

Jutta Muotka & Anni Palokangas

## **15-16 -VUOTIAIDEN TYTTÖJEN KÄSITYKSIÄ ITSETUNNOSTA**

## **15-16 -VUOTIAIDEN TYTTÖJEN KÄSITYKSIÄ ITSETUNNOSTA**

Jutta Muotka & Anni Palokangas  
Opinnäytetyö  
Kevät 2019  
Hoitotyö  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyö, sairaanhoitaja (AMK)

---

Tekijät: Jutta Muotka & Anni Palokangas

Opinnäytetyön nimi: 15-16 -vuotiaiden tyttöjen käsityksiä itsetunnosta

Työn ohjaajat: Kaisa Koivisto & Virpi Riuttanen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2019

Sivumäärä: 35+3

---

Murrosiän muutokset aiheuttavat nuorena hämmennystä ja epävarmuutta. Minäkuva muuttuu, ja siihen vaikuttaa paljon muiden ihmisten mielipiteet. Murrosikäisen nuoren itsetunto on herkkä negatiivisille kokemuksille ja epäonnistumisille. Lisää paineita luo sosiaalinen media ja ihanteet. Heikko itsetunto näkyy nuoren hyvinvoinnissa ja esimerkiksi koulumenestyksessä. Lisäksi heikko itsetunto voi olla yhteydessä mielenterveysongelmiin. On tärkeää tukea nuorten itsetunnon kehittymistä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää erään yläkoulun 9-luokkalaisten tyttöjen ajatuksia itsetunnosta, ja kuinka itsetunnon kehittymistä voitaisiin tukea. Opinnäytetyön aiheen saimme tilauksena kyseisen yläkoulun rehtorilta. Koululla oli tarve tutkimukselle, joka selvittäisi tyttöjen itsetunnon tilanteen.

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus. Käytimme tutkimuksessa laatimaamme sähköistä Webropol-kyselylomaketta, joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeen laatimiseen käytimme apuna Rosenbergin itsetunto asteikkoa. Kysymyksiä oli 15, joiden lisäksi kysyttiin vastaajan ikä ja sukupuoli. Kyselyn tarkoituksena oli saada henkilökohtaisia ja yksilöllisiä vastauksia itsetuntoon liittyen.

Aineiston analysoinnissa käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Lajittelimme kyselyn vastaukset uudestaan teemojen mukaisesti. Teemat kehitimme aiheista, jotka tulivat esiin vastauksista. Käyttämämme teemat: itsetunto, ulkonäkö, koulu, sosiaaliset tilanteet, sosiaalinen media, ihmissuhteet ja suhtautuminen muihin sekä koti. Tytöt kokivat oman itsetuntonsa suhteellisen hyväksi. Mieltä painavia asioita oli koulukiusaaminen, ulkonäköön liittyvät paineet ja rohkeuden puuttuminen sosiaalisissa tilanteissa.

Tutkimuksen tilaaja voi hyödyntää tutkimusta koulu yhteisössä sekä kouluterveydenhuollossa. Tutkimusta voidaan myös hyödyntää nuorten mielenterveystyössä.

Tutkimuksen mukaan nuorten itsetuntoon eniten vaikuttavat ulkonäkö ja sen tuomat paineet, kiusaaminen ja aikuisten sekä muiden nuorten antama tuki ja kannustus, jotta jokainen voisi olla oma itsensä.

---

Asiasanat: itsetunto, mielenterveys, kysely, laadullinen tutkimus

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Nursing

---

Authors: Jutta Muotka & Anni Palokangas

Title of thesis: How 15-16-year-old girls understand self-esteem

Supervisors: Kaisa Koivisto & Virpi Riuttanen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2019

Number of pages: 35+3

---

Changes caused by puberty can cause confusion and uncertainty in a young person. Self-image changes, and it can be influenced by the opinions of other people. Adolescent's self-esteem is sensitive to negative experiences and failures. Social media and ideals create even more pressures. Weak self-esteem is reflected in the well-being and, for example, in school success. Weak self-esteem can be associated with mental health problems. It is important to support the development of young people's self-esteem.

The purpose of this study was to find out the thoughts of self-esteem by 9-grade girls, and how to support the development of their self-esteem. The subject of the thesis was ordered by the school. The school needed research to find out the situation of girls' self-esteem.

Our thesis is qualitative research. We used our online Webropol poll, which included open questions. We used Rosenberg's self-esteem scale to compose the poll. There were 15 questions, along with the age and gender of the respondent. The purpose of the survey was to get personal and individual answers of self-esteem.

We used data-based content analysis to analyse the data. We re-sorted the answers of the survey according to the themes. Themes developed from topics that came up with answers. The themes we used: self-esteem, appearance, school, social situations, social media, relationships and attitudes towards others, and home. The girls felt their self-esteem was relatively good. Negative things were school bullying, pressure on appearance, and lack of courage in social situations.

The research subscriber can utilize research in the school community and in school health care. Research can also be utilized in young people's mental health work.

According to the study, young people's self-esteem is most influenced by their appearance, bullying and support and encouragement from adults and friends.

---

Keywords: self-esteem, mental health, poll, qualitative research

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	YLÄASTEIKÄISTEN TYTTÖJEN ITSETUNTO.....	8
2.1	Murrosikä.....	8
2.2	Itsetunto .....	10
2.3	Murrosikäisen itsetunto.....	11
2.4	Kasvatuksen merkitys itsetuntoon .....	12
2.5	Koulun merkitys itsetuntoon .....	14
2.6	Kouluterveyskysely.....	15
2.7	Valtakunnalliset tulokset.....	16
2.8	Koulun tulokset kansallisessa kouluterveyskyselyssä .....	16
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT .....	18
4	TUTKIMUSMETODOLOGIA.....	19
4.1	Laadullinen tutkimus.....	19
4.2	Tutkimukseen osallistujien valinta .....	19
4.3	Lomakekysely laadullisen tutkimuksen aineiston keruumenetelmänä .....	20
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	25
5.1	Itsetunto .....	25
5.2	Ulkonäkö .....	25
5.3	Koulu .....	26
5.4	Sosiaaliset tilanteet .....	27
5.5	Sosiaalinen media .....	27
5.6	Ihmissuhteet ja suhtautuminen muihin .....	27
5.7	Koti .....	28
6	POHDINTA .....	30
6.1	Tutkimustulosten vertaaminen aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen .....	30
6.2	Tutkimuksen luotettavuuskysymykset .....	30
6.3	Tutkimuksen eettiset kysymykset .....	31
	LÄHTEET.....	33
	KYSELYLOMAKE	
	LIITE 1 .....	36

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena oli 9-luokkalaisten tyttöjen käsitykset itsetunnosta. Itsetunnolla tarkoitetaan sitä, kuinka paljon positiivisia ja negatiivisia ominaisuuksia itsessään näkee. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Valitsimme aiheen, sillä se on tärkeä ja ajankohtainen, koska psykiatrista osasto- tai avohoitoa vaativien nuorten lukumäärä on merkittävästi kasvanut (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017, viitattu 2.4.2019). On tärkeää kiinnittää huomiota tyttöjen itsetuntoon, sekä selvittää miten sitä voitaisiin parantaa tyttöjen itsensä kokemana. Itsetunto vaikuttaa muuhunkin hyvinvointiin, elintapoihin ja esimerkiksi koulumenestykseen. Nuoruus on aikaa, jolloin oma identiteetti on muovautumassa ja kehittymässä. Negatiiviset kokemukset ja epäonnistumiset vaikuttavat hyvinkin paljon nuoren itsetuntoon ja mielialaan. Huono itsetunto on yhteydessä masennukseen, joka taas lisää riskiä esimerkiksi itsensä vahingoittamiseen. Nuoruuden itsetunnon ongelmat ovat yhteydessä vakavampiin mielenterveysongelmiin tulevaisuudessa. (Kiviruusu 2017, viitattu 2.4.2019.)

Kiinnostuimme aiheesta, koska nuorten mielenterveysongelmat ovat olleet paljon esillä mediassa ja meidän omastakin lähipiiristämme löytyy henkilöitä, joille aihe on ajankohtainen.

Tutkimuksessamme keskityimme tyttöjen omiin mielipiteisiin ja ajatuksiin itsetunnosta ja sen kehittämisestä. Erityisesti olimme kiinnostuneita nuorten omista ajatuksista ja miten heidän mielestään itsetuntoa voisi kehittää. Teimme laadullisen kyselyn tytöille sähköisellä kyselylomakkeella, jossa he vastasivat avoimiin kysymyksiin aiheesta. Kyselyn pohjana käytettiin Rosenbergin itsetuntomittaria. Kysely sisälsi kysymyksiä liittyen käsitykseen omasta arvokkuudesta, hyödyllisyydestä ja suhtautumisesta itsestä verrattuna muihin.

Teimme työn eräälle yläkoululle, josta keräsimme aineistoa nuorilta anonyymisti. Tutkimuksen jälkeen luovutimme tulokset koululle, jotta he voivat käyttää niitä, niin halutessaan. Kyseisen koulun valitsimme, koska he olivat halukkaita tekemään yhteistyötä OAMK:in kanssa, ja he olivat huolissaan koulunsa tyttöjen itsetunnosta ja sen kehityksestä.

## 2 YLÄASTEIKÄISTEN TYTTÖJEN ITSETUNTO

### 2.1 Murrosikä

Murrosiällä tarkoitetaan lapsuuden jälkeistä vaihetta sukurauhasten kasvun alkamisesta sukukypsyyden saavuttamiseen ja kasvun päättymiseen saakka (Terve.fi 2006, viitattu 18.9.2018). Murrosikä sijoittuu keskimäärin ikävuosiin 10-18 ja se kestää 2-5 vuotta (Aalberg & Siimes 1999, 15-17).

Murrosiässä tapahtuu fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Muutokset ovat tärkeitä, jotta tytöstä voi tulla sukukypsä ja siten lisääntyä. (MLL 2019, viitattu 4.2.2019.) Nuoruuden tehtävänä on oman identiteetin löytäminen sekä vanhemmista irtaantuminen. Vanhempien sijaan opastusta haetaan ikätovereilta. Murrosiässä abstraktiajattelu ja vaarantaju kehittyvät ja sitä aletaan käyttämään päätösten tekoon. (Singh 2015, 174.)

Murrosiässä muutokset ovat nopeita ja silloin todennäköisyys sairastua masennukseen on lisääntynyt voimakkaasti. Kuitenkin normaaliinkin murrosikään kuuluu voimakkaita tunteita, ajoittaista alakuloisuutta ja surumielisyyttä. (Suomen Mielenterveysseura 2019, viitattu 2.4.2019.)

#### 2.1.1 Fyysiset muutokset

Tyttöillä murrosikä alkaa aikaisemmin kuin pojilla. Ensimmäinen murrosiän muutos on yleensä rintarauhasen kehittyminen, joka tapahtuu keskimäärin 10,8 vuoden iässä. Noin vuoden päästä rintojen kehityksen alusta, häpykarvoitusta alkaa ilmestyä. Häpykarvojen kehittyessä tyttö on keskimäärin 11,6-vuotias. Keskimäärin 12-vuotiaana emättimestä alkaa erittyä valkovuotoa, ja iho alkaa rasvoittua. Nuorella voi myös kehittyä akne. Kun rintojen ja häpykarvoituksen kehitys ovat alkaneet, munasarjat alkavat muodostamaan estrogeeniä. Noin vuoden kuluttua estrogeeniä alkaa muodostua niin paljon, että kohdun limakalvo kasvaa riittävästi ja kehittyä kuukautisvuoto. Kuukautisten alkaminen eli menarke tapahtuu keskimäärin 13,0-13,3-vuotiaana. Kuukautisten lisäksi estrogeeni saa aikaan ulkosynnyttimien, emättimen, kohdun ja munasarjojen kasvua ja kehitystä.

Tyttöillä kasvupyrähdys tapahtuu keskimäärin 11,4-vuotiaana, jolloin tyttö kasvaa vuodessa noin 1cm. Murrosikä on yksilöllinen, ja muutokset voivat tapahtua eri ajassa kuin toisten samanikäisten. (Aalberg & Siimes 1999, 43-48.)

Fyysiset muutokset herättävät nuoressa monia ajatuksia ja huolia. Tytöt voivat olla huolissaan rintojen kasvusta ja koosta. Lisääntyvän rasvakudoksen seurauksena tytön vartalon muodot pyöristyvät ja naisellistuvat, tämä saattaa aiheuttaa pelkoa lihomisesta. Ihon rasvoittuminen ja mahdollinen akne saattavat aiheuttaa nuoressa häpeän tunnetta. Muutoksia on paljon, ja ne tapahtuvat yksilöllisesti ja eri tahdissa. Tyttö saattaa vertailla itseään muihin ja hävetä omaa vartaloaan. Muutunut peilikuva aiheuttaa hämmennystä ja epävarmuutta (MLL 2018, viitattu 18.9.2018.)

### **2.1.2 Seksuaaliset muutokset**

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä koko elämän ajan. Seksuaalisuus kehittyy vaiheittain. Murrosiässä seksuaaliset asiat tulevat uudella tavalla esille. Nuori tutustuu omaan kehoonsa esimerkiksi itsetyytytyksen kautta. Seksuaalisuus kehittyy hiljalleen kokonaisvaltaisemmaksi, ja nuori ihastuu toisiin nuoriin. Ihastukset voivat alkaa nopeasti, ja myös loppua pian. Seurustelusuhteet monesti päättyvät lyhyeen. Nuoren on tarkoitus oppia ymmärtämään omia sekä kunnioittamaan toisen tunteita. Lisäksi opitaan selviytymään vastoinkäymisistä. (MLL 2019, viitattu 2.4.2019.)

### **2.1.3 Psyykkiset muutokset**

Murrosikäisen kehossa on paljon hormoneja, jotka vaikuttavat fyysisesti mutta myös psyykkisesti. Tunteet kasvavat ja voimistuvat. Nuori saattaa kokea, ettei hallitse tunteitaan. Murrosikäisen mieliala muuttuu jatkuvasti. (Planned Parenthood, viitattu 12.4.2019.)

Murrosiässä nuori kehittyy omaksi persoonaksi, ja hänellä on omia mielipiteitä, asenteita ja näkömynkiä. Tärkeä osa murrosikää on myös irtaantuminen vanhemmista. Nuori oppii ajattelemaan asioita eri näkökulmista ja ymmärtää, ettei kaikkeen ole aina ehdottomia oikeita ratkaisuja. Murrosikäisellä on halu etsiä oma tie, vanhempien valmiit mallit eivät kelpaa. Kavereiden tavat ja arvot

vaikuttavat oman tien löytämiseen. Etsintöjen ja kokeiluiden jälkeen nuori löytää oman itsensä. (MLL 2017, viitattu 2.4.2019.)

## 2.2 Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan jokaisen omaa arvioita ja käsitystä itsestä vahvuuksineen ja heikkouksiineen. Se on keskeinen osa persoonallisuutta. Itsetuntoa rakennetaan lapsuudesta asti ja se kehittyy iän ja kokemusten myötä. Ihmisen oma toiminta vaikuttaa itsetuntoon, ja vastaavasti itsetunto vaikuttaa toimintaan. (Suomen mielenterveysseura, viitattu 28.3.2018.)

Koska itsetunto on yksilön sisällä oleva tunne, sitä ei voida selittää niillä tapahtumilla tai ihmisen ominaisuuksilla, joita ulkopuoliset hänessä näkevät. Tästä syystä ulkopuolisten on vaikea arvioida yksilön itsetuntoa ja sen määrä tai puute saattaa tulla yllätyksenä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 19.)

Hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että on tietoinen myös omista puutteista, mutta niiden havaitseminen ei vähennä luottamusta itseän tai määrittele kokonaan käsitystä itsestä. Hyvä itsetunto ei tarkoita, että pitää itseään parempana kuin muut, mutta näkee itsensä positiivisessa valossa omana itsenään. Heikko itsetunto voi tarkoittaa taas sitä, että ajattelee ettei ole missään asioissa hyvä, eikä löydä itsestään hyviä asioita tai luonteenpiirteitä. Jos on heikko itsetunto, silloin myös ajattelee paljon sitä, mitä muut ihmiset ajattelevat sinusta. Silloin ei ehkä uskalla tehdä asioita, joista itse nauttii tai pitää. (Väestöliitto 2018, viitattu 28.3.2018.)

Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkuva on totuudenmukainen ja hänen minäkäsityksensä on enemmän positiivisia ominaisuuksia kuin negatiivisia. Hän myös tiedostaa heikkoutensa, mutta kuvatessaan itseään hän korostaa hyviä ominaisuuksiaan ja kokee ne huonoja tärkeämmiksi. Hyvään itsetuntoon kuuluu kyky kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia. Hyvä itsetunto helpottaa omien virheiden myöntämistä epäonnistumisen jälkeen, ilman että itsetunto vaurioituu. Ihminen ymmärtää, että vaikka tekisi jonkin asian huonosti, se ei tarkoita, että olisi huono ihminen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 17, 22-23.)

Itsetuntoa voidaan kutsua myös itsearvostukseksi. Itsearvostuksella tarkoitetaan, että ihminen pitää kiinni oikeaksi katsomistaan päämääristä, vaikka kokisikin vastustusta ja ei anna loukata itseään, vaan puolustaa itseään ja pitää kiinni oikeuksistaan. Itsearvostuksen omaava henkilö kykenee olemaan tyytyväinen omiin suorituksiinsa. Itsensä arvostamisen lisäksi itsetunto on kykyä arvostaa

muita ihmisiä. Itsetunnon vahva ihminen kykenee näkemään toisen osaamisen ja antamaan tunnustusta ja arvoa tämän mielipiteille. Hän arvostaa itseään, mutta hän ei koe, että olisi ainoa, joka osaa tai ainoa, jota tulee arvostaa. Huono itsetunto aiheuttaa vaaran tunteen, jokaista menestyvää kanssaihmistä kohtaan. Siksi muita ihmisiä on kritisoitava ja heidän menestystensä vähäteltävä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 19-20.)

Osa hyvää itsetuntoa on, että henkilö kykenee näkemään oman elämän ainutkertaisuuden sekä ymmärtää olevansa tärkeä sinänsä, eikä tarvitse suorituksia tai onnistumisia osoittamaan sitä. Henkilö kokee, että elämä, jota hän elää, on tärkeä, koska se on juuri hänen elämänsä. Tunne ei riipu siitä, miten tärkeä tai merkittävä hänen elämänsä on ulkopuolisten tai yhteiskunnan mielestä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 18.)

Hyvä itsetunto tuo itsenäisyyttä. Yksilö ei ole riippuvainen muiden mielipiteistä ja kykenee pitämään kiinni päämäärästään, vaikka ne poikkeavaisikin yleisistä arvostuksista. Ihminen ei koko ajan pohdi, mitä muut ajattelevat hänestä eikä kaipaa jatkuvasti muiden hyväksyntää. Tähän rohkeuteen ei kuitenkaan kuulu muiden loukkaaminen. Ihminen voi helposti jäädä ulkoisten odotusten vangiksi ja kadottaa määräysvallan omasta elämästään. (Keltikangas-Järvinen 2008, 20-21.)

### **2.3 Murrosikäisen itsetunto**

Yleinen käsitys murrosikäisen itsetunnosta, on että se on herkästi haavoittuva ja itsevarmuuden tunne ailahteleva. Suurin osa tutkimuksista kuitenkin osoittaa, että itsetunto on oletettua pysyvämpi eivätkä suuret vaihtelut ole itsestään selvyys. Lapsuuden hyvä itsetunto säilyy myös murrosiän läpi. Tutkimuksissa puhutaan perusitsetunnosta, joka alkaa muovautua vasta murrosiässä sellaiseksi, että sitä voidaan mitata. (Keltikangas-Järvinen 2008, 33.)

Murrosikään tullessa minäkuvassa tapahtuu suuria muutoksia. Esihurrosiässä lapsi kuvaa itseään vielä konkreettisten tapahtumien ja toimintojen kautta; mitä hän on tehnyt tai mitä hänelle on tapahtunut. Kuvauksessa hän myös toistaa pitkälti sitä, mitä muut ovat hänestä sanoneet. Murrosikäinen kuvaa itseään psyykkisten piirteiden avulla. Hän puhuu mielialoistaan, ajatuksistaan, ihan-

teistaan, päämäärästään ja tulevaisuudentavoitteistaan. Hän kykenee aivan uudella tavalla kuvaamaan yksityistä minäänsä ja mieltää, että juuri siitä on kysymys, kun häntä pyydetään kuvaamaan itseään (Keltikangas-Järvinen 2010, 116)

Keltikangas-Järvisen 2010 mukaan murrosikäisen minäkuva ei kuitenkaan ole vielä niin jäsentynyt kuin aikuisen, vaan se on vielä luettelo. Kuvauksessa on vielä muiden antamilla arvioilla suurempi osuus kuin omalla käsityksellä. Esimerkki: ”Vanhemmat sanovat, että olen ujo, mutta toverit ovat sitä mieltä, että olen rohkea”. Minäkuva siis muuttuu herkästi sen mukaan, mitä muut hänestä ajattelevat (Keltikangas-Järvinen 2010, 116.)

Murrosikäisen itsetunnon kehitykselle vaikuttaa merkittävästi ryhmään kuuluminen. Jos nuori kuuluu sellaiseen ryhmään, joka nauttii yleisestä arvostuksesta, tai kokee olevansa tärkeän ja merkittävän ryhmän jäsen, on hänen itsetuntonsakin parempi kuin silloin kun hän tuntee olevansa ryhmän ulkopuolella, tai kuuluu vähemmän arvostettuun ryhmään. Ryhmiin hakeudutaan ystävyysuhteiden sijaan voiman ja arvostuksen takia. Arvostettuun ryhmään kuuluminen valaa lapseen sellaista itseluottamusta, että hän selviää murrosiän monen epävarmuuden yli. (Keltikangas-Järvinen 2010, 60-61.)

Mahdollisten itsetunnon ongelmien sijaan tulisi keskittyä uusiin mahdollisuuksiin. Nuori on eri tavalla vastaanottavainen ja vaikutuksille altis, hän on valmis muuttamaan käsitystä itsestään ja kokee voimakkaasti onnistumisen tunteet. (Keltikangas-Järvinen 2008, 34.)

## **2.4 Kasvatuksen merkitys itsetuntoon**

Lapsen kasvatustapoja on olemassa monenlaisia. Vanhemman on tärkeää ajatella omaa kasvatustapaansa, ja käyttää niitä kasvatustavoille, jotka tukevat lapsen itsetuntoa. Lapsen itsetuntoon vaikuttaa negatiivisesti paljon kieltoja sisältävä kasvatustapa, mutta myös vapaa kasvatustapa, jossa lapsi on vailla turvaa ja valvontaa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 77.)

Lasta kunnioittavaa, ymmärtämiseen tähtäväää ja keskustelevaa vanhemmuutta pidetään pohjana hyvän itsetunnon kehittymiselle. Tässä kasvatustavassa vanhemmat haluavat, ehtivät ja kykenevät kohtaamaan lapsensa silmästä silmään. Lapsi luottaa vanhempien turvaan, pystyy jakaa heille tunteet ja kokemukset, sekä saa tukea ja turvaa aina sitä kaivatessaan. Lapsella on vapaus tehdä

asioita ystävien kanssa ja olla itsekseen. Vanhemmat kohtaavat lapsensa aidosti sekä alusta asti tukevat hänen persoonallisuuttaan, jolloin lapsi saa pienestä pitäen hyvän itsetunnon ja tasapainon elämään. (Cacciatore ym. 2009, 81.)

Itsetunnon kehitys alkaa jo ensimmäisen elinvuoden aikana, jolloin vauvan tulee saada riittävästi hoivaa, niin että hänessä alkaa kehittyä tunne omasta tärkeydestään ja arvostaan. Hoito on ajoitettava oikein. Lasta tulee hoitaa silloin, kun hän itse ilmaisee olevansa vailla jotain, syöttää silloin kun hän ilmaisee olevansa nälkäinen, ja vaihtaa asentoa silloin, kun hän on levoton. Tällä tavoin lapsi tuntee, että hän voi hallita itseensä liittyviä asioita. Kun lapsi ilmaisee tarvitsevansa jotain, ja hoidon seurauksena oleva hyvinolontunne on lapsen mielestä hänen itsensä tuottama. Tästä liikkeelle lähtevä tunne elämän hallinnasta on uusi askel varhaisessa itsetunnon kehityksessä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 125-127.)

Leikki-ikässä lapsen motoriikka kehittyy ja lapsen oma aktiivisuus kasvaa. Lapsen tulee tuntea osaaamisen ja hallitsemisen riemua, tuntea olevansa maailman taitavin lapsi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 132.) Kouluikäinen oppii mielellään, jos hänellä on myönteisiä kokemuksia oppimisesta. Onnistumisen kokemukset ja myönteisen, rakentavan palautteen saaminen luovat mukavan oppimisen ilmapiirin ja vahvistavat itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2009, 262.)

Murrosikäisen kuohunnassa aikuisen on oltava luja seinä ja pehmeä syli. Kokemus omasta mahavuudesta kiehtoo ja yllyttää kokeilemaan voimiaan. Nuoren uhmaa, aggressiota ja sisua ei saa lytistää, mutta niiden suuntaa kannattaa ohjata rakentavasti. Turvalliset rajat on pidettävä nuorta kunnioittaen. Missään nimessä ei saa nolata, ivata tai haukkua ulkonäköä. Aikuinen ei voi olla kaveri, mutta hän voi silti olla ymmärtävä ja ystävällinen. Nuoren itsetunto vahvistuu, kun kokee että hänet hyväksytään mukavana, hankalana, tasaisena ja kuohuvana. (Cacciatore ym. 2009, 236.)

Kasvattajalla on osansa murrosikäisen itsetunnon rakentumisessa. Vanhempien asenne ja suhtautuminen lapseen, vaikuttavat hänen itsetuntoonsa. Jos vanhemmat ajattelevat, että lapsi on tiukalla kurilla ja järjestyksellä saatava sosiaaliseksi, ei lapsen itsetunto ole kovin korkea. Se vanhempien asenne, että lapsi omasta halustaan sopeutuu sääntöihin, taas on yhteydessä lapsen hyvään itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2010, 162-163.)

Jos kasvattaja ajattelee, että nuoren itsetunnon vaihtelut kuuluvat murrosikään, eikä erota perusitsetunnon puutetta hetkellisistä mielialan vaihteluista, saattaa nuoren todelliset ongelmat huomauttaa. Jos kasvattaja ajattelee, että nuoren itsetunnon tulisi olla pysyvä, hän saattaa pitää normaaleja mielialanvaihteluja itsetunnon heikkoutena. Jos ulkopuolelta tarjotaan nuorelle ajatusta siitä, että hänellä olisi huono itsetunto, saattaa hän omaksua tämän ajattelutavan itselleen ja alkaa toimia sen mukaisesti. (Keltikangas-Järvinen 2008, 34.)

Aikuistuva nuori kaipaa arvostusta. Nuori kaipaa tulla kohdelluksi kuin toinen aikuinen. Nuoren itsetuntoa tukee, jos vanhempi luottaa häneen, ja pystyy jakamaan vastuuta. Täysi-ikäisyyden ylittyä on vanhemman osattava päästää irti. Nuoren aikuisen elämään puututaan vain, kun tämä sitä pyytää. Nuorella tulisi olla mahdollisuus kokeilla, kantavatko hänen siipensä, ja mahdollisuus tulla takaisin kotiin, kysymään tai viivähtämään. (Cacciatore ym. 2009, 263.)

## **2.5 Koulun merkitys itsetuntoon**

Tutkimusten mukaan koulun alkaessa lapsi alkaa arvioida käytöstään uudella ja kriittisellä tavalla. Aikaisempi valmius olla tyytyväinen ja ihastunut omiin aikaansaannoksiin vähitellen katoaa. Tämä muutos on kehitykseen kuuluva ilmiö mutta ei kokonaan riippumaton koulun vaikutuksesta. Koulun alku vähintäänkin nopeuttaa tätä itsekkriittisyyden kehittymistä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 179.)

Koululla on suuri mahdollisuus tukea lapsen itsetuntoa ja lisätä hänen uskoaan omiin kykyihin ja korjata mahdollisesti varhaislapsuudessa syntyneitä vaurioita. Teoriassa koulu voisi olla lapsen itsetunnon varsinainen tuki, vahvistaa hyvin alkanutta kehitystä ja muuttaa huonosti alkaneen kehityksen suuntaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 180.) Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan tilanne ei käytännössä kuitenkaan ole näin hyvä. Koulunkäymiseen mahtuu positiivisia ja negatiivisia kokemuksia. Monen lapsen koulunkäyntiä sävyttää pysyvä tunne epäonnistumisesta. Onnistumisen elämykset ovat vähäisiä ja palaute ensi sijassa sitä, että kaikessa olisi parantamisen varaa. Silloin kun koulu on vaikuttanut todella radikaalisti lapsen itseluottamukseen, on vaikutus tavallisesti ollut negatiivinen. Koulu on ollut lapselle sarja pettymyksiä, ja tuloksena pitkälle myöhempään elämään kestävä tunne siitä, että parhaimmillaankin hän on korkeintaan keskinkertainen, mieluummin aina huonompi kuin muut. (Keltikangas-Järvinen 2010, 197-181.)

Hyviä tuloksia koulun vaikutuksesta itsetuntoon on vaikeampi osoittaa, vaikka niitä tietenkin on. Koulu lisää ennen kaikkea niiden lasten itsetuntoa, joilla muutenkin menee hyvin. Heillä on jo kouluun tullessaan riittävä pohja itseluottamukselle, hyvät sosiaaliset valmiudet, hyvä joustamiskyky ja koulumotivaatio. (Keltikangas-Järvinen 2010, 197-181.)

Alakoulusta yläkouluun siirryttäessä tulee suuria muutoksia. Yläkoulu on yleensä paljon suurempi oppilasmäärältään ja yhden tutun opettajan sijaan, joka tunnilla on eri opettaja. Koulumenestyksellä on suurempi merkitys ja oma suoriutuminen aiheuttaa stressiä, sillä heikko koulumenestys voi estää pääsyyn tiettyihin toisen asteen kouluihin. Stressiä voi koulun lisäksi tuoda koulun ulkopuoliset tekijät, kuten harrastukset ja sosiaaliset suhteet. (Steiner & Hall 2015, 9.)

## **2.6 Kouluterveyskysely**

Kouluterveyskysely on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämä kysely eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palvelujen tarpeisiin vastaavuudesta. Kyselyjä on tehty yläkouluissa vuodesta 1996, lukioissa vuodesta 1999 ja ammatillisissa oppilaitoksissa vuodesta 2008 alkaen. Vuodesta 2017 alkaen kysely on tehty myös alakouluikäisille ja heidän huoltajilleen. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi. Kysely toteutetaan sähköisesti koulupäivän aikana opettajan valvonnassa. Kyselyyn on vapaaehtoista osallistua ja se tehdään nimettömänä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, viitattu 28.3.2018)

Kouluterveyskyselyn tuloksia käytetään oppilaitoksissa, kunnissa ja valtakunnallisesti. Oppilaitokset käyttävät tietoja koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi, opiskeluhoitotyössä sekä terveys tiedon opetuksessa. Kunnat käyttävät tuloksia hyvinvointijohtamisessa, esimerkiksi laadittaessa lapsi- ja nuorisopoliittista ohjelmaa. Valtakunnallisesti tuloksia käytetään esimerkiksi erilaisten lasten toimeenpanon seurannassa ja arvioinnissa. Kuntakohtaiset kyselyn tulokset ovat saatavilla sähköisesti, oppilaitoskohtaiset tulokset ovat vain oppilaitoksilla. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2018, viitattu 28.3.2018.)

## 2.7 Valtakunnalliset tulokset

Valtakunnallisesti suurin osa nuorista kokee terveydentilansa hyväksi. Kuitenkin erilaista oireilua esiintyy ja mm. mielenterveyden häiriöt ja väsymys ovat yleisiä. Terveyseroja eri ryhmien välillä on edelleen, vaikka terveys pääsääntöisesti on parantunut. Nuorten alkoholin käyttö ja tupakointi ovat vähentyneet. Nuorilla ongelmana on kuitenkin ylipaino ja liian vähäinen unen saanti. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018, viitattu 8.9.2018.)

Kiusaamista, syrjintää, väkivaltaa ja seksuaalista häirintää esiintyy edelleen kouluissa ja vapaa-ajalla. Kiusaamisesta ei edelleenkään uskalleta kertoa, jolloin suuri osa ei tule vanhempien tai opettajien tietoisuuteen. Koulukiusaaminen lisää turvattomuuden tunnetta ja voi sitä kautta heikentää opiskelijan terveyttä, hyvinvointia ja koulumotivaatiota. Kiusaaminen vaikuttaa myös opiskelijoiden viihtyvyyteen koulussa, aiheuttaa poissaoloja sekä heikentää opintosuorituksia. Koulunkäynnistä pitävien nuorten osuus on lisääntynyt. Koulunkäynnin myönteisenä kokevat oppilaat, myös menestyvät koulussa paremmin. Kuitenkin kokemukset opiskelun kuormittavuudesta ovat lisääntyneet ja koulu-uupumus on melko yleistä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018, viitattu 8.9.2018.)

## 2.8 Koulun tulokset kansallisessa kouluterveyskyselyssä

Olemme tutkineet kouluterveyskyselyn tuloksia, keskittyen valitsemamme kunnan, jossa koulu sijaitsee, 8.-9. –luokkalaisiin tyttöihin. Erityisesti olemme vertailleet seuraavia indikaattoreita: tuntenut itsensä usein hyödylliseksi, riittämättömyyden tunne opiskelijana, kokee pärjäävänsä elämässään, kokee elämän olevan hyvin hallinnassa, tuntee olevansa arvokas ja tuntee, että elämällä on päämäärä ja tarkoitus. Indikaattorilla tässä tarkoitetaan tilastollista lukua, jonka avulla voidaan tietoa tiivistää helpommin hallittavaan ja ymmärrettävään muotoon (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018, viitattu 23.2.2019.)

Tytöistä 43.3% tuntee itsensä usein tai koko ajan hyödylliseksi viimeisen kahden viikon aikana. 19.5% kertoo tuntevansa itsensä hyödylliseksi harvoin tai ei koskaan. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018, viitattu 6.4.2018.) Itsensä hyödylliseksi tunteminen tarkoittaa sitä, että kokee olevansa tarpeellinen, hyvä ja kelvollinen (Suomisanakirja 2018, viitattu 6.4.2018).

15.8% tytöistä tuntee riittämättömyyden tunnetta opiskelijana muutamana päivänä viikossa tai lähes päivittäin. Pojilla vastaava lukema on 4.2%. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018, viitattu 6.4.2018.) Riittämättömyydellä tarkoitetaan sitä, että tuntee olevansa puutteellinen tai kelpaamaton (Suomisanakirja 2019, viitattu 16.4.2019).

Tytöistä 75% kokee pärjäävänsä elämässä tällä hetkellä. 7.3% on eri mieltä tai täysin eri mieltä indikaattorin suhteen eli kokee, ettei pärjää elämässä tällä hetkellä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018, viitattu 6.4.2018.) Elämässä pärjääminen on sitä, että tuntee hallitsevansa elämäänsä ja pärjäävänsä arjessa (Suomisanakirja 2019, viitattu 16.4.2019).

Tytöistä 67.5% kokee elämän olevan hyvin hallinnassa tällä hetkellä. 7.3% on eri mieltä tai täysin eri mieltä väitteen kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018, viitattu 6.4.2018.)

Tytöistä 7.9% ei koe olevansa arvokas tällä hetkellä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018, viitattu 6.4.2018). Itsensä arvokkaaksi kokemisella tarkoitetaan tunnetta oikeudenmukaisuudesta, turvallisuudesta ja joukkoon kuulumisesta. Ihmisarvolla tarkoitetaan myös oikeutta määrätä omista asioistaan. (Sipoon Sanomat 2011, viitattu 22.4.2018).

Vain 70.1% tytöistä tuntee, että elämällä on päämäärä ja tarkoitus (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018, viitattu 6.4.2018). Päämäärällä tarkoitetaan tilaa, tavoitetta tai tarkoitusta, johon pyritään. Yleisesti ajatellaan, että ihmisen hyvinvoinnille on tärkeää olla päämäärä ja tarkoitus, jota kohti pyrkiä elämässä. (Suomisanakirja 2018, viitattu 14.5.2018).

Yleisesti voidaan todeta, että kyselyn tulokset tyttöjen osalta ovat huolestuttavampia kuin poikien. Useat tytöt kokevat itsensä riittämättömäksi, hyödyttömäksi ja, että heillä ei ole tarkoitusta elämässä. Työterveyspsykologi Tanja Hirvosen mukaan ihmisen alemmuudentunto, voi johtaa muun muassa uupumukseen ja masennukseen (Ahjopalo 2016, viitattu 8.9.2018). Huono itsetunto voi siis pahimmassa tapauksessa johtaa vakaviin mielenterveysongelmiin.

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla, millaisia kokemuksia 15-16 –vuotiailla tytöillä on itsetuntoon liittyvistä tekijöistä ja miten itsetuntoa voitaisiin edistää tyttöjen kokemusten perusteella.

Tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa tyttöjen itsetuntoon liittyen. Tiedon avulla voidaan koulu yhteisössä kehittää toimenpiteitä, joiden kautta voidaan saavuttaa itsetunnon lisääntymistä tai tietoisuutta tyttöjen itsetuntoon liittyvistä tekijöistä. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää koulu yhteisön lisäksi kouluterveydenhuollossa ja nuorten mielenterveystyössä. Me opimme tekemään laajemman kirjallisen työn, johon itse hankimme aineistoin. Lisäksi voimme hyödyntää tutkimuksesta saatua tietoa omassa työssämme ja elämässämme nuorten parissa.

Tutkimustehtävänä on:

Millaisia kokemuksia 15-16 –vuotiailla tytöillä on itsetunnosta?

## 4 TUTKIMUSMETODOLOGIA

### 4.1 Laadullinen tutkimus

Valitsimme opinnäytetyöllemme kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimustavan. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan menetelmää, jossa pyritään kuvaamaan jotakin tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä. (Vehkaperä M. 2002. Laadullinen tutkimus). Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään sosiaalisiin ilmiöihin ja tutkimuksella halutaan kuvailevia vastauksia tilastojen sijaan (University of Utah 2019).

Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on tutkia ihmistä ja hänen elämäänsä. Perusteellisella tutkimuksella eli hyvin suunnitelluilla ja toteutetuilla tutkimusasetelmilla, tutkimuksia toistamalla sekä tutkittavaa ilmiötä useista näkökulmista lähestymällä voidaan tavoittaa monipuolista tietoa ja lisätä siten ymmärrystä niin ilmiöön liittyvistä syy-seuraussuhteista kuin ilmiön luonteestakin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009.)

### 4.2 Tutkimukseen osallistujien valinta

Laadulliseen tutkimukseen osallistujiksi valitaan tarkoituksenmukaisesti ja harkinnanvaraisesti. Tarkoituksenmukainen valinta tarkoittaa, sitä, että tutkimukseen osallistujilla on kokemuksia tutkimuksen kohteena olevasta asiasta. Harkinnanvaraisessa otoksessa tutkittavat valitaan tietyin kriteerein. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimuksen osallistajat olivat erään yläkoulun 9-luokkalaiset tytöt. Tutkimukseen osallistajat valittiin tarkoituksenmukaisesti, jolloin oppilailla oli kokemuksia itsestä, itsetunnosta ja itsetunnon tukemisesta.

Kaikille koulun 9-luokkalaisille tytöille tarjottiin mahdollisuus osallistua kyselyyn. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, joten toivoimme saavamme mahdollisimman paljon vastauksia.

### 4.3 Lomakekysely laadullisen tutkimuksen aineiston keruumenetelmänä

Yleisimmät laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Näitä menetelmiä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisesti, rinnan tai eri tavoin yhdisteltynä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 71.)

Haastattelun ja kyselyn ideana on selvittää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii, kuten toimii, kysymällä asiaa häneltä. Kyselyyn ja haastatteluun perustuvia tutkimuksia on kritisoitu, pääasiassa metodisista ongelmista. Kysely määritellään menettelytavaksi, jossa tiedonantajat itse täyttävät heille esitetyt kyselylomakkeen, joko valvotusti tai itsenäisesti. Haastattelulla tarkoitetaan henkilökohtaista haastattelua, jossa haastattelija esittää suulliset kysymykset sekä merkitsee tiedonantajan antamat vastaukset muistiin. Kyselyn ja haastattelun ero liittyy siis tiedonantajan toimintaan tiedonkeruuvaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 72-73.)

Havainnointi on ainoana tiedonkeruumenetelmänä haasteellinen ja yleensä se yhdistetäänkin haastatteluun tai muuhun menetelmään. Havainnointi on perusteltu tiedonkeruumenetelmä, kun tutkittavasta asiasta tiedetään hyvin vähän tai ei laisinkaan. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 81.)

Dokumentteihin perustuva tieto voi olla peräisin joko yksityisistä dokumenteista tai joukkotiedotuksen tuotteista. Yksityisillä dokumenteilla tarkoitetaan esimerkiksi puheita, kirjeitä ja päiväkirjoja. Joukkotiedotuksen tuotteita ovat esimerkiksi sanoma- ja aikakauslehdet sekä tv- ja radio-ohjelmat. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 84.)

Me valitsimme menetelmäksemme lomakekyselyn, jossa on avoimia kysymyksiä. Lomakehaastattelu tai lomakekysely on käytännössä yleisimmin määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä. Sitä on kuitenkin mahdollista käyttää myös laadullisessa tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74-75.) Valitsimme lomakekyselyn, sillä aihe on henkilökohtainen ja arka, ja nuoret saattaisivat kokea hankalaksi aiheesta puhumisen. Uskomme, että yksilöhaastattelulla emme saisi nuorilta vastauksia kysymyksiimme. Nuori saattaa kokea epämukavaksi vastata henkilökohtaisiin kysymyksiin itseään vanhemmille ja ennestään tuntemattomille henkilöille. Ryhmähaastattelussa henkilökohtaisista aiheista puhuminen saattaa olla haastavaa, ja ryhmässä monesti on yksi, joka vastaa kysymyksiin ja muut myötäilevät. Siten vastauksista on vaikea saada yksilöllisiä. Ryhmähaastattelu saattaa myös aiheuttaa kiusaamista nuorten keskuudessa. Sähköiselle kyselylomakkeelle vastataan anonyymisti, joten vastaaminen on helppoa.

Kysymyksiä tehdessä mukailimme Rosenbergin itsetunto asteikkoa (Vastaamo 2018, viitattu 17.9.2018). Pyrimme muotoilemaan kysymykset niin, että saamme vastauksista mahdollisimman paljon meille oleellista tietoa. Halusimme myös, että kysymykset ovat helposti ymmärrettävissä, mutta kuitenkin, että kysymykset ovat sellaisia, ettei niihin voi vastata yksisanaisesti. Kysymyksillä selvitetään eri tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa nuoren itsetuntoon sekä myönteisesti, että kielteisesti.

#### **4.3.1 Tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen**

Tutkimukseen osallistuminen tulee olla vapaaehtoista ja perustua riittävään tietoon. Tutkittava voi antaa suostumuksensa joko kirjallisesti tai suullisesti, tai hänen käyttäytymisensä perusteella voidaan tulkita hänen ilmaisseen suostuneensa tutkimukseen. Esimerkiksi kyselyyn tai kirjoituspyyntöön vastaaminen osoittavat tutkittavan suostuneen tutkittavaksi. Tutkittava voi koska tahansa keskeyttää tutkimukseen osallistumisen, mutta se ei tarkoita, että hänen siihen asti antamaansa panosta ei voitaisi käyttää, esim. haastatteluja, tutkimuksen hyväksi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018, viitattu 18.5.2018.)

Suomen perustuslain mukaan lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä ja heidän tulee saada vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin. On kuitenkin otettava huomioon, että huoltajalla on oikeus päättää lapsiaan koskevista asioista. Käytännössä ei kuitenkaan voida ajatella, että tutkijoiden tulisi aina pyytää huoltajalta erillinen suostumus alaikäisiä tutkittaessa. Lapsen tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti. Lisäksi on tilanteita, joissa huoltajan ja alaikäisen välillä on arvo- ja eturistiriitoja ja huoltajan luvan kysyminen voi vaarantaa kattavan tutkimustiedon saavuttamista alaikäisten oloista ja käyttäytymisestä rajoittaen siten perustuslain turvaamaa tutkimuksen vapautta. On olemassa myös tutkimuksia, joihin ei sisälly riskejä ja huoltajan luvan kysyminen on käytännössä vaikeaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018, viitattu 18.5.2018.)

Tutkittaville täytyy informoida ainakin seuraavat asiat: tutkijan yhteystiedot, tutkimuksen aihe, aineistonkeruun konkreettinen toteutustapa ja arvioitu ajankulu, kerättävän aineiston käyttötarkoitus, säilytys ja jatkokäyttö ja osallistumisen vapaaehtoisuus. Lisäksi meidän tutkimuksessamme on tärkeä kertoa tutkittavien anonymiteetistä, sillä käsittelemme henkilökohtaisia ja monelle arkoja aiheita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018, viitattu 18.5.2018.) Me kerroimme yllämainitut asiat

kyselyyn osallistuvilla suullisesti ennen kuin he aloittivat vastaamisen ja lisäksi kirjallisesti kyselyn ensimmäisellä sivulla.

#### **4.3.2 Vahingoittamisen välttäminen**

Tutkimuksessa tulee välttää henkisiä, taloudellisia ja sosiaalisia haittoja. Tutkimuksissa käsiteltävien aiheiden arkaluonteisuuden ja yksityisyyden rajat määrittelevät ensisijaisesti tutkittavat. Käytämme tutkimuksessa avoimia kysymyksiä, jolloin tulee muistaa, että tutkittavat säätelevät osallistumisestaan omaehtoisesti välttämällä vahingollisiksi ja haitallisiksi kokemiaan aiheita ja kysymyksiä. Jokainen siis vastaa kysymyksiin omien mahdollisuuksien mukaisesti, eikä ketään voi pakottaa vastaa avoimemmin kuin haluaa. Meidän tutkimuksessamme taloudellisten haittojen syntyminen on epätodennäköistä, mutta jos yksityisyyttä ja tietosuojan periaatteita ei noudateta, sosiaalisia haittoja voi syntyä. Vahinko voi myös syntyä, jos tulokset esitetään arvostelevasti, asenteellisesti tai epäkunnioittavasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018, viitattu 18.5.2018.)

Tutkimus toteutettiin täysin anonymisti ja välttämällä sosiaalisia haittoja. Vastajat säätelivät itse, miten kysymyksiin vastasivat ja minkä verran arkaluontoista tietoa he itsestään kertoivat. Osa vastaajista vastasi hyvin niukka sanaisesti ja jakaen vain vähän tietoa itsestään. Osa kuitenkin kertoi hyvinkin avoimesti omista kokemuksistaan ja niiden vaikutuksista heidän itsetuntoonsa.

#### **4.3.3 Aineiston keruu**

Aineistonkeruumenetelmänä käytämme sähköistä kyselylomaketta, jossa kaikilta osallistujilta kysytään samat asiat, samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. Kyselylomakkeen kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Laadimme kyselylomakkeen itse ja testasimme kyselylomakkeen useammalla ikäryhmään kuuluvalla tutulla. Kysymyksiä on muokattu useaan kertaan. Opinnäytetyön suunnitelman toimitimme koulun rehtorille joulukuussa 2018, jossa oli liitteenä viimeisin versio kyselylomakkeesta. Kyselylomake löytyy liitteenä (LIITE 1).

Kysely toteutettiin sähköisenä kyselynä Webropol-palvelun kautta koulupäivän aikana. Kävimme koululla kertomassa luokille kyselystä ja miksi sen teemme. Kyselyyn osallistui 33 15-16 -vuotiasta

tyttöä. Tytöt tulivat luokittain vastamaan kyselyyn erilliseen tilaan ja heillä oli 20 minuuttia aikaa vastata kyselyyn.

#### 4.3.4 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysin tavoitteena on tarkastella aineistoa eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Tutkittava aineisto voi olla esimerkiksi kirjoja, haastatteluita tai puhe-  
luita, meillä ne ovat avoimia kysymyksiä kysymyslomakkeissa. Avoimilla kysymystyypeillä haemme vapaamuotoisia ja yksilöllisiä vastauksia. Kysymykset eivät ole niin rajattuja, joten kyselyyn osallistuja voi vastata vapaasti oman mielipiteensä mukaan. Avoimia kysymyksiä hyödynnetään tutkimuksissa, joissa aihe on intiimi tai arka, siten päätimme käyttää tätä kysymystyyppiä omassa tutkimuksessaamme. Sisällönanalyysin avulla muodostetaan tutkittavasta asiasta tiivistetty kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi. 2002, 105.)

Sisällönanalyysilla voidaan tarkoittaa niin laadullista sisällönanalyysia kuin sisällön määrällistä erittelyä ja näitä molempia voidaan hyödyntää samaa aineistoa analysoidessa. Sisällönanalyysia voidaan jatkaa tuottamalla esimerkiksi sanallisesti kuvatusta aineistosta määrällisiä tuloksia. Tutkimusaineiston laadullisessa sisällönanalyysissa aineisto jaotellaan, käsitteellistetään ja lopuksi järjestetään uudeksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysia voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002. 109-116.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tavoitteena on löytää aineistosta toiminnallinen logiikka tai tyypillinen kertomus. Aineistolähtöinen sisällön analyysi kuvaa tutkittavien merkitysmaailmaa ja tavoitteena on tutkittavien toiminta- ja ajattelutapojen ymmärtäminen ja uudistaminen. Tutkijan tulee päättää ennen analysoinnin aloittamista, mistä toiminnan logiikkaa tai tyypillistä kertomusta etsitään. Tämän jälkeen aloitetaan aineiston pelkistäminen eli aineistosta karsitaan kaikki epäolennainen informaatio. Tutkimusaineisto tulee tiivistää tai pilkkoa osiin, jotta uusi kokonaisuus voidaan ryhmitellä. Jokainen ryhmä nimetään ryhmän sisältöä kuvaavalla ”kattokäsitteellä”. (Vilkkä 2005. 139-141.)

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä lähdetään teoriasta liikkeelle. Tutkimuksen perustana on jonkun auktoriteetin teoria, malli tai ajattelu, jonka tutkija kuvaa tutkimuksen aluksi. Teoria ohjaa myös

käsitteiden ja luokitusten määrittelyä aineistoista sekä analyysiä. Tutkimuksen tavoitteena on uudistaa teoreettista käsitystä tai mallia tutkittavasta asiasta. (Vilkkä 2005. 140-141.)

Teoriaohjaavassa analyysissä on osia sekä aineistolähtöisestä että teorialähtöisestä sisällönanalyysistä. Teoriaohjaavasta analyysistä on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta aikaisemmalla tiedolla ei ole teoriaa testaavaa merkitystä vaan uusia ajattelutapoja tarjoava merkitys. Aineistoa analysoidessa aloitetaan aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa mukaan tuodaan teoriaosassa määritelty aineiston jako. (Tuomi & Sarajärvi 2013. 95-99.)

Tutkimuksen analyysissä listasimme kaikki vastaukset kysymysten mukaan, jolloin meillä oli aineistoa yhteensä 17 sivua. Etsimme vastauksista yhtenäisiä toistuvia teemoja, kuten ulkonäkö. Listasimme vastaukset uudestaan teemojen mukaisesti. Pyrimme löytämään teemoittain jaetusta aineistosta useimmin toistuvat ja merkittävimmät vastaukset.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Aineiston analyysin perusteella vastauksista muodostui 7 eri pääluokkaa, jotka ovat itsetunto, ulkonäkö, koulu, sosiaaliset tilanteet, sosiaalinen media, ihmissuhteet ja suhtautuminen muihin sekä koti. Teemat syntyivät vastauksissa useimmin toistuvista asioista, kuten ulkonäkö. Lisäsimme uusien teemojen alle siihen liittyvät vastaukset, jonka jälkeen aloimme pohtia vastausten tarkoitusta. Esimerkiksi teemaan ulkonäkö sijoitimme vastaukset, joissa vastaajat kertoivat ajatuksia omasta ulkonäöstään ja mitä he haluaisivat siinä muuttaa.

### 5.1 Itsetunto

Vastaajat määrittivät itsetunnon olevan tietoisuutta, siitä miten kokee itsensä, omista arvoistaan ja kunnioittaako sekä arvostaako itseään. ”Itsetunto on käsitys ja oma mielipide ja ajatukset itsestä, omasta persoonasta ja identiteetistä.” Hyvän itsetunnon omaava henkilö osaa kunnioittaa itseään ja hyväksyä itsensä sellaisenaan, ei vertaa toistuvasti itseään muihin, tuntee itsensä ja omat arvonsa, joita uskaltaa myös puolustaa ja toimia niiden mukaan.

Suurin osa kertoi suhtautuvansa itseensä positiivisesti ja kertoi hyväksyvänsä itsensä sellaisena kuin on. ”Pidän itseäni arvokkaana ja hyvänä ihmisenä ja olen ylpeä, että olen juuri tämänlainen.” Jonkun verran vastaajat kertoivat tiedostavansa, että suhtautuvat itseensä liian kriittisesti ja pyrkivät muuttamaan ajatuksiaan positiivisemmaksi. Osa kertoi myös, että on ongelmia itsetunnon kanssa ja, että ei sen vuoksi pysty suhtautumaan itseensä positiivisesti. ”Suhtaudun itseeni huonosti. Ulkonäköpaineita on paljon ja on yksinäinen olo.” Muutama vastaaja kertoi myös tehneensä töitä itsetuntonsa eteen, ja nykyään se on paljon parempi kuin muutama vuosi sitten.

### 5.2 Ulkonäkö

Usea vastaaja määritteli itsetunnon pelkästään ulkonäön kautta ja lähes jokaisen vastauksessa ulkonäkö oli osana jossain muodossa, joko positiivisesti tai negatiivisesti. Moni halusi kehittää itseään muuttamalla omaa ulkonäköään, esimerkiksi urheilemalla enemmän. Mutta moni myös pysyi

nimeämään hyviä puolia omassa ulkonäössään, joihin oli tyytyväinen. ”Olen itseeni tosi tyytyväinen, pidän omasta persoonastani ja ulkonäöstäni. Ajattelen, että olen täydellinen tällaisena kuin olen.” Ja vaikka koki epäkohtia omassa ulkonäössään, pystyi hyväksymään itsensä sellaisena kuin on ja jopa rakastamaan itseään kaikesta huolimatta.

Vastaajat kokivat, että ulkonäköpaineita on paljon ja, että tyytymättömyys omaan ulkonäköön heijastuu suoraan itsetuntoon. Usea vastaaja koki kaverin tai tutun ulkonäön sellaiseksi, mitä itsekkin haluaisi tavoitella. ”Katson usein itseäni peilistä ajatellen, että olisinpa kauniimpi ja olisipa minullakin parempi kroppa kuin jollain toisella.”

### 5.3 Koulu

Vastaajien mukaan koululla on suuri vaikutus itsetuntoon. He kertoivat, esimerkiksi useamman vuoden kestäneistä kiusaamiskokemuksista, jotka vaikuttavat heidän itsetuntoonsa edelleen. Moni toivoi koulua puuttumaan kiusaamiseen tiukemmin ja, että kiusaaminen saataisiin oikeasti loppumaan. Vastaajien mielestä oppilaita voitaisiin tutustuttaa toisiinsa paremmin, joka voisi vähentää kiusaamista. ”Estämällä kiusaaminen ja tutustuttamalla ihmisiä enemmän toisiinsa.”

Tytöt kokivat tarvitsevansa enemmän tukea ja kannustusta opettajilta. He kaipaavat kehuja opettajilta pienemmistäkin onnistumisista ja että, keskityttäisiin enemmän oppilaan hyviin puoliin. ”Voitaisiin kehua ja kannustaa kaikkia enemmän.” Useampi kertoi myös kokevansa, että olisi tärkeää, että opettajat kohtaisivat oppilaat henkilönä, eikä vain oppilaana. ”Jos opettajat kohtais oppilaan henkilönä ei vaan oppilaana.”

Tytöt haluaisivat myös konkreettisia tunteja ja keskustelua itsetuntoon liittyen, jossa he saisivat avoimesti kertoa ajatuksistaan. ”Voitaisiin järjestää erilaisia kyselyitä tai keskustella oppilaiden kanssa itsetunnosta.” Heidän mielestään myös esimerkiksi luokan yhteiset tapahtumat voisivat nostattaa koko luokan itsetuntoa. ”Että vaikka pidetään luokan kanssa päiviä, jossa koko luokka tekee yhdessä jotain, koska yleensä sellaisissa tilanteissa itsetunto alkaa pikkuhiljaa nousemaan päivän myötä monella, tai luokkien kesken.”

Itsetuntoaan heidän mielestään kohottaa esimerkiksi koulutehtävissä tai kokeissa onnistuminen. ”Onnistumiset ja keuhut lisää itseluottamustani.” Itsensä he kokevat hyödyllisiksi osallistuessaan ryhmiin ja ollessaan avuksi muille luokkalaisille ja puuttuessaan kiusaamistilanteisiin. Osalle esimerkiksi ryhmätyöt ja -tilanteet tuovat haasteita eivätkä he uskalla kertoa mielipiteitään ääneen.

#### **5.4 Sosiaaliset tilanteet**

Osa vastaajista koki pystyvänsä tuomaan mielipiteitään esille vapaasti ja rohkeasti. Omien mielipiteiden esille tuomisessa vastaajat huomioivat sen, ettei asia satuta tai loukkaa muita. Suurin osa vastaajista kuitenkin koki haastavaksi ilmaista mielipiteitään. Erityisen haastavaksi koettiin tilanteet, joissa ympärillä on paljon ihmisiä, jotka ovat tuntemattomia tai itseä vanhempia. ”Isoissa porukoissa ja esim. luokan edessä (vaikeaa tuoda esiin omia mielipiteitä).”

Isoissa porukoissa nuoret ovat mielellään sanomatta mielipiteitään, kuten myös esim. luokan edessä. Moni vastaajista haluaisi olla rohkeampi, ja uskaltaa osallistua keskusteluihin, sekä olla ajattelematta sitä, mitä mieltä muut ovat. ”Haluaisin olla rohkeampi esim., kun luokassa käydään keskustelua, haluaisin osata liittyä siihen mukaan.”

#### **5.5 Sosiaalinen media**

Tytöt kirjoittivat sosiaalisen ja perinteisen media luovan paineita ulkonäön suhteen. He haluaisivat, että mediassa hyväksyttäisiin enemmän erilaisuutta ja korostettaisiin, ettei kaikkien tarvitse näyttää samalta, esimerkiksi erilaisten kampanjoiden kautta. ”Somessa voisi järjestää kampanjoita, jotka tukevat normien rikkomista ja erilaisuuden hyväksymistä.” ja ”No media vaikuttaa paljon. Tuomalla mediassa jotenkin esille, että ei se haittaa, vaikka ei näytä mallilta.”

#### **5.6 Ihmissuhteet ja suhtautuminen muihin**

Vastaajat kokivat suhtautuvansa muihin ihmisiin arvostavasti ja hyväksyvänsä muut sellaisena kuin he ovat. Vastaajat kokivat tulevansa toimeen kaikkien kanssa, sekä olevansa ystävällisiä kaikille.

Moni nuorista kertoi, etteivät he kiusaa muita ja haluavat olla avuksi. Iso osa vastaajista piti muiden ihmisten auttamista tärkeänä. Nuoret kokevat myös itse saavansa apua läheisiltään tarvittaessa. ”Osaan ottaa kaikki huomioon ja autan mielelläni toisia.”

Ihmissuhteet olivat vastaajien mukaan hyvällä mallilla, etenkin kavereiden kanssa. Muutama vastaajista koki olevansa yksinäinen tai ulkopuolinen, vaikka ympärillä olisikin kavereita. Osa kertoi viihtyvänsä yksinään. ”Joskus tuntuu, että olen vain kolmas pyörä kaikessa. Mulla on kaveriporukka mutta en ole kenenkään ensimmäinen valinta, tai paras kaveri. Kukaan ei halua kertoa mulle mitään tärkeää, koska luulevat kai, etten välitä tai en ole sellainen tyyppi. Oon vähän ulkopuolinen kai. Onhan se aika perseestä.”

Vastaajat kokivat kaverit tärkeiksi. ”Ihmissuhteeni oven mielestäni hyviä, ja minulla on lähipiirissäni useita tärkeitä ihmisiä.” He myös kokivat itsensä hyödylliseksi, kun voivat kuunnella kavereiden huolia ja auttaa heitä. Ihmissuhteet ovat välillä monimutkaisia ja ystävien kanssa tulee joskus riitoja, mutta ne selvitetään nopeasti. Jotkut kokivat välillä etäännyvänsä kavereistaan. Etäännyksen syyksi koettiin esimerkiksi koulu. ”Voisin ehkä viettää enemmän aikaa kavereideni kanssa, mutta koulujutut estävät sen.”

Vastaajat halusivat kunnioittaa enemmän muita ihmisiä ja heidän mielipiteitään. Nuoret halusivat myös osata ajatella positiivisemmin muista ihmisistä ja antaa kehuja. ”Voin kehittää itseäni, esim. miettimällä muista ihmisistä enemmän positiivisia asioita ja kehumalla heitä siitä.”

## **5.7 Koti**

Kodin vaikutuksen itsetuntoon moni koki positiivisena. Kotona pääsee auttamaan pienissä ja suurissa tehtävissä sisaruksia, vanhempia ja isovanhempia, silloin kun he eivät pysty tai osaa niitä tehdä. Auttamisesta tulee vastaajille hyödyllinen ja merkityksellinen olo. ”Olen kokenut itseni hyödylliseksi tilanteessa, kun olen voinut auttaa perhettä hoitamalla lapsia tai leipomalla heille, kun he ovat itse olleet vaikeassa paikassa.” Vanhempien välittämällä, kannustamisella ja tuella on suuri merkitys. Vastaajat kaipasivat vanhemmilta tukea omien mielipiteiden esiin tuonnissa ja, että kannustettaisiin puhumaan myös omista epävarmuuksistaan. ”Perhe kaverit ja haastavat tilannet (lisäävät uskoa ja luottamusta itseensä).”

Vanhemmilla oli myös negatiivinen vaikutus, jos he eivät kannustaneet tyttöjä harrastuksissa ja muissa kiinnostuksen kohteissa. ”Vanhempien tulisi kehua ja kannustaa lastaan siinä mistä hän pitää eikä tyrmätä kaikkea.”

## 6 POHDINTA

Tavoitteenamme oli selvittää laadullisen kyselylomakkeen avulla 15-16 -vuotiaiden tyttöjen ajatuksia ja mielipiteitä itsetunnosta. Vastajat osasivat määritellä itsetunnon käsitteenä monipuolisesti, mutta lähes jokainen liitti kokemuksen ulkonäöstään itsetuntoon tai määritteli itsetunnon ulkonäön kautta. Suurimpina ongelmina vastaajilla oli ulkonäköön liittyvät paineet, koulukiusaaminen ja rohkeuden puuttuminen sosiaalisissa tilanteissa. Suurin osa kuitenkin koki itsetuntonsa hyväksi tai ihan hyväksi.

### 6.1 Tutkimustulosten vertaaminen aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen

Tutkimustulokset ovat saman suuntaisia, kuin esimerkiksi lähteenä käyttämämme kouluterveyskyselyn tulokset ja kirjallisuus. Nuorten itsetuntoon vaikuttaa ympäristön tuomat paineet ja vaatimukset. Esimerkiksi Olli Kiviruusun väitöskirjassa on samansuuntaisia tutkimustuloksia ihmissuhteiden vaikutuksesta itsetuntoon (Kiviruusu, O. 2017, 56-57). Aiheesta ei ole paljoa tutkimuksia, jotka keskittyisivät näin tarkasti tiettyyn sukupuoleen ja ikäryhmään.

### 6.2 Tutkimuksen luotettavuuskysymykset

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Kun tulokset on esitetty niin selkeästi, että lukija ymmärtää analyysin teon sekä tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset, se on uskottava. Se, miten hyvin tutkijan muodostamat luokitukset tai kategoriat kattavat aineiston, kuvaa uskottavuutta. Kuvaus aineistosta ja tulosten suhteesta on luotettavuuskysymys. Analyysin eteneminen alkuperäistekstistä alkaen on syytä kuvata hyvin taulukointeja ja liitteitä apuna käyttäen (Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009, 159-160.)

Tutkimuksemme oli luotettava, sillä se on toistettavissa, siinä ei ole vääriä tietoja ja se on toteutettu rehellisesti ja tarkasti. Vastajat ovat saaneet vastata totuudenmukaisesti ja ilman ulkopuolisten

tuomaa painetta. Vastaaminen tapahtui anonyymisti ja kirjallisesti, eivätkä muut nähneet vastauksia.

Menetelmänä käyttämämme lomakekysely oli hyvä valinta. Vastajat saivat vastata kyselyyn koulupäivän aikana, vastaaminen tapahtui erillisessä luokassa koulun tableteilla. Saimme pitkiä ja monipuolisia vastauksia, joista osa oli sisällöltään todella henkilökohtaisia. Emme usko, että olisimme saaneet yhtä avoimia ja rehellisiä vastauksia, jos kysely olisi toteutettu esimerkiksi ryhmähaastatteluna. Kyselyn vastauksista tuli ilmi, että usealla on ongelmia mielipiteiden julkituomisessa, etenkin ryhmissä ja tuntemattomien keskuudessa.

### **6.3 Tutkimuksen eettiset kysymykset**

Tutkimuksessa tulee noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä, jotka ovat rehellisyys sekä yleinen huolellisuus ja tarkkuus kaikessa tutkimustyössä ja tulosten käsittelyssä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, viitattu 2.4.2019).

Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa on tutkittaville kerrottava tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit. On myös huomioitava, että tutkittavilla on oikeus kieltäytyä tutkimuksesta missä tahansa vaiheessa, ja että tutkimukseen osallistuja tietää mistä tutkimuksesta on kyse. Tutkimuksen ei pidä aiheuttaa vahinkoa tai harmia tutkittaville. Tutkimustietojen täytyy olla luottamuksellisia, niitä ei käytetä muuhun tarkoitukseen kuin tutkimuksen tekemiseen. Osallistujien anonymiteetti on huomioitava, nimiä ei paljasteta. Tutkijan on noudatettava lupaamiaan sopimuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 130-131.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) mukaan eettiset periaatteet jaetaan kolmeen osaan: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018, viitattu 18.5.2018).

Omassa tutkimuksessamme toimimme näiden eettisten periaatteiden mukaan ja erityisesti huomioimme yksityisyyden ja tietosuojan, tutkimuksen arkaluonteisuuden huomioon ottaen.

## 6.4 Opinnäytetyön tekemiseen liittyvää pohdintaa ja omat oppimiskokemukset

Opinnäytetyön tekemiseen meillä meni kaikkiaan noin vuosi eli pysyimme aikataulussa. Kustannuksia meille ei syntynyt työn tekemisestä.

Opimme, kuinka toteutetaan laadullinen tutkimus ja mitä pitää ottaa huomioon tutkimusta tehdessä. Opimme myös paljon teoreettista tietoa itsetuntoon liittyen ja saimme käytännön näkökulmia vastaajilta.

Nuoret toivoivat koulun puuttuvan entistä enemmän kiusaamistapauksiin, jotta kiusaaminen saataisi oikeasti loppumaan. Koulukiusaamisella on pitkäaikaisia vaikutuksia nuoren hyvinvointiin, sillä se lisää turvattomuuden tunnetta ja voi sitä kautta heikentää opiskelijan terveyttä ja koulumotivaatiota. Kiusaaminen vaikuttaa myös opiskelijoiden viihtyvyyteen koulussa, aiheuttaa poissaoloja sekä heikentää opintosuorituksia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018, viitattu 8.9.2018.)

Yksi vastaajista ehdotti, että oppilaita voisi tutustuttaa paremmin toisiinsa, jotta kiusaamista ei tapahtuisi. Tytöt halusivat saada enemmän tukea ja kannustusta opettajilta, lisäksi he toivoivat, että opettajat kohtasivat nuoret henkilöinä, eivätkä vain oppilaina. He toivoisivat myös, että koulu voisi järjestää tunteja, joissa voitaisi keskustella avoimesti ja vapaasti itsetunnosta ja siihen liittyvistä asioista. Heistä myös luokan yhteiset hauskat tapahtumat voisivat nostattaa luokan itsetuntoa.

Vastaajien esiintuomiin ehdotuksiin kannattaa tarttua, sillä ne ovat suoraan nuorien omia mielipiteitä ja he kokevat, että niistä olisi hyötyä heidän itsetuntonleen ja sitä kautta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

## LÄHTEET

- Aalberg, V & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ahjopalo, J. 2016. Työterveyspsykologi: Kehujen puute lapsuudessa voi johtaa yliyrittämiseen aikuisena. Viitattu 8.9.2018, <https://yle.fi/uutiset/3-9146614>.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Hyvä itsetunto. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Helsinki: Unigrafia.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunto. Viitattu 2.4.2019, <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>.
- KvantiMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 3.11.2018. [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2.html)
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- MLL 2018. 12-15-vuotiaan tytön fyysinen kehitys. Viitattu 18.9.2018, <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-tyton-fyysinen-kehitys/>
- MLL 2019. 15-18-vuotiaan seksuaalinen kehitys. Viitattu 4.2.2019, <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/>
- MLL 2017. 15-18-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys. Viitattu 4.2.2019, <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/>
- Planned Parenthood 2019. Puberty. Viitattu 12.4.2019. <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/puberty>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
- Singh, N. R. 2015. NURSING, Second Edition: The Ultimate Study Guide. New York: Springer Publishing Company.
- Sipoon sanomat 2011. Ihmisen arvokkuus. Viitattu 22.4.2018, <https://www.sipoosanomat.fi/artikkeli/35793-ihmisen-arvokkuus>
- Steiner, H. & Hall, R. 2015. Treating Adolescents. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Suomen mielenterveysseura 2018. Hyvä itsetunto on osa realismia. Viitattu 28.3.2018, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimis-tista-realismia>.

Suomen Mielenterveysseura 2019. Kun nuori masentuu. Viitattu 2.4.2019, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/masennus/kun-nuori-masentuu>.

Suomisanakirja 2018. Viitattu 6.4.2018, <https://www.suomisanakirja.fi/hy%C3%B6dyt%C3%B6n>.

Suomisanakirja 2018. Viitattu 14.5.2018, <https://www.suomisanakirja.fi/p%C3%A4%C3%A4m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4>.

Suomisanakirja 2019. Viitattu 16.4.2019, <https://www.suomisanakirja.fi/riitt%C3%A4m%C3%A4tt%C3%B6myys>.

Suomisanakirja 2019. Viitattu 16.4.2019, <https://www.suomisanakirja.fi/p%C3%A4rj%C3%A4tt%C3%A4>.

Terve.fi 2006. Murrosikä. Viitattu 18.9.2018, <https://www.terve.fi/artikkelit/murrosika>.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017. Psykiatrisen erikoissairaanhoidon 2017. Viitattu 2.4.2019, <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018101037957>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimus- ja asiantuntijatyö- ja vaestotutkimukset/kouluterveyskysely. Viitattu 28.3.2018, <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimus- ja asiantuntijatyö- ja vaestotutkimukset/kouluterveyskysely. Viitattu 28.3.2018, [https://thl.fi/documents/10531/2851931/KTK\\_17\\_esite\\_fi.pdf/ea067714-9d2443c5-9610-3c864e62060b](https://thl.fi/documents/10531/2851931/KTK_17_esite_fi.pdf/ea067714-9d2443c5-9610-3c864e62060b).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimus- ja asiantuntijatyö- ja vaestotutkimukset/kouluterveyskysely. Viitattu 23.2.2019, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/seuranta-ja-vaikuttavuus/tilastot>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimus- ja asiantuntijatyö- ja vaestotutkimukset/kouluterveyskysely. Viitattu 8.9.2018, <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi Vantaa: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 18.5.2018, <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa#1>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Hyvätieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 2.4.2019, <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>.

University of Utah 2019. What Is Qualitative Research? Viitattu 20.2.2019, <https://nursing.utah.edu/research/qualitative-research/what-is-qualitative-research.php>

Vastaamo 2018. Itsetunto. Viitattu 17.9.2018. <https://vastaamo.fi/itsetunto/>.

Vehkaperä M. 2002. Laadullinen tutkimus. Tutkimusmenetelmät. Laadullinen tutkimus -luento. 24.9.2002. Jyväskylän yliopisto.

Vilka H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

Väestöliitto 2018. Itsetunto. Viitattu 28.3.2018, <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>.

## Itsetunto

Olemme kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Oulun Ammattikorkeakoulussa ja teemme opinnäytetyötä aiheesta 15-16 -vuotiaiden tyttöjen käsityksiä itsetunnosta. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, vastauksia ei voida yhdistää vastaajiin. Vastaaminen kestää noin 20 minuuttia. Toivomme, että vastaatte totuudenmukaisesti ja monisanaisesti, sillä nämä vastaukset ovat tärkeä osa opinnäytetyötämme.

Kysymysten pohjana on käytetty Rosenbergin itsetuntomittaria.

1. Kuvaile, mitä ymmärrät käsitteellä itsetunto?

---

---

---

2. Miten sinä suhtaudut itseesi?

---

---

---

3. Millaisia positiivisia ominaisuuksia sinulla on?

---

---

---

4. Millaisia ominaisuuksia tai persoonallisia luonteenpiirteitä sinulla on, joissa haluaisit olla parempi tai niitä kehittää? Kerro esimerkki, miten kehittäisit itseäsi.

---

---

---

5. Millaisissa asioissa tai tilanteissa koet itsesi hyödylliseksi?

---

---

---

6. Kerro esimerkkejä tilanteista, joissa olet kokenut itsesi hyödylliseksi, mitä silloin tapahtui?

---

---

---

7. Miten tyytyväinen olet itseesi?

---

---

---

8. Millaiseksi koet ihmissuhteesi?

---

---

---

9. Millaisiksi koet suhteesi muihin ihmisiin?

---

---

---

10. Miten koet, että voit ilmaista itseäsi ja mielipiteitäsi?

---

---

---

11. Millaisissa tilanteissa sinun on vaikeaa ilmaista mielipiteitäsi?

---

---

---

12. Millaiset asiat ja tilanteet lisäävät sinun uskoasi ja luottamusta itseesi?

---

---

---

13. Millaisilla keinoilla koulussa voitaisiin tukea itsetuntoa?

---

---

---

14. Miten sinun mielestäsi itsetuntoa (joko omaasi tai muiden) voitaisiin tukea muualla kuin koulussa?

---

---

---

15. Mitä muuta haluaisit kertoa itsetuntoosi liittyen?

---

---

---