

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Suvi Hovi
Amanda Ylönen

Itsetunto on moniulotteinen kokonaisuus – Posterit tukemaan nuorten itsetuntoa

Kehittämistyö
Huhtikuu 2022



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu, 2022
Terveystenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Suvi Hovi ja Amanda Ylönen

Nimeke
Itsetunto on moniulotteinen kokonaisuus – Posterit tukemaan nuorten itsetuntoa

Toimeksiantaja
Nuorisokeskus Whisper

Tiivistelmä

Itsetunto on osa ihmiseen itseensä liittyvää omanarvontuntoa ja arvostusta. Itsetunto onkin nuoruudessa merkittävässä murrosvaiheessa. Nuoren psyykinen ja fyysinen kehitys vaikuttaa itsetuntoon. Nuori on altis ympäristön vaikutuksille, ja onnistumisten sekä epäonnistumisten tunteet voivat tuntua suurina. Terveen itsetunnon kehittymiseksi nuori tarvitsee tukea. Hyvä itsetunto suojaa nuorta ulkopuolelta tulevilta paineilta ja tukee itsenäisiin ratkaisuihin.

Kehittämistyön tarkoitus oli tarjota tietoa nuorten itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa posterit tukemaan nuorten itsetuntoa. Posterin kohderyhmänä olivat nuorisokeskuksessa asioivat nuoret.

Tässä kehittämistyössä käsiteltiin itsetuntoa, kehoitsetuntoa ja itsemyötätuntoa. Lisäksi kehittämistyössä kerrottiin nuoren psyykkisestä ja fyysisestä kehityksestä. Jatkokehittämismahdollisuutena laadittaisiin opaslehti lasta odottaville vanhemmille lapsen itsetunnon kehityksestä.

Kieli
suomi

Sivuja 26
Liitteet 1
Liitesivumäärä 1

Asiasanat

itsetunto, kehoitsetunto, itsemyötätunto, nuori, identiteetti, minäkuva



DEVELOPMENT ASSIGNMENT

April 2022

Degree Programme in Public Health
Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Suvi Hovi and Amanda Ylönen

Title

Self-Esteem Is a Multidimensional Entity – A Poster to Support Adolescents Self-Esteem in Adolescents.

Commissioned by

Youth Centre Whisper

Abstract

Self-esteem is part of dignity and self-appreciation. Self-esteem goes through a significant transition phase in youth. Mental and physical development affects self-esteem in adolescence. Adolescents are vulnerable to the effects of the environment and the feelings of success and failure can be overwhelming. Adolescents need support to develop a healthy self-esteem. Good self-esteem protects adolescents from external pressures and supports independent solutions.

The aim of this development assignment was to provide information about self-esteem in adolescents and the factors that influence it. The objective of the development assignment was to produce a poster that supports self-esteem in adolescents. The poster was aimed at adolescents visiting the youth centre.

This development assignment discusses self-esteem, body-esteem, and self-compassion. Mental and physical development in adolescence are also addressed. A further development idea is to compile a guidebook to expectant parents on the development of self-esteem in children.

Language

Finnish

Pages 26

Appendices 1

Pages of Appendices 1

Keywords

self-esteem, body-esteem, self-compassion, adolescent, identity, self-image

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Nuoren kasvu ja kehitys	6
2.1	Psyykkinen ja fyysinen kehitys.....	6
2.2	Seksuaalinen kehitys	7
2.3	Nuoren identiteetti ja minäkuva.....	9
3	Nuoren itsetunto osana kehonkuvaa.....	10
3.1	Nuoren itsetunto	10
3.2	Nuoren kehoitsetunto.....	11
3.3	Nuoren itsemyötätunto.....	12
4	Nuorten itsetunnon tukeminen	14
4.1	Nuori etsii omia rajojaan	14
4.2	Häpeä on inhimillinen tunne.....	15
5	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	16
6	Kehittämistyön menetelmälliset valinnat	16
6.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	16
6.2	Kehittämistyön toimeksiantaja ja kohderyhmä	17
6.3	Posterin suunnittelu ja toteutus.....	18
6.4	Posterin arviointi	19
7	Pohdinta.....	20
7.1	Tuotoksen tarkastelu	20
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	21
7.3	Kehittämistyön prosessi ja ammatillinen kasvu	22
7.4	Jatkokehittämismahdollisuudet.....	23
	Lähteet.....	24

Liitteet

Liite 1 Posterit

1 Johdanto

Nuoruudessa itsetunto on suuressa murrosvaiheessa. Nuori pohtii itseään, on altis ympäristön vaikutuksilla, valmis muuttamaan käsitystä itsestään, nuori kokee epäonnistumisen ja onnistumisen tunteet suurina. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää tukea nuorten terveen itsetunnon kehittymistä. (Piironen & Tanskanen 2012.) Nuorisolain mukaan nuoreksi määritellään alle 29-vuotiaat ihmiset. (Nuorisolaki 1285/2016). Yhdistyneiden kansakuntien mukaan nuori on 15–24-vuotias, kuitenkin yleissopimuksen mukaan kaikki alle 18-vuotiaat määritellään lapsiksi. Nuoruutta pidetään vaiheena lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Nuoruutta ei voida kuitenkaan tarkasti sijoittaa tiettyyn ikään eikä sen loppumista voida määrittää erityisiin elämäntapahtumiin pohjaten. Usein ajatellaan nuoruuden päättyvän esimerkiksi ensimmäisen vakituisen työpaikan saannin myötä. (Kontkanen 2018, 5.)

Itsetunto on osa itseensä liittyvää arvostusta ja omanarvontuntoa. Itsetuntemus auttaa vahvistamaan itsetuntoa ja ihmissuhteita. Itsetunnon rakentuminen alkaa jo varhaislapsuudesta, muun muassa vanhempien osoittamalla huolenpidolla. Aikuisilla on mahdollisuus tukea lapsen itsetunnon kehittymistä esimerkiksi huolehtimalla lapsen hyvinvoinnista ja tarpeista ikään sopivalla tavalla, olemalla läsnä ja kiinnostunut lapsen ajatuksista, toiminnoistaan sekä huomioimaan lapsen tunteita ja sanallistaa niitä lapselle. Mitä paremmin ihminen tunnistaa vahvuuksiaan, ominaisuuksiaan ja luonteenpiirteitään, sitä paremmin niitä voi käyttää elämässään. On tärkeää myös havaita omia heikkouksiaan ja kehittää niitä. Itsetuntemusta on mahdollista harjoittaa ja vahvistaa läpi elämän. Itsetuntemuksen perustaitona on hyväksyä itsensä ilman pyrkimystä muokata tai muuttaa itseään. (Mieli 2021.)

Nuorten hyvinvointia voidaan tukea esimerkiksi hyvillä perhe- ja ystäväsuhteilla, mieleisillä harrastuksilla ja vapaa-ajan toiminnoilla, sekä positiivisilla koulukokemuksilla. Nuorten hyvinvointia edistäviä tekijöitä on tärkeää tukea niin nuorisokeskuksissa ohjaajien kuin koululla terveydenhoitajan sekä opettajien toimesta. Nuorten psyykinen pahoinvointi on yhteiskunnallinen ongelma ja osa nuorista

voikin todella huonosti. Yhä useammilla nuorilla todetaan mielenterveydellisiä ongelmia ja iso kysymys onkin mistä nämä johtuvat. Nuorten huonot elintavat, vähäinen uni, liikkumattomuus sekä epäterveelliset ruokailutottumukset ovat hyvin yleisiä. Nuoret tarvitsevat tukea ongelmiinsa ja kannustusta myös vahvuuksiinsa. (Mäenpää 2021.) Nuoren onkin tärkeää kokea olevansa riittävän hyvä. On tärkeää hyväksyä omia heikkouksiaan, tunnistaa omia vahvuuksiaan sekä myönteisiä ominaisuuksiaan. Kehittyvien piirteiden tunnistaminen ja tukeminen on tärkeä osa itsetunnon kehittymistä. (Teko 2022.)

Kehittämistyön tarkoitus on tarjota tietoa nuorten itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa posteri tukemaan nuorten itsetuntoa.

2 Nuoren kasvu ja kehitys

2.1 Psyykinen ja fyysinen kehitys

Nuoruudessa kehossa tapahtuu paljon muutoksia. Fyysiset muutokset vaikuttavat nuoren itsetuntoon. Omaan vartaloon suhtautuminen vaikuttaa myös siihen, miten suhtautuu itseensä kokonaisuudessaan. Fyysiseen kehitykseen kuuluvat motorinen kehitys ja kasvu. Hormonaaliset muutokset sekä puberteetti ovat tärkeä vaihe nuoruudessa. Hormonien erityis kasvaa, kun sukurauhasten ja aivolisäkkeen muodostama endokriininen järjestelmä aktivoituu hiljattain. Tämä tapahtuu puberteetin alkaessa. Oman kehonkuvan ja itsetunnon välillä on suuri yhteys. Heikko itsetunto vaikuttaa myös kielteisesti omaan kehonkuvaan. (Roivainen & Salminen 2018.)

Keskimäärin naisilla murrosikä alkaa noin pari vuotta aikaisemmin kuin miehillä. Naisilla ensimmäisiä murrosiän merkkejä ovat rintarauhasten kehittyminen ja rintojen kasvu, häpykarvoituksen ilmaantuminen sekä pituuskasvun lisääntyminen. Pituuskasvu alkaa kiihtyä usein noin 12 ikävuoden tienoilla. Miehillä ensimmäisiä

muutoksia murrosiässä ovat kiven suureneminen, pituuskasvun kiintyminen ja karvoituksen ilmaantuminen kehoon. (Roivainen & Salminen 2018.)

Tunnekokemukset ja varhainen vuorovaikutus ohjaavat aivojen toiminnallista kokonaisuutta ja sen kehitystä. Ne luovat pohjan ihmisen myöhemmälle kehitykselle. Tunteet ohjaavat aivojen informaatiota, vaikuttavat aivojen sekä mielen toiminnalliseen järjestäytymiseen ja integroi aivojen toimintoja. Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen vaikuttaa myös tunteet. Aivojen kehitys ja toiminta, varhainen vuorovaikutus sekä emootiot muodostavat kattavan kokonaisuuden, jossa kaikki tekijät ohjaavat ja säätelevät toisiaan. Tästä lapsen psyykinen kehitys kumpuaa. Psyykinen kehitys pohjautuu biologisiin sekä geneettisiin tekijöihin. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003.) Nuoren aivot kehittyvät aktiivisesti noin 25-vuotiaaksi asti. Mielen ja kehon kehittymisen välillä on tärkeä yhteys. Fyysinen kehitys on edellytys nuoruusiän psyykkiselle kehitykselle. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 42.)

Psyykkisessä kehityksessä tapahtuu erityisen paljon muutoksia nuoruudessa. Yksilön persoonallisuuden kehittyminen on hidasta. Hormonitoiminta ja fyysinen kehittyminen voi voimistua nopeasti. Kehitys tapahtuu aina yksilöllisesti. Nuoruudessa tunteiden ja oman elämän haltuunotto alkaa. Nuori alkaa itsenäistymään pienin askelin. Personallisuus voi muuttua ja hakea paikkaansa nuoruusiässä. Henkiset valmiudet käsitellä vaikeita asioita ja ongelmia kehittyvät nuoruudessa entisestään. (Partanen 2012, 5–6.)

2.2 Seksuaalinen kehitys

Seksuaalisuus on osa jokaisen ihmisen elämää. Seksuaalisuus kasvaa ja kehittyy ihmisen kasvaessa läpi elämän. Se vaikuttaa tapamme elää, rakastaa, tuntea sekä ajatella. Nuorilla seksuaalisuuteen liittyvät asiat tulevat uusin tavoin esille. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Seksuaalisuutta ei ole helppo selittää. Se voi olla esimerkiksi ihmisten välistä tunnetta, niin pelkoa kuin innostusta tai se voi olla lämpöä rinnassa ja tyytyväisyyttä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 227.)

Seksuaalinen kehitys alkaa jo kohdussa ja suuria muutoksia voi tapahtua vielä vanhuudessakin. Lapsena ihminen oppii perheen tavan osoittaa hellyyttä ja läheisyyttä. Lapsi tarkkailee vanhempien sekä sisarusten kohtaamisia, niin positiivisia kuin negatiivisia. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 227.) Varhainen vuorovaikutus, läheisyys ja ihokontaktit vanhempien kanssa rakentavat positiivista kehonkuvaa sekä lapsen itsetuntoa pienestä vauvasta alkaen. Leikki-ikäinen lapsi suhtautuu seksuaalisuuteen estottomasti ja uteliaasti. Muutama vuoden ikäinen lapsi saattaa esitellä sukupuolielimiään ja kiinnostus omaan kehoon sekä elintoihintoihin on vilpitöntä. Lapsi työstää sukupuoli-identiteettiä ja lisääntymistä erilaisten sukupuolta korostavien leikkien avulla. (Kosunen, Cacciatore & Hervonen 2003.) Lapsi oppii oman kehon rajoja, mikä on sallittua ja mikä ei, mitkä asiat ovat yksityisiä ja mitkä julkisia. Lapsi oppii kehonhallintaa kontrolloimalla sen toimintoja ja itseään. (Opetushallitus 2022.)

Kouluikäinen suuntautuu ikätovereihinsa ja ihastumiset ovat hyvin tavallisia niin ikätovereihin sekä idoleihin. Kouluikäinen opettelee yhteisön sääntöjä esimerkiksi sukupuoliroolien suhteen. Sukupuolirooleja lapsi oppii ympäröiviltä aikuisilta ja esimerkiksi elokuvista sekä tarinoista. (Kosunen, Cacciatore & Hervonen 2003.)

Nuoruudessa kehon nopeat muutokset voivat hämmentää suuresti nuorta (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019). Kehon kehitys etenee omaa tahtia ja nuoren tulee saada tietoa normaalista kehityksestä sietääkseen kehon muutoksia. Kiihottumiset, sukupuolielinten kasvu- ja toiminta, äänen, pituuden sekä ihon muutokset hämmentävät nuorta. Olotila voi muuttua herkäksi ja haavoittuvaksi. (Kosunen, Cacciatore & Hervonen 2003.) Nuoria usein alkaa kiinnostamaan seksiin liittyvät asiat, mutta he eivät välttämättä ymmärrä seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Nuori ei osaa välttämättä yhdistää rakkauden tunteita, hellyyttä ja seksuaalisuutta toisiinsa. Nuori voi etsiä seksuaalista identiteettiään ja tutustua itseensä rauhassa eri tavoin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Nuoruudessa monet asiat voivat herkistää aikaisempaa enemmän ja tunteet voivat tuntua suurilta. Jos nämä koetut tunteet saavat olla olemassa muiden häiritsemättä, voivat ne rakentua pysyviksi osiksi aikuisuuden seksuaalisuutta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 229.)

2.3 Nuoren identiteetti ja minäkuva

Identiteetti on yksilön käsitys omasta itsestä. Identiteetin perustana on yksilön persoonalliset ominaisuudet, jotka voivat kehittyä sekä muuttua vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Identiteetti kehittyy, kun ihmiset kokevat ja näkevät asioita, ajatuksia sekä erilaisia ajatusmaailmoja. Identiteetti toisinaan voi muodostua muiden odotuksista ja sitä kutsutaan omaksutuksi identiteetiksi. Tällöin ihminen toimii muiden toiveiden tai käskyjen pohjalta kyseenalaistamatta tätä. Oman identiteetin löytämiseen voi mennä aikaa ja vielä myöhäisellä iällä, voi yksilö kyseenalaistaa oman identiteettinsä. Kun identiteetti on kypsä ja vahva, voi ihminen toteuttaa itseään ja toimia omien arvojen sekä halujen pohjalta. (Vernereri 2022.)

Minäkuva tarkoittaa sitä, millainen ihminen on. Se on käsitys ympäröivästä maailmasta ja itsestä. Minäkuva voi mukautua ympäröivään maailmaan ja käsityksiin. Minäkäsitys muuttuu ja kehittyy läpi elämän. (Vernereri 2022.) Minäkuvan kehitykselle tärkeimpiä ikävuosia on neljästä kuuteen, murrosikä sekä varhainen aikuisuus (Roivainen & Salminen 2018). Ihmisillä voi olla kielteisiä ajatuksia sekä käsityksiä itsestä. Usein kielteinen minäkuva vaikuttaa negatiivisesti myös yksilön itsensä uskomisessa. Ympäröivältä maailmalta ihmiset saavat palautetta ja näkevät muiden tapoja toimia sekä olla. Se voi muuttaa ja kehittää yksilön minäkuvaa niin negatiivisesti kuin positiivisesti. Palautteen avulla yksilö voi saada käsitystä siitä, millainen on ja miten muut ihmiset hänet näkevät. Minäkuva on osa jokaisen identiteettiä. Olisikin tärkeää löytää realistinen ja positiivinen käsitys itsestä, sekä omista kyvyistä. (Terveyskylä 2017.)

3 Nuoren itsetunto osana kehonkuvaa

3.1 Nuoren itsetunto

Ne ajatukset ja tunteet, jotka koostavat kokonaiskuvan itsestämme, kutsutaan itsetunnoksi. Itsetunto kuuluu merkittävänä osana jokaisen ihmisen minäkuvaan. Kokonaiskuva itsestään koostuu moraalisisista periaatteista, persoonallisuudesta, saavutuksista ja arvoista. Hyvän itsetunnon avulla ihminen kykenee löytämään omannäköisensä tavan elää. Hyvän itsetunnon myötä ihminen pystyy myös asettamaan selkeitä rajoja itselleen. Hyvä itsetunto toimii myös suojaavana tekijänä ulkoapäin tulevien paineiden ja median luomien valheellisten ihanteiden maailmassa. (Koski & Vainionpää 2016, 19–20.)

Itsetunnon pohja luodaan jo lapsuudessa. Tällöin erilaiset hyväksynnän kokemukset muokkaavat omaa itsetuntoa ja sitä kuinka hyvänä ja arvokkaana kokee itsensä. Jos on saanut paljon negatiivisia kokemuksia ja hylätyksi tulemisen tunteita, voi itsetuntokin rakentua melko hataralle pohjalle. Ihmisellä onkin perustarve kuulua laumaan ja tulla hyväksytyksi. Jos lapsuudessa ei koe olevansa arvostettu ja kuuluvansa joukkoon, muokkautuu helposti myös itsestään heikko itsearvostus, epävarmuus ja epätoivoinen hyväksynnän hakeminen. Ryhmään kuulumisen kokemukset muokkaavat itsetuntoa ja se toimii myös peilinä kehitykselle. (Viljamaa 2022, 17–18.)

Hyvän itsetunnon myötä ihmisellä on rohkeutta ja itsenäisyyttä olla miettimättä jatkuvasti sitä, mitä muut ovat hänestä mieltä. Hyvän itsetunnon omaava pystyy tekemään itsenäisiä ratkaisuja, jotka kokevat itselleen sopivimmiksi, eikä anna ulkopuolelta tulevien odotusten vaikuttaa niihin. Jos tämä piirre uupuu, tulee ihminen helposti riippuvaiseksi muiden ratkaisuista. On kuitenkin tärkeää erottaa itsenäisyys itsepäisyydestä, joka nähdään ennemminkin epävarmuutena ja joustamattomuutena. (Roivainen & Salminen 2018, 13.) On mahdollista, että henkilö voi kokea samaan aikaan hyvää kuin huonoakin itsetuntoa. Hyvä ja huono itsetunto voi jakautua eri osa-alueilla, kuten esimerkiksi ulkonäkö saatetaan kokea

huonona, mutta hyvää itsetuntoa saatetaan kokea esimerkiksi koulumenestyksessä. Myös se, millaisessa sosiaalisessa ympäristössä ihminen kulloinkin on voi vaikuttaa itsetuntoon. Esimerkiksi läheisten ihmisten ja perheen ympäröimänä ihminen voi kokea tulevaisuutta arvostetuksi, kun taas esimerkiksi koulussa tai harrastuksissa voi tuntea itsensä olevan muiden alapuolella. (Pohjonen & Vasamaa 2019, 8.)

Ihminen tasapainottelee siis sekä hyvän, että huonon itsetunnon välillä. Jos kuitenkin positiiviset ominaisuudet minäkäsityksessä ovat voitolla verrattaessa negatiivisiin ominaisuuksiin, voidaan todeta, että henkilöllä on hyvä itsetunto. Hyvien ominaisuuksien lisäksi hyvän itsetunnon omaava henkilö pystyy myös arvioimaan itseään totuudenmukaisesti ja kykenee huomaamaan myös heikkouksensa. Hyvän itsetunnon omaava ei kuitenkaan koe omien heikkouksiensa olemassaoloa liian ahdistavina. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18.)

Nuoruudessa tapahtuukin paljon muutoksia ja oma identiteetti vasta muokkautuu ja etsii omaa suuntaansa. Kyvyt reagoida ja vastata uusiin haasteisiin kehittyvät vähitellen. Eri tutkimusten mukaan nuoruudessa itsetunto on usein melko alhaalla ja se ailahtelee. Aikuisuuteen siirryttäessä itsetunto kuitenkin monesti kehittyy positiivisempaan ja vakaampaan suuntaan, sekä käsitys omasta itsestä vahvistuu. (Kiviruusu 2022.)

3.2 Nuoren kehoitsetunto

Käsitteenä kehonkuva on melko moniselitteinen. Se muodostuu tunteista ja ajatuksista, jotka liitetään omaan kehoon, esimerkiksi kehon koko, muoto ja piirteet. Kehonkuva voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen, jotka ovat kehoarvostus tai kehollinen itsetunto (body-esteem), sekä vartaloihanteen sisäistäminen (body ideal internalization). Kehoarvostuksella tarkoitetaan, sitä että ihminen arvioi itse omaa ulkonäköään ja tyytyväisyyttään itseensä. Vartaloihanteiden sisäistämällä tarkoitetaan sitä, kuinka paljon ihmisen omassa vartaloihanteessa on yhteiskunnan muokkaamia malleja. (Koski & Vainionpää 2016, 14.)

Kehoitsetunto rakentuu jo lapsuudessa kokemusten myötä. Kokemukset muodostavat käsityksen omasta kehosta. Usein lapsuudessa keho koetaan itsestäänselvyytenä ja sopivana. Jokaisen tulisikin saada tuntea olonsa omassa kehossaan hyväksi. Jos esimerkiksi lapsen kehoa jatkuvasti läpsitään, nipistellään ja tukistetaan, muodostuu lapsella helposti mielikuva siitä, ettei ole arvokas. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 174–175.)

Mieli ja keho ovat yhtenevä kokonaisuus, joita ei voi erottaa toisistaan. Mieli ja keho käyvät keskustelua keskenään ja mieli vaikuttaa kehoon, sekä keho vaikuttaa mieleen ja tunteisiin. Aikuiseksi kasvaessaan nuori on uusien haasteiden äärellä. Murrosiän tuomat muutokset koetaan yksilöllisesti ja omassa tahdissa. Kuitenkin jos ikätoverit ovat esimerkiksi kehityksessä edellä, voi se saada aikaan ahdistusta oman kehon riittävydestä. (Santalahti 2018.)

Tutkimusten mukaan syömiseen liittyvistä häiriöistä noin 90 prosenttia esiintyy tytöillä ja noin 58 prosenttia tytöistä on laihduttanut jossain vaiheessa nuoruuttaan. Sosiaalisessa mediassa, lehdissä ja televisiossa nähdyt ihmiset vaikuttavat usein täydellisiltä ja heitä on helppo ihailla. Ihmiset näkevät satoja mainoksia päivittäin eri lähteistä. Yhteiskunnan luomat paineet täydellisestä vartalosta koettelevat vääjäämättä nuoren itsevarmuutta ja itsetuntoa. Jos ihminen on tyytymätön omaan kehoonsa, saa se helposti aikaan erilaisten tilanteiden välttelyä kuten esimerkiksi uimarannalle tai vaateostoksille menoa, sekä muiden seurassa olemisen välttelyä. Omien mielipiteiden ilmaisu ja niiden vähättely ja välttämiskäytös voivat aiheuttaa syrjään vetäytymistä muiden ihmisten keskuudesta. (Santalahti 2018.)

3.3 Nuoren itsemyötätunto

Monesti tunnemme enemmän myötätuntoa ja ymmärrystä muita, kuin itseämme kohtaan. Itsemyötätunnon perusajatus on se, että nuori kykenee suhtautumaan yhtä ymmärtäväisesti ja lämminhenkisesti itseään kohtaan, kuin suhtautuisi vastaavanlaisessa tilanteessa ystäväänsä. Itsemyötätunto on läpi elämän muokkau-

tuva ominaisuus, jota voi harjoittaa. (Grandell 2015, 13, 21.) Itsemyötätunto koostuu kolmesta osasta, jotka ovat: ystävällisyys itseään kohtaan, jaettu ihmisyys ja tietoinen läsnäolo. Olemalla ystävällinen itseään kohtaan sättämisen ja tuomitsemisen sijaan vaikeina hetkinä, kärsimys vähenee ja vaikeiden tilanteiden kohtaaminen helpottuu. Itsemyötätuntoinen nuori ymmärtää, että virheet ja haavoittuvuus ovat osa elämää. Hyvä itsemyötätunto suojaa myös loppuun palamiselta. (Nyyti ry 2022b.)

On havaittu, että omiin virheisiin myötätuntoisesti suhtautuva rohkaistuu helpommin epäonnistuessaan jossakin asiassa yrittämään uudelleen. Itsemyötätuntoinen nuori osaa tunnistaa olevansa epätäydellinen ja ymmärtää myös muiden ihmisten olevan epätäydellisiä. Suhtautumalla ystävällisesti itseensä, ymmärtää myös muiden ihmisten olevan epätäydellisiä. (Virtanen 2019, 7.)

Nuorella on sisäsyntyinen tarve kuulua osaksi joukkoa, tulla rakastetuksi sekä arvostetuksi sellaisena kuin on. On tavanomaista, että ihmismieli alkaa helposti arvottamaan asioita ja vertailemaan itseään muihin kanssaeläjiin. Monesti saataan tuntee pelkoa siitä, että muut ihmiset näkevät oman itsensä negatiivisella tavalla. Myös ympäröivällä suorituskeskeisellä kulttuurilla on suuri merkitys omaan itsemyötätuntoon ja sen kehittymiseen. Ajatusmalli, jossa virheistä rangaikseminen johtaa parempiin tuloksiin on myös suorituskeskeisen kulttuurimme kompastuskivi. Itsensä niin sanottu piiskaaminen ei anna tilaa epäonnistumisille ja helposti itsemyötätunto liitetään virheellisesti laiskuuteen ja löysäilyyn. Onkin siis selvää, että opitut tavat vaikuttavat suoraan siihen, kuinka itsemyötätuntoisesti nuori itseään kohtelee. (Rouhiainen, Tanskanen, Lindegren & Ahtola 2021, 12.)

4 Nuorten itsetunnon tukeminen

4.1 Nuori etsii omia rajojaan

Jos ihminen jatkuvasti vaatii itseltään liikoja, eikä ole armollinen samalla tavalla itseään, kuin muita kanssaeläjiä kohtaan, on vaarana polttaa itsensä nopeastikin loppuun. Muut ihmiset saattavat käyttää ylisuorittajaa helposti hyväkseen ja syytää kiltille suorittajalle omiakin koulu- ja työtehtäviä. Onkin siis tärkeää osata vetää rajat niin itselleen, kuin myös muillekin. Eisan opettelu on kiltille suoriutujatyypille ensiarvoisen tärkeää. Jokaisella on oikeus myös kieltäytyä, jos kokee, että oma suoriutumiskyky, tai aika ei yksinkertaisesti riitä kaikkeen. (Viljamaa 2022, 207–208.)

Jos rajat ovat selkeitä ja terveellä tolalla voidaan tasapuolisesti ottaa ja antaa vuorovaikutuksellisessa suhteessa. Tällöin ei myöskään tarvitse kantaa vastuuta toisen käyttäytymisestä. Rajojen perusajatuksena on se, kuinka käyttäytyään muiden ihmisten seurassa ja kuinka kunnioitettavasti ja huomioivasti suhtaudutaan muihin ihmisiin. On hyvä pohtia, tuleeko kävelleeksi toisten yli päätöksentekotilanteissa ja puuttuuko liikaa toisten ihmisten tekemisiin. Antaako myös vastaavanlaisten tilanteiden tapahtua myös itselleen toisen toimesta? Hyvä itsetuntemus lisää myös tietoisuutta omista rajoista. Rajojen avulla pystytään vaikuttamaan myös ihmissuhteisiin ja sulkemaan omasta elämästä pois sellaisia ihmisiä, jotka eivät tue omaa itsetuntoa ja hyvinvointia. (Koivulahti & Niemelä 2016, 2–3.)

Oman itsensä hyväksymistä tukee se, että kykenee erottamaan omat ja muiden ihmisten arvioinnit itsestään. Tällöin oma itsearvostus ei perustu siihen, mitä muut ajattelevat, vaan ihminen kokee itse itsensä arvokkaaksi yksilöksi. Jokainen ihminen kokee myös epäonnistumisia, pelkoa, epävarmuutta ja huonommuuden tunteita. Nämä ovat täysin normaaleja inhimillisiä piirteitä meissä jokaisessa ja tekee jokaisesta ainutlaatuisia yksilöitä. On tärkeää kyetä näkemään ajatukset itsestä osana kokonaisuutta, mutta tunnistamaan samalla sen, että niiden lisäksi

on paljon muutakin kuin vain nuo kyseiset ajatukset ja tunteet. (Pietikäinen 2021, 192.)

4.2 Häpeä on inhimillinen tunne

Häpeä liitetään monesti julkisessa keskustelussa leimautumisen prosessiin. Häpeän ajatellaan usein olevan seurausta esimerkiksi fyysisestä tai psyykkisestä sairastumisesta, yhteiskunnallisesta asemasta tai vähemmistöryhmään kuulumisesta. Häpeä ei ole pelkkä sivutuote ja seuraus, vaan useat tutkijat ovat todenneet, että häpeä on monesti taustavaikuttimena esimerkiksi mielenterveysongelmien synnyssä ja haasteissa läheisissä ihmissuhteissa. Usein häpeä onkin tunteena sietämätön ja ihminen on valmis tekemään mitä tahansa, jotta sitä ei tarvitsisi kohdata. Esimerkiksi suorittaminen, perfektionismi, kehoviha, syömishäiriö ja sosiaalisten tilanteiden välttely voivat olla asioita, joiden avulla ihminen yrittää hallita myös häpeää ja pyrkii näillä keinoilla pääsemään häpeän tunteesta eroon. Häpeä saattaa hetkeksi väistyä, mutta tilanne aiheuttaa kierteen, joka vain ruokkii itseään ja häpeän tunne palaa aina uudelleen. Ihminen ikään kuin pakenee itseään ja omia tunteitaan. Häpeän tunteen hyväksyminen osaksi muita tunteita auttaa hyväksymään itsensä sellaisena kuin on, vahvuuksineen ja heikkouksineen. (Kujala 2020, 9–10.)

Häpeä onkin siis inhimillinen ja lähes jokaiselle kuuluva perustunne. Jos kuitenkin häpeän tunteita on liikaa, voi se alkaa rajoittaa elämää. Näitä merkkejä liiallisesta häpeän tunteesta ovat esimerkiksi, jos häpeän tunne alkaa sanella miten elää ja toimia, kokee olevansa puutteellinen, huono ja kelpaamaton tai jos häpeän tunne saa jatkuvasti valppaalleen ja varuilleen. Häpeän tunne voi tuntua myös fyysisinä reaktioina kuten esimerkiksi punastumisena, hikoiluna, lamaantumisena tai liikaesiintymisenä. Jos häpeän tunne on vallitseva ja siihen ei puututa ajoissa voi se altistaa opiskelu uupumukselle, masennukselle, ahdistuneisuudelle, läheisriippuvuuksille, syömishäiriöille ja muille riippuvuuksille, kuten esimerkiksi päihteille ja uhkapelaamiselle. (Nyyti ry 2022a.)

Ensimmäinen askel elämää vallitsevasta häpeästä vapautumiseen otetaan tunnistamalla ja tunnustamalla ne tekijät, jotka aiheuttavat liiallista häpeän tunnetta. On myös hyvä ymmärtää millaisia toimintamalleja on käyttänyt yrittäessään työntää häpeää piiloon, sekä millaisia suojaumuureja on mahdollisesti luonut itselleen. Tällöin voidaan irrottaa taakka täydellisyydentavoittelulta ja sallia itselleen olla haavoittuvainen, riittämätön, sekä tarvitseva. Tunnistamalla ne tilanteet, jotka aiheuttavat voimakkaita häpeän tunteita, voi alkaa reagoimaan kyseisiin tilanteisiin uudella tavalla. Apukeinoja häpeän tunteiden käsittelyyn on useita ja esimerkiksi kirjoittaminen ja tunteista puhuminen voivat olla konkretisoivia asioita. Jos häpeästä puhuu jollekin luotettavalle henkilölle, alkaa se menettää valtaansa. Liiallisesta omaa elämää hallitsevasta häpeästä irtautuminen on prosessi, jossa suositetaan myös heikkouden ja inhimillisyyden tunteisiin, sekä itsensä rakastamiseen ja hyväksymiseen sellaisena kuin on. (Nyyti ry 2022a.)

5 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tarkoitus on tarjota tietoa nuorten itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa posterit tukemaan nuorten itsetuntoa.

6 Kehittämistyön menetelmälliset valinnat

6.1 Toiminnallinen kehittäminen

Toiminnallisia töitä toteutetaan tyypillisesti ammattikorkeakouluissa. Toiminnallinen työ on työelämän kehittäminen. Tässä tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, järjestäminen, järjeistämisen sekä kehittäminen. Toiminnallisissa töissä syntyy tuloksena jokin konkreettinen tuotos, esimerkiksi tietopaketti, kirja, ohjeistus, messu, tapahtuma tai projekti. (Pohjannoro & Taijala 2007, 15.)

Toiminnallinen työ koostuu kahdesta osasta: toiminnallisesta osuudesta, eli produktista ja raportista, joka sisältää prosessin dokumentin sekä arvioinnin. Raportissa tulee olla myös teoreettinen viitekehys. Produktin toteutustavassa pohjalla on hankittu teoreettinen tieto, josta toteutus muodostetaan. (Pohjannoro & Taijala 2007, 15–16.)

Valittaessa työn toteutustapaa on hyvä miettiä missä muodossa produkti tavoittaa kohderyhmän kaikkein parhaiten. On tärkeää, että tuotos erottuu muista vastaavista töistä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51,53.) Toteutustavaksi kehittämistyölle valikoitui toiminnallinen työ, sillä se on hyvin käytännönläheinen lähestymistapa aiheelle. Toiminnallisen kehittämistyön keinoin pääsemme lähelle kohderyhmää ja täten tukemaan nuorten itsetuntoa ja itsensä arvostamista. Toiminnallinen työ tuntui myös luontevalta tavalta toteuttaa kehittämistyö, sillä meillä on jo ennestään kokemusta toiminnallisen työn suorittamisesta opinnäytetyömme tiimoilta. Kehittämistyön tuotosta voidaankin hyödyntää vielä pitkään sen julkaisun jälkeen ja se sopii useaan erilaiseen ympäristöön.

6.2 Kehittämistyön toimeksiantaja ja kohderyhmä

Toimeksiantajana työssä toimii Nuorisokeskus Whisper. Whisper on Joensuussa keskustassa toimiva nuorisokeskus, joka tarjoaa syrjinnästä vapaan, päihteettömän, savuttoman ja turvallisen toimintaympäristön nuorille. Nuorisokeskuksessa on aina paikalla koulutetut nuoriso-ohjaajat. Whisperin toiminnalla edistetään osallisuutta sekä parannetaan nuorten vaikutusmahdollisuuksia toteuttamalla erilaisia projekteja joihin nuoret voivat osallistua. (Jelli 2022.)

Kohderyhmä on käyttäjäryhmä, jolle esimerkiksi aineisto tai tuotos tuotetaan. Kohderyhmä voidaan valikoida monin eri perustein kuten esimerkiksi iän tai koulutustason perusteella. (Finto 2021.) Kehittämistyön kohderyhmäksi on valikoitunut nuorisokeskus Whisperin asiakaskunta. Nuorisotalolla asioi eri-ikäisiä nuoria. Kun pahin murrosvaihe on tasaantunut, alkaa keskinuoruus, jolloin oman identiteetin etsiminen on alkanut. Nuoret haluavat itsenäistyä ja tarvitsevat usein tilaa

omille valinnoilleen, mutta aikuisen tuki nuoren elämässä on edelleen tärkeässä roolissa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

6.3 Posterin suunnittelu ja toteutus

Posterin avulla voidaan yhdistää sanoma ja kuva tehokkaaksi kokonaisuudeksi. Useasti se on luettavissa muutamassa minuutissa ja sillä voidaan kiinnittää katsojan huomio jo kaukaa katsottaessa. Posterin avulla on mahdollista jakaa tietoa helposti suurelle väkijoukolle, jolloin asian saavutettavuus paranee kohdeyleisölle. Työn keskeinen sisältö on luotu posteriin visuaalisella toteutuksella yhdistelemällä niin kuvia, tekstejä, kuin graafisiakin elementtejä. Posterit on usein suurempia kuin A4 ja se voi olla yksi- tai moniosainen. (Silén 2013.)

Posterin suunnittelussa ja toteutuksessa on käytetty Canva nettisivustoa. Canva on graafiseen suunnitteluun vuonna 2013 kehitetty työalusta. Canva tarjoaa käyttäjilleen ilmaisen posterien suunnittelun työkalun, halutessaan erikoisempia tehosteita voi palvelusta myös maksaa. Ohjelman avulla on mahdollista suunnitella esimerkiksi videoita, mainoksia, julisteita sekä kortteja. (Canva 2022.)

Posterin yksi tärkeimmistä kriteereistä on sen käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä. Jotta sisältö olisi kohderyhmälle sopiva tulee sen olla selkeä, informatiivinen ja houkutteleva. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Posterin suunnittelussa on hyvä selvittää mihin posterit ollaan ripustamassa ja millä se kiinnitetään. Ennen posterin tekoa on hyvä selvittää myös, aiheutuuko posterin teosta mahdollisesti kuluja ja millä ohjelmalla tuotos tehdään. On suositeltavaa, että tekstiä on vain noin puolet posterista ja kieliasu tulee valikoida kohderyhmän mukaan. Usein lukija tekee päätöksen noin 10 sekunnissa siitä, lukeeko posterin loppuun vai ei, joten posterin visuaalisuutta on tärkeää miettiä tarkkaan. On myös tärkeää valita posterin värimaailma ja kontrastit tarkoin. Esimerkiksi musta teksti vaalealla pohjalla voi olla hyvä valinta, sillä vaalea väri ei heikennä tekstin luettavuutta. (Silén 2013.) Usein kuva on se tekijä, joka herättää katsojan mielenkiinnon ensimmäisenä. Kuvan on suositeltavaa olla yksinkertainen ja selkeä, jotta kokonaisuus pysyy eheänä. (Tiedeposteri 2010.)

Toteutustavaksi kehittämistyölle valikoitui posterit, sillä koemme, että saamme näin parhaiten tuotua aiheen konkreettisesti hyötykäyttöön toimeksiantajallemme, sekä kohderyhmällemme. Nuoruuden tuomat muutokset vaikuttavat merkittävästi myös itsetuntoon. Posterin avulla välitämme nuorille kannustusta ja tukea itsetunnon haasteisiin. Posterit tukeekin nuorten itsetuntoa ja itsensä arvostamista sellaisena kuin on.

Posterin sävyiksi valikoitui raikkaita vihreän, vaaleanpunaisen ja keltaisen värejä. Tekstistä teimme pohjaväriä tummemman, jotta se erottuu selkeästi. Halusimme posteriin mahdollisimman vähän tekstiä, jotta kohderyhmä jaksaa lukea sen loppuun. Posteriin lisäsimme myös muutaman kuvan, jotka löysimme Canva-ohjelmasta. Kuvat loivat hyvän visuaalisen lopputuloksen ja ne houkuttelevat katsomaan posteria.

6.4 Posterin arviointi

Posteria suunniteltaessa pyrimme arvioimaan sen ulkoasua ja sisältöä koko prosessin ajan. Saimme posterin valmiiksi helmikuussa 2022. Pyysimme tällöin vapaamuotoista palautetta muutamalta nuorelta, jotka iältään kuuluvat kehittämistyömme kohderyhmään. Saimme hyvää palautetta posterin tekstisisällöistä ja ulkoasusta. Kehittämiskohteena oli otsikon väri, joka jäi hieman haaleaksi taustaan nähden. Palautteen pohjalta muokkasimme otsikkoon lisää varjostusta, joka selkeytti ja toi otsikkoa enemmän esille.

Olemme opintojen aikana tehneet muutamia postereita, joten niiden tekeminen oli meille ennestään tuttua. Haastavinta posterin teko prosessissa oli posterin suunnittelu ja pohdimme paljon, kuinka saamme työstä nuoria kiinnostavan sekä houkuttelevan, jotta huomio kiinnittyisi siihen. Suunnitteluhaasteiden jälkeen saimme lopputuloksen tuotettua melko nopeasti ja olimme koko työprosessin ajan yhteisymmärryksessä työn visuaalisuuden, sekä sisällön suhteen. Lopputuloksesta tuli mielestämme selkeä ja informatiivinen kokonaisuus. Olemmekin tuotokseen erittäin tyytyväisiä.

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu

Nuoruusiässä itsetunto on murrosvaiheessa ja nuori pohtii käsitystään itsestään. Terveen itsetunnon kehittymistä on tärkeää tukea. (Piironen & Tanskanen 2012.) Aikuisella on tärkeä rooli lapsen ja nuoren itsetunnon kehittymiselle. Itsetunto ja itsetuntemus muuttuvat läpi elämän. Vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen on tärkeä taito, jotta ihminen osaa hyödyntää niitä. (Mieli 2021.) Itsensä arvostamisesta ja itsetunnon rakentumisesta on tärkeää puhua nuorille, jotta nuoret oppisivat arvostamaan itseänsä sellaisena kuin ovat.

Tiedonhakua toteutimme systemaattisesti eri tietokantoja hyödyntäen, joita olivat esimerkiksi Medic, PubMed, Finna, Google ja Duodecim. Hakusanoina käytimme esimerkiksi young, itsetunto, itsemyötätunto, nuori, identiteetti, minäkuva ja kehoitsetunto. Tutkimuksia nuoren itsetunnosta löytyi paljon, joita pystyimme hyödyntämään työssämme.

Tuotoksen teoriaa on pohjattu tutkittuun tietoon. Posterissa käsiteltävät teemat koostuvat nuorten uneen keskeisimmin liittyvistä teemoista, kuten esimerkiksi sisäisestä keskuskellosta, uni-valverytmin säännöllisyydestä, unen määrästä sekä uneen ja nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Haasteita tuotti aikataulujen järjestäminen muiden opiskeluiden lisäksi, koska työtä haluttiin kirjoittaa yhdessä. Työ oli hyvä toteuttaa parina. Ajatusten ja ideoiden jakaminen oli tärkeää sekä antoisaa. Työparin tuki koettiin tärkeäksi koko prosessin ajan. Toisen tuki auttoi jaksamaan koko opinnäytetyöprosessin läpikäynnissä.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyössä hyödynnetään eettisesti kestäviä arviointi- ja tiedonkeruumenetelmiä. Kehittämistyön teko pohjautuu tiedeyhteisön toimintatapoihin, eli huolellisuuteen, rehellisyyteen ja tarkkuuteen. Viittaukset tehdään oikeaoppisesti ohjeistusten mukaisesti sekä kunnioittavasti muiden julkaisuja kohtaan. Työssä noudatetaan avoimuutta ja vastuullisuutta. Myös työhön liittyvä eettinen ennakkoarviointi on suoritettu ja tekijöiden vastuut sekä velvollisuudet on sovittu. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012, 6.)

Ensimmäinen eettinen ratkaisu on aiheen valitseminen, sekä työn hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden perusteleva. Työtä tulee pohtia myös kohderyhmän kannalta ja tarkastella onko työllä mahdollisesti vaikutuksia kohderyhmään. Jos työ on arkaluontoinen voi kohderyhmälle aiheutua erilaisia haittoja kuten esimerkiksi sosiaaliset, fyysiset, emotionaaliset sekä taloudelliset haitat. Jo ennen työn aloitusta tulee riskit kartoittaa ja minimoida. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013a., 218.)

Työssä ei käytetä plagiointia ja viittaukset tehdään aina asianmukaisella tavalla (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013b. 173–174). Työn kirjoittajan kriittisyys lisää työn luotettavuutta. Kirjoittajan tulee koko prosessin ajan tarkastella ja arvioida työtään ja tarpeen vaatiessa suorittaa parannuksia työssään. Kirjoittajan tulee myös osata perustella työn tarpeellisuus ja esittämänsä väittämät. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 22–23.)

Kehittämistyö on toteutettu eettisiä periaatteita noudattaen ja kunnioittaen. Olemme pyrkineet käyttämään tiedonkeruussa luotettavia ja tuoreita lähteitä, joista suurin osa on alle 10 vuotta vanhoja. Lähdeviitteet on merkitty asianmukaisesti, sillä on tärkeää, että tekstistä erottuu selkeästi alkuperäinen kirjoittaja. Itsetunto, sekä sen haasteet nuoruudessa on ajankohtainen ja tärkeä aihe, joten kehittämistyö on tarpeellinen. Hyödynsimme työssämme toimeksiantajan ehdotuksia ja neuvoja, sekä kehittämistyön ohjauksia. Kehittämistyöprosessin joka vaiheessa olemme arvioineet myös omaa työtämme, sekä työskentelyämme

kriittisesti ja pyrkineet pitämään työn aiheen rajattuna. Näiden edellä mainittujen tekijöiden avulla olemme pyrkineet lisäämään kehittämistyön luotettavuutta.

7.3 Kehittämistyön prosessi ja ammatillinen kasvu

Kehittämistyön prosessin aloitimme loppuvuodesta 2021, kun työ päätettiin toteuttaa yhdessä. Olemme tehneet yhdessä myös opinnäytetyön, joten tuntui luontevalta jatkaa yhteistyötä myös kehittämistyön merkeissä. Aluksi kartoitimme molempien mielenkiinnon kohteita, jossa nousi jo aiemmin molempien sydäntä lähellä oleva nuorten hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen. Nykypäivän vaatimukset ja arjen kuormittavuus ovat lisänneet huomattavasti haasteita nuorten itsetunnossa ja koimme tärkeäksi ottaa kyseisen aiheen käsittelyyn. Tutkimme jo aiemmin julkaistuja töitä ja erilaisia lähteitä liittyen itsetuntoon, sen haasteisiin sekä itsetunnon tukemiseen liittyen ja koimme, että haluaisimme myös osaltamme lähteä käsittelemään aihealuetta sekä tarjoamaan tähän konkreettista tuotosta, joka kohdentuu nuorille.

Lähdimme tiedustelemaan toimeksiantajuutta loppuvuodesta 2021 nuorisokeskus Whisperiltä ja he kiinnostuivatkin lähtemään toimeksiantajiksemme. Kävimme Whisperin tiloissa tapaamassa työntekijöitä ja keskustelimme kehittämistyön aiheesta, aikatauluista, sekä työn tuotoksesta. Saimme toimeksiantajalta tärkeää ammatillista näkemystä ja ehdotuksia työhön liittyen, jonka pohjalta lähdimme työstämään aihetta tarkemmin. Virallinen toimeksiantosopimus solmittiin alkuvuodesta 2022.

Kehittämistyön aktiivinen kirjoittamisprosessi alkoi alkuvuodesta 2022. Solmimme yhdessä yhteiset aikataulut ja kirjoitimme työtä niin yhdessä, kuin myös etäyhteyksiä hyödyntäen. Lähteitä etsittiin itsenäisesti ja ajoittain koimme myös hankalaksi löytää luotettavia tuoreita lähteitä työhön. Haasteita kehittämistyön kirjoittamiseen tuotti aikataulujen sovittaminen myös muiden opiskeluiden ohelle, sillä terveydenhoitajaopinnot alkoivat hyvin tiiviillä paketilla, sekä useilla työharjoittelujaksoilla, jotka veivät luonnollisesti aikaa ja resursseja. Koemme, että ke-

hittämistyö oli hyvä toteuttaa parityönä. Yhdessä työskennellessä pystyimme jakamaan ajatuksia, ideoita ja jakamaan työtaakkaa, joka helpotti huomattavasti kirjoittamisprosessia. Työparin tuki koettiin erittäin tärkeäksi koko kehittämistyöprojektin ajan.

Kehittämistyön prosessin edetessä ammatillista kasvua tapahtui jatkuvasti. Itsetunnosta ja sen haasteista muodostui selkeä kokonaisuus. Itsetunnon tukemisen merkittävyys ja vaikuttavuus vahvistui työn tekijöille. Vaikka kehittämistyö koettiin ajoittain haastavaksikin, piti työn aiheen kiinnostavuus ja mielekkyys motivaation yllä. Yhteistyömme oli koko kehittämistyöprosessin ajan tasapuolista, sekä joustavaa ja koemmekin että yhteistyömme syveni entisestään.

7.4 Jatkokehittämismahdollisuudet

Nuorten itsetunnon kehittäminen ja vahvistaminen on todella tärkeää. Työtämme voi kehittää monin tavoin, kuten esimerkiksi jalkautumalla tapahtuman merkeissä, jossa nuorten kanssa pääsisi keskustelemaan itsetuntoon sekä itsensä arvostamiseen liittyvistä asioista. Tämän kaltaisessa tapahtumassa nuoret pääsisivät kertomaan omista asioistaan luotettavalle aikuiselle ja saamaan tukea mahdollisiin haasteisiin. Matalan kynnyksen kohtaamisen kautta nuorta voi ohjata tarvittaessa avun piiriin ammattilaistaholle, jolloin nuori ei jää yksin asioidensa kanssa.

Vanhempien olisi hyvä ymmärtää ja tiedostaa, että nuoren itsetunnon kehitys alkaa jo pienestä vauvasta lähtien. Odotusvaiheessa tulisi saada tarpeeksi tietoa esimerkiksi varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä mielen hyvinvoinnin ja itsetunnon kehittymiseen. Yksi jatkokehittämismahdollisuus olisikin opaslehti lasta odottaville vanhemmille, kuinka lapsen itsetuntoa voidaan tukea kasvaessa kohti nuoruutta.

Lähteet

- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki. WSOY.
- Canva. 2022. Canva. Suunnittelua kaikille. https://www.canva.com/fi_fi/q/pro/?utm_source=google_sem&utm_medium=cpc&utm_campaign=fi_fi_all_pro_rev_conversion_branded_tier1-core_em&utm_term=fi_fi_all_pro_rev_conversion_branded_tier1_canva_em. 16.3.2022.
- Finto. 2021. Kohderyhmä. Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu. <https://finto.fi/mts/fi/page/m176>. 26.3.2022.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Tammi.
- Jelli. 2022. Nuorisokeskus Whisper. <https://www.jelli.fi/toimija/nuorisokeskus-whisper/>. 11.3.2022.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013a. Tutkimushoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 3. uudistettu painos.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013b. Tutkimushoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 3. uudistettu painos.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki. WSOY.
- Kiviruusu, O. 2022. Itsetunto. Nuortenlinkki. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>. 20.3.2022.
- Koivulahti, T. & Niemelä, T. 2016. MINÄ & SINÄ – työväline asiakkaan rajojen työstämisessä. Opinnäytetyö. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/107465/Koivulahti_Teija_Niemela_Tuula.pdf?sequence=1. 9.3.2022.
- Kontkanen, J. 2018. Ongelma ja miten se korjataan? Nuoruuden ja nuorien määrittelyä valtakunnallisessa nuorisotyön- ja politiikan ohjelmassa 20172019. Sosiologian pro gradu tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19342/urn_nbn_fi_uef-20180412.pdf?sequence=-1&isAllowed=y. 20.3.2022.
- Koski, R & Vainionpää, C. 2016. Kehonkuva ja media - 9.-luokkalaisten tyttöjen kehonkuva ja median vaikutus siihen. Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122166/vainionpaa_charlotta_koski_riikka.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 21.2.2022.
- Kosunen, E., Cacciatore, R. & Hervonen, A. 2003. Seksuaalisuus elämänkaareissa. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93407>. 9.3.2022.
- Kujala, E. 2020. -Tunteella- Häpeä. Helsinki. Otava.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 15–18-vuotiaan seksuaalinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/>. 19.2.2022.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. 15–18 v. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/>. 26.3.2022.
- Mieli. 2021. Tutustu itseesi. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>. 20.3.2022.

- Mäenpää, T. 2021. Nuorten terveyttä ja hyvinvointia täytyy tukea ja vahvistaa. <https://itla.fi/nuorten-terveytta-ja-hyvinvointia-taytyy-tukea-ja-vahvistaa/>. 26.3.2022.
- Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93467>. 20.2.2022
- Nuorisolaki 1285/2016.
- Nyyti ry. 2022a. Häpeä. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/hapea/>. 11.3.2022.
- Nyyti ry. 2022b. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan. <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>. 20.2.2022.
- Opetushallitus. 2022. Puhetta seksuaalisuudesta. Kouluikäisen terveyden polku. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/puhetta-seksuaalisuudesta>. 20.2.2022
- Partanen, A-R. 2012. Varhaisnuorten ajatuksia ja kokemuksia arkielämästään nykypäivänä. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40428/OP-PARI%20020412_arvioitu_2.pdf?sequence=1. 18.2.2022
- Pohjannoro, H. & Taijala, B. 2007b. Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opettajakoulutuksen kehittämishanke. Tampereen ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8232/Pohjannoro.Hannu.Taijala.Beata.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 11.3.2022.
- Pohjonen, K. & Vasamaa, K. 2019. Nuorten itsetuntoon vaikuttavat tekijät. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/263075/Pohjonen%20%26%20Vasamaa.%20Nuoren%20itsetuntoon%20vaikuttavat%20tekij%c3%a4t.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 22.2.2022.
- Piironen, J. & Tanskanen, A. 2012. Nuorten itsetunnon tukeminen hoitotyössä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49579/NUORTEN%20ITSETUNNON%20TUKEMINEN%20HOITOTYOSSA.pdf?sequence=1>. 20.3.2022.
- Roivainen, E. & Salminen, E. 2018. Nuorten itsetunto ja minäkuva – kohti vahvempaa minää – tehtäväopas nuorille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153985/Nuorten%20itsetunto%20ja%20minakuva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 22.2.2022.
- Rouhiainen, H., Tanskanen, K., Lindegren, E. & Ahtola, S. 2021. Minä riitän- opas itsemyötätuntoon. HelsinkiMissio. <https://www.helsinkimissio.fi/sites/default/files/custom/Mina-riitan-opas-itsemyotatuntoon.pdf>. 8.3.2022.
- Santalahti, T. 2018. Nuorten seksuaalinen hyvinvointi, seksuaaliterveyskäyttäytyminen ja niiden uhkatekijät. <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00005>. Terveyskirjasto Duodecim. 14.3.2022.

- Silén, S. 2013. Tieteellinen posteri. Jyväskylän yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf>. 4.2.2022.
- Vernerin. 2022. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. <https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>. 20.2.2022
- Teko. 2022. Itsetuntoa liikunnalla. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilma-piiri-ja-pelisaannot/itsetuntoa-liikunnalla/>. 26.2.2022.
- Terveyskylä. 2017. Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/hoitoni/oman-sairauden-hoito/min%C3%A4kuva-ja-sairauden-aiheuttamat-muutokset>. 22.2.2022.
- Tiedeposteri Blog. 2010. Wordpress. <https://tiedeposteri.wordpress.com/>. 16.3.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>. 17.2.2022
- Viljamaa, J. 2022. Itsetunnon voima – hylkää ankeuttajat ja usko itseesi. Kirjapaja. Helsinki.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Virtanen, J. 2019. Tähän saakka olen tullut – Itsemyötätunto opinnäytetyökonserттіprosessissa. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/215524/Virtanen_Jarna.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 22.2.2022

Kohtele itseäsi kuin kohtelisit hyvää ystävääsi!

Ole armollinen itsellesi.
Vahvuutesi ja
heikkoutesi tekevät
sinusta kokonaisen.

Sinä määrität omat
rajasi, mitkä asiat
tuntuvat sinusta
hyvältä. Opettele
tunnistamaan ne.

Keho ja mieli ovat
yhteydessä toisiinsa.
Ole lempeä itsellesi ja
ruoki kehoasi terveellisillä
elintavoilla.



Itsensä
arvostaminen ei aina
ole helppoa, mutta
on tärkeää tuntea
olevansa riittävän
hyvä sellaisena kuin
on.