



TERVEYDENHOITAJA NUOREN TYTÖN ITSETUNNON JA VUOROVAIKUTUKSEN TUKIJANA

Niina Kotaniemi

Elisa Leino

Opinnäytetyö
Marraskuu 2012
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyö

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitotyö

NIINA KOTANIEMI & ELISA LEINO:

Terveydenhoitaja nuoren tytön itsetunnon ja vuorovaikutuksen tukijana

Opinnäytetyö 67 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Marraskuu 2012

Opinnäytetyössä tarkasteltiin nuorten tyttöjen itsetuntoa. Työ toteutettiin yhteistyössä Tampereen Tyttöjen Talon kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa terveydenhoitajan työhön lisää tietoa nuorten tyttöjen itsetunnosta ja sen tukemisesta. Tarkoitus oli selvittää millaisia vaikutuksia sosiaalisilla paineilla mahdollisesti on nuorten tyttöjen itsetuntoon ja millaista tukea tytöt toivoivat terveydenhoitajalta itsetunnon vahvistamiseen. Työtä varten haastateltiin kuutta Tampereen Tyttöjen Talon asiakasta. Tutkimustehtäviksi muodostuivat seuraavat kysymykset: Millaiseksi nuoret tytöt kokivat itsetuntonsa, vaikuttiko koettuun itsetuntoon tyttöjen rooli ystäväpiirissä, vaikuttiko koettuun itsetuntoon tyttöjen sosiaaliset suhteet eri tilanteissa, ja millaista tukea tytöt toivoivat terveydenhoitajalta itsetunnon vahvistamiseen. Kerätty aineisto käsiteltiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Opinnäytetyöhön liitettiin haastattelujen tulosten pohjalta toimintapäivä, joka toimi kehittämistehtävänä.

Haastatteluissa tytöt kuvailivat itsetuntonsa heikosta kohtalaiseksi. Itsetunnon kuvailtiin vaihtelevan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Ystävien tukijana oleminen nosti itsetuntoa, mutta vaikutus saattoi myös muuttua laskevaksi, jos ystävän vaatimukset kuormittivat liikaa. Ystäviltä saatu positiivinen palaute saattoi vahvistaa ja negatiivinen heikentää itsetuntoa. Terveydenhoitajalta tytöt toivoivat kannustusta ja tarvittaessa ohjausta muulle ammattiauttajalle tai esimerkiksi vertaisryhmään.

Haastattelujen ja kirjallisuuden pohjalta voitiin todeta, että itsetunnon ja vuorovaikutuksen tukeminen on tärkeää ottaa huomioon ihmisen kaikissa elämänvaiheissa. Todettiin, että jatkossa on hyvä selvittää millaisia keinoja terveydenhoitajat käyttävät itsetunnon tukemiseen ja miten itsetunto- ja vuorovaikutusongelmat näkyvät vastaanotolla. Jatko-tutkimusaiheeksi nousi myös mahdolliset erot ystävien itsetunnolle antaman tuen merkityksessä silloin, kun ystäviä tavataan kasvotusten tai internetin välityksellä.

Asiasanat: itsetunto, vuorovaikutus, nuoret, tytöt

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree programme of Nursing
Public Health Nursing

NIINA KOTANIEMI & ELISA LEINO:
Public Health Nurse as a Supporter of Self-Esteem and Interaction of a Young Girl

Bachelor's thesis 67 pages, appendices 2 pages
November 2012

The self-esteem of young girls was the subject of this Bachelor's thesis. The study was carried out in cooperation with the Tampereen Tyttöjen Talo. The aim was to provide more information for the field of public health nursing about the self-esteem of young girls and how to support it. Furthermore, the purpose was to determine what kind of effects social pressure has on young girls' self-esteem, and what kind of support for strengthening their self-esteem the girls expect to get from the public health nurse.

Six clients of Tampereen Tyttöjen Talo were interviewed. The research questions were as follows: How the girls experienced their self-esteem, did the girls' role among friends have an effect on the girls' perceived self-esteem, did the girls' social relationships in different situations have an effect on the girl's perceived self-esteem, and what kind of support for strengthening their self-esteem did the girls expect from a public health nurse. The data was examined using data-driven content analysis.

The girls' self-esteem ranged between weak and moderate. Self-esteem was reported to vary in time and in different social situations. Being a supporter for friends improved self-esteem, but the positive effect could also change into negative influence on self-esteem if the demands became too burdening. Finally, the girls wished that public health nurses would encourage them and refer them other professionals when needed.

Based on interviews and literature it was found that it is important to support self-esteem and social interaction in all stages of life. In the future, it would be worthwhile to examine what kind of means public health nurses use to support self-esteem and how self-esteem and interaction problems emerge at the practice. Possible differences in the importance of friends' support for self-esteem in face-to-face and Internet interaction is also posed as a topic for further study.

Key words: self-esteem, social interaction, adolescents, female

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NUOREN ITSETUNTO JA MINÄKUVA.....	8
2.1	Itsetunto ja minäkuva rakentuvat vuorovaikutuksessa	8
2.2	Vahva ja heikko itsetunto	10
2.3	Itsetunnon osia	11
2.4	Itsetunnon merkitys.....	12
2.5	Tytön ja naisen itsetunnon erityispiirteitä.....	14
3	SOSIAALISET SUHTEET	16
3.1	Ystävyysuhteet nuoruudessa	16
3.2	Nuori ryhmässä	17
3.3	Sosiaaliset paineet.....	19
3.4	Roolit ystäväpiirissä.....	19
4	TERVEYDENHOITAJA NUOREN TYTÖN ITSETUNNON JA VUOROVAIKUTUKSEN TUKIJANA	21
4.1	Itsetunnon ja vuorovaikutuksen tukemisen lähtökohdat.....	21
4.2	Yksilöohjaus	22
4.3	Ryhmäohjaus	24
5	TAMPEREEN TYTTÖJEN TALO	29
6	YHTEENVETO	30
7	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	33
8	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	34
8.1	Menetelmälliset lähtökohdat.....	34
8.2	Aineiston hankinta	34
8.3	Aineiston analyysi.....	37
9	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	40
9.1	Koettu itsetunto.....	40
9.2	Roolien vaikutus koettuun itsetuntoon	40
9.3	Sosiaalisten suhteiden vaikutus itsetuntoon.....	41
9.4	Terveydenhoitajalta toivottu tuki.....	42
10	POHDINTA.....	44
10.1	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	44
10.2	Tulosten pohdinta	47
10.3	Jatkotutkimusaiheet	55
11	KEHITTÄMISTEHTÄVÄ: RYHMÄNOHJAUS TAMPEREEN TYTTÖJEN TALOLLA.....	57
11.1	Kehittämistehtävän toteutus.....	57

11.2 Pohdinta	59
LÄHTEET	62
LIITTEET	66
Liite 1. Haastattelukysymykset tutkimustehtävien alle luokiteltuna.....	66

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä käsitellään nuorten naisten ja tyttöjen itsetuntoa ja sitä, miten ystäväpiirin muodostamat sosiaaliset paineet vaikuttavat itsetuntoon. Aihe on tärkeä, koska terveydenhoitaja tapaa työssään nuoria, jotka kaipaavat tukea itseluottamuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Itsetunto koostuu ja rakentuu monista asioista, vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet ovat siinä merkittävässä asemassa (Jaari 2007, 74—76). Pirskanen, Pietilä ja Pelkonen (2000, 111) kertovat 15–16-vuotiaille tehdystä kyselytutkimuksesta, jonka mukaan nuoret kokivat saavansa riittävästi itsetuntoa vahvistavaa tukea merkittävyyden tunteen ja ulkonäön hyväksymisen suhteen. Nuoret kaipasivat lisää tukea eettisesti hyväksyttävään toimintaan liittyvissä asioissa ja sosiaaliseen selviytymiseen. Terveydenhoitajat tarvitsevat lisää taitoja tukea nuorta näillä terveyden osa-alueilla. Nuoret toivoivat myös ryhmämuotoista ohjausta ja keskustelua ihmissuhteista. Myös tällä alueella terveydenhoitajat tarvitsevat lisäresursseja ja taitojen kehittämistä. (Pirskanen, Pietilä, & Pelkonen 2000, 111.)

Nuorille ystävyysuhteet ovat tärkeitä. Ellonen (2008, 97) osoittaa väitöskirjassaan, että masennusriskin arvioinnissa nuorten välinen sosiaalinen tuki on yksi merkittävä tekijä. Kouluterveyskyselyyn 2010/2011 vastanneista nuorista tytöillä oli selvästi poikia enemmän masentuneisuutta, pettymyksen tunteita ja tyytymättömyyttä itseen ja ulkonäköön (Kouluterveyskyselyn valtakunnalliset tulokset 2010/2011). Tässä opinnäytetyössä selvitetään, miten terveydenhoitaja voi työssään tukea nuorta sosiaalisten paineiden kohtaamisessa ja käsittelyssä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Tampereen Tyttöjen Talon kanssa. Opinnäytetyötä varten haastateltiin kuutta Tampereen Tyttöjen Talon asiakasta. Työhön liittyi toimintapäivä, jossa tuettiin nuorten itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja ryhmänohjauksen keinoin.

Tampereen Tyttöjen Talo on tarkoitettu 12—28-vuotiaille tytöille, joten työ rajattiin koskemaan samaa ikäryhmää. Tämän ikäryhmän tytöistä ja naisista käytetään tässä opinnäytetyössä sanaa tyttö. Terveydenhoitaja voi tavata nuoria naisia kaikilla sektoreilla ja hyvin monissa toimipisteissä esimerkiksi koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, työterveyshuollossa, terveysasemilla ja aikuisneuvonnassa, ehkäisyneuvoloissa sekä erilaisissa kolmannen sektorin projekteissa. Tässä opinnäytetyössä terveydenhoitajan

toimialuetta ei ole rajattu, vaan terveydenhoitajan työmenetelmiä itsetunnon ja vuorovaikutuksen tukemiseen käsitellään yleisesti.

Norjalaisille nuorille tehdyn tutkimuksen mukaan tyttöjen itsetunto on murrosiässä poikaa heikompi ja tytöt ovat haavoittuvampia itsetunnosta johtuville ongelmille. Tämän vuoksi tyttöjen mahdolliset ongelmat on syytä huomata ajoissa ja käynnistää tarvittavat tukitoimet. Itsetunnon tukeminen nuoruudessa on tärkeää terveyden edistämisessä. Psykkisten ongelmien ehkäisyssä on tärkeää antaa tukea myös paineensietokyvyn ja sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. (Moksnes, Moljord, Espnes & Byrne 2010, 430.) Ongelmien varhaista tunnistamista auttaa se, että terveydenhoitaja tietää, mitkä seikat tukevat itsetuntoa ja miten sitä voi vahvistaa.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto teki keväällä 2012 tyttötutkimuksen, jossa selvitettiin tyttöjen itsetuntoa ja kuvaa omasta kehosta. Enemmistö koki itsetuntonsa hyväksi sekä saavansa tukea ystäviltä ja lähipiiriltä. Internetin ja television ohella tyttöjen käsitykseen ulkonäöstään vaikutti eniten ystävät. Osa vastaajista koki, että paineita nuorten elämään tulee oman ikäisiltä esimerkiksi koulussa ja sosiaalisissa medioissa. Toisaalta hyväksyntää saatiin eniten ystäviltä ja kolmanneksi eniten ikätovereilta. (MLL tyttötutkimus 2012.) Terveydenhoitaja voi käyttää vertaistuen ja yhteisöllisyyden positiivista vaikutusta hyväksi ryhmänohjauksessa. Tiedon ja kokemusten jakaminen rohkaisee ryhmään osallistuvia refleктоimaan omaa itseään ja kehittämään siten itsetuntoaan (Toivakka & Maasola 2011, 47).

Työhön liittyvä toimintapäivä toteutettiin Tampereen Tyttöjen Talolla syyskuussa 2012. Toimintapäivän tarkoituksena oli innostaa tyttöjä pohtimaan omaa itsetuntoa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Sosiaalisten paineiden kohtaamista harjoiteltiin vuorovaikutustaitoja ja itsetuntemusta vahvistavien harjoitusten avulla.

Lämpimät kiitokset Tampereen Tyttöjen Talon henkilökunnalle toimivasta yhteistyöstä ja tytöille aktiivisesta osallistumisesta.

2 NUOREN ITSETUNTO JA MINÄKUVA

2.1 Itsetunto ja minäkuva rakentuvat vuorovaikutuksessa

Itsetunto on eräs ihmisen persoonallisuuden osa-alue (Keltikangas-Järvinen 2008, 16). Keltikangas-Järvisen (2004, 101) mukaan ”itsetunto on minäkuvan subjektiivis-affektiivinen arvio” eli ihmisen oma tunne ja näkemys siitä, kuinka hyvä hän on. Itseensä luottaminen, itsestään pitäminen ja itsensä arvostaminen heikkouksista huolimatta kuuluvat hyvään itsetuntoon (Keltikangas-Järvinen 2008, 16).

Hyvä itsetunto tarkoittaa, että ihminen kokee olevansa riittävän hyvä eli olevansa arvokas ilman, että tarvitsisi kunnioitusta muilta tai että kokisi olevansa liian ylpeä. Jos itsetunto on heikko, ihminen torjuu minäänsä, on tyytymätön itseensä, ei luota itseensä ja toivoisi olevansa toisenlainen. Käytännössä ihmisten itsetunto on yleensä jotakin näiden väliltä. (Jaari 2004, 34–35.) Kenelläkään itsetunto ei ole täydellinen, ja kaikilla on ainakin jollakin alueella hitunen itseluottamusta. Itsetuntoon kuuluukin itsensä arvostamisen lisäksi itseensä luottaminen sekä oman elämän pitäminen arvokkaana, muiden arvostaminen, itsenäisyys ja riippumattomuus muista sekä pettymysten sietäminen. (Jaari 2008, 17–22, 28.)

Itseluottamus eli itsevarmuus sisältyy itsetuntoon. Itseluottamus muodostuu siitä osasta ihmisen minäkäsitystä, joka on yhteneväinen hänen ihanneminänsä kanssa. (Ojala & Uutela 1993, 26.) Itsevarmuus tarkoittaa, että ihminen luottaa omiin kykyihinsä ja selviytymiseensä. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 32–33) Itsevarmuuteen kuuluu se, että luottaa omiin päätöksiin ja ratkaisuihin, ettei niitä mieti jälkeensä. Itsevarma ihminen myös uskaltaa ottaa vastaan haasteita sekä asettaa itselleen tavoitteet ja vaatimukset korkealle. (Jaari 2008, 18.)

Minäkuva eli minäkäsitys on ihmisen itsestään rakentama käsitys, joka pohjautuu omiin havaintoihin ja muilta saatuun palautteeseen (Keltikangas-Järvinen 2004, 101). Se on ihmisen minän tiedollinen puoli sisältäen sen, miten ihminen kuvailee itseään, toimintaansa ja tavoitteitaan. Yleinen minäkäsitys voidaan jakaa todelliseen minäkuvaan, ihanneminäkuvaan ja normatiiviseen minäkuvaan. Ihanneminäkuva kuvaa sitä, millai-

nen ihminen haluaisi olla. Normatiiviseen minäkuvaan kuuluu ihmisen käsitys siitä, millaisena muut häntä pitävät ja mitä häneltä odotetaan. (Jaari 2007, 74—75.)

Minäkuva voidaan jakaa myös toisella tapaa. Fyysinen ja motorinen minäkuva käsittää ihmisen kuvan omasta kehosta, ulkonäöstä, terveydestä ja motorisista taidoista. Sosiaalinen minäkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä omista rooleistaan ja asemastaan yhteisössä. Emotionaalinen minäkuva muistuttaa persoonallisuusteorioiden piirrekäsitettä. Se tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta luonteestaan, tunteistaan ja henkisestä olemuksestaan. Suoritusminäkuva on ihmisen arvio omista suorituksistaan ja kyvyistään, myös verrattuna muiden saavutuksiin. (Jaari 2007, 75.)

Itsetunto ja minäkäsitys ovat ihmisen subjektiivisia kokemuksia omasta itsestään. Silti niitä rakennetaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristöön, vertaamalla itseä muihin. Muiden suhtautuminen ja muilta saatu palaute muovaavat itsetuntoa ja minäkäsitystä. Sosiaalista vertailua tekemällä ihminen kerää tärkeää tietoa siitä, millainen hän todellisuudessa on. Itsetuntoa vahvistaa tunne siitä, että yksilö on hänelle tärkeille ihmisille ja ympäristölle tärkeä, huomioitu ja tarvittu. (Jaari 2004, 23, 31, 33.)

Tasapainoinen ja positiivinen minäkuva saavutetaan myöhäisnuoruudessa tai vasta aikuisena erilaisten kriisien lopputuloksena. Ennen tasapainoista vaihetta nuori hakee hyväksytyksi tulemisen tunnetta perheenjäseniltä ja ystäviltä. Myös muiden aikuisten antama positiivinen palaute ja hyväksyntä ovat tärkeitä. Vaiheeseen liittyy uhmaamista ja rajojen testaamista, joka ilmenee esimerkiksi rajuina ulkonäön muutoksina, lävistyksillä tai vaatteilla. Nuori voi myös antaa itsestään ystävilleen erilaisen kuvan, kuin mitä hän todellisuudessa on. Itsetuhoisuus ja häiriökäyttäytyminen voivat olla nuoren keinoja hakea hyväksyntää. Negatiivinen minäkuva voi olla seurausta jo lapsesta asti saadusta negatiivisesta palautteesta. Hyväksynnän hakemisen vaihe loppuu, kun nuoren minäkuva muuttuu sallivammaksi ja realistisemmaksi. Nuori opettelee myös pärjäämään ilman muiden positiivista palautetta, ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2003, 154—155.) ”Kun ihmisen minäkäsitys tulee tarkemmaksi ja vahvistuu sekä tietoisuus roolista ja asemasta selkiytyy, ei itsetunto ole enää riippuvainen ulkoisista tekijöistä” (Jaari 2004, 32).

Minäkäsityksen kanssa läheinen käsite on itsetuntemus, joka kuvaa, kuinka hyvin ihminen tuntee itsensä ja tunnistaa itsessään niin heikot kuin vahvatkin puolet (Vilko-

Riihelä & Laine 2005, 32—33). Itsetuntemusta on myös huomata omat arvonsa, tunteensa, tapansa ja tottumuksensa sekä nähdä itsensä eri näkökulmista. Tuntemalla itsensä hyvin on helpompi oppia tuntemaan toisia ja oppia vuorovaikutusta. Itsetuntemus auttaa tunnistamaan omat rajat, mikä parantaa jaksamista. (Toivakka & Maasola 2011, 19—20.)

2.2 Vahva ja heikko itsetunto

Itsetunnon vahvuus ei välttämättä ole riippuvainen suoriutumisesta tai muiden arvostuksesta, se on ihmisen oma kokemus omasta arvosta ja hyvyydestä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 101—102.) Itsetunnon vahvuuteen vaikuttaa se, millainen on suhde ihmisen ihanneminän ja todellisen minän välillä. Todellisuudesta suuresti poikkeava ihanne merkitsee heikkoa itsetuntoa, ja kun ihanne on lähellä todellisuutta, itsetunto on hyvä. Ihminen on tällöin tyytyväinen itseensä. (Jaari 2007, 76.)

Itsetunto riippuu siitä, mitä asioita elämässä pitää tärkeinä ja mille antaa arvoa. Lahjakkuus ei välttämättä kulje hyvän itsetunnon kanssa käsi kädessä. Lahjakas ihminen voi kokea riittämättömyyttä jollakin enemmän arvostamallaan elämän osa-alueella ja antaaikin vähemmän arvoa asialle, jossa on oikeasti hyvä. (Jaari 2007, 76.) Itsetunto vaikuttaa siihen, että ihminen uskaltaa tehdä valintoja ja ratkaisuja omassa elämässään, ei ole riippuvainen muiden mielipiteistä ja osaa käsitellä vastaantulevia pettymyksiä. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Yksilön arvot nousevat pitkälti sosiaalisista, kulttuurisista ja perheen sisäisistä normeista, eli ympäristön yleisesti hyväksymistä arvoista. Normien mukainen käyttäytyminen on keino sosialisoitumiseen. Heikon itsetunnon omaaville heikko normisidonnainen käyttäytyminen on muita tyyppisempää. Esimerkiksi heikon itsetunnon omaavilla nuorilla asenne koulunkäyntiin voi olla negatiivisempi, mikä voi johtaa huonoon koulumenestykseen ja häiriökäyttäytymiseen. (Jaari 2004. 35—36.)

Ihmisellä on taipumus ottaa vastaan pääasiassa sellaista palautetta, joka on lähellä hänen jo olemassa olevaa minäkuvaansa. Kun ihmisen itsetunto on hyvä ja käsitys itsestä myönteinen, hän huomioi lähinnä onnistumiset ja saamansa hyvän palautteen. Hän

myös suhtautuu saamaansa palautteeseen kriittisesti ja puolustaa tarvittaessa omaa näkemystään. (Ojala & Uutela 1993, 28.)

2.3 Itsetunnon osia

Itsetunto on hyvin yksityinen asia ihmisille, joten sitä ei helposti jaeta muiden kanssa. Varsinaista itsetuntoa, eli sitä mitä ihminen todellisuudessa itsestään ajattelee, kutsutaankin yksityiseksi itsetunnoksi. Julkinen itsetunto on se, mitä hän antaa muiden ymmärtää itsevarmuudestaan käytöksellään ja mitä hän kertoo muille. Tasapainoisella ihmisellä näiden välillä ei ole suurta eroa, kaikilla eroa kuitenkin on jossakin määrin. (Keltikangas-Järvinen 2008, 24.)

Ihmisen todellisesta itsetunnosta ei välttämättä voida tehdä päätelmiä käyttäytymisen perusteella, sillä itsetunto vaihtelee eri tilanteissa. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 32.) Itsetunto on sisäinen tunne, jota ei suoraan voi liittää niihin ihmisen suorituksiin ja ominaisuuksiin, jotka näkyvät muille. Itsevarmakin ihminen voi halutessaan kätkeä oikean itsetuntonsa muilta ja tuoda itsensä esiin vaatimattomana ja epävarmana. Toisaalta ihmisen julkikuva voi olla hyvinkin itsevarma, mutta todellisuudessa ihminen voi piilotella epävarmuutta ja itseluottamuksen puutettaan. Jos ihminen kasvatuksensa ja kulttuurinsa vuoksi sisäistää arvon, jonka vuoksi ei voi tuoda esiin omaa itseään, voi ristiriita ympäristön odotusten ja hänen minuutensa välillä käydä niin suureksi, ettei hän pääse kosketuksiin todellisen itseluottamuksensa kanssa. Näin voi käydä esimerkiksi kulttuureissa, joissa vaalitaan vaatimattomuutta tai hyvin hillittyä tunteiden näyttämistä. (Jaari 2008, 19, 24—25.)

Itsetunnossa on kaksi osaa, perusitsetunto ja nk. ilmapuntari-itsetunto. Perusitsetunto on itsetunnon vakaa perusta, käsitys omasta arvosta, joka säilyy samanlaisena epäonnistumisista tai pettymyksistä huolimatta. Sen kehittyminen alkaa jo varhaisesta vuorovaikutuksesta. Ilmapuntari-itsetunto on osa, joka vaihtelee tilanteiden mukaan. Se on tilannereaktio ja hetkellinen kokemus, joka esiintyy tilapäisenä itseluottamuksen puutteena eikä yleensä ole haitallista. (Keltikangas-Järvinen 2008, 31—32; Toivakka & Maasola 2011, 18.) Näillä itsetunnon osilla on yhteys toisiinsa siten, että pitkällä tähtäimellä ilmapuntari-itsetunto vaikuttaa myös perusitsetuntoon (Keltikangas-Järvinen 2008, 31—

32). Riippuu kuitenkin perusitsetunnon vahvuudesta, kuinka paljon itsetunto laskee epäonnistumisen jälkeen. (Jaari 2004, 34).

Yleinen itsetunto sisältää lukuisia alueita, joilla voi kokea itseluottamusta. Tämä hankaloittaa itsetunnon arvioimista, koska ihminen ei välttämättä edes tiedä, mitä kaikkea siihen voikaan kuulua. Kulttuureissa arvostetaan eri asioita, esimerkiksi länsimaisessa kulttuurissa suorituksia ja osaamista. Tällöin ne ihmiset, joilla on hyvä suoritusitsetunto, saavuttavat menestystä, ja näin heidän itsetuntonsa paranee hyvän palautteen myötä. Suoritusitsetunnon lisäksi itsetunnon alueita ja tekijöitä ovat myös esimerkiksi ihmisuhdetaidot, tunne sosiaalisesta selviytymisestä, tunne sosiaalisesta suosiosta ja tyytyväisyys elämään. Luetteloa itsetunnon osa-alueista on mahdoton esittää, sillä niiden määrä ja sisältö vaihtelevat eri persoonallisuusteorioiden näkökulmissa. Tärkeää on tietä siittä, että vahvuus yhdellä alueella voi tasapainottaa heikkoutta toisella ja hyvän itsetunnon voi saavuttaa usealla eri tavalla. (Jaari 2004, 26—28.)

2.4 Itsetunnon merkitys

Itsetunnolla on yhteys yleisen hyvinvoinnin tunteeseen sekä ihmisen mielialaan ja tunteisiin. Itsetunnon kokemukset ilmenevät usein tunteissa ja mielialassa. Positiivisia tunteita on helpompi tuntea, kun itsetunto on hyvä. Negatiiviset tunteet ovat yhteydessä huonoon itsetuntoon. Esimerkiksi masennukseen liittyy oman arvon ja merkityksellisuuden tunteen menettäminen. Heikon itsetunnon omaavat ihmiset kokevat helpommin alavireisyyttä, ja heihin alavireisyydellä on suurimmat vaikutukset. Alavireisyys laskee heidän itsetuntoaan, mikä entisestään voimistaa pahanolontunnetta. (Keltikangas-Järvinen 2008, 35—36.)

Itsetunnolla voi olla vaikutusta ihmisen omaan tavoitetasoon ja suoriutumiseen. Ihminen, jolla on vahva itseluottamus, asettaa itselleen ja suorituksilleen rohkeita tavoitteita ja ottaa vastaan haasteita. Hän ei myöskään laske vaatimustasoaan yksittäisen epäonnistumisen vuoksi. Toisaalta ihminen saattaa heikon itsetunnon vuoksi ottaa tavaksi alisuoriutumisen eli sen, ettei suoriudu tehtävistä kykyjään vastaavasti, koska uskoo jo valmiiksi epäonnistuvansa, eikä siksi uskalla edes kunnolla yrittää. Liian vaativien tehtävien yrittäminen ja niistä lannistuminen saattavat lisäksi johtaa siihen, että ihminen ei

suoriudu enää niistäkään tehtävistä, jotka aiemmin ovat sujuneet. Tätä kutsutaan opitukseksi avuttomuudeksi. (Keltikangas-Järvinen 2008, 38—39.)

Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa auttaa itseluottamuksen ja itsetuntemuksen kehittymisessä, näin ollen ”vuorovaikutus on eräs hyvän itsetunnon kulmakivistä” (Toivakka & Maasola 2011, 16). Myönteinen vuorovaikutus pitää hyvää itsetuntoa yllä ja voi parantaakin sitä. Vuorovaikutus ja itsetunto muodostavat toisiaan vahvistavan kehän, jossa itsetunnon vahvistuessa vuorovaikutuskin on entistä myönteisempää. (Ojala & Uutela 1993, 27—28.)

Sosiaalinen kanssakäyminen on helpompaa vahvan itsetunnon omaavien ihmisten kanssa. Heille sosiaalisten taitojen oppiminen ja sosiaalinen sopeutuminen on yksinkertaisempaa ja heillä onkin paremmat valmiudet oppia esimerkiksi ottamaan muut ihmiset huomioon ja noudattamaan käytöstapoja. Heikosta itsetunnosta kärsivät saattavat kokea sosiaaliset tilanteet ikäviksi, sillä heistä tuntuu, että muut ovat parempia ja menestyvämpiä, mikä kasvattaa huonommuudentunnetta. Muille ihmisille voi käydä raskaaksi ihminen, joka potee alemmuudentunnetta, tarvitsee jatkuvasti tukea, ei uskalla tunnustaa olevansa väärässä tai pelkää menettävänsä arvostuksensa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 36—37.)

Kehno elämänhallinta sekä huono sosiaalinen integraatio yhteiskuntaan ovat yhteydessä heikkoon itsetuntoon. Alhaisen itsetunnon omaavilla sosiaaliset suhteet ovat usein ongelmallisia. Heikon itsetunnon omaavien ihmisten persoonallisuudessa voi näkyä estoisuutta, kyynisyyttä, depressiivisyyttä ja vihamielisyyttä, jotka saattavat tehdä heidän seuransa ei-toivotuksi ja vaikeuttaa luontevien ihmissuhteiden muodostumista. Heikkoitsetuntoisilla esiintyy myös käyttäytymistä, joka ei ole muiden tapaan yhtä sidottu ympäristön yhteisiin normeihin. (Jaari 2004, 23, 36.) Aini Jaari toteaa Sinikka Luhtasaaren haastattelussa, että *”ihminen sitoutuu paljolti sosiaalisten verkostojensa avulla. Kun ne puuttuvat tai koostuvat muista yhtä irrallisista ihmisistä tai väliaikaisista tekijöistä, heikko elämänhallinta vahvistuu. Se lisää tarkoituksettomuutta, ahdistusta ja huonommuuden tunteita”* (Luhtasaari 2001).

Koulumenestyksen tärkeimpiä yksittäisiä selittäjiä on itsetunto. Kaikilla kouluasteilla opinnoissa menestyy sellainen, joka luottaa itseensä ja tietää, kuinka hyvä on ja mitä kykenee oppimaan. Peruskouluikäisillä nämä ovat älykkyyttäkin tärkeämpiä ominai-

suuksia. Suomalaisilla on todettu hyvän itsetunnon ennustavan hyvää koulumenestystä useamman vuoden eteenpäin. Suomalaisilla on muita kansakuntia suurempi yhteys yleisen itsetunnon ja koulumenestyksen välillä, ne ovat melkein samat. Koulumenestys yhdessä hyvän itseluottamuksen kanssa liittyvät myös suurempaan suosioon tovereiden keskuudessa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 40—42.)

Heikon itsetunnon on osoitettu olevan yhteydessä useisiin psyykkisiin sairauksiin, selvimmän masennukseen ja narsistiseen luonnevaurioon. Yhteyksiä on todettu myös somaattisiin sairauksiin, joista kirjallisuudessa on puhuttu vielä hyvin vähän. Ainakin osittain huonosta itsetunnosta johtuva A-tyyppinen käyttäytyminen on liitetty sydän- ja verisuonisairauksiin. Itsetunnolla on keskeinen rooli A-tyyppisessä käyttäytymisessä, joka on yhdistelmä ihmisen toimintatapoja, suhtautumista asioihin ja persoonallisuutta. Tyyppillistä tällaiselle ihmiselle on jatkuva suorittaminen ja kilpaileminen, korkea tavoitetaso, kiireisyys, kärsimättömyys ja kunnianhimoisuus. Vaarana on väsyminen ja loppuun palaminen, sillä tällainen ihminen ei aseta tavoitteitaan oman tasonsa mukaisesti, vaan jonkun häntä paremman mukaan. Omaan suoritukseensa hän ei ole koskaan tyytyväinen. Muiden työpanokseen hän ei luota myöskään, vaan hänen on tehtävä kaikki itse. Läheisiä ihmissuhteita on yleensä hyvin vähän. (Keltikangas-Järvinen 2008, 91—93.)

2.5 Tytön ja naisen itsetunnon erityispiirteitä

Miesten ja naisten itsetunnossa ei ole määrällistä eroa, eli ei voida sanoa, että jommalla-kummalla se olisi parempi. Miehen ja naisen itsetunto on kuitenkin erilainen. Miehen ja naisen itsetunnon eroja selittävät erot minäkuvassa. Naisen minäkuvaan liittyy vahvasti hänen ihmissuhteensa, niin että nainen kokee kuuluvansa johonkin ja olevansa alati suhteessa muihin ihmisiin. Naisen itsetunnolle onkin olennaista hyvät ihmissuhteet ja vuorovaikutus läheisten ihmisten kanssa. Naisen itsetuntoon vaikuttaa se, millaisia kokemuksia ja onnistumisia hänellä on ollut sosiaalisissa suhteissaan nuorena. Miehillä puolestaan minäkuva määrittää itsetuntoonkin liittyvät yksilöllisyys, itsenäisyys ja riippumattomuus. (Keltikangas-Järvinen 2008, 64—65; Jaari 2004, 42—43.)

Kulttuurimme luo miehen ja naisen itsetunnon kehittymiselle erilaiset lähtökohdat arvoja tarvemaailman kautta. Miesten itsetunto on naisia enemmän yhteydessä suoritukseen ja menestykseen, jotka liittyvät usein työuraan. Miesten itsetunto riippuu myös su-

kupuolelle asetetuista rooliodotuksista, jotka kulttuurissamme ovat melko samoja kuin miten miehet kuvaavat minuitaan. Naisilla itsetunto ei ole näihin yhtä sidottu, vaan he voivat ammentaa itsetuntoa myös esimerkiksi ihmissuhteista, perheestä ja sosiaalisen vastuun kantamisesta. Naisten sukupuolirooliin ei myöskään kulttuurissamme liitetä vahvaa itsetuntoa vaativia ominaisuuksia. Naisilla on siis ikään kuin enemmän valinnanvaraa itsetuntonsa pohjaksi. Tämän vuoksi voidaan sanoa, että naisen itsetunto on kestävämpi. Nainen voi pettymyksen kohdattuaan tasoittaa itsetuntoaan jollakin muulla elämän osa-alueella. (Keltikangas-Järvinen 2008, 62—66.)

Tytöillä ja pojilla erot ovat melko samanlaiset kuin aikuisilla, mutta tytöillä itsetunto heikkenee nuoruusiässä hieman, kun pojilla se vahvistuu (Jaari 2004, 42). Lisäksi puberteetin alkamisiällä on vaikutusta sosiaalisessa mielessä. Aikaisin puberteettiin tulevat pojat nauttivat ikätovereidensä keskuudessa arvostusta, joka ruokkii itsevarmuutta. Tytöillä on päinvastoin: aikainen puberteetti voi johtaa erilaisuuden tuntemiseen ja siten haavoittuvuuteen. Murrosiässä itsetunnossa tapahtuu vaihtelua, tytöillä poikia enemmän. (Baldwin & Hoffmann 2002, 101.) Myös nk. ilmapuntari-itsetunto ailahtelee herkemmin. Tytöille toisten tyttöjen hyväksyntä on erityisen tärkeää ja tytöt viettävätkin paljon aikaa keskustellen keskenään. (Keltikangas-Järvinen 2008, 67—69.)

Kuten jo edellä on mainittu, itsetunto selittää ison osan opintojen menestyksestä. Peruskoulussa tytöillä on poikia voimakkaampi yhteys itsetunnon ja koulumenestyksen välillä. Lukioikäisillä tämä kääntyy toisinpäin, tytöille hyvä suoritusitsetunto ei ole välttämätön, vaikka siitä hyötyä onkin. Tytöillä suoritusitsetunnon puutetta paikkaa jokin muu tekijä. Lisäksi toisella asteella opiskelevien tyttöjen koulumenestys on vähemmän riippuvainen kodin tuesta ja siitä tunteesta, että vanhemmat hyväksyvät heidät. (Keltikangas-Järvinen 2008, 42—43.)

3 SOSIAALISET SUHTEET

3.1 Ystävyysuhteet nuoruudessa

Vuorovaikutus on osa ihmisen päivittäistä elämää. Sosiaaliset ihmissuhteet muodostuvat silloin, kun vuorovaikutus on toistuvaa, vastavuorosta ja siihen liittyy toiseen kohdistettuja tavoitteita ja odotuksia. Yksittäisistä ihmissuhteista muodostuvat positiiviset verkostot tukevat ihmisen psyykkistä hyvinvointia. Ihmisen perusluonteeseen kuuluu tarve olla läheisessä, yksilön tarpeet tyydyttävässä, vuorovaikutussuhteessa toisen ihmisen kanssa. Etenkin lapsilla läheisin ihmissuhde on usein perhe. Perheen lisäksi tärkeän osan ihmisen sosiaalista verkostoa muodostavat ystävät. Ystävyysuhteet voivat toisiinsa kehittyä yhtä tärkeiksi kuin perhe, tai jopa tärkeämmiksi. (Laine 2005, 140.)

Nuoren kaveripiiri muodostuu tavallisesti yhdestä tai muutamasta läheisestä ystävästä ja etäisemmistä toverisuhteista. Ystävykset ovat usein samanikäisiä ja samaa sukupuolta, mutta iän karttuessa myös vastakkainen sukupuoli alkaa kiinnostaa. Myöhemmin nuoren kaveripiiriin kuuluu myös vastakkaisen sukupuolen edustajia. (Aaltonen ym. 2003, 91—93.) Tunne siitä, että perhe ja ystävät välittävät työstä juuri sellaisena kuin hän on, on tärkeää myönteisen itsetunnon kehittymisen kannalta. (MLL tyttötutkimus 2012).

Ystävyysuhteissa arvot ja asenteet muokkaantuvat ystävien kesken samankaltaiseksi, ja myös samanlaiseen ulkonäköön pyritään. Iän karttuessa nuori alkaa ymmärtää erilaisuutta paremmin. Ystävien hyväksyntä koetaan joskus tärkeämmäksi kuin vanhempien. Ryhmässä nuoret tuntevat itsensä varmaksi ja kokeilevat sellaisia asioita, joita eivät yksin uskaltaisi kokeilla. (Aaltonen ym. 2003, 91—93.) Nuoruudessa etenkin tytöille on tärkeää luottamuksellisen suhteen rakentuminen ja se miten paljon salaisuuksia, ajatuksia ja tunteita jaetaan (Laine 2005, 128). Tytöt ovat herkkiä toisten tarpeille, ja tyttöjen ystävyysuhteissa näkyikin tasapainottelu omien ja toisten tarpeiden välillä (Näre 2004, 16).

Nuoret ovat entistä enemmän tietoisia sosiaalisista säännöistä, ja sosiaalinen hyväksyntä muodostuu entistä tärkeämmäksi arvoksi elämässä. Ryhmä ei tue ainoastaan positiivista käytöstä, vaan myös poikkeavia ryhmiä voi muodostua. Samantyyppiset nuoret, esimer-

kiksi aggressiiviset tai epäsosiaaliset, muodostavat keskenään kaverisuhteita. Tällöin voi syntyä ryhmä, joka tukee poikkeavaa käytöstä. (Laine 2005, 128.)

Ystävyysuhteet ovat nuoren elämässä tärkeitä, ja niihin liittyy toisesta välittämistä, kunnioitusta ja luottamusta. Läheisten ystävien kanssa puretaan aikuistumiseen ja elämään liittyviä ajatuksia. Nuoret tutkivat omaa persoonaansa usein ystävän silmien kautta, siksi ystävät ovat merkittävässä roolissa nuoren identiteetin rakentumisessa. Tärkeiden ystävien puuttuminen voi aiheuttaa itsetunnon rakentumisen ja sosiaalisten taitojen oppimisen ongelmia. (Aaltonen ym. 2003, 91—93.) Ristiriidoilla ja ystävyysuhteen hajoamisella saattaa olla haitallisia vaikutuksia tytön vielä kehittyvään identiteettiin (Rönkä, Sallinen & Poikkeus 2002 113, 116).

3.2 Nuori ryhmässä

Nuori kuuluu samaan aikaan useisiin erilaisiin ryhmiin. Nuori tyttö tai nainen on ryhmän jäsenenä esimerkiksi perheessään, koulussa, harrastuksissa ja ystäväpiirissä. Selkeä valta- ja roolijako on yksi ryhmän tunnusmerkki. Kun ryhmä pysyy koossa pitkään, sen jäsenet omaksuvat yhteisiä käyttäytymispiirteitä ja tapoja. Näiden pohjalta syntyy ryhmän normit ja sosiaalinen kulttuuri. Ryhmän jäsenten väliseen vuorovaikutukseen liittyviä käyttäytymispiirteitä kutsutaan ryhmän sosiaalseksi kulttuuriksi. (Laine 2005, 186.)

Sosiaaliset normit ovat ryhmän jäseniin kohdistuvia odotuksia tämän käytöksestä, ajatuksista ja tunteista. Odotukset pohjautuvat ihmisen aikaisempiin kokemuksiin ja sosiaalisiin normeihin, stereotyyppioihin sekä vuorovaikutukseen osallistuvien ihmisten rooleihin. (Aaltonen ym. 2003, 87.) Ollessaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa ihminen joutuu kohtaamaan muiden häneen kohdistamat odotukset ja vuorovaikutukseen liittyvät tavoitteet. Joskus nämä odotukset voivat olla ristiriidassa ihmisen omien odotusten kanssa, ja vuorovaikutus voi epäonnistua. Tämä voi aiheuttaa ihmiselle epävarmuutta. (Laine 2005, 140.) Toisaalta odotukset ja säännöt helpottavat vuorovaikutusta, sillä niiden avulla toisen ihmisen käytös ja reagoitintapa on useimmiten ennustettavissa (Aaltonen ym. 2003, 87; Ojala & Uutela 1993, 39).

Ryhmässä voi esiintyä selkeästi esiin tuotuja eli eksplisiittisiä tai epäsuorasti ilmeneviä, implisiittisiä normeja. Eksplisiittisellä normilla tarkoitetaan esimerkiksi koulujen käyttäytymissääntöjä tietyissä tilanteissa. Implisiittinen normi ilmenee epäsuorasti esimerkiksi niin, että kaveriporukassa voi olla sanattomasti sovittu, että ryhmäläisten tulee puhua tai pukeutua tietyllä tavalla. (Laine 2005, 186—187.)

Kiinteissä ryhmissä yhdenmukaisuutta on yleensä paljon, ja sitä tehostavat yhteiset symbolit, kuten samanlainen vaatetus ja muut tunnusmerkit. Kun yksilö haluaa jakaa ryhmän arvot ja käyttäytyä niiden mukaan, on kyseessä konformistisuus eli ajattelun ja toiminnan samankaltaisuus. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 125—126.)

Nuorelle ryhmään kuuluminen on merkittävä itsetunnon rakentumisen tekijä. Itsensä kokemiseen vaikuttaa myös ryhmään kohdistuva arvostus. Tärkeän ja arvostetun ryhmän jäsenenä nuoren itsetunto on parempi, kuin jos hän kuuluisi johonkin muuhun ryhmään tai olisi kokonaan ryhmän ulkopuolella. Tällöin hän saa ryhmästä vahvuuden tunnetta. Tämän vuoksi nuori saattaa hakea ryhmältä jotakin muuta kuin ystävyyttä. Nuorelle epätyypillisessä ryhmässä oleileminen voi vastata hänen sen hetkisiin tarpeisiinsa, joten nuori voi tilapäisesti viihtyä erilaisessa, vanhempien mielestä ehkä sopimattomassakin seurassa. Tällainen ryhmä saattaa auttaa nuoren joidenkin nuoruuden epävarmuuksien yli. (Keltikangas-Järvinen 2008, 60.)

Vuorovaikutukseen liittyy käyttäytymisen kehä, johon vaikuttaa osapuolten odotukset ja havainnot toisesta sekä itsestään. Ihmisen tunnehavainnot, asenne ja minäkäsitys vaikuttavat ihmisen tapaan kohdata muita ihmisiä. Huono itsetunto ja minäkuva heijastuvat vuorovaikutussuhteisiin jolloin vuorovaikutustilanteet herkemmin epäonnistuvat. (Laine 2005, 142—143.) Huono itsetunto voi aiheuttaa esimerkiksi sen, että torjutuksi tulemisen pelossa nuori vetäytyy ihmissuhteista. Nuori saattaa myös määrällä muita peittääkseen huonon itsetunnon ja kohottaakseen omaa arvoaan. Tällöin nuoren käytös tulkitaan helposti epäystävälliseksi ja siihen reagoidaan usein samaan tapaan torjuvasti. Torjutuksi tuleminen vahvistaa nuoren negatiivista käsitystä itsestään, ja vuorovaikutuksen kehä on syntynyt. (Aaltonen ym. 2003, 88.)

3.3 Sosiaaliset paineet

Säännöt yhtenäistävät ryhmän toimintaa, vaikka kaikilta ryhmän jäseniltä ei vaadita samanlaista toimintaa. Ryhmän toimintaan liittyy myös sosiaalinen kontrolli. Ryhmän jäsenet tarkkailevat toisiaan, ja normien noudattamista annetaan palautetta. (Laine 2005, 186—187,189). Ryhmään sopeutuminen edellyttää sen sääntöjen ja arvomaailman hyväksymistä. Myös toisten odotukset pitäisi hyväksyä. Ryhmän negatiivinen suhtautuminen erilaisiin odotuksiin asettaa nuorelle paineita toimia ryhmän odotusten mukaan. (Aaltonen ym. 2003, 87). Selkeästi esiintuotujen normien noudattamatta jättämisestä seuraa usein rangaistus. Etuoksien pois ottaminen tai ryhmästä syrjään jättäminen ovat yleisiä rangaistuksia. (Laine 2005, 186—187,189.)

Normien vastustaminen vaatii hyvää itsetuntoa ja itsenäisyyttä. Ryhmäpaineisiin taivutaan torjutuksi tai kiusatuksi tulemisen pelossa. Sosiaaliset paineet vaikuttavat lähes kaikkiin, mutta on hyvin yksilöllistä miten niihin reagoidaan. Toiset pystyvät hyvin vastustamaan jonkin ryhmän asettamia normeja ja sosiaalisia paineita. Tämä voi johtua siitä, että nuori on sisäistänyt erilaisia normeja toisesta, hänelle tärkeämmästä ryhmästä. Joskus nuori voi johtua hankalaankin ristiriitatilanteeseen vastakkaisten normien takia. Esimerkiksi kavereiden asettamat normit voivat olla ristiriidassa vanhempien asettamien normien kanssa. Nuori voi kokea rooli- ja normiristiriitoja, sillä hän on usein mukana monissa erilaisissa ryhmissä. Ryhmien normit voivat olla keskenään erilaisia tai vastoin nuoren omaa moraalikäsitystä. (Laine 2005, 188, 190.)

Osa normeista voi olla kuviteltuja. Nuoret voivat luulla että, ystävät odottavat heiltä tietynlaista käytöstä, pukeutumista tai ulkonäköä, koska nuoret ovat hyvin herkkiä ystävien reaktioille. Muiden arvostelun pelossa ei ehkä aloiteta uutta harrastusta tai oteta tietynlaista kampausta. Tällaiset kuvitellut normit voivat vaikeuttaa nuoren tavallista elämää. (Laine 2005, 189.)

3.4 Roolit ystäväpiirissä

Rooli voidaan määritellä opituksi ja vakiintuneeksi tavaksi käyttäytyä tietyssä tilanteessa liittyen tiettyyn asemaan tai tehtävään. Ihmisellä on erilaisia rooleja eri tilanteissa ja niihin kaikkiin liittyy rooli-odotuksia, jotka kumpuavat tilanteisiin liittyvän ryhmän tai

yhteisön asettamista normeista. Rooliodotukset ovat odotuksia ja vaatimuksia, joita toiset henkilöt kohdistavat tietyssä asemassa olevaan ihmiseen. (Ojala & Uutela 1993, 39—40.)

Rooliodotukset eivät aina ole ihan selkeitä. Odotukset eri tahoilta voivat myös olla keskenään ristiriidassa niin, että molempia on mahdoton toteuttaa, niin että kaikki osapuolet olisivat tyytyväisiä. (Ojala & Uutela 1993, 40—42.) Esimerkiksi nuoren tapauksessa kaverien ja vanhempien odotukset voivat olla täysin päinvastaiset. Tällainen rooliristiriidaksi kutsuttu tilanne voi syntyä myös, jos ihminen ei itse halua käyttäytyä rooliinsa kohdistuvien odotusten mukaisesti (Ojala & Uutela 1993, 43). Nuorten elämään kuuluu usein rooliristiriita, jossa häneltä odotetaan toisaalta itsenäisyyttä ja aikuismaista käytöstä, mutta toisaalta vanhempien tottela (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 124).

Roolin voi saada tai hankkia. Sukupuoleen tai ikään liittyvään rooliin ei voi itse vaikuttaa, mutta esimerkiksi ammattirooli on hankittu. Roolien määrä lisääntyy iän myötä, vastasyntyneen ainoa rooli on olla lapsi perheessä, mutta yhteiskunnassamme aikuisten roolien lukumäärä on suuri. Vanhuudessa roolien määrä saattaa laskea aktiivisuuden vähenemisen myötä. (Ojala & Uutela 1993, 40—41.)

Rooliin liittyy sekä subjektiivinen että objektiivinen rooli. Subjektiivinen rooli on ihmisen itselleen luoma rooli, objektiivinen rooli on luotu ulkoapäin ja sen odotukset voivat pysyä, vaikka roolin haltija vaihtuisi. Ammattirooli muotoutuu koulutuksen myötä ja työelämässä, ja siihen vaikuttavat myös ihmisen persoona ja elämäkokemukset. (Ojala & Uutela 1993, 39.)

Sukupuoliroolit ovat sosiaalisia rooleja, jotka syntyvät yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Sukupuolesta ja kulttuurista riippuen ihmiseen kohdistetaan erilaisia rooliodotuksia. Odotukset vaihtelevat jonkin verran eri kulttuureissa, erityisesti teollistuneiden ja vähemmän kehittyneiden maiden kesken. Kulttuuri määrittelee esimerkiksi millainen on hyvä tyttö, miten hänen kuuluu käyttäytyä ja mitkä ovat hänelle tärkeitä ominaisuuksia. (Ojala & Uutela 1993, 23.) Sukupuoliroolit ovat pysyviä (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 122).

4 TERVEYDENHOITAJA NUOREN TYTÖN ITSETUNNON JA VUOROVAIKUTUKSEN TUKIJANA

4.1 Itsetunnon ja vuorovaikutuksen tukemisen lähtökohdat

Terveyden edistäminen on yleensä kuvattu terveydenhoitajan tehtäväksi. Terveysosaimisen lisääminen on terveyden edistämistä. Tarkoituksena on, että terveyden edistämistä kehitetään niin, että se vastaa menetelmällisesti ja sisällöltään yksilön ja yhteisön tarpeisiin. Nykyisin käytössä on ns. empowerment- eli voimaannuttamisen työtavat. Terveyden edistämiseen tulisikin liittää entistä vahvemmin yhteisöllisyys ja koko ympäristön terveyttä edistävät teot. (Pietilä, Eirola, & Vehviläinen- Julkunen 2002, 165.)

Terveyskäsitteen määrittely ja pohdinta luovat pohjaa terveyden edistämiselle. Terveys voidaan määritellä monella eri tavalla, joista yhtenä esimerkkinä Maailman terveysjärjestön määritelmä terveydestä. Sen mukaan terveys koostuu kolmesta osasta: fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä. Kolme osaa ovat toisiinsa kietoutuneita ja ne vaikuttavat toisiinsa. Terveyden ajatellaan olevan ihmisen subjektiivinen kokemus, eikä sitä voi määritellä ulkoapäin. Esimerkiksi vaikeaa sairautta sairastavat ihmiset voivat kokea olevansa terveitä. Terveyden tunnetta pidetään arkipäivän voimavarana. (Vertio 2003, 26—27.)

Terveydenhoitaja työskentelee monilla eri sektoreilla, joissa on mahdollista törmätä nuoriin naisiin ja itsetunnon ongelmiin. Terveydenhoitajan työssä korostuu asiakaslähtöinen työote, jossa keskeisinä arvoina ovat asiakkaan kunnioittaminen, yksilöllisten tarpeiden huomiointi, avoimuus, rehellisyys ja luottamuksellisuus (Hägman-Laitila 2002, 188). Itsetunnon kehittyminen alkaa jo lapsuudessa, mutta omaa itsetuntoaan voi kehittää läpi elämän. Itsetunnolle syntyy pohja ensimmäisten kouluvuosien aikana. Kouluympäristö ja vuorovaikutus koulussa vaikuttavat siihen, millaiseksi itsetunto muotoutuu. Myöhemmin elämässä työympäristö ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat vastaavalla tavalla itsetuntoon. (Toivakka & Maasola 2011, 16.)

Lapsen ja nuoren itsetunnon tukemiseen on enemmän ohjeita kuin aikuisen. Itsetunto on kehittynyt vuosien aikana, joten kovin nopeasti siihen ei muutoksia saa aikaiseksi. Nuorta ja aikuistakin voi kuitenkin opastaa ja kannustaa itsensä tuntemisessa. Ihminen

voi pohtia omia ominaisuuksiaan, hyviä ja huonoja puoliaan, etsimällä tarkasti elämässään olevia positiivisia ja ainutkertaisia asioita, sekä huomioimalla ja korostamalla itselleen kaikkia onnistumisiaan. (Keltikangas-Järvinen 2008, 225—226.) Terveydenhoitaja voi käyttää työssään erilaisia työmenetelmiä, joiden avulla hän voi auttaa tyttöjä löytämään omia vahvuuksiaan. Tässä opinnäytetyössä menetelmät on jaoteltu yksilö- ja ryhmäohjaukseen perustuviin menetelmiin.

4.2 Yksilöohjaus

Terveydenhoitajan pääasiallinen työ tapahtuu vastaanotolla, jossa asiakastyö perustuu vuorovaikutukseen ja keskusteluun. Vuorovaikutukselliseen tukemiseen on olemassa erilaisia teoreettisiin lähtökohtiin perustuvia menetelmiä ja näkökulmia, joita terveydenhoitaja voi käyttää työssään. Tässä opinnäytetyössä käsitellään dialogisuutta terveydenhoitajan työmenetelmänä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden näkökulmasta. Näitä toimintamalleja voi käyttää toistensa lomassa ja tukena. Menetelmät perustuvat asiakaslähtöisyyteen ja ihmisen eri tarpeisiin. Eri menetelmiä yhdistelemällä löytyykin itselle luontaisin työote. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 134—135.)

Terveyskeskustelu on työmenetelmä, jossa asiakas kohdataan tasa-arvoisesti ja ammattimaisesti. Keskustelun onnistumisen kannalta on tärkeää, että asiakas tuntee, että häntä kuunnellaan ja hänen kokemuksilleen annetaan arvoa. (Honkanen & Mellin 2008, 106.)

Itsetunnon ja vuorovaikutuksen voi ottaa puheeksi terveystarkastuksessa, joka voidaan toteuttaa terveyskeskusteluna, jonka yksi tavoite onkin tunnistaa itsetuntoon liittyviä tekijöitä nuoren elämässä. Nuoren kannalta on tärkeää, että keskustelussa vuorovaikutussuhde luodaan nuoren ehdoilla, ja että terveydenhoitaja saavuttaa hänen luottamuksensa. Tämä helpottaa tunteista puhumista ja voimavarojen havaitsemista. Terveyskeskustelussa terveydenhoitaja pyrkii selvittämään nuoren voimavaroja. Myös heikkouksista ja peloista keskusteleminen on nuorille tärkeää. Positiivinen palaute parantaa nuorten mielialaa. (Hirvonen, Pietilä, Eirola 2002, 234—235.)

Terveydenhoitajalta vaaditaan kuuntelua ja kykyä olla empaattinen. Terveyskeskustelu perustuu siihen, että terveydenhoitaja ymmärtää asiakkaan viestin. Tilanteessa korostuu terveydenhoitajan taito kuunnella. Tavoitteena on vastavuoroinen vuorovaikutus, joka

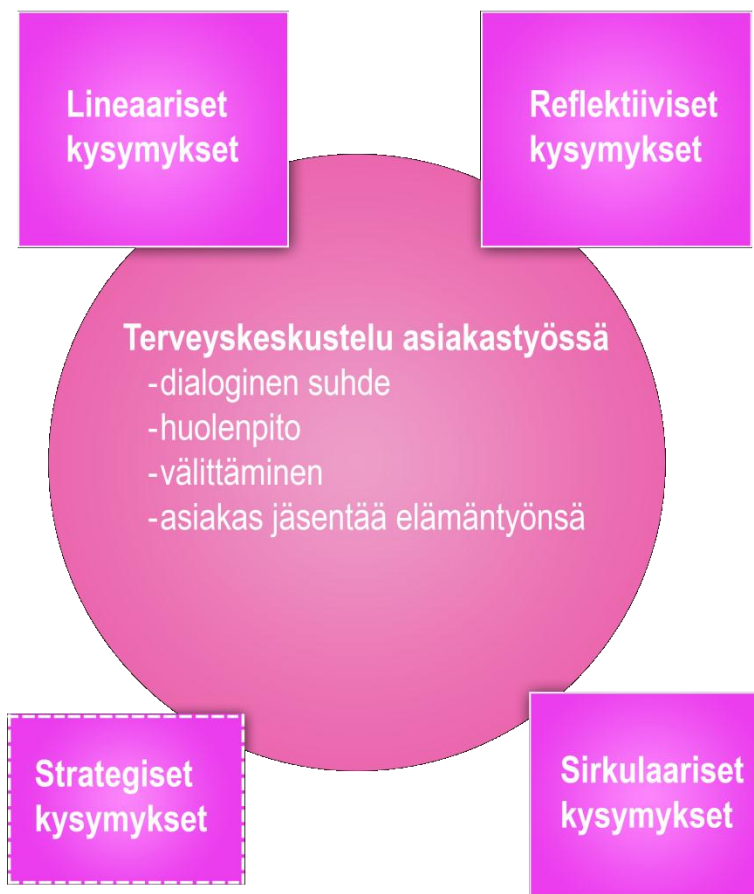
perustuu kysymyksille, jotka esitetään niin, että vapaalle keskustelulle jää tilaa. Kysymyksiin perustuvaa keskustelua kutsutaan interventiiviseksi haastatteluksi. Interventiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että terveydenhoitajan tarkoitus on kysymyksillään tehdä interventioita eli puuttua asioihin. Oikein muotoillut kysymykset auttavat asiakasta löytämään omat vahvuutensa. (Hirvonen, Pietilä & Eirola 2002, 219—222.)

Erilaiset kysymykset ovat osa terveystalkuttelua. Kysymysten avulla pyritään siihen, että asiakas saa itse selvennettyä omaa tilannettaan, ja löytää voimavaroja. Monipuolisten kysymystyyppien käyttö mahdollistaa terveydenhoitajalle joustavamman tavan toimia. (Vilén ym. 2002, 185.) Interventiivistä haastattelua ja sen kysymyksiä esitetään kuvassa 1. (Hirvonen ym. 2002, 223). Erilaisia kysymystyyppejä käytetään yhdistellen. Lineaariset, eli suorat kysymykset ovat sellaisia, joihin asiakkaan on helppo vastata lyhyesti ja tarkasti. Suorien kysymysten avulla saadaan hyvin tietoa asiakkaan tilanteesta ja taustoista. Lineaaristen kysymysten tarkoituksena on kartoittaa asiakkaan tilannetta. Asiakkaalta voidaan esimerkiksi kysyä “millainen on mielialasi?”

Reflektiiviset kysymykset poikkeavat täysin lineaarisista kysymyksistä. Reflektiivisten kysymysten tarkoituksena on, että asiakas alkaa itse pohtia omaa tilannettaan eri näkökulmista. Tavoitteena on, että kysymykset tukevat asiakkaan omia ajatuksia ja toisaalta aktivoivat asiakkaan pohtimaan asioita. Kysymys voi olla esimerkiksi “mitä ajattelet itsestäsi?” Reflektiivisten kysymysten avulla voidaan lisätä asiakkaan kykyä tehdä havaintoja itsestään ja olla tietoinen itsestään. Sirkulaariset kysymykset pohjautuvat aina olemassa olevaan ennako-oletukseen jostakin asiasta, ja niiden avulla pyritään löytämään uusia näkökulmia tilanteeseen. Esimerkiksi “miten huolehdit terveydestäsi?” on sirkulaarinen kysymys. Strategisilla kysymyksillä osoitetaan asiakkaalle kuinka tämän tulisi käyttäytyä. Asiakkaalta voisi kysyä esimerkiksi “et tullut eilen ryhmään?” Strategisia kysymyksiä tulisi käyttää varoen, sillä niihin pohjautuva keskustelu voi loukata asiakasta. (Hirvonen, Pietilä & Eirola 2002, 221-234.)

Terveystalkuttelulle on tyypillistä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys (Honkanen & Melin 2008, 109). Ratkaisukeskeinen työtapo sopii hyvin terveydenhoitajan työhön vastaanotolla, sillä siinä ratkaisua ihmisen pulmiin etsitään hänen omista voimavaroistaan niitä vahvistaen. Menetelmä sopii erityisen hyvin henkiseen valmennukseen, esimerkiksi itsetunnon tukemiseen. Ongelma-painotteista puhetta vältetään ja ilmauksia kuten aina, taas tai ei ikinä pyritään käyttämään mahdollisimman vähän (Lämsä & Takala

2009, 191). Ratkaisukeskeistä näkökulmaa voi käyttää myös ryhmänohjaukseen ja yhteisölliseen työhön. Toiveiden ja tavoitteiden pohtiminen innostavat ihmistä enemmän kuin ongelmien pohtiminen. (Honkanen & Mellin 2008, 108—111) Ratkaisukeskeisessä mallissa oleellista on terveydenhoitajan ja asiakkaan välinen vuorovaikutus ja yhteistyö. Etenkin nuorten kanssa työskenneltäessä vuorovaikutus korostuu. Nuoret tarvitsevat positiivista palautetta oivaltamistaan ratkaisuista (Lämsä & Takala 2009, 193).



Kuva 1. Interventtiivinen haastattelu ja kysymystyypit (Hirvonen ym. 2002, 185)

4.3 Ryhmäohjaus

Talous ja kuntien rahatilanne ovat merkittävässä asemassa terveydenhoitajan työn suunnittelussa ja resurssien jakamisessa. Terveydenhoitajan työn resurssien säilymisen kannalta työn tuloksien ja vaikuttavuuden osoittaminen on tärkeää. Terveyskasvatuksen

vaikutusta nuorten terveystyöskäyttyymiseen, esimerkiksi päihteiden käyttöön, voidaan seurata tutkimuksen avulla. Ohjauksen vaikutusta itsetuntoon ja tulevaisuuteen on kuitenkin vaikea osoittaa. (Pietilä, Eirola, & Vehviläinen- Julkunen 2002,165.) Ryhmänohjaus työmenetelmänä on paljon käytetty. Ryhmä on tehokas työmenetelmä terveystyöskäyttyymisessä (Lipponen, Kyngäs & Kääriäinen 2006, 86—87). Toisaalta ryhmän käyttöä itsetunnon tukemisessa pitäisi tutkia enemmän. Kirjallisuuden perusteella voidaan todeta, että itsetunnon ja vuorovaikutuksen tukemiseen pitäisi kiinnittää enemmän huomiota jo esimerkiksi kouluterveydenhuollossa.

Ryhmään osallistuminen on toimiva tapa kehittää omia vuorovaikutustaitoja. Ryhmään osallistuminen antaa yksilölle mahdollisuuden katsoa itseään uudella tavalla, ja tehdä muutoksia itseensä ja ympäristöönsä (Jauhiainen & Eskola 1994, 9). Hoidollinen ryhmä on hyvä määritellä, jotta sitä ei sekoiteta ryhmään, joka koostuu sattumalta toisiinsa törmänneistä ihmisistä. Vain kokemus samasta asiasta ei luo ryhmää, vaan ryhmässä esiintyy tietyt tunnusmerkit. Ryhmää määrittelevät sen koko, tavoite, tarkoitus, säännöt, työnjako, vuorovaikutus ja roolit. Ryhmän koko voi olla mitä vain 2—20 väliltä, ja toisaalta ryhmän koon määritelmää on hankala tehdä. (Niemistö 2007, 16). Aallon mukaan (2000, 83) elämisen taitojen oppimiseen tarkoitettujen ryhmän ihanteellinen koko olisi 8—18 osallistujaa. Jos ryhmällä on enemmän terapeutin luonne, ryhmässä voi olla 2—15 osallistujaa, mutta ihanteellinen määrä olisi yli kuusi osallistujaa (Aalto 2000, 83).

Ryhmän positiivinen vaikutus on parhaimmillaan, kun ryhmässä on hyvä olla ja ryhmä ei muodosta uhkaa minuudelle esimerkiksi pelon, häpeän tai arvottomuuden tunteena. Tällainen turvallisuus ryhmässä syntyy luottamuksesta ja avoimuudesta ryhmäläisten välillä, hyväksytyksi tulemisesta, tuen antamisesta ja saamisesta sekä ryhmään sitoutumisesta. Turvallisessa ryhmässä uskalletaan kokeilla asioita, joita ei tavallisesti tee. Ryhmäläiset voivat esimerkiksi ilmaista itseään syvemmin kuin yleensä. Turvallisessa ryhmässä ihminen alkaa ajatella myös muita ryhmäläisiä ja välittää heistä. Turvallinen ryhmä vahvistaa itsetuntoa. (Aalto 2000, 15—17.)

Huonon ryhmän tunnistaa pelosta. Ryhmäläiset eivät uskalla toimia ja ilmaista itseään rehellisesti. Pelon vuoksi ryhmäläisistä tulee esiin heidän huonoja piirteitään ja tunteenilmaisuja. Ryhmäläiset suojaavat itseään keskustelemalla vain asiatasolla sekä olemalla hyökkäviä ja moittivia muita kohtaan. Tällainen toiminta kuitenkin haavoittaa myös näin käyttäytyviä ryhmäläisiä, koska heidän joutuessaan puhumaan omista asiois-

taan, heidän sisäinen maailmansa voi joutua vähättelyn ja mitätöinnin kohteeksi. (Aalto 2000, 117.)

Toimivassa ryhmässä mahdollistuu omaan persoonaan tarkempi tutustuminen ja sen ilmaiseminen. Ryhmän hyväksyntä saa ihmisen hyväksymään nämä uudet puolet itsessään ja pitämään niitä tärkeinä. Tämä auttaa häntä olemaan oma itsensä, vahvistaa selviytymisen tunnetta elämässä sekä lisää tyytyväisyyttä itsen ja omaan elämään. (Aalto 2000, 21—22.)

Ryhmän toimintaan vaikuttaa koheesio eli siihen kuuluvien yksilöiden yhteenkuuluvuuden tunne. Tavallisesti ryhmän alussa sitä pyritään lisäämään, mutta joskus ryhmästä muodostuu niin tiivis, että ryhmäläisten riippuvuutta ryhmästä on syytä vähentää ryhmäkokoontumisten loppua kohden. Koheesiota voi lisätä esimerkiksi erilaisilla tehtävillä, joissa haastatellaan toisia ryhmäläisiä. Koheesiota vähentäviä seikkoja voivat olla keskustelu siitä, kuinka erilaisia ryhmäläiset ovat ryhmän ulkopuolella, kokoontumisten harventaminen ja vahvistuskokoontumisen sopiminen pidemmän ajan päähän. (Vilén ym. 2008, 278—279.)

Voimaannuttavassa ryhmässä on toimiakseen oltava hoitavia tekijöitä. Ryhmässä jäseniä on useita ja kaikilla on hieman eri tiedot asioista sekä kokemuseräistä tietoa ja ajatuksia. Tiedon jakaminen tuo ryhmään asiantuntijuutta ja omien kokemusten jakaminen lähentää ryhmäläisiä. Ryhmään kuulumisen itsessäänkin on voimaannuttava tekijä. Ihmisellä on tarve kuulua johonkin ryhmään, ja jos ihmisen sosiaaliset suhteet omassa elämässään eivät ole riittävän voimaannuttavia, ryhmään kuulumisen tarve korostuu. (Vilén ym. 2008, 276—277.)

Hoitaviin tekijöihin kuuluu myös se, että turvallisessa ryhmässä on helpompi kertoa asioista, joista ei uskaltaisi muuten avautua, koska muilta saa ymmärrystä ja hyväksyntää. Muut ovat ehkä kokeneet samankaltaisia tunteita ja asioita, jolloin koetaan samankaltaisuutta. (Vilén ym 2008, 277.) Kun ympärillä on ihmisiä, joilla on samoja kokemuksia, ei tarvitse olla erilainen (Koski 2010, 193). Kun ryhmässä eri vaiheissa olevat jakavat kokemuksiaan, herää toivoa. Osallistuja voi joko huomata itse edenneensä asian käsittelyssä tai nähdä, että muutkin ovat asiasta selvinneet. Sen lisäksi, että ryhmäläiset huomaavat asiasta selviytymisen olevan mahdollista, he saavat myös kokemuksen siitä, että ovat voineet auttaa muita. (Vilén ym. 2008, 277.)

Ryhmän hoitavuus perustuu myös vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Ryhmässä tapahtuu mallioppimista muilta jäseniltä ja ryhmän ohjaajalta siitä, miten pitäisi toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Ryhmäläiset voivat oppia myös mitä muut ajattelevat heidän tavoistaan toimia. Sosiaalinen tuki, kannustus ja esimerkiksi tieto seuraavasta tapaamisesta voivat olla tekijöitä, jotka kannustavat ryhmäläisiä eteenpäin omassa arjessaan. Kannustus ei saa tuntua kuitenkaan liian painostavalta tai se menettää positiivisen vaikutuksensa. (Vilén ym. 2008, 278.)

Vuorovaikutus ryhmän ja ohjaajan välillä on suurin yksittäinen tekijä ryhmän turvallisuuden kehittymisessä. Se auttaa rakentavan vuorovaikutuksen kehittymistä ryhmän jäsenten välille, minkä seurauksena myös ryhmän turvallisuus syvenee. (Aalto 2000, 27.) Ryhmässä jäsenille muodostuu erilaisia rooleja, joista osa tukee tai ylläpitää ryhmän kiinteyttä ja tavoitteisiin pääsemistä, mutta osa voi olla häiritseviäkin. Edistäviä rooleja voi olla esimerkiksi aloitteentekijä, täsmentäjä, kriitikko ja järjestelijä. Ylläpitäviin rooleihin katsotaan kuuluvaksi rohkaisija, mukaanvetäjä ja sovittelija. Häiritseviä rooleja ovat hyökkääjä, jarruttaja, kilpailija, ylimielinen ja huomion tavoittelija. Erilaisia rooleja on lukemattomia. Ryhmäläiset voivat tuntea roolinsa ristiriitaiseksi suhteessa omaan sisimpään tai muihin omaaviinsa rooleihin. Rooleista on pitkään toimivassa ryhmässä hyvä välillä keskustellakin, jotta niiden merkitystä ryhmän toiminnalle voidaan arvioida. (Vilén ym. 2008, 280.)

Ryhmän ohjaajalta vaaditaan erilaisia taitoja, jotta ryhmä pääsee tavoitteisiinsa. Reaktiotaidot ovat yksilöiden ja ryhmän tarpeiden ja toiminnan ymmärtämiseen tarvittavia taitoja. Niitä ovat esimerkiksi aktiivinen kuuntelu, empatia, kokoaminen ja tiedon jakaminen. Tukeminen, yhdistäminen, rajoittaminen ja yksimielisyyden rakentaminen ovat vuorovaikutustaitoja, joiden avulla ohjaaja auttaa ryhmäläisiäkin vuorovaikutuksessaan. Toimintataidoiksi katsotaan kysyminen, välittömyys, vahvuuksien esiin nostaminen, mallin antaminen sekä tavoitteiden asettaminen ja sitoutuminen niihin. Toimintataitoja käyttäen ohjaaja rohkaisee ryhmäläisiä ilmaisemaan itseään ja tukee heitä hankalissa tilanteissa. (Vilén ym 2008, 280—281.) Jotta ryhmän turvallisuus rakentuisi mahdollisimman hyväksi, ohjaajan on ryhmän edetessä pohdittava omia vuorovaikutustaitojaan (Aalto 2000, 27).

Ryhmää ohjatessa voi käyttää erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä, jotka lisäävät itsetuntemusta, iloa, rohkeutta ja vuorovaikutustaitoja. Draama on kuin luvallista leikkiä, jota vanhemmatkin tytöt voivat kokeilla. Uusien merkitysten ja omien tunteiden tunnistaminen on mahdollista draaman avulla. (Joronen & Häkämies 2010, 138.) Erilaisten roolien ottaminen on keskeistä draamatyöskentelyssä. Kaikki tunteet, ajatukset ja ilmaisut ovat sallittuja. Draaman avulla arkielämässä ehkä kiellettyjen tunteiden tai ajatusten käsittely on mahdollista. (Toivakka & Maasola 2011, 44—45.) Roolin ottaminen ilman ryhmän tukea on myös mahdollista. Ihmiselle voi antaa ohjeeksi käyttäytyä itsevarmasti ja ajatella olevansa sitä. Ottamalla itselleen tällaisen roolin, hän voi pian huomata pystyvänsä käyttäytymään sen mukaisesti, ja vähitellen hän alkaa yrittämättäkin toimia näin. Roolista tulee osa hänen minäkuvaansa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 225—226.)

Rentoutuminen on stressinsäätelyn menetelmä, jota voi käyttää hyvin monenlaisiin tarkoituksiin. Rentoutuminen kehittää itsetuntemusta ja tunteiden säätelyä tehokkaasti, joten siitä on apua myös itsetunnon tukemisessa. Terveystoimittaja voi käyttää rentoutumisharjoituksia työssään esimerkiksi ryhmänohjaustilanteissa tai ohjaten yksilöä niiden itsenäiseen tekemiseen. Rentoutumisen harjoittelu kehittää nuoren itsekontrollia, tuottaa nuorelle hyvinvointia ja mielekkäitä kokemuksia. Näiden asioiden on osoitettu lisäävän nuoren voimia omassa elämässään ja kehittävän vuorovaikutustaitoja. (Karvonen 2009, 164—170.) Voidaan siis sanoa, että rentoutumisharjoitukset tukevat nuoren vuorovaikutusta ja itsetuntoa.

Rentoutumisharjoituksia voi tehdä ryhmässä tai itsenäisesti. Ryhmässä tehtynä harjoituksiin tulee syvyyttä. Sen lisäksi, että ihminen rentoutuessaan käy vuoropuhelua itsensä kanssa, hän kokee rentoutumistyöskentelyn yhteiseksi kokemukseksi. Jotta rentoutumisella saadaan aikana konkreettista muutosta voimaantumisen, tavoitteiden täytyy olla riittävän korkealla ja ohjaajan keskittyttävä ajattelemaan koko ohjaustapahtumaa niiden toteutumisen kannalta. Pienistäkin onnistumisista annetaan positiivista palautetta, sillä niiden avulla ohjattava on aina askeleen lähempänä tavoitteita. (Karvonen 2009, 167—168.)

5 TAMPEREEN TYTTÖJEN TALO

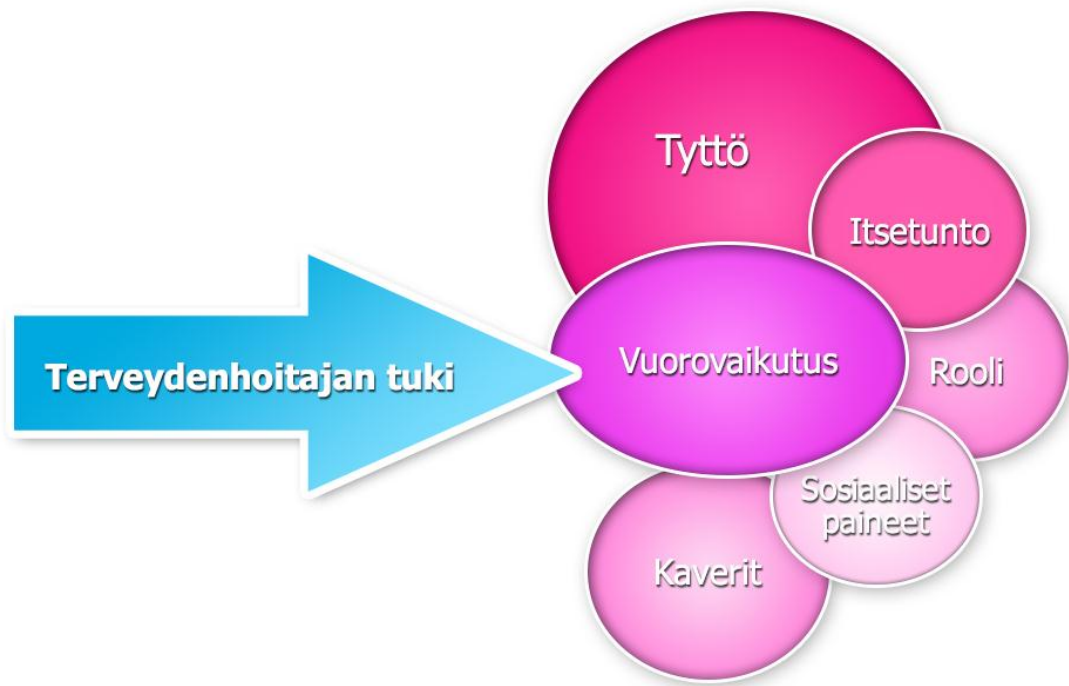
Tyttöjen talo on osa Settlementti Naapurin toimintaa, ja Tyttöjen Taloja on neljässä kaupungissa. Tampereen Tyttöjen Talo –hanke alkoi vuonna 2004. Toimintaa rahoittaa pääosin Raha-automaattiyhdistys. (Tampereen Tyttöjen Talo 2005.) Tyttöjen Talon tarjoaa palveluita 12–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille. Toiminta tähtää tyttöjen hyvinvoinnin sekä elämänhallinnallisten valmiuksien lisäämiseen. Tyttöjen Talolla on tietyille ryhmille suunnattuja suljettuja vuorovaikutteisia ryhmiä sekä avointa toimintaa, johon sisältyy vapaata oleilua sekä ryhmämuotoisia aktiviteetteja. Toiminnalla halutaan tavoittaa erityisen tuen tarpeessa olevia tyttöjä, joilla on esimerkiksi elämänhallinnallisia vaikeuksia, vahva aikuisen tuen tarve tai riski pudota toimeettomuuteen. (Eischer & Tuppurainen 2011, 12–13.)

Tyttöjen Talon toiminnassa näkyy settlementtityön arvot, joita ovat mm. yhteisöllisyys, erilaisuuden hyväksyminen, yksilön kunnioittaminen, tasa-arvoisuus ja sitoutuminen heikommassa asemassa olevan ihmisen tilanteen parantamiseen yhdessä ihmisen kanssa. Tyttöjen Talon kaikessa toiminnassa pyritään sukupuolisensitiiviseen työotteeseen, eli nostetaan esiin tyttöyteen ja naiseuteen liittyviä erityispiirteitä ja tunnistetaan sukupuolelle ominaisia kasvamisen kipukohtia. (Eischer & Tuppurainen 2011, 12–13.)

Tyttöjen talon toimintaa muokataan sopimaan kulloinkin Talolla käyvien tyttöjen tarpeisiin sopivaksi. Tyttöjen Talolla voidaan perustaa ryhmiä esimerkiksi syömishäiriöisille, ujoille ja aroille, maahanmuuttajille tai nuorille äideille. Tyttöjen Talolle voi myös poiketa keskustelemaan luottamuksellisesti kahden kesken ohjaajan kanssa esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Tyttöjen Talon halutaan tarjoavan tuen tarpeessa oleville tytöille yhteisö, johon kiinnittyä ja jossa tuntee olevansa hyväksyty. (Eischer & Tuppurainen 2011, 13.)

6 YHTEENVETO

Kuvassa 2 kuvataan tämän opinnäytetyön viitekehystä keskeisten käsitteiden avulla. Tyttö ja itsetunto ovat tiukasti kiinni toisissaan. Itsetunto on tytön subjektiivinen kokemus.



Kuva 2. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Itsetunnolle luodaan pohja lapsuudessa ja kehitys jatkuu aina nuoruuteen tai joskus aikuisuuteen asti. Hyvä itsetunto on ihmiselle tärkeä voimavara, siitä saa voimaa vastoinkäymisiin ja ongelmien ratkaisuun. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Nuoret peilaavat omaa persoonaansa muihin ja hakevat hyväksyntää omille valinnoilleen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2003, 154—155.) Tyttöjen itsetuntoon liittyy erityispiirteitä, joiden huomioon ottaminen itsetuntoa tukiessa on tärkeää. Naisilla sukupuolirooliin liittyvät odotukset eivät muodosta niin merkittävää osaa itsetunnosta kuin miehillä (Keltikangas-Järvinen 2008, 62—66). Aikainen puberteetti voi altistaa tyttöjä itsetunnon heikkenemiselle, muutenkin murrosikä vaikuttaa tyttöjen itsetuntoon enemmän kuin poikien. Tyttöjen itsetunnossa on enemmän vaihtelua, ja se usein laskee murrosiässä. (Baldwin & Hoffmann 2002, 101; Jaari 2004, 42.) Sosiaaliset suhteet liittyvät tiiviisti tyttöjen itsetuntoon.

Kuvassa 2 esitetään tytön, itsetunnon ja vuorovaikutusten suhdetta. Tytön itsetunto kehittyy vuorovaikutuksessa kavereiden kanssa. Tytöt ovat herkkiä toisten tarpeille ja tyttöjen ystävyysuhteissa näkyikin tasapainottelu omien ja toisten tarpeiden välillä (Näre 2004, 16). Sosiaaliset suhteet ja erilaiset vuorovaikutustilanteet vaikuttavat merkittävästi itsetunnon kehitykseen (Keltikangas-Järvinen 2008, 67—69.) Huono itsetunto voi aiheuttaa sen, että torjutuksi tulemisen pelossa nuori vetäytyy ihmissuhteista. Nuori saattaa myös määrällä muita peittääkseen huonon itsetunnon ja kohottaakseen omaa arvoaan. Tällöin nuoren käytös tulkitaan helposti epäystävälliseksi ja siihen reagoidaan usein samaan tapaan torjuvasti. Torjutuksi tuleminen vahvistaa nuoren negatiivista käsitystä itsestään, ja vuorovaikutuksen kehä on syntynyt. (Aaltonen ym. 2003, 88.) Parhaimmillaan kaverit ja ystävät tukevat tytön itsetuntoa. Positiivinen palaute ja onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä. Tunne siitä, että on tarvittu ja tärkeä muille tukee itsetuntoa. (Jaari 2004, 23.) Ryhmään kuuluminen on tärkeää nuorille.

Kuvassa 2 kuvataan tytön suhdetta kavereihin. Vuorovaikutustilanteeseen vaikuttaa tytön itsetunto ja vuorovaikutustaidot. Tytön roolilla on myös merkitystä suhteessa ystäviin ja esimerkiksi siihen, minkälaisia sosiaalisia paineita tyttöön kohdistuu. Ryhmään liittyy aina sen jäsenten toimintaa yhtenäistävät säännöt. Ryhmän jäsenet tarkkailevat toisiaan ja normien noudattamista annetaan palautetta. (Laine 2005, 186–187, 189.) Ryhmään sopeutuminen edellyttää sen sääntöjen ja arvomaailman hyväksymistä. Myös toisten odotukset pitäisi hyväksyä. Ryhmän negatiivinen suhtautuminen erilaisiin odotuksiin asettaa nuorelle paineita toimia ryhmän odotusten mukaan. (Aaltonen ym. 2003, 87.) Normien vastustaminen vaatii hyvää itsetuntoa ja itsenäisyyttä. Ryhmäpaineisiin taivutaan torjutuksi tai kiusatuksi tulemisen pelossa. Eri ryhmien asettamat erilaiset odotukset voivat aiheuttaa nuorelle ristiriitaisia tunteita. (Laine 2005, 188, 190.) Tytön asemaan ryhmässä vaikuttaa tämän rooli.

Nuori kuuluu samaan aikaan useisiin erilaisiin ryhmiin. Nuori tyttö tai nainen on ryhmän jäsenenä esimerkiksi perheessään, koulussa, harrastuksissa ja ystäväpiirissä. Selkeä valta- ja roolijako on yksi ryhmän tunnusmerkki. Kun ryhmä jatkuu pitkään, sen jäsenet omaksuvat yhteisiä käyttäytymispiirteitä ja tapoja. (Laine 2005, 186.) Rooleihin liittyy rooliodotuksia, jotka kumpuavat tilanteisiin liittyvän ryhmän tai yhteisön asettamista normeista. Rooliodotukset ovat odotuksia ja vaatimuksia, joita toiset henkilöt kohdistavat tietyssä asemassa olevaan ihmiseen. (Ojala & Uutela 1993, 39—40.)

Kuvassa 2 on tuotu esiin, että terveydenhoitaja voi vuorovaikutusta tukemalla vaikuttaa tytön itsetuntoon, rooliin, sosiaalisten paineiden sietoon sekä kaverisuhteisiin.

Nuoren kannalta on tärkeää, että keskustelussa vuorovaikutussuhde luodaan nuoren ehdoilla, ja että terveydenhoitaja saavuttaa heidän luottamuksensa. Tämä helpottaa tunteista puhumista ja voimavarojen havaitsemista. Terveyskeskustelussa terveydenhoitaja pyrkii selvittämään nuoren voimavaroja. Myös heikkouksista ja peloista keskusteleminen on nuorille tärkeää. Positiivinen palaute parantaa nuorten mielialaa. (Hirvonen, Pietilä, Eirola 2002, 234—235.) Terveydenhoitaja voi tukea tytön itsetuntoa tukemalla vuorovaikutusta. Itsetunnon tukemiseen käytettävät menetelmät voidaan jaotella sen mukaan, ovatko ne yksilö- vai ryhmänohjaukseen perustuvia. Itsetunto- ja vuorovaikutusongelmien taustalla olevat tekijät voivat olla hyvin monimuotoisia. Jos ongelmat ovat hankalia ja vakavia, pitää ottaa huomioon mahdollisen yksilöohjauksen ja -avun tarve (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 273).

7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa lisää tietoa terveydenhoitajan työhön nuorten tyttöjen itsetunnosta ja sen tukemisesta. Tarkoituksena oli selvittää millaisia vaikutuksia sosiaalisilla paineilla mahdollisesti on nuorten tyttöjen itsetuntoon ja millaista tukea tytöt toivoivat terveydenhoitajalta itsetunnon vahvistamiseen. Työtä varten haastateltiin kuutta Tampereen Tyttöjen Talon asiakasta.

Tutkimustehtävät

Millaiseksi nuoret tytöt kokevat itsetuntonsa?

Vaikuttiko koettuun itsetuntoon tyttöjen rooli ystäväpiirissä?

Vaikuttiko koettuun itsetuntoon tyttöjen sosiaaliset suhteet eri tilanteissa?

Millaista tukea tytöt toivoivat terveydenhoitajalta itsetunnon vahvistamiseen?

Tutkimustulosten pohjalta järjestettiin Tampereen Tyttöjen Talolle tapahtumapäivä, joka toimi kehittämistehtävänä. Tapahtumapäivän ohjelma päämäärä oli se, että tytöt saavat keinoja kohdata sosiaaliset paineet ja vinkkejä oman itsetunnon vaalimiseen.

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

8.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Itsetunto on vaikea aihe tutkia useastakin syystä. Itsetunnon määrittelemineen on hankalaa. Varsinkin puhekielessä itsetunto voi tarkoittaa minäkuvaa, minäkäsitystä, itseluotamusta, itsevarmuutta, omaatuntoa jne. Myös tieteellisissä piireissä itsetunnolla voidaan tarkoittaa hieman eri asioita riippuen asiayhteydestä. Itsetunto on myös hyvin henkilökohtainen asia monelle ja sitä on vaikea ulkopuolisen arvioida, joten parhaiten siitä saadaan käsitys ihmisen itsearviointilla. (Jaari 2004, 46.) Tämä opinnäytetyö perustuu haastateltavien tyttöjen itsearviointiin. Itsearviointin ongelmana tieteellisessä tutkimuksessa on ihmisten taipumus vastata sosiaalisesta suotavalla tavalla (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35; Jaari 2004, 46). Sosiaalisesti suotavaan vastaustapaan liittyy kaksi osatekijää, vaikutelman luominen ja itsepetos. Vaikutelman luominen tarkoittaa, että ihminen pyrkii tietoisesti antamaan itsestään suotuisan kuvan. Itsepetoksessa puolestaan ihminen tarkastelee itseään tiedostamattaan positiivisessa valossa, mikä voi näkyä vastauksissa. (Jaari 2004, 46.)

Aiheen valinnan jälkeen opinnäytetyöprosessia päätettiin jatkaa laadullisen tutkimusstrategian avulla. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on kokonaisvaltainen tiedonhankinta, aineistolähtöisen analyysin suosiminen, tiedonantajien tarkoituksenmukainen valinta ja pieni määrä sekä tulosten ainutlaatuisuus (Tuomi 2007, 97). Kvalitatiivinen tutkimusstrategia antaa kuvan tutkittavien omasta kokemuksesta ja näkemyksestä liittyen tutkittavaan ilmiöön. Tarkoituksena ei ole tuottaa tietoa ilmiön esiintyvyyden laajuudesta, vaan syvemmin sen merkityksestä ja erilaisista asiayhteyksistä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 27). Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus selvittää tyttöjen kokemuksia itsetunnosta ja sosiaalisista paineista.

8.2 Aineiston hankinta

Laadullisessa tutkimuksessa voi olla hyvin monenlaisia aineistonkeruumenetelmiä. Aineistot voivat olla valmiita aineistoja tai itse tutkimusta varten hankittuja. Haastattelu, kysely ja havainnointi ovat tyypillisimpiä keinoja hankkia aineisto itse, mutta aineistona

voi käyttää myös erilaisia dokumentteja tai niistä poimittuja tietoja. Erilaisia aineistoja voi myös yhdistellä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 71.) Aineistonkeruun metodi valitaan käsiteltävään ongelmaan soveltuvaksi (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34). Tutkimusasetelman muodollisuus ja jäsenyntyisyys vaikuttavat siihen, millainen aineiston tulee olla. Hyvin jäsennellyt tutkimusasetelma vaatii esimerkiksi strukturoidun kyselyn, mutta vapaampaan tutkimusasetelmaan sopii hyvin havainnointi, keskustelu tai vapaatyylisten kirjoitusten käyttäminen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 71.)

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin haastattelu, koska sillä tavalla saadaan monipuolisia ja mielenkiintoisia vastauksia. Haastattelun avulla voidaan esimerkiksi haastattelulomaketta paremmin sopeuttaa kysymykset haastateltavien omaan elämään. Kyselylomakkeen avulla tavoitetaan haastatteluja suurempi määrä tutkittavia ja aineiston käsittely on helpompaa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 37). Tässä opinnäytetyössä vastausten laadulla on määrää suurempi merkitys, sillä aihe on moniulotteinen ja tyttöjen kokemus omasta itsetunnosta tulee parhaiten esiin, kun he saavat kertoa siitä omin sanoin.

Haastattelulla pystytään ohjaamaan tiedonhankintaa ja tarkentavien kysymysten tekeminen on mahdollista. Väärinkäsitykset pystytään oikaisemaan ja kysymyksiä selventämään. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34; Tuomi & Sarajärvi 2011, 73.) Tuomen (2007, 138) mukaan ”haastattelu perustuu suoraan kielelliseen vuorovaikutukseen, kun taas kyselyssä se puuttuu kokonaan tai pääsääntöisesti”. Kysymysten ja käytettävien termien sisältöä pystytään haastattelutilanteessa selventämään ja tarkentamaan, kyselyssä tämä ei ole mahdollista. Vastausten saaminen kyselylomakkeeseen on epävarmaa. Lukemisvaikeuksia esiintyy kaikissa väestöryhmissä, ja vastaaminen voi olla vaikeaa, jos kysymystä ei ymmärrä. Haastattelujen kieltäytymisprosentti on lomaketutkimuksia pienempi, lisäksi haastatteluissa voidaan havainnoimalla saada tietoa vastausten oikeellisuudesta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 36—37.)

Haastattelut olivat teema- eli puolistrukturoituja haastatteluja. Teemahaastattelussa teemat on valittu etukäteen ja haastattelu etenee niiden mukaan. Valitut teemat perustuvat viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 75.) Teemahaastattelu valittiin, koska tutkimustehtäviä oli useita ja haastattelujen oli tarkoituksenmukaista pysyä aihepiirissä riittävän kattavien vastausten saamiseksi. Menetelmän sopivuudesta aran aiheen käsitteilyyn voidaan olla montaa mieltä. Ihmiset pyrkivät tavallisesti antamaan sosiaalisesti hyväksytyjä vastauksia esitettyihin kysymyksiin (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34—35;

Jaari 2004, 46). Kyselylomake mahdollistaa nimettömänä ja kasvottomana pysymisen, joka voi helpottaa kysymyksiin vastaamista (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34). Toisaalta haastattelu antaa mahdollisuuden motivoida haastateltavia (Hirsjärvi & Hurme 2000, 37).

Haastateltavia etsittäessä on hyvä miettiä millaisiin ryhmiin ja yhteisöihin he kuuluvat. Yhteisön kautta on helppo lähestyä mahdollisia haastateltavia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 83). Tämän opinnäytetyön kohderyhmä on nuoret naiset ja tytöt. Tampereella yhtenä tyttöjen kohtaamispaikkana toimii Tyttöjen Talon. Yhteistyöstä sovittiin Tampereen Tyttöjen Talon johtajan Taina Karman-Mäkinien kanssa lokakuussa 2011, lupa tutkimuksen toteuttamiseen kirjoitettiin tammikuussa 2012. Haastatteluun osallistumisen mahdollisuutta tarjottiin Tampereen Tyttöjen Talon asiakkaille iästä riippumatta. Osallistumiseen halukkaille yli 18-vuotiaille tytöille annettiin kirjallinen tiedote haastattelusta ja alaikäisten lasten vanhemmilta pyydettiin lisäksi suostumus lapsen osallistumisesta haastatteluun. Tarkoituksena oli käyttää haastattelujen pohjalta kerättyä tietoa myöhemmin järjestettävän toimintapäivän suunnittelun apuna.

Opinnäytetyöhön kuului kuusi haastattelua. Ne toteutettiin helmikuussa 2012 Tampereen Tyttöjen Talolla. Haastateltavat tytöt olivat iältään 14—23-vuotiaita. Lähes kaikki olivat koululaisia tai opiskelijoita. Osa haastateltavista oli maahanmuuttajia tai ei puhunut äidinkielenään suomea. Haastattelukysymykset (liite 1) tuotettiin teorian pohjalta. Kysymykset hyväksytettiin ohjaavilla opettajilla ja Tampereen Tyttöjen Talon johtajalla Taina Karman-Mäkinien avulla. Kysymykset testattiin 17-vuotiaalla tytöllä. Testauksen jälkeen tehtiin vielä pieniä muutoksia kysymysten asetteluun. Haastattelukysymykset jaoteltiin tutkimustehtävien mukaisiin teemoihin ja ne on esitetty tällä tavoin jaoteltuina liitteessä 1. Kysymyksiä oli 22 kappaletta.

Haastattelutilanteen suunnitteluun tulee kiinnittää huomiota. Ainakin aika, paikka ja haastattelun arvioitu kesto sekä tarvittavat välineet pitää päättää hyvissä ajoin ennen haastattelujen aloittamista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 73.) Aiheen esittely on tärkeää tutkimuksen onnistumisen kannalta (Tuomi & Sarajärvi 2011, 73). Ennen haastatteluja käytiin tapaamassa tyttöjä Tyttöjen Talolla, jolloin esiteltiin tutkimuksen aihepiiri ja kerrottiin mihin tarkoitukseen tutkimusta tehdään. Haastatteluissa oli läsnä kaksi haastattelijaa ja haastateltava. Kerrallaan vain toinen haastattelihoita oli äänessä ja toinen auttoi tarvittaessa käsitteiden selittämisessä ja teki lisäkysymyksiä. Näin haastateltavan

oli helpompi puhua ja keskittyä. Haastatteluihin varattiin reilusti aikaa, jotta ei tullut kiireen tuntua ja haastateltavilla oli aikaa miettiä. Haastatteluja varten saatiin Tyttöjen Talolta käyttöön rauhallinen huone. Haastattelut nauhoitettiin ja kirjoitettiin tekstiksi pian haastattelujen jälkeen. Aineiston käsittelyn ensimmäinen askel on saattaa se muotoon, jossa se on sopivassa muodossa analysoitavaksi (Henderson & Holzhauser 2008, 134—135), esimerkiksi puheesta tekstiksi, jolloin tätä vaihetta kutsutaan litteroinniksi.

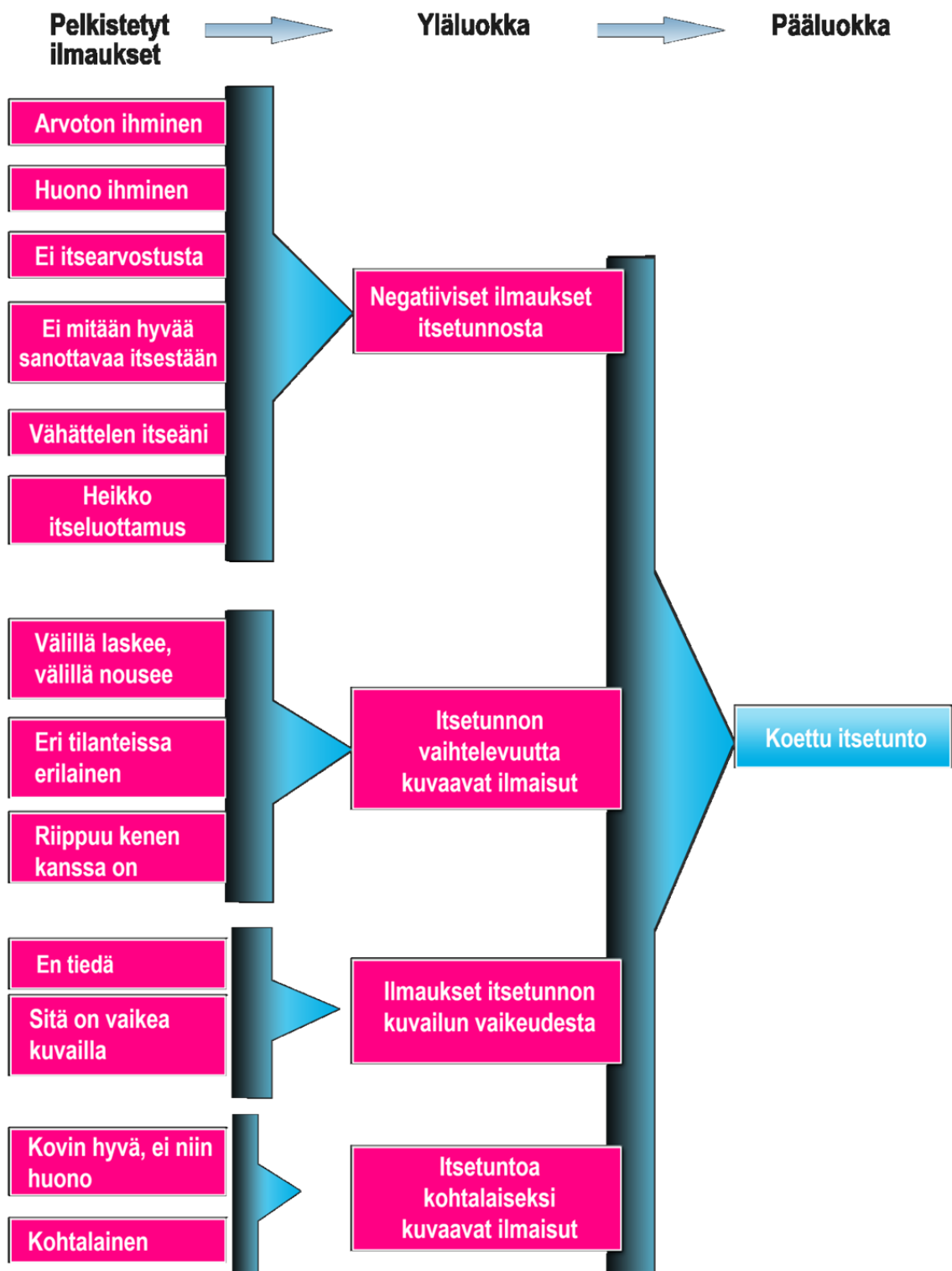
8.3 Aineiston analyysi

Haastattelujen suunnitteluvaiheessa on jo mietittävä, miten saatu aineisto analysoidaan (Hirsjärvi & Hurme 2000, 135). Haastatteluista syntynyttä aineistoa voidaan lähestyä monelta eri kantilta. Aineiston purku ja analyysi tulisi aloittaa mahdollisimman pian haastattelujen päättymisen jälkeen. (Ruusu vuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 11.) Jos aineistonkeruun alussa tehdään oletuksia, niillä voi olla vaikutusta tutkimuksen tuloksiin, joten on tärkeää, että tutkimuksen alussa jo suunnitellaan, miten aineisto käsitellään keräämisen jälkeen. Tulosten pohtiminen aloitetaan asettamalla aineisto tutkimuskysymysten valoon. Tulokset esitetään niin, että ne ovat ymmärrettävissä yksittäisinä ilmauksina. (Henderson & Holzhauser 2008, 138—139.) Sisällönanalyysillä saadaan aineiston sisältö esitettyä niin, ettei keskeisin merkitys katoa (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108). Haastattelut päätettiin analysoida aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Jotta haastatteluja voidaan analysoida, pitää ne ensin litteroida. Tutkimuksen tavoite ja tutkimusmenetelmä määrittelevät sen, miten tarkasti saatu aineisto on litteroitava (Hirsjärvi & Hurme 2000, 139; Ruusu vuori ym. 2010, 424). Kun tarkoituksena on tutkia esimerkiksi haastatteluun osallistuvien välistä vuorovaikutusta, on tarkka litterointi tarpeen. Esimerkiksi puhe, nauru, itku ja tauot puheessa merkitään tarkasti litteroituun aineistoon. Tutkimuksen huomio on näin ollen siinä miten ja milloin asiat sanotaan. Jos tutkimusta tehdessä halutaan keskittyä haastattelun asiasisältöön, ei edellä mainittu tarkka litterointi ole tarpeen. (Ruusu vuori ym. 2010, 424—425). Tärkeää on kuitenkin litteroida haastattelijan ja haastateltavan puheenvuorot, jotta voidaan arvioida kysymyksen esittämistavan vaikutusta vastaukseen (Ruusu vuori & Tiitula 2005, 51—52). Tämän opinnäytetyön tavoitteen mukaisesti analyysissä keskitytään aineistossa esiintyviin ilmaisiin ja niiden asiasisältöihin. Tarkoituksena on arvioida sitä mitä haastateltavat tytöt sanovat.

Nauhoitettua aineistoa litteroidessa on tärkeää, että kaikki haastattelut puretaan samalla tavalla. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 140). Opinnäytetyön tekijät aloittivat litteroinnin yhdessä, jolloin he pystyivät sopimaan litteroinnin tarkkuudesta. Haastattelujen aukikirjoittaminen aloitettiin muutama päivä haastattelujen jälkeen. Litterointi oli valmis haastatteluja seuraavalla viikolla ja aineistoa syntyi 30 sivua.

Aineiston käsittelyssä käytettiin menetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jonka ensimmäisenä vaiheena on päättää mitä aineistosta halutaan etsiä, eli mikä tutkijoita kiinnostaa. Päätöksen jälkeen aineisto käydään järjestelmällisesti läpi ja kiinnostavat asiat merkitään ja erotetaan muusta tekstistä. Sen jälkeen aineisto luokitellaan, teemotellaan tai tyypitetään. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 92.) Litteroinnin jälkeen aineistosta etsittiin vastauksia tutkimustehtäviin ja näin kerätyt ilmaukset erotettiin muusta aineistosta. Vastauksia etsittiin koko aineistosta, ei vain tutkimustehtävän pohjalta tehdyn teeman alta. Haastattelussa esiintyneet ilmaukset pelkistettiin ja ryhmiteltiin yläluokkiin. Yläluokat yhdistettiin niin, että ne vastasivat tutkimustehtävien kysymyksiin. Tutkimustehtäväkohtaisesti vastaukset käytiin läpi ja merkitykseltään samankaltaiset yhdistettiin niin, että saatiin erilaisia ryhmiä. Ryhmille annettiin niiden sisältöä kuvaavat työnimet. Analysoinnin vaiheita on kuvattu esimerkin avulla kuvassa 3. Kuvassa selvitetään kuinka analyysi eteni tutkimuskysymyksessä millaiseksi nuoret tytöt kokevat itse-tuntonsa.



Kuva 3. Esimerkki aineistolähtöisen analyysin etenemisestä opinnäytetyössä

9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

9.1 Koettu itsetunto

Ensimmäiset kysymykset käsittelivät nuorten omaa itsetuntoa. Tutkittavat kokivat itsetuntonsa heikosta kohtalaiseksi. Itsetunnon kuvailtiin vaihtelevan eri tilanteissa ja eri aikoina. Itsetunnon mainittiin olleen huonompi nuorempana. Itsetunto koettiin paremmaksi tilanteissa, joissa kaverit antoivat positiivista palautetta. Osa haastateltavista koki, että itsetuntoa tuki elämänhallinnan tunne, koska he esimerkiksi kokivat pärjäävänsä hyvin arjessa ja huolehtimaan itsestään. Hyvän koulumenestyksen mainittiin lisäävän omanarvontuntoa, ja heikon koulumenestyksen ajateltiin laskevan sitä. Pelko epäonnistumisesta esimerkiksi esitelmää pitäessä heikensi itseluottamusta. Itsetunto koettiin heikommaksi esimerkiksi tilanteissa, joissa oli pelko joutua naurunalaiseksi. Itsetuntoa laskeviksi tekijöiksi nimettiin epäonnistuminen ja negatiivinen palaute muilta.

Tytöt kertoivat, että itsestä on vaikea keksiä positiivisia piirteitä, ja että itsetunnon kuvailu on vaikeaa. Osa tytöistä kertoi vähättelevänsä itseään. Ystävien koettiin arvostavan enemmän, jos pärjää hyvin opinnoissa. Jos taas toiset kadehtivat menestymistä, itsetunnon tunnettiin kohoavan. Taitojen ja hyvän suoriutumisen koettiin nostavat itsetuntoa.

9.2 Roolien vaikutus koettuun itsetuntoon

Toisessa osiossa kysymyksillä selvitettiin vaikuttiko tyttöjen rooli ystäväpiirissä heidän itsetuntoonsa. Tytöt kuvailivat haastatteluissa erilaisia rooleja, esimerkiksi äiti-roolin, huolehtijan, passiivisen, ujon tytön, sosiaalisen tai hiljaisen tytön roolin. Rooli ei ollut pysyvä, vaan se vaihteli eri kaveriporukoissa. Toisessa porukassa tyttö saattoi olla johtajan roolissa ja toisessa taas hiljaisen ja ujon roolissa.

Äitiyden koettiin nostavan itsetuntoa. Lapsen kanssa arjessa pärjääminen ja ongelmien selvittäminen toi elämänhallinnan tunnetta. Tytöt kuvasivat kavereista huolehtimista äiti-roolina. Huolehtijan rooliin liitettiin joustaminen ja kuuntelu. Ystävien koettiin vaativan haastateltavalta kuuntelijan roolia. Tuen antaminen ystäville koettiin itsetuntoa

parantavana. Toisaalta itsetuntoa laski liika huolehtiminen ystävistä ja se, että ei osattu kieltäytyä ystävien pyynnöistä, vaikka ne alkoivat kuormittaa. Ystävyysuhteen yksi-puoleisuus heikensi itsetuntoa, vastavuoroisuutta toivottiin esimerkiksi murheiden ja-kamisessa ja kuuntelussa.

Moni haastateltavista koki olevansa kaveripiirissään hiljaisen tytön roolissa. Haastateltavat kokivat olevansa ryhmässä ainoa hiljainen ja siksi outo. Hiljaisen tytön rooliin liitettiin myös passiivisuus ystäväpiirissä. Uusien ihmisten tapaaminen tuntui vaikealta ja jännittävältä, samoin juttelu jo tutuille kavereille, jos ei ollut mitään selkeää puheena-aihetta. Haastateltavat uskoivat, että parempi itsetunto toisi rohkeutta kohdata uusia ihmisiä ja olla puheliaampi omienkin kavereiden seurassa. Toisaalta kaveripiiristä saatiin tukea hiljaisen tytön roolista huolimatta. Asioista suoraan puhuminen ja tunne siitä, että voi olla oma itsensä ystävien seurassa liitettiin hyvään itsetuntoon. Esimerkiksi tällai- sessa seurassa tytöt mainitsivat tuntevansa itsensä rennoksi ja hyväksytyksi.

Oman ja suomalaisen kulttuurin odotusten välillä koettiin ristiriitaa. Oman kulttuurin rajoitukset esimerkiksi itsenäistymisen suhteen harmittivat, mutta toisaalta oman kulttuurin tapojen noudattaminen tuotti hyvän olon itsestä. Tytöt kokivat, että kaikista uskontoon ja kulttuuriin liittyvistä tavoista ja ajatuksista ei voi keskustella joidenkin ystävien kanssa. Mielipiteet uskonasioista ovat liian ristiriitaisia ystävien mielipiteiden kanssa, jotta niistä voisi keskustella sovussa.

9.3 Sosiaalisten suhteiden vaikutus itsetuntoon

Kolmannessa osiossa selvitettiin vaikuttiko tyttöjen koettuun itsetuntoon heidän sosiaa- liset suhteensa eri tilanteissa ja kaveripiireissä. Kun haastateltavat kuvailivat koettua itsetuntoa, he kertoivat itsetunnon vaihtelevan eri tilanteissa. Haastateltavat saivat kuvailla omaa ystäväpiiriään ja ystävien määrää. He kokivat, että heillä on ystäviä vähän tai riittävästi. Tytöt kertoivat itsetunnon olevan parempi tuttujen ystävien seurassa, ja olo oli epävarmempi vieraampien kavereiden seurassa.

Itsetunto oli koetuksella tilanteissa, joissa ystävien kanssa juttelua vaikeutti puutteelli- nen kielitaito tai yhteistä puheenaihetta ei tuntunut löytyvän. Suomenkielen taidosta koettiin epävarmuutta, ja muiden suhtautumista kieliongelmiin pelättiin. Kavereiden

taholta koettiin paineita rikkoa oman kulttuurin sääntöjä esimerkiksi vapaa-aikaan liittyen. Näiden sääntöjen rikkominen saattoi tehdä säröä itsetuntoon.

Itsetuntoa tuki ystäväpiirin ilmapiirin sallivuus ja rentous, ystävien antama tuki ja sanalliset keuhut. Haastateltavien mielestä on tärkeää, että ystävien kanssa voi olla oma itsensä. Tytöt kokivat itsetuntonsa paremmaksi ollessaan sellaisten ystävien seurassa, joilla on samanlaiset kiinnostuksen kohteet. Koettuun itsetuntoon ei vaikuttanut se tavattiinko kavereita kasvotusten vai internetissä. Joskus oli helpompi olla oma itsensä ”nettiystävien” kanssa. Tytöt kokivat ”nettiystävien” tuntevan heidät jopa muita ystäviä paremmin ja hyväksyvän tytön sellaisena kuin hän on. Haastatteluissa kuvattiin, että ”nettiystävälle” ei tarvitse esittää mitään.

Haastatteluista kävi ilmi, että ystäviltä saatu palaute vaikutti itsetuntoon. Kehut esimerkiksi pukeutumisesta nostivat itsetuntoa, kun taas ystävien kritiikki haastatellun tekemiä valintoja kohtaan laski itsetuntoa. Ystävät saattoivat antaa palautetta esimerkiksi ostopäätöksistä, rumasta kielenkäytöstä ja alkoholin käytöstä. Omien mielipiteiden kanssa ristiriitainen palaute sai kyseenalaistamaan omat toimintatavat ja saattoi sumentaa kuvaa itsestä. Esimerkiksi jos kavereiden kuva työstä ei vastannut tytön minäkuvaa, tyttö alkoi epäillä minäkuvansa totuudenmukaisuutta.

Osa haastateltavista kertoi muuttavansa käytöstään saadun palautteen perusteella, esimerkiksi alkoholin käyttöä oli vähennetty kavereiden toiveesta. Toiset heistä harkitsivat palautetta suhteessa omaan mielipiteeseen ja muuttivat käytöstään, jos kokivat sen perustelluksi. Suurin osa haastateltavista oli kuitenkin sitä mieltä, että kavereiden pitäisi hyväksyä toisensa juuri sellaisena kuin he ovat. Tytöt kertoivat ystävien mielipiteiden vaikuttavan eniten tilanteissa, joissa oma olo oli jo valmiiksi epävarma. Kavereilta saatu jatkuva negatiivinen palaute laski itsetuntoa. Haastatteluissa tytöt kuvailivat tilanteita, joissa ystävät ovat antaneet negatiivista palautetta. Palautetta saatiin esimerkiksi pukeutumisesta tai tyttöjen tekemistä päätöksistä, esimerkiksi jonkin tavaran hankkimisesta.

9.4 Terveydenhoitajalta toivottu tuki

Viimeisenä selvitettiin millaista tukea tyttöjen mielestä terveydenhoitaja voisi antaa itsetunnon tueksi. Terveydenhoitajalta toivottiin kuuntelemista ja keskusteluapua aina,

kun nuori sitä tarvitsee. Terveystenhoitajalta toivottiin tukea ja neuvoja siihen, miten nuori voisi olla oma itsensä. Tytöt kokivat, ettei terveydenhoitajalta saatu positiivinen palaute yksin riittä parantamaan huonoa itsetuntoa, vaikka positiivista palautetta toivottiinkin. Terveystenhoitaja voisi esimerkiksi sanoa, että tyttö on hyvä juuri sellaisena kuin on, eikä muiden mielipiteistä kannata välittää. Tyttöjen mielestä terveydenhoitaja voisi kannustaa tyttöjä miettimään itse, kuka on, mitä haluaa olla ja miten haluaa käyttäytyä muiden kanssa. Tarvittaessa terveydenhoitajan toivottiin ohjaavan nuori psykologin vastaanotolle. Myös muiden tukipalvelujen piiriin ohjaamista pidettiin hyvänä ajatuksena. Esimerkkinä moni mainitsi Tampereen Tyttöjen Talon. Terveystenhoitaja voisi kannustaa tyttöä tekemään sellaisia asioita, joissa on hyvä ja sitä kautta keräämään itsevarmuutta kokeilla uusiakin asioita. Tytön voisi esimerkiksi ohjata mieleisten harrastusten pariin.

10 POHDINTA

10.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä noudatetaan samoja luotettavuus- ja eettisiä periaatteita kuin tieteellistä tutkimusta tehdessä. Laadullisen tutkimuksen laatua on pohdittava työn kokonaisuus huomioonottaen, erityisen tärkeää on koko raportin johdonmukaisuus (Tuomi 2007, 150). Opinnäytetyön kaltaisissa projekteissa on tärkeää ymmärtää ja arvioida sitä, päästiinkö prosessilla haluttuun lopputulokseen, eli saatiinko vastauksia siihen, mitä kysyttiin, huolimatta siitä, olivatko vastaukset odotettuja (Henderson & Holzhauser 2008, 139).

Opinnäytetyön teoriaosa pyrittiin muodostamaan johdonmukaisesti monipuolista kirjallisuutta käyttäen. Käytettyjen lähteiden kirjoittajat ovat tutkineet aihetta paljon. Tuomen (2007, 146) mukaan tulosten luvaton lainaaminen, muiden tulosten esittäminen ominaan tai puutteelliset viittaustiedot lähteeseen ovat tieteellisessä käytännössä loukkauksia, joten opinnäytetyössä lähteisiin on viitattu Tamkin ohjeiden mukaisesti. Lisäksi opinnäytetyön arvioinnissa on käytetty Urkund-ohjelmaa, joka tunnistaa tekstiplagiaatit.

Tieteellisen tutkimuksen luotettavuutta on yleensä lähestytty reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Käsitteet pohjautuvat määrällisen tutkimuksen perinteisiin ja siksi niiden käyttöä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on kritisoitu. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 136.) Validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkijat ovat onnistuneet mittaamaan sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Jos tutkimus on tehty haastatteleamalla, pitää pohtia kuinka hyvin haastattelukysymykset selvittävät vastaukset tutkimustehtäviin. Reliabiliteettiä arvioidessa pohditaan tulosten pysyvyyttä ja toistettavuutta. (Tuomi 2007, 149—150). Laadullisessa tutkimuksessa on pohdittava käsiteltävää aihetta omana kokonaisuutenaan, ja sitä, miten sen reliabiliteettiä voidaan arvioida. Tutkittaessa ihmisten omaa kokemusta, voi tulosten toistettavuus olla mahdotonta, kun otetaan huomioon, että vastaus on riippuvainen ajasta ja paikasta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 186.) Tässä opinnäytetyössä selvitettiin nuorten tyttöjen omia kokemuksia itsetunnostaan. Itsetunto on ihmisen subjektiiviseen kokemukseen perustuva tunne, ja kuten teoriaosassa todettiin, itsetunto voi vaihdella, vaikka perusitsetunto olisikin jo vakiintunut. Näin ollen haastattelujen tuloksiin voi vaikuttaa tyttöjen haastattelupäivän tunne omasta itsestä, ja

jo seuraavana päivänä tulokset olisivat voineet olla erilaisia. Monet tytöt kuitenkin kuvasivat kokemuksiaan pidemmältä ajalta, jolloin myös perusitsetunnon pysyvyys tuli esiin. Haastatteluilla saatiin tärkeää ja kuvailevaa tietoa tyttöjen itsetunnosta.

Laadullisessa tutkimuksessa reliabiliteettiä tuleekin tarkastella enemmän tutkijan oman toiminnan kannalta. Silloin keskitytään analyysin luotettavuuteen liittyviin tekijöihin, esimerkiksi aineiston litterointiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 189.) Yksi osa tutkimuksen luotettavuutta on haastatteluaineiston laadukkuus. Haastatteluaineiston laadukkuus edellyttää, että haastattelussa käytettävät nauhurit ovat kunnossa ja niistä saatava äänite selvä ja laadukas. Haastattelijalla pitää myös olla mukana haastattelurunko, josta voi tarvittaessa tarkistaa, että kaikki tarvittavat kohdat on käyty läpi. Haastatteluaineiston nopea litterointi lisää sen laatua. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 184—185.) Haastattelut suunniteltiin etukäteen ja ne testattiin kohderyhmään sopivalla henkilöllä. Tarvittavien välineiden kunto tarkistettiin haastattelujen välillä, näin varmistettiin nauhojen laatu. Äänitetyt haastattelut litteroitiin viikon kuluessa haastattelusta.

Jos aineistonkeruun alussa tehdään oletuksia, niillä voi olla vaikutusta tutkimuksen tuloksiin. On tärkeää, että jo tutkimuksen alussa suunnitellaan, miten aineisto käsitellään keräämisen jälkeen. Työn edetessä on siis syytä palata työn suunnitteluvaiheessa laadittuihin kysymyksiin ja käsitelkarttoihin. (Henderson & Holzhauser 2008, 139.) Haastatteluja suunniteltaessa tehtiin päätöksiä myös analyysimenetelmästä. Opinnäyteytön edessä viitekehystä ei ole unohdettu, vaan uutta tietoa on kerätty myös matkan varrella.

Yksi tutkimuksen eettisistä kysymyksistä oli alaikäisten lasten haastattelu. Koska lapsia on eri ikäisiä, ei lasten haastattelusta voida puhua vain yhtenä menetelmänä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 129). Lastensuojelulain (13.4.2007/417) mukaan alle 18-vuotias on lapsi. Lapsen haastatteluun tarvitaan vanhemman suostumus (Shields & Winch 2008, 33). Kuitenkin nuoret ovat usein jo pitkään ennen täysi-ikäisyyttä kykeneviä harkitsemaan tekojensa seurauksia ja ottamaan vastuun niistä, jolloin heidät voitaisiin katsoa kykeneviksi itse päättämään osallistumisesta haastatteluun. Suostumuksen saamisessa vanhemmilta voidaan siis joustaa erityisesti jos kysymyksessä on yksinkertainen aihe. Toisaalta, kun tutkimuskohteena on arka aihe, kuten abortti tai sukupuolitaudit, voidaan pohtia onko nuoren tutkimukseen osallistumisesta vanhemmille kertominen jopa nuoren oikeuksia loukkaavaa. (Shields & Winch 2008, 33.) Tässä opinnäytetyössä alaikäisen haastattelua varten pyydettiin vanhemmilta suostumus.

Tutkijan on omalla toiminnallaan kunnioitettava hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimustulokset ja käytetyt menetelmät tulee raportissa esittää selkeästi ja tulokset tulee kirjata huolellisesti ja tarkasti. (Tuomi 2007, 146.) Laadullisessa tutkimuksessa tulokset saattavat olla hyvinkin ainutkertaisia, joten tutkijan moraali tuloksia esittäessä on erityisen tärkeää.

Tutkittavien suoja on tärkeä eettinen kysymys tutkimusta tehdessä. Siihen kuuluu, että tutkittaville selvitetään, mistä työssä on kyse, työn tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit niin, että ne ovat tutkittavan ymmärrettävissä. Oleellista on myös osallistujien hyvinvoinnin ja oikeuksien turvaaminen sekä se, että tutkimuksessa esiin tulleet tiedot ovat luottamuksellisia. Niitä ei luovuteta ulkopuolisille ja niitä käytetään ainoastaan ilmoitettuun tarkoitukseen. Tutkittavien henkilöllisyys on myös säilyttävä salassa, ellei sen paljastamiseen ole erikseen annettu lupaa. Tutkijan on toimittava vastuuntuntoisesti ja noudatettava tekemiään sopimuksia. (Tuomi 2007, 145--e146.)

Nuoria haastatellessa heidän motivoimisensa vastaamiseen on oleellista haastattelujen onnistumisen kannalta. Nuoret ovat herkkiä sen suhteen, mitä tahoaa haastattelu edustaa. Jos haastattelujen järjestämiseen liittyy esimerkiksi vanhemmat tai koulu, joita vastaan nuori aikuisten maailmasta etäännyessään kapinoi, voivat vastaukset kysymyksiin olla hyvinkin lyhyitä ja ylimalkaisia. Nuoria haastatellessa tärkeää on, että nuorella on kokemus, että hänen mielipiteistään ollaan kiinnostuneita. Nuoret kykenevät jo hyvin analysoimaan asioita, ja miettivät tarkkaan, mitä uskaltavat paljastaa itsestään ja lähipiiristään. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 132-133.)

Ennen haastatteluja tehtiin vierailukäynti Tampereen Tyttöjen Talolle, jolloin asiakkaana oleville tytöille kerrottiin opinnäytetyöstä ja tarjottiin mahdollisuutta osallistua haastatteluun. Samalla kerrottiin opinnäytetyön aiheesta ja toteutustavasta sekä mitä asioita haastatteluissa käsitellään. Haastateltaville mainittiin vielä erikseen, että haastatteluissa puhutaan hyvin henkilökohtaisia asioita ja korostettiin luottamuksellisuutta ja vapaaehtoisuutta. Osallistumisesta kiinnostuneille annettiin kirjallinen informaatio haastattelun tarkoituksesta. Halukkaille osallistujille sovittiin haastattelu-aika tai heidät haastateltiin samantien.

Haastattelujen äänitallenteet hävittettiin asianmukaisesti, kun niitä ei analysointiin enää tarvittu. Tampereen Tyttöjen Talon henkilökunnan toiveesta ja aiheen arkaluontoisuuden vuoksi sovittiin, että suorien lainauksien käyttöä pyritään kirjallisessa raportissa välttämään. Sovittiin myös, että tarvittaessa tutkimustuloksissa ilmauksia pelkistetään entisestään tai esitetään hyvin yleisessä muodossa, jotta Tyttöjen Talolla käyvät tytöt eivät tunnista toisiaan tutkimuksesta, koska kyseessä on pienehkö yhteisö ja tytöt tuntevat toisensa hyvin.

10.2 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa terveydenhoitajan työhön nuorten tyttöjen itsetunnosta ja sen tukemisesta. Tarkoituksena oli selvittää millaisia vaikutuksia sosiaalisilla paineilla mahdollisesti on nuorten tyttöjen itsetuntoon ja millaista tukea tytöt toivovat terveydenhoitajalta itsetunnon vahvistamiseen. Haastattelujen tulokset kuvaavat yhden ryhmän kokemuksia omasta itsetunnostaan. Opinnäytetyöesitys oli avoin tilaisuus, jota halukkailla oli mahdollista tulla kuulemaan. Opinnäytetyön kirjallinen raportti julkaistiin verkossa Theseus-julkaisuarkistossa.

Itsetunto on vaikea aihe tutkia useastakin syystä. Itsetunnon määrittelemineen on hankalaa. Varsinkin puhekielessä itsetunto voi tarkoittaa minäkuvaa, minäkäsitystä, itseluottamusta, itsevarmuutta, omaatuntoa jne. Myös tieteellisissä piireissä itsetunnolla voidaan tarkoittaa hieman eri asioita riippuen asiayhteydestä. (Jaari 2004, 46.) Itsetunto on myös hyvin henkilökohtainen asia monelle ja sitä on vaikea ulkopuolisen arvioida, joten itsearviointi on ainoa keino sen tutkimiseen. Se tuo tutkimukseen tiettyjä haasteita. (Keltikangas-Järvinen 2008, 72.) Itsearvioinnin ongelmana tieteellisessä tutkimuksessa on ihmisten taipumus vastata sosiaalisesta suotavalla tavalla ja tiedostamattaan positiiviseen sävyyn (Jaari 2004, 46).

Itsearviointiin perustuvan tutkimuksen lopputulokseen sisältyy itsearvioinnin mukanaan tuomat virheet. Ihminen ei pysty itsessään havaitsemaan kaikkea, vaan torjuu suuren osan tunteistaan jo ennen kuin havaitsee niitä. Kulttuuri ja kasvatus ohjaavat, mitä tunteita itsessään on hyväksyttävää havaita. Toinen haaste on kielellinen ilmaisu. Tulosten tulkinnan kannalta on tärkeää, että itsetunto ja itseluottamus tarkoittavat tutkijalle ja tutkittavalle täysin samaa asiaa. Tunteiden nimeäminen on kuitenkin monille hankalaa,

kaikille tuntemuksille ei löydy sanoja, joiden avulla väärinkäsitykset olisi täysin pois suljettu. (Keltikangas-Järvinen 2008, 71—72.) Tässä opinnäytetyössä haasteeksi koettiin itsetunnon määrittely haastattelutilanteissa. Haastattelun tekijöillä oli teorian pohjalta selkeä kuva siitä, miten itsetunto rakentuu. Tyttöjen itsetunto muodostuu kuitenkin heidän omista lähtökohdistaan. Haastattelutilanteiden alussa tytöltä kysyttiin kysymyksiä, joiden avulla tämä voi pohtia oman itsetuntonsa rakentumista. Kuvailun avulla haastattelijoiden oli helpompi ymmärtää tytön vastauksia.

Sosiaalisesti suotavan vastaustavan lisäksi itsearvioinnissa tapahtuu systemaattisesti vääristymää positiiviseen suuntaan. Vastauksissaan ihmisellä on taipumus kertoa olevansa hieman keskivertoa parempi. Tämä on otettava huomioon tuloksia tulkittaessa. Tässäkin kohtaa kulttuuri tuo oman ongelmansa, sillä riippuu kulttuurista, kuinka suuri tämä vääristymä on. (Keltikangas-Järvinen 2008, 72—73.) Tässä opinnäytetyössä pää tarkoitus ei ollut selvittää, kuinka vahva tai heikko tyttöjen itsetunto on, vaan tärkeää oli tyttöjen kertomat kokemukset siitä, mitkä asiat vaikuttavat heidän itsetuntoonsa ja miten. Positiivisella vääristymällä ei siis työn kannalta ole suurta merkitystä.

Kysymykset pyrittiin esittämään niin, että ne johdattelisivat mahdollisimman vähän. Jatkokysymyksiä tehtiin aina tarvittaessa. Toisaalta haastatteluympäristöstä johtuen voitiin olettaa, että haastateltavilla on jonkinlaisia ennakkokäsityksiä aiheesta. Taina Karman-Mäkinien (2012) mukaan Tyttöjen Talolla käyvillä tytöillä on lähes kaikilla taustalla erilaisia elämäntapahtumia tai -muutoksia, psyykkisiä tai sosiaalisia ongelmia tai jokin muu syy, jonka vuoksi he ovat ohjautuneet Tyttöjen Talolle. Tämän vuoksi vastauksissakin saattaa näkyä se, että tytöt ovat ehkä käsitelleet itsetuntoonsa liittyviä seikkoja jo aiemminkin. Kokemus itsetunnosta saattaa monella olla negatiivinen. Talolla tytöt saavat harjoitella vuorovaikutustaitoja ja muiden kanssa olemista. Haastatteluun osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, eikä työhön haettu tarkoituksella vain tyttöjä joilla on tietynlaisia kokemuksia omasta itsetunnosta. Tyttöjen Talon asiakaspiirin monipuolisuuden takia ei myöskään voida tehdä päätelmiä haastateltavien tyttöjen taustoista, tai niiden vaikutuksesta koettuun itsetuntoon.

Itsetunnon mainittiin olleen huonompi nuorempana. Oinaan (2006) mukaan tyttöjen itsetunto muuttuu nuoruuden kynnyksellä, yleensä huonompaan suuntaan. Itsetunto koettiin paremmaksi tilanteissa, joissa kaverit antoivat positiivista palautetta. Osa haastateltavista koki, että itsetuntoa tuki elämänhallinnan tunne, koska he esimerkiksi kokivat

pärjäävänsä hyvin arjessa ja huolehtimaan itsestään. Itsetuntoon kuuluu itsensä arvostamisen lisäksi itseensä luottaminen sekä pettymysten sietäminen. (Jaari 2004, 17—22, 28.)

Haastatteluissa tuli esiin, että hyvä koulumenestys tukee itsetuntoa. Ystävien koettiin arvostavan enemmän, jos pärjää hyvin opinnoissa. Itsetunnon tunnettiin kohoavan, jos ystävät kadehtivat hyvää koulumenestystä. Taitojen ja hyvän suoriutumisen koettiin nostavan itsetuntoa. Tulokset ovat samansuuntaisia aiempien havaintojen kanssa. Koulumenestys yhdessä hyvän itseluottamuksen kanssa liittyvät myös suurempaan suosioon tovereiden keskuudessa (Keltikangas-Järvinen 2008, 40—42). Itsetunto selittää hyvää koulumenestystä. Suomalaisilla tämä yhteys on erityinen. Peruskoulussa tytöillä on poikaa voimakkaampi yhteys itsetunnon ja koulumenestyksen välillä. Lukioikässä vahva suoritusitsetunto ei ole enää välttämätön tytöille, vaikka se edistää opintojen sujumista. (Keltikangas-Järvinen 2008, 42—43.) Toivakka ja Maasola (2011, 16—17) kirjoittavat, että tutkimuksissa on todettu, että koulussa hyvin menestyvät kokevat itsetuntonsa hyväksi. Itsetunto ja koulumenestys näyttäisivät siis olevan yhteydessä toisiinsa, mutta vaikeampaa on arvioida kumpi on yhtälön selittävä tekijä.

Pelko epäonnistumisesta esimerkiksi esitelmää pitäessä heikensi itseluottamusta. Itsetunto koettiin heikommaksi tilanteissa, joissa oli pelko joutua naurunalaiseksi. Itsetuntoa laskeviksi tekijöiksi nimettiin epäonnistuminen ja negatiivinen palaute muilta. Minäkäsityksen kanssa läheinen käsite on itsetuntemus, joka kuvaa, kuinka hyvin ihminen tuntee itsensä ja tunnistaa itsessään niin heikot kuin vahvatkin puolet (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 32—33). Tytöt kertoivat, että itsestä oli vaikea keksiä positiivisia piirteitä, ja että itsetunnon kuvailu oli vaikeaa. Osa tytöistä kertoi vähättelevänsä itseään.

Haastateltavat kuvasivat itsetuntoaan pääosin negatiivisin ilmauksin: itsetunnon koettiin olevan huonon ja kohtalaisen välillä. Työ antaakin kuvaa siitä, millaiseksi minäkuva muodostuu sellaisella nuorella, joka kokee itsetuntonsa huonoksi ja miten sosiaaliset paineet vaikuttavat siihen.

Tytöt kuvailivat haastatteluissa erilaisia rooleja, esimerkiksi äiti-roolin, huolehtijan, passiivisen, ujon tytön, sosiaalisen tai hiljaisen tytön roolin. Rooli ei ollut pysyvä, vaan se vaihteli eri ryhmissä. Toisessa porukassa tyttö saattoi olla johtajan roolissa ja toisessa taas hiljaisen ja ujon roolissa. Kuten Ojala ja Uutela (1993, 39—40) toteavat, roolit ovat

yhteydessä ryhmän asettamiin odotuksiin, yksilön asemaan ryhmässä ja tilanteeseen. Rooliin liittyy sekä subjektiivinen että objektiivinen rooli. Subjektiivinen rooli on ihmisen itselleen luoma rooli, objektiivinen rooli on luotu ulkoapäin ja sen odotukset voivat pysyä, vaikka roolin haltija vaihtuisi. (Ojala & Uutela 1993, 39.) Erilaiset roolit eri tilanteissa mahdollistavat myös muutoksen. Käytöksen ei aina tarvitse olla samanlaista ja positiiviset kokemukset toisessa ympäristössä mahdollisesti vahvistavat tytön koettua itsetuntoa.

Äitiyden koettiin nostavan itsetuntoa. Lapsen kanssa arjessa pärjääminen ja ongelmien selvittäminen toi elämänhallinnan tunnetta. Tytöt kuvasivat kavereista huolehtimista äiti-roolina. Huolehtijan rooliin liitettiin joustaminen ja kuuntelu. Ystävien koettiin vaativan haastateltavalta kuuntelijan roolia. Tuen antaminen ystäville koettiin itsetuntoa parantavana. Naiset voivatkin aiemman tiedon perusteella ammentaa itsetuntoa esimerkiksi ihmissuhteista ja sosiaalisen vastuun kantamisesta (Keltikangas-Järvinen 2008, 62–66.) Itsetuntoa vahvistaa tunne siitä, että yksilö on hänelle tärkeille ihmisille ja ympäristölle tärkeä, huomioitu ja tarvittu (Jaari 2004, 23). Mutta toisaalta itsetuntoa laski liika huolehtiminen ystävistä ja se, että ei osattu kieltäytyä ystävien pyynnöistä, kun ne alkoivat kuormittaa. Ystävyysuhteen yksipuoleisuus heikensi itsetuntoa, vastavuoroisuutta toivottiin esimerkiksi murheiden jakamisessa ja kuuntelussa. Näre (2004, 16) kertoo myös tyttöjen tasapainoilusta omien ja ystäviensä tarpeiden välillä. Tytöt ovat herkkiä toisten tarpeille, mutta heillä on tarve myös pitää kiinni itsenäisyydestään. (Näre 2004, 16).

Moni haastateltavista koki olevansa kaveripiirissään hiljaisen tytön roolissa. Haastateltavat kokivat olevansa ryhmässä ainoa hiljainen ja siksi outo. Hiljaisen tytön rooliin liitettiin myös passiivisuus ystäväpiirissä. Uusien ihmisten tapaaminen tuntui vaikealta ja jännittävältä, samoin juttelu jo tutuille kavereille, jos ei ollut mitään selkeää puheenaihetta. Haastateltavat uskoivat, että parempi itsetunto toisi rohkeutta kohdata uusia ihmisiä ja olla puheliaampi omienkin kavereiden seurassa. Toisaalta kaveripiiristä saatiin tukea hiljaisen tytön roolista huolimatta. Asioista suoraan puhuminen, ja tunne siitä, että voi olla oma itsensä ystävien seurassa, liitettiin hyvään itsetuntoon. Esimerkiksi tällaisessa seurassa tytöt mainitsivat tuntevansa itsensä rennoksi ja hyväksytyksi. Tytöt siis liittivät hyvän itsetunnon ja rohkeuden vuorovaikutustilanteissa toisiinsa. Asia saa tukea kirjallisuudesta. Sosiaalinen kanssakäyminen on helpompaa vahvan itsetunnon omaavan

kanssa, sillä heille sosiaalisten taitojen oppiminen ja sosiaalinen sopeutuminen on yksinkertaisempaa (Keltikangas-Järvinen 2008, 36—37).

Haastateltavat kuvasivat myös kulttuurierojen aiheuttamaa vaikutusta itsetuntoon. Oma kulttuuritausta koettiin vahvistavana, mutta toisaalta erot oman ja ystävien kulttuurin välillä aiheuttivat kitkaa. Rooliristiriidat saattoivat myös heikentää itsetuntoa. Kulttuuriin liittyy aina jonkin verran erilaisia rooliodotuksia ja esimerkiksi määritelmän siitä, millainen on hyvä tyttö (Ojala & Uutela 1993, 23). Ennen tasapainoista vaihetta nuori hakee hyväksytyksi tulemisen tunnetta perheenjäseniltä ja ystäviltä. Myös muiden aikuisten antama positiivinen palaute ja hyväksyntä ovat tärkeitä. (Aaltonen ym. 2003, 154—155.) Haastattelun tuloksissa tuli esiin, että muun kuin suomalaisen kulttuuritautan omaavilla tytöillä oli tunne tasapainoilusta koti- ja muun ympäristön odotusten välillä. Terveystoimijalla on tällaisessa tilanteessa otollinen paikka tukea tytön identiteetin ja itsetunnon kehitystä kannustamalla ja antamalla positiivista palautetta.

Yksilön arvot nousevat pitkälti sosiaalisista, kulttuurisista ja perheen sisäisistä normeista, eli ympäristön yleisesti hyväksymistä arvoista. (Jaari 2004, 35—36.) Jos ihminen kasvatuksensa ja kulttuurinsa vuoksi sisäistää arvon, jonka vuoksi ei voi tuoda esiin omaa itseään, voi ristiriita ympäristön odotusten ja hänen minuutensa välillä käydä niin suureksi, ettei hän pääse kosketuksiin todellisen itseluottamuksensa kanssa. (Jaari 2008, 19, 24—25.) Haastatteluissa tytöt kertoivat kulttuurierojen vaikutuksesta koettuun itsetuntoon. Kielitaito ja erilaiset kulttuuriin liittyvät säännöt saattoivat aiheuttaa epävarmuutta. Toisaalta oma kulttuuri koettiin myös voimavarana. Tytöt toivoivat, että terveydenhoitaja kehottaisi eri roolien välillä tasapainoilevaa tyttöä luottamaan itseensä. Oma kulttuuri-identiteetti oli tytöille tärkeä. Terveystoimija voi opastaa tyttöjä löytämään omasta kulttuurista jotain sellaista, jonka tämä voi jakaa positiivisena viestinä ystävilleen. Jakaminen voisi mahdollisesti lisätä tytön omaa arvostusta kulttuuriaan kohtaan ja ystävien ymmärrystä tytön erilaista taustaa kohtaan.

Haastatteluissa tytöt kuvailivat sosiaalisten suhteiden vaikuttavan itsetuntoon. Tytöt kertoivat itsetuntonsa vaihtelevan eri tilanteissa. Kaikkein varmimmaksi he tunsivat olonsa läheisten ystävien seurassa. Vieraampien kavereiden kanssa itsetuntoa ei koettu niin hyväksi. Laine (2005, 186—187) kuvailee teoksessaan ryhmän jäsenten käytökseen liittyviä odotuksia. Kaikkiin sosiaalisiin ryhmiin liittyy aina jonkinlaisia odotuksia ryhmäläisten käytöksestä (Aaltonen ym. 2003, 88). Haastateltujen tyttöjen varmuuden tun-

netta tutussa ryhmässä voi selittää se, että ryhmän säännöt ja kulttuuri ovat jo vakiintuneet.

Itsetuntoa tuki ystäväpiirin ilmapiirin sallivuus ja rentous, ystävien antama tuki ja sanalliset keuhut. Haastateltavat kertoivat, että on tärkeää, että ystävien kanssa voi olla oma itsensä. Aaltosen ym. (2003, 91—93) mukaan ystävien hyväksyntä koetaan joskus tärkeämmäksi kuin vanhempien. Ryhmässä nuoret tuntevat itsensä varmaksi. (Aaltonen ym. 2003, 91—93.) Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että kavereiden pitäisi hyväksyä kaikki juuri sellaisena kuin he ovat. Tästä huolimatta tytöt kuvasivat tilanteita, joissa heihin kohdistui sosiaalisia paineita esimerkiksi käyttäytyä ystävien odotusten mukaisesti. MLL Tyttö tutkimuksessa (2012) todetaan, että ystävien hyväksyntä on tärkeää positiivisen itsetunnon kehittymisen kannalta. Vuorovaikutus on vastavuoroista toimintaa, jossa yksilön oma toiminta aiheuttaa aina toimintaa vastaavan ympäristön reaktion. Oman esimerkin avulla voisi kehittää ystäväpiirin sallivuutta ja rentoutta. Terveystoimittaja voi kannustaa tyttöä hyväksymään ystävänsä juuri sellaisena kuin he ovat, ehkä sitä kautta myös tytön tunne hyväksytyksi tulemisesta paranee.

Ystävien lukumäärä ei ollut yhteydessä itsetunnon kokemiseen, mutta merkitystä oli ystävyysuhteen läheisyydellä. Kirjallisuudessa myös Jaari (2004, 23) mainitsee, että ihmisten välisellä läheisyydellä on itsetuntoa vahvistava merkitys. Koettuun itsetuntoon ei vaikuttanut se, että tavattiinko ystäviä kasvotusten vai internetissä. Joskus oli helpompaa olla oma itsensä ”nettiystävien” kanssa. Tytöt kokivat ”nettiystävien” tuntevan heidät jopa muita ystäviä paremmin ja hyväksyvän tytön sellaisena kuin hän on. Haastattelussa kuvattiin, että ”nettiystävälle” ei tarvitse esittää mitään. ”Nettiystävien” kanssa voi myös keskustella arkipäivän asioista ja huolista, sekä jakaa positiivisia tunteita. Kasvotusten tavattavat ystävät tietysti pystyvät antamaan tytölle enemmän fyysistä läheisyyttä esimerkiksi kannustavia halauksia. Tärkeintä on kuitenkin se, että työllä on joku, johon luottaa ja jolle purkaa tuntojaan.

Tytöt kertoivat ystävien mielipiteiden vaikuttavan eniten tilanteissa, joissa oma olo oli jo valmiiksi epävarma. Kavereilta saatu jatkuva negatiivinen palaute laski itsetuntoa. Haastattelussa tytöt kuvailivat tilanteita, joissa ystävät ovat antaneet negatiivista palautetta. Palautetta saatiin esimerkiksi pukeutumisesta tai tyttöjen tekemistä päätöksistä, esimerkiksi jonkin tavaran hankkimisesta. Aaltosen ym. (2003, 91—93) mukaan nuoret pyrkivät ryhmässä samanlaisuuteen ja iän karttuessa erilaisuutta ymmärretään parem-

min. Erilaisuuden sietämisestä olisi hyvä keskustella nuorten kanssa. Oman itsen hyväksyminen juuri sellaisena kuin on auttaa hyväksymään myös muut sellaisena kuin he ovat. Erilaisuus tulisi nähdä voimavarana, eikä toisen heikkoutena, vaikkakin samanlaisuuteen pyrkiminen on luonnollinen osa nuoruutta. Ryhmän tai yksilön kanssa keskustelemalla voisi nuorille opettaa myös erilaisten ihmisten arvostamista.

Tytöt toivoivat terveydenhoitajalta keskusteluapua. Kuulluksi tuleminen on tärkeää. Nuorelle pitää antaa lupa puhua vaikeistakin asioista. Tytöiltä kysyttiin myös mitä he itse sanoisivat tytölle, jonka itsetunto on huono. Kysymyksellä haluttiin valottaa, minkälaisia asioita tytöt ylipäättään ajattelevat olevan tärkeitä itsetunnon tukemisessa. Kaikki eivät olleet puhuneet itsetuntoasioista terveydenhoitajan kanssa, ja siksi heidän saattoi olla vaikea miettiä miten terveydenhoitaja voisi auttaa. Tytöt antoivat hyvin konkreettisia ohjeita itsetunnon parantamiseen ja positiivisen palautteen antaminen korostui vastauksissa. Toisaalta he myös ymmärsivät sen, että itsetunto syntyy ihmisen omissa ajatuksissa, ja siksi pelkkä palaute ei riitä parantamaan huonoa itsetuntoa.

Pirskasen ym. (2000, 111) mukaan 15—16-vuotiaille tehdyssä kyselytutkimuksessa nuoret kokivat saavansa riittävästi itsetuntoa vahvistavaa tukea merkittävyyden tunteen ja ulkonäön hyväksymisen suhteen. Nuoret kaipasivat lisää tukea eettisesti hyväksyttävään toimintaan ja sosiaaliseen selviytymiseen liittyvissä asioissa. Terveydenhoitajat tarvitsevat lisää taitoja tukea nuorta näillä terveyden osa-alueilla. Nuoret toivoivat myös ryhmämuotoista ohjausta ja keskustelua ihmissuhteista. Myös tällä alueella terveydenhoitajat tarvitsevat lisäresursseja ja taitojen kehittämistä. (Pirskanen, Pietilä, & Pelkonen 2000, 111.) Itsetunnon tukemiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota työ- ja opiskelupaikoissa ja on olemassa ryhmiä, jotka tarvitsevat apua muita enemmän (Toivakka & Maasola 2011, 16—17). Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että nuoret uskovat terveydenhoitajan kykyyn ja keinoihin auttaa nuorta itsetunto- ja vuorovaikutusongelmissa. Pirskasen ym. (2000, 111) mukaan terveydenhoitajat tarvitsevat kuitenkin lisäkoulutusta joidenkin osa-alueiden suhteen.

Itsetunto on pitkän prosessin tulos, ja nopeiden muutosten tekeminen voi olla haastavaa. Sen sijaan, että itsetuntoa yritettäisiin kohottaa, voisi asiaa lähestyä myös siitä näkökulmasta, että heikomman itsetunnon kanssa voi oppia elämään ja menestyä ihan hyvin. Huonon itsetunnon tunnistamisesta voi tällöin olla apua ihmiselle itselleen. Hänelle voi olla helpotus kuulla, että voi rohkeasti olla myös epävarma ja huolissaan suo-

riutumisestaan ja selviytymisestään, sillä kaikki ovat sitä joskus. Hyvä itsetunto ei välttämättä edes takaa tyydyttävää tai onnellista elämää, eikä huono automaattisesti tarkoita huonoa elämää. (Keltikangas-Järvinen 2008, 226.) Itsetunnon vaihtelu on siis otettava huomioon siitä keskusteltaessa. Oman itsen tunteminen ja hyväksyminen kaikissa hetkissä edistää onnellisuutta ja hyvinvointia.

Ellonen (2008, 98) toteaa väitöskirjassaan, että nuorten pysyvät vuorovaikutussuhteet koulussa ovat vähentyneet, ja että terveydenhoitajalla on tärkeä rooli yhtenä koulun aikuisena olla läsnä nuoria varten. Neuvoja tarvitessaan nuoret kääntyvät usein mieluummin muiden aikuisten puoleen kuin vanhempiansa (Ellonen 2008, 98). Terveydenhoitajan on tärkeää tehdä itsestään luotettava ja turvallinen aikuinen nuorille oli riippumatta siitä, missä heitä tapaa. Erityisesti nuoret jotka eivät ole opintojen piirissä tai työelämässä, jäävät paitsi koulujen sosiaalisesta kontrollista ja sosiaalisesti tukevasta ilmapiiristä (Ellonen 2008, 96). Heille terveydenhoitaja voi olla ainoita aikuisia ja heille tuki on erityisen tärkeää. Sosiaalinen pääoma, joka kumpuaa yhteisöllisyydestä (Hyypä 2002, 48) ja vuorovaikutuksesta on yhteiskunnassa muun muassa masentuneisuuden ja rikekäyttäytymisen ennaltaehkäisevä tekijä (Ellonen 2008, 98).

Tämän opinnäytetyön perusteella terveydenhoitajan työhön tarvitaan uusia menetelmiä nuorten tyttöjen itsetunnon ja vuorovaikutuksen tukemiseen. Positiivisen palautteen antaminen on tärkeää, mutta se ei yksin riitä. Itsetunto muotoutuu tytön omista ajatuksissa, joten itsetunnon kehittäminen tuleekin lähteä tytön omista ajatuksista. Terveydenhoitaja voi erilaisia menetelmiä käyttämällä saada tytön itse ajattelemaan omia voimavarojaan ja kehittämään omaa itsetuntoaan haluamaansa suuntaan. Vuorovaikutustilanteissa toimiminen helpottuu, kun tyttö luottaa ja on tyytyväinen itseensä.

Edellä kuvattuja työmenetelmiä voi käyttää kaikilla niillä sektoreilla, joissa terveydenhoitaja työskentelee. Julkisessa terveydenhuollossa esimerkiksi koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa tehtäviin terveystarkastuksiin on varattu tietty aika, ja käsiteltäviä asioita on paljon. Voi olla, että itsetuntoasiat käydään ajanpuutteen takia hyvin nopeasti läpi. Itsetunto on aiheena sellainen, että sitä tulisi saada käsitellä rauhassa. Jos tyttö haluaa keskustella itsetunnosta, pitää terveydenhoitajalla olla aikaa paneutua asiaan. Kolmannella sektorilla aikaa olisi mahdollisesti enemmän, mutta jos toiminta on vapaamuotoista, on puheeksiottaminen haasteena.

Ryhmämuotoinen toiminta voi auttaa terveydenhoitajaa selvittämään onko kyseisessä ryhmässä joku, joka on erityisen tuen tarpeessa itsetunnon tai vuorovaikutustaitojen suhteen. Tällöin ryhmä toimii puheeksiottamisen välineenä. Terveydenhoitaja voi myöhemmin ottaa aiheen itse puheeksi kahdenkeskisissä keskusteluissa. Ryhmä antaa myös tytölle luvan puhua itsetunnosta ja vuorovaikutuksesta turvallisen aikuisen kanssa. Ryhmämuotoisten menetelmien käyttäminen on monin tavoin perusteltua. Ryhmässä tyttö oppii vuorovaikutustaitojen kautta itsetuntonsa kehittämistä. Toisaalta yksilökeskustelujen tärkeyttä ei saa unohtaa. Kahden kesken tyttö voi tuoda esiin jotain sellaista, jota ei ryhmässä ehkä uskalla sanoa. Ratkaisukeskeisesti ja voimaannuttavaa työtapaa käyttäen terveydenhoitaja voi tukea tyttöä kasvamaan naiseksi, joka kokee pärjäävänsä sosiaalisissa tilanteissa ja on tyytyväinen itseensä.

10.3 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia vaikutuksia sosiaalisilla paineilla mahdollisesti on nuorten tyttöjen itsetuntoon. Haastatteluissa tytöt kuvasivat tilanteita, joissa ystävien luoma paine sai heidät arvioimaan itseään ja tuntemaan hyväksi tai huonoksi. Tarkoitus oli myös selvittää, millaista tukea tytöt toivoivat terveydenhoitajalta itsetunnon vahvistamiseen. Saadut vastaukset sisälsivät toiveita kannustuksesta ja positiivisesta palautteesta. Osa tytöistä toi ilmi keskustelleensa jo aiemmin terveydenhoitajan kanssa itsetunnostaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa lisää tietoa terveydenhoitajan työhön nuorten tyttöjen itsetunnosta ja sen tukemisesta. Haastatteluista saatiin tietoa, joka oli samansuuntaista aiheesta aiemmin tiedetyn kanssa. Opinnäytetyö on julkaistu internetissä, jossa se on kaikkien saatavilla ja käytettävissä. Opinnäytetyö esitettiin valmistuvalle terveydenhoitajaopiskelijaryhmälle sekä yleisessä tilaisuudessa Tamk tutkii ja kehittää -päivässä. Näin työn tuottama tieto on siirtynyt eteenpäin.

Tämän opinnäytetyön haastattelut kohdistuivat yhteen ryhmään, ja tulokset eivät kuvaa yleisesti kaikkia nuoria tyttöjä. Tulosten pohjalta voidaan kuitenkin tehdä päätelmiä siitä, minkälaiset asiat vaikuttavat tyttöjen oman kokemuksen mukaan heidän itsetuntoonsa. Opinnäytetyön perusteella tytöt ajattelevat omaa asemaansa ryhmässä. Sivuun jääminen ja hiljaisuus kuvattiin negatiivisin ilmauksin. Syrjäytyminen sosiaalisista tilanteista voi vaikuttaa negatiivisesti tyttöjen elämään. Siksi olisi tärkeää tukea tyttöjen itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja jo lapsesta asti. Tyttö tapaa terveydenhoitajaa elämänsä

aikana useissa eri paikoissa. Jatkossa aiheesta on hyvä selvittää millaisia menetelmiä terveydenhoitajat käyttävät itsetunnon ja vuorovaikutuksen tukemiseen sekä miten itsetunnon ja vuorovaikutuksen ongelmat näkyvät vastaanotolla. Tutkimusta olisi hyvä tehdä eri sektoreilla ja esimerkiksi neuvoloissa sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa.

Haastatteluissa tuli ilmi internetin välityksellä tavattavat ystävät, joten ajankohtaista on tutkia miten itsetuntoon ja vuorovaikutukseen vaikuttaa se, tavataanko ystäviä kasvotusten vai internetissä. Samalla voitaisiin tutkia myös miten erilaisilla ystävyys muodostuu, kun ystävää ei tapaa kasvotusten. Tietotekniikka tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia olla läsnä, mutta esimerkiksi fyysinen kosketus ja läheisyys puuttuvat ”nettiystävyydestä” kokonaan.

Aiheeseen tutustuesssa syntyi kuva, että pojat saavat itsetunnonleen tyttöjä vähemmän tukea. Sukupuolirooleihin liittyviä odotuksia ja stereotyyppioita kohdistuu myös miehiin. Miehillä sukupuolirooliodotuksilla on itsetunnon kannalta suurempi merkitys kuin naisilla (Keltikangas-Järvinen 2008, 62—66). Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää, miten pojat kokevat oman itsetuntonsa ja sosiaaliset paineet.

11 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ: RYHMÄNOHJAUS TAMPEREEN TYTTÖJEN TALOLLA

11.1 Kehittämistehtävän toteutus

Kehittämistehtävänä toteutettiin tapahtumapäivä Tampereen Tyttöjen Talolla 4.9.2012. Tapahtumapäivän suunnittelu aloitettiin yhteistyössä Tampereen Tyttöjen Talon yhteyshenkilöiden kanssa keväällä 2012. Aihepiirin henkilökohtaisuuden vuoksi työmuodoksi valittiin ryhmämuotoinen toiminta, jossa samat ihmiset ovat mukana ryhmän alusta loppuun. Ryhmän sisältö jäi opinnäytetyön tekijöiden vapaasti suunniteltavaksi. Tapaamisessa keskusteltiin lähinnä siitä, minkälaisia tehtäviä tytöt ovat aikaisemmin tehneet Tyttöjen Talolla. Käytettävissä oleva aika jaettiin kahtia niin, että samansisältöisiä ryhmiä järjestettiin samana päivänä kaksi. Näin mahdollisimman monen tytön osallistuminen oli heidän aikataulujensa puolesta mahdollista. Ryhmän kestoksi suunniteltiin 1,5h.

Aihepiirit ryhmien sisällöille nousivat haastattelujen tuloksista. Tapahtumapäivän tavoitteeksi muodostui omien voimavarojen löytäminen ja arvostaminen, sekä omien vahvuuksien käyttäminen vuorovaikutuksessa. Tavoitteena oli löytää rohkeutta osallistua sosiaalisiin tilanteisiin. Harjoitukset suunniteltiin yksinkertaisiksi toteuttaa ja rekvisiittaa käytettiin mahdollisimman vähän, koska käsiteltävät aihepiirit vaativat keskittymistä itse asiaan. Mainonnassa ja ohjelmassa korostettiin tapahtumapäivän positiivista otetta ja tyttöyttä, ja sille annettiinkin nimeksi Päiväni supersankarittarena.

Ryhmää mainostettiin keväällä 2012 viemällä Tampereen Tyttöjen Talolle mainos tulevista tapahtumapäivästä. Ryhmää mainostettiin myös Tampereen Tyttöjen Talon Internet- ja Facebook-sivuilla alkusyksyn aikana. Ryhmät järjestettiin Tyttöjen Talon ensimmäisen aukioloviikon alussa, mutta osallistujia oli tästä huolimatta hyvä määrä. Ensimmäisessä ryhmässä osallistujia oli kuusi ja seuraavassa ryhmässä kolme. Osa tytöistä vain piipahtaa talolla, eikä ryhmään osallistuminen siksi ollut mahdollista kaikille niille, jotka kuulivat ryhmästä ensimmäistä kertaa. Muuten tytöt osallistuivat mielellään.

Ryhmän tavoitteena oli itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Toimintapäivän tarkoituksena oli innostaa tyttöjä pohtimaan omaa itsetuntoa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Jokaiselle harjoitukselle mietittiin erilliset tavoitteet pohjautuen koko ryh-

män tavoitteeseen. Yhteinen hetki aloitettiin orientoitumalla aiheeseen ja kertomalla tapahtuman taustasta, sisällöstä ja tavoitteista. Tämä vaihe on tärkeää ryhmän aloittaessa, koska se tuo turvallisuutta ryhmän aloitukseen (Aalto 2000, 94).

Aiheeseen orientoitumisen jälkeen jatkettiin tutustumisharjoituksella, jonka tavoitteena oli tutustua muihin ja itseensä, sekä harjoitella itsensä esittelyä. Siinä tytöt kävivät keskenään vaihtokauppaa ominaisuuskorteilla tavoitteenaan saada mahdollisimman hyvin itseään kuvaavat sanat. Ominaisuuksia kutsuttiin supervoimiksi päivän teeman mukaisesti. Mukana oli paljon hyviä ominaisuuksia, mutta myös sellaisia, joita usein ajatellaan negatiivisessa mielessä. Näin tytöt saivat ajatella myös negatiivisten ominaisuuksien hyviä puolia. Harjoituksessa oli otettava kontaktia muihin ja pohdittava millaiset ominaisuudet itseä kuvaavat. Itselle jääneiden ominaisuuksien avulla lopulta kaikki esittelivät itsensä muille ja kertoivat, miksi sana on heitä kuvaava ja millä tavoin se on hyvä ominaisuus eli mikä siitä tekee supervoiman.

Tutustumista seurasi vapaampi osuus, jossa apuna sai käyttää edellisen harjoituksen ominaisuuskortteja. Osallistujat piirsivät omakuvan, jossa sarjakuvatyypillisesti piti näkyä omia hyviä puolia ja ominaisuuksia, eli supervoimia. Piirtelyn lomassa ominaisuuksista käytiin myös vapaamuotoista keskustelua. Lopuksi halukkaat saivat kertoa omasta kuvastaan.

Seuraavan harjoituksessa totuteltiin ajatukseen, että virheiden tekeminen ei ole kamalaa ja esiintymiseen voi asennoitua leikkimielellä. Jokainen esitti vuorollaan pitkän runon, jonka opettelemiseen annettiin tarkoituksella liian lyhyt aika. Tässä ”mokaamisharjoituksessa” kaikki siis asettivat itsensä naurunalaiseksi tulematta kuitenkaan nolatuiksi. Yhteistyö- ja keskustelutaidot tulivat tarpeeseen, kun haaksirikkoarjoituksessa yritettiin yhteistuumin päättää, mitkä kolme tavaraa otettaisiin mukaan autiolle trooppiselle saarelle. Oma mielipiteen perustelu ja muiden kuuleminen ja kunnioitus olivat tässä tehtävässä tarpeellisia taitoja. Lopuksi keskusteltiin sosiaalisista paineista ja siitä, kuinka toimia mahdollisesti hankalassa tilanteessa. Keskustelun käynnistäjänä käytettiin pieniä draamatilanteita. Tilanne antoi mahdollisuuden huomata, että muillakin on samanlaisia ajatuksia itsetunnosta, ja ettei itsetunnon vahvuus välttämättä näy päällepäin.

Toimintailtapäivän ohjelma on tekstissä selitetty sillä tarkkuudella, että lukija voi halutessaan käyttää sitä omassa työssään. Supervoimakortit voi tehdä itse ja draamatilanteet on hyvä kehittää kohderyhmän mukaan, joten niitä ei ole liitetty työhön.

11.2 Pohdinta

Ryhmänohjaus ei noussut esiin opinnäytetyön haastatteluissa, eikä siitä tytöiltä suoraa kysytty. Kirjallisuudessa ryhmän voimaannuttavaa vaikutusta pidettiin tärkeänä itsetunnon ja vuorovaikutuksen tukemisessa. Vilén ym. (2008, 277) toteavat, että ihmisellä on tarve kuulua ryhmään ja jo ryhmään kuulumisen on voimaannuttavaa. Ryhmänohjaus on todettu tehokkaaksi työmenetelmäksi (Lipponen, Kyngäs & Kääriäinen 2006, 86—87).

Tapahtumapäivä on käyttökelpoinen työmenetelmä terveydenhoitajan työhön erilaisissa yksiköissä. Menetelmää voi soveltaa myös tämän kehittämistehtävän kohderyhmän ulkopuolelle, eri-ikäisten ja eri tilanteissa olevien tyttöjen ja poikien kanssa. Yhteistä toimintatuokiota voisi käyttää puheeksi ottamisen apuna. Kun asioita on käsitelty yhdessä, voi ne olla helpompi ottaa puheeksi myös terveydenhoitajan kanssa tai terveydenhoitaja voi palata itsetunto- ja vuorovaikutusasioihin myöhemmin, esimerkiksi terveystarkastuksen yhteydessä. Nuorelta voi kysyä esimerkiksi sitä, millaisia ajatuksia toimintapäivä herätti. Voi myös olla, että toimintapäivän aikana terveydenhoitaja huomaa nuorissa jonkun, joka tarvitsee yksilöllistä ohjausta.

Itsetunto ja vuorovaikutustaidot koskettavat aihepiirinä kaikkia, joten ryhmässä aiheesta saa helposti aikaan hyviä keskusteluita. Muiden kuvaamat kokemukset tilanteesta, jossa itsekin on kenties ollut, laittavat miettimään omia asioita eri näkökulmista. Koski (2010, 193) toteaa että samankaltaisia kokemuksia omaavat ryhmäläiset vähentävät erilaisuuden tunnetta.

Lähes kaikki tytöistä osallistuivat aktiivisesti niin toiminnallisiin kuin pohdintaa ja keskustelua vaativiin osuuksiin. Muut ryhmäläiset kannustivat niitä, joille tehtävien tekeminen tuntui hankalalta. Tytöt lähtivät ryhmästä hyvällä mielellä ja antoivat spontaanisti positiivista palautetta sekä ohjelmasta, että ohjaajien toiminnasta. Tytöiltä nousi hyviä ajatuksia itsetunnosta ja ystäväpiirin vaikutuksista omaan elämäänsä. Hyvää keskustelua

syntyi esimerkiksi omien ominaisuuksien hyvistä ja huonoista puolista sekä sosiaalisten paineiden kohtaamisesta ja omien mielipiteiden julki tuomisesta.

Toimintapäivän sisältö tulisi räätälöidä aina jokaisen ryhmän mukaan. Tässä kehittämissuunnitelmissa onnistuttiin hyvin suunnittelemaan ryhmä tyttöjen tarpeiden mukaan. Tyttöjen aktiivisuus ja reflektointi ryhmän aikana osoitti ohjaajille, että aiheet koskettivat tyttöjä ja herättivät heidät ajattelemaan asioita. Omien vahvuuksien esiintuominen oli hauskaa, ja valituille Supervoimille löytyi aitoja perusteluja. Alkuun tytöt jännittivät luovuutta vaatinutta piirtämistehtävää, mutta kaikki tytöt lopulta piirsivät oman kuvansa. Kaikki kuvat olivat erilaisia ja tytöt laittoivat persoonansa peliin. Omaa piirustusta ei ollut pakko esitellä muille, mutta muutamia piirustuksia ihmeteltiin yhdessä. Tytöt antoivat toistensa kuvista positiivista palautetta.

Draamatilanteet herättivät tytöissä paljon keskustelua ja ryhmässä koettua peilattiin omien kokemusten kautta. Mahdottomalta tuntuneen tehtävän esittäminen oli vaikeaa, mutta tytöt selviytyivät siitä huumorin avulla. Ryhmässä keskusteltiin itselleen nauramisen taidosta, ja siitä, kuinka muut ryhmässä reagoivat toisen epäonnistumiseen. Omalla naurulla voi saada muutkin nauramaan ja omat häpeän tunteet jäävät taka-alalle.

Tarkoituksena ei ollut, että ryhmään osallistuisi vain haastatteluihin osallistuneet tytöt. Käsiteltävät teemat sopivat kaikkien kohteena olevan ikäryhmän elämään. Jatkossa vastaavaa ryhmää ohjatessa voisi ryhmäläisten erilaiset tarpeet ottaa huomioon tekemällä jonkinlaisen alkuhaastattelun esimerkiksi ennen ryhmän tapaamista, tai pitkäkestoisen ryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Ohjaaja luo ryhmätilanteessa turvallisuuden tunnetta. Tämä rooli säilyy silloinkin, kun hän ohjaa toimintaa, joka tilapäisesti heikentää ryhmäläisten turvallisuuden tunnetta. Näissä tehtävissä tavoite on turvallisuuden syventäminen. Ohjaaja on myös ryhmäläisten siirtotunteiden kohde. (Aalto 2000, 74.) Siirtotunteet ovat tunteita, jota henkilö kokee jotakin henkilöä tai tilannetta kohtaan, mutta ei uskalla niitä siinä tilanteessa ilmaista, vaan ilmaisee niitä toisaalla (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 45).

Tapahtumapäivänä ohjaajan rooli oli ohjata tyttöjen toimintaa etukäteen suunniteltujen ryhmätehtävien kautta. Ohjaajat auttoivat tyttöä keskustelussa tekemällä lisäkysymyksiä.

Itsetunnon tukeminen ja kehittäminen on pitkä prosessi (Toivakka & Maasola 2011, 16). Itsetunnon tukemiseen sopisi hyvin pitkäkestoinen ryhmä. Pidemmällä aikavälillä tapahtuva ryhmätoiminta mahdollistaa aiheen reflektoinnin ohjatusti, niin, että edellisellä kerralla nousseita ajatuksia voitaisiin purkaa vielä seuraavalla kerralla. Pitkäkestoisessa ryhmässä tapaamisten välillä olevalla ajalla, ryhmäläiset voisivat tehdä kotitehtäviä. Silloin ryhmäläisillä olisi mahdollisuus tuoda jotain uutta seuraavalle ryhmäkerralle.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.

Baldwin, S.C. & Hoffmann, J.P. 2002. The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol 31. 2/2002, 101-113

Eischer H. & Tuppurainen J. 2011. Tyttöjen Talo on kuin avoin koti. 2.painos. Helsinki: Setlementtinuorten liitto ry.

Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja riskikäyttäytymiseen. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Väitöskirja.

Henderson, A. & Holzhauser, K. 2008. The interpretation and analysis of your findings: gaining value from the research process. Teoksessa Winch, S., Henderson, A. & Shields, L. (toim.) *Doing clinical healthcare research: A survival guide*. Hampshire: Palgrave Macmillan, 135—141.

Hirvonen, E., Pietilä, A-M. & Eirola, R. 2002. Terveyskeskustelu – tavoitteena dialogi terveyden edistämässä. Teoksessa Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. (toim.) *Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät*. Helsinki: WSOY, 219—242.

Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Honkanen, H. & Mellin, O-K. 2008. Terveyden edistämisen työmenetelmiä terveydenhoitajan työssä. Teoksessa Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. (toim.) *Terveydenhoitajan osaaminen*. Helsinki: Edita, 105—272.

Hyypä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Häggman-Laitila, A. 2002. Varhainen tuki lapsiperheiden terveyden edistämässä. Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen E-M. & Sirola, K. (toim.) *Terveyden edistäminen - Uudistuvat työmenetelmät*. Helsinki: WSOY, 172—197.

Jaari, A. 2004. Itsetunto, elämäntilanne ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Helsingin yliopisto. Akateeminen väitöskirja.

Jaari, A. 2007. *Kylliksi itselleni*. Helsinki: Edita.

Jauhiainen, E. & Eskola, M. 1994. *Ryhmäilmiö*. Helsinki: WSOY

- Joronen, K. & Häkämies, A. 2010. Prosessidraamalla tunnetaitoja. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampere University Press, 138—159.
- Karman-Mäkinieniemi, T. Tampereen Tyttöjen Talon johtaja. 2012. Opintokäynti Tampereen Tyttöjen Talolla 23.10.2012.
- Karvonen, R. 2009. Keinoja stressin hallintaa. Teoksessa Lämsä, A. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 159—172.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Hyvä itsetunto. 18. painos. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Koski, A. Kouluikäisten ohjattu vertaistuki. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampere University Press.
- Kuusela, M. & Lintunen, T. 2010. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampere University Press, 119—137.
- Kouluterveyskyselyn valtakunnalliset tulokset 2000/2001 - 2010/2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 28.11.2011. Luettu 1.12.2011.
http://info.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/ktkysely_kokomaa_mieliala_20001_201011.xls
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.
- Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.
- Lipponen, K., Kyngäs, H. & Kääriäinen, M. 2006. Potilasohjauksen haasteet. Käytännön hoitotyöhön soveltuvat ohjausmallit. Pohjois-pohjanmaan sairaanhoitopiiriin julkaisuja 4/2006. Oulu: Oulun yliopistopaino.
- Luhtasaari, S. 2001. Itseohjautuva ihminen tekee itse valintansa. Tiedon silta 2/2001. Viitattu verkkoversioon. Luettu 1.11.2012.
http://www.tsr.fi/tsarchive/files/Uutistori/tiedonsilta/2001_2/08ainijaari.html
- Lämsä, A-L. & Takala, S. 2009. Sosiaalisesti haavoitetun nuoren kohtaaminen ja kasvun tukeminen. Teoksessa Lämsä, A. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 185—196.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012. MLL:n tyttö tutkimuksen tulokset julki. Verkoartikkeli. Julkaistu 7.6.2012. Tulostettu 13.8.2012.
<http://www.mll.fi/nuortennetti/?x12444711=15300178>
- Maxwell, K. A. 2002. Friends: The role of peer influence across adolescent risk behaviours. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol 31. 4/2002, 267—277.

- Moksnes, U. K., Moljord, I. E. O., Espnes, G. A. & Byrne D. O. 2010. The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and Individual Vol.* 49. 5/2010, 430—435.
- Myrskylä, P. 2011. Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolella. Verkkoartikkeli. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 12/2011.
- Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 7.painos. Helsinki: Palmenia.
- Näre, S. 2004. Kokonainen nainen. Helsinki: Kirjapaja.
- Oinas, P. 2006. Osallistuvan terveystieteiden haasteet. Mitä on tyttötyö tyttöjen ehdoilla? Teoksessa Puuronen, A. (toim.) *Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö.* Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 75—84.
- Ojala, T. & Uutela, A. 1993. Rakentava vuorovaikutus. Helsinki: WSOY.
- Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Pietilä, A-M., Eirola, R. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2002. Teoksessa Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. (toim.) *Terveystieteiden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät.* Helsinki: WSOY. 148-167.
- Pirskanen, M., Pietilä, A-M., & Pelkonen, M. 2000. Nuorten masennus ja itsetuntoa vahvistava tuki. Kyselytutkimus nuorille terveydenhoitajalta saadusta tuesta. *Hoitotiede* vol. 13. 2/2001, 106—115.
- Rönkä, A., Sallinen, M. & Poikkeus, A-M. 2002. Tytöt, pojat ja masentunut mieliala nuoruusiässä: katsaus kehitys- ja sosiaalipsykologiseen kirjallisuuteen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, vol 39. 2/2002, 108—119.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Helsinki: Infor.
- Ruusuvuori, J. & Tiitula, L. 2005. Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Shields, L. & Winch, S. 2008. Ethical considerations. Teoksessa Winch, S., Henderson, A. & Shields, L. (toim.) *Doing clinical healthcare research: A survival guide.* Hampshire: Palgrave Macmillan, 23—40.
- Tampereen Tyttöjen Talo 2005. Mikä on Tampereen Tyttöjen Talo? Verkkoartikkeli. Luettu 10.5.2012. <http://www.tytto.fi/fi/mikattton.php>
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 8. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Vertio, H. 2003. Terveysten edistäminen. Helsinki: Tammi.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus. Erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2005. Mielen maailma 1. Psykologian perustiedot. Helsinki: WSOY.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset tutkimustehtävien alle luokiteltuna 1(2)

Haastattelukysymykset

Millaiseksi nuoret tytöt kokevat itsetuntonsa?

Mitä on itsetunto? Mitä eroa on itsetunnolla ja itsevarmuudella?

Miten kuvailisit omaa itsetuntoasi?

Millaiset asiat vaikuttavat itsetuntoosi?

Miten itsetunto vaikuttaa elämääsi?

Vaikuttiko koettuun itsetuntoon tyttöjen rooli ystäväpiirissä?

Millainen ystäväpiiri sinulla on?

Mitä teette yhdessä?

Millaisia rooleja sinulla on, kun olet ystäväsi seurassa?

Kuvaile käytöstäsi ystäväsi seurassa.

Haluaisitko käyttäytyä eri tavalla? Miten?

Vaikuttiko koettuun itsetuntoon tyttöjen sosiaaliset suhteet eri tilanteissa?

Koetko, että ystävät vaikuttavat tekemiisi asioihin ja valintoihin ja miten?

Koetko, että ystäväpiirisi asettaa sinulle jotakin paineita/vaatimuksia/odotuksia? Kuvaille minkälaisia.

Jos teet ystäväsi kanssa jotakin, mitä et itse halua tai hyväksy, jääkö se vaivaamaan?

Vaikuttaako kavereilta saatu palaute siihen, mitä ajattelet itsestäsi?

Muutatko käytöstäsi sen mukaan, millaista palautetta saat kavereilta sanallisesti tai ele- kielellä?

Minkälaisia asioita kaverit arvostavat ihmisessä? Minkälaisia asioita kaverit eivät arvosta ihmisessä?

Minkälaisia asioita kaveripiirissä ihannoidaan?

Mitä sinä ihannoit ihmisessä?

Mitä asioita arvostat itsessäsi? Mitä asioita et arvosta itsessäsi?

Kuvaile, miten ystävät vaikuttavat itsetuntoosi.

(jatkuu)

2(2)

Kuinka hyväksi tunnet itsesi ystäviesi seurassa? Muuttuuko olosi, kun et enää ole lähimpien ystäviesi kanssa? Onko olosi samanlainen muiden ystävien kanssa?

Millaista tukea tytöt toivoivat terveydenhoitajalta itsetunnon vahvistamiseen?

Miten terveydenhoitaja voisi tukea nuorta kohtaamaan ystävien aiheuttaman paineen tai odotukset?

Millaisia ohjeita voisi antaa tytölle, jolla on huono itsetunto?

Oletko jutellut itsetunnostasi terveydenhoitajan kanssa?