



Vartiainen Päivi Leena Marketta

**PERSOONALLISUUDEN, IDENTITEETIN JA ELÄMÄNHALLINTATAITOJEN
VÄLINEN YHTEYS**

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajakoulutus
2019

Oulun yliopisto
Kasvatustieteiden tiedekunta
Persoonallisuuden, identiteetin ja elämänhallintataitojen välinen yhteys (Päivi Leena Marketta Vartiainen)
Kandidaatintutkielma, 53 sivua
Marraskuu 2019

Kandidaattitutkielman teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan persoonallisuuden, identiteetin ja elämänhallintataitojen välistä yhteyttä, käsitteiden keskinäistä suhdetta, sekä niistä muodostuvaa kokonaisuutta. Teoria pohjautuu tutkimuskirjallisuuteen ja muuhun tarkasteltavaa aihetta käsittelevään tieteeseen nojaavaan kirjallisuuteen. Tutkimustehtävä toteutetaan kirjallisuuskatsauksena luoden tietoa yhdistelemällä aihealueen tiedekirjallisuutta.

Tutkimusaineisto käsittää ihmiseksi kasvamiseen liittyviä teoreettisia käsitteitä, ihmiseksi kasvamisen prosesseja ja niihin liittyviä fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia elimistössä ja psyykessä eli mielessä syntymästä aikuisuuteen. Tutkielma pyrkii vastaamaan kysymykseen persoonallisuuden, identiteetin ja elämänhallintataitojen yhteydestä.

Tarkastelun kohteena olevat käsitteet ovat ymmärrettäviä sisällöltään, mutta osoittautuivat vaikeasti hahmotettaviksi käsitteiden merkitysten sivutessa toisiaan läheisesti. Käsitteiden suhdetta toisiinsa tarkastellaan ja tavoitellaan eheää kuvaa ihmiseksi kasvamisen prosessista käsitteiden avulla.

Tutkielmassa tutkimusmenetelmänä käytetään laadullista, kvalitatiivista, teorialähtöistä sisällönanalyysiä, kategorioidaan käsitteet ja käsitteiden sisällöt asiayhteyksiin perustuen ja muodostetaan kokonaisuus, synteesi, käsitteiden välisestä merkityssuhteista. Käsitteiden selkeyttämisen ja erittelyn ja muotoilun eli eksplikoinnin avulla muodostetaan johtoajatus tutkimusaineiston pohjalta ja teoreettinen käsitys sekä vastaus tutkimuskysymykseen. Tutkielma nojaa postmoderniin tutkimusmetodologiaan (tutkimusote), johon liittyy uskottavasti perusteltu toiminta.

Avainsanat: elämänhallintataidot, identiteetti, itsetunto persoonallisuus, minä, minäkäsitys, temperamentti

Sisältö

1 Johdanto
Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	
2 Persoonallisuuden ja identiteetin kehittymisen pääpiirteet	5
2.1 Persoonallisuus	5
2.2 Identiteetti	7
2.3 Temperamentti	11
2.4 Minä, minän tunto, minuus	12
2.5 Itsetunto, itsearvostus, itseluottamus	26
3 Elämänhallintataitojen kehittymisen pääpiirteet	36
4 Persoonallisuuden, identiteetin ja elämänhallintataitojen yhteys	44
5 Johtopäätökset	48
6 Pohdinta	50
Lähteet	51

1 Johdanto

Tässä kandidaattitutkielmassa tarkastellaan ihmisyksilön mentaaliseen ja biologiseen kehitykseen, ihmiseksi kasvamiseen liittyvää teoreettisten käsitteiden hierarkiaa, sekä käsiteltävän ilmiön, ihmiseksi kasvamisen, rakenteita ja prosessia. Tutkielman tavoitteena on tarkastella muun muassa persoonallisuuden, identiteetin ja elämönhallintataitojen käsitteisiin liittyviä yhteyksiä eri tieteenalojen tutkimusten käsitteistöissä, ja niiden yhtenevyydestä ja eroista, fokuksen ollessa kuitenkin yksilön kehityksen prosessissa ja siihen liittyvien käsitteiden hierarkiassa.

Tutkielma toteutetaan eri tieteenalojen kirjallisuuskatsauksena ja tutkimusaineisto koostuu kirjallisuudessa olevista ja esille nousevista tarkasteltavan ilmiön kannalta oleellisista käsitteistä, jäsentäen ja tarkastellen niiden avulla asetettua tutkimusaihealuetta, persoonallisuuden, identiteetin ja elämönhallintataitojen välistä yhteyttä. Perehdytään aiheeseen liittyviin käsitteisiin: persoonallisuus, identiteetti, temperamentti, minä, minuus, minän tunto, minäkäsitys, minätietoisuus, itsetuntemus, itse, itseys, itsetunto, itsearvostus, minäpystyvyys ja elämönhallinta.

Tutkimuskysymykseksi muodostui: Persoonallisuuden, identiteetin ja elämönhallintataitojen välinen yhteys? Tutkimuksessa tarkastellaan käsitteiden välistä yhteyttä. Tutkimusaineistoon perehtyminen nostatti lisäkysymyksiä: 1) Mitä eri käsitteet tarkoittavat? 2) Mikä on käsitteiden sisältö? 3) Mitkä ovat käsitteiden väliset merkityssuhteet? 4) Miten käsitteet asettuvat toisiinsa nähden eli mikä on käsitteiden merkityssuhde toisiinsa? 5) Miten ihmisyyys muodostuu (kehityksen prosessi)?

Tutkimusmenetelmänä käytetään laadullista, kvalitatiivista, teorialähtöistä sisällön analyysiä, kategorioidaan käsitteet ja käsitteiden sisällöt asiayhteyksiin perustuen ja muodostetaan kokonaisuus, synteesi, käsitteiden välisestä merkityssuhteista. Tutkielman tarkoitus on löytää kokonaisuus käsitteiden välisistä merkityssuhteista ja tiivistetysti esittää yleiskatsaus käsitteistä, käsitteiden merkityssisällöistä ja käsitteiden välisistä vaikutussuhteista.

Käsitteiden selkeyttämisen, erittelyn ja muotoilun eli eksplikoinnin avulla muodostetaan johdantojatus tutkimusaineiston pohjalta ja teoreettinen käsitys sekä vastaus tutkimuskysymykseen. Tutkielma nojaa postmoderniin tutkimusmetodologiaan (tutkimusote), johon liittyy uskottavasti perusteltu toiminta.

2 Persoonallisuuden ja identiteetin kehittymisen pääpiirteet

Persoonallisuus on yksilön psyykkisten toimintojen muovaama rakenteellinen kokonaisuus. Se on motiivien ja sisäisten jännitteiden aiheuttama, dynaaminen ja psyykinen muutosprosessi, joka muotoutuu ja kehittyy psykososiaalisesti eliniän ajan, kokemusten ja oman suhtautumisen myötä eri elämänvaiheissa. Yksilölle tunnusomainen persoonallisuuspiirteiden kokonaisuus on suhteellisen pysyvä ominaisuuksiltaan, samanlainen erilaisissa tilanteissa, eli vakaa. (Eeva-Liisa Kronqvist & Minna-Leena Pulkkinen 2007, 33, 91; Sirkku Aho 1997, 17; Aini Jaari 2004, 29; Risto Vuorinen 2004, 342.) Yksilön persoona ei ole rakenne, vaan sisäistä ja ulkoisista vuorovaikutussuhteista koostuva prosessi; symbolinen interaktionismi, George Herbert Mead (Jaari 2004, 24, 37–38).

Identiteetti on minuuden ja yksilöllisyyden suhteellisen pysyvä kokemistapa, johon sisältyvät yksilön omaksumat sosiaaliset roolit, ja sitä muokkaavat sekä vuorovaikutustilanteet että kokemukset työelämästä, Klaus Ottomeyerin tutkimusteorian mukaa identiteetti liittyy ihmiselämään ikuisesti, luonnostaan ja välttämättä (Jaari 2004, 37; Vuorinen 2004, 338). Minäkäsitys eli identiteetti (Millainen olen?) on yksilön itseä koskeva käsitysjärjestelmä, joka reflektiivisen pohdinnan myötä muodostuu joukosta minäkuvia (Jaari 2004, 30; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 34; Patrik Scheinin 2003, 7). Identiteetti käsite on minuuden käsitettä yleisempi sosiaalipsykologiassa (Jaari 2004, 29).

2.1 Persoonallisuus

Persoonallisuus rakentuu ja kehittyy ajattelun, motiivien, tunteiden ja toiminnan, yksilön henkilökohtaisten ominaisuuksien ja ympäristön, sekä käyttäytymisen ja ympäristön keskinäisessä vuorovaikutuksessa (sosiaalis-kognitiivinen teoria; Albert Bandura 1986) psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena kehityksenä (Bandura 1997, 13–15; Jaari 2004, 29).

Persoonallisuuden perusta, ydin, on vahvassa itsetunnossa ja realistisen positiivisessa minäkäsityksessä (Aho 1996, 10). Minä, persoonallisuuden puoli, peilaa suhdetta itseen. Minä on kokonaistunne itsestä fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. (Jaari 2004, 29.) Itsetunto (itsearvostus, omanarvontunto, itsekunnioitus, itseen tyytyväisyys, itselle suosiollisuus, itsensä hyväksyminen) on asenne itseä kohtaan, onnistumisen ja asetettujen tavoitteiden välinen suhde. Itsetunto on keskeinen osa yksilön persoonallisuutta ja minän rakenteen osa-alue (Asko

Leppilampi & Ulla Piekkari 1998, 9; Scheinin, 2003, 9; Jaari 2004, 22, 31–32.) Persoonallisuuden pysyvä ja biologinen osa on temperamentti, se on synnynnäinen tapa reagoida ja kokea ympäristö (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 41, 91). Motiivien ja emootioiden (tunteiden) kehitys kuuluu osana kokonaispersoonallisuuden kehitykseen (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 35). Puolustusmekanismit, kuten torjunta, kehittyvät osaksi persoonallisuutta (Aho 1997, 35, 38).

Säännönmukaisuutta ja pysyvyyttä käyttäytymiseen tuottavat ympäristön vakaus ja siihen liittyvät yhteisölliset vuorovaikutukselliset prosessit, mikä heijastuu persoonallisuuteen (Jaari 2004, 29). Persoonallisuutta rakentaa vuorovaikutustaitojen oppiminen, mikä auttaa koulusuurituksissa, lisää ryhmien kiinteyttä, luo myönteisiä asenteita ja ystävyyttä, sosiaaliset taidot kehittyvät opettaen, henkilökohtaisesti ja harjoitellen (Reijo Kauppila, 2006, 13–15). Persoonallisuutta kuvaavia peruspiirteitä ovat eksoversio, tunnollisuus, neuroottisuus, sovinollisuus ja avoimuus (Jaari 2004, 39, 40). Elämysten etsintä on persoonallisuuden piirre, johon liittyy fyysisten, sosiaalisten, oikeudellisten ja taloudellisten riskien ottaminen. (Reijo Byman 2002, 28.) Merkityksellinen (myönteinen) koulutuskokemus voi muodostua persoonallisuuden rakenteeksi (Anne Partanen 2011, 41).

Persoonallisuuden kehitysteorioiden mukaan ihmisen persoonallisuus kehittyy lapsuusaikana vuorovaikutuksellisessa prosessissa ja tietyssä järjestyksessä etenevien eri vaiheiden kautta, esimerkiksi Erik Eriksonin kahdeksan kehityskriisiä (psykoanalyttisen kehityksen vaihetta, Dunderfelt 1991, 215–220) ja Sigmund Freudin kolmeosainen rakenneteoria, jossa persoonallisuuden rakenne ja dynamiikka muodostuu vieteistä (id) (mielihyvä, kuten seksuaaliset ja aggressiiviset yllykkeet), yliminästä (superego = kasvatuksessa sisäistetty kuva ihanneminästä, omatunto, joka kontrolloi viettiminää) ja minästä (ego, toimii idin ja superegon välissä, sovittaa asioita viettien ja omantunnon välillä). Vaiheteoriat kuvaavat muutosta ja persoonallisuuden kehitystä kussakin ikäkaudessa. Kunkin ikäkauden uudet persoonallisuuden piirteet muodostuvat kehityksellisten teemojen ja haasteiden kautta. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 91–93.)

Freudin mukaan ihmisen persoonallisuus kehittyy psyyken kolmen tekijän, id, ego ja superego (yliminä), sekä ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa ns. psyko-seksuaalisten kehitysvaiheiden kautta, joita ovat oraalinen, anaalinen, fallinen, latenssi- ja genitaalinen vaihe, joka kestää nuoruudesta läpi koko aikuisuuden. Psykkinen energia (libido) kohdistuu eri ruumiin osiin kussakin elämän vaiheessa. Tiedostamattomasti toimiva id toimii mielihyväperiaatteen

mukaisesti, vietin tavoin, irrationaalisesti. Realiteettiperiaatteen mukaisesti toimiva ego pyrkii järkevään ja rationaaliseen toimintaan. Superego eli yliminä muodostuu kasvatuksen ja koulutuksen myötä tiedostamattomasti. Superegoa ohjaavat ideaalinen kuva omasta itsestä ja sisäistetty sensuuri (= ”sisäinen sensuroija”), johon kulttuurin, sosiaalisen ympäristön ja perheen normit, säännöt, käyttäytymistavat ja arvomaailma sisäistyvät ja kumpuavat tietoisuuteen sisäisinä ääninä ja käskyinä, kuten ei saa, täytyy, pitäisi tai et osaa. Kehityksellä on vahva idluonne (perinteinen psykoanalyttinen näkemys). (Dunderfelt 1991, 20.)

2.2 Identiteetti

Identiteetti on minän kokonaisuus, jonka osia ovat mielikuva itsestä ja minäkäsitys (Liisa Keltikangas-Järvinen 1994, 112). Identiteettikäsite on sosiaalisempi ja tilannesidonnaisempi kuin minuuden käsite (Jaari 2004, 29) ja se on elämän viitekehys, kuten perhe, roolit, ammatti, työ, kansallisuus (Aho 1997, 18). Yksilöllisen minäkokemuksen ja identiteetin kehitys alkaa erillistymis-yksilöllistymiskehityksen aikana ja jatkuu läpi elämän (Vuorinen 2004, 348).

Identiteetin, minäkäsityksen, minäkuvan, minän ja itsetunnon, kehitysprosesseja ja osia ovat minätietoisuus, itsearvostus ja itsetuntemus. Näissä prosesseissa muodostuu tietoisuus omasta olemassaolosta, käsitys ja arvostus itsestä oppijana ja opiskelijana (minäpystyvyys; Bandura 1997, 61), ja omien heikkouksien ja vahvuuksien tunteminen. Eri käsitteissä prosessien/osien painotus on erilainen. (Partanen 2011, 32; Aho 1997, 16.)

Identiteetti, minäkokemukset ja -käsitykset, rakentuu identiteetistä ja minuudesta, jossa minän tunto sisältää laaja-alaiset aistitunnot ja fyysispsykkiset kokemukset itsestä. Teoriat erottelevat identiteetistä kaksi eri puolta, minän tunnon ja minäkäsityksen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 34.) Käsitystä ja tuntoa itsestä eli persoonallista identiteettiä (minuus; minäkäsitys, tietoinen käsitys itsestä) rakennetaan läpi elämän (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 34; Jaari 2004, 30), se perustuu kykyyn organisoida kokemuksia mielekkäällä tavalla (Keltikangas-Järvinen 1994, 97). Minäkäsitys nähdään myös oppimisen tuloksena. Lukemaan ja kirjoittamaan oppiessaan lapsi oppii myös paljon itsestään. (Jaari 2004,30; Aho 1997, 24.)

Identiteetti muodostuu persoonallisesta identiteetistä ja sosiaalisesta identiteetistä (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172), se toimii ilman tietoista ponnistelua (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 34), ja puhe itsestä on identiteettityötä, käsitystä itsestä (Taylor) (Partanen 2011, 29). Persoonallinen identiteetti on yksilöllinen, muiden ominaisuuksista eroava, kokemuksellinen ja ajal-

lisesti jatkuvaa samankaltaisuuden tunnetta itseä kohtaan sekä ainutlaatuisuuden ja erilaisuuden kokemusta suhteessa toisiin (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172; Jaari 2004, 29).

George Herbert Meadin mukaan (amerikkalainen filosofi ja sosiaalipsykologi) sosiaalinen identiteetti muodostuu omaksuttaessa yhteisölliset ja kulttuuriset ominaisuudet ryhmäjäsennyksissä osaksi omaa identiteettiä eli samaistuttaessa sosiaaliseen ryhmään (harrastus- tai ystäväryhmä). Kulttuuri- ja etninen identiteetti ovat osa sosiaalista identiteettiä. Identiteetti-termi kattaa sekä yksilöllisyyden että kulttuurisen yhteisöllisyyden. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172; Jaari 2004, 29, 37, 39.)

Merkitykselliset koulutuskokemukset muovaavat aikuisopiskelijan kehitystä, minuutta, identiteettiä ja maailmankuvaa. Koulutuskokemuksiin liittyy ammatti-identiteetin etsiminen ja elämänlaajuisen koulutuspolun ajan minäkäsitys kehittyy ja erilaistuu koulutuskokemusten myötä. Aikuisopiskelijat kokivat opiskelun kehittäneen ja muuttaneen heidän minäänsä. Koulutus vahvistaa minäkäsitystä tarjoamalla ammatillisen kompetenssin vahvistamista ja yksilönä kehittymistä. (Partanen 2011, 41, 92, 95, 104, 120.)

Aikuisopiskelijan positionaalinen identiteetti, kuinka opiskelija ymmärtää sosiaalisen paikkansa opiskeluyhteisössä riippuen muiden ihmisten olemassaolosta, rakentuu ikäsopivuuskomuksista yliopiston tai korkeakoulun opiskelijana. Akateemisen minäkäsityksen (opiskelijan käsitys itsestä yleisissä akateemisissa toiminnoissa) ja spesifisen minäkäsityksen (opiskelijan näkemys itsestä esimerkiksi tietyn oppiaineen osaajana) avulla voidaan ennustaa opiskelijoiden koulutuksessa menestymistä ja ne luovat viitekehyksen opiskelijan omalle koulutusmenestymiselle. Merkittäviä kasvattavia kokemuksia ovat koulutuspäätöksen tekeminen ja tutkinnon saavuttaminen. (Partanen 2011, 99, 143, 162.)

Tärkeä osa yksilön identiteettiä ovat arvot. Niiden avulla yksilö pyrkii selviytymään yhteiskunnassa (Jaari 2004, 23). Identiteetin osia ovat arvojen ohella usko, uskomukset ja moraalit. Vahvaan ja ehjään identiteettiin liittyy tunne kyvystä toteuttaa itseään elämässään sopusoinnussa itsensä, omien valintojensa ja arvojensa kanssa kaikilla elämän alueilla oman identiteetin perustalta (ei toisilta omaksutun) eli mitä itse ajattelee, kokee, kannattaa ja mihin liittyy (Päivi Niemi 2013, 16, 37.)

Erik H. Erikson tarkasteli ihmisen identiteetin kehitystä erityisesti nuoruuden ja aikuisuuden kehitysvaiheissa (Dunderfelt 1991, 212). Erikson loi perustan minuuden kehityksen ymmärtämiselle, tutki yksilön ja yhteiskunnan välistä vuorovaikutusta ja yhdisti eri tieteenalojen

lähestymistapoja luodessaan kokonaiskuvan ihmisen kehityksestä tieteellis-taiteellisesta näkökulmasta (Dunderfelt 1991, 213–214). Eriksonin psykoanalyttisen kehityksen vaiheet: 1) vauvaikeä (perusluottamus – epäluottamus / toivo), 2) varhaislapsuus (itsenäisyys – häpeä, epäily / tahto), 3) leikki-ikä (aloitteellisuus – syyllisyys / määrätietoisuus), 4) kouluikä (ahkeruus, pystyvyys – alemmuudentunne / osaavuus), 5) nuoruus (identiteetti – roolihajaannus / uskollisuus), 6) varhainen aikuisuus (läheisyys, solidaarisuus – eristäytyminen / rakkaus), 7) keski-ikä (luovuus – lamaantuminen / huolenpito), 8) vanhuus (minän eheys – epätoivo, katkeruus / viisaus) (Dunderfelt 1991, 215–220). Edellä sulkeisiin on merkitty vaiheisiin liittyvät kehitystehtävät (niiden ääripäiden ulottuvuudet) ja siihen vaadittava voima (Dunderfelt 1991, 215).

Identiteetin eli persoonallisuuden, muodostumisen prosessissa ovat mukana psykososiaaliset kriisivaiheet, perusluottamuksen syntyminen (toivo – epäluottamus), kiintymyssuhteen syntyminen, itsenäisyyspyrkimys (tahto – häpeä ja epäily) ja sisäisen itsenäisyyden kehittyminen, aloitteellisuus, päättäväisyys ja päämäärätietoisuus – syyllisyys, samastuminen, yliminä, peilisuhde, oppiminen, toimijuuden tunto, sukupuoli-identiteetin ja itsetunnon kehittyminen, minän tunnon, tarinallisen ja kulttuurisen minän kehittyminen, seksuaali-identiteetin, ideologian ja ammatti-identiteetin muotoutuminen, kypsän ja riittävän minäidentiteetin kehittyminen, intimiteetti – läheisyyden kokeminen ja jakaminen, perheen perustamisen ja perheen kasvamisen vaihe, uran ja perheen yhteensovittaminen, vanhemmuuden ja työelämän paineet (Keltikangas-Järvinen 1994, 112–114, 125–131, 136–145, 153–156, 157–161; Kujala, M. 2008, 4; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 91–116, 146–154, 172–181, 206–218). Kehityskriisit käydään läpi yksilöllisesti, eri vaiheissa ja eri tavalla (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 209).

Identiteetti voidaan jakaa persoonalliseen identiteettiin ja sosiaaliseen identiteettiin: persoonallinen identiteetti viittaa yksilöllisesti koettavaan ajallisesti jatkuvaan samanlaisuuteen ja ainutlaatuisuuteen ja sosiaalinen identiteetti viittaa samaistumiseen johonkin sosiaaliseen ryhmään (harrastus- tai ystäväryhmä), josta tulee tärkeä osa yksilön kokonaisidentiteettiä; voidaan myös puhua kulttuuri- tai etnisestä identiteetistä osana sosiaalista identiteettiä. Nuoruusiässä on tavoitteena saavuttaa eheytyneet minäidentiteetti, ja samaan aikaan nuori kohtaa viidennen kehityskriisin, jossa työstetään minuuteen liittyviä, seksuaali-identiteettiä sekä ideologista ja ammatillista, identiteettejä. Nuori peilaa omaa rooliaan parisuhteen toisena osapuolena hakemalla kaukorakkautta, ihannoituja idoleita, tai ystävyteen perustuvaa rakkautta. Nuoruudessa läpikäydyn kriisin kautta ihminen saavuttaa kyvyn uskollisuuteen, merkittäviin

läheisiin ihmissuhteisiin. Nuoruusvaiheen vaarana on identiteettiroolien hajaantuminen eli roolidiffuusio: kuka ja mitä hänen oikeastaan pitäisi olla. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172–173, 177.)

Eriksonin teorian pohjalta James Marcia kehitti nuoruusiän kehityskriisi -teorian, jossa nuoruusiän kehityshaasteena on egoidentiteetin saavuttaminen, mikä edellyttää nuoren kokemaan kriisiä suuntautuessaan aikuisuuteen. Egoidentiteetti muodostuu etsimisen ja sitoutumisen kautta, jolloin hänelle mahdollistuu sitoutuminen omiin henkilökohtaisiin arvoihinsa ja muodostaa identiteettinsä. Marcian kuvaamat neljä identiteettitilastusta liittyy kriisin kokemisen ja sitoutumisen asteeseen. Identiteetti on sisällöltään laaja käsite, esimerkiksi tutkittuja nuoruusiän identiteetin sisältöalueita ovat ammatillinen, uskonnollinen, seksuaalinen, sosiaalinen ja läheisyyteen sitoutuminen. Identiteetiltään selkiytynyt nuori on sitoutunut valintoihinsa ammatillisesti ja ideologisesti sekä ihmissuhteissaan, mutta identiteetiltään selkiytymätön nuori ei suuntaudu ammatillisiin tai ideologisiin päämääriin, käsitykset itsestä ovat hajanaisia, eikä nuori pysty etsimään vaihtoehtoja eikä sitoutumaan. Moratoriovaiheessa oleva, eli identiteettiään etsivä, nuori kamppailee ammatillisen ja ideologisten valintojen kanssa, siihen saattaa liittyä ahdistusta. Nuori elää Freudin psykoseksuaalisen kehityksen teorian viidettä vaihetta eli genitaalivaihetta, jonka tavoitteena on saavuttaa aikuisiän seksuaalisuus. Samalla super-egon sävyttämä omatunto ja viettipohja (id) käyvät keskinäistä kamppailua. Genitaalivaiheen mukana syntyy melko vakaa sisäinen tasapainotila Freudin mukaan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 173–175.)

Nuoren rakentaessa minäkäsitystään ja identiteettiään hän arvioi luonnostaan itseään, miten hän on onnistunut kehityshaasteissaan ja onnistumisten myötä itseluottamus vahvistuu. Positiivisen palautteen saaminen ympäristöstä (ystävät, perhe, opettajat, muut kasvattajat ja yhteiskunta) on tärkeää nuorelle. Nuorelle on tärkeää peilata ajatuksiaan ja tunteitaan aikuisten ja ikätoverien kanssa ja muokata tavoitteistaan realistisempia, kun nuori on epäonnistunut saavuttamaan itselleen tärkeitä tavoitteita tai kokee jatkuvasti olevansa ”huono” tai ”epäonnistunut”. Ympäristön liialliset odotukset ja nuoren itse itselleen asettamat liian vaativat tavoitteet saattavat kuormittaa nuorta. Joskus itselle asetetut tavoitteet ovat liian matalia, turhauttavat ja nuori tuntee merkityksettömyyttä. Jotta nuori joutuu pohtimaan ideaaliminän ja reaalin välistä suhdetta eli tarkastelemaan itselleen asettamiaan toiveita ja vaatimuksia sekä suhteuttamaan niitä minäkokemuksiinsa, nuori tarvitsee tilanteita, joissa hän joutuu kohtaa-

maan omat rajansa. Reaaliminän ja ideaaliminän välisiä ristiriitoja ratkoessaan nuoret usein keskustelevat ikätovereiden ja vanhempien kanssa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 178.)

2.3 Temperamentti

Synnynnäinen temperamentti (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 41) ja ”minä”, minän tunto eli minäkäsityksen muodostuminen (Jaari 2004, 29; Keltikangas-Järvinen 1994, 97; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 34) liittyvät identiteetin, minän kokonaisuuden, minän pysyvyyttä ja varmuutta kuvaavan tunteen, kuka on tai keneksi on kasvamassa, muodostumiseen (Keltikangas-Järvinen 1994, 112). Temperamentti, persoonallisuuden biologinen perusta, synnynnäisesti tyypilliset käyttäytymis- ja reagoimistavat ja - taipumukset, kuinka ympäristö koetaan ja miten siihen reagoidaan, ovat persoonallisuuden kehityksen perusta, persoonallisuuden pysyvä osa (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 41, 91). Temperamentti kuvaa vauvan toimintaa kuvaavien piirteiden kokonaisuutta, kuten yleinen aktivaatiotaso, toimintojen säännöllisyys, muutoksiin sopeutuminen, reagointi herkkyys ja mieliala (Vuorinen 2004, 346).

Reaktiivisuus (toiminnan nopeus) ja itsesäätely (kyky ehkäistä tarvittaessa omaa toimintaa) ovat temperamentin rakenteellisia eroja M. K. Rothbartin ja D. Derryberryn (1981) temperamenttiteorian mukaan. Temperamentin muotoutumiseen vaikuttavat perinnöllisyyden, kypsymisen ja kokemuksen muovaama biologinen perusta sekä hoito ja kasvatus. Temperamenttierot vaikuttavat saman asian kokemukseen yksilöllisesti eri tavoin eli samanlaisilla kokemuksilla voi olla erilainen vaikutus yksilöihin. (Lea Pulkkinen 2002, 74, 284.) Temperamentin kehittyminen liittyy osittain oman toiminnan tarkoituksellisen hallinnan (itsehallinnan) kehittymiseen. Itsehallinta on tärkeää yhteisön ja kulttuurin normien sisäistämässä ja oman tunnon muodostumisessa. Itsehallinnan kehitys riippuu kasvuolosuhteista. Emootion (tunteen) säätelyyn eri määrin erilaisissa tilanteissa ja kehitysvaiheissa vaikuttavat ja ovat keskenään vuorovaikutuksessa temperamenttitekijät, kognitiivinen kehitys ja sosiaalisuus. (Pulkkinen 2002, 74–75.) Sosiaaliset taidot (sosiaalinen kyvykyys) kehittyvät temperamentti- ja persoonallisuudenpiirteiden perustalta (lähtökohdista) (Kauppila 2006, 23). Biologinen perimä, kypsyminen, kokemukset, kulttuuritekijät ja eri kehitysalueet edistävät vastavuoroisesti toistensa kehitystä, fyysis-motorinen kehitys avaa mahdollisuuksia psyykkis-sosiaaliselle kehitykselle. Sosiaalisten rakenteiden kontekstissa yksilö on sekä ympäristönsä tuote että tuottaja. (Bandura 1997, 13–15; Jaari 2004, 24; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 30, 35, 37, 91.)

2.4 Minä, minän tunto, minuus

”Minä” (minuus), minän tunto, on asenteellinen ja tuntemuksellinen kokonaistunne ja käsitys (mielikuva) itsestä, omista ominaisuuksista, kyvyistä ja suhteista ympäristöön sekä siinä oleviin ihmisiin ja yhteisöihin (Scheinin), ja muodostuu kokonaisvaltaisesta itsen kokemisesta, se on kokemus omasta persoonasta, siitä mitä olemme fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti (Jaari 2004, 29, 30; Keltikangas-Järvinen 1994, 97; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 34). Minä rakentuu omaelämäkerrallisen muistin ja kommunikatiivisten kokemusten vuorovaikutuksessa, diskurssissa, jossa ymmärrys maailmasta, muista ja itsestä, minästä, rakentuu (Fisher ja Goblirsch) (Partanen 2011, 29) tiedostaen, tiedostamatta ja torjuen, ja samalla rakentuu tietoinen käsitys itsestä eli minäkäsitys (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 34). Yksilön tietoinen käsitys itsestään on minän puolustuskeinojen muokkaama, joten siihen liittyy myös tiedostamattomia kerroksia (Vuorinen 2004, 50). Minätunteen kehittymiseen vaikuttavat omaan olemiseen ja tekemiseen panostamisen määrä, tavoitteiden ja pyrkimysten toteuttaminen tai niistä luopuminen (Jaari 2004, 32), tätä toimintaa ohjaa sisäinen maailma (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 34).

Minäkäsitys on tietoista minäkokemusta (itseyttä). Se on läheistermi minäkokemus ja minuus käsitteille. Minäkäsitys on minuuden taso, jolla ihmiset yleensä ajattelevat ja arvioivat itseään. (Vuorinen 2004, 50.) Minäkäsityksen (minäkuvan) muodostumisprosessissa vaikuttavat sekä kognitiiviset (havainnollinen, käsitteellinen; ihmisen tiedot itsestä) että affektiiviset (tunneperäinen ja arvioiva suhtautuminen itsen) tekijät (Aho 1996, 9; Jaari 2004, 31). Minäkäsitys muodostuu minän tunnosta eli laaja-alaisesta aistikokemuksellisesta minästä (minäkäsityksen perusta), kyvystä tarkastella itseä (omaa elämää, omaa toimintaa, tunnetiloja, tunteita ja ajatuksia mielikuvien varassa) ja kyvystä pohtia minuuden kokemuksia (kyky itsereflektioon; Bandura 1997, 60), käsitystä itsestä millainen on taustaltaan, asenteiltaan, arvoltaan, ulkonäöltään, ominaisuuksiltaan ja tunteiltaan (Aho 1996, 9), ja näin muodostaa kokonaisnäkemys/kokonaiskuva (minäkäsitys, minäkuva; käsitteet ovat päällekkäisiä (Aho 1996, 9; Aho 1997, 18) itsestä suhteessa ulkomaailmaan, itseä koskeva käsitysjärjestelmä, minäkäsitys eli identiteetti kehityksen ja kokemuksen myötä (Tuija Aro, Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S. & Paananen, M. 2014, 10; Scheinin 2003, 7; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 34; Leppilampi & Piekkari, 1998, 9, 13).

Minän kehityksen kolme suurta linjaa ovat passiivisen kääntäminen aktiiviseksi, kehominuus kaikissa elämän vaiheissa ja moraalitajun kehitys, eli omakohtaisesti sisäistetty motivoitumi-

nen omaksumaan ankarakin moraalikoodi, ne rakentuvat motorisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen varaan. Oman biologian psyykkinen haltuunotto on tärkeää etenkin seksuaali-identiteetin kehityksessä, joka on kehominuuden parhaiten selvitetty osialue; Freudin psykoseksuaalisen kehityksen teoria. (Vuorinen 2004, 72–77.)

Kaikki merkittävät muutokset minässä, minän kehitys ja organisoituminen, edellyttävät samanaikaisia muutoksia useissa yksittäisissä psyykkisissä toiminnoissa. Minän kehityksen käänne- ja murroskohdissa ilmenee psyyken itsejärjestäytymiskyky, kaksi askelta eteen ja yksi taakse eli psyykkinen kehitys ei ole suoraviivaisesti etenevää, vaan siinä on edistymistä, pysähtymistä, suvantovaiheita ja jopa taantumista. Kaikki psyykkisen kehityksen tärkeät edistysaskeleet perustuvat minän korkeammanasteiseen organisaatioon ja siten laadulliseen muutokseen yksilön suhteessa itseensä. (Vuorinen 2004, 63–64.) ”Cogito ergo sum” eli ”ajattelen, olen siis olemassa”, on filosofi R. Descartesin päätelmä, joka pohjautuu olemassaolon tunteelle ja sen kognitiivisen merkityksen löytämiselle kehityspsykologian kannalta (Johannes Lehtonen 2011, 13, 193–194).

Näkemykset minän kehittymisestä (Morris Rosenberg) ovat yhdistäneet kognitiivisen sosiaalipsykologian sekä symbolisen interaktionismin (Mead), ja kyky nähdä minä (minäkäsitys) sekä kokonaisuutena että prosessina (Rosenberg) ovat auttaneet ymmärtämään paremmin yksilön sosiaalista kehitystä (Rosenberg) ja minän kehitystä yksilön sisäisinä ja yksilöiden välisinä tekijöinä sekä yksilön ja yhteiskunnan välisenä vuorovaikutuksena. William Jamesin, persoonallisuuspsykologian edustaja, C. H. Cooleyn, Meadin ja Rosenbergin mukaan minä on sosiaalinen ilmiö. Ymmärrys itsestä (kuka on) syntyy ja yksilö kehittyy ihmisenä vain sosiaalisessa (ei biologisessa) prosessissa (Rosenberg), samoin minäkuva kehittyy sosiaalisten rakenteiden ja prosessien kautta. (Jaari 2004, 24–25, 31, 35.)

Filosofi Baruch Spinoza oivalsi tietoisuuden olevan ruumiin tilan kuva, josta ihmistajunta muodostaa idean ruumiista, jonka Antonio Damasio kiteytti, ”mieli on ruumiin idea”. Tietoisuus on fysiologisen kokonaistilan kuva, vartija ja itsesäätelyn mahdollistaja. Mieli tukeutuu ruumiin tiloihin. Mielen kokemiselle yhtenäisenä kokonaisuutena (mielen matriisi) ei ole vielä hyväksyttyä teoriaa. Ihmismieli nähdään yksilön jakamattomana (tieteenfilosofinen analyysi) mielenä. Antonio Damasio on yksi nykyajan merkittävimmistä mielen filosofian edustajista aivotutkimuksen alalla. Hän kritisoi Descartesin dualismia, on myös tutkinut Spinozan merkitystä nykyisen aivotutkimuksen filosofiselle teorialle. Georg Henrik v. Wright korostaa

ajattelun itsenäisyyttä ja ajattelun selittämistä neurofysiologisena tapahtumasarjana. William Jamesin teoria tunteiden alkuperästä voidaan käsittää siten, että aivojen tasolla ruumiin tilasta syntyy eriasteisia tuntemuksia ja tunteita. Nykykäsityksen mukaan kunkin hetkinen tunnetila muodostuu aivoissa yhdistyvästä kokonaisinformaatiosta, dynaamisesta, sisäisesti ja ulkoisesti koko ajan päivittyen prosessiluonteisesti. LeDouxin mukaan tunteiden tuntemisen kyvyssä on kyse tietoisuudesta itsestään ja itsen suhteesta ulkoiseen maailmaan. Tietoisuus on evoluution tuote (Damasio, Spinoza). (Lehtonen 2011, 31–33, 129, 190–191.)

Psykoanalyysi syntyi aivotutkimukselle vastapariksi ja se pyrkii tutkimaan tiedostamatonta mielen toimintaa, sisältöjä ja niiden dynamiikkaa, mikä edellyttää mielen olemassaolon ja ominaisuuksien tunnustamista (Lehtonen 2011, 140, 145, 148). Aivotutkimuksen ja psykoanalyysin vastakkainasettelu osoittautui tarpeettomaksi (Lehtonen 2011, 141). Nykyisin psykoanalyysi määrittelee omaa identiteettiään aivotutkimuksen kautta ja vaikutukset ulottuvat kliinisiin käytäntöihin. (Lehtonen 2011, 140.)

Aivojen kolme erilaista evolutiivista kerrostumaa eli organisaatiotasoa ovat matelijoiden, nisäkkäiden ja kädellisten aivot. Ihmisen aivojen kehitykseen liittyvät nämä kolme (perustekijää) kehitysvaihetta ja niiden osien monimuotoinen kokonaisuus. (Lehtonen 2011, 33.) Kädel-lisaivoissa aistinärsytykset muuntuvat koetuiksi havainnoiksi, jolloin kognitiivinen ja propositionaalinen ymmärtäminen, toiminnan suunnittelu, etukäteiskuvittelu, luova ajattelun vapaus, entä jos -ajattelu (koeluontoinen ajattelu), ymmärtämisen mallintaminen ja strategioiden kehittyminen ja pitkäkestoinen muisti mahdollistuvat (Lehtonen 2011, 35). Damasio lisää malliin neljännen tason, organismin biologisen olemassaolon säilyttämistä turvaavat automaattiset mekanismit, elämää ylläpitävät toiminnot ja reaktiot, tietoisuuden sanattoman perustan ja olemassa olon tunteen (Lehtonen 2011, 36). Tietoisuusilmiö jakautuu evoluutionaarisesti (Damasio) eritasoisiin kerroksiin, tietoiseen ja tiedostamattomaan mieleen (Lehtonen 2011, 37).

Talamokortikaalisessa järjestelmässä mielen keskipiste ohjautuu tarkkaavaisuuden avulla ja muodostuu psykologinen minäkuva, tietoisuuden korkein kehitystaso (Damasio), jolloin mahdollistuu emootioiden tunteminen ja vivahteiden käsittäminen. Mielikuville on löytynyt vastineita aivoista, kuten huomiot ruumiin hahmotuksesta ja siihen liittyvien mielikuvien riippuvuudesta oikean päälakilohkon ja aivosaarekkeen toiminnasta sekä kyseisissä rakenteissa esiintyvien häiriöiden vaikutuksista tietoisuuden toimintaan. Aistimus pohjainen aineisto muotoutuu mielikuviksi päälakilohkon alueella (elokuva aivoissa; movie in the brain), Damasio;

tietoisuus on nykyhetken muistamista (remembered present, G. Edelman). Tietoisuus muodostuu aistimus pohjaisen aineiston muuntuessa mielikuviksi aivojen eri osien kokonaisvaltaisessa yhteistoiminnassa. Tämän subjektiivisen todellisuuden varassa ohjaamme elämäämme. Tunteiden kokeminen, viestinnän hallitseminen, kulttuuristen ja sosiaalisten merkityksen käsittäminen edellyttävät kehittyneitä tietoisuutta, abstraktista, symbolista ja metaforista ajattelua. (Lehtonen 2011, 87, 194.)

Geenien ja ympäristön vuorovaikutuksella on merkitystä oppimisessa (Lehtonen 2011, 150). Aivojen kehitys ja aivojen rakenteiden välinen organisaatio määräytyy sekä geenien että yksilön kehityksen aikana vallinneiden olosuhteiden vaikutuksesta. (Lehtonen 2011, 141.) Gerald Edelmanin hermoverkkojen valikoitumisen teoria on neuronaalinen malli tietoisuuden toimintaehdoista aivoissa (Lehtonen 2011, 97). Kyse on aktiivisesta kahden tai monensuuntaisesta viestinnästä aivojen eri osien hermoverkkojen välillä, globaali on-line-tila (Lehtonen 2011,98). Edelmanin teoria on ensimmäinen aivotutkimukseen pohjautuva ihmismielen ominaisuuksien kanssa yhteensopiva käsitys (Lehtonen 2011, 99).

Ihmismielen toiminta on yhteydessä aivojen toimintaan (Lehtonen 2011, 153). Aivojen toiminnalliset kuvantamismenetelmät toivat tunne-elämän osuuden aivojen toiminnassa yhä vakuuttavammin esille 1990-luvulla (Lehtonen 2011, 141). Tunne-elämällä ja tunteilla on keskeinen merkitys käyttäytymisen, aivojen tilan, aivotointojen ja koko elimistön tasapainon säätelyssä (Lehtonen 2011, 141–142). Tunne-elämästä syntyvä mielikuvamaailma yhdessä siihen kuuluvien ajattelumallien kanssa on merkittävä kehityksellinen etu ja evolutiivinen saavutus (Antonio Damasio). Mielikuvitusmaailman todellisuus on osoittautunut tärkeäksi ihmismielen kyvyksi ja voimavaraksi. (Lehtonen 2011, 142.)

Minän kehityksen suurin yksittäinen harppaus on lapsen noustessa kahdelle jalalle ja alkaessa kävellä, jolloin tapahtuu useita syvällisiä muutoksia tavassa kokea itsensä, kuten fyysisen ja sosiaalisen ympäristön näkeminen uusin silmin, muutokset oman ruumiin havainnoissa ja mielikuvissa, liikkumisen lisätessä autonomiantunnetta ja jännitteiden purkamista motoriseen toimintaan. Kyse on uudella tavalla organisoituneesta minän prosessista ja nämä kaksi erilaisista, mutta toisiaan täydentävää kehitysprosessia etenevät rinnakkain: Omaksutut uudet taidot ja toiminnot vievät minän kehitystä progressiivisesti eteenpäin laajentaen 1) minän autonomiaa ja kokemusta olla itsenäinen toimija motorisen ja kognitiivisen kehityksen salliessa 2) uusien taitojen oppimista. Normaalikehityksen ristiriidat tai ulkoiset traumat kohdatessaan yksilö usein taantuu eli regredoituu aiempaan kehitysvaiheeseen, mikä saattaa edistää merkittävästi

hänen kehitystään, sillä defensseihin turvautuminen saattaa auttaa saamaan uusia psyykkisiä voimavaroja. Minän kehitysvaiheisiin liittyvät ristiriidat vievät kehitystä voimakkaasti eteenpäin defenssien tukiessa progressiota. (Vuorinen 2004, 64.) Defensiivinen tarkoittaa puolustuskeinoihin tukeutuvaa yritystä ylläpitää sisäistä eheyttä (Vuorinen 2004, 336).

Hahmottaessaan minäkäsitystä kokonaisuutena ja sosiaalisen prosessin tuloksena Rosenberg käytti symbolisen interaktionismin teoriaa apunaan ja lainasi ajatuksia ”peiliminäteoriasta” (Cooley). Cooley kutsui minäkäsitystä peiliminäksi (peilikuvaminä), heijastetut arvioinnit, ja piti minäkäsitystä sosiaalisen vuorovaikutuksen tuloksena. Yksilö näkee itsensä sellaisena kuin muut hänet näkevät. Peiliminä muodostuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa omaksuen itselle tärkeiden ihmisten näkemyksiä ja mielipiteitä itsestä omiksi mielipiteiksi ja näkemyksiksi (Mead). Yksilö reflektoi muiden näkemyksiä omien näkemysten kautta muodostaen niistä omia näkemyksiä itsestään, peilikuvaminän rakentuminen. Nämä minäkäsityksen eri ulottuvuudet muodostuvat emotionaalisesta, sosiaalisesta ja tiedollisesta osa-alueesta. (Jaari 2004, 25, 38; Partanen 2011, 120,133.)

Minäkokemus eli minuus muodostuu ruumiillisista, sosiaalisista ja psyykkisiä toimintoja koskevista mielikuvista. Minäkokemus (minuus) on psyykinen ja elämyksellinen kokonaiskuva itsestä, joka kattaa sekä omasta ruumiista muodostetut havainto- ja mielikuvat (kehominuus), että sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (tärkeät ihmissuhteet) sisäistetyt mielikuvat ja psyykkisiä toimintoja koskevat puhtaasti psyykkiset mielikuvat, joihin liittyvät tietoiset ja tiedostamattomat ajatukset, mielikuvat, tunteet, toiveet, oman kehon tuntemukset ja ihmissuhteet sekä psyykkiset prosessit. Käsitteet itsekokemus ja itseys vastaavat parhaiten yksilön kokemusta itsestään, minuudestaan. Self-käsite viittaa sekä minään subjektina että minuuteen itseä koskevissa elämyksissä. Minä-käsitteisiin liittyy ihmisen subjektiolemusta, minään kohdistuvan oman aktiviteetin tuloksena syntyvä yksilöllinen kokemus itsestä. Minän syntyminen ja minuuden tuottaminen perustuu samoihin periaatteisiin. (Vuorinen 2004, 50, 140.)

Ikä ja kognitiiviset taidot vaikuttavat millaisin rakentein ja käsittein yksilö voi tarkastella itseään. Minäkäsitys kehittyy sekä eriytyen että eheytyen. Eri elämänalueilla arviot itsestä voivat olla erilaisia, toisaalta kyky yhdistellä minän hyvin moninaiset ja toistensa kanssa ristiriitaisetkin puolet yhdeksi kokonaisuudeksi eheyttää minäkäsityksen. Kokemus itsestä voi olla eriytynyt, mutta samanaikaisesti yhtenäinen. Lapsen minäkäsitys rakentuu aluksi vanhempien näkemykselle lapsen ominaisuuksista, vähitellen lapsi itse pystyy ohjaamaan tarinan muodos-

tumista itsestä omassa mielessään ja yhdistelemään erillisiä käsityksiä yhdeksi kokonaisuudeksi. Kouluiässä minäkäsitystä muovaavat arviot itsestä suhteessa muihin ja käsitys omista piirteistä alkaa muodostua. (Aro ym. 2014, 10–11.)

Minäkäsitys muodostuu sekä minäkuvasta että itsearvioinneista (Burns 1982), jotka puolestaan ovat muodostuneet uskomuksista ja arvioinneista millainen yksilö uskoo olevansa, mitä hän uskoo tekevänsä ja millaiseksi hän uskoo tulevansa. Minäkuva perustuu kognitiivisiin arvioihin itsestä, uskomuksiin ja tietoihin itsestä. Itsearviointi perustuu affektiiviseen arvioon itsestä. Aikuisopiskelijan arvio itsestä perustuu näkemykseen itsestä suhteessa toisiin, hyväksytyihin normeihin, omaan ihannekuvaan, omiin arvoihin tai uskomukseen siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Opiskelijan näkemys itsestä ei välttämättä ole realistinen tai yhden suuntainen muiden muodostaman käsityksen kanssa hänestä. (Partanen 2011, 119.)

Itsearviointeihin perustuu subjektiivinen käsitys omista myönteisistä ja kielteisistä ominaispiirteistä ja tunteista (Partanen 2011, 119–120). Sosiaalisen vertailun avulla päätellään ja tiedostetaan todellinen oma minä (itseä koskevat kognitiot), millainen todella on ja rakennetaan minäkäsitystä (minäkuvan tiedollinen puoli) vuorovaikutuksessa itsen ja ympäristön kanssa elinkaaren ajan (Jaari 2004, 24, 30–31), tai elämänkulun ajan (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 10–11). Minäkäsitys kehittyy rinnan fyysisen, sosiaalisen, kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen kanssa (Aho 1997, 33) eri elämäntilanteiden ja aikaisempien kokemusten synteessissä. (Jaari 2004, 30).

Murrosikäinen nuori kykenee jo luomaan eri elämänpiireissä itsestään erilaisia minäkuvia. Hän saa kokemuksia ja huomaa, että häntä kohdellaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa eri tavoin. Nuori sisäistää itseään määrittäviksi piirteiksi sosiaalisen ympäristön tekemiä ristiriitaiseltakin tuntuvia määritelmiä hänestä itsestään. (Aro ym. 2014, 11.) Minäkuvat ovat mielikuvia, itseen kohdistuvia asenteita ja arvostuksia (Jaari 2004, 30), joiden avulla kuvataan itseä ja selitetään omia ominaisuuksia, tekemisiä, päämääriä, kokemuksia, toimia, päätöksiä ja ratkaisuja (Keltikangas-Järvinen 1994, 97). Minäkuva kehittyy sosiaalisessa prosessissa merkittävien rakenteiden, kuten perhe, rotu / etninen tausta, sosioekonominen asema, vaikutuksessa (Rosenberg 1965) koko elinkaaren ajan (Jaari 2004, 24). Minäkuva on kokonaiskuva itsestä ja yksi persoonallisuuden elementeistä (Leppilampi & Piekkari 1998, 9). Minäkuva on itsetuntemus omista piirteistä ja ominaisuuksista (esimerkiksi ahkera, sinnikäs, passiivinen (Partanen 2011, 32). Minäkuva on määritelty ihmisen minäkuvauksen positiivisten piirteiden määräksi

(Keltikangas-Järvinen 1994, 64). Minäkuva pitää yllä perusvirettä oman elämän arvosta ja minuudesta (Niemi 2013, 18).

Vuorovaikutusmielikuvilla on erityisasema minuuden tuottamisessa, sillä ego itse tuottaa vuorovaikutusmielikuvat ja käyttää niitä toiminnan ohjauksessa. Esimerkiksi mielihyvähäkökemus on minän hallinnassa yksilön salliessa tyydytyksen toteutumisen (esimerkiksi yhdynnän aikana). Autonomiapyrkimys motivoi jo lasta toimimaan vastoin mielihyvän välitöntä tavoittelua, lapsi kääntää pettymyksen tyydytykseksi, esimerkiksi vahvistamalla autonomiaansa lukemaan oppimisella ja näin torjumaan sisarkateutensa. (Vuorinen 2004, 62–63.) Vuorovaikutusmielikuvat ovat yksilön itse muodostamia ja muokkaamia mielikuvia, joiden sisältönä on tyydytystä tuottava suhde toiseen ihmiseen. Minän toimintavälineet ja minuuden sisällöt koostuvat vuorovaikutusmielikuvista. Sisäistetyt vuorovaikutusmielikuvat ovat sekä minän säätelykeinoja että minäkokemuksen sisältöjä. Minä ja minuus ovat saman asian eri puolia, erottamattomasti toisiinsa kytkettyjä. Minä ja minuus rakentuvat ihmissuhdekokemusten varassa. Yksilö itse rakentaa ainutlaatuisen minuutensa. Minuuteen ei normaalisti sisällytetä kielteisiä kokemuksia ennen kuin ne on psyykkisesti työstetty ja siten torjuttu. Ulkoiset traumat ovat poikkeus, sillä ne ylittävät yksilön kyvyn käsitellä kokemustaan. Mielikuvat toimivat minän säätelykeinoina. Vuorovaikutusmielikuvat palvelevat torjuntaa ja auttavat lasta ylläpitämään psyykkistä tasapainoaan. (Vuorinen 2004, 51.)

Globaali minä eli ”yleinen minä” (sosiaalipsykologiassa; sosiaalipsykologiset minäteoriat, James 1890, Cooley 1902, Mead 1934), minuus, nähdään muodostuvan subjektiminästä (persoonallinen minä) ja objektiminästä (me) (sosiaalinen minä). Ne ovat keskinäisessä vuorovaikutussuhteessa koko ajan. Minä subjektina on kokija ja tekijä. Minä objektina on tekemisen kohteena. (William James; George Herbert Mead) (Jaari 2004, 30; Partanen 2011, 29–30; Aho 1997,17). Minuuden prosessiluonteen mukaisesti minä syntyy yksilön omasta aktiivisesta pyrkimyksestä sisäiseen eheytymiseen ja on siis tämän pyrkimyksen tuote. Freud oivalsi, että myös dynaaminen tiedostamaton on yksilön psyykeä. Minän löytäessä viettipohjan (yliminän ja ympäristön vaatimusten välinen kompromissi) yksilö kokee itsensä sisäisesti eheäksi, omaksi itsekseen, itse tuottamansa minuuden. Minä suppeassa merkityksessä vastaa psyyken perusrakennetta egoa ja kun ego onnistuu yhdistämään jakautuneen psyyken vastakkaiset jännitteet yksilö kokee eheytyvänsä psyykkisesti. (Vuorinen 2004, 56.)

Kokonaisminä eli minä laajassa merkityksessä käsittää koko psyyken, sen osapyrkimysten vaikuttaessa samansuuntaisesti tuottaen hetkellisen tasapainotilan, jolloin yksilö on sisäisesti eheytyntä oma itsensä. Aikuisuudessa akuutin ristiriidan häiritessä eheyttä tietoisuus kokonaisminästä säilyy. ”Minä on sekä prosessi (ego) että tämän prosessin tulos (kokonaisminä).” Vuorinen puhuu psyyken rakenteiden ykseydestä, eli viettipohja ja yliminä ovat erottamaton osa kokonaisminää, ja pyrkimys koko psyyken kattavaan eheyteen tekee ihmisestä subjektin, omien aikomustensa mukaisesti toimivan ja itse tekemisistään ja haluistaan vastaavan yksilön. (Vuorinen 2004, 57.) Yliminä syntyy lapsen sisäistäessä ympäristön vaatimukset itse itselle annettuina käskyinä. Mistä seuraa vankempi tasapaino ja eheys. Myös viettipohjan vaatteet ovat yksilön haluja. Freudin näkemyksen mukaan minä tuottaa itse itsensä. Minuus on siis minän tuote yksilön itse muokatessa koko ajan ruumiillisia kokemuksiaan ja vuorovaikutusmielikuviaan ja saavuttaessaan tyydyttävän sisäisen eheyden. Vain minuuden, eli itse tuotettujen vuorovaikutusmielikuvien, kautta minä on olemassa. Psykkinen työ tähtää identiteetin tuottamiseen, ei pelkästään representaatioiden. Toisaalta oma identiteetin hahmottaminen tapahtuu itserepresentaatioiden välityksellä. (Vuorinen 2004, 57.) Minä on minuus itselle, sillä minuus on minän tuote ja minä on olemassa vain minuuden, itserepresentaatioiden, kautta, eli minä tuottaa itse itsensä (Vuorinen 2004, 58)

Minän ja itsemääräytyvyyden alueet ovat identtiset, mutta yksilön itsemääräytyvyyttä ja minän rajoja eli psykkinen autonomian aluetta uhkaavat ja muokkaavat tietoisuuteen pyrkivät ristiriidat ja torjutut halut, tuottamalla pakonomaisia mielensisältöjä, sekä ympäristön vaikutukset, joilla on merkitystä millaisten vuorovaikutusmielikuvien varaan yksilö rakentaa minuutensa. Ihmisellä on taipumus jakautua sisäisesti, siksi minän rajoja vartioidaan elämän ajan ja pyritään sisäiseen, psykkineseen, eheyteen, mutta samalla minän rajojen ylittämiseen. Minää määrittelee autonomiapyrkimys ja haluja edustava tarvitsevuus. Eheän minäkokemuksen ylläpitäminen vaatii muiden suhtautumista omien vuorovaikutusmielikuvien mukaisesti. Yksilön omat halut tekevät hänestä tarvitsevan ja samalla haavoittuvan, ja muiden käsityksen poiketessa toistuvasti hänen omasta käsityksestä itsestä syntyy tarve muuttaa minuuden perusteita. (Vuorinen 2004, 58.) Minän peruspilareita ovat autonomiapyrkimys ja tarvitsevuus (Vuorinen 2004, 58). Lapsen havaitessa, ettei äiti ole hänen autonomiansa välikappale eli hänen määräysvallassaan, hänen on löydettävä ratkaisu autonomian ja tarvitsevuuden konfliktiin jatkaakseen kehitystään vakaalta pohjalta. Minä tarkoittaa kokonaisminää jossa ego on sen ydinrakenteena. Minärakenne eli suppea minä on ego, jolla on spesifiset aktiviteetit, erityiskyvyt ja -taidot. Minän spesifi aktiviteetti on yksilön kyky koota voimia kokonaisminänsä tasol-

la tapahtuvaan ponnisteluun. Minän kehittyessä tapahtuu muutoksi niin egossa kuin kokonaisminässä. (Vuorinen 2004, 59.)

Persoonallinen subjektiminä rakentuu merkittävien toisten kanssa vuorovaikutuksessa kokien, aistien ja tuntien, aktiivisesti toimien ja reagoiden muiden asenteisiin ja odotuksiin, se on yksityinen minuuden elämys (Jaari 2004, 30; Partanen 2011, 29, 30), joka koostuu itsetietoisuudesta (omat tarpeet, ajatukset, tunteet ja oma toiminta), minän jatkuvuudesta (yksilö säilyy samana persoonana koko ajan) ja koherenssista (minä on stabiili, yhteneväinen ja rajattu) (James) (Partanen 2011, 29). Minä, minus ja itsensä subjektina kokeminen perustuvat vuorovaikutusmielikuviin ja sisäisiin malleihin, yksilön omaan aktiivisuuteen ja tahdonalaisiin ponnisteluihin, mutta minän aktiivisuus ei pelkisty vuorovaikutusmielikuviksi eikä sisäisiksi malleiksi. Yksilö subjektina syntyy egon tahdonalaisen ponnistelun tuloksena. Subjektikokemus rakentuu itsestä muodostetuille psyykkisille kuville. Kehominuus (havainnot ruumiista) on rakenteeltaan ja sisällöltään subjektinluontoinen, sillä minä havainnoi todellista toimivaa fyysistä järjestelmää, mistä seuraa egon toiminnan kokeminen omaksi ja kokonaisminän kokeminen aidoksi subjektiksi. Ihminen on sisäisesti tavoitteellinen eli pyrkii joka hetki kokonaisminuuteen (eheytymiseen) ja siksi myös ulkoinen toiminta on aktiivisesti ohjautuvaa, automatisoituneita psyykkisiä toimintoja ja refleksejä. (Vuorinen 2004, 62.)

Objektiminä on muuttuva, sosiaalinen, ympäristön kanssa peilisuhteessa muodostuva minäkäsitys, ja reflektiivinen (Mead (1934), symbolisen interaktion teoria), vaikuttaa toiminnan suuntautumiseen ja käyttäytymiseen oppimisessa ja sosiaalisissa suhteissa (Partanen 2011, 29–30, Jaari 2004, 30). Objektiksi itselle kehitytään sosiaalistumisprosessissa omaksumalla yhteisössä vallitsevia asenteita, arvoja ja normeja (Partanen 2011, 30; Aho 1997, 17). Minä on objekti muisteltaessa omaa toimintaa tai keskustelua. Subjektiminä tarkkailee ja tulkitsee mitä objektiminä tekee. (Aho 1997, 17.) Minän tarkasteleminen objektina on ongelmallinen, koska minä ei ole mitattavissa oleva objekti, vaan kokeva subjekti. Subjektiiivisten kokemuksien avulla määrittellään ja tarkastellaan minuutta, subjektiiivista tulkintaa itsestä. Aikuisopiskelija konstruoi ja tulkitsee minäänsä narratiivisesti, tulkiten ja tarkastellen itseään omien tarinoidensa kautta, millainen hän on ja millaiseksi hän haluaisi kehittyä. Itseymmärryksen merkitys korostuu. (Partanen 2011, 30.)

William James (1890) jakoi minäkäsityksen aineelliseen, sosiaaliseen ja henkiseen minään. Ulkonäölliset ja materiaaliset seikat kuuluvat aineelliseen minään. Sosiaaliseen minään liittyy

minän arvio siitä, miltä itse näyttää muiden silmissä. Henkiseen minään liittyy kokemus omista henkisistä kyvyistä ja reagoitaitapumuksista. (Jaari 2004, 31) Aikuisopiskelijan minäkäsitys on organisoitunut, strukturoitunut ja hierarkkinen: ylimpänä yleinen käsitys itsestä ja alimpana käsitys itsestä akateemisella ja ei-akateemisella osa-alueella (Partanen 2011, 120). Minäkäsityksen osa-alueet ovat luokittelujärjestelmiä (organisoitu, strukturoitu ja moniulotteinen), jotka voivat olla joko tietyn yksilön omaksumia tai ryhmälle yhteisiä. Itseä, omaa olemista ja toimintaa koskevien arvioiden ja arvostusten synteessä kehityksen myötä syntyy yleistyneempi kokemus itsestä toimijana. (Jaari 2004, 31; Scheinin 2003, 8.)

Yleisen minäkäsityksen nähdään koostuvan myös todellisesta minäkäsityksestä (reaaliminäkäsitys; tiedostettu minäkäsitys; yksityinen minä(käsitys), ihanneminäkäsityksestä ja normatiivisesta minäkäsityksestä (sosiaalinen minä, muodostuu yhteisön tai ryhmän jäsenyydestä). Se millaisena yksilö itseään pitää (käsitys omista kyvyistä, asemasta ja rooleista) on todellinen, tiedostettu minäkäsitys. Todellinen / reaali- / yksityinen minäkäsitys, muista riippumaton ja psyykkisesti itsenäinen, tiedostaa omien ajatusten, toiveiden, unelmien ja pelkojen olevan henkilökohtaisia omia ajatuksia. Ihanneminäkäsitys, millainen ihminen haluaisi olla, sisältää tavoiteltavat ja ihailtavat ominaisuudet ja luonteenpiirteet, jotka yksilö haluaisi omata, mutta jotka puuttuvat hänen omasta persoonastaan ja todellisesta minäkuvastaan. Se millaisena yksilön mielestä muut ihmiset häntä pitävät tai mitä he häneltä odottavat, oma uskomus siitä millaisena muut näkevät ja arvioivat minut, itseä kuvatessa itsestä etsityt ryhmän tai yhteisön kannalta olennaiset piirteet (sosiaalinen minä), on normatiivinen minäkäsitys. (vrt. Mead 1934) (Keltikangas-Järvinen 1994, 98–99; Aho 1996, 15; Aho 1997, 19; Jaari 2004, 30; Partanen 2011, 120.)

Itselle asetetut moraaliset ja eettiset odotukset sisältyvät ihanneminään (Keltikangas-Järvinen 1994, 99). Jokainen edellä mainittu minäkäsitys (todellinen, ihanne, normatiivinen) jaetaan neljään osa-alueeseen (ulottuvuuteen): 1) suoritusminäkuva (akateeminen minäkuva, koulu-minäkuva tai opiskelijaminäkuva), millaisena yksilö näkee itsensä kognitiivisissa suoritustilanteissa, 2) sosiaalinen minäkuva, millaisena yksilö pitää itseään ryhmissä/yhteisöissä asemaltaan ja millaisena yksilö pitää itseään suhteessa muihin ihmisiin, käsitys omasta roolista, 3) emotionaalinen minäkuva, millaisena yksilö pitää itseään tunteiltaan ja luonteenpiirteiltään, 4) fyysis-motorinen minäkuva, millaisena yksilö pitää itseään ulkoisilta ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan, kuten ulkonäöltään, keholtaan, terveydeltään ja motorisilta taidoiltaan. (Aho 1996, 18; Aho 1997, 19; Jaari 2004, 31; Partanen 2011, 120.)

Minäkuvan eri puolina nähdään myös normatiivinen minäkuva eli millaisena muut näkevät minut ja tavoiteltu minäkuva eli millaiseksi haluan tulla, suoritusminäkuva (tiedot ja taidot) ja emotionaalinen minäkuva (myönteinen tai kielteinen minäkäsitys) (Leppilampi & Piekkari, 1998, 13). Normatiivinen minäkuva, millaisena muut minut näkevät, on tärkeä varsinkin lapsille (Leppilampi & Piekkari 1998, 9). Tavoiteltu minäkuva kuvaa sitä millaiseksi haluan tulla (Jaari 2004, 31). Suoritusminäkuvassa eli akateemisessa minäkuvassa, minäkäsityksen kognitiivisessa puolessa, korostuu koulussa ja opinnoissa tarvittavien tietojen ja taitojen merkitys yksilön arvioidessa sekä omia suorituksiaan sinällään että toisten suorituksiin ja arvioi-
dessa sekä omia kykyjään että vertaillessa niitä toisten kykyihin (Aho 1996, 18; Leppilampi & Piekkari 1998, 9, Jaari 2004, 31). Emotionaalinen minäkuva muistuttaa persoonallisuusteorioiden piirrekäsitettä. Se kuvaa yksilön käsityksiä hänen omasta henkisestä olemuksestaan, tunteistaan ja luonteestaan, kuten hellä, oikeudenmukainen, tunteellinen, herkkä, empaattinen (Aho 1996, 18; Jaari 2004, 31.)

Minäkäsitys ohjaa tulevaa toimintaa, oppimista ja taitoja, aiempien kokemusten perusteella, joten edellisen vuoden kokemukset vaikuttavat minäkäsitykseen, koulumenestykseen ja myö-
hempään menestymiseen. (Scheinin 2003, 7.) Minäkäsitystä mitataan usein itsearviointimitta-
reilla (Jaari 2004, 30). Minäkäsitys, esimerkiksi käsitys omista taidoista, vahvistuu tärkeiden
ihmisten antaessa tunnustusta (Pulkinen 2002, 76). Positiivinen minäkäsitys sallii itselle vir-
heitä, kunhan samalla on onnistumisen kokemuksia. Realistinen minäkäsitys sisältää myös
vaikeasti hyväksyttävät puolet itsestä. (Kronqvist & Pulkinen 2007, 148–149.) Yksilön mi-
nän määrittelyssä vaikuttaa konteksti missä yksilö elää (Mead, Taylor) ja se miten hän määrit-
telee itseään (Partanen 2011, 30) Minäkäsityksensä perusteella yksilö valikoi informaatiota
ympäristöstään ja tulkitsee kokemuksiaan eli antaa merkityksen tapahtumille. Asenteiden,
toiminnan ja käyttäytymisen perusta on minässä ja etenkin minäkäsityksessä. Odotuksia ja
tulevaisuuden suunnitelmia määrittää minäkäsitys. Käyttäytymistä voidaan jonkin verran en-
nustaa minän ja minäkäsityksen perusteella. (Aho 1997, 16.) Yleinen minäkäsitys heijastuu
opiskelijaminäkäsitykseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen ja fyysiseen minäkäsitykseen (Par-
tanen 2011, 121). Minäkäsitys teemat viittaavat spesifien oppiaineiden hallintaan ja osaami-
seen ja minäpystyvyyssarviot liittyvät useimmiten spesifien tehtävien tai toimintojen suoritta-
miseen (Partanen 2011, 122).

Minän rakentuminen kielen kautta ja sisäisinä prosesseina

Monikielisyys rikastuttaa yksilön ajattelua ja kykyä ymmärtää tilanteita monivivahteisesti eri näkökulmista (Vuorinen 2004, 27). Minän kehitykselle kielellisten prosessien kehittyminen on olennaista (Mead). Minällä on kyky tarkastella itseään ulkoisin silmin. Minä on kehittynyt sosiaalisissa prosesseissa olleiden yksilöiden ominaisuuksien välityksellä ja minä on yhtenevä elämän aikana läpikäytyjen sosiaalisten prosessien kanssa (Mead). (Jaari 2004, 38.)

Ajattelu saa alkunsa symbolien (kielen, ilmeiden, eleiden) välityksellä tapahtuvassa puheessa (Mead); kielellä on merkittävämpi asema kuin muilla symboleilla. Ajattelun perusta on sosiaalisen vuorovaikutustilanteen kautta välittyneen kokemuksen sisäistämässä ja vuorovaikutustilanteessa muiden asenteet ja reaktiot otetaan oman käyttäytymisen perustaksi, tällöin henkilö voi muuttua muuttamalla toimintaansa sen palautteen mukaan, jota hän ympäristöstään saa. (Jaari 2004, 38.)

Minä rakentuu kielen kautta yksilön tulkitessa itseään (Partanen 2011, 31). Asenne omaan itseensä eroaa asenteesta muihin. ”Vihaan itseäni”, siinä yksilö esiintyy sekä subjektina että objektina samalla kertaa. Rosenberg viittaa Meadin teoriaan ja käsitteisiin ”I” ja ”me”, Rosenbergin mielestä C. H. Cooleyn peiliminä-teoria kuvaa samaa tulkintaa. (Jaari 2004, 38.)

Partanen näkee subjektiminän ja objektiminän vuorovaikutussuhteen reflektiiviseksi dialogisuhteeksi, jossa käsitys minästä kehittyy kognitiivisten taitojen kehittyessä ja kokemusmaailman muuttuessa (Partanen 2011, 31). Kuva itsestä kokevana ja toimivana yksilönä muodostuu omia kertomuksia tulkiten (Partanen 2011, 31). Toimijana yksilö on kokemustensa tuottaja ja tapahtumiensa muokkaaja, johon liittyy intentionaalisuus, ennakointi, reaktiokykyisyys ja itsereflektointi. Yksilö suunnittelee toimintaansa, harkitsee valintojaan, säätelee toimeenpanoaan ja muuttaa tarvittaessa toimintansa suuntaa päätelmiensä pohjalta (Bandura). (Partanen 2011, 31; Bandura 1997, 44, 60.)

Toinen tapa tarkastella minän rakentumista aikuisopiskelijalla on kuvata minä sisäisinä rakenteina. Minä rakentuu sisäisinä prosesseina, oppimisen tuloksena ja kerroksellisena. Ojasten mallissa minän perusta on tapahtumissa, kokemuksissa, tuntemuksissa ja muistoissa ja minä ilmenee itsetuntona, minäkuvana ja identiteettinä. Oppimiseen ja opiskeluun liittyvä miellyttävä kokemus tai kipeä muisto saattavat vaikuttaa aikuisopiskelijan itsetunnon ja minäkuvan muodostumiseen. Aikuisopiskelijan minä muotoutuu uusien kokemusten vaikutuksessa yhä uudestaan. (Partanen 2011, 31–32.)

Minäkäsityksen, minäkuvan ja itsetunnon yhteys

Minällä on hyvä mahdollisuus lähteä rakentumaan heti biologisen syntymän jälkeen, mutta vasta kolmevuotiaalla on sellainen kokemus, jota voidaan kutsua psykologiseksi minäksi. Ensimmäinen vaihe minän syntymisessä on kehollisen minän syntyminen, kehon kaavan muodostuminen. Lapsen tajuttua kehonsa erilliseksi on psykologisen syntymän ensimmäinen vaihe ohitettu. Peilisuhte alkaa vaikuttaa jo tässä iässä, lapsi peilaa itseään ja suorituksiaan vanhempiensa reaktioista. Vanhempien antamasta ”peilistä” lapsi näkee millainen hän oli, vanhemmat ihastelevat, lapsi jatkaa samanlaista käyttäytymistään saadakseen lisää ihastelua osakseen, lisäksi hän liittyy vanhempien osoittaman ihastuksen itseensä, omaksi ominaisuudekseen (häntä ihailaan, joten hän on ihana). Tämä voidaan nähdä itsetunnon kehityksen alkuna, ennen kuin lapsi on saavuttanut edes ensimmäisen ikävuotensa. Lapsi iloitsee omaehtoisesta toimimisesta, saa palautteen (häneen ollaan ihastuneita) ja hän kokee itsensä hyväksi. (Keltikangas-Järvinen 1994, 102–103.)

Minäkäsityksen, minäkuvan sekä itsetunnon käsitteistö on vaikeaselkoista ja monitulkintaista (Aho 1996, 9; Jaari 2004, 29). Minäkäsitykseen eli minäkuvaan kuuluu kognitiivinen eli tiedollinen puoli itsestä, affektiivinen ja arvioiva suhtautuminen itseen (Aho 1996, 9). Itsetunto saa vaikutteita minäkäsityksestä, se on minän rakenteen osa-alue. (Scheinin 2003, 8–9; Jaari 2004, 22, 30, 32) Yksilön minäkäsitys ja itsetunto muovautuvat, kehittyvät ja vahvistuvat yksilön ja ympäristön välisessä jatkuvassa syklimäisessä prosessissa (Jaari 2004, 31; Aho 1997, 64) ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (James, Cooley, Mead) (Pulkkinen 2002, 76; Jaari 2004, 33) eri elämäntilanteiden ja aikaisempien kokemusten synteisissä. (Jaari 2004, 30). Itsetunnolle läheinen käsite on elämänhallinta, elämän mielekkääksi ja tarkoituksenmukaiseksi kokeminen (Jaari 2004, 23).

Itsetunto, näkemys itsestä, minäkäsitys ja minäkuva ovat toisiaan lähellä olevia käsitteitä (Jaari 2004, 37; Aro 2014, 12), asenteellisia ilmiöitä (Rosenberg 1965) (Jaari 2004, 36). Minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavat yhteisölliset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (Jaari 2004, 36), sosiaalisen integraation yhteys itsetuntoon (Jaari 2004, 35). Minäkäsityksen osa-alueet ja kokonaisvaltainen globaali itsetunto, itsetunnon pysyvä osa, ovat yhteydessä toisiinsa. Globaali itsetunto ei ole pelkästään minäkäsityksen osa-alueiden summa (Rosenberg, Korman, Antonovsky, Scheinin), vaikka niiden keskinäinen korrelaatio on vahva monissa tutkimustuloksissa. (Jaari 2004, 35.) Yksilön minäkuvaan ja globaaliin itsetuntoon vaikuttavat sosiaaliset rakenteet ja kulttuuriset tekijät (Rosenberg) (Jaari 2004, 29, 36).

Minäkäsityksen/minäkuvan ja itsetunnon yhteys näkyy oman arvon ymmärtämisenä ja itseensä tyytyväisyytenä, yleisenä arvioitavana asenteena itseä kohtaan, itseen suhtautumisena ja arvostuksena, itseen kohdistuvana hyväksyvänä tai hylkäävänä asenteena, yleistyneenä käsityksenä omasta arvosta, yleisenä minäkäsityksenä, globaalina itsearvostuksena ja itsetuntona (Scheinin 2003, 8–9; Jaari 2004, 22, 30, 31, 32, 33). Itsetunto kuvaa minäkuvan ja minäkäsityksen positiivisuuden eli myönteisyyden määrää (Leppilampi & Piekkari 1988, 9; Aro 2014, 12). Itsetuntona näkyy ja kokonaisvaltaisesta itsetunnosta heijastuu todellisen minäkäsityksen ja ihanneminäkäsityksen välinen ero eli onnistumisen ja asetettujen tavoitteiden välinen suhde, itsetunto (William James, 1890). (Jaari 2004, 31.)

Minäkäsitystä ja itsetunnon kehitystä käsittelevät teoriat eroavat toisistaan. Teorioissa voidaan painottaa sosiaalisten vuorovaikutustekijöiden, yksilön sisäisten tekijöiden (perinnöllisyys) tai intentioiden (tarkoitukset ja tavoitteet) merkitystä. (Jaari 2004, 30). Itsetunto ja minäkäsitys eroavat sisällöltään (teoriassa) (Jaari 2004, 29–30). Todellisen minän ja ihanneminän välisen eron kaventuessa itsetunto voi parantua (Jaari 2004, 30–31). Vuorovaikutuskonfliktien merkitys nähdään itsetunnon ja itsetuntemuksen kasvua edistävänä niin yksilön kuin yhteisöjenkin elämäntilanteissa. (Kujala, M. 2008, 4.)

Keskeistä oppija-minäkäsityksen ja itsetunnon kannalta on kuinka tärkeänä kouluoppimisen lapsi kokee. Lapsi muodostaa havainnoiden itseään käsityksen kyvystään oppia eli oppija-minäkäsityksen. (Aro 2014, 13.) Erilaiset sosiaaliset kasvu- ja elinympäristöt tuottavat erilaiset arvojärjestelmät, uskomus- ja ajatusmallit sekä luovat perustan lapsen itsearvostukselle (Jaari 2004, 24). Ryhmätasolla koulusuoriutumista arvostavat sekä koulussa pärjäävät lapset että oppimisvaikeuksia omaavat lapset. Koulusuoriutumista enemmän lapset arvostavat ystävyyssuhteita ja ulkonäköä. (Aro 2014, 13.)

Minäkäsityksen ja itsetunnon perusta on vauvan ja vanhempien välisessä tunnesuhteessa, rakastetuksi ja hyväksytyksi tuleminen kokemuksessa. Vauvan tietoisuus minästä on fyysinen tietoisuus itsestä. Minäkäsityksen ja itsetunnon kehitys alkaa itsen tiedostamisen psyykkisenä prosessina sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja vertailussa itsen ja muiden välillä. (Aho 1997, 25.) Minäkäsityksen ja itsetunnon kehityksessä ovat vaikuttamassa eri elämäntilanteet, aiemmat kokemukset, sosiaaliset tekijät, yksilön perinnölliset tekijät ja intentionaaliset tekijät, kuten tarkoitukset ja tavoitteet, sekä oppiminen (Jaari 2004, 30), ja kokemus, kohtelusta ja arvostuksesta, sisäistyy itsearvostukseksi (Aho 1997, 25). Itsen näkemistä ja itsearvostusta määrittävät lapsen tausta ja kasvuympäristö (Jaari 2004, 24).

Perusturvallisuus rakentuu lapselle vanhempien läsnäolosta, paikalla olemisesta, kuuntelusta, katselusta, osallistumisesta ja kiintymyksestä (Niemi 2013, 39–40). Perusturvallisuus luo lapselle mahdollisuuden myönteisen minäkuvan ja oman arvon tunteen muodostamiseen (Niemi 2013, 40). Hyväksyntä ja kannustus luovat perustan itsen arvostamiselle ja itseen luottamiselle. Optimismi, hyvään uskominen ja pettymysten aiheuttama pessimismi rakentuu osaksi ihmisen ajatusmallia jo ensimmäisinä elinvuosina. (Niemi 2013, 39.) Lapsen kiukun kestäminen ja vastaan ottaminen, lapsen kuunteleminen ja läsnä oleminen kuuluu vanhemman lapsen turvallisuutta rakentavaan kasvatukseen (Niemi 2013, 40).

Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat vanhempien ohella kaverit, koulu, harrastukset ja muut ihmissuhteet. Kouluikä on merkittävä itsetunnon kehitysvaihe, silloin syntyy tarve liittyä kavereihin, erityisesti murrosiässä, jolloin etäännyttään vanhemmista. Koulukiusaaminen vaurioittaa itsetuntoa ja minäkuvaa, identiteettiä rakentuu häpeää, pessimismia, syyllisyyttä ja katkeruutta. Käsittelemättömät tunteet kuten viha aiheuttaa myöhemmin masennusta. (Niemi 2013, 40.) Lapsi selviää paremmin koulukiusaamisesta turvallisen aikuisen avulla (Niemi 2013, 41). Lapsilähtöinen kasvatusta vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon, sosiaalisiin taitoihin ja koulumenestykseen (Niemi 2013, 42).

Minässä tapahtuu ratkaisevia muutoksia vain silloin, kun yksilö joutuu luopumaan tärkeästä tyydytyksestä (kodin turva < > koulun aloitus), jolloin mielihyvän lähteen menetys riistää minältä määräysvallan suhteessa psyyken toimintaan, eli se, mikä oli ollut tai tuntunut olevan omassa hallinnassa, täytyy nyt saada minän haltuun uusien keinoin. (Vuorinen 2004, 28.)

2.5 Itsetunto, itsearvostus, itseluottamus

Itsetunto, omanarvontunto, itsearvostus, tyytyväisyys itseen, käsitys omasta kompetenssista ja muut vastaavat käsitteet ovat olleet käytössä persoonallisuutta, identiteettiä, minää tai minäkäsitystä koskevissa teorioissa. (Scheinin, P. 2003, 8.) Itsetunto on ihmisen oma käsitys, ajatus ja arvio itsestään (Niemi 2013, 18), eli itsetunto on minän tietämistä, tuntemista ja arvostamista (Partanen 2011, 32). Itsetunto liittyy minäkäsitykseen ja avautuu kysymyksillä, miten suhtaudun itseeni ja miten arvostan itseäni. Yleisellä itsetunnolla tarkoitetaan kokonaisarviota itsestä, yleistä kuvaa omasta ihmisarvosta (Aro 2014, 12) Itsetunto määritellään yleistyneeksi käsitykseksi omasta arvosta. (Jaari 2004, 22), se on itseen kohdistuva hyväksyvä tai hylkäävä asenne (Rosenberg) (Jaari 2004, 33). Itsetunnon ohella käytettyjä, sisällöltään hieman erilaisia nimityksiä, ovat itsearvostus, omanarvontunto, itseensä tyytyväisyys, itsensä hyväksyminen,

itselle suosiollisuus, itsekunnioitus. Lähes kaikki termit tarkoittavat yleistä arvioivaa asennetta itseä kohtaan. (Jaari 2004, 32.)

Yksilöitymiskehityksen (omien tunteiden, tulkintojen, aseman, menestysten ja saavutusten tiedostaminen) seurauksena syntyivät itsearvostuksen ja -luottamuksen käsitteet (Markku Ojanen 2014, 103). Sitä, miten tyytyväinen henkilö on itseensä, on kutsuttu muun muassa yleiseksi minäkäsitykseksi, globaaliksi itsearvostukseksi ja itsetunnoksi (Scheinin 2003, 8) Itsetunto minäkäsityksen affektiivisena tai evaluatiivisena ulottuvuutena on arvio omasta onnistumisesta, omista kyvyistä ja omasta arvosta. Itsetunto sisältää itsetietoisuuden (itsen havaitseminen), itsetuntemuksen (tietoisuus omista heikkouksista ja vahvuuksista) ja itsearvostuksen. (Aho 1996, 10.) Itsetunto muodostuu viidestä ulottuvuudesta, turvallisuuden tunteesta, itsen tiedostamisesta, yhteenkuuluvuuden tunteesta, tehtävä- ja tavoitetietoisuudesta ja pätevyyden tunteesta (Aho 1997, 22–23). Itsetunto näkyy käyttäytymisessä ja siihen vaikuttavat kyvyt, pyrkimykset, päämäärät ja saavutukset (Jaari 2004, 39).

Itsetunnon kaksi eri puolta ovat kokonaisvaltainen itsensä hyväksymisen tunne ja perusvarma tunne toisten hyväksymäksi tulemisesta. Niistä muodostuu perusitsetunto, itsetunnon vakaa osa, ihmisen peruskäsitys omasta arvostaan. Perusitsetunto syntyy kehityksen varhaisessa vaiheessa, ympäristö hyljeksii tai hyväksyy, yksilö itse ei pysty siihen juurikaan vaikuttamaan toiminnallaan. Tälle perusitsetunnolle rakentuu itsetunnon tuleva kehitys. Perusitsetunnon vahvuus vaikuttaa itsetunnon tasapainoon pääsemisessä epäonnistumisten jälkeen, se vaikuttaa asetettujen tavoitteiden toteuttamiseen myöhemmissä kehitysvaiheissa. Perusitsetunto on pitkän kehitystapahtuman tulos ja melko vakaa (hetkelliset itsevarmuuden vaihtelut saattavat olla huomattaviakin) (Rosenberg, Coopersmith). (Jaari 2004, 33–34.)

Globaali itsetunto, käsitys omasta arvosta, itsetunnon pysyvä ja vakaa osa, sisältää globaalin perusitsetunnon ja itsetunnon vaihtelevan osan eli hetkellisen kokemuksen tai reaktion tilanteeseen (hetkittäinen itseluottamuksen puute, epävarmuuden kokemus tai reaktio, vieraassa ja hallitsemattomassa tilanteessa), ”ilmapuntari-itsetunnon” (Jaari 2004, 35; Keltikangas-Järvinen 1994, 31). Perusitsetunto ja ilmapuntari-itsetunto voivat toimia toisistaan riippumatta, yleensä ne ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään (Keltikangas-Järvinen 1994, 31).

Itsetuntoa (globaali itsetunto) koskevaa tutkimusmetodia ja teoriaa on kehittänyt Morris Rosenberg (William Jamesin jälkeen), ja hänen näkemyksiinsä ovat vaikuttaneet George Herbert Mead (symbolinen interaktionismi), Paul Lazarsfelt, C. Wright Mills sekä Robert Merton (Jaari 2004, 24). Globaali itsetunto (Rosenbergin itsetunto-käsite) kuvaa ihmisten yleistä suh-

tautumista itseensä, sitä miten ihmiset kohtelevat itseään, onko heillä myönteinen (positiivinen) vai kielteinen (negatiivinen) käsitys itsestään ja asennoituvatko he itseensä positiivisesti vai negatiivisesti (Jaari 2004, 22, 33).

Huomion arvoisia seikkoja itsetunnon kehittymisessä Rosenbergin mukaan ovat: 1) tulemme toisten ihmisten huomioimiksi, 2) toiset välittävät myös meidän henkilökohtaisesta hyvinvoinnistamme ja 3) koemme toisten ihmisten tarvitsevan meitä. Itselle tärkeiden ihmisten huomionosoitukset, palkkiot ja kiitokset, ovat tärkeitä, sekä erilaiset sosiaaliset vertailutilanteet peilattaessa omaa minäkäsitystä muiden ihmisten käsityksiin itsestä. (Jaari 2004, 25.)

Rosenbergin (1965) teoriaa itsetunnosta voidaan vahvasti pitää sosiaalista ilmiötä kuvaavana teoriana (Jaari 2004, 35). Kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat itsetunnon kehittymiseen (Rosenberg) ja kussakin kulttuurissa vallalla olevat arvot määrittelevät yksilön arvostamia asioita. Itsetuntoon liittyvät arvostukset nousevat kulttuurisista, sosiaalisista, perheen ja muiden vuorovaikutussuhteiden, vaikutteista. (Jaari 2004, 35.) Rosenberg painottaa teoriasaan arvostusta enemmän kuin kyvykkyyttä, mainitseekin usein molemmat (Jaari 2004, 36). Itsetunto ei ole riippuvainen ulkoisista tekijöistä minäkäsityksen tarkentuessa ja vahvistuessa sekä tietoisuuden omasta roolista ja asemasta selkiytyessä, tällöin itsetunto määräytyy sisältäpäin, yksilö tiedostaa oman arvonsa ja saavutuksensa ulkoisesta hyväksymisestä riippumatta. (Aho 1996, 87; Jaari 2004, 32.)

Itsetuntoa on vaikea arvioida, sillä ihmiset saattavat käyttäytyä samalla tavalla eri syistä tai eri tavalla samasta syystä, ja se ”nousee ja laskee kuin ilmapuntari” (William James, 1890; 1908) (Jaari 2004, 32; Aho 1997, 43; Keltikangas-Järvinen 1994, 31). Myös aikuisen globaali itsetunto voi vaihdella. Yksilön itsetunnon vaihteluun vaikuttavat omat tunteet, henkilökohtaiset vuorovaikutussuhteet, työ, toiminta, eristyneisyys, konfliktit ja elämäntilanteet positiivisella ja negatiivisella tavalla, ohjaten ja sävyttäen itsetunnon kehittymistä. Vaihtelut voivat olla traumaattisten tapahtumien tai stressin aiheuttamia nopeita, lyhytkestoisia sekä hitaita, tietyllä aikavälillä tapahtuvia muutoksia. (Jaari 2004, 35.) Esimerkiksi sosiaalisella asemalla (ulkoinen tekijä) on motivaatiota (sisäinen tekijä) enemmän vaikutusta itsetunnon vaihtelussa (Jaari 2004, 35–36).

Vertaamalla oman toiminnan tuloksia itse asetettuihin idealistisiin tavoitteisiin itsearvostus ja itseluottamus syntyvät (Jaari 2004, 35). Itseluottamus (self-confidence) on usko omaan onnistumiseen, menestykseen ja kykyyn saavuttaa omia tavoitteita. Itseluottamus painottaa tekemistä ja hallintaa. Itsearvostus on itsen hyväksyntää, kunnioitusta ja arvostusta sekä tyytyväi-

syöttä itseen sellaisena kuin on. Itsearvostus painottaa olemista ja hyväksymistä. Vaikka ihminen on tyytyväinen itseensä ja arvostaa itseään hän ei välttämättä luota kykyihinsä joka tilanteessa, toisaalta vaikka luottaisi selviytymiseensä voi olla tyytymätön itseensä. Tutkimuksen mukaan suomalaiset luottavat itseensä, miehet enemmän kuin naiset, ja fyysinen kunto antaa itseluottamusta tai itseluottamus lisää liikuntaa. (Ojanen 2014, 96.) Henkilön omat arviot, omasta pystyvyydestä täyttää jonkun normeja asettavan viiteryhmän vaatimukset, ovat sosiaalisen itsekunnioituksen ja arvostuksen tunteen pohjana. (Jaari 2004, 35). Itsetunnon säätelyssä toivemina toimii kannustimena ponnistelua vaativissa tilanteissa ja auttaa myöntämään tietoisesti omat puutteet, mikä ilmenee lapsen kasvavana kykynä kestää epäonnistumisia (Aro 2014, 12) Välttämättömiä itsetunnon kehittymiselle ovat turvallisuuden tunne, itsensä tiedostaminen ja liittyminen sosiaalisiin konteksteihin (yhteenkuuluvuuden tunne ryhmään) (Jaari 2004, 31–32; Aho 1997, 64).

Joustavuus, mukautuvuus, tilanne huomioiden on eräs merkki terveestä itsetunnosta (Aho 1997, 33). Terve itsetunto kehittyy onnistumisen kokemusten myötä ja rakentuu samoista aineksista kuin perusturvallisuus (Niemi 2013, 19) ja paras kasvualusta terveelle itsetunnolle on aikuisen läsnäolo (Niemi 2013, 20). Terve itsetunto, itsetuntemus, -arvostus ja -luottamus vahvistaa omaa hyvinvointia ja ihmissuhteita (Niemi 2013, 50). Terveeseen itsetuntoon liittyy mielenrauha, tyytyväisyys, onnellisuus, kohtuus, tasapaino ja itselle asetetut rajat, mitkä tukevat elämän hallintaa (Niemi 2013, 51). Vastuu omista valinnoista vahvistaa itseluottamusta (Niemi 2013, 52). Terveen itsetunnon omaava ajattelee onnistumisen johtuvan nimenomaan itsestä, omista hyvistä ominaisuuksista, epäonnistuminen taas ulkoisista syistä (Niemi 2013, 79–80).

Itseensä uskova ja omaan selviytymiseensä luottava ihminen omaa hyvän itsetunnon (Leppilampi & Piekkari 1998, 9). Hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että on tyytyväinen itseensä ja pitää itseään hyvänä (Jaari 2004, 33). Epäonnistuminenkaan ei muserra, vaan syntyy halu panna paremmaksi, minkä perustana on hyvän itsetunnon ydin (Aro 2014, 12). Yksilön kyvyt, pyrkimykset, päämäärät ja saavutukset vaikuttavat itsetuntoon ja näkyvät käyttäytymisessä (Jaari 2004, 39).

Elämäntyytyväisyys ja onnellisuus liittyvät vahvaan itsetuntoon. ”Tarpeeksi hyvä” -tunne kertoo vahvasta itsetunnosta ja ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ilman, että etsii kunnioitusta muilta tai kokisi itsensä paremmaksi kuin muut. Vahvan itsetunnon omaava ihminen arvostaa itseään sellaisena kuin on. (Jaari 2004, 34.) Vahvan itsetunnon omaavia ihmisiä pide-

tään sosiaalisesti hyväksyttävimpinä, aktiivisimpina, menestyksellisimpinä ja ahdistuneisuuteen, poikkeavuuteen ja rikollisuuteen muita vähemmän taipuvaisina (Jaari 2004, 39).

Pettymykset, epäonnistumiset ja onnistumiset vaikuttavat itsetuntoon. Joskus itsetunnon palautumiseen tarvitaan useampi peräkkäinen onnistuminen. (Keltikangas-Järvinen 1994, 31.) Keltikangas-Järvisen (2000) mukaan itsetunto sisältää annetun ja hankitun itsetunnon. Annettu itsetunto kehittyy hyväksynnän, hoivan ja suorituksista saadun kiitoksen varassa. Tärkeää on tietoisuus siitä, että ihmiset arvostavat ja hyväksyvät hänet vain hänen itsensä takia. Hankittu itsetunto rakentuu omien onnistumiskokemusten varaan, osaamisen riemuun, paljon ja osuvasti annettuun kiitokseen ja vähäiseen arvosteluun. Lapsen itsetuntoa vahvistaa lohduttelu ja myötäeläminen. (Pulkinen 2002, 76.)

Burns erottaa aidon vahvan itsetunnon ja defensiivisen vahvan itsetunnon. Defensiivisen vahvan itsetunnon omaavat ovat riippuvaisempia muiden heitä koskevista arvioinneista kuin aidon vahvan itsetunnon omaavat. Defensiiviseen vahvaan itsetuntoon liittyy välinpitämättömyys ja ylimielisyys muita ihmisiä kohtaan. Defensiivinen vahva itsetunto ja alhainen moraalikäsitys johtavat herkästi oman edun tavoitteluun, häikäilemättömyyteen ja toisten alistamiseen. Defensiivinen vahva itsetuntoinen ihminen ei ota vastaan ohjausta, palautetta tai kritiikkiä muilta. (Jaari 2004, 41; Aho 1996, 55.) Empatia eli kyky ottaa muut huomioon puuttuu itseään narsistisesti arvioivilta ihmisiltä, heillä on korkea itseluottamus ja -arvostus eli itsetunto. He puolustavat minuuttaan voimakkaasti narsistisen itseluottamuksen horjuessa ja epäilyllään kykyjään ja ominaisuuksiaan. (Ojanen 2014, 104.)

Heikkoon itsetuntoon liittyy masennus, ahdistus, heikko sopeutumiskyky, oman minän torjunta, tyytymättömyys itsen, itsensä halveksunta, toive olla toisenlainen persoonaltaan ja itsen kohdistuva luottamuksen puute (Jaari 2004, 34–35). Heikko itsetuntoinen ihminen pyrkii suojelemaan itseään erilaisin roolein ja defensessein (Niemi 2013, 67). Ekspressiiviset, vahvat puolustusmekanismit ja herkästi reagoiminen negatiiviseen palautteeseen, toisaalta tilanteesta riippuen joustavampi käytös ja vähemmän omaa julkisivua korostava asenne, liittyvät heikkoon itsetuntoon, ja henkilökohtaiset heikkoudet myönnetään helpommin kuin vahvan itsetunnon omaavat (Jaari 2004, 41). Oman huonouden tunteen ja epäonnistumisen ajatusmalliin, heikkoon itsetuntoon, liittyy usein masennus, jatkuva vertailu itsen ja toisten välillä paremmuudesta, mikä voi johtaa luovuttamiseen tai sinnikkyyteen riippuen temperamentista ja elämäkokemuksesta (Niemi 2013, 79–80).

Keskimääräisen, kohtuullisen vahvan itsetunnon, omaavalla itsekritiikki ja itsekorostus pysyttelevät tasapainossa tiettyjä piirteitä jalostamalla ja torjumalla, mikä tukee oman arvokkuuden löytämistä ja toisten hyvinvoinnin edistämistä (Jaari 2004, 41). Perfektionisti ajaa itsensä väsymykseen ja kielteisten tunteiden kehään asettamalla liian korkealle suoritustasansa eikä saavuta tavoitettaan. Terve kunnianhimo on eri kuin perfektionismi. (Niemi 2013, 83.) Kolhiintuneesta itsetunnosta, itsen aliarvioimisesta johtuva oman tahdon puute, passivoituminen, (Niemi 2013, 80) johtaa oman elämän suunnan ja hallinnan kadottamiseen (Niemi 2013, 81) ja riippuvuuteen muista ihmisistä (Niemi 78). Huonoon itsetuntoon liittyy itseen kohdistuvaa vihaa (Niemi 2013, 81).

Arvostus ansaitaan aina yhä uudelleen, siksi itsearvostus ja itseluottamus (= itsetunto) edellyttävät jatkuvaa myönteistä palautetta (Ojanen 2014, 103). Hyväksymisen kokemus, myönteinen palaute tai vertailu ja tuloksellisuuden kokemus liittyy itsearvostukseen Ojanen 2014, 101). Itsearvostuksen tunteeseen vaikuttavat muiden reaktiot, roolit ja status. Itsearvostus on lähellä mielialaa ja se (itsearvostus) korreloi negatiivisesti huonoon mielialaan (alakuloon) ja positiivisesti hyvään mielialaan ("yläkuloon"). Myös masennus ja itsearvostus korreloi negatiivisesti. (Ojanen 2014, 102.) Muisti, tarkkaavaisuus ja auttaminen heikkenevät mielialan ollessa masentunut. (Ojanen 2014, 103.) Kilpailu on haasteellista itsearvostuksen säilyttämiselle (Ojanen 2014, 102). Itsetunnon puute on itsetuntemuksen, itsearvostuksen ja itseluottamuksen puutetta. Kolhiintuneen itsetunnon korjaamiseen ja rohkeuteen osallistua ja kokeilla uusia asioita omassa elämässä tarvitaan useita onnistumisen kokemuksia (Niemi 2013, 79). Oma tahto, omien tunteiden ja mielipiteiden arvostaminen ja niiden ilmaiseminen löytyvät eheytyemisprosessissa (Niemi 2013, 81) ja itsetunnon kohentaminen ja minäkuvan vahvistaminen on mahdollista (Niemi 2013, 84).

Kielelliset valmiudet vaikuttavat lapsen itsetuntoon. Kielellisen ilmaisun heikkous vaikeuttaa tunteiden verbaalista kontrollointia ja konfliktitilanteiden ratkaisua ja tunteiden kontrollointi ja konfliktien ratkaisukyky verbaalisesti puolestaan laskee ahdistusta. Kielellisesti taitavat lapset ovat suosittuja toveripiirissä, menestyvät koulussa ja omaavat hyvän itsetunnon. (Aho 1997, 47.) Itsetunto säätelee tulevaa toimintaa (keskeinen tekijä toiminnan itsesäätelyssä) ja uusia kokemuksia, sillä on suhteellisen pysyvä kokemuksellinen ydin, joka ei muutu kovin herkästi erilaisten tilannekohtaisten tekijöiden vaikutuksesta, ja itsetunto on viitekehys kokemuksille. Itsetunnon perusta on varhaislapsuuden kokemuksissa ja lapsen suhteessa huoltajiinsa. (Aho 1997, 25; Scheinin 2003, 9; Jaari 2004, 30.) Lapsen oman ikäryhmän slangin

hallinta mahdollistaa suosion muiden lasten keskuudessa ja kielellinen taitavuus luo koulu-menestystä, mikä vahvistaa itsetuntoa. (Aho 1997, 47.)

Kouluiässä lapsen arviot itsestä tarkentuvat realistisemmiksi ja itsetuntoon vaikuttaa minäkäsityksen ohella se, miten saavutettavana lapsi pitää arvostamaansa ja tärkeänä pitämäänsä ominaisuutta tai taitoa eri elämänalueilla. Onnistumisen ja pystyvyyden tunteet sekä ylpeys omasta suorituksesta kasvattavat itsetuntoa ja motivoivat lasta uusia saavutuksia kohti. Sosiaalisen vertailun merkitys itseä arvioitaessa kasvaa kouluiässä, joten pelkät onnistumisen kokemukset eivät aina riitä, lapsi tarvitsee kokemuksia vertailukohteitaan paremmin pärjäämisestä, esimerkiksi koulusuorituksissa, luodessaan omaa tulevaisuuden kuvaa itsestään ja tavoitteistaan (Aro 2014, 12).

Itsetuntoa voidaan tarkastella neljänä eri käsitteenä: 1) asenteena, 2) omien asenteiden välisenä eroavuutena tai ristiriitaisuuksina, 3) psykologisena reaktiona sekä 4) persoonallisuuden funktiona (Jaari 2004, 32–33). Rosenberg ja Coopersmith näkevät itsetunnon asenteena ja arvostuksen ilmauksena ja heikkoon itsetuntoon he liittävät ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden. Coopersmith painottaa kyvykkyyden ja arvostuksen tunnetta. Rosenberg näkee arvostuksen tunteen ensisijaisena ja itsetunnon muodostuvan kyvykkyyden ja itsearvostuksen yhteisvaikutuksena. Yksilölliset ja ryhmästä tulevat tekijät ovat yhtä tärkeitä (Coopersmith). Rosenberg näkee itsetunnon sosiaalisena ilmiönä. Coopersmith näkee itsetunnon rakenteena, oppimiseen liittyvänä. Itsetunnon käsitteellä on kaksi merkitystä: itseä koskevat myönteiset tunteet ja itseluottamus. Siihen millaiseksi minäkäsitys ja itsetunto muodostuvat vaikuttavat sosiaaliset vuorovaikutustekijät, kuten muiden suhtautuminen yksilöön, muihin samaistuminen ja etenkin muilta saatu palaute. (Jaari 2004, 33.)

Kolme itsetunnon aluetta (Korman) 1) Pysyvä itsetunto on tilannevaihteluista riippumatonta, suhteellisen pysyvä persoonallisuuden piirre. 2) Tehtäväorientoituneeseen itsetunnon alueeseen vaikuttaa henkilön suoriutuminen (viittaa tunteisiin). 3) Sosiaalinen itsetunto muodostuu toisten henkilöön kohdistamista odotuksista ja siitä miten odotukset vaikuttavat häneen. Nämä vaikuttavat tapaan, miten henkilö kokee suoriutuvansa erilaisista tilanteista tai tehtävistä. Itsetunnon vaihtelu liittyy menestymiseen oman elämän kannalta keskeisissä tehtävissä. (Jaari 2004, 34.)

Keltikangas-Järvisen (1994) mukaan itsetunto on kokonaisuus, joka rakentuu monilla erilaisilla elämän alueilla tunnetusta itseluottamuksesta: 1) Suoritusitsetunto, siinä ihminen luottaa omaan kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä sekä asettaa itselleen tavoitteet. Ihmisen

luottamus kykyynsä opiskella ja oppia asioita nopeasti ja tehokkaasti on erilaista itsevarmuutta kuin luottamus omaan selviytymiseen monimutkaisten käytännön asioiden hoitamisessa. 2) Tunne sosiaalisesta selviytymisestä (esimerkiksi työelämän ihmissuhteissa). 3) Tunne sosiaalisesta suosiosta (varmuus luotettavista ystäväistä, on yhtä pidetty kuin muutkin ja muut viihtyvät hänen itsensä seurassa). 4) Lasten ja nuorten kotiin ja vanhempiin liittyvä itsetunto (varmuus vanhempien rakkaudesta; kokemus siitä, että hän on tärkeä vanhemmilleen, eikä häneltä odoteta liikaa, ja vanhemmista on hauska olla hänen kanssaan). 5) Aikuisten läheisiin ihmissuhteisiin liittyvä varmuus (hyvät tunnesiteet, yleinen varmuus elämään). Yhden alueen heikkoutta voi tasapainottaa toisen alueen vahvuus. (Keltikangas-Järvinen 1994, 26–27.)

Globaali itsetunto on yhtä vahva sekä miehillä että naisilla (Jaari 2004, 70, 76). Koulutuksella on itsetuntoa vahvistava vaikutus (Jaari 2004, 70–71,72) ja erittäin suuri vaikutus itsetunnon vaihtelussa (Jaari 2004, 76). Hyvän itsetunnon voi saavuttaa useita teitä ja jokaisen ihmisen itsetunto on jossain hyvä. Suoriutumista ja osaamista arvostetaan enemmän kuin ihmissuhdetaitoja (ovat itsetunnon osa-alueita). (Keltikangas-Järvinen 1994, 27–28.)

Itseluottamuksen ja itsetunnon välillä on yhteys (Rosenberg) vaikka tarkoittavat eri asioita. Itseluottamus tarkoittaa uskomusta saada asioita tapahtumaan tai aikaansaada tuloksia omien sisäisten toiveittensa mukaisesti. Itsetunto tarkoittaa itsehyväksyntää, itsekunnioitusta ja oman itsensä arvostamista. (Jaari 2004, 32.) Itsearvostus viittaa itsetuntoa kapeammin oman arvon kokemiseen tai myönteiseen käsitykseen omista kyvyistä ja ominaisuuksista, usein on tapana täsmentää onko kyseessä myönteinen, vahva tai terve itsetunto ja vastaavasti puhutaan heikosta itsetunnosta tai itsetunnottomuudesta. Itsearvostus syntyy itsetunnon kehittymisen prosessissa (William James; 1908). (Scheinin 2003, 8.)

Perustan lapsen itsearvostukselle luovat sosiaaliset kasvu- ja elinympäristöt arvojärjestelmineen, uskomus- ja ajatusmalleineen (Jaari 2004, 24). Itsetunnon ja itsetuntemuksen kasvua edistävät vuorovaikutuskonfliktit niin yksilön kuin yhteisöjenkin elämänsäkaressa. (Kujala 2008, 4.) Koulumenestyksen ja itsetunnon välinen korrelaatio (yhteys) on erittäin voimakas (Keltikangas-Järvinen 1994, 40). Baumeisterin työryhmän mukaan koulusuoritusten ja itsearvostuksen välinen korrelaatio on matala, pikemminkin arvosanoista itsearvostukseen päin, eikä itsearvostuksen kohottamisesta ole hyötyä, tosin epäonni lisää itseään arvostavan sitkeyttä (Baumeisterin tutkijaryhmän löytämä ainoa yhteys). (Ojanen 2014, 104.) Alhainen itsetun-

to, tietyt luonteenpiirteet heikentävät myös institutionaalista integraatiota, kasvatuksellisissa instituutioissa (Rosenberg) (Jaari 2004, 36).

Yksilön itsetuntoon vaikuttavat hänen tunteet ja kokemukset kuulumisesta ympäröivään sosiaaliseen ryhmään ja yhteiskuntaan (henkilöiden välinen, institutionaalinen ja normatiivinen integraatio). (Jaari 2004, 24.) Itsearvostus vaikuttaa minkälaiseen omaan olemiseen ja tekemiseen me panostamme ja minätunne/itsetunto riippuu täysin siitä. Itsearvostus syntyy koetun todellisuuden suhteesta oletettuihin mahdollisuuksiimme, ei välttämättä ulkoisista seikoista. Suorituksesta luopuminen tai siinä epäonnistuminen saattaa vaikuttaa käsitykseen ja kokemukseen itsestä toimijana. (Jaari 2004, 32; Scheinin, 2003, 8.) Ihminen pyrkii pitämään kiinni itsearvostuksestaan säilyttääkseen turvallisuuden tunteensa, näkemään elämän suunnan ja tarkoituksen. Itsearvostus korreloi koettuun hyvinvointiin. (Ojanen 2014, 108.)

Itsetunnon kehittymisen tärkeä osa on kompetenttiuden tunne (kyvykkyys ja sosiaalisuus) (Jaari 2004, 23). Kompetenssin kokemus on Harterin (1985) mukaan keskeinen, mutta ei ainoa osa yleistä omanarvontuntoa. Ihminen, joka on ja kokee olevansa täysin voimaton ohjaamaan omaa elämäänsä, voi periaatteessa kokea olevansa arvokas sellaisenaan, erinomaisen hyvin menestyvä henkilö ei koskaan koe samaa varmuutta, eikä saa rauhaa ja tyytyväisyyttä saavutetustakaan, joten oman perusarvon ja merkityksellisyyden kokemus ei siis synny ainaakaan pelkästään saavutuksista. (Jaari 2004, 32; Sheinin 2003, 8.) Itsetunnon suotuisa kehittyminen edellyttää sitä, että henkilö on hänelle tärkeiden ihmisten ja ympäristön huomioima, ja tarvitsee häntä sekä välittää hänen hyvinvoinnistaan (Jaari 2004, 23).

Historialla, kulttuurilla, perheellä sekä olosuhteilla on vaikutusta yksilön itsearvostuksen ja itsetunnon kehittämisessä (Jaari 2004, 32). Ratkaisevaa itsetunnon kehittämisessä on lapsen ja nuoren perheen rakenteella, vanhempien huomiolla ja mielenkiinnolla (Jaari 2004, 25), sillä miten vanhemmat hoitavat lasta, millaisena vanhemmat lasta pitävät, mitä he tältä odottavat ja miten he suhtautuvat lapsen suorituksiin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin (Keltikangas-Järvinen 1994, 123), myös ympäristön, koulun ja kodin, palautteella ja tuella sekä tietoisuudella, että tulee ymmärretyksi (Aro 2014, 15). Keskeistä positiivisen itsetunnon kehittämisessä on tunnekokemus omasta merkittävydestä ja huomionarvoisuudesta itselle tärkeille ihmisille, yleensä vanhemmille (Jaari 2004, 25).

Kodin lisäksi lapsen itsetuntoa rakentavat koulu, toverit ja harrastukset (Keltikangas-Järvinen 1994, 123). Alle kouluikäisen lapsen minäkuva on myönteinen, mutta ensimmäisten koulu-

vuosien aikana (6–13 vuoden iässä) se heikkenee, mikä selittyy arviointi ja havaintokyvyn kehitymisellä (Leppilampi & Piekkari 1998, 9; Aho 1997, 33). Lasten itsetunnon kehitykseen vaikuttaa merkittävästi opettajan suhtautuminen oppimisvaikeuksiin, erityisesti epäilevä ja ymmärtämätön suhtautuminen (Aro 2014, 15). Lasten saavutusten jäädessä tunnustusta ja huomiota vaille, varsinkin isoissa lapsiryhmissä, jää myös itsetunnon perusta heikoksi, jonka seurauksena mikään saavutus ja kiitos eivät riitä tyydyttämään (tervehdyttämään) itsetuntoa (Pulkkinen 2002, 76–77). Koulussa lapselle muodostuu käsitys itsestä oppijana, millainen hän on, mitä hän kykenee oppimaan ja miten helposti. Käsitys itsestä oppijana vaikuttaa kauaskantoisesti siihen mitä hän todella oppii. (Keltikangas-Järvinen 1994, 123.) Murrosiässä itsetunto voi heiketä lähinnä tilapäisesti, sillä minäkäsityksen ydin on jo muodostunut (Aho 1997, 33). Scheinin näkee koulun mahdollisuuden vaikuttaa oppilaiden itsetuntoon rajallisena, (Scheinin, 2003, 9) Aho ja Keltikangas puolestaan merkittävänä (Aho 1997, 40; Keltikangas-Järvinen 1994, 123).

Minäpystyvyys on kokemus/uskomus omasta kyvystä organisoida ja soveltaa kognitiivisia, sosiaalisia, emotionaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä taitoja optimaalisesti (Bandura) (Partanen 2011, 21, 23). Vahva usko omaan pystyvyyteen auttaa suuntaamaan toiminnan sinnikkäästi päämäärää kohti (Partanen 2011, 23), mutta epävarmuus pystyvyydessä kaventaa toimintojen kirjoa ja vähentää ponnistuksia (Bandura 1997, 70). Minäpystyvyysuskomukset kehittyvät läpi elämän. Minäpystyvyys pohjautuu yksilön arvioihin henkilökohtaisista kyvyistään; se ei muodostu persoonallisuuden piirteeksi (Albert Bandura, minäpystyvyysteoria). Minäpystyvyyskokemukset ovat keskeinen lähtökohta yksilön kehitymiselle. (Partanen 2011, 3, 7, 21, 23, 124.)

Tutkimuksissa minän merkitys on nostettu tärkeimmäksi osatekijäksi akateemisen motivaation kehittämisessä; opiskelija itse luo, kehittää ja ylläpitää uskomuksia itsestään ja koulutusmenestymisestään (Partanen 2011, 18). Omien kykyjen arviointi, minäpystyvyys, vaikuttaa itseä estäviin ja vahvistaviin ajatuksiin ja emootioihin (Bandura 1997, 61). Opiskelijan sosiaalinen ympäristö, kyky säädellä toimintaansa, ymmärtää syy- ja seuraussuhteita sekä kyky itse-reflektioon ovat keskeisiä tekijöitä minäpystyvyyskehityksessä (Partanen 2011, 21). Merkittävimmäksi koulutuskokemukseksi elämänlaajuisessa koulutuspolussa nousi menestyminen itseopiskelussa (Partanen 2011, 110).

3 Elämönhallintataitojen kehittymisen pääpiirteet

Ihmiseksi kasvamiseen tarvitaan kasvatusta ja koulutusta. Kasvatettavan persoonallista kasvua kasvattaja ohjaa ja auttaa, koska käsitys itsestä määrää eniten yksilön elämää. (Aho 1997, 7–9.) Elämönhallinta, itseluottamus ja minäkuva ovat toisiaan lähellä olevia käsitteitä. Itsetunto, hallitsevuus, itsevarmuus, itseluottamus, itsekeskeisyys, sitkeys ja aktiivisuus liittyvät elämönhallintaa. Elämönhallintakyky vaikuttaa keskeisesti itsetunnon vaihteluun (Aaron Antonovsky, sosiologi, elämönhallintateoria) ja keskeisiä elämönhallinnan tekijöitä ovat elämän tarkoituksellisuus, vuorovaikutus sosiaalisen ympäristön kanssa sekä kyky käyttää omia sisäisiä voimavaroja. (Jaari 2004, 77, 78, 84–85.) Elämän hallinnan kokemiseen liittyivät vahvimmin itseluottamus, optimismi, myönteinen mieliala ja sosiaalinen rohkeus. Elämän hallinta on yhteydessä koettuun hyvinvointiin. (Ojanen 2014. 91.)

Elämönhallintaan liittyviä vastapareja ovat: sisäinen koheesio (koherenssin tunne) \diamond sisäinen ristiriitaisuus, elämän tarkoituksettomuus \diamond elämän merkityksen löytäminen, pettymys ihmissuhteissa \diamond merkitykselliset ihmissuhteet, perhe \diamond työ. Elämönhallintateorian keskeiset osa-alueet ovat ymmärrettävyys, hallittavuus ja tarkoituksellisuus, ne liittyvät hyvään elämönhallintakykyyn. Koherenssin tunteen (elämönhallinnan tunteen) voimakkuutta säätelevät elämäkokemukset, ja siihen liittyviä persoonallisuuden piirteitä ovat sitkeys, pystyvyys, hallitsevuus ja sisäinen ohjautuvuus. (Jaari 2004, 78, 81, 85, 92.)

Antonovskyn mukaan erilaiset voimavarat täydentävät toisiaan, kun niitä käytetään koordinoitusti ja niitä on riittävästi, syntyy koherenssin tunne. Koherenssin tunteen voimavaroja ovat älykyys, sosiaaliset taidot, hankittu koulutustaso, ystävyyssuhteet, sosiaaliset verkostot, yhteiskunnan tarjoamat opiskelu- ja työmahdollisuudet sekä peritty varallisuus. Kolme koherenssin tunteen komponenttia: 1) Ymmärrettävyys on kyky hahmottaa sekä ymmärtää omat sisäiset voimavarat ja sosiaaliset vuorovaikutussuhteet. 2) Hallittavuus on kokemus omista käytössä olevista voimavaroista erilaisiin haasteisiin vastatessa. 3) Tarkoituksellisuus on yksilön kokemus oman elämän tarkoituksesta ja halusta aktivoida voimavarojaan erilaisiin sitoumuksiin ja velvoitteisiin. Tyytyväisyys ihmissuhteisiin ja saatuun sosiaaliseen tukeen liittyy elämän tyytyväisyyteen. Jaari mieltää samaksi käsitteeksi koherenssin tunteen ja elämönhallinnan tunteen. (Jaari 2004, 78.)

Elämänhallintataitojen perusta on liittymisessä, autonomiassa ja mielekkyydessä. Suvun jatkumisen ehto on liittyminen. Oppimisen ja uusien kokemusten edellytys on autonomia. Mielekkyys on autonomian ja liittymisen seuraus. Autonomia ja liittyminen ovat aina keskenään ristiriidassa. Nykyaika korostaa autonomian merkitystä, liittyminen on haasteellista ja tällöin elämän mielekkyyden merkitystä ei ehkä tavoiteta. Lapsilta edellytetään itsenäisyyttä ja riippumattomuutta, heitä rasittavat suorituspainet ja yksinäisyys ja heiltä puuttuu läheisyyttä. (Ojanen 2014,164–165.)

Elämänhallinta edellyttää elämän tarkoituksen löytämistä, esimerkiksi työstä, lapsista, auttamisesta ja tarkoituksen tunteeseen liittyvä kokemus itsestä ainutlaatuisena olentona, toista samanlaista ei ole. Elämänhallintaan liittyvät toiset ihmiset elämän merkityksen lähteinä. Rakkaus ja työ onnen perustana (Freud) luo tarkoituksen elämälle (mielekkyyden kokemuksen omien tekojen oikeutuksen ja arvot). Ihmisellä on tarve tavoitella toimintansa tehokkuutta ja tuloksellisuutta, sekä kokea itsensä arvokkaana (itsearvostus). Myönteinen mieliala ja myönteiset tunteet edistävät mielekkyyden kokemista. Ihmissuhteet, terveys, mielihyvä, palvelu, usko, saavutukset, elämäntyö ja persoonallinen kasvu ovat merkitystä antavia tekijöitä. Ihminen haluaa omin käsin tehdä ja saada aikaan jotain ympäristössään. Työn voi kokea kutsuksena, mielekkyyden kokemuksena ja flowna. (Ojanen 2014, 168–179.)

Elämänhallintataitoihin liittyvät ihmisen altruismitaipumus ja sosialisatio. Ihmisillä on lapsesta lähtien biologinen taipumus arvostaa hyvántahtoisuutta. Tutkimuksen lapset olivat moraalisia (hyvän puolella). Hyvántahtoisuus tulee esiin jo ennen kuin lapsi oppii puhumaan. Altruistisia ihmisiä on 1,5 % väestöstä. Altruistit ovat valmiita ottamaan riskejä jopa uhmaamalla auktoriteetteja. (Ojanen 2014, 213–214, 215, 218.)

Rakkaudella (kiintymyssuhteella) on keskeinen merkitys elämänhallintataitojen kehittämisessä: Harry Harlow (apina tutkimukset, jo 50-luvulla) ja John Bowlby (psykologia) ymmärsivät rakkauden merkityksen, eli ”Varhainen kiintymys on aivan välttämätöntä lapsen kehitykselle.” Harlow`n teorian mukaan turvallisuus ja tutkiminen ohjaavat lapsen pyrkimyksiä. Turvassa oleva lapsi jää eloon, tutkiva ja leikkivä lapsi oppii elämässä tarvittavia taitoja. John Bowlby vakuuttui siitä, että turvassa elävä lapsi uskaltautuu lähteä valloittamaan maailmaa, kun taas turvaton lapsi vaurioituu, on apaattinen ja liian riippuvainen. (Ojanen 2014, 229–230.)

Liittymisen (kiintymyssuhde) ja seksuaalisuuden yhteydessä erittyy oksitosiini-hormonia. Aikuisuuden ihmissuhteet perustuvat 1) kiintymykseen, joka liittyy lapsen äitiin ja 2) hoiva-

miseen, joka liittyy äidin lapseen. Puolison kuollessa yksin jäänyt käy läpi samanlaisia vaiheita kuin lapsi: ahdistusta, apatiaa ja irtautumista; minkä jotkut tutkijat ovat kiistäneet. Kiintymys perustuu hoivaamiseen (äiti ja lapsi; emo ja poikanen). Ihmislapsen selviytyminen (henkiinjääminen) edellytti isän jäämistä äidin ja lapsen luo, mikä vahvisti miehen omistushalua, mustasukkaisuutta, toisten miesten kajoamattomuutta naiseensa. Kulttuureissa kehittyi miehen ja naisen välisen liiton suojaavat ja vahvistavat muodot. (Ojanen 2014, 231–232.)

Romanttinen rakkaus esiintyy kaikkialla, mutta on sen kytkeytyminen avioliittoon. Tilastot eivät tue ikuisesti kestävästä rakkaudesta odotetta. Rakkauden muodossa voidaan erottaa intohimoinen tai eroottinen, toverillinen ja sisarellinen rakkaus intensiteetin ja vastavuoroisuuden vaihdellessa. Agapé-sana (Uusi testamentti) kuvaa universaalista, kaikkiin ihmisiin kohdistuvaa hoivaavaa ja tukea antavaa rakkautta. Autonomiasta arvostavalle ihmiselle yhdessä eläminen on yhä vaikeampaa. Ennen piti hankkia asemaa ja varallisuutta ennen avioliittoa, nyt suurin osa ihmisistä solmii avio- tai avoliiton, mikä usein päättyy eroon. Yksin asuvia on lähes puolet aikuisväestöstä. (Ojanen 2014, 233.)

Elämänhallintataitoihin liittyy viisaus ja älykkyys: Viisauteen liittyy paljon empaattisuutta, tiedostamista mitä toisen mielessä liikkuu ja kyky eläytyä, kyky kuunnella ja ymmärtää toista ihmistä, sekä kyky nähdä asioiden olennainen puoli. Viisauteen liittyy lämpimyys, myötätunto ja kiinnostus toista ihmistä kohtaan. Älykkyyteen liittyy kylmyyttä, luovuuteen välinpitämättömyyttä ja kaaosta sekä tiedon (tietorikkauden) kapea-alaisuutta ja rajoittuneisuutta. Nykyajan ihmistä kiehtoo älykkyys, luovuus, taitavuus, tehokkuus ja itsevarmuus. Ojanen mainitsee, että tarvitsemme kapean taidon osaavia ihmisiä, jotka ovat tehokkaita ja hoitavat työssä; emme enää tarvitse viisaita ihmisiä. (Ojanen 2014, 244.)

Viisauden keskeisiä osa tekijöitä ovat tieto ja kokemus sekä lämpö, aitous ja empatia. Viisas ihminen haluaa toisen ihmisen parasta. Ihminen tavoittelee viisautta. Viisauden määritelmiin katsotaan liittyvän kokonaisuuden tajuaminen, tietojen runsaus, arviointikykyä, vuorovaikutustaitoja sekä epäitsekkyyttä ja vaatimattomuutta, eli älyn ja luonteen vahvuuksia. Viisauteen liittyviä tekijöitä ovat päättelykyky, tarkkasilmäisyys, kokemuksista oppiminen, arvostelukyky, taitava tiedon käyttö ja tarkkaavaisuus. Viisas edistää muiden hyvinvointia laiminlyömättä omaa kasvuaan. (Ojanen 2014, 245–246.)

Viisauden ilmenemistä estävät itsekeskeiset kielteiset tunteet, kuten viha, pelko ja katkeruus. Viisaus on määritelty arkisen elämän perustaan liittyväksi tietämykseksi. Viisaus määritellään

elämän peruskysymysten ymmärtämisenä ja hallitsemisena. Tunneäly ei ole traditionaalisen älykkyyden osatekijä eikä persoonallisuuden piirre. Tunneälyn keskeinen ulottuvuus on tunteiden säätely. (Ojanen 2014, 247–248, 255.)

Miten ihmisen elämänsä elämänsä etenee, siihen vaikuttavat ja sitä suuntaavat iän määrittämät sosiaaliset vaikutteet, jotka liittyvät perheeseen, koulutusjärjestelmään ja muihin instituutioihin ja niissä vallitseviin toimintatapoihin, sekä biologiset ehdot ja ennalta arvaamattomat fyysisen ympäristön tapahtumat, esimerkiksi sairaus, onnettomuus, muutto, avioero ja uramuutokset. Merkittävät sosiokulttuuriset muutokset, kuten talousvaikeudet ja elinkeinorakenteiden muutokset, aseelliset selkkaukset, kulttuuriset myllerrykset, uudet teknologiat sekä poliittiset ja yhteiskunnalliset muutokset, vaikuttavat ihmisten elämänsä elämänsä suuresti. Myös satunnaiset tapahtumat vaikuttavat usein ihmisten elämänsä elämänsä, kuten satunnaiset kohtaamiset urapyrkimysten kulun määrääjinä ja avioliittojen muodostumisessa. Ihmisten elämän satunnaisten vaikutusten merkitys pysyvän muutoksen aikaan saamisessa vaikuttavat sosiaalisten tekijöiden vastavuoroisuus ja henkilökohtaiset taipumukset (Bandura 1997, 16–17).

Hyvänä pidettävää tulevaisuutta kohti voidaan pyrkiä kartuttamalla tietämystä elämänsä elämänsä muuttavista tekijöistä ja itseohjautuvuutta edistämällä, taitoja hankkimalla, uskomalla omaan kykyyn hallita toimintaa ja harjoittamalla itsesäätelykykyä oman motivaation ja toiminnan osalta. Henkilökohtaiset voimavarat antavat mahdollisuuden toimia kausaalisenä vaikuttajana omassa elämässä ja laajentavat toimintavapautta. Ihmiset tarvitsevat sosiaalista tukea selvitäkseen kohtaamistaan esteistä sekä kannustusta ja arvontoa tekemisilleen. Ihmisen toimintaa ei voi suoraviivaisesti nähdä sisäisten voimien ajamana tai ympäristön automaattisesti muovaamana ja ohjaamana (Sosiaalis-kognitiivisen teorian näkemys). (Bandura 1997, 18.)

Hyvää elämänsä elämänsä hallintataitoa tukee vahva, terve itsetunto (eri teorioiden mukaan) ja usko omaan selviytymiseensä (Jaari 2004, 23; Leppilampi & Piekkänen, 1998, 9) kohdatessa vaikeuksia, epäonnistumisia ja kriisejä sekä käsitellessä ne joustavasti uusia strategioita ja mahdollisuuksia löytäen. Tarvitaan taitoja, persoonallisia valmiuksia, kuten luottamus omaan selviytymiseen, kyky arvioida vastaan tulevien vaikeuksien todellista suuruutta, kestää jännitteitä ja suunnata tai viivästyttää omaa reagointia tilanteen edellyttämällä tavalla. (Leppilampi & Piekkänen, 1998, 9.)

Koulupäivä tukee ohjatusti kartuttaen oppijan taitoja luokan toiminnassa, monelle lapselle vain koulu tarjoaa ainoan mahdollisuuden arkipäivän jäsentämiseen, ihmissuhteisiin, oppimi-

seen ja minuuden rakentamiseen nyky-yhteiskunnassa, jolloin erityisesti suhde opettajaan on todella merkittävä terveen itsetunnon ja elämänhallinnan kannalta, sillä turvallisuuden tunne ja hyväksyttynä olemisen kokemukset luovat tunneperustan, joka muokkaa vahvasti kouluiässä itsetunnon kehittymistä, emotionaalisen vahvuuden määrää, ihmissuhdevalmiuksia ja myönteistä tunneperustaa, mikä tukee selviytymistä ja kompensoi kognitiivisia puutteita. Terveen itsetunnon ja elämänhallinnan edistäminen peruskoulussa -muistion mukaan suunnitelmallisuus ja kontrolli liittyvät perinteiseen ajatukseen elämänhallinnasta. (Leppilampi & Piekkari, 1998, 9.)

Elämänhallinta (koherenssin tunne, Aaron Antonovskyn elämänhallintateoria) kehittyy lähiympäristössä, elämän eri vaiheissa, ja tarjoaa selviytymistä tukevia tai sitä estäviä voimavaroja. Elämänhallinnan perusta muotoutuu lapsuudessa, syntymästä varhaisuoruuteen asti. Positiivisesti samansuuntaiset kokemukset nuoruudessa ja lapsuudessa vahvistavat elämänhallinnan tunnetta. Nuoruusiässä elämänhallinnan tunne saattaa myös heikentyä riippuen kohdataista tilanteista. Vahva koherenssin tunne auttaa luomaan, käyttämään ja koordinoimaan erilaisia voimavaroja aikuisiässä. Elämän, työn ja perheen väliset suhteet korostuvat, kun eri elämän vaiheissa (nuoruus, kolmenkymmenen kriisi sekä keski-ikä ja vanhuuden kriisi) kohdataan erityistehtäviä ja asioita joihin vaikuttavat vallalla olevat kulttuurin normit ja tavat (Edgar H. Schein). Henkinen kasvu ja kehitys tapahtuvat eri elämänvaiheissa elämänhallintakyvyn ja kriisien hallinnan kautta. (Jaari 2004, 79–80.)

Kullakin ikävaiheella on oma kehitystehtävänsä (Robert Havinghurstin kehitystehtäväteoria). Myöhäisnuoruuden, 19–20 vuotta, keskeisiä haasteita ovat oman paikan ja roolien löytäminen, pari- ja ystävyysuhteissa läheisyyden tunteminen, koulutuksen ja uran suunnittelun toteuttaminen, arvomaailman jäsentyminen ja sosiaalisesti vastuullisen toiminnan omaksuminen. Varhaisaikuisuuteen, 25–35 vuotta, liittyy sitoutumisten uudelleen tarkastelu, kuten ammatin, avioliiton, lasten ja sosiaalisten velvoitteiden tarkastelu. Yksilön on ratkaistava kullekin ikävaiheelle tyypilliset kehitystehtävät. Varhaisaikuisuudessa koulutus, työ ja perheen perustaminen tulevat tavoitteeksi, ja elämänhallinnan tunne kehittyy suhteellisen pysyväksi. (Jaari 2004, 79–80.)

Elämänhallinta voidaan nähdä myös persoonallisuuspiirteen kaltaisena ominaisuutena, myönteisenä minäkuvana ja uskona omiin mahdollisuuksiin. Itsetunto koostuu elämänhallinnasta, elämän ymmärrettävyydestä ja hallittavuudesta. Itsetunto korreloi masentuneisuuteen, tällöin yksilö voi kokea elämänsä tarkoituksettomuutta ja hallitsemattomuutta, eikä saa itsetuntoa

kohottavaa palautetta toiminnastaan. Ihmissuhteilla ja sosiaalisella tuella (arvostus, sympatia ja yhteenkuuluvuus, positiiviset kontaktit) on merkitystä elämänhallinnassa ja koetussa terveydentunteessa. Stressiä aiheuttava elämäntapa lisää psyykkistä oireilua (Jaari 2004, 80.)

Ylempien sosiaaliryhmien tukiverkosto on usein kattavampi kuin alempien, ja hyvä koulustausta kytkeytyi vahvaan elämänhallintaan. Tyttöjen elämänhallinta murrosiän jälkeen oli tutkimustulosten mukaan huomattavasti heikompi kuin poikien. Pätkätyö, ylikouluttautuminen ja alipalkkaus kuluttavat niin miehiä kuin naisiakin henkisesti ja fyysisesti. Naisten psyykkinen oireilu liittyy voimakkaaseen ahdistustaipumukseen (perinnöllisyys), miehillä runsas psyykkinen oireilu liittyy huonoon itsetuntoon. (Jaari 2004, 81.)

Elämänhallintavalmiuksiltaan lapset eivät ole tasa-arvoisessa asemassa. Osa lapsista ei saa ohjausta, eikä vahvistusta elämänhallintataidoissa kotona. Lasten sosioekonomisissa taustoissa olevia eroja koulu pyrkii tasoittamaan ja ottaa huomioon lasten erilaiset valmiudet oppia asioita. Koulussa menestyvät oppilaat kykenevät suunnitelmallisuuteen ja toteuttamaan suunnitelmiaan ja oppilaiden statuksella on merkitystä elämänhallintataitojen kehityksessä. (Lepilampi & Piekkari, 1998, 10.)

Yksilöt elävät yhteisössä ja kulttuurissa, jonka tuottamat arvot ja asenteet (melko pysyviä luonteeltaan) ohjaavat ihmisten tekemiä valintoja. Ihmisten sosioekonomista tilaa yhteiskunnassa heijastavat arvot ja perustarpeet. ”Mitä ylempänä hierarkiassa olevat tarpeet on tyydytetty, sitä korkeampia arvoja yksilö omaksuu.” Arvot ovat tunteiden ja tarpeiden tavoitteita. Arvot motivoivat tunne-elämää ja käyttäytymistä. Arvoilla hallitaan, ylläpidetään ja vahvistetaan itsetuntoa. Arvoilla puolustetaan minää ja arvioidaan suhdetta ympäröivään yhteiskuntaan. Jälkimoderniin aikaan liittyy jälkimaterialistinen arvomaailma. (Jaari 2004, 105–106.)

Arvot ohjaavat ihmisen toimintaa. Arvot ovat uskomuksia. Arvojen taustalla ovat biologiset perustarpeet, myönteiset vuorovaikutustarpeet ja ryhmien ja yhteisöjen säilymistarve. Yksilölliset arvopriorisoinnit muodostuvat yksilöllisten kykyjen ja tarpeiden, sosiaalisen kokemuksen ja kulttuurin arvojen yhteisvaikutuksessa. Arvoulottuvuuksia ovat valta, turvallisuus, perinteet, yhdenmukaisuus, hyväntahtoisuus, universaalisuus, itseohjautuvuus, virikkeisyys, mielihyvä (hedonismi), suoriutuminen, työhön ja henkisyteen liittyvät arvot. Arvojen avulla ihmiset pyrkivät selviytymään ympäristön asettamista vaatimuksista. (Jaari 2004, 107, 111, 113.)

Globaalin itsetunnon osia ovat arvot, saavutukset, kilpailuhenkisyys, pärjääminen ja itseohjautuvuus, mihin ovat vaikuttamassa itsensä hallitseminen, persoonalliset kyvyt ja taidot sekä

suoriutuminen ja henkinen kypsyys. Ikä ja koulutus vaikuttavat arvoihin. Yhteiskunnalliset arvot muokkaavat identiteettiämme, siirtyvät minäkuvaamme ja itsetuntonne rakenteiksi. (Jaari 2004, 113–114, 116, 126.)

Niccolò Machiavelli (1469–1527, ”uuden ajan alun suurin sosiaalipsykologi”, eli renesanssijalla) totesi, että ihminen on valmiimpi pahaan kuin hyvään. Machiavellismi on oma-aloitteista toisten ihmisten manipulointia, ja ilmenee kieroutuneena ja turmeltuneena käyttäytymisenä, epäluotettavuutena. Machiavellistisillä piirteillä, elämänhallinnan osa-alueilla ja itsetunnolla on yhteyksiä. Machiavellin kirja kuvaa ihmisluonteen ristiriitaisuuksia ja hänen fortuna-käsitteensä sisältää ajatuksen elämän suunnan ennakoimattomuudesta ja kyvyttömyydestä vaikuttaa elämän suuntaan itse; ihminen elää jatkuvassa hyvän ja pahan ristiriidassa. (Jaari 2004, 129–132.)

Vallan käyttö on keskeistä ihmisten välisissä suhteissa. Vahva minäkeskeinen identiteetti ilmentää machiavellistista, kyynistä ja manipuloivaa asennetta. Vallankäyttö ja toisten ihmisten kontrollointi ovat keskeisiä machiavellismien käsitteitä, kuten myös kaksinaamaisuus, petollisuus sekä luottamuksen puute ihmisten välisissä suhteissa. Machiavellististen piirteiden omaavat pyrkivät hyötymään muista ihmisistä. Ujous, sosiaalinen ahdistuneisuus, sosiaalisesti torjutuksi tuleminen sekä alhainen itsetunto liittyvät machiavellistiseen käyttäytymiseen. Toimintaa ohjaavat motiivit laukaisevat myös machiavellistisen käyttäytymisen. Yleensä ihminen on pohjimmiltaan heikko, erehtyväinen ja herkkäuskoinen. Positiivinen minäkuva, hyvä sisäinen elämänhallinta sekä alhainen machiavellistinen käyttäytymispiirre korreloivat positiivisesti keskenään. (Jaari 2004, 133–137.)

Machiavellismi liittyy kyvykkääseen neuvottelutaitoon, kaupankäyntiin, tavoitteiden saavuttamiseen ja kiinnipitämiseen omista tavoitteistaan (ei mukaudu toisten tahtoon). Machiavellistinen, manipuloiva käyttäytymispiirre voimistuu iän myötä myöhäiseen aikuisuuteen saakka, jonka jälkeen se laskee vähitellen. Machiavellistisen piirteen toinen ääripää on rehellisyys, moraalin arvostaminen, mikä korostuu erityisesti naisilla. Vahvaan itsetuntoon liittyy rehellisyys ja moraalin arvostaminen sekä miehillä että naisilla. (Jaari 2004, 137, 139.)

Ihmisten välisissä suhteissa keskeisellä sijalla on luottamus. Machiavellismien teoriassa kyynisen käyttäytymisen vastakohtana on rehellisyyden arvostaminen ja moraalisesti oikein toimiminen (antimachiavellismi), vahvistuu tasaisesti iän myötä sekä miehillä että naisilla. Moraalin kehitys etenee yhteiskunnassa vallitsevia arvoja ja normeja sisäistäen ja toimien niiden mukaan ilman valvontaa. Rehellisyyden ja moraalin arvostaminen riippuu yhteisöllisistä ar-

voista. Koulutuksella ei ole merkittävää vaikutusta rehellisyyden ja moraalien arvostamisessa. (Jaari 2004, 160, 166.)

Persoonallisuuden, identiteetin ja elämänhallintatotojen välisen yhteyden toimivuus on edellytyksenä yhteiskunnallisista, yhteisöllisistä, itsestä lähtevistä fyysis-psykkisistä paineista ja tehtävistä suoriutumiselle. Elämänhallinnan haasteita tuovat opiskelu, työ, perhe-elämä, ystävyysuhteet, harrastukset (elämän neljä peruspilaria; tärkeitä aikuisiän sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haasteita). Elämänhallintakäsitteeseen liittyvät biologiset muutokset, ikäkauteen liittyvät sosiaaliset ja yhteiskunnalliset haasteet. Aikuisuuteen kuuluu hakeutua ympäristöön, jossa omat kyvyt ja taipumukset pääsevät oikeuksiinsa ja jossa omat odotukset täyttyvät parhaalla mahdollisella tavalla. Nuoren aikuisen elämänhallintaan liittyy omaan kehitykseen ja tulevaisuuteen vaikuttamisen mahdollisuus, selkeät suunnitelmat, optimismi tulevaisuutta kohtaan, ulospäin suuntautuva toiminnallisuus ja selkiytyneet suhteet moniin elämäntilanteisiin. Hyvä ahdistuneisuuden sietokyky ylläpitää mielenterveyttä. Stressaavat tapahtumat heikentävät elämänhallintakykyä nuorilla aikuisilla. Yksilön itsetuntoa tukee yhteiskuntaan sitoutuminen, sen arvojen ja normien omaksuminen (Rosenberg). Työllä on positiivinen merkitys yksilön omanarvontunnolle, ja työ on tärkeä sosiaalisen integroitumisen väylä yhteiskuntaan. (Jaari 2004, 175, 193, 283.)

William Jamesin globaalien itsetunnon kehittymiseen liittyvän hypoteesin näkemyksen mukaan itsetunnon kehitys on riippuvainen ympäristön taholta tulevista näkemyksistä, myös George Herbert Mead ja Morris Rosenberg jakavat pääosin tämän näkemyksen. Painotus itsetunnon rakenteessa on siirtynyt kyvykkyydelle (Coopersmith). Viisas suhtautuminen arvoihin ja niiden työstäminen antaa mahdollisuuden rakentaa yhteiskunnan jossa on hyvä elää ja tehdä työtä. (Jaari 2004, 283, 285, 288.)

4 Persoonallisuuden, identiteetin ja elämönhallintataitojen yhteys

Tutkielman tarkoitus on tarkastella persoonallisuuden, identiteetin ja elämönhallintataitojen välistä yhteyttä, käsitteiden keskinäistä suhdetta, sekä niistä muodostuvaa kokonaisuutta ja tarkastella ihmisyksilön mentaaliseen ja biologiseen kehitykseen, ihmiseksi kasvamiseen, eli ihmisen mieleen ja persoonaan, liittyvää teoreettisten käsitteiden hierarkiaa, sekä käsiteltävän ilmiön, ihmiseksi kasvamisen, rakenteita ja prosessia. Tavoitteena on tarkastella muun muassa persoonallisuuden, identiteetin ja elämönhallintataitojen käsitteisiin liittyviä yhteyksiä eri tieteenalojen tutkimusten käsitteistöissä, ja niiden yhtenevyydestä ja eroista, fokuksen ollessa kuitenkin yksilön kehityksen prosessissa ja siihen liittyvien käsitteiden hierarkiassa.

Tutkielma toteutetaan eri tieteenalojen kirjallisuuskatsauksena ja tutkimusaineisto koostuu kirjallisuudessa olevista ja esille nousevista tarkasteltavan ilmiön kannalta oleellisista käsitteistä, jäsentäen ja tarkastellen niiden avulla asetettua tutkimusaihealuetta, persoonallisuuden, identiteetin ja elämönhallintataitojen välistä yhteyttä. Tutkimusaineiston hankinnan avainsanoiksi valikoituivat käsitteet persoonallisuus, identiteetti, temperamentti, minä, minän tunto, minuus, minäkäsitys, minäkuva, itsetunto, itsearvostus, itseluottamus, elämönhallintataidot.

Tutkimuskysymykset ja niitä tukevat perustelut: Tutkimuskysymykset tulivat esille aineistoa kerätessä ja aineistoon perehtyessä. Aineistosta löytyi käsitteet persoonallisuus, identiteetti, temperamentti, minä, minuus, minän tunto, minäkäsitys, minätietoisuus, itsetuntemus, itse, itseys, itsetunto, itsearvostus, minäpystyvyys ja elämönhallinta. Tutkimuskysymykseksi muodostui: Persoonallisuuden, identiteetin ja elämönhallintataitojen välinen yhteys? Tutkimuksessa tarkastellaan käsitteiden välistä yhteyttä. Tutkimusaineistoon perehtyminen nostatti lisäkysymyksiä: 1) Mitä eri käsitteet tarkoittavat? 2) Mikä on käsitteiden sisältö? 3) Mitkä ovat käsitteiden väliset merkityssuhteet? 4) Miten käsitteet asettuvat toisiinsa nähden eli mikä on käsitteiden hierarkia? 5) Miten ihmisyyksy muodostuu (kehityksen prosessi)?

Tutkimusmenetelmänä käytetään laadullista, kvalitatiivista, teorialähtöistä sisällön analyysiä, kategorioidaan käsitteet ja käsitteiden sisällöt asiayhteyksiin perustuen ja muodostetaan kokonaisuus, synteesi, käsitteiden välisestä merkityssuhteista. Tutkielman tarkoitus on löytää kokonaisuus käsitteiden välisistä merkityssuhteista ja tiivistetysti esittää yleiskatsaus käsitteistä, käsitteiden merkityssisällöistä ja käsitteiden välisistä vaikutussuhteista. Tutkimuksessa

käytetään postmodernia tutkimusmetodologiaa (tutkimusote), johon liittyy uskottavasti perusteltu toiminta. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan havaintoaineistoa ja argumentoidaan teoreettisen sisällönanalyysin keinoin. Tutkimusote valikoitui luontevasti tutkimusaineiston käsittelyn prosessissa. Kirjallisuudesta esille nostettu tutkimusaineiston teoreettinen analyysi problematisoidaan (ongelman esitys), eksplikoidaan (käsitteiden selkeyttäminen ja erittely ja muotoilu) ja argumentoidaan (arvioidaan eksplikaatiossa saatujen tulosten pätevyyttä). Tutkielmassa tarkastellaan käsitteiden merkityksiä ja niiden suhteita toisiinsa. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan havaintoaineistoa ja argumentoidaan teoreettisen sisällönanalyysin keinoin. Tutkielmassa käytetään postmodernia tutkimusmetodologia, johon liittyy uskottavasti perusteltu toiminta. Tarkastelutapa on deduktiivinen, yleisestä yksittäiseen, ja teorianmuodostus perustuu abduktiiviseen päättelyyn (johtoajatus tai johtolanka). (Jouni Tuomi & Anneli Sarajarvi 2009, 63, 95–96.)

Tutkimuksen aineisto valikoitui jokseenkin sattumanvaraisesti suomenkieliseen lähdeaineistoon sekä osittain omaan mielenkiintoon perustuen. Tutkimusaineistosta sai kohtuullisen laajan ja monipuolisen tutkimusmateriaalin tutkielmaa varten. Tutkimusaineisto voisi olla laajempikin.

Käsitteiden selkeyttäminen, erittely ja muotoilu eli eksplikointi, johtoajatuksena on muodostaa tutkimusaineiston pohjalta käsitys ja vastaus tutkimuskysymykseen, mikä yhteys on persoonallisuuden-, identiteetin- ja elämänhallintataitojenkäsitteiden välillä: Tutkimusaineiston eksplikoinnista syntyi johtoajatus, että persoonallisuuden, identiteetin ja elämänhallintataitojen välinen yhteys syntyi, kun evolutiivisesti kehittynyt tietoisuus, itsestä ja itsen suhteesta ulkoiseen maailmaan, muodostuu tarkkaavaisuuden avulla mielen keskipisteessä psykologisena minäkuvana talamokortikaalisessa järjestelmässä tunteiden eli emootioiden voimalla ja kyvyllä tuntea, sekä psyyken itsejärjestäytymiskyvyllä.

Tutkimusaineiston analyysi/teorianmuodostus perustuu abduktiiviseen päättelyyn ja aineistoa tarkastellaan deduktiivisesti, yleisestä yksittäiseen: Aineistosta muodostuu mielikuva, jossa persoonallisuuden alle sijoittuvat identiteetti, temperamentti, minä, minäntunto, minuus, itsetunto, itsearvostus, itseluottamus, minäpystyvyys, elämänhallintataidot; kehominuuden, psykologisen minuuden, kielenkehityksen, motiivien ja sisäisten jännitteiden dynaamisessa fyysis-psykkisessä muutosprosessissa muotoutuvat ja kehittyvät, niin persoonaan, identiteettiin, temperamenttiin, minään, minäntuntoon, minuuteen, itsetuntoon, itsearvostukseen, itseluottamukseen, minäpystyvyyteen ja elämänhallintaan liittyvät kehitykselliset tekijät koko eliniän

ajan. Käsitteiden selkeyttämistä, erittelyä ja muotoilua, eli eksplikointia, on alustavasti tehty jo aineiston keräysvaiheessa. Johtoajatuksena on muodostaa eheä kuva ihmisyydestä.

Problematisointi (ongelman esitys): Ovatko keskeiset käsitteet ristiriidassa suhteessa toisiinsa? Pystyykö aineistosta saamaan loogisen käsityksen käsitteiden välisistä suhteista? Pystyykö aineistosta muodostamaan eheän mielikuvan yksilön fyysispsykkisestä kehityksestä, minuuden, identiteetin ja persoonallisuuden rakentumisesta ja niiden prosessien vaikutuksesta elämänhallintaan?

Tutkielma pyrkii vastaamaan edellä esitettyihin kysymyksiin asiasisältöjen loogisella ja johdonmukaisella esitystavalla. Tutkimusaineistoon perustuen ihmisyksilö tuhoutuu, vaurioituu tai sairastuu, ellei hän pysty onnistuneesti läpikäymään fyysispsykkisiä kehitysvaiheitaan oikea aikaisesti, sillä dynaaminen kehitys edellyttää kehitystä tukevia fyysisiä ja psyykkisiä kokemuksia, jotka muuntuvat aivojen tasolla tunteiksi ja mielikuviksi. Tunteet ja mielikuvat saavat aikaan kehityksen itsessä, minässä, toimijana ja fyysispsykkisenä minuutena.

Eksplikointi (käsitteiden selkeyttäminen ja erittely ja muotoilu), tarkastellaan käsitteiden merkityksiä ja niiden suhteita toisiinsa: Identiteetti on minän tunto ja minäkäsitys; käsitys ja tunto itsestä eli persoonallinen identiteetti, tunto itsestä eli tietoinen käsitys itsestä. Identiteetti eli minäkäsitys, minäkuva, minä, itsetunto, minäkokemukset ja -käsitykset. Identiteetti rakentuu identiteetistä ja minuudesta. Identiteetti on minuuden ja yksilöllisyyden suhteellisen pysyvä kokemistapa. Identiteetti on minän kokonaisuus. Identiteetin muodostavat minäkokemukset ja minäkäsitykset. Identiteetti eli minäkäsitys on tietoinen käsitys itsestä, itseä koskeva käsitysjärjestelmä, joka muodostuu joukosta minäkuvia. Identiteetin osia ovat mielikuva itsestä ja minäkäsitys. Identiteetti eli minäkokemukset ja minäkäsitykset muodostavat minäkuvan ja minuuden. Identiteetti käsite on minuuden käsitettä yleisempi. Identiteetikäsite on sosiaalisempi ja tilannesidonnaisempi kuin minuuden käsite. Identiteetti on elämän viitekehys, kuten perhe, roolit, ammatti, työ, kansallisuus. Identiteetin, minäkäsityksen, minäkuvan, minän ja itsetunnon, kehitysprosesseja ja osia ovat minätietoisuus, itsearvostus ja itsetuntemus. Minä on kokemus omasta persoonasta, kokonaistunne ja käsitys itsestä eli mielikuva itsestä. Minä, minän tunto ja minuus tarkoittavat lähes samaa asiaa, kokemusta omasta persoonasta, fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti, ja käsitystä omista ominaisuuksista, kyvyistä ja suhteista ympäristöön, ihmisiin ja yhteisöihin. Minä ja minuus ovat saman asian eri puolia. Yksilö itse rakentaa ainutlaatuisen minuutensa. Minäkäsitys on tietoista minäkokemusta (itseyttä). Se on läheistermi minäkokemus ja minuus käsitteille. Minäkäsitys on minuuden taso, jolla ihmiset

yleensä ajattelevat ja arvioivat itseään. Minäkäsitys eli minäkuva: Minäkäsitys muodostuu minän tunnosta eli laaja-alaisesta aistikokemuksellisesta minästä (minäkäsityksen perusta). Kokonaisnäkemys/kokonaiskuva itsestä eli minäkäsitys, minäkuva; käsitteet ovat päällekkäisiä; minäkäsitys eli identiteetti. Koherenssin tunne on elämänhallinnan tunnetta. Koherenssin tunne ja elämänhallinnan tunne tarkoittavat käsitteinä samaa.

Argumentaatio (arvioidaan eksplikaatiossa saatujen tulosten pätevyyttä): Aineiston perusteella voi päätellä, että elämänhallintataidot edellyttävät turvallisia, virikkeellisiä ja oikea-aikaisia tapahtumia ja olosuhteita minän, minän tunnon, minuuden, temperamentin, itsetunnon ja minäpystyvyyden tunteen rakentumiselle ja kehittymiselle, jotta yksilö voi rakentaa eheää minuuttaan, identiteettiään ja persoonaansa, siten että menestyy oman elämänsä hallinnassa. Tutkimusaineisto tukee tätä käsitystä

Tutkimuksen tulokset (teorian muodostus): Tutkimusaineiston perusteella ihmisen kehitykseen liittyy monia vaiheita, jolloin kehitys taantuu ja voi jopa vaurioitua tai pysähtyä, jolloin yksilö voi tuhoutua. Varsinkin mielen vaurioituminen, hajoaminen, on monessa kehityksen eri vaiheissa altis kehityksen häiriöille. Yksilön kehitys on riippuvainen peritystä genetiikasta, elinympäristön tarjoamista resursseista, omista kokemuksista, niistä syntyvistä tunteista, kyvystä käsitellä tunteita eli minkälaisen temperamentin omaa, onko itsemääräytyvyys omassa hallinnassa, ja toimiiko vuorovaikutussuhteet minää, minuutta ja itsetuntoa rakentavalla tavalla, muodostuuko minäpystyvyyksikäsitys myönteiseksi, kehityskriisien onnistuneesti läpikäyminen tukee elämänhallintaa. Sosiaalinen tuki, kannustus ja toiminnan arvostaminen tukee yksilön kehitystä. Satunnaiset tapahtumat voivat vaikuttaa merkittävästi ihmisten elämään. Tunteiden säätely, älykkyys ja viisaus, elämän ymmärtäminen ja hallitseminen, omien voimavarojen, hallinnantunteen ja elämän tarkoituksen löytäminen ja hyvinvoinnin kokemus ovat hyvän elämän tavoitteita.

Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys: Tutkimuksessa pyritään noudattamaan tutkimuksen sisäistä johdonmukaisuutta, argumentaation selkeyttä ja tavoitellaan eettistä kestävyttä, siis tutkimuksen luotettavuutta ja laatua, (Tuomi & Sarajarvi 2009, 127). Tutkielman luotettavuus perustuu lähdeaineistoviittausten selkeyteen, aineiston johdonmukaisuutta ja selkeyttä tavoittelemaan käsittelyyn.

5 Johtopäätökset

Persoonallisuuden perusta on vahvassa itsetunnossa ja realistisen positiivisessa minäkäsityksessä minän peilatus suhdetta itseän. Persoonallisuus rakentuu ja kehittyy dynaamisen psyyken prosessin ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Yksilöllisen minäkokemuksen ja identiteetin kehitys alkaa erillistymis-yksilöllistymiskehityksen aikana ja jatkuu läpi elämän. Identiteetin eli persoonallisuuden kehitysprosessissa vaikuttavat psykososiaaliset kriisivaiheet, perusluottamuksen syntyminen, kiintymyssuhteen syntyminen, itsenäisyyspyrkimys ja sisäisen itsenäisyyden kehittyminen. Aloitteellisuus, päättäväisyys, päämäärätietoisuus ja yliminä liittyvät identiteetin kehitysprosessiin. Toimijuudentunto, peilisuhte, oppiminen, sukupuoli-identiteetin ja itsetunnon kehittyminen, minän tunnon, tarinallisen ja kulttuurisen minän kehittyminen ovat oleellisia identiteetin rakentumisessa. Seksuaali-identiteetin, ideologian ja ammatti-identiteetin muotoutuminen, kypsän ja riittävän minäidentiteetin kehittyminen, liittyvät aikuistuvan yksilön identiteetti kehitykseen. Intimiteetin ja läheisyyden kokeminen ja jakaminen, perheen perustamisen ja perheen kasvamisen vaihe, uran ja perheen yhteensovittaminen, vanhemmuuden ja työelämän paineet ovat haasteita identiteetin kehityksessä.

Synnyntäinen temperamentti ja ”minä”, minän tunto eli minäkäsityksen muodostuminen liittyvät identiteetin, minän kokonaisuuden, minän pysyvyyttä ja varmuutta kuvaavan tunteen, kuka on tai keneksi on kasvamassa, muodostumiseen. Identiteetti muodostuu minätietoisuuden, itsearvostuksen ja itsetuntemuksen kehitysprosessissa läpi elämän. Tällöin muodostuu tietoisuus omasta olemassaolosta, käsitys ja arvostus itsestä. Identiteetti eli minäkäsitys (Millainen olen?) on yksilön itseä koskeva käsitysjärjestelmä, joka muodostuu joukosta minäkuvia. Identiteetti on minän kokonaisuus, tietoinen käsitys itsestä, millainen olen. Identiteetti eli minäkokemukset ja minäkäsitykset muodostavat minäkuvan ja minuuden. Identiteetin osia ovat mielikuva itsestä ja minäkäsitys. Identiteetti käsite on minuuden käsitettä yleisempi. Identiteettikäsite on sosiaalisempi ja tilannesidonnaisempi kuin minuuden käsite. Identiteetti on elämän viitekehys, kuten perhe, roolit, ammatti, työ, kansallisuus.

Itsetunto (itsearvostus, omanarvontunto, itsekunnioitus, itseä tyytyväisyys, itselle suosiollisuus, itsensä hyväksyminen) on asenne itseä kohtaan, onnistumisen ja asetettujen tavoitteiden välinen suhde. Itsetunto on keskeinen osa yksilön persoonallisuutta ja minän rakenteen osa-alue. Elämäntunne edellyttää niin yksilötasolla kuin yhteisöllisellä tasolla elämän hallittavuuden kokemusta, johon liittyy kyky kohdata eteen tulevat asiat, ymmärtää mistä on kysy-

mys ja kyseenalaistaa asiassa etenemisen tarkoituksenmukaisuus. Vuorovaikutus sosiaalisen ympäristön kanssa on keskeistä elämän tarkoituksellisuuden löytämiseksi, jonka etsintään tarvitaan kykyä käyttää omia sisäisiä voimavaroja.

Koherenssin tunne on elämönhallinnan tunnetta, sen voimakkuutta säätelevät elämäkokemukset, joiden kohtaamiseen tarvitaan sitkeyttä, pystyvyyttä, hallitsevuutta ja sisäistä ohjautuvuutta eli mainittuja persoonallisuudenpiirteitä. Koherenssin tunteen saavuttaminen edellyttää riittäviä voimavaroja, jotka täydentävät toisiaan ja niiden koordinoitua käyttämistä. Koherenssin tunteen voimavaroja ovat älykkyys, sosiaaliset taidot, hankittu koulutustaso, ystävyyssuhteet, sosiaaliset verkostot, yhteiskunnan tarjoamat opiskelu- ja työmahdollisuudet sekä peritty varallisuus. Myös koherenssin tunteen saavuttamiseksi tarvitaan ymmärrettävyyttä, hallittavuutta ja tarkoituksellisuutta, kuten myös elämönhallinnan. Ymmärrettävyys on kyky hahmottaa sekä ymmärtää omat sisäiset voimavarat ja sosiaaliset vuorovaikutussuhteet. Hallittavuus on kokemus omista käytössä olevista voimavaroista erilaisiin haasteisiin vastatessa. Tarkoituksellisuus on yksilön kokemus oman elämän tarkoituksesta ja halusta aktivoida voimavarojaan erilaisiin sitoumuksiin ja velvoitteisiin. Koherenssin tunne ja elämönhallinnan tunne tarkoittavat käsitteinä samaa. Tutkielman tulos on psyyken itsejärjestäytymiskyvyssä.

Elämönhallintataitojen perusta on liittymisessä, autonomiassa ja mielekkyydessä. Suvun jatkuminen edellyttää liittymistä. Oppiminen ja kokeminen edellyttävät autonomiaa. Mielekkyys on autonomian ja liittymisen seuraus. Autonomia ja liittyminen ovat aina keskenään ristiriidassa. Elämän mielekkyyden saavuttaminen on haasteellista liittymisen vaikeutuessa ja autonomian lisääntyessä ja elämän tyytyväisyys on riippuvainen ihmissuhteista ja sosiaalisesta tuesta. Elämönhallinta edellyttää elämän tarkoituksen löytämistä, esimerkiksi työstä, lapsista, auttamisesta ja tarkoituksen tunteeseen liittyy kokemus itsestä ainutlaatuisena olentona, toista samanlaista ei ole. Elämönhallintaan liittyvät toiset ihmiset elämän merkityksen lähteinä. Lasten elämän hallinnan haasteita ovat itsenäisyyden ja riippumattomuuden vaatimus, heitä rasittavat suorituspainet ja yksinäisyys, ja heiltä puuttuu läheisyyttä.

Tutkielman eettisyys ja luotettavuus: Tutkielma on tehty omaan ymmärrykseen nojaten, pyrkien noudattamaan johdonmukaisuutta tutkielman aineiston käsittelyssä, selkeyteen argumentaatiossa ja tavoitellen eettistä kestävyyttä, tutkielman luotettavuutta ja laatua. Tutkielman hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset: Tämän tutkielman tarkoitus on ollut perehtyä tieteellisen tutkielman tekemiseen.

6 Pohdinta

Elämönhallintataitojen kehityksen perusta on sosialisaatiossa. Tällöin ympäristön tarjoamat mahdollisuudet toteuttaa ja edistää sosiaalista kehitystä ja sosiaalisen minuuden prosessia ovat keskeisessä asemassa. Sosialisaation muodostuminen ja elämönhallintataitojen oppiminen ihmisen kehityksen aikana edellyttävät vuorovaikutuksen syntymistä ja kiintymyssuhteen muodostumista hoitajaan, lähimmäisiin ja vertaisryhmiin sekä toimimista omassa kulttuurissa.

Elämönhallintataitojen kehityksessä on vaikuttamassa myös yksilölliset persoonallisuuspiirteet, kuten temperamentti. Minän, minäkuvan ja itsetunnon kehitys ovat keskeisesti vaikuttamassa elämönhallintataitojen kehittymiseen. Myönteinen suhtautuminen kouluun ja oppimiseen tukee elämönhallintataitojen kartuttamista. Koulu voi edistää nuoren elämönhallintataitoja kehittämällä oppijan vuorovaikutustaitoja yhteistoiminnallisen oppimisen keinoin, itsearvostusta ja itseluottamusta kohottamalla sekä päätöksenteko- ja/tai henkilökohtaisia taitoja kehittämällä.

Elämönhallintataitoja ovat ja niitä tukevat muun muassa hyvät sosiokognitiiviset taidot, prososiaalinen käyttäytyminen, ryhmään liittymisen taidot, vallitsevaan kulttuuriin sosiaalistuminen, sosiaalisaatio, sosiaalisen integraation taidot, sosiaalinen kompetenssi, sosiaalinen havaitseminen ja oman kansan, kulttuurin perinnearvojen omaksuminen. Myös oman elämän hallinta, itsenäisyys ja riippumattomuus, koulussa menestyminen, koulutuksellisen/ammattillisen ja sivistyksellisen kompetenttiuden edistäminen, omien tunteiden, motiivien ja emootioiden sekä temperamentin säätelytaidot ovat elämönhallintataitoja ja tukevat elämässä selviytymistä.

Kokonaisvaltainen itsensä hyväksyminen ja tunne toisten hyväksymäksi tulemisesta, hyvän itsetunnon omaaminen, omantunnon kehittyminen, elämän mielekkääksi ja tarkoituksenmukaiseksi kokeminen, yleisesti hyväksytyjen ja itselle tärkeiden arvojen ja asenteiden sisäistäminen tukevat elämönhallintataitoja. Tavoitteellinen pyrkimys selviytyä yhteiskunnassa, kuuluminen ympäröivään sosiaaliseen ryhmään ja yhteiskuntaan, sekä henkilöiden välinen, institutionaalinen ja normatiivinen integraatio ovat myös elämönhallintataitoja. Elämönhallintataitojen oppiminen edistää yksilön kulttuurista kompetenssia.

Lähteet

- Aho, S. 1996. *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Helsinki: Oy Edita Ab. [1] Kielitoimiston sanakirja. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen julkaisuja 132. Internet versio MOT Kielitoimiston sanakirja 1.0. Helsinki: Kotimaisten kielten tutkimuskeskus ja Kielikone Oy, 2004. ISBN 952-5446-11-5.
- Aho, S. 1997. Minä. Teoksessa Aho, S. & Laine, K. *Minä ja muut. Kasvaminen soisaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. ISBN 951-1-14938-5.
- Aro, T., Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S., & Paananen, M. 2014. 1. painos. *Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin*. Arviointi-, otetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Kummi 11. OMIS-hanke. Raha-automaattiyhdistys 2011–2013. Niilo Mäki Instituutti.
- Bandura A. 1997. (2. versio) Teoksessa *Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä*. Vasta, R. (toim.). Kustannusosakeyhtiö Puijo. Kuopion yliopiston painatuskeskus. Kuopio. ISBN 951-579-029-8.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.) *Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia*. PS-kustannus. Opetus 2000. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. ISBN 952-451-063-4.
- Dunderfelt, T. 1991. *Elämänkaaripsykologia*. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset. ISBN 951-0-16800-9.
- Jaari, S. 2004. *Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä*. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. Helsinki: oma kustanne.
- Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.) 2002. *Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia*. PS-kustannus. Opetus 2000. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. ISBN 952-451-063-4.
- Kauppila, R. 2006. (2. painos) Johdanto. Teoksessa *Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille*. Opetus 2000. Juva: PS-kustannus. ISBN 952-451-115-0.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. (3. painos) *Hyvä itsetunto*. Porvoo-Helsinki-Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö. ISBN 951-0-19425-5.
- Kronqvist, E.-L. & Pulkkinen, M.-L. 2007. (1. painos) *Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

- Kujala, M. 2008. *Muukalaisena omassa maassa. Miten kasvaa vuorovaikutuskonflikteissa?* Jyväskylä studies in education, psychology and social research 339. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Lehtonen, J. 2011. (1. painos) *Tietoisuuden ruumiillisuus. Mieli, aivot ja olemassaolon tunne.* Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Johannes Lehtonen. Porvoo: Bookwell Oy. ISBN 978-951-656-396-4.
- Leppilampi, A. & Piekkari, U. 1998/4493. *TERVE! TERVE! Opitaan yhdessä oppimisen ja elämän taitoja.* Sosiaali- ja terveysministeriö. Kukkila: Salpausselän Kirjapaino. ISBN 951-98058-0-X.
- Niemi, P. 2013. (2. painos) *Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet ja tahto.* Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö. ISBN 978-952-475-565-8.
- Ojanen, M. 2014. (2. uudistettu painos) *Positiivinen psykologia.* Porvoo: Bookwell Oy. ISBN 978-951-37-6525-5.
- Partanen, A. 2011. ”*KYLLÄ MINÄ TÄSTÄ SELVIÄN*”. *Aikuisopiskelijat koulutustarinansa kertojina ja koulutuksellisen minäpystyvyytensä rakentajina.* Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Cydenius. Kokkola. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä. ISBN 978-951-39-4272-4. (nid.) ISBN 978-951-39-4273-1 (pdf).
- Pulkkinen, L. 2002. *MUKAVAA YHDESSÄ. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys.* Keuruu: PS-kustannus. Otavan Kirjapaino Oy. ISBN 952-451-059-6.
- Scheinin, P. 2003. Arvioinnin toteuttamisesta. Teoksessa *Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen koulussa?* Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti II. Opetushallituksen moniste 2/2003. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Scheinin, P. 2003. Johdanto. Teoksessa *Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa?* Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti II. Opetushallituksen moniste 2/2003. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Scheinin, P. 2003. Kohderyhmä ja testit. Teoksessa *Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa?* Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti II. Opetushallituksen moniste 2/2003. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Scheinin, P. 2003. Oppilaan minäkäsitys, itsetunto sekä koulua ja oppimista koskevat käsitykset. 1) Minä käsitys. Teoksessa *Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa?* Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti II. Opetushallituksenmoniste 2/2003. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Scheinin, P. 2003. Oppimisilmapiiri. Teoksessa *Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa?* Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti II. Opetushallituksen moniste 2/2003. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Scheinin, P. 2003. Pohdinta. Teoksessa *Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa?* Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti II. Opetushallituksen moniste 2/2003. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Scheinin, P. 2003. Suhde itseen. Teoksessa *Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa?* Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti II. Opetushallituksen moniste 2/2003. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Scheinin, P. 2003. Taulukko 1. Käsitys omasta kompetenssista ja itsetunto esimerkiosioineen. Teoksessa *Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa?* Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti II. Opetushallituksen moniste 2/2003. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Scheinin, P. 2003. Taulukko 2. Oppimisilmapiirin osa-alueet ja esimerkiosiot. Teoksessa *Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa?* Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti II. Opetushallituksen moniste 2/2003. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Scheinin, P. 2003. Tulokset. Teoksessa *Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa?* Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti II. Opetushallituksen moniste 2/2003. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *LAADULLINEN tutkimus ja sisällönanalyysi*. Latvia: Livonia Print. ISBN 978-951-31-5369-4.
- Vuorinen, R. 2004. *Minän synty ja kehitys. Ihmisen psyykkinen kehitys yli elämänkaaren*. Porvoo: WS Bookwell Oy.