



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Ellinoora Kirjavainen, Noora Vääntinen

Lapsen positiivisen minäkäsityksen muodostumisen tukeminen

Kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilötyö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

8.1.2019

Tekijät Otsikko	Ellinoora Kirjavainen, Noora Vänttinen Lapsen positiivisen minäkuvan muodostumisen tukeminen
Sivumäärä Aika	26 sivua + 5 liitettä 08.01.2019
Tutkinto	Kätilötyö (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilötyö
Ohjaajat	Lehtori Marja Salmela Lehtori Pirjo Koski
<p>Opinnäytetyössä tutkitaan minäkäsitystä, sen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä ja minäkäsityksen muodostumisen tukemista. Työssä selvitetään kuinka vanhemmat voivat tukea positiivisen minäkäsityksen muodostumista. Tarkoituksena on kuvata tekijöitä, jotka tukevat alle kaksitoista vuotiaiden lasten positiivisen minäkäsityksen muodostumista. Lapsiksi työssä määritellään alle 12-vuotiaat. Tavoitteena on tuottaa tietoa tueksi eri toimintaympäristöihin, ammattiryhmille sekä lapsiperheisiin. Opinnäytetyö on osa Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä hanketta. Hanketta toteuttavat Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu (hankkeen koordinaattori) ja Metropolia Ammattikorkeakoulu. Työ on integroiva kirjallisuuskatsaus ja käytetty aineisto on analysoitu induktiivisella sisällönanalyysillä. Aineistona on käytetty kahdeksaa tutkimusta, joista yksi on suomalainen.</p> <p>Minäkäsitys ja minäkuva tarkoittavat samaa tässä työssä. Minäkäsitys on yksilön kokonaisvaltainen näkemys itsestään joka, muodostuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja sen perusta muodostuu jo varhaislapsuudessa. Minäkäsityksen rakentumisessa ovat erittäin tärkeässä roolissa lapsen ympärillään olevat aikuiset. Käsitteenä minäkuva on erittäin laaja ja sisältää monta muuta käsitettä ja ulottuvuutta. Minäkäsityksestä onkin vaikea puhua kiinnittämättä huomiota samalla kiintymyssuhteeseen, vuorovaikutukseen ja itsetuntoon. Tässä työssä esitetyt tutkimukset käsittelevät minäkäsitystä laaja-alaisesti eri näkökulmista. Positiivista mielenterveyttä voidaan pitää käsitteenä synonyymina mielen hyvinvoinnille. Lapsuuden sosiaaliset suhteet, tapahtumat sekä fyysinen ja psyykinen kehitys luovat pohjan nuoruuden hyvinvoinnille. Näillä on tärkeä merkitys aikuisuuden hyvinvoinnin kannalta. Näistä syistä työssä tarkastellaan positiivisen mielenterveyden edistämistä jo lapsuudessa ja näkökulmana on miten vanhemmat ja muut aikuiset voivat tukeamalla minäkäsityksen muodostumista vaikuttaa nuoremman sukupolven positiiviseen mielenterveyteen.</p> <p>Opinnäytetyön tulos tukee aikaisempaa tietoa minäkäsityksestä ja sen muodostumisesta. Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitys minäkuvan muodostumiselle on ilmeinen. Vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen laatu on suuressa osin määrittävä tekijä minäkuvan muodostumisessa pienellä lapsella. Lapsen kasvaessa minäkuvaa muokkaavat myös muut tekijät, kuten mm. elämänlaatu, liikunta ja muut perheen ulkoiset sosiaaliset suhteet, kuten ystävät ja opettajat. Jatkotutkimusaiheena ehdotamme kehitystyöksi aiheen tiedon jakoa vanhemmille. Leikki-ikäisten lasten minäkäsityksen tutkimusta löytyy myös vähän.</p>	
Avainsanat	Minäkäsitys, itsetunto, kiintymyssuhde, lapsi, kirjallisuuskatsaus

Authors Title	Ellinoora Kirjavainen, Noora Vääntinen Supporting children's positive self-concept development.
Number of Pages Date	26 pages + 5 appendices 08 January 2019
Degree	Midwifery
Degree Programme	Bachelor of Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructors	Lecture Marja Salmela Lecture Pirjo Koski
<p>This study examines self-concept, the factors influencing the developing self-concept, and how self-concept development can be supported. The aim of this study is to find out how parents can support the child's developing self-concept, so that it would become positive. The purpose is to explore the factors that have positive influence on the developing self-concept of a child under twelve years of age. Children in this study are defined as under 12 years of age. The goal is to provide information to support different operating environments, occupational groups and families with young children. This study is part of the project Promoting Positive Mental Health in Families with Children. The project is being implemented by Kymenlaakso University of Applied Sciences (project coordinator) and Metropolia University of Applied Sciences. This study is a literature review and the material used has been analyzed by using inductive content analysis.</p> <p>In this study self-concept and self-image are meaning the same. Self-concept is an individual's overall view of self. It is formed through interaction with other people, and its foundation is formed in early childhood. The adults around the child play a very important role in the development of self-concept. As a concept self-concept is very wide and It's difficult to talk about self-concept without paying attention to early attachment, parent-child interaction and self-esteem. That's why the studies presented examines self-concept from a wide range of perspectives. Social relationships, events, and physical and psychological development of childhood provide the foundation for the well-being of youth. These play important role for the adulthood well-being as well. For these reasons the promotion of positive mental health in childhood is examined at this study from the perspective of how parents and other adults can affect to positive mental health of the younger generation by supporting the development of positive self-concept.</p> <p>The result of the research supports previous knowledge of self-concept and its development. The importance of parent-child interaction for developing self-concept is obvious. The quality of interaction and attachment is to a large extent a determinant of the self-image of a small child. As the child grows, the self-image is also shaped by other factors, such as quality of life, exercise and other social relationships, such as friends and teachers. For future research would be interesting to see the influence of parent education about self-concept development to the child's self-image. Research about young children's self-concept should be continued.</p>	
Keywords	Self-concept, self-esteem, attachment, child, literature review

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	5
3	Minäkäsitys	6
3.1	Minäkäsitys ja minäkuva	6
3.2	Minäkäsityksen kehittyminen	7
3.3	Vuorovaikutus	8
3.4	Kiintymyssuhde	9
3.5	Itsetunto	10
3.6	Itsetunto ja minäkäsitys	10
4	Kirjallisuuskatsaus	12
4.1	Integroiva kirjallisuuskatsaus	12
4.2	Aineiston hankinta ja valinta	12
4.3	Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto	14
4.4	Aineiston analyysi	15
5	Tulokset	16
5.1	Yhteenveto	16
5.2	Vanhemmuuden vaikutus lapsen minäkuvaan	16
5.3	Sosiaalisten tekijöiden vaikutus lapsen minäkuvaan	17
5.4	Ulkoisten tekijöiden vaikutus lapsen minäkuvaan	18
6	Pohdinta	19
6.1	Tulosten pohdinta	19
6.2	Opinnäytetyön eettiset kysymykset	21
6.3	Luotettavuus	21
6.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	22
	Lähteet	24
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedonhakutaulukko.	
	Liite 2. Tutkimustaulukko.	
	Liite 3. Aineiston analyysitaulukko, alkuperäisilmaukset ja pelkistykset.	
	Liite 4. Aineiston analyysitaulukko, pelkistysten luokittelu ala- ja yläluokiksi.	

Liite 5. Aineiston analyysitaulukko, pääluokittelu.

1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheena on lapsen positiivisen minäkäsityksen muodostumisen tukeminen. Minäkäsitys on yksilön kokonaisvaltainen näkemys itsestään, (Ihme 2009: 55) joka muodostuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja sen perusta muodostuu jo varhaislapsuudessa. Minäkäsityksen rakentumisessa ovat erittäin tärkeässä roolissa lapsen ympärillään olevat aikuiset. (Aho 1996: 28) Tästä syystä päädyimme tarkastelemaan kyseistä aihetta siitä näkökulmasta, miten vanhemmat ja muut aikuiset lapsen ympärillä voivat tukea lapsen positiivista mielenterveyttä minäkäsityksen muodostumisen kautta.

Positiivisesta mielenterveydestä voidaan puhua voimavarana. Sillä voidaan edistää mielenterveyttä eli osaa hyvinvoinnista. Positiivista mielenterveyttä voidaan pitää käsitteenä synonyymina mielen hyvinvoinnille. Positiivinen mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen. Terveyttä ja sairautta voi esiintyä yhtä aikaan, esimerkiksi mielenterveyssairautta sairastava voi olla mieleltään hyvinvoiva. (Appelqvist-Schmidlechner, Nordling, Solin, Tamminen, Tuisku 2016)

Mielenterveys vaikuttaa ihmisen kykyyn toimia itsenäisesti, solmia ihmissuhteita, käsitellä ongelmia ja tunteita, kehittää itseään, sekä kokea työnteko mielekkääksi (Anttila - Lähdesmäki - Ojanen - Oksala 2009:169). Lapsuudessa psyyke kehittyy voimakkaasti ja kehitykseen vaikuttaa suuresti eri kasvuympäristöt, joista tärkein on koti. Muita tärkeitä kasvuympäristöjä ovat päiväkotiki sekä erilaiset harrastus toiminnot. Lapsuuden sosiaaliset suhteet, tapahtumat sekä fyysinen ja psyykinen kehitys luovat pohjan nuoruuden hyvinvoinnille. Näillä on tärkeä merkitys aikuisuuden hyvinvoinnin kannalta. (THL 2014.) Siksi koemme, että positiivisen mielenterveyden edistäminen jo lapsuudessa on hyvin tärkeää.

Lastensuojelulaissa 417/2007 kohdassa 6 § Lapsi ja nuori; lapsena pidetään alle 18-vuotiasta. (Finlex) Tässä opinnäytetyössä lapseksi määritellään kaikki alle kaksitoista vuotiaat. Rajasimme nuoret pois, eli tässä tapauksessa 13-18 vuotiaat. Nuoruuden ajanjakson alkua voi perustella murrosiän alkamisajankohdalla, joka useimmilla tytöillä (Jalanko 2017 a) sekä pojilla katsotaan alkaneeksi 13 ikävuoteen mennessä (Jalanko 2017

b). Ikävuodet 4-6 ovat erityisen tärkeitä minäkäsityksen kannalta murrosiän ja varhaisaikuisuuden lisäksi ja tässä työssä tarkastelemme vain alle murrosikäisen minäkuvan muodostumista (Keltikangas-Järvinen 2010: 137).

Opinnäytetyön tavoitteena tuottaa tietoa tutkimusten avulla lapsen positiivisesta minäkäsityksestä ja sen muodostumisesta, jota voidaan hyödyntää eri toimintaympäristöissä. Tarkoituksena on kuvata tekijöitä, jotka tukevat lapsen positiivisen minäkäsityksen muodostumista saatavilla olevan nykytutkimuksen mukaan. Opinnäytetyö on osa Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä -hanketta, jota toteuttavat Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu (hankkeen koordinaattori) ja Metropolia Ammattikorkeakoulu.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata tekijöitä, jotka tukevat alle kaksitoista vuotiainen lasten positiivisen minäkäsityksen muodostumista. Tavoitteena on tuottaa tietoa tueksi eri toimintaympäristöihin, ammattiryhmille sekä lapsiperheisiin.

Opinnäytetyössä etsimme kirjallisuuskatsauksen avulla vastausta kolmeen tutkimuskysymykseen:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat positiivisesti minäkäsitykseen?
2. Miksi positiivinen minäkäsitys on tärkeä lapsen mielenterveydelle?
3. Miten aikuinen voi tukea lapsen positiivisen minäkäsityksen muodostumista?

Opinnäytetyö on osa Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä hanketta. Hanketta toteuttavat Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu (hankkeen koordinaattori) ja Metropolia Ammattikorkeakoulu. Hankkeen tavoite on tukea lapsen ja koko perheen positiivista mielenterveyttä ja näin kokonaisvaltaista hyvinvointia eri toiminta- ja kasvuympäristöissä, kuten koti, päiväkotia, koulu ja kerhotoiminta.

Tavoitteena on myös kehittää, osoittaa ja syventää omaa ammatillista osaamistamme, sekä itsearviointia, yhteistyön ja tiedonhaun valmiuksia. Ajatuksena on, että hyödyimme työstä myös itse terveydenhuollon ammattilaisina ja, että tuotetulla tiedolla voitaisiin pitkällä tähtäimellä ennaltaehkäistä lasten ja nuorten mielenterveysongelmia tulevaisuudessa.

3 Minäkäsitys

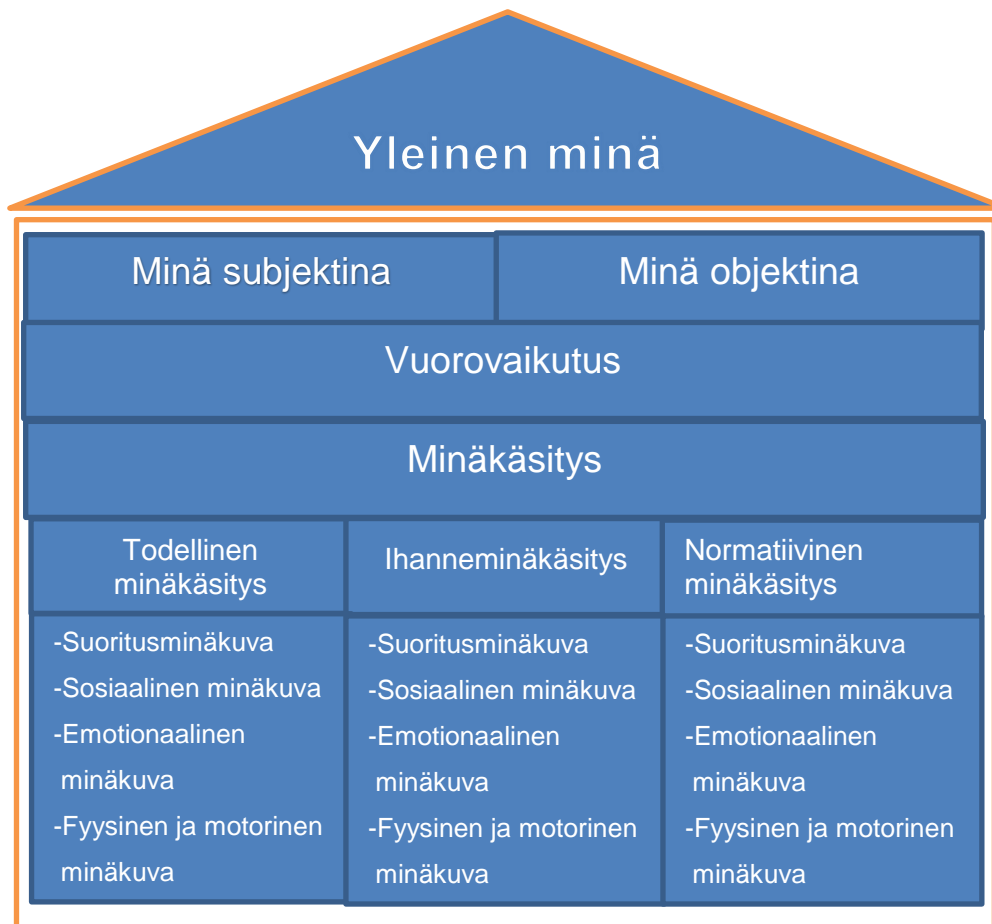
3.1 Minäkäsitys ja minäkuva

Minäkäsitys ja minäkuva tarkoittavat samaa asiaa useilla tutkijoilla ja niin myös tässä opinnäytetyössä. Minäkäsitys on nykykäsityksen mukaan ensisijaisesti opittu (Ihme 2009: 55) ja toisin sanoen se on pitkäaikaisen oppimisen tulos (Aho 1996: 26). Minäkäsitys on yksilön kokonaisvaltainen näkemys itsestään eli millaisena hän pitää itseään fyysisiltä, sosiaalisilta ja psyykkisiltä ominaisuuksiltaan, arvoiltaan, tunteiltaan, taustaltaan ja asenteiltaan. Nämä yksilön näkemykset ovat suhteessa hänen ympäristöönsä sekä siinä oleviin ihmisiin ja yhteisöihin. (Ihme 2009: 55) Minäkäsitykseen kuuluu ihmisen kognitiivinen eli tiedollinen ja affektiivinen eli tunteisiin liittyvä, arvioiva näkemys itsestä. (Aho 1996: 9). Scheinin (1990) mukaan minäkäsitys on myös ennen kaikkea kognitiivinen ja yleinen (Ihme 2009: 56).

Ahon (1996) mukaan minäkäsitys on eräänlainen kokonaisuus, jossa on useita erilaisia minäkäsityksiä. Ahon (1996) mukaan ihmisellä on yleisminäkäsitys, joka jaetaan kolmeen ulottuvuuteen.

1. Reaaliminäkäsitys on todellinen eli tiedostettu käsitys itsestä. Se vastaa kysymykseen: ”Millainen minä olen?”.
2. Ihanneminäkäsitys vastaa kysymykseen ”millainen haluaisin olla?”. Eräänlainen yksilön sisäinen paine muuttua ja kehittyä paremmaksi. Tavoite, johon itseä verrataan ja jota tavoitellaan.
3. Normatiivinen minäkäsitys on yksilön käsitys siitä millaisena muut ihmiset häntä pitävät ja haluavat hänen olevan. Eräänlainen ulkoinen paine muuttua siihen suuntaan mitä ympäristö yksilöltä odottaa. (Aho 1996: 15)

Ihanteellista on, että nämä kaikki kolme ulottuvuutta ovat samansuuntaisia, eivätkä niiden erot olisi liian radikaaleja. Epätasapaino ulottuvuuksien välillä voi kieliä minäkäsityksen epärealistisuudesta tai itsensä vähäisestä arvostuksesta. Todellinen- sekä ihanneminäkäsitys kehittyvät iän myötä ja pienellä lapsella ei ole oleellista liiaksi erotella näitä minäkäsityksen ulottuvuuksia. (Aho 1996: 15-16) Keskeistä lapsella minäkäsityksen kehittymisessä on se, miten lapsi ajattelee muiden hänelle tärkeiden ja läheisten henkilöiden näkevän hänet ja hänestä ajattelevan. (Laine 2005: 33) Toisin sanoen normatiivinen minäkäsitys on lapsella vallitseva minäkäsityksen ulottuvuuksista.



Kuvio 1. Minäkäsityksen ulottuvuudet ja osa-alueet (Aho 1996: 19)

3.2 Minäkäsityksen kehittyminen

Ihmisen minäkuvan perusta muodostuu jo varhaislapsuudessa jatkuvassa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Erittäin tärkeässä roolissa lapsen minäkuvan rakentumisessa on hänen ympärillään olevat aikuiset ja ikätoverit. (Aho 1996: 28) Se, miten lapsi luulee muiden hänelle merkittävien ihmisten näkevän hänet ja ajattelevan hänestä, on keskeistä minäkäsityksen kehityksessä. Lapsen kokemus hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisesta on keskeistä varhaislapsuuden minäkokemuksissa. (Laine 2005: 33-34)

Alustavan minätietoisuuden ja psyykkisen autonomian saavutus tapahtuu noin 1,5-2 vuotiaana (Ihme 2009: 113). Ensimmäinen sosiaalinen saavutus pikkulapsella on se, kun äidin näkyvistä päästäminen onnistuu lapsen kokematta liiallista ahdistusta. Tällainen

kokemus suo alkeellisen minäidentiteettitunteen. (Ihme 2009: 62) Itsensä tiedostaminen ei vielä kuitenkaan tarkoita samaa asiaa, kuin minäkäsitys. Itsensä tiedostaminen on vain yksi minäkäsityksen osa-alue. (Aho 1996: 26-27) Ensimmäinen tietoisien minäkäsityksen merkki on, että lapsi tunnistaa oman peilikuvansa itsekseen eikä luule, että se on joku muu lapsi. Tämä tapahtuu viimeistään kahden vuoden iässä. Kielellisen kehityksen myötä lapsi alkaa liittää itseensä myös erilaisia ominaisuuksia vastaamaan kysymyksen millainen minä olen. (Anttila ym. 2009: 80-82; Anttila ym. 2005: 86-90.) Aluksi lapsi liittää minäänsä paljon konkreettisia toimintoja ja asioita, kuten ”minulla on vaalea tukka” tai ”osaan hyppiä”. Tutkimusten mukaan on todettu 3–4 –vuotiaiden pystyvän arvioimaan ja kuvaamaan psykologisilla ominaisuuksilla itseään, mutta nämä käsitykset eivät vielä ole jäsentyneitä, stabiileja ja realistisia. Kolme vuotiaana lapset alkavat käyttää minä sanaa tietoisesti puheessaan. (Aho 1996: 26-27). Minäkäsityksen muodostuminen alkaa kolmantena ikävuonna ja ikävuodet 4-6 ovat erityisen tärkeitä murrosiän ja varhaisaikuisuuden lisäksi (Keltikangas-Järvinen 2010: 137). Jo enne kouluikää muodostunut minäkuva vaikuttaa minäkuvaan vielä kouluiässäkin ja pysyy mukana eliniän (Ihme 2009: 113).

3.3 Vuorovaikutus

Yksilöä tarkastellaan kognitiivisen psykologian mukaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa (Ihme 2009: 28). Minäkäsityksen tiedetään kehittyvän tässä jatkuvassa vuorovaikutuksessa. (Aho 1996: 28) Vuorovaikutus on esimerkiksi vanhempien ja lapsen välistä yhdessäoloa, joka on näkö- ja kosketushavaintoihin perustuvaa sekä kommunikointia ääntelyllä, keskustelulla, ilmeillä, eleillä, liikkeillä ja katseella (Kontu 2008: 110). Tiedämme kielen keskeisen merkityksen lapsen ja aikuisen välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Kieli on välttämätön, jotta vuorovaikutus ja ongelmaratkaisu on mahdollista, L.S. Vygotskyn mukaan. (Ihme 2009: 38)

Vuorovaikutuksen avulla lapsi alkaa kehittää käsitystä itsestään (Laine 2005: 34). Positiivisen minäkokemuksen ja vahvan itsetunnon kehittymistä tukee avoin vuorovaikutus. Avoimella vuorovaikutuksella tarkoitetaan sitä, että otetaan huomioon toinen ihminen erilaisine arvomaailmoineen ja häntä arvostetaan (Aho 1996: 26). Vuorovaikutuksessa lasten kohdalla aikuisen reaktiot suorituksiin ovat erittäin tärkeitä, sillä ne muokkaavat lasten käsitystä omasta suorituksestaan ja sitä kautta muokkaavat myös lapsen minäkäsitystä. Jos lapsella on negatiivisia käsityksiä itsestään, niitä voidaan muokata positiivisilla reaktioilla tai vahvistaa negatiivisilla reaktioilla. (Aho1996: 22) Jos lapsi ali- tai yliarvioi

fyysistä osaamistaan, arvioi hän samoin myös muita minäkäsityksen osa-alueita (Pönkkö 1999:91).

Vuorovaikutukseen liittyy myös turvallisuuden tunne. Ihminen, joka kokee olonsa turvalliseksi, kokee olonsa hyväksi ja suhtautuu muihin ihmisiin luottavaisesti. Kun ihminen kokee kasvuympäristönsä turvalliseksi, kykenee hän vastaanottamaan haasteita, kokeilemaan eri vaihtoehtoja ja pystyy hyväksymään muutoksia. Tällainen ihminen kykenee luottamaan muihin ihmisiin, on kiinnostunut itseään koskevasta arvioinnista ja on osallistumishaluinen. (Aho 1996:59) Lapselle turvallisuuden tunnetta lisää luottamuksellinen suhde aikuiseen. Luottamuksellisen suhteen luomista edesauttaa aikuisen aitous, empaattisuus sekä realistiset odotukset ja tehokas palaute, kun aikuinen on vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. (Aho 1996: 60)

3.4 Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhteella tarkoitetaan kiintymyssuhdeteorian luojaksi katsotun John Bowlbyn mukaan vauvan ja ensisijaisen hoivaajan välistä emotionaalista suhdetta, joka syntyy varhaisessa vuorovaikutuksessa (Keltikangas-Järvinen 2004: 183-184). Tämä tunne-side muodostuu ensisijaisen hoivaajan kanssa, jota lapsi pitää turvallisimpina (Rusanen 2011: 27). Tällä ensimmäisellä ihmissuhteella on ratkaiseva vaikutus kaikkeen lapsen kehityksessä (Keltikangas-Järvinen 2004: 183-184). Selvää näyttää myös olevan, että jo vanhempien ja vauvan välisessä kiintymyssuhteessa luodaan minäkäsityksen perusta (Laine 2005: 34).

Kiintymyssuhde muodostuu lapsen turvallisuuden kokemuksen perusteella, siitä kuinka hänen tarpeisiinsa on vastattu ja onko hoiva ollut tarpeiden kannalta asianmukaista. Kiintymyssuhteita on teorian mukaan turvallisia sekä turvattomia. (Keltikangas-Järvinen 2004: 183-184.) Turvattomuutta voi olla useaa erilaista, mutta yleisimpiä turvattomia kiintymyssuhdemalleja ovat välttelevä, ristiriitainen ja jäsentymätön kiintymysmalli (Rusanen 2011: 65-69). Turvallinen kiintymyssuhde ei ole itsestäänselvyys, mutta sen muodostumiseen ei kuitenkaan tarvita muuta, kuin tavallista elämää. Lasta varten täytyy olla riittävästi aikaa, mielenkiintoa, herkkyyttä ja lapsen saatavilla olemista. (Keltikangas-Järvinen 2004:186-187.) Turvallisuuden tunne voi muokkaantua lapsella vielä 3-5 -vuoden iässä, vähentyä tai lisääntyä saadun hoivan mukaan (Rusanen 2011: 28). Yksi keskeisistä kiintymyssuhdeteorian ajatuksista on se, että käsitykset hoivaajasta kääntyvät käsityksiksi

itsestä ja turvallisen kiintymyssuhteen on todettu olevan yhteydessä hyvään itsetuntoon ja itseluottamukseen (Rusanen 2011: 73-74).

3.5 Itsetunto

Itsetunto on merkittävä voimavara. Itsetunnon vahva ihminen hyväksyy itsensä ja hänen käsityksensä itsestä on pääasiassa positiivinen, tiedostetuista heikkouksista huolimatta. Itsetunto on arvostusta itseä ja omaa elämää kohtaan sekä kykyä arvostaa muita. Se on myös riippumattomuutta muiden mielipiteistä sekä pettymysten ja epäonnistumisten sietämistä. (Keltikangas-Järvinen 2017: 18- 25, 298) Itsetunto näkyy ihmisen toiminnassa, käyttäytymisessä ja reagoinnissa tilanteisiin. Itsetunto vaikuttaa siihen, miten ihminen valitsee ympäristöstään minäkäsitystään tukevaa informaatiota, pyrkien välttämään psyykkisen epätasapainon. Ihminen myös valitsee reagointi- sekä menettelytapansa niin, että ne tukevat minäkäsitystä. Esimerkiksi itsetunnon heikko henkilö pyrkii toiminnallaan ensisijaisesti suojelemaan minäänsä ja välttää tilanteita, jotka uhkaavat hänen minäkuvaansa ja vuorovaikutuksessa valitsee ympäristöstään informaatiota, joka on heikkoa itsetuntoa ylläpitävää. (Aho 1996: 11,42,46)

3.6 Itsetunto ja minäkäsitys

"Self-esteem is the experience of being capable of managing life's challenges and feeling worthy of happiness". Reasoner 1994,2 (Laine 2005: 24)

Terveen itsetunnon perusta on ehjä minäkuva. Terve itsetunto on puolestaan edellytys sille, että ihminen sietää arvostelua raivostumatta, tulematta ahdistuneeksi ja käymättä kimppuun (Keltikangas-Järvinen 2010: 139 -140). Henkilöllä, jolla on hyvä itsetunto, on yleensä myös "totuudenmukainen" minäkuva. (Keltikangas-Järvinen 2017: 18). Myönteiseen minäkäsitykseen kuuluu luottamus itseän ja omiin mahdollisuuksiin, kun vastavasti kielteiseen minäkäsitykseen kuuluu itseluottamuksen puute (Coopersmith 1967). (Ihme 2009: 56) Aho (1996) pitää vahvaa itsetuntoa ja realistisen positiivista minäkäsitystä samana tarkoituksena asioina (Ihme 2009: 58). Minäkuva ja itsetunto eroavat kuitenkin siinä, että itsetunnon sallitaan vaihtuvan huomattavasti enemmän. Itsetunto voi nousta hetkessä onnistumisista ja puolestaan epäonnistumiset sekä pettymykset laskevat sitä. Itsetunnon vaihteluita ei katsota häiriöiksi tai itsetunnon puutteiksi. Minäkuva on

puolestaan pysyvä käsitys ihmisellä siitä millainen minä olen ja jos se eri päivinä ratkaisevasti muuttuu, katsotaan se merkinä ongelmista persoonallisuudessa ja jopa psyyken häiriönä. (Keltikangas-Järvinen 2017: 34)

Molemmat sekä minäkäsitys että itsetunto muodostuvat ensin kodin kokemusmaailmassa ja laajenee muissa kasvuympäristöissä (Ihme 2009: 59). Melkein kaikki mitä ihmiselle tapahtuu, on yhteydessä itsetunnon kehittymiseen. Koko itsetunto rakentuu kuitenkin aikuisten, vanhempien ja muiden kasvattajien palautteen varaan ja itsetunnon kasvattaminen on hyvin vastuullinen tehtävä. (Keltikangas-Järvinen 2017: 298) Niinpä lapsen negatiivisiin arviointeihin ja käsityksiin itsestään tulisi päiväkotikäisillä lapsilla kiinnittää huomiota mahdollisimman varhain, sekä selvittää niiden taustaa ja mahdollisuuksista vaikuttaa niihin positiivisesti, sillä päiväkotikäisen lapsen uskomukset itsestään ja osaamisestaan eivät pohjaudu todelliselle osaamiselle kovin vahvasti. Ikävaiheeseen kuuluu itsensä yliarviointi, joten päiväkotikäisellä oman pätevyuden aliarviointi onkin vastoin niitä käsityksiä, joita lapsen minäkäsityksen ja itsearviointin kehittymisestä on tiedossa. (Pönkkö 1999:91) Itsetunto kuitenkin kasvaa jo pelkästään sillä, että lasta kuunnellaan, hänen kanssaan vietetään aikaa ja muistetaan kertoa lapselle, että hän on mukava. (Keltikangas-Järvinen 2017: 298)

4 Kirjallisuuskatsaus

Toteutamme opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on ikään kuin tutkimusta tutkimuksista (Salminen 2011: s.1). Kirjallisuuskatsaus on tavanomaisesti tiivistelmä jostakin rajatusta aiheesta (Malmivaara 2002: 877), johon perehdytään aihetta käsittelevän kirjallisuuden avulla (Hirsjärvi – Liikanen – Remes – Sajavaara 1995: 14). Laadullisessa tutkimuksessa puolestaan pyrkimyksenä on antaa mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle tai tapahtumalle (Sarajärvi – Tuomi 2002: s.87).

4.1 Integroiva kirjallisuuskatsaus

Päädyimme tekemään integroivan kirjallisuuskatsauksen, sillä siinä voimme yhdistää aikaisempaa, eri tutkimusasetelmin toteutettuja tutkimuksia. (Stolt 2016 s,111) Integroiva kirjallisuuskatsaus on tapa tuottaa tietoa jostakin jo tutkitusta aiheesta. Sen avulla voidaan yleensä saavuttaa laajahko ja melko syvä ymmärrys tutkimusaiheesta. Integroiva kirjallisuuskatsaus on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen toinen päätyyppi ja sillä on monia yhtymäkohtia systemaattisen katsauksen kanssa. Taustaksi esitettävien tutkimuskysymysten laajuus ja ilmiöiden monipuolinen kuvaaminen ovat sille tyypillisiä piirteitä.

Katsaus on luonteeltaan prosessimainen, johon kuuluu looginen ja selkeä eteneminen vaiheittain. Vaiheita on viisi, joita kuvataan tyypillisesti seuraavasti: 1) tutkimuskysymyksen/tutkimusongelman nimeäminen, 2) analysoitavan aineiston keruu, 3) tutkimusaineiston laadun arviointi, 4) aineiston analysointi 5) tulkinta sekä tulosten esittäminen. Analysointi on katsauksessa kaikkein vaikein vaihe, joka on suunniteltava jo etukäteen välttääkseen virheet. Pulmana integroidussa katsauksessa onkin löydösten yhdistäminen. (Stolt 2016: s,13, 110-111)

4.2 Aineiston hankinta ja valinta

Laadullisessa tutkimuksessa aineistona voidaan käyttää erilaisia dokumentteja ja tässä opinnäytetyössä käytämme minäkäsitykseen liittyviä tutkimusartikkeleita. Haluamme tuottaa mielekästä ja ajantasaista tietoa, joten päädyimme analysoimaan työssämme ainoastaan viimeisen kymmenen vuoden sisällä julkaistuja tutkimusartikkeleita. Tutkimuk-

set ovat julkaistu joko suomen tai englannin kielellä. Näkökulman rajaamisen lisäksi halusimme rajata opinnäytetyömme niin sanotusti normaalisti kehittyvän 0-12 -vuotiaan lapsen minäkäsityksen tukemiseen. Aineistoa haettiin laaja-alaisesti eri tietokannoista. Tarkempi kuvaus tiedonhakuprosessista löytyy liitteessä 1. olevasta tiedonhakupöytäkirjasta. Valitsimme luettavaksi hyväksyttävät artikkelit niiden abstraktien perusteella ja tutkimukset aineistoomme valittiin seuraavien kriteerien perusteella.

Sisäänottokriteerit:

1. Käsittelee lapsen minäkäsitystä.
2. Vastaa tutkimuskysymyksiin.
3. Artikkelit ilmestynyt viimeisen 10 vuoden sisällä.
4. Käsittelee minäkäsityksen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä.

Poissulkukriteerit:

1. Ei vastaa tutkimuskysymyksiin
2. Käsittelee minäkäsitystä ainoastaan teini/aikuisiällä.
3. Käsittelee minäkäsityksen muodostumista erityistilanteissa, kuten sairaalla lapsella, adoptio tai huostaanotto-tilanteissa.
4. Artikkelit ilmestynyt ennen vuotta 2008.
5. Ei ole tutkimusartikkeli.

Tärkein aineiston valintakriteeri on kuitenkin sisältö ja sen hyödynnettävyys opinnäytetyössä. Aineistoa valittaessa kiinnitämme erityisesti huomiota myös julkaisun tekijään, aikaan, paikkaan ja julkaisun teossa käytettyihin lähteisiin sekä julkaisun tuottamisen tarkoituksensa.

Tiedonhaku teimme seuraavista tietokannoista: Chinal, Arto, Medic, Google Scholar, Academic Search Elite, Google ja Pubmed. Hakusanat ja tarkempi kuvaus tiedonhausta löytyy liitteestä 1. Taulukossa kuvataan mitä tietokantaa ja hakusanoja on käytetty, kuinka monta osumaa kullakin hakusanoilla on tullut, kuinka montaa artikkelia on tarkasteltu lähemmin ja kuinka monta artikkelia on valikoitu lopulliseen opinnäytetyöhön. Tiedonhaussa on käytetty seuraavia rajoituksia: artikkeli julkaistu vuonna 2008 tai sen jälkeen, artikkelin kieli on joko suomi tai englanti ja koko artikkeli on luettavissa ilmaiseksi ja on näin julkaistu kokonaisuudessaan tietokannassa PDF muodossa. Aihealueesta löytyi paljon tutkimusartikkeleita ja tietoa aiheesta löytyi erityisesti purkamalla minäkuvaa osiin ja hakemalla tietoa esimerkiksi kiintymyssuhteen tai itsetunnon kautta.

Kirjallisuuskatsauksessa analysoitavaksi päätyneet tutkimusartikkelit ovat kaikki pääosin englannin kielisiä. Tämä johtuu yksinkertaisesti siitä syystä, että opinnäytetyössä käsiteltävästä aiheesta löytyi enemmän englannin kielisiä artikkeleita. Aiheesta löytyy myös suomalaista tutkimusta, mutta pääosin suomenkieliset tutkimusartikkelit olivat liian vanhoja käytettäväksi tässä opinnäytetyössä. Kaikki valikoidut artikkelit on julkaistu viimeisen kymmenen vuoden aikana ja ovat haarukoitu työhön, koska ne vastaavat tutkimuskysymyksiin. Valikoidut artikkelit käsittelevät aihetta monipuolisesti ja eri näkökulmista, kuten kiintymyssuhteen, vuorovaikutuksen ja itsetunnon, jotta saamme analyysistä mahdollisimman kattavan.

4.3 Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto

Valitsimme katsaukseen seuraavat kahdeksan artikkelia (katso liite 2. Tutkimustaulukko). Artikkelit on julkaistu vuosina 2008-2015. Artikkeleista kolme on tehty USA:ssa, yksi Suomessa, yksi Belgiassa, kaksi Kiinassa ja yksi Portugalissa ja USA:ssa. Aineistona käytetyt tutkimukset ovat kaikki laadullisia tutkimuksia.

1. Söderlund, Joronen, Vanhempi-lapsisuhteen ja koulu yhteisön sosiaaliset suhteet. 2013, Suomi
2. Black, Genzler & Ramsey, Mothers' attachment styles and their children's self-reported security, as related to maternal socialization of children's positive affect regulation. 2015, USA
3. Gatinho, Pinto, Santos, Vaughn, Veríssimo, Manuela, Direct and indirect relations between parent-child attachments, peer acceptance, and self-esteem for preschool children. Portugal/ USA. 2015.
4. Godvin, Meyer, Thompson, Hayes, Self-understanding in early childhood: associations with child attachment security and maternal negative affect. 2008, USA
5. Buyse, Doumen, Verschueren, Relationships with mother, teacher, and peers: unique and joint effects on young children's self-concept, 2012, Belgium.
6. Brown, Frosch, Mangelsdorf, Neff, Schoppe-Sullivan. Young Children's Self-Concepts: Associations with Child Temperament, Mothers' and Fathers' Parenting, and Triadic Family Interaction. 2009. USA.
7. Liu, Wu & Ming. How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. 2015, China.

8. Wu, Chen, Yang, Ding, Yang & Sun. Change and associated factors of self-esteem among children in rural China: A two-year longitudinal study. 2014, China.

4.4 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on yksi laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmistä ja sitä voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa (Sarajärvi – Tuomi 2002: s.93). Sisällönanalyysi on menettelytapa, joka mahdollistaa käytettävän aineiston systemaattisen ja objektiivisen analysoinnin. Valitsimmekin aineiston analyysimenetelmäksi induktiivisen eli aineistolähtöisen analyysin. (Sarajärvi – Tuomi 2002: s.105).

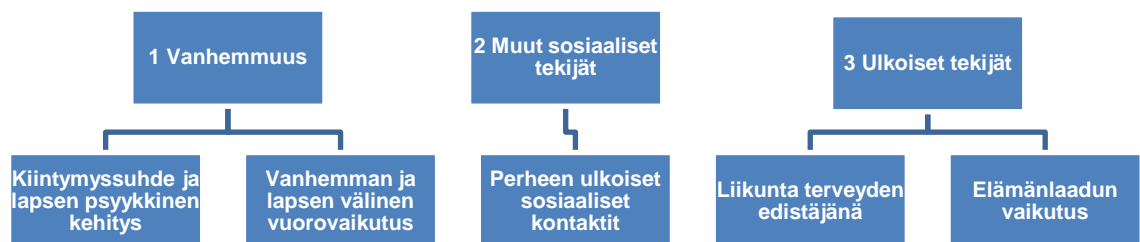
Aluksi tutkimuksista etsitään tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmaisuja, joita edelleen analysoidaan. Aineiston sisällönanalyysissä voidaan karkeasti erottaa kolme vaihetta 1) pelkistäminen 2) ryhmittely ja 3) abstrahointi (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2010: s.135). Analysointi lähtee siis liikkeelle aineistossa käytettyjen alkuperäisilmausujen pelkistämisestä. (Sarajärvi – Tuomi 2002: s.102-103). Pelkistämällä tässä yhteydessä tarkoitetaan analysoitavan aineiston (alkuperäisilmausujen) pelkistämistä, jättämällä pois aineistosta kaikki tehtävälle tutkimukselle epäolennainen informaatio. Tämä voidaan tehdä pilkkomalla aineistosta saatua informaatiota tai tiivistämällä sitä. (Sarajärvi – Tuomi 2002: s. 110-114). Alkuperäisilmausujen pelkistämisen jälkeen pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään joukoksi yhtäläisiä ilmaisuja yhteneväisiin alaluokkiin. (Sarajärvi – Tuomi 2002: s.102-103). Tämä tarkoittaa alkuperäisilmausujen pohjalta tehtyjen pelkistysten läpi käymistä ja yhdistelemistä samaa sisältöä kuvaaviksi alaluokiksi. (Sarajärvi – Tuomi 2002: s. 110-114). Analyysiä jatketaan vielä ryhmittelemällä sisällöltään samanlaiset alaluokat yhteen, näin luodaan yläluokka. (Sarajärvi – Tuomi 2002: s.102-103). Abstrahoinnilla eli käsitteiden luomisella tarkoitetaan tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon perusteella luotavia teoreettisia käsitteitä, joka tässä tarkoittaa pääluokkaa. Käsitteellistäminen tapahtuu siis yhdistelemällä luokituksia. (Sarajärvi – Tuomi 2002: s. 110-114). Näiden avulla vastataan tutkimuskysymyksiin (Sarajärvi – Tuomi 2002: s.102-103).

Opinnäytetyön aineiston analyysi on esitetty tarkemmin liitteissä kolme, neljä ja viisi.

5 Tulokset

5.1 Yhteenveto

Tuloksista nousi esille kolme pääluokkaa, jotka vaikuttavat lapsen minäkäsitykseen: 1. vanhemmat (kiintymyssuhde ja lapsen psyykinen kehitys sekä vanhempien ja lapsen välinen vuorovaikutus), 2. sosiaaliset tekijät (perheen sosiaaliset kontaktit) ja 3. ulkoiset tekijät (liikunta ja perheen elämänlaatu) (Kuvio 2.).



Kuvio 2. Tulosten kolme pääluokkaa (lapsen minäkäsityksen muodostumista tukevat tekijät) ja yläluokat.

5.2 Vanhemmuuden vaikutus lapsen minäkuvaan

Lapsen ja vanhempien välinen vuorovaikutus sekä kiintymyssuhde vaikuttavat lapsen minäkuvaan. Etenkin perhesiteet ovat avainasemassa minäkuvan muodostajana. Perhedynamiikka sekä vanhemmilta ja perheeltä saatava tuki ovat yhteydessä positiivisempaan minäkäsitykseen. (Brown – Frosch – Mangelsdorf – Neff – Schoppe-Sullivan 2009: s.233-248) Perheen tuki on esitetty ehkäisevän lasta haitallisilta tilanteilta, torjutuksi tulemistä sekä kiusaamiselta. (Buyse – Doumen – Verschueren 2012 s.233-248)

Positiivisesti minäkuvaan vaikuttavia tekijöitä voidaan tarkastella tutkimalla vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja sen laatua, sekä kiintymyssuhteen turvallisuutta. Positiivisesti lapsen minäkäsitykseen vaikuttaa turvallinen kiintymyssuhde, jonka muodostumista tukee vanhemman reagointi lapsen hätään oikea-aikaisesti ja tilanteeseen sopivalla tavalla. (Gatinho – Pinto – Santos – Vaughn – Verissimo 2015: s.586-598) Tulosten mukaan kaikki vanhemman toimet, jotka tukevat turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista.

tumista vaikuttavat positiivisesti minäkäsitykseen. Erityisen tärkeitä positiivisen minäkäsityksen muodostumisen kannalta on vanhemman läsnäolo, vastaanottava ja sensitiivinen hoito, sekä kaikki positiiviset, tukevat, arvostavat ja rakastavat kokemukset vanhemman kanssa. Myös vanhemman itsensä kokema kiintymys lapseen vaikuttaa vuorovaikutukseen. Välttävästi lapseensa suhtautuva vanhempi voi vaikuttaa minäkuvaan negatiivisesti. (Black – Genzler – Ramsey 2015: s.376-398)

5.3 Sosiaalisten tekijöiden vaikutus lapsen minäkuvaan

Tulosten perusteella vanhemmuus ja perhe on yksi suurimmista minäkuvaan vaikuttavista tekijöistä. Mitä nuorempi lapsi on, sitä suurempi merkitys perheellä ja perheen sisäisellä vuorovaikutuksella on minäkuvaan ja sen muodostumiseen. Kun lapsi kasvaa, minäkuvaan vaikuttavia tekijöitä tulee lisää myös perheen ulkopuolelta, kuten ystävät, lastentarhaopettajat sekä luokanopettajat. (Joronen – Söderöund: 2013 s.306-308). Heidän kanssaan koetut positiiviset kanssakäymiset vaikuttavat itsessään myös positiivisesti minäkäsitykseen.

Tulosten mukaan minäkuvalla on kauaskantoiset vaikutukset lapsen sosiaalisiin taitoihin, kokemuksiin ja toimintatapoihin, ja näillä kaikilla on merkittävä vaikutus henkiseen hyvinvointiin. Minäkuva ja kotona opitut mallit heijastuvat lapsen toimintaan sosiaalisissa tilanteissa ja paremmat sosiaaliset taidot ovat linkitetty positiiviseen minäkuvaan. Minäkäsitys vaikuttaa myös oppilaan ja opettajan väliseen suhteeseen, joka puolestaan vaikuttaa lapsen käsitykseen omasta akateemisesta kyvykkyydestä. Tämä voi jatkossa heijastua lapsen koulumenestykseen. (Buyse – Doumen – Verschueren 2012 s.233-248) Minäkuvalla on myös yhteys sosiaalisten taitojen lisäksi lapsen ystävyssuhteiden luomiseen ja kaveriporukkaan hyväksymisen kanssa. Nämä muut sosiaaliset kontaktit (ystävät, opettajat) perheen lisäksi ovat suuremmissa osassa minäkäsitykseen vaikuttavina tekijöinä sen mukaan mitä vanhempi lapsi on. (Joronen – Söderöund: 2013 s.306-308). Perheen merkitystä ei kuitenkaan voi unohtaa missään vaiheessa positiivisen minäkuvan tukijana. Minäkäsitys stabiilin ominaisuutensa myötä vaikuttaa tulevaisuudessa lapsen ja nuoren mielenterveyteen. He joilla minäkäsitys on positiivinen ovat tyytyväisempiä elämäänsä.

5.4 Ulkoisten tekijöiden vaikutus lapsen minäkuvaan

Vanhemmat voivat tukea lapsen positiivisen minäkäsityksen muodostumista positiivisella vuorovaikutuksella sekä emotionaalisella tuella. Vanhemmat voivat myös tukea lasta liikkumaan ja opettaa lapselle esimerkiksi positiivisia selviytymiskeinoja, jotka vaikuttavat positiivisesti lapsen itsetunnon ja minäkuvan muodostumiseen. Liikunnalla itsessään on todettu olevan positiivinen vaikutus minäkäsitykseen. Myös hyvä elämänlaatu vaikuttaa minäkuvaan positiivisesti. (Liu – Wu –Ming 2015). Hyvällä elämänlaadulla tarkoitetaan sitä, että perheellä on kyky huolehtia lapsen perustarpeista, luoda lapselle turvallinen ympäristö kasvaa. Taloudellinen tilanne toimii esimerkiksi harrastusten mahdollistajana ja perheen vuorovaikutus on positiivista sekä psyykkistä mielenterveyttä tukevaa. Huono elämänlaatu on puolestaan riski huonolle itsetunnolle. (Wu – Chen – Yang –Ding – Yang – Sun 2014).

6 Pohdinta

6.1 Tulosten pohdinta

Saimme opinnäytetyöhömme tuloksia, jotka oleellisesti vaikuttavat lapsen minäkuvan muodostumiseen. Minäkäsitys on kokonaisuus, joka muodostuu monessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja näin minäkuvaan pääsee vaikuttamaan monet eri tekijät. Ei siis ole mahdollista löytää yhtä ja ainoaa asiaa, joka voisi tukea positiivisen minäkäsityksen muodostumista ja sitä kautta positiivista mielenterveyttä. Tärkeintä olisi kuitenkin tukea minäkäsityksen muodostumiseen vaikuttavia peruspilareita eli perhettä, turvallista kiintymyssuhdetta ja vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta, sillä näissä peruspilareissa luodaan minäkuvan perusta (Ihme 2009: 59, Laine 2005: 34, Aho 1996: 28). Tukemalla näitä voitaisiin mahdollisesti ehkäistä tulevia mielenterveysongelmia ja käytöshäiriöitä.

Kiintymyssuhteen merkitys positiivisen minäkäsityksen kehittymisen perustana on merkittävä (Laine 2005: 34). Kiintymyssuhde luo perustan kaikille tuleville sosiaalisille suhteille ja voi näin vaikuttaa lapsen tuleviin sosiaalsiin suhteisiin negatiivisesti tai positiivisesti (Joronen – Söderönd: 2013 s.306-308). Varhaisella vanhemmuuden tukemisella voitaisiin vaikuttaa positiivisesti lapsen mielenterveyteen pitkällä aikavälillä ja voitaisiin näin ehkäistä lasten ja nuorten mielenterveysongelmia.

Vuorovaikutus ja erityisesti vuorovaikutuksen laatu lapsen ja vanhemman välillä nousi myös avainasemaan minäkäsityksen muodostumisen kannalta. Erityisesti avoin, huomioiva ja arvostava vuorovaikutus edistää positiivisen minäkuvan muodostumista (Aho 1996: 26). Vanhemman tulee luoda lapselle turvallinen kasvuympäristö ja luoda riittävästi suojaavia tekijöitä ja onnistumisen kokemuksia. Vanhemman kokemus kiintymyssuhteesta heijastuu myös vuorovaikutukseen lapsen kanssa ja voi näin vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti lapsen kehittyvään minäkäsitykseen (Black – Genzler – Ramsey 2015: s.376-398).

Todellisuudessa huonovointinen vanhempi ei välttämättä kykene arvostamaan ja välittävään vuorovaikutukseen lapsen kanssa. On siis myös huomioitava vanhempien ja koko perheen jaksaminen ja hyvinvointi. Vanhemman on itse voitava hyvin, jotta hän kykenee huolehtimaan lapsesta täysipainotteisesti. Myös sosiaaliekonominen paine ja huoli sel-

vietymisestä voi heijastua vuorovaikutuksessa lapseen. Matala itsetunto lapsella on yhdistettävissä keskinkertaiseen ja vakavaan perheen dysfunktioon ja elämän laatuun (Wu, Chen, Yang, Ding, Yang & Sun 2014: 887).

Muiden sosiaalisten kontaktien ja kasvuympäristön merkitys on myös merkittävä minäkäsitykselle ja kehittyvälle itsetunnolle. Itsetunto voimavarana on oleellinen kaikelle hyvinvoinnille (Keltikangas-Järvinen 2017: 18- 25, 298). Itsetunnon kehitykselle merkityksellistä on vanhemmilta ja muilta kasvattajilta, sekä ystäviltä saatu palaute, jonka varaan itsetunto pitkälti rakentuu (Keltikangas-Järvinen 2017: 298). Opettajat ja muut kasvatushenkilöt osaltaan vaikuttavat siis lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.



Kuvio 3. Opinnäytetyön tulosten pohdinta

Työllämme emme varsinaisesti tuottaneet uutta tietoa, mutta kokosimme yhteen minäkäsityksen peruseriaatteet ja niihin vaikuttavat tekijät. Opinnäytetyömme tulokset ovat

myös saman suuntaisia kuin luomamme teoreettinen viitekehys. Teoreettisen viitekehysten ja tuloksien samansuuntaisuutta voidaan havainnollistaa kuviolla (Kuvio 3.). Siinä yhdistyvät teoreettinen tausta ja kirjallisuuskatsauksessa saadut tulokset hyödyntäen teoreettisesta taustasta minäkäsitystä käsittelevän kuvion (Kuvio 1.) rakennetta. Realistisen positiivisella minäkäsityksellä ja hyvällä itsetunnolla ja turvallisella kiintymyssuhteella on samankaltaisia positiivisia vaikutuksia lapsen tulevaisuuteen ja mielenterveyteen (Kuvio 3.).

6.2 Opinnäytetyön eettiset kysymykset

Tutkimusetiikka on normatiivista etiikkaa ja vastaa kysymykseen oikeista säännöistä, joita tutkimusta tehdessä pitäisi noudattaa (Kankkunen - Vehviläinen-Julkunen 2013: 211). Noudatamme työssämme hyvää tieteellistä käytäntöä, joka tarkoittaa, että toimimme rehellisesti, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta noudattaen tulostemme esittämisessä ja tallentamisessa. Noudatamme samoja toimintatapoja myös tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Sovellamme työhön eettisesti kestäviä tutkimus-, tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä. Noudatamme työtämme julkaistaessa avoimuutta ja vastuullisuutta. Otamme muiden tutkijoiden työn kunnioittavasti ja arvoa antavalla asianmukaisella tavalla huomioon omassa tutkimuksessamme niihin viitatessamme. (2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunnan (TENK) ohje.)

6.3 Luotettavuus

Erilaisia kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin käytettäviä kriteerejä ovat mm. uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus, sovellettavuus ja vahvistettavuus. Käytämme näitä kriteerejä oman projektimme luotettavuuden arviointiin. (Kankkunen - Vehviläinen-Julkunen 2013: 197).

Uskottavuutta työllemme luo aineiston valinnassa käytettävät kriteerit ja analysointi menetelmät. Olemme käyttäneet työssä ainoastaan tutkimusartikkeleita, joten tulokseksi saatava tieto on perusteltua ja tutkittua. Työmme on toteutettu tieteellisen tutkimuksen yleisiä periaatteita noudattaen. Työmme tulokset ovat siirrettävissä mielestämme sekä perheiden, päivähoitoon että koulun arjen toimintaan avaamalla näkökulmia ja herättämällä ajatuksia heidän omista toimintatavoistaan ja vuorovaikutuksestaan lasten kanssa tutkimusnäyttöön perustuen. Työmme tuloksia voidaan soveltaa perheiden ja lasten kanssa työskentelevien käyttöön. Oman toiminnan muutoksilla voidaan edistää lapsen

positiivisen minäkuvan muodostumista. Työmme tulokset ovat vahvistettavissa, koska olemme työssämme eritelleet luotettavasti työn eri vaiheet, kuinka työssä käytetty aineisto on hankittu, aineisto on esitelty ja mahdollista löytää käytetyistä tietokannoista.

6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan tehdä seuraavat johtopäätökset:

1. Tukemalla vanhemmuutta ja vanhempia, voidaan tukea lapsen positiivista minäkuvaa. Tuoreessa 12.12.2018 Duodecimin julkaisemassa tiedotteessa medialle esitetään, että vanhemmuustaitojen tukeminen vahvistaa positiivista käytöstä alle kouluikäisillä ja kouluissa lapsille annettu opetus tunne- ja vuorovaikutustaidoista vähentää lasten ja nuorten käytöshäiriöitä (Duodecim 2018).
2. Ensimmäinen ihmissuhde johon kiintymyssuhde muodostetaan, vaikuttaa ratkaisevasti lapsen koko kehitykseen. Kiintymyssuhteen ja positiivisen vuorovaikutuksen merkitys tulisi mielestämme olla enemmän kaikkien vanhempien tietoisuudessa. Vanhempien tietoisuutta lisäämällä voitaisiin tukea lasten positiivisen mielenterveyden kehittymistä ja positiivisen minäkuvan muodostumista. Vanhemmat tarvitsisivat konkreettisia neuvoja ja erityisesti tukea, joita voi hyödyntää perheen arjessa.
3. Lasten kanssa työskentelevillä henkilököillä on merkitys lapsen minäkuvan kehittymisessä. Kouluttamalla päiväkodeissa, koulussa ja neuvoloissa työskenteleviä henkilöitä, voitaisiin tukea positiivista minäkuvaa ja ehkäistä mielenterveysongelmia ja käytöshäiriöitä.
4. Pienten lasten vanhemmat tarvitsevat lisää tietoa vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta. Tietoa voitaisiin jakaa tehostetummin perhevalmennuksessa, neuvolassa tai neuvolasta jaettavina oppaina. Vaihtoehtoisesti neuvoloiden kautta voitaisiin järjestää vanhemmuutta tukevaa toimintaa esimerkiksi vanhemmuusvalmennusta jo ennen lapsen syntymää. Tietoa lisäämällä voidaan tukea vanhempien valmiuksia kasvattajina ja tukea tätä kautta lapsen positiivista minäkuvan muodostumista ja positiivista mielenterveyttä.

5. Julkisella keskustelulla mediassa voitaisiin myös kenties saada asialle sen ansaitsemaa huomiota ja tuoda keskustelua minäkäsityksestä sinne missä sen perusta luodaan, perheisiin osaksi arkipäivää.

Opinnäytetöitä minäkäsityksen tukemisesta pienellä lapsella (alle kouluikäinen) olisi hyvä tehdä lisää. Vanhempien tietoisuuden lisääminen aiheesta olisi erinomainen aihe kehitystyöhön.

Lähteet

Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Anttila, Raija – Lähdesmäki, Mari – Ojanen, Markku – Oksala, Else 2009. Persoona 5. Persoonallisuuspsykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Anttila, Raija – Eronen, Sanna – Kallio, Minka – Kanninen, Katri – Kauppinen, Laura – Paavilainen, Petri – Salo, Saara 2005. Persoona 2. Kehityopsykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija – Nordling, Esa – Solin, Pia – Tamminen, Nina – Tuisku, Katinka 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Katsaus-artikkeli 24/2016 vsk 71 s.1759 – 1764. Verkkodokumentti: <<https://www-laakari-lehti-fi.ezproxy.metropolia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-on-positiivinen-mielenterveys-ja-kuinka-sita-mitataan/>> Luettu 3.12.2018

Black, Katelyn R. – Genzler, Amy L. – Ramsey, Meagan A. 2015. Mothers' attachment styles and their children's self-reported security, as related to maternal socialization of children's positive affect regulation. *Attachment & Human Development*, 2015. Vol. 17, No. 4, 376–398.

Brown, Geoffrey – Frosch, Cynthia – Mangelsdorf, Sarah – Neff, Cynthia – Schoppe-Sullivan, Sarah 2009. Young Children's Self-Concepts : Associations with Child Temperament, Mothers' and Fathers' Parenting, and Triadic Family Interaction. *Merrill-Palmer Quarterly*, April 2009, Vol. 55, No. 2, pp. 184–216. Copyright © 2009 by Wayne State University Press, Detroit, MI 48201.

Buyse, Evelien – Doumen, Sarah – Verschueren, Karine 2012. Relationships with mother, teacher, and peers: unique and joint effects on young children's self-concept. *Attachment & Human Development*. Vol. 14, No. 3, 2012, 233-248.

Duodecim 12.12.2018. Vanhemmuustaito-ohjaus tuloksellisin keino lasten käytöshäiriöiden hoidossa, sanoo tuore Käypä hoito -suositus Tiedotteet medialle. Verkkodokumentti. <<https://www.duodecim.fi/2018/12/12/vanhemmuustaito-ohjaus-tuloksellisin-keino-lasten-kaytoshairioiden-hoidossa-sanoo-tuore-kaypa-hoito-suositus/>> Luettu 19.12.2018.

Gatinho, Ana – Pinto, Alexandra – Santos, António J. – Vaughn, Brian E. – Veríssimo, Manuela 2015. Direct and indirect relations between parent-child attachments, peer acceptance, and self-esteem for preschool children. *William James Center for Research, ISPA-Instituto Universitário, Lisbon, Portugal. Human Development & Family Studies, Auburn University, Auburn, AL, USA. Attachment & Human Development 2015, Vol 17 No.6, 586-598.*

Goodvin, Rebecca – Meyer, Sara – Thompson – Ross A. – Hayes, Rachel 2008. Self-understanding in early childhood: associations with child attachment security and maternal negative affect. *Attachment & Human Development*. Vol. 10. No. 4. December 2008. 433-450.

Hirsjärvi, Sirkka – Liikanen, Pirkko – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 1995: Tutkimus ja sen raportointi. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunnan (TENK) ohje. Verkkodokumentti: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> Luettu 3.12.2018

Ihme, Irene 2009. Arviointi työväliseenä. Lasten ja nuorten kasvun tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jalanko, Hannu 2017. Murrosiän kehitysongelmat tytöillä. Lääkärikirja Duodecim. Verkkodokumentti: < https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikeli=dlk00453 > Luettu 6.12.2018. (a)

Jalanko, Hannu 2017. Murrosiän viivästyminen pojalla. Lääkärikirja Duodecim. Verkkodokumentti: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikeli=dlk00454> Luettu 6.12.2018.(b)

Joronen, Katja – Söderlund, Eija 2013. Vanhempi-lapsisuhteen läheisyys ja kouluuyhteyden sosiaaliset suhteet. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2013: 50 300-3011.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2010. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2017. Hyvä Itsetunto. Uusintapainos Bon-pokkari, ensimmäinen painos ilmestynyt 1994. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2004. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Juva: WSOY.

Kontu, Elina – Suhonen, Eira 2008. Erityispedagogiikka ja varhaislapsuus. Helsinki:Gaudeamus Helsinki University Press/Palmenia, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.

Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.

Lasten ja nuorten mielenterveys. 2014. THL. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>> Luettu 18.10.2016.

Lastensuojelulaki 417/2007. Finlex. Verkkodokumentti <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#a417-2007>> Luettu 6.12.2018

Liu, Mingli – Wu, Lang – Ming, Qingsen 2015. How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. China. PLOS ONE, DOI:10.1371 August 4, 2015.

Malmivaara, Antti 2002: Systemoitu kirjallisuuskatsaus - työkalu tutkimusnäytön tavoittamiseen. Duodecim 118. 877–879.

Pönkkö, Anneli 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House – ER Paino Ky. Lievestuore.

Rusanen, Erja 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Finn Lectura.

Sarajärvi, Anneli – Tuomi, Jouni 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Verkkodokumentti: <https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf> Luettu 15.2.2018

Stolt, Minna kirjoittaja – Axelin, Anna toimittaja – Suhonen, Riitta toimittaja 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun Yliopisto.

Wu, Yi-Le – Chen, Jian – Yang, Lin-Sheng – Ding, Xiu-Xiu – Yang, Hui-Yun – Sun, Ye-Huan 2014. Change and associated factors of self-esteem among children in rural China: A two-year longitudinal study. China. Psychology, Health & Medicine, 2015 Vol. 20, No. 8, 879–888.

Tiedonhakutaulukko

Taulukko 1. Taulukossa kuvataan tiedonhaussa käytettyjä tietokantoja, hakusanoja ja niiden tuloksia.

Tietokanta	Käytetyt hakusanat	Osumat	Tarkasteltu	Työhön hyväksytty	
Medic	Positiivinen minäkuva	497	15	0	
	positiivinen minäkuva + rakentu*	3	1	0	
	positiiv* + mielenterv*	12	1	0	
	lapsi* + minäkuva*	31	9	0	
	lapsi* + minä*	36	0	0	
	minäkuva* + tukeminen*	9	1	0	
	lapsi + psyykinen + kehitys	32	2	0	
	Kiintymyssuhde*	18	2	0	
	Kiintymys*	26	4	0	
	Kiint* AND vaikut*	6	3	0	
	Kiinty* AND laps*	11	4	0	
	Itsetunto*	73	3	0	
	CINAHL	positive self image	131	25	0
		self-image development	19	1	0
self-image* + improve* + childre*		23	3	0	
self-image* + childre*		149	1	0	
Self consept AND child		502	35	3	
Self consept AND positive AND mental health		51	10	0	
Self consept AND mental health		14	5	0	
Early Attachment		55	13	0	
Attachment theory		111	15	0	
Attachment AND affect on childre		18	10	2	
Atachment theory and child development		73	23	0	
Attachment AND positive AND affect		84	19	0	
Attachment theory AND effects on children		20	8	0	
Pubmed		self* + toddler*	479	0	0
Arto	minäkuva*	1	0	0	
	self-image*	3	0	0	
	mielenterveys*	513	2	0	
	mielenterveys* + lapsi*	2	0	0	
	mielenterveys* + perhe*	5	0	0	

	lapsi psyykkinen kehitys	32	4	0
	vanhemmat + lapsi +kehitys	4	1	0
	Kiintymys*	97	2	0
Ter- veysportti	mielentervey* + laps*	15	0	0
	minäkuva lapsi	3	0	0
	lapsi psyykkinen kehitys	50	1	0
	vanhempien tuki psyyk*	50	1	0
Academic Search Elite	Self image or self concept and development	410	12	0
	Self concept AND child	628	30	1
	Attachment theory and child development	40	5	0
	Selfesteem or self-esteem or self esteem AND positive ef- fects	59	10	1
	Selfesteem or self-esteem or self esteem AND child devel- opment	144	35	0
	Self esteem OR self concept AND child	3037	25	0
	Self concept AND Child de- velopment	143	14	
	“self-esteem on children”	66	8	0
Google Scholar	Positiivinen kiintymyssuhde	3600	6	1

Tutkimustaulukko

Taulukko 2. Kirjallisuuskatsauksen aineiston kuvaus.

Tutkija, vuosi ja maa	Tarkoitus	Kohderyhmä (otos)	Aineiston keruu ja analysointi	Päätulokset
1. Söderlund, Joronen, Vanhempilapsisuhteen ja koulu-yhteisön sosiaaliset suhteet. 2013, Suomi	Tutkimuksessa selvitetään oppilaiden läheisyyttä vanhempiinsa ja läheisyyden yhteyttä oppilas- ja opettajasuhteisiin sekä kiusaamiskokemuksiin oppilaiden arvioimana.	145 neljännen ja viidennen luokan oppilasta.	Strukturoitu kyselylomake, Analysointi erilaisilla korrelaatioilla, eroja ja jakaumaa mittaavilla testeillä esim. Wilcoxonin Signed-Rank -testiä	4.-luokkalaiset arvioivat suhteensa opettajaan paremmaksi kuin 5.-luokkalaiset. Nuoremmat koululaiset kuvaavat läheisempää suhdetta myös vanhempiinsa kuin vanhemmat koululaiset Tuloksista ilmeni, että mitä läheisemmäksi vanhempisuhteet koettiin, sitä paremmiksi arvioitiin myös oppilas- ja opettajasuhteet. Tytöt, joita ei ollut kiusattu, kokivat suhteensa sekä äitiin että isään läheisemmäksi kuin kiusatuiksi tulleet tytöt. Poikien kohdalla eroja ei löytynyt.
2. Black, Genzler & Ramsey, Mothers' attachment styles and their children's self-reported security, as related to maternal socialization of children's positive affect regulation. 2015, USA	Tässä tutkimuksessa tutkittiin, kuinka äidin kiintymyssuhde vaikuttaa kokemuksiin äidin omista ja lapsen positiivisista tapahtumista ja positiivisista vaikutuksista.	97 äitiä raportoi kiintymyssuhteen laadustaan ja heidän kokemuksistaan omiin ja heidän 7-12 vuotiaiden lasten positiivisiin kokemuksiin ja tunteisiin. Lapset vastavuo-roisesti raportoivat kiintymyssuhteesta äitiin ja kuinka äiti vastaa positiivisiin kokemuksiin.	Tietoa kerättiin kyselytuokiossa, joissa äidit ja yksi lapsi kustakin perheestä vastasi erilaisiin kyselylomakkeisiin. Vastaukset analysoitiin erilaisia matemaattisia kaavoja käyttäen.	Emotionaalisesti välttävät äidit eivät vastanneet yhtä positiivisesti omiin, taikka lapsen positiivisiin kokemuksiin. Nämä äidit myös harvemmin kehottivat lapsiaan nauttimaan positiivisista kokemuksista, eivätkä osoittaneet hellyyttä lastaan kohtaan.

<p>3. Gatinho, Pinto, Santos, Vaughn, Veríssimo, Manuela, Direct and indirect relations between parent-child attachments, peer acceptance, and self-esteem for preschool children. Portugal/ USA. 2015.</p>	<p>Tässä tutkimuksessa tutkittiin Bolwbyn teorioita vanhempi-lapsi kiintymyssuhteen laadun ja myöhemmin rakennettujen itsearvostus mallien välillä varhaislapsuudessa. Tässä tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota myös isä-lapsi kiintymyssuhteen ja ikätoverien vaikutusta itsetuntoon.</p>	<p>45 lasta (23 tyttöä ja 23 poikaa) tutkittiin 2-vuotiaista 5-vuotiaiksi.</p>	<p>Tietoa itsetunnosta kerättiin arvioimalla intensiivisesti lapsen käyttäytymistä päiväkotiryhmässä ja käyttämällä California Child Q-Sort menetelmää. Nämä tulokset pisteytettiin ja analysoitiin.</p>	<p>Turvallinen kiintymyssuhde ennustaa parempaa itsetuntoa. Erityisesti äiti-lapsi kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa lapsen kehittyvään itsetuntoon ajan myötä. Isä-lapsi kiintymyssuhteen laatu vaikutti erityisesti lapsen sosiaalisiin taitoihin ikäryhmässä. Äiti-lapsi kiintymyssuhteella oli myös positiivisia vaikutuksia leikkiin keskittymisessä.</p>
<p>4. Godvin, Meyer, Thompson, Hayes, Self-understanding in early childhood: associations with child attachment security and maternal negative affect. 2008, USA</p>	<p>Tässä pitkäaikaisutkimuksessa tutkittiin esikouluikäisten lasten minäkäsityksen pysyvyyttä ja vaihtuvuutta ja se suhdetta kiintymyssuhteen laatuun ja äidin negatiivisiin vaikutuksiin.</p>	<p>33 lasta äiteineen tutkittiin lapsen ollessa 4 ja 5. Molempina ikäkausina arvioitiin lapsen minäkäsitystä, kiintymyssuhteen laatua ja äidin negatiivisia vaikutuksia.</p>	<p>Informaatiota kerättiin seuraamalla äiti-lapsi pareja heidän kotonaan ja University Child development laboratoriossa, sekä kyselylomakkeiden avulla. Näistä saatu tieto pisteytettiin ja analysoitiin edelleen.</p>	<p>Turvallinen kiintymyssuhde 4-vuotiaana oli yhteydessä parempaan minäkuvaan 5-vuotiaana ja heidän minäkäsityksensä oli pysyvämpi ajan kuluessa. Äidin negatiiviset vaikutukset olivat yhteydessä lapsen negatiivisempaan minäkuvaan ja epästabiliimpaan minäkuvaan ajan kuluessa.</p>
<p>5. Buyse, Doumen, Verschueren, Relationships with mother, teacher, and peers: unique and joint effects on young children's self-concept, 2012, Belgium.</p>	<p>Tässä tutkimuksessa tutkittiin äiti-lapsi suhteen, opettaja-oppilas suhteen ja ikätoverien vaikutuksia minäkäsitykseen (yleisminä, akateeminen mina ja sosiaalinen minä).</p>	<p>113 lasta osallistui tutkimukseen.</p>	<p>Äiti-lapsi kiintymyssuhdetta arvioitiin esikouluikässä ja suhdetta opettajaan ja ikätovereihin, sekä lapsen omaa minäkäsitystä ensimmäisellä luokalla. Tietoa kerättiin erilaisilla kaavioilla ja kyselyillä. Tulokset pisteytettiin ja analysoitiin.</p>	<p>Jokainen sosiaalinen kontakti vaikutti lapsen kehittyvään minäkuvaan. Turvallinen kiintymyssuhde äitiin oli yhteydessä positiivisempaan yleis- ja akateemiseen minäkuvaan ensimmäisellä luokalla. Positiivinen suhde opettajaan oli yhteydessä positiivisempaan akateemiseen ja sosiaaliseen minäkuvaan. Ikätoverien hyväksyntä oli yhteydessä positiivisempaan sosiaaliseen minäkuvaan.</p>
<p>6. Brown, Frosch, Mangelsdorf, Neff, Schoppe-Sullivan. Young Children's Self-Concepts : Associations with Child Temperament, Mothers' and Fathers' Parenting, and Triadic Family Interaction. 2009. USA.</p>	<p>Tässä tutkimuksessa tutkittiin suhdetta lapsen minäkäsityksen ja temperamentin sekä vanhempi-lapsi suhteen ja äiti, isä, lapsi vuorovaikutussuhteen välillä.</p>	<p>50 lasta osallistui tutkimukseen vanhempiensa kanssa 3 ja 4 vuoden iässä.</p>	<p>Perheen sisäistä vuorovaikutusta arvioitiin videonauhauksien avulla. Lapsen temperamenttia arvioitiin käyttämällä Laboratory Temperament Assessment Battery (Lab-TAB). Lapsen minäkuvaa arvioitiin neljän vuoden iässä käyttämällä CSVQ mallia. Näitä arvioitiin edelleen erilaisia mallinnuksia käyttäen.</p>	<p>Tulokset tukevat aikaisempaa tutkimusta perhedynamiikan ja lapsen emotionaalisten ominaisuuksien vaikutuksista minäkuvaan. Löydökset kolmevuotiaana olivat merkityksellisiä neljävuotiaana minäkuvaan.</p>

<p>7. Liu, Wu & Ming. How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. 2015, China.</p>	<p>Tutkimuksessa tehtiin systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi liikuntaan puuttumisen vaikutuksista itsetuntoon ja minäkuvaan lapsilla ja nuorilla, sekä yksilöitiin vaikutusta muuttujia metaregressiolla.</p>	<p>25 satunnaistetusti kontrolloitua tutkimusta ja 13 ei-satunnaistetusti kontrolloitua tutkimusta. Tutkimusten sisäänottokriteereitä olivat: (1) puuttuminen täytyy olla ohjattua liikuntaa, (2) esitetään riittävä raportoitu data, joka yhdistää liikuntaan puuttumisen vaikutukset itsetuntoon tai minäkuvaan., (3) osallistujien ikä 3-20v, and (4) kontrolli tai vertailuryhmä sisältyi</p>	<p>Meta-analyysi ja meta-regressio. Relevantit tutkimukset indentifioitiin kattavan sähköisten tietokantojen haun avulla.</p>	<p>Satunnaistetusti kontrolloidusta tutkimuksista löytyi merkittäviä positiivisia vaikutuksia liikuntaan puuttumisella itsessään seurauksena yleisesti, minäkuvaan ja itsearvostukseen. Puuttuminen liikuntaan on itsessään yhdistetty parempaan minäkuvaan ja itsearvostukseen lapsilla ja nuorilla. Ei-satunnaistetusti kontrolloidussa tutkimuksissa yhdessäkään ei ollut merkittäviä vaikutuksia liikuntaan puuttumisella niin hyvin kuin tutkimuksissa, joissa liikuntaan puuttuminen yhdistettiin muihin strategioihin. Metaregressio-analyysi paljasti, että korkeammat hoitovaikutukset yhdistettiin satunnaistetusti kontrolloidussa tutkimuksissa liikuntaan puuttumisen asettumisessa.</p>
<p>8. Wu, Chen, Yang, Ding, Yang & Sun. Change and associated factors of self-esteem among children in rural China: A two-year longitudinal study. 2014, China.</p>	<p>Tutkimuksen päätarkoituksena on tutkia itsetunnon muuttumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä lapsilla Kiinan maaseudulla.</p>	<p>Kahden vuoden pitkittäistutkimus tehtiin yleisen peruskoulun ja yläkoulun oppilaista Anhuin provinssissa Kiinassa sisältäen 816 lasta seitsemän ja 16 ikävuoden väliltä. Keskimääräinen ikä oli 11.2 vuotta.</p>	<p>Aluksi data kerättiin kouluissa kyselylomakkeiden avulla koulutettujen haastattelijoiden toimesta. Seuraavan kahden vuoden ajan osallistujat kutsuttiin vastaamaan täysin samoihin tutkimuksiin uudestaan. Data analysoitiin käyttämällä tilastollisia analyysejä kuten kahden muuttujan analyysi.</p>	<p>Monen tekijän analyysissä ilmeni, että matala itsetunto lapsella oli selvästi yhdistettävissä miessukupuoleen, keskinkertaiseen ja vakavaan perheen dysfunktioon, elämän laatuun, masennukseen, ahdistukseen, positiivisiin sekä negatiivisiin selviytymiskeinoihin. Poikien itsetunnoilla oli nouseva trendi ja muutos oli marginaalisesti merkittävä, kun tyttöjen itsetunto taas pysyi kohtalaisen vakaana. Keskimäärin itsetunto oli nouseva kolmasluokkalaisilla, mutta kohtalaisen vakaa seitsemäs luokkalaisilla.</p>

Aineiston analyysitaulukko

Taulukko 3. Alkuperäisilmaukset ja pelkistykset.

Taulukko 4. Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys
Kiintyessään äitiin lapsi muodostaa sisäisen mallin suhteessa olemisesta, mikä vaikuttaa jatkossakin siihen, miten lapsi havaitsee ja tulkitsee sosiaalisia signaaleja ja on vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.	Äidin ja lapsen välinen kiintymyssuhde luo pohjan sille, kuinka lapsi tulevaisuudessa toimii vuorovaikutustilanteissa muiden ihmisten kanssa.
Nämä kokemukset ja odotukset, erityisesti koskien vanhempien saata- villa oloa ja reagointia vauvan hätään, vaikuttavat minäku- van kehittymiseen.	Erityisesti vanhemman läsnäolo ja hätään reagointi vaikuttavat minäku- van kehittymiseen.
As a sense of self arises from and generalizes beyond the young child's direct experience with caregivers, it is likely to influence other features of developing self-understanding, including perceptions of the self as positive or negative, the interpretation of negative feedback about the self, and specific trait self-ascriptions.	Vanhemmat voivat vaikuttaa kehitty- vään minäkuvaan positiivisesti tai negatiivisesti vuorovaikutuksen väli- tyksellä.
Vaikka itsenäisyys lisääntyy, lapsi tarvitsee vanhemmiltaan paljon oh- jausta ja perheen yhdessä viettämä aika edistää lapsen hyvinvointia ja suotuisaa kehitystä.	Kasvaessaan lapsi tarvitsee oh- jausta ja vanhemman tukea voidak- seen ja kehittyäkseen hyvin.
Vanhemmilta tukea saaneilla lapsilla on osoitettu olevan vähemmän käyttäytymisongelmia ja erityisesti isältä saadun tuen on todettu ehkäi- sevän torjutuksi ja kiusatuksi tulemista koulussa.	Vanhempien tuki ehkäisee käy- töshäiriötä. Isän tuki erityisesti ehkäi- see torjutuksi tulemista ja kiusaa- mista.
Lasten ja vanhempien välinen positiivinen vuorovaikutus näyttäisi vähen- tävän lasten ystävyyssuhteissa esiintyviä kielteisiä päämääriä, toiminta- tapoja ja tulkintoja	Vanhemman ja lapsen välinen posi- tiivinen vuorovaikutus heijastuu ys- tävyyssuhteisiin positiivisesti.
Parhaiten elämäntyytyväisyyttä ennusti Nickersonin ja Naglen (2004) tut- kimustulosten mukaan lapsen kokema vanhempien luottamus ja kom- munikointi lapsen kanssa.	Vanhemman luottamus ja kommuni- kointi lapsen kanssa ennustaa tyyty- väisyyttä elämässä.
Substantial research shows that attachment is related to PA in adult- hood, which suggests that parents with different attachment styles may model different PA and regulatory strategies to their children.	Tutkimus osoittaa, että vanhemmat voivat vaikuttaa eri kiintymyssuhde- mallien kautta lapsen tuleviin positiivisiin kokemuksiin ja toimintatapo- hin.
Secure parents (assessed via AAI) also show more warmth during inter- actions with their children compared to insecure parents (Cohn, Cowan, Cowan, & Pearson, 1992), and parental warmth is linked to more effec- tive PA regulation in children (Davidov & Grusec, 2006). Overall, this lit- erature on adults in general and parents indicates that attachment is of- ten related to PA and its regulation, which may impact children via mod- eling.	Lämmin suhde vanhempiin ja on lin- kitetty suurempaan määrään positiiv- isia vaikutuksia lapsilla. Kiintymys- suhde vaikuttaa lapsen positiivisiin kokemuksiin.
In general, securely attached parents are more likely to be engaged in "high- investment parenting," meaning that they are sensitive and re- sponsive to their children's needs	Turvallisesti kiintyneet vanhemmat ovat huomioivampia ja vastaanotta- vaisempia lapsen tarpeille.
Given these findings, it is possible that parents' socialization of PA regu- lation may impact children's attachment, although this could be due to more general parental supportiveness (to both child PA and NA).	Vanhempien luoma positiivinen esi- merkki vaikuttaa lapsen kiintymys- suhteen laatuun. (vuorovaikutussuh- teen laadun myötä)
Bowlbyn (1969/1982) kiintymyssuhdeteorian mukaan vastasyntyneet muodostavat suhdemalleja, jotka perustuvat vanhempien kanssa koet- tuun vuorovaikutukseen.	Kiintymyssuhde vanhemman ja lap- sen välillä perustuu koettuun vuoro- vaikutukseen.

When the aggregate of child experiences with a parent was characterized as sensitive, responsive, and supportive, the child would experience being valued, loved, and important, and the initial self-model should reflect these qualities.	Kun lapsen kokemukset vanhemman kanssa on positiivisia ja tukevia, rakastavia ja arvostavia, nämä heijastuvat lapsen minäkuvaan.
To summarize, there appears to be consistency in these findings that a more positive and open self-concept is related to a secure mother-child attachment relationship in early childhood.	Tulosten mukaan positiivinen ja avoin minäkuva on yhteydessä varhaislapsuuden äitilapsi kiintymyssuhteeseen.
Securely attached children tended to report being more agreeable and had a significantly more positive self-concept compared to children who were less secure. In particular, a secure attachment is important for the positiveness of self-concept and its consistency over time.	Turvallisesti kiinnittyneet lapsilla on positiivisempi minäkuva. Turvallinen kiintymyssuhde on tärkeä positiivisen minäkuvan kehittymiselle ja pysymiselle.
These findings together suggest that with the emotional support afforded by a secure attachment, young children may begin to perceive themselves more positively and invest themselves in this self-perception more than children with insecure attachment relationships.	Turvallisen kiintymyssuhteen luoma emotionaalinen tuki edistää positiivista minäkuva.
Indicate that one of the significant relational influences on developing self-concept is the security of attachment. Children with a more secure attachment relationship at 4 years old described themselves at 5 years old as having more positive self-regard and less negativity, and greater agreeableness.	Kiintymyssuhde on avainasemassa minäkuvan kehittymiselle.
Regarding the prediction of children's general self-concept in first grade, our study revealed a unique longitudinal effect of the quality of attachment to mother in preschool, independent of the quality of classroom relationships formed in first grade. This finding is consistent with the attachment theory assumption that young children's general view of being a worthy and lovable person is closely intertwined with the quality of the attachment to the primary attachment caregiver (e.g., Cassidy, 1988).	Kiintymyssuhde primäärihuoltajaan vaikuttaa suuresti lapsen positiivisen minäkuvan muodostumiseen.
Prior research has indeed linked attachment security to a more positive self-view in 5-6-year-old children	Aikaisempi tutkimus linkittää turvallisen kiintymyssuhteen positiiviseen minäkuvaan 5-6 vuotiaana.
In conclusion, this meta-analysis provides further evidence that intervention of PA alone plays a role in improving SW and SC in children and adolescents. (PA=physical activity, SW=self-worth, SC=self-concept.)	Puuttuminen liikuntaan parantaa lasten ja nuorten itsearvostusta sekä minäkuva.
The results support current recommendations for increasing PA to promote physical and mental health.	Nykyisten suositusten mukainen liikunnan lisääminen edistää fyysistä ja henkistä terveyttä.
Moreover, school-based and gymnasium-based PA interventions may exert stronger effects on developing SE and SC. (SE=self-esteem.)	Koulu- ja kuntosaliliikuntaan puuttumisella voidaan mahdollisesti vaikuttaa voimakkaimmin itsetunnon ja minäkuvan kehittymiseen.
Besides, our study revealed that quality of life had an impact on self-esteem. Children with poor quality of life were at increased risk of low self-esteem.	Elämänlaatu vaikuttaa itsetuntoon. Lapsilla, joilla oli huono elämänlaatu, oli myös korkeampi riski heikkoon itsetuntoon.
Oppositely, children with high quality of life and reporting more positive coping styles had lower rates of low self-esteem at baseline	Lapsilla, joilla on korkea elämänlaatu sekä positiiviset selviytymiskeinot, on myös parempi itsetunto.
In this study, positive coping resulted in better self-esteem, while negative coping was significantly related to low self-esteem.	Tässä tutkimuksessa hyvä itsetunto oli seurausta positiivisesta selviytymiskeinosta.
Finally, our results also showed that there were statistically significant correlations between self-esteem and psychological factors including depression, anxiety, and coping styles.	Tulokset osoittivat, että itsetunnon ja psykologisten tekijöiden kuten masennuksen, ahdistuneisuuden ja selviytymiskeinojen välillä on tilastollisesti merkittäviä korrelaatioita.
Self-esteem was positively and significantly associated with attachment security to each parent.	Itsetunto oli positiivisesti liitetty kiintymyssuhteeseen molempiin vanhempiin.

They proposed that the attachment to mother would be more related to the understanding of the inner emotional world both of the others as of the one itself, while the attachment to father would be more related to positive skills in the interaction with siblings, peers and others.	Kiintymyssuhde äitiin edisti sekä omien että muiden tunteiden ymmärtämistä ja isään liittyi parempiin sosiaalisiin taitoihin.
positive association was found between preschool mother–child attachment security and first grade peer acceptance, on the one hand, and first grade teacher–child relationship quality, on the other.	Positiivinen yhteys on löydetty turvallisen äiti-lapsi kiintymyssuhteen ja ensiluokkalaisten kaveriporukkaan hyväksynnän välillä.
According to Bowlby, children who have consistently experienced responsive and sensitive caregiving will tend to view themselves as worthy and lovable, whereas children who have been treated insensitively will tend to view themselves as unworthy or unlovable (Thompson, 2008).	Lapset, jotka ovat saaneet vastaanottavaa ja sensitiivistä hoitoa näkevät itsensä rakastettuina.
Building further on these findings, a recent longitudinal study in second grade showed that teacher reports of more supportive teacher–child interactions predicted significant increases in children’s reports of (academic and social) self-concept during the school year.	Tukeva opettaja-oppilas suhde ennustaa parempaa akateemista ja sosiaalista minäkuvaa.
More specifically, preschool mother–child attachment security predicted children’s academic self-concept in first grade, through its effect on the quality of the first grade teacher–child relationship quality.	Turvallinen äiti-lapsi kiintymyssuhde esikouluikässä on yhteydessä positiivisempaan yleis- ja akateemiseen minäkuvaan ensimmäisellä luokalla parantamalla opettaja-oppilas suhdetta.
Positive integration into the peer group can, at least in part, compensate for a relatively lower quality attachment relationship with the father.	Positiiviset kanssakäymiset ikäisten kanssa voi kompensoida huonoa kiintymyssuhdetta isään.
The interaction between teacher–child relationship quality and peer acceptance in the prediction of children’s social self-concept was significant, however.	Vertais hyväksyntä ja oppilas-opettaja suhde on merkittävä lapsen sosiaalisen minäkuvan tykijana.
Attachment theory also argues that children who experience parents as emotionally supportive are more likely to construct a working model of the self as someone competent, likable, and worthy of support.	Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapset, jotka ovat saaneet emotionaalista tukea vanhemmiltaan, kokevat itsensä pidettyinä, osaavina ja tukea ansaitsevina.
Positiivinen kiintymyssuhde perheeseen ja ystäviin ennustaa tyytyväisyyttä kaikilla koululaisen elämän osa-alueilla.	Positiivinen kiintymyssuhde ennustaa tyytyväisyyttä kaikilla elämän osa-alueilla.
Family support was beneficial to children’s self-esteem and to protect them from the adverse situations.	Perheen tuki oli eduksi lapsen itsetunnolle ja suojeli heitä haitallisilta tilanteilta.
In general, results of this study support prior theoretical assertions that children’s self-concepts are related to both children’s emotional characteristics and family dynamics.	Lapsen minäkuvaan vaikuttavat sekä perhedynamiikka, että lapsen emotionaaliset ominaisuudet.

Aineiston analyysitaulukko

Taulukko 4. Pelkistysten luokittelu ala- ja yläluokiksi

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Tulosten mukaan positiivinen ja avoin minäkuva on yhteydessä varhaislapsuuden äitilapsi kiintymyssuhteeseen.	Turvallinen kiintymyssuhde on keskeinen positiivisen minäkuvan muodostumiselle.	Kiintymyssuhde ja lapsen psyykinen kehitys
Turvallisesti kiinnittyneillä lapsilla on positiivisempi minäkuva.		
Turvallinen kiintymyssuhde on tärkeä positiivisen minäkuvan kehittymiselle ja pysymiselle.		
Turvallisen kiintymyssuhteen luoma emotionaalinen tuki edistää positiivista minäkuvaa.		
Kiintymyssuhde on avainasemassa minäkuvan kehittymiselle.		
Kiintymyssuhde primäärihuoltajaan vaikuttaa suuresti lapsen positiivisen minäkuvan muodostumiseen.		
Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapset, jotka ovat saaneet emotionaalista tukea vanhemmiltaan, kokevat itsensä pidettyinä, osaavina ja tukea ansaitsevina.		
Aikaisempi tutkimus linkittää turvallisen kiintymyssuhteen positiivisempaan minäkuvaan 5-6 vuotiaana.		
Äidin ja lapsen välinen kiintymyssuhde luo pohjan sille, kuinka lapsi tulevaisuudessa toimii vuorovaikutustilanteissa muiden ihmisten kanssa.		
Vanhemman ja lapsen välinen positiivinen vuorovaikutus heijastuu ystävyysuhteisiin positiivisesti.		
Kiintymyssuhde äitiin edisti sekä omien että muiden tunteiden ymmärtämistä ja isään liittyi parempiin sosiaalisiin taitoihin.	Kiintymyssuhde vaikuttaa sosiaalisiin taitoihin ja vuorovaikutukseen muiden kanssa.	
Positiivinen yhteys on löydetty turvallisen äiti-lapsi kiintymyssuhteen ja ensiluokkalaisen kaveriporukan hyväksynnän välillä.		
Tutkimus osoittaa, että vanhemmat voivat vaikuttaa eri kiintymyssuhdemallien kautta lapsen tuleviin positiivisiin kokemuksiin ja toimintatapoihin.		
Lämmin suhde vanhempiin ja on linkitetty suurempaan määrään positiivisia vaikutuksia lapsilla. Kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen positiivisiin kokemuksiin.	Kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen tuleviin kokemuksiin.	

Positiivinen kiintymyssuhde ennustaa tyytyväisyyttä kaikilla elämän osa-alueilla.		
Tässä tutkimuksessa hyvä itsetunto oli seurausta positiivisesta selviytymiskeinosta.	Itsetunnon ja psykologisten tekijöiden välillä on yhteys	
Tulokset osoittivat, että itsetunnon ja psykologisten tekijöiden kuten masennuksen, ahdistuneisuuden ja selviytymiskeinojen välillä on tilastollisesti merkittäviä korrelaatioita.		
Turvallisesti kiintyneet vanhemmat ovat huomioivampia ja vastaanottavaisempia lapsen tarpeille.	Kiintymyssuhde vaikuttaa vanhempien tapaan huomioida lastaan.	Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus
Vanhempien luoma positiivinen esimerkki vaikuttaa lapsen kiintymyssuhteen laatuun. (vuorovaikutussuhteen laadun myötä)	Kiintymyssuhde muodostuu vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa.	
Kiintymyssuhde vanhemman ja lapsen välillä perustuu koettuun vuorovaikutukseen.		
Kun lapsen kokemukset vanhemman kanssa on positiivisia ja tukevia, rakastavia ja arvostavia, nämä heijastuvat lapsen minäkuvaan.		
Erityisesti vanhemman läsnäolo ja hätään reagointi vaikuttavat minäkuvan kehittymiseen.	Vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä vaikuttaa lapsen kehitykseen ja minäkuvaan.	
Vanhemmat voivat vaikuttaa kehittyvään minäkuvaan positiivisesti tai negatiivisesti vuorovaikutuksen välityksellä.		
Kasvaessaan lapsi tarvitsee ohjausta ja vanhemman tukea voidakseen ja kehittyäkseen hyvin.		
Vanhempien tuki ehkäisee käytöshäiriötä. Isän tuki erityisesti ehkäisee torjutuksi tuleamista ja kiusaamista.		
Vanhemman luottamus ja kommunikointi lapsen kanssa ennustaa tyytyväisyyttä elämässä.		
Lapset, jotka ovat saaneet vastaanottavaa ja sensitiivistä hoitoa näkevät itsensä rakastettuina.		
Perheen tuki oli eduksi lapsen itsetunnolle ja suojeli heitä haitallisilta tilanteilta.		
Lapsen minäkuvaan vaikuttavat sekä perhe dynamiikka ja lapsen emotionaaliset ominaisuudet.		
Puuttuminen liikuntaan parantaa lasten ja nuorten itsearvostusta sekä minäkuva.		

Nykyisten suositusten mukainen liikunnan lisääminen edistää fyysistä ja henkistä terveyttä.	Liikunta edistää positiivista minäkuvaamista ja henkistä ja fyysistä terveyttä	Liikunta terveyden edistäjänä
Koulu- ja kuntosaliliikuntaan puuttumisella voidaan mahdollisesti vaikuttaa voimakkaimmin itsetunnon ja minäkuvan kehittämiseen.		
Elämänlaatu vaikuttaa itsetuntoon. Lapsilla, joilla oli huono elämänlaatu, oli myös korkeampi riski heikkoon itsetuntoon.	Elämänlaatu vaikuttaa psykologisiin tekijöihin sekä itsetuntoon.	Elämänlaadun vaikutus
Lapsilla, joilla on korkea elämänlaatu sekä positiiviset selviytymiskeinot, on myös parempi itsetunto.		
Tukeva opettaja-oppilas suhde ennustaa parempaa akateemista ja sosiaalista minäkuvaamista.	Opettaja-oppilas suhde vaikuttaa sosiaalisen ja akateemiseen minäkuvaamiseen.	Perheen ulkoiset sosiaaliset kontaktit
Turvallinen äiti-lapsi kiintymyssuhde esikouluiässä on yhteydessä positiivisempaan yleis- ja akateemiseen minäkuvaan ensimmäisellä luokalla parantamalla opettaja-oppilas suhdetta.		
Positiiviset kanssakäymiset ikäisten kanssa voi kompensoida huonoa kiintymyssuhdetta isään.	Ystävien hyväksyntä ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat minäkuvaan.	
Vertais hyväksyntä ja oppilas- opettaja suhde on merkittävä lapsen sosiaalisen minäkuvan tukijana.		

Aineiston analyysitaulukko

Taulukko 5. Pääluokittelu

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Turvallinen kiintymyssuhde on keskeinen positiivisen minäkuvan muodostumiselle.	Kiintymyssuhde ja lapsen psyykkinen kehitys	Vanhemman vaikutus minäkuvan tukijana
Kiintymyssuhde vaikuttaa sosiaaliin taitoihin ja vuorovaikutukseen muiden kanssa.		
Kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen tuleviin kokemuksiin.		
Itsetunnon ja psykologisten tekijöiden välillä on yhteys		
Kiintymyssuhde vaikuttaa vanhempien tapaan huomioida lastaan.	Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus	
Kiintymyssuhde muodostuu vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa.		
Vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä vaikuttaa lapsen kehitykseen ja minäkuvaan.		
Liikunta edistää positiivista minäkuvaa sekä henkistä ja fyysistä terveyttä	Liikunta terveyden edistäjänä	Ulkoiset tekijät minäkuvan tukijana
Elämänlaatu vaikuttaa psykologisiin tekijöihin sekä itsetuntoon.	Elämänlaadun vaikutus	
Opettaja-oppilas suhde vaikuttaa sosiaalisen ja akateemiseen minäkuvaan.	Perheen ulkoiset sosiaaliset kontaktit	Muut sosiaaliset tekijät minäkuvan tukijana
Ystävien hyväksyntä ja sosiaaliset suhteen vaikuttavat minäkuvaan.		