

# **ITSETUNTEMUSKURSSIN SOVELTUVUUS NUORELLE SEURAKUNNAN ISOSELLE**

Putte Heimonen

Opinnäytetyö, syksy 2011

Diakonia ammattikorkeakoulu, Diak Etelä

Järvenpää

Sosiaalialan koulutusohjelma

Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Heimonen, Putte. Itsetuntemuskurssin soveltuvuus nuorelle seurakunnan isoselle. Diak Etelä, Järvenpää, syksy 2011. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyöntekijän virkakelpoisuus. 53 sivua, neljä liitettä

Kehittämishankkeessa selvitettiin, miten seurakunnan isoskoulutuksessa mukana olevat nuoret mielsivät itsetuntemuskurssin. Lisäksi selvitettiin, sopisiko nuorten mielestä vastaava kurssi isoskoulutuksen osaksi. Kehittämishanke koostui kolmesta opetustuokiosta, joiden aiheina olivat minä, roolit, itsetuntemus ja itseilmaisuus. Opetuksen pohjana toimi aiheeseen liittyvä kirjallisuus. Opetustuokiot koostuivat teoreettisen tiedon esittelystä ja keskusteluista.

Kehittämishanke toteutettiin yhteistyössä Herttoniemen seurakunnan nuorisotyön kanssa ja hankkeeseen osallistuneet nuoret olivat vapaaehtoisia seurakunnan isosia. Opinnäytetyössä käytettiin apuna sisällönanalyysiä. Osallistuneilta nuorilta kerättiin kirjallinen palaute, jonka pohjalta analysoitiin kehittämishankkeen onnistumista.

Nuoret kokivat itsetuntemuksesta keskustelemisen yleissivistäväksi ja mielenkiintoiseksi. Suurin osa nuorista koki, että aihe sopisi integroitavaksi osaksi seurakunnan isoskoulutusta.

Asiasanat: Nuoruus, isoskoulutus, itsetuntemus, roolit, itseilmaisuus, inspiraatio.

## ABSTRACT

Heimonen, Putte. Suitability of a self-knowledge course for a young confirmed volunteer in a parish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services. 53 pages, four attachments.

The development project was made to find out how the young people in a parish react to lessons about self-knowledge and if this kind of subject can be integrated with the training of young confirmed volunteers who will assist in confirmation training. Project consisted of three teaching sessions, the topics of which related to self-knowledge. Teaching was based on theoretical literature. Lessons consisted of theoretical information and discussion.

The project was carried out in collaboration with the parish of Herttoniemi. The adolescents involved with this study were active volunteers from the same parish. This thesis used qualitative research methods. The students who attended the group gave written feedback, which served as research material.

Students felt that self-knowledge was an interesting topic of discussion and it supported their general education. Most of them felt that the topic would be suitable for integration into the training of young confirmed volunteers in the parish.

Keywords: Youth, church work, self-awareness, roles, self-expression, inspiration.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 KIRKOLLINEN TAUSTA JA TYÖYMPÄRISTÖ.....	8
2.1 Rippikoulu.....	8
2.2 Isostoiminta .....	9
2.3 Herttoniemen seurakunta ja nuoren elämäntilanne rippikoulutyössä .....	10
3 TEOREETTINEN VIIITEKEHYS .....	12
3.1 Opetusmateriaalin käsitteiden valintasyyt.....	12
3.2 Nuoruus kehitysvaiheena .....	13
3.2.1 Kehitystehtävä .....	14
3.2.2 Kehityssuunta .....	15
3.3 Minä.....	16
3.4 Roolit .....	17
3.5 Itsetuntemus, itseilmaisu ja inspiraatio .....	17
4 KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTAT, TARKOITUS JA ANALYYSIMENETELMÄ .....	19
4.1 Sisällönanalyysi .....	19
4.2 Aiemmat tutkimukset .....	20
5 OPETUSTUOKIOT .....	22
5.1 Ensimmäinen opetustuokio: Minä ja roolit .....	22
5.2 Toinen opetustuokio: Minä ja itsetuntemus .....	23
5.3 Kolmas opetustuokio: Minä ja itseilmaisu .....	24
6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	27
6.1 Palaute .....	28
6.2 Palautekaavake .....	29
7 POHDINTA .....	32
7.1 Taustat .....	32
7.2 Prosessi.....	33
7.3 Ihmiskäsitykseni .....	34
7.3.1 Elämän tarkoitus .....	35
7.3.2 Usko.....	36
LÄHTEET .....	38
LIITTEET .....	43

LIITE 1. TUTKIMUKSEN ESITTELYKIRJE

LIITE 2. SUOSTUMUS PALAUTTEEN KÄYTÖSTÄ

LIITE 3. OPETUSMATERIAALIT

LIITE 4. NUORILLE JAETTU PALAUTEKAAVAKE KURSSISTA

## 1 JOHDANTO

Minän alkuperä kiehtoo jokaista, joka huomaa asiaan kätkeytyvän ongelman. Vastasyntyneellä ei ole valmista kokemusta itsestään. Aikuisenkaan minuus ei saavuta pysyvää muotoa, joten on luonnollista kysyä: ”Mistä minä syntyä?” ja ”Miten minä kehittyä?”. Vaikka kysymyksiin ei saada lopullisia vastauksia, auttaa niiden tarkastelu ymmärtämään omaa kehitystämme ja myös ”tätä ihmisen elämää”. (Vuorinen 1998, 5.)

Artikkelissaan ”Isostoiminnan rikkaus – leirityön tarpeista nuorisokulttuuriksi” Jouko Porkka esittelee taulukon, joka perustuu 250 seurakunnan työntekijän käsityksiin siitä, millainen on hyvä isonen. Isosen korostetuimmaksi ominaisuudeksi nostetaan kyky olla aito, oma itsensä (Porkka 2005, 89). Tämä edellyttää, että nuorella on edes jonkinlainen käsitys omasta itsestään.

Yleensä isokoulutukseen osallistuva nuori on iältään noin 15–20-vuotias. Näiden ikävuosien aikana ihminen käy lävitse kehitysvaihetta, jossa hän pyrkii ymmärtämään itseään ja etsii omaa identiteettiään. Vaikka kukaan ei voi kertoa toiselle, kuka hän on, teoreettisen informaation ja empiirisen tiedon sisäistänyt yksilö on kykenevä puhumaan nuorelle ihmisen kasvusta ymmärrettävällä tavalla.

Tämä kehittämishanke vastaa kysymykseen, olisiko nuoret isokset mahdollista tavoittaa uudella, hedelmällisellä tavalla antamalla heille vinkkejä sillä etsinnän polulla, joka on keskeinen osa ihmisyyttä. Aikana, jona markkinavoimien luomat nais- ja miesihanteet ja kaupan olevat unelmat aiheuttavat mittaamatonta henkistä painetta aina vain nuoremmille, ei mikään ole tärkeämpää kuin itsensä ja muiden, ymmärtäminen ja arvostaminen.

Idea kehittämishankkeeseen syntyi Monikulttuurisuus (MK) -opintokokonaisuuden aikana työharjoittelussa Nepalissa. Kistlandin koulussa Katmandussa sain monien työtehtävien ohella mahdollisuuden omien oppitunti-

en pitämiseen. Tuntien sisältö määräytyi omien vahvuuksieni ja mielenkiintoni mukaan. Koin, että kyseiset tunnit olivat oiva mahdollisuus heijastaa sisäistä ajatusmaailmaani, ja siten antaa oppilaille jotain, mitä ei nepalilaisessa koulussa normaalisti saa. Järjestin oppilaille oppitunteja, joiden aikana keskustelimme persoonan kerroksista, itsetunnosta ja elämästä yleensä. Verbaalin opetuksen lisäksi käytin apunani toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla kykenin havainnollistamaan teoriaa konkreettisiksi malleiksi.

Oppituntini Nepalissa olivat onnistuneita. Kysyessäni oppilailta, olivatko nämä sellaisia aiheita joista koulussa tulisi puhua, vastaus oli lähes yksimielinen kyllä. Vaikka sanallisen palautteen saaminen oli usein vaikeaa, nimetön kirjallinen palaute vahvisti, että olin onnistunut tavoitteessani ja Kistlandin koulun oppilaat olivat saaneet uutta ajateltavaa. Palattuani Suomeen aloin pohtia, olisiko oppitunneista apua seurakunnan isoskoulutukselle. Saadakseni vastauksen kysymykseeni suunnittelin kolmen opetuskerran kehittämishankkeen.

## 2 KIRKOLLINEN TAUSTA JA TYÖYMPÄRISTÖ

Tässä luvussa kerron kehittämishankkeen kirkollisista taustoista, työympäristöstä ja siitä, miten rippikoulussa on aikanaan otettu nuoruus elämänvaiheena huomioon. Rippikoulusuunnitelma 2001:stä (Jokela ym., 23–24.) käy ilmi, että kehittämishankkeen opetustuokioiden aiheille on luotu pohja jo rippikoulussa. Seurakunta toimintaympäristönä on siis luontainen paikka keskustella nuoren henkisestä kasvusta.

Kehittämishanke toteutettiin olosuhteissa, jotka luotiin mahdollisimman suotuisaksi hankkeen kannalta. Käytännössä tämä tarkoitti, että hanke toteutettiin samoissa tiloissa, joissa Herttoniemen seurakunnan isoskoulutusta järjestetään viikoittain syksystä kevääseen. Hankkeeseen haettiin mukaan seurakunnanpiirissä asuvia, 15 vuotta täyttäneitä nuoria, jotka olivat mukana isoskoulutuksessa.

### 2.1 Rippikoulu

Rippikoulu on osa evankelisluterilaisen kirkon jatkuvaa ja kristityn koko eliniän kestävästä kasteopetuksesta. Tarkoituksena, on että rippikoululainen vahvistuu siinä uskossa kolmiyhteiseen Jumalaan, johon hänet on pyhässä kasteessa otettu. Rippikoulun paikalliselle suunnittelulle ja toteutukselle perusteet ja suuntaviivat antaa ”Elämä, usko, rukous: Rippikoulusuunnitelma 2001”, joka on kirjoitettu erityisesti 14–15 -vuotiaita nuoria ajatellen. (Jokela ym. 2001, 4.)

Kokonaisuutena rippikoulu jaetaan neljään ajanjaksoon. Aloituskaksikon tavoitteena on saada nuori tuntemaan yhteenkuuluvuutta ryhmään ja suuntautumaan yhteiseen oppimiseen ja rippikoulutyöskentelyyn. Peruskaksikon tavoitteena on käsitellä kirkon uskon ja rukouksen lisäksi nuoren elämää. Aiheen tavoitteena on, että nuori etsii vastauksia oman elämänsä ja yhteiselämän tärkeimpiin kysymyksiin. Lisäksi hänen tulee saada tukea kasvuunsa kristittyinä. (Jokela ym. 2001, 21.)



Perusjakson keskeisiä sisältöjä ovat: Nuoren kehitysvaiheeseen liittyvät itseenäistyminen ja irrottautuminen vanhemmista, arvojen ja ihanteiden muodostaminen, omatunto ja identiteetti. Nuoren ajankohtaiset ja tulevaisuuteen liittyvät kysymykset muun muassa aiheista elämäntapavalinnat, luonto ja ympäristö, yhteiskunta, kulttuuri sekä vastuullisuus, oikeudenmukaisuus ja suvaitsevaisuus. Elämän peruskokemukset, kuten elämän mielekkyys ja tarkoitus, jumalakysymykset, ihmisen elämänkulkuun ja elämänkaareen liittyvät tapahtumat, kysymykset ja perustunteet. (Jokela ym. 2001, 23–24.)

Päätösjakson tavoitteena on, että nuori jäsentää ja arvioi oppimaansa ja liittää sen laajempiin kokonaisuuksiin. Tarkoitus on myös saada nuori löytämään oppimalleen tiedolle merkityksen elämässään. Lisäksi hän alkaa valmistautua konfirmaatioon. Neljäs vaihe on seurakuntayhteys. Siinä nuori tuntee seurakunnan ja kirkon toimintaa ja hän elää seurakuntayhteydessä. (Jokela ym. 2001, 21.)

## 2.2 Isostoiminta

Rippikoulun ryhmänjohtajista on vuosien varrella käytetty lukuisia eri nimityksiä. Virallisissa asiakirjoissa yleisin nimitys on ollut ryhmänjohtaja. Tämä ei kuitenkaan kata isosen tehtävistä ja roolista kuin pienen osan. Seurakunnissa ja nuorten sanastossa laajasti käytetty nimitys ”isonen” virallistettiin vuonna 2004 kirkkohallituksen asiakirjassa *Isostoiminnan linjauksia – sopivan kokoinen iso*. Nimitys kuvaa kiitettävästi isosen asemaa ja tehtävää. Nimitykseen ”isonen” liittyy myös miellelyhtymä alkuperäiseen ”isosisko” tai ”isoveli” – sanaan. (Porkka 2005, 85.)

Teologisesti isokset rinnastetaan asiakirjassa alkukirkon kummeihin, aikuisena kastettujen tukihenkilöihin, joiden tehtävänä oli johdatella kastekoululaista seurakuntaan ja uskon salaisuuksiin. Tästä näkökulmasta isokset ovat hieman itseään nuorempien rippikoululaisten uskon ja kasvun tukijoita. Isonen ei ole työsuhteessa seurakuntaan vaan on seurakunnan vapaaehtoistyöntekijä. (Porkka 2005, 86.)

Isoskäytäntö kehittyi yhdessä leiririppikoulun kanssa ilman sen tarpeellisuuden tai merkityksen tarkkaa pohdintaa. Leiririppikouluihin alettiin ottaa ja myöhemmin myös kouluttaa isosia, koska heitä tarvittiin leirien toteuttamisessa. Tarvetta tällaiseen vapaaehtoisuontekijäryhmään oli, koska työntekijät olivat ikänsä ja asemansa vuoksi etäällä rippikoulunuorista. On perusteltua nähdä isostoiminta sekä rippikoulutyön menestyksen syynä että seurauksena. Ilman isosia leirimuotoisia rippikouluja ei olisi pystytty järjestämään, ja niiden luonteesta olisi jäänyt puuttumaan ratkaiseva piirre. (Porkka 2005, 82–83.)

### 2.3 Herttoniemen seurakunta ja nuoren elämäntilanne rippikoulutyössä

Herttoniemen seurakunnan alueeseen kuuluvat Herttoniemi, Herttoniemenranta, Kulosaari ja Myllypuro. Seurakunnalla on 30 työntekijää ja useita vapaaehtoisia avustajia. 31.12.2010 tilaston mukaan seurakunnassa on 15.118 jäsentä ja alueella asuu yhteensä 25.814 henkilöä. Vuonna 2010 lapsia kastettiin yhteensä 169 ja seurakunnan jäsenistä 134 solmi avioliiton. Ikäjakaumat ovat 31.12.2010 tilaston mukaan: 0-18v. 3.396 henkilöä, 19-34v. 3.662 henkilöä 35-64v. 6.831 henkilöä ja 65- v. 3.335 henkilöä. (Helsingin seurakuntayhtymä 2011.)

Valitsin Herttoniemen seurakunnan kehittämishankkeen toteutuspaikaksi aiemmin luomieni kontaktien perusteella. Kontaktit olivat syntyneet seurakunnassa tekemäni työharjoittelun aikana. Hankkeen opetustuokiot järjestettiin kerran viikossa kolmen viikon ajan Myllypuron kirkolla. Jokainen opetustuokio kesti puolitoista tuntia.

Herttoniemen seurakunnan rippikoulun paikallisuunnitelma (2008, 6) mainitsee yhtenä rippikoulutyön painotuksena nuoren elämäntilanteen kohtaamisen. Tämä tarkoittaa rohkaisemista vastuulliseen elämänsenteeseen itseä, lähimmäistä, tulevaisuutta, sekä luontoa kohtaan.

Seurakunnan järjestämä isoskoulutus syventää rippikoulussa tutuksi tulleita aiheita. Jokaisella koulutuskerralla on oma teemansa ja tarkoituksena on keskus-

tella teemaan liittyvistä aiheista. Nuoren elämäntilanteeseen ja minuuteen liittyviä kurssikertoja 2011–2012 isoskoulutuksessa ovat:

"Mikä minun elämässäni on tärkeää". Aiheina unelmat ja tavoitteet eri ikävaiheissa, muiden ihmisten vaikutus omaan elämään ja ratkaisuihin ja elämän erilaiset tilanteet.

"Ryhmätyö - hyvä ryhmä - ryhmän roolit". Aiheina ryhmätyöskentelyn eri vaiheet, ryhmän vetäjän rooli, rippileirin erilaiset ryhmätilanteet, mikä vaikuttaa ryhmän luonteeseen, erilaiset johtajat roolit ryhmässä.

"Minä ja tulevaisuus". Aiheina kysymykset oman elämän tulevaisuudesta ja omista vaikutusmahdollisuuksista.

"Elämän kovat paikat". Aiheina elämän vaarat ja vastuu, elämäntilanteita, erilaiset addiktiot ja toisen nuoren tukeminen elämän vaikeissa tilanteissa ja ratkaisussa. (Herttoniemen seurakunnan isoskoulutuksen ohjelma syksy 2011 - kevät 2012.)

Itsetuntemuskurssi syventää aiemmin rippikoulussa ja isoskoulutuksessa käsiteltyjä aiheita. Esimerkiksi edellä mainittuihin isoskoulutuskertoihin olisi helppo integroida kurssilla käsiteltyjä aiheita, kuten itsetuntemus ja roolien tarkasteleminen suuremmassa mittakaavassa. Kurssi osoittaisi isoselle, että käsitellyt aiheet ovat osa laajempaa kokonaisuutta, ei vain yhden työtehtävän pohjustusta.

### 3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Kehityshankkeen teoreettinen viitekehitys muodostuu nuoruudesta kehitysvaiheena ja opetusmateriaalin keskeisimmistä käsitteistä, joiden valintasyyt on perusteltu luvun alussa. Keskeisiä käsitteitä ovat nuoruus, minä, roolit, itsetuntemus, itseilmaisu ja inspiraatio.

#### 3.1 Opetusmateriaalin käsitteiden valintasyyt

Elämänsä varrella ihminen kysyy itseltään monesti, kuka minä olen? Kun tiedostamme käyttäytyvämmä erilailla eri ihmisten edessä, herää kysymys, milloin olen eniten minä? Tämä on tärkeä kysymys, joka saattaa monet erilaisten pohdintojen pariin. Rooli käsitteen ymmärtäminen ja sisäistäminen on kokemus, jonka myötä ihminen voi tiedostaa kokonaan uuden piirteen, kokonaisen tason itsestään. Tällöin ihminen törmää sosiologiseen ilmiöön, jossa hänen käytöksensä muuttuu ympäristöön sopivammaksi, eli yksilön aseman kannalta myönteisemmäksi. Itsetuntemuksen kannalta tärkeä muutos tapahtuu ihmisen ymmärtäessä, kuinka olennainen hänen käytöksensä kannalta, on ihmisen sosiaalinen ympäristö.

Opetustuokioiden pääteema oli itsetuntemus. Vaikka tämä teema rakentui kaikista kolmesta opetuskerrasta, oli olennaista tarkastella käsitettä myös yhden, sille omistetun opetustuokion verran. Kyseessä on termi, joka saattaa vaikuttaa yksinkertaiselta, mutta monimutkaistuu sitä tarkastellessa.

Itsensä tiedostettu ja tiedostamaton ilmaisu on keskeinen osa ihmisen elämää. Avoimessa keskustelussa saattaa tulla sanoneeksi enemmän kuin alun perin oli tarkoittanut. Mikäli tilanne suo itselle uuden, aiemmin tiedostamattoman näkökulman saattaa kokea ahaa-elämyksen: Kyllä! Näinhän se onkin. Hassua kun en aiemmin tullut ajatelleeksi asiaa tuolta kannalta. Kyseinen tapahtuma on pienimuotoinen malliesimerkki, kuinka joskus ilmaisemalla itseään ihminen oppii tuntemaan itseään paremmin. Sama pätee myös luomisprosessiin, jossa ihmi-

nen saattaa heittäytyä prosessin vietäväksi antaen alitajunnan tuottaa materiaalia, josta ihminen itse voi myöhemmin oppia. Itsetuntemus ja itseilmaisuus tukevat toinen toistaan.

### 3.2 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva elämänvaihe, jonka voidaan katsoa alkavan 13-vuotiaana ja päättyvän aikuisuuteen 20–25 vuosien vaiheille (Salo 1997, 125). Ikävuosina 15–18 nuori etsii itseään. Tällöin harrastukset, seurustelut, matkustelu, opiskelu, kesätyöt ja erilaiset kokeilut tarjoavat aineksia jäsentymässä olevalle identiteetille. Tunteiden skaala on suuri: välillä nuori on onneton, välillä onnelle ei löydy rajoja. Tilanne on kuitenkin vaativa ja useimmilla nuorilla identiteetin saavuttaminen kestääkin varhaisaikuisuuteen. (Vuorinen 1998, 218.)

Ikävuosien 17–25 välimailla ihmisen sisäinen ”minä” lakkaa muuttumasta, johon syy löytyy mahdollisesti aivojen kehityksestä, koska tänä aikana aivot ovat kasvaneet fyysisesti täyteen mittaansa (Rich Harris 2000, 364). Persoonallisuutta on pitkään pidetty suhteellisen muuttumattomana. Nykytutkimuksin on kuitenkin todettu ja korostetaan ihmisen persoonan kehittymisen prosessimaisuutta ja muuntuvuutta elämän eri vaiheissa. Ihmiselle tyypillistä on toimia eri tilanteissa helpoimmalla ja tutuimmalla tavalla. Mikäli tätä tapahtuu pitkään, ihminen lakkaa tiedostamasta käyttäytymistään ja se muuttuu rutiiniksi. (Isokorpi 2004, 92.)

Persoonallisuuden kehitys jatkuu varhaiseen aikuisikään asti, jossain muodossa läpi koko elämän. Ihminen elää jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja kaikki, mitä hän kokee, vaikuttaa häneen. Myöhemmät kokemukset eivät enää muuta persoonaa samalla tavalla, mutta ne muuttavat käsityksiä ja asenteita, tapaa tehdä ratkaisuja ja tuovat esiin ominaisuuksia ja voimavaroja, joiden olemassaolosta ihminen ei ehkä ole ollut tietoinenkaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 163.)

### 3.2.1 Kehitystehtävä

Nuoruudessa on opittava ohjaamaan elämäänsä oman yksilöllisyytensä kautta yhä tietoisemmin suhteessa muihin ihmisiin, luontoon ja koko maailmankaikkeuteen. Oppiminen jatkuu koko elämän ajan, mutta nuoruudessa se on erityisen kiihkeää. Yksilöllisyyden valmistelu- ja kokeilu-aika alkaa nuoruudessa, joka on voimakasta valmistautumista maailmassa olevien vastakkaisuuksien kohtaamiseen tai niihin törmäämiseen. Syntyvä jännite herättää ihmisen yksilöllisyyden uuteen vaiheeseen. (Dunderfelt 1997, 93.)

Nuoruusiän kehitystehtävä liittyy identiteetin muodostamiseen. Paine tehtävään syntyy siitä epämääräisestä piinaavasta tunteesta, että nuorelta puuttuu jotakin. Muistettaessa nuoren psykologiset realiteetit – fyysiset muutokset, harppauksin etenevä ajattelun kehitys, sosiaalisen piirin laajeneminen ja ympäristön asettamat velvoitteet – ymmärretään identiteetin luomisen vaatimukset ja vaikeudet. Se, että nuorten minän rakenteet kokevat näin järjestyttävän sosiaalisen mullistuksen, kertoo ihmispsyken vahvasta kulttuurisidonnaisuudesta. (Vuorinen 1998, 208–209.)

Nuoruusiän kehitystehtäviin kuuluvat: Fyysisten muutosten vaihe, jossa ruumis muuttuu ja nuori käy lävitse puberteetin. Aavistus minä kokemuksen muutoksesta aktivoi uusia ponnisteluja. Roolien etsintävaihe, jossa sopivia rooleja etsitään muun muassa harrastuksista, näytelmistä ja kuvitelmista. Minä kokemuksen uusien sisältöjen löytyminen alkaa vahvistaa tietoisuutta kehityksen keskeneräisyydestä ja omasta riittämättömyydestä. Identiteetin kriisivaihe, jossa nuori alkaa tiedostaa vanhemmista irtautumisen välttämättömyyden ja hän alkaa käyttää ikätovereita siirtymäobjekteina. Erillisyyden ja omavastuullisuus vahvistavat minä kokemusta ja nuori kokee identiteetin muodostamisen tarpeelliseksi. Identiteetin löytäminen, jossa oma identiteetti selkiytyy, nuori alkaa hyväksyä erilaisuuden suhteessa vanhempien ja ystävien odotuksiin ja hän alkaa tiedostaa ja hyväksyä omat rajansa entistä selkeämmin. Erillisyyden ja oman erilaisuuden hyväksyminen on yksilöllisen minuuden ja selkeän identiteetin saavuttamisen ehtoja. (Vuorinen 1998, 210.)

### 3.2.2 Kehityssuunta

Minäkuva on ihmisen käsitys itsestä. Tämä ilmenee tavassa, jolla ihminen kuvaa persoonaansa, osaamistaan, kykyjään, tavoitteitaan, ihanteitaan, odotuksiin. Minäkuvan muodostuminen on pitkä kehitystapahtuma, joka alkaa kolmantena ikävuonna. Prosessin kannalta erityisen tärkeitä ovat ikävuodet neljästä kuuteen, myöhemmin murrosikä ja varhainen aikuisuus. (Keltikangas-Järvinen 2010, 137.)

Minäkuva on yksilön päätösten ja elämän ratkaisujen eräänlainen kivijalka. Kun ihminen miettii ammatinvalintaansa, aviopuolison valintaa ja elämänarvojen valintaa, hän tekee ratkaisunsa sen pohjalta, mikä hänen mielestään sopii hänelle. Ihmisen minäkuva ratkaisee sen, mikä on hänen mielestään hänelle parasta. Mikäli tämä käsitys itsestä on aivan epärealistinen tai vaihtelee päivittäin tilanteen mukaan, ei psyykkisestä tasapainosta voida puhua. (Keltikangas-Järvinen 2010, 137.)

Periaatteessa ideaalin lapsuuden kokenut terve yksilö on mahdollisesti jokaisessa elämänvaiheessa vapaa valitsemaan kehityssuuntansa, mutta valinnan vapautta rajoittavat muun muassa vaihtoehtojen niukkuus ja valintojen sosiaalinen suotavuus. Eräs keskeinen rajoittava tekijä jää usein huomioimatta. Tietyn kulttuurin puitteissa kasvanut ei omaa käsitteellisiä työkaluja kaikkien vaihtoehtojen hahmottamiseen. (Scheinin 1990, 75.)

Yksilön kehitysmahdollisuudet voidaankin hahmottaa kenttänä. Jotkut suunnat tai reitit ovat historiallisten, yhteisöllisten tai yksilöllisten seikkojen vuoksi mahdollittomia, toiset valmiiksi avoinna, totunnaisia ja edellisen sukupolven valitsemia. Muut suunnat saattavat olla hankalakulkuisia ja siten runsaasti fyysisiä ja psyykkisiä resursseja sekä tahtoa vaativia. (Scheinin 1990, 75–76.)

Ruumiinrakenteeltaan ja älyllisesti nuori ihminen on valmis yhteiskunnalliseen toimintaan, mutta monet nuoret viettävät vielä vuosia ”vaellellen”. He etsivät omaa paikkaansa yhteiskunnassa ja varsinkin omaa itseään. Vaikka nuori on monella tavalla kehityksellisesti valmis, hän ei ole sitä vielä sisäisesti, tunne-

maailmassaan ja omassa sisäisessä yksilöllisyydessään. Monipuolinen ihmisten ja maailman kohtaaminen kouluttaa sisäisyyttä ja herättää ihmisen oman, todellisen yksilöllisyyden. (Dunderfelt 1997, 99–100.)

### 3.3 Minä

Inhimillisenä kokemuksena ihmisen mielen ja siihen liittyvän minän kokemus on suora, välitön ja itsestään selvä. Filosofien ja eri tieteiden edustajien pohtiessa ja selvittäessä, mistä kyseisessä kokemuksessa on kysymys, on päädytty monenlaisiin teorioihin ja kiistoihin, eikä vieläkään ole tarjolla täysin valmiita ja kaikkien hyväksymiä vastauksia. (Rautio 2006, 23.)

Minässä voidaan erottaa kolme osaa: identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Sanassa identiteetti korostuu sekä yksilöllisyys että yhteenkuuluvuus johonkin tiettyyn ryhmään tai yhteisöön. Kysymys on ihmisen paikan määrittelystä. Vaikka hän on ainutkertainen, hänellä on silti on paikkansa. Minäkuvalla tarkoitetaan piirteiden ja/tai ominaisuuksien kuvaamista. Tällaisia ominaisuuksia on satoja, jopa tuhansia. Kuvauksissa käytetään tavallisesti adjektiiveja. (Ojanen 1996, 31.) Itsetunto on persoonallinen tunne siitä, kuinka arvokas, hyvä, tärkeä ja kyvykäs yksilö on. Itsetuntoon vaikuttavat sekä omat että muiden arvioinnit. Sana heijastaa minäkäsitysten kokonaisuuden ja identiteetin arviointia. (Kalliopuska 2005, 88).

Minä on fyysinen, biologinen, psykologinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kokonaisuus. Vaikka se on yksikkö, se ei ole jakamaton. Se sisältää asioita, jotka tuntemme, asioita, joita emme tunne ja asioita jotka muut tietävät meistä, mutta joita me emme itse havaitse. Minässä on piirteitä, joita ilmennämme ja peitämme. Se sisältää sen, mitä haluaisimme olla samoin kuin sen, millaisiksi emme haluaisi tulla. (LeDoux 2003, 43.)

Ihminen kasvaa ja muuttuu elämänsä aikana monin tavoin, mutta minä on se, joka säilyy muuttumattomana läpi koko elämän (Rautio 2006a, 12). Persoonan rakenne on jatkumo täysin pysyvistä ominaisuuksista alati muuttuviin (Aukean-



taus 2006, 29–30). ”Minä” on evoluution tuote, joka ilmaantuu vähitellen biologisen kehityksen myötä (Rautio 2006b, 34).

### 3.4 Roolit

Rooli merkitsee tietyssä asemassa olevan henkilön käyttäytymistä aseman mukaisesti (Kalliopuska 2005, 173). Yleisesti suosimme rooleja, jotka suovat meille sosiaalista hyväksyntää. Roolien valinta on joskus tietoista, joskus tahatonta. Yleensä se on tiedostamatonta mukautumista tilanteen vaatimuksiin. (Ojanen 1996, 117.) Ajan myötä ihmisen persoona jossain määrin muuttuu, mutta ydin pysyy samana (Aukeantaus 2006, 29).

Tutkijat ovat eri mieltä siitä, miten roolien omaksuminen tulisi tulkita. Toisten mukaan roolit ovat vain pinta, jonka alla piilee samana pysyvä todellinen minä. Toiset taas korostavat ihmisten kykyä toimia kameleontin tavoin erilaisissa tilanteissa. On kuin kuorisi sipulia, josta ei lopulta paljastukaan mitään. Roolit ovat kaikki, mitä ihmisessä on, ja ”takana” ei ole mitään. (Ojanen 1996, 117–118.)

### 3.5 Itsetuntemus, itseilmaisu ja inspiraatio

Kykyä tunnistaa persoonallisuuden piirteitään, käyttäytymistottumuksiaan sekä hyviä ja huonoja puoliaan nimitetään yleisesti itsetuntemukseksi (Kalliopuska 2005, 87–88). Itsetuntemuksen kannalta keskeistä on itsensä ymmärtäminen, hyväksyminen ja kunnioittaminen sellaisena kuin on. Ihminen on antanut itselleen luvan tehdä virheitä, ilmaista tunteitaan ja hänellä saa olla tarpeita. Ihminen ei siis ole olevinaan muuta kuin on. Hän ei käytä naamioita ja suojavaanssa-reita, vaan hän on emotionaalisesti rehellinen. Siispä itsetuntemus on tunnetaitoisuuden perusta. Tärkein tekijä, joka mahdollistaa muiden kykyjen kehittymisen. (Isokorpi 2004, 24.)

Itseilmaisu on näkemysten, tunteiden ja itsensä viestintää ympäröivän maailmalle. Joskus viestimme asioita itsestämme, joita emme aina edes tiedosta. Viestintä on merkityksellisen tiedon siirtämistä lähettäjältä vastaanottajalle (Kal-

liopuska 2005, 220). Tutkimus- ja arkihavainnot ovat osoittaneet, että sosiaalisessa viestinnässä, eli kommunikaatiossa keskeistä on avoimuus. Toisessa osapuolella se herättää lähes poikkeuksetta myönteisen reaktion. Vaikka periaate onkin näin selvä, käytännössä sitä on vaikeampi toteuttaa. Kommunioimissamme me kaikki ilmaisemme aina jotakin itsestämme. Se, mitä me ilmaisemme, riippuu sekä siitä, mitä haluamme paljastaa, että siitä, miten tunnetemme itsemme. (Ojanen 1994, 159–161.) Purkautuminen tai avautuminen tuntuu helpottavalta, jopa puhdistavalta (Ojanen 1996, 382).

Inspiraation latinankielinen kantasana tarkoittaa "hengittää sisään". Termin toinen merkitys on keskittynyt/haltioitunut henkinen, varsinkin taiteellinen, luomisvire (Aikio 1972, 286). Usein ajatellaan, että inspiraatio on Jumalan lähettämä tai peräisin itsetutkiskelusta (Piirto, Uusikylä 1999, 116). Vaikka luovuus voidaan nähdä kykyinä kykyjen joukossa, on kuitenkin ilmeistä, että luovuuteen liittyy keksimisen hetki, joka on jotain sellaista, mitä on vaikea selittää (Aukeantaus 2006, 62).

Kirjassaan, "The Mission of art" yhdysvaltalainen kuvataiteilija Alex Grey kirjoittaa inspiraation olevan luomisprosessin arvoituksellisin vaihe. Taiteilijan valtaa luomisvoima, visio ja halu luoda. Inspiraatio on järjen ulkopuolella toimiva voima. Sana "inspire" viittaa hengittämiseen, joka on aina yhdistetty elämään ja henkeen. Inspiroitua on toimia hengessä (to in-spire to be in-spirit). Lahjakas taiteilija ylittää rajallisen itsensä ja muodostuu universaalin luomisvoiman aktiiviseksi kanavaksi. (Grey 2001, 81–82.)

## 4 KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTAT, TARKOITUS JA ANALYYSIMENETELMÄ

Esittelin kehittämishankkeen itsetuntemuskurssin Herttoniemen seurakunnan isosille elokuussa 2011. Esittely tapahtui ”Isosillassa”, jossa käytiin läpi isosten palaute kuluneen kesän rippileireistä. Kiinnostusta osoittaneiden isosten nimiä en ottanut etukäteen paperille, vaan heidän oli vain ilmestyttävä paikalle kurssin alkaessa. Elo- ja syyskuun aikana kävin vielä kaksi kertaa esittelemässä kurssia seurakunnan nuorten illassa, johon osallistujista suurin osa oli isosia.

Kehittämishanketta varten hain tutkimusluvan Herttoniemen seurakunnan kirkkoherralta. Luvan saamisessa ei ollut ongelmia. Keräsin myös kurssille osallistuneilta nuorilta kirjallisen luvan, että saan käyttää työssäni heidän antamaansa palautetta.

Opetustuokiot pidettiin kerran viikossa syyskuun 2011 kolmen ensimmäisen viikon aikana. Kehittämishankkeen tarkoituksena oli selvittää, miten isoskoulutukseen osallistuneet nuoret reagoivat itsetuntemuskurssiin, joka käsitteli itsetuntemusta ja siihen liittyviä aiheita. Lisäksi selvitin, mitä mieltä nuoret olisivat tällaisista asioista osana seurakunnan isoskoulutusta. Oppituntien teemat olivat ”Minä ja roolit”, ”Minä ja itsetuntemus” ja ”Minä ja itseilmaisuus”. Vaikka jokainen opetustuokio oli oma kokonaisuutensa, olivat ne osa laajempaa käsitettä itsetuntemus ja sen merkitys yksilölle.

### 4.1 Sisällönanalyysi

Kehittämishankkeessa käytettiin analyysimenetelmänä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysissä aineistosta etsitään tarkoitukseen, ongelmaan tai tehtävään, vastaavia asioita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 29). Kehittämishankkeen aineisto muodostui nuorten sanallisesta ja kirjallisesta palautteesta ja muistiinpanoista, jotka oli kirjattu oppitunneilla käydyistä keskusteluista. Palautteet ja muistiinpa-

not toimivat sisällönanalyysin menetelminä. Kehittämishankkeessa ei pyritty tiettyyn lopputulokseen, vaan tutkittiin, miten koeryhmä reagoi hankkeeseen.

#### 4.2 Aiemmat tutkimukset

Itsetuntemus on todella laaja käsite (Korhonen 2010). Sen saralla on tehty useita tutkimuksia, jotka käsittelevät itsetuntemusta, itsetuntoa, minäkuvaa tai muuta termiin liittyvää aihetta. Tämän kehittämishankkeen kannalta tärkeitä tutkimustuloksia on ilmennyt seuraavissa töissä.

Maria Halminen (2010) on opinnäytetyössään tutkinut ohjaajan omaa ohjaajuutta ja sitä, miten ilmaisutaidonkurssi vaikutti ohjaajan itsetuntoon sekä minäkuvaan. Opinnäytetyö toteutui Kokkolan kauppaopiston liiketalouden perustutkimuksen ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kanssa. Halminen piti opiskelijoille ilmaisutaidonkurssin, jossa käsiteltiin itsetuntoa ja minäkuvaa. Tarkoituksena oli selvittää 16-vuotiaiden ajatuksia itsetunnosta ja minäkuvasta ja miten ne eroavat 22-vuotiaan ilmaisutaidon ohjaajan ajatuksista.

Halmisen työstä käy ilmi, että teatteri-ilmaisuuopetuksen kautta nuoren on mahdollista oppia ilmaisemaan itseään paremmin. Ilmaisutaidon avulla on myös mahdollisuus oppia kertomaan paremmin tunteistaan. Halminen teki myös havainnon, jonka mukaan 16-vuotiaat uskoivat, että he voivat itse vaikuttaa omaan itsetuntoonsa. (Halminen 2010, 27–28.)

Kirsi Halla-Seppälän (2009) opinnäytetyössä tarkastellaan teoreettisesti ihmisen minäkuvaa, itsetuntoa, itsetuntemusta ja muutosprosessia, joka saa alkunsa itsetuntemuksen lisääntyessä. Sen lisäksi Halla-Seppälä kuvasi yrityksen asiakasryhmiä, asiakastyötä sekä erilaisia itsetuntemuskoulutuksessa käytettäviä menetelmiä. Työssään Halla-Seppälä huomioi, että tulemalla tietoisesti itseltään, uskomuksistaan, käyttäytymismalleistaan, tarpeistaan ja pyrkimyksistään ihmisen on mahdollista vaikuttaa entistäkin aktiivisemmin omaan elämäänsä. Lisäksi vastuun ottaminen tietoisesti omista ratkaisuista ja toimintatavoistaan ja

niiden seurauksista auttaa parantamaan vuorovaikutusta ihmissuhteissa. (Halla-Seppälä 2009, 33.)

Itsetuntemuksella on suora yhteys ihmisen hyvinvointiin, ja siten, sosiaalialaan. Tämä kehittämishanke on toteutettu yhdenlaisessa, omien opintojeni kontekstissa. Vastaavanlainen kurssi on mahdollista toteuttaa miltei missä tahansa ympäristössä.

## 5 OPETUSTUOKIOT

Kehittämishankkeen opetustuokiot käsittelivät aiheita, jotka liittyivät itsetuntemukseen. Perusrakenne oli kaikissa sama. Esittelin aiheen teoreettisen pohjan jakamalla isosille kirjallisen materiaalin (katso: liite 3, 44–50) , ja tarpeen tullen hahmotin teoriaa arkipäivän esimerkein, kuten rooleista puhuessa, käytöksen muuttuminen kavereiden ja vanhempien seurassa. Tässä luvussa käydään läpi opetustuokioiden kulku ja sujuvuus ja ilmenneet ongelmat.

### 5.1 Ensimmäinen opetustuokio: Minä ja roolit

Ensimmäisellä kerralla mukana oli seitsemän isosta. Kerroin osallistujille hankkeen tarkoituksesta ja heidän palautteensa käytöstä sen yhteydessä. Lupapaperit allekirjoitettiin.

Opetustuokio alkoi kertaamalla kolmen viikon aikana käsiteltävät aiheet ja tuokioiden sisällöt pääpuitteittain. Jaoin kirjallisen materiaalin. Keskustelua aiheista:

- Kuka minä olen?
- Mistä minä muodostuu?
- Mitkä tekijät vaikuttavat yksilön näkemykseen minästä?

Tuokio eteni luennolla, jonka aikana annoin nuorille mahdollisuuksia esittää kysymyksiä ja kertoa omia näkemyksiään aiheista. Aina kun keskustelua syntyi, sille annettiin aikaa. Tunti eteni keskustelemalla muun muassa aiheista,

- Mikä rooli on?
- Onko roolien ottaminen tiedostettua, tiedostamatonta?

Koska populaarikulttuurin kieli tavoittaa usein nuorison, pyrin sisällyttämään oppitunteihin viitteitä myös siihen. Amerikkalaiselokuvassa ”Batman Begins” päähenkilö Bruce Waynen lapsuudenystävä Rachel Dawes lausuu,

*Tärkeintä ei ole sisin vaan teot, jotka määrittelevät meidät (Nolan 2005).*

Tällä pohjustin, että ihmiset eivät näe toisesta kuin ulkoiset piirteet, käytöksen ja teot. Ulkopuoliselle maailmalle ihminen ilmaisee omaa sisintään tekojensa kautta. Kyseinen keskustelu nousi uudelleen esille kolmannella oppitunnilla, joka käsitteli itseilmaisua.

”Minä ja roolit” – oppituokiosta jäi pois toiminnallinen harjoitus, jonka tarkoituksena oli ilmentää, kuinka nopeasti ihminen omaksuu roolin. Harjoituksessa ryhmälle annetaan ohjeeksi kulkea tilassa ilman muita tehtäviä. Hetkellinen liikuminen johtaa yleensä toimintaan, jonka voidaan katsoa täyttävän roolin ottamisen edellytykset, esimerkiksi leikkiminen. Tämä harjoitus jäi kuitenkin toteuttamatta, koska etenin liian nopeasti tuntisuunnitelmassa ja unohdin harjoitukselle suunnitellun ajankohdan. Vahingon huomattuani ajattelin, ettei harjoituksesta ollut enää hyötyä. Roolien omaksumista samassa mittakaavassa ei enää olisi tapahtunut, koska nuoret olisivat todennäköisesti olleet valppaampia havaitsemaan muuttuvaa käytöstä. Harjoituksen teorian toteutuksen kannalta olennaiset olosuhteet olivat siis muuttuneet, joten harjoitus ei olisi enää onnistunut.

Yleisesti ”Minä ja roolit” opetustuokio eteni suunnitellulla tavalla ja täytti tehtävänsä. Myöhemmin eräs nuorista kommentoi tuntia:

*Alku oli vähän sekava, mutta loppua kohden parani.*

## 5.2 Toinen opetustuokio: Minä ja itsetuntemus

Toisella kerralla mukana oli viisi oppilasta. Tuokio alkoi edellisen viikon aiheen lyhyellä kertauksella, jonka jälkeen aloimme isosten kanssa pohtia, mitä käsite ”itsetuntemus” tarkoittaa. Jaoin kirjallisen ”Minä ja itsetuntemus” materiaalin. Tunti eteni luennolla, jonka aikana annoin nuorille mahdollisuuksia esittää ky-

symyksiä ja kertoa omia näkemyksiään aiheista. Aina kun keskustelua syntyi, sille annettiin aikaa.

Luento ja keskustelut käsittelivät muun muassa aiheita,

- Mitä etuja itsetuntemuksesta on?
- Miten itsetuntemusta voidaan kasvattaa?
- Tiedostamattoman ongelma
- Itsetuntemuksen ongelmat, vaikeudet ja haasteet
- Joharin ikkuna
- Itsehavainnointi

Viittasin populaarikulttuuriin myös toisella oppitunnilla. Sofia Coppolan elokuvassa, ”Lost in Translation”, Bill Murrayn esittämä Bob Harris summaa:

*Mitä paremmin tunnet itseäsi, ja tiedät mitä haluat, sitä vähemmän annat... asioiden vaivata sinua (Coppola 2003).*

Tarkoituksena oli summata itsetuntemuksen merkitys yksilölle pidemmällä aikavälillä. Eli, mitä paremmin ihminen tuntee itsensä ja tietää, mikä hänelle on tärkeää, sitä vähemmän hän koettelee mielenrauhaansa.

”Minä ja itsetuntemus” – opetustuokion toteutus oli heikoin kolmesta. Läpikäytävää materiaalia oli liikaa. Ajatukseni ja puheeni poukkoilivat aiheesta toiseen ja isosten oli vaikea ymmärtää kokonaisuutta. Loppupuolella tilanne tasoittui. ”Minä ja itsetuntemus” olisi ollut tarpeen jakaa kahdeksi erilliseksi opetustuokioksi.

### 5.3 Kolmas opetustuokio: Minä ja itseilmaisu

Kolmannella kerralla mukana oli viisi oppilasta. Opetustuokio alkoi edellisen viikon aiheen lyhyellä kertauksella, jonka jälkeen aloimme isosten kanssa pohdita, mitä käsite itseilmaisu tarkoittaa. Jaoin kirjallisen ”Minä ja itseilmaisu” – materiaalin. Tuokio eteni luennolla, jonka aikana nuorille annettiin mahdollisuuksia



esittää kysymyksiä ja kertoa omia näkemyksiään aiheista. Aina kun keskustelua syntyi, sille annettiin aikaa.

Luento ja keskustelut käsittelivät muun muassa aiheita:

- Mitä itseilmaisuus edellyttää?
- Taiteet nähdään usein itseilmaisun välineinä. Miten muuten voi ilmaista itseään?
- Alitajunnan vaikutus ilmaisussa
- Itseilmaisun merkitys yksilölle ja suurelle yleisölle -> taiteen kollektiivinen merkitys
- Itsetuntemuksen ja itseilmaisun liitto
- Inspiraatio

Oppitunnilla nuoret tekivät itseilmaisuun liittyvän harjoituksen. Tehtäväksi annettiin piirtää seuraavan runon herättämät ajatukset paperille.

Synnyin juuri.  
 Synnyin hetki sitten.  
 5min aiemmin olin ajatus,  
 jota en ollut vielä tunnistanut.  
 Hetki kutsui minut  
 tietoisuuden tuolta puolen.  
 Tilanteessa toisessa  
 näytän samalta, mutta olen jossain muualla.  
 Tunnumme lukemattomia nimiä, mutta käytämme vain yhtä.  
 Jokainen tavattu tuntematon kohtaa kasvoni.  
 Kohtaa toisen. Kohtaa historiattoman.  
 Silmät kertovat suurimmat tarinat.  
 (Heimonen 2010, 24.)

Runo oli peräisin omakustannekirjastani. Teksti kuvaa yksilön näkemystä rooli-  
 en muodostumisesta. Harjoituksen pohjamateriaalin ohella runo toimi esimerk-  
 kinä tapahtumasta, jossa itsetuntemus ja itseilmaisuus ovat suorassa yhteydessä  
 toisiinsa.

Optimaalisessa tilanteessa nuoret olisivat voineet ilmaista itseään ilman konkreettista pohjamateriaalia, mutta käytännössä tämä olisi ollut liian hankalaa. Mainitun materiaalin käyttö oli tarpeen, koska sitä vasten nuoret pystyivät heijastamaan omia näkemyksiään ja itseään. Heidän piirroksensa kuvasivat muun muassa avaruutta, lapsia ja vanhempia ja myrskyjä.

Opetustuokion pohdinnallinen osuus liittyi inspiraation merkitykseen ja lähtöseen. Nuorille annettiin pureskeltavaksi erilaisia näkemyksiä inspiraatiosta, kuten Alex Greyn näkemys, jonka mukaan inspiroitunut taiteilija ylittää rajallisen itsensä ja muodostuu universaalin luomisvoiman aktiiviseksi kanavaksi (Grey 2001, 81–82). Osion tarkoituksena ei ollut antaa nuorille uusia ajatusmalleja, vaan saattaa heidän tietoonsa, että on olemassa erilaisia tapoja katsoa todellisuutta ja nähdä tuttuja käsitteitä eri perspektiiveistä.

”Minä ja itseilmaisuus” oli tiivis ja edellisistä poikkeava opetustuokio, koska se sisälsi konkreettista tekemistä. Palautteen perusteella se oli myös pidetyin mainitun piirustusharjoituksen takia. Nuoret kokivat harjoitteen mielenkiintoisena ja piristävän vaihteluna. Toinen syy opetustuokion menestykseen oli opetusmateriaalin vähyys. Luentoa oli helpompi pitää kun aiheita ei ollut liikaa ja aikaa oli riittävästi.

## 6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kehittämishankkeen opetustuokiot olivat kokonaisuutena onnistuneita ja positiivisia kokemuksia niin isosille kuin itselleni. Nuorten palautteen perusteella käsitellyt asiat eivät olleet heille abstrakteja tai liian vaativia. He kokivat ymmärtävänsä aihetta ja saaneensa kurssista jonkinlaista pääomaa jo lyhyen ajan jälkeen. On kuitenkin vaikea sanoa, millainen on nuorten irtisaama hyöty pitkällä aikavälillä. Käsiteltyjen aiheiden sisäistämisen ja ymmärtämisen kannalta keskeistä on oma kokemus. Siksi yhtenä tavoitteena oli, että kun nuoret tulevat tekemään huomioita itsestään, he tulisivat muistamaan heille kerran opetetut asiat. Tämän toteaminen onnistuneeksi tavoitteeksi on hankkeen rajojen ulkopuolella.

Opetustuokioiden suurimpana heikkoutena oli yksipuolisuus, koska kaikki koostuivat lähinnä pitkistä, informaatiopainotteisista luennoista ja välillä, eritoten ”Minä ja itsetuntemus” – oppitunnilla, käsiteltävää materiaalia oli liikaa. Tämän, ja aiheiden monitasoisuuden vuoksi, tulisi vastaavanlainen itsetuntemukseen liittyvä opetus järjestää lyhyinä tilaisuuksina pidemmällä aikavälillä. Seurakunnan isoskoulutus olisi optimaalinen konteksti tällaiseen opetukseen. Itsetuntemuksen ja siihen liittyvien aiheiden käsittely toisi tärkeän lisän isoskoulutukseen, jonka tarkoituksena on muun muassa toimia apuna nuoren ohjaamisessa kohti hyvää elämää, sekä tukea nuoren kasvua (Porkka 2005, 95). Pidempi aikaväli tarjoaisi myös mahdollisuuksia lähestyä aihetta useammista näkökulmista. Toiminnalliset menetelmät, kuten näyttelemine, olisi varmasti menestyksellä tapa käsitellä aihetta innostavalla ja hausalla tavalla.

Jälkeenpäin ajateltuna aineiston keräämismetodina olisi ollut tehokkaampaa käyttää teemahaastattelua, koska se olisi tarjonnut enemmän tietoa nuorten näkemyksistä kuin palautekaavake. Täysin avoin kirjallinen haastattelu tuskin olisi tarjonnut enempää tietoa hankkeen tuloksista. Teemahaastattelu olisi suonut nuorille tilaisuuden keskusteluun, jonka myötä he olisivat saattaneet kertoa näkemyksiään vapaammin kuin paperilla tai opetustuokioissa.

Kehittämishankkeen alussa pohdin oppimispäiväkirjan käyttöä hankkeen osana. Tulini kuitenkin siihen tulokseen, että koska kyseessä oli vapaaehtoisista muodostettu ryhmä, joiden osallistuminen vaikutti välillä muutenkin kyseenalaiselta, olisi ollut riskialtista alkaa vaatia nuorilta ”kotitehtävien tekoa”. Omaehtoiseen tekemiseen kuitenkin rohkaistiin kurssin aikana, mutta se ei tuottanut tulosta.

## 6.1 Palaute

Palaute kerättiin kirjallisen kaavakkeen avulla ja isosten opetustuokioiden aikana antama sanallinen palaute otettiin myös huomioon hankkeen tuloksissa. Palautteesta etsittiin vastauksia kehityshankkeen kysymyksiin, eli miten kurssille osallistuneet isokset reagoivat käsiteltyihin aiheisiin, ja sopisiko kurssi isoskoulutuksen osaksi.

Palautteessaan nuoret mainitsivat, että jotkin asiat jäivät heille epäselviksi ja käytännön esimerkkejä olisi kaivattu enemmän. Otan kuitenkin huomioon, että kannustin nuoria säännöllisin väliajoin keskusteluun ja esittämään kysymyksiä. Mainitusta kritiikistä voi siis päätellä, että isokset olisivat todennäköisesti suhtautuneet minuun erilailla, mikäli olisin ollut entuudestaan tutumpi. Vieraus on varmasti vaikuttanut nuorten käyttäytymiseen, osallistuvuuteen ja rohkeuteen oppitunneilla. Toinen tärkeä syy, miksi kurssin pitäjän tulisi tuntea osallistuvat nuoret, on turvallisuus. Käsitellyt aiheet olivat kuitenkin moniulotteisia ja väärinymmärryksen mahdollisuus oli olemassa. Pahimmassa tapauksessa isosista joku olisi ollut henkisesti epävakaa ja päätenyt johtopäätöksiin, jotka olisivat olleet vahingollisia hänelle tai muille. Siksi on tärkeää, että opettaja ei olisi ulkopuolelta tullut henkilö, vaan ihminen, joka tuntee nuorten taustat.

Nuoret korostivat omien kokemuksieni tärkeyden merkitystä. He viittaavat tilanteisiin, joissa osoittaakseni teorian yhteyttä arkielämään, kerroin omista kokemuksistani käsitellyn asian saralla. Palaute kertoo teorian ja käytännön liiton tärkeydestä käsiteltyjen aiheiden yhteydessä. Koska oma kokemus oli koko työn alkuperäisenä lähtökohtana, muodostuikin miltei paradoksimaisesti puhua teorian kautta asioista, joiden merkitys yksilön kasvulle on mahdollista ymmärtää

ainoastaan käytännön kokemuksen kautta. Hankkeen yhtenä tavoitteena kuitenkin oli, että kun nuoret tulevat tekemään huomioita itsestään, he muistaisivat teoreettisen tiedon olemassaolon. Lisäksi yksilön kannalta on tärkeää ymmärtää, ettei ole omien ajatustensa kanssa yksin.

Palautteessaan neljä viidestä nuoresta oli sitä mieltä, että seurakunta on sopiva paikka puhua itsetuntemuksesta ja siihen liittyvistä aiheista ja se sopisi isokoulutuksen osaksi. Kurssille osallistunut 16 -vuotias poika oli eri mieltä. Hänen mielestään,

*Aiheet eivät liittyneet kristinuskoon paljoakaan, enkä usko, että kurssi teki minusta parempaa isosta.*

Tämä kommentti tarjoaa yhden näkemyksen isokoulutuksen ja kristinuskon merkityksestä nuorelle ihmiselle. Ehkä hänelle isokoulutus on pääasiallisesti kristillistä uskoa ja kristillisyyttä ei niinkään liity itsetuntemukseen tai muihin oppitunneilla käsiteltyihin aiheisiin. Kyky olla aito, oma itsensä mainitaan usein tärkeänä isosen omaisuutena (Porkka 2005, 89). Kehittämishankkeen oppitunnit tukivat tämän kyvyn kasvua. Tarkoitus ei ole vähätellä mainitun palautteen antanutta nuorta. Päinvastoin, kommentti osoittaa, ettei ole olemassa yhtenäistä vastausta kysymykseen isokoulutuksen merkityksestä ja tavoitteellisuudesta. Tästä nouseekin potentiaalinen tutkimuskysymys: Mikä on isokoulutuksen merkitys nuorelle lyhyellä ja pitkällä aikavälillä, ja voiko isosen tehtävään kasvaa virallisen koulutuksen ulkopuolella?

## 6.2 Palautekaavake

Kehittämishankkeen kolme opetuskertaa esiteltiin vapaaehtoisille nuorille "Itsetuntemus -kurssina". Viimeisen opetuskerran jälkeen nuorille jaettiin täytettäväksi palautekaavake kurssista. Vastajia oli kaiken kaikkiaan kolme poikaa ja kaksi tyttöä. Tämä luku esittelee yhteenvetona heidän vastauksistaan.

Vastajat olivat 15–19-vuotiaita Herttoniemen seurakunnan isokoulutuksessa mukana olevia nuoria. Jokainen mainitsi, että heidän ensiajatuksensa kurssista

olivat positiivisia. He pitivät aiheita mielenkiintoisina ja kiinnostavina. Mukaan lähtemisen yleisimmäksi syyksi mainittiin kavereiden osallistuminen ja mielenkiintoa aiheita kohtaan. Muutama vastannut myös painotti, että tulevaisuudessa he ovat itse tekemisissä aihealueiden kanssa.

Isoiset kokivat, että kurssi vastasi suurimmaksi osaksi heidän odotuksiaan. Muutamassa tapauksessa kurssi myös ylitti odotukset. Kysyttäessä, mikä oli parasta, he kertoivat oivaltaneensa tai oppineensa itsestään uusia asioita. Tutkijan työskentelytapa sai myös kehuja. Kurssin heikkoutena nuoret mainitsivat opetuksena ajoittaisen epäselvyyden ja vaikean seurattavuuden. Myös kurssin esitelyn yhteydessä mainittujen erilaisten harjoitteiden vähyyttä kritisoitiin. Isoiset jäivät kaipaamaan konkreettista tekemistä keskustelun rinnalle ja lisää esimerkkejä, miten teoria näkyy arkipäivän elämässä.

Nuoret arvelivat, että alin ikä puhua kurssilla keskustelluista aiheista olisi 13–15 vuotta. Heidän mielestä kyseistä ikää nuoremmat tuskin kykenevät ymmärtämään käsiteltyjä asioita, tai ovat edes kiinnostuneita niistä. Kysyttäessä, voisiko itsetuntemuskurssin integroida isoskoulutuksen osaksi, neljä viidestä vastanneesta oli sitä mieltä, että seurakunta on sopiva paikka järjestää vastaava kurssi, ja että se sopisi isoskoulutuksen osaksi.

Kohtaan ”vapaa sana” nuoret kirjoittivat seuraavasti:

*Tämä oli hyvä kokemus. Kiitos siitä. Sain tästä paljon uusia eväitä itsetuntemuksen pohdintaan. Koulussa ei minulla vielä ole ollut psykologiaa tai filosofiaa, mutta tämä oli hyvä intro niille. (Poika, 15 vuotta.)*

*Kurssi oli hyvä ja mielenkiintoinen, sopivan pituisia ajallisesti ja sisältö erinomainen! Harmi, ettei kurssi kestänyt kuin nämä kolme viikkoa. Jos järjestät uudestaan jonkun kurssin eri aiheista, toivon et tuut ilmottaa siit tänne kirkolle, koska mä haluan mukaan.*

*Tykkäsin oikeesti tooooooosi paljon ja ei oo mitään kritisoitavaa, vaik siitähän yleensä opitaan, siis siitä kritiikistä. Oon joka kerran jälkeen miettiny asioita ja niistä on ollu hyötyä itseni ymmärtämisessä ja muiden auttamisessa. Oon saanu muita näkökulmia asioihin, mihin pyrin jatkuvasti (haluan olla mahdollisimman avoimena) ja kun täällä on kuunnellu sun ja muiden näkemyksiä oon alkanu kyseenalaistaa omia näkemyksiäni!*

*Kiitos tuhannesti!! (Tyttö, 16 vuotta.)*

*Mahtava kurssi! Sai ajattelemaan asioita omassa elämässään. (Poika, 16 vuotta.)*

*Mahtavaa omistautumista! Huomaa, että olet oikeastikin miettinyt aika paljon näitä asioita. Tuolla asenteella saa kyllä muutkin ajattelemaan. Kiitos! (Tyttö, 18 vuotta.)*

*Hyvä ettei ollut samanlainen, kun koulutunnit. Huono oli, että jotkin asiat jäi epäselviksi. Hyvä kertomaan omia kokemuksia. (Poika, 15 vuotta.)*

## 7 POHDINTA

Tässä luvussa hahmottelen opinnäytetyöni taustoja, prosessin merkitystä itseleni ja millaiseen henkilökohtaiseen lopputulokseen päädyin. Lisäksi olen liittännyt ihmiskäsitykseni tähän kappaleeseen. Se on olennainen työni kannalta.

### 7.1 Taustat

Kaikki alkoi Pink Floydista. Pink Floydin musiikki teki lähtemättömän vaikutuksen teini-ikäiseen mieleeni keväällä 2001. Vuosia myöhemmin näin dokumentin, jonka aiheena oli yhtyeen vuonna 1973 julkaistu albumi, ”Dark side of the moon”. Kyseisessä dokumentissa, ”Classic albums: Pink Floyd – The making of dark side of the moon” yhtyeen basisti Roger Waters kertoi, kuinka hänen äitinsä painotti, että lapsuus ja nuoruus ovat aikaa, jolloin valmistaudutaan myöhemmin alkavaan elämään. Waters mainitsee, kuinka levyn teon aikoihin hän ymmärsi, ettei elämä ala tietyistä pisteistä vaan se etenee koko ajan, ja minä hetkenä tahansa ihminen voi tarttua ohjaksista ja olla oman kohtalonsa herra. (Longfellow 2003). Tämä näkemys inspiroi minua ymmärtämään keskeisimmän roolini omassa elämässäni, oman vastuuni ja omat mahdollisuuteni. Halusin tietää, mistä itsessäni on kysymys, ja mitä kaikkea voin elämälläni tehdä.

Sosiaalialalla toistetaan usein, että oma persoona on tärkein työväline. Opiskelujeni aikana olen tarkastellut reaktioitani itseeni ja ympäröivään maailmaan ja kokemukseni myötä olen ymmärtänyt, että syvempi itsen tutustuminen on tärkeä osa ihmisenä kasvamista. Itsensä tutkiskelu luo myös pohjan ammatilliselle kehitymiselle. Siksi onkin ymmärrettävää, että työntekijän persoonan ja ammatitaidon kehittyminen ovat kytköksissä toisiinsa. Tämä mielessäni voin sanoa, että opiskelujeni aikana tärkein ansaitsemani pääoma on ollut parempi itsetuntemus. Itsensä tunteminen ei kuitenkaan ole tarpeellinen ainoastaan sosiaalialalla. Oman itsensä ymmärtäminen ja tiedostaminen ovat tärkeitä piirteitä ke-



nelle tahansa. Uskon, että ihmisenä kasvaminen edistää varmasti harmonisempaa elämää itsen ja muiden kanssa.

## 7.2 Prosessi

Kehittämishankkeen opetustilaisuudet olivat haastavia. Koska isokset olivat vapaaehtoisista, jotka eivät saaneet osallistumisestaan mitään suoraa konkreettista hyötyä, oli aina olemassa mahdollisuus, etteivät he ilmaantuisi paikalle seuraavalla viikolla. Opetustuokioiden tuli siis olla asiapitoisia, mutta samalla mahdollisimman kiinnostavia ja melkein viihdyttäviä. Tämä aiheutti tasapainotetta opettajan roolissani.

Viimeistään toisella opetuskerralla havaitsin oma kokemattomuuteni opetyksessä. Oli vaikea keskittyä yhteen asiaan, kun ajatukseni kiirehtivät jo seuraaviin. Opetukseni oli varmastikin välillä sekavaa ja vaikeasti seurattavaa. Kokeemuksen puutteen ohella epätasaisen menestyksen syy on todennäköisesti ollut liiallinen innostuneisuuteni asiassa. Lähtiessäni puhumaan itsetuntemuksesta, ihmisenä kasvusta ja muista itseäni kiehtovista aiheista, aivotointani ja verballinen ulosantini kiihtyvät. Valitettavasti joskus liika sanottava saa myös lamaantumaa. Tällaisia ongelmia esiintyi satunnaisesti opetustuokioissa.

Itsetuntemuskurssin ja Nepalissa pitämäni oppitunnit, erosivat selkeimmin tunnelmansa puolesta. Kistlandin koulussa tunnelma oli rennompia ja hauskempi. Tämä johtunee siitä, että otin tehtäväni paljon vakavammin Suomessa, koska kyse oli opinnäytetyöstäni. Pedagogiikassa ei ollut eroja. Koska pääopetusvälineeni oli persoonani, käytin samoja eräsovinnaisia ja kehittymättömiä metodeja kummassakin maassa. Nuorissa ei ollut eroja. Yhtä epäileviä ja yhtä innostuneista maanosasta riippumatta.

Hankkeen edetessä pohdin tehtävään liittyvää vastuuta. Vaikka en halunnut kuin pelkkää hyvää osallistuneille nuorille, mitä jos he ymmärtävät minut väärin ja siitä koituu heille vahinkoa? Mitä jos joku heistä on henkisesti epävakaa, ja oppitunneista seuraa jotakin peruuttamatonta? Puhuimme kuitenkin persoonan

eri puolista, ihmisen monikerroksellisuudesta ynnä muista aiheista, jotka eivät välttämättä ole helposti ymmärrettävissä olevia käsitteitä kenellekään. Tämän mahdollisuuden olemassaolon huomaamisen myötä ymmärsin, etten ollut paras ihminen tällaiseen tehtävään, jonka edellytyksenä olisi, että ryhmä on entuudestaan tuttu. Huomattuani riskin olemassaolon keskustelin nuorten kanssa, eivätkä he olleet itse huolissaan aiheesta. Myöhemmin annettu palaute ei myöskään viittaa siihen, että olisi aihetta huolestua. Tulevien projektien kannalta tämä näkemys on kuitenkin kannattavaa ottaa huomioon.

Kehittämishanke osoitti minulle, että itsetuntemuksesta puhuminen voi tuottaa rakentavia tuloksia, mutta se sai minut myös pohtimaan aihetta uusista perspektiiveistä. Väärinymmärryksen riskit olivat mielessäni läsnä ja niiden tiedostaminen sai minut suhtautumaan aiheeseen kunnioittavammin. En lähestynyt aihetta enää kevein mielin ja lisäksi aloin kritisoida omia näkemyksiäni. Voiko aiheesta keskusteleminen aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä? Kärsiikö ihmisen kasvun luonnollinen prosessi, jos se tapahtuu tiedostetusti? Päädyin lopputulokseen, että mitä tahansa voi tapahtua, mutta jos riskien tiedostaminen saa minut hylkäämään koko teeman, olen ehdottomasti väärä ihminen puhumaan koko aiheesta.

Uskon edelleen, että itsetuntemuksesta voidaan ja tulee keskustella. On kuitenkin lopulta yksilön vastuulla, kuinka suhtautua keskusteluihin, ja riskien tiedostaminen ei tarkoita niiden toteutumista. Uskon, että kyseessä on aihe, josta keskustelemiselle moni nuori osaisi varmasti antaa arvoa. Ihmisenä kasvu ja itsensä tunteminen on kuitenkin elämänmittainen projekti. Mikäli jo identiteetin muodostumisen alkuvaiheessa saa informaatiota, mistä itsessä on kyse kollektiivisella tasolla, on subjektiivisuuden etsiminen sitäkin antoisampaa. Niinhän se Descarteskin sanoi: Valloita mielummin itsesi kuin maailma.

### 7.3 Ihmiskäsitykseni

Ihminen ei synny pahana tai perisyntisenä. Tämä on ihmiskäsitykseni ydin. Vastasyntynyt on niin sanotusti neutraali astia, jonka kasvattajat, elämänolosuhteet

ja tapahtumat muokkaavat ihmiseksi, jonka teot voidaan nähdä hyvinä tai pahoina. Pahuudelle ja hyvyydelle on tosin mahdotonta löytää universaaleja määritelmiä, koska ne ovat sidoksissa yksilön, ja yhteisön moraalikäsitteisiin. Uskon, että ihmisen ydinminä tai Jungilainen itse, halajaa ja pyrkii elämään rakkaudessa, ja siksi en näe ihmisen olevan paha.

Perinteisessä 'uskonto vastaan tiede' kamppailussa en kallistu kummallekaan puolella sataprosenttisesti. Näkemykseni on molempien kantojen väliin sijoittuva kultainen keskitien, joka edellyttää kummankin näkemyksen olemassaoloa. Ihminen on evoluution tuote, miljoonien vuosien kehityksen tulos. Pelkästä kaaoksesta kaikki ei kuitenkaan ole syntynyt. Uskon, että maailmassa on voima, jota itsessään ei voi nähdä. Ymmärtääkseni useat uskonnot tuntevat tuon käsitteen nimellä 'Jumala.' En kuitenkaan usko, että kyseinen voima olisi tietoinen olento, jonka tahto saa maailman pyörimään ja luonnon kasvamaan.

### 7.3.1 Elämän tarkoitus

Miksi olemme täällä, on yksi suurimmista ihmisen koskaan esittämistä kysymyksistä. Vastaukset ovat varmasti yhtä yksilöllisiä kuin vastaajat itse. Halu ymmärtää itseään ja omaa ympäristöään on tärkeä vaihe ihmisen yksilöllisessä kehityksessä, ja seurauksena käydyt keskustelut ovatkin yksi vanhimmista elämän iloista. Koska kyseessä on mielenkiintoinen, moniulotteinen ja hedelmällinen aihe, ei sen tärkeyttä tule väheksyä. Vastaus on kuitenkin ikuinen mysteeri ja mielestäni definitiivistä vastausta ei voida koskaan selvittää, eikä siihen ole tarvettakaan.

Mikä sitten on ihmisen tehtävä? Elää hyvä elämä ja jättää parempi maailma seuraaville sukupolville. Tämä lausahdus voidaan nähdä ongelmallisena, sillä kuten sanottu, hyvyys on subjektiivinen käsite, sidonnainen yksilön etiikkaan ja moraalikäsitteisiin. Mutta koska hyvän elämän seuraussuhde tulisi olla parempi maailma tuleville sukupolville, voidaan yhteinen ymmärrys mainitusta hyvyydestä saavuttaa. Täten, hyvällä elämällä tarkoitan muun muassa

- a) pyrkimystä elää harmoniassa itsensä ja muiden ihmisten kanssa,
- b) säilyttää planeettamme asumiskelpoisena,
- c) apua tarvitsevien auttamista.

Entä sitten epäonnistumiset, elämänhaaksirikot ja ihmisen heikkous? Yleinen uskomus ja viesti on, että ihminen on vajaa ja perisyntinen, taipuvainen heikkouteen. Uskon, ettei ihmistä ole tarkoitettu elämään kuten lähes koko planeetan väestö elää. Alkuperäisväestöt, jotka elävät kuten heidän esi-isänsä tuhansia, miljoonia vuosia sitten tuskin tuntevat käsitettä syrjäytynyt. Nykyajan ihminen on kulttuurin uhri. Kulttuurin, joka luotiin kymmenen tuhatta vuotta sitten neoliittisen tai vallankumouksen seurauksena.

### 7.3.2 Usko

Tarkastellessa ylle kirjaamaani listaa hyvän elämän ja paremman maailman syntymisen pääedellytyksistä, voi nopeasti huomata niiden olevan jotenkin tuttuja. Jokainen, joka tuntee Uuden testamentin sisältöä, tunnistaa Jeesuksen puhuneen samaisista asioista. Kun ensimmäisiä kertoja pohdin mainittuja asioita, olin yllättynyt huomattessani yhteyden kyseisen henkilön sanomaan. Tästä syntyikin ajatus: Voiko olla, että Jeesus ja muiden uskontojen profeetat puhuivat samoista asioista oman kulttuurikontekstinsa sisällä? Oliko heidän sanomansa, elä mahdollisimman hyvä elämä tässä maailmassa rakastaen ja kunnioittaen itseäsi ja muita, jotta henkesi on valmis siirtymään seuraan tilaan vailla pelkoa, katumusta ja epätoivoa? Jospa tila, joka tunnetaan muun muassa nimillä taivas, nirvana, paratiisi on vain kuoleman hetkellä vallitseva mielentila, jonka saavuttaminen edellyttää rakkautta ja kiitollisuutta elettyä elämää kohtaan? Ehkä helvetti, kadotus, manala on päinvastainen tila, todellinen heille, jotka lähtevät tästä maailmasta tuntien vihaa, inhoa ja pelkoa? Oli kuoleman jälkeinen tila pelkkää tyhjyyttä tai psykedeelistä uuden tietoisuuden täyttymystä, mielestäni lähtö tästä maailmasta rakkaudessa kuulosti ihmisen loogiselta päämäärältä.

Elämä on matka, jonka määränpää on seuraavaan tilaan siirtyminen levollisin mielin. Mutta miten tuo olotila voidaan varmistaa? Miten päästä siihen tilaan,

jossa mieli on valmis jättämään taakseen tämän maailman? Ihmisen elämä voidaan nähdä, paitsi konkreettisenä ajankaarena, myös matkana omaan itseensä. Itsensä tunteminen on elämän mittainen koulu, joka mahdollistaa harmonisemman elämän itsensä ja muiden kanssa. Kun oppii ymmärtämään itsensä rakennetta, todennäköisesti käsittää perusyhtäläisyydet (kollektiivisuuden) ja eroavaisuudet (subjektiivisuuden) muiden ihmisten kanssa. Kuten Yhdysvaltalainen runoilija ja hip hop artisti Saul Williams on ilmaissut:

*Me kaikki kuljemme samaa tietä, yksin (Williams 2006, 122).*

Mikä sitten kasvattaa ihmistä ja mahdollistaa uusien asioiden oppimisen itsestä? En usko, että ihminen on koskaan ”valmis”, tai ehkä ihmisen valmius on valmiutta siirtyä rajan tuolle puolen luonnollisen kuoleman kautta. Jokainen oppii eri tavoin, tiedostetusti tai tiedostamatta. Ihmissuhteet, onnettomuudet, matkustaminen ovat vain esimerkkejä asioista, jotka kasvattavat ihmistä näyttäen hänelle uusia asioita itsestä ja maailmasta. Oli henkinen kasvu tiedostettua tai tiedostamatonta, se on kuitenkin tapahtuma, jota ei synny ilman ihmisen halua tai alttiutta prosessille. On tärkeää, että ihminen ymmärtää oman virheellisyytensä ja hyväksyy sen, jotta todellista kehitystä pääsee tapahtumaan. Äkillistä valaistumista ei voi saavuttaa. Koko ymmärryksen prosessi tapahtuu vaiheittain. Oman persoonan rakenne, ego, sosiaaliset suojamuurit, roolit ja toisen ihmisen kanssa saavutetun yhteyden arvo ovat kaikki asioita, joiden sisäistäminen on osa ihmisenä ja yksilönä kasvamista.

## LÄHTEET

Aikio, Annukka (toim.) 1972. Uusi sivistyssanakirja. Helsinki: Otava.

Aukeantaus, Peik 2006. Olenko luova? Helsinki: Kirja kerrallaan.

Batman begins. Amerikan Yhdysvallat 2005. Ohjaaja Christopher Nolan. Käsikirjoitus David S. Goyer, Christopher Nolan. Tuottajat Emma Thomas, Larry J. Franco, Charles Roven, Benjamin Melniker, Michael Uslan.

Baumeister, Roy F. 1997. The self and society -changes, problems and opportunities. Teoksessa Ashmore, Richard D.; Jussim, Lee (eds.). Self and identity. Fundamental issues. Oxford: Oxford University Press, 191-217.

Classic Albums: Pink Floyd – The making of Dark side of the moon. Englanti 2003. Ohjaaja Matthew Longfellow. Tuottajat Nick DeGrunwald, Martin R. Smith.

Dunderfelt, Tony 1997. Elämänkaaripsykologia – lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki: Wsoy.

Grey, Alex 2001. The Mission of art. Boston: Shambhala Publications, inc.

Halla-Seppälä, Kirsi 2009. Itsetuntemuspalveluita tarjoavan yrityksen tuotteistaminen ja menetelmät. Laurea-ammattikorkeakoulu. Tikkurilan yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Luovat toiminnot. Opinnäytetyö.

Halminen, Maria 2010. Itsetunto on..."Sitä miten tuntee itsensä": Ilmaisutaitoa 16-vuotiaille, aiheena itsetunto sekä minäkuva. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Taiteen yksikkö. Esittävä taide. Opinnäytetyö.

Heimonen, Putte 2011. Yhden elämän tuhat maailmaa. Omakustanne. Turku: Multiprint Oy.

Helsingin seurakuntayhtymä 2011. Herttoniemen seurakunta - perustiedot; seurakunta tänään. Viitattu 26.9.2011  
<http://herttoniemi.kirkkohelsinki.net/?deptid=1333>

Herttoniemen seurakunnan isoskoulutuksen ohjelma syksy 2011 - kevät 2012. Työntekijä kokous 7.11.2010.

Herttoniemen seurakunnan rippikoulut 2007. Herttoniemen seurakunnan rippikoulun paikallisuunnitelma 20.11.2008. Työntekijä kokous 7.11.2007.

Human interest Oy 2010. Joharin ikkuna. Viitattu 28.7.2011  
[http://www.joharinikkuna.fi/index.php?page=0\\_Mik%C3%A4+Johari%3F.html](http://www.joharinikkuna.fi/index.php?page=0_Mik%C3%A4+Johari%3F.html)

Häyrynen, Yrjö-Paavo 1994. Luovuus yhteisössä ja arjessa – johdatus jälkiteollisen yhteiskunnan luovuuskehittelyyn. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Isokorpi, Tia 2004. Tunneoppia – parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jokela, Eero; Kallinen, Eija; Lossi, Taru; Poutiainen, Matti; Pruuki, Lassi; Rissanen, Antero; Tuovinen, Ulla; Turunen, Raimo; Toivanen, Marja-Leena. 2002. Elämä, usko, rukous – rippikoulusuunnitelma 2001. Helsinki: Kirkkohallitus.

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

Kalliopuska, Mirja 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Otava.

- Korhonen, Jukka 2010. Itsetuntemus paremmaksi - laput pois silmiltä. Otava-media Plazan Ellit internetsivusto. Viitattu 17.10.2011 <http://plaza.fi/ellit/ihmissuhteet/perhe-ystavat/itsetuntemus-paremmaksi-laput-pois-silmilta>
- LeDoux, Joseph E. 2003. Synaptinen itse - miten aivot tekevät minusta minut. Helsinki: Terra Cognita.
- Lost in translation. Amerikan Yhdysvallat, Japani 2003. Ohjaaja Sofia Coppola. Käsikirjoitus Sofia Coppola. Tuottajat Ross Katz, Sofia Coppola, T. Rafael Cimino.
- McAdams, Dan P. 1997. The case for unity in the (post)modern self – a modest proposal. Teoksessa Richard D. Ashmore ; Lee Jussim (eds.). Self and identity. Fundamental issues. Oxford: Oxford university press, 46-73.
- Niemi, Pekka 2002. Tiedon ja ymmärryksen rajamailla. Teoksessa Esko Keskinen, Pekka Niemi (toim.) Taitavan toiminnan psykologia. Helsinki: Hakapaino Oy. 196-220.
- Ojanen, Markku 1994. Itsetuntemusta etsimässä - psykologian sovelluksia arkielämässä. Tampere: Kirjatoimi.
- Ojanen, Markku 1996. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.
- Ojanen, Markku 2011. Minä ja muut – itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Piirto, Jane; Uusikylä, Kari 1999. Luovuus – Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Juva: Atena kustannus.
- Porkka, Jouko 2005. Isostoiminnan rikkaus – leirityön tarpeista nuorisokulttuuriksi. Teoksessa Terhi Paananen, Hans Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.



- Rautio, Pertti 2006a 1. Historiallista johdattelua minä- ja identiteettitutkimukseen. Teoksessa Pertti Rautio, Mikko Saastamoinen(toim.) Minuus ja identiteetti. Tampere: Yliopistopaino Oy. 11–22.
- Rautio, Pertti 2006b. Minän biologinen perusta. Teoksessa Pertti Rautio, Mikko Saastamoinen (toim.) Minuus ja identiteetti. Tampere: Yliopistopaino Oy. 23–35.
- Rich Harris, Judith 2000. Kasvatuksen myytti. Helsinki: Art house.
- Salo, Outi 1997. Crescendo – hitaasti kasvaen. Psykologian perustieto 2.Espoo: Salutonova Oy.
- Scheinin, Patrik 1990. Oppilaiden minäkäsitys ja itsetunto – vertailututkimus peruskoulussa ja steinerkoulussa. Helsingin yliopiston opettajakoulutuksen tutkimuksia 77. Helsinki: Yliopistopaino.
- Tampereen yliopisto i.a. Psykologian laitos. Markku Ojasen persoonallisuudepsykologian luennot 2001. Viitattu 22.7.2011 [http://www.uta.fi/laitokset/psyk/opiskelu/opetus/opetusmateriaalia/perpsy\\_2001\\_salmela/index.htm](http://www.uta.fi/laitokset/psyk/opiskelu/opetus/opetusmateriaalia/perpsy_2001_salmela/index.htm)
- Trident press international 1996. The new international Webster's comprehensive dictionary of the English language. Chicago: J.G. Ferguson publishing company.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valentine, Elizabeth R. 1992. Conceptual issues in psychology. London: Routledge.
- Vuorinen, Risto 1998. Minän synty ja kehitys. Helsinki: WSOY.

Williams, Saul 2006. The dead emcee scrolls – The lost teachings of hip-hop.  
New York: MTV pocket books.

## LIITTEET

### LIITE 1. TUTKIMUKSEN ESITTELYKIRJE

#### ITSETUNTEMUS – KURSSI

Olen valmistumassa Sosionomiksi Järvenpään Diakonia ammattikorkeakoulusta joulukuussa 2011. Opinnäytetyönäni toteutan projektin, johon tarvitsen mukaan 15 vuotta täyttäneitä nuoria / nuoria aikuisia. Projektini on kolmen opetuskerran kurssi, jonka pääteemana on itsetuntemus. Vaikka opetus koostuu lähinnä luennoinnista, keskustelulle on runsaasti tilaa ja mukana on myös toiminnallisia menetelmiä, ts. sellaisia siistejä harjoituksia. Kurssi järjestetään yhteistyössä Herttoniemen nuorisotyön kanssa.

Kurssi pähkinänkuoressa:

- Järjestetään 5, 12. ja 19. Syyskuuta Myllypuron kirkolla klo 18.
- Jokainen opetuskerta kestää noin tunnin.
- Opetuskertojen teemat ovat seuraavat:

5.9 MINÄ JA ROOLIT

12.9 MINÄ JA ITSETUNTEMUS

19.9 MINÄ JA ITSEILMAISU

On toivottavaa, että osallistujat olisivat mukana jokaisena kolmena päivänä. Kurssin päätteeksi kerään osallistujilta kirjallisen palautteen.

Suosittelen kurssia kaikille. Erityisen mielenkiintoisia tunnit ovat heille, jotka ovat kiinnostuneita psykologiasta, sosiologiasta, ja miksei filosofiastakin.

Jos mieleen juolahtaa jonkinmoisia kysymyksiä, ota rohkeasti yhteyttä.

TERVETULOA MUKAAN!

Terveisin,

Putte Heimonen

050-3849526

[putte.heimonen@student.diak.fi](mailto:putte.heimonen@student.diak.fi)

## LIITE 2. SUOSTUMUS PALAUTTEEN KÄYTÖSTÄ

Suostumus tietojen käyttöön antamisesta

Oikeutan Putte Heimosen (Diak AMK) käyttämään opinnäytetyönsä lähdemateriaalina sitä palautetta, jonka hänelle olen antanut hänen järjestämästään ”Itsetuntemus” – kurssista. Tietojani ei julkaista kyseessä olevan työn yhteydessä, eikä henkilöllisyyttäni kyetä työstä päättelemään. Annan kuitenkin luvan mainita sukupuoleni ja ikäni palautteeni yhteydessä.

Aika ja paikka \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimen selvennys:

### LIITE 3. OPETUSMATERIAALIT

#### MINÄ JA ROOLIT

Ihmiset eroavat siinä, miten luontevasti he arvioivat itseään. Toisaalta omaamme vahvan kokemuksen, että olemme jatkuvasti samanlaisia ja toisaalta tiedostamme käyttäytyvämmä eri tilanteissa eri tavalla. Usein tilanteen normit vaativat juuri tietynlaista käyttäytymistä, mutta joskus omaksumme kuin huomaamattamme jonkin sellaisen roolin, jota saatamme itsekkin myöhemmin ihmetellä, silti yhtenäisyyden ja eheyden tunne säilyy. Roolien vaihtelu näkyykin esimerkiksi puhelimeen vastaamisessa: Olemme juuri puhuneet jonkun kanssa vakavasti, mutta saatamme seuraavan puhelun aikana vitsailla. Vaikka monissa rooleissa toimiminen on joskus haastavaa, on se nähty myös rikkautena ja vahvuutena. On paljon ihmisiä, jotka ovat hyvin joustavia ja saattavatkin siirtyä nopeasti ja luontevasti roolista toiseen. Tutkimusten mukaan tällainen joustavuus suojaa masennusta ja stressiä vastaan. (Ojanen 2011, 46.)

Arkipäiväiset havainnot osoittavat, että ihmisen kyky tiedostaa ja tuntea itseään on rajallinen. Läheltämme saattaa löytyä henkilö, joka ei ollenkaan ymmärrä käyttäytymisensä seurauksia. Ratkaisuihmissaan hän saattaa selvästi, jopa häikäilemättömällä tavalla, etsiä omaa etuaan, mutta silti esiintyy tasapuolisena ja muiden parasta ajattelevana. Joko hän ei ymmärrä itseään tai hän saattaa olla niin häikäilemätön, että katsoo hyötyvänsä tällaisesta epäitsekkään roolista. Mikäli kyseinen rooli on hyvin luonnollinen, niin mieluummin ajattelemme sen aiheutuvan tiedostuksen puutteesta kuin häikäilemättömyydestä. (Ojanen 1994, 55.)

Ihmiset saattavat ärsyntyä jos heidän väittää olevan toisenlaisia kuin he itse kuvittelevat olevansa. Ristiriitaisuudet oman tulkinnan kanssa koetaan kiusallisina. Muitten on nähtävä minut sellaisena kuin haluan, ja jos mahdollista, oudot arviot tulee kiistää. Ihmisten halu pitää kiinni minäkuvastaan syntyy halusta elää turvallisessa ja pysyvässä maailmassa. Ympäristön on oltava ennustettava ja kontrolloitava. Ihmisen psyykinen järjestelmä on vastaanottavainen havainnoille, jotka tukevat omaa tulkintaa. (Ojanen 1996, 118.)

Joustavuus edistää itsetuntemusta. Kun näkee itsensä useissa rooleissa, ymmärtää itseään paremmin. Ihminen, joka käyttäytyy joustamattomasti, tuskin näkee itsessään eri puolia. Vieraalta tuntuva palautetta saattaa olla vaikea hyväksyä, mikäli kuva omasta minästä on hyvin selkeä. Yllättäväkään palautetta ei tunnu uhkaavalta, jos tiedostaa oman vaihtelunsa. Minä ei kuitenkaan saa hajota liikaa, koska silloin persoonallinen eheys todennäköisesti kärsii. Joku saattaa aiheellisesti kysyä itseltään, mikä näistä on ominta itseäni? On oltava yhtä siellä, toista täällä, ilman että saa olla oma itsensä. (Ojanen 2011, 46–47.)

## MINÄ JA ITSETUNTEMUS

”Muuttava minä” on keskeinen länsimaiden individualistisessa, eli yksilökeskeisessä minäkäsityksessä. Tällaisen modernin minuuden tunnusmerkkejä ovat: Minuus ymmärretään yksilöllisenä projektina, jota yksilöiden on tietoisesti työstettävä. Minuutta ei ole annettu, vaan se on monessa suhteessa tehty yksilöllisten valintojen kautta. Ihminen työstää minuuttaan jokapäiväisessä arjen elämässä. Minuuden ja identiteetin pohdinnat ovat sulautuneet osaksi päivittäisiä tilanteita ja konteksteja. Minuus ymmärretään monikerroksiseksi ja sillä oletetaan olevan sisin. Ihmisen odotetaan tutkivan tuota sisintä. Minuudesta – ei niinkään yhteisöstä – on muodostunut keskeinen moraalinen lähde: jokaisen on oltava uskollinen itselleen ja toimittava ratkaisuihmissaan sen mukaisesti. Minuuden ymmärretään kehittyvän ajan myötä. Progressiivinen elämänkaariajattelu on yleinen tapa käsittää elämänsä. Ihmisen elämää tarkastellaan muun muassa kehitysvaiheiden, kriisien ja riskien kautta. Kyseiseen ajattelutapaan sopii itsensä kehittämiseen liittyvät elämänprojektit. (McAdams 1997, 61–62.)

Kehittyvä minuus etsii yhtenäisyyttä ja jatkuvuutta ajalliselle ulottuvuudelle. Ihminen pyrkii tekemään elämästään ymmärrettävän ja se tapahtuu rakentamalla ja kertomalla elämästään tarinaa, eli elämänsä, joka taas suhteutetaan kulttuurissa vallitseviin kertomuksellisiin elämänsä kulkumalleihin. (McAdams 1997, 61–62.)

Länsimaiselle minäkäsitykselle on ominaista uskomus siitä, että minuus on kätkeyty jokaisen sisälle niin, ettei sen olemusta kyetä suoraan havaitsemaan ulkoisesta käyttäytymisestä, fyysisestä olemuksesta tai erilaisista, julkisista sosiaalisista rooleista, jotka ovat osa meitä. Kyseessä ovat ulkoiset piirteet ja teot ymmärretään välillisiksi ilmauksiksi siitä, mitä sisimmästä löytyy. Ongelmaksi muodostuukin mahdollinen tarkoituksellinen tai tiedostomaton ristiriita ulkoisen esiintymisemme ja todellisen sisimpämme välillä. Kyseiseen ajattelutapaan liittyy vahvasti kehoitus etsiä ja tutkia omaa sisintä, jotta kykenee löytämään oman minuutensa todellisen luonteen tai olemuksen. (Baumeister 1997, 196.)



Salatun, sisäisen minän ideologia aiheuttaa kaksi seuraamusta: mikäli minuus on kätkeyty, siitä muodostuu ongelmallinen. Tällöinhän minuuden tärkeitä tasoja on mahdollisesti piilossa meiltä jokaiselta. Itsetuntemuksesta tulee siis toisaalta tärkeää, mutta myös ongelmallinen, jopa saavuttamaton asia. Tämä tekee elämästä epävarman, sillä itsepetoksen ja yllätyksien mahdollisuus on aina olemassa. On myös työstä tutkia alituisen itseään, mikä edellyttää tietoa ja harjaantumista. Kun matka sisimpään on tehty ja kutsumus elämässä löydetty, tulisi sitä pyrkiä täyttämään ja toteuttamaan tavoittamaan kaikin voimin. Moraalin perustana tämä merkitsee uskollisuutta omalle itselleen. Tähän liittyvään ajattelutapaan liittyy epävarmuus, väärinymmärtäminen, ristiriitaisuus ja muut erilaiset vaikeudet. Sisäisen minuuden käsite merkitsee myös minuuden reflektiivisen, tietoisien, ulottuvuuden korostusta. Tällöin varsin suuri osa ihmisten välisestä toiminnasta suuntautuu kohti itseä, ei niinkään ihmisten väliselle ihmissuhteiden alueelle. (Baumeister 1997, 197–198.)

Itsetuntemus on psykoanalyysin tavoitteena. Ajatus on, että kun oppii tuntemaan omat psyykkiset mekanisminsa, ihminen oppii myös hallitsemaan niitä. (Ojanen 1996, 360.) Vasta kun ihminen tuntee hyvin itsensä, hänen on mahdollista oppia toimimaan onnistuneesti muiden kanssa (Isokorpi 2004, 26).

Alitajunta, persoonallisuuden tiedostomaton osa, vaikuttaa myös käyttäytymiseen (Kalliopuska 2005, 17). Joharin ikkuna on vuorovaikutusmalli, jonka Joseph Luft ja Harry Ingham kehittivät kognitiivisen psykologian työkaluksi Yhdysvalloissa vuonna 1955. Johar-nimi tulee kehittäjien etunimien alkukirjaimista. (Human interest Oy 2010.) Ikkuna osoittaa itsetuntemuksen lajit (Ojanen 1994, 161).

	Itse tietää	Itse ei tiedä
Muiden tiedossa	Avoin minä	Sokea minä
Ei muiden tiedossa	Kätkeyty minä	Tuntematon minä

(Tampereen yliopisto i.a.)

Avoin minä tai julkinen minä: Sekä henkilö itse, että muut tuntevat nämä asiat. Henkilö on tietoinen esiintymispelostaan ja on kertonut siitä myös muille. Kät-

ketty minä: Tämän tuntee vain henkilö itse, eivät muut. Kyseessä ovat asiat, joita henkilö ei halua paljastaa. Ehkä hän on tehnyt jotakin sellaista, joka herättäisi paheksuntaa. Sokea minä: Muut tuntevat tai huomaavat tämän asian, mutta henkilö itse ei. Useimmilla on sellaisia manereita, joihin he eivät itse kiinnitä enää huomiota. He saattavat hämmentyä kun joku siitä huomauttaa. Tuntematon minä: Nämä ovat asioita, joista henkilö itse, eikä kukaan muukaan, ole tietoinen. Esimerkiksi lapsuudessa on voinut tapahtua asioita, joista kenelläkään ei ole muistikuvia. (Ojanen 2011, 146.)

Itsetuntemus kehittyy itsehavainnoinnin avulla, joka ei koskaan kuitenkaan automatisoidu. Tämän vuoksi olisikin hyvä olla avoin uusille asioille sekä välillä ravisuttaa itsen muuttumattomuuteen pyrkivää osaa. Ellei näin toimita, ihminen alkaa helposti toistaa asioita tiedostamattaan. Tällöin ympäristön ärsykkeet saavat aikaan automaattisen reaktion, jota ohjaavat tiedostamattomat tunteet ja myös ajatukset. (Isokorpi 2004, 24.)

Ihmisen herkkyys erilaisille vaikutteille on hyvinkin suuri. Mikäli ihminen on hyvin herkkä vaikutuksille, hän on samalla avuton jatkuvassa vaikutusten virrassa. Halusipa hän sitä tai ei, ihminen muuttuu koko ajan. Joutuminen tai hakeutuminen tilanteisiin, joissa minäkäsitys muuttuu myönteisempään suuntaan, on mahdollista, mutta muutoksen pysyvyydestä ei ole takeita. Elämä on jatkuvaa muutosta, laskuja ja nousuja. (Ojanen 1996, 331.)

Jos taas ihmisen minäkäsitys on pysyvä, hän on hyvässä ja pahassa, omien tulkintojensa vanki. Mikä ihminen luottaa itseensä ja arvostaa itseään, hän voi myös luottaa siihen, ettei muutoksia ole odotettavissa. Heikosta itsearvostuksesta kärsivän osa on kova, sillä hänkään ei voi odottaa paljon muutoksia, koska ne eivät ole todennäköisiä. Toivo on pantava hyvin voimakkaisiin kokemuksiin, joiden avulla voi ainoastaan muutoksia tapahtua. (Ojanen 1996, 331–332.)

Kysymys kuitenkin kuuluu, miten hyödyllistä itseä koskeva tieto oikeastaan on? Tieto saattaa paljastaa vain ikäviä asioita. Usein onkin niin, että ihmiset, jotka tuntevat itseään kohtuullisesti, hankkivat lisää tietoa. Kun taas ne, jotka sitä erityisesti tarvitsisivat, eivät koe näitä tietoja tarvitsevansa. Itsetuntemuksen tavoit-

teena ei ole huonojen asioiden esiin kaivaminen, vaan vahvuuksien tunnistaminen ja itseä ja muita haittaavien sokeiden kohtien tiedostaminen. (Ojanen 1996, 362.)

On inhimillistä olla kiinnostunut omasta itsestään. Yritämmekin ymmärtää, miksi olemme taipuvaisia toimimaan tietyin tavoin. Lyhyesti sanottua, persoonallisuutemme kiehtoo meitä ja otamme siitä tietoa vastaan mielellämme ja tuota tietoa tarjoavat läheisemme, niin hyvässä kuin pahassa. Tavallisesti haluamme kuitenkin ”parempaa” tai ”syvällisempää” tietoa. Senkään tarjoajista ei ole markkinoilla puutetta, muun muassa horoskooppien tekijöiden ja käsialojen tutkijoiden muodossa. (Niemi 2002, 206.)

Omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen on vaikea tie, jolla tulee kohdata oman elämän peruspettymykset ja kipupisteet ja myös eletävä niiden kanssa. Itseen tutustuminen merkitsee kykyä olla itselleen emotionaalisesti rehellinen. Itseensä tutustuvan ihmisen on oltava valmiimpi kohtaamaan kipua kuin välttämään sitä. Useimmiten tämä merkitsee nöyryyden opettelua, joka on valmiutta myöntää olevansa väärässä, vaikka se saattaisi merkitä kasvojen menetystä. Mikäli omien virheiden myöntäminen laukaisee ristiriitaisia tunteita, ihminen ei kykene joustamaan, koska hän kokee itsearvostuksen ja hallinnan tunteen menettämistä. (Isokorpi 2004, 25.)

Itsetuntemuksen kehittyminen edellyttää myös oman syyllisyyden kohtaamista. Ilman sitä ihminen ei voi ottaa vastuuta oman hyvinvointinsa kehittamisestä. Syyllisyyden väistäminen merkitsee, ettei ihminen kykene olla totuudellinen, jonka myötä hän ei tunne itseään. Kun tilanteessa nähdään oma osuus, sen korjaaminen on mahdollista. Tämä siksi, koska vain itseään, omaa ajatteluaan ja toimintaa voi muuttaa. (Isokorpi 2004, 26.)

## MINÄ JA ITSEILMAISU

Itseilmaisussa tärkeä tekijä on käsitys itsestä, mutta myös luovuus on keskeisessä asemassa. Luovuuden merkitys jokapäiväisessä elämässä ja toiminnassa eri organisaatioissa on aina vain tärkeämmässä asemassa. Vaikka luovuus on perinteisesti liitetty taiteeseen, sillä on kuitenkin aina ollut suuri merkitys kaikessa toiminnassa. (Aukeantaus 2006, 9.) Perinteisen luovuuskäsityksen mukaan usein ajatellaan, että ihminen on luova tai sitten ei. Luovuus siis nähdään erillisenä ominaisuutena. Tähän liittyy myös näkemys, että luova ihminen on usein taiteilija, eikä kaikilla ole edellytyksiä taiteilijaksi. Luovuus ei kuitenkaan ole taiteilijoiden yksinoikeus. Kyky tehdä taidetta on vain yksi luovuuteen liittyvä lahjakkuuden laji. (Aukeantaus 2006, 196.)

Englannin sanakirja on määritellyt taiteen seuraavasti: Taide on taidolla, tiedolla tai muun keinon avulla tuotettu luova yritys, joka ilmaisee kauneutta, muotoa, tunnetta tai estetiikkaa (Webster's comprehensive dictionary 1996, 82). Psykologiassa tunnetaan näkemys, jonka mukaan on yksi keskeinen todellisuus, mutta se voi ilmentää eri ominaisuuksia, jotka vaativat erilaista kuvausta (Valentine 1992, 23). Taiteen tehtävänä on luoda sekä ainutkertaisia että yleisinhimillisiä kuvia eli metaforia todellisuudesta. Yhteys todellisuuteen saattaa olla kaukainen, mutta parhaimmillaan taideteos kertoo jotakin olennaista ihmisenä olemisesta. (Ojanen 1994, 274.) Luova työ on osittain maailman tutkimista: tapa havaita ilmiöissä uutta, keskeisiä oppimistapoja (Häyrynen 1994, 30). Luova toiminta käyttää hyväksi yhteisön aiemmin kehittämää ajatuskulttuuria, perinnettä, välineistöä: 'kollektiivista tajuntaa, ' sellaisena kuin se kulttuurissamme ilmenee (Häyrynen 1994, 28).

## LIITE 4. NUORILLE JAETTU PALAUTEKAAVAKE KURSSISTA

**Palaute Putte Heimosen Itsetuntemus – kurssista.**

Vastaa mahdollisimman monin sanoin.

1. IKÄ: \_\_\_\_\_ SUKUPUOLI: \_\_\_\_\_
2. MITKÄ OLIVAT ENSI AJATUKSESI KUULLESSASI KURSSISTA?
3. MIKSI LÄHDIT MUKAAN?
4. VASTASIKO KURSSI ODOTUKSIASI? MIKSI / MIKSI EI?
5. MIKÄ OLI PARASTA? MIKSI?
6. MIKÄ OLI HUONOINTA? MIKSI?
7. MITÄ JÄIT KAIPAAMAAN? MIKSI?
8. MIKÄ OLISI MIELESTÄSI ALIN IKÄ PUHUA KURSSILLA KÄSITELLYIS-  
TÄ ASIOISTA? MIKSI
9. ONKO SEURAKUNTA SOPIVA PAIKKA VASTAAVIEN KURSSIEN JÄR-  
JESTÄMISELLE? SOPISIKO SE ISOSKOULUTUKSEN OSAKSI? MIKSI?
10. VAPAA SANA.