen toimintatapa johtaa mahdollisesti heikkoon koulumenestykseen, kielteisestä palautteesta seuraavaan heikkoon

itsetuntoon ja joskus jopa masentuneisuuteen. Myöhemmin nuori saattaa ajautua yhä suurempiin vaikeuksiin elämässään (Nurmi 2008).

Suurin osa nuorten kouluun ja hyvinvointiin liittyvistä ongelmista on heijastusta aikuisten pahoinvoinnista, joka liittyy muun muassa työttömyyteen, taloudellisiin ja ihmissuhdevaikeuksiin tai päihdeongelmiin (Koivusilta & Rimpelä 2000). Näiden ongelmien esiintyminen perheissä voi korostaa vanhemman ja nuoren välisiä, murrosikään ja itsenäistymiseen liittyviä ristiriitoja. Työelämän kasvaneet vaatimukset näkyvät lasten ja vanhempien suhteessa esimerkiksi yhdessä vietettävän ajan vähenemisenä. Myös huonon perheilmaston seurauksena nuoruusvaiheeseen liittyvät vaikeudet voivat muodostua hyvinkin raskaiksi. Jos nuori vaistoaa, että vanhemmat eivät täysin hyväksy hänen persoonallisuuttaan ja elämäntyyliään, psykososiaalisen stressin mahdollisuus kasvaa. Vanhempien ymmärtämättömyys nuoren vaikeuksia kohtaan aiheuttaa suurta surua ja epätoivoa. Myös riitaisa ilmapiiri, joka usein liittyy huonoon koulumenestykseen, voi näin edesauttaa psyykkisten ja käyttäytymisongelmien syntymistä ja saada nuoren näkemään elämän tarkoituksettomana (Koivusilta & Rimpelä 2000).

Päihteiden käyttö opitaan yleensä juuri nuoruusiässä ja tottumusten tiedetään jatkuvan usein aikuisikään asti. Peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista pojista tupakoi päivittäin 15 % ja tytöistä 12 % sekä vastaavasti alkoholia käyttää viikoittain 6 % pojista ja 4 % tytöistä (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014). Sekä tupakointi että alkoholin käyttö voidaan valita selviytymisstrategiaksi paineita aiheuttavassa elämäntilanteessa. Esimerkiksi tupakoinnin tarjoama välitön mielihyvä voi olla keino torjua riittämättömyyden tai ulkopuolisuuden tunteita seuraavaa ahdistusta ja pahaa oloa. Masentuneet nuoret aloittavat tupakoinnin muita helpommin ja heikko itsetunto ja ulkoapäin ohjautuvuus vahvistavat entisestään riippuvuutta (Koivusilta & Rimpelä 2000).

4 ITSETUNTO NUORUUDESSA

Minäkuva muuttuu lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä konkreettisista toiminnan kuvauksista abstraktimmaksi oman itsen määrittelyksi. Tämän on ajateltu johtavan siihen, että nuoren minäkuva muuttuu vähemmän riippuvaiseksi hänen saamastaan konkreettisesta palautteesta. Keskeisiä asioita, jotka määrittävät nuoren minäkuva, ovat muilta saatu palaute esimerkiksi ulkonäöstä, ikätoverin hyväksyntä sekä koulu- ja urheilumenestys. Murrosikäinen on altis vaikutteille ja kokee voimakkaasti tunnetasolla itseensä kohdistetun arvostelun (Aho 2004, 29).

4.1 Itsetunnon vaihtelu ja pysyvyys

Murrosiän alussa nuori on vielä hyvin itsekeskeinen ja hänen minäkäsityksessään voi tapahtua suuria heilahteluja (Aalberg & Siimes 1999, 67), mikä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että hänen itsetuntonsa muuttuu. Itsetunnon muutokset ovat usein tilapäisiä ja sidoksissa mielialan vaihteluihin. Jo 13–14-vuotiaana perusitsetunto pysyykin vakiona (Aho 2004).

Baldwinin ja Hoffmannin (2002) tutkimuksessa selvitettiin 11–16-vuotiaiden nuorten itsetunnon vaihtelua. Heidän mukaansa itsetunto ei ole nuoruudessa tasainen, vaan se vaihtelee yksilöittäin. Tyttöillä itsetunto heikkeni merkittävästi ikävuosina 12–17. Pojilla itsetunto sen sijaan vahvistui 12–14-vuotiaana, mutta heikkeni 16 ikävuoteen mennessä. Tuloksia selitetään sillä, että tytöt saavuttavat puberteetti-ikänsä keskimäärin juuri 12–13-vuotiaana, jolloin he tulevat tietoisemmaksi itsestään ja kriittisemmäksi ulkonäköään kohtaan (Baldwin & Hoffman 2002). Myös Erolin ja Orthin (2011) mukaan keskinuoruudessa itsetunto vaihtelee paljon kun taas nuorena aikuisena se tasoittuu. Itsetunto pysyy kohtuullisen vakaana 19–25-vuotiaana ja myöhäisnuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa itsetunto kohoaa (Wagner ym. 2013), mikä jatkuu aina keskiäikuisuuteen asti (Orth ym. 2012). Adamsin ynnä muiden (2006) mukaan itsetunnon vaihteluun ja pysyvyyteen nuoruudessa vaikuttaa merkittävästi etnisyys. Euroopan amerikkalaisilla nuorilla itsetunto heikkeni merkittävästi

kuudennelta luokalta kahdeksannelle luokalle tultaessa, kun taas esimerkiksi Afrikan amerikkalaisilla itsetunto oli koko ajan vahva ja tasainen.

Elämän muutokset ja erilaiset ympäristötekijät saattavat olla myös syynä itsetunnon heikkenemiselle nuoruudessa. Minäkäsitykseen ja itsetuntoon nuoruudessa saattaa vaikuttaa erilaiset siirtymät, kuten yläasteelle siirtyminen ja stressaavat elämäntapahtumat. Siirtymien aikana minäkuva muuttuu enemmän ja usein kielteisempään suuntaan (Nurmi 2008). Muuttuvat sosiaaliset ympäristöt aiheuttavat muutoksia nuorten itsetunnossa (Wagner ym. 2013). Esimerkiksi ylä-asteelle siirtyminen on suuri muutos nuorten elämässä. Uudet oppilaat saattavat kokea vaikeuksia uuteen kouluun ja ympäristöön sopeutuessaan. Samaan aikaan nuoret kokevat suuria fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä muutoksia, jotka luovat suuria paineita tuona kriittisenä ylä-asteelle siirtymisen aikana. Nämä kaikki tekijät saattavat heikentää nuoren itsetuntoa (Leung & Choi 2010).

Näyttää siltä, että enää myöhäisnuoruudessa siirtymillä ei ole ainakaan heikentävää vaikutusta itsetuntoon. Birkelandin ynnä muiden (2012) norjalaisessa tutkimuksessa seitsemällä prosentilla nuorista itsetunto alkoi kohota merkittävästi noin 18 ikävuoden jälkeen ja suurimmalla osalla (87 %) nuorista itsetunto kohosi tasaisesti 14–23 ikävuosien välillä. Tätä selitetään sillä, että täytettyään 18 vuotta nuoret usein muuttavat pois kotoaan, lopettavat opiskelun, alkavat työskennellä pitämässään työssä ja saavat muutenkin päättää omaa elämänsä koskevista asioista (Birkeland ym. 2012). Wagnerin ynnä muiden (2013) tutkimukseen osallistui 4532 19–25-vuotiasta nuorta ja sen perusteella myöhäisnuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa siirtymillä, kuten kotoa pois muutolla tai opiskelulla, ei ole vaikutusta itsetuntoon (Wagner ym. 2013).

4.2 Perhe ja kasvu ympäristö

Nuoruudessa kasvu ympäristö laajenee perheen ulkopuolelle: kaverit, koulu ja harrastukset kirjavoittavat nuoren sosiaalista kenttää. Vaikka nuoruudessa kehitysympäristö laajenee vähitellen, perhe pysyy silti tärkeänä osana nuoren elämää. Lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä vanhemman ja lapsen vuorovaikutus muuttuu vanhemman yksisuuntaisesta ohjauksesta enemmän keskusteluun, neuvotteluun ja yhteiseen päätöksentekoon perustuvaksi

vuorovaikutukseksi. Molemminpuolinen hyväksyntä ja vuorovaikutus ovatkin monin tavoin yhteydessä nuoren positiiviseen kehitykseen esimerkiksi itsetunnon ja persoonallisuuden kehityksen osalta (Nurmi 2008). Useiden lähteiden mukaan itsetunnon kehityksen kannalta kodin rakenneominaisuuksia tärkeämpää on perheen sisäinen vuorovaikutus (Schein 1990, Aho 2004, Nurmi 2008) ja perheen tuki (Veselskan, Geckovan, Gajdosovan, Orosovan, van Dijk ja Reijneveldin 2010). Myös perheen yhtenäisyys (cohesion) liittyy vuorovaikutukseen. Yhtenäisyys tarkoittaa perheen antamaa tukea vaikeina aikoina, vuorovaikutuksen määrää ja yhdessä vietettyä aikaa. Mitä yhtenäisemmässä perheessä nuori on jäsenenä, sitä parempi itsetunto hänellä on (Baldwin & Hoffmann 2002, Mosknes ym. 2010).

Tutkimustulokset osoittavat ristiriitaisia tuloksia vanhempien sosioekonomisen aseman ja perheen rakenteen yhteydestä itsetuntoon. Useissa tutkimustuloksissa todetaan, että nuoren itsetunnon kannalta ei ole merkittävää esimerkiksi vanhempien sosioekonominen asema (Adams ym. 2006, Erol & Orth 2011), tulot (McMullin & Cairney 2004) tai perheen rakenne (Wagner ym. 2013). Kuitenkin lähes kolme vuosikymmentä jatkunut seurantatutkimusprojekti 2200 tamperelaisnuoresta osoittaa, että nuorilla, joiden vanhemmilla oli paljon keskinäisiä ristiriitoja ja joiden vanhemmat olivat eronneet, oli runsaampaa psykosomaattista oireilua ja heikompi itsetunto kuin niillä, jotka olivat lähtöisin ehjistä ja vähemmän ristiriitaisista perheistä. Vanhempien erolla näytti olevan vahva yhteys tyttöjen itsetuntoon, kun taas vanhempien ristiriidoilla oli yhteys poikien itsetuntoon (Mustonen ym. 2013, 32). Seurantaprojektin tutkimuksissa on myös todettu, että nuorilla, joiden vanhemmilla oli matalampi sosioekonominen asema, oli heikompi itsetunto kuin nuorilla, joiden vanhemmilla oli korkeampi sosioekonominen asema (Mustonen ym. 2013, 33 Huurteen ym. 2003a mukaan). Myös Veselskan ynnä muiden (2010) mukaan heikolla itsetunnolla ja matalalla sosioekonomisella statuksella on yhteys. Joka tapauksessa ratkaisevaa on se, millaiseksi lapsi tai nuori kokee suhteensa ympäristönsä keskeisiin henkilöihin ja yhteisöihin, sekä erityisesti kotiin, mutta myös kouluun ja toveripiiriin (Aho 2004).

Ahon (2004) mukaan kodin rakenneominaisuuksilla, kuten perheen koolla, eheydellä ja sosiaalisella taustalla, on melko vähäinen merkitys itsetunnon kannalta. Kuitenkin vajaiden perheiden, joista toinen vanhemmista puuttuu, lapsilla saattaa olla ongelmia sosiaalisissa taidoissa, mikä heijastuu sitten heidän sosiaaliseen minäkuvaansa. Mikäli perheen vajavuus

johtuu avioerosta, lapsi saattaa kehittää itselleen epärealistisen tai heikon itsetunnon. Myös vanhempien matalalla koulutustasolla on todettu olevan lievä yhteys lasten itsetuntoon. Lisäksi lasten asema sisarusjoukossa näyttää jossain määrin olevan yhteydessä heidän käsityksiinsä itsestään: esikoisilla ja ainoilla lapsilla on usein melko hyvä itsetunto, kun taas vastaavasti perheen keskimäinen lapsi saa ehkä vähiten huomiota ja joutuu kilpailemaan sisarustensa kanssa, mikä voi aiheuttaa alemmuuden tunteita. Myös perheen kuopuksella saattaa olla itsetunto-ongelmia (Aho 2004).

On myös selvää, että erilaisilla kasvatustyyyleillä on merkitystä nuoren itsetunnon kehitykseen. Kirjallisuudessa tulee esiin neljä eri kasvatustyyliä: auktoritatiivinen, autoritaarinen, salliva ja laiminlyövä. Auktoritatiivinen kasvatustyyli on sitä, että vanhemmat osoittavat positiivisia tunteita lapsiaan kohtaan, mutta myös vaativat ikäkauteen kuuluvien normien noudattamista. Crippsin & Zyromskin (2009) meta-analyysin mukaan juuri auktoritatiivinen kasvatustyyli vaikuttaa nuoren kehitykseen, käsitykseen itsestä ja itsetuntoon positiivisesti. Myös motivaatio oppimiseen on suurempi näillä nuorilla. Aho (2004) selittää tätä ilmiötä sillä, että itsetunnoltaan vahvat lapset ovat saaneet vanhemmiltaan hyväksymistä ja osallistuneet tasavertaisina jäseninä päätöksentekoon ja vastuunkantamiseen. Toisaalta rajojen asettaminen perheessä on lisännyt turvallisuuden ja hallinnan tunteita ja niiden myötä itsetunto on vahvistunut (McClure ym. 2010). Autoritaarinen kasvatustyyli puolestaan tarkoittaa vanhempien kontrollin ja tiukkojen vaatimusten korostumista ilman myönteistä tunneilmapiiriä, ja tällöin lapsen minäkäsityksestä kehittyy hyvin heikko (Aho 2004). Erityisesti häpeällä kasvattaminen tai syyttäminen ja haukkuminen romahduttaa itsetunnon. Näin itsetunto saattaa jäädä pysyvästi häilyväksi ja niinpä tilanteita, joissa itsetunto saattaisi romahtaa, aletaan vältellä (Cacciatore ym. 2008, 65). Sallivassa vanhemmuudessa vanhemmat osoittavat myönteisiä tunteita lasta kohtaan, mutta sen sijaan sääntöjen noudattamista ei vaadita, ja lapsen ohjaus on vähäistä. Laiminlyövä kasvatustyyli tarkoittaa sitä, että myönteiset tunteet sekä vaatimukset ja valvonta puuttuvat (Pulkkinen 1996, Nurmi 2008).

Kaiken kaikkiaan näyttää siltä, että vanhempien oma itsetunto näkyy lasten itsetunnossa. Kuitenkaan ei voida sanoa itsetunnon olevan suoraan perinnöllistä, vaikka jotkut perinnölliset ominaisuudet vaikuttavatkin itsetunnon kehitykseen (Kelttilangas-Järvinen 2008, 176). Lapset ottavat mallia vanhemmistaan esimerkiksi siinä, miten selviytyä jokapäiväisistä asioista. Äidin kasvatustavoilla näyttää olevan enemmän vaikutusta lasten itsetuntoon kuin isän

kasvatustavoilla, mutta toisaalta isän ankaruus ja kontrolli aiheuttavat monille pojille heikkoa itsetuntoa (Aho 2004). Vanhempien antama tuki puolestaan lisää uskoa siihen, että tulevaisuudentoiveet ovat oikeutettuja ja toteutettavissa. Lämpöiset ja kannustavat perheen ihmissuhteet voivat onnistuneesti toimia iskunvaimentimina epäonnistumistilanteissa, esimerkiksi jos nuori ei tunne tulevansa tärkeinä pitämiensä toverien hyväksymäksi. Näin vanhempien taholta tuleva myötätunto ja rohkaisu voi estää nuoren itsetunnon romahtamisen (Koivusilta & Rimpelä 2000).

4.3 Sosiaaliset suhteet

Nuoruusiässä läheisyyden tarve kasvaa ja samaa sukupuolta olevien ystävyysuhteet ovat kiinteitä ja pysyviä. Nuorena, etenkin yläkouluiässä, oppilaat eriytyvät joskus voimakkaastikin ryhmiin, joilla on omat arvot, oma tapansa puhua ja jopa pukeutua (Cacciatore ym. 2008, 155). Jos nuori joutuu tämän ryhmän ulkopuolelle, hänen itsetuntonsa heikkenee, eikä hän voi enää turvata ryhmän yhteiseen voimaan. Aalbergin ja Siimeksen (1999, 68) mukaan nuoren kaveri- ja seurustelusuhteet ovat aluksi narsistisia. Ne palvelevat ensisijaisesti nuoren itsekkäitä päämääriä ja ylläpitävät hänen itsetuntoaan. Myöhemmin nuoruusiän loppupuolella nuoren narsistinen tasapaino vakiintuu ja molemminpuolisuus, toisen huomioinen ja arvostaminen tulee mukaan suhteisiin (Aalberg & Siimes 1999, 68). Joka tapauksessa ystävyysuhteilla on tärkeä asema nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisessa. Ystävyysuhteet antavat nuorelle emotionaalista tukea ja parhaimmillaan läheiset ystävyysuhteet vahvistavat itsetuntemusta ja itsetuntoa. Kun kuulee nuoruuden myllerrysten ja suorituspainneiden keskellä, että muillakin on joskus vaikeaa ja muutkin ovat epävarmoja, oma olo helpottuu (Cacciatore 2005).

Itsetunnon kehittymiselle ovat tärkeitä tovereiden hyväksyvä suhtautuminen ja positiivinen palaute. Hyväksyvät ilmaisut tukevat myönteisen minäkäsityksen syntymistä, mutta toistuvat moitteet ja torjunta synnyttävät epävarmuutta ja kielteistä käsitystä itsestä. Joskus ystävät voivat tarjota nuorelle merkittävästi enemmän luottamusta ja tukea kuin vanhemmat (Laine 2004, Keltikangas-Järvinen 2008, 60). Nuori tarvitsee jatkuvaa palautetta siitä, millainen hän on. Nuori peilaakin itseään jatkuvasti toisten kautta ja siitä johtuen nuori tuntee itsensä sellaiseksi, millaisena hän ajattelee muiden häntä pitävän (Aalberg & Siimes 1999, 67).

Nuorelle kannattaakin osoittaa, millaisia voimavaroja perhe, vanhemmat ja sukulaiset ovat. Kuitenkin verkostojen puuttuminen on osa tämän päivän ongelmaa. Perheet muuttavat paljon, suku- ja naapuruussuhteet jäävät, kaveriporukat ja myös harrastusryhmät vaihtuvat. Harrastukset ja sitä kautta ryhmään kuulumisen ovat nuorelle tärkeitä kokemuksia siitä, että on tärkeä ja tarpeellinen osa jotain yhteisöä ja sitä kautta koko yhteiskuntaa. Ryhmään ja yhteisöön kuulumisen tukee nuoren positiivista itsetuntoa ja hyvinvointia (Cacciatore 2005).

4.4 Koulukiusaaminen

Koulukiusaaminen on ilmiö, jota esiintyy valitettavan usein koulussa niin lasten kuin nuortenkin keskuudessa. Koulukiusaaminen on psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen väkivallan muoto, jonka tavoitteena on itsetunnon murentaminen (Cacciatore ym. 2008, 239). Salmivallin (2010, 14) mukaan kiusaaminen voi saada monia muotoja. Se voi olla sanallista (nimittely, sanallinen loukkaaminen), epäsuoraa (sulkeminen porukan ulkopuolelle, ilkeiden juttujen levittäminen), fyysistä (lyöminen, töniminen, potkiminen), omaisuuteen kohdistuvaa tai vaikkapa internetissä tai matkapuhelimen välityksellä tapahtuvaa haitan tai mielipahan aiheuttamista. Koulukiusaaminen on sitä, kun yhdelle ja samalle oppilaalle aiheutetaan tahallaan ja toistuvasti pahaa mieltä (Salmivalli 2010, 14). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2010/2011 kolme prosenttia 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä ja pojista oli kokenut kiusaamista useita kertoja viikossa. Lisäksi 28 prosenttia oppilaista oli kokenut kiusaamista harvemmin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011).

Baumeisterin ynnä muiden (2003) mukaan yksilöt, joilla on hyvä itsetunto, ovat myös aloitteellisempia ja taipuvaisempia sekä prososiaalisuuteen että antisosiaalisuuteen. Prososiaalisuus tarkoittaa käyttäytymistä, jolla on myönteisiä seurauksia. Antisosiaalinen käyttäytyminen taas tarkoittaa sosiaalisten normien rikkomista, kuten kiusaamista, ja sillä on kielteisiä seurauksia. Toisin sanoen molemmilla ryhmillä, kiusaamisen aloittamiseen taipuvaisilla ja kiusaamista vastustavilla, on hyvä itsetunto. Heikoimpien puolustaminenkin vaatii siis vahvaa itsetuntoa (Salmivalli 1999, 142).

Myöskään Salmivallin (1999, 117) mukaan empiiristä näyttöä ei ole siitä, että kiusaajilla olisi keskimääräistä huonompi itsetunto, niin kuin usein oletetaan. Päinvastoin kiusaaminen on mieluummin yhteydessä hieman parempaan kuin erityisen heikkoon itsetuntoon. Salmivallin (1999, 140) tutkimuksen perusteella kiusaajille on tyypillistä itsensä korostaminen; he luulevat liikoja itsestään ja haluavat olla jatkuvasti esillä eivätkä kestä kritiikkiä. Heidän itse- ja toveri-arvioitu itsetunto on keskimääräistä korkeampaa, mutta heillä on erittäin suuri itsekorostuksen tarve. He pitävät yllä positiivista kuvaa itsestään hakemalla jatkuvasti positiivista palautetta ympäristöstään. Tällainen itsetunto on ”huonoa” ja epätervettä. Kuitenkin Kaltiala-Heinon ynnä muiden (1999) suomalaisen tutkimuksen mukaan sekä kiusatuilla että kiusaajilla on suurempi riski masennukseen ja ajatuksiin itsemurhasta. Niinpä molemmat, sekä kiusatut ja kiusaajat, tarvitsevat apua psyykkisiin ongelmiinsa.

Siitä ollaan yksimielisesti samaa mieltä, että kiusatuksi joutuminen vaikuttaa kielteisesti lapsen tai nuoren itsetuntoon (Salmivalli 1999, 142, Aho 2004). Tutkimustulosten perusteella kiusaamisen uhreilla näyttää olevan huono itsetunto ja heidän käsityksensä itsestään on negatiivinen ainakin fyysisen ja sosiaalisen minäkuvan osalta. On hankalaa arvioida, onko kiusatuilla ollut jo alun perin itsestään negatiivinen ja epävarma käsitys vai onko se seurausta kiusaamisesta. Mielenkiintoinen löytö Salmivallin (2005, 56) pitkittäistutkimuksessa oli se, että kiusatuksi joutuminen vaikuttaa vahvemmin lapsen tai nuoren käsitykseen muista ihmisistä kuin hänen käsitykseensä itsestään. Kiusatuksi joutuva alkaa pitää toisia ihmisiä yhä epäluotettavampina ja vihamielisempinä, millä puolestaan on vaikutusta hänen ihmissuhteidensa laadulle (Salmivalli 2005, 56).

Koulukiusaaminen ei lopu itsestään ja siksi koulun ja opettajien on syytä puuttua asiaan. Salmivallin (2010, 47) tutkimuksen mukaan opettajat ovat selvillä vain joka toisen toistuvasti kiusatun lapsen tilanteesta. Myös muut tutkimukset ovat osoittaneet, että opettajat eivät ole läheskään selvillä kaikesta kiusaamisesta edes silloin, kun se on hyvin systemaattista ja jatkuvaa. Niinpä ensimmäinen askel koulukiusaamisen puuttumiseen olisi opettajan kyky tunnistaa kiusaaminen. Myös opettajan sitoutuminen kiusaamisongelmien hoitamiseen, käytössä olevat menetelmät ja hänen saavuttama luottamus vaikuttavat kiusaamisen lopputulokseen. Opettaja toimii kuitenkin organisaation, eli kouluyhteisön, sisällä, joten tukea on tultava myös sieltä (Salmivalli 2010, 47). Kiusaamiseen puuttumista hankaloittavat varmasti myös suuret luokkakoot, jatkuva kiire ja voimavarojen puute.

4.5 Koulu ja arviointijärjestelmä

Kouluilla ja opettajilla on suuri merkitys nuoren itsetunnon kehitykseen. Oppivelvollisuuden johdosta käytännössä kaikki lapset ja nuoret tulevat peruskouluun ja he ovat kirjava joukko eri taustoista ja perheistä. Suomalaisnuorista liki kymmenen prosenttia jää pelkän peruskoulutuksen varaan (Nuorisotutkimusseura 2008, 50). Peruskoulussa on loistava mahdollisuus vaikuttaa koko ikäluokkaan, mukaan luettuna edellä mainitut kymmenen prosenttia nuorista. Koulussa he ovat tasavertaisessa asemassa suhteessa toisiinsa riippumatta esimerkiksi perheen sosioekonomisesta asemasta tai etnisestä taustasta. Peruskoulu on aikaa, jolloin nuorten monipuolista kasvua ja itsetuntoa tulisi tukea niin, että heillä olisi uskoa itseensä ja tulevaisuuteensa sen verran, että jokaisella olisi eväät oman hyvän elämän rakennukseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 14).

Nurmen (2008) mukaan yhtenäiskoulujärjestelmässä on vaikea luoda kannustavaa oppimisympäristöä luokassa jatkuvasti heikosti menestyville oppilaille. Opetuksen taso asetetaan helposti luokan yleisen tason mukaan. Niinpä heikoimmin menestyvät oppilaat joutuvat koko koulunkäyntinsä ajan siihen tilanteeseen, että heitä verrataan koko luokan tasoon kouluarvostelussa. Näin he saavat jatkuvasti kielteistä palautetta menestymisestään, mikä ei voi olla vaikuttamatta heidän käsitykseensä omista kyvyistään (Nurmi 2008). Osa nuorista putoaakin koulutuksen menosta, johon voi olla syynä kykyjen tai motivaation puute (Skinnari 2004, 56). Mahdollisuus olisi kehittää oppilasarvostelua erilaiseksi sillä tavalla, että se ottaisi paremmin huomioon heikommin menestyvät (Nurmi 2008), nimittäin itsetunto on koulumenestyksen yksi tärkeimpiä selittäjiä (Keltikangas-Järvinen 2008, 40). Tutkimusten mukaan heikosti koulussa menestyvillä on alhainen itsetunto (Kokkinos & Hatzinikolaou 2011). Koivusilta ja Rimpelä (2001) pohtivatkin, onko oikein vaatia kaikilta samantasoisia koulusuorituksia tai sitä, että nuoria rohkaistaan ”koulutusvelvollisuuden” nimissä opiskelemaan asioita, jotka eivät heitä ehkä kiinnosta. Palkitsevia tehtäviä olisi oltava niillekin, jotka koulussa istumisen sijasta haluavat tehdä jotain omin käsin. Toisin sanoen olisi luotava mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin niille nuorille, joilla selvästi on vaikeuksia tulla toimeen koulumaailmassa ja näin tukea heidän itsetuntonsa kehittymistä (Koivusilta & Rimpelä 2001).

Nykyinen koulun arviointijärjestelmä heijastaa koko yhteiskunnan arvostuksia. Kun arvioinnin tehtäväksi nähdään kokonaisvaltaisen oppimisen edistäminen eli yksilön minäkäsityksen – itsearvostuksen, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen – tukeminen, on pohdittava millainen arviointijärjestelmän tulisi olla perusluonteeltaan (Koppinen ym. 1999, 117). Myös Skinnari (2004, 56) puoltaa ihmisarvoista kasvatusta ja on sitä mieltä, että kouluissa saattaa alitajuisesti vallita esimerkiksi oppilaiden ”tuotteistamisen” ilmapiiri, joka tukeutuu lähinnä taloudelliseen hyötyajatteluun. Viime aikoina onkin kritisoitu koulutusajattelua, joka suosii kovenevaa kilpailua, varhain eriytyvää koulutusta ja omia reittejä lahjakkaille.

4.6 Opettaja itsetunnon tukijana

Opettajalla on suuret mahdollisuudet tukea oppilaiden itsetuntoa, mutta toisaalta myös tuhota sitä. Jos opettajalla ei itsellään ole hyvä itsetunto, on hänen mahdotonta tukea myöskään toisten itsetuntoa (Aho 2004). Itsetunnon tervellä opettajalla on edellytykset asettua toisen ihmisen, tässä tapauksessa oppilaan, asemaan ja kokea empatiaa (Kalliopuska 1990, 62). Opettaja on siinäkin mielessä avainasemassa, että hän kohtaa oppilaat päivittäin ja voi näin seurata heidän olemustaan (Cacciatore ym. 2008, 138). Jos oppilas on jatkuvasti allapäin, huolestunut tai vaikkapa nälkäinen, opettajan on puututtava asiaan ja osoitettava, että on joku joka välittää. Vaikka koulukontekstissa luokkakavereilla on eniten merkitystä nuoren itsetunnon kannalta, on opettajien tuki silti tärkeää (Harter 1996). Opettajien on hyvä muistaa, että nuoren kasvu ja kehitys saattaa näkyä kuohuntana, jolloin epävarmuus, ahdistus, ärtyisyys ja vastahakoisuus saattavat tulla myös ennen niin tasapainoiseen luokkaan. Tällöin on tiedostettava tapahtuman luonnollisuus ja se, että nuori tarvitsee vahvaa aikuista ja ymmärtävää suhtautumista. Nämä kuohuntavaiheet ovat nimittäin niitä hetkiä, jolloin itsesuojeluvaisto ja itsetunto ovat heikoimmillaan, mutta arvostuksen ja tuen tarve suurimmillaan (Cacciatore 2005).

Eri aineiden opettajille on erilainen vaikutus nuoren itsetuntoon ja niinpä jonkun opettajan antama tuki voi olla paljon hyödyllisempää kuin jonkun toisen. Positiivista on se, että opettajan antama tuki voi olla kompensoimassa vanhemmilta saatua vähäistä tukea (Harter 1996). Skinnari (2004, 192) painottaa pedagogista rakkautta kohtaamisen ytimenä. Rakkaus

oppilaita ja opetettavia asioita kohtaan tuo esiin kasvatustyön ytimen ja perimmäisen päämäärän: ihmisyyteen kasvattamisen ja kasvuun saattamisen. Pedagoginen rakkaus opetustyössä on vastakohta tuotteistamisen ilmapiirille, suorituskeskeisyydelle ja pelkälle opetustehtävälle koulussa. Pedagoginen rakkaus lähtee jokaisen ihmisarvon tunnustamisesta ja se johtaa kasvatettavia kokemaan, että ”olen täydellisen arvokas riippumatta suorituksista, ulkonäöstäni tai sairauksistani”. Lähtökohtana opetustyössä onkin aina ihmiskäsitys. Todellinen ihmiskäsitys näkyy viime kädessä opettajan toiminnassa, vaikka esimerkiksi kyselylomakevastauksessa hän toisi esille jotain aivan muuta (Skinnari 2004, 160, 192).

Ahon (2004) mukaan itsetunnon kehittäminen ja muuttaminen on hidas ja vaivalloinen prosessi. Vaikka Aho puhuu kasvattajan mahdollisuuksista tukea lapsen itsetuntoa, voi samojen periaatteiden ajatella pätevän myös nuoren itsetunnon tukemiseen. Kasvattajalla on paljon tehtävissä jos hän uskoo muuttamisen mahdollisuuksiin ja on valmis uhraamaan aikaansa tähän prosessiin. Kasvattajan oma persoonallisuus on hänen tärkein työvälineensä, joten hänen on uskallettava heittäytyä täysipainoisesti tähän prosessiin. Tämä edellyttää, että kasvattajan oma itsetunto on kunnossa, sillä hänen itsetuntonsa näkyy lapsen itsetunnossa. Itsetunnoltaan vahvan kasvattajan ei tarvitse olla kaikkietävä auktoriteetti ja vallan käyttäjä, vaan hän voi ensisijaisesti toimia nuoren ohjaajana ja auttajana. Tällainen aikuinen käyttää joustavia ja luovia toimintamalleja, sietää erilaisuutta ja epävarmuutta eikä koe henkilökohtaisena loukkauksena lasten kanssa sattuvia konflikteja (Aho 2004).

Keltikangas-Järvinen (2008, 181) muistuttaa, että koulu vahvistaa ennen kaikkea niiden oppilaiden itsetuntoa ja psyykkistä hyvinvointia, joilla muutenkin menee hyvin. Nimittäin heillä on jo kouluun tullessa riittävän hyvä pohja itseluottamukselle, hyvät sosiaaliset valmiudet ja hyvä koulumotivaatio. Scheinin (1990) mukaan oppilaat, joilla on sekä heikko itsetunto, että heikko koulumenestys, ovat vaikeasti autettavissa. Oppilaan auttaminen merkitsee onnistumista monilla eri aloilla. Saattaa olla, että oppilaan suhde kotiin ja vanhempiin on vaikea tai olematon ja kodin auttamisyritykset usein epäonnistuvat ja koulussa opettaja torjutaan. Tällainen oppilas pyrkii suojelemaan itsetuntoaan välttämällä epäonnistumisia ja näin oppilas ei edes yritä tehdä töitään kunnolla. Oppilas saattaa oireilla uhmalla, häiritsemällä tai vetäytymällä toisten joukosta (Cacciatore ym. 2008, 138). Schein (1990) huomauttaa kuitenkin, että yksikin hyvä aikuissuhde riittäisi lähtökohdaksi

muutokselle. Auttaessaan opettajien on silti syytä varautua siihen, että heidät ”testataan” kerta toisensa jälkeen luottamuksen saavuttamiseksi.

Aho (2004) esittelee muutamia asioita, joilla opettaja omalla käyttäytymisellään ja toiminnallaan vaikuttaa lasten ja nuorten itsetuntoon. Ensinnäkin opettaja määrittelee oppimisen tavoitteet, valikoi koulussa suoritettavat tehtävät, ehdottaa työtavat ja antaa suorituksista palautteen. Opettaja antaa oppilaalle palautetta sekä verbaalisesti että nonverbaalisesti, mikä vaikuttaa siihen, minkälaiseksi oppilas arvioi itsensä ja mitä hän odottaa itseltään. Esimerkiksi yksilöllinen huomioiminen, kuten nimeltä kutsuminen, koskettaminen ja silmiin katsominen ovat hyviä keinoja osoittaa nuorelle arvostamista ja hyväksymistä (Cacciatore 2005). On myös tärkeää, miten opettaja suhtautuu epäonnistumisiin, nimittäin lapset ja nuoret pelkäävät suunnattomasti nolatuksi joutumista (Aho 2004).

Luokan ilmapiiri on eräs tärkeä tekijä oppilaan itsetunnon kannalta. Opettajan antama tuki on tärkein luokan ilmapiirin edistäjä (Kokkinos & Hatzinikolaou 2011). Opettajan antama tuki, mikä näkyy huolehtivaisuutena, apuna ja ystävyyttenä, tukee oppilaiden käsitystä itsestään (Aho 2004). Sallivassa ja avoimeen vuorovaikutukseen pyrkivässä luokassa oppilas kokee olevansa arvostettu ja hyväksytty. Tästä johtuen oppilaat ovat aktiivisia, puhuvat enemmän ja pystyvät luoviin ratkaisuihin. Tutkimusten mukaan itseensä luottavat, avoimet opettajat luovat luokkaansa lämpimän ilmapiirin ja suosivat itse luovia ja joustavia opetusratkaisuja. Sen sijaan opettajat, joilla on heikko itsetunto, turvautuvat usein perinteisiin ja joustamattomiin rutiiniratkaisuihin opetuksessaan (Aho 2004). Kokkinoksen ja Hatzinikolaouksen (2011) kreikkalaisen tutkimuksen mukaan oppilaiden kokemuksiin akateemisesta osaamisestaan ja käsitykseen itsestään vaikuttavat enemmän luokan ilmapiiri kuin vanhempien erilaiset kasvatusmallit.

Terveystiedon opettajalla saattaa olla muita opettajia paremmat mahdollisuudet tukea nuorten itsetuntoa, sillä terveystieto-oppiaineen sisällöt ovat hyvin lähellä nuoren arkea, kasvua ja kehitystä. Terveystieto on siis nuorille käsiteltävien teemojensa puolesta läheisempi oppiaine kuin esimerkiksi matematiikka. Esimerkiksi kehitysvaiheista kuuleminen auttaa nuorta hyväksymään itsensä ja arvostamaan itseään, sillä nuoret ovat usein epävarmoja ja hämillään meneillään olevista muutoksista (Cacciatore 2005, Kannas 2005). Lisäksi terveystiedon opettajan

neljästä tehtävästä yksi on mielenterveystehtävä. Mielenterveystehtävässä pyritään vaikuttamaan terveyden psyykkisiin voimavaroihin, joihin sisältyy myös itsetunto. Psyykkisten voimavarojen vahvistamisen myötä myös terveystottumukset voivat aiempaa todennäköisemmin muuttua (Kannas 2005).

Opettaja-oppilassuhteella on todettu olevan merkitystä oppilaiden itsetuntoon. Reddy, Rhodes ja Mulhall (2003) toteuttivat Yhdysvalloissa pitkittäistutkimuksen, jossa seurattiin 2585 oppilaan itsetuntoa 6. luokalta 8. luokalle. Tutkimuksessa oppilaat arvioivat opettajilta saamaansa tukea ja näin selvitettiin opettaja-oppilassuhteen merkitystä oppilaiden masennukseen ja itsetuntoon. Opettajien tukea kysyttiin viisiportaisella arviointiasteikolla, jossa selvitettiin esimerkiksi ovatko opettajat kiinnostuneita oppilaista, auttavatko opettajat oppilaita ja käyttävätkö opettajat aikaa vain jutellakseen oppilaiden kanssa. Tulokset osoittivat, että mitä enemmän oppilaat kokivat saavansa tukea opettajilta, sitä vähemmän koettiin masennusta ja sitä vahvemmasi itsetunto arvioitiin. Tytöt kokivat saavansa poikia enemmän tukea opettajilta, mutta muuten tutkimuksessa ei ilmennyt merkittäviä sukupuolieroja.

Leung ja Choi (2010) osoittavat opettaja-oppilassuhteen laadulla olevan yhteys itsetuntoon, suhteeseen toisiin ja koulumenestykseen. Kun opettaja ei keskity ainoastaan oppimistuloksiin, vaan myös suhteeseen oppilaiden kanssa, on sillä vahvistava vaikutus oppilaiden itsetuntoon. Käytännössä tämä näkyy esimerkiksi sillä tavalla, että opettaja juttelee oppilaiden kanssa muistakin kuin kouluun liittyvistä asioista. Kokkinoksen ja Hatzinikolaouksen (2011) mukaan opettajan tuki onkin tärkein luokan ilmapiirin edistäjä. Opettajien ja oppilaiden arviot heidän suhteestaan olivat ristiriitaisia: opettajat pitivät itseään ”parempina” tukijoina kuin he todellisuudessa oppilaiden mielestä olivat (Leung & Choi 2010).

Kaiken kaikkiaan opettajalla on useita mahdollisuuksia omalla toiminnallaan tukea nuorten itsetuntoa. Vaikka opettaja olisi kuinka hyvä oppiaineensa asiantuntija, vaikka hänellä olisi käytössään nykyaikaisimmat opetusvälineet ja opetusteknologia, tärkeintä on kuitenkin se, miten opettaja kohtelee oppilaitaan. Aito, empaattinen kasvattaja kehittää oppilaissaan myönteistä minäkuvaa ja hyvää itsetuntoa, joka on paitsi tehokkaan opiskelun myös koko elämän onnellisuuden edellytys (Uusikylä & Atjonen 2000, 95).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimukseni tarkoitus on tutkia 21–28-vuotiaiden nuorten itsetuntoa ja sitä, millaisia merkityksiä he antavat omalle itsetunnolleen. Tutkimuksessa selvitetään, mitä itsetunto nuorten mielestä tarkoittaa ja kuinka he määrittelevät sen käsitteenä. Lisäksi tutkitaan nuorten käsityksiä siitä, mitkä asiat ovat olleet merkityksellisiä heidän itsetuntonsa rakentumisessa. Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää nuorten itsetunnon rakentumista ja saada hyödyllistä tietoa nuorten itsetunnon tukemiseen

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Kuinka nuoret määrittelevät itsetunnon?
2. Mitkä asiat ovat olleet merkityksellisiä nuorten itsetunnon rakentumisessa?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia laadullisesti nuorten kokemusmaailmaa ja siksi se voidaan luokitella otteeltaan fenomenologis-hermeneuttiseksi tutkimukseksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34). Fenomenologiassa kokemus käsitetään hyvin laajasti ihmisen kokemuksellisena suhteena omaan todellisuuteensa, maailmaan jossa hän elää. Kokemus muotoutuu merkitysten mukaan ja nuo merkitykset ovat fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde. Merkitykset eivät ole meissä synnynnäisesti, vaan niiden lähde on yhteisö, johon jokainen kasvaa ja kasvatetaan. Fenomenologiseen tutkimukseen hermeneuttinen ulottuvuus tulee mukaan tulkinnan tarpeen myötä (Laine 2007). Tässä tutkimuksessa haastateltavat pukevat sanoiksi kokemuksiaan itsetuntonsa rakentumisesta ja tutkijana pyrin löytämään haastateltavan ilmauksista mahdollisimman oikean merkityksen ja tulkinnan.

6.1 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Haastattelumenetelmän valinnalle aineistonkeruumenetelmäksi on olemassa monia perusteluja. Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, joten tilanne luo hyvät mahdollisuudet suunnata tiedonhankintaa itse ilmiöön eli itsetunnon rakentumiseen. Tämän tutkimuksen tavoitteena on päästä sisälle nuorten kokemusmaailmaan, mikä onnistuu parhaiten haastattelussa, jossa ihmisellä on tilaisuus tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34). Haastattelussa tärkeintä onkin saada mahdollisimman paljon hyödyllistä tietoa halutusta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Myös vastausten taustalla olevia asioita ja motiiveja on mahdollista saada esiin haastattelussa. Lisäksi ei-kielelliset vihjeet auttavat ymmärtämään vastauksia ja joskus vastausten merkitys saattaa muuttua siitä mitä alussa ajateltiin (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34). Haastattelun etuna on myös joustavuus, koska kysymykset voidaan esittää siinä järjestyksessä, minkä haastattelija näkee haastattelutilanteessa tarpeelliseksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73).

Haastattelu sopii nuorten kokemusten tutkimiseen hyvin senkin takia, että haastattelutilanteessa on mahdollisuus selventää ja syventää saatavia tietoja. Lisäkysymyksien

tekeminen ja perustelujen pyytäminen antaa vastauksiin syvyyttä. Haastattelussa tavoitteena voidaan pitää kommunikaation luontevuutta, ei sen kaavamaisuutta (Hirsjärvi & Hurme 2000; 35, 97). Kuitenkin haastattelijan tulisi muistaa neutraalius eli oman osuuden minimoiminen haastattelussa. Haastattelijan tehtävänä on pääasiassa kysymysten esittäminen, ja hänen muut puheenvuoronsa tulisi käsittää lähinnä jatkamiseen kehottavia tai vastauksen riittävyttä kommentoivia lyhyitä palautteita (Ruusuvoori & Tiittula 2005).

Haastattelut on perinteisesti jaettu kysymysten valmiuden ja sitovuuden mukaan strukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin. Tähän tutkimukseen valittiin puolistrukturoiduista haastattelumuodoista teemahaastattelu, jossa kysymysten järjestys voi vaihdella, mutta jossa käydään läpi samat teemat ja aihepiirit (Ruusuvoori & Tiittula 2005). Teemahaastattelulle luonteenomaista on joustavuuden periaate. Teemaluettelolla varmistetaan haastattelun aikaisen keskustelun kohdistuminen oikeisiin ja tutkimusongelmien kannalta keskeisiin asioihin, mutta toisaalta haastattelijalle tulisi jättää tarpeeksi liikkumavaraa tilanneratkaisujen tekoon. Esimerkiksi teema-alueet ja näistä juontuvat kysymyssarjat saavat tulla esiin siinä järjestyksessä, mikä kulloisessakin haastattelussa tuntuu luontevimmalta (Hirsjärvi & Hurme 2000, 102–104). Teemahaastattelussa tutkittavien ääni tulee kuuluviin ja siinä otetaan huomioon, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä. Ajatuksena on, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48).

6.2 Aineistonkeruu

Aineistonkeruu alkoi kesäkuun alkupuolella vuonna 2013, jolloin kävin kahdessa nuorille järjestetyn toiminnan yksikössä kyselemässä nuoria mukaan tutkimukseen. Tarjosin nuorille mahdollisuuden valita joko haastatteluun osallistumisen tai kirjoitelman kirjoittamisen tutkimusaiheesta. Nuorille suunnatun työpajatoiminnan yksiköstä sekä eräältä nuorisotalolta lupautui tutkimukseen yhteensä kahdeksan nuorta. Aineistonkeruuprosessin aikana neljän henkilön osallistuminen tutkimukseen peruuntui. Koska tutkimushenkilöitä olisi ollut vain neljä, hankin loput kaksi nuorta haastateltavaa tutkimukseen henkilökohtaisten suhteiden kautta. Tutkimusjoukoksi muodostui näin ollen kuusi 21–28-vuotiasta nuorta, joiden keski-ikä oli 24 vuotta. Miehiä heistä oli neljä ja naisia kaksi. Ensitapaamisessa kirjasin kaikilta

tutkimukseen suostuneilta nuorilta yhteystiedot ja otin heihin myöhemmin yhteyttä ja sovin haastatteluajan- ja paikan, sekä lähetin kirjoittajille kirjoitusohjeet.

Tutkimushenkilöille en asettanut muita kriteerejä kuin sen, että he olivat iältään sopivia nuoriksi. Osan tutkimukseen osallistuvista nuorista voidaan sanoa olevan valikoituneita siksi, että he ovat elämäntilanteensa kannalta poikkeavassa tilanteessa suhteessa valtaosaan nuoria. Toimintaympäristöt tutkimusjoukon keräämiseen valitsin siitä syystä, että ne olivat minulle hieman tuttuja entuudestaan ja tiesin tavoittavan sieltä useita nuoria.

Ennen haastatteluiden varsinaista toteuttamista suunnittelin haastattelussa käytettävät teema-alueet. Teema-alueiden tulisi olla niin väljiä, että tutkittavan ilmiön rikkaus paljastuisi mahdollisimman hyvin. Tässä tutkimuksessa teemahaastattelurunko laadittiinkin itsetuntoteeman ympärille sisältäen tarkentavia, henkilökohtaisia kysymyksiä (Liite 1). Haastattelurunko esitettiin pilottihaastattelussa, jossa testattiin myös kysymysten järjestystä ja muotoilua sekä haastattelun pituutta, jotta haastattelut antaisivat mahdollisimman monipuolisen kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 66, 72). Pilottihaastattelusta oli hyötyä ennen kaikkea haastattelutekniikan hiomisessa sekä haastattelurungon laatimisessa. Varsinaiset teemahaastattelut suoritettiin siis käyttäen apuna valmiiksi laadittua ja esitettua teemahaastattelurunkoa. Kaavamaisten yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelut etenivät tiettyjen keskeisten teemojen varassa.

Varsinaisia haastatteluja ennen haastateltavat allekirjoittivat haastattelusuostumuksen, jossa luvataan pitää huolta luottamuksellisuuden säilyttämisestä ja anonymiteettisuojasta (Liite 2). Nauhoitin haastattelut ja litteroin ne pian haastattelujen jälkeen sanatarkasti Times New Roman -fontilla, fonttikoolla 11 ja rivivälillä 1,15. Yhteensä litteroitua tekstiä haastatteluista kertyi 45 A4 -sivua. Haastattelut kestivät noin 26–45 minuuttia, keskimääräinen haastattelupituus oli 38 minuuttia. Laitoin nauhurin päälle yleensä vasta alkuesittelyjen ja haastattelusuostumuksien allekirjoitusten jälkeen.

Aikomuksena oli kerätä nuorilta myös kirjoitelmia, mutta ongelmaksi muodostui kirjoitelmien saaminen. Kirjoitelman kirjoittajille esteeksi tulivat samanaikainen parisuhteen päätyminen ja oletettavasti myös omien voimavarojen riittämättömyys. Lopulta sain yhden kirjoitelman, mutta kirjoitelma oli todella lyhyt, eikä sisällöltään vastannut tutkimuskysymykseeni, joten päädyin jättämään kirjoitelmat kokonaan pois tutkimusaineistosta. Kahden eri

aineistonkeruumenetelmän käyttöä olisi voinut perustella sillä, että eri tavoin tuotettu aineisto olisi voinut kuvata tutkittavaa ilmiötä useammasta näkökulmasta. Kuitenkin tämän kohdejoukon ja aiheen ollessa kyseessä, haastattelut osoittautuivat toimivaksi aineistonkeruumenetelmäksi.

6.3 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä

Tässä tutkimuksessa käytetään analyysimenetelmänä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sitä voidaan pitää yksittäisenä metodina, mutta myös väljänä teoreettisena viitekehystenä. Useat eri laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat tavalla tai toisella sisällönanalyysiin, jos sisällönanalyysilla tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysiä väljänä teoreettisena kehyksenä. Sisällönanalyysimenetelmällä pyritään saamaan tämän tutkimuksen tutkimusilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Tarkoituksena on saada järjestettyä kerätty aineisto selkeäksi, jotta myöhemmin voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 104, 108). Kaiken kaikkiaan laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysoinnissa on keskeistä löytää synteisiä luova temaattinen kokonaisrakenne, joka kannattaa koko aineistoa. Tämän takia on pyrittävä tarkastelemaan tutkimusaihetta kokonaisvaltaisesti, jotta raportoinnissa vältetään liialliselta sirpalemaisuudelta (Kiviniemi 2007).

Sisällönanalyysi voidaan jakaa teoria- ja aineistolähtöiseen analyysiin. Tässä tutkimuksessa käytetään aineiston analyysimenetelmänä aineistolähtöistä analyysia, joka tarkoittaa tulosten muodostamista empiirisestä aineistosta lähtien, ikään kuin alhaalta ylöspäin. Tämän tutkimuksen aineiston analyysia ei siis ohjaa valmis teoria tai käsitejärjestelmä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113). Tietenkin on otettava huomioon, että tutkijan havainnot ovat aina latautuneet aikaisemmillä kokemuksilla ja tässäkin tutkimuksessa tutkimusaiheeseen on pyritty tutustumaan systemaattisesti ennen tutkimuksen toteuttamista. Kuitenkaan näistä tutkijan kokemuksista ja tiedoista ei muodosteta sellaisia asetelmia, jotka rajaisivat tutkimuksellisia toimenpiteitä (Eskola & Suoranta 2008, 19). Tutkimukseen kuuluu tietty kriittisyys ja reflektiivisyys. Tutkimus värityy aina tutkijan tulkinnoilla, joten aineiston analysointia ja laadittua tutkimusraporttia voi tässä mielessä luonnehtia tutkijan

henkilökohtaiseksi konstruktioksi tutkittavana olleesta ilmiöstä (Kiviniemi 2007). Tämän takia tutkijan on tässä tutkimuksessa tiedostettava omat tutkimukseen liittyvät lähtökohdat ja kyseenalaistettava omia tulkintoja, jotta niiden mahdollista vaikutusta voi tarkkailla suhteessa lopullisiin tulkintoihin (Laine 2007).

6.4 Analyysin eteneminen

Ennen sisällönanalyysin aloittamista tulee määrittää analyysiyksikkö, jonka määrittämistä ohjaavat tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Tässä tutkimuksessa analyysiyksikkönä on ajatuskokonaisuus. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri vaiheeseen. Aineiston redusoinnissa eli pelkistämässä aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen tieto pois. Aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia pelkistettyjä ilmauksia. Tässä vaiheessa aineisto tiivistyy, koska esimerkiksi samaa asiaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Näin aineistosta muodostuu alaluokkia, joita voidaan edelleen ryhmitellä yhdistäviin luokkiin yläluokiksi. Kolmantena vaiheena seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa muodostetaan kokoavia käsitteitä tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon perusteella. Abstrahoinnissa siis yhdistellään aiemmin syntyneitä yläluokkia ja edetään lopulta muodostamaan tutkimuksen tuloksia kuvaavia kokoavia käsitteitä, joita nimitetään pääluokiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–111).

Käytännössä tämän tutkimuksen analysointi käynnistyi niin, että luin koko litteroidun aineiston useaan kertaan läpi, koska hyvän analyysin ehtona on, että tuntee aineiston hyvin (Hirsjärvi & Hurme 2000, 143). Analysoinnin ensimmäisessä vaiheessa eli pelkistämässä etsin aineistosta tutkimuskysymyksiin vastaavia asioita, alleviivasin ne ja merkitsin ne sivun reunaan lyhyemmiksi, pelkistetyiksi ilmauksiksi. Pelkistämävaiheen jälkeen listasin koko aineiston pelkistetyt ilmaukset omalle paperille ja siirryin ryhmittelyvaiheeseen. Tässä vaiheessa ryhmittelin pelkistettyjä ilmauksia samankaltaisuuden ja/tai erilaisuuden perusteella muodostaen alaluokkia, esimerkiksi ”Porukkaan kuuluminen”. Pelkistysvaiheesta ja alaluokkien muodostamisesta on esimerkki taulukossa 1 (Taulukko 1). Alaluokkia muodostui ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä 10 kappaletta ja toisesta tutkimuskysymyksestä 70

kappaletta. Tämän jälkeen leikkasin alaluokkien nimet paperista erillisiksi ”liuskoiksi” yhdistelin niitä niin, että aineisto tiivistyi yläluokiksi, joita muodostui ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä 3 kappaletta ja toisesta tutkimuskysymyksestä 19 kappaletta (Taulukko 2). Esimerkiksi alaluokka ”Porukkaan kuuluminen” sijoitettiin yläluokkaan ”sosiaaliset suhteet voimavarana”. Viimeisessä käsitteellistämisvaiheessa yhdistelin yläluokat osaksi kokoavia pääluokkia, joista muodostuivat aineiston tulokset. Yläluokka ”Sosiaaliset suhteet voimavarana” sijoittui lopulta pääluokkaan ”Sosiaaliset suhteet ja tuki”. Ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä muodostui kaksi ja toisesta tutkimuskysymyksestä neljä pääluokkaa.

Aineistoa analysoidessa palasin useampaan kertaan lukemaan alkuperäistä aineistoa ja muokkasin analysoinnin alkuvaiheessa tehtyjä pelkistyksiä ja valintoja. Näin pyrin tekemään aineiston analyysistä mahdollisimman totuudenmukaisesti aineistoa vastaavan ja päätyämään onnistuneisiin tulkintoihin (Hirsjärvi & Hurme 2000, 151). Tässä tutkimuksessa käytän ensimmäisestä haastateltavasta merkintää H1, toisesta haastateltavasta H2, ja niin edelleen.

Tutkimushenkilöt olivat suurimmaksi osaksi puheliaita ja osasivat ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan tutkimusaiheesta sujuvasti. Näiden tutkimushenkilöiden kanssa koin vuorovaikutuksen olevan luontevaa ja heistä huomasi, että he puhuivat aiheesta mielellään. Parin tutkimushenkilön suullinen ilmaisu oli niukkaa ja näissä tilanteissa vaadittiin haastattelijalta kykyä olla suuntaamatta itse haastattelua haluamaansa suuntaan ja olla kysymättä liian johdattelevia kysymyksiä. Aiheen henkilökohtaisuus ja herkkyyys vaikutti siihen, että haastateltavien monet rankat elämäkokemukset pulpahtivat haastatteluissa esille.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistyksestä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
”Joo kyl niinku kaveriporukka saa mulle semmosen fiiliksen, et kuulun niinku rehellisesti siihen.” ”Tai tuntu, että kuuluu johonkin tosissaan.”	Kaveriporukkaan kuuluminen, porukkaan kuuluminen	Porukkaan kuuluminen
”Et me kaikki tullaan toimeen ja siinä oikeestaan se paras	Kaveriporukkaan kuuluminen, porukkaan kuuluminen	

porukka vieläkin, ne bändin pojat.”	
”No se toi sitä turvaa vielä siinä vaiheessa..”	Porukkaan kuuluminen toi turvaa
”Se oli vähän semmosta, että sitä vähän meni porukan mukana.”	Porukan mukana meneminen
”Kiva ois kokee kuuluvansa kumminkin johonkin ryhmään.”	Ryhmään kuulumisen puute
”Ei sitä halunnu tulla siinä vaiheessa dumpatuks kokonaan.”	Ei halua tulla dumpatuksi

Taulukko 2. Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä.

Alaluokka	Yläluokka
Porukkaan kuuluminen	Sosiaaliset suhteet voimavarana
Vanhempien kehu ja kannustus	
Kavereiden rohkaisu ja kannustus	
Muiden ihmisten huolenpito	
Pysyvät ja luotettavat ihmissuhteet	
Perhe voimavarana	

Aineiston sisällönanalyysin perusteella ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, ”Kuinka nuoret määrittelevät itsetunnon?”, muodostui kaksi pääluokkaa: (1) Itsensä tiedostaminen ja (2) Itsetunnon prosessinomaisuus. Toiseen tutkimuskysymykseen, ”Mitkä asiat ovat olleet merkityksellisiä nuorten itsetunnon rakentumisessa?”, muodostui neljä pääluokkaa: (1) Sosiaaliset suhteet ja tuki, (2) Pätevyyden kokemukset, (3) Henkiset voimavarat ja (4) Oma rooli yhteiskunnassa.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Esitän tutkimuksen tulokset tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Tekstin kolmannen asteen otsikot on otsikoitu tutkimuksessa muodostuneiden pääluokkien mukaan. Kerron tuloksista käyttäen esimerkkeinä haastateltavien suoria ilmauksia, jotka ovat erotettuna tekstistä sisennettynä ja kursivoituna sekä osaksi myös tekstin sisällä kursivoituna. Tutkimuksessa muodostuneet yläluokat näkyvät tekstin sisällä lihavoituina teksteinä. Kaikki ylä- ja pääluokat ovat liitteessä 3 (Liite 3).

7.1 Itsetunnon määrittelyminen

7.1.1 Itsensä tiedostaminen

Itsetunnon määrittelyminen oli useiden haastateltavien mielestä vaikeaa. Kuitenkin suurin osa nuorista oli sitä mieltä, että itsetunto on **itsensä arvostamista**. Itsensä arvostaminen on itsensä hyväksymistä, rakastamista ja kunnioittamista. Itsetunnon katsottiin liittyvän omana itsenä olemiseen. Haastateltavien mielestä heikkoa itsetuntoa yritetään joskus vahvistaa miellyttämällä muita ihmisiä omalla käyttäytymisellä. Sen sijaan omana itsenä uskalletaan olla sellaisenaan jos on vahva itsetunto. Vahva itsetunto näkyy käyttäytymisessä siten, että muiden mielipiteitä ei tarvitse miettiä, vaan voi olla juuri sellainen kuin *tykkää olla*. Itsetunto liitettiin vahvasti itsevarmuuteen.

Jos on vahva itsetunto, niin silloinhan sää et mieli muitten mielipiteistä yhtään mitään, sää voit olla ihan millanen sä ite tykkäät olla, etkä aattele yhtään. (H1)

Itsetunnon katsottiin olevan myös suhtautumista omaan itseen yksilönä ja eräänlaista itsetutkistelua. Itsetunto on henkinen asia ja se kertoo, mitä mieltä on itsestä ihmisenä. Itsetunto heijastuu haastateltavien mukaan muista ihmisistä ja ympäristöstä.

7.1.2 Itsetunnon prosessinomaisuus

Itsetunnon määrittelemiseen liittyi vahvasti **itsetunnon rakentuminen vuorovaikutteisena prosessina**. Yhtä mieltä oltiin siitä, että muut ihmiset ja ympäristö vaikuttavat itsetunnon rakentumiseen. Muilla ihmisillä on merkittävä asema itsetunnon rakentumisessa, he voivat muokata sitä hyvään tai huonoon suuntaan. Nuoret eivät kuitenkaan halunneet muiden ihmisten määrittelevän omaa itseään, vaan siitä haluttiin pyrkiä pois. Muiden ihmisten vaikutus nähtiin jopa niin suurena, että ajateltiin, että itsetunnon muodostumiseen ei välttämättä pysty edes itse vaikuttamaan. Toisaalta itsetunnon muodostumisessa oma osuus nähtiin suurena, oman toiminnan ajateltiin vahvistavan tai heikentävän itsetuntoa. Useimmat nuoret määrittelivät itsetunnon olevan muokattavissa oleva asia.

Se on semmonen mitä mun mielestä pystyy niinku huonontamaan tai niinkun heikentämään itte, tai sitten kohentamaan tavallaan. Se on semmonen psyykattavissa oleva asia tavallaan. (H6)

Itsetunnon katsottiin olevan ominaisuus, joka jokaisen kannattaisi *etsiä itsestä esiin (H3)*. Itsetunnon nähtiin olevan myös sidoksissa yksilön ominaisuuksiin, kuten taitoihin ja persoonaan. Haastatteluissa tuli esille, että eri elämänvaiheissa eri asiat määrittelevät itsetuntoa. Esimerkiksi lapsuudessa vanhemmilla ja perheellä on tärkeä asema itsetunnon rakentumisessa, kun taas nuoruudessa kaveripiirin merkitys korostuu.

Useat nuoret näkivät itsetunnon olevan jollain tavalla **selittämässä käyttäytymistä ja toimintaa**; itsetunto ilmenee heidän mielestään itsensä ja muiden kohtelemisessa. Oltiin muun muassa sitä mieltä, että jos yksilö arvostaa itseään, hän ei tuhoa itseään esimerkiksi päihteillä. Itsetunto heijastuu myös siihen, millainen on muita ihmisiä kohtaan. Käsitukset siitä, kuinka itsetunto heijastuu käyttäytymiseen, eivät olleet ristiriidattomia. Erään näkemyksen mukaan vahva itsetunto saattaa johtaa epäkohteliaaseen käyttäytymiseen ja siihen, että kykenee *sanomaan pahasti toiselle*. Toisaalta hyvän itsetunnon ajateltiin johtavan kohteliaaseen käyttäytymiseen muita ihmisiä kohtaan.

No mä oon nähny ite sen ehkä itsetunnon jollakin tavalla niinkun normaalissa arjessa ja minkälainen on muita ihmisiä kohtaan. Ja oon nähny ite, et jos on hyvä itsetunto, niin pystyy olee parempi ihminen muillekin. (H5)

Itsetunto koettiin myös jonkinlaiseksi peruselementiksi, josta kumpuaa monia asioita ihmisen elämässä. Vahvan itsetunnon ajateltiin näkyvän elämän valinnoissa ja siinä, että on helpompi tarttua elämän haasteisiin ja esimerkiksi luoda uusia ihmissuhteita.

Sehän just jos on vahva itsetunto niin, ehkä on helpompi tarttua kaikkiin elämän asioihin ja haasteisiin ja sillai. Just luoda uusii ihmissuhteita ja kaikil tavoin... et kyl se varmaan sieltä terveestä itsetunnosta lähtee monet asiat. (H6)

Itsetunnon pönkittämisen ajateltiin liittyvän muiden ihmisten miellyttämiseen.

Välillä niinkun tekee jotain asioita, vaikka niinkun tietää, ettei ite nauti niistä, mut niinkun tietää, että muut pitää sua parempana ihmisenä. (...) Jos sää yrität miellyttää muita, sää yrität niinku rakentaa ittelles sitä itsetuntoa niinku paremmaks.(H1)

Tällöin itsetuntoa yritetään vahvistaa muita miellyttämällä ja käyttäytymällä sillä tavalla, mikä kohottaa omaa asemaa muiden ihmisten silmissä. Muiden ihmisten miellyttäminen saattoi liittyä esimerkiksi rahan jakeluun kaveriporukassa. Tällaisen käyttäytymisen ajateltiin johtuvan osaltaan myös liiallisesta kiltteydestä ja herkkydestä ihmisenä.

7.2 Merkitykselliset tekijät itsetunnon rakentumisessa

7.2.1 Sosiaaliset suhteet ja tuki

Haastateltavien puheissa merkityksellisiksi tekijöiksi itsetunnon rakentumisessa nousivat sosiaaliset suhteet ja tuki. Sosiaaliset suhteet voimavarana, perheeseen liittyvät ongelmat, tuen saaminen, sosiaaliset suhteet itsetunnon heikentäjinä, hyväksytyksi tuleminen sekä kokemukset kouluajasta olivat sosiaalisiin suhteisiin ja tukeen liittyviä merkityksellisiä tekijöitä itsetunnon rakentumisessa.

Porukkaan tai ryhmään kuulumisen oli suurelle osalle nuorista tärkeää ja **sosiaaliset suhteet olivat heille voimavarana** elämässä. Kaveriporukkaan kuulumisen toi turvaa ja varsinkin yläkouluikäisenä ryhmään kuulumisen katsottiin tärkeäksi, eikä ulkopuoliseksi haluttu jäädä. Ryhmään kuulumisen puutetta esiintyi muun muassa siitä syystä, että ei kuuluttu mihinkään koulutus- tai ammattiryhmään. Tällaisesta ryhmään kuulumisen puutteesta kerrottiinkin, että *”ois kiva kokee kuuluvansa kumminkin johonkin ryhmään, koska mulla on vähän semmonen*

väliinputojaolo” (H6). Sosiaalisista suhteista tärkeimpiä olivat pysyvät ja luotettavat ihmissuhteet, jotka olivat jatkuneet ehkä lapsuudesta asti. Esimerkiksi paras kaveri tai perheenjäsen saattoi olla tällainen merkittävä ihminen, jolle nuori koki voivansa avautua avoimesti. Myös perhe, muiden ihmisten huolenpito ja kannustuksen ja kehujen saaminen koettiin itsetuntoa tukeviksi ja rohkaiseviksi asioiksi.

Perhe ei kuitenkaan aina ollut haastateltaville voimavara, vaan usein **perheeseen liittyvät ongelmat** koettiin merkityksellisiksi tekijöiksi itsetunnon rakentumisessa. Lähes kaikissa haastatteluissa tuli esille perheeseen liittyviä ongelmia, kuten vanhempien riitely, ongelmat, alkoholinkäyttö, ero ja uusperhe. Vanhempien riitely ja juopottelu saattoi yltyä jopa sellaiseksi, että nuoren piti soittaa itse paikalle poliisit. Itsetuntoa olivat romuttaneet erityisesti tilanteet, jolloin kotona asiat olivat olleet hankalasti ja nuorella itsellään meni huonosti. Osassa haastatteluista tuli esille erityisesti isän merkitys itsetunnon rakentumisessa. Isä tai isäpuoli oli ollut persoonana *ikävä ihminen*, joka muun muassa ei ollut pitänyt kuria, tai oli käyttäytymiseltään ailahtelevainen.

Kehun ja kannustuksen lisäksi kaikenlaisen **tuen saaminen** koettiin tärkeäksi. Ennen kaikkea positiivisen palautteen saaminen oli palkitsevaa samoin kuin kavereiden kannustava muistutus siitä, että nuori on selviytynyt vaikeista asioista. Muutamien nuorten mukaan kuulluksi tuleminen ja *mielensä tyhjäksi puhuminen* oli tärkeää. Toisaalta monilla nuorilla oli kokemuksia varsinkin lapsuudesta ja nuoruudesta, jolloin ei ollut ketään ihmistä kenelle olisi voinut jutella omista asioista, eikä tukea ja kannustusta saanut edes vanhemmilta tai opettajilta. Läheisistä ihmisistä ja opettajista saattoi heijastua välinpitämättömyys nuoria kohtaan.

Kun kukaan ei koskaan kuunnellu mua, ja sitten kun mä kerroin joskus opettajillekin, et mitä mun kotona tapahtuu, mutta kun ne ei uskonut mua siitä. Niin sit mullekin tuli siitäkin hirveen paha olo – niin arvoton olo, että kun kukaan ei välitä, ketään ei kiinnosta. (H1)

Haastateltavien mukaan sosiaaliset suhteet saattoivat olla myös **itsetunnon heikentäjiä**. Tällaisia ovat ihmiset, jotka suhtautuivat jollain tavalla negatiivisesti, tai joilla oli huonoja odotuksia nuoria kohtaan. Erään nuoren mukaan negatiivisia vaikuttajia ovat *muut ihmiset, jotka saa tuntemaan, että itsessä ois jotain vikaa*. Joillakin kavereilla, tai esimerkiksi huonolla

seuralla, saattoi olla latistava vaikutus nuoriin. Useilla nuorilla oli kokemuksia myös yksinäisyydestä. Yksinäisyyttä oltiin koettu erityisesti lapsuudessa, jolloin ei ollut kavereita ollenkaan tai koettiin, että paras kaveri puuttui. Eräs nuori koki vielä edelleen aikuisuudessakin, että hänellä *on vähänlaisesti muita ihmissuhteita kuin sukulaiset, sisko ja äiti.*

Haastatteluissa kerrottiin myös seurustelukumppanin ja seurustelusuhteen yhteydestä itsetuntoon. Oma itsetuntoa oli yritetty pönkittää seurustelukumppanin avulla ja itsetunto saatiin kohenemaan hetkellisesti seurustelusuhteessa. Myös aikaisemmalla poikaystävällä oli ollut positiivinen vaikutus nuoren itsetuntoon. Kuitenkin seurustelusuhteista oli seurannut myös useita pettymyksiä. Huono parisuhde, riittämättömyyden tunne parisuhteessa, petetyksi joutuminen ja ero olivat tekijöitä, jotka lopulta horjuttivat itsetuntoa.

Kun mullahan tuli ero tässä silloin mun pitkäaikasesta poikaystävästä silloin keväällä, niinni sehän oli ihan hirvee paikka ja sehän kävi vielä niin, että (...) petti vielä mua, että sehän oli ihan kaikista kauheinta. Että silloinhan se itsetunto romahti ihan totaalisesti, että mää ajattelin, että tää ei voi olla totta. (...) Se teki vuosien aikana muutamia sellasia juttuja, mitä ei ois saanu tehdä, mitkä niinku sitten tietenkin... mulle tulee sellanen olo, että sitten jos mää nyt oikeesti oisin niin hyvä avovaimo tai tarpeeks kaunis tai tarpeeks kiva ja rento, niin ei mulle tehtäs mitään tollasta ollenkaan. (H4)

Omaa arvoa ja ihmisenä onnistumista arvioitiin siis sillä, kuinka seurustelukumppani kohtelee itseä. Seurustelukumppanin *tekemät asiat* ja epätasa-arvoisuus parisuhteessa heikensivät nuoren itsetuntoa ja muuttivat omaa persoonaa erilaiseksi.

Sosiaalisten suhteiden merkitys itsetunnon rakentajina liittyi vahvasti **hyväksytyksi tulemisen** tunteeseen. Kavereiden merkitys ja hyväksytyksi tulemisen tunne alkoi korostua haastateltavilla varsinkin yläasteiässä. Porukkaan kuulumisen toi tunteen, että on hyväksyty. Uusiin ihmisiin tutustuminen auttoi erästä nuorta ymmärtämään, että *kyllä mää ilmeisesti riitän kaikille.* Monet haastateltavat tunnustivat hakeneensa kavereiden tai vastakkaisen sukupuolen hyväksyntää erilaisilla asioilla. Hyväksymistä oltiin haettu rahan jakeluna kavereille tai panostamalla omaan fyysiseen olemukseen, esimerkiksi hoikkana olemiseen.

Kokemukset kouluajasta tulivat esille lähes jokaisessa haastattelussa. Kokemukset liittyivät lähinnä koulun ja opiskelun kiinnostavuuteen, kavereihin ja sosiaalisiin suhteisiin,

koulukiusaamiseen ja opettajien käyttäytymiseen. Yläkouluajalta kerrottiin muun muassa, että opiskelu meni huonosti, eikä se myöskään kiinnostanut. Todettiin myös, ettei yläkouluajasta jäänyt mitään positiivisia kokemuksia. Ammattikouluajalta muistiin oli jäänyt eräänlainen ”rotujako” eli käytäntö, jossa opiskelijat olivat jakautuneet tiettyihin jengeihin kiinnostuksen kohteiden mukaan.

Useammalla nuorella oli kokemuksia koulukiusaamisen uhriksi joutumisesta. Eräs nuori oli ollut alakoulussa koulukiusattu, mutta purkanut sisäistä ahdistustaan lopulta itse kiusaamiseen myöhemmin yläkoulussa. Koulukiusaaminen oli ollut syrjityksi tulemista ja oman sukupuolen puolelta tulevaa kiusaamista. Myös ulkonäkö, pulleus ja vähävarainen perhe olivat olleet syitä kiusaamiseen. Eräs nuori kertoi olleensa kiusattu koko peruskouluajan ja *joutuneensa kärsimään luokalla olevia ihmisiä*. Hidas paraneminen koulukiusaamisesta alkoi lukioaikana.

Noh kyllähän se sinänsä parani jo lukiossa.. siellä ei ollut semmosia nutipäitä. Alkoi siitä hidaskorjaaminen. (H3)

Muita esille tulleita koulukokemuksia olivat muun muassa nähdäksi tuleminen ja opettajilta tuleva apu. Eräässä tapauksessa opettaja oli alakoulussa huomannut nuoren ahdistuksen ja ongelmat koulussa, ja ohjannut hänet psykologille. Psykologin toimesta otettiin yhteyttä nuoren vanhempiin ja selvennettiin heille nuoren tilanne, minkä seurauksena vaikea perhetilanne rauhoittui hetkellisesti ja myös nuoren purkama ahdistus koulukiusaamiseen saatiin päättymään. Toisessa tapauksessa nuori oli huomioitu yläkoulun opettajan taholta.

Niinni tää miesopettaja oli sit sellanen, joka piti mun puolia ihan kokoajan ja se näki, et musta niinku on johonkin, et en mä mikään tyhmä ole. (...) Mut ei sillon vaan koulu kiinnostanu ja kotona oli niin hirveen huonosti ne asiat sillon, niin koulu oli ylitsepääsemätön asia sillon. Ja tota tää opettaja oli sitten ainoa. (H4)

Kyseinen erityisopettaja oli ollut nuorelle yläkoululaiselle ainoa tuki ja kannustaja, kun samaan aikaan kotona perhetilanne oli ollut vaikea ja muiden opettajien taholta oli tullut pelkkää väheksyntää. Erityisopettajan toiminta ja kannustus oli ollut ratkaisevaa peruskoulutodistuksen saamisessa ja elämän jatkamisessa eteenpäin.

7.2.2 Pätevyyden kokemukset

Pätevyyden kokemukset muodostuivat onnistumisen kokemuksista, palkitsevuuden tunteesta sekä omasta toimijuudesta muutoksen mahdollistajana. Lähes kaikki haastateltavat kertoivat jonkinlaisista **onnistumisen kokemuksista**. Onnistumisen kokemukset liittyivät usein omiin kykyihin ja taitoihin, kuten rumpukompin onnistumiseen tai tietokonepelaamiseen ja siinä kehittymiseen. Lapsuudesta mieleen jääneitä onnistumisia olivat koulussa menestyminen, liikunnallisuus ja harrastukset, jotka olivat silloin tärkeitä asioita elämässä. Onnistumisen tunnetta koettiin myös sosiaalisissa suhteissa, kuten erilaisiin ihmisiin tutustumisessa ja uusien ihmisten kanssa toimeentulemisessa. Eräs nuori koki tehneensä *viisaita valintoja kaveripiireissä*. Toisaalta haastatteluissa tuli esille myös onnistumisten puuttuminen ja epäusko itseän. Eräs nuori kertoo yläkoulun olleen aikaa, jolloin ei vielä voinut luottaa omiin taitoihin.

Ne on niinku näitä tämänhetkisiä ehkä suurimpia itsetunnon latistajia tämmöset onnistumisen puutteet. (H2)

Mutta ei välttämättä jaksa uskoa itteensä niin paljon. (H2)

Useat haastateltavat olivat kokeneet monenlaisia vaikeita asioita ja ongelmia aiemmin elämässään, mutta selviytyminen niistä tuotti heille myöhemmin **palkitsevuuden tunteen**. Nuoret kertoivat, että *selviytyminen vaikeuksista nostaa itsetuntoa ja kyky voittaa masennus auttaa itsetuntoa*. Eräs nuori oli kokenut oman äitinsä kuoleman ollessaan 15-vuotias ja kertoo siitä selviytymisestä, mutta myöhemmin hän toteaa, että myös ylipäättään elämässä selviytyminen ja kyky hoitaa omia asioita on palkitsevaa.

Jos on niinku kokenu tommosen tragedian, niin sit tulee jotain vähän pienempää niin ei niihin jaksa enää kiinnittää niin huomiota, että jos on tommosta jutusta selvinnyt näinkin hyvin, niin... (H2)

Se on palkitsevaa, kun pystyy jotenkin hoitaa nämä omat hommat, vaikka se stressaa, niin sit jälkeenpäin se on palkitsevaa. (H2)

Nuoret kertoivat, että selviytymisestä tulee hyvä fiilis ja on kannustavaa saada muilta ihmisiltä muistutusta omasta selviytymisestä. Osalla nuorista oli kokemuksia parisuhteen päättymisestä ja vanhempien eroamisesta, niistä selviytymistä nuoret kertovat seuraavasti.

Se tunne siitä, että mä oon selvinnyt siitä erosta. (...) Ja se, että mä oon selvinnyt siitä, on ihan huikkeeta. (H4)

Et sit kun ties et sit kun siit selvi, niin siit tulee hyvä fiilis, koska sit on pärjänny. (H6)

Suurin osa haastateltavista oli kokenut erilaisia elämänmuutoksia ja monella nuorella nämä muutokset olivat omien valintojen ja päätösten seurauksia. Haastatteluissa korostuikin vahvasti nuorten **oma toimijuus muutoksen mahdollistajana**. Useilla nuorilla oli kysymys alkoholinkäytön ja ”huonon” kaveriporukan jättämisestä, jotta oma elämä saatiin kuntoon. Myös opintojen saaminen päätökseen ja ammattiin valmistuminen oli kiinni omasta päätöksestä, mikä sai aikaan itsetunnon kohoamisen. Kysymys oli siis monesti *itsensä niskasta kiinniottamisesta*.

Et ihan oikeesti, jos mää jotakin päätän, niin mää kans siihen kykenen. Et se oli semmonen tosi iso saavutus mulle, et mää oon valmistunut ammatista, kun miten nuoruus meni muuten. Niin ehkä se siinä vaiheessa nostatti sitä itsetuntoa, et mää oikeesti pystyn jos mää vaan haluan ja päätän niin. (H4)

Se on oma päätös, että jätin kaikki kaverit ja aloitin tavallaan uuden elämän ja.. (...) Mää olin kovin ottaja, mutta mää sitten heitin viimeset kaljapullot seinään, mää sanoin et tää on tässä. (H5)

Haastateltavat kertoivat itsenäisen, oman päätöksen olevan muutoksen alulle paneva voima. Joskus oma päätös liittyi siihen, että otettiin etäisyyttä läheisistä ihmisistä, muistakin kuin kavereista. Tällöin haastateltavien oman elämän kannalta oli hyvä päästä eroon esimerkiksi omasta äidistä tai lähteä pois kotoa joksikin ajaksi kavereiden luo rauhaan. Tällainen ympäristön vaihdos mahdollisti pääsyn paikkaan, jossa oli helppoa ja rauhallista olla verrattuna omaan kotiympäristöön.

Ja sit sai vaan olla... ei tarvinnu kotona kuunnella mäkätystä ja haukkumista, niin ei ollu tarvetta sitten purkaa huonoo oloo. (H5)

Omaa toimijuus ja itsenäisyys tulivat esille myös kokemuksessa, jossa *itsetunto oli jouduttu tekemään itse*, sillä jos lapsuuden asioiden olisi annettu vaikuttaa, olisi itsetunnosta tullut todennäköisesti huono. Itsenäisyys korostuikin haastateltavien erilaisissa elämäntapahtumissa. Esimerkiksi oman äidin kuolema ja parisuhteen päättyminen olivat etappeja, joiden jälkeen

haastateltavien tuli opetella pärjäämään yksin ja alkaa elämään itse. Parisuhteen päättyminen merkitsi lisäksi omaan itseen tutustumista uudelleen ilman seurustelukumppania. Haastateltavien mukaan myös ikä toi mukanaan rohkeutta olla oma itsensä, mikä osaltaan kertoo itsenäistymisestä. Itsenäisyys haastateltavien elämässä tuli esille lisäksi oman päivittäisen ajan tarpeena, haluna oivaltaa ja oppia itse asioita sekä ongelmien itsenäisenä käsittelynä ilman, että tarvitsee vaivata muita ihmisiä.

7.2.3 Henkiset voimavarat

Haastateltavien kertomuksissa eri elämänvaiheista heijastuivat henkisten voimavarojen merkitys itsetunnolle. Henkisiin voimavaroihin liittyviä tekijöitä olivat psyykkiset vaikeudet, selviytymisprosessi, persoonalliset ominaisuudet ja voimavarat, tavoitteellisuus elämässä, identiteetin ja arvokkuuden löytäminen sekä elämän sisältö ja merkityksellisyys. Henkisiä voimavaroja horjuttivat erilaiset **psyykkiset vaikeudet**, kuten masennus, itsemurha-ajatukset, kaksisuuntainen mielialahäiriö, syömishäiriö ja läheisten ongelmat. Yksi haastateltavista ajatteli itsemurhaa jo 10-vuotiaana, mitä oli edeltänyt lapsuuden huono itsetunto ja yksinäisyys. Muutamien nuoruusvuosien ja avunsaannin sekä *hölmöilyjen* jälkeen psyykkinen tasapainoisuus alkoi jälleen horjua.

Ja sitten tota mä masennuin ihan törkeesti ja jossain vaiheessa mulla oli niin huono itsetunto sen jälkeen, et mä jouvuin mennä mutsille ja sitten tota mä en pystynyt menee kotoota minnekään. Mä en pystynyt käymään kaupassa, mä olin ihan linnottautuneena sinne johonkin kolmeks kuukaudeks. (...)Mä en voinu nähä ketää ihmistä, mä olin niinku ihan romuna psyykkisesti ja sit sillei ihan paskana. Mä olin ihan varma, et mä en selviä tästä enää ikinä. (H1)

Itsetunnon romahdukseen oli ollut erään kerran syynä myös petetyksi joutuminen parisuhteessa. Haastateltavilla perheen ja läheisten ongelmat heijastuivat heihin itseensä ja näkyivät lopulta myös fyysisinä oireina, kuten sydämen rytmihäiriöinä. Haastateltavien kertomuksissa tuli esille myös rankkoja ja traumaattisia kokemuksia, jotka osaltaan olivat horjuttaneet psyykkistä tasapainoa. Tällaisia kokemuksia olivat muun muassa oman äidin kuolema ja hautaaminen sekä seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi joutuminen ja huumatuksi tuleminen. Seksuaalinen hyväksikäyttö, huumaus ja näiden jälkeen koettu viiden päivän

tehohoito olivat jättäneet traumat, joita oli jouduttu käsittelemään useita vuosia ammattilaisten avulla.

Jos mä alan kauheesti siitä puhumaan ja kertoo niitä tapahtumia, niin mulle tulee hirvee tärinä. Niin mä kysyin sitä, et mistä se niinku johtuu, niin se (psykologi) sano, että keho niinku muistaa, sitten että mä oon ollu niin peloissani kun se on tapahtunut. (H4)

Haastateltavien perheiden ongelmista seurasi kokemuksia turvattomuudesta. Tilanteet kotona saattoivat muuttua ja välillä saattoi olla rauhallisiakin aikoja. Kuitenkin vanhempien ongelmat, sairastuminen ja riidat aiheuttivat nuorilla turvattomuuden tunnetta ja jopa pelkoa olla kotona.

Enhän mä oo mitään voinu tehdä, että äiti alkaa juopottelee ja isä sairastuu. Et ne ei sillee vaikuttanut muhun, mut siit tuli sellanen turvattomuuden tunne. Just mä oon ainut lapsi, ja silleen et isä ja äiti on molemmat pois pelistä, tavallaan se oli joo tosi kova paikka. (H6)

Vaikka haastateltavat olivat kokeneet monenlaisia vaikeuksia elämässään, korostui haastatteluissa kuitenkin **selviytymisprosessi** ja siihen liittyvät tekijät. Ammattilaisilta saatu apu, kuten edellä on jo käynyt ilmi, oli monen haastattelun perusteella vahvistavana tekijänä selviytymisprosessissa. Apua saatiin muun muassa perheterapeutilta, psykologilta, psykiatrilta ja nuorisokodin psykiatriselta osastolta. Haastateltavien mukaan avun saanti ammattilaisilta oli *hyvää apua*, koska silloin *sai avautua jollekin*. Toipumisprosessin käynnisti erään nuoren kohdalla opintojen lopetus ja oman psyykkisen tilan myöntäminen. Tämän jälkeen toipuminen on ollut *hyvään suuntaan menemistä ja hidasta paranemista*. Aina takana ei ollut varsinaisia psyykkisiä ongelmia tai traumoja, vaan eheytymistä tarvittiin huonon itsetunnon vahvistamiseen.

Et ei se nyt ihan yhdessä yössä tapahtunut, et ensin on ihan rikki ja yhtäkkiä onkin sit semmonen ehee itsetunto. Kyl se aika hidas prosessi on kun sitä pitää lähtee sillee vähä alkutekijöistä paikkailemaan ja taas sillee tutustumaan uudestaan omaan itseensä ja sekin voi olla aika pelottavaa. (H6)

Haastateltavilla oli erilaisia tapoja käsitellä ongelmiaan. Ongelmien käsitteleminen saattoi onnistua oman pään sisällä tai sitten esimerkiksi lapsuuden ongelmat haluttiin sivuuttaa

kokonaan pois mielestä. Eräs haastateltava kertoi viettäneensä oman äidin kuoleman jälkeistä suruaikaa ainoastaan kaksi päivää ja sen jälkeen jatkaneensa normaalia arkea ja koulunkäyntiä. Useille haastateltaville hyvää oloa ja rauhallisuutta toi se, että ymmärsi, ettei itsessä ole vikaa ja ettei itse ole syyppää esimerkiksi vanhempien avioeroon. Haastatteluissa tuli esille laaja kirjo sekä katkeruuden, että anteeksiantamuksen tunteita vanhempia kohtaan.

Jos se (äiti) kysyy miten mulla menee ja jotai henkilökohtaisia kysymyksiä, niistä mää hermostun tosi paljon. Se tuntuu jotenkin vastenmieliseltä, et ei sitä sillon ku mä olin lapsi kiinnostanu yhtään. Että silloin mä olisin sitä tarvinnu, mut emmä enää ku mä oon jo aikuinen. (H1)

Mut kyl mä sen annan iskälle anteeks. Sillä on ollu kuitenkin niin rankkaa, eikä se oo vieläkään kuitenkaan sillei terve kokonaan. (H6)

Henkisiin voimavaroihin on vahvasti yhteydessä haastateltavien **persoonalliset ominaisuudet ja voimavarat**. Persoonalliset ominaisuudet tulivat esille muun muassa haasteltavien luonteenpiirteissä, kykyinä ilmaista tunteita ja elämänasenteissa. Omien sanojensa mukaan haastateltavien luonteita kuvasivat kiltteys, herkkyys, tunnepohjaisuus, uhrautuvaisuus, kunnianhimoisuus ja itsevarmuus. Esimerkiksi oman kiltin luonteen kanssa oltiin ristiriidassa ja siitä jopa ärsyynnyttiin, koska *välillä kiltteys tulee esille ja joskus se menee överiks*. Haastateltavilla tunteiden ilmaisun vaikeus johtui yleensä heidän saamastaan kasvatuksesta ja kodin ilmapiiristä: *iskä kasvatti mut sillee, et meidän kotona ei saanu niinku itkeä ja nauraa*. Myös ”miehisyyt” esti haastateltavia näyttämästä positiivisia tunteita. Halua tunteiden ilmaisemiseen siis olisi ollut, mutta rohkeutta ei.

Joskus tekis mieli tehdä jotai, mut sit sillei se alkaa sit tuntuu jotenkin semmoselta makeelta, sillee ällöttävältä. Sillee, et mä tiään et ois kiva tehdä tollee, mut mää tiään et mä en pysty tekee tota, esimerkiks mun on tosi vaikee sanoa kellekään kiitos, vaikka se on tietysti normaalia, mut se alkaa hävettää mua itteeni. (H1)

Haastateltavien kertomuksista korostui se, että monilla oli halu auttaa muita ihmisiä ja kokea itsensä hyödylliseksi. Koska itse oltiin koettu vaikeita asioita, mutta kuitenkin selvitty niistä, haluttiin omia vaikeita kokemuksia käyttää vahvuutena muiden auttamisessa. Auttamisen kohteena olivat lähiympäristössä olevat ihmiset, joilla meni huonosti. Tällaisia ihmisiä haluttiin kannustaa elämässä eteenpäin. Myös omaa työpaikkaa, missä oltiin tekemisissä

ihmisten kanssa, hyödynnettiin muiden ihmisten auttamisessa. Omassa työpaikassa haluttiin olla esimerkkinä muille nuorille. Auttaminen oli haastateltavien mielestä esimerkiksi kuuntelemista ja keskustelemista vaikeuksissa olevien ihmisten kanssa.

Positiivinen asenne elämään huokui haastateltavien kertomuksista. Positiivisuus kuvastui muun muassa siitä, että tulevaisuus nähtiin toiveikkaana. Myös sen tiedostaminen, että itsellä on asiat hyvin verrattuna moniin muihin ikätovereihin, tuotti tyytyväisyyttä ja kiitollisuutta. Lisäksi omalla optimistisellä luonteella kerrottiin olevan vaikutusta positiiviseen elämän asenteeseen. Haastateltavat olivat selvinneet monista suurista vastoinkäymisistä ja menetyksistä, mistä syystä pienemmät elämän ongelmat eivät enää tuntuneet niin merkittäviltä.

Et kaikilla asioilla on niinkun tapana järjestyä oikeestaan. Luotan siihen, et jos jotain paskaa tapahtuu, niin sit tapahtuu. Ja kyl se jossai vaiheessa muuttuu paremmaks. (H2)

Et, mitä ikinä niinku elämä tuokaan tullessaan, niin ainakin yrittäis pitää mielen sillai positiivisena. (...) Et jos antaa mielensä synkentyä, ei sitä jaks. Herkästi niinkun herpaantuu elämästä. (H6)

Haastateltavat olivat siis itse ymmärtäneet, että oman mielen pitäminen positiivisena auttaa jaksamaan. Positiivisuus saattoi tulla myös siitä, että elämässä kaikki asiat olivat sillä hetkellä mallillaan, oli työ ja harrastukset, jotka toivat mielekkyyttä elämään. Sen hetkinen elämänvaihe koettiin parhaana siihen astisena aikana elämässä.

Positiivisuus ja toiveikkuus näkyivät myös siten, että haastateltavilla oli **tavoitteellisuutta elämässään**. Tavoitteellisuus ja päämäärätietoisuus tulivat esille siten, että tulevaisuuden suhteen oli toiveita, haaveita ja suunnitelmia. Tavoiteltava asia saattoi olla koulutuspaikka, kuten yliopistokoulutus, ja myös ylipäättään korkeakoulupaikasta unelmoitiin. Toiveena oli vielä joskus olla ammatissa, jossa voisi kokea olevansa hyvä. Työpajalla käynti koettiin niin innostavana kokemuksena, että sinne haaveiltiin päästä uudestaan. Toisaalta arkiset asiat, kuten hyvässä kunnossa pysyminen, hyvän ja pitkän elämän eläminen ja työn tekeminen väsymättä, olivat päämääriä nuorten elämässä. Haastateltavilla oli haaveita myös kumppanin löytämisestä ja oman perheen perustamisesta: *sit niinkun elämä ois täys kymppi, pari kolme lasta vielä*. Tavoitteellisuus näkyi myös siinä, että esimerkiksi liikunnan harrastaminen ja kuntosaliharjoittelu oli päämäärätietoista. Tuloksia haluttiin saavuttaa ja osallistuminen

voimamies -kisoihin nähtiin eräänlaisena päämääränä, jonka jälkeen toivottu tavoite olisi saavutettu. Toisaalta myös tavoitteiden ja unelmien puuttuminen nähtiin ongelmana. Pahaa oloa koettiin siitä, että elämässä ei ollut mitään haaveita tai unelmia, jotka olisivat tuoneet elämään tavoitteellisuutta ja kohottaneet itsetuntoa.

Haastateltavien nuoruusvuosista kuvastui oman identiteetin etsiminen. Nuoruuden eri vaiheissa oman **identiteetin ja arvokkuuden löytäminen** koettiin merkityksellisiksi asioiksi itsetunnon rakentumisessa. Nuoruudessa, kuten yläkoulu-, lukio- ja ammattikouluaikana, haettiin omaa profiilia ja roolia. Tällöin tutkiskeltiin omaa itseä ja vertailtiin itseä muihin samanikäisiin, koska oltiin epävarmoja siitä, millainen itse on ja millainen muiden mielestä pitäisi olla. Olisi pitänyt ahtautua jonkinlaiseen kaikkien hyväksymään muottiin, vaikka toisaalta ristiriitaisesti oltaisi haluttu olla erilaisia kuin muut.

Kyllähän mulla siis oli jotain karmeita identiteettikriisejä, mä muistan ne mun hirveen mustat kajaalit ja... ihan jäätävää, siis niin rumia kuteita ja sitten kun se oli vielä silleen kun kun must tuntu, et mä en oikein löytänyt mitä haluaisin, nin sit oli semmosia ihme vaateyhdistelmiä ja... hyi kauheeta, en halua edes muistella niitä aikoja. (H6)

Nuoruuden myllerryksien ja identiteettikriisien lisäksi omaan itseen joutui tutustumaan uudestaan myös parisuhteen päätyttyä. Huono parisuhde ja ero olivat heikentäneet itsetuntoa ja muuttaneet myös omaa persoonaa. Omaan todelliseen itseen piti alkaa tutustumaan olemalla yksin, ilman toista ihmistä.

Jossain vaiheessa nuoruutta tuli vaihe, jolloin haastateltavat uskalsivat olla rohkeasti omana itsenään. Tällöin myös esittämiseen liittyvä alkoholinkäyttö loppui, koska enää ei ollut tarvetta juoda tai näyttää kellekään yhtään mitään. Yläkoulu oli vielä usein aikaa, jolloin huonon itsetunnon takia ei uskallettu olla omana itsenä, vaan kaveriporukkaan kuulumisen vuoksi esitettiin ja yritettiin olla samanlaisia kuin kaikki muut. Myöhemmin ammattikouluikäisenä kaikkien samannäköisyys ja -tyylisyys alkoivat ärsyttää ja ymmärrettiin, että voi olla erilainen kuin muut, eli oma itsensä.

Mut siinä vaiheessa se alko sit, että jotain muutakin vois niinku yrittää olla, vaikka oma ittensä. (H2)

Identiteetin löytämiseen ja omana itsensä olemiseen liittyi iän mukanaan tuoma varmuus sekä omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden tunnistaminen. Tällöin tunnistettiin esimerkiksi itselle sopivia harrastuksia ja koulutusaloja. Omana itsenä olemisesta tulikin jonkinlainen elämänasenne: muille ihmisille on kelvattava sellaisenaan.

Myös oman arvokkuuden ymmärtäminen merkitsi yhden vaiheen saavuttamista haastateltavien nuoruudessa. Erityisesti parisuhteen päättymiset olivat eräänlaisia etappeja, joiden myötä piti oppia löytämään nautinto elämään itsestä eikä muista ihmisistä. Tällöin piti oppia ymmärtämään, että on arvokas yksilö, vaikka parisuhteen päätyminen olikin tuntunut suurelta pettymykseltä. Oman itsensä erityisyyden ja arvokkuuden ymmärtäminen nähtiin olevan kiinni itsestä. Oma mieli tulisi ikään kuin kääntää muistuttamaan itseä omasta arvokkuudesta. Myös hyvät ystävät auttavat muistuttamaan itseä omasta arvokkuudesta ja tärkeydestä.

Haastateltavat olivat pohtineet monella tapaa **elämänsä sisältöä ja merkityksellisyyttä**. Etenkin nuoruudessa murrosiän myllerrysten keskellä epäröitiin oman elämän tarkoitusta. Tuolloin pohdittiin suuria kysymyksiä, kuten mikä on ollut oman syntymän merkitys ja mitä tänne on tultu tekemään. Oli paljon suuria kysymyksiä, joihin ei löydetty vastauksia. Myös myöhemmin nuoruudessa koettiin, että omalta elämältä puuttui pohja. Pohjan puuttuminen elämästä johtui esimerkiksi siitä, että ei ollut sillä hetkellä mitään isoa asiaa, eikä erityistä kiinnekohtaa elämässä.

Niin no se on vähän... tässä ei ole mitään tällä hetkellä niinkun ns isompaa asiaa elämässä niin ei pahemmin niinku ole mitään hirveen hyvää pohjaa kaikelle. (H3)

Koska osa haastateltavista ei ollut löytänyt elämäänsä niin sanottua punaista lankaa, kokivat he itsetuntonsa heikkenevän sitä mukaa. Tavoitteena olikin löytää jokin asia, kuten esimerkiksi harrastus, mikä pitäisi elämässä kiinni ja toisi sisältöä elämään.

7.2.4 Oma rooli yhteiskunnassa

Omaan rooliin yhteiskunnassa liittyviä tekijöitä haastateltavilla olivat aktiivisuus elämässä, päihteidenkäyttö, taitekohdat elämässä sekä sosiaaliset ja yhteiskunnan asettamat paineet.

Oman roolin merkitys tuli esille muun muassa siinä, mikä on haastateltavien asema yhteiskunnassa ja mitkä asiat täyttävät heidän normaalin arkensa. Haastateltavien **aktiivisuutta elämässä** määrittivät erilaiset tekijät, kuten työ, opiskelu, harrastukset ja tekeminen ylipäätänsä. Työnteon ja liikunnan harrastamisen kuvailtiin olevan eräänlaisia peruspilareita elämässä, jotka rytmittävät arkea. Toisaalta ammatin saaminen ja työn tekeminen koettiin ylpeyden aiheiksi ja saavutuksiksi elämässä. Myös taloudellinen toimeen tuleminen luokiteltiin elämässä tärkeimpien asioiden joukkoon. Koettiin helpottavaksi kun ei tarvinnut enää *kituuttaa ihan jokaista penniä*. Työttömyyden nähtiin olevan asia, joka lannistaa nuoria ja saa nuoret tuntemaan itsensä ulkopuolisiksi. Koska haastateltavilla oli kokemuksia työttömyydestä ja tekemättömyydestä, olivat hiljattain saadut tiedot tulevista opiskelu- ja työpaikoista helpottavia.

Merkityksellistä oli siis se, oliko elämässä menossa passiivinen vaihe, jolloin oltiin tekemättä mitään, vai aktiivinen vaihe, esimerkiksi työpajajakso tai työharjoittelu. Tekemättömyydestä seurasi muun muassa, että itsetuntoa ja muitakin asioita oli aikaa ajatella paljon enemmän. Pitkän passiivisen vaiheen ja tekemättömyyden jälkeen tekeminen tuntui hyvältä. Tekevä olo saattoi liittyä myös liikuntaan ja toiveeseen, että olisi riittävän terve pystyäkseen pitämään itsensä kunnossa.

Joo siinä on semmonen tunne kun pääsee taas tekemään jotain pitkstä aikaa, että se on aikamoinen virtapiikki. Mä jotenkin innostuin siitä maalaamisesta. (H3)

Kun on semmonen tekevä olo, se puhdistaa... tai se tuntuu tosi hyvältä. (H6)

Liikunnan harrastaminen ja omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen nähtiin tärkeinä asioina. Liikunta koettiin elämäntavaksi ja yhdeksi itsetuntoa määrittäväksi tekijäksi.

Et liikunta on mun elämäntapa. Sit jos mä joudun siitä luopuun loukkaantumisen takia, niin se on niinkun itsetunnolle kolaus. (...) On ollu loukkaantumisia, kun ei pääse mihinkään, niin sit sitä masentuu kun ei pääse. (H5)

Itsetuntoa on kohottanut nyt varsinkin tää salitreenaaminen, liikunta ylipäätänsäkin, et näkee mitä se kova työ saa aikaan. (H4)

Kahdelle nuorelle aiemman alkoholinkäytön tilalle elämään oli tullut myöhemmin liikuntaharrastus. Koska aiemmin oltiin juotu alkoholia huonon itsetunnon ja muiden

ongelmien takia, nyt sen tilalle oli tullut liikunta kohottamaan itsetuntoa. Liikunnan harrastaminen saattoi olla myös ulkonäkökeskeistä, jolloin oma vartalo nähtiin tärkeäksi. Tällöin oli tärkeää olla hoikka ja saada sitä kautta hyväksyntää myös muilta ihmisiltä. Tyytyväisyyttä hyvästä fyysisestä kunnosta tunnettiin senkin takia, että lapsuudessa pulleus oli ollut syynä koulukiusatuksi joutumiselle.

Aktiivisuutta elämässä ylläpitivät myös muut mielekkäät harrastukset. Tällaisia harrastuksia olivat esimerkiksi rumpujen soittaminen bändissä ja tietokonepelaaminen. Nämä harrastukset toivat mielekästä tekemistä elämään. Eräällä nuorella tietokonepelaaminen oli ollut lähellä sydäntä koko nuoruusajan ja sen ympärillä oli koko elämä pyörinyt. Motiivina pelien pelaamiselle oli kehittää niillä itseä ja omia taitoja.

Muutamilla haastateltavilla **päihteidenkäyttö** oli ollut osana elämää. Päihteidenkäyttö oli usein alkanut siitä, että omassa kaveriporukassa oltiin käytetty päihteitä ja niinpä päihteiden kokeilu nuorena saattoi olla ehtona porukkaan kuulumiselle.

Meillähän oli semmonen kaveripiiri, missä tehtiin kaikenlaista. Lintsattiin koulusta, ruvettiin ottaa alkoholia 13-vuotiaana, ruvettiin huumeita kokeilee kun ollaan oltu 14–15-vuotiaita. Että sitten tavallaan jos jätit kokeilematta, niin niinku varmaan nykyäänkin niinku on aina ollut, mut sit sää olit vähä niinku nössö. Et sit otettiin kaveriporukkaan paljon paremmin mukaan jos sääkin kokeilit kaikkee ja sait niinkun sillä sitä kaveriporukkaa itelles. (H4)

Syinä päihteidenkäytölle saattoivat olla siis kaveriporukkaan kuuluminen, tyhjän olon ja ahdistuksen mitätöiminen tai huonon itsetunnon kohottaminen. Alkoholia juotiin myös perheen ongelmien ja oman huonon olon takia. Päihteidenkäyttö saattoi alkaa myös myöhemmin nuoruudessa vasta peruskoulun jälkeen sen myötä, että oli tutustuttu uusiin ihmisiin, niin sanottuihin *laitapuolen kulkijoihin*. Tällaisten uusien sosiaalisten suhteiden myötä alkoi myös päihteiden myyminen, josta seurasi hetkellistä paremmuuden, rohkeuden ja vallan tunnetta sekä itsetunnon kohoamista. Päihteiden myymisellä yritettiin mitätöidä omaa ahdistusta ja liialliseksi koettua kiltteyttä. Päihteiden välityksen mukana tullut asema ruokki omaa tärkeyden ja hyödyllisyyden tunnetta.

Mä halusin tuntea itseni paremmaks ihmiseks ja sit huomas miten paljon ihmiset arvosti. Sulla on niinku jotain mitä muut haluaa tosi paljon, sulla on niinku se vallan

tunne. Kun on valtaa, se oli niin mukavaa, kun moni ihminen niinku tarvii sua niiden päivittäiseen elämään. (...) Sit niinkun on valmis tekemään sun puolesta mitä vaan.
(H1)

Aika, jolloin päihteitä oli käytetty runsaammin, oli kuitenkin haastateltavilla takana päin ja vanhoista kuvioista ja kavereista oli haluttu erota. Runsaasta päihteidenkäytöstä ja niiden myymisestä oli seurannut lopulta psyykkistä horjumista ja masennusta, minkä jälkeen kyseinen elämäntyyli haluttiin lopettaa. Päihteidenkäyttö oli joko jätetty kokonaan tai niiden käyttöä oli rajoitettu kohtuullisemmaksi.

Haastateltavilla oli ollut monia **taitekohtia elämässä**, joiden myötä elämä oli jollain tavalla muuttunut. Tällaisia itsestä riippumattomia taitekohtia olivat muun muassa maalta kaupunkiin muutto lapsuudessa, huostaanotto ja nuorisokotijakso sekä armeija. Näistä taitekohdista seurasi asioita, kuten uusi elinympäristö ja uusia sosiaalisia suhteita sekä armeijan myötä itsenäistymisen halu. Myös täysi-ikäisyydestä ja lukion loppumisesta seurasi uudenlainen vapauden tunne, jolloin tuntui, että koko maailma on avoinna. Työpajalla käynti oli osalle haasteltavista innostava ja jollain tapaa psyykkistä energiaa antava kokemus. Työpajan ilmapiiri koettiin vapauttavana ja se oli täydellinen paikka harrastaa omaa itseään. Ennen kaikkea työpajalla käynti oli merkittävää siksi, että siellä tekemisestä ja touhuamisesta sai itselleen ikään kuin *virtapiikin*.

Erilaisten **sosiaalisten ja yhteiskunnan asettamien paineiden** myötä haastateltavat vertailivat itseään muihin, eivätkä kokeneet mahtuvansa *tavalliseen muottiin*. Omaa itseä ja sen hetkistä elämänvaihetta peilattiin kavereihin ja valtaosaan muita nuoria. Moni alkoi vertailla itseä muihin ikätovereihin ensimmäisen kerran murrosikänsä kynnyksellä, noin 12–13-vuotiaana. Itseä vertailtiin muihin vielä edelleenkin muun muassa siksi, että ei oltu edetty elämässä samaa tahtia kuin nuoret yleensä.

Yhteiskunnan paineet on alkanut niinkun murentaa sitä omaa itsetuntoa. Et pitäis niinkun olla tiettyjen kangistuneiden käsitysten mukaan jo tiettyjä asioita saavuttanut elämässä. (...) Niin ehkä vähän kokee, että on jälkijunassa ja sit mä en ehkä haluis pudota kuitenkaan niin pahasti siitä junasta, et sitten kun mun kaverit on ihan eri elämänvaiheessa kun minä... kun mä vasta elän sitä opiskelijaelämää kun ihmiset on jo töissä ja tämmösissä. (H6)

Koulutus ja valmistuminen ammattiin olivat siis asioita, joiden saavuttamisesta koettiin paineita. Myös tulevaisuus nähtiin ahdistavana sen takia, että silloin oma elämänvaihe olisi vielä enemmän muita ”jäljessä”. Lisäksi oma menneisyys ja jäljet entisestä elämästä olivat asioita, jotka heijastuivat jatkuvasti itsetuntoon ja niistä eroon pääseminen koettiin vaikeana. Tällaisia jälkiä entisestä elämästä olivat esimerkiksi näkyvät käsissä olevat jäljet sekä omien perheenjäsenten vaikeat elämäntilanteet. Nämä olivat niin sanottuja *menneisyyden taakkoja*, jotka leimasivat elämää ja poikkesivat niin sanotusta tavallisuudesta.

Oma perhe nähtiin erilaisena ja sen hyväksyttävyydestä muiden ihmisten silmissä oltiin epävarmoja, minkä seurauksena niin sanottuja normaaleja perheitä ihannoitiin. Erilaisuuden kokeminen saattoi alkaa jo alakoulussa, jolloin ei haluttu esimerkiksi leikkiä samoja leikkejä kuin muut ikätoverit. Yläkoulussa ja teini-iän kynnyksellä ulkonäön merkitys alkoi korostua ja kyseisessä herkässä elämänvaiheessa siitä koettiin paineita. Valtamedian antama kuva naisesta ahdisti ja oli rankkaa ymmärtää, että pitäisi näyttää tietynlaiselta. Enää median asettamat kriteerit eivät ahdistaa, koska on alettu ymmärtämään paremmin mainonnan keinoja ja sen taustalla olevia syitä.

8 POHDINTA

Tutkimuksessa selvitettiin vastauksia kahteen tutkimuskysymykseen. Ensimmäinen tutkimuskysymys oli ”Kuinka nuoret määrittelevät itsetunnon?” ja toinen tutkimuskysymys oli ”Mitkä asiat ovat olleet merkityksellisiä nuorten itsetunnon rakentumisessa?”. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen muodostui vastaukseksi kaksi pääluokkaa: ”Itsensä tiedostaminen” ja ”Itsetunnon prosessinomaisuus”. Itsensä tiedostaminen tarkoittaa suhtautumista omaan itseen, itsensä arvostamista ja hyväksymistä sekä rohkeutta olla oma itsensä. Prosessinomaisuus kuvastaa sitä, millä tavalla itsetunto rakentuu ja millä tavalla se näkyy yksilön käyttäytymisessä. Toiseen tutkimuskysymykseen muodostui vastaukseksi neljä pääluokkaa: ”Sosiaaliset suhteet ja tuki”, ”Pätevyyden kokemukset”, ”Henkiset voimavarat” ja ”Rooli yhteiskunnassa”. Sosiaaliset suhteet ja tuki kertovat itsetuntoa vahvistavista asioista, kuten kavereiden ja yhteenkuuluvuuden tunteen tärkeydestä, mutta toisaalta myös itsetuntoa horjuttavista asioista, esimerkiksi koulukiusaamisesta. Pätevyyden kokemukset sen sijaan kuvaavat nuorten onnistumisen kokemuksia, selviytymisistä hankittua palkitsevuuden tunnetta sekä omaa toimijuutta keskeisenä tekijänä elämänmuutoksen mahdollistajana. Henkiset voimavarat pitävät sisällään psyykkiseen terveyteen, persoonallisuuteen, identiteettiin ja elämän sisältöön liittyviä asioita. Rooli yhteiskunnassa kuvaa nuorten asemaa suhteessa muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan, ja toisaalta myös nuorten elämäntapaa ja aktiivisuutta.

Seuraavassa pohdintaosiossa päädytään tutkimuksen johtopäätöksiin sekä pohditaan nuorten itsetunnon tukemista koulun ja terveystieteiden näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa saatuja tutkimustuloksia tarkastellaan aikaisempien tutkimusten ja kirjallisuuden valossa. Lopuksi pohditaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta.

8.1 Tulosten pohdinta

Koulu ja opettajat

Tässä tutkimuksessa onnistumisen kokemukset nousivat esille tärkeinä asioina nuorten puhuessa itsetuntonsa rakentumisesta. Valitettavasti onnistumisen kokemuksia ei kuitenkaan mainittu tapahtuneen koulussa. Koulu ei ollut innostanut, sieltä ei ollut jäänyt positiivisia kokemuksia ja opettajat olivat jopa osoittaneet väheksyntää. Myös koulukiusaaminen oli jättänyt jälkensä joihinkin nuoriin. Hotulaisen ja Lappalaisen (2005) mukaan perusopetuksen yksi tärkeimmistä tehtävistä on oppilaiden myönteisen minäkäsityksen kehittäminen ja itseensä luottavien yksilöiden kasvattaminen, sillä oppilaan käsitys itsestään ohjaa hänen havaintojaan, tulkintojaan ja käyttäytymistään vaikuttaen merkittäväällä tavalla hänen tulevaan elämäänsä. Negatiiviset koulukokemukset voivat johtaa koulunkäynnin arvostuksen laskuun. Jos koulu, koulussa tarjottavat tehtävät ja niissä epäonnistumisen koetaan haittaavan minäkuvaan varhaisessa nuoruusvaiheessa, on ymmärrettävää, että nuori alkaa vähätellä oppimistehtäviä, eikä halua edes yrittää, jotta ei joutuisi noloon tilanteeseen osaamattomuuden takia (Hotulainen & Lappalainen 2005).

Koulu voi tarjota nuorelle paikan, jossa häntä kuunnellaan ja hänen tarpeensa huomioidaan. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että nuorilla ei ollut ketään kenelle puhua ja ihmisten välinpitämättömyys kohtasi heitä myös koulussa. Vaikka opettajille oli avauduttu omasta vaikeasta elämäntilanteesta, he eivät olleet huomioineet nuorten hätää ja ahdistusta. Uusikylä (2006, 50) muistuttaa, että hyvät arvosanat ovat toissijaisia, jos oppilaan sisäinen maailma on kaaoksessa. Tärkeintä olisi ymmärtää, mikä merkitys hyväksymisen ja yhteenkuuluvuuden tunteilla on oppilaan elämälle. Vain niiden luomalle pohjalle rakentuvat tehokas opiskelunhalu ja luovuus sekä arvokas, onnellinen elämä (Uusikylä 2006, 50–51). Näkevätkö opettajat vaikeat ja keskittymiskyvyttömät oppilaat vain ongelmina, joiden tulisi sulautua massaan ja saavuttaa hyviä arvosanoja?

Tarjoaako koulu vaihtoehtoja haastavissa elämäntilanteissa oleville nuorille? Ovatko tällaiset erilaiset oppijat koululle ja opettajille vain opetusta hankaloittavia asioita, joista tulisi päästä eroon? Koululla ja opettajilla on hyvä mahdollisuus vaikuttaa itsetunnon kehitykseen, sillä jo yhden opettajan antama tuki voi olla kompensoimassa vanhemmilta saatua heikkoa tukea

(Harter 1996). Koska itsetunto muodostaa persoonallisuuden perustan, oletetaan, ettei itsetunto muutu kovin herkästi erilaisten tilannekohtaisten tekijöiden vaikutuksesta. Nopeat muutokset itsetunnossa olisivat identiteetin ylläpitämisen kannalta raskaita ja tästä syystä on muistettava, että koulun mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden itsetuntoon on rajallista (Scheinin 2003, 9).

Nuorten elämään kuuluvat aikuiset pystyvät vaikuttamaan nuoren minäkäsityksen rakentamisprosessiin. He voivat arvoillaan, asenteillaan ja teoillaan sekä helpottaa että monimutkaistaa minäkuvaan liittyvän tiedon valikoimisessa, testaamisessa ja perusteluissa. Se, mihin suuntaan oppilaan mieltymykset ja näkemykset itsestä oppijana kehittyvät perusopetuksen aikana, on hänen myöhemmän oppimisen ja kehityksen kannalta tärkeää (Hotulainen & Lappalainen 2005)

Perusopetuksen opetussuunnitelma (2004, 18) määrittelee, että koulussa oppimisympäristön tulisi olla fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen ja sen tulisi tukea oppilaan terveyttä. Tavoitteena on tukea oppilaan oppimismotivaatiota ja uteliaisuutta sekä edistää hänen aktiivisuuttaan, itseohjautuvuuttaan ja luovuuttaan tarjoamalla kiinnostavia haasteita ja ongelmia (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 18). Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että nämä tavoitteet eivät juurikaan olleet toteutuneet haastateltavien kouluaikana. Tutkimuksen tuloksista heijastuu mielenkiinnottomuus koulunkäyntiä kohtaan. Voidaankin kysyä, miksi koulu ei innosta kaikkia nuoria tai tarjoa heille onnistumisen kokemuksia?

Olisiko mahdollista, että mielenkiinnottomuus koulua kohtaan johtuisi liiallisesta teoreettisuudesta ja vähäisestä toiminnallisuudesta? Oppilaat, joilla on vaikeuksia koulunkäynnissä, ovat usein toimintaan ja käsillä tekemiseen suuntautuneita. Moni heistä saa toiminnallisissa kouluaineissa onnistumisen kokemuksia (Hotulainen & Lappalainen 2005). Heikoimmin menestyvät ja vaikeissa elämäntilanteissa olevat oppilaat saattaisivat hyötyä toiminnallisuudesta koulussa sen antaman virikkeellisyyden takia. Nämä mahdollisesti keskittymiskyvyltään haasteelliset ja tunnekuohujen vallassa olevat nuoret saisivat tällä tavalla mielekkäitä kokemuksia opiskelusta ja oppimisesta.

Useat opettajat olivat tutkimuksen tulosten mukaan väheksyneet erästä nuorta, mutta kuitenkin tutkimuksen tulokset osoittavat monilla nuorilla olleen myös välittäviä ja huomioonottavia opettajia. Näiden välittävien opettajien toiminnan seurauksena apua tarvitsevat nuoret ohjattiin ammattiavun piiriin ja heitä rohkaistiin elämässä eteenpäin. Siihen, tukeeko opettaja käytännössä nuorten itsetuntoa, vaikuttaa opettajan motivaatio, oma itsetunto, persoonallisuus ja arvot sekä ihmiskäsitys. Lisäksi koulun koolla, sijainnilla, oppilaiden vaihtuvuudella ja koulun panostuksella on oma merkityksensä opettajan mahdollisuuksiin (Aho 2004). Reddyn ynnä muiden (2003) mukaan suuret luokkakoot, kiire ja aikataulut sekä oppilaiden suuri vaihtuvuus hankaloittavat opettajien panostamista itsetunnon tukemiseen. Vaikka haittaavia tekijöitä löytyykin, on silti opettajasta kiinni kuinka hän kohtelee oppilaita, antaa palautetta verbaalisesti ja nonverbaalisesti sekä kuinka hän määrittelee oppimisen tavoitteet (Aho 2004, Cacciatore 2005, Uusikylä & Atjonen 2000, 95).

Uusikylä (2006, 45) kritisoi koulujärjestelmää, joka jatkuvalla saavutusten vertailulla murentaa lasten ja nuorten itsetuntoa ja tuottaa heille epätoivoa. Yhteistä ulkomailla sattuneille koululaisten tekemille koulumurhille on ollut, että koulutappajat ovat tunteneet, että ei ole ollut yhtään aikuista, joka varauksettomasti hyväksyisi heidät ja antaisi turvaa ja rakkautta (Uusikylä 2006, 45). On siis vaarana, että oppilaat ovat koulumaailman keskellä yhtenäistä massaa, jolloin yksilöllinen opettajan ja oppilaan välinen kohtaaminen unohtuu.

Terveystiedon opetus

Koska terveystiedon opetuksella pyritään tukemaan nuoren kasvua ja kehitystä, on terveystiedon opettajalla hyvät mahdollisuudet tukea nuoren itsetuntoa. Terveystiedon opetuksen ydintavoitteena on oppilaiden terveysosaamisen vahvistaminen. Yksi terveysosaamisen viidestä eri osa-alueesta on itsetuntemus (Paakkari & Paakkari 2012). Itsetuntemukseen liittyy muun muassa kyky tunnistaa omia vahvuuksia ja heikkouksia sekä oman terveystietämisen ja -ajattelun tarkastelu henkilökohtaisella tasolla. Oppilaiden itsetuntemuksen edistäminen terveystiedon opetuksessa vahvistaa oman sisäisen äänen kuuntelemista ja esimerkiksi kykyä tehdä omia terveyteen liittyviä päätöksiä. Tämä on tervettä itsetuntoa, joka suojaa nuoria ”porukan mukana menemiseltä” ja esimerkiksi

päihteidenkäytön aloittamiselta ryhmäpaineen takia, mikä tuli esille myös tämän tutkimuksen tuloksissa.

Terveystiedon opetus voi toiminnallisuudellaan olla vahvistamassa nuorten itsetuntoa. Toiminnalliset työtavat voivat rohkaista oppilaita ilmaisemaan itseään ja ajatuksiaan, mikä osaltaan vahvistaa oppilaiden itsetuntemusta, itsevarmuutta sekä auttaa heitä löytämään omia vahvuuksiaan. Toiminnalliset työtavat mahdollistavat myös onnistumisen kokemusten saavuttamisen (Kaisla & Välimaa 2009). Toiminnallisten opetusmenetelmien käytöllä terveystiedon opetuksessa on myös tutkittu olevan yhteys oppilaiden parempaan menestykseen arvioinnissa (Summanen 2014, 114). Erilaiset opetusmenetelmät tukevat opettaja-oppilassuhdetta ja vuorovaikutuksellisuutta, mitkä osaltaan edistävät itsetuntoa. Terveystieto eroaa muista oppiaineista siinä, että opetussisällöt tulevat hyvin lähelle oppilaan omaa, henkilökohtaista elämää. Näiden oppilaita lähelle tulevien aiheiden vuoksi terveystiedon opettajalla saattaa olla paremmat mahdollisuudet muodostaa oppilaisiin läheisempi suhde kuin muilla opettajilla. Terveystiedon tunneilla käsiteltävät asiat menevät ikään kuin ”pintaa syvemmälle” ja herättävät paljon tunteita, minkä takia terveystiedon opettaja on eri asemassa kuin vaikka matematiikan opettaja. Terveystieto on myös yksi suosituimmista oppiaineista ja oppilaat kokevat sen hyödylliseksi (Aira ym. 2009). Terveystietoon suhtaudutaan positiivisesti ja terveystiedon oppituntien ilmapiiri koetaan myönteisenä (Summanen 2014, 29). Terveystiedon mielekkyys edistää oppilaiden motivoitumista opiskeluun ja hyvien oppimistuloksien saavuttamista.

Koulukiusaaminen

Merkille pantavaa tutkimuksen tuloksissa on se, että nuorten itsetunnon rakentumisessa korostuivat koulukiusaamiskokemukset. Useimmat haastateltavat nuoret olivat joutuneet koulukiusaamisen uhriksi jopa koko peruskouluajan ja syyksi mainittiin esimerkiksi pulleus, ulkonäkö ja perheen vähävaraisuus. Eräs nuori kertoi purkaneensa ahdistusta itsekin toisten kiusaamiseen. Kiusatuksi joutuminen jättää jäljet itsetuntoon ja koko persoonallisuuteen. Joskus on pohdittu, voisivatko henkilön aiemmat psykososiaaliset ongelmat ennustaa myöhempää kiusatuksi joutumista, mutta nykytiedon valossa monet ongelmat ovat nimenomaan seurausta kiusatuksi joutumisesta (Salmivalli 2003, 21). Koulukiusaaminen

vahingoittaa nuoren vertaissuhteita muodostaen vakavan riskin hänen psykososiaaliselle hyvinvoinnilleen (Pörhölä 2008). Mielenkiintoista Salmivallin (2005, 56) pitkittäistutkimuksessa on, että kiusatuksi joutuminen vaikuttaa vahvemmin lapsen tai nuoren käsitykseen muista ihmisistä kuin hänen käsitykseensä itsestään. Kiusatuksi joutuva alkaa pitää toisia ihmisiä yhä epäluotettavampina ja vihamielisempinä, millä puolestaan on vaikutusta hänen ihmissuhteidensa laatuun. Rohkaisevaa on, että jos kiusatulla on edes joitakin vertaissuhteita, joissa hän voi saada hyväksyntää tai yksikin läheinen ystävyysuhde, kiusaamisen vaikutukset ovat myöhemmän elämän kannalta vähemmän dramaattiset (Salmivalli 2003, 22).

Kouluaikana kärsitystä kiusaamisesta on tehty pitkittäistutkimuksia, joiden mukaan aikuisuudessa heihin ei enää kohdistunut vertailuryhmää enempää kiusaamista, eivätkä he olleet ahdistuneita tai epävarmoja suhteessa muihin. Kuitenkin entiset kiusatut olivat edelleen merkitsevästi masentuneempia ja heillä oli huonompi itsetunto kuin vertailuryhmäläisillä (Salmivalli 2003, 22). Myös kiinnittyminen uuteen ympäristöön on huomattavasti vaikeampaa entisellä kiusatulla (Pörhölä 2008). Varmasti kiusaamisesta jääneitä kaikkia vaikutuksia on hankala eritellä tarkemmin, mutta on selvää, että siitä selviytyäkseen tarvitaan jonkinlaista toipumista ja parantumista. Tutkimuksessa eräs nuori kertoikin olevansa edelleen, useiden vuosin jälkeen kiusaamisesta, tuossa ”paranemisprosessissa”.

Koska koulukiusaaminen on edelleen yleinen ilmiö suomalaisissa kouluissa, on selvää, että opettajat eivät läheskään aina ole selvillä oppilaiden keskuudessa tapahtuvasta kiusaamisesta (Salmivallin (2010, 47). Yleinen harhaluulo opettajien keskuudessa on, että parasta kiusaamista ehkäisevää työtä on luokkahengen tai ilmapiirin parantaminen eri toimintojen avulla. Salmivallin (2003, 55) tutkimuksen perusteella myönteinen ilmapiiri ei kuitenkaan riitä pitämään kiusaamista poissa. Kiusaamisen vähentäminen edellyttää, että oppilaiden kanssa todella käsitellään kiusaamista. Kiusaamisen vähentämiseksi pelkkä kiusaajaan vaikuttaminen, esimerkiksi yksilökeskusteluin, ei riitä vaan tarvitaan ryhmäkeskeisin työtavoin vaikuttamista koko ryhmään ja eri rooleissa toimiviin oppilaisiin (Salmivalli 2003, 55). Näyttää siltä, että erilaisten kansainvälisten ja suomalaisten interventiohankkeiden avulla koulukiusaamisen vähentäminen ei missään tapauksessa ole ollut yksinkertaista ja helppoa. Rohkaisevaa on, että koulut, jotka ovat todella satsanneet interventioon aikaa ja resursseja,

ovat saaneet aikaan hyviä tuloksia (Salmivalli 2003, 93). Sen lisäksi, että huomiota suunnataan koulukiusaamisen ennaltaehkäisyyn, kiusaamiseen puuttumiseen ja oppilaiden ryhmäytymisprosessien tukemiseen, on muistettava, että kiusaamisprosesseissa osallisina olleet oppilaat tarvitsevat erityistukea vielä senkin jälkeen, kun kiusaaminen on saatu loppumaan (Pörhölä 2008).

Sosiaalisten suhteiden merkitys

Nuoruudessa sosiaalisilla suhteilla on suuri vaikutus elämäntapojen omaksumiseen ja itsetunnon kehitykseen. Yhteenkuuluminen ja yhteiset arvot kavereiden kanssa voivat olla itsetuntoa kohottavia asioita (Wagner ym. 2013), mikä kävi ilmi myös tässä tutkimuksessa. Kaverit olivat erittäin merkityksellinen tekijä nuorten itsetunnon rakentumisessa. Porukkaan kuuluminen, hyväksytyksi tuleminen, kavereiden rohkaisu ja luottamus olivat nuorille vahvistavia asioita. Vahva sosiaalinen tuki onkin yhteydessä vahvaan itsetuntoon, vähäisempään yksinäisyyteen ja parempaan elämäntyytyväisyyteen (Kong & You 2013). Tässä tutkimuksessa ystävien määrä ei näyttäytynyt olevan merkityksellistä itsetunnon kannalta, vaan nimenomaan ihmissuhteiden koettu laatu. Harinen (2008) vahvistaakin tätä sillä, että sosiaalisten kontaktien määrä tai tiheys ei välttämättä kerro mitään ystävyys tai yksinäisyyden kokemisesta – ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi myös ihmisten parissa.

Toisaalta nuoret olivat kokeneet myös yksinäisyyttä ja ryhmään kuulumisen puutetta. Heikko sosiaalinen tuki on yhteydessä yksinäisyyteen ja alhaisempaan itsetuntoon kiinalaisilla 17–23-vuotiailla nuorilla (Kong & You 2013). Yksinäisyyttä oli esiintynyt haastateltavilla pääosin lapsuudessa, mutta eräällä nuorella oli edelleen vähän ihmissuhteita. Lapsuudessa koettu yksinäisyys oli johtanut arvottomuuden tunteeseen ja kärjistyi eräällä nuorella jopa itsemurhan harkintaan 10-vuotiaana. Harisen (2008) mukaan yksinäisyys onkin kriittisintä kouluikässä, jolloin se on eniten ei-toivottua, mutta myöhäisnuoruudessa nuoret liittyvät yksinäisyyden usein itsenäistymisen ja ”omilleen asettumisen vaiheeseen”. Lapsuudessa ja kouluikässä koettu yksinäisyys saattaa olla siis tuskallisempaa, kun taas nuoressa aikuisuudessa yksinäisyydelle löytyy positiivisia selittäjiä, kuten itsenäistyminen.

Nuorten kokemukset seurustelusuhteista olivat olleet pääosin itsetuntoa horjuttavia. Parisuhteessa oltiin koettu riittämättömyyden tunnetta, sillä seurustelukumppanin käyttäytyminen aikaansai nuoressa arvottomuuden tunnetta. Petetyksi joutuminen oli romahduttanut itsetunnon täysin. Seurustelusuhteen laatu ratkaisee, mikä vaikutus suhteella on itsetuntoon. Romanttinen vakaa parisuhde on positiivisesti yhteydessä itsetuntoon. Miehillä tämä vaikutus alkaa 23-vuotiaana ja naisilla 25-vuotiaana (Wagner ym. 2013). Seurustelusuhteen katkeaminen on nuoruudessa yleisimmin koettu elämäntapahtuma ja se on yleisempää tytöillä kuin pojilla (Mustonen ym. 2013, 31).

Päihteidenkäyttö ja mukautumistaipumus

Päihteidenkäyttö oli liittynyt haastateltavien elämään vahvasti nuoruudessa. Nuoret kertoivat, että alkoholia oli käytetty huonon itsetunnon ja ongelmien takia ja toisaalta päihteitä oltiin käytetty myös niiden tuoman vallan tunteen takia. Sosiaalinen konteksti, josta myöhemmin oli haluttu irtisanoutua kokonaan, oli altistanut osan nuorista käyttämään päihteitä. Salmivalli (2005, 142) toteaa, että vertaisten samankaltaistava vaikutus nuorilla on monessa asiassa voimakkaampi kuin esimerkiksi perheen vuorovaikutuksen tai kasvatuskäytäntöjen vaikutus. Vaikutus kuitenkin riippuu yksilöstä ja vertaissuhteen laadusta. Juuri esimerkiksi päihteidenkäytössä vertaisten yhdenmukaistava vaikutus on huomattava. Kuitenkin nuoret voivat periaatteessa itse vaikuttaa siihen, millaisessa seurassa he viettävät aikaansa, mutta toisaalta on ryhmiä kuten koululuokka, jossa olemiseen he eivät voi vaikuttaa (Salmivalli 2005, 148).

Tässä tutkimuksessa päihteidenkäyttö liittyi nuorilla usein koulukontekstiin, mutta ”huonoon” seuraan joutuminen oli jossain tapauksessa toisaalta myös itsevalittua. Usean nuoren kohdalla tapahtunut kavereiden jättäminen viestii nuoren valinnan mahdollisuudesta. Sosiaalisen kontekstin käyttäytymiseen mukautuminen vaihtelee yksilöittäin ja joillakin henkilöillä mukautumiseen altistuminen on vahvempaa kuin toisilla (Salmivalli 2005, 151). Erään tutkimuksen mukaan taipumus mukautumiseen lisääntyi 12-vuotiaasta 15-vuotiaaksi ja väheni sen jälkeen uudelleen (Salmivalli 2005, 152). Tämä yläkouluikä on suuren mukautumistaipumuksen vuoksi ratkaisevaa nuoren tulevaisuuden kannalta, koska silloin tehdään valintoja juuri esimerkiksi päihteidenkäytön suhteen. Lohduttavaa tutkimustuloksissa

on kuitenkin, että nuoruuden humalahakuinen juominen ei aiheuta huono-osaisuutta aikuisena, jos tämä riskikäyttäytyminen loppuu, kun nuori aikuistuu (Mustonen ym. 2013, 4).

Joka tapauksessa perheellä on merkitystä alttiuteen aloittaa päihteidenkäyttö. Raittius on viime vuosina lisääntynyt lähinnä niiden nuorten keskuudessa, joiden vanhemmilla on korkeakoulututkinto, mikä saattaa kertoa eriarvoistumisesta ja polarisaatiosta (Myllyniemi 2008). Kuten tässä tutkimuksessa kävi ilmi, oli usean nuoren vanhemmilla alkoholiongelmia ja myös nuorilla itsellään esiintyi runsasta alkoholinkäyttöä nuoruudessa. Nuoret omaksuvat siis perheestä tiettyjä käyttäytymismalleja, eikä kaikilla lapsilla ja nuorilla ole samoja lähtökohtia terveelliseen ja raittiiseen elämään.

Tavoitteellisuus ja optimistisuus elämässä

Tutkimuksen tuloksissa korostui nuorten tavoitteellisuus elämässä. Nuorilla oli kunnianhimoisia ajatuksia ja toiveita opiskelupaikasta ja esimerkiksi itselle sopivasta ammatista haaveiltiin. Myös liikunnan harrastaminen oli päämäärätietoista ja itsetuntoa vahvistavaa. Tutkimustulokset ja kirjallisuus osoittavatkin tavoitteellisuuden olevan merkittävä tekijä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Nurmen ja Salmela-Aron (2002) mukaan psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa se, millaisia tavoitteita ihminen asettaa itselleen. Hyvinvointiin, elämäntyytyväisyyteen ja masennuksen vähäisyyteen vaikuttaa kaikista keskeisimmin se, että henkilökohtaisten tavoitteiden uskotaan olevan saavutettavissa. Tavoitteellisuuden lisäksi suunnitelmien selkeys sekä kokemus kyvystä hallita omaa elämää liittyvät hyvinvointiin. Sohlmanin (2004, 125) väitöskirjatutkimuksessa tutkimushenkilöiden vahva koherenssin tunne ja itseluottamus olivat yhteydessä kokemukseen siitä, että itse pystyy vaikuttamaan elämässä tapahtuviin muutoksiin sekä kokee vointinsa hyväksi ja tulevaisuutta koskevat suunnitelmat selkeiksi.

Ihmisille on luontaista asettaa itselleen tavoitteita ja suunnitella elämäänsä eteenpäin. Wagnerin ynnä muiden (2013) tutkimuksessa miesopiskelijoilla oli tavoitteena mennä elämässä eteenpäin sekä saavuttaa uraa ja palkkaa, kun taas naispuolisilla oli päämääränä enemmänkin tulla toimeen elämässä ja saavuttaa sosiaalisia suhteita. Nurmen ja Salmela-Aron (2002) tutkimuksen mukaan syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla oli muita vähemmän koulutukseen ja tulevaan asuntoon liittyviä tavoitteita. Voisi siis ajatella, että tavoitteellisuus

kertoo toiveikkuudesta sekä pyrkimyksestä mennä elämässä eteenpäin. Kuitenkin ristiriitaisesti monissa elämäntilanteissa keskittyminen itseen liittyviin tavoitteisiin lisää masennusta (Nurmi & Salmela-Aro 2002). Olisiko siis jollain tavalla tervehdyttävää olla keskittymättä itseen ja suunnata katse oman elämän ulkopuolelle, esimerkiksi ympärillä oleviin ihmisiin? Tällainen suunta näkyi myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Rankoista elämäntilanteista selviytyttyään, useille nuorille oli syntynyt halu auttaa ja rohkaista muita samankaltaisissa vaikeuksissa olevia ihmisiä. Tästä kertoo esimerkiksi se, että entinen alkoholiongelmainen oli opiskellut päihdeohjaajaksi ja hyväksikäytön ja syömishäiriön läpi käynyt oli auttanut keskustelemalla vaikeuksissa olevia ystäviään.

Vaikka tässä tutkimuksessa nuorilla oli tavoitteita ja unelmia, Sohlmanin (2004, 125) tutkimuksessa on kiinnostavaa se, että unelmien puuttuminen oli yhteydessä tutkimushenkilöiden elämäntyytyväisyyteen. Voisiko olla, että tavoitteet, unelmat ja haaveet viestivät henkilön tyytymättömyydestä ja jonkinlaisesta tyhjyyden kokemuksesta sen hetkessä elämässä? Myös tässä tutkimuksessa nuoret pohtivat elämänsä sisältöä ja merkitystä. Kokemukset siitä, ettei elämässä ole hyvää pohjaa, mitään isoa asiaa tai punaista lankaa, viestivät syvästä oman elämän merkityksen pohdinnasta ja ehkä myös jonkinlaisesta tyhjyyden tunteesta. Nuoret ikään kuin kaipasivat jotain vahvaa perustusta elämäänsä, jonka pohjalle voisi kaiken toiminnan ja elämisen rakentaa. Kysymykseksi muodostuukin, mikä tällainen pohja elämälle voisi olla; onko se esimerkiksi oma perhe, hyvä työpaikka tai jokin saavutus elämässä? Schein (2003, 8) kuitenkin korostaa, että oman perusarvon ja merkityksellisyyden kokemus ei synny ainakaan pelkästään saavutuksista. Jopa sellainen ihminen, joka on ja kokee olevansa täysin voimaton ohjaamaan omaa elämäänsä, voi periaatteessa kokea olevansa arvokas sellaisenaan. Toisaalta voi olla, että erinomaisen hyvin menestyvä henkilö ei koskaan koe samaa varmuutta, eikä saa rauhaa ja tyytyväisyyttä saavutetuista asioista (Scheinin 2003, 8).

Tavoitteellisuuden lisäksi useilla nuorilla oli tässä tutkimuksessa optimistinen luonne ja positiivinen elämänasenne. Sohlmanin (2004, 125) tutkimuksessa optimistisen asenteen omaavilla esiintyi harvoin masennusoireita ja tutkimushenkilöiden tyytyväisyyttä lisäsi optimistinen suhtautuminen tulevaisuuteen. Optimistisuus toimiikin energiaa antavana voimavarana kaikessa tavoitteellisessa käyttäytymisessä. Lisäksi sillä on suuri merkitys kyvyssä kohdata vaikeuksia ja ylittää ne (Feldt & Mäkikangas 2010, 106). Mäkikankaan

(2007, 42) mukaan vahva itsetunto ja optimismi ovatkin yhteydessä parempaan psyykkiseen terveyteen. Optimistisen asenteen lisäksi myös ulospäinsuuntautuneisuus, avoimuus kokemuksille sekä tunnollisuus ovat persoonallisia ominaisuuksia, jotka ovat yhteydessä vahvaan itsetuntoon nuorilla aikuisilla (Wagner ym. 2013).

Palkitsevat selviytymiskokemukset

Tutkimuksen tulokset osoittavat nuorilla olleen elämässä taitekohtia, jolloin vanha elämä ikään kuin jätettiin taakse. Tällöin nuoret olivat jättäneet esimerkiksi vanhan kaveripiirin ja sen myötä myös päihteidenkäytön, sekä ottaneet etäisyyttä tiettyihin läheisiin ihmisiin. Myös fyysinen ympäristö oli saattanut vaihtua rauhallisempaan paikkaan. Nämä tulokset kertovat siitä, kuinka suuri vaikutus nuoren omalla päätöksellä ja tahdon lujudella saattaa olla. Vaikka lähtökohdat elämään näyttäisivät huonoilta, nuoren sisällä palaa mahdollisesti pieni toivon kipinä paremmasta, seesteisemmästä elämästä, jota hän lähtee tavoittelemaan. Tällainen asenne ja toiminta kertovat elämänhalusta sekä toivosta parempaan ja ne ovat vastakohtana syrjäytymiselle, lannistumiselle ja epäonnistumisten kierteelle.

Selviytymisestä seurannut palkitsevuuden tunne näyttäytyi tutkimuksen tuloksissa olevan merkittävänä tekijänä nuorten itsetunnon rakentumisessa. Tällainen selviytyminen erilaisista vaikeuksista, kuten perheongelmista, vanhemman kuolemasta ja parisuhteen päättymisestä, tuotti nuorille pätevyiden ja onnistumisen kokemuksia; tiedostettiin oma kyvykkyys ja sinnikkyys vaikeuksista huolimatta. Vaikeiden elämäntilanteiden kohdatessa nuoret, joilla on vahva itsetunto, etsivät ja saavat enemmän sosiaalista tukea sekä löytävät vaikeuksiin selviytymiskeinoja (Mosknes & Espnes 2012). Selviytymiskeinoissa on kuitenkin eroja sukupuolten välillä siten, että miehet pyrkivät naisia enemmän ongelmien ratkaisuun tai uudelleenarviointiin, kun taas naiset turvautuvat enemmän tunnesuuntautuneisiin selviytymiskeinoihin ja sosiaaliseen tukeen (Mustonen ym. 2013, 38). Tämän tutkimuksen tuloksissa oli merkille pantavaa, että omasta selviytymisestä ja rankoista kokemuksista seurasi monella nuorella auttamisen halu ja muita ihmisiä haluttiin kannustaa eteenpäin.

Tunnetaidot

Tunteiden ilmaisun vaikeus tuli tutkimuksen tuloksissa esille miespuolisilla henkilöillä. Tunteita olisi haluttu ilmaista enemmän, mutta se oli vaikeaa johtuen muun muassa saadusta kasvatuksesta ja ”mieheydestä”. Isän käyttäytymismalli oli ollut sellainen, jossa tunteita ei saanut näyttää ja isä oli muutenkin ollut luonteeltaan *ikävä ihminen*. Sen lisäksi, että isän malli vaikuttaa nuorten tunteiden ilmaisuun, tutkimustulokset todistavat isäsuhteella olevan merkitystä itsetunnon kannalta. Etäisen isäsuhteen on todettu heikentävän nuoren itsetuntoa ja altistavan sitä kautta masennukselle nuorena aikuisena (Mustonen ym. 2013, Palosaaren ym. 1996 mukaan).

Myös traumaattinen kokemus, tässä tapauksessa oman äidin kuolema, aiheutti eräälle nuorelle jonkinlaisen ”tunnumuurin”. Keltikangas-Järvisen (2004, 261) mukaan vaikeus ilmaista tunteita liitetään usein ujouteen. Ujoilta ihmisiltä puuttuu usein kyky uskoa itseensä. Tämä ei ole seurausta synnynnäisestä ujoudesta vaan niistä kokemuksista, joita ujoilla ihmisillä on ympäristössään ollut. Tätä tunnetta voidaan kutsua sosiaalisen itseluottamuksen puutteeksi, ei esimerkiksi ujoudeksi tai huonoksi itsetunnoksi. Tällainen jatkuva itsetarkkailu on kasvatuksen tulosta (Keltikangas-Järvinen 2004, 261).

Tunteiden ilmaisu liitetään tutkimuksissa emotionaaliseen terveyteen tai tunnetaitoihin. Hyvät tunnetaidot, kuten tunteiden tunnistaminen ja tunteiden hallitseminen, liittyivät 17–23-vuotiailla kiinalaisilla opiskelijoilla alttiuteen parantaa omaa itsetuntoa (Kong & You 2013). Hyvät tunnetaidot merkitsevät myös, että ihminen kykenee tunnistamaan paremmin toisten ihmisten tunteita, mikä vahvistaa koettua sosiaalista tukea (Kong ym. 2012). Tunteiden ilmaisun vaikeus heijastuu siis sosiaalisiin suhteisiin. Sarkovan ynnä muiden (2013) tutkimus osoittaa, että mitä enemmän ahdistusta koettiin ilmaistaessa positiivisia tunteita, sitä vähemmän niitä ilmaistiin ja sitä vähemmän sellaisiin sosiaalisiin tilanteisiin mentiin.

Myös Mosknesin ja Espnesin (2012) tutkimus vahvistaa, että itsetunnolla on selkeä yhteys 13–18-vuotiaiden nuorten emotionaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Tyttöillä itsetunto ja emotionaalinen terveys ovat vahvemmin yhteydessä toisiinsa kuin pojilla. Tytöt kokivat enemmän ahdistusta ja masennusta, kun taas pojilla oli kaikissa ikäryhmissä vahvempi itsetunto (Mosknes & Espnes 2012).

tekeminen, ei niinkään esimerkiksi koulutustason aste. Tekeminen saattoi olla opiskelua, työn tekemistä, työpajatoimintaa tai harrastamista: tärkeintä oli, että päästiin ”tekemisen vireeseen” ja mielekästä tekemistä löydettiin. Myöskään Orthin ynnä muiden (2012) mukaan esimerkiksi ammattitasolla ei ole vaikutusta itsetunnon tasoon.

Vaikka suomalaisten koulutustaso nousee jatkuvasti, siitä huolimatta edelleen liki kymmenen prosenttia nuorista jää pelkän peruskoulutuksen varaan (Nuorisotutkimusseura 2008, 50). Voidaankin kysyä, miksi osa nuorista ajautuu sivuraiteille eikä välttämättä saavuta niin sanottua eteenpäin menemisen virettä? Nuorisobarometrin mukaan nuoret itse pitävät ystävien puutetta tärkeimpänä syynä syrjäytymiskehitykselle, ja tämä käsitys on yleistymässä. Sen sijaan entistä harvempi nuori pitää syrjäytymisen syynä omaa laiskuutta tai epäterveellisiä elämäntapoja (Nuorisotutkimusseura 2008, 51). Ystävien merkitys korostui myös tämän tutkimuksen nuorten niin sanotuissa selviytymiskertomuksissa. Vaikka usealla nuorella olisi ollut täydet mahdollisuudet ajautua sivuun, muun muassa perheen ongelmien, runsaan päihteidenkäytön ja koulukiusaamisen takia, saivat he voimavaroja selviytyä elämässä eteenpäin. Esimerkiksi luotettavat ja pysyvät ystävyysuhteet sekä ammattilaisten antama apu tukivat nuorten jaksamista ja antoivat voimavaroja.

8.2 Johtopäätökset

Kun nuoria halutaan auttaa selviytymään arjesta ja yhteiskunnan vaatimuksista haitallisten kehityskulkujen ehkäisemiseksi, olisi tärkeää rohkaista ja opettaa heitä käyttämään käytännöllisiä selviytymiskeinoja, jotka ovat vastakohtia esimerkiksi päihteiden käytölle. Itsetuntoa tukemalla voidaan auttaa nuoria löytämään hyvinvointia edistäviä selviytymiskeinoja (Koivusilta & Rimpelä 2001). Nuoruuden haasteiden kohtaamiseen on monia riskikehitykseltä suojaavia tekijöitä, kuten läheiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto ja toimivat selviytymiskeinot (Mustonen ym. 2013, 23)

Huono itsetunto johtaa usein ongelmiin, huonoon koulumenestykseen ja jatkuvan kielteisen palautteen saamiseen. Erityisesti näihin, heikoimmin menestyviin nuoriin, tulisi kiinnittää huomiota ja panostaa. Itsetunnon tukeminen on positiivisten voimavarojen kehittämistä, ja sillä tuetaan nuoria heidän siirtymissään kohti aikuisikää. Kun nuoria arvostetaan,

kuunnellaan, mitä he todella haluavat sanoa ja käyttäytymisellään kertoa, voidaan parantaa heidän valmiuksiaan luoda itselleen parhaiten soveltuva ja terveyttä edistävä elämäntie (Koivusilta & Rimpelä 2001).

Itsetunto on hyvin laaja-alainen käsite, joka voidaan jakaa moniin erilaisiin alueisiin. Itsetunto rakentuu yksilön kokemuksista ja vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa (Keltikangas-Järvinen 2008, 123). Kasvu ympäristö ja perhe määrittävät itsetunnon kehitystä, mutta kouluiässä ja nuoruudessa koululla ja kavereilla on yhä suurempi merkitys (Nurmi 2008). Nuoruudessa itsetuntoon vaikuttavat monet fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset, jotka osaltaan hämmentävät nuorta (Cacciatore ym. 2008, 127). Sen lisäksi, että nuoruus on muutosten aikaa, nuoret kohtaavat kodista, koulusta ja yhteiskunnasta tulevia paineita ja joutuvat vastaamaan useisiin haasteisiin, kuten ammatinvalintaan (Nurmi 2008). Jotta erilaisiin haasteisiin vastaaminen ja elämässä selviytyminen onnistuu, tarvitaan vahvaa itsetuntoa.

Vanhempien tuki, perheen yhtenäisyys ja sosiaaliset suhteet ovat erinomaisia tukipilareita ajatellen nuoren psyykkistä hyvinvointia ja itsetuntoa. Toisaalta esimerkiksi koulukiusaaminen, erilaiset persoonallisuuden piirteet, kasautuvat ongelmat ja huonot selviytymiskeinot, kuten päihteidenkäyttö, ovat omiaan musertamaan nuoren itsetuntoa. Itsetunnon tukemiselle nuoruudessa löytyy monia tärkeitä perusteluja niin terveyden ja hyvinvoinnin, mutta myös ylipäätään elämästä selviytymisen, näkökulmasta. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta hyvä itsetunto suojaa muun muassa myöhemmältä masennukselta (Mustonen ym. 2013, 4).

8.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet

Tämä tutkimus antoi tärkeää laadullista tietoa nuorten itsetunnon rakentumisesta. Tutkimuksen tulokset ovat hyödynnettävissä kaikessa nuorten ja nuorten aikuisten parissa tehtävässä opetus- ja kasvatustyössä. Niiden merkityksellisten tekijöiden, jotka ovat yhteydessä nuorten itsetunnon rakentumiseen, tunnistaminen auttaa kasvattajia tukemaan nuorten kasvua ja hyvinvointia heidän kehitysvaihettaan vastaavalla tavalla. Nuoruuden fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset haastavat nuorta sopeutumaan erilaisiin

tilanteisiin. Näiden prosessien ja kehitysvaiheiden keskellä nuoret tarvitsevat tukea ja ohjausta selvitäkseen elämässään omaa hyvinvointiaan edistävällä tavalla.

Koska tässä tutkimuksessa haastateltavien määrä oli vähäinen, olisi kyseistä aihetta hyvä tutkia laajemmin laadullisella tutkimusotteella. Lisäksi jatkotutkimusaiheena nuoruuden itsetunnon ja nuoruusiän tekijöiden vaikutusta myöhempään kehitykseen ja aikuisuuteen olisi hyödyllistä tutkia.

8.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettisiin ratkaisuihin kiinnitettiin huomiota tutkimuksen kaikissa vaiheissa, suunnitteluvaiheesta aina raportointivaiheeseen saakka. Tämän tutkimuksen koko tutkimusprosessin ajan tutkija on noudattanut rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten arvioinnissa. Lisäksi tutkimuksessa on sovellettu eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä sekä toteutettu avoimuutta tutkimuksen tuloksia julkaistaessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132).

Eettisesti on tarkasteltava myös sitä, mitä hyötyä ja haittaa tutkittaville on tutkimuksesta ja miten ollaan johdattamatta tutkittavia harhaan (Eskola & Suoranta 2008, 56). Tuloksia julkistettaessa tulee pitää huolta luottamuksellisuuden säilyttämisestä ja anonymiteettisuojasta eli siitä, että tutkittavien henkilöllisyys ei paljastu (Eskola & Suoranta 2008, 57; Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Tässä tutkimuksessa ennen haastattelujen toteuttamista tutkittaville kerrottiin rehellisesti tutkimuksen tarkoituksesta ja he allekirjoittivat haastattelusuostumuksen (Liite 1), jossa tutkittaville luvataan suojata heidän yksityisyytensä ja varmistaa se, ettei yksittäisiä henkilöitä voi tutkimuksesta tunnistaa. Tutkimuksen analysoinnissa ja raportoinnissa pidettiin huolta siitä, että tutkittavien nimiä tai asuinpaikkoja ei mainittu, eikä tarkkoja paikkojen nimiä, joista tutkittavat kerättiin, tullut esille. Lisäksi haastattelusuostumuksessa vakuutetaan, että haastatteluiden nauhoitukset tullaan hävittämään tutkimuksen päättymisen jälkeen.

Ennen haastattelun toteuttamista on eettisesti perusteltua kertoa haastateltavalle, mitä aihetta haastattelu koskee (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Tässä tutkimuksessa haastateltavat kuulivat tutkimusaiheen heti alussa jo ennen lupautumista haastatteluun osallistumiseen. Jokaiselle

tutkittavalle annettiin riittävä informaatio tutkimuksen luonteesta ja tavoitteesta sekä korostettiin vastaamisen vapaaehtoisuutta (Eskola & Suoranta 2008, 56). Allekirjoittaessaan haastattelusuostumusta tutkittavat ovat myöntäneet saaneensa riittävästi tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja menetelmistä. Ennen haastatteluiden toteuttamista tutkittaville kerrottiin tutkimuksen luonteesta ja korostettiin vastaamisen vapaaehtoisuutta ja mahdollisuutta vetäytyä pois tutkimukseen osallistumisesta. Kaikille tutkittaville annettiin haastatteluiden yhteydessä pieni informaatiokirje, jossa on lyhyesti selvitetty tutkimuksen tarkoitus, tutkimusala sekä tutkijan yhteys- ja koulutustiedot.

Haastattelua aineistonkeruumenetelmänä on luotettavuuden ja eettisyyden kannalta tarkasteltava kriittisesti. Luotettavuutta saattaa nimittäin heikentää haastateltavien tapa antaa vastauksia. Haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti hyväksytyjä vastauksia ja lisäksi haastattelutilanteessa saatetaan puhua toisin kuin jossakin toisessa tilanteessa (Hirsjärvi ym. 2004, 195–196). Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa on siis otettava huomioon, että esimerkiksi omaa elämää koskevia epämiellyttäviä tai nolostuttavia asioita ei välttämättä haluttu haastattelussa tuoda esille. Toisaalta tutkimuksen tuloksista näkyy, että myös tällaisia asioita, kuten psyykkisiä vaikeuksia ja perheongelmia, tuotiin esille. Haastateltava voi kokea haastattelutilanteen monella tavalla uhkaavaksi tai pelottavaksi (Hirsjärvi ym. 2004, 195). Tässä tutkimuksessa tutkimusaihe oli henkilökohtainen ja haastattelussa tuli esille monia tunteita herättäviä asioita, koska haastateltavat kertoivat elämänsä herkistä ja vaikeista kokemuksista. Suurin osa haastateltavista pystyi kertomaan herkistä asioista avoimesti, vaikka tunteet nousivat pintaan. Sen sijaan osa haastateltavista suhtautui menneisiin kokemuksiin kuitenkin niin sanotusti kylmän viileästi. Uskallan kuitenkin sanoa, että kukaan haastateltavista ei kokenut haastattelutilannetta pelottavaksi tai uhkaavaksi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun liittyy useita käsityksiä ja eri oppaissa painotetaan eri asioita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Tutkimuksen uskottavuus perustuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen, jota tässäkin tutkimuksessa on pyritty noudattamaan. Hyvän tieteellisen käytännön loukkauksia olisivat esimerkiksi muiden tutkijoiden osuuden vähättely julkaisuissa, puutteellinen viittaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin, tutkimustulosten tai käytettyjen menetelmien huolimaton ja siten harhaanjohtava raportointi, tulosten puutteellinen kirjaaminen ja säilyttäminen tai samojen tulosten julkaiseminen useita kertoja näennäisesti uusina (Tuomi & Sarajärvi 2009, 133).

Eskola & Suoranta (2008, 211) määrittelevät luotettavuuden kriteereiksi uskottavuuden, siirrettävyyden, varmuuden ja vahvistuvuuden. *Uskottavuus* luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa, että tutkijan on tarkastettava vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta 2008, 211). Uskottavuutta pyrin varmistamaan koko tutkimuksen ajan sillä, että analyysiä tehdessäni palasin jatkuvasti alkuperäiseen aineistoon ja alkuperäisiin ilmauksiin. Myös muodostaessani pelkistettyjä ilmauksia yritin välttää ylitulkintaa ja luoda mahdollisimman totuudenmukaisia ilmauksia. Tällä tavalla tavoitteenani oli ymmärtää mahdollisimman hyvin tutkittavien näkemyksiä tutkimusaiheesta.

Tutkimustulosten *siirrettävyys* on mahdollista tietyin ehdoin, vaikka yleisesti katsotaankin etteivät yleistyksset ole mahdollisia sosiaalisen todellisuuden monimuotoisuuden vuoksi (Eskola & Suoranta 2008, 211). Tämän tutkimuksen tulokset ovat muodostuneet valikoituneesta ja pienestä tutkimusjoukosta, joten tutkimustulosten siirrettävyys on haastavaa, koska juuri samanlaista kontekstia ja tutkimusjoukkoa on lähes mahdotonta saavuttaa. Toisaalta tämän tutkimuksen tuloksia on vertailtu pohdintaosiossa muihin tutkimustuloksiin ja osittain niiden voidaan katsoa olevan yleistettävissä. *Varmuutta* tutkimukseen lisätään ottamalla huomioon tutkijan ennako-oletukset (Eskola & Suoranta 2008, 211). Tutkimuksen varmuuteen liittyy sulkeistaminen, joka on koko analysoinnin ajan tapahtuvaa tutkimuksellista asennoitumista siten, että tutkija tietoisesti tunnistaa tutkittavaan ilmiöön etukäteen liittämiään merkityssuhteita ja pyrkii siirtämään ne mielessään syrjään tutkimuksen ajaksi. Tutkija siis tarkkailee, onko tutkimusaineistosta muodostunut kokemus peräisin tutkimusaineistosta, vai hänen jo aiemmasta ymmärryksestä kyseisestä aiheesta. Sulkeistaminen antaa tutkimuskohteelle mahdollisuuden yllättää (Perttula 2009, 145). Vaikka tutkimusaiheeseen valmiiksi perehtyneenä minulla oli monipuolinen käsitys aiheesta, pyrin tutkimuksen analysointivaiheessa laittamaan omat ennako-oletukset sivuun ja keskittymään ainoastaan aineistoon ja siitä nouseviin tietoihin.

Vahvistuvuus tarkoittaa, että tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 2008, 212). Vahvistuvuus näkyy tässä tutkimuksessa siten, että tehdyt tulkinnat ja tutkimuksen tulokset saavat tukea vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista, joita on käsitelty edeltävässä pohdintaosiossa.

Aineiston laatua voidaan tarkastella luotettavuuden näkökulmasta esimerkiksi arvioimalla onko kaikki käytettävissä oleva aineisto otettu huomioon ja onko tiedot litteroitu oikein. On tärkeää, että tulokset heijastavat tutkittavien ajatusmaailmaa mahdollisimman pitkälle, vaikka samalla täytyy muistaa, että haastattelujen tulos on aina seurausta haastattelijan ja haastateltavan yhteistoiminnasta (Hirsjärvi & Hurme 2000, 189). Aineiston laadun pyrin varmistamaan muun muassa sillä, että litteroin pääosin kaikki haastattelut heti haastattelujen jälkeen, jolloin sain minimoitua mahdolliset epäselvät kohdat haastatteluista. Haastattelut litteroitiin sanatarkasti alusta loppuun saakka.

Laadullisessa tutkimuksen analyysin luotettavuudesta kertoo sen *arvioitavuus* ja *toistettavuus* (Eskola & Suoranta 2008, 215). Arvioitavuus tarkoittaa, että lukija pystyy seuraamaan tutkijan päättelyä. Tutkijan tulee antaa lukijoille riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty, jotta he voivat arvioida tutkimuksen tuloksia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141). Tutkimuksen tai tutkimusmenetelmän heikkoutena ei voida silti välttämättä pitää tilannetta, jossa toinen tutkija päätyisi erilaiseen tulokseen (Hirsjärvi & Hurme 2000, 189). Toistettavuus sen sijaan viittaa siihen, että analyysissä käytetyt luokittelu- ja tulkintasäännöt esitetään niin yksiselitteisesti kuin mahdollista. Analyysin luotettavuutta lisää, jos lukijalle annetaan tulkinnan lisäksi nähtäväksi aineistokatkkelma, josta tulkinta on tehty (Eskola & Suoranta 2008, 216). Arvioitavuus ja toistettavuus näkyvät tässä tutkimuksessa siten, että tutkimuksen kulku ja käytetyt tutkimusmenetelmät on kuvattu mahdollisimman tarkasti. Tutkimusaineistosta on pyritty antamaan mahdollisimman paljon suoria lainauksia tulosten raportoinnin yhteydessä ja tutkimustulosten muodostuksessa syntyneet ylä- ja pääluokat ovat tutkimuksessa nähtävillä (Liite 3).

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä keskittyä varsin pieneen määrään tapauksia ja analysoida niitä mahdollisimman perusteellisesti. Näin ollen tieteellisyyden kriteeri ei ole aineiston määrä vaan laatu, käsitteellistämisen kattavuus. Tutkija pyrkii sijoittamaan tutkimuskohteen yhteiskunnallisiin yhteyksiinsä ja antamaan siitä historiallisesti yksityiskohtaisen ja tarkan kuvan. Kaikkien laadullisten tutkimusten voidaan sanoa olevan tapaustutkimuksia (Eskola & Suoranta 2008, 65). Yleisesti sanottuna laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole välitöntä vaikutusta eikä merkitystä tutkimuksen onnistumiseen, eikä ole olemassa sääntöjä aineiston koon määräämiseksi. Aineiston tehtävänä on toimia tutkijan apuna rakennettaessa käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston riittävyys voidaan ratkaista aineiston kylläntymisellä eli saturaatiolla. Aineistoa on silloin riittävästi, kun uudet tapaukset eivät enää tuota tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. Kuitenkin aineiston määrä on kvalitatiivisessa tutkimuksessa pitkälle tutkimuskohtainen; vastauksia tarvitaan sen verran kuin on aiheen kannalta välttämätöntä (Eskola & Suoranta 2008, 18, 62–63). Niinpä tässäkin tutkimuksessa aineiston koko ei määrittele tutkimuksen onnistumista, vaan merkityksellisintä on tutkittavasta ilmiöstä saatu käsitys ja ymmärrys. Kuusi haastattelua näyttäytyi tässä tutkimuksessa hyväksi määräksi aiheen kannalta, koska jo näissä haastatteluissa alkoivat useat samat asiat toistua ja saavutettiin niin sanottu saturaatio.

LÄHTEET

Aalberg V, Siimes MA. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus, 1999.

Adams SK, Kuhn J, Rhodes J. Self-esteem changes in the middle school years: A study of ethnic and gender groups. *RMLE Online: Research in middle level education* 2006;29:6.

Aira T, Sipola H, Välimaa R, Paakkari L, Kannas L. Oppilaiden kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta – laadullinen lähestymistapa. Teoksessa Kannas L, Peltonen H, Aira T (toim.) *Kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta yläkouluissa. Terveystiedon kehittämistutkimus osa 1.* Helsinki: Edita Prima Oy, 2009:53–81.

Aho S. Minä. Teoksessa Aho S, Laie K (toim.) *Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen.* 1.–3.painos. Helsinki: Otava, 2004:18,20–23, 29,39–43,48.

Almqvist F. Integratiivinen näkökulma. Ihmisen elämänskaari. Teoksessa Moilanen I, Räsänen E, Tamminen T, Almqvist F, Piha J, Kumpulainen K (toim.) *Lasten- ja nuorisopsykiatria.* 3.painos. Helsinki: Duodecim, 2004:123–125.

Baldwin SA, Hoffmann JP. The dynamics of self-esteem: a growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence* 2002;31:101–113.

Baumeister R, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyle? *Psychological science in the public interest* 2003;4:1.

Bindorf S, Ryan S, Auinger P, Aten M. High self-esteem among adolescents: Longitudinal trends, sex differences, and protective factors. *J Adolescent Health* 2005;37:194–201.

Birkeland MS, Melkevik O, Holsen I, Wold B. Trajectories of global self-esteem development during adolescence. *Journal of Adolescence* 2012;35:43–54.

Cacciatore R. Kasvun ja kehityksen aika – kiva opettaa kasvavalle ja kehittyvälle. Teoksessa Peltonen H, Kannas L (toim.) Terveystieto tutuksi. Ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Opetushallitus, 2005:94–110,125.

Cacciatore R, Korteniemi-Poikela E, Huovinen M. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY, 2008.

Cripps K, Zyromski B. Adolescents' psychological well-being and perceived parental involvement: implications for parental involvement in middle schools. *RMLE Online* 2009;33:4.

Erol RY, Orth U. Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *J Pers Soc Psychol* 2011;101:3:607–619.

Eskola J, Suoranta J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino, 2008.

Harinen P. Uhkatekijöitä nuorten hyvinvoinnille. Teoksessa Autio M, Eräranta K, Myllyniemi S (toim.) Polarisoitua nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008. Helsinki: Stakes, 2008:82–93.

Harter S. Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. Teoksessa Baumeister RF (toim.) Self-esteem. The puzzle of low self-regard. New York: Plenum Press, 1993:97.

Harter S. Teacher and classmates influences on scholastic motivation, self-esteem, and level of voice in adolescents. Teoksessa Juvonen J, Wentzel KR (toim.) Social motivation. Understanding children's school adjustment. New York: Cambridge University Press, 1996:28.

Havighurst RJ. Developmental tasks and education. 3. painos. New York: Longman, 1982.

Heatherton TF, Ambady N. Self-esteem, self-prediction, and living up commitments. Teoksessa Baumeister RF (toim.) Self-esteem. The puzzle of low self-regard. New York: Plenum Press, 1993:133.

Hirsjärvi S, Hurme H. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino, 2000.

Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara P. Tutki ja kirjoita. 10. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi, 2004.

Hotulainen R, Lappalainen K. Nuoruusiän minäkäsityksen rakentuminen ja tukeminen siirryttäessä toisen asteen koulutukseen. Teoksessa Holopainen P, Ojala T, Miettinen K, Orellana T (toim.) Siirtymät sujuviksi – ehyttä koulupolkua rakentamassa. Helsinki: Opetushallitus, 2005:101–119.

Jokisaari M. Työelämään siirtyminen. Teoksessa Salmela-Aro K, Nurmi JE (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 2002:67–81.

Kaisla M, Välimaa R. Terveystiedon opetuksen suunnittelu. Teoksessa Jeronen E, Välimaa R, Tyrväinen H, Maijala H (toim.) Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylä: Terveystiedon edistämisen tutkimuskeskus, 2009:119.

Kannas L. Terveystieto-oppiaineen pedagogisia lähtökohtia. Teoksessa Peltonen H, Kannas L (toim.) Terveystieto tutuksi. Ensiapua terveystiedon opettamiseen. Opetushallitus, 2005:29–31.

Kalliopuska M. Itsetunto. 3. painos. Tampere: Kirjayhtymä, 1990.

Kaltiala-Heino R, Rimpelä M, Marttunen M, Rimpelä A, Rantanen P. Bullying, depression, and suicidal ideation in finnish adolescents: school survey. *BMJ* 1999;319:348.

Keltikangas-Järvinen L. Hyvä itsetunto. 18. painos. Helsinki: WSOY, 2008.

Keltikangas-Järvinen L. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY, 2000.

Keltikangas-Järvinen L. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY, 2004.

Kiviniemi K. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola J, Valli R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 2007:80.

Koivusilta L, Rimpelä A. Nuoruusiässä luodaan terveyden perusta. Teoksessa Heikkinen E, Tuomi J (toim.) Suomalainen elämäntietä. 1.–2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2000:164–171.

Kokkinos MC, Hatzinikolaou S. Individual and contextual parameters associated with adolescents' domain specific self-perceptions. *Journal of Adolescence* 2011;34:349–360.

Kong F, Zhao J, You X. Emotional intelligence and life satisfaction in chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences* 2012;53:1039–1043.

Kong F, You X. Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Soc Indic Res* 2013;110:271–279.

Koppinen ML, Korpinen E, Pollari J. Arviointi oppimisen tukena. 2. painos. Helsinki: WSOY, 1999.

Laine K. Ihmissuhteet. Ystävyys- ja toverisuhteiden merkitys lapsille ja nuorille. Teoksessa Aho S, Laine K (toim.) Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. 1.–3. painos. Helsinki: Otava, 2004:177.

Laine T. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola J, Valli R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 2007:29–31,34.

Leung C, Choi E. A qualitative study of self-esteem, peer affiliation, and academic outcome among low achieving students in Hong Kong. *New Horizons in Education* 2010;58:1.

Lummelahti L. Tavoitteena vahva itsetunto. Teoksessa Pihlaja P, Viitala R (toim.) Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY, 2004:34.

Lyytinen H, Eklund K, Laakso ML. Varhainen kognitio, temperamentti ja vuorovaikutus. Teoksessa Lyytinen P, Korhonen M, Lyytinen H (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.–8.painos. Helsinki: WSOY, 2008:61–63.

McClure AC, McClure, Tanski SE, Kingsbury J, Gerrard M. Characteristics associated with low self-esteem among U.S. adolescents. *Acad Pediatr* 2010;10:238–44.

Moisio P, Karvonen S, Simpura J, Heikkilä M. Johdanto. Teoksessa Moisio P, Karvonen S, Simpura J, Heikkilä M (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2008*. Helsinki: Stakes, 2008:16–17.

Moksnes UK, Moljord IEO, Espnes GA, Byrne DG. The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Pers Individ Differ* 2010;49:430–435.

McMullin JA, Cairney J. Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *J Aging Stud* 2004;18:75–90.

Mustonen U, Huurre T, Kiviruusu O, Berg N, Aro H, Marttunen M. Elämäntilanne, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). Raportti 17/2013. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Tampere, 2013.

Myllyniemi S. Tilasto-osio. Teoksessa Autio M, Eräranta K, Myllyniemi S (toim.) *Polarisoitua nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008*. Helsinki: Stakes, 2008:18–81.

Mäkikangas A. Personality, well-being and job resources: From negative paradigm towards positive psychology. University of Jyväskylä: *Studies in education, psychology and social research* 2007;320.

Nuorisotutkimusseura. Nuoria koskeva syrjäytymistieto. Avauksia tietämisen politiikkaan. *Verkköjulkaisuja* 27, 2008.

Nurmi JE, Ahonen T, Lyytinen H, Lyytinen P, Pulkkinen L, Ruoppila I. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY, 2008.

Nurmi JE. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen P, Korhonen M, Lyytinen H (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehityksen kontekstissään*. 1.–8.painos. Helsinki: WSOY, 2008:145–146,257–262,268–272.

Nurmi JE, Salmela-Aro K. Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa Salmela-Aro K, Nurmi JE (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 2002:158–169.

Orth U, Robins RW, Widaman KF. Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* 2012(102);6:1271–1288.

Paakkari L, Paakkari O. Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education* 2012(112);2:133–152.

Perttula J. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula J, Latomaa T (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. 3.painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 2009:145.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Vammala: Opetushallitus, 2004.

Pulkkinen L. Kasvaminen aikuiseksi. Teoksessa Pulkkinen L (toim.) Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Atena Kustannus, 1996:17.

Pulkkinen L. Sosiaalinen kehitys lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Pulkkinen L (toim.) Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Atena Kustannus, 1996:39–41.

Puolimatka T. Opetuksen teoria. Konstruktivismista realismiin. Helsinki: Tammi, 2002.

Pörhölä M. Koulukiusaaminen nuoren hyvinvointia uhkaavana tekijänä – miten käy kiusatun ja kiusaajan vertaissuhteille? Teoksessa Autio M, Eräranta K, Myllyniemi S (toim.) Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008. Helsinki: Stakes, 2008:94–104.

Raevuori A, Dick DM, Keski-Rahkonen A, Pulkkinen L, Rose RJ, Rissanen A, MD, Kaprio J, Viken RJ, Silventoinen K. Genetic and environmental factors affecting self-esteem from age 14 to 17: a longitudinal study of Finnish twins. *Psychol Med* 2007;37:1625–1633.

- Rantanen P. Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen I, Räsänen E, Tamminen T, Almqvist F, Piha J, Kumpulainen K (toim) Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3.painos. Helsinki: Duodecim, 2004:46–47.
- Reddy R, Rhodes JE, Mulhall P. The influence of teacher support on student adjustment in the middle school years: A latent growth curve study. *Dev Psychopathol* 2003;15:119–138.
- Ruoppila I. Lapsuudesta nuoruuteen. Johdanto. Teoksessa Lyytinen P, Korkiakangas M, Lyytinen H (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.–8. painos. Helsinki: WSOY, 2008:162.
- Ruusuvuori J, Tiittula L. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori J, Tiittula L (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 2005:11.
- Ruusuvuori J, Tiittula L. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori J, Tiittula L (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 2005:44–45.
- Salmivalli C. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus, 2005.
- Salmivalli C. Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä. 2. painos. Helsinki: Yliopistokustannus, 1999.
- Salmivalli C. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 2003.
- Salmivalli C. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 2010.
- Sarkova M, Bacikova-Sleskova M, Orosova O, Geckova AM, Katreniakova Z, Klein D, Wim van den Heuvel W, van Dijk JP. Associations between assertiveness, psychological well-being, and self-esteem in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology* 2013;43:147–154.

Scheinin P. Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa?
[www-dokumentti] 2003 [haettu 22.1.2014]

http://www.oph.fi/download/48932_Terveitsetunto_loppuraportti2.pdf

Schein P. Oppilaiden minäkäsitys ja itsetunto. Vertailututkimus peruskoulussa ja steinerkoulussa. Helsinki: Yliopistopaino, 1990.

Sinkkonen M. Naisen itsetunto. 2.painos. Helsinki: Kirjapaja, 2005.

Skinnari S. Pedagoginen rakkaus. Jyväskylä: PS-kustannus, 2004.

Sohlman B. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Tutkimuksia 137. Helsinki: Stakes, 2004.

Summanen AM. Terveystiedon oppimistulokset perusopetuksen päättövaiheessa 2013. Koulutuksen seurantaraportit 2014:1. Tampere: Opetushallitus, 2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyn tulokset. [www-dokumentti] 16.12.2011 [haettu 5.1.2012] <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyn tulokset. [www-dokumentti] Helmikuu 2014 [haettu 14.2.2014] http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet

Tice MD. The social motivations of people with low self-esteem. Teoksessa Baumeister RF (toim.) Self-esteem. The puzzle of low self-regard. New York: Plenum Press, 1993:41–51.

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5.uudistettu painos. Helsinki: Tammi, 2009.

Uusikylä K, Atjonen P. Didaktiikan perusteet. Helsinki: WSOY, 2000.

Uusikylä K. Hyvä, paha opettaja. Helsinki: Minerva, 2006.

Veselska Z, Geckova AM, Gajdosova B, Orosova O, van Dijk Jp, Reijneveld SA. Socioeconomic differences in self-esteem of adolescents influenced by personality, mental

health and social support. *Eur J Public Health* 2010;20(6):647–652. doi: 10.1093/eurpub/ckp210

Veselska Z, Orosova O, Geckova AM, Gajdosova B, van Dijk JP, Reijnevelt SA. Self-esteem and resilience: the connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors* 2009;34:287–291.

Wagner J, Ludtke O, Jonkmann K, Trautwein U, Cherish Yourself: Longitudinal Patterns and Conditions of Self-Esteem Change in the Transition to Young Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology* 2013;1(104):148–163.

LIITTEET

Liite 1

Haastattelusuostumus

Haastateltavan nimi:

Suostun osallistumaan Anni Pylvänäisen Pro gradu -tutkielmaan nuorten itsetunnosta. Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti. Olen saanut riittävästi tietoa tämän tutkimuksen tarkoituksesta ja menetelmistä ennen haastattelusuostumuksen allekirjoittamista. Suostun haastatteluiden nauhoittamiseen ja annan luvan käyttää haastatteluani tämän tutkimuksen aineistona. Tutkimusaineisto analysoidaan kokonaisuutena ja raportoidaan siten, että yksittäisiä haastateltavia ei voida tunnistaa. Tutkimuksessa ei mainita missään vaiheessa nimeäni, enkä ole tunnistettavissa siitä. Nauhoitukset hävitetään aineiston analyysin ja tutkimuksen päättymisen jälkeen.

Haastattelut suoritetaan kesä-elokuussa 2013 ja työ valmistuu keväällä 2014.

Päivämäärä ja allekirjoitus:

Haastattelurunko

1 TUTUSTUMISTA JA TUTKIMUKSEN ESITTELYÄ

- Rentoa jutustelua esim. säästä tai muusta aiheesta, johon molemmat voivat osallistua.
- Itseni esittelyä (nimi, opiskelupaikka).
- Tutkimuksen esittelyä ja selvennystä siitä, mikä on tutkimuksen tarkoitus. Haastateltavat saavat itselleen paperin, jossa on lyhyesti tutkimuksen tarkoitus, yhteystietoni ja opiskelupaikkani. Näin haastateltavat saavat mahdollisuuden ottaa minuun myöhemmin yhteyttä jos tutkimukseen liittyen tulee jotain kysyttävää.

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia noin 17–28-vuotiaiden nuorten itsetuntoa ja sitä, millaiset asiat heidän itsetuntoonsa vaikuttavat. Nuoret saavat itse määritellä, mistä eri asioista heidän itsetuntonsa on rakentunut eli mitkä asiat ovat kenties vahvistaneet ja heikentäneet sitä. Tavoitteena on selvittää nuorten antamia merkityksiä itsetunnolle ja päästä näin sisälle nuorten kokemusmaailmaan. Haastattelut kirjoitetaan tekstiksi ja ne analysoidaan sisällönanalyysimenetelmällä, mikä tarkoittaa sitä, että koko aineisto analysoidaan kokonaisuutena. Aiheen valinnan syynä oma kiinnostus aihetta kohtaan.

- Haastatteluosuuden allekirjoittaminen. Haastattelija selvittää vielä suullisesti, että tutkimukseen osallistuminen on anonymiä, eikä tutkimuksesta voi tunnistaa henkilöitä. Haastateltavalle mainitaan siitä, että hänellä on mahdollisuus jättää tutkimukseen osallistuminen kesken jos omat voimavarat tai kiinnostus eivät riitä.
- Tutustumista ja nuoren taustatietojen selvittämistä (ikä, koulutus, elämäntilanne).
- Haastattelija mainitsee, että kysymyksiin ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia, vaan tärkeintä on kuulla haastateltavan mielteitä ja kokemuksia aiheesta.

2 NUOREN ITSETUNTO

- Onko itsetunto -aihe tuttu? Mitä tulee mieleen kyseisestä sanasta?
- Mitä itsetunto mielestäsi on?
- Miten kuvailisit omaa itsetuntoasi?
- Onko itsetunto vaihdellut eri ikäkausina?
- Mitkä asiat ovat vaikuttaneet itsetuntosi rakentumiseen?
- Itsetuntoa vahvistavat asiat
- Itsetuntoa heikentävät asiat
- Mikä on sinulle elämässä tärkeää? Mikä tuo elämäsi myönteisiä tunteita?

3 LOPETUS JA PALAUTTEENANTO

- Haastattelija kiittää haastattelusta ja ilmaisee tyytyväisyytensä
- Haastateltavan tuntemuksien kysyminen – mitä mieltä haastattelusta

Nauhoitus pidetään päällä tähän asti.

Ylä- ja pääluokat**1. Kuinka nuoret määrittelevät itsetunnon?**

Yläluokka	Pääluokka
Itsensä arvostaminen	ITSENSÄ TIEDOSTAMINEN
Itsetunnon rakentuminen Ilmenee käyttäytymisessä itseä ja muita kohtaan	PROSESSINOMAISUUS

2. Mitkä asiat ovat olleet merkityksellisiä nuorten itsetunnon rakentumisessa?

Yläluokka	Pääluokka
Sosiaaliset suhteet voimavarana Tuen saaminen Sosiaaliset suhteet latistajana/itsetunnon heikentäjänä Hyväksytyksi tuleminen Perheeseen liittyvät ongelmat Kokemukset kouluajasta	SOSIAALISET SUHTEET JA TUKI
Kokemukset onnistumisista Palkitsevuuden tunne selviytymisestä Oma toimijuus muutoksen mahdollistajana	PÄTEVYYDEN KOKEMUKSET
Psyykkiset vaikeudet Selviytymisprosessi Persoonalliset ominaisuudet ja voimavarat	HENKISET VOIMAVARAT

Tavoitteellisuus elämässä

Identiteetin ja oman arvokkuuden löytäminen

Elämän sisältö ja merkityksellisyys

Aktiivisuus elämässä

OMA ROOLI YHTEISKUNNASSA

Päihteidenkäyttö

Taitekohdat elämässä

Sosiaaliset ja yhteiskunnan asettamat paineet
