

2.1 Itsetuntemuksen lähikäsitteet

Itsetuntemus ei ole käsitteenä yksiselitteinen. Jotta eron itsetuntemuksen ja sen lähikäsitteiden välillä voisi ymmärtää, esittelen seuraavaksi lyhyesti minäkäsityksen, identiteetin, itsetunnon, temperamentin ja itsetietoisuuden käsitteiden määritelmät.

2.1.1 Minäkäsitys

Ahon (2005, 20–24) mukaan *minäkäsitys* eli minäkuva on yksilön itsensä tiedostama kokonaisnäkemys itsestään. Minäkäsitykseen sisältyy niin sanottu *objekti minä*, johon kuuluu taito tarkastella itseään sekä ymmärtää muiden ihmisten käsityksiä itsestä. Lisäksi minäkäsityksen alueiksi lasketaan Ahon mukaan kognitiivinen ja affektiivinen alue. *Kognitiivisella alueella* tarkoitetaan yksilön itsetuntemusta ja *affektiivisella alueella* itsearvostusta. Minäkäsitys voidaan jakaa reaalinäkäsitykseen, ihanneminäkäsitykseen ja normatiiviseen minäkäsitykseen. Täten minäkäsitys on yksilön kuva tai malli itsestään sisältäen kaiken menneisyyden, nykyisyyden sekä tulevaisuuden kokemukset ja havainnot yhdistettynä omiin arvoihin, asenteisiin, ihanteisiin ja tunteisiin. Minäkäsitys koostuu siis laajan itsetuntemuksen lisäksi osa-alueista, jotka eivät vastaa siihen, millainen yksilön minä todella olemassa olevassa todellisuudessa on. (Aho 2005, 20–24.) Minäkäsitys vastaa siis kysymykseen *millainen olen* ja on luonteeltaan suhteellisen pysyvä (Toivakka & Maasola 2011, 15).

2.1.2 Itsetunto

Keltikangas-Järvinen (1994, 17) kuvaa itsetuntoa ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään riippumatta omista heikkouksistaan. Lisäksi itsetunto on yksilön kykyä arvostaa omaa elämäänsä ja nähdä se ainutlaatuisena. Itsetunto on osa ihmisen persoonallisuutta ja tarkemmin paikannettuna osa edellä selitettyä minäkäsitystä eli minäkuva. Itsetunto vaikuttaa yksilön toimintaan ja ratkaisuihin. Toisaalta samoin nuo ratkaisut ja toiminta vaikuttavat yksilön itsetuntoon. Hyvän itsetunnon omaava ihminen näkee itsensä lisäksi myös muut ihmiset arvokkaina ja hyvinä sekä kykenee tekemään itsenäisiä ratkaisuja riippumatta muiden mielipiteistä. Epäonnistumisten ja pettymysten sietäminen kertovat myös hyvästä itsetunnosta. Itsetunto voidaan jakaa yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon: yksityinen itsetunto viittaa yksilöön omiin ajatuksiin itsestään, kun

taas julkinen itsetunto sisältää kaiken sen, mitä yksilö jakaa itsestään muille ihmisille. Itsetunto on luonteeltaan muuttuva, jolloin yksilö voi itse vaikuttaa itsetuntonsa laatuun. Kun minäkuva on yksilön pysyvä käsitys itsestään, itsetunto sisältää huomattavasti enemmän vaihtelua, muttei tuo vaihtelu kuitenkaan vielä kerro siitä, minkälainen yksilön itsetunto on laadultaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 13–36.) Itsetunnon osa-alueiksi voidaan laskea itsearvostus, itseluottamus ja itsetuntemus. Täten itsetuntemus vaikuttaa yksilön itsetuntoon. Itsetuntemus vastaa kysymykseen, *miten suhtaudun itseäni tai miten paljon arvostan itseäni*. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

2.1.3 Temperamentti

Temperamentiksi kutsutaan synnynnäisiä taipumuksia ja valmiuksia, jotka ovat ihmiselle suhteellisen pysyviä. Vaikka temperamentti on luonteeltaan pysyvä, omaan käyttäytymiseen voi kuitenkin vaikuttaa pohtimalla, miten ilmaisee temperamenttiaan. Temperamentti koostuu monista piirteistä, joita jokaisella ihmisellä on kaikkia jonkin verran, joitain enemmän ja joitain vähemmän. Temperamenttien yksilöllinen voimakkuus määrittää ihmisen ainutlaatuisen temperamentin. Näiden piirteiden ja ominaisuuksien tunnistaminen auttaa oman elämän hallinnassa sekä hahmottaa... (Keltikangas-Järvinen 2004.)....

2.1.4 Identiteetti

Identiteetin käsite liittyy siihen, mikä määrittelee yksilön. Elämänhistoria, nykyhetki ja tulevaisuuden suunnitelmat ovat osa yksilön identiteettiä. Kun yksilö määrittelee oma identiteettiään, hänen täytyy kysyä itseltään esimerkiksi kysymykset *”Kuka olen?”* ja *”Mistä tulen?”*. (Aaltonen, Pitkänen & Ristikangas 2016.) Identiteetti kasvaa ja rakentuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa: keskeistä on siis se, minkälaisena yksilö pitää itse itseään ja millaisena muut häntä pitävät. Identiteetti on ikään kuin rakenne, joka ohjaa sitä, miten yksilö käsittelee kokemuksiaan sekä määrittää sen, mitkä kokemukset ovat hänelle tärkeitä. Lisäksi identiteetti sisältää kokemuksellisen tason eli yksilön oman käsityksen identiteetistään. (Fadjukoff 2009, 179–181).