

**5.**

---

**TUNTEET,  
ITSETUNTEMUS  
JA ITSETUNTO**

---

**T**unteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Milloin jokin asia kiukuttaa, milloin on kaihoisa olo, milloin tuntuu siltä, että voisi tikahtua omaan nauruunsa. Kaikilla tunteilla on paikkansa elämässämme. Myös niillä tunteilla, jotka monesti koemme ”huonoina”. Tunteet toimivat viestintuojina tärkeistä viesteistä, joita meidän on hyvä opetella kuuntelemaan. Unohda siis jaottelu hyviin ja huonoihin tunteisiin ja ota käyttöösi ajatus: kaikki tunteet ovat tärkeitä.

Ilman tunteitasi et olisi sinä. On hyvä tunnistaa asioita, joista tunteet kumpuavat. Miksi kaverin vitsi tuntuikin pahalta? Miksi olen surullinen, kun muutan omaan asuntooni? Mitä oikeasti pelkään, kun jännitän puheiden pitämistä? Kuulostelemalla tunteidesi viestejä, ymmärrät paremmin itseäsi. Sallimalla kaikki tunteet osaksi itseäsi voit myös hyväksyä itsesi sellaisena kuin olet.

Vahvistat itsetuntoasi, kun tunnet ja hyväksyt itsesi kaikkine heikkouksinesi ja epätäydellisyyksinesi. Se, että pidät itsestäsi, vaikka et olekaan täydellinen, on merkki siitä, että itsetuntosi on kohdillaan. Ja kun sinulla on hyvä olla omissa nahoissasi, on se maailman paras paikka olla.

#### VIIDENNEN LUVUN AIKANA:

- ★ Jatkan hyvän arjen rakentamista ja seuraamista.
- ★ Ymmärrän paremmin, miksi tunteet ovat tärkeitä.
- ★ Opin tunnistamaan ja erottamaan tunteita toisistaan.
- ★ Saan tietoa erilaisista tunteiden käsittelytaidoista.
- ★ Opin lisää itsetuntemuksesta ja itsetunnosta.
- ★ Saan vinkkejä itsetunnon kohentamiseen.

Kun ymmärrät tunteitasi paremmin, voit myös paremmin. Sen sijaan, että yrittäisit tukahduttaa tunteitasi tai teeskennellä ettei niitä ole, voit sallia ja hyväksyä ne osaksi arkeasi. Olet tyytyväisempi ja jaksat paremmin, kun olet aidosti sellainen kuin olet.

#### POHDINTATEHTÄVÄ. Ennen kuin tutustut tähän lukuun tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Miltä minusta useimmiten tuntuu?
- Osaanko erottaa tunteitani toisistaan?
- Miten toimin tunteideni kanssa?
- Osaanko vastata kysymyksiin: kuka minä olen ja mitä minä tahdon?
- Hyväksynkö itsessäni heikkouksia?
- Olenko enimmäkseen tyytyväinen siitä, että olen MINÄ?

## Mitä tunteet ovat?

Tunteet ovat spontaaneja, lyhytkestoisia ja ohimeneviä reaktioita johonkin ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen. Tunteet ohjaavat sitä, miltä meistä tuntuu ja ovat vahvasti läsnä siinä, millainen mielialamme on. Tunteet eroavat mielialoista siinä, että tunteet koetaan tässä ja nyt ja niillä on usein nimettävissä oleva kohde. Mieliala on pitkäkestoisempi olotila, jolla ei välttämättä ole selkeää kohdetta.

Tunteet luovat tai kuvaavat suhdettamme erilaisiin asioihin sekä toimivat monesti myös energianlähteenä. Esimerkiksi murrosiässä viha edesauttaa itsenäistymistä.

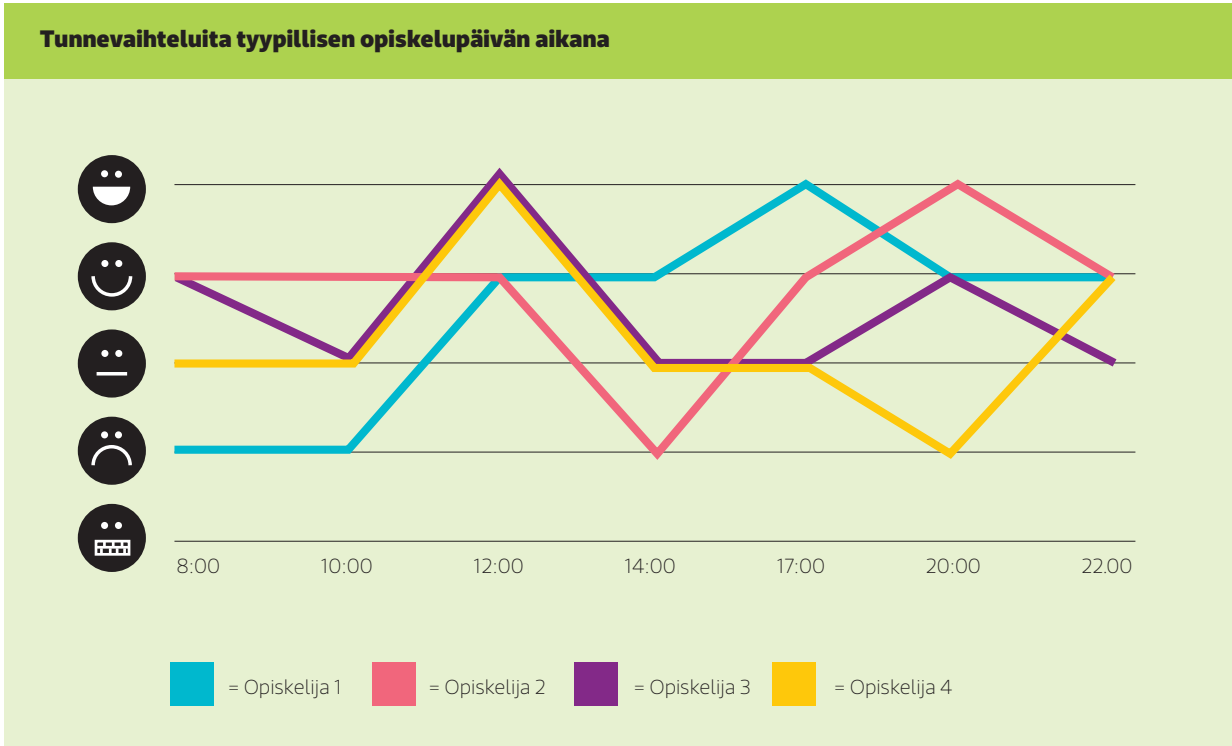
Tunteilla on myös eräänlainen ”muisti”. Monesti tunteet kumpuavat aikaisemmista kokemuksistamme.

**★ ESIMERKKI 1.** Tekemääsi opinnäytetyötä arvostellaan. Tulet todella vihaiseksi siitä, että sinua ja työpanostasi haukutaan. Koet, että koko muu kurssilaisten porukka on sinua vastaan. Reaktiosi voi kummuta aiemmista kokemuksistasi. Taustalla voi olla ajatus ”jos teen virheen, olen huono ihminen”. Reaktio voi helposti olla ylimitoitettu arvostelun määrään ja esitettyyn tapaan nähden.

Tunteet myös tarttuvat helposti. Jos olet suuttunut tai ärtynyt jostakin, tiuskit, mökötät, äksyilet. Eipä aikaakaan kun saat läsnä olevilta samalla mitalla takaisin ja riita on pysyvässä. On hyvä muistaa, että jokainen on vastuussa omista

tunteistaan. Mikäli syytät toista ihmistä omista tunteistasi, et ota vastuuta omista reaktioistasi.

Tunteita tulee ja menee: yhdenkin päivän aikana voimme kokea tunteita laidasta laitaan.



### Tunteet sahaavat laidasta laitaan – ja se kuuluu asiaan

Opiskelijat saivat merkata tunnevaihtelujaan tyypillisen opiskelupäivän ajalta käyttäen tunnettuja hymiö-merkkejä. Lisäksi he saivat yhdellä sanalla myös tarkentaa valitsemaansa hymiötä, ks. liite 2. sivulla 125.

Kuten näkyy, tyypillisen opiskelupäivän aikana tunteiden sahaaminen laidasta laitaan on normaalia. Mikäli seuranta olisi tehty useiden päivien ajan, olisi tunnevaihteluita tullut esiin varmasti vieläkin enemmän. Tunteiden yksilöllinen kokeminen näkyy hyvin siinä, kuinka samalla sanalla on voitu tarkentaa eri tunnenaamaa:

- = tyytyväinen, naurava, huvittunut
- = tyytyväinen, kiinnostunut, väsynyt, unessa, rauhallinen, tuottelias, toimelias, uninen, innostunut, huojentunut, iloinen
- = keskittynyt, inspiroitunut/keskittynyt, väsynyt, odottava, pohtiva
- = kipeä, keskittymisvaikeuksia, tylsistynyt, väsynyt

## Tunteilla on fysiologinen pohja

Tunteet sijaitsevat koko kehossa. Tunteet saavat aikaan elimistössä fysiologisia muutoksia, jolloin esimerkiksi sydämen lyöntitiheys kasvaa, verenpaine nousee ja ihminen saattaa hikoilla, punastua tai vapista.

Useimpiin tunteisiin liittyy fysiologinen aktivoituminen, sillä tunteet virittävät elimistöä. Tunteet myös ohjaavat toimimaan tilanteen mukaan. Tunteilla onkin ollut tärkeä merkitys ihmisten selviytymisen kannalta. Tunnetta voidaan ajatella kemiallisena tapahtuma kehossa, jonka vaikutus aistitaan fyysisenä ja psyykkisenä kokemuksena.

## Jokainen kokee tunteet omalla tavallaan

Kaikki ihmiset kokevat tunteita, ja monesti voimme olla keskenämme samankaltaisia siinä, miltä tunteet tuntuvat kehossamme. Toisaalta, olemme kaikki myös yksilöitä.

Toisilla viha tykyttää ohimolla, yhdellä pistelynä käsivarsilla, kolmannella koko päässä ja neljännellä kurkussa ja rintakehällä. Entä ilo? Toisilla se kuplii sydämessä, yhdellä päälaella ja toisella säteilevänä tuntemuksena koko kehossa. Miten ahdistus? Tuntuuko se kuristavana tunteena kurkussa vai puristavana tunteena rinnassa vai kenties kipuna vatsassa tai vanteena pään ympärillä?

Kaikki ovat yhtä mahdollisia tuntemuksia. Vieläpä niin, että sama tunne voi tuntua hieman eri tavalla tilanteesta toiseen. Lisäksi tapamme kuvailla tunnetta voi vaihdella ihmisestä toiseen. Kahdella opiskelukavereilla voi olla takanaan yhtä voimakas tunnekokemus vihasta, mutta toinen kuvaa sitä suureellisesti, dramaattisesti ja värikkäästi ja toinen hillitysti ja maltillisesti.

Muun muassa temperamentilla on vaikutusta siihen, miten koemme ja ilmaisemme tunteita. Vaikka esimerkiksi uudet tilanteet jännittävät kaikkia ihmisiä, selittävät temperamenttierot sitä, miksi toinen ihminen tulkitsee jännittyneisyyden innostuneisuudeksi ja toinen ahdistavaksi.

On hyvä muistaa, että sisäinen kokemuksemme tunteesta on usein voimakkaampi kuin se, miten se välittyy ulospäin. Tämä pätee esimerkiksi juuri jännittämisen suhteen.

**ESIMERKKI 2.** Olet pitämässä esitelmää opiskelupäiväsi, kun huomaat suusi kuivuvan ja vatsassa kipristelevän erikoisesti. Tunnet kuinka kämmenpohjasi ovat hikiset ja muistiinpanosi heiluvat käsissäsi sen mukaan, miten kätesi tärisyvät. Tunnet punan leviävän kasvoillesi. Polveisi tuntuvat hieman heikoilta eikä olisi ole paras mahdollinen.

Kyse on koko kehon kattavasta tunteesta, jännittämisestä. Vaikka sisäiset kokemukset ovat voimakkaita, ulospäin ne näkyvät huomattavasti vähemmän. Lisäksi niiden merkitys on muille vähäisempi kuin jännittäjä uskoo. Tunne jännittämisestä ja sen tiedostaminen kumpuavat vahvasti kehon omista viesteistä.

On tärkeää huomata, että tunne on meissä itsessämme, yksi osa kokemuksesta: mutta ei suinkaan koko ihminen tai koko totuus. Myös hankalina kokemillemme tunteille, kuten jännittämiselle, on paikkansa. Ne kuuluvat meihin ja parhaimmillaan saavat meidät jopa ylittämään itsemme.

Silloin kun ihminen tiedostaa tunteensa ja ilmaisee niitä aidosti, hän tulee kuulluksi ja nähdyksi sellaisena kuin on. Hän pystyy silloin kohtaamaan myös toisen ihmisen sellaisena kuin hän on.

## Tunteissa on sävyeroja

Universaaleja tunteita, joita esiintyy kulttuurista toiseen on muutamia: ilo, suru, pelko, viha, inho, hämmästyminen ja häpeä. Sen sijaan, että puhuisimme aina näistä perustunteista, on arkemme usein täynnä tunnekokemuksia, jotka tuovat esiin jonkin tietyn sävyn perustunteesta.

## Esimerkiksi iloa, surua, pelkoa tai vihaa voidaan kuvata moninlaisilla sanoilla:

Ilon tunnussanoja	Surun tunnussanoja	Pelon tunnussanoja	Vihan tunnussanoja
levollinen	kaipaus	pelästynyt	kostonhaluinen
hilpeä	surullinen	avuton	tympääntynyt
rento	haikea	hämmästynyt	loukkaantunut
riemastunut	synkkä	säikähtänyt	taistelunhaluinen
turvallinen	itkuinen	huolestunut	raivostunut

Ilon tunnuksanoja	Surun tunnuksanoja	Pelon tunnuksanoja	Vihan tunnuksanoja
luottavainen	murheellinen	epävarma	inhoava
hellä	masentunut	pakokauhuinen	välinpitämätön
kiitollinen	allapäin	vauhko	kiukkuinen
ilahtunut	apea	pelokas	kyllästynyt
tyyni	alakuloinen	arka	pitkästynt
lohdutettu	alavireinen	kauhistunut	äreä
innostunut	tyhjä	paniikki	ärtynyt
tyytyväinen			vihainen
iloinen			uhmakas
rauhallinen			vastustushaluinen
onnellinen			äkäinen
			pettynyt
			turhautunut
			harmistunut
			sisuuntunut

On olemassa myös tunnekimppuja, joissa yhdistyvät monet tunteet samanaikaisesti. Tällaisia tunnekimppuja ovat esimerkiksi mustasukkaisuus, kateus, syyllisyys, ahdistus ja rakkaus.

Tunteiden nopea vaihtuminen tai sekoittuminen toisiinsa on myös varsin yleistä. Esimerkiksi vaaralliseksi koetussa tilanteessa voi kokea yhtä aikaa niin pelkoa kuin vihaakin. Riidellessä läheisen ihmisen kanssa voi kokea samanaikaisesti raivoa, syyllisyyttä ja rakkautta.

## Hyviä ja huonoja tunteita?

Tunteet vapauttavat tai sitovat energiaa. Monesti ne jaotellaankin myönteisiksi tai kielteiseksi, oikeiksi tai vääriksi. Nämä jaottelut eivät kuitenkaan kerro koko totuutta tunteista ja niiden vaikutuksista. Moni kielteiseksi määritelty tunne saa aikaan elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta

hyvinkin positiivisen lopputuloksen. Kaikki tunteet ovatkin aitoja, oikeita ja sallittuja. Kielteisen sijaan voimmekin puhua vaikeista tunteista.

**Myönteiset tunteet**, kuten ilo, rakkaus, innostus ja hyväksyntä, luovat aloitteellisuutta ja vapauttavat energiaa:

- Sosiaalisia suhteita on helpompi solmia.
- Kanssaihmissä on helpompi auttaa.
- Uskallus uuden kokeilemiseen kasvaa.
- Luovuus lisääntyy.

Myönteisten tunteiden vallassa toiminta on sujuvaa ja helppoa. Ihminen on ikään kuin välittömässä toiminnallisessa vuorovaikutuksessa maailmaan. Myönteiset tunteet pohjaavat myös tyydyttyneisiin tarpeisiin, jolloin koemme mielihyvää ja onnellisuutta.

**Vaikeita tunteita** ovat esimerkiksi viha, inho, häpeä, pelko, tuska, epäonnistumisen tunne ja tunne siitä, että on tullut väärin ymmärretyksi. Ne ovat tärkeitä tunteita ja viestittävät ristiriidasta vallitsevan tilanteen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeän tarpeen tai päämäärän välillä. Tyydyttymättömät tarpeet ovat usein vaikeiden tunteiden taustalla.

#### **Vaikeat tunteet:**

- Auttavat tunnistamaan muutoksen.
- Suojelevat vaaralta.
- Luovat valmiuksia keskeyttää epätydyttävä toiminta ja organisoida se uudelleen.

Esimerkiksi viha luo valmiuksia poistaa jokin este ja pelko luo valmiuksia vetäytyä tilanteesta. Surussa taas valmistaudutaan lupomaan tärkeistä asioista, ihmisistä tarpeista tai päämääristä.

Joskus saattaa olla työlästä hyödyntää kielteisiksi koettuja tunteita. Niiden taustalla voi olla hyvinkin kipeitä kokemuksia, jotka edellyttävät ajatuksellista läpikäymistä. Tunteet voivat myös jumittaa olotilan ja saavat aikaan tunneloukkuja. Tukea tunteiden käsittelemiseen kannattaa tarvittaessa pyytää ulkopuolisilta.

## **Tunnetyökaluja arkeeni**

Seuraavaksi saat vinkkejä tunteiden kohtaamiseen sekä niiden parempaan huomioimiseen arjessasi. Tämän lisäksi saat hyviä näkökulmia siihen, miten toimia kokiessasi voimakkaita tunteita. Lopuksi on listattu vielä niitä asioita, joita kannattaa välttää tunteiden käsittelyssä.

#### **Mitä on hyvä muistaa tunteiden kohtaamisessa?**

- Tunteet voivat tulla yllättäen. Tunne voi antaa tulla ja sen voi todeta. Vaikka paha olo ja ahdistus eivät häviäisikään, oma olo helpottuu.
- Tunnetta voi kuunnella - miten se vaikuttaa mielialaan ja ajatuksiin, ja miltä se tuntuu kehossa.
- Aina ei ole mahdollisuutta käsitellä tunnetta silloin, kun se tulee tai on tullut. Sen voi nostaa pintaan esimerkiksi joku uusi tilanne tai tapahtuma, toisen sanat, olemus, ele tai ääni. Tunnetta voi tarkastella silloin tai, jos se on mahdotonta, palata siihen myöhemmin.
- Koskaan ei ole liian myöhäistä käsitellä aiemmin kohtaamattomaksi jääneitä tunteita.
- Kiinnitä huomiota tunteisiin, joihin jääät jumiin. Mikä auttaa niistä irti pääsemisessä (esim. liikunta, ulkoilu, mukava tekeminen)?
- Kuuntele ja arvosta tunteitasi, jotka esim. suojaavat itseä.

#### **Vinkkejä tunteiden huomioimiseen arjessa**

- Puhu tunteistasi. Mitä enemmän siitä tekee, sen paremmaksi siinä tulee. Samalla tunteet tulevat helpommin hyväksyttäväksi ja ymmärrettäväksi.
- Luo tunteelle jokin hahmo mielessäsi. Koska tunne on näkymätön, mutta voimakkaasti totta mielessä, voi mielikuvahahmo tuoda sen hallittavammaksi. Mielikuvilla on mahtava voima.
- Tee tunteisiin liittyviä harjoituksia. Voit lisätä ymmärrystäsi tunteista esimerkiksi piirtämällä tai muuten visualisoimalla kokemiasi tunteita. Voit myös pitää tunnepäiväkirjaa.
- Tunteiden liittäminen esimerkiksi musiikkiin tai liikuntaan on erittäin hyödyllistä. Kenelläpä ei olisi jotakin luottobiisiä, jota kuuntelee aina surullisena/vihaisena/iloisena jne. Musiikki herättää tunteita ja toisaalta auttaa myös niiden käsittelyssä. Liikumisella voit saada samanlaisia hyötyjä tunteiden käsittelyyn.
- Mielikuvaharjoittelu: Kuvittele ennakkoon tunteita herättävä tilanne ja aseta itsesi siihen. Käy läpi erilaisia toimintatapoja ja valitse niistä mielestäsi paras.

#### **Miten toimia voimakkaiden tunnetilojen aikana?**

- Tietoinen rauhoittuminen: Keskittyminen omaan hengitykseen ja rauhallinen sisään- ja uloshengitys ovat jo sellaisenaan tehokkaita keinoja rauhoittaa omia kiihtyneitä reaktioita.
- Aikalisän ottaminen: Pysähdy ja tunnista tunteesi, mutta älä vielä reagoi. Jos mahdollista siirry johonkin toiseen paikkaan tai tee jotakin ihan muuta, että saat itsesi rauhoittumaan. Kun tunteesi tasaantuvat, odota ja mieti tilannetta. Mitä tapahtui? Miksi tunnen kuin tunnen? Mitä vaihtoehtoja on toimia? Mikä olisi niistä paras vaihtoehto? Miten ilmaisaisin itseäni parhaiten? Tämän jälkeen toimi valitsemallasi tavalla.

#### **Mitä on hyvä varoa tunteiden ilmaisussa ja käsittelyssä?**

- Älyllistäminen: Selitetään järjellä asia tai tapahtuma, joka on aiheuttanut tunteen.
- Kieltäminen: Estetään tunteenkokeminen.
- Tukahduttaminen: Kielletään jo syntyneen tunteen kokeminen. Tämä johtaa usein psykosomaattisiin oireisiin.
- Kritiikitön tunteiden ilmaiseminen: jonkinlainen kontrolli pitää olla, kaikkia tunteita ei voi näyttää joka tilanteessa.
- Pakeneminen: esimerkiksi riidan tiimellyksessä paikalta poistuminen saa kumppanissa aikaan hylkäämisen kokemuksen.

- Vahingoittava toiminta, kuten esimerkiksi esineiden heittäminen ja särkeminen, toisen lyöminen, yleensä tuhon tuottaminen. Tiedosta/muista/pidä mielessä, että voit aina vaikuttaa siihen, minkä toimintatavan valitset tunteesi ilmaisuun.

Muista, että kaikille tunteille on oma aikansa ja paikkansa. Ne ovat usein viestintuojia jostakin tärkeästä, ehkä elämässä huomiotta jääneistä asioista tai omasta henkilökohtaisesta kasvun paikasta. Joskus voi olla hyvä kasvattaa omaa ahdistuksensietokykyään ja tarkastella myös vaikeita tunteita normaaliin elämään kuuluvana ilmiönä. Ellei elämässä ole välillä hankalaa, ei myöskään pysty erottamaan, milloin on onnellinen. Kaikki tunteet ovat arvokkaita.

## Itsetuntemus on kaikki kaikessa

Itsetuntemus on henkilökohtaista ymmärrystä itsestä. Itsetuntemus myös auttaa ymmärtämään ja käsittelemään tunteita. Itsetuntemus on:

- oman käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun ja toiminnan tiedostamista
- hyvän itsetunnon perusta ja yksilön henkisen kasvun lähtökohta

Jos et tiedä kuka olet tai mitä tarvitset ollaksesi onnellinen, on sinun vaikea sitä myöskään saavuttaa. Monesti saatamme ajatella omaavamme hyvän itsetuntemuksen, mutta käytännössä toimimmekin sen mukaan, mihin olemme tottuneet, mitä meiltä odotetaan tai mitä luulemme haluavamme. Vasta kun oikeasti pysähtyy itsensä äärelle ja antaa itsetutkiskelulle tilaa, voi päästä lähelle totuutta. Jotta arkemme tuntuu mielekkäältä ja mukavalta, on sen oltava itsemme näköistä.

Jokaisella meistä on mielikuva ihanneminästä, jota kohti pyrimme. Sitä ei voi saavuttaa, koska uusia tavoitteita syntyy aina. Näemme itsessämme hyviä ja huonoja ominaisuuksia, jotka voi hyväksyä ja joiden kanssa voi työskennellä. Hyvän itsetuntemuksen avulla voimme voittaa omat pelkomme, ymmärtää ja hyväksyä erilaisuutta itsessämme ja muissa.

Itsetuntemusta voi harjoitella pohtimalla esimerkiksi seuraavan kaltaisia kysymyksiä:

- Millaiseksi koen itseni?
- Millaisia ajatuksia minulla on itsestäni?
- Missä olen hyvä ja missä koen onnistumisia?
- Millaisissa tilanteissa koen epäonnistuneeni ja kuinka pitkään tunteeni jatkuu?

- Miten suhtaudun epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin?

On hyvä muistaa, että maailma ei tule valmiina meille, vaan me rakennamme ja luomme sitä pitkälti itse. Parantamalla omaa itsetuntemustamme opimme selkeämmin erottamaan todelliset ominaisuutemme niistä, jotka eivät ole omiamme. Voimme kysyä:

- Onko tuo todella ominaisuuteni? Miten se näkyy minussa tai toiminnassani?
- Olenko oikeasti sellainen (jona minua pidetään)?
- Voinko hyväksyä sen, että en ole täydellinen?

Vasta kun rehellisesti kohtaa itsensä ja on valmis hyväksymään itsessään myös ei-toivottuja ominaisuuksia, on lähempänä hyvää itsetuntoa. Aito itsetuntemus on pohja, jonka päälle itsetuntoa voi alkaa rakentamaan.

## Meillä kaikilla on itsetuntoa

Itsetunto on rohkeutta olla oma itsensä, uskallusta toimia, puhua, pukeutua ja ajatella siten kuin tuntee oikeaksi. Se on myös itsensä hyväksymistä ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä.

Hyvä itsetunto on hyvä pohja kehitykselle ja vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja elämäntyytyväisyyteen. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, tietää millainen hän on ja arvostaa itseään sellaisena kuin on. Hän tuntee hallitsevansa omaa elämänsä ja on tyytyväinen sosiaalisiin suhteisiinsa.

Itsetunto on osa ihmisen persoonallisuutta. Jokaisella meistä on käsitys itsestämme. Itsetuntoa on:

- Se, mitä hiljaa mielessämme itsestämme ajattelemme, ja miten hyviä omasta mielestämme olemme.
- Se, mitä haluamme kertoa itsestämme muille. Se näkyy käytöksessämme ja siinä, millaisen kuvan haluamme itsestämme antaa.

Itsetunto on yksi herkimmistä ominaisuuksistamme. Se ei periydy, vaan kehittyy läheisissä ihmissuhteissa kanssakäymisen kautta. Kun meitä rakastetaan, meistä huolehditaan ja meidät hyväksytään jo aivan pienestä pitäen, niin itsetunto kehittyy ja antaa suuntaa tulevalle - nuoruudelle ja aikuisuudelle.

Moite ja arvostelu omien vanhempien, muiden läheisten tai tärkeiden ihmisten taholta ja terveen hyväksynnän puute saattavat aiheuttaa myöhemmin ikäkausina huonoa itsetuntoa. Elämänkolhut ja vastoinkäymiset koulivat toisia entistä vahvemiksi ihmisiksi, toiset jäävät helpommin hautomaan huonoja kokemuksiaan.



## Asioita, jotka voivat horjuttaa erityisesti opiskelijan itsetuntoa

- Elämäntilanteen suuri muutos. Vanhat tukipilarit (perhe, ystävät, totutut tavat) saattavat jäädä kotikaupunkiin. On haastavaa löytää uusi turvaverkko ja elämänrytmi uudessa paikassa.
- Kaveriporukoista ulos jääminen. Porukka jakaantuu omiin kaveriporukoihin nopeasti. Voi olla itsetuntoa horjuttavaa, ettei tunnu kelpaavan kenenkään paremmaksi ystäväksi, vaan jää pelkäksi lounasseuraksi. Kokonaan yksin jääminen on vielä rankempaa.
- Ongelmat uusissa ystävyys-suhteissa.
- Parisuhteisiin liittyvät asiat. Paine parisuhteen löytämiseksi on suuri. Suhteen alkaessa saattaa nousta esiin uudenlaisia itsetunto-ongelmia, esim. mustasukkaisuus. Myös jätetyksi tai torjutuksi tuleminen on kivulias-ta, ja käy herkästi myös itsetunnon päälle.
- Huonosti etenevät opinnot ja yliopiston kovat vaatimukset. Jos on tottunut menestymään opinnoissaan eikä opinnot sujukaan totutulla tavalla, parhain arvosanoihin, voi se aiheuttaa itsetunto-ongelmia ja riittämättömyyden tunteita.
- Itsestään huolta pitämisen vaikeus. Et voi tukeutua vanhempiin enää entisenlailla ja on pakko itsenäistyä ja opetella uusia taitoja.
- Vertailu muihin – erityisesti muihin opiskelijoihin, joilla tuntuu sujuvan paremmin.
- Opiskelukiireet. Opiskelijoiden kulttuuriin kuuluu valittaa opiskelukiireistä on niitä sitten kuinka paljon tahansa. Silloin kun kiireitä on oikeasti hyvinvointia haittaavaa määrää, tämä avunpyyntö tulkitaan helposti normaalin valituksen piiriin.
- Aivojen ja persoonallisuuden kehitys on vielä kesken.
- Epävarmuus omasta alasta.
- Jos ei saa oman alan töitä.

**Lähde:** Psykologian, sosiaalipsykologian ja sosiaali-tieteiden opiskelijoita Helsingin, Tampereen ja Jyväskylän yliopistoista/2015.

Itsetunto voi vaihdella elämäntilanteiden, kokemusten, vastoinkäymisten ja epäonnistumisten myötä. Itsetunto rakentuu sen mukaan millaiseksi koemme itsemme. Itse-luottamus ja oman itsensä arvostaminen ovat osa itsetun-toa. Samoin oman elämän arvokkaana ja ainutlaatuisena pitäminen muodostavat yhden osan itsetuntoa.

Hyvä itsetunto lisää tyytyväisyyttä elämään ja antaa tunteen oman elämän hallinnasta. Samoin se lisää myös joustavuutta ja suvaitsevaisuutta.

### Ihminen, jolla on hyvä itsetunto

- Omaan totuudenmukaisen minäkuvan - ihminen tunnistaa ja tietää myös heikkoutensa. Hän ei puolustele huonoa käytöstään heikkouksillaan tyyliin: "Minä olen tällainen, en voi itselleni mitään."
- Luottaa itseensä ja arvostaa itseään ihmisenä. Itsearvostus tarkoittaa sitä, että ei anna esimerkiksi loukata itseään. Itseluottamusta on, että uskalltaa ottaa vastaan haastavia tehtäviä, joista ei kenties selviä, mutta uskalltaa silti yrittää.
- Pitää omaa elämäänsä arvokkaana ja ainutkertaisena.
- On itsenäinen oman elämänsä ratkaisuisissa ja on riippumaton muiden mielipiteistä.
- Ei koe tarvetta loukata muita, mutta elää omaa elämäänsä niin kuin haluaa - ei sen mukaan, mitä ympäristö kulloinkin arvostaa.
- Sietää epävarmuutta, pettymyksiä ja epäonnistumisia.

### Hyvä itsetunto EI ole

- Samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen.
- Pelkkää itsevarmuutta ja itsensä näkemistä ainoastaan myönteisessä valossa.
- Sosiaalista rohkeutta, sillä myös ujolla tai syrjäänvetäytyvällä ihmisellä voi olla hyvä itsetunto. Vastaavasti kaveripiirin keskipiste, äänekäs, näkyvä ja sosiaalinenkin ihminen voi kaiken takana kärsiä huonosta itsetunnosta. Itsetunto ei aina näy ulospäin.
- Itsekkyyttä.
- Itsensä toteuttamista toisen kustannuksella.

On hyvä muistaa, että kenelläkään ihmisellä ei ole täysin huonoa itsetuntoa, vaan jokaisella on jossakin rahtunen itseluottamusta. Kelläkään ei myöskään ole täydellisen hyvää itseluottamusta – eikä sellaisen tule olla edes tavoitteena. Itsetuntoaan voi kaikissa elämänvaiheissa kehittää parempaan suuntaan.

### Vinkkejä itsetunnon kohentamiseen

- Löydä itsesi. Millainen kuva sinulla on itsestäsi? Jos olet tottunut pitämään jotakin piirrettä omana



ominaisuutenasi, kysy: Onko se totta? Olenko todella sellainen?

- Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet. Irrottaudu vääristä häpeän ja syyllisyyden tunteista.
- Ole armollinen. Anna anteeksi itsellesi ja muille.
- Puhu kauniisti itsellesi ja muille.
- Suhtaudu toisiin ihmisiin myötätuntoisesti; se auttaa sinua antamaan myötätuntoa itsellesi.
- Palauta vaikeina hetkinä mieleen se hyvä, mitä on ollut; niin vaikeudet kuin hyvätkin hetket kuuluvat elämään.

- Opettele tekemään valintoja ja päätöksiä ja ilmaisemaan tahtosi. Päätösten tekoa voi joutua harjoittelemaan mitättömänkin tuntuissa asioissa, jos ei ole tottunut tahtomaan mitään.
- Älä lannistu hylkäämisistä. Yritä uudelleen!
- Katso luvusta 6 assertiiviset oikeudet. Niistä voi olla apua itsetunnon vahvistamisessa.
- Tee mielikuvaharjoituksia. Ajattele, että onnistut juuri sellaisena kuin olet. Mieti kaikkia hyviä puoliasi. Kirjaa ne ylös ja palaa listaan aina heikkona hetkenä.



### Muista vielä nämä itsetunnon kohottajat

- Hakeudu seuraan, jossa tunnet olosi hyväksi. Tukeudu perheeseesi, ystäviisi ja muihin läheisiisi.
- Keskustele. Kerro olostasi lähimmäisillesi: he kyllä ymmärtävät ja kuuntelevat sinua, kun sanot asian oikeasti haittaavan sinua. Jaa myös kokemuksia muiden kanssa, jotka ovat samassa tilanteessa kuin sinä.
- Panosta niihin juttuihin, jotka ovat itsellesi tärkeitä. Mieti arvojasi ja huolehdi itsestäsi monialaisesti.
- Lopeta vertailu muihin tai tee sitä ainakin erilailla. Älä vertaile vain niihin, joilla tuntuu menevän hyvin.
- Kehu itseäsi. Ajattele, missä olet hyvä ja etsi itsestäsi positiivisia puolia, älä aina keskity negatiivisiin puoliin.
- Huolehdi arjesta, riittävästä syömisestä ja liikunnasta.
- Tunnista paha mieltä aiheuttavat ajatuksesi ja kyseenalaista ne.
- Opettele ajattelemaan, että olet ainutlaatuisen

arvokas riippumatta ulkoisista tekijöistä, kuten menestyksestä, kouluarvosanoista tai suosiosta.

- Älä välitä liikaa siitä, mitä muut ihmiset sinusta ajattelevat. Vaikka mokaisitkin, ei kenelläkään ole oikeutta loukata sinua.
- Uskalla yrittää. Itsetunto vahvistuu onnistumisista eikä niitä voi tapahtua, jos ei koskaan yritä.
- Muista, että ihmiset haluavat sinulle pääasiassa pelkkää hyvää.
- Tarkista, onko vaatimustasosi kohtalainen. Sinun ei tarvitse olla erityinen - tavallinen ja keskiverto riittää.
- Ota vastaan muilta saatu positiivinen palaute.

**Vinkkien lähde:** Psykologian, sosiaalipsykologian ja sosiaali-tieteiden opiskelijoita Helsingin, Tampereen ja Jyväskylän yliopistoista, 2015.

## Rakentava itsekkyyden on hyväksi

Hyvään itsetuntoon kuuluu, että arvostaa itseään ja tunnistaa omat oikeutensa. Tässä mielessä itsekkyyden tarkoittaa positiivista itsensä kuuntelemista ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Rakentava itsekkyyden tukee hyvinvointia ja hyvää arkea. Kysy: "Mitä minulle tänään kuuluu?"

- Tunne ja tunnusta omat rajasi ja rajallisuutesi. Hyväksy ne. Arvosta itseäsi ja luovu liiallisista vaatimuksista. Huolehdi omista voimanlähteistäsi. Mieti, mitä tarvitset voidaksesi hyvin.
- Aktiivinen, vastuullinen ote omasta elämästä on terveen itsekkyyden ydin. Anna itsellesi lupa virheisiin ja mielenmuutoksiin.

- Sinulla on oikeus ilmaista mielipiteesi ja tunteesi. Sinun ei tarvitse elää muiden odotusten mukaan. Päätä itse, mistä kannat huolta ja mistä huolehdit. Sinulla on omat oikeudet.
- Varaa aikaa omaan käyttöön ja lataa akkuja tekemällä jotain mukavaa, jotain mitä odotat ja haluat, mikä ilostuttaa ja innostaa.

**Muistathan rentoutumisen! Haasta itsesi – kokeile jotakin itsellesi uutta rentoutumisharjoitusta sivuilta 47–48!**