

Itsetuntemus, minäkäsitys ja itsetunto

K.R.2021

Mikä on minäkäsitys?

- ▶ On ihmisen käsitys itsestään:
 - ▶ Omasta ulkonäöstään
 - ▶ Omasta luonteestaan
 - ▶ Omasta sosiaalisuudestaan
 - ▶ Omista kyvyistään

Monia minäkäsityksiä

- ▶ Ihminen saattaa tuntea itsensä eri tavoin kyvykkääksi ja hyväksi riippuen siitä, missä seurassa/ryhmässä hän on
- ▶ Minäkäsitykseen voi kuulua myös asioita, jotka eivät ole totta
Esim. itseään huumorintajuisena pitävän henkilön seurassa toiset voivat ihmetellä hänen totisuuttaan

Jos ihmisen minäkäsitys on todenmukainen → hänellä on usein hyvä itsetuntemus

Itsetuntemuksesta

- ▶ Hyvä itsetuntemus auttaa tuntemaan omat vahvat ja heikot/kehitystä vaativat puolet
- ▶ Hyvä itsetuntemus auttaa meitä arvioimaan, millaisista tehtävistä tuleamme selviytymään
- ▶ Jos henkilöllä on hyvä itsetuntemus, hän osaa usein
 - ▶ Ennakoida, miten ajattelee jostakin asiasta
 - ▶ Ennakoida, miten toimii jossakin tilanteessa
 - ▶ Ennakoida, mitä tuntee jostakin asiasta

Mikä on identiteetti?

- ▶ Identiteetti on melko pysyvä käsitys omista keskeisimmistä piirteistä
- ▶ Määrittelemme itsemme identiteetin kautta
- ▶ Nuoret usein vasta etsivät identiteettiään
- ▶ Identiteetti kehittyy hiljalleen eri asioiden kautta
- ▶ Identiteetin rakentuminen lisää nuoren itsenäisyyttä

Identiteetin monet tekijät

- ▶ Identiteetti rakentuu monenlaisista asioista:
 - ▶ Luonteenpiirteet
 - ▶ Aatteet/elämäkatsomus
 - ▶ Elämäntavat
 - ▶ Seksuaalisuus
 - ▶ Harrastukset
 - ▶ Ammatti
 - ▶ Ihmissuhteet, ryhmät
 - ▶ perhe

Nuori vasta etsii identiteettiään ja
paikkaansa yhteiskunnassa, maailmassa



Roolikokeiluja matkalla omaan identiteettiin

- ▶ Nuori saattaa roolikokeilujen kautta tutkia ja löytää mieluisen ja sopivan identiteetin itselleen
- ▶ Kun identiteetti vahvistuu, tarve roolikokeiluihin vähenee
- ▶ Voidaan samaistua esim.
 - ▶ Fantasian hahmoihin
 - ▶ Supersankareihin
 - ▶ Virtuaaliyhteisöjen hahmoihin
 - ▶ Tosielämän idoleihin ja sankareihin jne

Monenlaiset ”minät”

- ▶ Julkinen minä
 - ▶ On se osa ihmistä, joka muiden on helposti nähtävissä, mikä halutaan näyttää muille
- ▶ Yksityinen minä
 - ▶ Yksityinen minä saattaa kantaa monenlaista taakkaa ja salaisuuksia esim. perheen ongelmiin liittyen. Niitä ei aina haluta näyttää muille.
- ▶ Ihanne minä
 - ▶ Kertoo siitä, millaisia haluaisimme olla, odotuksista ja toiveista. Pyrimme muuttumaan ihanne minän suuntaan.
 - ▶ Olisi hyvä löytää tasapaino ihanne minän ja todellisen minän välille

Hyvä itsetunto

- ▶ Ihminen, jolla on hyvä itsetunto:
 - ▶ Hyväksyy itsensä
 - ▶ Arvostaa itseään
 - ▶ Kestää pettymyksiä
 - ▶ Epäonnistuminen ei kaada maailmaa

Itsetunto voi myös vaihdella päivän mittaan esim. eri tehtävissä ja eri ryhmissä

Itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä

- ▶ Itsetunnon perustaa rakennetaan jo lapsuudessa
- ▶ Arvostetuksi ja rakastetuksi tullut lapsi oppii arvostamaan myös itseään
- ▶ Jos lapsi saa huomiota ja arvostusta vain onnistuessaan, voi hänen itsetuntonsa yhdistyä suoriin ja suorittamiseen
- ▶ Itsetunto muokkautuu koko elämän aikana
- ▶ Kiusaaminen, väkivalta ja muut vakavat ongelmat saattavat voivatt romuttaa hyvääkin itsetuntoa

Voiko itsetuntoa kehittää?

- ▶ Kyllä vaan voi, missä vaan elämän vaiheessa voi onnistumisten kautta kohentaa itsetuntoaan
- ▶ Joskus tarvitaan terapiaa tai muuta keskusteluapua huonon itsetunnon kohentamiseksi
- ▶ Itsensä hyväksymisellä ja sillä, ettei vertaa itseään muihin voi myös yrittää vaikuttaa itsetuntoonsa → minä olen tällainen persoonallisuus ja se riittää!
- ▶ Itsetuntoon voi vaikuttaa esim. ajattelutavan muutoksella
 - ▶ Esim. Jos ajattelee huonon koulunumeron johtuvan omasta tyhmyydestä, motivaatio ja itsetunto heikkenevät, mutta jos syyksi ajatteleekin huonoa opiskelutekniikkaa, tilanteen voi yrittää korjata

Nuoruuteen liittyvät paineet
koettelevat itsetuntoa vertailun kautta
esim. ulkonäkö,
suoritukset, vaatteet,
muiden suosio,
seurustelu.

Ole ylpeä itsestäsi
sellaisena kuin olet!!

