



HYVÄ ITSETUNTO

Liisa Kelti-
kangas^{WSOY}
Järvinen

HYVÄ ITSETUNTO

Liisa Keltikangas-Järvinen



HYVÄ ITSETUNTO

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI

Copyright © Liisa Keltikangas-Järvinen ja WSOY 1994

ISBN 978-951-0-50236-5

Painettu EU:ssa

Sisällys

I MITÄ ITSETUNTO ON

1. JOHDANTO.....	13
2. MILLAINEN ON HYVÄ ITSETUNTO.....	18
1. Itsetunto on tunnetta, että olen hyvä.....	18
2. Itsetunto on itseluottamusta ja itsensä arvostamista	19
3. Itsetunto on oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena	19
4. Itsetunto on kykyä arvostaa muita ihmisiä.....	21
5. Itsetunto on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä.....	21
6. Itsetunto on epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä.....	25
3. YKSITYINEN JA JULKINEN ITSETUNTO.....	26
4. ITSETUNNON ERILAISIA ALUEITA.....	29
5. ITSETUNNON VAIHTELU	34
6. MURROSIKÄISEN ITSETUNTO	37
7. MITEN HYVÄ ITSETUNTO VAIKUTTAA IHMISEN TOIMINTAAN	40
1. Elämäntyytyväisyys, mieliala ja itsetunto	40
2. Tunne oman elämän hallinnasta	41
3. Sosiaalinen sopeutuvuus	42
4. Suoriutuminen ja vaatimustaso	43
5. Koulumenestys.....	46
8. MITEN IHMINEN SUOJAA ITSETUNTOAAN	52
1. Syiden selittäminen.....	52
2. Asian tärkeyden uudelleenarviointi	54
3. Edullinen muihin ihmisiin vertaaminen.....	55
4. Käyttäytymisen muutos.....	56
5. Itsevarma käyttäytyminen	58

9.	ITSETUNNON KULTTUURIEROT	60
1.	Suomalainen itsetunto	60
2.	Suomalainen "kansanluonne"	61
3.	"Kansanluonteen" kulttuurieroja	65
4.	Eläminen suomalaisen "kansanluonteen" kanssa	68
5.	Ryhmän vaikutus itsetuntoon	71
6.	Ryhmän merkitys murroksiässä	73
10.	SUKUPUOLIEROT ITSETUNNOSSA.....	75
1.	Naisten ja miesten itsetuntoerot.....	75
2.	Naisten ja miesten minäkuvien erot.....	78
3.	Tyttöjen ja poikien itsetuntoerot.....	81
4.	Mistä itsetuntoerot voivat johtua	84
11.	ITSETUNNON MITTAAMINEN.....	86
1.	Itsearviointin aikaansaamat virheet.....	86
2.	Sisällön mittaamisvirheet	88
12.	MITÄ ITSETUNTO EI OLE	91
1.	Itsetunto ei ole samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen	91
2.	Itsetunto ei ole pelkkää itsevarmuutta ja itsensä näkemistä ainoastaan positiivisena.....	93
3.	Itsetunto ei ole sosiaalista rohkeutta.....	94
4.	Itsetunto ei ole itsekkyyttä.....	96
13.	ITSETUNTO JA NARSISTINEN LUONNEVAURIO	99
1.	Minävaurio.....	99
2.	Vääristynyt minäkuva	100
3.	Itsetunnon puute	101
4.	Tunne-elämän ongelmat.....	102
5.	Sosiaalisen sopeutumisen ongelmat	104
6.	Aggressiivinen käyttäytyminen.....	107
7.	"Terve narsismi" ja luonnehäiriö	108
14.	ITSETUNTO JA SOMAATTINEN SAIRASTUMINEN.....	111

II MINÄ JA SEN KEHITYS

1. MIKÄ MINÄ ON.....	117
1. Psykologinen minä	117
2. Yksityinen minä, sosiaalinen minä ja ihanneminä.....	118
2. PSYKOLOGINEN SYNTYMINEN	121
1. Yleistä.....	121
2. Kehonkaavan muodostuminen	122
3. Psykologisen minän syntyminen	125
3.1. Kaksi-nelivuotiaan kehitysvaihe	127
3.2. Viisi-seitsenvuotiaan kehitysvaihe.....	131
3.3. Kahdeksan-yhdeksänvuotiaan kehitysvaihe	132
4. Tietoisuus itsestä	132
4.1. Fyysinen tietoisuus – ikävuodet kolmesta seitsemään.....	132
4.2. Havaintoon perustuva tietoisuus – ikävuodet neljästä yhdeksään	133
4.3. Sisäisen maailman eriytyminen ja yksilöityminen – ikävuodet kuudesta varhaiseen murrosikään	134
4.4. Aikuisen ajattelua vastaava tietoisuus minästä	134
3. SAMASTUMINEN JA IDENTITEETTI.....	136
4. MURROSIÄN MINÄ.....	139
5. KEHITYKSEN LOPPUTULOS – KYPSÄ MINÄ.....	142

III MITEN HYVÄ ITSETUNTO SYNTYY

1. JOHDANTO.....	147
2. LASTA HOIDETAAN – perusluottamus syntyy	149
1. Minua hoidetaan – minä olen siis tärkeä	149
2. Asioihin vaikuttaminen.....	151
3. Luottamus muihin muuttuu luottamukseksi itseän.....	152
3. LAPSI OPPII ASIOITA – itseluottamus syntyy	158
4. SISÄISEN ITSENÄISYYDEN KEHITTYMINEN.....	163

1. Sisäisen itsenäisyyden alkuvaihe – omien tunteiden käsittely ja hallinta	163
2. Sisäisen itsesäätelyn keinot.....	164
2.1. Psyykkinen työ.....	164
2.2. Mielikuvien syntyminen	166
2.3. Käsitteet psyykkisen työn välineinä.....	171
2.4. Lapsen itsehallintapyrkimysten tukeminen.....	173
5. RAJOJEN ASETTAMINEN	176
6. PEILISUHDE JA SAMASTUMINEN	185
1. Peilisuhde	185
2. Samastuminen.....	189
7. YLIMINÄ.....	190
8. VANHEMPIEN KASVATUSKÄYTÄNNÖT JA LAPSEN ITSETUNTO	196
1. Käsitys siitä, millaisia lapset ovat	196
2. Lapsen yksilöllinen huomioiminen	200
3. Itsetuntoa tukeva perheilmapiiri	202
4. Itsetuntoa tukevat kasvatustallit	206
5. Tilannetekijät perheessä.....	209
6. Lapset vanhempien itsetunnon tukijoina	210
9. ITSETUNNON PERINNÖLLISYYS.....	214
10. KOULUN VAIKUTUS ITSETUNTOON	218
1. Koulun merkitys itsetunnon rakentajana	218
2. Pojat koulunkävijöinä.....	221
11. ITSETUNNON KEHITYKSEN KYSYMYSMERKKEJÄ KOULUSSA.....	226
1. Itsetuntokasvatus koulun haasteena	226
2. Kulttuurin piilovaikutus	228
3. Odotukset, millainen oppilaan tulisi olla	231
4. Tiettyä lahjakkuusprofiilia suosivat oppiaineet	234
5. Oppilaan yksilöllisyyden huomioiminen	238

6. Arkikäytännöt ja oppimispsykologia	242
7. Opettajan auktoriteettiasema	247
8. Oppilasarvostelu	250
9. Koulukiusaaminen.....	256
10. Rakenteellisia kysymyksiä	263
12. VANHEMMAT LAPSEN KOULUNKÄYNNIN TUKIJOINA...	265
1. Koulunkäynnin seuraaminen ja ”oppimisen” opettaminen.....	265
2. Vaatimustason asettaminen ja palautteen antaminen	267
3. Onnistumisen elämysten turvaaminen	271
4. Pettymysten ja epäonnistumisten lieventäminen.....	272
13. ITSETUNNON MUUTOKSET AIKUISENA.....	275
14. VÄLILLINEN VAIKUTTAMINEN ITSETUNTOON	279
1. Hallinnantunne.....	279
2. Miten hallinnantunne syntyy	283
3. Hallinnantunteen kehittäminen koulussa	286
3.1. Sääntöjen hallitseminen	286
3.2. Yhteisrangaistukset.....	287
3.3. Kouluarvostelu.....	290
4. Syiden paikallistaminen.....	291
5. Syy-seuraussuhteen ymmärtäminen	293
6. Päätelyn harjoittelevminen	295
15. LOPPUSANAT	298

I

MITÄ
ITSETUNTO
ON

1. Johdanto

Tämän kirjan pohjana on kiinnostus, jota radiosarja "Itsetunnon kuntokoulu" on herättänyt. Kyseisessä radiosarjassa kerroin itsetunnosta, sen kehittymisestä ja vaikutuksesta ihmisen elämään. Ohjelmasarjan herättämät kysymykset ja yhteydenotot osoittivat, että ihmisen miettiessä itseään ja elämäänsä hänen ajatuksensa usein kiertävät itsetunnon ympärillä. Kuulijat halusivat asiasta enemmän tietoa.

Itsetunto on tärkeä ihmisen toiminnan ja hyvinvoinnin selittäjä. Lisäksi se tällä hetkellä on eräänlaisessa erityisasemassa, koska hyvästä itsetunnosta on tehty menestyvän ihmisen tuntomerkki. Se on tämän ajan muotiselitys sekä hyvässä että pahassa.

Itsetunnon puutetta käytetään selittämään melkein mitä tahansa elämän ilmiötä. Se selittää, miksi lapsi kiusaa eläimiä ja sotkee spraymaalilla seinät. Se selittää, miksi suomalaiset urheilijat eivät menesty, miksi vientikauppa ei suju tai miksi pakkoruotsi koulussa ei kiinnosta. Jokin aika sitten oli päivälehdessä uutinen, jossa kerrottiin kidutetun eläimen löytymisestä. Asian tiimoilta haastateltu eläinrakas ohikulkija esitti tuohetuneena: "Kyllä täytyy ihmisellä olla heikko itsetunto. Kun ei pysty alistamaan ihmistä, alistaa eläimen."

Heikkoa itsetuntoa on oltu havaitsevinaan mitä erikoisimpien tunnusmerkkien pohjalta. Vuosia sitten eräässä televisio-ohjelmassa todettiin, ettei tarvitse

kuin mennä New Yorkin kaduille ja katsella muutama minuutti ympärilleen, kun jo amerikkalaisten suomalaisia parempi itsetunto on nähtävissä joka puolella. New Yorkissa ihmiset tulevat kaduille hölkkäämään ja hymyilevät hölkkätessään, kun taas suomalaiset vetäytyvät pururatojen yksinäisyyteen ja hölkkäävät jurottaen. Itsetunto näkyy hölkkääjien kasvoilta ja ilmenee heidän rohkeudessaan tulla kaduille ja siis ”esille”; siitä olivat kaikki kyseisen ohjelman keskustelijat yksimielisiä. Kukaan ei esittänyt sellaista mahdollisuutta, että newyorkilaisetkin ehkä menisivät pururadoille metsän siimekseen, jos heillä sellaisia olisi.

Tällaisia yleisselityksiä tarvitaan elämän hallitsemiseksi. Ihminen lisää niillä turvallisuudentunnettaan. Kun ihminen saa selitetyksi, miten ja miksi jokin asia tapahtui, hän myös ”ymmärtää” ja ”tietää” sen paremmin; asia on hänen hallinnassaan. Vastaavasti ihmisen epävarmuuden- ja turvattomuudentunteet lisääntyvät, kun hän joutuu toteamaan, että hänen arkielämässäänkin on asioita, joita hän ei voi ennakoida tai hallita, ja että hänen ympärillään on ihmisiä, joiden käyttäytymistä hän ei ymmärrä. Tällaisten selitysten, joilla maailmaa pyritään hallitsemaan, pitää olla mahdollisimman selviä ja yksinkertaisia sekä sellaisia, jotka on totuttu mieltämään ”syiksi”. ”Suomalainen itsetunto” on hyvin käyttökelpoinen selitys. Ei ole tärkeää, onko asioilla ja kyseisellä selityksellä riittävästi tekemistä keskenään. Ei pohdita, miksi heikolle itsetunnolle olisi jonkin kielen lukeminen uhka mutta toisen ei. Ei mietitä, miten eläimen kiduttaminen osoittaisi halua alistaa ihminen. Riittää se, että selitykset ovat jotenkin aikaan sopivia.

Pyrkimys hallita asioita selittämällä on erityisen tyyppillistä sellaiselle kielelliselle ja sanalliselle kulttuurille kuin meidän kulttuurimme. Aikakauslehdissä kirjoitetaan ihmisistä, jotka ovat "nollanneet elämänsä, palanneet lähtöruutuun, löytäneet itsensä ja panostavat nyt laatuun". Nämä haastattelut ovat niin taitavaa kielellistä leikkiä, että siitä muodostuu itseisarvo, eikä kukaan enää kysy, mikä on näiden lauseiden mieli. Keneltä ja miten haastateltava oli hukassa? Mihin hän elämässään aikaisemmin panosti, määräänkö, ja mitä se sitten tarkoitti? Elämän nollaaminen, niin hyödyllistä kuin se joskus saattaisikin olla, on psykologinen mahdollisuus; se edellyttää ainakin vakavaa aivovauriota. Nämä kielikuvat toimivat kuitenkin hyvin. Ne antavat kuvan asioiden, ennen kaikkea oman elämän tehokkaasta hallitsijasta; onhan koko hänen elämänsä tullut selitetyksi. Sanoilla selittämällä korvataan usein varsinaiset toimenpiteet ongelman ratkaisemiseksi.

Joka aikakaudella on omat, ajan henkeen sopivat "yleisselityksensä". 60-luvun muotiselityksenä oli luovuus. Kukaan ei tarkkaan tiennyt, mitä luovuus on, mutta kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että se on hyvä asia, ja että sitä tarvitaan hieman lisää. Monet ammattiauttajat kohtasivat tästä synnytetystä luovuudenkaipuusta kohtaan ahdistuksen: "Olen lukenut, että toimivan parisuhteen pitää olla luova, mutta meidän avioliittomme on tuiki tavallinen". Opin mukaan jokaisessa ihmisessä piili luovuutta, ja kun arki joskus tuntui ikävältä, lähdettiin herkästi etsimään tätä luovuuden mahdollisuutta.

Seuraavan vuosikymmenen selityksenä oli narsismi. Lehdet olivat täynnä kirjoituksia siitä, millaista on hyvä

narsismi, millaista paha, ja ohjeita siitä, miten olla oikealla tavalla narsisti. Narsismi selitti kaiken. Oikeaa narsismia oli kauneushoitolassa käyminen ja uuden kampauksen laittaminen. Vaaratonta narsismia oli kodin sisustaminen uuteen uskoon ja suuren peilin asettaminen olohuoneeseen. Vaarallista narsismia taas oli se, että kävi kadulla ohikulkijoiden kimppuun.

Seuraavan ajan muotiselitys oli – ja on edelleen – itsetunto kaikkine aikaisemmin mainittuine sovelluksineen.

Nämä muotiselitykset toimivat jonkin aikaa, niin kauan kun ne ovat tarpeeksi uusia ja keskustelu niistä on tuoretta. Ne kuluvat kuitenkin käytössä nopeasti loppuun. Tietojen sijasta siirrytään mielipiteisiin; mitä mieltä tämä ja tämä haastateltava on luovuudesta tai itsetunnosta ja miten tämä ja tämä mielenkiintoinen ihminen hoitaa itsetuntoaan tai kohtaa narsisminsa? Jos keskustelun kohteena on ollut jokin ihmisen persoonallisuuden olennaisen tärkeä ominaisuus, kuten ovat kaikki edellä mainitut asiat – luovuus, narsismi ja itsetunto – on tällaisesta keskustelusta asialle enemmän haittaa kuin hyötyä. Käsitteet menettävät sisältönsä ja tarkoittavat mitä tahansa, positiivista tai negatiivista, mikä kulloiseenkin asiayhteyteen sopii.

Näin on vaarassa käydä itsetunnolle. Tällä hetkellä itsetunto on yleiselitys, joka selittää kaiken ihmisessä olevan positiivisen – rohkeuden tai menestyksen – ja jonka puute selittää kaiken hänessä olevan negatiivisen, mutta pian sillä ei enää ole varsinaista sisältöä. Itsetunto on kuitenkin tietty, selvästi määriteltävissä oleva persoonallisuuden ominaisuus. Se ei ole mitä tahansa käyttökelpoista, sopivaa; se on osa ihmisen



ISBN 978-951-0-50236-5 • 14.4

www.wsoy.fi • Kuvat: Tyler Boley/Getty Images

Graafinen suunnittelu: Anna Makkonen

Liisa Keltikangas-Järvinen on suomalaisen temperamenttitutkimuksen uranuurtaja ja arvostettu tietokirjailija. Hän on julkaissut tietokirjoja vuodesta 1979 lähtien ja käsitellyt teoksissaan itsetuntoa, lasten

aggressiivisuutta ja temperamentin vaikutuksia mm. ihmisen yksilöllisyyteen, koulumenestykseen ja elämänhallintaan. Keltikangas-Järvinen on Helsingin yliopiston psykologian professori. Hänet valittiin Vuoden professoriksi 2008.



© Veikko Somerpuro

Hyvä itsetunto kertoo, mitä itsetunto on, mitä se ei ole ja mitä väärinkäsityksiä hyvästä itsetunnosta esiintyy. Kirjassa tarkastellaan itsetunnon kehittymistä sekä perheessä että koulussa ja pohditaan, miten vanhemmat ja opettajat voivat antaa kasvavalle lapselle hyvän itsetunnon.

On tärkeää, mitä vastataan, kun lapsi tulee kertomaan onnistumisestaan tai epäonnistumisestaan, ja on tärkeää, asetetaanko lapselle sopivia tavoitteita vai asetetaanko hänelle aikuisen vastuullisuus ja taivas katoksi suorituksille. Sekä kotona että koulussa tapahtuu päivittäin asioita, jotka vaikuttavat lapsen itsetuntoon, mutta joiden vaikutusta ei ole koskaan tarkemmin ajateltu.

Hyvä itsetunto on tarkoitettu kaikille vanhemmille ja ammattikasvattajille ja myös aikuisille oman itsensä tutkailuun. Itsetunto on ihmisen tärkeä voimavara. Se kehittyy hyväksi, kun ihmisestä pidetään. Hyvän itsetunnon kanssa on helppo elää, mutta huono itsetunto ei ole katastrofi. Senkin kanssa voi hyvin tulla toimeen.