

Opinnäytetyö (AMK)

Terveydenhoitaja

2019

Krista Pohjonen & Kerttu Vasamaa

NUOREN ITSETUNTOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Krista Pohjonen & Kerttu Vasamaa

NUOREN ITSETUNTOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Itsetunto tarkoittaa jokaisen henkilön omaa käsitystä itsestään ja sitä, onko hän sellaisenaan arvokas ja hyväksyty. Sen pohja muodostuu lapsuuden ja nuoruuden aikana ja tämän vuoksi onkin tärkeää selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat nuoren itsetunnon kehittymiseen. Huono itsetunto voi johtaa mielenterveysongelmien syntyyn, jonka vuoksi ennaltaehkäisy ja itsetunnon parantaminen ovat tärkeitä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää 12-22-vuotiaiden nuorten itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena oli eritellä nuoren itsetuntoon vaikuttavia ulkoisia eli ulkopuolelta vaikuttavia tekijöitä, ja sisäisiä eli itsestä lähteviä tekijöitä. Työ toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena (n=32) ja se on osa NIKO-projektia, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä nuorten nikotiinituotteiden käyttöä. Työn aineisto koottiin hakemalla tietoa luotettavista tietokannoista, esimerkiksi Cinahl ja PubMed.

Opinnäytetyön tuloksista selvisi, että ulkoisista tekijöistä nuoren itsetunnon pohjan luo lapsuusajan kokemukset ja varhaiset sosiaaliset suhteet. Rakastava ja tukeva vanhemmuus auttaa itsetunnon rakentumisessa, mutta traumat lapsuudessa vaikuttavat itsetuntoon negatiivisesti. Nuoruudessa suhteet muihin nuoriin koulussa ja kaveriporukoissa vaikuttavat itsetuntoon. On tärkeää, että nuori kokee ihmissuhteissaan itsensä hyväksytyksi ja arvokkaaksi. Myös kulttuurin tuomat ulkonäköpaineet ja sosiaalinen media vaikuttavat nuoren itsetuntoon ja kokemukseen omasta arvokkuudesta. Sisäisiä itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi henkilön oma persoonallisuus ja hormonaaliset vaikutukset.

Tulosten perusteella tutkimusta tulisi jatkaa, sillä vaikka itsetunnosta ja sen seurauksista löytyi paljon tutkimustietoa, vain harva niistä perehtyi itsetuntoon vaikuttaviin tekijöihin. Tietoa itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä tulisi levittää lasten ja nuorten vanhemmille sekä nuorille itselleen esimerkiksi neuvolan ja koulun kautta, jotta voidaan edistää itsetunnon positiivista kehittymistä.

ASIASANAT:

Itsetunto, nuori, sisäiset tekijät, ulkoiset tekijät

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Public Health Nursing

2019 | 41 pages

Krista Pohjonen & Kerttu Vasamaa

FACTORS AFFECTING ON ADOLESCENT'S SELF-ESTEEM

Self-esteem means each person's own idea about themselves and that are they valuable and accepted as they are. The basis is formed during childhood and youth and that is why it is important to establish what factors are affecting on the development of an adolescent's self-esteem. Poor self-esteem can lead to the emergence of mental health problems which is why prevention and improving self-esteem are important.

The aim of this thesis was to find out the factors affecting on adolescents' (aged 12-22) self-esteem. The objective was to specify the internal factors (self-directed) and external factors (from outside influencing). The study was carried out as a narrative literature review (n=32) and it was a part of a NIKO-project which is aiming to prevent adolescents' use of nicotine products. The data of the study was collected from reliable databases, for example Cinahl and PubMed.

The results of the thesis show that the external factors for adolescent's self-esteem are created by the experiences of childhood and early social relationships. Loving and supportive parenting benefits the development of self-esteem but traumatic experiences in childhood affect the self-esteem negatively. The relationships to other adolescents in school and friend groups during the youth have an affect on self-esteem. It is important that the adolescent experiences himself/herself as accepted and valued. In addition, the pressure of appearance and social media affect on adolescent's self-esteem and experience of their own value. Internal affects on self-esteem are for example a person's own personality and hormones.

The results show that the study should be continued because even though self-esteem and its consequences had a lot of research studies, only a few of them explored the factors behind the self-esteem. Knowledge about the factors affecting on self-esteem should be distributed among the parents of children and adolescents and to the adolescents themselves for example through maternity clinic and schools so the development of positive self-esteem can be promoted.

KEYWORDS:

Self-esteem, adolescent, internal factors, external factors

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	6
2.1 Nuori	6
2.2 Itsetunto	6
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	9
4 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ	10
5 TULOKSET	11
5.1 Nuoren itsetuntoon vaikuttavat ulkoiset tekijät	11
5.1.1 Sosiaaliset suhteet	11
5.1.2 Lapsuuden kokemusten ja kasvatuksen merkitys	13
5.1.3 Traumat lapsuudessa ja nuoruudessa	15
5.1.4 Koulun merkitys	17
5.1.5 Sukupuolierot	18
5.1.6 Kulttuurin vaikutukset	20
5.2 Nuoren itsetuntoon vaikuttavat sisäiset tekijät	22
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	24
7 POHDINTA	26
LÄHTEET	28

LIITTEET

- Liite 1. Tiedonhaku-aulukko.
- Liite 2. Tutkimus-aulukko.

1 JOHDANTO

Vaikka itsetunto käsitteenä on vaikeasti määriteltävissä, sen taustalta löytyy lukuisia tekijöitä. Sosiaaliset suhteet, lapsuuden tapahtumat, elinympäristö sekä vallitseva kulttuuri ovat osana vaikuttamassa itsetunnon rakentumiseen ja kehittymiseen. (Keltikangas-Järvinen 2017.) Itsetunnon kehittymiselle kriittisiä vaiheita kohdataan lapsuudessa ja nuoruudessa, mutta se kuitenkin vaihtelee ja muokkautuu läpi koko elämän. Erityisesti nuoruus ja murrosikä muokkaavat itsetuntoa, sillä se on tunneherkkää ja muutosrikasta aikaa. (MLL 2017; THL 2019.) Nuoruutta kuvaa kehitysvaiheena identiteettikriisi, ja oman identiteetin löytäminen onkin keskeisessä roolissa nuoren elämässä (Kiviruusu 2017a). Hyvään mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, ja tämän vuoksi on tärkeä tunnistaa tekijöitä nuoren itsetunnon taustalla (Kiviruusu 2017b).

Tämän opinnäytetyön aiheena on nuoren itsetuntoon vaikuttavat tekijät. Opinnäytetyössä pyritään tarkastelemaan ulkoisia eli ulkopuolelta tulevia, ja sisäisiä eli nuoresta itsestään lähteviä vaikuttajia itsetunnon rakentumisessa. Nuorilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä 12–22-vuotiaita henkilöitä. Opinnäytetyön tarkoituksena on koota tietoa kirjallisuuskatsauksen avulla nuoren itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyössä käytetään viimeisintä luotettavaa tutkimustietoa aiheesta.

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen kanssa osana NIKO-projektia. NIKO-projekti on käynnistynyt maaliskuussa 2017 ja sen tarkoituksena on ennaltaehkäistä nuorten nikotiinituotteiden käyttöä. Nuorten päihdekokeilut ovat usein seurausta sosiaalisesta painostuksesta ja hyväksynnän hakemisesta, johon huono itsetunto on usein syytä (Kiviruusu 2017a). Nykyään enenevä määrä nuoria käyttää tupakatuotteita, jotka altistavat lukuisille terveyshaitoille kuten syövälle. (Lounais-Suomen syöpäyhdistys.)

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Nuori

Suomen laissa määritellään nuori alle 29-vuotiaaksi henkilöksi (Nuorisolaki 2016). Terveystieteiden- ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan nuoruus sijoittuu ajanjaksona ikävuosille 12–22 ja se voidaan jakaa kolmeen eri kehitysvaiheeseen. Varhaisnuoruus alkaa fyysisestä puberteetista ja on nopeiden fyysisten muutosten, mielialan ailahteluiden ja kehityksen aikaa. Tämä tapahtuu noin 12–14 vuoden iässä. Keskinuoruudeksi määritellään jakso 15–17 ikävuosien välillä, jolloin tunnekuohut tasaantuvat ja nuori kykenee hallitsemaan itseään paremmin. Myöhäisnuoruus jatkuu tästä 22-vuotiaaksi asti ja silloin käytös ja luonteenpiirteet vakiintuvat. (THL 2019.)

Koko nuoruusikä on psykologista vähitellen tapahtuvaa sopeutumista näihin nopeisiin fysiologisiin ja psyykkisiin muutoksiin. Nuoruuteen ikäkautena kuuluu kehitystehtäviä, joita ovat vanhemmista irrottautuminen ja oman ikäisiinsa ystäviinsä turvautuminen, fyysisiin muutoksiin sopeutuminen ja oman seksuaalisen identiteetin löytäminen ja jäsentäminen. (Nuorten mielenterveystalo.) Nuoruutta kuvaa kehitysvaiheena identiteettikriisi ja nuoruuden tärkein tehtävä onkin oman identiteetin löytäminen ja sen rakentuminen (Kiviruusu 2017a). Aivot kehittyvät voimakkaasti koko nuoruusiän ajan. Erityisesti tunteiden tunnistamisessa ja oman toiminnan sekä käyttäytymisen säätelyssä mukana olevat aivoalueet kehittyvät aikuisikänsä asti. Nuoruudessa aivot ovat myös herkemmiä ulkoisille haitallisille vaikutuksille kuten päihteille. (THL 2019.)

Itsensä etsiminen ja nuoruusiän kuuluva sisäinen kuohunta näkyvät eri henkilöillä eri tavoin. Joillakin nuoruus näyttää ulospäin hyvin tasaiselta ja helpolta, kun taas joillakin kuohuntavaihe on voimakas ja hankala. Tästä huolimatta jokainen nuori tarvitsee paljon tukea kehittyäkseen tasapainoiseksi aikuiseksi. Jotkut tarvitsevat suojelua itsensä tai muiden aiheuttamilta vaaroilta, jotkut rohkaisemista itsenäistymiseen. (THL 2019.)

2.2 Itsetunto

Itsetunnon määrittäminen on haastavaa. Se ei ole käsinkosketeltava, näkyvä ominaisuus vaan jokaisen itsensä muodostama käsitys itsestään, joka muuttuu läpi elämän.

(Cacciatore ym. 2008.) Itsetunto on pikemminkin oman itsen arvostamista ja sitä, tuntee henkilö itsensä riittäväksi, hyväksytyksi ja arvokkaaksi (Kiviruusu 2017b).

Aiemmin tutkimusten mukaan itsetunto on määritelty varsin pysyväksi ominaisuudeksi. Uudemmat tutkimukset kuitenkin osoittavat, että itsetunto vaihtelee etenkin isojen elämänmuutosten aikana kuten murrosiässä tai elämänkriiseissä. Lapsuudessa muodostuu itsetunnon perusta, mutta nuoruudessa itsetunto usein laskee. Aikuisuuteen kasvaessa itsetunto lähtee kuitenkin kehittymään positiivisesti ja iän myötä siitä tulee vakaampi. (Kiviruusu 2017b; Väestöliitto 2019.) Itsetunto pitää sisällään alakäsitteitä kuten ulkonäköön, ihmissuhteisiin ja akateemiseen kyvykkyyteen liittyviä itsetuntoja. Globaali itsetunto on itseen kokonaisuutena kohdistuvaa arvottavaa asennetta ja tunnetta. (Kiviruusu 2017a.)

Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät. Ulkoiset tekijät ovat ympäristöön ja olosuhteisiin liittyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat henkilön kehitykseen ja sitä kautta itsetuntoon. Sisäiset tekijät tarkoittavat henkilöön itseensä liittyviä asioita eli niitä asioita, jotka lähtevät omasta itsestä. (Erkko & Hannukkala 2013; Vernerinen 2017.) Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaaliset suhteet, koulutus, lapsuuden kokemukset ja traumat sekä ulkopuoliset odotukset ja paineet. Sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi henkilön persoonallisuus, sairaudet ja perimä. (Erkko & Hannukkala 2013; Mehiläinen.)

Hyvän itsetunnon omaava henkilö kokee olevansa arvokas ja hyväksytyt sellaisena kuin on. Negatiiviset kokemukset ja vastoinkäymiset eivät horjuta kokemusta siitä, kuinka arvokkaaksi ja hyväksytyksi kokee itsensä. Hyvässä itsetunnossa minäkuva ei ole liian kriittinen, vaan pikemminkin optimistisen realistinen. (Väestöliitto 2019.) Hyvät ominaisuudet omassa itsessä näyttäytyvät itselle tärkeämpiä kuin huonot ominaisuudet (Suomen Mielenterveys ry). Itsetunto yhdistää käsitteet siitä, millaiseksi henkilö kokee itsensä, millaiseksi hän haluaisi tulla ja millaista minää hän tavoittelee. Mitä lähempänä nämä käsitteet ovat toisiaan, sitä parempi itsetunto henkilöllä on. Hyvän ja terveen itsetunnon omaava henkilö ei tarvitse suuria ja ihmeellisiä asioita elämäänsä, vaan se mitä hänellä on, riittää. (Kiviruusu 2017b.)

Itsetuntoon liittyy kehämäisyys, joka tarkoittaa sitä, että hyvä itsetunto lisää todennäköisyyttä menestyä elämän eri osa-alueilla kuten koulussa, opiskelussa, työpaikan haasteissa ja sosiaalisissa suhteissa. Epäonnistumiset taas heikentävät itseluottamusta ja itsetuntoa, joka saattaa johtaa yrittämisen pelkoon ja uusien haasteiden vastaanottamisen pelkäämiseen. (Kiviruusu 2017b.)

Hyvään mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto ja se on yksi jokaisen persoonallisuuden keskeisistä ominaisuuksista. Vaikka huonosta itsetunnosta kärsivä henkilö ei koe itseään välttämättä yhtä arvokkaaksi kuin muut, ei se muuta ihmisen arvoa muiden silmissä. Huono itsetunto on ongelma vasta kun yksilö kokee sen itse ongelmaksi. Huonosta itsetunnosta kärsivä henkilö ei siis ole epäonnistunut, mutta hyvä itsetunto tuo elämään paljon hyvää ja helpottaa sitä. Hyvä itsetunto auttaa selviytymään arjen haasteista, vastoinkäymisistä ja negatiivisista tunteista. Se on yhteydessä onnellisuuteen ja hyvän itsetunnon omaavat henkilöt kärsivät harvemmin masennuksesta ja alakuloisuudesta. (Suomen Mielenterveys ry; Kiviruusu 2017b.)

Henkilö voi kokea samaan aikaan niin hyvää kuin huonoakin itsetuntoa. Joillakin osa-alueilla kuten ulkonäkö, itsetunto voi olla huono, mutta joillakin osa-alueilla kuten koulu-menestys, itsetunto voi olla hyvä. Itsetunto saattaa riippua myös siitä, minkälaisessa sosiaalisessa ympäristössä henkilö milläkin hetkellä on. Esimerkiksi perheen ympäröimänä henkilö voi kokea olevansa hyvä ja arvostettu, mutta koulussa hän kokee olevansa muiden alapuolella. (Kiviruusu 2017a.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa kirjallisuuskatsauksen avulla 12-22-vuotiaiden nuorten itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä ja eritellä, mitkä ulkoisista ja sisäisistä tekijöistä vaikuttavat nuoren itsetuntoon. Tavoitteena oli koota yhteen kattavasti tietoa nuorten itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä ja luoda selkeä katsaus aiheeseen, jota NIKO-hankkeessa voidaan hyödyntää.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Mitkä ulkoiset tekijät vaikuttavat nuoren itsetuntoon?
2. Mitkä sisäiset tekijät vaikuttavat nuoren itsetuntoon?

4 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-hankkeeseen. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa kootaan yleiskatsaus valitusta aiheesta jo olemassa olevien tutkimusten pohjalta. Tutkittavaa asiaa pyritään kuvailemaan laaja-alaisesti ja tavoitteena on tuoda epäyhtenäinen tieto yhteen jatkuvaksi helppolukuiseksi koosteeksi. Siinä ei ole tarkkarajaisia sääntöjä eivätkä metodiset säännöt rajoita aineiston valintaa. (Salminen 2011.)

Lähteinä tässä opinnäytetyössä käytettiin sähköisistä tietokannoista haettuja artikkeleita. Näitä tietokantoja olivat PubMed, Cinahl, Google Scholar, Medic ja Arto. Lisäksi käytössä oli kirjallisia teoksia sekä organisaatioiden julkaisuja. Valitut tutkimukset ovat pääasiallisesti vuosilta 2010–2019 yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Lisäksi tutkimuksen valintaan vaikutti olennaisesti otsikko sekä tiivistelmä, joiden hyväksymisen jälkeen koko tekstin perusteella tutkimus joko valittiin mukaan tai hylättiin.

Hakuja tehtiin sekä suomeksi että englanniksi. Suomenkielisinä hakusanoina käytettiin ”itsetunto” ja ”nuori”. Englanninkielisiä hakuja tehtiin huomattavasti enemmän ja näinä hakusanoina olivat esimerkiksi ”self-esteem”, ”self-esteem and adolescent”, ”self-esteem and childhood” ja ”self-esteem and school”. Hakutulokset ovat koottuna tarkemmin tiedonhakutaulukkoon (Liite 1), josta selviää tarkempi hakujen rajausta ja ajankohta. Tutkimustaulukossa (Liite 2) on esiteltynä valitut tutkimukset (n=32).

5 TULOKSET

5.1 Nuoren itsetuntoon vaikuttavat ulkoiset tekijät

Itsetuntoon vaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaaliset suhteet, lapsuuden kokemukset ja kasvatus, traumat ja kulttuurin vaikutus (Lavasani & Rasooli 2011; Keltikangas-Järvinen 2017; Kiviruusu 2017a). Nämä tekijät muokkaavat nuoren itsetuntoa ulkopuolelta, eivätkä ole nuoresta itsestä lähteviä (Erkko & Hannukkala 2013).

5.1.1 Sosiaaliset suhteet

Henkilön itsetuntoa määrittää yleisesti se, miten ympärillä olevat läheiset ihmiset suhtautuvat häneen (Kiviruusu 2017a). Yleisesti nuorilla, joilla on hyvät sosiaaliset verkostot ja jotka saavat paljon sosiaalista tukea lähipiiriltään, on parempi itsetunto ja mielenterveydellinen hyvinvointi (Chu ym. 2016; Dooley ym. 2017). Nuorilla, joilla on matalampi itsetunto, on yleisesti myös kapeampi sosiaalinen verkosto, enemmän sosiaalisia vaikeuksia, ja he myös kokevat saavansa vähemmän sosiaalista tukea (Masselink ym. 2017). Nuorille on yleisesti tärkeää hakea hyväksyntää sosiaalisissa piireissä muilta ikäisiltään (Kiviruusu 2017a). Nuorille oman ikäiset vertaiset esimerkiksi koulussa ja harrastuksissa ovat ristiriitaisessa roolissa itsetunnon kehityksen kannalta. Toisaalta nämä vertaiset aiheuttavat sisäistä stressiä siitä, millainen nuoren tulisi olla, ja mikä on hänen asemansa sosiaalisissa tilanteissa. Kuitenkin nuorelle oman ikäiset ystävät ovat tärkein itsetunnon nostattaja ja tärkeä sosiaalisten kontaktien, hyväksynnän ja tuen lähde. Jotkut nuoret kokevat paljon vaikeuksia omaksua muiden nuorten tapoja ja sopeutua ikäistensä joukkoon. Nämä nuoret menettävät erään ihmisen luontaisista tarpeista: joukkoon kuulumisen tunteen. Tämä vaikuttaa negatiivisesti nuoren itsetuntoon ja lisää riskiä sairastua masennukseen. Nuoret eivät myöskään koe saavansa sosiaalista tukea kohtaamiinsa vaikeuksiin, joten motivaatio ja yrittämisen halu saattavat kadota esimerkiksi koulun ja harrastusten suhteen. (Masselink ym. 2017.)

Usein päihdekokeilut mielletään kavereiden painostukseksi ja sellaisiksi kokeiluiksi, joihin huono itsetunto on syytä. Päihdekokeilut voivat olla hyväksynnän hakemista kaveriporukasta ja ne voivat parantaa itsetuntoa, kun nuori kykenee niiden avulla luomaan

hyväksyttävämpää kuvaa itsestään. Päihdekokeilut voivat myöhemmin kuitenkin johtaa heikompaan itsetuntoon addiktoivan ominaisuutensa vuoksi. (Kiviruusu 2017a.)

Ihmissuhteet ja itsetunto ovat syy-seuraussuhteessa keskenään. Ihmissuhteista saatu hyväksyntä ja arvokkuuden tunne ruokkii itsetuntoa paremmaksi, mutta ihmissuhdeongelmat saattavat merkitä nuoren elämässä torjutuksi ja hylätyksi tulemista, joka vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti. Huonosta itsetunnosta kärsivä nuori odottaa muiden suhtautuvan häneen kielteisesti ja torjuvasti, jolloin hän omalla toiminnallaan aiheuttaa tällaisen odotetun reaktion muissa ihmisissä käyttäytyen epäsosiaalisesti ja aggressiivisesti. Hylätyksi ja torjutuksi tulemisen tunteet vaikuttavat siis negatiivisesti itsetuntoon, mutta huono itsetunto myös vaikuttaa oman vuorovaikutuksen sisältöön, joka edelleen ruokkii torjutuksi tulemisen kokemusta. (Kiviruusu 2017a.) Ei olekaan selvää, vaikuttaako hyvä itsetunto positiivisesti ihmissuhteisiin oman käyttäytymisen vuoksi vai onko henkilöillä, joilla on arvostavia ja laadukkaita ihmissuhteita ympärillään, parempi itsetunto (Ciarrochi ym. 2014). Kun henkilöllä on hyvä itsetunto, hän käyttäytyy sosiaalisesti ja osaa ottaa muita huomioon, jolloin hän saa hyviä kokemuksia ihmissuhteistaan ja hänen itsetuntonsa kasvaa. Yleisesti emotionaalisesti tasapainoisilla ja tunnollisilla ihmisillä on keskimääräistä parempi itsetunto. (Erol & Orth 2011.)

Eniten itsetunnon kehitykseen vaikuttaa perheen ja ystävien hyväksyntä, arvostus ja kunnioitus (Lavasani & Rasooli 2011; Ciarrochi ym. 2014; Chu ym. 2016). Mitä laajempi nuoren sosiaalinen verkosto on ja mitä laadukkaampia ihmissuhteita hänellä on ympärillään, sitä parempi itsetunto tällä myös on. Erityisesti isän tuella on todettu olevan murrosikäisen nuoren itsetunnon kehitykseen positiivisempi vaikutus kuin äidin, muun perheen tai ystävien tuella. (Ciarrochi ym. 2014.) Ystäville puhuminen on tärkeä keino käsitellä negatiivisia tunteita ja pettymyksiä. Näin nuori saa kokemuksen hyvistä ja kestävästä ihmissuhteista sekä sosiaalisesta hyväksynnästä, joka vaikuttaa itsetuntoon positiivisesti. Ystäville avautuminen ja asioista kertominen auttaa nuoria keskustelemaan avoimesti myös perheensä kanssa. Nuorten masennusoireet vähentyvät huomattavasti hyvän itsetunnon rakentumisen ja perheen tuen myötä. (Dooley ym. 2017). Avoin ja positiivinen suhde vanhempien ja nuoren välillä auttaa heitä ratkaisemaan yhdessä ongelmia ja konflikteja sekä luo nuorille tunteen välittävistä ja rakastavista vanhemmista. Tämä auttaa nuorta arvostamaan sekä vanhempiaan että itseään, ja auttaa häntä hyvän ja positiivisen itsetunnon rakentamisessa. (Abbasi ym. 2017.)

5.1.2 Lapsuuden kokemusten ja kasvatuksen merkitys

Lapsen minäkäsitys muodostuu tämän kokemuksista ja ympäristön tuomasta palautteesta. Vanhempien rooli varhaisessa lapsuudessa on merkittävä, sillä lapsen minäkäsitys muokkautuu paljon sen mukaan, mitä tästä sanotaan. (O'Connor 2012; Aro ym. 2014.) Vanhempien ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde antaa rakennuspalikat lapsen itsetunnon kehittymiseen ja vaikuttaa tulevaisuudessa lapsen tuleviin ihmissuhdetaitoihin sekä nuoren itsetunnon muovautumiseen (Barber ym. 2014; Abbasi ym. 2017). Varhaisimmassa lapsuudessa itsetunnon kehitykseen vaikuttaa se, miten vanhempi huolehtii lapsesta. Yksinkertaisimmillaan tämä tarkoittaa sitä, että vauvan tarpeisiin vastataan ja niistä huolehditaan. Tämä tarkoittaa esimerkiksi vauvan itkuun reagoimista ja sitä, ettei häntä jätetä yksin pitkiksi ajoiksi. Kun vauva saa kokemuksia siitä, että hänestä pidetään huolta ja että hänen viesteihinsä reagoidaan, hän kokee olevansa tärkeä. (Ahl-blad & Ollikainen 2010; Keltikangas-Järvinen 2017.) Päinvastoin taas vauvan laiminlyönti heikentää tätä tärkeyden kokemusta. Tämä kokemus tärkeydestä on olennainen osa vauvan itsetunnon kehittämisessä. (Bohus ym. 2015; Keltikangas-Järvinen 2017.) Ihminen on vauvasta asti sosiaalinen olento. Kuitenkin ylihuolehtivuus voi vaikuttaa haitallisesti itsetunnon kehitykseen. Jos vauvan tarpeita ennakoidaan ennen kuin tämä ehtii niitä ilmaista, ei vauva saa tärkeitä kokemuksia siitä, että hänen tarpeisiinsa reagoidaan ja tämä voi hallita omaa olotilaansa. (Keltikangas-Järvinen 2017.)

On osoitettu, että lapseen kohdistunut välinpitämätön kohtelu, hylätyksi tulemisen kokemukset sekä tämän tarpeiden huomiotta jättäminen vaikuttavat vahingoittavasti tämän itsetuntoon myöhemmällä iällä. Kun lapsi ei koe saavansa hellyyttä ja tukea varhaisista sosiaalisista suhteista, muodostuu tälle käsitys, että mielihyvänkokemus on irrallaan sosiaalisista vuorovaikutustilanteista. Tällöin lapsi ei opi luottamaan muihin ihmisiin. Tämä ei tarkoita sitä, että lapsi luottaisi enemmän itseensä, päinvastoin. Muihin luottava lapsi kykenee luottamaan paremmin myös itseensä. (Keltikangas-Järvinen 2017.)

Kun lapsi on vanhempi, alkaa itsetunto rakentua myös onnistumisen kokemuksista. Pieni lapsi oppii tarttumaan esineisiin, kävelemään ja tekemään asioita itse. Tässä vaiheessa itsetunnon kehitykselle on olennaista millaista palautetta lapsi saa tekemisistään. Koska lapsi heijastaa itseään vanhemmistaan ja muista ihmissuhteistaan, tämä muodostaa käsitystä itsestään sen mukaan, miten muut reagoivat häneen ja hänen tekemisiinsä. Kokemus omasta itsestään muodostuu myös sen mukaan mitä lapsesta puhutaan ja mitä

hänelle kerrotaan itsestään. Onnistumisen kokemuksiin vaikuttaa myös lapsen omat mielenkiinnon kohteet ja se, missä asioissa onnistumisen tämä kokee merkittäväksi. (Aro 2014; Keltikangas-Järvinen 2017.)

Lapselle on myös tärkeää, että häntä kuunnellaan ja hänen sanomisistaan ollaan aidosti kiinnostuneita. Vaikka lapsen kertomat tai kysymät asiat voivat aikuisesta tuntua joutavilta, on lapsen itsetunnon merkittävää se, että niihin reagoidaan mielenkiinnolla ja näin osoitetaan, että lapsen ajatukset ovat tärkeitä ja keskustelun arvoisia. Itsetuntoa kasvatetaan myös se, että lapselle kerrotaan asioita ja tämä saa kokea olevansa sen arvoinen, että tätä otetaan aktiivisesti aikuisten elämään ja yhteisöön mukaan. (Cacciatore ym. 2008.)

Vaikka lasta tulisi kannustaa toteuttamaan itseään, on tärkeää asettaa tälle rajoja. Jos lapselle annetaan täydet vapaudet päättää omista asioistaan, tämä joutuu epävarmaan tilaan, jossa ei tiedä mitä hänen tekemisistään seuraa. Lapsi kaipaa vanhemman turvaa ja auktoriteettia, joka kertoo lapselle tämän rajat ja mitä niiden ylittämisestä seuraa. Rajoja tulisikin luoda moittimisen sijaan kehumalla lapsen hyvää käytöstä ja osallistuttamalla tätä päätöksentekoon omista rajoistaan. Lopullisen päätöksen tekee kuitenkin vanhempi. Tällainen vanhemman auktoriteetti sekä tukee lapsen itsetuntoa, että luo tälle turvaa. (Keltikangas-Järvinen 2017.)

Jatkuva lapsen kritisoiminen ja tämän tekemistensä vähättely vaikuttavat lapsen itsetuntoon negatiivisesti. Häpeällä kasvattaminen on yksi vanhempien käyttämä kasvatusmenetelmä. Siinä lapsen virheitä ja epäonnistumisia moititaan ja näin ollen toivotaan, ettei lapsi toistaisi samoja virheitä. Tämä kuitenkin aiheuttaa lapsessa arvottomuuden kokemuksia ja romahduttaa itsetuntoa. Lapselle syntyy herkästi mielikuva siitä, että tämä epäonnistuu jatkuvasti ja alkaa herkästi välttelemään sellaisia tilanteita, joissa näitä itsetuntoa romahduttavia kokemuksia voisi tulla. (Cacciatore ym. 2008.)

Vanhemman lapsen kanssa tulisi välttää syyllistävää kasvattamista. Aivan pieni lapsi ei koe syyllisyyden tunteita, mutta vanhempi lapsi kykenee näitä jo tunnistamaan. Lapsi on valmis muuttamaan käytöstään ja omaa sisäistä kontrolliaan, kuinka pitkälle tahansa, kunhan hän ei pahoita vanhempiensa mieltä. Syyllisyyttä tunteva kokee usein huonomuutta ja miettii kuinka olisi voinut toimia tilanteessa paremmin. Vaikka tämä on vanhemmille tehokas kasvatuskeino, se on lapselle erittäin raskas. Syyllisyyden tunteet ovat kuitenkin normaaleja eikä niitä voida välttää, joten olisikin tärkeää ohjata lasta siinä,

kuinka hän pääsee näistä tunteista eroon. Voidaan esimerkiksi sopia, miten tämä voi hyvittää tekonsa ja sitten opettaa päästämään irti syyllistävästä tunteesta. Jatkuva syyllisyys ja huonommuuden tunne heikentää nuoren itsetuntoa. (Chitra & Sukumar 2016; Keltikangas-Järvinen 2017.) Myöhemmin nuoruudessa vanhempien psykologinen kontrollointi, kuten manipulointi tai tunkeileva käytös, vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti ja tällöin nuoren käytös saattaa muuttua epäsosiaaliseksi sekä hänelle saattaa tulla masennusoireita. Vanhempien positiivisella tuella ja käytöksellä ei ole niin suurta vaikutusta nuorten itsetuntoon, kuin negatiivisella. Tällainen käytös jättää siis nuoren itsetuntoon syvemmät jäljet. (Barber ym. 2014.)

Kasvatusmenetelmien lisäksi kodin ilmapiiri on olennainen osa lapsen itsetunnon tukemista. Kotona tulisi olla turvallista olla oma itsensä, selkeät sovitut säännöt ja miellyttävä olla. Perheenjäsenten välillä on terveet ihmissuhteet ja kaikille jaetaan tasapuolisesti huomiota sekä arvostusta. Vanhemmat ottavat aikuisen roolin ja lasten annetaan olla lapsia. Lasten asioista ollaan aidosti kiinnostuneita, mutta heille osataan tarjota myös mahdollisuutta yksityisyyteen. (Cacciatore ym. 2008; Keltikangas-Järvinen 2017.) Vanhempien tuki sekä lämmin ja huolehtiva vanhemmuus muokkaavat nuoren itsetunnosta terveen ja vaikuttavat positiivisesti hänen elämänasenteeseensa ja sosiaaliseen käyttäytymiseensä. (Farineau ym. 2013; Barber ym. 2014.)

5.1.3 Traummat lapsuudessa ja nuoruudessa

Vanhempien avioero on yksi niistä traumoista, joita moni lapsi tai nuori joutuu kohtaamaan. Avioerossa on usein vanhempien välisiä ristiriitoja ja tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen ja vanhempien väliseen suhteeseen ja nämä voivat vaikuttaa negatiivisesti lapsen ja nuoren itsetuntoon. Vanhempien avioero on yhteydessä itsetunto-ongelmiin niin lapsuudessa, nuoruudessa kuin aikuisuudessakin. Avioerolla voi olla negatiivisia vaikutuksia lapsen ja nuoren myöhemmällä iällä solmittuihin parisuhteisiin. (Kiviruusu 2017a.)

Vanhempien päihderiippuvuus saattaa olla nuorelle traumaattista. Päihderiippuvaiset vanhemmat eivät välttämättä osaa huomioida lapsen ja nuoren kehitystä tarvittavalla tavalla, mikä häiritsee nuoren normaalia psykologista ja emotionaalista kehitystä. Päihderiippuvaisilta vanhemmilta ei välttämättä saa sosiaalista tukea, ja he eivät ole yhtä kiinnostuneita nuoren elämästä ja hänen kanssaan kommunikoimisesta kuin vanhemmat, jotka eivät ole päihderiippuvaisia. Perheen kommunikointitaidot eivät ole päihde-

perheessä samalla tasolla, ja nuoren sekä päihdevanhemman välillä saattaa olla paljon konflikteja ja erimielisyyksiä. Nuori voi tuntea häpeää ja turvattomuuden tunnetta vanhempiensa vuoksi. Tämä aiheuttaa nuorille itsevarmuuden laskua, psyykkisiä ongelmia ja itsetunnon heikentymistä. (Abbasi ym. 2017.)

Huostaanotetuilla nuorilla on hyvin usein heikompi itsetunto kuin nuorilla, joita ei ole otettu huostaan. Huostaanotetuilla nuorilla voi olla traumaattinen menneisyys, ja he ovat saattaneet jäädä paitsi pysyvistä ja huolehtivista ihmissuhteista, jotka vaikuttavat merkittävästi itsetunnon muovautumiseen. Näillä nuorilla on myös enemmän leimautumista muiden nuorten keskuudessa, myöhästynyttä itsenäistymistä ja vaikeuksia ihmissuhteiden luomisessa. Edellä mainittujen ongelmien ensisijainen ehkäisykeino olisi parempi itsetunto. Huostaanotetut nuoret ovat mahdollisesti kokeneet läheisen ihmisen menetyksen, hylätyksi tulemisen tunteita tai ovat jääneet paitsi rakastavista ihmissuhteista. Nuoret voivat myös kokea itsensä ei-toivotuiksi uudessa sijaisperheessään, varsinkin jos huostaanotto on tapahtunut vanhemmalla iällä. Sopeutuminen muihin kuin huostaanotetuihin nuoriin on vaikeaa vallitsevan stigman vuoksi, sillä nuori voi kokea olevansa ulkopuolinen ja ei-toivottu niin biologisten vanhempien, sijaisvanhempien kuin muiden nuorten keskuudessa. Tällä on huomattavan negatiivinen vaikutus nuoren itsetuntoon. (Farineau ym. 2013.)

Yleisimmin lapsuudessa koetut traumat ovat aikuisten tekemisiä tai tekemättä jättämiä. Traumoja aiheuttaa niin emotionaalinen kuin fyysinen pahoinpitely, laiminlyönti sekä seksuaalinen hyväksikäyttö. Emotionaalinen pahoinpitely voi olla esimerkiksi huutamista, hyljeksintää, uhkailua, pilkkaamista tai syrjintää. Lapsen laiminlyömistä ovat esimerkiksi tarpeiden täyttämättä jättäminen. Fyysinen pahoinpitely voi olla esimerkiksi tönnimistä, lyömistä, tai fyysistä rankaisemista. Fyysinen pahoinpitely määritellään yleisesti teoksi, jonka tarkoituksena on vahingoittaa lasta tarkoituksenmukaisesti. (Iskender ym. 2011; Karakus 2012.)

Lapsuudessa koettu pahoinpitely saattaa jättää huomattavat jäljet itsetuntoon, sillä lapsuuden ikävuodet ovat merkittäviä kehityksen kannalta. Eräiden tutkimusten mukaan fyysisesti pahoinpidellyillä lapsilla on myöhemmällä iällä todettu olevan huomattavasti heikompi itsetunto verrattuna henkilöihin, joilla tällaista taustaa ei ole. (Collins ym. 2010; Iskender ym. 2011; Karakus 2012; AlShawi & Lafta 2014.) Suurimman riskin tälle pahoinpitelylle ja laiminlyönnille yleensä aiheuttaa koti ja perhe (AlShawi & Lafta 2014). Usein huonon itsetunnon taustalla näissä tapauksissa on henkilön taipumus syyttää ja kritisoida itseään tapahtumien vuoksi. Kaikki nämä negatiiviset kokemukset aiheuttavat

sen, että henkilö saattaa kokea arvottomuutta, voimattomuutta ja heikkoa itsetuntoa sen sijaan, että saisi kokea olevansa rakastettu, arvokas ja arvostettu. (Collins ym. 2010; Iskender ym. 2011; Karakus 2012.)

Kun ihminen lähenee aikuistumista, ympärillä tapahtuvat asiat eivät enää heilauttele itsetuntoa samalla tavalla kuin lapsuudessa ja varhaisuoruudessa. Kuitenkin vanhemmalla iällä tavallisesta poikkeavat tapahtumat saattavat muuttaa ihmisen käsitystä itsestään nopeastikin. (Keltikangas-Järvinen 2017.) Tällaisia traumaattisia tilanteita voivat olla esimerkiksi onnettomuus, seksuaalinen hyväksikäyttö tai läheisen kuolema (Gil & Weinberg 2016).

5.1.4 Koulun merkitys

Itsetunnon rakentumiselle keskeistä on se, millaista palautetta omasta tekemisestään saa. Koulun merkitys nousee tässä korkealle, sillä siellä koetaan jatkuvaa arviointia omasta kyvykkyydestä ja suoriutumisesta sekä vertaillaan omia tuloksia muiden tuloksiin. Koulun arviointijärjestelmä numeroi oppilaat heidän suoriutumisensa perusteella ja asettaa heidät paremmuusjärjestykseen. On keskusteltu siitä, onko tällainen arviointi näin suuressa määrin tarpeellista ja oppilaan eduksi. On myös puhuttu, tulisiko todistuksista ja numeroarvosteluista luopua kokonaan. Tämän toteuttaminen ei kuitenkaan ole yksiselitteistä, sillä oppilas tarvitsee palautetta osaamisestaan ja oppilaat kykenevät vertailemaan tuloksia arviointijärjestelmästä huolimatta. (Keltikangas-Järvinen 2017.)

Koulusta saadun palautteen lisäksi oppilas tarvitsee tukea opintoihinsa ja koulunkäyntiinsä sekä koulusta että kotoa. Oppilaan itsetunnolle on merkittävää saada kokea tulevansa ymmärretyksi, jos tämä kohtaa vaikeuksia opinnoissaan esimerkiksi oppimishäiriön vuoksi. Kun oppimisvaikeuksien kanssa kamppaileva opiskelija saa ymmärrystä ja tukea, tämän itsetunto on parempi verrattuna niihin, jotka eivät saa tällaista tukea. (Aro 2014.)

Huonoista oppimistuloksista kärsivä oppilas kokee olevansa huonompi verrattuna muihin opiskelijoihin. Tällöin ajatusmalli, jossa tämä kokee olevansa keskinkertainen tai epäonnistunut, varjostaa hänen elämäänsä. Koulun antaessa oppilaalle onnistumisen kokemuksia, oppilaan itsetunto kohoaa ja hän saa kokemuksia siitä, että hänellä on valmiudet menestyä elämässä. (Keltikangas-Järvinen 2017.) Onkin tärkeää, että nuori saa onnistumisen kokemuksia omassa tekemisessään esimerkiksi harrastuksissa ja koulussa.

Koulumenestys ja itsetunto kulkevat kehää. (Kiviruusu 2017a.) Jatkuva kritisointi ja moittiminen koulussa heikentävät oppilaan itsetuntoa ja saattavat aiheuttaa sen, ettei tämä enää yritä tosissaan. Oppilas olettaa, että tämä suoriutuu kuitenkin huonosti, eikä siten vaivaudu enää yrittämään. (Cacciatore ym. 2008.) Kun oppilas kokee onnistumisen ja menestymisen tunteita koulussa, hänen itsetuntonsa paranee ja hänellä on motivaatiota ja uskoa itseensä myös tulevaisuuden koulun asettamissa haasteissa. Tämä parantaa entisestään hänen koulumenestystään ja itsetuntoa. (Kiviruusu 2017a.) Itsetunnolle parempaa olisikin lähestyä oppilaan suorituksia aina positiivisuuden ja kannustamisen kautta (Cacciatore ym. 2008). Itsetuntoa kohottavia kokemuksia ovat myös esimerkiksi opettajien ymmärtäväisyys, hyvä koulumenestys ja miellyttävä ympäristö. (Janosz ym. 2013).

Koulukiusaaminen nousee merkittäväksi itsetuntoon vaikuttavaksi tekijäksi koulumaailmassa. Kiusaaja pyrkii kohottamaan omaa itsetuntoaan osoittamalla valtaansa suhteessa kiusattuun ja tällöin kiusatun itsetunto laskee. Usein kiusaajan motiivien taustalla on juuri tällainen tarve nostaa omaa asemaansa. Tutkimusten mukaan tämä johtuu heidän omasta kyvyttömyydestään suhtautua omaan epävarmuuteensa, jolloin he turvautuvat mahdollisesti aikuismaailmasta opittuun käytösmalliin, jossa aggression avulla saavutetaan kunnioitusta ja vallantunnetta. (Keltikangas-Järvinen 2017.)

Murrosiässä koulun merkitys itsetunnon rakentumisessa korostuu edelleen, sillä tässä iässä nuoren kehitys on herkässä vaiheessa. Nuori oppii uutta itsestään samalla, kun käy läpi fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. (Janosz ym. 2013.) Nuoren itsetunnon positiiviseen kehittymiseen vaikuttavat koulussa opitut asiat murrosiästä ja nuoruuden kehitysvaiheista. Nuoren kokiessa muutoksia, hänen itsetuntonsa rakentumisessa auttaa asioiden normalisoiminen ja koulussa opittu tieto siitä, miten murrosiässä vartalo, psyyke ja seksuaalisuus kehittyvät. Se auttaa hyväksymään muuttuvan vartalon sellaisena kuin se on. (Alimohammadi ym. 2018.)

Hyvän koulutus pohjan merkitys korostuu myöhemmässä vaiheessa elämää. Jos koulusta ei saa tarvittavia tietoja ja taitoja elämään, on vaarana syrjäytyä yhteiskunnasta. (Ahlblad & Ollikainen 2010.)

5.1.5 Sukupuolierot

Sukupuoli on yksi itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä. Miehillä on tutkimusten mukaan parempi itsetunto kuin naisilla, vaikka asiasta onkin ristiriitaista tutkimustietoa. On

kuitenkin huomattu, että lapsuudessa sukupuolten välisiä itsetuntoeroja ei ole, vaan niitä alkaa muodostumaan varhaisnuoruudessa. Nuorten miesten parempi itsetunto verrattuna nuoriin naisiin on yleinen käsitys yhteiskunnassa, vaikka näin ei aina ole. Esimerkiksi vanhemmat ja opettajat voivat tämän uskomuksen perusteella ylenkatsoa poikien itsetunto-ongelmia, jolloin ne voivat jäädä huomaamatta. (Erol & Orth 2011; Kiviruusu 2017a.) Tyttöillä itsetunto on jonkin verran alttiimpi ympäristön vaikutuksille (Dooley ym. 2017). Sukupuolten väliset erot myös vaihtelevat riippuen siitä, minkä ikäisistä henkilöistä puhutaan. Peruskoulussa pojilla on parempi itsetunto kuin tyttöillä, mutta 18-vuotiaana taas tyttöillä on todettu olevan parempi itsetunto kuin pojilla. (Kiviruusu 2017a.)

Poikien huono itsetunto näkyy useimmiten epäsosiaalisena käytöksenä, ja he pitävät usein tunteet sisällään, kun taas tytöt ovat avoimempia ongelmistaan ja keskustelevat avoimesti vaikeuksistaan. Tämä saattaa aiheuttaa osaltaan myös käsitystä siitä, että tyttöjen itsetunto olisi huonompi kuin poikien. Tyttöjen avoimuus on osaltaan yksi syy ystävysten välisiin riitoihin murrosiässä. Tämä aiheuttaa tytöille stressiä ja huonommuuden tunnetta itsestään, mikä vaikuttaa negatiivisesti myös itsetuntoon. Pojat ovat tyttöjä huonompia puhumaan tunteistaan ja yli neljäsosa pojista onkin sanonut, ettei heillä ole ketään, jolle voisivat puhua. Pojilla saattaa siis olla kapeampi sosiaalinen tukiverkosto ja sen rakentaminen saattaa olla pojille vaikeampaa kuin tytöille. Tämä vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti. (Dooley ym. 2017.)

Tytöillä on todettu olevan poikia enemmän oireita masennuksesta ja huonommasta yleisestä itsetunnosta, mutta myös paremmat sosiaaliset suhteet ja tukiverkosto kuin pojilla (Masselink ym. 2017). Sukupuolten väliset erot vaihtelevat itsetunnon osa-alueen mukaan. Pojilla on usein parempi itsetunto ulkonäköön ja fyysiseen suoriutumiseen liittyen ja tytöillä taas moraaliseettisyyden ja hyvän käytöksen osalta. On myös osa-alueita, kuten sosiaalinen hyväksyntä ja perhesuhteet, joilla sukupuolten välisiä eroja ei havaita. Sukupuolierojen on esitetty johtuvan osittain perinteisten sukupuoliroolien omaksumisesta nykykulttuurissa. Tytöt omaksuvat feminiinisiä sukupuoliroolin piirteitä, kuten hoiwaamiseen liittyviä ominaisuuksia, jotka eivät auta itsetunnon rakentumisessa. Pojat taas omaksuvat perinteisen maskuliinisia piirteitä, joita ovat muun muassa johtaminen, itsetuottamus ja elämässä pärjääminen. Ne vaikuttavat selkeästi positiivisesti itsetuntoon. Ulkonäköpaineet ovat tytöillä yleisesti suuremmat ja useimmille myös hankalimmat saatuttua kuin pojilla ja täten aiheuttavat sukupuolieroja itsetunnossa. (Kiviruusu 2017a.) Pojilla itsetunto keskittyy enemmän kykyihin kuin ulkonäköön, kun taas tytöillä tämä on toisin päin (Kazantseva 2016).

5.1.6 Kulttuurin vaikutukset

Vaikka ei voida todistaa, että kulttuuri vaikuttaisi suoraan itsetuntoon, kulttuurin sisäisten piirteiden on todettu vaikuttavan nuoren itsetuntoon ja minäkuvaan. On kuitenkin mahdollonta järjestää tarpeeksi luotettavaa tutkimusta, jolla kyettäisiin vertailemaan itsetuntoa eri kulttuureissa. Vaikka tällainen kysely saataisiin järjestettyä, kysymykset voitaisiin tulkita eri tavoin eri maissa. Yleisesti ajatellaan, että suomalaisilla olisi keskivertoa heikompi itsetunto. Tälle väitteelle ei kuitenkaan löydy tietoperustaa eikä tätä näin ollen voida todistaa. Kun vertaillaan eri kulttuureissa ilmeneviä käytöseroja, puhutaan kansanluonteesta. Esimerkiksi suomalaisille tyypillistä on hillitty käytös ja vaatimattomuus. Tämä saatetaan usein virheellisesti leimata itsetunnon puutteeksi, mutta todellisuudessa se ei ole sitä. (Lavasani & Rasooli 2011; Keltikangas-Järvinen 2017.)

On todettu, että vallitsevassa kulttuurissa vähemmistöön kuulumisen heikentää itsetuntoa. Vastavuoroisesti enemmistössä olevilla itsetunnon on mitattu olevan korkeampi. Tämä pitää sisällään muun muassa rodulliseen vähemmistöön kuulumisen ja kulttuurin ihanteista poikkeamisen. Tämä viittaa siihen, että vaikka kulttuuri ei suoraan vaikuta itsetuntoon, on vallitsevassa kulttuurissa ”erilaisilla” mahdollisesti huonompi itsetunto. (Keltikangas-Järvinen 2017.)

Sosiaalisten normien ja kulttuurissa vallitsevien kauneuskäsitysten on todettu vaikuttavan nuorten itsetunnon rakentumiseen (Lavasani & Rasooli 2011). Vaikka lihaviin ihmisten määrä on joissain valtioissa jopa normaalipainoisten määrää suurempi, länsimaisessa kulttuurissa korostetaan huomattavasti hoikkaan vartalotyyppiin liittyviä kauneusihanteita (Cipriani ym. 2014; Kiviruusu 2017a). Lihavuudesta ja ylipainosta kärsivien nuorten onkin vaikeaa säilyttää itsestään positiivinen kuva ja ylläpitää hyvää itsetuntoa kaikkien hoikkuutta korostavien kauneusihanteiden keskellä. Lihavuuteen liittyy usein virheellisiä käsityksiä siitä, että lihavuus on henkilön oman toiminnan seurausta ja se liitetään yleisesti välinpitämättömyyteen ja laiskuuteen. Tämä saattaa johtaa syrjintään ja leimaamiseen. Yksi merkittävimmistä itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä on se, millaisia ajatuksia henkilö ajattelee muilla olevan itsestään, joten muiden syrjivät asenteet ja ennakkoluulot vaikuttavat negatiivisesti ylipainoisen nuoren itsetuntoon. (Kiviruusu 2017a.)

Itsetunto ja kehonkuva liittyvät olennaisesti toisiinsa. Kehonkuvalla tarkoitetaan sitä, miten henkilö näkee, kokee ja ajattelee fyysisen vartalonsa. (Barry 2019.) Huonoon ke-

honkuvaan liittyy olennaisesti huono itsetunto. Tyytymättömyys omaan kehoon johtuu monesti kulttuurisista ulkonäköpaineista ja voi kohdistua esimerkiksi kehon painoon tai muotoon. Oikeanlainen kehon ulkonäkö ja oma kehonkuva eivät välttämättä vastaa toisiaan. Kehonkuva saattaa olla vääristynyt ja tällöin henkilö voi nähdä itsensä tai jonkin ruumiinosansa esimerkiksi suurempana tai hoikempana. Tämä altistaa mielenterveyden häiriöille, kuten masennukselle tai syömishäiriöille, jotka entisestään heikentävät itsetuntoa. (Cipriani ym. 2014; Barry 2019.) Kritiikki ja negatiiviset kommentit nuoren ulkonäköä ja painoa kohtaan aiheuttavat kehonkuvan vääristymiä ja itsetunnon laskua. Myös sosiaalinen asema nuorten joukossa, ulkonäköön kohdistuva kiusaaminen sekä sosiaalinen media ja sen tuomat ulkonäköpaineet vääristävät kehonkuvaa ja vaikuttavat negatiivisesti itsetuntoon. Syömishäiriöiden ja mielenterveysongelmien ilmaantumisen riskin vuoksi henkilön itsetunnolla liittyen kehonkuvaan ja ulkonäköön, on vaarallisemmat seuraukset kuin oikealla kehon koostumuksella riippumatta mahdollisesta ylipainosta. (Kazantseva ym. 2016.)

Tutkimuksissa todetaan, että sosiaalisella medially on sekä itsetuntoa kohottava että heikentävä vaikutus. On huomattu, että itsetuntoa kohottaa kuvien, videoiden ja muiden kuulumisten ”postaaminen” sosiaaliseen mediaan, kun taas niiden selaaminen heikentää sitä. (Berry ym. 2018.) Myös huono vastaanotto omista jaetuista materiaaleista saattaa alentaa henkilön itsetuntoa. Sosiaalisessa mediassa ihmiset yleisesti jakavat elämänsä parhaita puolia, muokkaavat kuviaan miellyttävämmiksi ja pyrkivät luomaan kuvaa täydellisyydestä. Tämä vääristää todellisuutta ja kehonkuvaa. (Cotto 2018; Barry 2019.) Toisaalta itsestään onnistuneiden kuvien ja muun materiaalien jakamisella sosiaalisessa mediassa ja sen positiivisella vastaanotolla on itsetuntoa nostattava vaikutus. Henkilön, jolla on heikot sosiaaliset taidot voi hyötyä sosiaalisesta mediasta saadusta tuesta ja yhteisöstä. (Guinta & John 2018.)

Sosiaalinen media tuo jatkuvasti esille täydellistä kehonkuvaa ja sitä millainen on ihannoitu elämä. Markkinointi hyödyntää tätä ja osaltaan tuo nuorten silmien eteen tuotteita ja palveluja, jotka auttavat heitä saavuttamaan kulttuurissa ihannoidun ulkonäön ja elämän. Tällainen jatkuva altistuminen on herkässä kehitysvaiheessa olevalle nuorelle haitallista, sillä tämä vertailee itseään jatkuvasti näihin kauneusihanteisiin. Tästä saattaa seurata alentuneen itsetunnon lisäksi ahdistuneisuutta, masennusta, syömishäiriöitä ja jopa itsetuhoisuutta. (Barry 2019.)

5.2 Nuoren itsetuntoon vaikuttavat sisäiset tekijät

Itsetuntoon vaikuttavia sisäisiä tekijöitä ovat omasta itsestä lähtevät tekijät, kuten murrosiän muutokset, oma motivaatio itsetunnon parantamisessa, omat mielikuvat itsestään, ihmisen persoonallisuus sekä aivojen toiminta (Lavasani & Rasooli 2011; Chu ym. 2016; Masselink ym. 2017). Murrosiässä nuoren elämässä tapahtuu sekä valtavia että nopeita fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia ja sosiaalisia muutoksia. Nämä ravisuttavat heidän minäkuvaansa sekä itsetuntoaan. Psykkisen kehityksen on usein vaikeaa pysyä fyysisen kehityksen mukana ja murrosikää voikin kutsua yhdeksi elämänkriisiksi. (Farineau ym. 2013; Alimohammadi ym. 2018). Varhaisessa nuoruudessa ja murrosiän alkussa, itsetunto usein laskee siltä tasolta, mitä se oli lapsena (Masselink ym. 2017). Murrosiän muutokset voivat aiheuttaa nuorilla huonommuuden tunnetta saman ikäisiin vertaisiinsa nähden ja tämä saattaa aiheuttaa voimakkaita itsetunto-ongelmia (Alimohammadi ym. 2018.) Jos henkilö kokee, että ympärillä olevat ihmiset suhtautuvat häneen hyvin ja hän saa osakseen arvostusta, on myös hänen oma käsityksensä itsestään positiivinen, mikä tukee hyvää itsetuntoa. (Kiviruusu 2017a). Nuoren kypsyessä itsetunto yleensä hiljalleen vakautuu, mutta joissakin tapauksissa se jää murrosikäisen tasolle pysyvästi (Farineau ym. 2013; Alimohammadi ym. 2018). Jos itsetunto oli lapsuudessa jo valmiiksi heikko ja laskee murrosiässä entisestään, on heillä myös nuoruudessa heikompi itsetunto kuin muilla ikäisillään. Masennuksen ja itsetuhoisuuden riski on tällöin korkea. (Masselink ym. 2017.)

Itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa oma motivaatio. Henkilöt, joilla on huono itsetunto, kanavoivat omaa ajatteluaan negatiiviseksi itsestään ja näin myös suojelevat itseään mahdollisilta itseen kohdistuvilta ulkoisilta vahingoilta. Hyvän itsetunnon omaavat henkilöt ylläpitävät ja parantavat omaa itsetuntoaan aktiivisesti ajattelemalla itsestään hyviä asioita ja uskomalla itseensä ja omiin suorituksiinsa. Kaikilla ihmisillä on yhteinen tarve olla osa sosiaalista ympäristöään. Jotkut huonosta itsetunnosta kärsivät nuoret näkevät jatkuvasti enemmän vaivaa sen eteen, että heistä pidettäisiin. Monet huonosta itsetunnosta kärsivät henkilöt päätyvät välttelemään sosiaalisia tilanteita negatiivisten ajatusten ja huonon itsetunnon vuoksi. Tällöin oma sisäinen motivaatio alentaa itsetuntoa entisestään ja omia käytösmalleja on vaikea muuttaa sosiaalisissa tilanteissa. (Masselink ym. 2017.)

Nuoren oma persoonallisuus vaikuttaa itsetunnon muotoutumiseen. Perfektionistiset ja neuroottiset persoonat pyrkivät täydellisyyteen ja tarkkuuteen eivätkä siedä itselleen

virheitä tai puutteita. Nämä henkilöt näkevät usein kehonsa, ulkonäkönsä ja luonteensa puutteet sekä virheet hyvien asioiden sijaan. Henkilöt kärsivät usein myös alhaisesta itsetunnosta, josta saattaa aiheutua epätervettä laihduttamista, masentuneisuutta ja yksinäisyyttä. Henkilön persoonallisuus voi kuitenkin olla myös positiivisella tavalla perfektionistinen. Tällöin henkilö on itsevarma ja optimistinen niin ympärillä olevista asioista kuin itsestäänkin. Tällä persoonallisuustyypillä on luontaisesti parempi itsetunto kuin negatiivisesti perfektionistisella henkilöllä. (Lavasani & Rasooli 2011.)

Oma käsitys itsestä ja omista kyvyistä on itsetunnon lähtökohta. Henkilöillä, joilla on erityisiä kykyjä ja lahjakkuuksia, on yleensä hyvä itsetunto. Myös henkilöt, jotka kokevat olevansa hyviä ja arvokkaita jossakin, omaavat paremman itsetunnon. Odotukset hyvästä tulevaisuudesta ovat myös yhteyksissä henkilön positiiviseen itsetuntoon. (Chum ym. 2016.)

Tutkimusten mukaan itsetuntoon vaikuttavat myös aivojen toiminta ja biologiset tekijät. On esimerkiksi todettu, että itsetunto voi vaihdella vuorokaudenajan mukaan riippuen henkilön unirytmistä. Joillakin itsetunto voi olla korkeimmillaan aamulla aivojen vireystilan mukaan ja iltavirkulla taas myöhemmin. Myös hormonitasojen oletetaan olevan yhteydessä itsetuntoon. Esimerkiksi tytöillä ja naisilla itsetunto saattaa vaihdella merkittävästikin kuukautiskierron mukaan. (Cacciatore ym. 2008.)

Aivojen, kemiallisten tekijöiden ja itsetunnon välistä yhteyttä tunnetaan vain vähän. On tehty oletuksia siitä, että esimerkiksi hippokampuksen ja harmaan alueen koko aivoissa saattaa olla yhteydessä itsetuntoon. Pienempi hippokampuksen koko saattaa olla yhteydessä heikompaan itsetuntoon. Pienempi harmaa alue taas on oletamusten mukaan yhteydessä huonompaan tunteiden säätelyyn ja edelleen heikompaan itsetuntoon. Myös etuotsalohkon kuorella ja etupihtipoimulla oletetaan olevan yhteyksiä itsetunnon kanssa. Tällaisia tutkimuksia on toistaiseksi tehty kuitenkin vähän ja tulokset ovat toistaiseksi oletuksia. (Kikuchi & Miyamoto 2012; Agroskin ym. 2014.)

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan (TENK) ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä, jota käytettiin myös pohjana tämän opinnäytetyön rakentamisessa. Opinnäytetyön teossa käytetään rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa kuin esittämisessä ja tulosten arvioinnissakin. Opinnäytetyön pohjana on käytettävä luotettavaa, ajankohtaisiin tutkimustuloksiin perustuvaa tietoa. (TENK 2012.) Tutkimusaineistoja, tuloksia ja julkaisuja, joita opinnäytetyössä käytetään, koskevat tekijänoikeuslain säännöt (Tekijänoikeuslaki 1962/404). Kun opinnäytetyön tausta-aineistona on käytetty edellä mainittuja lähteitä, niissä käytetään virallisia lähdemerkintöjä sekä tekstissä että lähdeuettelossa. Näistä lähdemerkinnöistä selviää tekstin alkuperä, tekijä ja lähteet.

Tämän opinnäytetyön aihe on nuoren itsetuntoon vaikuttavat tekijät, mikä aiheuttaa jonkin verran eettisiä ongelmia ja kysymyksiä. Lapsuus ja nuoruus ovat elämässä ajanjaksoja, joissa koetut kokemukset ja muistot vaikuttavat merkittävästi myöhemmin elämässä (ETENE 2013). Nuoruus on herkkää ja haavoittuvaista aikaa (THL 2019), joten on tärkeää, että asioista puhutaan kunnioittavasti ja arvostavasti eikä ketään loukata opinnäytetyön sanavalinnoilla. Aineistot, jotka valittiin opinnäytetyön lähteiksi, ovat eettisesti toteutettuja tutkimuksia, eikä niissä puhuta nuorista epäkunnioittavaan sävyyn. Itsetunnon kehityksen yhteydessä opinnäytetyössä puhutaan arkaluontoisista asioista, kuten lihavuudesta, kasvatuksesta ja sen vaikutuksesta nuoren itsetunnon kehitykseen sekä koulukiusaamisesta. Näitä aiheita käsiteltiin opinnäytetyössä varoen ja objektiivisesti niin, ettei opinnäytetyössä esitetä mielipiteitä asioihin.

Tätä työtä tehdessä kiinnitettiin huomiota opinnäytetyön tarkoitukseen ja pyrittiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymykset ohjasivat lähteiden valintaa, joita tähän työhön valittiin. Työhön on valittu luotettavaa tutkimustietoa, joka on suomen tai englannin kielistä. Näin valituksi tullut kansainvälinen tutkimustieto ja tutkimusaineisto on mahdollisimman laaja. Tällä rajauksella jäi kuitenkin pois muun kielisiä artikkeleja ja tällä on saatettu menettää joitakin olennaisia tutkimuksia aiheeseen liittyen. Englannin kielisten artikkelien suomennuksessa saattaa tapahtua virheitä, mutta suomennoksissa on noudatettu huolellisuutta ja tarvittaessa käytetty luotettavia sanakirjoja. Aineisto rajattiin vuosina 2010-2019 tehtyihin tutkimuksiin, jolloin saatiin käyttöön ajankohtaisin tutkimustieto.

Opinnäytetyön toistettavuus on varmistettu liittämällä työn mukaan tiedonhaku- ja tutkimustaulukko (Liite 1) ja tutkimustaulukko (Liite 2), joista selviää käytetyt aihe- ja hakurajaukset, tietokannat sekä hakusanat. Aineiston etsimisessä on käytetty tiukkaa lähdekritiikkiä. Tärkeimmät kriteerit tutkimuksia valittaessa olivat luotettavuus, lähteen alkuperä ja sen julkaisija, julkaisemisen ajankohta sekä puolueettomuus.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa kirjallisuuskatsauksen avulla 12–22-vuotiaiden nuorten itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä ja eritellä, mitkä ulkoisista ja sisäisistä tekijöistä vaikuttavat nuoren itsetuntoon. Päätuloksista selviää, että lapsuus luo nuoren itsetunnolle pohjan. Kasvatuksen ja lapsuudessa saadun tuen merkitys korostuu, sillä lapsuus on kehitysvaiheena itsetunnon rakentumiselle herkkää aikaa. (Cacciatore ym. 2008; Barber ym. 2014; Keltikangas-Järvinen 2017.) Negatiivisilla ja traumaattisilla kokemuksilla on itsetunnon kehittymisen kannalta suurempi merkitys kuin positiivisilla kokemuksilla (Collins ym. 2010; Barber ym. 2014). Olisikin tärkeää, että vanhemmuutta ja lasten kasvatusta tuettaisiin esimerkiksi neuvoloissa jo varhaisessa vaiheessa. Perheen mahdollisiin vaikeuksiin tai kriiseihin tulisi puuttua hyvissä ajoin, jotta tilanteita päästäisiin purkamaan, eikä niistä kehittyisi lapselle myöhemmällä iällä tunnelukkoja. Olisi tärkeää, että fyysisen kehityksen lisäksi neuvoloissa keskityttäisiin myös lasten psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin.

Myöhemmällä iällä koulun ja kaveripiirien vaikutus itsetuntoon korostuu. Hyväksyntä omassa ikäluokassa ja koulusta saatu palaute rakentavat itsetuntoa. (Keltikangas-Järvinen 2017; Kiviruusu 2017a.) Toinen herkkä kehitysvaihe lapsuuden lisäksi onkin murrosikä, jolloin itsetunto laskee. Tämä kuuluu normaaliin kehitykseen ja itsetunto palautuu useimmiten nuoren kypsyessä. (Masselink ym. 2017.) Tämän takia hyvät kokemukset nuoruudessa ja koulusta saatu tieto murrosiän normaalista kehityksestä ovat olennaisessa osassa siinä, ettei itsetunto jää pysyvästi heikolle tasolle (Keltikangas-Järvinen 2017; Alimohammadi ym. 2018). Huono itsetunto nuoruudessa korreloi huonoa itsetuntoa ja masentuneisuutta myös aikuisuudessa (Masselink ym. 2017). Tämän takia kouluissa tulisi olla riittävästi tietoa ja valmiuksia tukea nuorta tässä herkässä kehitysvaiheessa ja näin ollen edistää itsetunnon vahvistumista. Tätä voitaisiin huomioida esimerkiksi opetussuunnitelmassa, vanhempainilloissa ja koulun henkilökunnan koulutuksissa.

Länsimainen ulkonäkökeskeinen kulttuuri on haitallista kehittyvän nuoren itsetunnolle (Lavasani & Rasooli 2011; Cipriani ym. 2014). Kulttuuri määrittelee pitkälti sen, millainen on ihannehminen ja tavoiteltava elämä. Nykyään sosiaalinen media on osaltaan jakamassa näitä muuttuvia ja epärealistisia ihanteita. (Barry 2019.) Tämä tuo uudenlaisia haasteita, sillä sosiaalinen media antaa mahdollisuuksia myös tavallisille ihmisille luoda kuvaa täydellisestä elämästä. Nykyään tekniikan avulla kuvien muokkaaminen

täydellisyyteen on helppoa. Tulisikin pitää huolta siitä, että nuorille opetetaan mediakriittisyyttä, jotta he ymmärtäisivät, etteivät julkaisut ole realistisia. Sosiaalinen media on uusi ilmiö, joten sen ja itsetunnon välisestä yhteydestä ei ole vielä tarpeeksi tutkimustietoa.

Maahanmuutto on lisääntynyt valtavasti viime vuosina, joka lisää vähemmistöjen määrää (Helamaa & Miettinen). Vähemmistöön kuuluvilla nuorilla on usein heikompi itsetunto, kuin muilla nuorilla (Keltikangas-Järvinen 2017). Onkin tarpeellista opettaa nuorille suvaitsevaisuutta ja hyväksyntää vähemmistöjä kohtaan sekä ottaa huomioon myös vähemmistöön kuuluvat esimerkiksi kouluissa ja harrastusporukoissa.

Itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä tehdyt tutkimukset käsittelivät huomattavasti enemmän ulkoisia kuin sisäisiä tekijöitä. Sisäisiä tekijöitä vaikuttaisikin olevan vähemmän kuin ulkoisia tekijöitä, joka saattaa kuitenkin johtua siitä, ettei sitä ole tutkittu niin laajasti. Esimerkiksi aivojen ja itsetunnon välistä yhteyttä on vasta alettu tutkimaan ja toistaiseksi nämä tutkimustulokset ovat vasta olettamuksia (Kikuchi & Miyamoto 2012; Agroskin ym. 2014).

Tutkimukset tuntuvat painottuvan selkeästi enemmän itsetunnon vaikutuksiin kuin siihen, mitä tekijöitä on itsetunnon rakentumisen taustalla. Valtaosa tutkimuksista, jotka käsittelevät itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä, keskittyivät sosiaalisten suhteiden ja itsetunnon välisiin yhteyksiin. Muista itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä ei löytynyt läheskään yhtä kattavasti tietoa. Aihe vaatiikin siis lisää tutkimuksia, jotka ottavat huomioon nykyajan uudet haasteet kuten sosiaalisen median suosion. Myös sisäisistä tekijöistä on hyvin vähän tutkimuksia, minkä takia esimerkiksi persoonan ja aivojen toiminnan osalta tulisi tehdä lisätutkimusta.

LÄHTEET

Abbasi S.; Hemati Z.; Kiani D. 2017. Parental communication patterns and self-esteem in adolescents with addicted parents and control group. *Nurs Pract Today*. Vol. 4. No. 2, 96-102.

Agroskin, D.; Jonas, E. & Klackl, J. 2014. The Self-Liking Brain: A VBM Study on the Structural Substrate of Self-Esteem. *PLoS ONE*. Vol. 9. Issue 1.

Ahlblad, S. & Ollikainen, H. 2010. Hyvinvointi kasvaa terveestä itsetunnosta. *Lääkärilehti*. Vol. 65. No. 8, 680-683. Viitattu 10.10.2019 <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/liitossa/liittoa/toimii/hyvinvointi-kasvaa-terveest-itsetunnosta/>

Alimohammidi M.; Haghani H.; Khanjari S.; Samani L. 2018. The Effects of Multimedia-Based Puberty Health Education on Male Students' Self Esteem in the Middle School. *IJCBNM*. Vol. 7. No. 2, 109-117.

AlShawi, A. & Lafta, R. 2014. Relation between childhood experiences and adults' self-esteem: A sample from Baghdad. *Qatar Medical Journal*. Vol. 2014. Art. 14, 82-91.

Aro, T.; Järviluoma, E.; Mäntylä, M.; Mäntynen, H.; Määttä, S. & Paananen, M. 2014. Kummi 11. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. Eura: NMI.

Azmira, A. 2018. Body image dissatisfaction and its determinants among young primary-school adolescents. *Journal of Taibah University medical sciences*. No. 13, 34-41.

Barber B.; Hunter S.; Stoltz H. 2014. Extending Knowledge of Parents' Role in Adolescent Development: The Mediating Effect of Self-esteem. *J Child Fam Stud*. No. 24, 2474–2484.

Barry, H. 2019. *Self-acceptance. How to banish the self-esteem myth, accept yourself unconditionally and revolutionise your mental health.* London: Orion Spring.

Berry, N.; Bucci, S.; Emsley, N. & Lobban, F. 2018. Social media and its relationship with mood, self-esteem and paranoia in psychosis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. No. 138, 558–570.

Bohus, M.; Bungert, M.; Haeussler, K.; Liebke, L.; Lis, S. & Thome, J. 2015. Rejection sensitivity and symptom severity in patients with borderline personality disorder: effects of childhood maltreatment and self-esteem. *Borderline Personality Disorder And Emotion Dysregulation*. Vol. 2. No. 4.

Cacciatore, R.; Huovinen, M. & Korteniemi-Poikela, E. 2008. *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa.* Helsinki: WSOY.

Chitra, P. & Sukumaran, A. 2016. Perceived Impact of Parenting Style on Self-Esteem among Early Adolescents at Selected Schools, Ernakulam. Vol. 8. No. 1, 185-190.

Chu S.; Du H.; King R. 2016. Hope, social support, and depression among Hong Kong youth: personal and relational self-esteem as mediators. *Psychology, Health & Medicine*. Vol. 21. No. 8, 926–931.

Ciarrochi J.; Heaven P.; Marshall S.; Parker P. 2014. Is Self-Esteem a Cause or Consequence of Social Support? A 4-Year Longitudinal Study. *Child Development*. Vol. 85. No 3, 1275-1291.

Cipriani, F.; Coelho, F.; Ferreira, M.; Fortes, L. Paes, S. 2014. Does self-esteem affect body dissatisfaction levels in female adolescents? *Rev Paul Pediatr*. Vol. 32. No. 3, 236–240.

Collins, N.; Corsentino, E.; Gayman, M.; Kendall-Tackett, K.; Lloyd, D.; Medley, A.; Sachs-Ericson, N. & Sawyer, K. 2010. The long-term impact of childhood abuse on internalizing disorders among older adults: The moderating role of self-esteem. *Aging and Mental Health*. Vol 14. No. 4, 489-501.

Cotto, K. 2018. The Lies Behind The Likes. *The Women's Health Activist*. Vol. 43. Issue 1, 8.

Dooley B.; Fitzgerald A.; Hickey E. 2017. The Relationship Between Perceived Family Support and Depressive Symptoms in Adolescence: What is the Moderating Role of Coping Strategies and Gender? *Community Ment Health J*. No. 53, 474–481.

Erkko, A., Hannukkala M. 2013. *Mielenterveys voimaksi -käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 26.10.2019 https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/valmentaja/suoja-_ja_riskitekijat_paivitetty.pdf

Erol, R.; Orth, U. 2011. Self-Esteem Development From Age 14 to 30 Years: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 101, No. 3, 607–619.

ETENE. 2013. *Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla*. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 9.10.2019 <https://etene.fi/documents/1429646/1555962/ETENE-julkaisu+41+Lapsuuden+ja+nuoruuden+etiikka+sosiaali-+ja+terveysalalla.pdf/3e711c32-e950-4892-bf1b-ee8b9be55769>

Farineau, H.; McWey, L.; Wojciak, A. 2013. You matter to me: important relationships and self-esteem of adolescents in foster care. *Child and Family Social Work*. No. 18, 129–138.

Gil, S. & Weinberg, M. 2016. Trauma as an Objective or Subjective Experience: The Association between Types of Traumatic Events, Personality Traits, Subjective Experience of the Event, and Posttraumatic Symptoms. *Journal Of Loss And Trauma*. Vol. 21. No. 2, 137-146.

Guinta, M. & John, R. 2018. Social Media and Adolescent Health. *Pediatric Nursing*. Vol. 44. No. 4, 196-201.

Iskender, B.; Tiryaki, A.; Toker, T. & Özcürümez, G. 2011. The relationship between traumatic childhood experiences and proclivities towards substance abuse, self-esteem and coping strategies. *Turkish Journal of Psychiatry*. Vol. 22. No. 2, 83-92.

Helamaa, T. & Miettinen A. Maahanmuuttajien määrä. Väestöliitto. Viitattu 31.10.2019 vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/

Janosz, M.; Marsh, H.; Maiano, C.; Morin, A. & Nagengast, B. 2013. School Life and Adolescents' Self-Esteem Trajectories. *Child Development*. Vol. 84, No. 6, 1967-1988.

Karakus, Ö. 2012. Relation between childhood abuse and self-esteem in adolescence. *International Journal of Human Sciences*. Vol 9. No. 2, 753-763.

Kazantseva, T.; Nikonova, A.; Zinovyeva, E. 2016. Self-esteem and loneliness in Russian adolescents with body dissatisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. No. 233, 367-371.

Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY

Kikuchi, Y. & Miyamoto, R. 2012. Gender Differences of Brain Activity in the Conflicts Based on Implicit Self-Esteem. *PLoS ONE*. Vol. 7. Issue 5.

Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Sosiaalitieteiden laitos. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 17.9.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-2580-4>

Kiviruusu, O. 2017. Itsetunto. Nuortenlinkki. THL. Viitattu 17.9.2019 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>

Lavasani M.; Rasooli S. 2011. Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. No. 15, 1015–1019.

Lounais-Suomen syöpäyhdistys. Terveiden edistäminen nuorten arjessa. Viitattu 17.9.2019 <https://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-virkistys/niko/>

Masselink M.; Oldehinkel A.; Van Roekel E. 2017. Self-esteem in Early Adolescence as Predictor of Depressive Symptoms in Late Adolescence and Early Adulthood: The Mediating Role of Motivational and Social Factors. *J Youth Adolescence*. No. 47, 932–946.

Mehiläinen. Huono itsetunto. Viitattu 24.10.2019 <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/itsetunto>

MLL 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. Viitattu 17.9.2019 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>

Nuorisolaki 2016/1285. Annettu Helsingissä 21.12.2016 Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Nuorten mielenterveystalo. Johdanto nuoruusikään. Viitattu 30.9.2019 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx

O'Connor, S. 2012. School nursing: promoting self-esteem in adolescents. *Community Practitioner*. Vol. 85, No. 1, 34-36.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Raportti. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 17.9.2019
https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Suomen Mielenterveys ry. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Viitattu 30.9.2019
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

Tekijänoikeuslaki 1962/404. Annettu Helsingissä 1961. Saatavilla sähköisesti osoitteesta:
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>

THL 2019. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 17.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Viitattu 24.10.2019 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vernerin. 2017. Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät. Viitattu 24.10.2019 <https://verneri.net/yleis/mielenterveyteen-vaikuttavat-tekijat>

Väestöliitto 2019. Nuoret. Itsetunto. Viitattu 17.9.2019 <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>

Liite 1. Tiedonhaku­taulukko

Pvm	Tieto­kanta	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Valitut tutkimukset
1.10.2019	Cinahl	Self-esteem adolescents effect	AND AND	2010-2019 Full text Age 13-18 Language: English	119 2
1.10.2019	Cinahl	Self-esteem adolescents development	AND AND	2010-2019 Full text Age 13-18 Language: English	97 4
1.10.2019	Cinahl	Self-esteem young people	AND	2010-2019 Full text Language: English	64 2
1.10.2019	PubMed	Self-esteem relationships adolescents	AND AND	2010-2019 Full Text Title Language: English Child, Adult	474 1
1.10.2019	Cinahl	Self-esteem youth AND development	AND	2010-2019	163 2
1.10.2019	PubMed	Self-esteem body dissatisfaction AND young people	AND	2010-2019 Free Full Text Language: English	170 1
6.10.2019	Medic	Itsetunto		2010-2019	43 1

21.10.2019	Cinahl	Self-esteem School	AND	2010-2019 Title Full Text	18	2
21.10.2019	Cinahl	Self-esteem Childhood	AND	2010-2019 Title Full Text	4	1
21.10.2019	PubMed	Self-esteem Social Media	AND	2010-2019 Title Free Full Text	2	1
24.10.2019	PubMed	Self-Esteem Childhood	AND	2010-2019 Title Free Full Text	8	3
25.10.2019	Cinahl	Trauma AND Per- sonality		2010-2019 Title Full Text	7	1
25.10.2019	Cinahl	Social Media AND Self-Esteem		2010-2019 Abstarct Full text	12	2
25.10.2019	Google Scholar	Self-Esteem childhood	AND	2010-2019 All In Title	135	1
25.10.2019	Arto	Itsetunto AND nuori		2010-2019 Verkossa saa- tavilla	11	1
26.10.2019	Cinahl	Parenting Self-Esteem	AND	2010-2019 Title Full Text	5	1

26.10.2019	PubMed	Self-Esteem Brain	AND	2010-2019	3	2
				Title Free Full Text		
6.9.2019	Manuaalinen haku					4

Liite 2. Tutkimustaulukko

Tutkimuksen tekijät, vuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmä, otos	Tutkimuksen keskeiset tulokset
Abbasi ym., 2017, Iran	Selvittää vanhempien kommunikaatiokaavoja ja itsetuntoa nuorilla, joiden vanhemmat ovat päihdeaddikteja.	Deskriptiivis-analyttinen tutkimus, n=200 murrosikäistä, joilla addiktoituneet vanhemmat sekä terveet vanhemmat	Vanhempien kommunikaatiotavat vaikuttavat muiden perheenjäsenten mielenterveyden kehittymiseen.
Agroskin ym. 2014, Itävalta	Tutkimus selvittää yhteyttä aivojen ja itsetunnon välillä MRI:n ja Rosenbergin itsetuntoasteikon avulla.	Kokeellinen tutkimus n=48 opiskelijaa.	Joidenkin aivojen osien koolla, kuten harmaalla alueella ja hippokampuksella, vaikuttaisi olevan yhteys henkilön tunteidensäätelyn ja itsetunnon kanssa.
Ahlblad & Ollikainen 2010, Suomi	Painottaa psyykkisen hyvinvoinnin puuttumisen merkitystä ja korostaa lasten psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimista.	Artikkeli	
Alimohammadi ym., 2018, Iran	Tarkoituksena selvittää murrosikään liittyvän terveysopetuksen vaikutusta nuorten miesten itsetuntoon yläasteella.	Kyselytutkimus. Interventoryhmä n=58, kontrolliryhmä n=60.	Terveysopetus voi lisätä nuorten miesten itsetuntoa.
AlShawi & Lafta 2014, Irak	Tarkoituksena selvittää lapsuuden kokemuksen yhteyttä itsetuntoon.	Poikittaistutkimus, n=1000 terveyskeskuksen asiakasta ja yliopisto opiskelijaa.	Lapsen ja perheen välisellä positiivisella siteellä vaikuttaisi olevan positiivinen vaikutus itsetuntoon myöhemmällä iällä, kun taas pahoinpitelyllä ja perheen toimintahäiriöillä vaikutus myöhemmin on negatiivinen.
Barber ym., 2014, USA	Selvittää vanhempien roolia nuoren itsetunnon kehityksessä.	Kyselytutkimus, n=933.	Vanhempien psykologinen kontrollointi lisää masennusriskiä. Vanhempien tuki kasvattaa nuoren itsetuntoa.

Berry ym. 2018, UK	Tutkimus selvittää reaaliajassa sosiaalisen median vaikutusta mielialaan, itsetuntoon ja paranoiaan.	Kyselytutkimus, n=44	Sosiaalisella medially on mielialan, itsetunnon ja paranoian osalta sekä nostattavia että laskevia vaikutuksia.
Bohus ym. 2015, Saksa	Tutkimuksessa selvitettiin hylkäämisen kokemuksen/pelon yhteyttä lapsuudessa koettuun kaltoinkohdeltuun epävakaassa persoonallisuudessa.	Kyselytutkimus, n=167 naista.	Huono itsetunto vaikuttaisi olevan yhteydessä pelkoon hylkäämisestä epävakaassa persoonallisuudessa.
Chitra & Sukumaran 2016, Intia	Selvitettiin kasvatuksellisen vaikutusta varhaisnuoren itsetuntoon.	Korrelaatiotutkimus, n=200	Positiivisella kasvatuksella todettiin olevan vaikutus parempaan itsetuntoon, motivaatioon, ystävällisyyteen ja vastuuntuntoisuuteen.
Chu ym., 2015, Kiina	Tarkoitus selvittää yhteyttä toivon, sosiaalisen tuen, masennuksen ja itsetunnon välillä.	Kirjallinen tutkimus, n=384 12-18-vuotiaasta nuorta.	Korkeammat toiveet ja sosiaalinen tuki asosioivat korkeampaa itsetuntoa.
Ciarrochi ym., 2013, Australia	Tarkoitus selvittää nuorten sosiaalisen tuen ja itsetunnon yhteyttä.	Neljän vuoden seuranta tutkimus, n=961.	Itsetunto muokkaa sosiaalisia suhteita ja sosiaaliset suhteet muokkaavat itsetuntoa.
Cipriani ym., 2014, Brasilia	Tarkoitus selvittää, vaikuttaako itsetunto kehonkuvan muokkautumiseen murrosikäisillä tytöillä.	Kyselytutkimus, n=397 12-17-vuotiaasta tyttöä.	Itsetunto vaikuttaa kehonkuvan muokkautumiseen.
Collins ym. 2010, USA	1. Tutkia lapsuudessa koetun pahoinpitelyn ja esim. ahdistuksen ja masennuksen välistä yhteyttä. 2. Tutkia itsetunnon, lapsuudessa koetun pahoinpitelyn ja esim. Ahdistuksen ja masennuksen välisiä yhteyksiä.	1. haastattelututkimus, n=1460 2. haastattelututkimus, n=1090	Lapsuudessa koetulla pahoinpitelyllä on vaikutukset pitkälle aikuisuuteen. Vaikutus vahvistui henkilöillä, joilla oli huono itsetunto.

Cotto 2018, USA	Sosiaalisen median vaikutus itsetuntoon ja kehonkuvaan.	Artikkeli	
Dooley ym., 2017, USA	Tarkastelee sukupuolen ja sosiaalisten tilanteiden käyttäytymismallien merkitystä perhesuhteiden, itsetunnon ja masennuksen välillä.	Yleiskatsaus kansalliseen nuorten mielenterveyden tutkimukseen, n=6062 12-19-vuotiaasta nuorta.	Hyvät perhesuhteet vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon ja ehkäisevät masennusta.
Erol & Orth, 2011, Sveitsi	Tutkimus halusi selvittää itsetunnon kehitystä 14-vuotiaasta 30-vuotiaaseen.	Pitkittäistutkimus, 8 suullista tutkimusta 14 vuoden aikana, n=7100.	Itsetunto nousi murrosiän aikana ja sen jälkeen jatkaa nousua hitaasti.
Farineau ym., 2011, USA	Tarkastelee itsetunnon kehittymistä huostaanotettujen nuorten sekä nuorten, joita ei ole otettu huostaan, välillä. Tarkastelee tärkeiden ihmissuhteiden vaikutusta itsetunnon kehittymiseen.	Pitkittäistutkimus, n=188.	Mitä tärkeämmät ja paremmat ihmissuhteet ovat nuoruudessa, sitä parempi itsetunto nuorelle kehittyy.
Gil & Weinberg 2016, Israel	Tarkastelee yhteyksiä subjektiivisten ja objektiivisten traumojen ja traumaperäisen stressihäiriön välillä.	Kyselytutkimus, n=1210 yliopiston opiskelijaa.	Fyysisellä ja seksuaalisella väkivallalla on merkittävin vaikutus traumojen syntyyn. Sekä subjektiivisilla, että objektiivisilla traumoilla on yhteys traumaperäiseen stressihäiriöön.
Guinta & John 2018, USA	Sosiaalisen median positiiviset ja negatiiviset vaikutukset ja sairaanhoitajan rooli lasten, nuorten ja heidän perheidensä tukemisessa.	Artikkeli	

Iskender ym. 2011, Turkki	Selvittää lapsuudessa koetun pahoinpitelyn yhteyksiä vertaamalla päihteidenkäyttäjää terveeseen vertailuryhmään.	Kyselytutkimus, n=41 kannabiksen käyttäjää ja n= 41 tervettä miestä.	Lapsuudessa koettu pahoinpitely nostattaa riskiä päihteiden käytölle ja laskee henkilön itsetuntoa. Mitä enemmän pahoinpitelyä henkilö on kokenut, sitä huonommin tämä pystyy hallitsemaan tunteitaan ja ratkaisemaan ongelmia.
Janosz ym 2013, Kanada	Tarkastelee koulun ja globaalien itsetunnon välisiä yhteyksiä.	Neljän vuoden seurantatutkimus, n=1008 nuorta.	Paremmalla globaalilla itsetunnon omaavilla oli taipumus olla tasapainoisempia, kuin heikomman globaalien itsetunnon omaavilla.
Karakus 2012, Turkki	Tarkoituksena selvittää lapsuudessa koetun pahoinpitelyn vaikutuksia itsetuntoon.	Kyselytutkimus, n=915	Lapsuudessa koetulla pahoinpitelyllä on merkittävä vaikutus itsetuntoon myöhemmin. Jo pelkän henkisen pahoinpitelyn vaikutus oli huomattava.
Kazantseva ym., 2016, Venäjä	Tutkimus selvittää yhteyttä murrosikäisten kehotytyvyyden, itsetunnon ja yksinäisyyden välillä.	Kyselytutkimus, n=66 13-15-vuotiaasta murrosikäistä.	Nuoret, jotka kärsivät tyytymättömyydestä omaa kehoaan kohtaan, kärsivät usein myös huonosta itsetunnon ja kokevat olevansa yksinäisiä.
Kikuchi & Miyamoto 2012, Japani	Selvittää sukupuolten välisiä eroja aivojen aktiivisuudessa MRI:n avulla samalla, kun koehenkilöt suorittavat itsetunto sidonnaista tehtävää.	Kokeellinen tutkimus, n=26, 14 miestä ja 12 naista.	Naisten ja miesten aivot reagoivat eri tavalla ja varastoivat tapahtumia muistiin eri tavoin. Naiset varastoivat muistoja niin, että ne reagoivat emotionaaliin ärsykkeisiin herkemmin ja nousevat täten pintaan.
Kiviruusu, 2017, Suomi	Tarkoitus selvittää itsetunnon kehittymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä nuoruudesta keski-ikään.	26 vuoden seurantatutkimus 15-vuotiaasta 42-vuotiaaksi kyselytutkimuksella, n=2194.	Itsetunto kasvaa suoraviivaisesti 32-vuotiaaksi saakka ja sen jälkeen pysähtyy.

Lavasani & Rasooli, 2011, Iran	Tutkimus selvittää yhteyttä persoonallisuuden, perfektionismin sekä kehonkuvan ja itsetunnon välillä.	Kyselytutkimus, n=373 opiskelijaa.	Avoimuus ja hyväksyvä persoonallisuus vaikuttavat positiivisesti kehonkuvaan, sulkeutuneisuus ja persoonallisuus vaikuttavat negatiivisesti.
Masselink ym., 2017, Alankomaat	Tarkoitus selvittää murrosikäisen itsetunnon vaikutusta myöhäisemmän nuoruuden ja aikuisuuden aikaisen masennuksen välillä ja tarkastella oman motivaation ja sosiaalisten suhteiden vaikutusta niihin.	Kirjallinen tutkimus, n=2228 11-22-vuotiaista nuorta.	Alhainen itsetunto murrosiässä altistaa myöhemmin nuoruudessa ja aikuisuudessa masennukselle.
O'connor 2012, UK	Kouluterveydenhoitajan antama tuki nuoren itsetunnolle ja nuoren seksuaalinen riskikäyttäytyminen.	Artikkeli	
Aro ym. 2014, Suomi		Kirja	
Barry 2019, UK		Kirja	
Cacciatore ym. 2008, Suomi		Kirja	
Keltikangas-Järvinen 2017, Suomi		Kirja	