

# SEAMK

Seinäjoen ammattikorkeakoulu  
Seinäjoki University of Applied Sciences

Miri Heinonen & Elma Korpela

---

## **Nuorten aikuisten kokemuksia minäkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä**

Opinnäytetyö  
Kevät 2025  
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Miri Heinonen ja Elma Korpela

Työn nimi alaotsikoineen: Nuorten aikuisten kokemuksia minäkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä

Ohjaaja: Pirita Hakoneva

Vuosi: 2025

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 1

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia nuorten aikuisten kokemuksia minäkuvaan vaikuttavista tekijöistä ja sitä, millaiseksi heidän minäkuvansa on muodostunut kokemusten perusteella. Opinnäytetyössä tutkittiin 18–25-vuotiaita nuoria aikuisia. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa uutta ajankohtaista tietoa nuorten aikuisten minäkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, jota ammattilaiset voivat hyödyntää työssään. Myös muut henkilöt voivat hyötyä tästä opinnäytetyöstä ja hyödyntää siitä saatua tietoa omassa elämässään. Nuorten aikuisten minäkuvaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä ei ole tutkittu paljoa Suomessa.

Teoriaosuudessa käsiteltiin nuorten aikuisten määritelmää, tyypillisiä piirteitä sekä kehitystehtäviä. Teoriassa avattiin myös minäkuvan määritelmää sekä ulottuvuuksia ja osa-alueita. Näiden lisäksi teoriassa käsiteltiin minäkuvaa ja psyykkistä hyvinvointia sekä nuorten aikuisten minäkuvaa. Teoriaosuudessa kerrottiin myös minäkuvaan yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla vaikuttavia tekijöitä.

Opinnäytetyön lähestymistapana oli laadullinen tutkimus. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin laadullista kyselyä, joka julkaistiin eri sosiaalisen median kanavissa. Kysely oli avoinna 12.2–18.2.2025 ja vastauksia saatiin 45. Kysely toteutettiin anonymisti ja siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että nuorten aikuisten minäkuvaan vaikuttivat vastaajien kokemusten perusteella eniten läheiset ihmissuhteet sekä positiivisesti että negatiivisesti. Tuloksissa samat tietyt tekijät nousivat selkeästi esiin jokaisen kysymyksen kohdalla. Näitä olivat esimerkiksi yksilön sisäiset tekijät. Tutkimustulosten perusteella suurimmalla osalla vastaajista minäkuva oli muodostunut kokemusten perusteella vahvaksi tai hyväksi. Toiseksi eniten vastaajat mainitsivat minäkuvansa muodostuneen heikoksi tai huonoksi. Tuloksissa tuli ilmi, että pieni osa vastaajista nimesi minäkuvansa olevan muuttuva tai sekä hyvä että huono.

<sup>1</sup> Asiasanat: nuoret aikuiset, minäkuva, nuorten aikuisten minäkuva, minäkuvaan vaikuttavat tekijät

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Author/s: Miri Heinonen ja Elma Korpela

Title of thesis: Young adults' experiences of self-image and the factors that influence it

Supervisor: Pirita Hakoneva

Year: 2025

Number of pages: 45

Number of appendices: 1

---

The purpose of this thesis was to examine young adults' experiences of the factors influencing their self-image. The purpose was also to examine what young adults' self-image has become like based on these experiences. This thesis studied young adults aged 18-25. The aim of this thesis was to provide new and current information about this subject. Professionals and other people can utilize this information.

In the theoretical background, the definition of young adults, their typical features and developmental tasks were introduced. In addition, the definition of self-image as well as its dimensions and aspects were explored in the theoretical background. Psychological well-being and the self-image of young adults were also discussed. In addition, the theoretical background described the factors influencing self-image at the individual, community, and societal levels.

The approach of this thesis was qualitative, and the data collection method used was a qualitative survey. The survey was published on different social media platforms. The survey was open between February 12 and February 18, 2025. A number of 45 responses was received. The survey was conducted anonymously, and participation was voluntary. The analysis method used was material-based content analysis.

The results showed that, based on the respondents' experiences, close relationships had the greatest impact on young adults' self-image. The impact was both positive and negative. In the results, the same certain factors clearly emerged for each question, for example internal factors of the individual. Based on the results, most respondents had formed a positive self-image based on their experiences. The second most common response among respondents was that their self-image had formed as negative. A small portion of the respondents described their self-image to be variable.

<sup>1</sup> Keywords: young adults, self-image, the self-image of young adults, factors influencing the self-image

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	3
1 JOHDANTO .....	2
2 NUORET AIKUISET .....	4
2.1 Määritelmä ja tyypilliset piirteet.....	4
2.2 Nuorten aikuisten kehitystehtävät.....	5
3 MINÄKUVA .....	7
3.1 Määritelmä .....	7
3.2 Minäkuvan ulottuvuudet ja osa-alueet .....	8
3.3 Minäkuva ja psyykinen hyvinvointi.....	9
3.4 Nuorten aikuisten minäkuva .....	10
4 MINÄKUVAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT .....	12
4.1 Yksilötasolla vaikuttavat tekijät .....	12
4.2 Yhteisötasolla vaikuttavat tekijät.....	12
4.3 Yhteiskuntatasolla vaikuttavat tekijät.....	14
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	17
5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	17
5.2 Tutkimusmenetelmä .....	17
5.3 Aineistonkeruumenetelmä .....	18
5.4 Aineiston analysointi.....	19
6 KYSELYN TULOKSET .....	21
6.1 Kyselyn taustatekijät.....	21
6.2 Nuorten aikuisten minäkuvaan positiivisesti vaikuttavat tekijät.....	21
6.3 Nuorten aikuisten minäkuvaan negatiivisesti vaikuttavat tekijät .....	23
6.4 Nuorten aikuisten minäkuvaan merkittävimmin vaikuttavat tekijät.....	25
6.5 Nuorten aikuisten minäkuvaan tällä hetkellä vaikuttavat tekijät .....	26
6.6 Nuorten aikuisten minäkuva heidän kokemuksiansa pohjalta .....	26

7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	28
8 POHDINTA.....	30
8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	30
8.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta .....	32
LÄHTEET .....	35
LIITTEET .....	40

# 1 JOHDANTO

Nuoren aikuistuesssa fyysisesti on hänen kasvettava myös psyykkisesti eli muodostettava uudenlainen minäkuva (Anttila ym., 2007, s. 17). Minäkuvalla tarkoitetaan yksilön käsitystä itsestään ja se kehittyy sekä muotoutuu koko elämän ajan (Keltikangas-Järvinen, 2023, s. 17; Mulari, 2013, s. 107). Nuorten aikuisten elämänvaiheelle on olemassa monia nimityksiä ja määrittelyjä. Käytämme opinnäytetyössämme termiä nuoret aikuiset, ja määrittelemme heidät 18–25-vuotiaiksi. Opinnäytetyömme aiheena on nuorten aikuisten kokemukset minäkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Rajasimme aiheemme seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten aikuisten minäkuvaan heidän kokemuksiansa perusteella? Millaiseksi nuorten aikuisten minäkuva on heidän kokemuksiansa perusteella muodostunut?

Tutkimme minäkuvaa, koska minäkuvalla on vaikutuksia yksilön psyykkiseen hyvinvointiin. Sosiaalialalla työskenneltäessä asiakas kohdataan kokonaisvaltaisesti ja tähän kuuluu myös asiakkaan minäkuvan tukeminen. Huomasimme, että minäkuvaa on tutkittu paljon vähemmän kuin esimerkiksi itsetuntoa, jonka takia päädyimme tutkimaan minäkuvaa. Valitsimme nuoret aikuiset kohderyhmäksemme, koska minäkuvasta löytämissämme tutkimuksissa on pääosin keskitytty ala- ja yläkouluiikäisiin. Esimerkiksi Saari (2017) on tehnyt pro gradu -tutkielman aiheesta kuudesluokkalaisten minäkuva koululaisena. Tutkimuksessa tutkittiin käsityksiä, joita kuudesluokkalaisten on itsestään ja omista luonteenpiirteistään.

Sosiaalialalla työskentelevällä on myös tärkeää olla ajankohtaista tietoa minäkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimme minäkuvaan vaikuttavia tekijöitä, koska nämä tekijät voivat olla hyvin moninaisia. Helkama ym. (2020, s. 167) toteavatkin, että minäkuva voi olla laaja ja siihen voi vaikuttaa melkein mikä tahansa kokemus. Opinnäytetyöstämme voi saada myös vertaistuellista tietoa ja yksilö voi oppia ymmärtämään itseään paremmin.

Valitsimme tutkimusaiheeksemme nuorten aikuisten minäkuvan ja siihen vaikuttavat tekijät, koska minäkuva ja siihen vaikuttavat tekijät muuttuvat eri ikävaiheissa. On tärkeää saada ajankohtaista tietoa nuorten aikuisten minäkuvasta, koska siitä ei ole tehty kovin paljon tutkimusta. Löysimme kuitenkin esimerkiksi seuraavia tutkimuksia, jotka sivuavat aiheitamme. Roivainen ja Salminen (2018) ovat tehneet opinnäytetyön aiheesta nuorten itsetunto ja minäkuva. He tekivät Kohti vahvempaa minää -tehtäväoppaan nuorille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että ammattilaiset voivat tukea

nuorten positiivisen minäkuvan ja itsetunnon kehitystä ja siten ennaltaehkäistä nuorten psyykkistä sairastumista. Saarenpää (2020) on tehnyt pro gradu -tutkielman aiheesta, jossa tarkasteltiin nuorten kokemuksia koulutuksellisista siirtymistä sekä nuorten minäkäsityksen rakentumisesta ja vahvuuksien tunnistamisesta koulupolun aikana. Tutkimuksessa haastateltiin 19–26-vuotiaita nuoria aikuisia. Tuloksissa käsiteltiin vahvaa ja heikkoa minäkuvaa sekä minäkuvan osa-alueita ja niitä vahvistavia sekä heikentäviä tekijöitä.

## 2 NUORET AIKUISET

### 2.1 Määritelmä ja tyypilliset piirteet

Elämänkaaren voi jakaa eri ikäkausiin ja jokaisella on ikäkaudelleen tunnusomaisia piirteitä esimerkiksi tunteissaan ja käyttäytymisessään (Anttila ym., 2007, s. 17). Kehityksellisen väli-vaiheen määrittely on tarpeellista, koska kehitys aikuisuuteen ilmenee asteittain niin psyko-sosiaalisesti kuin fyysisesti (Pulkkinen, 2023, s. 244). Nuorten aikuisten elämänvaiheelle on olemassa monia nimityksiä ja määrittelyksiä. Nurmen (2008, s. 257) mukaan varhaisaikuisuu-della tarkoitetaan 19–25-vuotiaita. Puolestaan Suomen nuorisolaissa tarkoitetaan nuorilla alle 29-vuotiaita (Nuorisolaki 1285/2016). Anttila ym. (2007, s. 152) kertovat psyykkisen aikuistu-misen päättävän nuoruuden. Jotkut ovat aikuisia jo 18-vuotiaana, mutta useimmiten lopulli-nen itsenäistyminen mahdollistuu 25 ikävuoden paikkeilla. Noin 25-vuotiaana yksilön aivot saavuttavatkin aikuisen toimintakyvyn sekä rakenteen (Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL), 2025).

Käytämme opinnäytetyössämme termiä nuoret aikuiset, jolla tarkoitamme 18–25-vuotiaita. Arnett (2015, s. 7–9) määrittelee tämän ikävaiheen muotoutuvaksi aikuisuudeksi. Tälle ikä-vaiheelle tyypillinen piirre on identiteetin etsintä, joka vastaa kysymykseen ”Kuka minä olen?”, jolloin yleensä kokeillaan erilaisia vaihtoehtoja työrintamalla ja rakkauselämässä. Tä-män takia tähän ikävaiheeseen kuuluu tunne epävakaudesta. Myös itseensä keskittyminen on tyypillinen piirre 18–25-vuotiaille ja tällöin on vähiten velvollisuuksia muita kohtaan, koska yksilö saa päättää omasta elämästään. Tyypillistä on lisäksi tunne välitilassa olemisesta, sillä ei ole enää nuori muttei vielä aikuinenkaan. Ikäryhmään kuuluu tyypillisesti optimismi ja aja-tus siitä, että on mahdollisuus muuttaa omaa elämäänsä. Nämä piirteet ovat tunnusomaisia nuorilla aikuisilla mutta voivat esiintyä myös muissa ikävaiheissa.

Dunderfelt (2011, s. 99–100) toteaa, että tyypillisesti nuorten aikuisten mielessä herää seuraavia kysymyksiä:

- Mihin pystyn elämässäni?
- Selviätkö ilman perheeni apua?
- Osaanko valita itselleni sopivan ammatin?
- Miksi reagoin ja tunnen tällä tavalla?
- Kuka minä pohjimmiltani olen?

- Miksi en saa elämässäni mitään aikaan?

Nuori aikuisuus on elämän yksilöllisin ja yksinäisin ajanjakso, koska yksilön täytyy pärjätä vähäisellä sosiaalisella tuella kohdatessaan elämän tärkeimmät tehtävät (Havighurst, 1972, s. 83). Dunderfeltin (2011, s. 100) näkemyksen mukaan nuorten aikuisten toiveena on, että elämä voitaisiin kohdata itsenäisesti ilman vanhemman sukupolven rajoittavia sääntöjä ja isoimmat asiat tulisi ratkaista välittömästi.

## 2.2 Nuorten aikuisten kehitystehtävät

Siirtymistä aikuisuuteen pidetään yhtenä tärkeimmistä vaiheista elämän aikana (Räikkönen, 2012, s. 11). Räikkönen kertoo, että Caspin (2002) mukaan aikuisuuteen siirtymisessä yksilö kohtaa enemmän siirtymiä, kuin minään muuna ikäkautena. Yksilöt, jotka ovat samassa ikävaiheessa käyvät läpi yleensä samanlaisia kysymyksiä ja vaiheita (Päivänsalo ym., 2016b, s. 9). Tällaisia kehityksen haasteita kutsutaan kehitystehtäviksi. Aikuisuuteen siirtymiseen ajoittuu usein monia samanaikaisia kehitystehtäviä, jotka liittyvät toisiinsa. Näitä ovat esimerkiksi asumistilanteen ratkominen, taloudellisen itsenäisyyden saavutus, sosiaalisten suhteiden luominen ja uranvalinta (Päivänsalo ym., 2016b, s. 9).

Kronqvist ja Pulkkinen (2007, s. 53) kertovat, että yksi tunnetuimmista teorioista, joka kuvaa yleisiä kehitystehtäviä, on Erik H. Eriksonin elämänkaariteoria. Päivänsalo ym. (2016b, s. 157) huomaavat, että Eriksonin teoriassa painottuu aiempien kehitysvaiheiden merkitys myöhempään kehitykseen. Erikson (1950/1962, s. 257) kuvaa nuoren aikuisiän kehitystehtäviä läheisyyden ja eristyneisyyden käsitteillä. Päivänsalon ym. (2016b, s. 158) lisäävät, että kehityksen edetessä suotuisasti yksilö pystyy muodostamaan toiseen ihmiseen läheisen suhteen. Kehitystehtävän ratkaisemiseksi yksilön täytyy pystyä yhteensovittamaan itsenäisyytensä sekä riippuvuutensa toisista. Lisäksi yksilön on kyettävä muodostamaan omaan seksuaalisuutensa tasapainoinen suhde. Eristäytyneisyys on läheisyyden vastakohta ja siihen liittyy läheisten ihmissuhteiden välttely, oman minän suojeleminen sekä kyvyttömyys toisista välittämiseen ja vastavuoroiisiin ihmissuhteisiin.

Kuusinen (2008, s. 313) kuvaa myöhäisnuoruuden ja nuorten aikuisten kehitystehtäviä Havighurstin sekä muiden uudempien elämänkulkuteorioiden pohjalta. Havighurstin tämänhetkessä elämänkulkuteoriassa myöhäisnuoruus määritellään 16–23-vuotiaisiin ja nuoret aikuiset 23–35-vuotiaiksi. Myöhäisnuoruuden kehitystehtäviin kuuluu tunteellinen riippumattomuus

vanhemmistaan, jolloin aikuistuva nuori luo uuden kuvan vanhemmistaan sekä muista aikuisista. Keltikangas-Järvinen (2023, s. 275) on kuitenkin eri mieltä toteamalla, ettei vielä varhaisaikuisuudessakaan yksilö ole riippumaton vanhempien mielipiteistä. Toinen kehitystehtävä myöhäisnuoruudessa on valmistautuminen parisuhteeseen, avio- tai avoliittoon (Kuusinen, 2008, s. 313). Nykyään yksilölle sallitaan enemmän kokeiluja ja etsintää, mutta kuitenkin kulttuurin muuttumisesta huolimatta on valmistautuminen pysyvään parisuhteeseen tyyppilistä.

Myöhäisnuoruuden kehitystehtäviin kuuluu myös uran valitseminen sekä ammattiin valmistautuminen, joka on tärkein elämää jäsentävä prosessi myöhäisnuoruudessa sekä nuorilla aikuisilla (Kuusinen, 2008, s. 313). Viimeisenä myöhäisnuoruuden kehitystehtävänä on oman moraalisen ja eettisen uskomusjärjestelmän kehittäminen. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsuudessa muilta saatujen uskomusten sijaan aikuistuttaessa on kehitettävä oma arvomaailma (mts. 314). Nuorten aikuisten kehitystehtäviä on puolestaan esimerkiksi kumppanin löytäminen, perheen perustaminen, osallistuminen työelämään ja eteneminen työuralla sekä yhteiskuntaan osallistuminen (mts. 314–316). Dunderfelt (2011, s. 97) kuitenkin kritisoi Havighurstin teoriaa siitä, ettei hän juurikaan pohdi niitä haasteita, jotka liittyvät oman itsensä kohtaamiseen. Näitä haasteita ovat esimerkiksi persoonallisuuden muokkaaminen, toimintamallien ja asenteiden kohtaaminen sekä oman minuuden etsintä.

## 3 MINÄKUVA

### 3.1 Määritelmä

Minäkuva on yksi vanhimmista käsitteistä yhteiskuntatieteissä ja sen historia on ollut täynnä ristiriitoja (Craven & Marsh, 2008, s. 104). Aho (2005, s. 21–22) lisää minään liittyvien käsitteiden olevan melko sekavia ja tutkijoiden olevan eri mieltä siitä, tarkoittavatko minäkäsitys, minäkuva, identiteetti ja itsetunto samaa vai ovatko ne erillisiä käsitteitä. Ahon mukaan minä ja identiteetti ovat yläkäsitteitä, jotka sisältävät itsetunnon ja minäkuvan. Useiden tutkijoiden mukaan minäkäsitys ja minäkuva ymmärretään toistensa synonyymeiksi. Myös me opinnäytetyössämme miellämme nämä samaksi käsitteeksi, josta käytämme termiä minäkuva.

Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen kokonaisnäkemystä itsestään (Aho, 2005, s. 22). Minäkuva sisältää yksilön kaikki puolet, jotka hän liittää tietoisesti kuuluviksi itseensä (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, s. 34). Keltikangas-Järvinen (2023, s. 117) lisää minäkuvan olevan kokonaisuus erilaisista toiminnoista, päämääristä ja ominaisuuksista, joilla yksilö kuvaa itseään. Päivänsalo ym. (2016a, s. 65) havaitsevat, että minäkuva on moninainen sisäinen malli, sillä käsitys itsestä muokkaa todella monia kokemuksia. Kalliopuska (2005, s. 127) otaksuu minäkuvan sisältävän lisäksi yksilön tiedostamattomat osatekijät. Minäkuva sisältää myös nykyisyyden, menneisyyden ja tulevaisuuden havainnot sekä kokemukset (Aho, 2005, s. 23). Lisäksi minäkuvaan yhdistyvät arvot, ihanteet, asenteet ja tunteet. Helkama ym. (2020, s. 170) toteavat minäkuvan olevan siis se tapa, jolla yksilö luokittelee ja määrittelee itsensä.

Tutkimusten ja teorioiden mukaan minäkuvaa pidetään yksilön tärkeimpänä ominaisuutena (Aho, 1996, s. 11–12). Minäkuva määrää yksilön käyttäytymistä sekä tulevaisuuden odotuksia. Minäkuvan avulla yksilö tulkitsee maailmaa sekä antaa kokemuksilleen merkityksen. Useimpien psykologioiden mukaan yksilön minäkuva alkaa kehittyä hyvin varhain vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Helkama ym., 2020, s. 169). Peltomaa ym. (2016, s. 151) huomaavat minäkuvan muuttuvan koko elämän ajan ja sillä olevan monia vaikutuksia yksilön toimintaan eri tilanteissa. Se, miten yksilö muodostaa käsityksen itsestään vaikuttaa siihen, minkälaista uutta tietoa hän ottaa itsestään vastaan (Helkama ym. 2020, s. 170).

Minäkuvan lähikäsitteinä tunnetaan esimerkiksi käsitteet minä, identiteetti ja itsetunto. Minä koostuu tunteista, ajatuksista ja teoista, jotka yksilö kokee osaksi itseään (Peltomaa ym., 2016, s. 150). Yleinen minä pitää aina sisällään kaksi ulottuvuutta, joita ovat minä subjektina (tekijänä, kokijana) ja minä objektina (tekemisen kohteena, koettuna). Subjektiminä on läsnä kaikessa käyttäytymisessä ja se hallitsee yksilöä. Kun yksilö sisäistää muiden henkilöiden asenteet itsestään, tulee hänestä itsensä objekti. Vuorovaikutuksessa ja ryhmätilanteissa objektiminän merkitys painottuu. Minäkuva koostuu suurimmilta osin minäobjektista.

Identiteetti tarkoittaa niitä tapoja, joilla yksilö määrittelee ja ymmärtää itsensä suhteessa kulttuuriin, sosiaaliseen ympäristöön sekä omaan itsensä (Saastamoinen, 2006, s. 172). Päivänsalo ym. (2016a, s. 66) kuvaavat identiteetin jakautuvan henkilökohtaiseen sekä sosiaaliseen identiteettiin. Sosiaalinen identiteetti on vahvempi, kun omat ja muiden käsitykset itsestä sosiaalisena toimijana ovat yhdenmukaisia ja kun minäkuva on realistinen suhteessa ympäristön odotuksiin ja normeihin (Kalliopuska, 2005, s. 186).

Itsetunto on itseään kohtaan olevia kielteisiä tai myönteisiä tunteita ja omanarvontunnetta (Helkama ym., 2020, s. 179). Minäkuva vaikuttaa itsetuntoon (Kalliopuska, 2005, s. 127). Keltikangas-Järvinen (2023, s. 18, 29) lisää itsetunnon olevan hyvä silloin, kun yksilön minäkuva on pääasiassa myönteinen. Itsetunto ei ole vain ominaisuus vaan se on kokonaisuus ja se rakentuu siitä, kuinka paljon itseluottamusta tunnetaan elämän eri osa-alueilla. Yksilön itsetuntoon vaikuttaa se, mitkä minäkuvan osa-alueet ovat hänelle merkityksellisiä (Helkama ym., 2020, s. 179).

### **3.2 Minäkuvan ulottuvuudet ja osa-alueet**

Minäkuvan ajatellaan muodostuvan kolmesta eri ulottuvuudesta, joita ovat reaalinäkuva, normatiivinen minäkuva ja ihanneminäkuva (Peltomaa ym., 2016, s. 152). Päivänsalo ym. (2016a, s. 66) kertovat reaalinäkuvan olevan käsitys siitä, millainen yksilö todellisuudessa on. Siihen sisältyy käsityksiä esimerkiksi yksilön omista taidoista, luonteesta, taipumuksista ja kehosta. Peltomaa ym. (2016, s. 152) esittävät normatiivisen minäkuvan olevan yksilön käsitys siitä, millaisena muut näkevät hänet tai haluavat hänen olevan. Kyseessä on ympäristön odotukset, jotka henkilö tunnistaa, mutta ei ole välttämättä omaksunut (Aho, 2005, s. 23). Yksilöllä on siis niin sanotusti ulkoinen paine muuttua tietynlaiseksi. Ihanneminäkuva tarkoittaa sitä, millainen yksilö haluaisi olla (Päivänsalo ym., 2016a, s. 66). Aho (2005, s. 23) lisää

sen heijastavan yksilön sisäistämiä ympäristön odotuksia ja vaatimuksia. Ihanneminäkuvassa on sisäinen paine kehittyä ja muuttua paremmaksi. Ihanneminäkuva ja reaalinäkuva harvemmin vastaavat toisiaan (Anttila ym., 2007, s. 140).

Ahon (2005, s. 23–24) mukaan minäkuvan kolme ulottuvuutta jaetaan neljään osa-alueeseen, joita ovat sosiaalinen minäkuva, emotionaalinen minäkuva, fyysinen minäkuva sekä suoritusminäkuva. Yksilöllä on näiden osa-alueiden lisäksi useampia tilanteesta riippuvia minäkuvia ja näiden tärkeys yksilölle voi vaihdella suuresti. Minäkuvien osa-alueet vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa ja muutos yhdellä osa-alueella vaikuttaa myös muiden osa-alueiden painotuksiin (Mulari, 2013, s. 107).

Sosiaalinen minäkuva kertoo siitä, minkälaisena ryhmän jäsenenä yksilö pitää itseään (Aho, 2005, s. 24). Mulari (2013, s. 108) toteaa sosiaalisen minäkuvan tarkoittavan myös sitä, miten yksilö näkee itsensä verrattuna muihin ihmisiin. Se millaiseen asemaan yksilö hakeutuu muiden seurassa heijastaa sosiaalista minäkuvaa. Sosiaalinen minäkuva kuvastaa sitä, miten yksilö tulee muiden ihmisten kanssa toimeen. Päivänsalo ym. (2016a, s. 66) huomaavat sen sisältävän myös käsityksiä siitä, millaisena muut yksilöä pitävät. Emotionaalinen minäkuva on yksilön käsitys omista tunteistaan ja luonteenpiirteistään (Aho, s. 2005, s. 24). Emotionaalinen minäkuva kertoo, kuinka tunneherkkänä ja tunteellisena yksilö itseään pitää sekä minkälaiset tapahtumat ja asiat herkistävät häntä (Mulari, 2013, s. 108).

Mulari (2013, s. 108) kertoo fyysisen minäkuvan olevan yksilön käsitys ja kokemus omasta ulkonäöstään. Se kertoo myös, miten yksilö hahmottaa kehonsa toiminnot ja rajat. Kehonkaava kuuluu fyysiseen minäkuvaan (Kalliopuska, 2005, s. 96). Kehonkaavalla tarkoitetaan yksilön käsitystä omista fyysisistä voimista. Kehonkaava muodostuu muiden arvioiden sekä omien havaintojen perusteella. Ahon (2005, s. 23) mukaan suoritusminäkuva kertoo siitä, millaisena yksilö näkee itsensä kognitiivisissa suoritustilanteissa. Mulari (2013, s. 107) lisää suoritusminäkuvan olevan yksilön käsitys siitä, mihin hän kykenee, mitä osaa sekä mitä jatkossa voisi oppia. Se muodostuu yksilön vertaillessa omia taitojaan keskenään sekä kun vertaillaan toisten suorituksia omiin.

### **3.3 Minäkuva ja psyykinen hyvinvointi**

Yksilö pysyy psyykkisesti tasapainossa minäkuvansa avulla (Aho, 1996, s. 11). Craven ja Marsh (2008, s. 104) toteavat, että minäkuvan rakentuminen ja vahvistuminen on elintärkeää

ihmisen psykologiselle hyvinvoinnille. Nurmi ym. (2014, s. 204) kertovat psykologisen hyvinvoinnin olevan yksilön halua tulla omaksi itsekseen ja kehittää itseään. Minäkuva vaikuttaa myös muihin tärkeisiin psykologisen hyvinvoinnin alueisiin, kuten motivaatioon, onnellisuuteen sekä akateemisiin pyrkimyksiin (Craven & Marsh, 2008, s. 104). Minäkuvalla on vaikutuksia myös ahdistukseen ja masennukseen. Monissa tutkimuksissa on huomattu, että yksilön kielteisten elämäntapahtumien negatiivisilta psyykkisiltä vaikutuksilta suojaa se, mitä moniulotteisempi minäkuva on (Anttila ym., 2007, s. 139). Moniulotteisen minäkuvan ansiosta haasteet yhdellä elämänalueella eivät vaikuta kaikkiin minäkuvan osa-alueisiin. Esimerkiksi huono koulumenestys vaikuttaa lähinnä käsitykseen itsestä oppijana eikä niinkään käsitykseen, millainen on ystävänä.

Yksilöllä, jonka käsitys itsestään on myönteinen asettaa realistisia tavoitteita itselleen tulevaisuutta varten ja suhtautuu tulevaisuuteen yleensä optimistisesti (Aho, 2005, s. 21). Minäkuva pitää yllä sisäistä johdonmukaisuutta ajatusten, havaintojen ja tunteiden välillä (Aho, 1996, s. 11). Craven ja Marsh (2008, s. 104) kertovat, että ihmiset, joiden käsitys itsestään ja kyvyistään on hyvä, ovat todennäköisemmin tehokkaampia kuin yksilöt, joilla on heikko minäkuva. Keltikangas-Järvinen (2023, s. 18) havaitsee, että totuudenmukaisen minäkuvan omaava henkilö havaitsee hyvien ominaisuuksiensa lisäksi myös heikkoutensa.

Minäkuva sisältää niin sanotusti väärennysalueita eli sellaisia piirteitä, joita yksilö kuvittelee omaavansa, mutta niitä ei hänellä todellisuudessa ole (Aho, 1996, s. 14). Väärennysalueet sisältävät virhetulkintoja, jotka syntyvät ympäristön sekä yksilön vuorovaikutuksessa. Jos kieltämis- ja väärennysalueet ovat suuria, tilanne yksilön psyykkisen kehityksen kannalta muuttuu ongelmalliseksi. Mulari (2013, s. 109) toteaa, että minäkuva voi olla myös valheellinen ja vääristynyt. Tällöin yksilö tuntee itsensä huonosti ja ajattelee itsensä erilaiseksi kuin on. Yksilö ei välttämättä ole koskaan kokenut itseään hyväksytyksi sellaisenaan ja tämän takia hän on yrittänyt luoda erilaisen kuvan itsestään, jonka toiset hyväksyvät. Vääristynyt minäkuva näkyy yleensä pakonomaisuutena käyttäytymisessä ja muussa itseilmaisussa, esimerkiksi ujo henkilö voi käyttäytyä väkikäisen puheliaasti ja sosiaalisesti.

### 3.4 Nuorten aikuisten minäkuva

Nuoruudessa itsenäisyys ja vastuu lisääntyvät, keho muuttuu sekä seksuaalisuus kehittyä (Anttila ym., 2007, s. 126). Minäkuvaa täytyy muokata muutosten mukaan ja sen kehitys

näkyä erilaisina kokeiluina sekä itsensä pohdiskeluna. Minäkuva rakentuu nuoruudessa aikasidonnaiseksi, joka auttaa yksilöä ymmärtämään historian vaikutukset tulevaisuuteen (mts. 139). Kiuru (2023, s. 242) otaksuu nuoren aikuisen tarvitsevan tilaa ja aikaa rakentaa uutta minäkuvaansa sekä omaksua aikuiselämää varten uusia sosiaalisia valmiuksia ja taitoja vähän kerrallaan. Nuorena aikuisena ohjataan itse omaa elämäänsä, saadaan tästä palautetta ja näin yksilö muodostaa käsityksen itsestään (Ruoppila, 2008, s. 164).

Kiuru (2023, s. 204) toteaa nuorten aikuisten minäkuvaa keskeisesti määrittäviä tekijöitä olevan urheilu- ja koulumenestys, samanikäisten hyväksyntä, stressaavat elämäntapahtumat ja erilaiset siirtymät. Nuorten aikuisten minäkuva muuttuu siirtymien aikana enemmän kuin niiden välissä. Tällaisia siirtymiä ovat Räikkösen (2012, s. 11) mukaan esimerkiksi kotoa pois muuttaminen, parisuhteen muodostaminen sekä työelämään siirtyminen. Minäkuva kehittyy ja muotoutuu vielä aikuisuudessakin (Peltomaa ym., 2016, s. 153). Merkittävät elämäntapahtumat, esimerkiksi lapsen saaminen, voivat muuttaa minäkuvaa radikaalistikin. Koivisto (2007, s. 31) havaitsee minäkuvan muuttuvan moniulotteisemmaksi, kun siirrytään varhaislapsuudesta aikuisuuteen. Anttila ym. (2007, s. 176–177) huomaavat moniulotteisen minäkuvan edistävän psyykkistä sopeutumista, jonka kannalta yksilön on tärkeää säilyttää myönteinen käsitys itsestään, omista kyvyistään sekä mahdollisuuksista selviytyä maailmassa. Tällaisia käsityksiä esiintyy eniten nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa, jolloin yksilö ponnistelee oman elämän rakentamisessa. Nuori aikuinen voi tietoisemmin valita, mitä puolia itsestään tuo esiin eri vuorovaikutustilanteissa. Monet minäkuvan puolet ovat tällöin yksityisiä, eikä yksilö ole niistä aina tietoinen.

## 4 MINÄKUVAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

### 4.1 Yksilötasolla vaikuttavat tekijät

Myönteiselle minäkuvalle luo pohjaa onnistuminen ikävaiheeseen kuuluvissa haasteissa (Nurmi, 2008, s. 266). Yksilön usko itseensä edistää onnistumisia (Päivänsalo ym., 2016b, s. 132). Kronqvist ja Pulkkinen (2007, s. 176) lisäävät itseluottamuksen vahvistuvan onnistumisten kautta. Yksilön saavuttaessa tärkeitä tavoitteitaan, hän rakentaa luottamusta omaan toimintaansa sekä kykyihinsä (mts. 55). Puolestaan epäonnistumiset sekä kykenemättömyys käsitellä negatiivista palautetta voivat aiheuttaa kielteisen minäkuvan sekä huonon itsetunnon (Nurmi, 2008, s. 270). Esimerkiksi epäonnistumiset koulussa aiheuttavat kielteisen minäkuvan omista mahdollisuuksista ja kyvyistä. Nurmi ym. (2014, s. 209) kertovat negatiivisten kokemusten aiheuttavan epäonnistumisen tunnetta sekä altistavat yksilöä ennakoimaan epäonnistumisiaan ja asennoitumaan elämään kielteisesti. Ruoppila (2008, s. 164) tuo ilmi, että toistuvat epäonnistumiset esimerkiksi opiskelussa tai ihmissuhteissa johtavat hiljalleen kielteiseen käsitykseen omista kyvyistä, edellytyksistä sekä mahdollisuuksista.

Itsetuntemusta on kyky ymmärtää ja havaita monenlaisia asioita itsestä, esimerkiksi omia ajatuksia, luonteenpiirteitä, vahvuuksia sekä haasteellisia ominaisuuksia (Mieli ry, 2024). Itsetuntemus on myös oman elämän historian tuntemista ja yhteyksien näkemistä nykyisen minän ja elämäntapahtumien välillä. Yksilön ymmärrys siitä, miten hänestä on tullut sellainen kuin on, auttaa yksilöä oivaltamaan omaa nykyistä toimintaansa, myös haasteita ja heikkouksia. Itsetuntemuksesta on myös apua kriiseissä ja elämänmuutoksissa. Keltikangas-Järvinen (2023, s. 218) otaksuu itsearvostuksen rakentuvan sen pohjalle, miten itseään ja suorituksia arvioidaan sekä miten minäkuvan negatiiviset ja positiiviset puolet suhteutetaan toisiinsa. Muiden hyväksyntä heijastuu itsearvostuksessa ja sillä on yhteyttä siihen, millaisia tavoitteita yksilö asettaa itselleen ja miten hän kokee itsensä verrattuna muihin (Nurmi ym., 2014, s. 205).

### 4.2 Yhteisötasolla vaikuttavat tekijät

Minäkuvaa muokkaavat kokemukset vuorovaikutuksessa sekä sosiaalinen ympäristö (Päivänsalo ym., 2016a, s. 69). Minäkuvaan keskeisesti vaikuttava tekijä on samastuminen (mts. 68). Päivänsalo ym. (2016b, s. 81) otaksuvat, että samastumisella tarkoitetaan sitä, että

halutaan tulla samanlaisiksi kuin henkilö, johon samastutaan. Keltikangas-Järvinen (2023, s. 185) havaitsee, että minäkuvan tärkeä rakentaja on peilisuhde. Toimiessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, yksilö kokee itsensä tietyllä tavalla ja saa palautetta sekä uusia kokemuksia (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, s. 36). Vuorovaikutussuhteissa muiden kanssa yksilö muokkaa, ylläpitää ja vahvistaa tuntoa itsestään ja siitä millainen hän on muiden seurassa. Yksilö kehittyy siis ”sosiaalisten peilien” avulla.

Minäkuvaan ei vaikuta kaikki ihmiset yhtä paljon, vaan merkittävimpiä on yksilölle tärkeiden ihmisten käsitykset itsestä (Peltomaa ym., 2016, s. 151). Yksilö usein etsii omaa minuutta sekä persoonaa tukevia ihmisiä vierelleen läpi elämän (Vainikainen ym., 2015, s. 15). Tärkeimpiä minäkuvaan vaikuttavia kasvuympäristötekijöitä ovat esimerkiksi koti ja kaveripiiri (Aho, 2005, s. 41). Roininen (2021, s. 7) kertoo perheellä olevan suuri merkitys yksilön hyvinvoinnille. Perhe-elämään saattaa sisältyä yksilön ihanimmat muistot ja kokemukset sekä hänen läheisimmät ihmissuhteensa, mutta siihen saattaa myös liittyä tuskaisia ja katkeria kokemuksia sekä vaikeita ihmissuhteita (Päivänsalo ym., 2016b, s. 140). Lapsilähtöinen vanhempi rohkaisee, tukee ja kannustaa sekä osoittaa kiinnostusta lapsen elämään kohtaan (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, s. 160). Lapsuudessa saatu tuki ja kannustus sekä myönteinen minäkuva ovat voimavara uusissa kehityshaasteissa, etenkin nuoruusiässä koetuissa paineissa (mts. 148). Kronqvist ja Pulkkinen (2007, s. 156–157) kertovat ystävyysluovan pohjaa myönteisen minäkuvan syntymiselle. Ystävältä voi myös saada palautetta ja ystävyys auttaa pitämään yllä myönteistä käsitystä itsestä sekä tunnetta, että on toiselle merkityksellinen. Kiuru (2023, s. 222) toteaa ystävien tarjoavan viihdykettä, emotionaalista tukea, kumppanuutta sekä yhteenkuuluvuuden tunteita. Positiivisten tunteiden lisäksi ystävydessä koetaan myös surua, ahdistusta, turhautumista sekä vihaakin (Päivänsalo ym., 2016b, s. 143).

Minäkuvan muodostumiseen vaikuttaa ratkaisevasti etenkin muilta ihmisiltä saatu palaute (Aho, 2005, s. 32). Palautteen vaikutukseen ja tulkintaan olennaisesti vaikuttavat, kuinka tärkeäksi yksilö kokee palautteen antajan (mts. 33). Ympäristöstä, esimerkiksi perheeltä, ystävilta, opettajilta, muilta kasvattajilta sekä yhteiskunnalta saatu positiivinen palaute on tärkeää (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, s. 176). Minäkuvan kanssa yhtenäinen palaute tukee minäkuva, kun taas poikkeava palaute haastaa sitä (Peltomaa ym., 2016, s. 151). Ahonen ja Pulkkinen (2023, s. 159) huomaavatkin myönteisen palautteen olevan pohjana yksilön myönteiselle minäkuvulle. Kannustava palaute vahvistaa yksilön käsitystä siitä, että se mitä hän tekee, auttaa häntä saavuttamaan tavoitteensa (Ahonen & Lohtaja-Ahosen, 2014, s. 73–74).

Nurmi ym. (2014, s. 205) puolestaan kertovat, että epäjohdonmukainen palaute painostavaa käyttäytymään, tuntemaan sekä ajattelemaan tietyllä tavalla. Yksilö voi saada negatiivista palautetta esimerkiksi koulusta ja töistä, mutta myös tuntemattomilta (Sabater, 2022). Negatiivinen palaute voi olla loukkauksia, arvostelua tai ”vitsejä”. Partanen (2019) huomauttaa, että kritiikistä tekee ongelmallisen se, että yksilö kokee negatiivisen palautteen positiivista palautetta voimakkaammin ja se vaikuttaa enemmän yksilön käyttäytymiseen. Minäkuvaa työtetään palautteen perusteella, jonka seurauksena yksilön toiminta ja minäkuva muuttuvat (Peltomaa ym., 2016, s. 151). Minäkuva siis kehittyy aikaisempien kokemusten ja eri elämäntilanteissa saadun palautteen perusteella (Aho, 2005, s. 32).

Skarp (2023, s. 5) tutki pitkittäistutkimuksessaan koulukiusaamisen uhriksi joutuneiden kokemuksia omasta elämästään 11 vuoden ajan. Skarp (2023, s. 270) havaitsee tutkimuksessaan, että kiusatuksi joutuminen voi olla suuri riskitekijä yksilön terveen itsetunnon ja minäkuvan kehittymiselle. Päivänsalo ym. (2016a, s. 67) huomaavat, että yksilö tulkitsee muiden reaktioita jo aiemmin muodostuneiden sisäisten mallien pohjalta. Tämän takia kiusaamisella on pitkäkestoiset vaikutukset minäkuvaan. Silloin kun yksilön käsitys itsestään on kehittynyt negatiiviseksi, on sitä vaikea muuttaa, sillä uudet kokemukset selitetään helposti vanhojen skeemojen takia tavalla, joka vahvistaa kiusaamisen vahingoittamaa minäkuvaa.

Skarp (2023, s. 254) havaitsee tutkimuksen tuloksissa, että lähes jokainen mainitsi kiusaamisen laskeneen omanarvontuntoa vielä entisestään tai hankaloittaneen positiivisen minäkuvan rakentamista. Korpisaari (2024) kertoo, että kiusaaminen saattaa jättää pysyviä jälkiä minäkuvaan. Kiusaamisesta jää monelle ihmiselle tunne siitä, että he eivät ole arvokkaita tai riittävän hyviä. Tällainen epävarmuus voi vaikuttaa myös ihmissuhteisiin, arjen valintoihin ja työelämään. Henkiset arvet voivat pitkällä aikavälillä vaikuttaa ihmisen näkemykseen itsestään ja paikastaan maailmassa. Skarp (2023, s. 257) kertoo myös, että usean tutkittavan kokemusten mukaan minäkuvaan ja itsetuntoon liittyvät ongelmat varhaisaikuisuudessa olivat seurausta kiusaamisesta.

### **4.3 Yhteiskuntatasolla vaikuttavat tekijät**

Ympäristön mallit vaikuttavat minäkuvaan (Päivänsalo ym., 2016a, s. 68). Riskit epäonnistumisen kokemukseen kasvavat etenkin silloin, kun ympäristö odottaa yksilöltä liian paljon tai sellaisia asioita, jotka eivät ole hänen omia tavoitteitaan (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, s.

176). Esimerkiksi kun ympäristö on sitä mieltä, että siirtyminen työelämään on merkittävää aikuistumisessa, voi tilanne muodostua ristiriitaiseksi niiden kohdalla, jotka eivät voi toteuttaa tätä siirtymää (Nurmi, 2008, s. 274). Kronqvist ja Pulkkinen (2007, s. 176) toteavatkin, että ympäristön liian suuret odotukset sekä toistuva kielteinen palaute voivat kuormittaa yksilöä.

Minäkuvaan vaikuttaa ratkaisevasti kulttuuriympäristö (Helkama ym., 2020, s. 186). Kulttuureissa on eroa sen suhteen, millaisia ominaisuuksia pidetään tavoiteltuna ja miten yksilöä tarkastellaan sosiaalisen ympäristön osana. Esimerkiksi individualistisissa kulttuureissa minäkuvaan yksilölliset ominaisuudet korostuvat useammin, kun taas kollektivistisissä kulttuureissa minäkuvaan liittyy enemmän piirteitä, jotka kuvaavat ryhmäjäsenyyksiä tai yksilön suhteita muihin ihmisiin. Yksi tärkeä näkökulma, jossa itsensä arviointia toteutetaan, ovat kulttuurissa vallitsevat erilaiset käsitykset siitä, mitä tietyssä iässä pitäisi saavuttaa (Nurmi, 2008, s. 265). Sosiaalisella paineella tarkoitetaan sosiaalisen ympäristön sekä yhteiskunnan vaikutusta siihen, miten pitäisi toimia, ajatella tai käyttäytyä (BetterHelp, 2025). Gómez (2023) kertoo sosiaalisella paineella olevan vaikutuksia yksilön elämään. Sosiaalinen paine voi vaikuttaa esimerkiksi yksilön käyttäytymiseen, ihmissuhteisiin, mielenterveyteen sekä siihen, miten yksilö näkee itsensä.

Ojanen (2011, s. 134) otaksuu ihmisellä olevan luontainen tarve vertailla itseään muihin. Mulari (2013, s. 104) huomaakin, että itseä arvioidaan tavanomaisesti muihin vertaamalla. Yksilö alkaa vertailemaan itseään jo lapsuudenperheessään esimerkiksi sisaruksiin, sukulaisiin tai muihin läheisiin. Vertailu jatkuu koulussa, harrastuksissa, kaveriporukassa, opiskeluyhteisöissä ja työpaikoilla. Yksilö saattaa verrata itseään henkilöön, jolla ajattelee olevan esimerkiksi parempi sosiaalinen status, rahatilanne tai ulkonäkö (American Psychological Association, 2018). Ulkonäköpaineita aiheuttavat monenlaiset asiat, esimerkiksi median luomat ihanteet (MLL, 2024). Myös mediassa nähdyt epärealistiset kehot voivat luoda yksilölle paineita siitä, että täytyy näyttää samanlaiselta. Jos yksilö vertaa itseään epärealistisiin malleihin, sillä on kielteinen vaikutus minäkuvaan (Päivänsalo ym., 2016b, s. 82).

Päivänsalo ym. (2016a, s. 122) toteavat vuorovaikutuksen mediassa sekä median sisällön kertovan yhteisön käsityksistä kuten kauneusihanteista, sukupuolirooleista sekä tärkeistä elämänarvoista. Sosiaalinen media lisää itsensä vertaamista muihin (Mielenterveystalo.fi, i.a.-b). Sosiaalisessa mediassa jaetaan elämästä usein vain hyvät asiat, joka aiheuttaa herkästi vertailua ja näin ollen voi lisätä alemmuuden tunnetta. Yksilö saattaa ajatella, että kaikilla muilla

menee hyvin ja olevansa itse ainoa, jolla on huonoja hetkiä (Mielenterveystalo.fi, i.a.-a). Yksilöä voi lannistaa ajatus ihanne-elämästä, joka tuntuu mahdottomalta saavuttaa.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten aikuisten kokemuksia minäkuvaan vaikuttavista tekijöistä ja sitä, millaiseksi heidän minäkuvansa on muodostunut kokemusten perusteella. Tutkimme 18–25-vuotiaita nuoria aikuisia, koska kohderyhmästämme ei ole tehty paljoa tutkimusta aiheemme osalta. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa uutta ajankohtaista tietoa nuorten aikuisten minäkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Ammatillaiset voivat hyödyntää opinnäytetyötämme työskennellessään erityisesti nuorten aikuisten, mutta myös muiden asiakasryhmien kanssa. Myös muut henkilöt voivat hyötyä opinnäytetyöstämme ja hyödyntää sitä omassa elämässään. Opinnäytetyöstämme voi saada esimerkiksi vertaistuellista tietoa.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten aikuisten minäkuvaan heidän kokemuksiensa perusteella?
- Millaiseksi nuorten aikuisten minäkuva on heidän kokemuksiensa perusteella muodostunut?

### 5.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa pyritään ymmärtämään kohteen ominaisuuksia, merkityksiä ja laatua kokonaisvaltaisesti (Jyväskylän yliopisto, 2021). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat esimerkiksi subjektisuuden arvostaminen, aiheen tarkastelu läheltä sekä mitä- ja miten-kysymysten korostuminen (Juhila, 2021). Juuti ja Puusa (2020b, s. 81) kertovat laadullisessa tutkimuksessa olevan keskiössä ihminen sekä tutkimuksen tekijänä että tutkimuksen kohteena. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tyypillisesti ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tutkittavien henkilöiden näkökulmasta (Juuti & Puusa, 2020a, s. 9). Tällä tarkoitetaan sitä, että halutaan tietää tutkittavien henkilöiden ajatuksista, tunteista, kokemuksista ja merkityksistä, joita he tutkittavalle asialle antavat.

Laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena kuvata esimerkiksi jotakin tapahtumaa tai ilmiötä tai ymmärtää tietynlaista toimintaa eikä siinä tavoitella tilastollisia yleistyksiä (Tuomi &

Sarajärvi, 2024, s. 98). Käytämme opinnäytetyössämme lähestymistapana laadullista tutkimusta, koska emme halua tutkia aiheitamme yleisellä tasolla tai yleistää tuloksiamme. Haluamme syventyä aiheeseemme ja saada tietoa yksittäisten henkilöiden kokemuksista ja ajatuksista.

### 5.3 Aineistonkeruumenetelmä

Opinnäytetyömme aineistokeruumenetelmänä käytimme laadullista kyselyä. Toteutimme kyselyn Webropol-ohjelmalla ja kysely suoritettiin täysin anonymisti. Kyselyssämme oli seitsemän avointa kysymystä, joista kaksi oli perustietokysymyksiä ja kaikki kysymykset olivat pakollisia. Julkaisimme kyselyn eri sosiaalisen median alustoilla, joita olivat Facebookin suljettu ryhmä sekä omat Instagram- ja Snapchat-tarinamme. Kyselymme oli avoinna 12.2.–18.2.2025.

Kyselyllä voidaan tarkastella ja kerätä tietoa esimerkiksi ihmisten mielipiteistä, arvoista, asenteista sekä toiminnasta (Vehkalahti, 2014, s. 11). Kyselylomake täytyy suunnitella huolellisesti, koska vastaajan täytettyä lomakkeen ei siihen enää tehdä muutoksia (mts. 20). Aunola ja Ahonen (2023, s. 459) kertovat, että kyselyyn vastaajilla on tapana vastata sillä tavalla, kuin he olettavat tutkijoiden toivovan. Kyselylomakkeessa ei siis tulisi olla vihjeitä, jotka voisivat vaikuttaa vastausten suuntaan. Kyselylomakkeessa tulee käyttää selkeää ja ymmärrettävää kieltä sekä siinä tulee olla selkeät ohjeet.

Saatekirje on kyselytutkimuksen alkuosa, joka kertoo vastaajalle tutkimuksen perustiedot (Vehkalahti, 2014, s. 47). Perustiedoissa tulee esiin se, kuka tai ketkä tutkimusta tekevät, mistä tutkimuksessa on kysymys, miten kyselyyn vastaajat on valittu ja mihin tutkimustuloksia käytetään. Kerroimme nämä tiedot kyselymme saatekirjeessä. Kyselylomakkeessa saatekirje on tärkeässä osassa, koska sillä voidaan saada vastaajat kiinnostumaan aiheesta sekä motivoita heidät vastaamaan kyselyyn (Vehkalahti, 2014, s. 48). Hyvällä saatekirjeellä on vaikutusta myös vastauksien luotettavuuteen.

Aunolan ja Ahosen (2023, s. 460) mukaan kyselylomakkeet ovat siltä osin eettisesti selkeitä, koska henkilöstä ei arvioida niitä toimintoja, joihin hän ei itse voi vaikuttaa ja niissä pitäydytään yksilön itsensä antamissa tiedoissa. Kyselylomakkeen yhtenä keskeisenä rajoituksena on, että yksilö voi halutessaan tietoisesti väärentää vastauksiaan. Kyselylomakkeeseen kysymyksiä luodessamme mietimme tarkkaan, mitä kysymme ja millä tavalla. Tärkeää on, etteivät

kysymykset olleet millään tavalla johdattelevia tai väärinymmärrettäviä. Kysymyksien täytyi olla sellaisia, että ne vastaavat tutkittavaan aiheeseen emmekä kysyneet sellaisia asioita, jotka eivät ole olennaisia tutkimuksen kannalta.

#### 5.4 Aineiston analysointi

Käytimme opinnäytetyössämme analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Hakala (2024, s. 99) mainitsee aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa tutkimusaineiston ohjaavan analyysin tekoa. Tästä syystä käytimme myös kyseistä analyysimenetelmää. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa aineistosta pyritään nostamaan esiin keskeisempiä asioita huolimatta siitä, mitä asiat ovat tai miten ne liittyvät kyseisen aiheen osalta aiemmin käsiteltyihin tutkimuksiin (Hakala, 2024, s. 99). Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluu pelkistäminen, ryhmittely ja käsitteellistäminen (Tuomi & Sarajärvi, 2024, s. 123–125).

Pelkistämässä aineisto joko tiivistetään tai pilkotaan osiin (Tuomi & Sarajärvi, 2024, s. 123). Pelkistäminen voidaan toteuttaa siten, että aineistosta etsitään tutkimuskysymystä kuvaavia ilmaisuja, jonka jälkeen pelkistetyt ilmaukset listataan allekkain. Aloitimme analysoinnin etsimällä tutkimuskysymyksiämme vastaavat ilmaisut alkuperäisistä vastauksista. Tiivistimme alkuperäiset vastaukset pelkistetyiksi ilmaisuiksi. Seuraavaksi pelkistetyistä ilmaisuista etsitään eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia, jonka jälkeen tehdään ryhmittely (Tuomi & Sarajärvi, 2024, s. 123). Koodasimme samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset samalla värillä, esimerkiksi ihmissuhteisiin liittyvät ilmaisut merkitsimme punaisella.

Tämän jälkeen yhdistelimme saman väriset ilmaukset ryhmiksi, joista muodostui alaluokkia. Tuomen ja Sarajärven (2024, s. 124) mukaan alaluokat nimetään sen sisältöä kuvailevalla käsitteellä, joita voivat esimerkiksi olla tutkittavan ilmiön piirre, ominaisuus tai käsitys. Alaluokkiamme olivat esimerkiksi hyvät perhesuhteet ja haasteet parisuhteessa. Luokkiin jakamista jatketaan yhdistelemällä alaluokkia, joista muodostuu yläluokkia (Tuomi & Sarajärvi, 2024, s. 124–125). Yläluokista muodostuu pääluokkia tai yksi yhdistävä luokka. Jatkoimme yhdistelemällä alaluokkia yläluokiksi, joita olivat esimerkiksi läheisten ja ympäristön tuki sekä huonot kokemukset ihmissuhteissa. Yhdistelimme yläluokat vielä pääluokiksi, joita olivat minäkuvaan positiivisesti sekä negatiivisesti vaikuttavat tekijät ja nuorten aikuisten minäkuva kokemusten perusteella.

<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Pelkistetyt ilmaukset</b>	<b>Alaluokat</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääloukka</b>
“Minäkuvaani positiivisesti on vaikuttanut perhe, kaverit, kumppani.”	Perhe Kaverit Kumppani	Hyvät perhesuhteet Hyvät ystävyysuhteet Hyvä parisuhde	Läheisten ja ympäristön tuki	Minäkuvaan positiivisesti vaikuttavat tekijät

Kuva 1. Esimerkki aineiston analysoinnista.

Kuvassa 1 on esimerkki aineiston analysoinnista, jossa analysoimme erästä vastausta kysymykseen ”Kuvaile, mitkä asiat ovat vaikuttaneet minäkuvaasi positiivisesti elämäsi aikana?”. Alkuperäisestä ilmauksesta tuli kolme pelkistettyä ilmausta ja niistä kolme alaluokkaa. Yhdistimme nämä yläluokaksi, joka yhdistyi pääloukkaan.

## 6 KYSELYN TULOKSET

### 6.1 Kyselyn taustatekijät

Käytimme opinnäytetyössämme aineistonkeruumenetelmänä laadullista kyselyä, jonka toteutimme Webropol-kyselynä. Saimme kyselyyn yhteensä 45 vastausta, joista 44 oli kelpoisia analysointiin. Rajasimme kohderyhmämme 18–25-vuotiaisiin nuoriin aikuisiin ja saimme vastauksia kohderyhmämme jokaisesta ikäluokasta lukuun ottamatta 19-vuotiaita. Eniten vastauksia tuli 22-vuotialta. Kysyimme vastaajien ikää, jotta varmistuisimme, että vastaajat kuuluvat kohderyhmäämme. Lisäksi kysyimme taustatekijänä sukupuolta, jotta tietäisimme, ovatko vastaajat pelkästään tietyn sukupuolen edustajia. Esimerkiksi, jos kaikki vastaajat olisivat olleet naisia, olisi meidän pitänyt huomioida tämä tuloksissamme. Kuitenkin 33 kyselyyn vastaajista kertoivat olevansa naisia ja 11 vastaajista kertoivat olevansa miehiä.

### 6.2 Nuorten aikuisten minäkuvaan positiivisesti vaikuttavat tekijät

Minäkuvaan positiivisesti vaikuttavista tekijöistä eniten esiin nousivat läheiset ihmissuhteet sekä lähiympäristö. Erityisesti perheen ja ystävien keuhut, positiiviset kommentit sekä positiivinen palaute korostuivat vastauksissa. Myös läheisten tuki, kannustus sekä hyväksyntä tulivat vastauksissa useasti esiin. Lisäksi hyvän parisuhteen koettiin vaikuttavan minäkuvaan positiivisesti, mutta se ei noussut esiin yhtä usein. Lemmikit mainittiin myös muutamissa vastauksissa. Lähiympäristöstä nimettiin positiivisesti vaikuttaviksi tekijöiksi etenkin työ ja opiskelu, esimerkiksi opettajien ja kollegojen tuki ja heiltä saatu positiivinen palaute koettiin tärkeäksi. Muilta ammattilaisilta, kuten terapeutilta tai valmentajalta saatu tuki ja kannustus nousivat esiin yksittäisissä vastauksissa. Vastauksista kävi myös ilmi, että yleisesti muilta saatu hyvä kohtelu ja hyväksyntä vaikuttavat positiivisesti minäkuvaan.

Ystäviltä ja perheeltä saatu kannustus, positiivinen palaute, keuhut ja tunnustus. Peilaaminen siihen miten minua kohdellaan ja miten minut kohdataan ihmisenä...(V16)

Lapsuudessa isossa roolissa olivat elämässä olleet positiiviset aikuiset. Opettajat, jotka kohtasivat minut aidosti ja kannustivat minua. Osa ystävistä ovat vaikuttaneet positiivisesti, olen kuullut millaisena ihmisenä he minua pitävät...(V43)

Vanhemmat (äiti erityisesti) ja heidän tukeva sekä kannustava asenne pitkin elämää aikuisuuteen asti. Lisäksi vahva tukiverkosto ympärillä ovat tukeneet vanhempien luomaa hyvää pohjaa. Tietysti myös hyvät ystävät. (V14)

Lähes jokainen toi vastauksissa esiin omia sisäisiä tekijöitä, joilla on positiivinen vaikutus mi-  
näkuvaan. Näitä olivat esimerkiksi yksilön omat onnistumisen kokemukset ja saavutukset.  
Koulussa, työelämässä sekä urheilussa onnistumiset nimettiin vastauksissa. Vastaajat mai-  
nitsivat positiivisesti vaikuttaviksi tekijöiksi myös itsensä hyväksymisen, armollisuuden itse-  
ään kohtaan, itsensä ylittämisen sekä selviämisen vaikeista tilanteista. Esiin nousi lisäksi it-  
sensä kehittäminen, oman toiminnan pohtiminen sekä itsestä uuden oppiminen. Myös oman  
näköisen elämän toteuttaminen ja kiinnostusten kohteiden sekä oman tyylin löytäminen ni-  
mettiin vastauksissa.

Hyvät kokemukset itsestä, onnistumisen tunne... (V13)

Onnistumiset itselle tärkeissä asioissa. (V6)

Koulussa ja urheiluharrastuksissa koetut onnistumisen tunteet... (V44)



Kuvio 1. Nuorten aikuisten minäkuvaan positiivisesti vaikuttavia tekijöitä.

Kuviossa 1 on tiivistettynä nuorten aikuisten minäkuvaan positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Samantyylliset tekijät ovat samalla värillä ja eniten nousseet tekijät ovat suurimmalla fontilla.

### 6.3 Nuorten aikuisten minäkuvaan negatiivisesti vaikuttavat tekijät

Minäkuvaan negatiivisesti vaikuttavista tekijöistä eniten nousivat haasteet läheisissä ihmissuhteissa sekä muilta saadut negatiiviset kommentit. Vastauksissa korostuivat haasteet perhesuhteissa, esimerkiksi vaikea lapsuus, yhteenotot vanhempien kanssa sekä vanhempien välinpitämättömyys. Myös huonot kokemukset ystävyys- ja parisuhteissa, esimerkiksi ystävien negatiivinen suhtautuminen yksilöön sekä entiset suhteet tulivat esiin, mutta eivät kuitenkaan yhtä usein kuin haasteet perhesuhteissa. Vastaajat kertoivat, että yleisesti huonot ja epäonnistuneet ihmissuhteet vaikuttivat heidän minäkuvaansa. Vastauksissa nimettiin negatiivista kommentointia tulleen esimerkiksi omasta ulkonäöstä tai epävarmuuksista läheisiltä tai muilta ihmisiltä. Useat vastaajat kertoivat kiusaamisella olleen vaikutuksia minäkuvaan. Eri

kiusaamisen muotoja, joita vastaajat nimesivät, olivat esimerkiksi haukkuminen, syrjintä ja ulkopuolelle jättäminen. Muutama nosti erikseen esiin koulukiusaamisen, mutta suurin osa ei eritellyt sitä, missä kiusaamista on tapahtunut.

Riidat ja parisuhteiden loppuminen on vaikuttanut minäkuvaan negatiivisesti. (V24)

Väärät ihmiset ympärillä, jos jonkun seurassa tarvii esittää jotai mitä ei oo nii se ei lähtökohtasesti oo tehny kauhee hyvää. (V27)

Huonot opettajat, jotka eivät ole ymmärtäneet minua tai minun tarpeitani. Kotoa lähteneet ongelmat ja vanhempien vuorovaikutus minua kohtaan. Huonot ystävät, jotka ovat vieneet itseluottamustani alemmas. Koulukiusaaminen ala-asteikäisenä ja ryhmästä poisjättäminen. (V43)

Omat negatiiviset sisäiset tekijät nousivat vastauksissa toiseksi eniten esiin. Vastaajat nimesivät negatiivisten sisäisten tekijöiden olevan esimerkiksi omia epäonnistumisen kokemuksia, itsensä ruoskimista, negatiivista ajattelua itsestä, kehittymisen puutetta sekä kovaa itsekritiikkisyttä. Vastaajat sanoittivat myös omien negatiivisten tunteiden vaikutusta heidän minäkuvaansa. Näitä olivat muun muassa riittämättömyden tunne, hylkäämisen pelko, ahdistus, menettämisen pelko sekä yksinäisyys.

Epäonnistumiset mm. kokeissa tai työtehtävissä ovat vaikuttaneet negatiivisesti. (V26)

...epäonnistuminen ja riittämättömyyden tunne. (V3)

Oma sisäinen ääni ja itsekritiisyys... (V40)

Negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä olivat myös ympäristöstä tuleva paine sekä itsensä vertailu muihin. Vastaajat sanoittivat yhteiskunnan luovan painetta siitä, millainen ja missä vaiheessa kuuluisi olla. Vastaajat mainitsivat vertailevansa itseään negatiivisesti muihin, esimerkiksi omassa elinympäristössään, opinnoissa sekä ulkonäkössä. Yhteiskunnan luomien kauneusstandardien ja etenkin sosiaalisen median koettiin lisäävän ulkonäköpaineita ja epävarmuuksia itsestään. Useat vastaajat kokivat sosiaalisen median sisällön vaikuttavan negatiivisesti heidän minäkuvaansa, esimerkiksi mediassa esiintyvien ihmisten ja heidän ”ihanne-elämänsä”.

Muiden ja yhteiskunnan painostus tiettyyn muottiin menemiseen. (V14)

...ulkoapäin tuleva paine siitä millainen ihminen pitäisi olla. (V22)

...sosiaalisen median aiheuttama vertailu. (V18)

#### **6.4 Nuorten aikuisten minäkuvaan merkittävimmin vaikuttavat tekijät**

Nuorten aikuisten minäkuvaan merkittävimmin vaikuttavista tekijöistä vastaajat nostivat eniten esiin hyvät ihmissuhteet. Myös huonot ihmissuhteet nimettiin vastauksissa merkittävimmin vaikuttavaksi tekijäksi, mutta ei kuitenkaan yhtä paljon kuin hyvät ihmissuhteet. Muilta saadut negatiiviset kommentit nousivat muutamia kertoja vastauksissa, mutta eivät kuitenkaan useasti. Puolestaan positiivinen palaute ja kehu tulivat vastauksissa enemmän esiin.

Ihmissuhteet ovat merkittävimmin vaikuttaneet minäkuvaan olivat ne joko negatiivisia tai positiivisia. Suurin osa niistä on ollut positiivisia, mutta yksi negatiivinen kohtaaminen vaikuttaa enemmän verrattuna yhteen positiiviseen. Onneksi negatiivisilla kohtaamisilla ei ole ollut pitkäaikaista vaikutusta omaan minäkuvaan. (V5)

Yksilön omat sisäiset tekijät nousivat vastauksissa esiin toiseksi eniten ja positiivisia ja negatiivisia tekijöitä nousi suurin piirtein samassa suhteessa. Positiivisia merkittävimpiä tekijöitä olivat esimerkiksi itsensä kehittäminen ja armollisuus itseään kohtaan. Puolestaan negatiivisia merkittävimpiä tekijöitä olivat esimerkiksi itsensä kanssa kamppailu sekä perfektionismi. Omat onnistumiset mainittiin muutaman kerran ja epäonnistumisia ei kertaakaan. Myöskään ympäristön paine ja vertailu muihin eivät nousseet juurikaan esiin vastauksissa. Kaikissa vastauksissa ei mainittu sitä, millä tavalla merkittävimmät tekijät ovat vaikuttaneet minäkuvaan. Näitä vastauksia olivat esimerkiksi muuttaminen uuteen kaupunkiin, erilaiset kokemukset ja oma ujous.

Oman toimintani pohtiminen ja analysoiminen. Se on vaikuttanut sekä positiivisesti, että negatiivisesti. (V30)

Erilaiset kokemukset eri elämäntilanteissa, jonka myötä on oppinut itsestä uusia piirteitä ja kasvanut ihmisenä (V12)

Oma itsekriittisyys ja sisäinen puhe vaikuttaa eniten, koska sitä ei pääse pakoan. (V1)

## 6.5 Nuorten aikuisten minäkuvaan tällä hetkellä vaikuttavat tekijät

Vastauksissa kävi ilmi, että tällä hetkellä nuorten aikuisten minäkuvaan eniten vaikuttivat hyvät ihmissuhteet. Ihmissuhteiden negatiivisia vaikutuksia mainittiin yli puolet vähemmän kuin positiivisia. Positiivisen palautteen merkitystä ei nostettu juurikaan ja negatiivisia kommentteja ei nimetty kertaakaan. Toiseksi eniten nousi yksilöön sisäiset positiiviset tekijät. Näitä olivat esimerkiksi itsensä toteuttamiseen liittyvät asiat kuten urheilu, vapaa-aika sekä musiikin tekeminen. Työhön ja opiskeluun liittyviä onnistumisia ilmaantui useaan otteeseen, kun taas vertailua, painetta ja yksilön sisäisiä negatiivisia tekijöitä, kuten epäonnistumisia ei vastauksissa noussut kuin muutama. Vastauksissa mainittiin myös oma elämäntilanne, arjen hallinta, uudet tilanteet, omat tulevaisuuden suunnitelma sekä itsenäistyminen ja aikuistuminen. Näissä ei mainittu sitä, millä tavalla ne vaikuttivat.

Läheiset, positiivisesti koska olen karsinut ympäriltä ihmiset pois, joiden seurassa ei ole hyvä olla. (V39)

Tällä hetkellä minäkuvaani vaikuttaa työt ja työkaverit. Tähän asti ne ovat vaikuttaneet positiivisesti: olen saanut paljon tukea ja kannustusta, mikä on parantanut minäkuvaani. (V15)

## 6.6 Nuorten aikuisten minäkuva heidän kokemuksiansa pohjalta

Enemmistö vastaajista kokivat minäkuvansa muodostuneen vahvaksi, hyväksi tai enimmäkseen hyväksi. Vahvan minäkuvan muodostumiseen ovat vaikuttaneet vastaajien kokemusten perusteella muun muassa hyvä tukiverkosto ja se, että on oppinut tuntemaan sekä hyväksymään itsensä. Osa vastaajista kertoi, että he ovat tietoisia omista ominaisuuksistaan ja osaat tunnistaa vahvuutensa sekä heikkoutensa. Muutamat kertoivat minäkuvansa muuttuneen nuoruudesta parempaan suuntaan. Osa taas kertoi kehittävänsä minäkuvaansa edelleen.

Olen toiveikas itseni suhteen ja uskon pystyväni saavuttamaan suuria ja näen itseni lopultakin viehättävänä ihmisenä. Toki välillä menneisyyden torjumiset, kiusaaminen, menetykset tuo epävarmuutta tulenko riittämään ja olenko tarpeeksi mihinkään tai että tuleeko kaikki lopulta hylkäämään minut. Pääosin kuitenkin tunnen että minäkuvani on pysynyt positiivisena kaikesta tapahtuneesta nähden erittäin hyvänä ja voisin nähdä itseni vielä paljon huonommassakin valossa. (V17)

Alle puolet vastaajista kertoivat minäkuvansa olevan heikko, huono tai negatiivinen. Osa näistä henkilöistä kokivat heikon minäkuvan johtuvan esimerkiksi omasta epävarmuudesta tai

itsekriittisyydestä. Pieni osa vastaajista kertoi minäkuvansa muuttuvan ajoittain. Muutama vastaajista kertoi minäkuvansa olevan samanaikaisesti osittain hyvä ja osittain huono, esimerkiksi yksi vastaajista kertoi ulkoisen minäkuvansa olevan heikko, mutta sisäisen minäkuvansa vahva. Jotkut vastaajista eivät määritelleet minäkuvaansa hyväksi tai huonoksi vaan esimerkiksi itsevarmaksi, aikaansaavaksi ja suorituksiin perustuvaksi. Osa vastaajista sanoitti pelkästään luonteenpiirteitään, joita olivat esimerkiksi iloinen, rohkea, kunnianhimoinen, ennakkoluuloton, epäonnistumisia pelkäävä ja ankara itseään kohtaan.

Minäkuvani vaihtelee ajoittain. Suurimmaksi osaksi pidän itseäni hyvänä tyyppinä, mutta usein myös koen itseni jossain määrin tyhmäksi ja huonosti pärjääväksi. Nämä kokemukset kumpuaa todennäköisesti myös lapsuuden tapahtumien vuoksi: koulukiusaaminen ja ikävät opettajat ovat jättäneet jäljen. (V9)

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä opinnäytetyössä tutkimme nuorten aikuisten kokemuksia minäkuvaan vaikuttavista tekijöistä sekä sitä, millaiseksi heidän minäkuvansa on kokemusten perusteella muodostunut. Käsittelimme teoriassa tekijöitä, jotka vaikuttavat yleisesti minäkuvaan. Nuoret aikuiset nostivat kokemuksissaan pitkälti samoja minäkuvaan vaikuttavia tekijöitä, joita olemme teoriassakin käsitelleet. Tästä voidaan päätellä, että tietyt tekijät vaikuttavat minäkuvaan ikävaiheesta riippumatta, esimerkiksi muilta saatu palaute. Kuitenkin nuoret aikuiset nostivat vastauksissaan vaikuttaviksi tekijöiksi myös asioita, joita emme teoriassa käsitelleet. Näitä olivat esimerkiksi parisuhde, työ ja opiskelu sekä yksilön sisäiset tekijät, kuten itsensä hyväksyminen, kehittäminen ja toteuttaminen ja oma sisäinen puhe.

Vastauksissa nousi jokaisessa kysymyksessä selkeästi esiin samat tietyt tekijät, joita olivat läheiset ihmissuhteet sekä yksilön sisäiset tekijät, kuten omat onnistumiset ja epäonnistumiset. Läheisten ihmissuhteiden merkitys nousi eniten esiin jokaisen kysymyksen kohdalla ja eniten esiintyi läheisten ihmissuhteiden positiiviset vaikutukset. Tästä voidaan päätellä, että läheisillä ihmissuhteilla on suurin vaikutus nuorten aikuisten minäkuvaan vastaajien kokemusten perusteella. Toiseksi eniten vastausten perusteella minäkuvaan vaikuttivat yksilön sisäiset tekijät, joista enemmän esiintyi positiivisia sisäisiä tekijöitä. Näiden lisäksi muilta saatu palaute ja kommentit esiintyivät vastauksissa useasti, joista merkittävämmäksi vastaajat nostivat positiivisen palautteen. Monet vastaajat nimesivät samojen asioiden vaikuttavan sekä positiivisesti että negatiivisesti. Esimerkiksi jotkut vastaajista kertoivat perheen vaikuttaneen heidän minäkuvaansa molemmilla tavoilla.

Huomasimme, että positiivisia ja negatiivisia minäkuvaan vaikuttavia tekijöitä kysyessämme omat onnistumiset ja epäonnistumiset nousivat esiin todella selkeästi, mutta merkittävimpiä tekijöitä nimettäessä onnistumiset mainittiin muutaman kerran ja epäonnistumisia ei kertaakaan. Sosiaalinen media nimettiin yhtä vastausta lukuun ottamatta vaikuttavan ainoastaan negatiivisella tavalla. Osa vastaajista mainitsi esimerkiksi työn, opiskelun, itsenäistymisen ja aikuistumisen vaikuttavan tällä hetkellä minäkuvaansa. Tästä voidaan päätellä, että vastaajat ovat nostaneet edellä mainitut asiat vaikuttaviksi tekijöiksi, koska nämä kuuluvat nuorten aikuisten kehitystehtäviin.

Ahon (2005, s. 23–24) mukaan minäkuvan kolme ulottuvuutta jaetaan neljään osa-alueeseen. HavaitSIMME, että minäkuvan eri osa-alueet tulivat esiin vastauksissa.

Suoritusminäkuva näkyi siten, että vastauksissa mainittiin useasti onnistumiset ja epäonnistumiset erilaisissa suoritusilanteissa. Sosiaalinen minäkuva puolestaan tuli vastauksissa ilmi siten, että vastaajat nimesivät minäkuvaan vaikuttaviksi tekijöiksi sen, miten muut näkevät ja kohtaavat yksilön sekä hyväksyvätkö he hänet. Lisäksi sosiaalinen minäkuva näkyi vastauksissa, joissa nimettiin muihin vertaileminen vaikuttavaksi tekijäksi. Emotionaalinen minäkuva tuli esiin siten, että osa vastaajista kertoi omia luonteenpiirteitään. Fyysinen minäkuva nousi esille vastaajien sanoittaessa ulkonäköönsä liittyviä asioita, kuten ulkonäköpaineita.

Suomessa on individualistinen kulttuuri, johon kuuluu yksilökeskeinen ajattelu. Vaikka kulttuuria ei mainittu vastauksissa suoraan vaikuttavana tekijänä, kuitenkin yksilön omat sisäiset tekijät korostuivat vastauksissa. Tästä voidaan päätellä, että kulttuurilla on merkitystä siihen, mitkä asiat vaikuttavat vastaajien minäkuvaan. Jos sama tutkimus olisi toteutettu kollektivistisessä kulttuurissa, vastauksissa ei olisi todennäköisesti noussut läheskään yhtä paljon yksilön sisäisiä tekijöitä.

Vastausten perusteella voidaan todeta, että suurimmalla osalla vastaajista minäkuva on muodostunut hyväksi tai vahvaksi. Voidaan myös todeta, että hyvän minäkuvan muodostumiseen vaikutti itsensä kehittäminen ja hyväksyminen sekä hyvät ihmissuhteet, koska vastaajat sanoittivat näitä tekijöitä. Osa vastaajista puolestaan mainitsi tuntevansa itsensä paremmin ja tunnistavansa vahvuutensa ja heikkoutensa. Keltikangas-Järvinen (2023, s. 18) havaitseekin, että totuudenmukaisen minäkuvan omaava henkilö havaitsee hyvien ominaisuuksiensa lisäksi myös heikkoutensa. Näin ollen voidaan päätellä, että näillä vastaajilla on totuudenmukainen minäkuva.

Kaikista vastauksista ei voitu päätellä, millaiseksi minäkuva on muodostunut, koska vastaajat eivät sitä suoraan sanoittaneet. Osa vastaajista sanoitti minäkuvansa muodostuneen kokemuksiansa perusteella huonoksi, heikoksi tai negatiiviseksi. Epävarmuus sekä itsekriittisyys vaikuttivat negatiivisen minäkuvan muodostumiseen vastausten perusteella. Peltomaa ym. (2016, s. 151) huomaavat minäkuvan muuttuvan koko elämän ajan. Kyselyn vastaukset tukivat tätä käsitystä, esimerkiksi moni vastaaja kertoi minäkuvansa muuttuneen nuoruudesta.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisten suositusten mukaan opiskelijan täytyy perehtyä opinnäytetyönsä aiheeseen (Arene, 2024, s. 6). Perehdyimme aiheeseemme lukemalla muun muassa eri kirjoja, artikkeleita, nettisivuja sekä tutkimuksia. Opinnäytetyön aihe täytyy valita ammatillisen koulutuksen painotusalueelta, mutta aihe voi kuitenkin olla myös monialainen (Arene, 2024, s. 9). Opinnäytetyömme aihe liittyy sosionomin ammattiin, koska sosiaaliolla asiakkaat kohdataan kokonaisvaltaisesti ja näin ollen tuetaan heidän psyykkistä hyvinvointiaan, mukaan lukien minäkuva. Aiheemme on kuitenkin myös monialainen, sillä minäkuva käsitteenä liittyy psykologiaan ja sitä voidaan käsitellä monella eri ammattialalla. Opinnäytetyötämme voivat siis soveltaa myös esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaiset sekä psykologit.

Kaikilla tieteenaloilla Suomessa tutkijoita ohjaavat yleiset eettiset periaatteet, esimerkiksi tutkittavien henkilöiden ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK), 2019, s. 7). TENK (2024) kertoo tieteellisen tutkimuksen olevan eettisesti luotettava ja hyväksyttävä sekä tutkimuksen tuloksien uskottavia silloin, kun tutkimus on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön (HTK) vaatimalla tavalla. HTK:n peruseriaatteita eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan ovat rehellisyys, luotettavuus, vastuunkanto ja arvostus. Meidän työtämme on ohjannut koko prosessin ajan nämä edellä mainitut peruseriaatteet.

Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa keskeisenä eettisenä periaatteena on tutkimukseen osallistuvan henkilön tietoon perustuva suostumus (TENK, 2019, s. 8). Kyselymme osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja siihen vastaamisen pystyi halutessaan keskeyttämään. Osallistujalla on oikeus saada tietoa henkilötietojen käsittelystä, tutkimuksen sisällöstä ja käytännön toteutuksesta (TENK, 2019, s. 8). Kerroimme kyselyn saatekirjeessä, että käsittelemme vastaukset luottamuksellisesti emmekä käytä saatua aineistoa muuhun kuin opinnäytetyömme tekemiseen. Opiskelijan täytyy pohtia, onko henkilötietojen käsittely tutkimuksen kannalta väistämätöntä (Arene, 2025, s. 10). Emme keränneet opinnäytetyössämme henkilötietoja, koska sille ei ollut tutkimuksemme kannalta tarvetta. Tutkimukseen osallistuvalla on lisäksi oikeus saada totuudenmukainen ja ymmärrettävä tieto tutkimuksen tavoitteista (TENK, 2019, s. 9). Kerroimme opinnäytetyömme tavoitteet kyselyn saatekirjeessä.

Opiskelijan täytyy pohtia, tarvitseeko tutkimus eettisen ennakoarvioinnin tai tutkimuslupia (Arene, 2024, s. 12). Tutkimuksemme ei tarvinnut eettistä ennakoarviointia, koska tutkittaville tai tutkijoille ei aiheutunut haittaa tutkimuksesta. Emme myöskään tarvinneet tutkimuslupia, koska toteutimme kyselyn sosiaalisessa mediassa. Opinnäytetyömme julkaistaan kaikille avoimessa Theseus-julkaisuarkistossa. Vuoren (2021) mukaan tutkimuksen eettisyyteen ja keskeisiin arvoihin kuuluu myös pyrkimys tuottaa uutta ja merkityksellistä tietoa asioista, joista ei tiedetä tarpeeksi. Tutkimusta suunniteltaessa onkin hyvä pohtia, millä tavalla tutkimus on hyödyllistä ja kenen kannalta. Opinnäytetyömme tuottaa uutta tietoa nuorten aikuisten minäkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, joka on hyödyllistä nuorten aikuisten kanssa työskenteleville sekä nuorille aikuisille itselleen.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija reflektoi tutkimusta raportoidessaan tekemiään eettisiä valintoja kertomalla avoimesti ja perustellen ratkaisuistaan sekä arvioimalla niiden merkitystä lopputulokselle (Vuori, 2021). Kerroimme opinnäytetyöprosessista avoimesti ja pohdimme omia ratkaisujamme. Opinnäytetyömme jokaisessa vaiheessa kiinnitimme huomiota tutkimuksemme luotettavuuteen. Kerroimme opinnäytetyössämme yksityiskohtaisesti jokaisesta tutkimuksemme vaiheesta perustellen, esimerkiksi aineistonkeruusta, käsittelystä sekä analysoinnista.

Hakala (2024, s. 33) muistuttaa, että laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää havaita tutkijan asema suhteessa tutkittaviinsa ja tutkimusaiheeseensa. Esimerkiksi samanlaiset elämäkokemukset eivät estä tutkimuksen tekemistä, mutta saattavat vaikeuttaa tutkimustyöhön lähtökohtaisesti liittyvää ”puolueettomuutta”. Olemme itsekin nuoria aikuisia, joten meillä oli ennakko-oletuksia siitä, mitä vastauksissa saattaisi nousta esille. Tiedostamme, että meillä oli tutkijoina vaikutusta tutkimusprosessiin ja kerromme siitä avoimesti. Koemme kuitenkin, ettei samaan kohderyhmään kuuluminen tai omat oletuksemme haitanneet tutkimuksen toteuttamista.

Tutkijan tulee käyttää lähteiden valinnassaan harkintaa ja pyrittävä kriittisyyteen sekä valittaessa lähteitä että niitä tulkittaessa (Hirsjärvi ym., 2009, s. 113). Käytimme työssämme luotettavia lähteitä, joihin viittaamme oikeaoppisesti APA 7 -mallin mukaan. Erottelimme selkeästi työssämme sen, milloin viittasimme lähteisiin ja milloin teksti oli omaamme. Kunnioitimme lähteiden alkuperää ja etsimme mahdollisuuksien mukaan alkuperäisen lähteen, johon viittasimme. Käytimme työssämme kotimaisia sekä kansainvälisiä lähteitä, joita etsimme luotettavista tietokannoista.

## 8.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Valittuamme nuorten aikuisten minäkuvan ja siihen vaikuttavat tekijät aiheeksemme, huomasimme, että siitä oli melko vaikeaa löytää ajankohtaisia lähteitä ja tutkimuksia. Käytimmekin paljon aikaa lähteiden etsimiseen. Kuitenkin jos meillä olisi ollut vielä enemmän aikaa, olisimme voineet etsiä lisää kansainvälisiä lähteitä sekä hyödyntää monipuolisemmin erilaisia lähdemuotoja. Opinnäytetyömme tutkimustapaa valitessamme pohdimme, toteutammeko tutkimuksemme määrällisenä, laadullisena vai monimenetelmällisenä. Päädyimme kuitenkin laadulliseen tutkimustapaan, koska halusimme tutkia nuorten aikuisten omia kokemuksia minäkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Määrällisellä tutkimuksella olisimme saattaneet saada enemmän vastauksia ja tietomme olisi voinut olla yleistettävissä. Emme kuitenkaan hakeneet tätä lopputulosta tutkimuksellamme.

Pohdimme aluksi, että käyttäisimme aineistonkeruumenetelmänä haastattelua, mutta päädyimme kuitenkin käyttämään kyselyä aiheemme sensitiivisyyden takia. Vastaaminen kyselyyn anonyymisti antoi vastaajalle mahdollisuuden kertoa avoimesti tutkimastamme aiheesta, josta ei välttämättä muuten pystyisi puhumaan. Ajattelimme, että kyselyyn vastaamiseen oli matalampi kynnyks osallistua kuin haastatteluun. Kyselyyn pystyi vastamaan milloin tahansa, kun taas haastatteluun olisi pitänyt sopia tietty ajankohta. Kuitenkin haastattelulla olisi voinut saada syvällisempää tietoa, koska olisimme voineet esittää tarkentavia kysymyksiä haastateltavalta. Olisimme myös pystyneet varmistamaan sen, että jokainen haastateltava ymmärtää kysymykset tarkoittamallamme tavalla. Kyselymme vastausten rehellisyydestä emme voi olla täysin varmoja, koska vastaajat ovat voineet vääristellä vastauksia tai jättää jotain sanomatta. Vastaajat ovat myös saattaneet ymmärtää kysymykset eri tavalla, kuin olimme tarkoittaneet. Päädyimme tekemään kyselyn kysymyksistä avoimia, koska emme halunneet rajata vastaajien vastausvaihtoehtoja. Mietimme, saammeko laadulliseen kyselyyn tarpeeksi vastauksia. Saimme kuitenkin monia laadukkaita ja monipuolisia vastauksia, joten mielestämme laadullinen tutkimustapa oli oikea valinta tutkimuksellemme.

Pohdimme, kuinka tutkimuksen aineistonkeruu onnistuu ilman yhteistyötahoa ja onko sosiaalinen media toimiva aineistonkeruualusta. Tutkimuksemme aineistonkeruu toteutui kuitenkin sujuvasti ja lyhyemmässä ajassa kuin olimme odottaneet, joten aineistonkeruu onnistui epäilyksistämme huolimatta hyvin. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi oli mielestämme toimiva analyysimenetelmä, jonka avulla saimme jäsenneltyä aineistoamme sujuvasti. Tutkimus oli onnistunut, koska kyselymme avulla saatiin uutta tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat nuorten

aikuisten minäkuvaan heidän kokemuksiansa perusteella sekä millaiseksi heidän minäkuvansa on kokemusten perusteella muodostunut.

Yllätyimme siitä, kuinka paljon saimme vastauksia kyselyyn. Olimme ajatelleet pitää kyselyä avoimena kahden viikon ajan, mutta suljimmekin sen jo viikon jälkeen vastausten runsaan lukumäärän vuoksi. Lisäksi olimme yllättyneitä siitä, että saimme niin monta monipuolista ja kattavaa vastausta. Tuloksissa meitä yllätti se, kuinka moni vastaaja sanoitti minäkuvansa olevan hyvä tai vahva. Ajattelimme, että useampi olisi vastannut minäkuvansa olevan ”ihan ok” tai enimmäkseen negatiivinen.

Tutkimuksemme on hyödyllinen, koska ammattilaiset voivat hyödyntää tutkimustamme työssään, esimerkiksi ottamalla asiakasryhmänsä kanssa puheeksi minäkuvan ja siihen vaikuttavat tekijät ja tämän avulla alkaa työstämään sitä heidän kanssaan. He voivat myös yhdessä miettiä, millainen vaikutus tekijöillä on yksilön minäkuvaan. Myös kyselyämme voi hyödyntää työskentelyssä työvälineenä haluamallaan tavalla. Lisäksi muut kuin ammattilaiset voivat hyötyä opinnäytetyöstämme sekä hyödyntää esimerkiksi kyselyämme omassa elämässään. Kyselymme vastaajat sekä opinnäytetyötämme lukevat voivat saada oivalluksia siitä, mitkä asiat ovat vaikuttaneet heidän minäkuvaansa ja millä tavalla. Näin ollen he voivat alkaa pohtimaan syvemmin omaa itseään sekä oppia tuntemaan itseään paremmin. Oman minäkuvan pohtiminen on tärkeää, koska minäkuvalla on merkittäviä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Kyselymme tulokset voivat antaa vertaistuellista tietoa, jos esimerkiksi muilla on ollut samoja minäkuvaan vaikuttavia tekijöitä kuin itsellä.

Aiheemme kytköstä sosionomin ammattiin vahvistaa sosiaalialan kompetenssit. Kompetensseissa nimetään esimerkiksi yhteiskunnallisten ilmiöiden arviointi ja niiden vaikutukset yhteiskunnassa toimimiseen (SOAMK, 2023). Yhteiskunnalla on vaikutusta minäkuvaan ja siihen vaikuttaviin tekijöihin, koska yhteiskunnan normit vaikuttavat siihen, mitä pidetään tärkeänä, esimerkiksi opiskelua ja työntekoa. Käsittelemme opinnäytetyössämme lisäksi muitakin yhteiskunnallisia ilmiöitä, kuten sosiaalisen median vaikutuksia minäkuvaan. Voimmekin todeta, että opinnäytetyöllämme on yhteiskunnallinen merkitys. Sosionomin on myös tärkeä osata tuottaa ja analysoida tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi (SOAMK, 2023). Tutkimuksemme tuottaakin uutta tietoa nuorten aikuisten minäkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja näin ollen voidaan vahvistaa nuorten aikuisten psyykkistä hyvinvointia. Sosionomina täytyy osata tunnistaa ja arvioida hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijöitä (SOAMK, 2023). Olemme opinnäytetyötä tehdessämme havainneet, että minäkuva on yhteydessä yksilön psyykkiseen

hyvinvointiin. Vahva minäkuva on hyvinvointia suojaava tekijä ja puolestaan heikko minäkuva on riskitekijä hyvinvoinnille. Voimme siis todeta, että työllämme on merkitystä myös yksilön näkökulmasta.

Eri ammattiryhmät voivat soveltaa tutkimuksestamme saatua tietoa eri asiakas- ja ikäryhmien parissa. Myös tutkimuksemme toteutumistapa sekä kysely on siirrettävissä samantyyliisiin tutkimuksiin asiakas- ja ikäryhmästä riippumatta, esimerkiksi tutkittaessa minäkuvaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä lastensuojelussa. Jatkotutkimusta voisi tehdä esimerkiksi siitä, onko nuorten aikuisten minäkuvassa ja siihen vaikuttavissa tekijöissä eroa sukupuolten välillä. Lisäksi nuorten aikuisten minäkuvaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä voisi tutkia minäkuvan ulottuvuuksien ja osa-alueiden näkökulmasta. Jatkotutkimuksessa voisi myös perehtyä tarkemmin siihen, millainen nuorten aikuisten minäkuva on ja miten se on muodostunut.

## LÄHTEET

- Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Edita.
- Aho, S. (2005). Minä. Teoksessa K. Laine. (toim.), *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa* (s. 20–57). Otava.
- Ahonen, R., & Lohtaja-Ahonen, S. (2014). *Palaute kuuluu kaikille*. Human Interest.
- Ahonen, T., & Pulkkinen, L. (2023). Keskilapsuus: Kognitiivinen kehitys. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen, & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. p., s. 103–181). PS-kustannus.
- American Psychological Association. (19.4.2018). *APA Dictionary of Psychology: social comparison theory*. <https://dictionary.apa.org/social-comparison-theory>
- Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P., & Salo, S. (2007). *Persoonaa 2–Kehityopsykologia* (3.–6. uud. p.). Edita.
- Arene. (23.10.2024). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2. p.). Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Aunola, K., & Ahonen, T. (2023). Kehityopsykologian tutkimusmenetelmiä ja käytäntöjä: Tiedonkeruumenetelmiä. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen, & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. p., s. 453–487). PS-kustannus.
- BetterHelp. (28.2.2025). *Impacts Of Social Pressure*. <https://www.betterhelp.com/advice/general/how-does-social-pressure-impact-our-choices/>
- Craven, R. G., & Marsh, H. W. (2008). The centrality of the self-concept construct for psychological wellbeing and unlocking human potential: Implications for child and educational psychologists. *Educational and Child Psychology*, 25(2), 104–118. The British Psychological Society. <http://dx.doi.org/10.53841/bpsecp.2008.25.2.104>
- Dunderfelt, T. (2011). *Elämänkaaripsykologia: Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen* (14.–15. p.). WSOY.
- Erikson, E. H. (1962). *Lapsuus ja yhteiskunta* (E. Huttunen, käänt.). K. J. Gummerus. (Alkuperäinen teos julkaistu 1950).

- Gómez, R. (4.2.2023). *Social pressure: effects and how to handle it*. Mentis Abiertas Psicología S.L. <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/social-pressure-effects-and-how-to-handle-it>
- Hakala, J. T. (2024). *Laadullisen tutkimuksen ABC: Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle*. Gaudeamus.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3. p.). Longman Inc.
- Helkama, K., Myllyniemi, R., Liebkind, K., Ruusuvuori, J., Lönnqvist J-E., Hankonen, N., Renvik, T., Jasinskaja-Lahti, I., & Lipponen, J. (2020). *Johdatus sosiaalipsykologiaan* (11.–12. p.). Otava.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. p.). Tammi.
- Juhila, K. (2021). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>
- Juuti, P., & Puusa, A. (2020a). Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan. Teoksessa A. Puusa, & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 9–19). Gaudeamus.
- Juuti, P., & Puusa, A. (2020b). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa A. Puusa, & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 57–97). Gaudeamus.
- Jyväskylän yliopiston Koppa. (28.10.2021). *Laadullinen tutkimus*. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>
- Kalliopuska, M. (2005). *Psykologian sanasto*. Otava.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2023). *Hyvä itsetunto*. WSOY.
- Kiuru, N. (2023). Nuoruus. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen, & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. p., s. 182–242). PS-kustannus.
- Koivisto, P. (2007). *"Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa": päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi* (Jyväskylä studies in education, psychology and social research 311) [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-2905-3>
- Korpisaari, M. (18.11.2024). Kiusaamisen pitkäaikaiset mielen ja kehon seuraukset. ODL Yhdessä. <https://odl.fi/ajankohtaista/kiusaamisen-pitkaaikaiset-mielen-ja-kehon-seuraukset/>

- Kronqvist, E-L., & Pulkkinen, M-L. (2007). *Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen*. WSOY Oppimateriaalit.
- Kuusinen, J. (2008). Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas, & H. Lyytinen. (toim.), *Näkökulmia kehityopsykologiaan: Kehitys kontekstissaan*. (s. 311–322). WSOY Oppimateriaalit.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). (10.1.2025). *Nuoren aivojen kehitys*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-aivojen-kehitys/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). (9.12.2024). *Ulkonäköpaineita*. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/itsetunto/ulkonakopaineita/>
- Mielenterveystalo.fi (i.a.-a). *Miten sosiaalinen media vaikuttaa minuun?* <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/miten-sosiaalinen-media-vaikuttaa-minuun>
- Mielenterveystalo.fi. (i.a.-b). *Sosiaalinen media ja mielenterveys*. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/sosiaalinen-media-ja-mielenterveys>
- Mieli ry. (23.9.2024). *Tutustu itseesi*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>
- Mulari, M. (2013). *Tietoisen ammatinvalinnan opas*. Atena.
- Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Nurmi, J-E, Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys* (5. uud. p.). PS-kustannus.
- Nurmi, J-E. (2008). Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas, & H. Lyytinen. (toim.), *Näkökulmia kehityopsykologiaan: Kehitys kontekstissaan*. (s. 256–274). WSOY Oppimateriaalit.
- Ojanen, M. (2011). *Minä ja muut: Itsetuntemuksen kirja*. Kirjapaino.
- Partanen, K. (26.5.2019). Oletko koskaan tehnyt jotain hyvää toisille ja saanut siitä kuraa niskaasi? Somessa tämäkin tyhmyys tiivistyy. *Arvokas Mieli*. <https://arvokasmieli.fi/blogi/oletko-koskaan-tehnyt-jotain-hyvaa-toiselle-ja-saanut-siita-kuraa-niskaasi-somessa-tamakin-tyhmyys-tiivistyy/>
- Peltomaa, H., Ahokas, A., Ahokas R., Borshagovski, A., Blomqvist, K., Heltimoinen, A., Hongisto-Peltomaa, S., Kepsu, K., & Seitola, T. (2016). *Lukion psykologia: kurssit 1–5*. Otava.

- Pulkinen, L. (2023). Aikuisuus: Aikuistuminen. Teoksessa L. Pulkinen, T. Ahonen, & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. p., s. 243–309). PS-kustannus.
- Pulkinen, L. (2023). Kehityspsykologian näkökulma: Kehityksen eteneminen ja sen tutkimus. Teoksessa L. Pulkinen, T. Ahonen, & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. p., s. 16–30). PS-kustannus.
- Päivänsalo, T-M., Lindblom-Ylänne, S., & Niemelä, R. (2016a). *Oivallus: psykologiaa lukiolaisille 1* (2. p.). Otava.
- Päivänsalo, T-M., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., & Anttila, R. (2016b). *Oivallus: psykologiaa lukiolaisille 2* (2. p.). Otava.
- Roininen, L. (2021). *Perhe parrasvaloissa*. Avain.
- Roivainen, E., & Salminen, M. (2018). *Nuorten itsetunto ja minäkuva: Kohti vahvempaa minää- tehtäväopas nuorille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille* [AMK-opinnäytetyö, Savonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018110716782>
- Ruoppila, I. (2008). Lapsuudesta nuoruuteen: Johdanto. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas, & H. Lyytinen. (toim.), *Näkökulmia kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan*. (s. 157–187). WSOY Oppimateriaalit.
- Räikkönen, E. (2012). *Is Timing Everything?: A longitudinal Perspective on Adult Transitions, Their Antecedents, and Psychological Implications*. Jyväskylän yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4861-0>
- Saarenpää, A-M. (2020). *Nuorten aikuisten elämäntietä. Nuorten kokemuksia koulutuksellisista siirtymistä, sekä nuorten minäkäsityksen rakentuminen ja vahvuuksien tunnistaminen koulupolun aikana* [pro gradu -työ, Itä-Suomen yliopisto]. UEF eRepo. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20200784>
- Saari, J. (2017). *Kuudesluokkalaisten minäkuva koululaisena* [pro gradu -työ, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201711292825>
- Saastamoinen, M. (2006). Minuus ja identiteetti tutkimuksen haasteina: Minuus ja identiteetti käsitteinä. Teoksessa P. Rautio, & M. Saastamoinen (toim.), *Minuus ja identiteetti* (s. 168–179). Tampereen yliopisto.
- Sabater, Valeria. (16.12.2022). Kuinka käsitellä negatiivisia kommentteja rakastamiltasi ihmisiltä. *Mielen Ihmeet*. <https://mielenihmeet.fi/kuinka-kasitella-negatiivisia-kommentteja-rakastamiltasi-ihmisilta/>
- Skarp, S. (2023). *Kiusaamisen kaikuja: Kerronnallinen pitkittäistutkimus elämästä koulukiusaamiskokemuksen jälkeen* (Tampereen yliopiston väitöskirjat 778) [väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2847-4>

- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto (SOAMK). (20.4.2023). *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*.  
<https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2024). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (uud. laitos). Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019* (2. p.) (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019).  
[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (22.4.2024). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*.  
<https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Vainikainen, T., Vävilä, L., & Vävilä, J. (2015). *Rakastan, rikastan: Polkuja parempaan parisuhteeseen*. Kirjapaja.
- Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsinki: Finn Lectura.  
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/bc1c2c8a-0eb8-4881-ba8f-510ce386b810/content>
- Vuori, J. (2021). Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tietoarkisto.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

## **LIITTEET**

### **Liite 1. Kyselyn kysymykset**

## **Liite 1. Kyselyn kysymykset**

Ikä

Sukupuoli

1. Kuvaile, mitkä asiat ovat vaikuttaneet minäkuvaasi positiivisesti elämäsi aikana?
2. Kuvaile, mitkä asiat ovat vaikuttaneet minäkuvaasi negatiivisesti elämäsi aikana?
3. Millaiset tekijät ovat mielestäsi merkittävimmin vaikuttaneet minäkuvaasi? Millä tavalla?
4. Millaiset asiat vaikuttavat tällä hetkellä minäkuvaasi? Millä tavalla?
5. Millaiseksi minäkuvasi on muodostunut kokemuksiesi perusteella?