



Korkiakoski Essi ja Ponnikas Sini

Aikuisten kokemukset itsetunnosta, sen rakentumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä
elämän eri ikäkausina

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Luokanopettajakoulutus
2021
14.4.2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Aikuisten kokemukset itsetunnosta, sen rakentumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä elämän eri ikäkausina (Essi Korkiakoski & Sini Ponnikas)

Pro gradu -tutkielma, 70 sivua

Huhtikuu 2021

Tämän tutkielman tavoitteena on saada tutkittavien kuvailun kautta tietoa aikuisten käsityksistä itsetunnosta sekä itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä eri ikäkausina. Tutkimuskysymyksemme ovat: Millä tavoin aikuiset kokevat ja kuvaavat itsetuntonsa ja mitkä eri tekijät ovat vaikuttaneet itsetunnon rakentumiseen ja muodostumiseen elämän eri vaiheissa?

Tutkimuksen kohteena ovat 18–65-vuotiaat aikuiset ja tutkimukseen osallistui 45 henkilöä. Tutkimuksessa keskitymme erityisesti kokemuksiin tutkittavien omasta itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä eri ikäkausina, lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Näitä asioita selvitämme laadullisella avoimella kyselylomakkeella, jota analysoimme aineiston sisällönanalyysin avulla. Tutkimukseen osallistuneet kuvailivat itsetuntoa ja siihen vaikuttavia tekijöitä lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa omien kokemuksiensa pohjalta.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että lapsuudessa itsetuntoa pyrittiin kohottamaan hakemalla jatkuvasti kehuja, tukea, hyväksyntää ja kannustusta vanhemmilta sekä muilta kasvattajilta. Nuoruudessa puolestaan tukeuduttiin lähinnä vertaisiin ja sosiaalisella medialla oli vaikutusta itsetunnon laatuun. Aikuisuudessa hyväksyntää ei enää haettu niin suurissa määrin muilta, vaan luotto ja usko itseensä meni muilta haettavan kehujen, tuen, hyväksynnän ja kannustuksen edelle. Töiden merkitys nähtiin suurena ja oman perheen perustaminen tuli uutena merkittävänä itsetuntoon vaikuttavana tekijänä. Lisäksi yksilöllinen omaksuminen sekä henkinen kasvu olivat korkeimmillaan aikuisuudessa, joka saattaa selittää itsetunnon vahvistumista iän karttuessa.

Itsetunto alkaa kehittyä jo lapsuudessa muovautuen läpi koko elämän. Tämä tutkimus antaa enemmän tietotaitoa kohdata lapsia itsetuntoa tukevalla tavalla. Lapsen kehittyvään itsetuntoon jo varhaisesta iästä alkaen voidaan myötävaikuttaa antamalla lapselle kannustusta, tukea, kehuja, turvaa ja rakkautta sekä sillä tavalla edistää lapsen itsetunnon kehittymistä positiivisempaan suuntaan.

Avainsanat: Itsetunto, minäkäsitys, itseluottamus, itsearvostus, sosiaalinen pääoma, sosiaalinen asema, yksilöllinen sopeutuminen.

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Itsetunto	5
	2.1 Itsetunnon kuvaus.....	5
	2.2 Itsetunnon rakentuminen.....	8
	2.3 Itsetunnon kehityskaari.....	11
	2.4 Itsetuntoon vaikuttavat tekijät lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa.....	14
	2.5 Yhteenveto.....	17
3	Tutkimuksen toteutus.....	19
	3.1 Tutkimuksen tavoitteet ja menetelmävalinnat.....	19
	3.2 Avoin kysely aineistonkeruumenetelmänä	20
	3.3 Kohderyhmän taustatiedot.....	22
	3.4 Tutkimuksen eteneminen ja aineiston kerääminen.....	23
	3.5 Aineiston analysointi.....	23
	3.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	31
	3.7 Yhteenveto.....	34
4	Tutkimustulokset.....	35
	4.1 Itsetunnon kuvaus aineistossa.....	35
	4.2 Itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat tekijät aineistossa.....	38
	4.3 Pääluokat eri ikäkausissa.....	43
	4.4 Tulosten yhteenveto.....	55
	4.5 Johtopäätökset.....	58
5.	Pohdinta.....	61
	Lähteet.....	64

1 Johdanto

Itsetunto muuttuu läpi koko elämän ja siinä tapahtuu merkittäviä muutoksia nuoruudesta varhaisaikuisuuteen (Baldwin & Hoffman, 2002, 104–10). Itsetunto on suhteellisen korkealla lapsuudessa, lähtee laskuun nuoruudessa erityisesti naisilla, nousee vähitellen aikuisuuden edetessä ja lähtee vahvasti laskuun taas vanhuudessa (Robins & Trzesniewski, 158–161, 2005; Orth & Robins, 2014, 381–382). Itsetuntoon vaikuttavien tekijöiden painotus vaihtelee eri ikäkausina. Lapsuudessa sen kehittymiseen vaikuttaa erityisesti vanhemmat ja muut kasvattajat (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 8), nuoruudessa ystävät ja heiltä saatu hyväksyntä sekä kaveriporukoihin kuuluminen (Azmitia, 2002, 167–168; Hunter, Suttie, O’Brien, Davidson, Banks, Kafka & Stringer, 2012, 45) ja aikuisuudessa sellaisten ystävyysuhteiden luominen, joissa arvostetaan, tuetaan ja hyväksytään (Bovier, Chamot & Perneger, 2004, 164, 167; Keltikangas-Järvinen, 2006, 123). Aikuisuudessa tutustutaan ja sitoudutaan uusiin sosiaalisiin rooleihin, joiden hallitseminen vaatii sosiaalisemotionaalista palautetta muilta ihmisiltä (Bleidorn, Arslan, Denissen, Rentfrow, Gebauer, Potter & Gosling, 2016, 408).

Itsetunnon kehittymisen kannalta tärkeää on yksilön saama rakkaus, hyväksyntä ja hoivan tunteet ja siitä syystä itsetunto saa juurensa jo lapsena (Salmimies, 2008, 45–46; Keltikangas-Järvinen, 2006, 120–123). Itsetunto kehittyy ensisijaisesti kokemusten ja tapahtumien myötä. Sen lisäksi itsetunto on merkittävässä roolissa ihmisen hyvinvoinnin rakentumisessa, sillä on muun muassa löydetty positiivisia yhtäläisyyksiä korkean itsetunnon omaavilta henkilöiltä henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden osalta (Keltikangas-Järvinen, 1994, 16 ja 176; Small, 1988, 1063). Itsetunnolla on myös vaikutusta positiivisiin vuorovaikutussuhteisiin, käyttäytymiseen ja tehokkaiden selviytymismekanismien kehittymiseen (Small, 1988, 1063). Tämä tutkimus antaa enemmän tietotaitoa kohdata lapsia itsetuntoa tukevalla tavalla. Itsetunto saakin juurensa jo lapsena, jota voimme tulevana opettajina ja kasvattajina tukea esimerkiksi hyväksyvän, kannustavan ja kiittävän palautteen kautta (Salmimies, 2008, 45–46). On tutkittu, että laajempi kasvattajan tietämys itsetunnon kehittymisestä lisää kasvattajan eri osa-alueiden, kuten läsnäolon, osallistumisen, tuen ja kunnioituksen hallitsemista sekä voi parantaa esimerkiksi lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen laatua (Banstola, Ogino & Inoue, 2020). Tutkimuksemme tuo esiin, että pienilläkin arjessa tapahtuvilla teoilla on suuria vaikutuksia lapsen itsetunnon kehittymiseen. Tulevana

opettajina tulemme luonnollisesti päivittäin toimimaan erilaisten ihmisen kanssa, mikä vaatii tietynlaista ihmisten käyttäytymisen syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä.

Kandidaatin tutkimuksessa tavoitteenamme oli saada uutta tietoa lapsen itsetunnosta, sen muodostumisesta ja erityisesti vanhemman itsetunnon vaikutuksesta lapsen itsetunnon kehittymiseen. Tutkimuksen myötä kiinnostus aihetta kohtaan lisääntyi ja halu syventyä aiheeseen heräsi. Tästä syystä lähdemme jatkamaan itsetunnon tutkimista pro-gradussa. Tämän tutkimuksen tavoitteena on saada tutkittavien kuvailun kautta tietoa itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä eri ikäkausina. Tutkimuksen kohteena on 18–65- vuotiaat aikuiset ja tutkimukseen osallistui 45 henkilöä. Tutkimuksessa keskitymme erityisesti kokemuksiin tutkittavien omasta itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä eri ikäkausina, lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Oletamme itsetunnon rakentuvan ja kehittyvän läpi koko elämän asteittain vahvemmaksi, niin että sen herkkyys ympäristöstä tuleville negatiivisille ärsykeille vähenee. Ajattelemme itsetunnon rakentuvan monen eri tekijän summasta. Uskomme kuitenkin vastauksissa korostuvan läheisten vaikutuksen itsetuntoon ja vanhemmilta opitun itsestään ajattelun mallin.

2 Itsetunto

Tässä kappaleessa kuvaamme itsetuntoa ja sen lähikäsitteitä, rakentumista ja lisäksi perehdymme siihen, miten itsetuntoa on tutkittu aikaisemmin ja mitä muutoksia sen kehityksessä tapahtuu eri ikäkausina. Itsetunnon määrittäminen on haastavaa, sillä siihen liittyy samankaltaisia käsitteitä, jotka ovat kaikki yhteydessä niin itsetuntoon kuin toisiinsakin. Pyrimme nostamaan esille tutkimuksen kannalta tärkeimpiä itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä ja lopuksi vielä muodostamaan määritelmistä selkeän kokonaiskuvan yhteenvetokappaleessa.

2.1 Itsetunnon kuvaus

“Itsetunto on myönteisten asenteiden, kokemusten ja uskomusten sekä kielteisten asenteiden, kokemusten ja uskomusten herkkä tasapainotila. Se on kuin vaaka, jonka kuppeihin on laitettu plussaa ja miinusta - yksilöllinen, hetkestä toiseen muuttuva.” (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 138.)

Itsetunto on termi, jota käytetään psykologiassa pohdittaessa yksilön kokonaisvaltaista arvioita ja kokemusta omasta tärkeydestä. Itsetunto sisältää uskomukset ja tunteet kuten menestys, epätoivo, ylpeys ja häpeä. (De Wals & Meszaros, 2012, 1–2). Itsetuntoon liittyy se, miten arvostat, kunnioitat ja luotat itseesi. Se on kokemusta ja tunnetta siitä, miten arvokkaaksi, tärkeäksi ja kyvykkääksi itsesi koet. (Salmimies, 2008, 45–46.) Mattilan (2011) mukaan “Lapsen hyvän kasvun kannalta on olennaista, että hän oppii luottamaan omaan arvoonsa” (Mattila, 2011, 91).

Itsetuntoon liitetään erilaisia lähikäsitteitä. Ahon (1996) mukaan *itsetietoisuus*, *itsetuntemus* sekä *itsearvostus* ovat kolme itsetunnon osa-aluetta (Aho, 1996, 10). *Itsetietoisuudella* tarkoitetaan osaamista olla tietoinen omista tunteistaan, sekä positiivisten kuin negatiivistenkin tunteiden osalta (Lange & Järvinen, 2019). Itsensä tiedostaminen tarkoittaa suhtautumista omaan itseen, itsensä arvostamista ja hyväksymistä sekä rohkeutta olla oma itsensä ja on siis sitä, millä tavoin ihminen tiedostaa ominaisuutensa, roolinsa ja yksilöllisyytensä (Pylväinen, 2014, 37–40; Aho & Laine, 1997, 23). *Itsetuntemus* nähdään moraalisesti tärkeänä, mutta suuresti tiedostomattomana tavoitteena, joka on vaikea saavuttaa. Itsetuntemus koetaan myös itsensä tarkastelun kriittisenä muotona, koska sillä voi olla negatiivisia vaikutuksia itsensä

ymmärtämisen tapoihin. Itsetuntemus saattaa olla epävakaa, koska siihen vaikuttaa niin paljon yksilön oma moraalit ja psyyke. (Jopling, 2000, 2–3.) Ihminen, joka tuntee itsensä, kykenee olemaan ylpeä yksilöllisyydestään (Aho & Laine, 1997, 23). Viljamaa (2006) määrittelee *itsearvostuksen* yksilön henkilökohtaisena arviona itsestä, omasta pystyvyydestä, kyvyistä ja koetusta arvontunnosta. Jotta itsetunto voi muodostua varmalle perustalle, täytyy sen syntyä itsearvostuksen myötä. Itsearvostus on sitä, että henkilö hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. (Viljamaa, 2006, 14–15) Itsetuntoa on tutkittu paljon ja esimerkiksi Pylväinen (2014) selvittää haastattelu tutkimuksessaan, miten nuoret aikuiset määrittelevät itsetunnon sekä, mitkä asiat ovat olleet merkityksellisiä heidän itsetuntonsa rakentumisessa. Tulosten mukaan itsetunnon määrittelemisestä muodostui kaksi pääluokkaa, *itsensä tiedostaminen* ja *itsetunnon prosessinomaisuus*, ja itsetunnon rakentumisessa merkityksellisistä tekijöistä neljä pääluokkaa, *sosiaaliset suhteet ja tuki*, *pätevyyden kokemukset*, *henkiset voimavarat* ja *rooli yhteiskunnassa*. (Pylväinen, 2014, 37–40.)

Itsetuntoon liitetään myös eri osa-alueista, joita ovat *turvallisuuden tunteet*, *yhteenkuuluvuuden tunteet*, *tehtävä- ja tavoitetietoisuus* sekä *pätevyyden tunteet*. *Turvallisuuden tunteet* ovat positiivisia tunteita, jotka kehittyvät luottamuksesta toisiin ihmisiin, myös muutostilanteissa. *Yhteenkuuluvuuden tunteissa* on kyse ihmisen sosiaalisista taidoista, jotka muodostuvat yhteisöön tai ryhmään samaistumisen sekä hyväksynnän saamisen myötä. Realististen tavoitteiden asettaminen, vastuun ottaminen, aloitteiden tekeminen ja ongelmanratkaisutaidot ovat osa *tehtävä- ja tavoitetietoisuutta*. *Pätevyyden tunteet* ovat onnistumisen kokemuksia, joiden myötä ihminen näkee itsensä arvostettuna ja taitavana, jolloin hän uskaltaa ottaa riskejä ja sietää pettymyksiä. (Aho & Laine, 1997, 23.) Ne kuvaavat onnistumisen kokemuksesta hankittua palkitsevuuden tunnetta sekä omaa toimijuutta keskeisenä tekijänä elämänmuutoksen mahdollistajana (Pylväinen, 2014, 37–40).

Samoja asioita nähdään vaikuttavan *minäkäsityksen* muodostumisessa. Itsetunnon nähdään rakentuvan kolmesta minäkäsityksen muodostumiseen vaikuttavasta ulottuvuudesta. Yksi näistä ulottuvuuksista on minäkäsitystä, joka muodostuu yksilön omista eriävistä ja yksilöllisistä piirteistä, jossa yksilön ainutlaatuisuus korostuu. Toinen ulottuvuus on minäkäsitys, joka muodostuu muiden ihmisten ja yksilön välisistä yhteyksistä ja on rakentunut sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lähimmäisten ihmisten kanssa. Kolmas itsetuntoon vaikuttava ulottuvuus taas on se minäkäsitys, joka muodostuu vuorovaikutuksesta ja omasta asemasta, erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä ja tähän

vahvasti liittyy esimerkiksi etnisuus, kansallisuus ja sukupuoli. (Du, King & Chi, 2012, 258.) Minäkäsitys nähdään yksilö tapana omaksua oma identiteettinsä, ja yleensä se sisältääkin kokonaisen lajitelman mielikuvista, jotka heijastuvat yksilön näkemyksistä ja ajatuksista itsestään (De Wals & Meszaros, 2012, 2). Minäkäsitys kuvastaa sitä, minkälaisena henkilö näkee itsensä, esimerkiksi älykkäänä, sosiaalisena, lyhytjännitteisenä ja nopeana (Aho, 1996, 15). Se on joukko käsityksiä, asenteita ja tunteita omista ominaisuuksista, kyvyistä ja omasta suhteesta ympäristöön sekä ympäristössä toimiviin ihmisiin ja yhteisöihin (Scheinin, 1990, 81).

Itsetuntoon liittyy vahvasti myös käsite *itseluottamus*, joka on varmuuden kokemusta, omiin kykyihin uskomista sekä uskomista siihen, että onnistuu omissa yrittämissä. Itseluottamus on tervettä ylpeyttä, joka ohjaa toimintaa yksilölle merkityksellisissä ja tärkeissä tilanteissa. Siihen liitetään myös optimismi, eli taipumus uskoa onnistumiseen ja menestykseen ja uskoa parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Itseluottamus ei kuvaa kokemusta paremmuudesta, vaan on enemmänkin tärkeä eteenpäin kohti menestystä puskeva voimavara ja se vaihtelee erilaisista tilanteista riippuen, toisin kuin itsetunto, jonka ajatellaan olevan yleensä pysyvä persoonallisuuden perusta. (Liukkonen, 2017; Haapasalo, 2014, 439.) Itseluottamus on odotuksia menestyksestä tai onnistumisesta ja uskoa omiin yrityksiin. Ihminen, joka luottaa itseensä, ajattelee voivansa tehdä juuri niin kuin haluaa tai toivoo. (Siitonen, 1999, 136–137.)

Neffin ja Vonkin (2009) kyselytutkimuksen mukaan itsetunto ja *itsemyötätunto* ovat suuresti yhteydessä toisiinsa. Tulokset osoittavat, että itsemyötätunto voidaan yhdistää moneen hyötyyn, jotka voidaan liittää korkeaan itsetuntoon. Siihen kuuluu mm. positiiviset tunteet ja vahvempi epäonnistumisten sietokyky, jotka nähdäänkin yhtenä korkean itsetunnon osana. Itsemyötätunto on yhteydessä myös vakaisiin tunteisiin itsearvossa. Itsemyötätunnolla on myös positiivinen yhteys sosiaaliseen vertailuun, ahdistuneisuuteen ja aggressiivisuuteen. (Neff & Vonk, 2009, 44.) Ihmisen henkinen tasapaino on yhteydessä siihen, miten henkilö kokee itsensä. Tämän vuoksi itsetunto nähdään yhtenä olennaisena ihmisen kehitykseen ja elämään vaikuttavana tekijänä. (Aho, 1996, 90.)

2.2 Itsetunnon rakentuminen

Itsetunto ei ole syntyessä saatu valmis ominaisuus, vaan se kehittyy ja muokkautuu läpi elämän. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat lapsen arjessa toimivat ihmiset (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 8). Itsetunnolla on myös vaikutusta positiivisiin vuorovaikutussuhteisiin, käyttäytymiseen ja tehokkaiden selviytymismekanismien kehittymiseen (Small, 1988, 1063). Kokemukset ja läheiset vuorovaikutussuhteet vaikuttavat itsetunnon ja itsearvostuksen muodostumiseen ja kehittymiseen. Itsetunnon positiiviseen kehittymiseen vaikuttaa myös yksilön kokema rakkaus, hyväksyntä ja huolenpito, kun taas jatkuva moittiminen, arvostelu sekä hyväksynnän puuttuminen heikentävät itsetuntoa. Itsetunto vaatii myös itsensä kannustamista ja kiittämistä erilaisissa tilanteissa. (Salonen, 10–11.) Itsetunnon rakentumiseen vaikuttaa omat sekä muiden ihmisten arviointi itsestäsi, mutta aikuisuudessa omat arvioit ja ajatukset toiminnasta vaikuttavat itsetuntoon korostuneemmin (Salmimies, 2008, 45-46). Tutkimusten mukaan vanhemmilla nähdään olevan vaikutusta esimerkiksi niin, että vanhempien antamaa palautetta kaivataan erilaisissa tilanteissa (Muotka & Palokangas, 2019, 25–29). Vanhempien vaikutusta itsetuntoon on tutkittu myös korkeakouluopiskelijoille teetetyssä kyselytutkimuksessa, jonka mukaan vanhemman hoiva ja lapsen itsetunto ovat merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Tulokset osoittavat, että lapsiin vaikuttaa vanhempien tapa kohdata ja vastata lapsen tarpeisiin. Vanhempien antama hyväksyntä ja tuki ovat merkityksellisiä lapsen itsetunnon kehittymisen kannalta. (Buri, Kirchner, Misukanis & Mueller, 1986, 11–12.) Myös vanhempien oma terve itsetunto ja itsearvostus ovat yhteydessä siihen, että lapsesta kasvaa pätevä, myötätuntoinen, vahva ja itseään arvostava yksilö (Small, 1988, 1063). Itsetunto on merkittävässä roolissa ihmisen hyvinvoinnin rakentumisessa, sillä voidaan osoittaa yhtäläisyyttä korkean itsetunnon omaavilta henkilöiltä henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta (Small, 1988, 1063). Terveen itsetunnon omaava lapsi asennoituu itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteensa luottavaisin mielin. Hän pystyy ilmaisemaan omia mielipiteitään, samalla kuitenkin ottaen toisten mielipiteet huomioon ja olemaan oma itsensä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 15.) Hyvän itsetunnon omaava henkilö uskaltaa kohdata haasteita, asettaa tavoitteita ja uskoo suoriutuvansa niistä ja kykenevänsä viemään itselleen asettamansa tehtävät loppuun (Salonen, 10–11). Itsensä hyväksyminen sellaisenaan on ominaista terveelle itsetunnolle ja vahvaksi kehittyneyt itsetunto pysyykin melko vakaana erilaisissa tilanteissa

aikuisuuden ikäkaudella. Mitä vahvemman itsetunnon yksilö omaa, sitä vähemmän siihen vaikuttaa muiden mielipiteet. Kritiikin kestäminen ja kehittävän palautteen vastaanottaminen kertoo siitä, että yksilö tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa. itseluottamus. Terveen itsetunnon omaava yksilö pystyy luottamaan toisiin ihmisiin ja kykenee olemaan iloinen toisen menestyksestä kokematta kateutta. Ihmiset pystyvät terveellä tavalla tukemaan toistensa itsetuntoa hyväksyvän, kannustavan ja kiittävän palautteen kautta. (Salmimies, 2008, 45–46) Terveen itsetunnon omaava lapsi ajattelee olevansa niin arvokas, että häntä on hyvä suojella ja tämän vuoksi suojelee myös itse itseään. Lasta parhaiten maailmalta suojaakin hyvä itsetunto. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 15 ja 61.) Keltikangas-Järvisen (1994) mukaan terveen itsetunnon myötä yksilö pystyy näkemään oman elämänsä positiivisemmin kuin henkilö, jolla itsetunto on heikompi. Hän tuo ilmi elämönhallinnan taitojen olevan paremmat terveen itsetunnon omaavalla henkilöllä. Lisäksi hän kertoo itsetunnon olevan suoraan verrannollisessa suhteessa sosiaalisiin taitoihin sekä sosiaaliseen rohkeuteen. (Keltikangas- Järvinen, 1994, 35–37.)

Itsetunto ja yksilön toiminta ovat yhteydessä toisiinsa. Itsetunto vaikuttaa siihen, miten ihminen erilaisissa tilanteissa toimii ja se, mitä toiminnasta seuraa puolestaan vaikuttaa itsetuntoon ja sen kehittymiseen. Itsetunnon kehittymiseen saattavat vaikuttaa jotkin perinnölliset piirteet, mutta ensisijaisesti se kehittyy kokemusten ja tapahtumien myötä. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 16 ja 176.) Itseluottamus rakentuu eri tavalla eri yksilöillä ja se näkyy esimerkiksi luottavaisena suhtautumisena omaan itseensä sekä kokemuksena pätevyydestä. Itseluottamus saattaa rakentua esimerkiksi ulkonäön varaan tai menestykseen erilaisissa tilanteissa. Vain hyvin harva kokee olonsa itsevarmaksi kaikilla elämän osa-alueilla. Itseluottamusta voidaan kehittää sen moninaisen rakenteen vuoksi. (Leskisenoja, 2019.)

Itsetuntoa on myös tutkittu persoonallisuuden, sukupuolen, uran ja parisuhteen näkökulmista. Vuorisen (1990) mukaan itsetunto nähdään persoonallisuutta hallitsevana tekijänä, psyykkisenä itsesäätelyn sisäisenä kiintopisteenä ja itseensä suhtautumiseen perustuvana tekijänä; vahvan itsetunnon omaava henkilö saa tyydytystä omasta toiminnastaan ja realistisesti hyväksyy itsensä, kun taas huonon itsetunnon omaava henkilö pönkittää omanarvon tunnettaan ja voi kokea alemmuuden tunteita (Vuorinen, 1990, 299). Itsetunnon taso on yhteydessä siihen, miten muut ihmiset kohtaavat yksilön. Yksilöt, joilla on korkeampi itsetunto tai joilla on korkeammat tasot itsetunnossa, nähdään omistavan enemmän positiivisia ominaisuuksia persoonallisuuden piirteissä, kuin

heikomman itsetunnon omaavat yksilöt. Itsetunto toimii kanavana yksilön ja sosiaalisen ympäristön väliseen tiedonvaihtoon. (Zeigler-Hill, Besser, Myers, Southard & Malkin, 2013, 218.) Onkin tutkittu itsetunnon ja Big Five -persoonallisuuden piirteiden mallin välistä yhteyttä 9–90-vuotiailla. Tutkimuksen mukaan itsetunto korreloi positiivisesti kaikkien viiden persoonallisuuden piirteen eli avoimuuden, tunnollisuuden, ekstroversion, sovinnollisuuden ja neuroottisuuden kanssa. Tunnollisuus ja ekstroversio korreloivat enemmän itsetunnon kanssa läpi koko elämän. Lisäksi tutkimuksessa selvisi, että sukupuoleen liittyvät stereotypiat saattavat vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen. Ekstroversio ennustaa puolestaan korkeampaa itsetuntoa naisilla ja pystyvyyden piirteet korkeampaa itsetuntoa miehillä, mikä selittää sukupuolen asettamiin rooli standardeihin asettumista ja pystymistä vastaamaan paremmin sukupuolelle asetettuihin odotuksiin. Ekstroversio, neuroottisuus ja tunnollisuus persoonallisuudenpiirteinä ovat yhteydessä itsetuntoon nuoruudessa, joista tunnollisuuden ja neuroottisuuden on silloin huomattu lisääntyvän, sekä esimerkiksi pystyvyyden uskomuksilla on nähty olevan vahva vaikutus itsetunnon positiiviseen kehittymiseen (Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter & Goslings, 2001, 472–474). Sukupuoleen ja odotuksiin liittyen Patton, Bartrum ja Creed (2004) ovat tutkineet miten nuorten oma itsetunto vaikuttaa odotuksiin urasta, uran tavoitteisiin, sen suunnitteluun ja ura etsintään. Tutkimuksen mukaan nuoren itsetunnon tasosta pystytään ennustamaan, millaisia uraodotuksia nuorella on ja itsetunto vaikuttaa suoraan yksilön urasuunnitelmallisuuteen ja uravaihtoehtojen tutkimiseen. Tutkimuksessa selvisi, että naiset, joilla on korkea itsetunto, kiinnittävät vähemmän huomiota sellaisten tilanteiden lopputuloksiin, joissa he ovat itse toimineet. He ovat kuitenkin innokkaampia suunnittelemaan uraa ja tutkimaan muitakin uravaihtoehtoja, kuin huonomman itsetunnon omaavat naiset. Tutkimukset osoittavat myös, että itsetunto on yleisesti miehillä positiivisessa ja auttavassa roolissa esimerkiksi ura kehittymisessä ja kasvussa, kun taas naisilla se ilmenee useammin negatiivisena vaikuttajana ja vaatii enemmän etsintää. (Patton, Bartrum & Creed, 2004.) Myös itsetunnon ja parisuhteen välistä dynamiikkaa tutkittu varhaisaikuisuudessa ja keskiäikuisuudessa. Etukäteen tiedettiin huonolla parisuhdetyytyväisyydellä olevan negatiivinen vaikutus suhteen kestoon ja että, itsetunto kehittyy positiivisesti iän karttuessa. Tutkimuksesta selvisi, että parisuhteen aikana tapahtunut itsetunnon nousu myös ennustaa parisuhdetyytyväisyyden lisääntymistä ja itsetunto sekä parisuhdetyytyväisyys jakavat saman kehityskaaren varhaisaikuisuudesta, keskiäikuisuuteen asti. (Mund, Finn, Hagemeyer, Zimmermann & Neyer, 2015.) Kiviruusun (2017) tekemän tutkimuksen mukaan niin miehillä kuin

naisillakin vähäiset ihmissuhdevaikeudet ovat yhteydessä suotuisampaan itsetunnon kehitykseen. Ihmissuhdevaikeuksien lisääntyminen puolestaan vaikuttaa negatiivisesti itsetunnon kehittymiseen. Tutkittavien oma korkeampi sosioekonominen asema oli yhteydessä parempaan itsetuntoon sekä 22 että 32 vuoden iässä. Naisilla korkeampi sosioekonominen asema 22 vuoden iässä ennustaa parempaa itsetunnon kehitystä ikävuosien 22 ja 32 vuoden välillä. (Kiviruusu, 2017, 3–4.)

2.3 Itsetunnon kehityskaari

Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, ja Ruoppila (2014) määrittelevät eri ikäkaudet seuraavalla tavalla: varhaislapsuutta ovat ikävuodet 0–5, keskilapsuus taas on aika ennen esikoulua ja se kestää yläkoulun alkuun asti, eli 6–12 vuotta, nuoruuden kerrotaan olevan siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen, eli 12–20 vuotta, ja aikuisuus puolestaan kattaa varhaisaikuisuuden 20–40 vuotta ja keski-aikuisuuden 40–65 vuotta (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, ja Ruoppila, 2014).

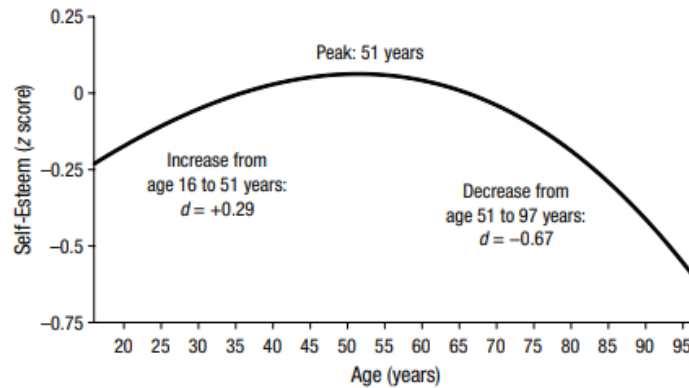
Itsetunnon ajatellaan olevan ihmisen eräänlainen läpi elämän kestävä perustus, joka oikein tuettuna auttaa kasvamaan pärjääväksi, itseään arvostavaksi ja elämään tyytyväiseksi ihmiseksi (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 8). Useimmat tehdyt tutkimukset tukevatkin käsitystä siitä, miten itsetunto muuttuu läpi koko elämän (Baldwin & Hoffman, 2002, 104–107; Robins & Trzesniewski, 2005, 158–161; Orth & Robins, 2014, 381–382; Kiviruusu, 2017, 3–4). Esimerkiksi Baldwin ja Hoffman (2002) ovat selvittäneet, että itsetunnossa tapahtuu merkittävää muutosta nuoruudesta varhaisaikuisuuteen (Baldwin & Hoffman, 2002, 104–107). Toisten tutkimusten mukaan itsetunto on suhteellisen korkealla lapsuudessa, lähtee laskuun nuoruudessa erityisesti naisilla, nousee vähitellen aikuisuuden edetessä ja lähtee vahvasti laskuun vanhuudessa (Robins & Trzesniewski, 2005, 158–161; Orth & Robins, 2014, 381–382). Kiviruusun (2017) tekemän pitkittäistutkimuksen mukaan itsetunto kehittyy positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen ja kasvu on suoraviivaista ikävuosien 16 ja 32 välillä, minkä jälkeen se pysähtyy. Hyvä koulumenestys ja vanhempien sosioekonominen asema ovat yhteydessä parempaan itsetuntoon nuoruudessa. (Kiviruusu, 2017, 3–4.) Itsetunnon nähdään olevan huipussaan 50–60 vuotiaana ja olevan suhteellisen pysyvä, muttei missään nimessä muuttumaton (Orth & Robins, 2014, 381–382). Alla oleva kuva (Kuva 1.) kuvastaa sitä, miten itsetunto kasvaa nuoruudesta keski-ikään, kohtaa huippunsa 50–60-vuotiaana ja lähtee laskuun iän kertyessä. Taulukko perustuu Orthin,

Robinsin ja Widamanin vuonna 2012 tehtyyn pitkittäistutkimukseen. (Orth & Robins, 2014, 381–382.)

Kuva 1. Keskiverto ennustus itsetunnon kehityskaaresta ikävuosissa 16–97

382

Orth, Robins

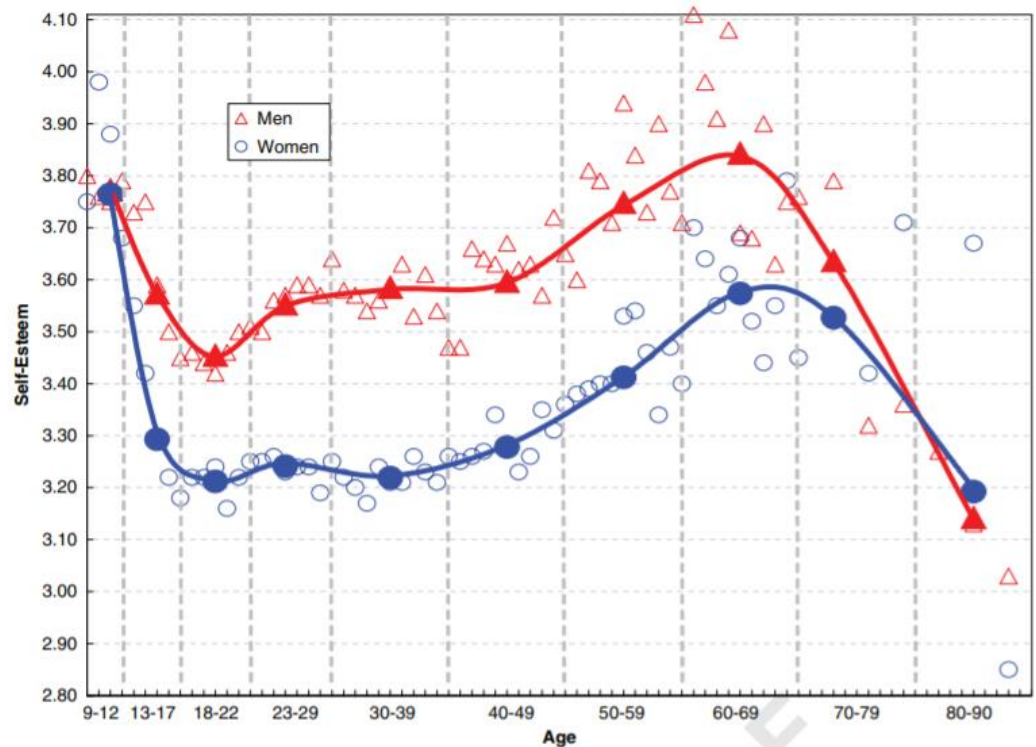


Tutkimuksessa itsetunto nousi enemmän niillä yksilöillä, jotka saivat korkeakoulussa korkeita arvosanoja, toisin kuin niillä, jotka saivat huonompia arvosanoja, vaikka molemmilla olisi ollut yhtä korkea itsetunto kouluun tullessaan. Itsetunto ja persoonalliset ominaisuudet voivat siis muuttua ajan saatossa (Chung, Robins, Roberts, Nofle & Widaman, 2014). Yksilöt, joilla on suhteellisen korkea itsetunto jossain vaiheessa elämää, kokevat herkemmin korkeaa itsetuntoa vuosiakin myöhemmin (Orth & Robins, 2014, 381–382; Robins & Trzesniewski, 2005, 158–161). Itsetuntoon vaikuttaa läpi elämän koetut kokemukset. Itsetunto systemaattisesti muuttuu tärkeissä tilanteissa, jotka liittyvät ikään ja iän mukana tulleisiin kokemuksiin sekä konteksteihin ja korkean itsetunnon nähdään ennustavan menestystä ja hyvinvointia elämän eri alueilla kuten, parisuhteessa, työssä ja terveydessä (Robins & Trzesniewski, 2005, 158–161; Orth & Robins, 2014, 381–382). Korkealla itsetunnolla tutkimusten mukaan on tärkeä rooli arkielämän toiminnassa, siksi itsetunto on sosiaalisesti tärkeä tarkastelun kohde. (Orth & Robins, 2014, 381–382.) Normatiiviset muutokset kuvaavat itsetunnon roolia järjestäytyvänä psykologisena rakenteena, jotka vaikuttavat siihen, miten yksilö muokkaa omaa käyttäytymistään kohtaamaan uuden ympäristön ja kehityksen tuomia haasteita. (Robins & Trzesniewski, 2005, 158–161). Bleidorn, Arslan, Denissen, Rentfrow, Gebauer, Potter & Gosling (2016) ovat tutkineet kulttuuristen erojen, iän ja sukupuolen vaikutuksia itsetuntoon 16–45-vuotiailla ja tutkimuksen tuloksista itsetunnossa voidaan havaita kulttuurisia eroja. Sukupuolen vaikutus itsetuntoon on systemaattisesti yhteydessä

sosioekonomiseen sukupuolitasaa-arvoisuuteen ja kulttuuriseen arvoon. (Bleidorn, Arslan, Denissen, Rentfrow, Gebauer, Potter & Gosling, 2016, 408.)

Itsetunnon tutkimuksessa on tutkittu myös paljon sukupuolien välisiä eroja kehityskaaren näkökulmasta. Alla on itsetunnon kasvukäyrää kuvaava kuva (Kuva 1), jossa on eriteltyä miehet ja naiset (Robins & Trzesniewski, 158–161, 2005).

Kuva 2. Itsetunnon muutokset naisilla ja miehillä.



Tutkimukset osoittavat, että miehet omaavat korkeamman itsetunnon kuin naiset jokaisessa ikävaiheessa ja molemmissa sukupuolissa näkyy itsetunnon nousua myöhäisestä nuoruudesta keski-iäkisyteen asti (Block & Robins, 2015, 912–913; Bleidorn, ym., 2016, 408). Lisäksi tutkimuksen mukaan erot naisten ja miesten välillä kasvavat ajan myötä ja 23-vuotiaana sukupuolien väliset erot itsetunnon kokemisessa ovat jo tilastollisesti merkittävässä roolissa (Block & Robins, 2015, 912–913). Naisilla lihavuus ja lihominen sekä vanhempien avioero ovat yhteydessä huonompaan ja hitaammin kehittyvään itsetuntoon nuoruudessa, ja lihavuuden sekä itsetunnon negatiivinen yhteys vahvistuu iän myötä, kun taas miehillä negatiivinen yhteys ilmeni vasta 42 vuoden iässä. Miehillä tupakointi ennusti keskimääräistä hitaampaa itsetunnon kehitystä. (Kiviruusu, 2017, 3–4.) Baldwinin ja Hoffmanin (2002) tekemässä

tutkimuksessa selvisi myös, että naisilla itsetunto kasvaa vuoteen 12 asti, laskee ikävuoteen 17 ja lähtee sen jälkeen nousuun. Miehillä itsetunto nousee 14-vuotiaaksi asti, minkä jälkeen se laskee 16-vuotiaaksi asti ja sitten lähtee nousuun kuitenkin pienellä laskulla 19-vuotiaana (Baldwin & Hoffman, 2002, 104–107). Miehillä itsetunto on parempi ikävuosien 16 ja 32 välillä, vaikkakin naisten itsetunnon kasvuvauhti on nopeampaa ja naisilla muutokset ovat dramaattisempia, kuin miehillä (Kiviruusu, 2017, 3–4; Baldwin & Hoffman, 2002, 104–107).

2.4 Itsetuntoon vaikuttavat tekijät lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa

Itsetunto syntyy hankitusta ja annetusta itsetunnosta. Kokemukset ja yksilön tekemät havainnot rakentavat hankitun itsetunnon ja se pitää sisällään ihmisen oman toiminnan, muilta saadun palautteen sekä onnistumiset ja epäonnistumiset. Menestymisen vaatimukset ja jatkuva halu suorittaa, kuuluu hankittuun itsetuntoon, sillä siinä korostuvat osaamisen ja hallitsemisen kokemusten tavoittelemisen. Annettu itsetunto puolestaan pitää sisällään yksilön ulkopuolelta tulevien tekijöiden antaman hyväksynnän, hoivan ja rakkauden, jonka vuoksi se muodostuu jo lapsuudessa vanhempien mahdollistamana. Myöhemmin annettu itsetunto rakentuu hyväksynnän kokemusten ja arvokkuuden tunteiden pohjalta. (Keltikangas-Järvinen, 2006, 120–123) Itsetunnossa vaihteluiden kokeminen on luontaista, sillä kokemukset muokkaavat sitä päivittäin. Itsetuntoa onkin verrattu vesisäiliöön, jossa vedenpinta nousee ja laskee sen vaikutuksesta, mitä ympäristössä, itsessä ja niiden välisissä suhteissa tapahtuu. (Sinkkonen, 2008, 172.)

Myöskään lapsuudessa itsetunto ei ole pysyvä ominaisuus, vaan sen aikana eri kehitysvaiheet, kuten esimerkiksi koulu- ja teini-ikään siirtyminen, aiheuttaa itsetunnossa vaihtelua. Kehittyminen alkaa ensin tunnepohjalta luoden turvallisuuden tunteita vanhempiinsa ja sen jälkeen kehitystä tapahtuu henkilökohtaisen ymmärryksen ja ilmaisemisen taidoissa. (Sinkkonen, 2002, 10 ja 181–184). Lapsuudessa itsetunto siis kehittyy suhteessa suoriin, onnistumisen kokemuksiin, saatuun palautteeseen ja kiitokseen (Keltikangas-Järvinen, 2004, 133). Silloin itsetunnon rakentumiselle tärkeää on vanhempien antama rohkaisu ja tuki, sillä itsetuntoa nostaa ja kehittää positiivisempaan suuntaan se, että lapsi kuulee muiden ihmisten puhuvan hänen onnistumisistaan yleisesti ja, että hänelle kerrotaan, kun hän on kehittynyt aikaisempiin suoriin verraten. (Häggman-Laitila, 2007, 5; Sinkkonen, 2002, 181.) Kehittyessään lapsi alkaa muodostamaan käsitystä itsestään sen perusteella, miten muut

näkevät hänet, ja muiden ihmisten mielipiteet alkavat kasvavassa määrin vaikuttamaan lapsen itsetuntoon (Häggman-Laitila, 2007, 5). Tällaisen peilisuhteen, eli muiden ihmisten reaktioista luotu käsitys itsestä, avulla lapsen itsetuntoon voidaan jo varhaisessa vaiheessa vaikuttaa (Keltikangas-Järvinen, 2004, 130). Lapsuudessa myös itsetunnon mallioppimista voi tapahtua, sillä lapsella on helpompaa ajatella itsestään positiivisesti ja omata hyvä itsetunto, jos on perheen jäseniltään saanut siihen esimerkin. Näiden lisäksi itsetuntoon alkaa myös vaikuttaa vertaisryhmissä menestyminen. (Häggman-Laitila, 2007, 5.) Lapsen positiivisen itsetunnon kehittymiseen vaikuttaakin suuresti vanhemmat ja heidän antama esimerkki. On siis tärkeää, että lapsi ja nuori saa tarpeeksi kuulla omasta tärkeydestään, ainutlaatuisuudestaan ja arvokkuudesta sekä, että vanhempi omalla toiminnallaan luo lapselle ja nuorelle ymmärrystä siitä, että hän on riittävä omana itsenään, missä ympäristössä tahansa. (Sinkkonen, 2002, 181; Leskisenoja & Sandberg, 2019, 65–66.)

Itsetunnon muutokset ovat nuoruudessa vahvempia, kuin varhaisaikuisuudessa ja nuoruus onkin kriittinen aikakausi itsensä kehittämisen ja itsetunnon kehittymisen kannalta (Azmitia, 2002, 167–168; Erol & Orth, 2011, 614, 616). Silloin nuori kokee suuria sekä uusia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia lyhyen ajan sisällä. Nuoren keho, ajatukset, halut ja mielenkiinnon kohteet muuttuvat ja näin jo itsessään aiheuttavat nuorelle itsensä tuntemisen ja ymmärtämisen haasteita sekä johtavat itse tutkimisen ja itsetietoisuuden korostumiseen. (Azmitia, 2002, 167–168; Rosenberg, 1965, 4.) Nuoret kokevan hyvin paljon huolta omasta minäkuvastaan ja itsestään ja niiden pohjalta muodostuvien käsitysten myötä minuus ja itsetunto rakentuu. (Azmitia, 2002, 167–168; Rosenberg, 1965, 4.) Näiden lisäksi nuoruudessa itsetuntoon vaikuttaa epävarmuus omista yhteiskunnallisista velvollisuuksista ja vastuusta, sillä yhteiskunnalla ei ole nuorelle tarjota selviä odotuksia, vaan nuoria kohdellaan lapsena, mutta toisissa tilanteissa taas aikuisina. Tällä ikäkaudella yksilön minäkuvaan vaikuttaa niin menneisyyden jäänteet kuin tulevaisuudenkin odotukset, jonka vuoksi nuoruus on erityistä aseman etsimisen ja epäselvyyden aikaa. (Rosenberg, 1965, 4.) Nuoruudessa tapahtuvien muutosten lisäksi yhtenä itsetuntoon vaikuttavana tärkeänä tekijänä nähdään läheisten ystävyys- ja parisuhteiden muodostuminen, jotka antavat mahdollisuuden itsensä tutkimiselle ja kehittämiselle turvallisessa ja luotettavassa vuorovaikutuksessa. Nuoruudessa on monia huolenaiheita ja yksi niistä on ystäviltä saatu hyväksyntä. (Azmitia, 2002, 167–168) Onkin tutkittu, että sosiaalista identiteettiä ajaa itsetunto ja niin sosiaalisen identiteetin kuin itsetunnonkin negatiiviset muodot ovat yhteydessä

kaveriryhmissä tapahtuvaan syrjimiseen. Itsetunto voi olla joko syy tai seuraus kaveriryhmässä syntyvälle syrjinnälle. (Hunter, ym., 2012, 45). Nuoren itsetuntoon vaikuttaa yksinomaan myös sosiaalisessa mediassa saatu palaute. Positiivisen palautteen saaminen nostaa itsetuntoa ja negatiivinen laskee sitä. Itsetunnon kohottamiseen tehokas keino voi nuorilla olla positiivisen palautteen saaminen omasta profiilistaan sosiaalisessa mediassa, kun taas saatu negatiivinen palaute puolestaan nuorilla vaikuttaa itsetuntoon herättäen monissa nuorissa inhon tunteita itsestään. (Valkenburg, Peter & Schouten, 2006, 589) Muotkan ja Palokankaan (2019) tekemän kyselytutkimuksen mukaan 15–16-vuotiaat tytöt kokevat mieltä painavina asioina koulukiusaamisen, ulkonäköön liittyvät paineet ja rohkeuden puuttumisen sosiaalisissa tilanteissa. Tutkimuksen mukaan nuorten itsetuntoon eniten vaikuttavat ulkonäkö ja sen mukana tulevat paineet, kiusaaminen ja aikuisten sekä muiden nuorten antama tuki ja kannustus. (Muotka & Palokangas, 2019, 25–29.) Lisäksi nuoruudessa kehittyvään itsetuntoon vaikuttaa myös hyvä koulumenestys ja vanhempien sosioekonominen asema (Kiviruusu, 2017, 3-4).

Sosiaalinen tuki arjessa on vahvasti yhteydessä itsetuntoon ja sisäisiin voimavaroihin, jonka vuoksi tärkeässä roolissa itsetunnon kehittymisen kannalta aikuisuudessa onkin sellaisten ihmisten saaminen ympärille, jotka ymmärtävät yksilöä, pitävät tästä omana itsenään ja hyväksyvät tämän sellaisenaan (Bovier, Chamot & Perneger, 2004, 164, 167; Keltikangas-Järvinen, 2006, 123). Itsetuntoon aikuisuudessa yhteydessä ovat siis vahvasti sosiaalisessa kanssakäymisessä tapahtuvat tilanteet ja tapahtumat, joihin luokitellaan esimerkiksi, ystävien kanssa pidetty yhteys, saatu tuki läheisiltä ja tyytyväisyys saatuun tukeen (Richmond & Guindon, 2010, 283). Vaikkakin aikuisuudessa itsetunto on suhteellisen pysyvä, vaikuttaa siihen edelleen vahvasti hyväksynnän ja arvokkuuden kokemukset ihmissuhteissa (Keltikangas-Järvinen, 2006, 123). Itsetunnon rakentumiseen vielä aikuisuudessakin vaikuttaa siis muiden ihmisten arviointi itsestä mutta kuitenkin omat arvioit ja ajatukset toiminnasta, on korostuneemmassa roolissa (Salmimies, 2008, 45–46). Varhais- ja keskiäikuisuudessa yksilöt monissa eri kulttuureissa kasvavassa määrin sitoutuvat erilaisiin sosiaalisiin rooleihin, kuten puolison, vanhemman, ammattilaisen tai vaikkapa poliittisen puolueen jäsenenä olemiseen. Menestyvä uuden roolin hallitseminen vaatii sosiaalisemotionaalista palautetta liittyen sosiaalisiin rooleihin, ja se saattaa välittää tunnetta arvokkuudesta ja sen myötä kasvattaa itsetuntoa. Sukupuolen vaikutus itsetuntoon on systemaattisesti yhteydessä sosioekonomiseen sukupuolitasa-arvoisuuteen ja kulttuuriseen arvoon. (Bleidorn, ym., 2016, 408.)

Aikuisuudessa itsetuntoon vaikuttaa myös tunne siitä, että on hallinta omasta elämästään ja lisäksi myös yksilön oma koettu terveys on vaikutuksessa itsetunnon kehityskaareen (Richmond & Guindon, 2010, 283; Orth, Trzesniewski & Robins, 2010, 22). On huomattu, että yksilön koetut ei toivotut muutokset henkisen hyvinvoinnin osalta sekä myöhäisemmässä iässä koetut terveysongelmat vaikuttavat itsetuntoon alentavasti vanhuudessa (Orth, Trzesniewski & Robins, 2010, 22; Wagner, Lang, Neyer & Wagner, 2014). Positiiviset muutokset yksilön terveydessä ja kehittämisessä puolestaan, ovat yhteydessä korkeampaan itsetuntoon (Wagner, ym., 2014). Aikuisuudessa ja keski-iässä itsetunto, joka ennen näkyi tasaisena ja vakaampana, on nykyään epävakaampaa ja säröilevää, mahdollisesti yhteiskunnan ja yksilöiden toiminnan muutosten vuoksi. Muutoksia entiseen on esimerkiksi työllistymisen mahdollisuuksien väheneminen, yksilöiden kouluttautumisen jatkuva lisääntyminen sekä erilaiset organisaatioissa tapahtuvat muutokset ja uudistukset. (Kiviruusu, 2017, 71.) Voidaan siis todeta, että yhteiskunnassa tapahtuvat ei toivotut muutokset sekä henkisen hyvinvoinnin ja koettujen terveysongelmien tuomat muutokset ovat vaikuttavia tekijöitä itsetuntoon myöhemmällä iällä (Kiviruusu, 2017, 71; Wagner, ym., 2014; Orth, Trzesniewski & Robins, 2010, 22).

2.5 Yhteenveto

Itsetuntoa on tutkittu useasta eri näkökulmasta ja lähes kaikki löytämämme tutkimukset ovat olleet laadullisia kyselytutkimuksia. Itsetunnon nähdään olevan kokemusta siitä, miten arvokas, tärkeä ja kyvykäs yksilö omasta mielestään on. Itsetunto ja yksilön toiminta kulkevat käsi kädessä ja itsetunto vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmiseen ilmeten toimintatapoina, asenteina ja ajatuksina niin itseään kuin muitakin kohtaan. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 15 ja 138; De Wals & Meszaros, 2012, 1–2; Salmimies, 2008, 45-46.; Keltikangas-Järvinen, 1994, 16 ja 176.) Kirjallisuuden mukaan itsetuntoon vaikuttaa vahvasti oma kokemus itsestä, muiden mielipiteet ja saatu tuki, turva sekä hyväksynnän tunteet. Se minkälaista kohtelua yksilö saa läheisiltään, vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen (Buri, Kirchner, Misukanis & Mueller, 1986, 11–12; Bovier, Chamot & Perneger, 2004, 164, 167; Keltikangas-Järvinen, 2006, 123; Kiviruusu, 2017, 3-4; Muotka & Palokangas, 2019, 25-29). Itsetuntoon vaikuttaa myös jotkin perinnölliset piirteet, mutta pääsääntöisesti se kehittyy kuitenkin kokemusten ja tapahtumien myötä (Keltikangas-Järvinen, 1994, 16 ja 176). Itsetunnolla nähdään olevan merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta sekä se vaikuttaa

vuorovaikutussuhteiden syntyyn ja yksilön selviytymismekanismien rakentumiseen (Small, 1988, 1063). On hyvä muistaa, että itsetunnon ja toiminnan välillä vaikuttaa syy-seuraussuhde, eli itsetunto vaikuttaa toimintaan ja toiminta vaikuttaa itsetuntoon. Tutkimuksia löytyi paljon itsetunnon laadusta, vaikutuksesta toimintaan sekä kehittymisestä eri ikäkausina (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 15 ja 61; Salonen, 10–11; Keltikangas-Järvinen, 1994, 35-37; Leskisenoja, 2019; Vuorinen, 1990, 299; Small, 1988, 1063). Monet tutkimukset osoittavat, että itsetunto kehittyy läpi koko elämän muovautuen ympäristöstä tulevien ärsykkeiden, eri tekijöiden ja kokemusten myötä. Esimerkiksi vaikuttavina tekijöinä nähtiin hyväksynnän-, pätevyyden- ja yhteenkuuluvuuden tunteet (Aho & Laine, 1997, 23; Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 8; Salmimies, 2008, 45–46; Salonen, 10-11; Muotka & Palokangas, 2019, 25-2). Lapsuudessa korostuu annettu itsetunto, nuoruudessa suuret muutokset ja sen tuoma epävarmuus sekä aikuisuudessa laadukas sosiaalinen tuki (Bovier, Chamot & Perneger, 2004, 164, 167; Keltikangas-Järvinen, 2006, 120–123; Roseberg, 1965, 4). Mitä vanhemmaksi yksilö kasvaa, sitä vakaammaksi itsetunto kehittyy, sillä yksilön itsensä tiedostamisen ja tuntemisen taidot iän myötä vahvistuvat (Robins & Trzesniewski, 2005, 158–161; Orth & Robins, 2014, 381-382; Kiviruusu, 2017, 3-4).

3. Tutkimuksen toteutus

Esittelemme tässä luvussa tutkimukselle asetetut tavoitteet sekä tutkimuskysymykset. Lisäksi tässä luvussa käsitellään valitsemaamme tutkimusmetodia, joka on avoin kyselytutkimus. Tuomme myös esiin tutkimusprosessia ja tarkastelemme tutkimuksemme eettisyyttä ja luotettavuutta.

3.1 Tutkimuksen tavoitteet ja menetelmävalinnat

Aikaisemmissa tutkimuksissa on tutkittu itsetunnon vaikutusta yksilön toimintaan, itsetunnon ja persoonallisuuden yhteyttä, itsetuntoa eri ikäkausina sekä kokemusten vaikutusta itsetuntoon. Aikaisemmissa tutkimuksissa ei kuitenkaan eritelty tarkasti, mitä itsetunnossa tapahtuu eri ikäkausien aikana, lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa, jota lähdimme selvittämään.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää aikuisten käsityksiä itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä elämän eri vaiheissa, lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Haluamme saada selville, onko vastauksissa yhtäläisyyksiä eri ikäkausina ja jos on niin, mitkä asiat korostuvat. Lisäksi haluamme tietää, nouseeko eri ikäkausista erilaisia itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä ja vaihtelee tekijöiden määrä eri ikäkausina. Esimerkiksi mainitaanko jokin tietty asia useaan kertaan lapsuudessa, mutta se ei nousekaan esille enää aikuisuudessa. Haluamme selvittää, että voidaanko itsetunnon vaihtelua selittää joillain tietyillä tekijöillä. Olemme myös kiinnostuneita erityisesti vanhempien roolista suhteessa itsetuntoon, mutta emme halua johdatella kysymyksillä, jonka vuoksi päädyimme menetelmän valinnassa avoimeen kyselyyn.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millä tavoin aikuiset kokevat ja kuvaavat itsetuntonsa?
2. Mitkä eri tekijät ovat vaikuttaneet itsetunnon rakentumiseen ja muodostumiseen elämän eri vaiheissa?

3.2 Avoin kysely aineistonkeruumenetelmänä

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto koostuu näytteistä ja tavoitteena on käsitellä aineistoa ymmärtävällä ja selittävällä tavalla, teoreettiseen viitekehykseen koko ajan viitaten (Alasuutari, 2011, 51, 87). Tutkimuksemme tarkoitus ja tutkimus strategia on sekä selittävä että kuvaileva, sillä pyrimme etsimään tutkittavalle ilmiölle selitystä ja tunnistamaan todennäköisiä syy-seurausketjuja sekä tuomaan ilmi ilmiön keskeisiä tärkeitä piirteitä. Haluamme selvittää, miten erilaiset uskomukset, käyttäytymismuodot, tapahtumat, toiminnat ja asenteet ovat vaikuttaneet tutkittavaan ilmiöön, eli tässä tutkimuksessa itsetuntoon, sekä missä määrin ne näkyvät aineistossa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2000, 128.)

Alkuperäinen ajatuksemme oli toteuttaa aineistonkeruu haastatteluilla avoimien kysymysten avulla. Teimme kuitenkin ennen haastatteluihin ryhtymistä haastattelukysymysten pohjalta esikyselylomakkeen, jonka tarkoituksena oli arvioida haastattelukysymysten laatua. Yllätykseksemme esikyselylomake tuotti jopa 45 kattavaa ja laadukasta vastausta, jonka vuoksi tutkimusaineistoon ei enää tarvittu haastattelua. Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui siis avoin kyselytutkimus, jonka koimme jälkikäteen erittäin sopivaksi vaihtoehdoksi. Huomasimme, että itsetunto olikin yllättävän haastava aihe yhtäkkiä mietittäväksi ja kyselyn avulla vastaajat saivat mahdollisuuden käydä katsomassa kysymyksiä etukäteen ja pohtia niitä omalla ajallaan.

Avointen kysymysten avulla vastaajilta saatiin mahdollisimman spontaaneja mielipiteitä, rajaamalla kysymyksiä vähän (Vilka, 2015, 106). Kyselytutkimuksen etuna nähdään myös se, että vastaajat voivat kokea oman henkilöllisyytensä enemmän suojatuksi ja vastaamisen arkaluontoisiinkin kysymyksiin helpommaksi ja turvallisemmaksi. Lisäksi kyselytutkimuksessa kysymykset voidaan asettaa jokaiselle vastaajalle yhdenmukaisesti sekä vastaajat voivat mahdollisesti myös pohtia vastauksiaan pidempään, joka puolestaan voi lisätä vastausten luotettavuutta. Vastaajien tavoitettavuus kyselylomakkeen avulla on helpompaa. (Jyrinki, 1974, 25) Käytyämme läpi aikaisempia tutkimuksia, löysimme ainoastaan kyselynä kerättyjä aineistoja, joka lisäsi meille varmuutta tutkimusmetodin sopivuudesta. Alla (kuva 3.) on käyttämämme kyselylomake.

Kuva 3. Kyselylomake

Itsetunnon kehittyminen

Olemme luokanopettajaopiskelijoita Oulun yliopistosta ja tämä kysely on osa Pro gradu -tutkielmaamme. Tutkimme aikuisten kokemuksia itsetunnosta, sen rakentumisesta ja läheisten ihmisten vaikutuksesta sen kehittymiseen. Kysely on anonyymi, eikä vastauksia voida yhdistää vastaajiin. Kysely sisältää viisi avointa kysymystä, joihin toivomme, että vastaat mahdollisimman totuudenmukaisesti ja monipuolisesti. Kiitos ajastasi, vastauksestasi on meille hyötyä.

Ikä

18-25 vuotta

25-45 vuotta

45-65 vuotta

Sukupuoli

Nainen

Mies

Jokin muu

1. Kuvaile, mitä itsetunto mielestäsi on.

Pitkä vastausteksti

2. Mitkä tekijät mielestäsi vaikuttavat itsetunnon rakentumiseen?

Pitkä vastausteksti

3. Jos ajattelet elämääsi taaksepäin LAPSUUTEEN (6-12 vuotta), niin mitkä lapsuuden aikaiset tekijät vaikuttivat silloin itsetuntoosi? Anna tilanteesta esimerkki, jonka muistat vaikuttaneen itsetuntosi kehittymiseen lapsuudessa.

Pitkä vastausteksti

4. Jos ajattelet elämääsi NUORENA (12-20 vuotta), niin mitkä nuoruuden aikaiset tekijät vaikuttivat silloin itsetuntoosi? Anna tilanteesta esimerkki, jonka muistat vaikuttaneen itsetuntosi kehittymiseen nuoruudessa.

Pitkä vastausteksti

5. Jos ajattelet elämääsi AIKUISENA (20 vuotiaasta eteenpäin), niin mitkä aikuisuuden aikaiset tekijät ovat vaikuttaneet itsetuntoosi? Anna tilanteesta esimerkki, jonka muistat vaikuttaneen itsetuntosi kehittymiseen aikuisuudessa.

Pitkä vastausteksti

Lopuksi, arvioi kuinka kauan aikaa käytit kyselyyn vastaamiseen.

- 5 minuuttia
- 10 minuuttia
- 15 minuuttia
- 20 minuuttia
- yli 20 minuuttia

3.3 Kohderyhmän taustatiedot

Tutkimus toteutettiin 18–65-vuotiaille ja tutkimukseen osallistui yhteensä 45 henkilöä. Heistä 18–25-vuotiaita ja 25-45-vuotiaita oli 17 ja 45-65-vuotiaita oli 11. Tutkimukseen osallistuneista miehiä oli 15 ja naisia 30. Vastaajat arvioivat kyselyyn käyttämänsä aikaa kyselyn lopussa olevalla monivalintakysymyksellä, jonka mukaan heistä 8 käytti kyselyyn aikaa 5 minuuttia, 14 henkilöä 10 minuuttia, 9 henkilöä 15 minuuttia ja 7 henkilöä 20 minuuttia. Kysely toteutettiin anonyyminä, eikä vastaajien henkilöllisyys tullut esille missään tutkimusprosessin vaiheessa.

3.4 Tutkimuksen eteneminen ja aineiston kerääminen

Tutkimus toteutettiin Google Forms:iin tehdyllä avoimella kyselylomakkeella, jossa vastaajat saivat pohtia omaan itsetuntoonsa vaikuttavia tekijöitä eri ikäkausina. Aikaisemmin mainitun ikäkausien määritelmän (Nurmi, ym., 2014) perusteella valitsimme tutkimuksemme ikäkausiksi lapsuus 6–12 vuotta, nuoruus 12-20 vuotta ja aikuisuus 20-65 vuotta. Kyselyssä painotettiin, että kerättyä aineistoa käytetään osana pro gradututkielmaa ja aineistoa analysoidaan yhtenä kokonaisuutena. Kysely lähetettiin tutkittaville henkilöille WhatsApp Messenger- sovelluksen kautta.

Kyselyn alussa vastaajien tuli määritellä käsite itsetunto omin sanoin, jolla pystyimme kartoittamaan, kuinka laajaksi he kokevat käsitteen itsetunto. Haastateltavien antamien määritelmien perusteella voimme vertailla muiden haastateltavien käsityksiä itsetunnosta ja tällä tavoin pyrkiä välttämään erilaisia tulkintaongelmia (Vilkkä, 2017). Kysely eteni itsetunnon kuvauksesta yleisesti itsetuntoon vaikuttavien tekijöiden pohtimiseen. Näiden alkukysymysten tavoitteena oli saada tietää, mitä vastaajat itse ajattelevat itsetunnon olevan ja mitkä tekijät siihen heidän mielestään vaikuttaa. Mikäli vastaukset olisivat poikenneet merkittävästi viiteteorioiden käsityksistä, olisimme pystyneet ottamaan sen vastauksissa huomioon.

Seuraavaksi kyselyssä lähdettiin käsittelemään vastaajien käsityksiä oman itsetuntonsa kehittymisestä ja siihen vaikuttaneista tekijöistä eri ikäkausina. Kysymyksillä haluttiin selvittää, mitkä tekijät minäkin ikä kautena vaikuttavat itsetunnon rakentumiseen ja miten eri tekijöiden on koettu vaikuttavan siihen niin negatiivisesti kuin positiivisestikin. Kysymykset noudattivat samaa kaavaa, jotta vastaajan olisi helpompi hahmottaa, mistä asiasta hänen tulee kertoa seuraavaksi. Halusimme vastaajien pohtivan samoja asioita, kuin edellisessä vastauksessa, käsitellen uutta ikävaihetta, huomioiden uusien itsetuntoon vaikuttavien tekijöiden mahdollisuus.

3.5 Aineiston analysointi

Tutkimuksemme asettuu laadullisen tutkimuksen kentälle ja aineiston analyysi toteutettiin sisällönanalyysina, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Laadullinen tutkimus tarkastelee maailmaa yksilöiden näkökulmasta ja sitä, miten yksilöt toimivat näiden puitteissa erilaisissa sosiaalisissa olosuhteissa, kuitenkin

keräämättä objektiivisia näkemyksiä (Hatch, 2002, 7). Sen lisäksi tarkastelemme yksilöiden kokemuksia ja näkemyksiä itsetunnon kehittymisestä eri ikäkausina sosiaalisten olosuhteiden sanelemana. Aineiston tarkastelussa on tärkeää, että huomio kiinnittyy teoreettisen viitekehyksen kannalta olennaisiin asioihin ja, että sitä tarkastellaan tietyistä teoreettisista metodologisesta näkökulmasta (Alasuutari, 2011, 38–40).

Tavoitteenamme on saada tutkittava aineisto pelkistettyä hallittavaksi kokonaisuudeksi yhdistelemällä havaintoja samasta ilmiöstä toisiinsa. Laadullinen analyysi koostuu kahdesta eri vaiheesta, havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. (Alasuutari, 2011, 38–40.) Arvoitusten ratkaiseminen on laadullisessa tutkimuksessa sitä, että tutkittavasta ilmiöstä tehdään merkitystulkinta tuotettujen johtolankojen ja vihjeiden pohjalta. Se on siis rakennekokonaisuuksien muodostamista. Raakahavaintojen pelkistämistä ja yhdistämistä voidaankin kutsua nimellä laadullinen analyysi. (Alasuutari, 2011, 44–52.) Pyrimme analysoimaan, erottelemaan ja järjestelemään kerättyä aineistoa niin, että sieltä voisi paljastua yhtäläisyyksiä, eroavaisuuksia, teemoja tai tuotettuja teorioita (Hatch, 2002, 148). Tämän vaiheen koimme haastavaksi, sillä aineistosta esille nousseet käsitteet liittyivät vahvasti ja toisinaan myös limittyivät toisiinsa tarkoittaen lähes samoja asioita. Analysointiin yleensä liittyy kategorisointia, vertailua ja erilaisten mallien löytymistä (Hatch, 2002, 148), mikä osaltaan helpotti samankaltaisten käsitteiden yhdistelemistä. Samankaltaisten käsitteiden välisten rajojen vetäminen oli kuitenkin yhä haasteellista. Alla oleva kuva (Kuva 4.) kertoo prosessin kulusta.

Kuva 4. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (Tuomi & Sarajärvi, 2018)



Aineistolähtöisessä aineiston analyysissä prosessi muodostuu kolmesta vaiheesta: pelkistämisestä eli redusoinnista, klusteroinnista eli ryhmittelystä ja abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Näitä vaiheita seurasimme analysointiprosessin aikana.

Ensimmäinen vaihe: Redusointi eli pelkistäminen

Aineiston kokonaisuuden tarkastelun jälkeen lähdimme tiivistämään ja pilkkomaan saatua aineistoa osiin sekä päättämään tutkimukselle oleellimmat kohdat, mikä on aineiston pelkistämisen eli redusoinnin vaiheelle tyypillistä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Keräsimme aineistosta samaa asiaa kuvaavia ilmaisuja ja sen jälkeen listasimme pelkistetyin ilmauksin ylös kaikki tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Toinen vaihe: Klusterointi eli ryhmittely

Seuraavassa vaiheessa klusteroimme eli ryhmittelimme aineiston ja etsimme aineistosta samankaltaisuuksia. Nämä samankaltaisuudet ja niihin liittyvät käsitteet me ryhmittelimme ja niistä muodostimme luokkia, joiden myötä aineisto tiivistyi. (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Seuraavaksi esittelemme havainnollistavan taulukon (Taulukko 1.) aineiston analysointiprosessista, jossa alkuperäisilmaisu on aluksi pelkistetty, sitten luokiteltu ja lopuksi sille on määritelty pääluokka. Pääluokka muodostui useammasta alkuperäisilmauksista tehdystä luokittelusta. Taulukko on kooste kyselymme kysymyksestä “Kuvaile, mitä itsetunto mielestäsi on”.

Taulukko 1. Itsetunnon määritelmä, Analysointiprosessi

Pääluokka	Luokka	Pelkistys	Alkuperäisilmaus	Lähde
MINÄ-KÄSITYS	Itsensä arviointi	Arvosteleva ja arvioiva kuva itsestä	“Itsetunto on sellainen arvosteleva kuva itsestä.”	Minäkäsitys kuvastaa sitä, minkälaisena henkilö näkee itsensä, esimerkiksi älykkäänä, sosiaalisena, lyhytjännitteisenä ja nopeana (Aho, 1996, 15).
	Itsensä ymmärtäminen	Ajatukset itsestä, itsensä arvostus	“Mitä ajattelee itsestään, omasta arvosta yms.”	Minäkäsitys on joukko käsityksiä, asenteita ja tunteita omista ominaisuuksista, kyvyistä ja omasta suhteesta ympäristöön sekä ympäristössä toimiviin ihmisiin ja yhteisöihin (Scheinin, 1990, 81).
ITSE-ARVOSTUS	Itsensä hyväksyminen	Itsensä tiedostaminen	“itsensä tuntemista ja hyväksymistä.”	Itsensä tiedostaminen on sitä, millä tavoin

				ihminen tiedostaa ominaisuutensa, roolinsa ja yksilöllisyytensä. Ihminen, joka tuntee itsensä, kykenee olemaan ylpeä yksilöllisyydestään. (Ah o & Laine, 1997, 23.)
	Riittävyden tunne	Itsensä kunnioittaminen ja hyväksyminen sellaisenaan	“Itsensä arvostamista, kunnioittamista, luottamista ja ymmärtämistä. Riittävyden tunne omasta itsestään”	Itsearvostusta voidaan määrittää sillä, että pidetäänkö itsestään vai ei ja hyväksyykö yksilö itsensä sellaisena kuin on. Itsearvostus näkyy positiivisena tapana ilmaista itseään niin toin kuin sanoin. Hyvä itsearvostus kehittyy lapselle tunnerikkaan ympäristön myötä. (Viljamaa, 2006, 14–15.)
	Itsensä arvostaminen	Oman toiminnan ja olemassaolon arvostaminen	“Arvostusta omaan tekemiseen ja olemassaoloon”	Itsearvostus on sitä, että henkilö hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. (Viljamaa, 2006, 14–15)
ITSE-LUOTTAMUS	Toiminnan aitous	Toimiminen omana itsenään	“kuinka hyvin aitona omana itsenään ihminen voi olla kavereiden seurassa, outojen seurassa ja myös itsensä seurassa.”	Itseluottamus näkyy esimerkiksi luottavaisena suhtautumisena omaan itseensä sekä kokemuksena pätevyydestä. (Leskisenoja, 2019)

	Rohkeus	Uskallusta toimia ajatustensa mukaisesti	“Uskallus toimia omien periaatteiden ja moraalin mukaisesti “	Itseluottamus on tervettä ylpeyttä, joka ohjaa yksilön toimintaa merkityksellisissä ja tärkeissä tilanteissa. (Liukkonen, 2017)
	Usko itseensä	Uskoa ja luottamusta omaan toimintaan	“Itsetunto on itseensä uskomista luottamista ja kyvykkyyttä tehdä asioita ilman muiden mielipiteitä”	Itseluottamus on odotuksia menestyksestä tai onnistumisesta ja uskoa omiin yrityksiin. Ihminen, joka luottaa itseensä, ajattelee voivansa tehdä juuri niin kuin haluaa tai toivoo. (Siitonen, 1999, 136–137.)

Kolmas vaihe: Abstrahointi eli käsitteellistäminen

Lopuksi vielä valitsimme tutkimuksen kannalta olennaisimpia tietoja ja aineistoista valittujen tietojen perusteella lähdimme muodostamaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa siis aineistosta tulleet kielelliset ilmaukset yhdistettiin teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Tässä vaiheessa analysointiin vastauksia liittyen kysymykseen ”Mistä tekijöistä itsetunto rakentuu noudattaen Kuva 2 analyysimallia. Ryhmittelimme aineiston ja etsimme aineistosta samankaltaisuuksia. Nämä samankaltaisuudet ja niihin liittyvät käsitteet me ryhmittelimme ja niistä muodostimme luokkia, joiden myötä aineisto tiivistyi. (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Seuraavaksi esittelemme havainnollistavan taulukon (Taulukko 2.) aineiston analysointiprosessista, jossa alkuperäisilmaisu on aluksi pelkistetty, sitten luokiteltu ja lopuksi sille on määritelty pääluokka. Pääluokka muodostui useammasta alkuperäisilmauksista tehdystä luokittelusta. Taulukko on kooste kyselymme kysymyksestä “Mistä tekijöistä itsetunto rakentuu?”.

Taulukko 2. Itsetuntoon vaikuttavat tekijät, Analysointiprosessi

<u>Pääluokka</u>	<u>Luokka</u>	<u>Pelkistys</u>	<u>Alkuperäisilmaus</u>	<u>Lähde</u>
SOSIAALINEN PÄÄOMA	Koettu rohkaiseminen, kannustus ja toimintaan luottaminen	Muilta tuleva luottamus yksilön toimintaan sekä kannustaminen ja rohkaisu	“Ympäristön tuki, mahdollisuudet yrittää asioita, joissa ei ole vielä hyvä, positiiviset kommentit, rohkaisu tekemään itsenäisiä päätöksiä ja luottamaan itseensä.”	Itsetunnon positiiviseen kehittymiseen vaikuttaa vuorovaikutussuhteet, yksilön kokemus rakkaus, hyväksyntä ja huolenpito, kun taas jatkuva moittiminen, arvostelu sekä hyväksynnän puuttuminen heikentävät itsetuntoa. (Salonen, 10–11.)
	Läheisiltä saatu palaute	Muilta tuleva palaute ja kehut	“Palautteet mitä saat ihmisiltä jää monesti pitkäksi aikaa mieleen.”	Ihmiset pystyvät terveellä tavalla tukemaan toistensa itsetuntoa hyväksyvän, kannustavan ja kiittävän palautteen kautta (Salmimies, 2008, 45–46).
	Turvallisuuden ja hyväksynnän tunne	Hyväksyntä ja turvallisuuden tunteen kokemukset lähisuhteissa	“Omat vanhemmat, perhe, kaverit, harrastukset, työ, turvallisuuden tunne ja hyväksytyksi tuleminen kokemus.”	Itsetunnon positiiviseen kehittymiseen vaikuttaa yksilön kokemus rakkaus, hyväksyntä ja huolenpito (Salonen, 10–11).
SOSIAALINEN ASEMA	Vuorovaikutussuhteiden laatu	Miten muut näkevät ja kohtaavat yksilön.	“Kouluikäisenä miten kaverit kohtelivat minua ja minkälaisena muut näkivät minut.”	Tutkimuksen mukaan nuorten itsetuntoon eniten vaikuttavat kiusaaminen, ulkonäkö ja sen mukana tulevat paineet sekä aikuisten ja muiden nuorten antama tuki ja kannustus.

				(Muotka & Palokangas, 2019, 25–29.)
	Hierarkiat ihmissuhteissa	Hierarkiat vuorovaikutussuhteissa ja ihmissuhteet	“Lapsuuden perhe, ystävät, opettajat, valmentajat, parisuhde, lapset, opiskelu ja opiskelukaverit työ ja työkaverit, terveys, harrastukset, taloudellinen tilanne. Tosi moni asia.”	Itsetuntoon vaikuttaa läheisten vuorovaikutussuhteiden muodostuminen, jotka antavat mahdollisuuden itsensä tutkimiselle ja kehittämiseksi turvallisuudessa ja luotettavuudessa vuorovaikutuksessa. (Azmitia, 2002, 167–168)
	Sosiaalinen status	Vuorovaikutuksessa toimiminen ihmisten kanssa ja missä asemassa hänet nähdään yhteiskunnassa	“Ympäristön tekijät. Perhe, ystävät, ystävien puute, sosiaalinen status.”	Itsetunnon rakentumiseen vaikuttaa omat sekä muiden ihmisten arviointi itsestäsi. (Salmimies, 2008, 45–46).
YKSILÖLLINEN SOPEUTUMINEN - Mc Adamsin yksilöllisyyden teoria.	Taipumukselliset piirteet	Yksilön geenit, perimä, temperamentti, piirteet ja ominaisuudet	“Esimerkiksi henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten temperamentti ja persoonallisuus. Ympäristötekijät ja elämänsä aikana tapahtuvat yksilölliset kokemukset.”	Itsetunnon kehittymiseen voivat vaikuttaa jotkin perinnölliset piirteet ja on tutkittu, että itsetunto korreloi positiivisesti persoonallisuuden piirteiden kanssa (Keltikangas-Järvinen, 1994, 16 ja 176; Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter & Goslings, 2001, 472–474).
	Tyypillinen sopeutuminen	Yksilön kognitiot, tunteet, toiminta, tulkinta, tavoitteet,	“Mulle naisena äidistä saadut vaikutteet, kokemukset lapsuus ja nuoruus elämästä	Itsetunto vaikuttaa siihen, miten ihminen erilaisissa tilanteissa toimii ja se, mitä toiminnasta seuraa

		roolit.		puolestaan vaikuttaa itsetuntoon ja sen kehittymiseen (Keltikangas-Järvinen, 1994, 16 ja 176).
	Tarinallinen identiteetti	Yksilön identiteetti, minuus, minäpystyvyys, oma kehitys, elämäntulkku ja kokemukset.	“Itsensä tunteminen ja haastaminen, ympäristö ja se miten kantaa itsensä.”	Itsetunto ei ole syntyessä saatu valmis ominaisuus, vaan se kehittyy ja muokkautuu läpi elämän kokemusten ja tapahtumien myötä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 8; Keltikangas-Järvinen, 1994, 16 ja 176). Lisäksi itsetunnolla on vaikutusta käyttäytymiseen ja tehokkaiden selviytymismekanismien kehittymiseen (Small, 1988, 1063).

3.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys

Hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus, joten pyrimme pitämään tutkimuksen johdonmukaisena kiinnittämällä huomiota tutkimussuunnitelman, tutkimusasetelman, raportoinnin ja lähteiden laatuun. Tutkijoina pyrimme eettisyyteen noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä olemalla rehellisiä, huolellisia ja tarkkoja tutkimustyössä, tulosten esittämisessä ja tallentamisessa sekä tutkimuksen arvioinnissa. Lisäksi noudatamme tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaista ja eettisesti kestäviä arviointi-, tutkimus- ja

tiedonhankintamenetelmiä sekä kunnioitamme muiden tutkijoiden tekemää työtä antamalla heille kuuluva arvo ja merkintä omassa tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Tutkimusaiheen valinta jo itsessään on eettinen kysymys, joten sen valinnassa pystyimme jo tekemään eettisiä päätöksiä miettimällä, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimuksen aihe valittiin puhtaasta kiinnostuksesta ja oppimisen halusta aihetta kohtaan, mikä säilyi yllä koko tutkimusprosessin ajan.

Noudatamme tutkimuksessa tiedonhankinnan ja tutkittavien suojan eettistä normia, sillä teimme tutkittaville selväksi heti kyselyn alussa tutkimuksen tavoitteen ja menetelmät, painotimme vapaaehtoista suostumista, anonymisyyttä ja luottamuksellisuutta, sekä varmistimme tutkittavien tietävän mistä tutkimuksessa on kyse. Nämä asiat huomioiden pyrimme lisäämään luottamuksellista ilmapiiriä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018; Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara, 2000, 26.)

Tutkimuksessa pyrimme eettisyyteen perustelemalla tietoväitteitä eli teoriaa monipuolisesti hyödyntämällä useampia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Teoriaa etsiessä olimme avoimia kaikelle tiedolle, emmekä antaneet omien oletusten ja näkökulmien vaikuttaa teorian valinnassa. Pyrimme valitsemaan taustateoriaksi vertaisarvioituja ja luotettavia tutkimuksia sekä lähteitä. (Tuomi ja Sarajärvi, 2002, 123–124.)

Tutkimuksen luotettavuus

Koska kaiken tutkimustoiminnan tarkoitus on pyrkiä välttämään virheitä, yksittäisessä tutkimuksessa täytyy arvioida tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa pyrimme luotettavuuteen ja puolueettomuuteen ymmärtämällä ja kuulemalla tiedonantajia itsenään, niin ettei tiedonantajien kertomus suodatu omien kehyksiemme läpi. Emme valinneet tutkittavia mistään tietystä ammattiryhmästä, uskonnosta, poliittisesta asemasta, sukupuolesta tai ikäryhmästä, vaan pyrimme saamaan mahdollisimman monipuolisen otoksen. Tällä pystyimme välttämään sitä, että tutkittavilla olisi erityistä tietoa esimerkiksi ihmisen kasvusta. Aineiston analysoinnissa pyrimme analysoimaan vastauksia sellaisenaan ilman vaikutteita välttäen omia pedagogisia näkemyksiä ja opittua tietoa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tutkia sen toistettavuudella (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara, 2000, 213). Tutkimuksessa 45 vastaajaa toisti vastauksissaan monia lähes samoja asioita. Lisäksi löysimme useita eri vuosina julkaistuja lähteitä tukemaan tutkimuksemme myötä nousseita itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä, mikä tukee tutkimuksen

toistettavuutta ja tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksemme toistettavuus on siis mahdollista, mutta tuloksiin vaikuttavat ihmisten kokemukset ja näkemykset, joten vastaukset saattaisivat olla erilaisia riippuen tutkittavista.

Tutkimuksen luotettavuutta parantaa se, että valitsimme laadulliseen aineistoon sopivan aineistonkeruu- ja analyysimenetelmän sekä meillä oli riittävästi aikaa tehdä tutkimusta. Lisäksi tutkimusprosessi oli koko ajan julkinen siinä määrin, että meillä oli osaavat ohjaajat arvioimassa prosessia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkittavat olivat toisilleen tuntemattomia ja osaa heistä mekään tutkijoina emme tunteneet. Lisäksi tutkittavat olivat tasaisesti eri ikäisiä sekä naisia ja miehiä. Koska osa vastaajista oli tuttuja, olimme hyvin tarkkoja siitä, että kaikki saamamme tulokset nousivat esille aineistosta, eikä tutkijan muualta saadusta tiedosta. Tutkimukseen osallistui ihmisiä, joita aihe selvästi kiinnosti, sillä tutkimus oli vapaaehtoinen. Valitsimme tutkimuksen kohteeksi täysi-ikäisiä, sillä pohdimme, että tutkimuksen luotettavuutta olisi saattanut heikentää lasten valitseminen tutkimukseen. Valitsemamme aihe vaatii itsetutkiskelua ja itsensä tuntemisen taitoa, joita ei lapsilta vielä välttämättä löydy. Tämä saattoi olla myös yksi syy siihen, miksi kyselyyn ei vastannut kaikki, joille kysely lähetettiin. Kuitenkin tutkimuksen tulokset olivat hyvin kirjavat sisältäen niin positiivisia kuin negatiivisia kokemuksia. Muutama tutkittavista kertoi käyneensä ensin lukemassa kysymykset ja vastanneen niihin sitten myöhemmin ajan kanssa. Sitä emme osaa sanoa oliko se lopulta hyvä luotettavuuden kannalta vaiko ei, sillä toisaalta he pystyivät sillä tavoin vastaamaan kysymyksiin kattavammin (Jyrinki, 1974, 25), mutta toisaalta emme myöskään voi tietää onko asioista keretty keskustella jonkun kanssa, ja näin ollen emme voi tietää onko näkemyksiä haettu muualta. Käyttämämme kyselytutkimus tuo helpon ja turvallisen vaihtoehdon kertoa henkilökohtaisiakin asioita ja lisäksi kyselytutkimuksella tavoitimme enemmän ihmisiä (Jyrinki, 1974, 25). Haastattelulla emme välttämättä olisi saaneet näin rehellisiä ja kattavia vastauksia, kuin mitä tutkimuksen tuloksista nousi esille.

Tietoisuus itsetunnosta, sen kehittymisestä, siihen vaikuttavista tekijöistä ja sen vaikutuksesta toimintaan saattaa lisätä oikeanlaista itsetuntoa tukevaa toimintaa lasten kanssa työskentelevillä. Koemme siis tutkimuksen olevan merkityksellinen yhteiskunnallisesti, sillä itsetunnolla on todettu olevan vaikutusta hyvin moneen asiaan, kuten mielenterveyteen ja hyvinvointiin, kritiikin kestämiseen ja kehittävän palautteen vastaanottamiseen, ajatteluun elämästä, sosiaalisiin taitoihin ja sosiaaliseen rohkeuteen, ura suuntautumiseen ja uralla menestymiseen sekä parisuhteiden solmimiseen (Keltikangas-Järvinen, 1994, 35-37; Mund, ym., 2015; Patton, ym., 2004; Salmimies, 2008, 45-46; Small, 1988, 1063).

Yhdessä toteutettu tutkimus, eli tutkijaan liittyvä triangulaatio, mahdollisti aineiston tarkastelun eri näkökulmista ja toi tutkimukseen leveyttä ja syvyyttä (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 140–142). Koimme parityöskentelyn olevan tutkimuksen teossa etuna, sillä yhdistimme molempien tietotaidon ja siten saavutimme mielestämme parhaan mahdollisen lopputuloksen. Mielestämme onnistuimme tutkijan rooliin asettumisessa pyrkimällä ammattimaisuuteen ja vastuullisuuteen sekä tutkimustyön kriteerien mukaiseen toimintaan. Nämä osaltaan lisää kokonaisuudessaan tutkimuksen luotettavuutta.

3.7 Yhteenveto

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää aikuisten käsityksiä itsetunnosta, itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä, tekijöiden yhtäläisyyksistä ja määristä eri ikäkausina. Näitä asioita selvitämme laadullisella avoimella kyselylomakkeella, jota analysoimme aineiston sisällönanalyysin avulla. Tutkimukseen osallistuneet kuvailivat itsetuntoa ja siihen vaikuttavia tekijöitä lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa omien kokemuksiansa pohjalta. Tutkimus on toteutettu tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti ja tutkimus etenee aineistolähtöisen sisällönanalyysi prosessimallin mukaan. Tutkimuksen eettisyys on huomioitu aiheen valinnassa, tutkittavien oikeuksien huomioinnissa sekä laadukkaan viiteteorian käyttämisessä. Luotettavuus puolestaan huomioidaan virheiden välttämässä, monipuolisen otoksen huomioimisessa, menetelmä valinnoissa sekä pyrkimyksenä vastuullisuuteen ja tutkimustyön kriteerien mukaiseen toimintaan.

4. Tutkimustulokset

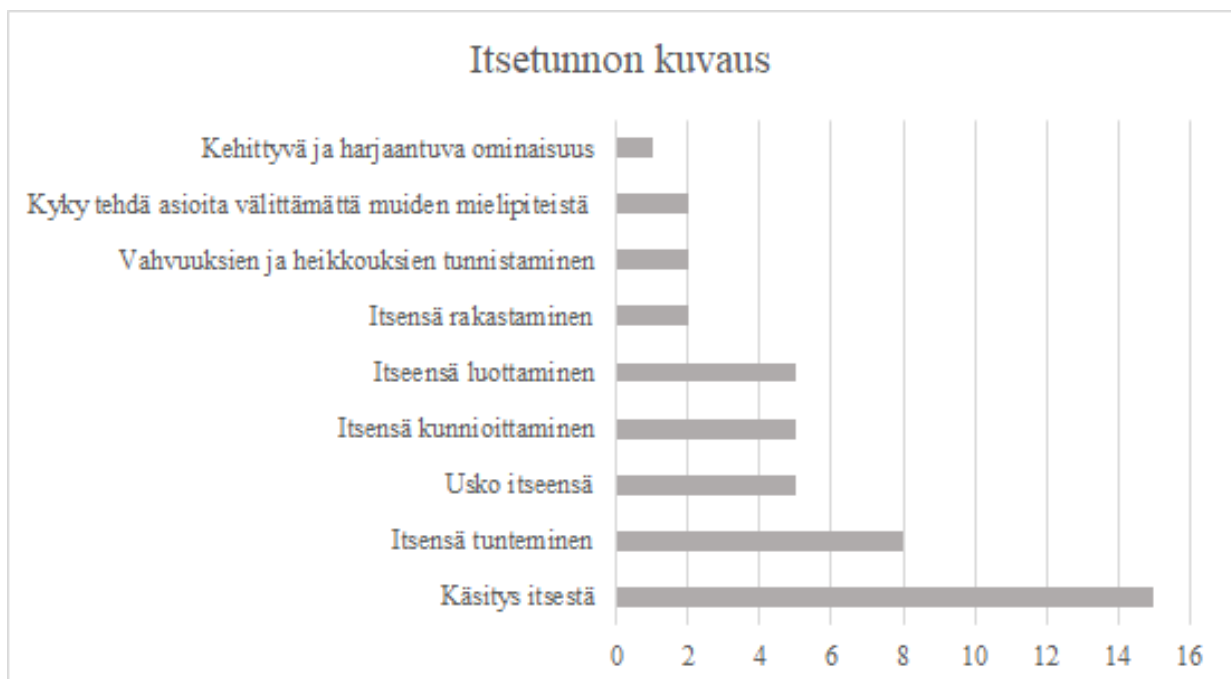
Tässä kappaleessa esittelemme tutkimuksen tuloksia, aineistoa ja vertaamme tuloksia myös aikaisempaan teoriaan. Käsittelemme tuloksia osissa niin, että etenemme tutkimuskysymysten mukaisesti itsetunnon kuvauksesta, siihen vaikuttaviin tekijöihin ja lopuksi eroihin eri ikäkausissa.

4.1 Itsetunnon kuvaus aineistossa

Tässä luvussa vastaamme kysymykseen: *Millä tavoin aikuiset kokevat ja kuvaavat itsetuntonsa?*

Alla oleva diagrammi (Kaavio 1.) kuvaa sitä, mitä kaikkia eri asioita vastaajien antamista kuvauksista nousi esille. Diagrammista näkyy, miten itsetunto määriteltiin ja missä määrin eri tekijät nousivat esille. Tähän diagrammiin on kerätty pelkistyksiä, joista on myöhemmin muodostettu isompia kokonaisuuksia.

Kaavio 1. Itsetunnon kuvaus



Vastauksissa esiintyi 15 kertaa itsetunto käsityksenä itsestä, joka oli ylivoimaisesti suurin luku. Kyky tuntea itsensä puolestaan mainittiin 8 kertaa. Itsetunnon ajateltiin olevan itseensä uskomista, kunnioittamista ja luottamista, sillä ne kaikki mainittiin aineistossa 5 kertaa. Näiden lisäksi itsetunto nähtiin myös itsensä rakastamisena, kykynä tunnistaa omat vahvuudet ja heikkoudet, sekä kykynä tehdä asioita välittämättä muiden mielipiteistä. Nämä asiat nousivat aineistossa esille 2 kertaa. Itsetunnon kehittyvä ja harjaantuva ominaisuus mainittiin kerran.

Itsetuntoa kuvailtiin seuraavilla tavoilla:

“Tuntemusta omasta itsestään psyykkisesti, fyysisesti, sosiaalisesti ja henkisesti; kuka ja millainen ihminen mielestäni olen (itselleni ja toisille), millaiseksi koen ulkonäköni ja hyväksynkö sellaisenaan, millaisia ihmisiä kerään ympärilleni tai kenen seurassa viihdyn/tunnen itseni arvokkaaksi, millaisia piirteitä omistan ja arvostan, mitä arvoja pidän tärkeänä ja pystynkö elää jollain tasolla niitä vahvistaen ja tuntien itsessä ja toisissa.”
(Nainen, 18–25 vuotta)

Tästä vastauksesta poimimme pelkistetyt ilmaukset: itsensä tunteminen ja käsitys itsestä, jotka molemmat liitämme osaksi minäkäsitystä. Henkilö vastauksessaan luettelee minäkäsitykseen liittyviä ominaisuuksia. Itsensä tunteminen on moraalisesti tärkeä osa itsetuntoa, se nähdään itsensä tarkastelun kriittisenä muotona ja ihminen, joka tuntee itsensä, kykenee olemaan ylpeä yksilöllisyydestään (Jopling, 2000, 2–3; Aho & Laine, 1997, 23). Minäkäsitys nähdään yksilö tapana omaksua oma identiteettinsä, ja yleensä se sisältääkin kokonaisen lajitelman mielikuvista, jotka heijastuvat yksilön näkemyksistä ja ajatuksista itsestään (De Wals & Meszaros, 2012, 2).

“Itsetunto on sellanen arvosteleva kuva itsestä. Jos itsetunto on hyvä, on tyytyväinen itseen ja arvostaa itseä sellaisena kuin on. Jos taas itsetunto on huono, ihminen ei ole tyytyväinen itseensä, eikä arvosta itseä.” (Nainen, 18–25 vuotta)

Tästä vastauksesta poimimme pelkistetyn ilmauksen itsensä kunnioittaminen, jonka liitämme osaksi itsearvostusta. Itsearvostus on henkilökohtaista arviota itsestä, kyvyistä, pystyvyydestä ja koetusta arvon tunteesta (Viljamaa, 2006, 14–15).

“Uskaltaa tehdä ratkaisuja/päätöksiä ilman epäonnistumisen pelkoa. Luottaa itseensä, että selviää tulevista haasteista. Hyväksyy itsensä sellaisena kuin on.” (Mies, 25–45 vuotta)

Tästä vastauksesta poimimme pelkistetyt ilmaukset: itseensä luottaminen ja kyky tehdä asioita välittämättä muiden mielipiteistä, jotka liitämme osaksi itseluottamusta. Itseluottamus on varmuuden kokemusta, omiin kykyihin ja pärjäämiseen uskomista sekä terveyttä ylpeyttä itsestään (Liukkonen, 2017).

Kuvailuista muodostetut pääluokat

Kyselyn ensimmäisestä kohdasta, “kuvaile, mitä itsetunto on”, nousi esille paljon erilaisia kuvailuja ja käsityksiä henkilöstä itsestään, joista muodostimme löytämämme teorian pohjalta isomman pääluokan, *minäkäsitys*. Vastauksissa kuvattiin itsetunnon olevan arvioivaa kuvaa itsestä, heikkouksien ja vahvuuksien arviointia, ajatuksia itsestä sekä itsensä arvostamista. Minäkäsitys kuvastaakin juuri sitä, minkälaisena henkilö näkee itsensä, esimerkiksi älykkäänä, sosiaalisena, lyhytjännitteisenä ja nopeana (Aho, 1996, 15). Minäkäsitys on myös joukko käsityksiä, asenteita ja tuntemuksia omista ominaisuuksista, kyvyistä ja omasta suhteesta ympäristöön sekä ympäristössä toimiviin ihmisiin ja yhteisöihin (Scheinin, 1990, 81).

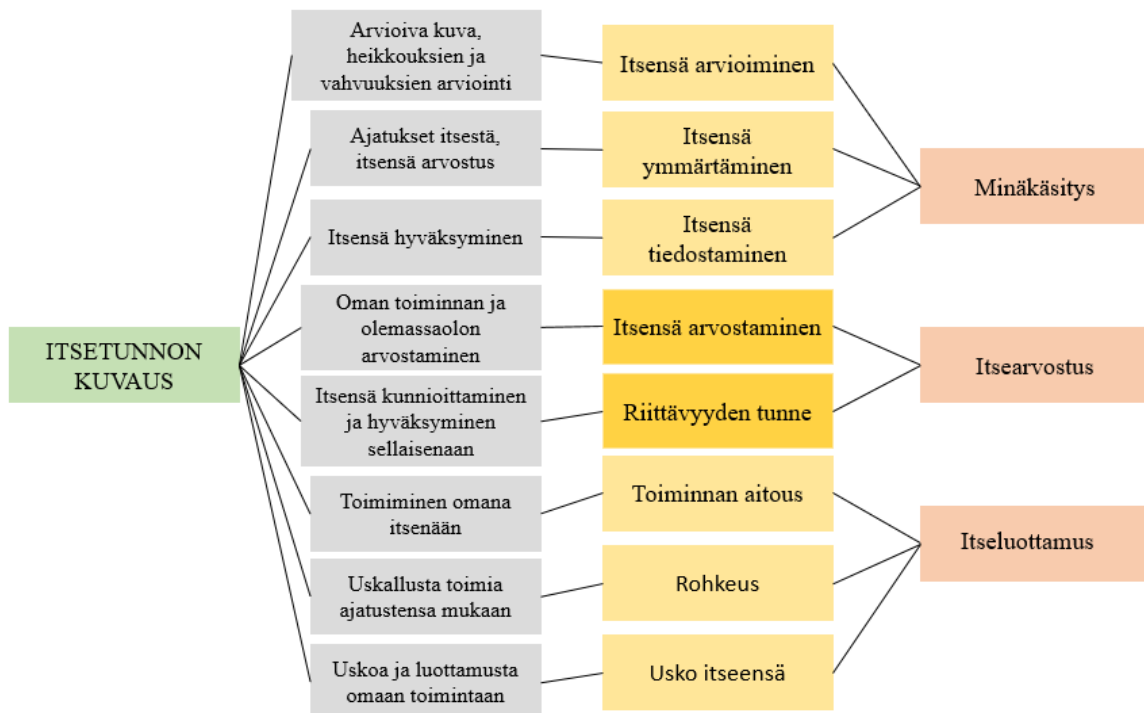
Toiseksi isoksi pääluokaksi nousi *itsearvostus*, joka voidaan määrittää sillä, pidetäänkö itsestään vai ei ja hyväksyykö yksilö itsensä sellaisena kuin on. Itsearvostus näkyy positiivisena tapana ilmaista itseään niin teoin kuin sanoin. Hyvä itsearvostus kehittyy lapselle tunnerikkaan ympäristön myötä. Itsearvostus on sitä, että henkilö hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. (Viljamaa, 2006, 14–15.) Vastauksissa itsetunnon nähtiin olevan itsensä tiedostamista, oman toiminnan ja olemassaolon arvostamista sekä itsensä kunnioittamista ja hyväksymistä sellaisenaan. Itsensä tiedostaminen puolestaan on sitä, millä tavoin ihminen tiedostaa ominaisuutensa, roolinsa ja yksilöllisyytensä. Ihminen, joka tuntee itsensä, kykenee olemaan ylpeä yksilöllisyydestään (Aho & Laine, 1997, 23).

Kolmanneksi isoksi pääluokaksi muodostui *itseluottamus*, joka näkyy esimerkiksi luottavaisena suhtautumisena omaan itseensä sekä kokemuksena pätevytydestä (Leskisenoja, 2019). Itseluottamus on tervettä ylpeyttä, joka ohjaa yksilön toimintaa merkityksellisissä ja tärkeissä tilanteissa (Liukkonen, 2017). Se on odotuksia menestyksestä tai onnistumisesta ja uskoa omiin yrityksiin ja näkyy luottamuksena itseensä. (Siitonen, 1999, 136–137.)

Vastauksissa itsetunto nähtiin omana itsenään toimimisena, uskalluksena toimia omien ajatustensa mukaan sekä uskona ja luottamuksena omaan toimintaan.

Näin saimme muodostettua kaavion (Kaavio 2.), joka koostuu alaluokista (harmaat) ja yläluokista (keltaiset), jotka puolestaan yhdessä muodostivat juuri määrittelemämme 3 pääluokkaa: *minäkäsitys, itsearvostus ja itseluottamus*.

Kaavio 2. Itsetunnon kuvaus



4.2 Itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat tekijät aineistossa

Tässä luvussa vastaamme kysymykseen: *Mitkä eri tekijät ovat vaikuttaneet itsetunnon rakentumiseen ja muodostumiseen elämän eri vaiheissa?*

Alla oleva diagrammi (Kaavio 3.) kuvaa sitä, mitä kaikkea eri asioita vastaajien antamista määritelmistä nousi esille. Diagrammista näkyy, mitä tekijöitä itsetuntoon nähtiin vaikuttavan ja missä määrin eri tekijät nousivat esille. Tähän diagrammiin on kerätty pelkistettyjä ilmauksia, joista on myöhemmin muodostettu isompia kokonaisuuksia.

Kaavio 3. Itsetuntoon vaikuttavat tekijät.



Yksilön kokemukset nousivat aineistossa esille eniten, sillä ne mainittiin 21 kertaa. Toisena isona tekijänä nähtiin ympäristö, jossa elää, sillä se mainittiin 13 kertaa. Saatu kohtelu nousi myös merkittäväksi tekijäksi, sillä se mainittiin 10 kertaa sekä muilta saatu arvostus ja hyväksyntä, jotka mainittiin 8 kertaa. Lisäksi kasvatus ja saatu palaute molemmat mainittiin 7 kertaa, minäkuva 5 kertaa, yksilölliset ominaisuudet 4 kertaa sekä muilta saatu tuki, terveys ja tunteiden hallinta taidot 2 kertaa. Näiden kaikkien tekijöiden taustalla vaikuttivat ystävät (12), perhe (6), opettajat ja vanhemmat (4), työkaverit ja koulu (3).

Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä kuvattiin esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

“Vanhemmat ja miten he kohtelevat minua, vanhempien arvostus, kouluikäisenä miten kaverit kohtelivat minua ja minkälaisena muut näkivät minut. Niistä sitten alkoi muodostua se mitä itsestäni ajattelen, ja oman itsetuntoni juuret. Ulkoapäin se muodostui, ja nykyään aikuisena se tulee itsestäni, omista mielipiteistäni itseäni kohtaan ja elämän tapahtumista.” (Nainen, 18–25-vuotta)

Tästä vastauksesta poimimme pelkistetyt ilmaukset: Muilta saatu kohtelu sekä arvostus ja hyväksyntä, jotka liitämme osaksi sosiaalista asemaa. Itsetuntoon vaikuttaa vanhempien sosioekonominen asema, kiusaaminen, muiden antama tuki, toisiin vertaileminen sekä hyväksynnän ja arvokkuuden kokeminen ihmissuhteissa (Häggman-Laitila, 2007, 5; Keltikangas-Järvinen, 2006, 123; Kiviruusu, 2017, 3–4; Muotka & Palokangas, 2019, 25-29; Sinkkonen, 2002, 181).

“Esimerkiksi henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten temperamentti ja persoonallisuus. Ympäristötekijät ja elämänsäajan aikana tapahtuvat yksilölliset kokemukset.” (Nainen, 25–45 vuotta)

Tästä vastauksesta poimimme pelkistetyt ilmaukset: Yksilön kokemukset ja yksilölliset ominaisuudet, jotka molemmat liitämme käsitteeseen yksilöllinen sopeutuminen. Yksilöllinen sopeutuminen on persoonallisuuden ominaisuuksia ja taipumuksellisia piirteitä, joihin kuuluu yksilön toiminta- ja reagoimistavat sekä perinnölliset piirteet (Metsäpelto, Feldt, Vierikko, Keltikangas-Järvinen, Rantanen, Mäkikangas & Pulkkinen, 2009).

“Ympäristön tuki, mahdollisuudet yrittää asioita, joissa ei ole vielä hyvä, positiiviset kommentit, rohkaisu tekemään itsenäisiä päätöksiä ja luottamaan itseensä.” (Nainen, 45–65-vuotta)

Tästä vastauksesta poimimme seuraavat pelkistetyt ilmaukset: Saatu tuki, palaute ja kohtelu, jotka kaikki liitämme sosiaaliseen pääomaan. Sosiaalinen pääoma on sellaista hyvinvointia tuottavaa toimintaa, joka rakentuu ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa luottamuksena, vastavuoroisuutena ja sosiaalisena tukena (Korkiamäki, 2013, 17; Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2021). Itsetunto kehittyy suhteessa suorituksiin, onnistumisen kokemuksiin, saatuun palautteeseen ja kiitokseen (Keltikangas-Järvinen, 2004, 133).

Kuvailuista muodostetut pääluokat

Itsetunnon kuvaus -kappaleessa kerroimme itsetunnon rakentuvan osa-alueista, joita ovat turvallisuuden tunteet, itsensä tiedostaminen, yhteenkuuluvuuden tunteet, tehtävä- ja tavoitetietoisuus sekä pätevyiden tunteet (Aho ja Laine, 1997). Nämä asiat mielessä pitäen

aineiston tarkastelun jälkeen pystyimme erottelemaan tulokset kolmeen suurempaan pääluokkaan; sosiaaliseen asemaan, sosiaaliseen pääomaan ja yksilölliseen sopeutumiseen.

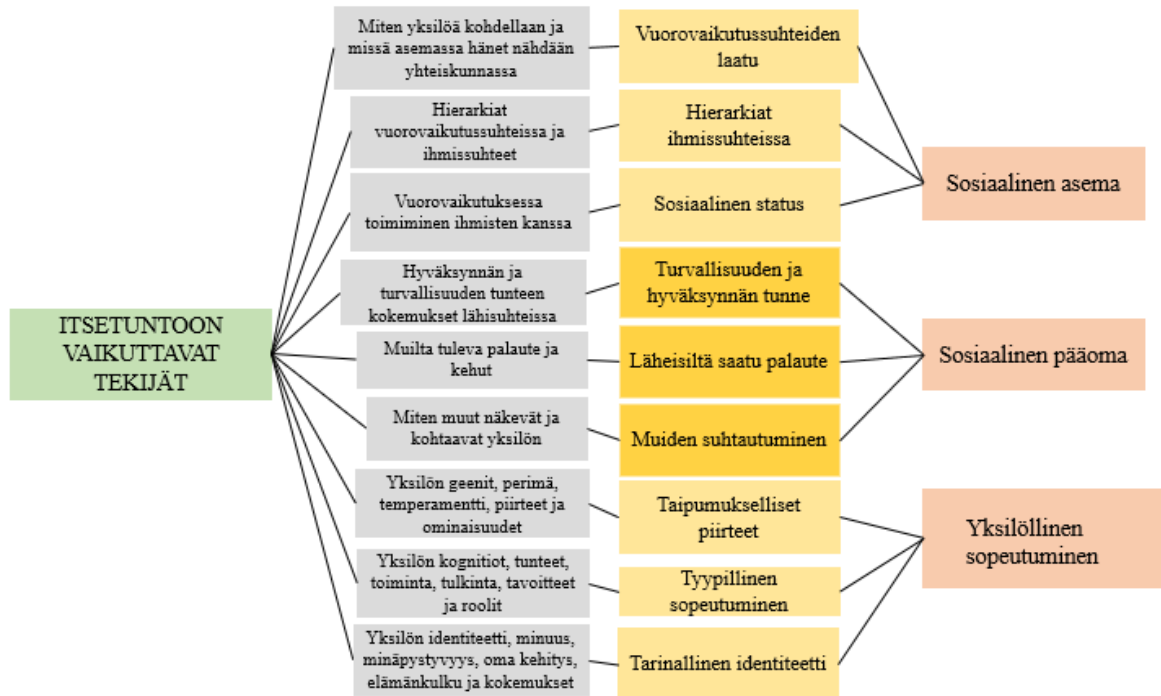
Vastauksista nousseista itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä pystyimme muodostamaan erilaisia ryhmiä, joita olivat sosiaalinen status, ihmissuhteiden hierarkiat, vuorovaikutussuhteiden laatu ja yhteiskunnallisen asema. Näistä tekijöistä muodostimme ensimmäisen pääluokan *sosiaalinen asema*. Sosiaalinen asema määritelläänkin seuraavien ulottuvuuksien mukaan: koulutus, työmarkkina-asema, ammattiin perustuva sosiaaliluokka sekä tulot ja varallisuus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021). Nämä ulottuvuudet kytkeytyvät toisiinsa. Nuoruudessa hankitaan yleensä koulutus ja se pysyykin elämänsä aikana pääsääntöisesti samana. Työmarkkina- ja ammattiasemaan, jotka määrittävät yksilön tuloja ja taloudellista asemaa, vaikuttaa nuoruudessa hankittu koulutus. Yhteiskunnallinen arvostus sekä vaikuttamisen mahdollisuudet liittyvät vahvasti sosiaaliseen asemaan. (THL, 2021.) Sosioekonominen asema sisältää neljä tekijää, jotka vaikuttavat terveyteen: koulutus, työllistyminen, työt ja taloudellinen asema. Koulutus sisältää oppimisen, tietoisuuden, taitojen kehittymisen, arvojen ja käyttäytymisen muodostumisen. Työllistymisen status voi olla vakituinen, työtön, osa-aikainen tai eläkkeellä. Työn rooli tarkoittaa omaa aktiivisuustasoa ja työn laatua yhteiskunnallisten normien määrittämässä hierarkiassa. Taloudellinen asema pitää sisällään taloudellisen hyvinvoinnin, eli varallisuuden ja sen tuottaman aseman yhteiskunnassa. (Mirowsky & Ross, 2003, 28.) Tutkimuksessamme sosiaaliseen asemaan kuuluu siis erilaiset ympäristötekijät, joissa yksilö on sosiaalisena toimijana erilaisissa tilanteissa. Näiksi ympäristötekijöiksi määrittelemme vuorovaikutussuhteet ja niissä tapahtuva toiminta sekä kohtelu, koettu asema ja tärkeys harrastuksissa, koulussa, työssä, perheessä sekä lähipiirissä, taloudellinen tilanne ja oma terveys.

Vastaajien vastausten perusteella esiin nousi itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä seuraavat: läheisiltä saatu palaute, turvallisuuden ja hyväksynnän tunteet, sekä koettu rohkaiseminen, kannustaminen ja toimintaan luottaminen. Erityisesti läheisten ihmisten toiminnasta esille nousivat seuraavat alakäsitteet: Kohtelu, kohtaaminen, suhtautuminen, turvallisuuden kokemukset, kasvatus, kannustus, hyväksyntä, tuki, arvostaminen ja palaute. Sosiaalinen pääoma on sellaista hyvinvointia tuottavaa toimintaa, joka rakentuu ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa luottamuksena, vastavuoroisuutena ja sosiaalisena tukena (Keltikangas-Järvinen, 2004, 133; Korkiamäki, 2013, 17; THL, 2021). Jos ajatellaan taloudellisen pääoman sijaitsevan pankkitilillä ja inhimillisen pääoman oman pään sisällä, niin sosiaalinen pääoma ottaa paikkansa ihmisten välisissä suhteissa (Korkiamäki, 2013, 17). *Sosiaalinen pääoma* on aineistossamme toinen suuri pääluokka.

Kolmas suuri pääluokka on *yksilöllinen sopeutuminen*, johon vastaajien vastausten perusteella määräytyi seuraavat yläluokat: Taipumukselliset piirteet, tyypillinen sopeutuminen ja tarinallinen identiteetti. Käytimme tämän pääluokassa muodostamisessa hyödyksi McAdamsin persoonallisuusmallia ihmisen psykologisesta yksilöllisyydestä. Malli sisältää *taipumukselliset piirteet*, jotka ovat biologissävytteisiä persoonallisuuden ominaisuuksia. Ne ovat suhteellisen pysyviä, ajasta ja roolista riippumattomia yksilön ominaisuuksia ja ilmenevät yksilön tyypillisinä tapoina sopeutua sosiaaliseen maailmaan. Niihin kuuluu esimerkiksi yksilökohtaiset geenit, perimä, temperamentti ja persoonallisuuspiirteet. (Metsäpelto, Feldt, Vierikko, Keltikangas-Järvinen, Rantanen, Mäkikangas & Pulkkinen, 2009.) Taipumukselliset piirteet siis kertovat, millainen yksilö on ja miten yksilö toimii ja reagoi erilaisissa tilanteissa. Tutkimuksessamme taipumuksellisista piirteistä esille nousivat persoonallisuuden piirteet ja temperamentti, ja ne jo itsessään nähdään ohjaavan ihmisen ajatusmaailmaa ja suhtautumista ympäriltä tuleviin ärsykkeisiin. Toinen McAdamsin malliin kuuluva yläluokka oli *tyypilliset sopeutumistavat*, jotka puolestaan ovat sosiaaliin rooleihin liittyviä sekä aika- ja paikkasidonnaisia. Niihin kuuluvat mm. kognitiot, tunteet, toiminta, selviytyminen, tulkinta, tavoitteet, roolit, säätelykeinot ja selviytymiskeinot. Tyypilliset sopeutumistavat kertovat muun muassa sen, mitä yksilö ajattelee elämässä tulleista sosiaalisista haasteista ja millaisia selviytymiskeinoja yksilö käyttää niistä haasteista selviytyäkseen. (Metsäpelto, ym., 2009.) Tutkimuksessamme tyypillisistä sopeutumistavoista nousi esille suhtautuminen kokemuksiin ja tilanteisiin, yksilölliset kokemukset ja niissä selviytyminen kuten itsensä vertaaminen muihin sekä sosiaalisista tilanteista tulleet vaikutteet myös sosiaalisessa mediassa. Kolmas McAdamsin malliin kuuluva käsite oli *tarinallinen identiteetti*, ”joka luonnehtii erityisesti aikuisen ihmisen persoonallisuutta. Kun lapset kuvaavat itseään temperamentin tai piirteiden kautta, aikuiset tuovat kuvaukseen syvyyttä yhdistämällä siihen kokoavan elämäntarinansa.” Tässä yhteydessä identiteetin ajatellaan olevan sisäistettyä, alati muovautuvaa tarinaa, jonka ihminen elämästään ja itsestään luo. Tarina muotoa oleva identiteettitaso lähtee rakentumaan aikuisuuden kynnyksellä, 18–25-vuotiaana, vaiheessa, jota on lähiaikoina alettu kutsua muotoutuvaksi aikuisuudeksi. Muotoutuva aikuisuus on nykyihmisen elämänsä kulussa hyvin tärkeä vaihe, jota kuvaavat muutos ja etsintä. Tarinamuotoinen identiteetti yksilön omassa persoonallisuudessa painottuu myös elämänsä kulussa tapahtuvissa muutoksissa, kuten perheen perustamisessa, työssä menestymisessä, sairastumisen kohdalla tai eläkkeelle siirtymisen yhteydessä. (Metsäpelto, ym., 2009.)

Saimme muodostettua kaavion (Kaavio 4.), joka koostuu alaluokista (harmaat) ja yläluokista (keltaiset), jotka puolestaan yhdessä muodostivat 3 pääluokkaa: sosiaalinen asema, sosiaalinen pääoma ja yksilöllinen sopeutuminen.

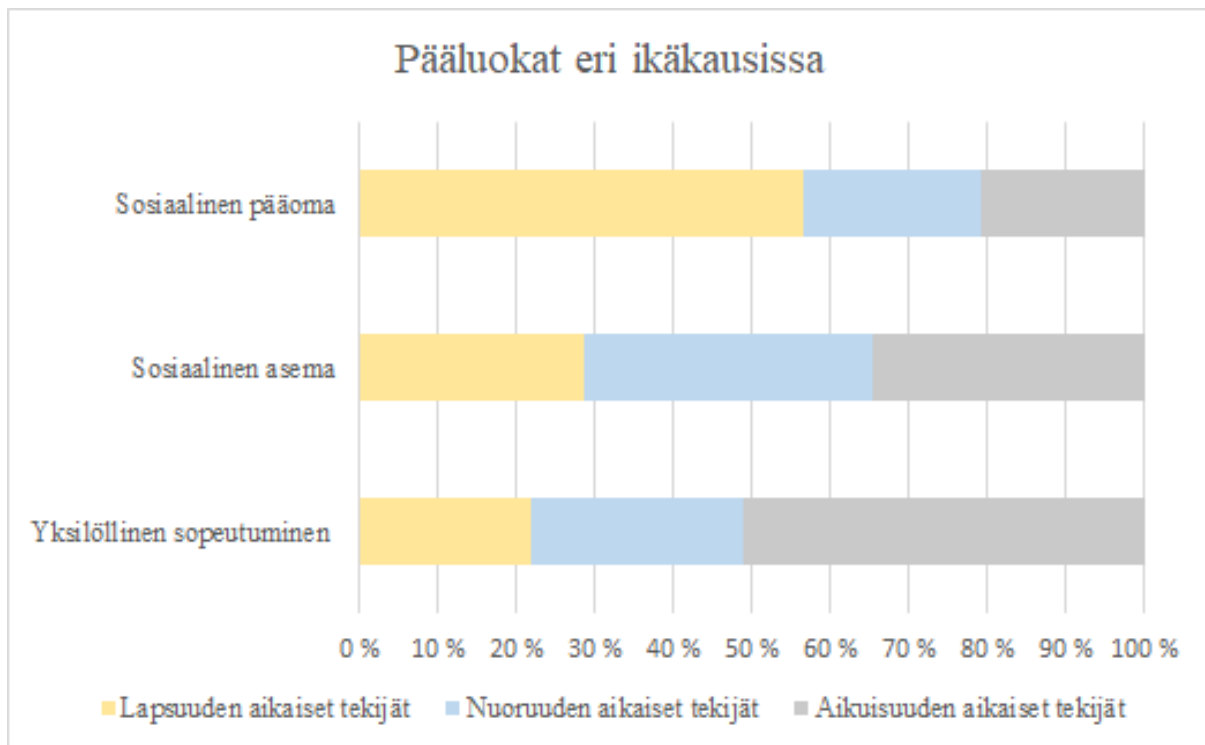
Kaavio 4. Itsetuntoon vaikuttavat tekijät



4.3 Pääluokat eri ikäkausissa

Alla (Kaavio 5.) on kokoava pylväsdiaagrammi, joka kuvaa muutoksia ja eroavaisuuksia kolmessa itsetuntoon vaikuttavan tekijän pääluokassa eri ikäkausina, lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa.

Kaavio 5. Pääluokat eri ikäkausissa.

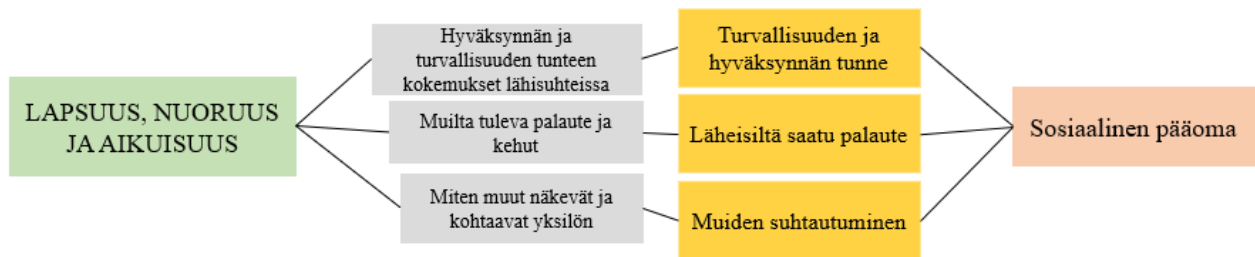


Sosiaalinen pääoma

Sosiaaliset suhteet ja tuki kertovat itsetuntoa vahvistavista asioista, kuten kavereiden ja yhteenkuuluvuuden tunteen tärkeydestä mutta toisaalta myös itsetuntoa horjuttavista asioista kuten esimerkiksi koulukiusaamisesta (Muotka & Palokangas, 2019, 25–29; Pylväinen, 2014, 37-40). Kun tarkastellaan pääluokkaa sosiaalinen pääoma, voidaan huomata, että se vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen lapsuudessa eniten, n. 55 %, ja nuoruudessa sen vaikutus on n.22 % sekä aikuisuudessa n.20 %.

Alla oleva kaavio (Kaavio 6.) näyttää, mistä pääluokka sosiaalinen pääoma koostuu lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa.

Kaavio 6. Itsetuntoon vaikuttavat tekijät pääluokassa sosiaalinen pääoma



Lapsuuden ikä kautena sosiaalinen pääoma korostui pääluokista eniten. Tällöin painopiste oli vanhempien, perheen ja kasvattajien (opettajat, valmentajat) antamassa tuessa, kannustuksessa sekä luottamuksessa. Itsetuntoa tukevana tekijänä nähtiin lapsuudessa se, että vanhemmat ihmiset antoivat vastuuta ja kehuja. Seuraavissa vastauksissa tämä vastuun ja kehujen tärkeäksi kokeminen tulee ilmi:

“Äidilläni meni jalka poikki ja en ole edes vanhin sisarkattraastani. Sain silti äidin pankkikortin ja kävin kaupassa ja hoidin maksuasioita. Silloin itsetuntoni sai tosi paljon boostia, koska tunsin että olin jo 11-vuotiaana tarpeeksi hyvä ja luotettava tekemään aikuisten juttuja.”
(Nainen, 18–25 vuotta)

“Isäni kehui usein minua ja oli kiinnostunut tapahtumista joita minulle, sattui sekä mitä olin tehnyt. Esimerkkinä vaikka sellainen, että olen maalannut taulun ja sen kotiin tuodessa kehui sen olevan onnistunut sekä kysyi mistä idea tähän on syntynyt ja toteutuksen eri vaiheista.”
(Mies, 25–45 vuotta)

“Peruskoulussa tosi haastava ope, joka sai itsetunnon kyllä alimpaan monttuun. Sain kuitenkin kotoa paljon positiivista palautetta ja kannustusta! Muistan elävästi ku äitini sanoi et pystys saamaan kokeesta vaikka 10 jos haluat. Siinä sit luin ja pänntäsin kokeeseen et onnistuisin ja voisni näyttää sille opelle, sieltähän sit sain 10, valitettavasti opelta en saanut kokeesta minkäänlaista palautetta mutta tiesin onnistuneeni!” (Nainen, 18–25 vuotta)

“Lapsena itsetuntoon vaikuttivat varsinkin se mitä vanhemmat sanoivat. Esimerkiksi kun kehuttiin kun voitti hiihtokilpailut tai näytti koetta josta oli saanut hyvän arvosanan tuntui hyvältä, ja se kai nosti itsetuntoa.” (Mies, 18–25 vuotta)

Nuoruuden ja aikuisuuden ikäkautena sosiaalinen pääoma korostui muista pääluokista vähiten. Nuoruudessa vaikuttavista tekijöistä lapsuuteen verrattuna korostui vahvasti kaverit. Vanhempia ja opettajia sekä sieltä koettua kannustusta, hyväksyntää ja tukea mainittiin huomattavasti vähemmän kuin lapsuudessa. Kavereiden antamalla tuella nähtiin olevan vastausten perusteella suurin merkitys tässä pääluokassa. Kuitenkin nuoruudessakin kehujen ja palautteen merkitys korostui vaikkakin tekijät muuttuivat. Uutena tekijänä nuoruuden sosiaalisen pääomanluokassa korostui muiden, erityisesti vertaisten, antama hyväksyntä. Seuraavat vastaukset kuvaavatkin hyvin yllä mainittuja asioita:

“Suurimmaksi osaksi kaverit ja se, miten he kohtelivat. Kerran parinkin kaveriporukan hylkääminen johti siihen että itsetuntoni laski. Huomasin silloin ettei perhe kuitenkaan jättänyt ja aloin huomaamaan että pärjään ilman kyseisiä ihmissuhteita. Tämän jälkeen olen tajunnut että olen juuri hyvä näin eikä kukaan ulkopuolinen määritä arvoani. Jos en kelpaa jollekin, ei tällä ole minulle enää juurikaan merkitystä.” (Nainen, 18-25 vuotta)

“Opettajien, ensimmäisten työpaikkojen pomojen, kavereiden ja muiden elämässä olleiden ihmisten mielipiteet, kehut, haukut, hyväksyntä, kaikki vaikuttivat minun itsetuntoni kehitykseen näinä vuosina. Toinen harjoittelupaikka oli todella vaikea ammattikoulussa ollessani. Esimiehet olivat liiankin ilkeitä ja lannistavia. Olin todella surullinen ja ajattelin olevani liian huono alalle minkä olin valinnut. Sisuunnuin kuitenkin, ja panin heille hanttiin, todistin heille ja itselleni olevani tarpeeksi hyvä ja puheliaisuuteni ei ollut huono asia vaikka he yrittivätkin näin minut saada uskomaan. Lopulta loppukeskustelussa myös opettajani sanoi näille pomoille, että olen ammattitaitoinen ja sosiaalisuuteni on vain positiivinen asia. Tuo hetki jäi mieleen ja pidän sen mielessä aina silloin kun ammatilliset haasteet ottavat minusta niskaotteen.” (Nainen, 18–25 vuotta)

“Hyväksyminen juuri sellaisena kun oli. Luottaminen. Sai tehdä asiat just niin kuin halusi, isommat ja pienemmät. Tsemppaaminen, ja toisto ‘pärjät kyllä elämässä tuolla asenteella.’” (Nainen, 24–45 vuotta)

“Myöhemmin nuorena ehkä suurin vaikutus itsetuntoon ovat kaverit. Kavereilta saadut positiiviset, mutta myös negatiiviset palautteet, kehittävät itsetuntoa suuntaansa. Ulkonäön

arvostelu, varsinkin tytöille, on itsetuntoon vaikuttava tekijä. Toki voi olla myös pojille. Nykypäivänä somella voi olla erittäin suuri vaikutus itsetuntoon nuorena. “ (Mies, 25–45 vuotta)

Aikuisuudessa sosiaalinen pääoma vaikutti itsetuntoon vähiten kaikista pääluokista. Kavereiden ja vanhempien merkitys väheni vielä entisestään, kun taas uutena vaikuttavana tekijänä nousi työt ja siellä olevat ihmiset, kuten työkaverit ja esimies. Tämän lisäksi sosiaaliseen pääomaan uutena tekijänä nousi perhe, johon kuului omat lapset, puoliso ja puolison perhe. Vaikkakin tekijät muuttuivat tässäkin ikäkaudessa, annettiin yhä palautteelle ja tuelle suuri merkitys. Seuraavissa vastauksissa tulee hyvin ilmi töiden, perheenisäyksen ja tuen merkitys:

“Itselläni vaikuttaa paljon työporukka kun töissä omat taidot ja heikkoudet tulevat esille. Kerran koin oloni erittäin epäonnistuneeksi ja kelpaamattomaksi kun en osannut tiettyä työtehtävää. Sain tässäkin tilanteessa kuitenkin vain tukea työkavereiltani ja se sai itselleni vahvemman olon siitä että tekemiseni tai epäonnistumiseni eivät ole yhteydessä minuun persoonana. Lisäksi työyhteisömme on hyvin kannustava ja positiivinen, mikä päivittäin parantaa omaa filistä ja ajatuksia itsestä!” (Nainen, 18–25 vuotta)

“Opiskelu ja opiskelukaverit. Opiskelukaverit oli samanhenkisiä ja heiltä sai tukea ja tsemppiä. Parisuhde ja perheen perustaminen on vaikuttanut paljon myös itsetunnon kehittymiseen. Puoliso on ihanasti tukenut ja vaikuttanut itsetuntoon positiivisesti. Samoin etenkin pieniltä lapsilta saadut rakkauden osoitukset. Tämänhetkinen työ ja etenkin ihanat ja tsemppaavat työkaverit antavat paljon ja vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon.” (Nainen, 45–65 vuotta)

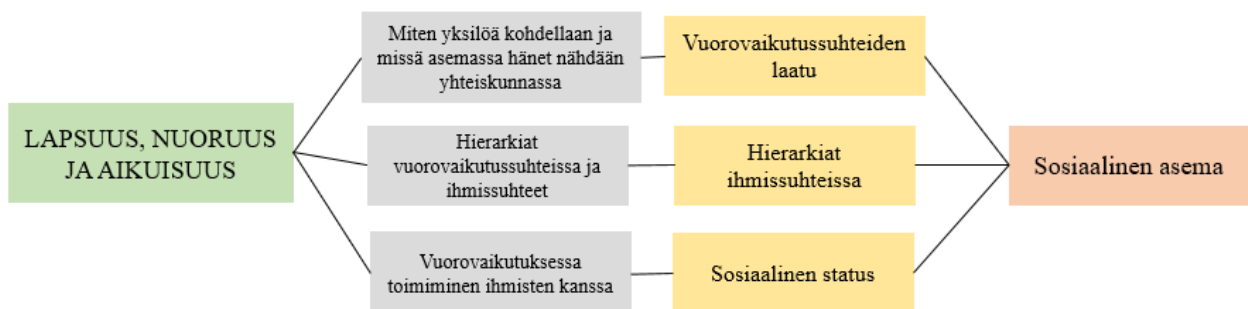
“Edelleen samat ihmiset ja asiat, mutta myös parisuhde. Yli 20-vuotiaanaan asioita on osannut pohtia myös useammasta näkökulmasta, mikä osaltaan on vaikuttanut itsetunnon kehittymiseen. Myös omilleen muutto on varmasti vaikuttanut osaltaan. Aikuisiältä on yllättävän vaikea muistaa yksittäistä tilannetta, mutta voisin nostaa keskustelut ystäväieni kanssa elämästä yhdeksi tilanne-esimerkiksi. Omasta elämästä avautuminen ja toisten kokemusten kuuntelu on monella tapaa muuttanut omaa tapaa ajatella sekä myös käsityksiä itsestä ja elämästä. Yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne tällaisissa keskusteluissa on

vahvistanut myös omaa itsetuntoani. Näistä keskusteluista saa myös kokemuksen, ettei tässä elämässä tarvitse pärjätä yksin. “ (Nainen, 18–25 vuotta)

Sosiaalinen asema

Näiden lisäksi nuoruudessa epävarmuutta luo yhteiskunnan asettamat velvollisuudet ja vastuu. Yhteiskunnalla ei ole nuorelle tarjota selviä odotuksia, vaan nuoria kohdellaan lapsena, mutta toisissa tilanteissa taas aikuisina, mikä tekee nuoruudesta erityistä aseman etsimisen ja epäselvyyden aikaa. (Rosenberg, 1965, 4.) Rooli yhteiskunnassa kuvaa nuorten asemaa suhteessa muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan, ja toisaalta myös nuorten elämäntapaa ja aktiviteettia (Pylväinen, 2014, 37–40). Kun tarkastellaan pääluokkaa sosiaalinen asema, voidaan huomata sen vaikuttavan melko tasaisesti jokaisessa ikäkaudessa, lapsuudessa n. 28 %, nuoruudessa n. 37 % ja aikuisuudessa n. 35 %. Tässä pääluokassa ikäkausien välillä on pienin vaihteluväli. Alla oleva kaavio (Kaavio 7.) näyttää, mistä pääluokka sosiaalinen asema koostuu lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa.

Kaavio 7. Itsetuntoon vaikuttavat tekijät pääluokassa sosiaalinen asema



Lapsuudessa sosiaalisen aseman pääluokka koettiin vähemmän tärkeänä itsetuntoon vaikuttavana tekijänä, kuin sosiaalinen pääoma. Sosiaalinen asema lapsuudessa koostui lähinnä perheessä, koulussa ja harrastuksissa tapahtuvista vuorovaikutustilanteista. Niistä esille nousi erityisesti hyväksynnän ja yhteenkuuluvuuden kokeminen sekä osallistumisen mahdollisuudet. Kiusaamisen kokemukset nähtiin jo lapsuudessa yhtenä suurena vaikuttavana tekijänä

yhteenkuuluvuuden kokemuksissa. Perheestä eriteltiin äiti, isä ja sisarukset, koulusta puolestaan opettajat ja luokkakaverit sekä harrastuksista valmentajat ja vertaiset. Seuraavissa vastauksissa tulee hyvin ilmi yllä mainitut asiat:

“Kiusaaminen. Jouduin noin 10-vuotiaana tuuraamaan päivän varoitusajalla juoksijaa 4x50m viestissä. Muut olivat harjoitelleet paljon yhdessä. Kun emme (tietystikään) voittaneet 2 vuotta vanhempien viestijoukkuetta vastaan, joukkuetoverini haukkuivat minut pystyyn, heittivät mitalini maahan ja kävivät vuoron perään tallaamassa sen syvemmälle. Vaikka tiesin viestijoukkueen toiminnan järjettömäksi, muuttui syyttely todelliseksi häpeäksi ja omasta mielestäni onnistunut juoksu arvottomuudeksi ja huonoudeksi. Mitalin ohella siinä kirjaimellisesti poljettiin itsetuntoa.” (Nainen, 18–25 vuotta)

“Turvallinen koti ja perhe. Pieni kouluyhteisö. Omalla luokalla vain 4 oppilasta. 1–2 luokka samassa ja 3-6 luokka samassa. Muistan että 1–2 luokalla oli mukava käydä koulua. Opettaja turvallinen äitihahmo. Siirtyminen 3. luokalle oli jännittävää, koska samassa luokassa vanhempia oppilaita. Opettaja hieman pelottava.” (Nainen, 46–65 vuotta)

“Ala-aste luokan hyvä yhteishenki, hyvät kaverisuhteet ja leikkisä ja toiminnallinen vapaa-aika. Negatiivisesti vaikutti muuton tuoma yksinäisyys.” (Nainen, 25–45 vuotta)

Nuoruudessa sosiaalinen asema korostui kaikista pääluokista eniten. Perheen, koulun ja harrastusten lisäksi nuoruudessa esille nousi myös työt. Aikaisempaa tarkemmin vastaajat korostivat sitä, että näillä osa-alueilla menestyminen oli tärkeässä roolissa itsetunnon kannalta. Nuoruudessa perheestä eriteltiin vähemmän vanhempien vaikutuksia mutta lisänä lapsuuden tekijöihin tuli parisuhteen muodostaminen. Parisuhteen lisäksi kaverisuhteiden pysyvyys ja yhteenkuuluvuuden kokemukset korostuivat. Alla olevat aineistosta kerätyt vastaukset kuvaavat sosiaaliseen asemaan kuuluvia tekijöitä nuoruudessa:

“Monet ystävyysuhteet on luotu 12–20 iässä, ja useat niistä ovat säilyneet, niillä on ollut merkitystä itsetunnolleni. Koulumenestykseni, ensimmäiset työtehtäväni kodin ulkopuolella vahvistivat minua, kun osaamistani arvostettiin, unohtamatta rakastumista ja siinä koettua hyväksymisen ja arvostuksen tunnetta.” (Nainen, 45–65 vuotta)

“Urheilupuolella osaamaton valmentaja piti omia suosikkejaan ja saattoi ottaa välillä

silmätikukseen tiettyjä pelaajia. Tämä saattoi johtaa varman päälle pelaamiseen ja virheiden välttelyyn turhan vuoksi ja silloin pelaaja ei kehity optimaalisesti kun välttelee virheitä.”
(Mies, 45–65 vuotta)

“Sain osallistua ja minulla oli turvallinen ympäristö jossa toimia - sain myös vastuuta eri tehtävissä. Minut valittiin mukaan nuorten edustajaksi nuorisolautakuntaan nuorten ääneksi. Kunniatehtävä!” (Nainen, 45–65)

“Koulukaverit, ystävät, ystävien puute. Koulussa "suositettu tyyppi" pilkkasi usein ulkonäköäni ja siitä jäi syvät jäljet sisimpään. Vielä yli 10 vuotta myöhemmin osittain uskon hänen haukkuihinsa.” (Mies, 18–25 vuotta)

Aikuisuudessa sosiaalisen aseman pääluokan muodostivat oma koettu asema lähiyhteisöissä ja yhteiskunnassa. Vahvasti esille nousikin omassa perheessään ja työyhteisössään koettu asema ja kunnioitus. Lisäksi myös taloudellinen tilanne ja yhteiskunnan asettamien normien täytyminen tiettyssä ikävaiheessa nähtiin olevan vaikuttava tekijä itsetunnolle. Lapsuudessa ja nuoruudessa olleet käsitteet harrastus ja kaverisuhteet jäivät sosiaalisen aseman pääluokasta kokonaan pois, sillä niiden näkyminen vastauksissa oli olematonta. Toisaalta aikuisuudessa taas korostui työssä ja opinnoissa menestyminen sekä yhteiskunnallisten normien saavuttaminen, kuten perheen perustaminen ja vakituisen työn saaminen. Alla olevat vastaukset kuvaavat aikuisuudessa tärkeiksi koettuja tekijöitä:

“Vanhemmaksi tuleminen, mukava työpaikka.” (Nainen, 25–45 vuotta)

“Perheen perustaminen ja säilyminen, lapsen syntymä, lapsen kehityksen ja oppimisen seuraaminen ja rinnalla oleminen, ensimmäinen virallinen työpaikkani, tässä asioita, jotka ovat merkityksellisiä itsetunnon kehittymisessä. Kun työ on mielekästä, osaamistani arvostetaan, pääsee etenemään uralla, nämä ovat asioita, jotka vaikuttavat myönteisesti. Myös negatiiviset kokemukset elämässä ovat lopulta vahvistaneet minua ihmisenä.” (Nainen, 45–65 vuotta)

“Kuten aiemmissa, mutta lisänä opinnoissa edistyminen, puoliso, työelämä. Opiskelupaikan saaminen toi paljon itseluottamusta ja paransi näkemystä itsestäni osaavana ja arvostettavana ihmisenä.” (Nainen, 25–45 vuotta)

“Perheen perustaminen, työpaikan saaminen, lasten saaminen. Erilaisissa harrastuksissa onnistuminen/epäonnistuminen. Työuralla eteneminen. Viestit jossa ympäristö osoittaa luottamusta omiin tekemisiin.” (Mies, 45–65 vuotta)

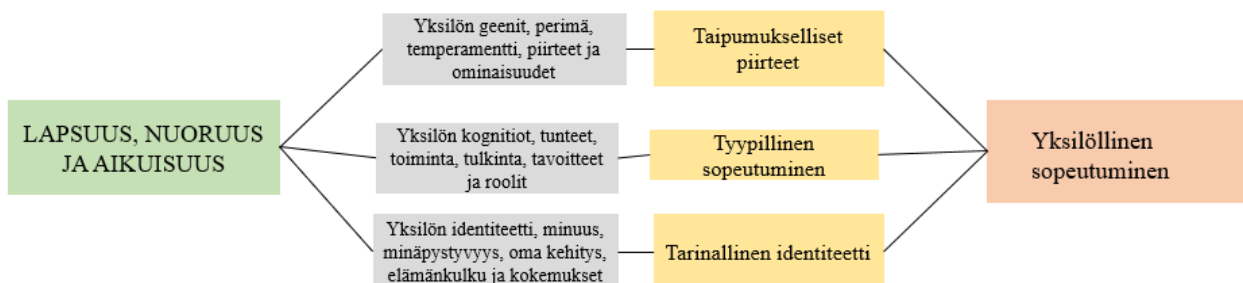
“Ajattelen että onnistumiset ja epäonnistumiset sekä erilaiset kokemukset vaikuttavat itsetuntoon läpi elämän, mutta mitä enempi elämäkokemusta on, sitä pienempi vaikutus itsetuntoon. Työelämässä esim. palaverin vetäminen ja siitä suoriutuminen kasvattanut luottamista itseän ja tätä myötä itsetuntoa.” (Mies, 25–45 vuotta)

Yksilöllinen sopeutuminen

Henkiset voimavarat pitävät sisällään psyykkiseen terveyteen, persoonallisuuteen, identiteettiin ja elämänsisältöön liittyviä asioita (Aho, 1996, 90; Keltikangas-Järvinen, 1994, 35–37; Pylväinen, 2014, 37-40; Small, 1988, 1063). Kun tarkastellaan pääluokkaa yksilöllinen sopeutuminen, voidaan huomata sen vaikuttavan eniten aikuisuudessa, n. 51 %, ja nuoruudessa se on n. 26 % sekä lapsuudessa n. 23 %.

Alla oleva kaavio (Kaavio 8.) näyttää, mistä pääluokka yksilöllinen sopeutuminen koostuu lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa.

Kaavio 8. Itsetuntoon vaikuttavat tekijät pääluokassa yksilöllinen sopeutuminen



Lapsuudessa yksilöllisen sopeutumisen pääluokka korostui kaikista pääluokista vähiten. Se koostui lähinnä onnistumisen kokemuksista, muiden mielipiteen kautta tulleesta uskosta

itseensä, asioiden omaksumisesta ja mallioppimisesta. Seuraavat vastaukset kuvaavat yksilölliseen sopeutumiseen liittyviä tärkeimpiä asioita:

“Olin noin 10-vuotiaana pesisleirillä ja pelasimme ratkaisuoittelua pronssista. Onnistuin ratkaisevassa tilanteessa tekemään viimeisen palon, joka varmisti meille pronssimitalit. Toin onnistumisellani menestystä koko joukkueellemme ja luottamukseni ja tyytyväisyyteni itseäni kohtaan kasvoi huomasti. Se, että oli onnistunut sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti vaikutti hyvällä tavalla itsetuntooni paljon. Vaikka se olikin yksi muutaman sekunnin hetki yli kymmenen vuotta sitten, sitä muistelemalla voin vieläkin kokea samoja tunteita, kuin siinä hetkessä.” (Nainen, 18–25 vuotta)

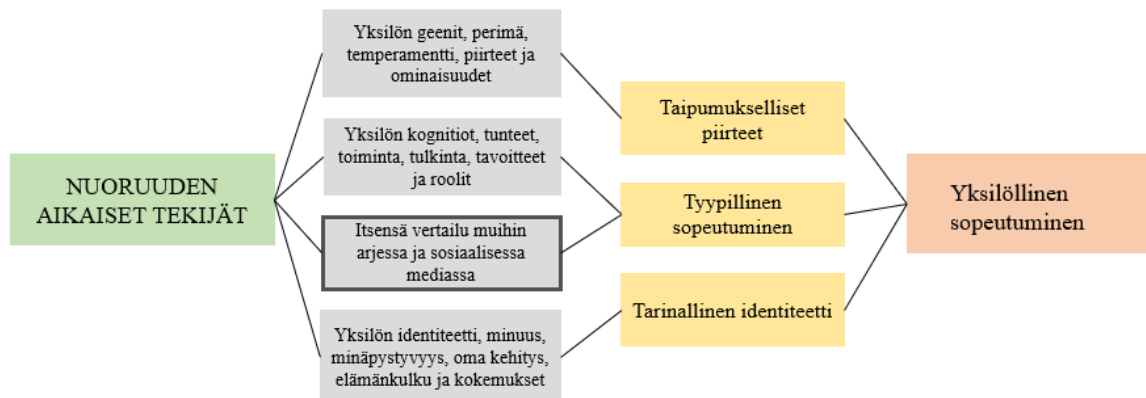
“Isä kehui että minusta tulee vielä Miss Suomi. Sanoi tämän humalassa joten myöhemmin aikuisiällä sanontaa ajatelleeni tiesin että se oli humalaisen höpötystä, paskapuhetta.” (Nainen, 45–65 vuotta)

“Negatiivisesti itsetuntoon vaikutti jo noin nuorena peilaaminen omaa ulkonäköään sisaruksiin/äitiin, kuunnellessaan heidän valitustaan omasta kehostaan sai pienen tytön pään sekaisin. Minä olin vielä pieni siro pikkutyttö, jota kehuttiin kuinka nätti ja pieni minä olin.” (Nainen, 24–45 vuotta)

“Muiden hyväksyntä, onnistumiset ja epäonnistumiset. Esimerkiksi itsetuntoni oli huipussaan kun osasin vastata tunnilla oikein opettajan kysymykseen.” (Nainen, 25–45 vuotta)

Nuoruudessa yksilöllisen sopeutumisen pääluokka ei noussut korostuneesti esille lapsuuteen verrattuna mutta pääluokkaan nousi kuitenkin uusia vaikuttavia tekijöitä. Uudet tekijät olivat itsensä vertaaminen muihin ihmisiin, sosiaalisen median tuomat paineet ulkonäössä ja pärjäämisessä yhteiskunnassa sekä murrosiän tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset. Alla oleva kaavio (Kaavio 9.) havainnollistaa näitä pääluokassa tapahtuneita muutosta.

Kuva 9. Nuoruuden aikaiset tekijät



Seuraavat aineistosta kerätyt vastaukset osoittavat hyvin sitä, kuinka lapsuudessa vaikuttaneet tekijät ovat läsnä myös nuoruudessa sisältäen kuitenkin uusien tekijöiden vaikutuksen:

“Nuoruudessa kun on tapahtunut suuria muutoksia omassa itsessään (teini-ikä) jotka ovat omalla tavalla ”järkyttäneet”, on aina ollut tukiverkko (lähinnä perhe), joka on auttanut selviytymään kuuntelemalla ja ”sesisomalla takanani” . Ystäväpiirissä ollut hankalia aikoja, jolloin on joutunut konfliktien välttämiseksi haudannut jonkin verran omia ajatuksia ja hetkiä jolloin itselle tärkeä ystävä puheillaan ja eleillään ei ole kohdellut hyvin.” (Nainen, 24–45 vuotta)

“Murrosikäisenä otin kaiken voimakkaasti itseeni. Tästä ensimmäisenä tuli mieleen negatiivinen muisto, sillä harrastin todella paljon kaikkea ja minulla oli vapaa-aikaa vähän. Olin lupautunut lähtä hiihtämään, mutta mieleni teki jäädä vain kotiin piirtämään. Kun yritin perua hiihtämään lähtöäni, läheinen ihminen sanoi minua laiskaksi. Tämä on ainut kerta, kun joku muu kuin minä itse on minua laiskaksi sanonut, mutta se on jäänyt kalvamaan itsetuntoani tähän päivään saakka.” (Nainen, 18–25 vuotta)

“Ystävien hyväksyntä ja kaveriporukoiden hajoaminen vaikuttivat paljon siihen, mitä ajattelin itsestäni. Olinko tarpeeksi hyvä tai kiinnostava muiden mielestä =olinko riittävän hyvä.”

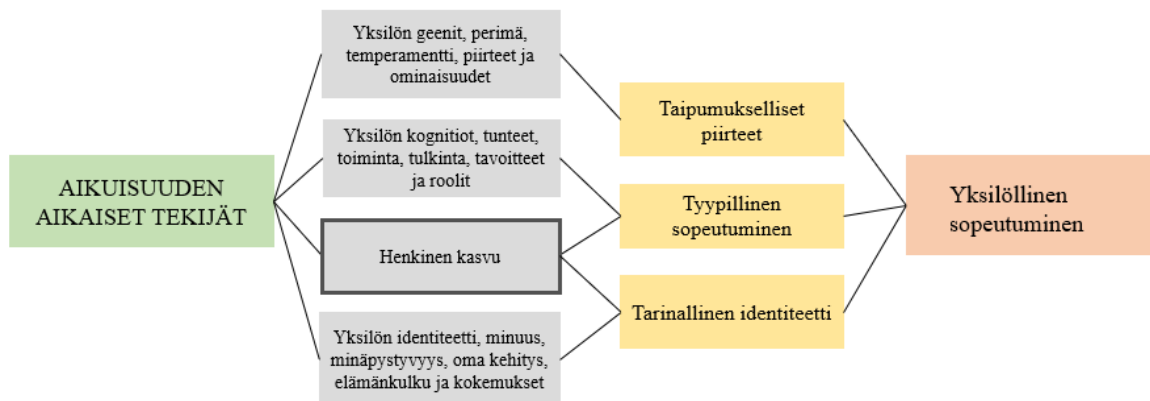
(Nainen, 25–45 vuotta)

“Yläasteelle siirtyminen oli jännittävää. Aikaisempi pieni kyläkoulu, jossa yhteensä noin 20 oppilasta vaihtui 600 oppilaan kouluksi. Kukaan entisestä kyläkoulusta ei tullut samalle luokalle. Joka aineessa oli eri opettaja ja luokat monessa eri rakennuksessa. Kesti aikansa ennen kuin sai kavereita. Yläasteella oli haastavaa löytää omaa paikkaa ja kaveripiiriä. Yläasteaika vaikutti varmasti negatiivisesti itsetuntoon.” (Nainen, 45–65 vuotta)

Aikuisuudessa yksilöllisen sopeutumisen pääluokka korostui kaikista pääluokista eniten. Se sisälsi uuden käsitteen henkinen kasvu, johon kuului vahvasti uskallus omiin mielipiteisiin, usko itseensä ja itsensä hyväksyminen sellaisenaan. Toisin kuin nuoruudessa sosiaalinen media tai itsensä vertaaminen muihin oli olematonta. Toisaalta taas yhteiskunnan asettamien normien täytyminen koettiin yhdeksi vaikuttavaksi tekijäksi korostuneemmin.

Alla oleva kaavio (Kaavio 10.) havainnollistaa näitä pääluokassa tapahtuneita muutosta.

Kaavio 10. Aikuisuuden aikaiset tekijät



Seuraavat aineistosta kerätyt vastaukset osoittavat hyvin sitä, kuinka lapsuudessa vaikuttaneet tekijät ovat yhä läsnä. Nuoruudessa uutena tulleet tekijät puolestaan eivät enää niinkään vaikuta itsetuntoon, mutta niiden tilalle on tullut uusia aikuisuudessa vaikuttavia tekijöitä:

“Aikuisena, kun on miettinyt ja katsonut varhaisnuoruuden kuvia, on huomannut miten omat ajatukset ovat pystyneetkään vääristää kuvaa omasta itsestään ja näin vaikuttanut itsetuntoon.”

Se on vahvistanut ajatusta riittämisestä tällaisenaan. Aikuisena on myös oppinut toisilta ihmisiltä ja esimerkiksi eri työpaikoista ja muutenkin maailmaa katsomalla arvostamaan elämää ja sitä kautta myös itseään.” (Nainen, 18–25 vuotta)

“Henkilökohtainen kasvu ja elämäkokemus ovat tuoneet perspektiiviä ja kykyä harjoitella itsensä tuntemista.” (Nainen, 25–45 vuotta)

“Aikuistuminen, huomasi mitkä asiat ovat tärkeitä ja mitkä ei, pinnallinen ajattelutapa katosi. Esimerkiksi oma naisihanne kun vertaa minkäläinen se oli 15-vuotiaana ja 25-vuotiaana.” (Mies, 25–45 vuotta)

“Itsensä hyväksyminen virheineen liittyy vahvasti aikuistumiseen. Kaippa sitä nykyään vain tajuaa että ilman virheitä on mahdoton elää.” (Mies, 18–25 vuotta)

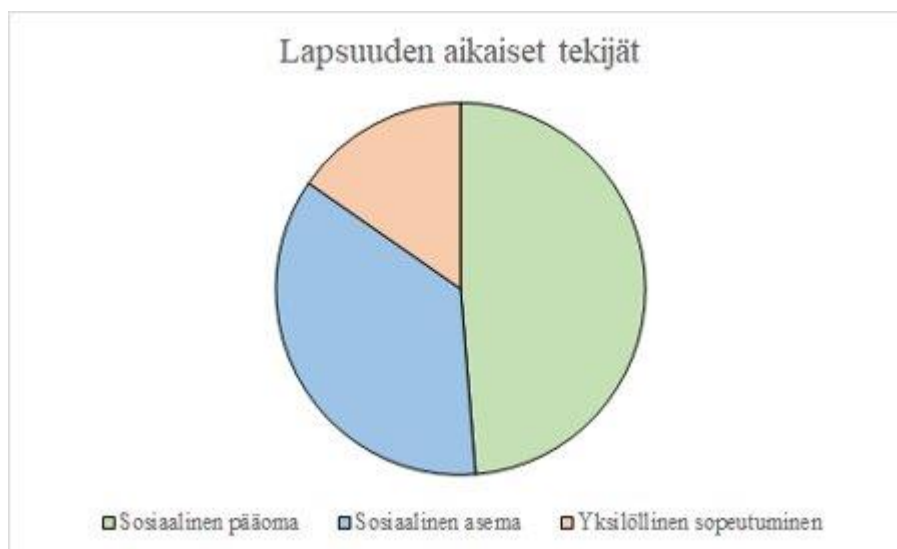
“Olen hyväksynyt oman kehoni, tiedän että kaikki olemme erilaisia ja eri mallisia. Kun sain ensimmäisen lapsen, muistan kuinka sen jälkeen arvostus omaa kroppaani kasvoi entisestään. Ei voinut kuin ihmetellä mihin kaikkeen oma kroppani on pystynyt. Opin olemaan armollinen ja rakastavainen itseäni kohtaan. Minä olen täydellinen juuri sellaisena kuin olen.” (Nainen, 25–45 vuotta)

4.4 Tulosten yhteenveto

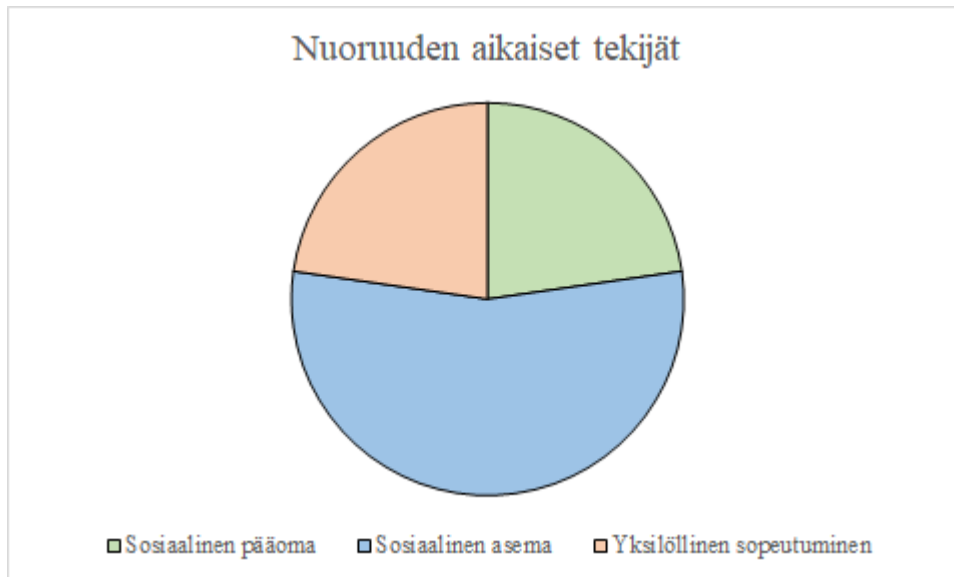
Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää aikuisten käsityksiä itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä elämän eri vaiheissa, lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Tutkimuksen analysointiprosessin myötä saimme muodostettua kolme itsetuntoa kuvaavaa pääluokkaa: minäkäsitys, itsearvostus ja itseluottamus. Itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä saaduista kuvailuista puolestaan muodostimme pääluokat: sosiaalinen pääoma, sosiaalinen asema ja yksilöllinen sopeutuminen. Halusimme selvittää, onko vastauksissa yhtäläisyyksiä eri ikäkausina itsetuntoon vaikuttavissa tekijöissä ja jos on niin, mitkä asiat korostuvat. Vastausten perusteella jokaisella ikäkaudella mainittiin samoja asioita, jonka vuoksi pystyimme muodostamaan yllä mainitut pääluokat. Jokainen pääluokka koostui osittain niin samoista, kuin myös eri tekijöistä, joten yhtäläisyyksiä eri ikäkausien välillä löytyi. Tekijöistä eniten korostui pääluokka sosiaalinen pääoma, sillä vaikka kaikissa muissa pääluokissa ikäkausien erot

toisiinsa vaihtelivat paljonkin, pysyi sosiaalinen pääoma aina suurena vaikuttavana tekijänä ja erot olivat vähäisemmät muihin luokkiin verrattuna. Tavoitteena oli myös saada selville, nouseeko eri ikäkausista erilaisia itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä ja vaihteleeko tekijöiden määrä eri ikäkausina. Esimerkiksi mainitaanko jokin tietty asia useaan kertaan lapsuudessa, mutta se ei nousekaan esille enää aikuisuudessa. Vastausten perusteella eri ikäkaudet nostivat esille erilaisia itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä ja myös samojen tekijöiden maininta kerrat vaihtelivat ikäkaudesta riippuen. Ikäkausiin saattoi tulla uusia tekijöitä, joita ei aikaisemmin oltu mainittu ja puolestaan jokin tekijä saattoi tipahtaa maininnoista kokonaan pois toisessa ikäkaudessa. Juuri tämä tekijöiden vaihtelevuus loi pääluokkien välisiä eroja keskenään.

Diagrammi 1. Lapsuuden aikaiset tekijät



Yllä oleva diagrammi (Diagrammi 1.) havainnollistaa sosiaalisen pääoman, sosiaalisen aseman ja yksilöllisen sopeutumisen osuuksia **lapsuudessa**. Tutkimuksessamme lapsuudessa itsetuntoon nähtiin olevan vaikutusta suurimmaksi osaksi sosiaalisella pääomalla, sillä silloin koettiin olevan riippuvaisia läheisten antamasta tuesta, kannustuksesta ja luottamuksesta. Lapsuudessa sosiaalisen aseman ja yksilöllisen sopeutumisen rooli oli huomattavasti pienempi kuin sosiaalisen pääoman, mutta niilläkin koettiin olevan vaikutusta itsetunnon rakentumiseen. Sosiaalinen asema ilmeni vuorovaikutussuhteissa, perheessä, koulussa ja harrastuksissa, haetussa hyväksynnässä, yhteenkuuluvuuden kokemuksena sekä osallistumisen mahdollisuutena. Yksilöllinen sopeutuminen korostui lapsuudessa pääluokista vähiten ja sen ajateltiin olevan lähinnä onnistumisen kokemuksia, muiden mielipiteen kautta tulevaa uskoa itseensä, asioiden omaksumista ja mallioppimista.

Diagrammi 2. Nuoruuden aikaiset tekijät

Yllä oleva diagrammi (Diagrammi 2. havainnollistaa sosiaalisen pääoman, sosiaalisen aseman ja yksilöllisen sopeutumisen osuuksia **nuoruudessa**. Nuoruudessa eniten muutoksia tapahtui sosiaalisen aseman ja yksilöllisen sopeutumisen pääluokissa. Sosiaalinen asema korostui nuoruudessa kaikista eniten ja yksilöllinen sopeutuminen taas aikuisuudessa. Nuoruudessa sosiaalisen pääoman luokassa eniten korostui kavereiden ja jossain määrin myös kumppanin antama tuki ja vanhempien mainitseminen jäi vähäiseksi, kun lapsuudessa vanhempien rooli nähtiin suurimpana vaikuttajana. Nuoruudessa sosiaalisella asemalla oli muita pääluokkia suurempi rooli. Sosiaalisen aseman kannalta tärkeimmäksi tekijäksi nousi menestyminen eri asioissa, kuten ystävyysuhteissa, opiskelussa, harrastuksissa ja töissä. Sosiaaliseen asemaan kuului nuoruudessa vahvasti myös vertaisten antama hyväksyntä, yhteenkuuluvuuden tunteet sekä parisuhteen luominen. Nuoruudessa yksilöllisen sopeutumisen pääluokka ei korostunut lapsuuteen verrattuna mutta uusina tekijöinä tuli sosiaalinen media, murrosikä ja itsensä vertaaminen muihin ihmisiin.

Diagrammi 3. Aikuisuuden aikaiset tekijät



Yllä oleva diagrammi (Diagrammi 3.) havainnollistaa sosiaalisen pääoman, sosiaalisen aseman ja yksilöllisen sopeutumisen osuuksia **aikuisuudessa**. Kun lapsuudessa itsetuntoon eniten vaikuttivat vanhemmat, kaverit, muut kasvattajat ja elinympäristö, niin aikuisuudessa puolestaan sosiaalisen pääoman luokka nähtiin vähiten vaikuttavana tekijänä kaikista pääluokista. Kavereiden ja vanhempien maininta kerrat vähenivät entisestään ja enemmän merkittävänä tekijöinä nähtiin työhön liittyvät tekijät ja uusi muodostettu perhe sekä siihen kuuluvat jäsenet. Sosiaalisen aseman pääluokassa ei enää näkyneet kaverisuhteet ja heidän antama hyväksyntä, vaan oma taloudellinen tilanne ja koettu asema, menestys töissä sekä yhteiskunnassa korostui. Myös asetettujen normien täytyminen nähtiin itsetuntoon vaikuttavana tekijänä. Aikuisuudessa yksilöllisen sopeutumisen pääluokka korostui kaikista pääluokista eniten ja siihen sisältyi koettu henkinen kasvu. Myös nuoruudessa esille tullut sosiaalinen media ja vertaaminen muihin jäi aikuisuudessa pois.

4.5 Johtopäätökset

Aikaisempien tutkimuksien pohjalta oletimme, että itsetunto rakentuu ja kehittyy läpi koko elämän asteittain vahvemmaksi, niin että sen herkkyys ympäristöstä tuleville negatiivisille ärsykkeille vähenee. Ajattelimme myös itsetunnon rakentuvan monen eri tekijän summasta ja uskoimme, että vastauksissa korostuu kokemus läheisten vaikutuksesta itsetuntoon ja yksilön

vanhemmilta opitusta itsestään ajattelun mallista. Olettamuksemme oli osittain oikea ja tutkimustuloksemme olivat linjassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa, sillä niiden mukaan, itsetunto muuttuu läpi koko elämän, kehittyä prosessinomaisesti ollen korkealla lapsuudessa, lähtien laskuun nuoruudessa ja nousten hiljalleen kohti keski-ikää, minkä jälkeen se lähtee jälleen laskuun. (Baldwin & Hoffman, 2002, 104–107; Robins & Trzesniewski, 158-161, 2005; Orth & Robins, 2014, 381-382; Kiviruusu, 2017, 3-4.). Tätä itsetunnon prosessinomaista kehittymistä tuki myös meidän tutkimuksemme, jonka tuloksista voitiin huomata, että lapsuudessa itsetuntoa pyrittiin kohottamaan hakemalla jatkuvasti kehuja, tukea, hyväksyntää ja kannustusta vanhemmilta sekä muilta kasvattajilta. Nuoruudessa puolestaan tukeuduttiin lähinnä vertaisiin. Aikuisuudessa hyväksyntää ei enää haettu niin suurissa määrin muilta, vaan luotto ja usko itseensä meni muilta haettavan kehujen, tuen, hyväksynnän ja kannustuksen edelle. Tämä saattaa olla vastaus itsetunnon prosessinomaiseen kehitykseen. Lisäksi yksilöllinen omaksuminen sekä henkinen kasvu olivat korkeimmillaan aikuisuudessa ja huomattiin, että itsetuntoon vaikuttaa muiden ihmisten toiminta vähemmän aikuisuuden ikäkaudella. Nämä myös saattavat selittää itsetunnon vahvistumista iän karttuessa.

Millä tavoin aikuiset kokevat ja kuvaavat itsetuntoansa?

Tutkimuksemme mukaan itsetuntoa kuvattiin lähinnä käsityksenä itsestä ja kykynä tuntee itsensä. Myös itsensä uskominen, kunnioittaminen ja luottaminen nähtiin tärkeänä osana sitä. Samoja asioita nousi esille myös lähteissä, jotka määrittelevät itsetuntoa (Aho, 1996, 10; De Wals & Meszaros, 2012, 2; Haapasalo, 2014, 439; Liukkonen, 2017, Pylväinen, 2014, 37–40; Salmimies, 2008, 45-46; Viljamaa, 2006, 14-15). Tutkimuksemme ja aikaisempi viiteteoria ovat hyvin samansuuntaisia. Aikaisemmissa tutkimuksissa itsetunnon kerrotaan lisäksi olevan kokemusta omasta kyvykkyydestä, itsemyötätuntoa sekä pätevyiden ja turvallisuuden tunteita (Aho & Laine, 1997, 23; Neff & Vonk, 2009, 44; Salmimies, 2008, 46–46), jotka eivät meidän tutkimuksessa nousseet merkittävästi esiin.

Mitkä eri tekijät ovat vaikuttaneet itsetunnon rakentumiseen ja muodostumiseen elämän eri vaiheissa?

Itsetuntoon nähtiin eniten olevan vaikutusta kokemuksilla kaikissa ikäluokissa, jota myös useammat aikaisemmatkin lähteet ja tutkimukset tukivat (Keltikangas-Järvinen, 1994, 16 ja 176; Salonen, 10–11; Buri, Kirchner, Misukanis & Mueller, 1986, 11-12). Aikaisempien

tutkimusten mukaan lapsen itsetunto antaa mahdollisuudet toisten huomioimiselle ja omana itsenään olemiselle (Cacciatore, Kortenniemi-Poikela & Huovinen, 2008). Vanhemman hoiva ja lapsen itsetunto ovat merkittävästi yhteydessä toisiinsa sekä vanhempien oma terve itsetunto ja arvostus vaikuttavat lapsen kokemuksiin arvostuksesta itseään kohtaan (Buri, ym., 1986, 11–12., 15; Small, 1988, 1063). Tutkimuksessamme lapsuudessa korostui vanhempien ja muiden läheisten antama palaute, tuki, hyväksyntä ja kannustus, joten voidaan todeta, että viiteoria ja tutkimuksemme ovat tämän asian osalta samoilla linjoilla.

Tutkimusten mukaan nuoruudessa itsetuntoon vaikuttaa epävarmuus omista velvollisuuksista yhteiskunnassa, läheiset ystävyys- ja parisuhteiden muodostuminen, sosiaalisessa mediassa saatu palaute sekä ulkonäköön liittyvät paineet, kiusaaminen ja syrjintä sekä vertailu (Azmitia, 2002, 167–168; Hunter, ym., 2012, 45; Muotka & Palokangas, 2019, 25-29). Tutkimuksessamme nuoruuden ikäkaudella itsetuntoon vaikuttavissa tekijöissä korostui ystävien merkitys, vertaisryhmissä menestyminen ja yhteenkuuluminen sekä vertailu muihin arjessa ja sosiaalisessa mediassa. Tämän perusteella voidaan jälleen huomata samankaltaisuuksia aikaisempiin viiteteorioihin. Toisin kuin aikaisempien tutkimusten mukaan meidän tutkimuksessamme velvollisuudet yhteiskunnassa eivät nuoruuden ikäkaudella korostuneet.

Tutkimusten mukaan aikuisuudessa itsetuntoon vaikuttaa uusien roolien omaksuminen ja siitä saatu palaute, ystävien kanssa pidetty yhteys, tuen ja arvostuksen saaminen läheisiltä, parisuhdetyytyväisyys ja hyväksymisen kokemukset sekä koettu terveys ja hallinta omasta elämästä ((Bleidorn, ym., 2016, 408; Bowier, ym., 2004, 164; Keltikangas-Järvinen, 2006, 123; Mund, ym., 2015; Orth, Trzesniewski & Robins, 2010, 22; Richmond & Guindon, 2010, 283). Aikaisempien tutkimusten tulokset olivat paljolti linjassa tutkimuksemme kanssa, mutta esimerkiksi hallinnan tunne elämästä ja terveyden vaikutus itsetuntoon eivät tutkimuksessamme nousseet merkittävälle tasolle. Lisäksi paljon aikaisemmissa tutkimuksissa tutkittiin miesten ja naisten välisiä eroja (Kiviruusu, 2017; Patton, Bartrum & Creed, 2004), joita meidän tutkimuksessamme ei pystytty vertailemaan.

5. Pohdinta

Tämän Pro gradu -tutkielman tekeminen oli hyvin mielenkiintoinen ja antoisa kokemus. Meillä säilyi kiinnostus aihetta kohtaan alusta loppuun asti, mikä teki työskentelystä mielekästä. Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää itsetunnossa tapahtuvia vaihteluita sekä sitä selittäviä tekijöitä eri ikäkausina, johon saimmekin arvokkaita vastauksia. Koemme, että saimme vastattua tutkimuskysymyksiin kattavasti ja selkeästi.

Tutkielman työstämiseen kului yli vuosi aikaa, sillä aloitimme tutkielman syksyllä 2019 osallistumalla ensimmäisen kerran graduseminaariin. Ajatuksenamme oli suoraan jatkaa Kandidaatin tutkielmamme aihetta *Vanhempien itsetunnon vaikutus lapsen itsetuntoon* ja näin ollen tutkia nimenomaan vanhempien itsetuntoa sekä sen vaikutusta lapsen itsetunnon kehittymiseen. Tämä ajatus osoittautui kuitenkin hyvin korkealentoiseksi ja kunnianhimoiseksi toteuttaa, sillä se olisi vaatinut sen, että olisimme haastatelleet yksittäisten perheiden sisällä olevia lapsia ja heidän vanhempiaan sekä käytännössä verranneet heidän itsetuntojaan toisiinsa yhtäläisyyksiä ja eroja etsien. Lisäksi emme löytäneet juurikaan aikaisempaa tutkimusta vanhempien itsetunnon vaikutuksesta lapsen itsetuntoon. Tutkielman aihe siis muuttui ja muovautui nykyisekseen pitkän prosessin aikana.

Tämän tutkimuksen kautta koemme saaneemme paljon kallisarvoista tietoa. Opimme, että itsetunto rakentuu kokemusten myötä (Keltikangas-Järvinen, 1994, 16 ja 176; Robins & Trzesniewski, 158–161, 2005; Salonen, 10-11; Buri, Kirchner, Misukanis & Mueller, 1986, 11-12) ja siihen vaikuttaa hyvin paljon muut ympärillä olevat ihmiset (Salonen, 10-11). Saimme tutkimuksessa selville myös, että itsetuntoon vaikuttavien tekijöiden painotus vaihtelee eri ikäkausina, kuten lapsuudessa sen kehittymiseen vaikuttaa erityisesti vanhemmat ja muut kasvattajat (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 8), nuoruudessa ystävät ja aikuisuudessa työkaverit. Koska itsetunto on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin ja taitoihin hallita elämää (Small, 1988, 1063; Keltikangas- Järvinen, 1994, 35–37) ja sillä on vaikutusta yksilön kokemuksiin sekä ajatuksiin itsestä, ympäristöstä ja tulevaisuuteen asennoitumiseen (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 15), on siitä erittäin tärkeä puhua. Tulevina opettajina ja kasvattajina meillä on tämän tutkimusprosessin myötä entistä enemmän tietoa ja taitoa kohdata lapsia sekä toimia työssämme itsetuntoa tukevalla tavalla. Itsetunto saakin juurensa jo lapsena, jota voimme tulevina opettajina tukea esimerkiksi hyväksyvän, kannustavan ja kiittävän palautteen kautta (Salmimies, 2008, 45–46; Keltikangas-Järvinen, 2006, 120-123). Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että itsetuntoon vaikuttaa

todella suurissa määrin koettu sosiaalinen pääoma eli sellaiset asiat, joihin yksilöä kasvattava henkilö voi vaikuttaa todella paljon. Lapsen kehittyvään itsetuntoon jo varhaisesta iästä pitäen voidaan myötävaikuttaa vanhempana esimerkiksi antamalla lapselleen kannustusta, tukea, kehuja ja rakkautta. Opettajana ja kasvattajana taas luoda luottamusta ja turvaa lapselle sekä tukea, kuunnella ja kannustaa eri tilanteissa ja sillä tavalla edistää lapsen itsetunnon kehittymistä positiivisempaan. Lisäksi opettajalla on vaikuttamisen mahdollisuudet siinäkin, että puuttuu kiusaamistilanteisiin ja pyrkii toiminnallaan tuomaan jokaiselle lapselle ja nuorelle yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden tunteita. Tutkimuksemme antaa ymmärrystä siitä, mitkä ovat ne keinot, joilla itsetuntoon voidaan vaikuttaa. Pienilläkin teoilla on suuret vaikutukset. Koemme tutkimuksen merkitykselliseksi, sillä on tutkittu, että mitä suurempi kasvattajan tietämys itsetunnon kehittymisestä on, sitä paremmin myös läsnäolo, osallistuminen, tuki ja kunnioitus ovat hallinnassa. Lisäksi itsetunnon kehityksestä tietävä kasvattaja on yleensä myös kunnioitetumpi auktoriteetti nuorelle sekä vuorovaikutussuhde on yleisesti positiivisempi. (Banstola, Ogino & Inoue, 2020).

Pyrimme tutkimuksessa käyttämään tuoreita lähteitä, mutta mukaan valikoitui myös vanhempia lähteitä. Monissa muissa tutkimuksissa oli viitattu käyttämiimme vanhempiin lähteisiin, jonka perusteella ajattelimme niiden olevan vielä käyttökelpoisia. Se, että meillä oli vanhempaa ja uudempaa tutkimusta rinnakkain, toi tutkimuksemme monipuolisuutta ja varmuutta tulosten paikkansapitävyydestä. Tutkimuksemme vahvuutena on myös se, että saimme suhteellisen ison otoksen ja ikäskalan, joka koostui melko tasaisesti kaikista ikäryhmistä ja sukupuolista. Koemme saaneen laadukkaita vastauksia. Tutkimuksen luotettavuutta saattaa kuitenkin vähentää tutkimusotteen subjektiivisuus ja se, että tutkimuksen vastaukset pohjautuvat eri yksilöiden omiin näkemyksiin. Lisäksi näemme haasteena sen, että vastaukset perustuvat muistin varaan ja tällöin on syytä pohtia, vaikuttaako vastauksiin tiedostamattomat tai tiedostetut muistamiseen liittyvät rajoitteet tai toiveet. Muistavatko tutkittavat henkilöt asiat niin kuin ne oikeasti ovat? Lisäksi erilaiset tulkintaongelmat ovat mahdollisia, kun vastauksien taustalla vaikuttaviin tekijöihin ei päästä syventymään tai tarkentamaan (Vilka, 2017).

Tutkimustyön myötä meillä heräsi paljon lisäkysymyksiä, joihin olisi mielenkiintoista saada vastauksia. Tutkittava aihe onkin todella laaja ja moniulotteinen, jonka vuoksi myös jatkotutkimuksia olisi mahdollista toteuttaa. Huomasimme vastauksia analysoidessamme, että eniten laadukkaita ja huoliteltuja vastauksia tuli 18–25-vuotiaiden naisten ikäryhmästä. Jäimme miettimään, että onko nykynuorilla enemmän työkaluja itsensä tutkimiseen ja tuntemiseen sekä syy-seuraussuhteiden selittämiseen? Tämäkin voisi olla itsetunnon aiheesta

hieman poiketen mielenkiintoinen tutkimuksen kohde. Jatkotutkimuksen aiheena voisi myös olla esimerkiksi perehtyminen tarkemmin tiettyyn tekijä pääluokkaan ja siinä tarkastella sukupuolieroja, yhteiskunnallisen aseman tuomia eroja tai tarkemmin ikäeroja. Pohdimme, että mikäli pystyisimme saamaan tietoon vastaajan sosioekonomisen aseman, näkyisikö se itsetunnon laadussa sekä nostaisiko se silloin itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä enemmän esiin? Laajempaa ymmärrystä jostain tietyistä osa-alueesta voisi tutkia erilaisilla haastattelu menetelmillä ja saada tarkempaa ja syvempää tietoa erilaisista tilanteista, joissa itsetunto on kokenut kolauksen tai positiivisen pyrähdysen. Toisaalta voitaisiin myös perehtyä ainoastaan selittäviin syihin esimerkiksi siitä, miksi vanhempien merkitys vähenee ikäkausien edetessä tai miksi kiusaaminen nähdään suurena tekijänä itsetunnon kehittymisessä. Määrittelimme yhdeksi suureksi pääluokaksi yksilöllisen sopeutumisen, johon kuului taipumukselliset piirteet (Metsäpelto, Feldt, Vierikko, Keltikangas-Järvinen, Rantanen, Mäkikangas & Pulkkinen, 2009). Nämä eivät kuitenkaan nousseet vastauksissa juurikaan esiin. Jäimme miettimään, mahtoiko syy olla siinä, että meidän tutkimusotteemme oli hyvin subjektiivinen sekä näkemyksiin pohjautuva, ja näin ollen erilaisella tutkimusotteella taipumukselliset piirteet olisivat nousseet esiin. Lisäksi kiusaaminen nousi joka ikäkaudessa esiin, mutta sitä, kuinka suuri vaikutus kiusaamisella todella on itsetuntoon, olisi syytä tutkia lisää. Lisäksi meitä yhä kiinnostaisi tietää, missä määrin vanhempien itsetunto näkyy lapsen itsetunnossa. Olisi vielä erittäin mielenkiintoista selvittää, että voidaanko itsetunnon vaihtelua selittää joillakin tietyillä tekijöillä.

Tämän prosessin aikana yhteistyö sujui meillä loistavasti ja koemme, että saimme yhdessä laadukkaamman työn aikaan. Yhdessä pohtiminen ja ajatusten vaihtaminen oli eteenpäin puskeva voimavara, joka piti innostuksen aiheeseen yllä. Koemme, että työn tekeminen sujui näin parhaalla mahdollisella tavalla ja jatkossakin tekisimme työn tällä tavoin. Tutkielman tekeminen prosessina on ollut todella haastava mutta antoisa ja mielenkiintoinen kokemus, joka yllätti positiivisesti. Itsetunnon tutkiminen on ollut meille itsellemme erittäin opettavainen prosessi ja koemme tämän tutkimustyöskentelyn myötä oppineemme paljon uutta tärkeää tietoa ja kasvaneemme henkisesti. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin!

Lähteet

- Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Aho, S. & Laine, K. (1997). *Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsinki: Otava.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.). Tampere: Vastapaino.
- Alijoki, E. (1998). *Pesästä pieni ponnistaa: Lasten varhaisten vuorovaikutustaitojen tukeminen*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Azmitia, M. (2002). Self, self-esteem, conflicts and best friendships in early adolescence. Teoksessa Brinthaup T. M. & Lipka R.P (toim.) *Understanding early adolescent self and identity. Applications and interventions*. State University of New York Press, Albany Viitattu 1.4.2021:
<http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fODc2MjlfX0FO0?sid=a8ea3109-56c2-4cb9-9f62-58be81eec0a5@pdc-v-sessmgr01&vid=0&format=EB&rid=1>
- Baldwin, S-A & Hoffman, J-P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence*. Vol.31, No.2, April 2002, pp 111–113. Viitattu 13.3.2021:
https://intranet.newriver.edu/images/stories/library/Stennett_Psychology_Articles/Dynamics%20of%20Self-Esteem%20-%20A%20Growth-Curve%20Analysis.pdf
- Banstola, R. S., Ogino, T. & Inoue, S. (2020). Impact of Parents' Knowledge about the Development of Self-Esteem in Adolescents and Their Parenting Practice on the Self-Esteem and Suicidal Behavior of Urban High School Students in Nepal. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6039. Viitattu 19.3.2021:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7504235/>
- Berger, K. S. (2014). *The developing person through the life span* (9th ed.). New York, NY: Worth.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J. & Gosling, S. D. (2016). Age and Gender Differences in Self-Esteem-A Cross-Cultural Window. *Journal of personality and social psychology*, 111(3), pp. 396–410.
 doi:10.1037/pspp0000078
- Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of*

- life research*, 13(1), 161–170. Viitattu 8.4.2021:
<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.462.8657&rep=rep1&type=pdf>
- Buri, J., Kirchner, P., Misukanis, T. & Mueller, R. (1986). *Parenting and adolescent self-esteem*. Eric. Viitattu 17.02.2021:
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED284137.pdf>
- Block, J & Robins, R-W. (2015). A Longitudinal Study of Consistency and Change in Self-Esteem from Early Adolescence to Early Adulthood. *Child Development*, Vol.64, No. 3 (Jun., 1993), pp. 909–923. Viitattu 13.3.2021:
https://www.researchgate.net/profile/Richard-Robins-2/publication/14859004_A_Longitudinal_Study_of_Consistency_and_Change_in_SelfEsteem_from_Early_Adolescence_to_Early_Adulthood/links/5c02c45245851523d1569318/A-Longitudinal-Study-of-Consistency-and-Change-in-Self-Esteem-from-Early-Adolescence-to-Early-Adulthood.pdf
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsinki: WSOY.
- Chung, J. M., Robins, R. W., Roberts, B. W., Noffle, E. E., & Widaman, K. F. (2014). Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(3), 469–483. Viitattu 6.3.2021:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4049296/>
- De Wals, S. & Meszaros, K. (2012). *Handbook on psychology of self-esteem*. Nova Science Publishers. Viitattu 18.3.2021:
https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9917640897206252
- Du, H., King, R. B. & Chi, P. (2012). The development and validation of the Relational Self-Esteem Scale. *Scandinavian journal of psychology*, 53(3), 258–264. Viitattu 18.3.2021:
<http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/detail/detail?vid=0&sid=e48d6938-5c32-4808-8298-8b430caa2e04%40sdc-v-sessmgr01&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtG12ZQ%3d%3d#AN=75505747&db=asn>
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). *Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study*. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 607. Viitattu 1.4.2021:
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49905017/psp-101-3-607.pdf?1477558739=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSelf_Esteem_Development_From_Age_14_to_

3.pdf&Expires=1617307619&Signature=DWCq1IVs3xqtq8sxnDCI-
 tgSnTIIpu5uz47t5RdZ3BebC2DR11FptwLiZMAvDezyJ9gVwmJFWkt0rDxbkc0dkN
 DyZ2tWKzsvUu43f~DOknh8j9i70VapGOgZv9Er6KDJ61khRTNupvb1719m2O4qC-
 uJhiALRBGpvGIK7kx0f2dRz8SgOpRFXv4wVZ-
 ptfz1Vbf44UDQsqIs6XZ5y9QPOC3vPAibQTH6SP8ftKUczuDH3HIGUfpQuxeAVA
 qi0vqmWim3nkVYEzsGeygqYZbpvneb7oQUlhyFkiDMs83ykP1OQABgGvlPmqiJT
 Z2XLUtX2K8VAJU0hqHzo-frngTgw__&Key-Pair-
 Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Haapasalo, J. (2014). "Olen erittäin hyvä, ellen täydellinen" - haitallinen perfektionismi aikuisiällä. *Psykologia* 49 (2014) : 6, s. 436–450 Viitattu 1.4.2021:

<http://elektra.helsinki.fi.pc124152.oulu.fi:8080/se/p/0355-1067/49/6/olenerit.pdf>

Hatch, J. A. (2002). *Doing Qualitative Research in Education Settings*. Viitattu 22.2.2021:

<https://oula.finna.fi/Record/nelli28.111087027856354>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2000). *Tutki ja kirjoita* (6., uud. p.). Tammi.

Hunter, J. A., Suttie, M., O'Brien, K. S., Davidson, S., Banks, M., Kafka S. & Stringer M.

(2012) Negative intergroup discrimination and private collective self-esteem.

Teoksessa Meszaros, K. & De Wals, S. (toim.) *Handbook on psychology of self-esteem*. Nova Science Publishers. Viitattu 1.4.2021:

[http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/detail/detail?nobk=y&vid=1](http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/detail/detail?nobk=y&vid=1&sid=13ad8382-bcad-46d1-bb4f-)

[e16ccbd19a1c@sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ==#AN=541672&db=e000xww](http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/detail/detail?nobk=y&vid=1&sid=13ad8382-bcad-46d1-bb4f-e16ccbd19a1c@sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ==#AN=541672&db=e000xww)

Hurme, H. (1995). Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa Lyytinen, P., Korhonen, M.

& Lyytinen, H. (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan*.

(s.139–156). Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Häggman-Laitila, A. (2007). Lapsi eri ikävuosina, 4- vuotias. Helsinki: Mannerheimin

lastensuojeluliitto. Viitattu 8.4.2021:

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/04174316/Lapsi-eri-ikäkausina-4-v.pdf>

Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self*. Routledge.

Jyrinki, E. (1974). *Kysely ja haastattelu tutkimuksessa*. Hki: Gaudeamus. Viitattu 14.2.2021:

file:///C:/Users/OMISTAJA/Downloads/JyrinkiErkki_Digitoitu.pdf

- Kiviruusu, O. (2017). *Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät: 26 vuoden seurantatutkimus*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
Viitattu 21.2.2021:
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>
- Korkiamäki, R. (2013). *Kaveria ei jätetä!* Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa.
Viitattu 27.3.2021:
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68124/978-951-44-9124-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2006). *Tunne itsesi, suomalainen* (5. p.). WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (1994). *Hyvä itsetunto*. 2. painos. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.
- Lange, I. & Järvinen, K. (2019). *Pelko pois: Kohti rohkeaa johtamista*. Alma Talent.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-kustannus.
- Liukkonen, J. (2017). *Psyykinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja*. PS-kustannus.
- Mattila, K-P. (2011). *Lapsen vahvistava kohtaaminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Metsäpelto, R., Feldt, T., Vierikko, E., Keltikangas-Järvinen, L., Rantanen, J., Mäkikangas, A. & Pulkkinen, L. (2009). *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. PS-kustannus
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Education, social status, and health*. Transaction publishers. Viitattu 27.3.2021:
https://books.google.fi/bookshl=fi&lr=&id=_W1P0MvToTsC&oi=fnd&pg=PP9&social+status&ots=iPcpPV1Nhg&sig=awUdC0PD6Uiv6mFs2SeCaudWsAg&redir_esc=y#v=onepage&q=social%20status&f=false
- Mund, M., Finn, C., Hagemeyer, B., Zimmermann, J & Neyer, F. (2015). The Dynamics of Self-Esteem in Partner Relationships. *European Journal of Personality*, Eur.J.Pers.29:235–249. Viitattu 9.3.2021:
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1002/per.1984>
- Muotka, J & Palokangas, A. (2019). 15–16-vuotiaiden tyttöjen käsityksiä itsetunnosta. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.2.2021:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167908/Muotka_Jutta_Palokangas_Anni_.pdf?sequence=2Mit%C3%A4
- Neitola, M. (2011). *Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen: Vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat*. Turku: Turun yliopisto. Viitattu 26.9.2020:

<http://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/72512/AnnalesC324Neitola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of personality*, 77(1), pp. 23–50.

doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x Viitattu 21.2.2021:

<http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=1b59d01f-57b7-4633-923f-fcf961f862aa%40pdc-v-sessmgr06>

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014).

Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus.

Orth, U., Trzesniewski, K., & Robins, R. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 98 4, 645–58. Viitattu 1.4.2021:

<https://boris.unibe.ch/69098/8/Orth%20et%20al%202010%20JPSP.pdf>

<https://boris.unibe.ch/69098/8/Orth%20et%20al%202010%20JPSP.pdf>

Orth, U. & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current directions in psychological science : a journal of the American Psychological Society*, 23(5), pp. 381–387. doi:10.1177/0963721414547414 Viitattu 21.2.2021:

doi:10.1177/0963721414547414 Viitattu 21.2.2021:

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0963721414547414>

Patton, W., Bartrum, D. A., & Creed, P. A. (2004). Gender differences for optimism, self-esteem, expectations and goals in predicting career planning and exploration in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 4(3), 193–209. Viitattu 9.3.2021:

<https://eprints.qut.edu.au/1822/1/1822.pdf>

Pike, A., Goldwell, J. & Dunn, J. (2006). *Family Relationships in Middle Childhood*. Lontoo: National Children's Bureau.

Pylväinen, A. (2014). “Kyllä mää ilmeisesti riitän kaikille”: nuorten aikuisten antamia merkityksiä itsetunnolle. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.2.2021: URN:NBN:fi:jjyu-201404221550.pdf

Richmond L. J. & Guindon M. H. (2010) Self-esteem and the third phase of life. Teoksessa Guindon M. H. (toim.) *Self-esteem across the lifespan. Issues and interventions*. New York : Routledge. Viitattu 1.4.2021:

<http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMjk1NjKxX19BTg2?sid=e16d7264-83a5-40ac-9fe0-7bbe3fb87c16%40sessionmgr101&vid=0&format=EB&rid=1>

- Robins, R.W & Trzesniewski, K.H. (2005). Self-Esteem Development Across the Life Span. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3). Viitattu 13.3.2021:
<https://escholarship.org/content/qt9bc5r8nd/qt9bc5r8nd.pdf>
- Robins, R.W., Tracy, J.L., Trzesniewski, K., Potter, J., & Gosling, S-D. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 35(4), 463–482. Viitattu 6.3.2021:
<http://gosling.psy.utexas.edu/wp-content/uploads/2014/09/JRP01selfesteemcorrelates.pdf>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press. Viitattu 18.3.2021:
https://books.google.fi/bookshl=fi&lr=&id=YR3WCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ts=rMW5B3cHVQ&sig=M22uCAp7D4kseSz9LFC0WAQ2SYo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Salmimies, R. (2008). *Onnistu itsesi johtamisessa*. WSOYpro.
- Salonen, K. Arjen aapinen. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 30.3.2020:
https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/arjen_aapinen.pdf
- Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Oulu: Oulun yliopisto.
- Small, S. A. (1988). Parental self-esteem and its relationship to childrearing practices, parent-adolescent interaction, and adolescent behavior. *Journal of Marriage and the Family*, Vol.50, Iss 4, 1063. Viitattu 30.3.2020:
<http://dx.doi.org/10.2307/352115>
- Scheinin, P. (1990). *Oppilaiden minäkäsitys ja itsetunto. Vertailututkimus peruskoulussa ja steinerkoulussa*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Schmitt, F. (2003). Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) *Pesästä lentoon: Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle*. (s. 298–326). Helsinki: WSOY.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2021). Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 10.3.2021:
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 22.2.2021:
<https://oula.finna.fi/Record/oula.1639450>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). *Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem*. *CyberPsychology & behavior*, 9(5), 584–590. Viitattu 1.4.2021:

- https://www.researchgate.net/profile/Patti-Valkenburg/publication/6761621_Friend_Networking_Sites_and_Their_Relationship_to_Adolescents%27_Well-Being_and_Social_Self-Esteem/links/5422d8660cf26120b7a63756/Friend-Networking-Sites-and-Their-Relationship-to-Adolescents-Well-Being-and-Social-Self-Esteem.pdf
- Valli, R. & Aaltola, J. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H. (2017). *Tutki ja kehitä* (4. uudistettu painos ed.). Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 23.3.2021:
https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915384523906252
- Vilka, H. (2015) *Tutki ja kehitä*. (4. uusitettu painos ed.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Viljamaa, J. (2006). *Itsetunto kuntoon*. Messon kankaanpää: Juvenes Print.
- Wagner, J., Lang, F. R., Neyer, F. J., & Wagner, G. G. (2014). Self-esteem across adulthood: The role of resources. *European Journal of Ageing, 11*(2), 109–119. Viitattu 1.4.2021: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5549149/>
- Zeigler-Hill, V., Besser, A., Myers, E. M., Southard, A. C. & Malkin, M. L. (2013). The Status-Signaling Property of Self-Esteem: The Role of Self-Reported Self-Esteem and Perceived Self-Esteem in Personality Judgments. *Journal of personality, 81*(2), pp. 209–220. doi:10.1111/j.1467-6494.2012.00790.x
Viitattu 21.2.2021:
<http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=5df277dc-6a07-4662-b63a-6d04c2efddfa%40pdc-v-sessmgr03>