

NUOREN ITSETUNNON KEHITTYMINEN JA TUKEMINEN

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tiivistelmä

Tekijä(t) Ukkonen, Katja	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 32+8	Valmistumisaika Kevät 2020
Työn nimi Nuoren itsetunnon kehittyminen ja tukeminen Kuvaileva kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto Sosionomi		
Tiivistelmä <p>Vahvan itsetunnon kehittyminen osana nuoren kokonaisvaltaista kehitystä on tärkeää. Tarkoituksena oli lisätä koulujen henkilöstön ymmärrystä nuoren itsetunnon kehityksestä. Tämän avulla nuoren itsetuntoa kehittymistä voidaan tukea. Opinnäytetyön tavoite oli selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä nuoren itsetunnon kehittymiseen ja miten nuoren itsetuntoa voidaan tukea.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus rakentuu jo olemassa olevasta tiedosta ja sen hyödyntämisestä tutkimuskysymyksien vastauksien rakentamisessa. Kerätty tieto analysoitiin teemoittelemalla. Kirjallisuuskatsauksen aineistoa teemoittelemalla tarkasteltiin sisällöllisiä eroja ja yhtäläisyyksiä. Tämän jälkeen niitä tarkastellaan suhteessa, esitettyyn teoretiseen tietoon.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksessa nousi esille, että nuoren itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Nuoren itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat merkittävästi nuoren kasvatusympäristö, sosiaaliset suhteet, sosiaalinen media ja kiusaamisen kokemukset.</p> <p>Opinnäytetyössä selvisi, että nuoren kasvatusympäristö vaikuttaa nuoren itsetunnon kehittymiseen. Kiusaamisen ehkäisemiseksi keskustelua sen aiheuttamasta haitasta on lisättävä. Sosiaalinen media on yksi nuoren merkittävä toimintaympäristö. Kehittämällä nuoren medialukutaitoa voidaan vaikuttaa sosiaalisessa mediassa ilmenevään kiusaamiseen. Vahvistamalla nuoren osallisuutta kasvatusyhteisössä vaikutamme nuoren mahdollisuuteen osallistua ja kokea onnistumisia. Onnistumisen kokemukset ovat yhteydessä nuoren itsetunnon kehittymiseen.</p> <p>Saadun tiedon perusteella voi päätellä, että sosiaaliset taidot, tunnetaidot ja läheiset vuorovaikutussuhteet ovat tärkeitä osa-alueita nuoren itsetunnon ja hyvinvoinnin tukemisessa. Vuorovaikutus nuoren kanssa tulee olla vastavuoroista.</p>		
Asiasanat nuori, itsetunto, kasvatusympäristö, koulu		

Abstract

Author(s) Ukkonen, Katja	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2020
	Number of pages 32+8	
Title of publication Developing and supporting a young person's self-esteem A descriptive literature review		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Abstract <p>The development of a strong self-esteem as part of a young person's overall development is important. The aim is to increase the understanding of school staff about the development of young people's self-esteem. This allows the young person's self-esteem development to be supported. The aim of the thesis is to find out what factors are related to the development of a young person's self-esteem and how it can be supported.</p> <p>The thesis was carried out as a descriptive literature review. The literature review is based on the already existing information and its utilization in building the answers to the research questions. The collected data has been analyzed thematically. Thematic differences and similarities are sought by thematizing the material in the Literature Review. They are then considered in relation to the theoretical information presented.</p> <p>The literature review revealed that the development of a young person's self-esteem is influenced by several different factors. The development of a young person's self-esteem is significantly influenced by the young person's upbringing environment, social relationships, social media and experiences of bullying.</p> <p>The thesis also revealed that the young person's educational environment influences the development of their self-esteem. In order to prevent bullying, the debate on the harm it causes needs to be stepped up. Social media is one of the major operating environments for young people. By developing a young person's media literacy skills, we can decrease bullying on social media. By strengthening young people's involvement in the educational community, we influence their ability to influence and experience success. Experiences of success are related to the improvement of self-esteem.</p> <p>Based on the information obtained, it can be concluded that social skills, emotional skills and close interactions are important aspects in supporting a young person's self-esteem and well-being. Interaction with the young person must be reciprocal.</p>		
Keywords young, self-esteem, school, educational environment		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	NUOREN KEHITYS JA ITSETUNTO.....	2
2.1	Nuoruuden kokonaisvaltainen kehitys	2
2.2	Itsetunto käsite ja sen osa-alueita	4
2.3	Kodin merkitys nuoren itsetunnon kehittymisessä	6
3	KOULUYMPÄRISTÖ.....	7
3.1	Suomen koulujärjestelmä.....	7
3.2	Kouluviihtyvyys	8
4	TARCOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	11
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	12
5.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	12
5.2	Aineiston keruu	12
5.3	Aineiston analyysi	13
6	TULOKSET	15
6.1	Nuoren itsetunnon kehittyminen	15
6.2	Nuoren kasvu ympäristö	15
6.3	Nuoren kaveri- ja sosiaaliset suhteet	16
6.4	Sosiaalinen media.....	17
6.5	Kiusaaminen	17
7	POHDINTA.....	19
7.1	Tulosten tarkastelua.....	19
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	21
7.3	Johtopäätökset.....	22
	LÄHTEET	27
	LIITTEET	31

1 JOHDANTO

Nuoren itsetunto ja sen myönteinen kehittyminen vaikuttavat nuoren kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Nuori kasvaa ja kehittyy osaksi geenien määrittelemänä, mutta myös ympäristöllä on suuri vaikutus nuoren kehitykseen ja samalla itsetunnon kehittymiseen. (Väestöliitto 2005, 12.) Nuoren itsetunto käsittää, miten hän ajattelee itsensä suhteessa muuhun maailmaan ja ympäristöönsä. Ympäristön ja ihmisten tarjoamat kokemukset osaltaan vaikuttavat nuoren itsetunnon kehittymiseen. (Keltikangas-Järvinen 2004, 123.)

Tarkastelin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen teoria osuudessa nuoren kehitystä kokonaisvaltaisemmin, koska se on elämänkaaripsykologian merkittävä kehitysvaihe ihmisen elämässä. Nuoren kasvu ympäristöä tarkasteltiin osana nuoren kokonaisvaltaista kehitystä ja sen vaikutuksia nuoren itsetunnon kehittymiseen. Kodin merkitys nuoren kasvuun ja kehitykselle on tärkeää, mutta perheen sisäiset vuorovaikutukset ovat yksilöllisiä. Koulu on nuoren tärkeä kasvu ympäristö, ja samalla se tarjoaa nuorelle tärkeitä taitoja tulevaisuutta ajatellen (Nivala 2007, 88-89). Perusopetuksen merkittävä tehtävä on tukea lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista kehitystä ja oppimista, Koulujärjestelmän tarkoitus on myös ehkäistä eriarvoisuutta ja syrjäytymistä. (Opetushallitus 2014, 18.)

Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä koulujen henkilöstön ymmärrystä nuoren itsetunnon kehityksestä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuottama tieto tukee koulu yhteisöjä entisestään edistämään nuoren myönteistä itsetunnon kehitystä. Tavoitteena oli selvittää nuoren itsetunnon kehittymiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Käyttämällä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta selvitetään nuoren itsetunnon kehittymiseen yhteydessä olevia tekijöitä sekä sitä, miten nuoren itsetuntoa voidaan tukea.

2 NUOREN KEHITYS JA ITSETUNTO

2.1 Nuoruuden kokonaisvaltainen kehitys

Nuoruuden kehitysvaiheessa tapahtuu fyysisiä ja psyykkisiä kehitysvaiheita. Nuoruus käsittää ikävuodet 11 -25. Nuoruusaika jaetaan varhaisnuoruuteen ikävuosina.11- 14 vuotta, keskinuoruuteen ikävuosina n.15- 18 vuotta ja myöhäisnuoruuteen ikävuosina 19-22 /25 vuotta. Kehityksen eteneminen näiden eri ikäkausien välillä on yksilöllistä. Suurimmat fyysiset muutokset tapahtuvat varhaisnuoruuden kehitysvaiheessa. Murrosiän fyysiset muutokset sisältävät erilaisia hormonitoiminnan muutoksia. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2012, 72-73.) Nuoruuden kehitysvaiheen aikana nuori oppii taitoja ja omaksuu erilaisia keinoja, joilla on merkittävä rooli läpi koko hänen elämänsä ajan (Nivala 2007, 89; Morton & Montgomery 2011,7).

Nuoruuden kehitysvaihe sisältää erilaisia haasteita ja kehitystehtäviä. Kun varhaisnuoruuden kehitysvaiheessa biologinen murrosikä alkaa, ilmenee protestointia vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan. Samaan aikaan nuori solmii uusia ystävyysuhteita ikätoverien kanssa. Keskinuoruuden kehitysvaiheessa nuori samaistuu ja kokee ihastumisia. Nuoren kehityshaasteena on identiteettikriisi, mikä tarkoittaa nuoren minäkäsityksen jäsentymistä, ja nuori kokeilee omia rajoja sekä solmii syvällisiä ihmissuhteita. Nuoruusiän kehityksen katsotaan loppuvan myöhäisnuoruuden vaiheeseen. Tässä vaiheessa nuori pohdiskelee omaa asemaansa suhteessa maailmaan, vaihe on seesteisempi, ja oman itsenäisen elämän aloittaminen alkaa. (Dunderfelt 2011, 84- 85.)

Havighurstin (1948) mukaan nuoren kehityksellä on useita kehitystehtäviä. Kouluikäisen kehitystehtäväksi Havighurst luettelee sosiaalisten taitojen omaksumisen, toimivien ystävyysuhteiden rakentamisen ikätovereihin, koulutaitojen opetteleminen ja itsenäisyyden harjoittelun aloittamisen. Keskeisempiä nuoruusajan kehitystehtäviä ovat sukupuoli-identiteetin omaksuminen, suhteiden luominen vastakkaiseen sukupuoleen, koulutus ja valmistautuminen perhe-elämään sekä ideologian omaksuminen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 149.)

Erikson on psykososiaalisen kehitysteorian mukaan nimennyt nuoruuden merkittäväksi kehitystehtäväksi identiteetin muodostumisen. Eriksonin mukaan tämä merkitsee nuoren eheytymistä. Tällöin nuori tuntee olevansa oma itsensä muuttuvista rooleista ja vaihtuvasta ympäristöstä huolimatta. Nuorelle jäsentymisen aika tarkoittaa kykyä erottaa menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus jatkuvana kokonaisuutena. Ympäristöön jäsentyminen tapahtuu nuoren läheisten ihmissuhteiden, ympäristön, historian ja kulttuurin tukemina. (Nurmiranta ym.2012, 76- 77.)

Fyysisen kehityksen myötä nuori käy läpi kehon rakenteellisia muutoksia, ja nämä muutokset vaikuttavat nuoren käsitykseen omasta itsestään, eli nuoren minäkuva muuttuu. Fyysinen kehitys ja sen vaikutukset vaikuttavat nuoren itsetunnon tasoon (Murphy 2015, 52-53). Nuoren fyysinen kehitys näkyy muutoksina hänen kehossaan. Nämä muutokset heijastuvat nuorelle myös sitä kautta, miten ympärillä olevat ihmiset reagoivat muutoksiin ja nuoren kehitykseen. Nuoren fyysisen kehityksen alkaminen ja eteneminen muuttavat myös nuoren sosiaalista kasvatusympäristöä. (Nurmi ym. 2015, 146.) Fyysisen kehityksen myötä nuori jättää taakseen lapsuusajan tutun ja turvallisen kehon sekä ympäristön. Uuden kehonkuvan myötä nuori alkaa pohtimaan vastauksia kysymyksiin ”mitä minä olen” ja ”miten minä ajattelen” (Aalberg 2014a).

Nuoren fyysinen kehitys on nopeampaa kuin tunne-elämän kehitys. Fyysiset muutokset kehossa aiheuttavat nuorelle paljon ajatuksia ja hämmennystä. On tyypillistä, että nuori vertaa itseään toisiin nuoriin. Oman kehon fyysiset muutokset ovat kuitenkin arka aihe keskusteltavaksi, ja nuori haluaa tutkiskella muutoksia rauhassa. (MLL 2020.)

Nuoren sosiaalinen kehitys näkyy suhteessa vanhempiin, läheisiin ja ystäviin (Nurmiranta ym.2012,85). Sosiaalisen kehittymisen myötä nuori alkaa etäännyttämään omista vanhemmista. Ystävyys-suhteet tulevat entistä merkityksellisemmiksi, ja nuori tavoittelee vahvasti vertaistensa hyväksyntää (Murphy 2015, 52; MLL 2019). Tiiviit ja pysyvät ystävyys-suhteet tukevat nuoren kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Nurmiranta ym. 2012, 85-86.)

Nuoren sosiaaliset suhteet muuttuvat nuoren kasvavan autonomian ja vuorovaikutuksen vastavuoroisuuden monipuolistuessa. Nuoren sosiaaliseen kehitykseen vaikuttaa, miten vanhemmat ja lähipiiri ovat hänen kanssaan vuorovaikutuksessa. Suhteessa ympäristöön nuori samanaikaisesti rakentaa omaa identiteettiään, joten sitä kautta nuori itse vaikuttaa omaan sosiaalisen kehityksen kulkuun. Vuorovaikutukseen vaikuttaa nuoren yksilöllinen tapa olla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Nurmi ym. 2015, 148-149.) Nuoren vuorovaikutusta tapahtuu paljon sosiaalisen median käsittävässä toimintaympäristössä (Takala & Takala 2019, 4). Sosiaalisen kehityksen merkittävä osa-alue on nuoren sosiaalisten taitojen kehittyminen, ja sosiaaliset taidot taas kehittyvät ajattelemisen kehittymisen myötä. Tämä tarkoittaa nuoren kykyä arvostaa ja kunnioittaa muita sekä kykyä huomioida muita. (Keltikangas-Järvinen 2010, 23-24.)

Nuoruusajan psyykinen kehitys on vilkkainta varhaisnuoruuden vaiheessa. Tänä aikana nuoren ajattelu muuttuu abstraktimmaksi ja yleistävämmäksi. Samalla se avaa nuorelle laajemman maailman ja ymmärryksen eri tapahtumille. Ajattelun kehittyminen mahdollistaa nuorelle myös moraalien ja arvoperustan kehittymisen. Nuoren on mahdollista

ottaa huomioon toisen ihmisen näkökulma ja huomioida muita. (Nurmi ym. 2015, 146-147.) Nuoren psyykkinen kehitys vaikuttaa voimakkaasta nuoren ajatteluun ja sillä on vaikutusta nuoren itseluottamukseen (Hulme 2017, 45).

Nuoren psyykkiseen kehitykseen kuuluu merkittävänä tekijänä aivojen kehittyminen, mikä osaltaan selittää nuoren tunne-elämän vaihtelua. Aivojen etuotsalohko kehittyy ihmisellä hitaammin ja sen lopullinen kehittyminen tapahtuu nuoruusiässä. Aivojen otsalohkossa kehittyvät ne hermoyhteydet, mitkä vaikuttavat abstraktin ajattelun kehittymiseen, aloitteenkyyntä ja tunnekontrolliin, suunnitelmallisuuteen ja luovaan ongelmanratkaisuun. (Kukku-mäki & Tulusto 2006, 29; Nurmi ym. 2015, 147.)

2.2 Itsetunto käsitteenä ja sen osa-alueita

Teoksessa Hyvä itsetunto Keltikangas-Järvinen (2004,17) toteaa itsetunnon tarkoittavan sitä, mitä kaikkea hyvää ihminen näkee itsessään. Ihmisen oma minäkuva on jäsentynyt, ja hän tietää omat vahvuutensa ja heikkoutensa, mutta ihminen pystyy käyttämään näitä ominaisuuksia omaa elämäänsä hyödyntäen. (Plummer & Deborah 2014,73.) Keltikangas-Järvinen (2004, 67) mukaan itsetuntovertailussa tyttöjen ja poikien itsetunnossa ei ole eroja.

Nuoren sosiaaliset suhteet ja hänen kasvuympäristönsä vaikuttavat nuoren itsetunnon kehittymiseen. Itsetunnolla on merkittävä rooli nuoren kasvussa ja kehityksessä (MLL 2017). Nuoren persoonallisuus ja temperamentti ovat osa hänen itsetuntoansa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12.)

Ihmisellä on oma yksilöllinen itsetunto, joka rakentuu itseluottamuksesta, joka rakentuu ihmiselle suhteessa itsensä ja ympäristön välistä toimintaa (Salovaara & Honkanen 2000, 88-89; Keltikangas-Järvinen 2004,27; Pesonen 2018, 50). Tutkimukset osoittavat, että nuoren perusitsetunto on pysyvä. Itsetunnon katsotaan vakiintuvan jo lapsuusvaiheessa, eikä nuoruuden kehitysvaiheeseen kuuluva murrosikä laske lapsuudessa saavutettua itsetunnon tasoa (Keltikangas-Järvinen 2004, 33).

Cacciatore (ym. 2008, 29-30) kuvaa nuoren itsetuntoa vuoristoradaksi. Jonakin päivänä itsetunto voi olla korkeimmillaan, ja taas toisena päivänä nuoren itsetunto on laskeva. Tunne-elämä sisältää tunteet ilosta, pelosta, surusta, rakkaudesta ja yllätyksestä (kuva 1). Nuoruuden kehitysvaiheessa nuoren tunteet vaihtelevat usein ja voimakkaasti. Päivittäiset kokemukset ja tapahtumat nuoren elämässä herättävät erilaisia tunteita ja reaktiota, jotka vaikuttavat hetkellisesti nuoren itsetuntoon. Tapahtumien vaikutukset ja tunnereaktiot ovat yksilöllisiä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 31; Sinkkonen 2008, 172- 173.)



Kuva 1. Tunteiden vuoristorata (Mielenterveysseura 2020)

Itsetunto koostuu eri osa-alueista (Keltikangas-Järvinen 2004, 26-29). Yleisemmin itsetunto jaetaan yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Näiden osa-alueiden lisäksi itsetunto voidaan jakaa perusitsetuntoon sekä suoritus- ja sosiaaliseen itsetuntoon (Erkko & Hannukkala 2019, 59).

Julkinen itsetunto on sitä, mitä ihminen itsestään ympäristölle antaa ja miten hän itseään tuo esille ryhmässä. Yksityinen itsetunto on ihmisen oman mielen sisäisiä ajatuksia siitä, millaisena hän itseänsä pitää. (Keltikangas-Järvinen 2004, 24.) Suoritus itsetunto tarkoittaa ihmisen kykyä luottaa omaan osaamiseen ja selviytymiseen sekä ihmisen yksilöllisen tavoite tason asettamista. Sosiaalisen itsetunnon tasolla ihmisellä on riittävät sosiaaliset selviytymisen taidot vuorovaikutukseen ympäristön kanssa sekä luottamus tasavertaisesta ryhmän jäsenyydestä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 26-27.) Itsetunnon eri tasot vaikuttavat siihen, miten ihminen muodostaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita (Plummer ym. 2014, 164).

2.3 Kodin merkitys nuoren itsetunnon kehittämisessä

Koti on lapsen ja nuoren itsetunnon kehittämisen ja tukemisen kannalta hänen elämänsä merkittävä kasvuympäristö ja itsetunnon kehittäjä (Cacciatore ym.2008, 73). Pienen lapsen itsetunnon varhainen kehittyminen alkaa jo vauvaiässä. Kun lasta hoidetaan, ja hänen pyyntöihinsä vastataan, niin lapselle välittyy kokemus ja tunne, että hän on tärkeä (Keltikangas-Järvinen 2004, 125). Lapsen kasvaessa on tärkeää huomata lapsen onnistumiset ja antaa hänelle niistä palaute sekä kiitosta. Negatiivinen arvosteleminen vaikuttaa lapsen itsetunnon kehitykseen niin, että hänen voi myöhemmin olla vaikeampi luottaa omiin kykyihinsä ja asettaa itselleen tavoitteita. Tämä merkitsee, että lapsen- ja nuoren on myöhemmin vaikeampi kokea onnistumisen tunteita, jos oma tavoitteiden asettaminen on vähäistä ja tavoitteita asetetaan ulkopuolelta. (Keltikangas-Järvinen 2004, 132 -134.)

Lapsen ja nuoren koti on kasvatusympäristönä lapsen ensimmäinen sosiaalinen ympäristö, joka mahdollistaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen ja vuorovaikutukseen (Trejos-Castillo 2013,138). Itsetunto kehittyy vuorovaikutuksessa, ja näin kodin sisäiset vuorovaikutussuhteet vaikuttavat nuoren itsetunnon kehittymiseen (Keltikangas-Järvinen 2004, 166-170).

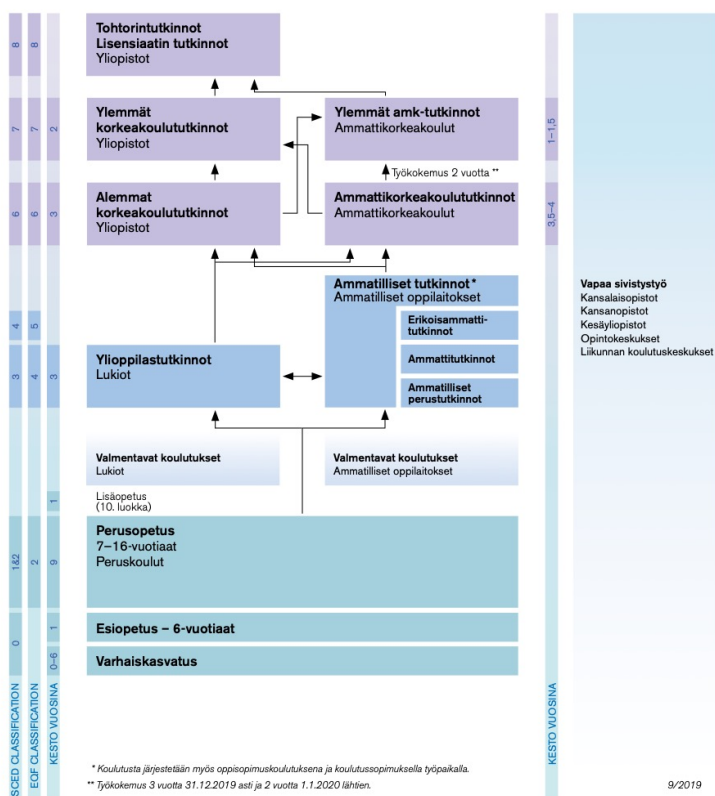
3 KOULUYMPÄRISTÖ

3.1 Suomen koulujärjestelmä

Koulujärjestelmän toimivuutta ja kehittymistä ohjaa yhteiskunnan monipuolinen yhteisö- ja yksilötason arviointi (Äärelä 2012, 25). Perusopetusta tarjoava koulujärjestelmä (kuva 2) mahdollistaa lapsille ja nuorille yhdenvertaisen mahdollisuuden osallistua opetukseen (Äärelä 2012, 24).

Koulujärjestelmä tarjoama opetus on maksutonta, kouluruoka on ilmainen, koulumatkat ovat tuettuja (Opetus ja kulttuuriministeriö 2004). Oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä itsetunnon kehitystä turvataan koulujen oppilashuoltoryhmän toiminnalla (Opetus ja kulttuuriministeriö 2004; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 98). Suomalaiset lapset menestyvät kansainvälisissä vertailuissa tiedollisesti hyvin (Äärelä 2012, 25).

SUOMEN KOULUTUSJÄRJESTELMÄ



Kuvio 2. Suomen koulujärjestelmä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020a)

Vuonna 2016 Suomessa otettiin käyttöön uusi opetussuunnitelma. Yläkoulun osalta uusi opetussuunnitelma otettiin käyttöön porrastetusti, niin että vuonna 2017 7. vuosiluokan opetus aloitettiin uuden opetussuunnitelman mukaisesti. Vuonna 2018 8. vuosiluokan ja vuonna 2019 9. vuosiluokan oppilaat aloittivat uuden opetussuunnitelman mukaisen opiskelun. Päivitetyt opetussuunnitelmat tarkoitus on lisätä oppilaan autonomiaa ja näin lisätä oppilaan osallisuutta sekä aktiivisuutta oppijana ja tiedon rakentajana. (Opetushallitus 2020.)

Uusi opetussuunnitelma (Opetushallitus 2020) korostaa laaja-alaista osaamista, joka rakentuu osaltaan oppilaan yksilöllisistä tavoitteista. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteita asetetaan ajattelun – ja oppimisen taitoihin, vuorovaikutus- ja ilmaisutaitoihin sekä monilukutaidon oppimisessa. Tärkeänä osana laaja-alaista oppimista on taidot huolehtia omasta itsestään ja arjen erilaisien taitojen oppiminen.

Valtakunnallisen opetussuunnitelman pohjalta laaditaan kunnille ja kouluille oma opetussuunnitelma, jossa on listattu tulevien vuosien oppimista koskevat linjaukset. Oppilaalla on oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta. (Opetushallitus 2020.) Opetushallitus (2020) painottaa, että lasten huoltajien tulisi tutustua opetussuunnitelmaan ja toteaa, että toimiva yhteistyö kodin ja koulun välillä on merkittävä tekijä lapsen- ja nuoren onnistuneen koulupolun rakentamiselle.

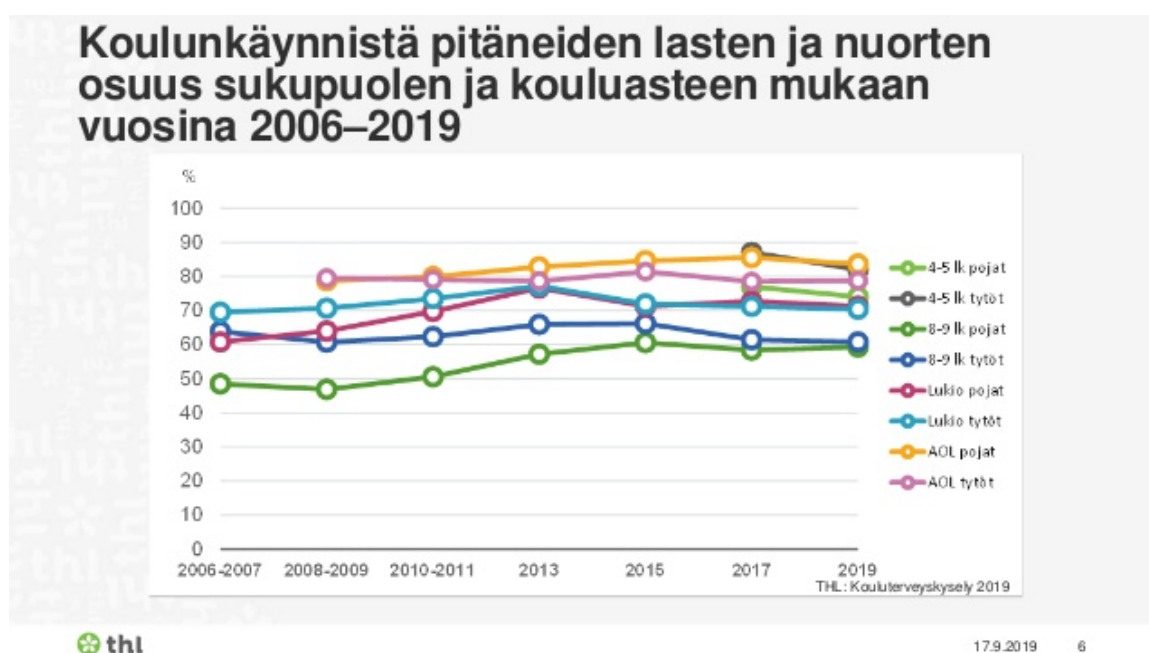
Opetushallituksen opetussuunnitelman perusteet rakentuvat arvoperustan pohjalta. Tarkoittaen, että jokaisella oppilaalla on koulussa tarjottava laadukasta opetusta ja mahdollisuus onnistua oppimisessa. Näin nuori rakentaa omaa identiteettiään, jäsentää paikkaansa maailmassa sekä laajentaa elämäkatsomustietoansa. Arvoperustaan perustuvan opetussuunnitelman tarkoituksena on mahdollistaa nuorelle tapa oppia, mikä samalla tukee oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Opetushallitus 2014, 15.) Kouluympäristö on nuorelle toissijainen tärkeä ympäristö, joka kodin tavoin kehittää nuoren sosiaalisia taitoja tarjoamalla vertaisiaan ja monipuolisen ympäristön oppimiselle (Salovaara ym. 2000,41-42; Trejos-Castillo 2013, 138-139).

3.2 Kouluviihtyvyys

Kouluterveyskysely julkaistiin vuonna 2019. Kyselyyn osallistui valtakunnallisesti perusopetuksen 4. ja 5. vuosiluokkien oppilaat sekä 8. ja 9. vuosiluokkien oppilaat, sekä lukio ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Kouluterveyskyselyn tiedot perustuvat vuonna 2006 - 2019 toteutettuun kouluterveyskyselyyn. Tutkimuksen vastaajajoukko koostuu yhteensä 250 000 perusopetuksen alakoulun 4. ja 5. vuosiluokkien, yläkoulun 8. ja 9. vuosiluokkien oppilaiden sekä lukiossa sekä ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2.

vuoden oppilaiden vastauksista. Eri luokka-asteilta vastausprosentti vaihteli 70- 82 prosentin välillä. (THL 2019a.)

Kouluterveyskyselyssä vuodesta 2006 vuoteen 2019 mitattuna, n. 60% yläkouluikäisistä 8. ja 9. vuosiluokan oppilaat kertoivat pitävänsä koulunkäynnistä (THL 2019a). Vastavasti muiden kyselyyn osallistuneiden ryhmien oppilaat pitivät koulun käynnistä sitäkin enemmän.(kuva2) Kouluterveyskysely antaa tietoa lasten- ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä, opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palveluiden kohtaamisesta.(THL 2019a.)



Kuva 2. Koulunkäynnistä pitäneiden lasten ja nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006-2019. (THL 2019b)

Koulussa viihtyminen vaikuttaa tutkitusti nuoren koulumenestykseen. Kouluympäristö muokkaa nuoren minäkuvaa vaikuttaen samalla nuoren itsetunnon kehitykseen. (Äärelä 2012, 143-144.) Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä, nuorten elinolot vuosikirjassa (2012, 50) todetaan kansainvälisten tutkimusten perusteella, että oppilaiden koulukokemukset muuttuvat iän myötä kielteisemmiksi. Tämä tapahtuu tyypillisesti siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Koulua haastetaan kyvyssä vastata varhaisen teini-iän psykologisiin tarpeisiin. Kyky vastata teini-iän moninaiisiin haasteisiin koskettaa myös vanhemmuutta ja perheitä. Vuonna 2002 tehdyn, eriarvoinen lapsuus tutkimus hankeen aineiston mukaan suomalaislapset alkavat erkaantua vanhemmista jo 11- vuoden iässä.

Koulumaailmassa on tärkeitä suunnata erityistä ja kohdennettua tukea oppilaille, heidän siirtyessä alakoulusta yläkouluun (Pekkarinen, Vehkalahti & Myllyniemi 2012, 50 -51; Ah-tola 2016, 210). Sosiaalipedagogisessa aikakauskirjassa Nivala (2007, 98 -99) pitää tärkeänä kasvatus- ja koululaitoksien tarjoamaa erityistä pedagogista tukea nuoren irtautu-essa lapsuuden kulttuurista ja siirtyessä yhteiskunnan järjestelmiin.

4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä koulujen henkilöstön tietoa nuoren itsetunnon kehityksestä. Tavoite on selvittää nuoren itsetunnon kehittymiseen yhteydessä olevia tekijöitä ja miten nuoren itsetuntoa voidaan tukea. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät ovat yhteydessä nuoren itsetunnon kehittymiseen?
2. Miten nuoren itsetuntoa voidaan tukea?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvailevan eli narratiivisen kirjallisuuskatsauksen yksi orientaatio on yleiskatsaus. Tällöin tuotetaan kuvailevaa tietoa tiivistetysti jo aikaisemmin tehdyistä tutkimuksista. Kuvailevan kirjallisuuskatsaukseen hankittuun tiedonhakuun ei ole käytetty erityisen systemaattista seulontaa. (Salminen 2011, 7-8.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus etenee vaiheittain ja se on yleisempiä kirjallisuuskatsauksen käyttötyylejä. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan nimittää yleiskatsaukseksi tutkittavasta asiasta. Tavoitteellisesti kuvaileva kirjallisuuskatsaus pyrkii tuottamaan ajankohtaista tietoa, mutta se ei todennäköisesti tarjoa mitään uutta analyttistä tulosta. (Salminen 2011,9; Jamk 2020.)

Tässä opinnäytetyössä kirjallisuuskatsaus eteni tutustumalla aiheesta saatavilla oleviin kirjoihin ja julkaisuihin. Opinnäytetyössä keskityttiin löytämään nuoren itsetunnon kehittämiseen vaikuttavia tekijöitä ja tämä rajasi aineiston hakua käsitteisiin nuori ja itsetunto. Aiheesta itsetunto ja nuoruus on saatavilla paljon julkaisuja ja kirjallisuutta. Aineistoon tutustuessa ja sitä valikoitaessa kiinnitettiin huomiota aineiston tiedon ajankohtaisuuteen ja se vastaamiseen esitettyihin tutkimuskysymyksiin.

5.2 Aineiston keruu

Kirjallisuus katsaus aloitettiin tutustumalla kirjallisuuteen, artikkeleihin ja tutkimuksiin. Internet pohjaisista lähteistä tehtiin erillistä tiedonhakua hyödyntäen erilaisia tietokantoja kuten: Medic, Arto, Google Scholar, Theseus, Ebsco. Kirjastosta etsittiin kirjallisia teoksia ja niiden tietoa hyödynnettiin teoriaosuudessa ja tulosten vertailemisessa.

Eri tietokannoista suoritettiin aineistohakua hyödyntämällä hakusanojen käyttöä ja käyttämällä tietokantojen hakukriteereitä. Hakusanoina käytettiin: itsetunto, nuoren kehitys, nuoren kasvuympäristöt, self -esteem, and youth. Tiedonhakua suoritettiin aineistosta manuaalisesti eli lukemalla aineistoa, ja merkitsemällä tärkeät kohdat korostuskynällä ja käyttämällä sivumerkkejä sekä kirjoittamalla asioita muistiin. Tiedonhakua ohjasi lähdekritiikki. Lähdekritiikissä tarkasteltiin tiedon luotettavuutta, tiedon ajantasaisuutta ja tiedon yhteensopivuutta suhteessa esitettyihin tutkimuskysymyksiin.

Kirjallisuutta ja muita lähteitä lähestyttiin huomioiden opinnäytetyö prosessin eettisyys ja luotettavuus. Kirjallisuus katsauksessa hyödynnettiin koottuja tutkimustuloksia. Lähdeaineiston etsimisessä ja keräämisessä kiinnitettiin huomioita, että ne antavat näkökulmaa ja

vastauksia suhteessa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tavoitteena oli selvittää niitä tekijöitä, mitkä ovat yhteydessä nuoren itsetunnon kehittymiseen. Kirjallisuuskatsauksessa hyödynnetty aineisto on koottu omaan taulukkoon (liite1), johon on koottu aineistojen lähdetieto, laajuus, tarkoitus, käytetyt tutkimusmenetelmät, lopputulos ja keskeiset ajatukset sekä viitetieto.

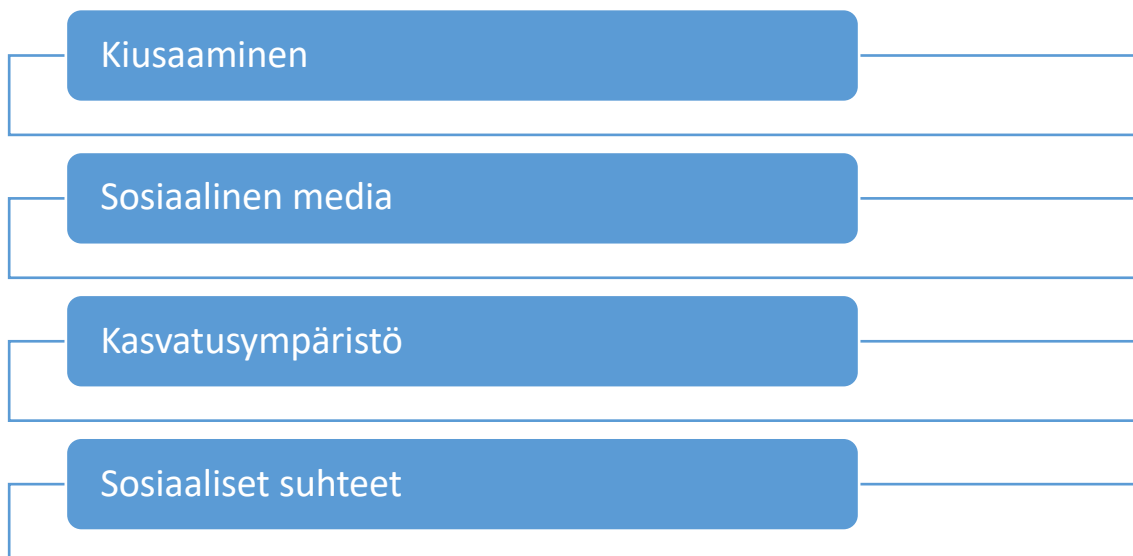
Aineistoihin tutustuminen aloitettiin tutustumalla teoksen sisällysluetteloon, artikkelin tiivistelmään ja asetettuihin tavoitteisiin ja niistä saatuihin tuloksiin. Huomioita kiinnitettiin tiivistelmiin, alkusanoihin, sanastoihin ja mahdollisiin liitteisiin sekä luin aineistoa. Tällä tavalla hahmoteltiin kuva, miten kattava ja omaan tarkoitukseesi osuva kyseinen aineisto on. Aineiston käyttöönotto kriteerinä tässä opinnäytetyössä olivat: aineiston riittävä laajuus, aineiston tuli olla julkaistu 2000- luvulla, sekä aineiston piti käsitellä suomalaisten 11- 25 ikäisten nuorten kehitystä ja sen yhteydessä olevia itsetunnon kehittymisen tekijöitä.

Aineiston tutustumisen jälkeen, tiedonhaun ja opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen runko jäsenyi. Teoriaosuuden jälkeen, tiedonhaun tuloksena valitut aineistot koottiin omaan taulukkoon. (liite1). Tämän jälkeen tutkielmista auki kirjoitettiin, se mitä on tutkittu ja mitä tuloksia siinä on saatu. Listaamalla valitut lähdeaineistot oli mahdollista havainnoida niiden riittävyys ja monipuolisuus tarkasteltavaan aiheeseen liittyen. Aineisto koostui kuudesta pro -gradututkielmasta ja yhdestä väitöskirjasta. (liite1).

5.3 Aineiston analyysi

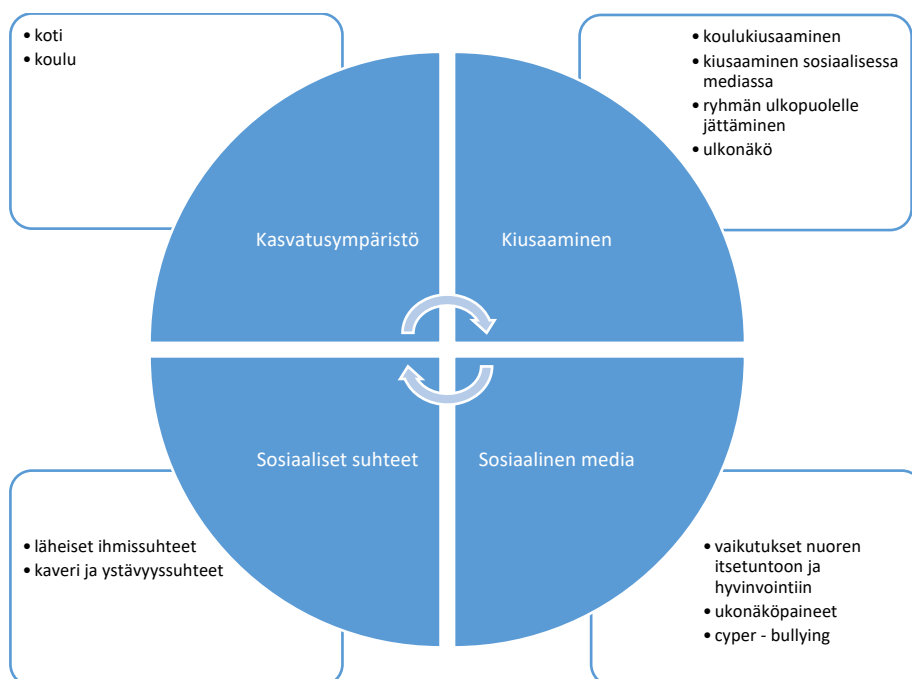
Aineisto analysoitiin teemoittelemalla. Tässä analysointi menetelmässä tutkittavasta tiedosta etsitään samankaltaisuuksia, jonka jälkeen niistä muodostetaan teemoja. Teemojen muodostamisen jälkeen analysointia tehdään pilkkomalla teemoitettujen kokonaisuuksien sisällöt pienempiin ryhmiin, niiden esiintymisen mukaan. (Jyväskylän Yliopisto 2016.)

Opinnäytetyössä käytetystä aineistokokonaisuudesta esille nousseet nuoren itsetunnon kehitykseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Löytyneitä pääteemoja olivat: kasvuympäristö, sosiaaliset suhteet, sosiaalinen media ja kiusaaminen. (kuvio 2). Niiden esiintyminen käytetyssä aineistossa avattiin omaan taulukkoon. (liite2).



Kuvio 2. Käytetyn aineistokokonaisuuden pääteemat

Näiden pääteemojen ryhmittelyn jälkeen, rakennettiin niiden sisältä nousevia pienempiä ryhmiä. Pääteemojen ja ryhmien vaikutusta keskenään, tarkasteltiin suhteessa olevaan teoretietoon, nuoren itsetuntoon vaikuttavina tekijöinä. (kuvio 3).



Kuvio 3. Nuoren itsetunnon kehitykseen yhteydessä olevia tekijöitä

6 TULOKSET

6.1 Nuoren itsetunnon kehittyminen

Saatavilla olevan tiedon mukaan monet eri asiat ja tekijät vaikuttavat nuoren itsetunnon kehittymiseen (Korpela 2014, 48; Räsänen 2015,66; Kiviruusu 2017,3). Kaksoistutkimuksessa (Raevuori ym. 2007) on poikien itsetunto todettu vahvemerkiksi tyttöihin verrattuna. Tätä tulosta selittää tyttöjen ja poikien itsetuntoon eri tavalla vaikuttavat tekijät. Pojilla vaikutustekijät ovat geneettisiä, kun ympäristötekijät vaikuttavat tyttöjen itsetuntoon enemmän. (Laakso 2013, 79; Räsänen 2015,27.)

Nuorille suunnatussa itsetuntoa tutkivassa pro gradu tutkielmassa, nuoret nimesivät itsetuntoa vahvistavaksi tekijäksi itsetuntemuksen ja itsensä tiedostamisen (Räsänen 2015, 50). Kiviruusu (2017, 20) väitöskirjassaan toteaa, että itsetunnon kehitys jatkuu positiivisena nuoruudesta aikuisuuteen. Tutkimuksessa itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Todetaan eri tekijöiden kuten; ihmissuhteiden, sosioekonomisen aseman, sosiaalisten paineiden, ihmisen kehityksen, päihteiden käytön ja myös sukupuolen vaikuttavan itsetunnon kehittymiseen.

Sukupuoli osaltaan vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen. Yksi selittävä tekijä on ulkonäkö, ja siihen liittyvät kulttuuriset paineet. Ulkonäköön liittyviä paineita, tyytymättömyyttä omaan vartaloon ja sen vaikutusta itsetuntoon on enemmän naisilla. (Laakso 2013, 49-50 ;Kiviruusu 2017, 59- 60.) Nuorten itsetuntoa mittaavassa, Lapin Yliopiston pro gradu tutkielmassa nuorten tyttöjen vastauksista korostui yksilön ulkonäkö ja siihen suhtautuminen. Vastaavanlaisesti nuoret pojat eivät kokeneet ulkonäöllä olevan vaikutusta itsetunnon kehitykseen. (Räsänen 2015, 38.)

6.2 Nuoren kasvuympäristö

Nuoren kasvuympäristö käsittää vahvasti nuoren ympärillä olevat sosiaaliset suhteet eri ympäristöissä. Sosiaaliset suhteet kehittyvät vuorovaikutuksessa eri ihmisten ja yhteisöjen kanssa. Perhe, sukulaiset ja ystävät muodostavat nuorelle läheisimmän yhteisön. (Korpela 2013, 18.) Nuoren suhde omiin vanhempiin on merkittävä itsetunnon kehitykseen vaikuttava tekijä (Räsänen 2015, 59; Laakso 2013, 80). Ympäristön antama palaute vaikuttaa nuoren itsetunnon kehitykseen (Räsänen 2012,13-15; Laakso 2013, 64; Korpela 2014,15).

Räsänen(2015, 47) pro gradu tutkielmassa nuoret kertoivat kodin ja perheen merkityksen tärkeäksi nuorten itsetunnon kehityksessä. Perheen myönteinen vuorovaikutus,

hyväksyntä, läheiset ja luotettavat välit, vaikuttavat nuoren itsetuntoon myönteisesti ja torjuvalla vuorovaikutuksella on nuoren itsetuntoon laskeva vaikutus. (Laakso 2013, 23,64.)

Perhesuhteet ja perheen antama tuki vaikuttavat nuoren kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Tutkimusten mukaan riittämätön tuki vaikuttaa negatiivisesti nuoren omaan kehonkuvaan. Nuoren tyytymättömyys omaan kehoon on yhteydessä nuoren itsetunnon kehittymiseen. (Laakso 2013, 24.) Nuoren kokema positiivinen tuki perheeltä ja ystävilä vaikuttaa nuoren kehonkuvaan ja itsetuntoon myönteisesti (Laakso 2013, 66, 71,79,82). Liikunnalla, mikä sisälsi vähemmän suorituskeskeisyyttä ja ulkonäköpaineita, mutta enemmän sosiaalisia suhteita tukevaa toimintaa on arvioitu vaikuttavan myönteisesti nuoren kehonkuvaan, itsetuntoon ja nuoren itsenäistymiseen (Laakso 2013, 26).

Koulun henkilöstön antama palaute, koulukokemukset ja ystäväsuhdet vaikuttavat nuoren itsetuntoon (Harapainen 2007 ,24). Koulun merkitys nuoren minäkuvan ja itsetunnon rakentumisessa on tärkeä tekijä (Harapainen 2007, 10, 26, 30; Räsänen 2015, 53- 55, 59-60). Harapainen (2007, 26) esittää pro gradu -tutkielmassaan myös opettajan oman itsetunnon olevan yhteydessä nuorten kouluviihtyvyyteen, ja erityisesti niiden nuorten itsetunnon kehitykseen, joiden itsetunto ja minäkäsitys on epävarma. Hyvä itsetunto tukee koulussa viihtymistä (Harapainen 2007, 25, 53). Koulun arjessa heikko itsetunto ilmenee suorittamisen välttelynä, heikkona motivaationa ja epäonnistumisen pelkona sekä luovuttamisena (Kuosmanen 2018,9).

Nuoret kokevat sosioekonomisen ympäristön vaikuttavan itsetuntoon (Korpela 2014, 48). Asuminen köyhemmällä asuinalueella saattaa vaikuttaa nuoren itsetuntoon laskevasti. Nuoret ovat tietoisia sosioekonomisista eroista ja eriarvoisuudesta. Ne nuoret, jotka kasvavat paremmassa sosioekonomisessa asemassa kertovat itsetuntonsa paremmaksi, kuin heikossa sosioekonomisessa asemassa olevat nuoret. (Korpela 2014, 21.) Korpelan (2014, 38-39,43-44) pro Gradu tutkielmassa todettiin perheen taloudellisen tilanteen vaikuttavan 7. ja 9. vuosiluokkaa käyvien tyttöjen ja poikien itsetuntoon. Vanhempien ammatiasemalla ei ollut vastaavaa vaikutusta nuoren itsetuntoon(Korpela 2014, 42).

6.3 Nuoren kaveri- ja sosiaaliset suhteet

Kavereiden merkitys ja tunne hyväksytyksi tulemisesta on nuoruuden kehitysvaiheessa erittäin tärkeitä (Räsänen 2015, 54; Korpela 2014,18). Räsänen (2015, 52,58) tutkielmassa nuoret toivat esille kavereiden olemassa olon merkityksen tärkeänä itsetunnon vahvistamisen tekijänä. Nuorten luottamukselliset ja hyvät ystävyysuhteet vahvistavat ja nuoren itsetuntoa (Laakso 2013, 23-24). Nuoren jäädessä ilman kaveri-ja sosiaalisia suhteita, vaarantaa se nuoren psyykkistä kehitystä (Laakso 2013, 17).

6.4 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on tämän päivän nuoren toiminta- ja kasvatusympäristö (Kuosmanen 2018, 1). Sosiaalisen median eri sovellukset ja sivustot mahdollistavat nuorille kommunikoinnin tuttujen ja tuntemattomien ihmisten kanssa. Kommunikointi sosiaalisessa mediassa on erilaisten kommenttien ja kuvien jakamista ja kommentoimista. Sosiaalinen media on nuorten sosiaalisten suhteiden mahdollistaja ja ylläpitäjä. (Kuosmanen 2018, 13-14.) Nuoret käyttävät tutkimuksen (Viestintäliiga 2017) mukaan verkossa aikaa viikko tasolla jopa 56 tuntia, mikä tarkoittaa päiväkohtaisesti parhaillaan kahdeksaa tuntia päivässä (Kuosmanen 2018, 16). Sosiaalinen media on siis nuorelle yksi merkittävä toimintaympäristö (Ylinen 2019, 17,27) ja sitä kautta vaikuttava tekijä nuoren itsetunnon kehittämisessä. Nuoret ottavat mallia läheisten mediakäyttäytymisestä. (Ylinen 2019, 26.) Sosiaalisella medialla on vaikutusta yksilön identiteetin kehittämiseen ja mielialoihin (Ylinen 2019,11).

Sosiaalinen media luo nuorelle ympäristöpaineita siitä minkälaiselta hänen tulisi näyttää ja millainen hänen tulisi olla (Kuosmanen 2018, 12, 19). Sosiaalinen media mahdollistaa nuorelle erilaisia rooleja suhteessa omaan minään ja samalla verkossa painottuvat vaihtuvat ihanne minät voivat aiheuttaa ristiriitaa nuoren identiteetin kehityksessä (Kuosmanen 2018, 21). Kuosmanen pro gradu- tutkielmassa (2018, 38,40-41,51) saatujen tulosten perusteella nuorista 70% koki sosiaalisen median vaikuttaneen heidän itsetuntoonsa ja 39% kertoi sosiaalisella medialla olleen negatiivisia vaikutuksia nuoren itsetuntoon. Räsänen (2015, 45) tutkielmassa osa nuorista kertoi median tuottavan ulkonäkö paineita ja nuoret kertoivat, että nuoren on osattava kriittisesti ja realistisesti pohtia median tuottaman sisällön vaikutusta ja merkitystä. Median lisäksi nuorten itsetuntoon vaikuttavat ystävien kommentit (Laakso 2013, 55; Räsänen 2015, 48).

Ympäristöltä saatu positiivinen palaute vaikuttaa myönteisesti nuoren itsetunnon kehittämiseen (Räsänen 2012,13-15; Laakso 2013, 64; Korpela 2014, 15). Samankaltaisesti sosiaalisessa mediassa saatu huomio ja positiivinen palaute on yleisin itsetuntoon myönteisesti vaikuttava tekijä (Kuosmanen 2018, 23, 46). Vastaavasti sosiaalisessa mediassa tykkäysten ja positiivisen palautteen saamisen vähyys, vaikutti nuorten itsetuntoon laskevasti (Kuosmanen 2018, 45).

6.5 Kiusaaminen

Nuoren itsetuntoon negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä kouluyhteisössä on koulukiusaaminen ja vähättely sekä negatiivinen arvostelu (Räsänen 2015, 51). Nuoren ja hänen perheensä sosioekonominen asema sekä eriarvoisuus altistavat nuoren kiusaamiselle (Korpela 2014,43). Nuoren kokema torjutuksi tulemisesta ja ryhmän ulkopuolelle jäämisestä

on useassa eri tutkimuksessa todettu vaikuttavan nuoren itsetuntoon alentavasti (Ylinen 2019, 73; Kiviruusu 2017,28).

Yleistyvän sosiaalisen median käytön myötä, myös kiusaaminen on saanut uuden muodon (Ylinen 2019,26). Netti- ja verkkokiusaamista kutsutaan nimellä cyber-bullying (Ylinen 2019, 20). Verkossa tapahtuva kiusaaminen eroaa, tavanomaisesta kiusaamisesta, laajuudellaan ja julmuudellaan. Verkossa tapahtuva kiusaaminen laajenee nopeasti ja voi olla jatkumoa koulussa edeltäneelle kiusaamiselle. (Ylinen 2019, 22,26.) Kiusaamiseen voi osallistua myös tuntemattomat henkilöt ja levitetty materiaali voi pysyä pitkään verkkosivustoilla kommentoitavana (Ylinen 2019, 21). Sosiaalisessa mediassa tapahtuva kiusaaminen, haukkuminen, arvostelu ja vihakommenttien lähettäminen ovat itsetuntoon alentavasti vaikuttavia yksittäisiä tekijöitä (Kuosmanen 2018,48; Ylinen 2019, 27). Verkkokiusaamisen epäsuora käsite tarkoittaa kiusaamista ilman nuoren mahdollisuutta puolustaa itseään. Kiusattua kommentoidaan ryhmässä, mutta hän ei pysty itse vaikuttamaan siihen.(Ylinen 2019, 60-61.) Ylisen (2019,62-63) pro gradu tutkielmassa sosiaalisessa mediassa tapahtuvan kiusaaminen vaikutti nuorten mielialaa laskevasti sekä lisäsi surullisuuden ja vihan tunnetta. Nuoret kokivat myös oman arvon tunteen heikentymistä (Ylinen 2019, 71).

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Jamesin (1980) mukaan itsetunto olisi ihmisen saavutusten ja tavoitteiden suhde. Suhdetta voi kuvata myös todellisen minän, ja ideaali minän välisenä suhteena (Räsänen 2015, 17-18; Kiviruusu 2017, 14;).

Nuoruuden kehitysvaihe sisältää useita fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, mitkä altistavat nuoren itsetunnon muutoksille (Laakso 2013, 6; Kiviruusu 2017, 17). Räsänen (2015) pro gradu tutkielmassa on haastateltu 29 yhdeksäsluokkalaista nuorta. Tässä tutkielmassa nuorten itsetunnon määrittelyminen ja keinot itsetunnon tukemiseksi ovat lähtöisin nuorten omasta kokemusmaailmasta. Äärelän (2012) väitöskirjassa nuoret vangit kertovat peruskoulun merkityksestä omassa elämässään. Äärelän (2012, 144) väitöskirjassa nuorten vankien kertomuksissa nousee esille vuorovaikutuksen merkitys, ja sen vaikutus itsetuntoon. Vastaavasti Laakson (2013, 80) pro gradututkielmassa painottuu sosiaalisen tuen ja hyväksynnän merkitys nuoren hyvinvoinnille ja itsetunnon kehittymiselle.

Nuoruusvaiheen valtava kehitysvaihe sisältää monia yksittäisiä kehitysalueita, mitkä kaikki ovat osaltaan liitettävissä itsetunnon kehittymiseen (Korpela 2014, 17; Kiviruusu 2017,17). Aikuisen tietoisuus nuoruusvaiheen tärkeistä kehitystehtävistä lisää ymmärrystä ja mahdollistaa toimivampia tapoja olla vuorovaikutuksessa nuoren kanssa. (Murphy 2015, 56-57.) Nuoren kokemusmaailmaa voi parhaiten pyrkiä ymmärtämään kuuntelemalla aidosti ,mitä nuori haluaa sanoa. Aito kuunteleminen pitää sisällään mm. kiinnostusta, erilaisten mielipiteiden kunnioittamista, erilaisten ilmaisutapojen hyväksymistä. (Murphy 2015, 84-85.)

Nuoren sosiaaliset taidot rakentuvat kyvystä arvostaa ja kunnioittaa muita sekä muiden huomioimisesta ja kyvystä noudattaa sääntöjä. Sosiaalisten taitojen harjoittaminen vaatii itseluottamusta, empatiaa ja kykyä kontrolloida ja arvioida omaa käytöstä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 24.) Temperamentti piirteet vaikuttavat sosiaalisen vuorovaikutukseen. Vahva empatiakyky ja sensitiivisyys merkitsee vastavuoroisempaa vuorovaikutusta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 60-61.) Temperamentti ei määrittele nuoren motivaatiota vaan ilmentää hänelle tyypillistä tapaa toimia kuten: nopeutta tarttua asioihin, hänen äänenkäyttöänsä ja elekieltä (Ahtola 2016, 64).

Sosiaalisten suhteiden kautta nuori on vuorovaikutuksessa ympäristöön. Vuorovaikutuksessa vahvimmin vaikuttavat katse ja puhe. Sosiaaliset suhteet ovat kohtaamisia. Kunnioittava ja iloinen kohtaaminen vaikuttaa nuoren itsetuntoon positiivisella tavalla.

Kohtaaminen, mikä sisältää vihaa, nöyryytystä ja halveksuntaa vaikuttaa nuoren itsetuntoon negatiivisesti. (Cacciatore ym. 2008, 169.)

Sosiaalitentaitojen ja tunnetaitojen opettaminen nuorille on tärkeää. Aikuinen opettaa nuorelle taitoja kuten: neuvotteleminen, erilaisten näkökulmien huomioon ottaminen, oman mielipiteen esittäminen, ristiriitojen ratkaiseminen, kuuntelemisen tärkeyttä. Sosiaalisten taitojen – ja tunnetaitojen harjoittamisen sisällyttäminen osaksi eri oppiaineiden sisältöä on keino, millä kouluuyhteisössä voidaan samalla tukea nuoren itsetunnon kehittymistä. (Pesonen ym.2018, 58-59.) Nuorelle kaveriporukoiden ja ystävien merkitys nuoruusiässä korostuu (Räsänen 2015, 27). Kaveriporukoiden ja ystävien seurassa haetaan tiedostamatonta vertaistukea nuoreksi kehittymiseen ja turvaa luopumista tutusta sekä turvallisesta lapsuusajasta. Samalla tyydytetään nuoren kasvanutta tarvetta olla samanlainen muiden nuorten kanssa. (Cacciatore ym. 2008,155; Räsänen 2015, 27; MLL 2019.) Nuoren sulautuminen muiden joukkoon on tärkeää itsenäistyväälle nuorelle (Harapainen 2007, 13; Laakso 2013, 81; Korpela 2014,18).

Kulttuurisen yhteistörmäyksen käsite tarkoittaa, eritaustaisten nuorten tasa-arvoista yhteensovittamista kouluuyhteisön sääntöjen alaiseksi (Äärelä 2012, 121-122). Kouluuyhteisön reagoimisessa nuoren käytökseen on inhimillistä ja tärkeitä tiedostaa nuoren kokemusmaailman merkitys. Koulun strukturoitu arki voi nuorelle olla vierasta, sekä siitä johtuen aiheuttaa ei toivottua käyttäytymistä. (Äärelä 2012, 116, 248.)

Sosiaalisen median käyttö nuorten keskuudessa on todella laaja ja yleistä (Ylinen 2019, 13). Kuosmanen (2018, 36) toteaa, että eroja tyttöjen ja poikien sosiaalisen median käytössä ei juurikaan ole. Medialukutaidon kehittämistä tehdään yhdessä nuoren kanssa. Nuoren kanssa voi keskustella miten nuori käyttää mediaa ja mitä tietoja hän siellä haluaa jakaa, sekä kenellä hän näitä tietoja haluaa jakaa. Nuorelta kannattaa varmistaa, mitä omien paikkatietojen jakaminen merkitsee ja myös, että miten nuori itse huomioi muiden käyttäjien yksityisyyden käyttäessään mediaa. (Takala ym.2019, 14.) Nuoren kanssa on hyvä keskustella media-aikaan käytettävästä ajasta ja sen vaikutuksesta muuhun elämään. Mediakriittisyydestä keskusteleminen voisi osaltaan vaikuttaa tyttöjen kokemiin medialähtöisiin ulkonäköpaineisiin. (Laakso 2013, 88).

Nuoren tunnetaidot kehittyvät jo varhaislapsuudesta asti. Varhaislapsuuden vuorovaikutus ja turvallisuus sekä tunne hyväksytyksi tulemisesta luovat pohjan itsetunnon kehittymiselle (Korpela 2014,15). Tunteet ohjaavat paljon ihmisen toimintaa, ja ihmiset tuntevat eri tavalla eri tilanteissa. Tunteet vaikuttavat ihmisen toiminnanohjaukseen, motivaatioon, vuorovaikutukseen ja rajojen asettamiseen. (Erkko ym.2013,75.) Nuoren taito ilmaista ja sanoittaa omia tunteita auttaa häntä säätelemään omaa käyttäytymistä (Erkko ym.2013, 77).

Nuoruuden ikävaihe sisältää erilaisia ja nopeasti vaihtuvia tunnetiloja. Haastavien tunnetilojen käsittely voi tuottaa nuorelle ahdistusta ja häpeää. Tällöin nuori saattaa pyrkiä tukahduttamaan tunteitaan tunteita. Tunteiden tukahduttaminen aiheuttaa nuorella fyysisiä oireita, ja pahanolon tuntemuksia. Nuoren tunnetaitojen opettamisen- ja kehittämisen sisältö on tärkeä viesti on, että omia tunteita ei tarvitse pelätä. Tunteet ovat ohimeneviä ja ne eivät jää pysyväksi olotilaksi. Voimakkaiden tunteiden käsittelyä voidaan tukea- ja kehittää, etsimällä nuorelle ominainen ja mieleinen tapa käsitellä haastavia tunteita. (Erkko ym. 2013, 79-81.)

Tarkasteltaessa nuoren kokonaisvaltaista kehitystä on nähtävissä, että se sisältää runsasta fyysistä kasvua. Nuoren fyysinen kehitys näkyy ulospäin ja se vaikuttaa nuoren sosiaaliseen ympäristöön (Nurmi ym. 2015, 146; Murphy 2015, 52). Nuoren keho muuttuu voimakkaasti, niin että nuori ei pysty siihen itse vaikuttamaan (Aalberg 2014a). Nuoren tehtävänä on jäsentää muuttuvaa kehonkuvaa, seksuaalisuutta ja seksuaalista identiteettiään (Laakso 2013, 9). Tämä kehon hallitsematon muutos vaikuttaa nuoren psyykkiseen kehitykseen ja itsetunnon horjumiseen. Seksuaalisuuden kehitys on yksi merkittävä fyysisen kehityksen osa-alue. (Aalberg 2014a.)

Nuoren ajattelun kehittyminen tarkoittaa, että nuoren ajattelu kehittyy pois lapsenomaisesta ajattelusta kohti aikuisiän ajattelutapaa. Nuoren ajattelun kehitys vaikuttaa nuoren itsetuntoon positiivisella tavalla. Kognitiivisten taitojen kasvaminen ja monipuolistuminen vahvistaa nuoren ongelmanratkaisukykyä. Nuoren ajattelu on hyvin minäkeskeistä, mutta samalla se mahdollistaa nuorelle keinon ymmärtää, mitä muut ajattelevat hänestä. Nuoren itsekeskeinen ajattelu tarkoittaa vahvaa minäkeskeisyyttä, jolloin nuori kokee itselleen tapahtuneet asiat hyvin ainutlaatuisina ja yksilöllisinä. Toisaalta se tarkoittaa myös negatiivisten tapahtumien ajattelemista yksilöllisellä tasolla. Molemmat ajattelemisen suunnat vaikuttavat eri tavalla itsetuntoon. Toistuvat alemmuuden tunteet ja epäonnistumisen tunteet omasta itsestään nuoruusiällä, voivat vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti. (Nurmiranta ym.2012, 82-85; Aalberg 2014b.)

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemisessä on huomioitava sen eettisyys ja luotettavuus. Opinnäytetyö on julkisesti nähtävissä, joten siinä julkaistun tiedon on oltava ajantasaista ja luotettavaa. Viittaus merkinnät tulee olla hyvän tieteellisen kirjoittamisen mukaisia ja plagiointi on kielletty. Opiskelija tuo opinnäytetyössään esille, että on perehtynyt hyvin tutkittavaan aiheeseen ja pystyy raportoimaan siitä asiallisesti ja hyvän tieteen mukaisesti. (Arene 2020, 14-16.)

Eettisyyttä ja luotettavuutta on myös opinnäytetyön tiedonhaku prosessin selkeä kuvaaminen. Opinnäytetyön luotettavuus on tärkeää työn hyödyntämisessä toimialalla työskenteleville ja asiasta kiinnostuneille. Tiedonhaun jäsentäminen ja sen monipuolinen käyttö lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Lähteiden kriittinen tarkasteleminen lisää luotettavuutta (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 112 -114; Kreodi 2018.)

Tässä opinnäytetyössä luotettavuus on huomioitu tutustumalla monipuolisesti nuoren itsetuntoon vaikuttaviin tekijöihin ja nuoruuteen elämänkaaren yhtenä vaiheena. Jäsennetyllä kriittisellä tiedon haulla ja tiedon analysoinnilla on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen mukaisesti esitelty jo olemassa olevan tiedon pohjalta tekijöitä, mitkä ovat yhteydessä nuoren itsetunnon kehittymiseen. Opinnäytetyön johtopäätös osiossa on esitelty erilaisia keinoja tukea nuoren itsetunto. Luotettavuuteen tässä opinnäytetyössä voidaan katsoa vaikuttavan, opinnäytetyön suorittaminen yksin. Tällöin kriittisyys ja lähdeaineiston valikointi tapahtuu yhden ihmisen käsityksen mukaan. Tämän kirjallisuus katsauksen luotettavuutta on arvioitu ja tarkasteltu koko opinnäytetyön prosessin edetessä. Luotettavuutta tuo aineiston ajantasaisuus ja, että aineistoon tutustuminen ja sen hankinta sekä analysointi on avattu. (liite1).Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen myötä saatua tietoa voidaan hyödyntää toimialalla työskentelevien ja asiasta kiinnostuneiden käyttöön.

Eettisyys tässä opinnäytetyössä on huomioitu hyvän tieteellisen kirjoittamisen mukaisesti. Tekstin jäsentämisessä on huomioitu selkeyttä, viite- ja lähdeluettelotiedot on merkattu asiaan kuuluvalla tavalla. Kirjoittamisessa on huomioitu selkeyttä ja helppo lukuisuutta. Esitettyyn aiheeseen on perehdytty hyvin ja tavoitteellisesti.

7.3 Johtopäätökset

Kasvuympäristön ja niiden tekijät vaikuttavat paljon nuoren itsetuntoon. Kodin ja koulun tehtävät kasvuympäristönä ovat erilaiset. Nuori omassa kodissaan kasvaa tietynlaisen kasvatuskulttuurin mukaisesti. Kouluyhteisön haaste on tasa-arvoisesti ottaa lapset- ja nuoret osaksi koulun kasvatustyöympäristökulttuuria. Väistämättä tämä tarkoittaa kulttuurien yhteen törmäämistä. Nuoret tulevat erilaisista kodeista ja erilaisista kasvatuskulttuureista, mikä osaltaan vaikuttaa nuoren asenteeseen omaksua koulun yhteisiä sääntöjä tai rakentaa toimivia sosiaalisia suhteita (Äärelä 2012, 121-122). Äärelän (2012,121-122) väitöskirjassa todetaan, että odotukset ja valmiudet siirryttäessä alakoulusta yläkouluun eivät aina kohtaa.

Yläkoulussa nuorelta odotetaan merkittävää itsenäisyyden kehittymistä ja alakoulun tyyppinen hoiva ja huolehtiminen vähenee .Tämä voi olla yksi selittävä tekijä, miksi kouluviihtyvyyden koetaan laskevan siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. (Pekkarinen ym. 2012,

50 -51.) Kasvu ympäristönä koulu tarjoaa nuorelle paljon positiivisia kokemuksia ja mahdollisuuksia, mutta samanaikaisesti koulujärjestelmän ja yhteisön tulisi tunnistaa mahdollisia yhteisön toimintaan liittyviä riskejä (Äärelä 2012, 20).

Kouluviihtyvyyden käsitteenä on laaja ja sen tarkka määrittäminen on hankalaa. Kouluviihtyvyyteen vaikuttavat kaikki oppilasta koulussa ympäröivät asiat, sekä oppilaan oma toiminta ja valinnat. Hyvinvointiin koulussa vaikuttavat myös muut yleiset asiat, kuten koulun henkilöstön ja kodin välinen yhteistyö, oppilaan osallisuus, terveydentila ja sosiaaliset taidot sekä kaveri- ja ystävyys-suhteet. (Harapainen 2007, 10; Pekkarinen ym. 2012, 50.) Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa viitataan Suomen Rehtorit (2018) näkemykseen, missä todetaan kodin ja koulun yhteistyön vaikuttavan merkittävästi koulun työrauhaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Molempia kunnioittava lähestymistapa ja yhteistyö oppilaan ohjaamisessa sekä kasvattamisessa edistävät työrauhaa ja nuoren hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 81.)

Kasvuyhteisön ymmärrys nuorille tyypillisistä kehityspiirteistä auttaa aikuisia suhtautumaan nuoriin. Temperamentin vaikutus nuoren käyttäytymisessä ilmenee eri tavoin (korkeana tai matalana reagoimisena). Interventio ihmisen temperamentin ilmenemisestä ja vaikutuksista on nuorelle sekä kasvuyhteisön jäseniä hyödyllistä. (Pesonen ym. 2018, 51.)

Koulun henkilöstö kokee paljon erilaisia tilanteita nuorten kanssa, missä tunteet vahvasti ohjaavat nuoren tekemistä. Koulun aikuisen tärkeä tehtävä on näissä tilanteissa pysyä rauhallisena ja auttaa nuorta oman tunnetilan käsittelyssä, jotta nuorelle hämmentävä tilanne saadaan käsiteltyä. Aikuiselta tämä vaatii ymmärrystä nuoren tunnetaitojen harjoittamisesta ja vahvuutta pysyä rauhallisena. (Salovaara ym. 2000, 91.) On tärkeää, että koulun henkilöstön jäsenet huolehtivat omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, jotta he jaksavat olla tukemassa ja kehittämässä nuoren sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja. (Salovaara ym. 2000, 92-93.)

Koulun kasvatusyhteisön aikuiset ovat merkittävässä roolissa kehittämässä koulujen toimintaympäristöä. Akateemisten taitojen kehittämisen lisäksi on tärkeää tuoda esille nuoren vahvuuksia ja antaa hänelle niistä positiivista palautetta. Vahvuuksien tunnistamisella ja hyödyntämisellä, sekä palautteen antamisella on todetusti vaikutusta koulussa menestymiseen ja kouluviihtyvyyteen. Arkipäiväisessä kohtaamisessa nuoren aito huomioiminen, hymyilemällä ja tervehtimällä, kehuminen ja kuuntelu, avun saaminen, positiivinen elekieli sekä kiireetön yhdessäolo ja kärsivällisyys tukevat nuoren itsetuntoa merkittävästi. (Salovaara ym. 2000, 92; Räsänen 2015, 53; Pesonen ym. 2018, 33, 51.)

Koulukiusaaminen on vakava ongelma ja sitä pyritään vähentämään monella eri tavalla, kuten ennaltaehkäisemisellä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 56). Ennalta

ehkäisemällä koulukiusaamista vaikutetaan ennaltaehkäisevästi nuorten syrjäytymiseen. Koulukiusaamisen ennaltaehkäiseviä lähtökohtia on ryhmän toimintakulttuurin kehittäminen, sosiaalisten taitojen kehittäminen, aikuisten ja nuorten väliset suhteet sekä vaikuttaminen kiusaamista vierestä seuraavien nuorten asenteisiin ja käyttäytymiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 23-27.)

Perusopetuksessa yläkouluikäisten keskuudessa kiusaaminen tyypillisesti käsittää sanallista kiusaamista, nolaamista ja järjestelmällistä ryhmästä sulkemista sekä perättömien ja ilkeiden huhujen levittämistä. Tutkimusten mukaan yläkoulussa kiusaamista tapahtuu alakoulua vähemmän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 47 – 48.) Kiusatuksi joutuneista yläkouluikäisiä oppilaita on määrällisesti vähemmän kuin alakouluikäisiä oppilaita, mutta yläkouluikäisen oppilaan kiusaamiseen osallistuu tyypillisesti suurempi joukko oppilaita (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 42-43).

Yläkouluikäisen nuoren kiusaamiseen puuttuminen on vaikeata, koska se jää monesti aikuiselta huomaamatta tai nuorella ei ole luottamuksellista suhdetta aikuiseen, kenelle uskaltaisi kiusaamisen tuoda esille (Salovaara ym.2000, 29-30). Verkossa tapahtuvaa kiusaamista on lähes mahdotonta tavoittaa, ellei nuori tuo sitä itse esille. Useasti verkossa tapahtuva kiusaaminen satuttaa pahasti, koska se on julkista ja sen leviäminen laajalle vaikuttaa ja vaarantaa nuoren hyvinvointia sekä pahimmallaan vaikuttaa nuoren identiteetin kehittymiseen (Takala ym.2019, 31). Kiusattu ei välttämättä tiedä henkilöä, joka kiusaamisen takana on (Ylinen 2019, 75). Nuori pystyy itse vaikuttamaan kiusaamiseen ottamalla sen puheeksi jonkin aikuisen tai läheisen kanssa (Ylinen 2019, 79). Myös nuorten media- lukutaitoa kehittämällä vaikutetaan nuoren sosiaalisen median käyttöön ja sitä kautta myös sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan kiusaamiseen (Ylinen 2019, 17; Laakso 2013, 88).

Haasteena on, että koulukiusaamisen vähentämistä edistävät toimintamallit ovat hajanaisia ja koulukohtaisia. Näiden toimintamallien vaikuttavuudesta ei ole tutkittua tietoa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 81-83.) Alakouluikäisten lasten parissa käytettävä kiva-koulu- ohjelma on tutkitusti onnistunut vähentämään koulukiusaamista alakouluissa (Ah-tola 2016, 106-109; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 43-44).

Kiusaamiseen voidaan vaikuttaa kehittämällä kasvatusympäristöjen toimintakulttuuria, niin että ne kannustavat nuoren ja aikuisen välisen vuoropuhelun syntymistä sekä yhteistä keskustelua siitä, mikä määrittää ryhmän sääntöjä ja toimintaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 65). Tietoa ja osaamista kiusaamisesta ilmiönä ja siihen puuttumisesta pitää kouluyhteisössä monipuolisesti lisätä, jotta kiusaamisen voidaan vaikuttaa sitoutuneesti ja

tehokkaasti (Ahtola 2016, 111-112; Hulme 2017, 59-60; Opetus – ja kulttuuriministeriö 2018, 68).

Ryhmässä vallitsevilla säännöillä ja asenteille ennaltaehkäistään kiusaamista. Lisäämällä nuorien tietoisuutta siitä, mitä vaikutuksia kiusaamisella on, pystytään ennaltaehkäisemään kiusaamista. Nämä toimintatavat yhdessä kehittävät nuorten empatiakykyä ja vaikuttavat kiusaamisen vähenemiseen. Näillä tekijöillä on vastaava vaikutus myös kiusaamista sivusta seuraavien kykyyn puuttua kiusaamiseen. (Ahtola 2016, 93.) Räsänen (2015, 48) pro gradu tutkielmassa nuoret korostavat kiusaamattomuuden merkitystä ja positiivisen ympäristön vaikutusta itsetunnon kehittymiselle. Nuoret näkevät tärkeäksi erilaisuuden hyväksymisen (Räsänen 2015, 48).

Koulujen henkilöstö tukee ja kehittää osallisuutta huomioimalla nuorten näkökulmia asioissa ja ottamalla nuoret mukaan päätöksentekoon. Keskeisintä nuorten osallisuuden tukemisessa ja kehittämisessä on koulujen toimintakulttuurin kehittäminen. Lisäämällä nuoren itseluottamusta rohkaistaan häntä käyttämään omaa osaamista ja luottamaan omaan olemassa olevaan osaamiseen. Nuoren osallisuuden kasvaessa nuorella on mahdollisuus vaikuttaa ja onnistua. Samanaikaisesti se vaikuttaa positiivisesti nuoren ja koulu yhteisön väliseen vuorovaikutukseen. (Salovaara ym.2000, 69-70.)

Nuoren osallisuuden lisääminen merkitsee osalle koulun henkilöstöstä oman ammatti-identiteetin horjumista ja pelkoa auktoriteetin menettämisestä. Perinteinen opettajuus ilmenee etukäteen tehdyn suunnitelman pohjalta ja toimintaa ohjaa opettajan antamat ohjeet. Osallistavan opetuksen tunnusmerkki on opettajan asettuminen kanssa oppijan rooliin. Osallistava opetus toteutetaan yhdessä nuorten kanssa. Nuoret pääsevät vaikuttamaan oppimisen suunnitteluun ja valittaviin menetelmiin. (Salovaara ym.2000, 68-73.) Osallisuuden tukeminen ja kehittäminen tarkoittaa, että koulun henkilöstö joutuu ajoittain luopumaan määräysvallastaan, jotta nuorten osallisuus on mahdollista. Samanaikaisesti koulun henkilöstö on kokonaisvaltaisessa vastuussa opetuksen onnistumisesta ja oppilaiden turvallisuudesta. Nuorten osallisuuden tukeminen ja kehittäminen on oltava koko koulu yhteisön yhteinen tavoite ja sen onnistumiseksi tarvitaan koko koulu henkilöstön sitoutumista ja suunnitelmallisuutta. (Salovaara ym.2000,74 -75.) Onnistumisen kokemukset auttavat nuorta ymmärtämään omaa osaamistaan ja tuovat vahvuuksia näkyväksi (Salovaara ym.2000, 69). Osallisuus ja mahdollisuus onnistua lisäävät nuoren kouluvihtyvyyttä ja opiskelu motivaatiota (Salovaara ym.2000, 115). Sosiokulttuurinen integraatio tarkoittaa toimivien vuorovaikutuksellisten suhteiden rakentumista (Nivala 2007, 95-96).

Itsetunnolla on suuri vaikutus siihen, miten nuori näkee itsensä suhteessa ympäröivään maailmaan. Nuoren kasvatusympäristöjen ensisijainen tehtävä on antaa nuorelle tunne

hyväksytyksi tulemista omana itsenään ja tarjota mahdollisuus kasvaa- ja kehittyä omaan yksilölliseen tahtiin. Nuoren itsetuntoa voidaan tukea, kun tunnistetaan nuoren itsetunnon kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä.

Nuorelle itsetuntoa tukevia sosiaalisia tekijöitä ovat positiivinen palaute, kehuminen ja kannustaminen (Harapainen 2007, 22; Räsänen 2015, 46). Nuorten myönteinen minäkuva ja oma positiivinen ajatteluntapa ovat tekijöitä, joilla nuori voi vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen (Räsänen 2015, 48- 50). Positiivinen minäkuva, itsensä arvostaminen tukee ja ilmentyy nuoren itsetunnon kehittämisessä (Räsänen 2015, 8,12). Nuoren minäkuva ohjaa hänen tulevaisuuttansa ja vaikuttaa siihen miten nuori suhtautuu ympäristön muutoksiin, se ylläpitää myös yllä nuoren sisäistä johdonmukaisuutta (Räsänen 2015, 17).

Kuvaileva kirjallisuuskatsauksen kautta nousi esille useita eri tekijöitä, mitkä ovat yhteydessä nuoren itsetunnon kehittymiseen (kuvio3). Tuloksia ja teoretietoa tarkastelemalla oli löydettävissä asioita, miten nuoren itsetuntoa voidaan tukea. Nuoren itsetunto voidaan tukea, kun nuorelle mahdollistetaan turvallinen ja korjaava kasvatusympäristö. Läheisten ja koulu yhteisön tarjoama ymmärrys, tuki, suvaitsevaisuus ja kunnioitus nuorta kohtaan tukevat nuoren itsetunnon myönteistä kehittymistä.

Jatkotutkimusaiheena voisi tarkastella, mitä menetelmällistä osaamista itsetunnon kehittämiseksi peruskouluopetuksessa nykyisellään hyödynnetään? Miten lisääntynyt sosiaalisen median käyttö nuorten keskuudessa vaikuttaa nuoren sosiaalisten suhteiden- ja vuorovaikutuksen kehittymiseen?

LÄHTEET

Aalberg, V.2014a. Nuoruusiän kehityshaasteet. Mielenterveystalo [viitattu 24.4.2020]. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=TSEhibmkD28&feature=emb_logo

Aalberg, V.2014b. Erilainen nuori. Mielenterveystalo [viitattu 24.4.2020]. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=93NUEF_94yc&feature=emb_rel_pause

Ahtola, A.2016. Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen. Juva: Bookwell Oy

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 1.5.2020]. Saatavissa: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Cacciatore, R., Kuorteniemi-Poikela, E., Huovinen, M.2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy

Dunderfelt, T.2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki. WSOY Pro Oy

Erkko, A., Hannukkala, M.2013. Mielenterveys voimaksi. Lahti. Painotalo Plus Digital Oy

Hirsijärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Harapainen, M.2007. Minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa. Pro gradu -tutkielma [viitattu 5.5.2020]. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12312/1/URN_NBN_fi_jyu-2007554.pdf

Hulme, J.2017. The school of wellbeing [viitattu 1.5.2020]. Saatavissa: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.saimia.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMTQyODc5MV9fQU41?sid=5cc0beb7-729a-4bab-ae83-cc4062f6ad33@sdv-v-sessmgr02&vid=4&format=EB>

Jamk 2020. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja [viitattu 16.5.2020]. Saatavissa: <https://oppi-materiaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Jyväskylän Yliopisto 2016. Koppa. Teemoittelu [viitattu 8.5.2020]. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysi-menetelmat/teemoittelu>

Keltikangas-Järvinen, L.2004. Hyvä itsetunto. Juva: Ws Bookwell Oy

Keltikangas-Järvinen, L.2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: Ws Bookwell Oy

Kiviruusu, O. 2017. Väitöskirja. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät [viitattu 21.4.2020]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Korpela, R. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten itsetuntoon [viitattu 21.4.2020]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43567/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201405271842.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kreodi 2018. Luotettavat lähteet – hyvä opinnäytetyön perusta [viitattu 1.5.2020]. Saatavissa: <https://www.kreodi.fi/en/26/Artikkelit/487/Luotettavat-l%C3%A4hteet-%E2%80%93-hyv%C3%A4-opinn%C3%A4ytety%C3%B6n-tietoperusta.htm>

Kukkumäki, H., Tulusto, R. 2006. Liekeissä. Aitoa puhetta murrosiästä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Kuosmanen, M. 2018. Pro gradu tutkielma. Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon [viitattu 9.5.2020]. Saatavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180627/urn_nbn_fi_uef-20180627.pdf

Laakso, M. 2013. Pro gradu tutkielma. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15 -18- vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan [viitattu 3.5.2020]. Saatavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/15170223.pdf>

Mielenterveysseura 2020 [viitattu 21.4.2020]. Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/tunteet_painoon.pdf

MLL 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen [viitattu 10.4.2020]. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>

MLL 2019. 12-15-vuotiaan kaverisuhteet [viitattu 22.4.2020]. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>

MLL 2020. Murrosiän aiheuttamat muutokset koulunkäynnissä [viitattu 19.4.2020]. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikäisen-kanssa/elamaa-ylakoululaisen-kanssa/murrosian-aiheuttamat-muutokset-koulunkaynnissa/>

Morton, M., Montgomery, P. 2011. Youth Empowerment programs for improving self- efficacy and self- esteem of adolescents [viitattu 24.4.2020]. Saatavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.4073/csr.2011.5>

Murphy, J. 2015. Ratkaisukeskeinen oppilashuoltotyö. Porvoo: Bookwell

Nivala, E. 2007. Sosiaalipedagoginen aikakausikirja. Sosiaalipedagogiikka nuorten yhteiskunnallisen kasvun tukena [viitattu 15.4.2019]. Saatavissa: https://scholar.google.com/scholar?hl=fi&as_sdt=0%2C5&q=Sosiaalipedagogiikka+nuorten+yhteiskunnallisen+kasvun+tukena&btnG=

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS- kustannus

Nurmiranta, H., Leppämäki, P., Horppu, S. 2009. Kehityopsykologia lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Väliraportti. Kiusaamisen vastaisen työn lähtökohdat perusopetuksessa, toisella asteella ja varhaiskasvatuksessa [viitattu 1.5.2020]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79773/okm12.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018. Loppuraportti. Kiusaamisen ehkäisy sekä työrauhan edistäminen varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisella asteella [viitattu

1.5.2020]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160694/okm16.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020b. Valtakunnallinen nuorisuuden- ja politiikan ohjelma 2020- 2023 [viitattu 17.4.2020]. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162007/OKM_2020_2_VANUPO_fi_u.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020a. Suomen koulujärjestelmä [viitattu 9.5.2020]. Saatavissa: <https://minedu.fi/documents/1410845/15514014/Suomen+koulutusjarjestelma/8aa97891-0e44-b10d-7228-cf1c04c301d0/Suomen+koulutusjarjestelma.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2004. Ministeri Haatainen: Pisa tutkimustulokset kannustavat vahvistamaan heikoimmin menestyvien oppimisedellytyksiä [viitattu 21.4.2020]. Saatavissa: https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/ministeri-haatainen-pisa-tutkimustulokset-kannustavat-vahvistamaan-heikoimmin-menestyvien-oppimisedellytyksia

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 [viitattu 20.4.2020]. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus 2020. Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat [viitattu 19.4.2020]. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat>

Pekkarinen, E., Vehaklahti, K., Myllyniemi, S. 2012. Lapset ja nuoret instituution kehyksissä [viitattu 17.4.2020]. Saatavissa: https://issuu.com/tietoanuorista/docs/nuorten_elinlot_2012

Plummer & Deborah. 2014. Helping adolescents and adults to build self-esteem [viitattu 22.4.2020]. Saatavissa: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.saimia.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fODEzNjk4X19BTg2?sid=c5df3a87-2bf2-4ea1-896f-72d539a8528e@sidc-v-sessmgr02&vid=11&format=EB>

Pesonen, A., Nurmi, R., Hannukkala, M. 2018. Hyvän mielen koulu. Käsikirja. Mielenterveystaitojen vahvistaminen yläkoulussa. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy

Räsänen, A. 2015. Pro gradu tutkielma. Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista [viitattu 21.4.2020]. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61978/R%C3%A4s%C3%A4nen.Aino.pdf?s>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? [viitattu 1.5.2020]. Saatavissa: https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1

Salovaara, R., Honkonen, T. 2000. Rakenne hyvä luokkahenki. Porvoo: Bookwell

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: Ws Bookwell Oy

Takala, A., Takala, S. 2019. Media nuoruus- opas aikuisille [viitattu 1.5.2020]. Saatavissa: https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2019/03/Medianuoruus_web.pdf

THL 2019a. Tilastoraportti. Lasten- ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019 [viitattu 18.4.2020]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

THL 2019b. Koulunkäynnistä pitäneiden lasten ja nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006- 2019 [viitattu 21.4.2020]. Saatavissa: <https://image.slidesharecdn.com/lastenjanuortenhyvinvointikalvopakettifinal-190917033130/95/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely-2019-6-638.jpg?cb=1568691243>

Trejos-Castillo, E. 2013. Children`s issues, laws and programs [viitattu 20.4.2020]. Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.saimia.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fNTY0MTY5X19BTg2?sid=3e647b37-96dd-49f4-96e9-3dbded8f5fbb@pdc-v-sessmgr04&vid=1&format=EB>

Väestöliitto 2005. Vahva vanhemmuus. Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Erweko Painotuote Oy

Ylinen,L.2019. Pro gradu tutkielma. Sosiaalisessa mediassa kiusaamista kokeneiden nuorten itsetunto [viitattu 10.5.2020].Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63268/URN_NBN_fi_jyu_201903251951.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Äärelä, T. 2012. Väitöskirja. Nuoret vangit kertovat peruskouluajoistaan. ”Aika paljion vaikuttaa minkälainen ilme opettejalla on naamalla” [viitattu 21.4.2020]. Saatavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61671/%c3%84%c3%a4rel%c3%a4_ac-taE_105pdfA.pdf?sequence=5&isAllowed=y

LIITTEET

- LIITE 1 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineistokuvaus.
- LIITE 2 Teemoittelemalla esille nousseet pääteemat ja niiden aineistokohtainen esiintyminen.

LIITE 1 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineistokuvaus

Lähde	Osallistujamäärä	Tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Lopputulos	Keskeiset ajatukset	Viite
Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15-18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja kehonkuvaan.	Kyselyyn vastanneiden määrä 4366 vastausta ja niistä analysointiin 4315 vastausta.	Millaisena 15-18 vuotiaat tytöt kokevat oman itsetuntonsa ja ruumiinkuvansa. Tarkasteltava asia tutkimuksessa oli, että miten vanhempien kasvatustyyli, koettu sosiaalinen tuki / paine, median välittämät ulkonäköihanteet vaikuttavat tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan.	Kyselytutkimus + aineiston analysointi SPSS 19 for OSX-ohjelmalla.	Nuoren saama läheisten tuki, ystävien / kavereiden / sosiaalisen yhteisön hyväksyntä ovat nuoren itsetuntoa suojaavia tekijöitä. Riskitekijöitä nuoren tytön itsetunnon kehittymiselle ovat mm. yhteiskunnalliset odotukset, median tuottamat ulkonäköpaineet.	Medialukutaitoa vahvistamalla voidaan vaikuttaa median aiheuttamaan negatiiviseen vaikutukseen nuorten tyttöjen itsetunnolle. Nuorille tytöille tulee tarjota keskustelutukea ja vertaistukea sekä menetelmiä/ tekemistä, millä voi turvallisesti käsitellä omaa kehollisuutta.	Laakso, M. 2013. Pro Gradu- tutkielma. Sosiaalipsykologia. Yhteiskuntatieteiden laitos. Yhteiskuntatieteiden ja kauppätieteiden tiedekunta. Itä- Suomen Yliopisto.

LIITE 1 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineistokuvaus

Lähde	Osallistujia määrä	Tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Lopputulokset	Keskeiset ajatukset	Viite
Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät	Kohortti tamperelaisista 16-9.vuosisluoka oppilaista (2194). Tutkimuskysely jatkunut 22.vuotiaana (1656), 32- vuotiaana (1471) ja 42- vuotiaana (1334)	Tarkastella itsetunnon kehittymistä nuoruudesta keski-ikään ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tavoitteena on selvittää: Miten itsetunto kehittyy nuoruudesta keski-ikään? Vanhempien sosioekonomisen aseman, avioeron, nuoren koulumenestyksen, päihteidenkäytön, ihmissuhdevaikeuksien, ihmissuhdemuutoksien painoindeksin vaikutusta itsetunnon kehittymiseen	Tutkimus on osa THL:n Stressi, kehitys ja mielenterveys-tutkimusta. Tutkimus tehtiin seurantatutkimuksena, aineisto kerättiin kyselylomakkeilla. Tiedot anysointiin Mplus 5.2 JA PASW Statistics 18.0 ohjelmistoilla. Analyysit tehtiin erikseen miehille ja naisille.	Itsetunto kehittyi nuoruudesta aikuisuuteen positiivisesti. Koulumenestys ja vanhempien hyvä sosioekonominen asema vaikuttivat myönteisesti itsetunnon kehittymiseen. Nuoruudessa naisilla vanhempien ero, naisten BMI ja miehillä tupakointi vaikuttivat kielteisesti itsetunnon kehittymiseen.	Hyvä koulumenestys naisilla on yhteydessä parempaan itsetuntoon. Kielteisesti. Miehillä tupakointi ja naisilla ylipaino vaikuttaa itsetuntoon kielteisesti.	Kiviruusu, O. 2017. Väitöskirja. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26 vuoden seuranta-tutkimus. Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin Yliopisto ja Kansanterveysratkaisut. osasto, mielenterveysyksikkö Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

LIITE 1 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineistokuvaus

Lähde	Osallistujia määrä	Tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Lopputulokset	Keskeiset ajatukset	Viite
Sosiaalisen median vaikutus itsetuntoon. Nuorten kokemuksia aiheesta.	28 yhdeksännen vuosiluokan oppilasta + 32 internet pohjaisen alustan käyttäjää.	Selvittää nuorten kokemuksia siitä miten sosiaalisen median käyttö on vaikuttanut heidän itsetuntoonsa.	Fenomenologinen tutkimus, joka on toteutettu laadullista tutkimusotetta hyödyntäen. Aineisto analysointiin käyttämällä sisällönanalyysia.	Nuoret kokevat median vaikutukset itsetuntoon pääosin negatiivisina. Negatiivisuus koostuu sosiaalisessa mediassa: loukkaavasta kommentoinnista, ulkonäköpaineista, julkaisuihin saatujen tykkäysten vähäinen määrä.	Sosiaalisen median eri tekijät vaikuttavat nuoren itsetuntoon. Haukkuminen, ulkonäköpaineet, täydellisyyden tavoittelu, juorujen ja kuvien levittäminen, vaikuttavat negatiivisesti. Positiivisesti vaikuttavia asioita ovat mm: Rohkaiseminen, kannustaminen, positiivinen huomio, ilmaisi, itseään miellyttävän kaverin löytäminen, ylemmydentunne, idoleiden kommentit.	Kuosmanen, M. 2018. Pro Gradu tutkielma. Sosiaalisen media vaikutukset itsetuntoon. Nuorten kokemuksia aiheesta. Itä -Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Kasvatustieteen pro gradu – tutkielma.

LIITE 1 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineistokuvaus

Lähde	Osallistujamäärä	Tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Lopputulos	Keskeiset ajatukset	Viite
Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista.	17 -tyttöä ja 5- poikaa, Yhdeksännen vuosiluokan oppilaita.	Selvittää miten nuoret määrittelevät itsetunnon? Mitkä asiat ovat merkityksellisiä nuoren itsetunnon kehittämisessä? Mikä on koulun merkitys nuoren itsetunnon tukemisessa?	Fenomenologinen tutkimusmenetelmä. Laadullinen tutkimus. Aineiston kerääminen kyselylomakkeilla. Aineiston analysointi sisällönanalyysillä.	Oppilaat määrittivät itsetunnon omana kokemuksellisuutena ja tuntemisena. Oppilaiden vastauksista yhteiskunta ja media, sosiaaliset tekijät, kasvuympäristö ja yksilön suhtautuminen itseensä ovat itsetunnon kehittymisen osa-alueita. Koulun toiminnalla oli nuorten mielestä merkittävä vaikutus nuoren itsetunnon tukemisessa.	Koulun merkitys on suuri nuoren itsetunnon tukemisessa. Oppilaiden vastauksissa nousi esille opettajan rooli, sosiaalisten taitojen oppiminen, ja koulussa menestyminen itsetuntoon vaikuttavina tekijöinä. Nuoren ja vanhemman välinen suhde vaikuttaa nuoren itsetuntoon. Positiivinen palaute on nuorten mielestä tärkeä itsetuntoon vaikuttava tekijä.	Räsänen, A. 2015. Pro Gradu – tutkielma. Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustiede / Luokanopettajakoulutus Lapin Yliopisto

LIITE 1 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineistokuvaus

Lähde	Osallistujia määrä	Tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Lopputulos	Keskeiset ajatukset	Viite
Sosiaalisessa mediassa kiusaamista kokeneiden nuorten itsetunto.	Yhdeksän 12- 14 vuotiasta nuorta.	Selvittää miten nuoret kokevat sosiaalisessa mediassa tapahtuvan kiusaamisen.	Teemahaastattelu ja aineisto analysointiin sisällönanalyysillä.	Kiusaaminen on tutkimuksen mukaan vaikuttanut mielialaa laskevasti sekä muuttanut kaverisuhteita. Nuoren itsetunnon vahvuus ja minäkuvan jäsentyminen vaikuttaa tuntemukseen sosiaalisen median kiusaamisesta.	Kiusaamisesta sosiaalisessa mediassa nuorten toimesta kerrottiin todennäköisemmin vanhemmille ja läheisille, kuin esim. koulun opettajalle. Kaikki tutkimuksessa kiusatuksi tulleet nuoret olivat keroneet jollekin ulkopuoliselle tapahtuneesta kiusaamisesta.	Ylinen,L.2019. Pro Gradu. Sosiaalisessa mediassa kiusaamista kokeneiden nuorten itsetunto. Kasvatustieteen pro gradu – tutkielma. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Opettajankoululaitos. Jyväskylän Yliopisto

LIITE 1 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineistokuvaus

Lähde	Osallistujia määrä	Tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Lopputulokset	Keskeiset ajatukset	Viite
Minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa. Tutkimus suomalaisten yläkoululaisten kouluviihtyvyydestä ja itsetunnon sekä sukupuolen, luokkatason, jatkokoulutussuunnitelmien ja itsetunnon yhteyksistä kouluviihtyvyyteen.	WHO- koululais- tutkimuksen aineistoa 7. ja 9. vuosiluokkien osalta. Osallistujia määrä oli 3395 oppilasta.	Miten suomalaiset 7. ja 9. luokkatason oppilaat viihtyvät koulussa ja millainen on heidän itsetuntonsa.	Ristiintaulukointi, khiin neliön testiin, keskilukujen tarkastelun ja varianssianalyysiä itsetunnon. Logistinen regressioanalyysi. Tilastolliset analyysit tehtiin SPSS for Windows 13.0 - ohjelmalla.	Tulosten perusteella n.60% nuorista piti koulusta. Poikien itsetunto oli tyttöjä parempi. 7. vuosiluokan oppilaiden itsetunto oli parempi kuin 9. vuosiluokan oppilaiden.	Tutkimuksessa tuli esille, että tytöt pitivät koulun käynnistä poikia enemmän. Poikien itsetuntoa määritteli suoriutuminen ja tytöille sosiaaliset suhteet olivat itsetunnon kannalta merkittäviä.	Harapainen, M. 2007. Pro Gradu tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos

LIITE 1 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineistokuvaus

Lähde	Osallistujia määrä	Tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Lopputulokset	Keskeiset ajatukset	Viite
Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten itsetuntoon. WHO- Koululaistutkimus	7. ja 9. vuosiluokien 4260 oppilasta	Selvittää 7. ja 9. vuosiluokan suomalaisien oppilaiden sosioekonomisen aseman yhteyttä itsetuntoon ja samalla saada tietoa osallistuvien nuorten itsetunnon tasosta.	WHO- Koululaistutkimuksen 2010 aineiston hyödyntäminen. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä, ristiintaulukointi, Cronbarin alfakertoimen käyttö, (Xtoiseen) riippumattomuustesti, binäärinen logistiikka regressioanalyysi	Sosioekonomisella asemalla on aikaisemmin todettu osittainen yhteys nuoren itsetuntoon. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan perheen taloudellinen tilanne on vahvasti merkittävä tekijä nuorten itsetunnolle. Tässä tutkimuksessa 7. ja 9. vuosiluokan tyttöjen itsetunto oli poikaa heikompi.	Kasvuympäristöllä ja läheisillä on iso merkitys nuoren myönteisen itsetunnon kehittämisessä.	Korpela, R. 2014. Pro- Gradu tutkielma. Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten itsetuntoon. WHO- Koululaistutkimus. Terveyskasvatuksen Pro – gradu tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos.

LIITE 2 Analyysistä esille nousseet pääteemat ja niiden aineistokohtainen esiintyminen.

Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten itsetuntoon. WHO-Koululaistutkimus.(Korpela 2014)	Minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa. Tutkimus suomalaisten yläkoululaisten kouluviihtyvyydestä ja itsetunnosta sekä sukupuolen, luokkatason, jatkokoulutussuunnitelmien ja itsetunnon yhteyksistä kouluviihtyvyyteen. (Harapainen 2007)	Sosiaalisessa mediassa kiusaamista kokeneiden nuorten itsetunto. (Ylinen 2019)	Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista. (Räsänen 2015)	Sosiaalisen median vaikutus itsetuntoon. Nuorten kokemuksia aiheesta. (Kuosmanen 2018)	Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15-18 – vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja kehon kuvaan. (Laakso 2013.)	Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. (Kiviruusu 2017)

Aineistosta nousseet pääteemat, ja niiden esiintyminen.

kiusaaminen	4/7
kasvuympäristö	7/7
sosiaaliset suhteet	7/7
sosiaalinen media	4/7