

Kilot kuriin vedellä ja näkkileivällä

9. luokkalaisten tyttöjen käsityksiä ja kokemuksia laihduttamisesta ja painonhallinnasta

Hotti-Heikkinen Sirkku
Sekki Sanna

Terveyskasvatuksen
pro gradu –tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Kevät 2003

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta
Terveystieteiden laitos, Terveyskasvatus

HOTTI-HEIKKINEN, SIRKKU JA SEKKI, SANNA:

Kilot kuriin vedellä ja näkkileivällä. 9.luokkalaisten tyttöjen käsityksiä ja kokemuksia laihduttamisesta ja painonhallinnasta

Pro gradu – tutkielma: 99 sivua, 3 liitettä (4 sivua)

Ohjaajat: Professori, LitT Lasse Kannas
Lehtori, TtT Raili Välimaa

Toukokuu 2003

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemuksia ja käsityksiä laihduttamisesta ja painonhallinnasta. Tutkimuksessa kuvattiin, mitä ilmiöitä tyttöjen laihduttamiseen liittyy ja miten tytöt puhuivat näistä ilmiöistä. Tarkastelimme myös tyttöjen puhetta ulkonäöstään ja vartalostaan. Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2002 teemahaastattelemalla jyvaskyläläisiä 9.luokkalaisia tyttöjä. Aineisto muodostui 14 tytön yksilöhaastattelusta. Tutkimusote oli kvalitatiivinen ja aineisto analysoitiin laadullisella sisällön analyysillä.

Tulosten mukaan tytöt olivat kriittisiä omaa kehoaan kohtaan ja tyytymättömyys omaan kehoon korostui. Tyytymättömyyttä herättäviä kohtia omasta kehosta oli helppo nimetä. Positiivisten piirteiden tunnistaminen oli vaikeampaa.

Tytöt kokivat murrosiän luonnollisena asiana. Murrosikään liittyviin fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiin suhtauduttiin myönteisesti ja odottavasti. Naiseksi kehittyminen koettiin positiivisena asiana. Omien murrosikään liittyvien tuntemusten erittelemisen oli vaikeampaa.

Tyttöjen mielestä medialla oli voimakas vaikutus nuorten käsityksiin ihannevartalosta ja kauneusihanteesta. Mediassa esiintyneet mallit edistivät vääränlaisen vartaloihanteen muodostumista. Tyttöjen mielestä mediassa ihannoitiin laihuutta ja siitä aiheutui paineita nuorille laihduttamiseen.

Tytöt keskustelivat ulkonäköön liittyvistä asioista paljon ja ulkonäköä pidettiin tärkeänä asiana. Tyypillistä haastateltavien tyttöjen mielestä oli ulkonäköön liittyvä arvostelupuhe, sekä toisten että omasta ulkonäöstä. Tyttöillä oli halu olla muodikkaita ja he seurasivat muotiin liittyviä asioita.

Tutkimusryhmämme tyttöjen laihdutuskokemukset ja – käsitykset olivat ristiriitaisia. Tytöt kertoivat tarkkailevansa painoaan aktiivisesti, mutta omakohtaisista laihdutuskokemuksista he puhuivat vähemmän. Ikätovereiden laihdutuskokemuksista ja – menetelmistä keskusteltiin enemmän. Haastateltavien tyttöjen mielestä heidän ikäistensä tyttöjen laihduttaminen oli yleistä. Käytetyt laihdutusmenetelmät olivat epäterveellisiä. Tyttöjen käsitysten mukaan useimmiten laihduttamisella pyrittiin nopeaan painonpudotukseen. Tyypillistä oli, että laihduttaessa jätettiin ruokailut pois ja elettiin hyvin niukalla ravinnolla. Haastateltavista tytöistä kukaan ei ollut ylipainoinen. Yhdellä tytöllä oli kokemusta laihduttamisesta.

Avainsanat: laihduttaminen, painonhallinta, sisällön analyysi, tyttöys

1	JOHDANTO.....	4
2	RUUMIILLISUUS TYTTÖKULTTUURIN ILMENTÄJÄNÄ.....	7
3	TYTTÖYTEEN JA ULKONÄKÖÖN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ.....	8
3.1	Kehonkuvan muuttuminen murrosiässä.....	8
3.2	Nuorten koettu paino	10
3.3	Sosiaaliset paineet.....	11
3.4	Hoikkuus ja yhteiskunta	13
3.5	Media.....	14
4	PAINO JA KEHONKUVA NUORTEN TERVEYDEN NÄKÖKULMASTA.....	15
5	TERVEELLISEN LAIHDUTTAMISEN PERIAATTEET	17
5.1	Nuorten liikunnan harrastamisen suuntia ja suosituksia	19
5.2	Liikunnan edut laihduttamisessa.....	20
5.3	Suomalaisten nuorten energiaravintoaineiden saanti	21
5.4	Ruokavaliosuositus laihduttavalle nuorelle	22
5.5	Terveellisen ruokavalion koostaminen	23
5.6	Kouluruokailu nuorten ravitsemuksessa	25
5.7	Ratkaisukeskeinen ote avain painonhallintaan	26
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	28
7	TUTKIMUKSEN MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT.....	29
7.1	Kvalitatiivinen tutkimusprosessi	29
7.2	Haastattelututkimuksen erityispiirteitä.....	30
7.3	Teemahaastattelu	31
8	TUTKIMUSAINEISTO JA ANALYYSIMENETELMÄ	32
8.1	Tutkimukseen osallistujat ja aineiston hankinta	32
8.2	Aineiston analyysi	35
8.2.1	Sisällön analyysi.....	35
8.2.2	Aineistolähtöinen sisällön analyysi	36
9	TUTKIMUSTULOKSET	39
9.1	Kehonkuvan kokeminen osana tyttöyttä	39
9.1.1	Kokonaisvaltainen muutosprosessi	40
9.1.2	Positiivinen asenne kehittymistä kohtaan.....	41
9.1.3	Tyytymättömyys omaan vartaloon.....	43
9.1.4	Painon kokeminen kehonkuvan muokkaajana	44

9.2 Tyttöjen laihduttaminen aikakautta kuvaavana ilmiönä.....	46
9.2.1 Median luomat ulkonäköpaineet.....	47
9.2.2 Paino-ongelmat kouluyhteisössä.....	50
9.2.3 Henkinen kasvu.....	51
9.2.4 Tyttöyden ilmeneminen kyseisessä ikäryhmässä.....	53
9.3 Laihduuttamiseen ja painonhallintaan liittyvien käsitysten ja kokemusten ristiriitaisuus	54
9.3.1 Laihduuttamisen sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys.....	56
9.3.2 Terveydelle haitallisten laihdutusmenetelmien suosiminen	58
9.3.3 Painonhallinta osana terveellistä elämäntapaa	60
9.3.4 Näkemyksiä laihduttajan ravitsemiskäyttäytymisestä	62
9.3.5 Laihduuttaminen on palkitsevaa	64
9.3.6 Laihduuttamiseen liittyvien riskien tunnistaminen.....	65
9.3.7 Liikunta laihduttamisen ja painonhallinnan tukena	66
9.3.8 Laihduuttamisen sosiaalinen tuki	68
9.4 Haasteet terveystiedon opetukselle ja terveydenedistämiseksi.....	70
9.4.1 Medialukutaidon kehittäminen.....	71
9.4.2 Terveystiedon opetus ei vastaa nuoren tarpeisiin	72
9.4.3 Terveystiedon kehittäminen nuorten lähtökohdista	73
10 POHDINTA.....	76
10.1 Luotettavuuskysymysten tarkastelua	76
10.2 Luotettavuuden parantaminen	79
10.3 Tutkimuksen eettiset vaatimukset.....	80
10.4 Tutkimustulosten tarkastelua ja johtopäätökset	81
10.5 Jatkotutkimusaiheita	89
LÄHTEET	91
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kiinnostuimme nuorten laihduttamiseen liittyvistä asioista WHO-Koululaistutkimuksen myötä. Teimme kandidaatintutkielman aiheesta *Nuorten lihavuus, laihduttaminen ja painonhallintamenetelmät*. Halusimme jatkaa samaa teemaa Pro-gradu -tutkielmassamme. Tällä hetkellä laihduttamista ja siihen liittyviä ilmiöitä voidaan pitää myös hyvin ajankohtaisina teemoina. Länsimainen hoikkuusihanne, laihduttaminen ja syömiskäyttäytyminen ovat mediassa lähes päivittäin esillä. Median näkökulma on hyvin naiskeskeinen. Huolestuttavaa on, että myös normaalipainoisten naisten ulkonäkö ja paino ovat joutuneet arvostelun kohteiksi. Ulkonäköön liittyvät asiat ovat tiedotusvälineissä kaiken aikaa keskeisemmin esillä.

Naisten ylipainoon liittyvät asiat ovat myös miehiä selkeämmin esillä. Laihdutushakuinen käyttäytyminen on naisilla yleisempää. Taustalla vaikuttavat nykykulttuurimme käsitykset ihannepainosta, sosiaalinen paine hoikkuuteen kohdistuu naisiin. Naisen keho on perinteisesti ollut objektivoinnin ja esineellistämisen kohde, jolloin myös naisten lihavuutta pidetään enemmän esteettisenä ongelmana. Tutkimusten valossa näyttäisi kuitenkin siltä, että miehillä on enemmän lievää ylipainoa kaikissa ikäryhmissä. Runsaasti ylipainoisten osuus kasvaa naisilla iän myötä miehiä selvemmin. (Sarlio-Lähteenkorva 2003.)

Tyttöjen laihduttamista ja siihen liittyviä ilmiöitä on tutkittu vähän suhteessa siihen, kuinka paljon aiheista keskustellaan. Uusimmassa vuonna 2002 toteutetussa WHO-Koululaistutkimuksessa tutkittiin laihduttamista melko monipuolisesti kvantitatiivisin menetelmin. Lisäksi aihetta sivutaan useissa viime vuosina valmistuneissa laadullisissakin tutkimuksissa, esimerkiksi Tolonen (2001) ja Välimaa (2001). Koimme siis erittäin tärkeäksi paneutua tähän merkittävään, ajankohtaiseen ja haastavaan ilmiöön tutkielmassamme. Toteutimme tutkielman keräämällä laadullisen aineiston. Olimme kiinnostuneita tyttöjen kokemusmaailmasta ja sen avulla pyrimme ymmärtämään monipuolisesti haastattelemiemme tyttöjen kokemuksia tyttöydestä.

Aikaisempien tutkimusten ja oman näkemyksemme pohjalta nostimme tärkeimmiksi teemoiksi laihduttamisen, ulkonäön ja kehonkuvan.

Tarkastelemme tyttöjen ruumiillisuuden kehittymistä nuorisokulttuurien, median ja kulutustottumusten vaikutuksessa. Murrosiässä oman ruumissuhteen kehittyminen positiiviseksi on hyvin tärkeää. Nuorten kehitystä tarkastellessa medioiden, nuorisokulttuurien ja kulutustottumusten vaikutuksia ei voi jättää huomioimatta. Tarkastelemme myös tyttöyteen vaikuttavia tekijöitä, esimerkiksi kehonkuvaa, painoa ja hoikkuusihannetta. Lihavuuden ja laihduttamista motivoivien tekijöiden tarkastelun kautta etenemme teoriaosiossamme terveellisen laihduttamisen näkökulmaan. Katsauksessamme tuomme esiin paitsi näkemyksen laihduttajan terveellisestä ruokavaliosta, kouluruokailun toteutumisesta myös liikunnan harrastamisesta ja läheisten antaman tuen merkityksestä laihduttamisen yhteydessä.

Laihduuttamiseen liittyvät eri teemat ovat ajankohtaisia yhteiskunnassamme, koska laihuutta ja hoikkuutta arvostetaan. Kauneusihanteeksi media tarjoaa laihoja malleja. Samanaikaisesti suomalaisten nuorten paino-ongelmat lisääntyvät aktiivisesta liikunnan harrastamisesta huolimatta. Kehitykseen omalta osaltaan ovat vaikuttaneet muuttuneet ruokailutottumukset ja vapaa-ajan harrastukset. Yhtenä syynä voi olla se, että hyötyliikunta unohtuu helposti television ja tietokoneen ääressä. Myös perheen yhteiset ateriat korvautuvat nuorten yksikseen näyttöpäätteen ääressä hotkaistuilla pizzoilla tai muilla välipaloilla. Nuoret tuntuvat tuntevan paremmin erilaiset hampurilaiset, kebabit ja perunalastut kuin tavallisen kotiruuan. (Jarasto & Sinervo 1999.)

Painoon liittyvien asioiden lisäksi ulkonäkökysymykset ovat hyvin keskeisesti esillä nuorten arjessa. Välimaa (2001) tuo tutkimuksessaan esille tyttöjen mielteitä ulkonäköön ja laihduttamiseen liittyvistä asioista. Tytöt ajattelivat poikien olevan kiinnostuneita laihoista, mutta muodokkaista tytöistä. Ulkonäöllä näyttäisi myös olevan merkitystä ihmissuhteiden muodostamisessa, kauniiden ihmisten seuraan hakeuduttiin mieluummin. Tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen mielestä ennen kaikkea mainonta antoi vaikutteita laihuuden ihannointiin. Myös Tolosen (2001b) tekemässä tutkimuksessa tytöt ihannoivat laihuutta. Tämän ihanteensa vuoksi he

joutuivat tavallaan ansaan ja toimivat sen kanssa erilaisin menetelmin. Lähes kaikki tytöt kertoivat laihduttaneensa joskus ja aikovansa tulevaisuudessakin pudottaa painoaan muutamalla kilolla.

Terveellinen laihduttaminen ja painonhallinta ovat periaatteessa yksinkertaisia asioita, mutta niiden soveltaminen käytäntöön on usein vaikeaa. Ruuan energiamäärän vähentäminen ja liikunnan lisääminen ovat laihtumisen avainasioita. Painonhallinnassa ydinasioita ovat oikea-aikaisuus, elintapojen muutokset, pitkäkestoisuus ja perhekeskeisyys. Painonhallinnassa on tärkeää muuttaa elintapoja pysyvästi. Tavoitteena on kehonkuvaansa tyytyväinen nuori ja nuoren itsetunnon vahvistaminen sekä hyvinvointia edistävät ruoka- ja liikuntatottumukset. (Kouluterveydenhuolto 2002.)

Tutkimuksessamme pyrimme tuomaan esiin nuorten tyttöjen käsityksiä ja kokemuksia laihduttamisesta ja painonhallinnasta. Olemme myös kiinnostuneita siitä, miten nuoret puhuvat kehostaan ja ulkonäöstään. Tutkimuksemme aineisto kerättiin puolistrukturoitua teemahaastattelua käyttäen. Tiedonantajina toimivat kahden yhdeksännen luokan tytöt. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällön analyysin mukaan edeten. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa induktiivista tietoa tyttöjen laihduttamisesta ja painonhallinnasta. Tuotetun tiedon avulla on mahdollista ymmärtää tyttöjen laihduttamiseen liittyviä ilmiöitä entistä syvällisemmin nuorten näkökulmasta. Työmme antaa perustietoja tyttöjen arkeen ja elämään liittyvistä vaatimuksista. Tuloksia voi käyttää koulun terveystiedon ja terveystiedon opetuksen sekä kouluterveydenhuollon käytäntöjen suunnittelussa ja toteutuksessa.

2 RUUMIILLISUUS TYTTÖKULTTUURIN ILMENTÄJÄNÄ

Nuoruusvuosien eräs tärkeimpiä asioita on löytää suhde omaan ruumiillisuuteen. Median esittämät ruumiinkuvat ja sukupuoli-ihanteet muokkaavat suhdetta ruumiillisuuteen. Sukupuolten sisäisiä ja välisiä suhteita sekä käsityksiä omasta toimijuudesta, ruumiillisuudesta ja tyylistä luodaan ja kyseenalaistetaan jatkuvasti. Esimerkiksi kouluyhteisössä nuorten ruumiillisuuden etsiminen on hyvin havaittavissa. Välituntien aikana nuoret tarkkailevat aktiivisesti toisiaan, katseet kiinnittyvät muotivaatteisiin sekä virheisiin pukeutumisessa tai ulkonäössä. (Tolonen 2001a.)

Tolosen (2001a) tutkimuksessa tyttöjen ruumiillisuuspuheissa naistyyliä peilattiin suhteessa toisiin naisiin, ikäpolviin tai luokkatovereihin. Tytöt vertasivat ruumiillisuuttaan myös suhteessa miehiin ja miehisyteen. Naisellisen ruumiin muovaamiseen käytetyt tyylit ja rajat olivat löydettävissä. Omaa tyyliä etsittiin kuitenkin kaiken aikaa.

Erilaiset nuorisokulttuurit ovat esillä nuorten arjessa. Yhtenäinen tapa toimia vetää omaa identiteettiään hakevaa nuorisoa puoleensa. Kulttuurin sisältö ja sen antamat mallit auttavat nuorta jäsentymään yhteiskuntaan. Nuorten lisäksi nuorisokulttuuria luovat myös sosiaali- ja kulttuuritraditiot. Kaupalliset intressit vaikuttavat myös vahvasti kulttuurin luomiseen. (Kempainen 1998.) Koulussa on myös keskeisesti esillä nuorten toimintamallit ja käyttäytymistäipumukset. Laineen (1997) mukaan nuorten tyyppilliset valinnat voidaan jakaa karkeasti kolmeen ryhmään: alakulttuurinen-, tavallinen nuori ja rock- tai populaarikulttuurinen nuori.

Tavallisen nuoren tyyli on hallitseva koulun arjessa. Pukeutumiseen kuuluvat farmarit, t-paita ja college-paita. Takkina käytetään farkku- tai makkatakkia. Vaatteet edustavat tiettyjä nuorten suosimia merkkejä. Urheilutuotemerkit ovat myös hyvin esillä nuorten pukeutumisessa. Voidaan sanoa, että tavallisen nuoren vaatetuksella tavoitellaan rentoutta ja urheilullisuutta. Alakulttuuriseksi tyyliksi nimetään tapaa, joka rakentuu jonkin alakulttuurisen ryhmän käyttämille tavoille. Alakulttuurisille piirteille

tyyliään muodostava nuori pyrkii erottautumaan muista nuorista ja aikuisista, esimerkkinä punkvaikutteiset nuorisoryhmät. Rock- ja populaarikulttuurin pohjalta identiteettiään muodostavat nuoret käyttävät nuoriso- ja rockmusiikista peräisin olevia elementtejä. (Laine 1997.) Havainnoimme haastattelujen lomassa koulun oppilasmassaa. Tutkimuskoulussamme esiintyi myös edellä esitetyn kaltaisia esimerkkejä nuorisokulttuureista. Tutkimusryhmämme tytöt pukeutuivat muodikkaasti ja aikuismaisesti.

Sukupuolten välinen yhdenmukaisuus tulee yhä selvemmin esiin. Esimerkiksi korvakorut yleistyvät pojilla. Tyttöjen ruumiin koristelu on monipuolista; hiuskoruilla, sormuksilla, rannekkeilla, korvakoruilla sekä yhä enenevässä määrin lävistyksillä. Tytöt siis eriyttävät tyyliavalintojaan tietoisemmin. Heidän on helpompi käyttää piirteitä feminiinisuudesta ja maskuliinisuudesta ja toteuttaa uudentyylistä tyylikulttuuria. (Laine 1997.) Myös Tolosen (2001a) mukaan yksi tyttöjen toiminnan ja pukeutumisen tyyli oli tapa toimia poikamaisesti. Tytöt pukeutuivat miehiseksi luokiteltuihin vaatteisiin, ja toimintatyyli esimerkiksi liikkumisessa ja puhumisessa olivat poikamaisia. Miehisyyteen tehtiin kuitenkin selkeä ero, naisellisten muotojen tuli erottua pukeutumisessa.

3 TYTTÖYTEEN JA ULKONÄKÖÖN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

3.1 Kehonkuvan muuttuminen murrosiässä

Nuoruuden aikana otetaan oma keho hallintaan. Psykologisessa kirjallisuudessa nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa fyysistä ja psyykkistä kasvua sekä kypsymistä ikävuosien 12-22 aikana. Murrosiällä tarkoitetaan pelkästään tänä aikana tapahtuvaa fyysistä kasvua. Tyttöillä murrosikä alkaa varhain ja tytöistä tulee yleensä fyysisesti aikuisen naisen näköisiä ja mittaisia jo 15-vuotiaina. Sisäistettyä käsitystä omasta ruumiista kutsutaan kehonkuvaksi. Fyysiset muutokset puberteetissa, kuten nopea kasvu ja seksuaalinen kypsyminen, muuttavat

voimakkaasti kehon mittasuhteita ja ulkonäköä. Näiden muutosten seurauksena nuoren on mielessään hahmotettava kuva omasta kehostaan uudelleen. 15-17 vuotiaana nuori alkaa vähitellen sopeutua muuttuneeseen kehonkuvaansa. (Aalberg & Siimes 1999.)

Nuoruuden kehitykseen kuuluu identiteetin muotoutuminen. Nuoret opettelevat tuntemaan itseään ja kehittyvää ruumistaan. On tavallista, että nuoruuteen kuuluu kriisejä ja epävarmuutta. Epävarmuuden ja kaoottisuuden keskellä kehon tarkkailu ja muokkaaminen urheilemalla ja laihduttamalla tarjoaa nuorelle konkreettisen tavan rakentaa identiteettiään. (Charpentier 1998.) Muuttuva keho ei helposti suostu hallittavaksi ja kömpelyys aiheuttaa epävarmuutta. Murrosiän aiheuttamat muutokset voivat aiheuttaa haavoittuvuuden tunnetta. Liikunta on mahdollisuus nuorelle kiinnostua omasta kehostaan ja ottaa sitä kautta selvää sen toiminnasta ja nauttia omista taidoista ja liikunnasta monipuolisella tavalla. Omalla aktiivisuudella ja työskentelyllä oman kehonsa kanssa on merkitystä itsetuntemuksen syntymiselle. (Kosonen 1997.)

Kehittyminen naisen muotoihin ja mittoihin luo nuoren mieleen hyvää tekevän arvostuksen ja ylpeyden tunnetta, se on merkki kasvusta kohti aikuisuutta. Tähän tyytyväisyyteen sekoittuu myös ahdistavia tunteita. Nuori saattaa olla hyvin hämmentynyt muuttuvan kehonsa kanssa. Se on hänelle outo ja vieras, eikä lopputulosta voi edes ennakoida. Kehossa tapahtuvat muutokset käynnistävät myös psyykkisen aikuistumisprosessin. Nuoren on muokattava identiteetti vastaamaan uusia mittoja. (Jarasto & Sinervo 1999.) Juuri ne kehon kohdat muuttuvat, joita kulttuuri eniten määrittelee. Tytöille on tärkeää, että kehon muutokset tapahtuvat samaan aikaan kuin muillakin tytöillä. Kun nuorella on ystäviä, joiden kanssa työstää muutoksia, voi tyttö luoda mielessään paremman yhteyden kehoonsa. Nuorella voi olla vaikeuksia selvitä kulttuurin naisihanteen paineesta ja hyväksyä kehonsa ja itsensä sellaisena kuin on. (Niemelä 1995.)

Lihavuus aiheuttaa tyytymättömyyttä kehonkuvaan, minkä vuoksi nuoret laihduttavat yleisesti ja heille voi kehittyä myös syömishäiriöitä (Korhonen ym. 1998). Syömishäiriöistä anoreksia alkaa usein varhaisnuoruudessa. Nuori, joka on

sopeutuva ja tunnollinen oppilas ja jolla on erilaisia harrastuksia, saattaa alkaa laihduttaa. Laihduttaminen voi riistäytyä käsistä ja johtaa nälkiintymiseen. Tavallisesti nuoren laihduttaminen on alkanut siitä, että joku on huomauttanut hänelle painosta. (Aalberg & Siimes 1999, Tiitinen 1995.) Syömishäiriöiden taustalla voi olla nuoruusiän vaikea kehityskriisi ruumiin kypsymisen, itsemääräämisen ja identiteetin suhteen. Epävarmuus omasta identiteetistä vahvistaa pyrkimystä täydellisyyteen ja itsekontrolliin laihduttamalla. (Kun lapsella on syömishäiriö 1996.)

3.2 Nuorten koettu paino

Useiden tutkimusten mukaan tyytymättömyys omaan painoon on tavallisempaa tytöille kuin pojille. Yhä nuoremmat lapset, jopa yhdeksän vuotiaat ovat huolissaan omasta ulkonäöstään ja painostaan. (Välimaa 2000.) Tytöt ovat huolissaan usein liikapainosta, vaikka olisivat normaalipainoisia, poikia puolestaan huolestuttaa alipaino ja lyhyys. (Aalberg & Siimes 1999). Suurin ero tyttöjen ja poikien painon kokemisessa oli se, että poikia ei vaivannut itsensä liian lihavana vaan liian laihana pitäminen. (Välimaa 1995.) Ihannekuva, jonka mukaisia haluttaisiin olla, on vääristynyt sekä tytöillä että pojilla. Sukupuolten välinen ero painon kokemisessa ilmenee hoikkuuden ja voimakkuuden mieltämisessä. Tytöt pitävät ylipainoa liikarasvana, joka on pahasta. Pojat puolestaan mieltävät ylipainon voimakkuudeksi eli lihaksiksi. (Rimpelä & Rimpelä 1983.)

WHO-Koululaistutkimuksen (1998) mukaan lähes puolet 15-vuotiaista tytöistä koki olevansa liian lihava, pojista vain alle viidennes. Tytöistä 12 % ilmoitti olevansa laihdutuskuurilla. (Ojala & Välimaa 2001.) Tyttöjen arviot omasta painosta painottuivat ainakin vähäisen lihavuuden kokemisen puolelle. Alle 13-vuotiaista tytöistä 35 % piti itseään vähän tai aivan liian lihavana, 15-vuotiailla tämä osuus oli 46 %. Mitä vanhempia tytöt olivat, sitä yleisemmin he pitivät itseään lihavana. (Välimaa 2000.) Nuorten terveystapatutkimuksessa (1997) tulokset olivat vastaavia. Tytöistä 36 % ja pojista 15 % piti itseään ylipainoisena. Paljon ylipainoisena itseään piti tytöistä 4 % ja pojista 1%. (Rimpelä ym. 1997, Hermanson ym. 1998.) Iän myötä kriittisyys omaan ulkonäköön lisääntyi sekä tytöillä että pojilla. Kriittisimmin painoonsa

suhtautuivat 13- vuotiaat tytöt. Lähes puolet heistä piti itseään vähintäänkin hieman liian lihavana. (Välimaa 1995.)

Pojilla puolestaan oman painon kokemisen ja iän suhde oli päinvastainen. 15-vuotiaista pojista 17 % piti itseään vähän tai aivan liian lihavana, nuoremmissa ikäryhmissä tämä osuus oli noin 25 %. (Välimaa 2000.) WHO-Koululaistutkimuksessa (1994) vain noin puolet 11-15-vuotiaista pojista olivat tyytyväisiä omaan painoonsa. 15-vuotiaat pojat pitivät itseään yleisemmin liian laihaa kuin saman ikäiset tytöt. Viidennes 15-vuotiaista pojista oli mielestään liian laihoja. Tytöistä noin joka kymmenes olisi toivonut painavansa enemmän. Laihuus ei tuntunut olevan tytöille ongelma, koska noin puolet alipainoisista tytöistä oli mielestään sopivan painoinen. (Välimaa 1995.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa (1997) olivat tyttöjen laihdutusyritykset olleet yleisiä. (Rimpelä ym. 1997, Hermanson ym. 1998.) Laihduttaminen oli yleisempää tytöillä kuin pojilla. WHO-Koulaistutkimuksen (1994) mukaan noin kolmasosa tytöistä ja lähes viidesosa pojista ja oli sitä mieltä, että heidän pitäisi laihtua. (Välimaa 1995.)

3.3 Sosiaaliset paineet

Nuoruus on mullistusten aikaa. Tällöin irrottaudutaan vähitellen lapsuudesta ja löydetään oma persoonallinen aikuisuus. Nuoruuteen liittyvät itsetunto-ongelmat, itsensä etsiminen ja lyhytjännitteisyys. Kaverit helpottavat irrottautumista vanhemmista ja ystävyysuhteet saavat entistä merkittävemmän osan nuoren elämässä. (Ihanainen ym. 2000.) Nuori voi kokea epävarmuutta, hänen itsetuntonsa ja identiteettinsä on vielä vakiintumaton. Identiteettiään etsiessään nuori voi liittyä erilaisiin ryhmiin, mikä auttaa häntä vahvistamaan omaa oloaan. On tärkeää, että nuori kokee olevansa sekä ainutlaatuinen yksilö että hyväksytty muiden joukkoon. Nuoruuteen kuuluu näyttämöllä olemisen tunne eli kokemus, että kaikki katsovat juuri minua, koko olemustani ja vaatteitani. (Jarasto & Sinervo 1999.)

Ulkonäkö on usein keskeinen osa nuoren minuutta. Nuorelle on tärkeää näyttää ja olla samanlainen kuin muut. Enää ei saa olla lapsi eikä lapsen näköinen. Tämä voi olla vaikeaa, jos nuoren kehitysrytmi poikkeaa muista selvästi. Tällöin hän voi joutua syrjityksi. Tyttöjen maailma voi olla yllättävän kova ja armoton. Yksin voi jäädä pienestäkin syystä, esimerkiksi vääränlaisten vaatteiden vuoksi. (Jarasto & Sinervo 1999.) Ulkonäkö on tärkeää myös poikien identiteetille. Pojilla murrosiässä fyysinen koko vaikuttaa merkittävästi asemaan koulumaailmassa. Heiveröisiä ja laihoja poikia ei kohdella kunnioittavasti. (Kinnunen 2001.) Fyysinen suorituskyky on pojille tärkeämpää kuin tytöille. Pojilla on suurempi taipumus yliarvioida itseään torjuakseen heikkouden kokemukset. (Lintunen 1995.)

Hoikan vartalon uskotaan tuovan ystäviä ja herättävän kiinnostusta erityisesti vastakkaisen sukupuolen keskuudessa sekä tuovan onnea ja menestystä muillakin elämänalueilla. Itsestään epävarma nuori voi ajatella sosiaalisten ongelmiansa helpottuvan, jos hänestä tulee viehättävän näköinen ja hoikka. Jokainen nuori haluaa olla pidetty ja ihailtu, ja hoikan vartalon ajatellaan usein avaavan väylän muiden suosioon. Nuorelle seurustelun aloittaminen on tärkeä tapahtuma. Uudessa suhteessa nuori on usein epävarma itsestään ja tekee havaintoja siitä, että miellyttääkö hän uutta kumppaniaan. Jos nuoren ulkonäössä olevista puutteista huomautetaan täysin viattomassakin tarkoituksessa, saattaa nuori loukkaantua siitä ja seurauksena voi olla laihduttaminen. (Charpentier 1998.)

Lihavuus vaikuttaa myös nuoren sosiaaliseen elämään. Lihava nuori saattaa kärsiä kiusaamisesta, huonosta itsetunnosta ja syrjäytymisestä. (Korhonen ym. 1998.) Lihavuus on usein koulukiusaamisen syy. Nuori voi kompensoida lihavuuttaan olemalla tekoiloinen ja -aktiivinen, mutta koulukaverit usein torjuvat tällaisen sosiaalisuuden, mikä irrottaa kaveripiiristä. (Aalberg & Siimes 1999.) Koulukiusaaminen on ongelma, jota esiintyy lähes jokaisessa koulussa. Tutkimusten mukaan säännöllisesti kiusatuksi joutuu ala-asteella noin 10 % oppilaista ja yläasteella noin 5-6 %. Tämä tarkoittaa, että kymmeniä tuhansia peruskoululaisia kiusataan Suomessa. Kiusatuille oppilaille ovat eräät poikkeavuudet tyypillisempiä kuin muille lapsille. Ylipaino esimerkiksi näyttää lisäävän kiusatuksi joutumisen riskiä. Tämä liittyy osin siihen, että liikunnallisia taitoja arvostetaan erityisesti

varhaisnuoruudessa. Kouluterveys-tutkimuksen mukaan myös huomattavan alipainoiset oppilaat joutuvat muita useammin kiusatuiksi. (Salmivalli 2002.)

3.4 Hoikkuus ja yhteiskunta

Laihuus on monelle nuorelle tavoittelemisen arvoinen asia. Laihduttamisella nuori pyrkii vahvistamaan itsetuntoaan. (Anttila 2000.) Hoikkia ihmisiä pidetään menestyvinä, viehättävinä, onnellisina, suosittuina ja pätevinä. Lihavien puolestaan ajatellaan olevan laiskoja ja vähemmän kiinnostavia, joskus jopa tylsiä. (Jarasto & Sinervo 1999.) Hoikkuus merkitsee samaa kuin tehokkuus (Kun lapsella on syömishäiriö 1996).

Kulttuurimme korostaa fyysistä viehättävyyttä, jossa naisellisuus yhdistetään voimakkaasti laihuuteen (Kun lapsella on syömishäiriö 1996). Murrosiässä tytön vartalo alkaa saada naisellista pyöreyttä lantion ja reisien seudulle, mikä ei sovi yhteen nykyisten kauneusihanteitten kanssa. Niinpä nuori voi kokea tuon luonnollisen muutoksen kauhistuttavana. Hän häpeää omia naisellisia muotojaan ja on mielestään liian lihava. (Jarasto & Sinervo 1999.)

Modernissa länsimaisessa elämäntyyliässä painonhallinta, laihduttaminen ja lihavuudenvastaisuus ovat perustavia teemoja. Tällä hetkellä on tärkeää näyttää terveeltä, luonnolliselta ja urheilulliselta. Kinnusen kehonrakennukseen liittyvässä tutkimuksessa haastateltavat olivat sitä mieltä, että ulkonäöllä on väliä. Esimerkiksi vieraiden ihmisten kohdatessa molempien huomio kohdistuu ensimmäiseksi ulkonäköön. Heidän mielestään ihminen pyrkii myös miellyttämään ulkonäöllään, ulkoiseen olemukseen piittaamattomasti suhtautuvaa ihmistä pidettiin luonnottomana. Ulkonäön hyödyntäminen ihmissuhteissa, työmarkkinoilla ja elinkeinona oli haastateltavien mukaan hyväksyttävää, luonnollista ja loppujen lopuksi väistämätöntä. (Kinnunen 2001.)

3.5 Media

Nuoret saavat hyvin varhain tietoja aikuisten elämästä median välityksellä. Moni nuori pyrkii aikuistumaan mahdollisimman vauhdikkaasti. Useat nykynuoret saavuttavat ulkoisesti aikuisen piirteet entistä varhaisemmin ja he käyttäytyvät kuin minikokoiset aikuiset. Heitä pidetään ulkoisten piirteiden vuoksi ikäisiään kypsempinä. Sitä he eivät kuitenkaan todellisuudessa usein ole. (Jarasto & Sinervo 1999.) Aikuisille suunnattu viihde ja tietoliikenne, kuten internet-sivut ja tv-ohjelmat, ovat yhä helpommin nuorten ulottuvilla ja saattavat vetää nuoria henkisesti ja fyysisesti aikuisten maailmaan ennen aikojaan. Esimerkiksi seksikkäitä muotivaatteita myydään jo päiväkotikäisille. (Wilska 2001.)

Media ja kulutustottumukset toimivat vahvasti nuorten identiteetin muokkaajina. Nuoret viettävät suuren osan vapaa-ajastaan erilaisten medioiden parissa. Ne ovat osa nuoren arkea, elettyä ja koettua todellisuutta. Medioiden avulla annetaan asioille merkityksiä ja asetetaan ne uusiin yhteyksiin. (Laine 2001.) Nuorten kulutus suuntautuu elämyksiin, viihteeseen, tapahtumiin, pikaruokaan, urheilu- ja harrastusvälineisiin, pukeutumiseen ja ehostukseen. Ostosten tekeminen ja vapaa-ajan viettäminen kauppakeskuksissa ovat erityisesti tyttökulttuuriin kuuluvia ilmiöitä. Tytöt saattavat kierrellä tuntikausia eri liikkeissä katsellen tavaroita tai tehden pieniä ostoksia. Ostoskeskuksiin saatetaan myös tulla tapaamaan kavereita ja katselemaan muita ihmisiä. (Ganez 1995.)

Medialla on voimakas vaikutus tyttöjen haluun olla laihempia. Tytöt ovat aktiivisia median kuluttajia ja se vaikuttaa heihin henkilökohtaisesti. He seuraavat lehdistä ja televisiosta muotia ja pyrkivät noudattamaan sitä. Muodinmukaiset vaatteet eivät kuitenkaan aina ole sopivia ja siitä aiheutuu heille paineita. Tytöt vertaavat itseään julkisuuden henkilöihin ja siitä aiheutuu heille myös paineita. Median antama kuva naisesta on epärealistinen ja manipuloitu. Mielikuvat normaalista kehosta ovat muokkautuneet mediasta saadun käsityksen mukaisiksi. Tyttöjen mielestä mallit ovat pelkkää luuta ja nahkaa ja silti heitä pidetään lähes täydellisinä. Tyttöjen oletetaan näyttävän samalta ja heillä itsellään on halu olla mediassa esiintyvien mallien näköisiä. (Tiggemann ym. 2001.)

Tolosen tekemän tutkimuksen mukaan tyttöjen asenteissa heijastuu naisvartalon muodinmukaista tyyliä sekä syömiseen ja urheiluun liittyvää itsekontrollia. Naisten odotetaan olevan luonnollisesti kauniita. Kun naiset yrittävät olla luonnollisen kauniita, heidän ruumiin muokkaamisen projekteistaan tulee ikään kuin salaisuuksia. Näitä salaisuuksia myös jaetaan julkisesti esimerkiksi naisille ja tytöille suunnatuissa lehdissä. Tytöille on tärkeää läskittömyys eli tietynlainen laihuus. Muodikkaat lyhyet paidat eivät tyttöjen mielikuvissa vaadi vain laihuutta vaan lähes läskitöntä vatsaa ja treenattuja vatsalihaksia (Tolonen 2001b.) Tolosen tutkimuksessa lähes kaikki tytöt olivat laihduttaneet joskus.

4 PAINO JA KEHONKUVA NUORTEN TERVEYDEN NÄKÖKULMASTA

Lihavuus nähdään lähinnä sosiaalisena ja psyykkisenä haittana, jonka nuoret kokevat itsessään. Pitkäaikaiset ruumiilliset terveysvaikutukset eivät vielä tunnu heistä todellisilta, itseä koskevilta asioilta. Lapsuus- ja nuoruusiän lihavuudella on kuitenkin pitkäaikainen vaikutus aikuisuuteen asti. (Tainio 1998.) Nuorten lihavuuden hoito on sekä sosiaalisten että terveydellisten syiden kannalta perusteltua (Korhonen ym.1998).

Murrosiässä pienetkin poikkeamat ulkonäössä voivat aiheuttaa tuskaa. Lihavuus johtaa helposti liikuntaharrastusten loppumiseen, millä on sosiaalista ja kehityksellistä merkitystä. Jopa riisuminen koululiikunnan yhteydessä saattaa olla vaikeaa. Lihavien tyttöjen murrosikä alkaa keskimääräistä aikaisemmin ja lihavien poikien keskimääräistä myöhemmin. (Aalberg & Siimes 1999.) Tutkimushavainnot lihavuuden vaikutuksista nuoriin psyykkisesti ovat ristiriitaisia. Lihavilla nuorilla saattaa olla heikentynyt itsetunto, masennusta ja ahdistusta. Vaikka lihavuus leimataan yleensä kielteisesti, siitä ei silti välttämättä aiheudu kielteisiä psyykkisiä vaikutuksia nuoruusiässä. (Nuutinen 1998.)

Lihavuus vaikuttaa käsitykseen omasta kehosta. Esimerkiksi oma kokemus siitä, että on erilainen, kiusatuksi joutuminen, liikkumisen kömpelyys ja taitamattomuus rasittaa itsetuntoa sekä johtaa häpeän ja huonommuuden tunteisiin. Ratkaisuksi pahaan oloonsa, nuori voi eristäytyä kavereista ja hakea lohtua yksinäisyyteensä syömisestä. Lihavuus voi olla suoja vaikeampia ristiriitoja ja psyykkisiä jännitteitä vastaan. Ruoka saattaa karkottaa tyhjyyden kokemuksen ja ikävän. Ruuasta saattaa tulla yksinäisen kaveri. (Tainio 1998.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa suomalaisten 12-18-vuotiaiden terveyttä ja terveystottumuksia on seurattu joka toinen vuosi vuodesta 1977 alkaen. Tutkimuksen mukaan nuorten ylipainoisuus ja lihavuus on lisääntynyt. Myös Itä-Suomen nuorisoprojektin (1984-95) tulosten mukaan ylipaino ja lihavuus on lisääntynyt huomattavasti. Ylipainoisuuden merkittävä lisääntyminen 14-18-vuotiailla 1990-luvulla antaa aiheita valmistautua tämän terveysongelman yleistymiseen myös nuorilla aikuisilla kohdalla 2000-luvulla. Näin ollen lihavuuden yleistymisessä keskeisiä kysymyksiä ovat liikunta ja ravitsemus sekä kotona että koulussa. (Rimpelä ym. 1997.)

Kansainvälisten tutkimusten mukaan lasten ja nuorten lihavuus on lisääntynyt maailmanlaajuisesti (Cole ym. 2000). WHO:n tutkimukset tukevat tätä väitettä. Esimerkiksi Japanissa ja Yhdysvalloissa tämä suuntaus on ollut selkeä. Lihavuuden lisääntyminen ei koske pelkästään teollisuusmaita, vaan myös kehitysmaita. Esimerkiksi Thaimaassa oli vuonna 1991 lihavia 6-12-vuotiaita lapsia 12,2%, vastaava luku vuonna 1993 oli 15,6%. (WHO 2000.)

Lihavilla nuorilla on lisääntynyt sydän- ja verisuonitautien vaara veren kohonneen rasvapitoisuuden ja verenpaineen takia. Lihavuus vaikuttaa myös lisäävästi insuliinieritykseen. (Cole ym. 2000, Tainio 1998.) Lihavuus lapsuudessa ja nuoruudessa on merkittävä aikuisiän lihavuuden (Korhonen ym. 1998) ja metabolisen oireyhtymän riskitekijä (Vanhala ym. 1998). Aikuisiällä lihavuus altistaa moniin tavallisiin kansantauteihin, kuten sepelvaltimo- ja verenpainetautiin, diabetekseen, selän ja alaraajojen nivelsairauksiin sekä syöpään (Aalberg & Siimes 1999, Vanhala ym. 1997). Laihuuskaan ei edistä terveyttä. Asia on päinvastoin, sillä laihuuteen liittyy

lisääntynyt riski sairastua esimerkiksi ruoansulatuselimistön sairauksiin ja keuhkotauteihin. (Fogelhom & Rehunen 1993.)

WHO jakaa lihavuuden haitat erittäin yleisiin, melko yleisiin ja harvinaisiin terveysvaikutuksiin. Haittoja ovat psykososiaaliset ongelmat, suurentuneet sydän- ja verisuonitautien vaaratekijät, glukoosiaineenvaihdunnan häiriöt, maksan ja ruoansulatuskanavan häiriöt, uniapnea sekä tuki- ja liikuntaelintensairaudet. (WHO 2000.) Nuutisen (1993) tutkimuksessa lihavilla lapsilla todettiin normaalipainoisiin verrattuna suuremmat seerumin kokonaiskolesteroli- ja LDL- kolesterolipitoisuudet, pienemmät HDL- kolesterolipitoisuudet, suuremmat triglyseridipitoisuudet, korkeampi verenpaine sekä suurempi seerumin insuliinipitoisuus. Lasten lihavuutta tutkittaessa on kiinnitetty huomiota myös rasvan sijaintiin sydän- ja verisuonitautien vaaratekijänä. Vatsan alueen rasva alkaa kertyä jo varhaislapsuudessa ja sillä on todettu olevan yhteyksiä triglyseridi- ja HDL- kolesterolipitoisuuteen sekä verenpaineeseen. (Nuutinen & Nuutinen 2001.)

5 TERVEELLISEN LAIHDUTTAMISEN PERIAATTEET

Käsitlemme työssämme nuorten tyttöjen laihduttamiseen liittyviä kokemuksia ja käsityksiä. Yksi viitekehys tulosten tulkitsemisessa on nykykäsitys terveellisestä laihduttamisesta. Kuvailemme tutkimustulosten perusteella nuorten liikunnan harrastamisen kehityssuuntia sekä tarkastelemme myös hieman liikunnan aikaista energiankulutusta ja sen etuja laihduttamisessa. Tutkimustulosten valossa tarkastelemme suomalaisten nuorten energiaravintoaineiden saantia. Esitämme ruokavaliosuosituksen laihduttavalle nuorelle, tarkastelemme kouluruokailun toteutumista ja annamme ohjeita ruokavalion koostamiseen. Laihduttamisen tutkimuodoista käsittelemme erityisesti lapsilla ja nuorilla käytettyä ratkaisukeskeistä otetta.

Koululainen on ylipainoinen, kun hänen suhteellinen painonsa on yli 20 % suurempi kuin pituutta vastaava keskipaino (Kouluterveydenhuolto 2002). Yleensä nuorten paino-ongelmat otetaan esille, jos suhteellinen paino on 40-60 % keskipainoa suurempi. Myös 10-15 prosenttiyksikön painon nousuun vuoden aikana on syytä kiinnittää huomiota. (Nuutinen & Nuutinen 2001.)

Kasvuikäisen lapsen tai nuoren laihduttaessa painotavoitteena on nykypainon ylläpito, jolloin suhteellinen paino pienenee pituuskasvun myötä. Jos nuori luokitellaan merkittävästi lihavaksi, on tavoitteena hidas laihduttaminen. Yhden kilon laihtumista kuukaudessa pidetään sopivana laihdutustavoitteena. (WHO 2000.) Nuoren laihduttaessa on kiinnitettävä erityistä huomiota riittävään energian ja ravintoaineiden saantiin. Usein ruoasta saatavaa energiamäärää ei voida suuresti vähentää. (Tainio 1998.)

Laihduttamisen peruseriaatteina pidetään myös nuorilla fyysisen aktiivisuuden lisäämistä, terveellisen ruokavalion koostamista sekä käyttäytymisterapiaa. Ylipainoiset lapset ja nuoret tulisi saada sitoutumaan liikunnallisen elämäntyylin noudattamiseen. Ohjatun harjoittelun sijaan pyritään lisäämään arkiaktiivisuutta, jolloin fyysisen aktiivisuuden mahdollisuudet lisääntyisivät huomattavasti. (Epstein & Goldfield 1999.) Elämäntapojen muutoksessa pyritään pysyvyyteen. Tärkeänä tavoitteena mainittakoon itsensä hyväksyvä nuori. (Nuutinen 1998.)

Laihduttavan nuoren motivoiminen ja tukeminen ovat haastavia tehtäviä terveyden ammattilaisille sekä nuoren kanssa toimiville henkilöille. Paino-ongelmien kanssa kamppailevaa nuorta on hankala saada laihduttamaan liikkuen pelkästään energiankulutuksen lisääntymisen avulla. Päivittäisistä herkutteluhetkistä luopuminen voi myös olla monille vaikeaa. Laihduttaminen suositustenmukaisen ruokavalion ja liikunnan avulla on hidasta, näkyviä tuloksia ei synny hetkessä. Nuorelle on tärkeää antaa asianmukaista tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta laihduttamisen yhteydessä. Epäterveellisten laihdutusmenetelmien vaaroista on myös hyvä keskustella, ettei laihduttaminen ajaudu väärille raiteille. Laihduttaminen vaatii pitkäkeisyyttä, sitoutumista, mutta myös luopumista. Haastattelemiemme tyttöjen mukaan kyseinen ikäryhmä laihdutti hyvin radikaalein menetelmin. Heillä oli

lähipiiristä paljon esimerkkejä, miten laihduttaminen oli viety äärimmäisyyksiin liikunnan ja ravitsemuksen keinoin. Kyseisen ikäryhmän laihduttaminen vaikutti hyvin ristiriitaiselta, koska tytöt osasivat kuvailla pääpiirteittäin terveellisen ruokavalion peruseriaatteet.

5.1 Nuorten liikunnan harrastamisen suuntia ja suosituksia

WHO-Koululaistutkimuksen mukaan poikien ja tyttöjen liikunta-aktiivisuus ja liikunnanharrastamiseen käytetty aika ovat lisääntyneet vuodesta 1986 vuoteen 1998. Keväällä 1998 11-15- vuotiaista pojista 82% ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastavia poikia oli 52%. Vastaavat luvut vuonna 1986 olivat 67% ja 34%. Vuonna 1998 11-15- vuotiaista tytöistä 68% harrasti liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, neljä kertaa harrastavien osuus oli 33%. Vastaavat luvut vuonna 1986 olivat 53% ja 18%. (Kannas & Tynjälä 1998.)

Nuorten liikunta-aikomukset noudattivat samoja linjoja liikuntaharrastuksen lisääntymisen kanssa. Vuonna 1986 31% pojista arvioi harrastavansa liikuntaa 20-vuotiaana. Poikien liikunta-aikomukset olivat lisääntyneet vuoteen 1998 mennessä 46%:iin. Tyttöjen vastaavat luvut olivat 1986 28% ja 1998 44%. (Kannas & Tynjälä 1998.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa seurattiin 12-18 vuotiaiden nuorten liikunnan harrastamista. Vuoden 1999 tietojen mukaan 80% pojista ja 77% tytöistä ilmoitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa vähintään kerran viikossa. Vähintään neljä kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrastavia poikia oli kyseisen tutkimuksen mukaan 28% ja yhtä aktiivisesti liikkuvia tyttöjä 26%. Nuorten liikunnan harrastamisen kehityssuunnat näyttäisivät tutkimuksen mukaan positiivisilta 1990-luvulta lähtien. Vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä liikunnan harrastaminen näyttäisi kuitenkin hieman vähenevän. (Hämäläinen ym. 2000.)

Kaikki liikunta kuluttaa energiaa, joten fyysisen aktiivisuuden ei tarvitse olla yhtäjaksoista. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen voi koostua lyhyemmistäkin jaksoista päivän mittaan. Tämä lisää suuresti liikuntamahdollisuuksia, eikä liikuntaa varten tarvitse välttämättä erikseen valmistautua. (Mustajoki & Fogelholm 1998, Kukkonen-Harjula 1998.) Nykyiset liikuntasuositukset korostavat vähintään 30 minuuttia kohtalaisen raskasta liikuntaa päivittäin. Kun minimiraja täyttyy, saavutetaan jo terveys- ja kuntovaikutuksia. Lihavuuden hoitoon ja ehkäisyyn tarvitaan kuitenkin hieman suurempia liikuntamääriä. Nuorten osalta suositeltava liikunnan määrä on tunti kohtalaisen raskasta liikuntaa päivittäin. (Borg 2000.)

5.2 Liikunnan edut laihduttamisessa

Laihduttamisessa liikunnan päätarkoitus on energiankulutuksen lisääminen (Mustajoki & Fogelholm 1999). Liikunnan aikana käytetään energian lähteenä rasvoja, hiilihydraatteja, lähinnä lihasten glykogeenia, sekä proteiineja. Energiaravintoaineiden suhteelliseen osuuteen vaikuttavat mm. liikunnan teho ja kesto sekä liikuntaa edeltävä ruokavalio. (Fogelholm 1998.) Ruumiin paino vaikuttaa myös energiankulutukseen liikuntamuodoissa, joissa kehoa siirretään paikasta toiseen. Energiankulutus lisääntyy lineaarisesti painon kanssa samassa suhteessa. (Mustajoki & Fogelholm 1999.)

Alaraajojen suurten lihasten rauhallinen työ, esimerkiksi kävely, hiihto tai pyöräily, kiihdyttää rasvojen käyttöä energian lähteenä. Rasvojen hapettumiselle on siis ensisijaista liikunnan teho ja vasta toissijaista liikunnan kesto. Rasvojen osuus energianlähteenä suurenee liikunnan pitkittyessä, koska hiilihydraattivarastot vähenevät. Rasituksen kasvaessa hiilihydraattien kulutus on suurempaa kuin rasvojen. Hiilihydraattivarastot kuluvat kuitenkin nopeammin loppuun, eikä liikuntaa voida jatkaa intensiivisellä teholla kovin pitkään. (Fogelholm 1998.)

Laihdutettaessa pelkästään ruokavalion energiamäärää supistamalla menetetään rasvakudoksen ohella myös kehon rasvatonta kudosta. Laihtumisen seurauksena myös perusaineenvaihdunta pienenee. Yhdistämällä liikunta laihduttamiseen,

voidaan paremmin turvata kehon rasvattoman kudoksen säilymistä ja perusaineenvaihdunnan pienenemistä. Tutkimusten mukaan liikunnan on todettu parantavan laihdutustulosten pysyvyyttä noin 50 %. (Kukkonen-Harjula 1998, Mustajoki & Fogelholm 1998.)

5.3 Suomalaisen nuorten energiaravintoaineiden saanti

Energian saannin vähenemisestä huolimatta ylipainoisten ja lihaviin osuus lisääntyy niin nuorten kuin aikuistenkin keskuudessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998). Lasten ja nuorten ravitsemustilannetta ei kuitenkaan seurata valtakunnallisesti (Ravitsemuskertomus 1998). Esimerkkinä käytämme Itä-Suomen nuorisoprojektin tutkimustuloksia, jossa seurattiin 15-16 vuotiaiden nuorten ravinnon saantia. Tutkimuksessa edellisen vuorokauden ruoankäyttötietojen perusteella on laskettu keskimääräinen energian saanti. (Vartiainen ym. 1996.)

Työillä keskimääräinen energian saanti oli 1820-1990 kcal/d ja pojilla 2790-3040 kcal/d. Energian saanti ei ollut muuttunut juuri lainkaan runsaan kymmenen vuoden aikana. Vuoden 1995 tietojen mukaan itäsuomalaisilla työillä kokonaisenergiasta tuli 15% proteiineista, 33% rasvasta ja 54% hiilihydraateista. Poikien energian saanti jakautui seuraavasti: proteiinit 16%, rasvat 36% ja HH 50%. (Vartiainen ym. 1996.)

Itäsuomalaisilla nuorilla rasvan laatu muuttui edulliseen suuntaan tutkimusjakson aikana. Työillä tyydyttyneen rasvan osuus laski 17%: sta 15%: iin, ja pojilla vastaavasti 20%: sta 16%: iin. Monitydyttymättömien rasvahappojen osuus sen sijaan nousi nuorten ruokavaliossa hieman. Kyseisessä tutkimuksessa hiilihydraattien osuus kokonaisenergiasta pysyi suunnilleen samana. Hiilihydraattikoostumus muuttui kuitenkin epäedullisempaan suuntaan. (Vartiainen ym. 1996.)

Tyydyttyneen rasvan osuus ruokavaliossa on vähentynyt, koska voin ja rasvaisten maitovalmisteiden kulutus on vähentynyt. Kuluttajat suosivat enimmäkseen kevytlevitteitä sekä vähärasvaisia – ja rasvattomia maitovalmisteita. Positiivisesta

kehityksestä huolimatta tyydyttyneen rasvan saanti ylittää suositukset. (Vartiainen ym. 1996.) Runsas sakkaroosin määrä ruokavaliossa johtaa ravinnon yksipuolistumiseen ja lisää lihomisalttiutta. Sakkaroosin määrän kasvu ruokavaliossa ei yleensä vähennä muiden energiaravintoaineiden käyttöä. Päinvastoin se lisää esimerkiksi leivonnaisten nauttimisen myötä myöskin rasvan saantia. Nopea imeytyminen ja aineenvaihdunta johtavat puolestaan helposti usein toistuvaan ylimääräisen ruoan nauttimiseen. (Peltosaari & Raukola 1995.)

5.4 Ruokavaliosuositus laihduttavalle nuorelle

Nuorten laihdutusruokavalion suunnittelussa on tärkeää huomioida riittävä energian ja suojaravintoaineiden saanti (Vieltojärvi 1998). Ruokavalion suunnittelussa kiinnitetään huomiota ruoan laatuun, määrään sekä välipalojen nauttimiseen (Nuutinen 1998). Ravitsemussuosituksissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta. Tavoitteena on energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen sekä eri energiaravintoaineiden suhteellisten osuuksien korostaminen. Huomio on siirtynyt pois yksittäisten ravintoaineiden saannin tarkkailusta, koska yksittäinen ravintotekijä ei heikennä ruokavalion ravitsemuksellista laatua. Energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet on esitetty yhtäläisiksi yli 3-vuotiaiden lasten ja aikuisten ruokavaliossa. (Suomalaiset ravitsemussuosituksat 1998, Ravitsemuskertomus 1998.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998: Energiaravintoaineiden saantisuositukset

Ravintoaine	Suositus 1998
Hiilihydraatit	55-60 E%
Ravintokuitu	25-35 g/d (g/vuorokausi) (3 g/MJ, 12,6 g/1000 kcal)
Lisätty sokeri	Lasten ja niiden ruokavaliossa, joiden päivittäinen energian tarve on alle 8 MJ, sokerin osuus enintään noin 10 E%
Proteiinit	10-15 E%
Rasvan määrä	noin 30 E%

Rasvan laatu	Kova rasva 10 E%, kertatydyttymättömät 10-15 E%, monitydyttymättömät 5-10 E%,välttämättömät monitydyttymättömät noin 3 E%
--------------	---

E%= osuus kokonaisenergiasta

Suosittelujen mukaista ruokavaliota havainnollistetaan ruokaympyrällä, ruokakolmiolla ja lautasmallilla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998). Ruokaympyrä ja ruokakolmio havainnollistavat ruoka-aineiden käyttömääriä ja suojaravintoainepitoisuuksia. Lautasmalli auttaa ateriakokonaisuuden koostamisessa. Mallien perusviesti on sama; ruokaa tulisi nauttia monipuolisesti, vaihtelevasti, kohtuudella ja kiireettömästi. (Ravitsemussuosittukset 1998.)

5.5 Terveellisen ruokavalion koostaminen

Hyvään ruokavalioon suositellaan 6-9 vilja-annosta, 3-4 kasvisannosta, 2-3 hedelmä- tai marja-annosta, 2-3 liha-, kala- tai kananmuna-annosta sekä 6-7 dl nestemäisiä maitovalmisteita päivässä. Täysipainoiseen ruokavalioon sisältyy myös hieman rasvaa ja sokeria. Ruoka-annosten lukumäärä on sama eri ikäryhmissä. Annoskoko suurenee iän mukana. (Nuutinen 1998.)

Viljavalmistuksista kannattaa suosia täysjyväviljaisia tuotteita, kuten leipiä, puuroja, myselejä, riisejä ja pastoja. Ne sisältävät runsaasti rautaa, sinkkiä, magnesiumia sekä B-vitamiinia. Viljavalmistukset ovat myös merkittäviä ravintokuidun ja proteiinin lähteinä. (Hakala 1998.) Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat ravintomme tärkein C-vitamiinin lähde. Ne sisältävät myös runsaasti antioksidantteja eli hapettumisenestoaineita, foolihappoa, beetakaroteenia ja kaliumia. Suurin osa kasvien, marjojen ja hedelmien sisältämästä energiasta on peräisin hiilihydraateista. Suuren vesipitoisuuden ansiosta energiatiheys (elintarvikkeesta saatava energia painoyksikköä kohti, energiatheyden ollessa suuri, pieni määrä ruokaa saattaa sisältää paljon energiaa) on kuitenkin yleensä pieni, joten kasvikset, hedelmät ja marjat soveltuvat laihduttajan ruokavalioon lähes rajoituksetta. (Hasunen 1999.)

Lihasta, kalasta ja kananmunasta saadaan runsaasti proteiinia, joka täydentää viljavalmisteen sisältämää proteiinia. Liha sisältää runsaasti B-vitamiineja, hemirautaa, kuparia ja sinkkiä. Kala on tärkeä fluorin, jodin, seleenin, niasiini ja D-vitamiinin lähde. Kananmuna sisältää puolestaan A- ja E- vitamiineja sekä seleeniä. (Peltosaari & Raukola 1995.) Lihaa ja lihavalmisteita käytettäessä kannattaa valita vähärasvaisia vaihtoehtoja, jolloin myös tyydyttyneen rasvan määrä jää pieneksi. Kalan rasva on sen sijaan rasvahappokoostumukseltaan terveellistä, tyydyttymättömien rasvahappojen osuus on keskimäärin 80% koko rasvan määrästä. (Fogelholm 1999.)

Maidolla ja maitovalmisteilla on suurin merkitys ravinnon kalsiumin lähteenä. Noin 75% ravinnon kalsiumista saadaan juuri maitotaloustuotteista. Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin lähteitä. Ravinnon rasva- ja energiamäärä pienenee huomattavasti kevyttuotteita käytettäessä. (Hasunen 1999.) Ravintorasvoista leivän päällä suositellaan käytettävän kevytlevitteitä (40-60% rasvaa). Ruoanvalmistukseen ja leivontaan suositellaan ruokaöljyjä. (Hakala 1998, Hasunen 1999.)

Sokeri ei ole välttämätön suositustenmukaisessa ruokavaliossa. Usein sen käyttöä puolustellaan ruuan maittavuudella. (Peltosaari & Raukola 1995.) Yleensä sokeripitoiset elintarvikkeet sisältävät myös rasvaa, mikä lisää energian saantiin entisestään. Laihuttajan kannattaa kuitenkin vähentää ruokavalioistaan ensisijaisesti rasvaa, koska se sisältää hiilihydraatteja enemmän energiaa. (Fogelholm 1999.)

Ruokavalion suunnittelun apuna voidaan käyttää esimerkiksi annostaulukkoa. Taulukossa ruoka-aineet on jaettu kuuteen ruoka-aineryhmään. Taulukosta selviää, kuinka paljon ruoka-ainetta mahtuu yhteen annokseen. Tietyn ryhmän alla olevat annokset sisältävät suunnilleen saman verran energiaa, annoskoot vaihtelevat kuitenkin ryhmien sisällä. Tiettyjen ryhmien annoksia voi myös vaihdella keskenään. Esimerkiksi liha- ja maitoryhmä voivat korvata toisensa proteiinin lähteinä. Jos energiaa tarvitaan jostain syystä enemmän, on edullisinta lisätä ruokavalioon kasvis-, hedelmä- tai leipäryhmän annoksia. (Hakala 1999.)

Päivän ateriat kannattaa nauttia tasaisesti päivän kuluessa. Laihduttajan ei kannata paastota tai jättää aterioita väliin. Tällöin varsinaiset ateriat korvataan helposti pienellä napostelulla tai kerralla ahmitaan suuria ruokamääriä. Suositeltavana ateriarytminä pidetään tavallisesti kolmen aterian ja yhden tai kahden välipalan nauttimista. Ruokailujen väliksi tulee 3-4 tuntia. Päivän pääaterioina pidetään aamupalaa, lounasta ja päivällistä. (Peltosaari & Raukola 1995, Fogelholm 1999, Hakala 1999.)

5.6 Kouluruokailu nuorten ravitsemuksessa

Kouluruokailu ja nuorten ruokavalinnat ovat herättäneet viime aikoina paljon keskustelua. Kouluaterian tulisi kattaa kolmannes oppilaan päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Lain mukaan sen tulisi olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja täysipainoinen. Ateria muodostuu täysipainoiseksi ja ravitsevaksi vasta, kun oppilas nauttii kaikki ateriakokonaisuuteen kuuluvat osat. (Kouluterveydenhuolto 2002.) Tutkimuksiin viitaten kouluruokailun kehittäminen olisi yksi tärkeimmistä lasten ja nuorten ravitsemuksen parantamisen keinoista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003).

Kansanterveyslaitoksella selvitettiin vuosien 1996 ja 1997 Kouluterveyskyselyiden aineistojen pohjalta yläasteen oppilaiden ruokailuun liittyviä asioita. Tutkimuksen mukaan tytöistä 75% ja pojista 83% söi lounaan koulussa. Kouluruoan kokonaan syömättä jättävien osuus oli 6%. Tupakoimattomat, sopivan painoisina itseään pitävät, koulumyönteiset ja liikuntaa harrastavat nuoret söivät parhaiten kouluruoan. (Hirvonen ym. 1999.)

Helsingissä tehdyn selvityksen mukaan kouluateria kattoi yläasteella 55-75% laskennallisesta kouluruokasuosituksen mukaisesta tavoitteesta. Täysipainoinen kouluateria toteutuu siis vain pienellä osalla nuorista. Sen sijaan välipalojen nauttiminen on lisääntynyt kouluaikana. Yli 60% oppilaista syö kouluaikana kouluaterian lisäksi tai sijasta jotain muuta. Noin 80% oppilaista syö makeisia, myös virvoitusjuomat ja jäätelö ovat tavallisia välipaloja. Viime vuosina moniin kouluihin on

tullut virvoitusjuoma- tai makeisautomaatit. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2003.) Erään toisen selvityksen mukaan alle puolet yläasteen oppilaista syö perheensä kanssa yhteisen ilta-aterian. Välipalatyypinen ruokailu on lisääntymässä, välipalojen merkitystä kokonaisravinnonsaannissa kannattaa tarkkailla. (Lyytikäinen 2002.)

5.7 Ratkaisukeskeinen ote avain painonhallintaan

Syömistottumuksien muuttaminen vaatii aluksi tietoista toimintaa. Tietoista huomion kiinnittämistä syömistottumuksiin ja niiden muuttamiseen kutsutaan reflektoinniksi. Reflektoinnissa arvioidaan omia ruokailutottumuksia, syömiskäyttäytymistä ja mahdollisia muutostarpeita. Myös muutosprosessin aloittaminen ja tavoitteiden asettaminen kuuluvat reflektointiin. Laihdutus päätöksen tekeminen vaatii suurta muutoshalukkuutta ja motivaatiota. Reflektoidaan houkutteleva, ratkaisukeskeinen ohjaustapa sopii sekä yksilö- että ryhmäohjaukseen. (Heinonen 1998.)

Lasten ja nuorten lihavuuden hoidossa käytetään tavallisimmin ratkaisukeskeistä lähestymistapaa. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa on tärkeää onnistumisen näkökulma. Esimerkiksi perheen ravitsemustottumuksista nostetaan esille hyviä, toimivia asioita. Ohjauksessa tavoitekäyttäytymistä pyritään vahvistamaan ja laajentamaan. (Heinonen 1998.) Kyseisessä lähestymistavassa ohjaajan rooli on lähinnä muutosta tukeva. Ohjaajan on tärkeää opetella näkemään pienetkin hyvät asiat merkittävinä. Hänen tulisi kannustaa perhettä löytämään itse ratkaisu arkielämän kokemuksista. Mahdolliset epäonnistumiset ja repsahdukset tulisi myös osata kääntää positiivisiksi oppimiskokemuksiksi. (Nuutinen 1998.)

Lasten ja nuorten lihavuuden hoidon järjestelyyn on olemassa monenlaisia mahdollisuuksia; hoito voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmähoitona. Vanhempien aktiivinen rooli on tärkeää lapsen ja nuoren laihduttaessa. Vanhemmat vahvistavat käyttäytymismuutosta sitoutumalla myös itse ruokavalio- ja liikuntamuutoksiin ja antamalla myönteistä palautetta. (Nuutinen 1998.)

Ensimmäinen edellytys muutosprosessin onnistumiselle on, että lihavuus ja liikasyönti tunnustetaan perheessä ongelmaksi ja siihen halutaan muutosta. Ohjaus alkaa tavallisimmin perheen ruokailutottumusten nykytilanteen kartoituksella. (Heinonen 1998.) Seuraavassa vaiheessa arviot perustellaan, eli nostetaan esiin hyviä asioita perheen ravitsemuskäyttäytymisestä. Samassa yhteydessä on hyvä asettaa tavoitteita ravitsemuskäyttäytymisen muutoksille. Tavoitteet voivat olla ruokavalion laadullisia muutoksia tai puhtaasti painon alenemaa. Lihavuuden hoidon tulisi olla pitkäjänteistä toimintaa. Hoitokertoja suositellaan jatkettavaksi 6-18 kuukauden ajan. Yleensä painonhallintaryhmien tuloksellisuutta seurataan hoitojakson loputtua. (Nuutinen 1998.)

Laihduttajan on syytä muistaa, että ilman syömiskäyttäytymisen muutoksia ei ole odotettavissa pysyviä painon muutoksia. Jos painonhallinnassa käytetään dieettejä tai paastoja, ovat käyttäytymismuutokset vielä tekemättä. (Lappalainen 1998.) Syömiskäyttäytymistä voi hallita monella eri tavalla. Esimerkiksi kaupassa tehdyt valinnat vaikuttavat merkittävästi syömiskäyttäytymiseen. Nuoren laihduttaessa vanhempien kannattaa kiinnittää erityistä huomiota kotona tarjolla oleviin ruokiin. Pitkät ateriavälit ja ruokailujen väliin jättäminen heikentävät syömisen hallintaa. Laihduttajan on siis ensiarvoisen tärkeää huolehtia säännöllisestä ateriarytmistä. (Mustajoki & Lappalainen 2001.) Tärkeä näläntunteiden hallintakeino on veden juominen. Veden juomista voidaan käyttää myös ruokailujen välillä lisäämässä kylläisyyden tunnetta tai hallitsemassa mielihaluja. Myös jatkuva painon seuraaminen opettaa huomaamaan omien elämäntapojen ja painon välisen yhteyden. (Lappalainen 1994.) Laihduttajan on opittava sietämään ja hallitsemaan nälän ja mielihalun tunteita (Mustajoki & Lappalainen 2001).

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata peruskoulun 9.luokkalaisten tyttöjen kokemuksia ja käsityksiä laihduttamisesta ja painonhallinnasta. Tutkimuksessa kuvataan, mitä ilmiöitä tyttöjen laihduttamiseen liittyy ja miten tytöt puhuvat näistä ilmiöistä. Tarkoituksena on myös kuvata tyttöjen omaa suhdetta laihduttamiseen ja painonhallintaan. Tarkastelemme myös tyttöjen puhetta ulkonäöstä ja kehosta. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa induktiivista tietoa tyttöjen laihduttamisesta ja painonhallinnasta. Tuotetun tiedon avulla on mahdollista ymmärtää tyttöjen laihduttamiseen liittyviä kokemuksia ja ajatuksia entistä syvällisemmin heidän omasta näkökulmastaan. Tuotettua tietoa voidaan hyödyntää nuorten terveysneuvonnan kehittämisessä.

Tutkimustehtävät ovat:

- 1. Miten tytöt puhuvat kehostaan?**
- 2. Mitä ilmiöitä tyttöjen laihduttamiseen liittyy?**
- 3. Miten tytöt kuvailevat laihdutuskokemuksia ja painonhallintaa?**

7 TUTKIMUKSEN MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

7.1 Kvalitatiivinen tutkimusprosessi

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle (Tuomi & Sarajärvi 2002). Kvalitatiivisen tutkimusprosessin keskeisinä tekijöinä voidaan pitää ihmisen kokemusta ja hänen tapaansa ilmaista kokemuksensa. Tärkeitä perusrakenteita ovat myös tutkijan kokemus ihmisen kokemuksesta ja sen ilmaisusta sekä tutkijan tapa ilmaista kokemuksensa toisen kokemuksesta. (Perttula 1995.) Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein varsin pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti. Aineisto toimii ennemminkin tutkijan apuna rakennettaessa käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 2000.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston keruu ja käsittely kietoutuvat tiiviisti yhteen. Tutkija voi pitää tarkkaa päiväkirjaa kaikista käymistään keskusteluista ja tuottaa sitten korpuksen, johon hän aineistonsa rajaa. Analyysivaiheessa on kuitenkin vielä täysin mahdollista ottaa tutkimusaineistosta mukaan jokin mieleen palautuva tärkeä asia. (Mäkelä 1994.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa puhutaan aineiston harkinnanvaraisesta, teoreettisesta tai tarkoituksenmukaisesta poiminnasta tai harkinnanvaraisesta näytteestä. Tiedonantajien valinnan tulee olla harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. Tutkimukseen valittavien henkilöiden tulisi tietää tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon. (Tuomi & Sarajärvi 2002.) Aineiston koko riippuu tutkimusongelmasta, kysymyksenasettelusta, näkökulmasta, tiedon tarpeesta, tarvitaanko kartoitusta vai tapaustutkimuksen antamaa kuvausta yksittäisestä ilmiöstä (Eskola & Suoranta 2000).

7.2 Haastattelututkimuksen erityispiirteitä

Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu voi tapahtua lukuisilla eri menetelmillä, niitä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisina, rinnakkain tai eri tavoin yhdisteltynä tutkimusongelman mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2002). Pro- gradu- tutkielmaamme valitsimme tiedonkeruumenetelmäksi haastattelun, koska haastatteluaineistoa kerättäessä korostetaan ihmisen olevan tutkimustilanteessa subjekti, hänen on annettava tuoda esiin itseään koskevia asioita vapaasti. Haastateltava on tutkimuksessa merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli. (Hirsjärvi & Hurme 2000.)

Suora vuorovaikutustilanne tutkijan ja tutkittavan välillä luo myös mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa haastattelutilanteessa. Haastattelija ja haastateltava tuovat tilanteeseen aikaisemmat kokemuksensa, joiden pohjalta haastattelu tulkitaan. Vastausten taustalla olevia motiiveja on myös helpompi saada esiin. Ei-kielelliset vihjeet voivat lisäksi antaa aineistolle uusia merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2000.)

Nuorten haastattelun erityispiirteitä esiin nostettaessa on huomioitava, että yli 12-vuotiaat voidaan monessa suhteessa rinnastaa metodien kannalta aikuisiin. Heidän elämänpiirinsä, viestintätätyylinsä ja tulokset tulee sijoittaa vastaajien iän kannalta asianmukaiseen viitekehykseen. (Aarnos 2001.)

Nuorille on välitettävä tunne siitä, että heistä ja heidän mielipiteistään ollaan kiinnostuneita. On tärkeää, että he todella kokevat osallistuvansa ja olevansa hyödyksi tutkijalle. Vaikeaksi nuorten haastattelun saattaa tehdä se, että haastattelu edustaa asioita, joita vastaan he kapinoivat. Haastatteluiden suorittaminen koulussa ja kouluaikana saattaa korostaa vielä tätä. Tällöin haastattelu voi olla tapa päästä pois tunnilta ja vastaaminen ylimalkaista ja lyhytsanaista. (Hirsjärvi & Hurme 2000.)

7.3 Teemahaastattelu

Tutkielmamme aineisto kerättiin teemahaastattelua käyttäen. Nimensä mukaisesti haastattelu kohdennetaan tiettyihin keskustelun aiheena oleviin teemoihin. Aiheen käsittelyn syvyys ja haastattelukertojen lukumäärä ovat ennemminkin tutkijasta ja tutkimusongelmista riippuvia. (Hirsjärvi & Hurme 2000.) Teemahaastattelussa pyritään löytämään vastauksia tutkimuksen tarkoituksen tai tutkimustehtävän mukaisesti. Haastattelu suoritetaan etukäteen valittujen teemojen ja niitä tarkentavien kysymysten perusteella. On makuasia, esitetäänkö kysymykset kaikille tutkittaville tietyssä järjestyksessä ja tietyin sanamuodoin. Tämä vapauttaakin haastattelun tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavien äänen paremmin kuuluviin. Haastateltavien tulkinnat ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, Tuomi & Sarajärvi 2002.)

Teemoitettuihin yksilöhaastatteluihin päädyimme, koska oletimme, että laihduttaminen voi olla vaikea aihe nuorille tytöille ja siitä on helpompi keskustella kahden kesken kuin ryhmässä. Siten yksilöhaastattelulla on mahdollista saada tietoa nuoren omista ajatuksista ja kokemuksista. Tarkoituksenamme oli haastatella molempien luokkien tytöt yksitellen.

Kuten teemahaastattelun luonteeseen kuuluu, olimme laatineet etukäteen haastattelurungon, jossa oli teemat ja haastattelukysymykset. Haastattelujen teemat käsittelivät ulkonäköä, kehonkuvaa, terveystietoa sekä kokemuksia ja käsityksiä laihduttamisesta ja painonhallinnasta (liite 3). Kehonkuvaan liittyvissä keskusteluissa käytettiin apuna kuvia piirretyistä vartaloista (liite 1). Kuvat esittävät piirrettyjä ääriiivoja vartaloista. Kuvaryhmiä on yhdeksän alkaen vauvoista ja päättyen 55-65-vuotiaisiin aikuisiin. Jokaisessa ryhmässä on yhdeksän erilaista kuvaa järjestyksessä erittäin hoikasta vartalosta erittäin lihavaan vartaloon. Valitsimme tytöille nuorten aikuisten (16-25-vuotiaat) ryhmää esittävät vartalot, koska se oli lähinnä heidän ikäryhmäänsä. Tytöt saivat valita sen kuvan, mikä kuvasi heidän omaa vartaloaan, he joutuivat myös perustelemaan valintansa.

Myös ruotsalaistutkimuksessa nuoret tytöt joutuivat arvioimaan vartalon muotoaan valitsemalla viisiosaisesta kuvasarjasta omaa vartaloaan lähinnä vastaavan kuvion. Samaisesta kuvasarjasta tytöt nimesivät myös sellaisen vartalon, jonka toivoisivat itselleen. Laihduttavien tyttöjen arviot omasta vartalostaan olivat ei-laihduttavia ikätovereita suuremmat. Laihduttavien tyttöjen ihannevirtalo oli myös huomattavasti hoikempi kuin ei laihduttavien. Tutkimuksessa pyydettiin myös anoreksiaa sairastavilta tytöiltä arvio vartalostaan. Odotetusti he arvioivat vartalonsa olevan suurempi kuin se todellisuudessa oli. (Edlund 1997.)

8 TUTKIMUSAINIISTO JA ANALYYSIMENETELMÄ

8.1 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston hankinta

Olimme kiinnostuneita yhdeksännen luokan tytöistä, koska sama ikäryhmä oli osallistunut WHO- koululaistutkimuksen (2002) pilottikyselyyn. Pyysimme tutkimukseen samoja tyttöjä, jotka jo olivat täyttäneet WHO-Koululaistutkimuksen pilottilomakkeen. Tytöt olivat halukkaita jatkamaan tätä yhteistyötä kanssamme. Yhdeksäsluokkalaiset tytöt ovat myös sellaisessa kehitysvaiheessa, että he pystyvät kertomaan miltä murrosikään liittyvät asiat tuntuivat ja miten he ovat nämä suuret muutokset kokeneet. Tyttöjä oli 14 ja he olivat kahdelta eri luokalta jyvaskyläläisen peruskoulun yläasteelta. Tutkimusjoukon valinnassa voitaneen puhua harkinnanvaraisesta näytteestä. Tytöt ovat omien kokemustensa, tuntemustensa ja mielipiteidensä parhaita asiantuntijoita.

Ennen aineiston keruuseen ryhtymistä hankimme tutkimusluvat koulun rehtorilta, oppilaiden vanhemmilta sekä asianomaisilta itseltään. Rehtorilta saimme suullisen tutkimusluvan. Nuorten vanhemmat ilmoittivat suostumuksensa haastatteluille allekirjoittamalla haastatteluluvan (liite 2). Kaikki osapuolet olivat myöntäväisiä tutkimuksen toteuttamiseen. Testasimme haastattelulomakkeen ennen varsinaisia haastatteluja suorittamalla pilottihaastattelut eräällä toisella jyvaskylän peruskoulun

yläasteella. Esitestauksesta oli suurta apua paitsi teemojen uudelleen muotoilussa, myös haastattelukokemuksen saaminen madalsi kynnystä ennen varsinaisia tutkielmaamme liittyviä haastatteluja.

Haastattelimme tytöt 21.-22.5.2002. Haastattelut olivat kahden koulupäivän aikana koulun tiloissa. Haastattelutiloina toimi koulun av- luokka ja sen vieressä oleva pieni ryhmätyöhön tarkoitettu tila. Haastattelupaikat olivat rauhallisia. Haastatteluja oli yhteensä 14 ja ne olivat yksilöhaastatteluja. Haastattelut kestivät keskimäärin puoli tuntia ja ne nauhoitettiin. Toiselta luokalta tutkimukseen osallistuivat kaikki tytöt, yhteensä 7. Toisella luokalla oli 11 tyttöä, joista 7 osallistui haastatteluihin. Heille kaikille oli varattu haastattelu-aika, mutta 4 tyttöä ei saapunut paikalle. Oletamme, että kadon syynä oli yhdeksäsluokkalaisten lentopalloturnaus, joka alkoi klo 12 toisena haastattelupäivänä. Poisjääneillä tytöillä oli perättäiset haastatteluajat klo 12 jälkeen, eikä kukaan neljästä viimeisestä haastateltavasta tullut paikalle. Osallistumattomuuden syynä saattaa olla myös haastattelujen myöhäinen toteuttamisajankohta. On ymmärrettävää, että viimeisellä kouluviikolla ei kiinnosta osallistua vapaaehtoisuuteen pohjautuvaan tutkimushaastatteluun.

Haastattelut jakoutuivat tutkijoiden kesken siten, että toinen suoritti 8 ja toinen 6 haastattelua. Suurin osa haastatteluista ajoittui ensimmäiselle päivälle. Kaikki poisjääneet olivat samasta ryhmästä, joka oli tarkoitus haastatella toisena tutkimuspäivänä. Ensimmäinen päivä muodostui tutkijoille rankaksi, mutta antoisaksi kokemukseksi. Toisen luokan luokanvalvoja oli laatinut molempien päivien aikataulut. Me tutkijat emme olleet tutkimusjoukkoomme muuten yhteydessä kuin tutkimusluvan välityksellä. Tutkittavat tiesivät haastattelusta etukäteen lähinnä sen, mitä lupakirjelmässä kerrottiin. Haastattelutilanteen alussa informoimme vielä lisää tutkimukseemme osallistuvia. Tiedonkulku koulussa ei toiminut moitteettomasti ensimmäisenä haastattelupäivänä. Toinen haastattelihoito joutui vaihtamaan välillä huonetta tilavarausten epäselvyyksien vuoksi. Hän sai käyttöönsä terveydenhoitajalta oppilaiden lepohuoneeksi tarkoitettua tilaa. Tämä ei kuitenkaan haitannut haastattelujen tekemistä.

Haastattelujen ilmapiiri vaihteli jonkin verran tutkittavien avoimuudesta riippuen. Osalla haastatelluista oli esimerkiksi vaikeuksia keskustella omaan murrosikään liittyvistä fyysisistä muutoksista, yleensä ne kuitattiin jollain yleispätevällä lausumalla. Huomasimme, että aloittelevan tutkijan taidot eivät välttämättä riittäneet tutkittavan auttamiseen. Monessa haastattelussa tosin pääsimme rennon ja luottamuksellisen keskustelun tasolle. Haastattelukysymykset osoittautuivat ymmärrettäviksi ja selkeiksi. Varsinaisessa haastattelutilanteessa etenimme pääsääntöisesti teemojen mukaan, mutta kysymysten muotoa ja järjestystä jouduimme luonnollisesti muuttamaan tiedonantajien vastausten perusteella. Koimme, että suhteellisen tarkasta haastattelurungosta oli meille suurta hyötyä.

.Aika ja kysymysten määrä tuntui sopivalta kyseiseen ikäluokkaan. Pidempi haastattelu olisi luultavasti aiheuttanut keskittymisen herpaantumista puolin ja toisin. Haastattelut sujuivat mielestämme hyvin. Haastattelujen kulkua arvioitaessa on kuitenkin otettava huomioon, että tilanne oli meille tutkijoille uusi, myös useimmille tiedonantajille kokemus oli ensimmäinen. Haastattelujen litteroinnin yhteydessä törmäsimmekin tilanteisiin, joissa haastateltavalle olisi kannattanut haastattelutilanteessa esittää tarkentavia kysymyksiä.

Vaikka haastattelujen toteutus venyi viimeiselle kouluviikolle, näyttivät tutkimukseemme osallistuneet tytöt suhtautuvan positiivisesti sekä meihin haastattelijoihin että haastattelutilanteeseen. Kiinnostusta saattoi osaltaan selittää ajankohtaiset ja kiinnostavat teemat; haastatteluista kävi ilmi, että nuorten keskustelut ja ajatukset liikkuvat paljolti oman kehon, ulkonäön ja laihduttamisen ympärillä.

8.2 Aineiston analyysi

8.2.1 Sisällön analyysi

Sisällön analyysi on menettelytapa, jolla voidaan analysoida dokumentteja objektiivisesti ja systemaattisesti. Se on tapa kuvailla, järjestää ja kvantifioida tutkittavaa ilmiötä. Pyrkimyksenä on saada kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysin lopputuloksena tuotetaan tutkittavaa ilmiötä kuvaavia käsitteitä, kategorioita, malli tai käsitejärjestelmä, käsitekartta. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Tässä tutkimuksessa tuotettiin tutkittavaa ilmiötä kuvaavia kategorioita.

Sisällön analyysiprosessin vaiheisiin kuuluu analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta sekä sisällön analyysin luotettavuuden arviointi (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001). Sisällön analyysissä voidaan edetä kahdella tavalla joko aineistolähtöisesti (induktiivisesti) tai teorialähtöisesti (deduktiivisesti). Ennen analyysin aloittamista tutkijan on päätettävä, analysoidaanko aineisto dokumenteissa ilmaistujen vai myös piilossa olevien viestien näkökulmasta. (Kyngäs & Vanhanen 1999, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001.) Tässä työssä analysoitiin aineistolähtöisesti dokumentissa myös piilossa olevat viestit.

Analyysiyksikkö voi olla aineistoyksikkö (esimerkiksi dokumentti) tai aineiston yksikkö (esimerkiksi sana tai lause). Analyysiyksikön määrittelyssä ratkaisevat tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Tavallisimmin käytetty analyysiyksikkö on aineiston yksikkö. (Kyngäs & Vanhanen 1999, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001.) Analyysiyksiköksi valittiin yksi lausuma, joka oli sana, lause tai lauseen osa.

8.2.2 Aineistolähtöinen sisällön analyysi

Aineistolähtöisen analyysiprosessin vaiheet ovat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Aineiston pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä. Sivun marginaaliin kirjataan asiat, jotka löytyvät aineistosta vastauksena tähän kysymykseen. Aineistosta löytyvät vastaukset eli pelkistetyt ilmaukset kirjataan mahdollisimman tarkkaan samoilla termeillä kuin teksti on aineistossa. (Kyngäs & Vanhanen 1999, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001.)

Litteroimme itse haastattelut. Tarkistimme litteroinnit kuuntelemalla nauhoja ja lukemalla puhtaaksi kirjoitettuja haastatteluja. Litteroitua aineistoa oli yhteensä 104 sivua (riviväli 1). Analyysi aloitettiin lukemalla aineistoa huolellisesti läpi useita kertoja. Lukemisen aikana tehtiin alleviivauksia ja kirjattiin merkintöjä muistiin erilaisista pohdinnoista ja ideoista, joita mieleen tuli. Aineistoa pelkistettiin kysymällä aineistolta tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä, esimerkiksi: mitä tytöt kertovat ikäistensä laihduttamisesta? Nämä kysymykset ja merkinnät johtivat eteenpäin ja auttoivat hahmottamaan eri teema-alueita. Näin pyrittiin löytämään se, mistä aineisto kertoo. Pelkistetyt ilmaisut kirjoitettiin samoilla termeillä kuin ne esiintyivät alkuperäisessä aineistossa. Kaikki tutkimustehtäviin liittyvät ilmaisut kirjattiin.

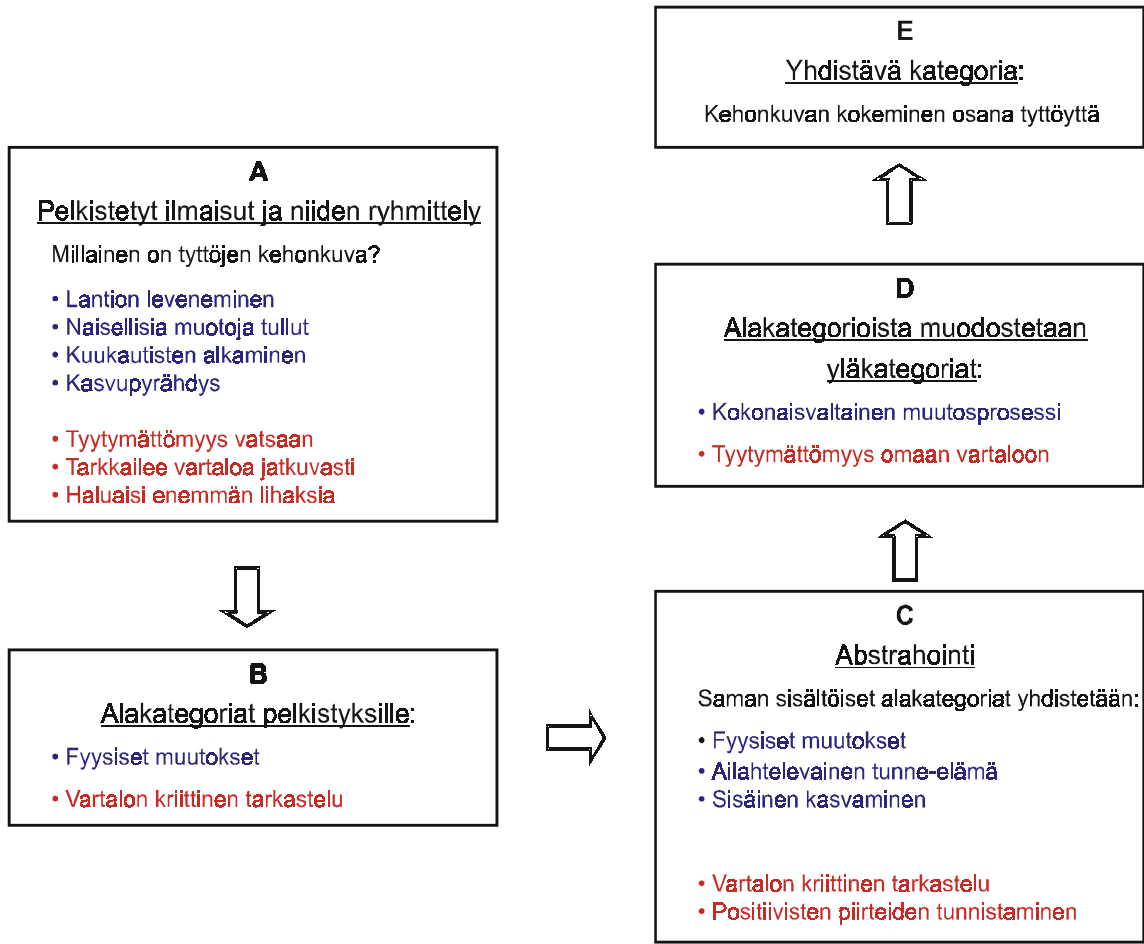
Analyysin seuraava vaihe on aineiston ryhmittely, jossa etsitään pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samaan kategoriaan ja annetaan kategorialle sen sisältöä kuvaava nimi. Kategorioita muodostettaessa voidaan tulkintaa hyväksikäyttäen päättää, mitkä asiat voidaan yhdistää samaan kategoriaan ja mitä ei voida yhdistää. (Kyngäs & Vanhanen 1999, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001.)

Aineistosta pyrittiin löytämään pääsuuntaukset ja sellaiset teema-alueet, jotka toistuiivat, sekä sellaiset teema-alueet, jotka hajautuivat eri suuntiin. Aineiston ryhmittelyssä oli kysymys pelkistettyjen ilmaisujen yhtäläisyyksien ja erilaisuuksien etsimisestä. Ne pelkistykset, jotka kuuluivat yhteen, yhdistettiin omiin luokkiin.

Luokat ryhmiteltiin samoihin alakategorioihin ja niille annettiin sisältöä kuvaavat nimet.

Kolmas vaihe on aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Saman sisältöiset alakategoriat yhdistetään toisiinsa, jolloin saadaan yläkategorioita. Yläkategorioille annetaan nimi, joka kuvaa sen sisältöä eli niitä alakategorioita, joista se on muodostettu. Abstrahointia jatketaan yhdistämällä kategorioita niin kauan kuin se on sisällön kannalta mahdollista ja mielekästä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001.)

Analyysia jatkettiin yhdistämällä samansisältöiset alakategoriat toisiinsa ja nimeämällä sisältöä kuvaavia yläkategorioita. Yläkategorioista muodostettiin edelleen niitä yhdistävä kategoria. Tässä vaiheessa muodostettiin myös ilmiöitä kuvaavia kuvioita. Aineiston analyysin edetessä myös tutkimusongelmat täsmentyivät. Seuraavalla sivulla on esimerkki aineiston analyysin etenemisestä.



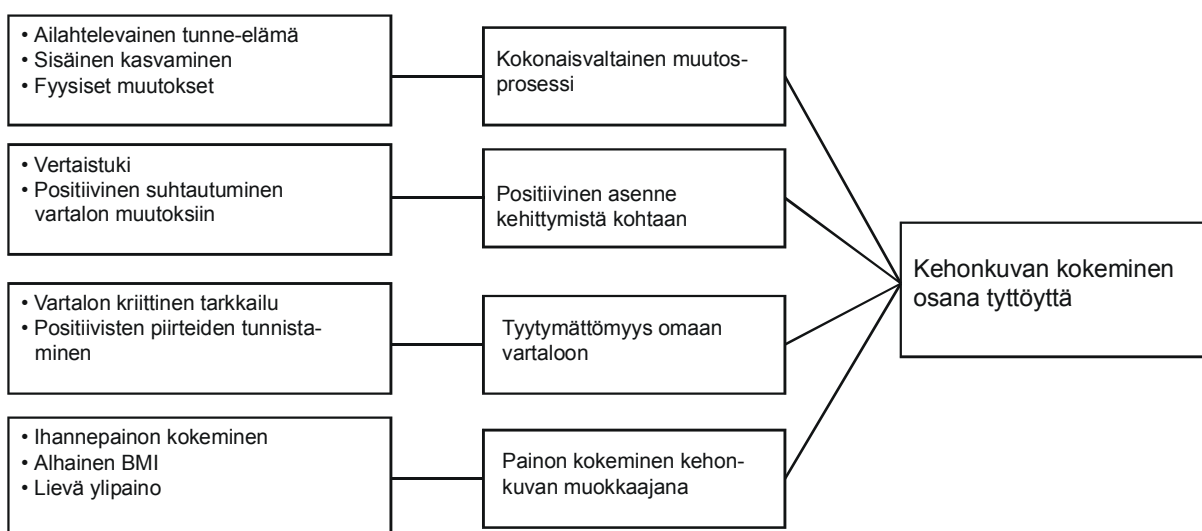
KUVIO1. Esimerkki aineistolähtöisen analyysin etenemisestä

9 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen tuloksissa kuvataan tyttöjen kokemuksia vartalostaan, heidän näkemyksiä laihduttamiseen liittyvistä asioista sekä kokemuksia laihduttamisesta ja painonhallinnasta. Tutkimustulokset esitetään sanallisesti ja tuloksia havainnollistetaan kuvioin. Tulosten etenemisessä edetään analyysissä muodostettujen teemojen mukaan. Kunkin teeman yhteydessä on suoria lainauksia haastateltavien teksteistä.

9.1 Kehonkuvan kokeminen osana tyttöyttä

Tutkimuksessa muodostui neljä teemaa, jotka kuvaavat tyttöjen kokemuksia kehonkuvastaan. Kehonkuvan kokemista osana tyttöyttä kuvaavat teemat kokonaisvaltainen muutosprosessi, positiivinen asenne kehittymistä kohtaan, tyytymättömyys omaan vartaloon ja painon kokeminen kehonkuvan muokkaajana. Kehonkuvan kokemiseen osana tyttöyttä liittyvät teemat esitetään kuviossa 2.



KUVIO 2. Kehonkuvan kokeminen osana tyttöyttä

9.1.1 Kokonaisvaltainen muutosprosessi

Kokonaisvaltainen muutosprosessi kuvaa tyttöjen murrosiän kokemuksia ja niiden yhteyttä heidän kehonkuvaansa. Kokonaisvaltainen muutosprosessi muodostui seuraavista tyttöjen kokemuksista paljastuneista merkityksistä: ailahtelevainen tunne-elämä, sisäinen kasvu ja fyysiset muutokset.

Pyysimme tyttöjä kuvailemaan omaan murrosikään liittyviä kokemuksia. Tyttöjen kuvausten perusteella heille oli yhteistä *ailahtelevainen tunne-elämä*. Mielialojen ailahtelut olivat olleet yleisiä, etenkin kotioloissa. Erimielisyyksiä oli ollut vanhempien kanssa, varsinkin kotiintuloajoista ja alkoholikokeiluista. Erimielisyyksien koettiin olevan kuitenkin vähäisiä. Koettiin, että hermostuttiin herkemmin kuin aikaisemmin ja erityisesti vanhemmille. Joillakin oli ollut rauhallinen murrosikä, toisilla oli ollut levottomampaa ja he olivat kokeilleet rajojaan erilaisilla tempuilla. Yhdellä tytöllä oli ollut vaikea murrosikä. Nuorempana, murrosikää eletessä, murrosiän oli koettu olevan vaikeampaa kuin nyt yhdeksännellä luokalla.

".. tämmönen ihan normaali, et se ei niin yllättäen tuu, että siihen ei sopeutuis" .. ei siis mitään vaikeeta ollu"

"Hmm no, ei siis mitään vaikeeta ollu, tietty mielialat muuttelee, muuttuu just silleen et välillä saattaa olla silleen, et on ollu hyvä päivä, mut sit ku tulee kotia, ni sit alkaaki jouku ärsyttää ja tulee kauheita raivopuuskia tai tälleen. Yht äkkiä alkaa jolleki kiukuttelemaan. "

"Vaikea. Aivan kamala. Mä oon ollu ihan ihan hirvee. Siis jotenki meidän äiti oli niin, se huokas helpotuksesta ku sai mut pois sieltä, ku muutin isän luokse. Mää paiskoin ovia ja mää huusi ja tein vaikka mitä, et mä olin ihan kamala. "

Kokemukset *sisäisestä kasvamisesta* olivat yleisiä tyttöjen puheessa. Kehittymistä kuvattiin termeillä henkinen kasvaminen ja sisäinen kasvaminen. Koettiin, että sisäistä kasvua oli tapahtunut valtavasti ja se oli ollut suuri muutos. Muutoksen huomasi parhaiten asioita ja ajattelutapoja vertaamalla pari vuotta taaksepäin.

"No aika normaali (murrosikä) silleen, ettei mitään hirveempiä, se on tässä niinku ihan sivumennen, tai silleen sitä ehkä saattanu huomata,

että niinku kuinka sitä kasvaa, että muistaa mitä parissa vuodessa on niinku kasvanu silleen henkisesti aika paljon, ehkä fyysisestikkin toivottavasti.”

”Siis silleen ehkä muuttunu, kasvanu sisäisesti ja henkisesti ja fyysisesti kaikin puolin.”

”En mä tiä, oon ehkä kasvanu hirveesti sisäisesti. Et silleen tullu semmosia sisäisiäki muutoksia, et ajattelutavat on muuttunu ihan tyystin, varmaan se on oikeestaan kaikista isoin muutos sitten.”

Fyysisiä muutoksia koettiin olevan eniten. Fyysisistä muutoksista puhuttaessa tytöt kertoivat pituuskasvusta ja naisellisista muodoista. Yleensä mainittiin, että pituutta oli tullut lisää, joillakin oli ollut selkeitä kasvupyrähdyksiä. Naisellisilla muodoilla tarkoitettiin, että vartaloon oli tullut naisellista pyöreyttä. Rinnat olivat kehittyneet ja lantio leventynyt. Tyttöjen mielestä vartalo oli tullut aikuismaisemmaksi. Fyysisenä muutoksena mainittiin myös iho-ongelmat. Toisilla iho oli pysynyt hyvänä murrosiässä, jollakin oli ollut todella rasvainen iho. Kuukautisista tytöt eivät puhuneet kovinkaan paljon. Se mainittiin lyhyesti puheissa. Kuukautisten alkaminen oli ollut tärkeä tapahtuma.

”.. sittenku murrosikä alko, sit rupes niinku pyöristymään joka suunnalta..” *”.. kasvaa ja levenee lantiot, mitenkä nyt normaalisti.”*

”.. pituutta tullu tosi paljon ja silleen ja ehkä vähän niinku aikuistunu silleen että on tullu niinku sellasta semmonen kunnan mallikroppa tai et silleen niinku fyysisesti kasvanu joka puolelta.”

”.. naisellisia muotoja on tietenki tullu..”

9.1.2 Positiivinen asenne kehittymistä kohtaan

Tytöt kokivat naiseksi kehittymisen myönteisesti. Myönteinen asenne naiseksi kehittymistä kohtaan rakentui seuraavista tyttöjen puheista löytyneistä merkityksistä: vertaistuki ja positiivinen suhtautuminen vartalon muutoksiin.

Vertaistuki lisäsi tyttöjen positiivista asennetta naiseksi kehittymistä kohtaan. Sopeutumista helpotti äidin tai sisaren esikuva. Heidän esimerkkinsä naisellisuudesta oli usein apuna tytöille itsensä hyväksymisessä. Tytöt hakivat tukea myös toisiltaan

keskustelujen kautta. Erityisesti keskusteluja käytiin omassa kaveripiirissä. Esimerkiksi kuukautisten alkamisesta oli keskusteltu paljon.

”... ehkä joku menkkojen alku oli semmonen, mistä puhuttiin kauheesti kavereiden kaa ” ... ku äitiä kattoo ja isosisko, joka on vuoden vanhempi, niin ei se (murrosikä) mitenkään yllätyksenä tullu.. ”

Lähes kaikilla tytöillä oli *positiivinen suhtautuminen vartalon muutoksiin*. Positiivista suhtautumista kuvattiin monin eri tavoin. Vartalon muutokset kuvattiin luonnollisena, normaalina, mukavana ja helppona asiana. Vartalon muuttuminen hyväksyttiin luonnollisena osana kasvua. Murrosikä kesti kauan ja muutoksiin ehti tottua ja valmistautua. Joillakin tytöillä muutokset olivat aluksi pelottaneet, mutta koska muutokset tapahtuivat vähitellen, oli pelko jäänyt pois ja suhtautuminen muuttunut. Oma suhtautuminen asiaan auttoi, kun tiesi, että muutkin kävivät saman läpi. Tyttöjen mielestä kehittyminen naiseksi ei ollut aiheuttanut suurempia ongelmia. Sitä pidettiin luonnollisena asiana ja toivottiin jopa nopeampaa kehittymistä. Vartalon muuttuminen oli mukavaa. Tyttöjen puheissa korostui positiiviset kokemukset, mutta ainakin yksi tyttö toi esille negatiivisia näkökohtia. Ongelmana oli ollut sopeutuminen varhaiseen fyysiseen kehittymiseen, kun kehittyi liian varhain tai ensimmäisten joukossa. Eniten vaikeuksia oli tuottanut hyväksyä poikien kommentit kehitymisestä.

”.. itseasiassa ihan helppoa, että mun mielestä ainaki ihan mukavaa muuttua vähän välillä”

”... se (murrosikä) on ihan luonnollinen juttu”

”Ei se mulle mitenkään ollu erityisen vaikeeta, ei se nyt yht’ äkkiä se murrosikä tuu, et kyllä siihen ehtii tottua. Ei se mitään vaikeeta ollu.”

”... eihän ne (murrosikä) yhdessä yössä kumminkaan tullu, määkin aattelin silloin joskus pienenä, et apua, tuleeko mullekin joskus tolleen, tapahtuuko mullekin noin, ja mä olin et ei, en mä halua, se tulee sitten niin silleen, et se on ihan luonnollinen juttu. ”

”... sehän on periaatteessa normaalia, tietää, että kaikille tulee toi. Ei silleen, en mä oo ainakaan miettiny, et hirveetä, mitä nyt tapahtuu.”

”.. henkisesti aika helppo (murrosikä), että ei oo mitään pahemmin, mutta mä kyllä kehityin aika aikasin jo, että tota, se oli silloin aika nolottavaa, että ku oli ekoja, jotka kehitty meidän luokalta ja jälleen..”

9.1.3 Tyytymättömyys omaan vartaloon

Tytöt kuvasivat tyytymättömyyttä ja tyytyväisyyttä omaa vartaloansa kohtaan. Tyytymättömyyttä kuvaa teema vartalon kriittinen tarkkailu ja tyytyväisyyttä teema positiivisten piirteiden tunnistaminen.

Työille oli keskeistä *vartalon kriittinen tarkkailu*. Kriittisimpiä tytöt olivat olleet yläasteen alussa, eli seitsemännellä ja kahdeksannella luokalla. Nyt yhdeksännellä luokalla oman vartalon hyväksyminen oli helpompaa. Kuitenkin vartaloa tarkkailtiin jatkuvasti ja aina oli jokin tyytymättömyyden aihe löydettävissä. Tyytyväisyys ja tyytymättömyys saattoi vaihdella mielialojen mukaan. Lähes kaikki tytöt olivat tyytymättömiä johonkin kohtaan vartalossaan. Yleisimmin tyytymättömyyttä herätti vatsanseutu, reidet ja takamus. Näitä kehon osia, joihin kertyi ylimääräistä rasvaa, haluttiin muokata. Yleisesti haluttiin saada kiinteämpi ja treenatumpi vartalo. Reisistä, vatsasta ja käsivarsista haluttiin lihaksikkaammat. Yksi tyttö ei ollut tyytyväinen mihinkään vartalossaan, vaan haluaisi parantaa kaikkea. Myös suuremmat rinnat ja enemmän pituutta mainittiin toiveina.

” No en mä ä ainakaan enää oo (kriittinen). Se oli sillon joskus yläasteen alkuaikoina. Nyt on just oppinu sen, et jos ei kelpaa, ni ei voi mitään.”

”.. vähän enempi pitäs treenata tai silleen..”

”.. ei sitä melkeen niinku ikinä oo tyytyväinen, aina on jossain vika.”

”.. ehkä rinnat vois olla isommat ja tälleen..”

”.. en oo tyytyväinen mun mahaan, kyllä sitte tietenki, että mä en yritä laihduttaa, vaan niinku saada lihaksia lisää ja niinku pidettyä lihakset kunnossa.”

”.. reidet, niiden pitäis olla kiinteemmät ja hoikemmat..”

”.. joskus näyttää hyvältä, mut sitte jos on huono päivä, niin ei oo oikein mitään mihin ois tyytyväinen.”

Kun tyttöjä pyydettiin mainitsemaan vartalonsa hyviä puolia, niin tyytyväisyyden kohteita kriittisyydestä huolimatta löytyi paljonkin. *Positiivisten piirteiden tunnistaminen* oli kuitenkin vaikeampaa useimmille tytöille. Positiivisia piirteitä ei oltu kovinkaan paljon mietitty, koska negatiivisten piirteiden huomioiminen oli korostunut. Tyytyväisyyttä ilmeni joko eri vartalon osiin tai koko kokonaisuuteen. Eniten tyytyväisiä oltiin kasvoin, hiuksiin, naisellisiin muotoihin ja vatsaan. Joku oli

tyytyväinen hoikkuuteensa tai siihen, ettei ollut iho-ongelmia. Yksi tyttö oli tyytyväinen koko vartaloonsa. Itsensä hyväksymisen koettiin tapahtuvan vähitellen. Tyttöjen tyytymättömyys omaan kehoon tai johonkin kohtaan siinä oli yleisempää kuin tyytyväisyys omaan kehoon.

”... mä oon eniten tyytyväinen, että silleen mun mielestä mun naama on oookoon näkönen ja silleen siinä ei oo mitään vikaa..”

9.1.4 Painon kokeminen kehonkuvan muokkaajana

Enemmistö tytöistä koki painonsa olevan ihanteellinen. *Ihannepainoa* kuvattiin termeillä sopiva ja ok. Painoon oltiin melko tyytyväisiä. Koettiin, ettei ollut tarvetta lihottaa tai laihduttaa itseään. Mainittiin myös, ettei puntarin lukemat ole ratkaisevia, vaan oma hyvän olon tunne on tärkeämpää painon kokemisessa. Yksi tyttö oli ollut liian laiha ja hän oli saavuttanut ihannepainon parin kilon nousulla ja oli tyytyväinen tulokseensa.

”...mä oon tyytyväinen (painoon), että en mää koe silleen niinku mitään laihduttamisen tarvetta taikka sitte niinku lihottamisen tarpeita..”

”.. paino on silleen varmaan ok, mutta silleen niinkö että, että mä haluaisin tähän (vatsaan) enemmän lihaksia ja ehkä vähän enemmän käsiin lihaksia..”

”.. mun mielestä mä painan ihan niinku sopivasti..”

Alhainen BMI. Yksi tyttö halusi olla hoikempi ja hän aikoi pudottaa painoaan, vaikka oli normaalipainoinen. Laihduttamisen jälkeen hänen painoindeksinsä olisi alhainen. Yleisempää oli, että tytöt kokivat olevansa sopivan painoisia, mutta painoindeksin mukaan he olivat alipainoisia. Terveystoimittaja piti heitä liian laihoina ja oli kehottanut syömään enemmän. Terveystoimittajan näkemys tyttöjen painosta oli erilainen kuin tytoilla itsellään. Tytöt tiesivät olevansa liian hoikkia, mutta pitivät itseään kuitenkin sopivan painoisina.

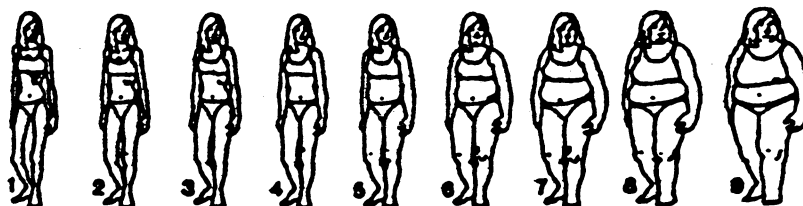
”...omasta mielestäni oon ihan sopivan painonen, vaikka terkkari sanois varmaan, että painoindeksin mukaan olis liian laiha..”

"Mä oon itseasiassa vähän alipainonen omasta mielestäni, mä painan n. 45 ja mun pitäs olla noi 50. Aika paljon alipainonen, mut taas pituuteen nähden ihan sopiva. Mä oon niin lyhyt, ni ei mulla oikeestaan hirveesti enempi vois painoa ollakkaan."

Yhdellä työllä oli mielestään *lievä ylipaino*. Hän perusteli sen näin, että oli pituuteensa nähden ylipainoinen. Hänen suunnitelmissa oli laihduttaa siirtymällä kevyempiin ruokiin. Kokemukset lihavuudesta olivat vähäisiä tyttöjen puheissa.

"Kyl mun pitäs painaa paljon vähemmän, et kyllä mä haluaisin puottaa sitä. Mä siirryin vasta semmoseen kevyempään, et juusto on kevyempää ja kaikki."

Tyttöjen vartalot kuvasarjan kautta arvioituna



Pyysimme tyttöjä arvioimaan omaa vartaloaan yllä olevan kuvasarjan avulla (liite 1). Kuvasarja eteni erittäin laihasta erittäin lihavaan vartalotyyppiin. Numerot 1-3 esittivät erittäin laihasta vartalosta melko hoikkaan vartaloon, numero 4 oli normaalivartaloinen, numerot 5-9 esittivät vartaloita lievästä lihavuudesta erittäin lihavaan. Tyttöjä oli 14. Viisi heistä oli sitä mieltä, että oma keho vastasi vartalotyyppiä 3. Viisi tytöistä oli mielestään vartalotyyppiä 4. Kaksi tytöistä oli mielestään vartalotyyppiä 5. Kaksi tyttöä arvioi olevansa vartalotyyppien 4 ja 5 väliltä. Enemmistä tytöistä oli mielestään vartalotyyppiä 3 ja 4, jotka esittivät kuvasarjassa hoikkaa ja normaalia vartalotyyppiä. Kaksi tyttöä arvioi kehonsa lievän lihavuuden puolelle, sekä myös kaksi tyttöä arvioi kehonsa normaalin ja lievän lihavuuden välimaastoon.

Mielestämme tytöt arvioivat realistisesti oman vartalon kuvasarjasta. Tytöt osasivat perustella oman valintansa hyvin ja he havainnoivat kuvasarjaa melko tarkasti. Tytöt

olivat enimmäkseen hoikkia ja normaalipainoisia, kukaan ei ollut varsinaisesti ylipainoinen. Jotkut tytöistä arvioivat itsensä hoikemmaksi kuin olivatkaan, muuten arviot olivat yhtäläisiä meidän mielipiteemme kanssa.

”... kolmonen. Mää on mejänki luokalla aika laihin, mut tota niin, mut en kuitenkaan koulun laihimpia, jos silleenki katotaan..”

”... kolmonen, uskosin koska mä en usko olevani silleen mitenkää pyöree ja toisaalta taas sitten mikään ruipelokaan sitten..”

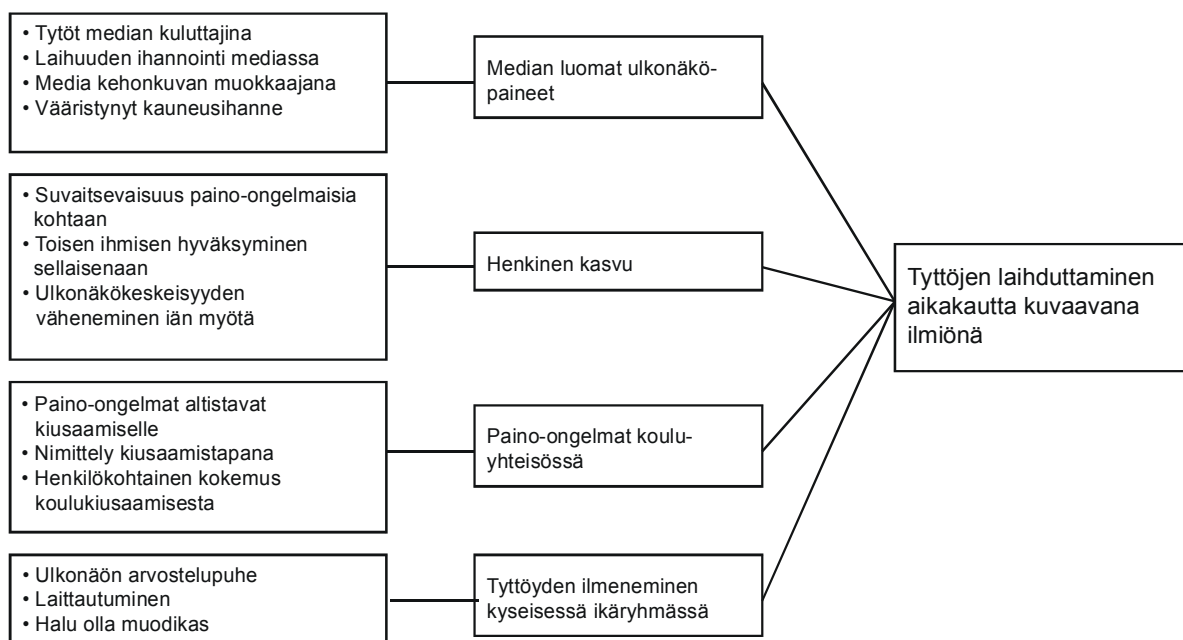
”... nelonen. Nuo loput menee jo liian tämmösen pyöreän puolelle ja mä oon omasta mielestäni ihan sopusuhtanen, en tiiä mitä sitte terkkari sanois, mä ite sanoisin, että nelonen.”

”...nelonen. Et vitosesta se ruppee niinku lihomaan selvästi, mutta koska mä en nyt kuitenkaan niinku helposti liho, niin en mä kuitenkaan sekään ole, mutta sitten en mä kuitenkaan näitä ihan laihoja ole.”

”... Ehkä tää vitonen. No vähän noi reidet, ei kuitenkaan noin pahasti noi reidet, vähän tollanen pyöree.”

9.2 Tyttöjen laihduttaminen aikakautta kuvaavana ilmiönä

Laihduuttamiseen vaikuttivat tyttöjen mielestä monet tekijät. Ulkopuolelta tulevien paineiden koettiin altistavan laihduuttamiselle. Tyttöjen käsityksiä laihduuttamiseen liittyvistä ilmiöistä kuvaavat neljä teemaa ovat median luomat ulkonäköpaineet, paino-ongelmat kouluyhteisössä, henkinen kasvu ja tyttöyden ilmeneminen kyseisessä ikäryhmässä. Nämä teemat esitetään seuraavalla sivulla kuviossa 3.



KUVIO 3. Tyttöjen laihduttaminen aikakautta kuvaavana ilmiönä

9.2.1 Median luomat ulkonäköpaineet

Medialla oli sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia tyttöihin. Media nousi keskeiseksi laihduttamiseen liittyväksi ilmiöksi ja sitä kuvasivat seuraavat teemat: tytöt median kuluttajina, laihuuden ihannointi mediassa, media kehonkuvan muokkaajana ja vääristynyt kauneusihanne.

Tytöt olivat aktiivisia *median kuluttajia*. Positiivisuutena mediasta löytyivät tyylivaikutteet ja mielenkiintoiset teemat. Tytöt seurasivat mediassa ulkonäköön liittyviä asioita, kuten muotia ja pukeutumisvinkkejä. Mediasta etsittiin muodin mukaisia vaatteita, jotka sopivat omaan tyyliin. Yleistä oli, että haluttiin ottaa mallia omasta idolista ja siksi julkisuuden henkilöiden pukeutumista seurattiin. Omaa tyyliä kehitettiin median avulla seuraamalla hiusmuotia ja meikkaamista. Mediassa oli esillä monenlaisia aiheita, jotka kiinnostivat tyttöjä. Median mielenkiintoiset teemat herättivät lähinnä tytöissä kriittisyyttä, mutta myös myönteisiä ajatuksia. Nämä

mielenkiintoiset teemat liittyivät usein ulkonäköön ja aiheuttivat paljon keskustelua. Kriittistä mielenkiintoa herättivät muun muassa julkkisten paino-ongelmat, vartalon muokkaamisen radikaalimmat keinot, kuten kylkiluiden poistaminen ja naisten rintoihin kohdistuvat ylilyönnit.

”...tottakai mä muotilehdistä eniten haen niinku mitä erilaisia muotituulia on niinku meikeissä ja hiustyyleissä..”

”... (mielenkiintoista) ehkä se kuinka laiha on, että niinku joku maha, et jotkut poistaa kylkiluita..”

”...no rinnat nyt on aina ollu. Mun mielestä niistä tehhään niin iso numero, Iltasanomat, Iltalehti myy viikonloppulehtiä, ku joku siinä kannessa vähän poseeraa avonaisella kauluksella, mun mielestä se on niin naurettavaa. Sitten tehhään kauheen suuri numero, et tolla on pienet tai suuret, ei se oo tehny tai jos se on käyny leikkauksessa, mut ei se oo voinu niille mitään, sillä on vaan tommoset, se on vaan se ulkokuori.”

Median negatiiviset vaikutteet laihduttamiseen korostuivat tyttöjen puheissa. Tyttöjen mielestä *laihuutta ihannoitiin mediassa*. Mediassa mainostettiin erilaisia tuotteita, joiden avulla olisi mahdollista laihduttaa. Tämä ajateltiin aiheuttavan paineita laihduttamiseen, koska mainonnan pyrkimyksenä oli saada ihmiset innostumaan painonpudottamisesta. Välillä tytöillä itselläänkin oli ollut tunne, että pitäisi alkaa laihduttamaan. Koettiin, että ulkoiset paineet laihduttamiseen ovat todella suuret. Median nähtiin luovan paineita, etenkin epävarmoille ihmisille. Laihdutusvinkkejä ja laihdutusasioita oli esillä mediassa ympäri vuoden, mutta sesonkiaikoina, kuten joulun jälkeen ja ennen kesää, tämä tietenkin korostui.

”.. mainostetaan sellasia vöitä, jotka kiinteyttää ja siinä just puhutaan, kuinka yleistä on lihavuus ja siinäki tulee sit just paineita, että pitäis sitte laihduttaa..”

”.. kyllähän sieltä (mediasta) niitä laihdutusvinkkejä löytyy aika paljon, se on aina vaan vähän eri nimillä, vuodenajan mukaan ja tälleen.”

”... kyllä varmaan joillain, jotka ottaa hirveen herkästi vastaan mediat ja tälläset, niin vähän paineita tulee sitte siitä (mediasta)..”

”... mun mielestä se on lisääntynyt (median luomat paineet), että pakotetaan ihmiset laihduttamaan ja tällee..”

Media toimi kehonkuvan muokkaajana. Tyttöjen mielestä media muokkasi ihmisten käsitystä ihannevartalosta. Mediassa esiintyvistä kuvista pystyi jo tyttöjen mielestä

päättelemään, että millainen pitäisi olla ulkonäöltään. Huomio oli kiinnittynyt siihen, että mediassa esitettiin täydellisen näköisiä ihmisiä. Koettiin, että medialle kelpaa vain täydellinen ihminen. Esimerkkinä mainittiin Janina Frostell – tyyppinen nainen eli hoikka nainen, mutta kurvikas. Kehon täytyisi myös mielellään olla ruskettunut ja lihaksikas. Ristiriitaisia tunteita aiheuttivat median puheet malleilla tai misseillä olevista painonvaihteluista tai paino-ongelmista.

”... kyllä se varmaan vaikuttaa silleen, että minkä kokee ite sellasena ihannevirtalona, että mikä on parempi ja huonompi kuin oma kroppa, kyllähän kun sitä tulee niin paljon ja silleen, että se muokkaa sitä omaa käsitystä..”

”... aika suuri osa on täydellisii, niinku meidän ikäset tai pari vuotta meitä vanhemmat, kaikki laulajat ja tälleen..”

”... semmonen laiha ja kumminki semmonen aika muodokas... aika lailla ehkä Janina Frostell-tyyppiä..”

”... kai sitä pitäis olla oikeestaan täydellinen ennenku kelpaa medialle.”

”... ku missit ku on kaikki hyvä kroppasia sillain, jos niistä ruetaan kirjoittelemaa, et on läskit reidet tai jotain tämmöstä näin... En mä tiää, et tuleeks siitä sit hirveet paineet, et pitäis olla tommonen noin et sut hyväksyttäs..”

Kaikki tytöt olivat sitä mieltä, että mediassa esitettiin *vääristynyttä kauneusihannetta*. Nuoret saivat tyttöjen mielestä väärän kuvan ihannevirtalosta. Mallien laihuus mainittiin yleisimmin esimerkkinä vääränlaisesta ihannevirtalosta. Tyttöjen mielestä mallien vartalon näyttivät poikamaisilta, epänaissellisilta, anorektisilta ja jopa inhottavan laihoilta. Mediassa esiintyi tyttöjen mielestä liian laihoja ihmisiä. Ihannepaino ei enää ollut normaalipaino, vaan laihuus. Televisiossa esiintyvät ihmiset olivat joko laihoja tai muodokkaita, mutta silti laihoja.

”..se on poikamainen, mun mielestä se ei oo mitenkään naisellinen, jotenki tuntuu, ett ihannoidaan semmosta kauheen laihaa, vaikka siis mun mielestä niinku suurin osa niin se kroppa on niin inhottavan näkönen, ett se ei näytä enään miltään, se näyttää niinku anorektikolta..”

”.. laiha, mut silti täydelliset rinnat ja jotain tällstä..”

”.. yleensä suunnilleen niinku luuta ja nahkaa, että ei se mun mielestä oo enää edes mitään nättiä, silleen pelottavan näköstä, mutta mun mielestä sitte suomalaiset missit ja tämmöset, niin ne on kuitenkin normaalimpaan päin kuin ulkomaalaiset huippumallit, niillä siis löytyy enemmän muotoja ja muuta..”

9.2.2 Paino-ongelmat kouluyhteisössä

Kouluyhteisössä tytöt olivat jatkuvasti tekemisissä toistensa kanssa ja koulumaailman kautta tytöt kuvasivat paino-ongelmiin liittyviä käsityksiään. Paino-ongelmia kouluyhteisössä kuvaavia teemoja ovat: paino-ongelmat altistivat kiusaamiselle, nimittely kiusaustapana ja henkilökohtainen kokemus koulukiusaamisesta.

Tyttöjen mielestä *paino-ongelmat altistivat kiusaamiselle*. Lihavilla oli suurempi riski tulla kiusatuksi kuin muilla. Tytöt pitivät ylipainoa suurena syynä koulukiusaamiselle. Tytöt olivat huomioineet, että ylipaino voi johtua itsestä riippumattomista tekijöistä.

”... joka luokassa ja koulussa on niitä, jotka kiusaa muitakin, mutta kyllä ylipainoiset voi joutua pikkusen enempi siihen..”

”... on semmosia ihmisiä, joita kiusataan ylipainon takia, varmaan aika paljonki, valitettavasti..”

Nimittelyä käytettiin tyttöjen mielestä paino-ongelmaisten *kiusaamistapana*. Tytöt tiesivät, että paino-ongelmaisia nuoria nimiteltiin. Tytöt kertoivat, että sekä lihavuudesta että laihuudesta kommentoitiin ja heitettiin herjaa. Lihavia kuitenkin nimiteltiin enemmän, heitä haukuttiin läskeiksi. Laihoja saatettiin haukkua anorektikoiksi. Lihavia haukuttiin ja nimiteltiin kuitenkin päin naamaa ja laihoja puolestaan nimiteltiin enemmän selän takana.

”... kyllä sekä lihavat että laihat, kyllä joku tämmönen anorektikko, niin kyllä sille joku kommenttia antaa, että oot tommonen laiha..”

”.. harvemmin laihoja, mutta lihaville just suoraan silleen, että nehän menee suoraan huutamaan sinne, että voi jumalauta mikä läski..”

”.. mun mielestä se on silleen, että laihoille tulee selän takana ja lihaville päin naamaa (nimittelyä)..”

”.. mulla on kaveripiiri tälläsii, jotka välillä ihan herjalla heittelee, että kato mitä läski, että moi, mutt se on, mää ymmärrän, ett se on ihan herjalla..”

”... kyllä mun mielestä, mut siinä se onki, ett ne ei oo koskaan niinku sopeutunu tai sitte ei oo niinku kokemusta sellasesta, niin ne kiusaa sen takia tai ne ite tuntee olonsa huonommaksi.”

Tyttöjen omassa lähipiirissä ei ollut kiusaamista, mutta he olivat kuulleet kiusaamistapauksista. Yhdellä tytöllä oli *henkilökohtainen kokemus koulukiusaamisesta*. Häntä oli kiusattu ala-asteella ylipainon vuoksi. Haastatelluilla tytöillä oli vähän omakohtaisia kokemuksia kiusaamisesta paino-ongelmien vuoksi. Ilmeisesti kiusaaminen ei ollut kovinkaan yleistä, koska tytöt eivät tienneet kuin kuulopuheiden perusteella olleista kiusaamistapauksista.

”... mä oon niinku hirveesti koulukiusaamista vastaan, koska mua itteeni on ala-asteella jonkun verran kiusattu. Et semmosta pientä nälvimistä, mut oli se tietysti aika inhaa...”

9.2.3 Henkinen kasvu

Tyttöjen hyväksyminen toisten ihmisten ulkonäköä kohtaan oli lisääntynyt yläasteen aikana. Kriittisyys itseä kohtaan säilyi kuitenkin, vaikka jonkinlaista edistymistä oli tapahtunut myönteiseen suuntaan myös itsensä hyväksymisessä. Tätä hyväksynnän lisääntymistä kuvasimme henkisenä kasvuna. Tyttöjen henkistä kasvua laihduttamiseen liittyvänä ilmiönä kuvaavat seuraavat teemat: suvaitsevaisuus paino-ongelmaisia kohtaan, toisen ihmisen hyväksyminen sellaisenaan ja ulkonäkökeskeisyyden väheneminen iän myötä.

Tytöt olivat *suvaitsevaisia paino-ongelmaisia kohtaan*. Lähes kaikki tytöt olivat ymmärtäväisiä lihavia kohtaan. Lihaviin oli totuttu, esimerkiksi omassa perhepiirissä oli ylipainoisia. Lähiympäristössä esiintyvät paino-ongelmat olivat auttaneet sopeutumaan eripainoisiin ihmisiin. Oltiin sitä mieltä, että kaikki ihmiset eivät voi ulkonäölleen mitään, esimerkiksi ylipaino voi johtua sairaudesta. Tyttöjen puheista nousi esille kuitenkin huoli alipainoisuudesta. Liian laihoja kohtaan tunnettiin monenlaisia tunteita, kuten sääliä ja pelkoa sairaalloisuudesta. Tyttöjen puheista ilmeni ymmärrystä sekä lihavuutta että laihuutta kohtaan. Ymmärrettiin, että paino-ongelmat voivat olla sairaudesta johtuvia.

”.. mä oon tottunut, ko mun suvussaki on ylipainosia ja tälläsiä, niin sitä on sopeutunu..”

”.. jos joku on langanlaiha ja silleen jo sairaalakunnossa, niin kyllä siitä tulee vähän silleen säälivä olo tai et minkä takia pitää mennä noin pitkälle..”

”Silleen et jos tietää olevansa laiha ja siitä vielä laihuttaa, ni se on mun mielestä aika vakavaa.”

”... ylipainosia on niin paljon, en mä osaa ajatella et ylipainosilla ois niin hirvee hengenvaara ku laihoilla ihmisillä..”

”... äiti on vähän niinku ylipainonen ja isä sitten on ihan normaali, että en mä oo koskaan silleen ollu mitenkään hyljeksivä ylipainosia tai alipainosia kohtaan..”

Toisen ihmisen hyväksyminen sellaisenaan oli tytöistä tärkeää. Sisäinen kauneus pitäisi asettaa etusijalle ulkoisen sijasta. Tyttöjen mielestä jokainen voi olla sellainen kuin haluaa. Tärkeintä olisi, että ihmisen oli hyvä olla niissä mitoissa, mitä hänellä oli. Ihmisten ulkonäköä esimerkiksi kaupungilla liikkuesssa ei enää huomioitu niin paljon kuin nuorempana. Oltiin sitä mieltä, että ulkonäön vuoksi ei pitäisi ketään kiusata. Kiusaajia pidettiin sopeutumattomina, jotka eivät suvaitse erilaisuutta.

”..tässä vaiheessa jo niinku ymmärtää, niinku että on todellaki erilaisia (ihmisiä)..”

”.. samanlaisiahan ne on ku muutki, ei oo niinku mitenkään vaikuta siihen onko pyöreempi vai laihempi..”

”... jos tykkää olla sellanen (lihava), niin olkoot, mun puolesta saa olla..”

”.. kyllä sitä päivittäin ajattelee ku tää maailma on tämmönen, et pitää ulkonäöllä pelkästään pärjätä. Ku mulle taas sisäinen kauneus on tärkeätä, en mää tuomitse ihmistä, joka on liian laiha tai liian lihava. Mut kyllä sitä ajattelee niinku kavereiden kaa ja itseksen.”

Tyttöjen ulkonäkökeskeisyys väheni iän myötä. Keskustelujen aiheet olivat muuttuneet yläasteen aikana. Ulkonäköteeman lisäksi keskusteltiin myös tulevaisuuden suunnitelmista, henkilökohtaisemmista ja syvällisemmistä asioista. Puheita mietittiin myös tarkemmin kuin aikaisemmin. Vakavampien aiheiden rinnalla ulkonäkökysymykset olivat jääneet taka-alalle. Asioihin oli iän myötä tullut laaja-alaisempaa näkemystä. Toisten mielipiteet etenkin ulkonäköasioissa eivät enää olleet niin merkittäviä kuin nuorempana. Tähän oli vaikuttanut itsetuntemuksen kasvaminen. Meikkaaminen poikien vuoksi väheni iän myötä, meikkaamiseen oli siis muita syitä, esimerkiksi oma mielihyvä.

”.. me puhutaan nykyään enemmän semmosia henkilökohtasempia asioita ihan kaveriporukassa, niinku tullu ehkä sitä luottamusta, että pystyy niinku jostai syvällisemmästäkin puhumaan kavereitten kans.”

”...On menny vakavammiks silleen (keskustelut), et mitä nyt pojista, niistäki menny vähän vakavammaks ja sillälaila. Semmoset niinku pienet asiat, ne jää tavallaan sinne, mitä seiskalla saatto murehtia hirveesti, ehkä on niinku jääny taakse. Mut tällaset niinku vähän vakavimmat asiat, on alkanu enemmän arvostaa sellasii oikeita asioita, sillai kasvanu.”

”...Nyt puhutaan ehkä enemmän tavallaan niinku tulevaisuudesta tai tulevaisuuden suunnitelmista, tai sillain et mitä tehhään isona.”

9.2.4 Tyttöyden ilmeneminen kyseisessä ikäryhmässä

Haastateltavat edustivat omaa ikäryhmäänsä ja heitä yhdistävät piirteet liittyivät siihen, että tytöille oli ominaista tässä iässä pyrkimys naisellisuuteen. Naisellisuus nousi esille seuraavista teemoista: ulkonäön arvostelupuhe, ehostautuminen ja halu olla muodikas.

Ulkonäön arvostelupuhe oli tytöillä yleistä. Omaa ja muiden ulkonäköä tarkasteltiin kriittisesti. Erityisesti poikien ulkonäkö oli huomion kohteena. Toisten ulkonäköä arvosteltiin kaveriporukassa. Ulkonäössä siisteys koettiin tärkeäksi. Myös kokemuksia oman ulkonäön arvostelusta oli. Sen koettiin olevan eräs tekijä, mikä voi käynnistää laihduttamisen.

”...että niinku saattaa arvostella toisen ulkonäköä, mikä ei tietenkään oo niinku asiallista. Sitten tietty niinku omasta ulkonäöstä, että voi kauheeta mulla on tämmöset hiukset ja niin pois päin.”

Ehostautuminen oli keskeinen ulkonäköön liittyvä puheenaihe tyttöjen keskusteluissa. Ehostautumiseen liittyivät meikit, meikkaaminen, hiukset ja hygienia-asiat. Meikkaamisesta puhuttiin eniten. Puheenaiheena saattoi olla esimerkiksi poikaystävän suhtautuminen meikkaamiseen. Hiusten laittamisesta keskusteltiin myös paljon.

”...no, oikeastaan tyttöjen puheenaiheena on aina ulkonäkö. No, vaatteet, meikit ja hiukset, just ne perusjutut.”

Tytöillä oli *halu olla muodikas*. Pukeutumisesta puhuttiin kavereiden kanssa ja toisilta kysyttiin neuvoja pukeutumisesta, esimerkiksi mitä vaatteita laitettaisiin eri tilanteisiin. Uusista vaatehankinnoista puhuttiin eniten kaveripiirissä. Osa tytöistä seurasi muotia ja pukeutui sen mukaisesti, vaatteiden tuli kuitenkin olla mukavia. Mutta esille tuli myös uskallusta olla oma itsensä. Kaikille muodin seuraaminen ei kuitenkaan ollut tärkeää. Tämä näkyi, että pukeuduttiin haluamallaan tavalla niihin vaatteisiin mistä pidettiin. Pukeutumisessa koettiin olevan myös aikuismaisempi tyyli, esimerkiksi eräs tyttö kertoi pitävänsä jakkupuvuista. Tytöistä enemmistö halusi olla muodikas ja se oli heille tärkeä asia, johon haluttiin panostaa. Joukossa oli myös tyttöjä, jotka eivät kokeneet olevansa muodin orjia, vaan olivat löytäneet oman tyyliinsä ja halusivat olla sille uskollisia muiden mielipiteistä riippumatta. Tytöt olivat myös kriittisiä muotia kohtaan.

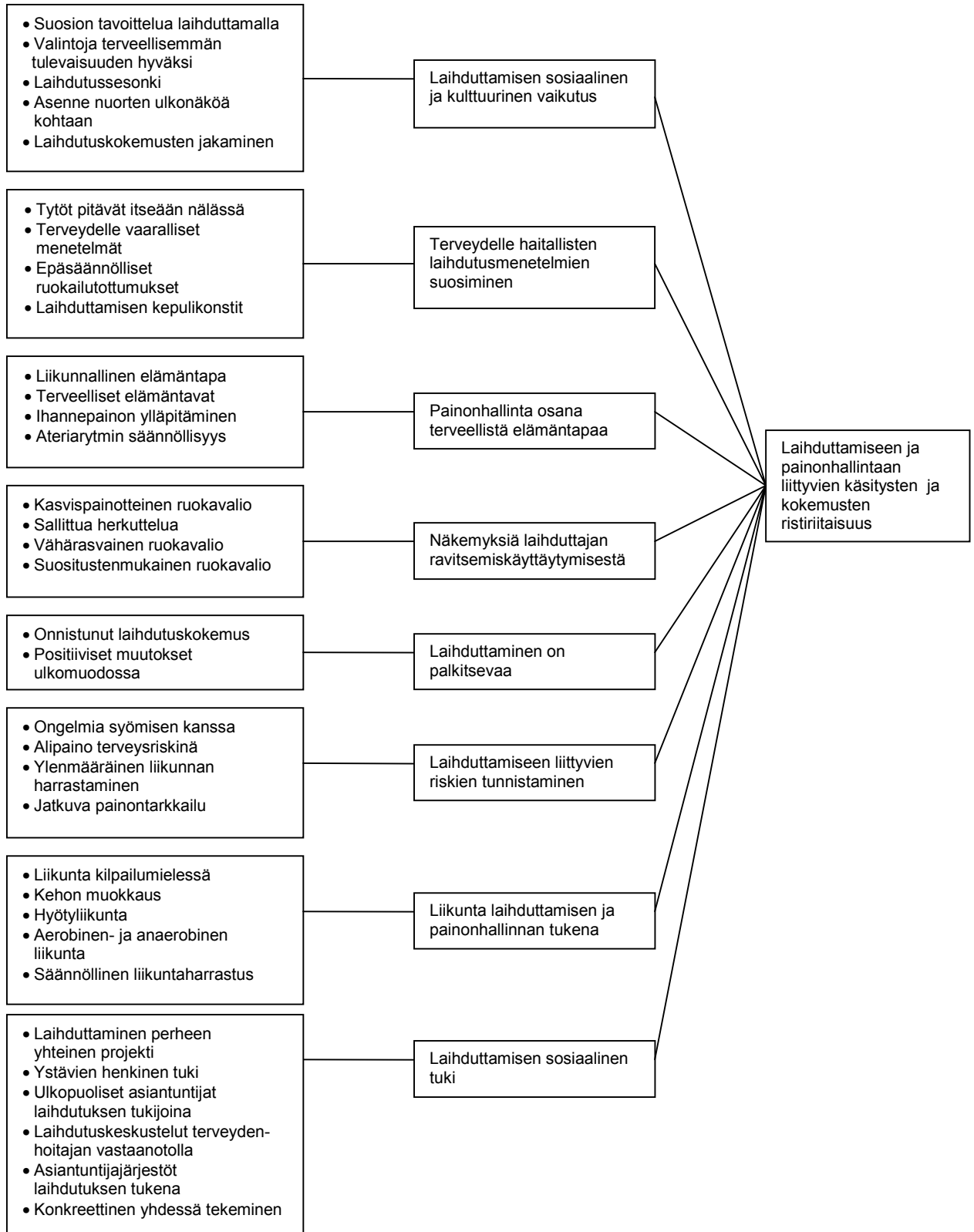
„joo, tottakai, ainakin meillä puhutaan aika paljon vaatteista. Silleen, mikä on muotia ja tälle.“

„.. mää piän niitä vaatteita, mistä mä vaan ite tykkään..“

„.. kyllä mä just jotain ehkä lehissä katton, mä ite tykkään pukeutua jakkupukuihin, niin sitte semmoset katton..“

9.3 Laihuttamiseen ja painonhallintaan liittyvien käsitysten ja kokemusten ristiriitaisuus

Tyttöjen ristiriitaisia käsityksiä laihtumisesta ja painonhallinnasta kuvaavat seuraavat aineistosta muodostuneet kahdeksan teemaa: laihtumisen sosiaalinen ja kulttuurinen vaikutus, terveydelle haitallisten laihtutusmenetelmien suosiminen, painonhallinta osana terveellistä elämäntapaa, näkemyksiä laihtujan ravitsemiskäyttäytymisestä, laihtuminen on palkitsevaa, laihtumiseen liittyvien riskien tunnistaminen, liikunta laihtumisen ja painonhallinnan tukena sekä laihtumisen sosiaalinen tuki. Teemat esitetään seuraavalla sivulla kuviossa 4.



KUVIO 4. Laihduttamiseen ja painonhallintaan liittyvien käsitysten ja kokemusten ristiriitaisuus

9.3.1 Laihuttamisen sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys

Tyttöjen laihtumisen taustalla ilmeni mm. sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä. Kiinnostuksen herääminen vastakkaista sukupuolta kohtaan ja median esittämä kuva ihannenaisestä käynnistivät laihtumiskytkymiä. Vuodenaika ja nuoren vartaloon kohdistetut ulkonäköpaineet olivat myös syitä laihtumaan. Tyytymättömyyden omaa vartaloa kohtaan ja laihtumiskokemusten jakamisen kaveripiirissä voidaan sanoa olevan tyttökultturia kuvaavia ilmiöitä. Muodostimme teeman seuraavien alakategorioiden perusteella: suosion tavoittelua laihtumalla, valintoja terveemmän tulevaisuuden hyväksi, laihtumisesonki, yleinen asenne nuorten ulkonäköä kohtaan ja laihtumiskokemusten jakaminen.

Suosion tavoittelu laihtumalla ilmeni tyttöjen puheissa monella eri tavalla. Laihtumalla haluttiin herättää vastakkaisen sukupuolen kiinnostusta tai näyttää paremmalta poikien silmissä. Myös kaveripiiriin suosioon pyrittiin laihtumalla. Tytöt halusivat olla hoikempien kavereidensa kaltaisia. Osalle tutkimukseemme osallistuneista ylipaino aiheutti huonommuuden tunnetta hoikempien kavereiden rinnalla. Media oli myös osatekijä tyttöjen laihtumiskytkymissä. Mediasta välittyi kuva laihojen ihmisten suosiosta ja menestyksestä.

”No varmaan pojat, halutaan olla kiinnostavamman näköisiä tai paremman näköisiä...” ”... ku alkaa kiinnostaa vastakkainen sukupuoli, haluis näyttää hyvältä.” ”...joskus voi olla silleen, että jos kaveripiirissä on vaikk paljon laihoja, sit voi tulla silleen, että kokee itensä rumemmaksi tai lihavamaksi ja sitten pitää alkaa laihtumaan.” ”...on se aika yleistä ku kaikissa lehissä ja telkkarissa näkee että naiset on tällasii oikein malleja, tämmösii oikein laihoja ja kauniita ja seksikkäitä ja niin pois päin ja että sieltä tulee sitä painetta, että pitää olla semmonen...”

Tytöt olivat myös hyvin tietoisia ylipainon aiheuttamista terveysriskeistä tulevaisuudessa. Laihtumista pidettiin lähinnä *valintana terveemmän tulevaisuuden hyväksi*. Terveellisten elämäntapojen suosimista pidettiin myös hyvin ajankohtaisena ja trendikkäänä.

”...ehkä se on tullu tärkeemmäks nyttten niinku, et miltä näyttää ja muuten. Muutenki ehkä terveellisemmät elämäntavat on tullut nyttten

vähän silleen...” ”...tässäki iässä vielä sanotaan siitä, jos tässä iässä on kauheen ylipainonen, ni tulee terveydellisiä riskejä, sä oot isona liian lihava, ni sit niilläki kolahtaa et hetkinen, mun on pakko laihuttaa.”

Kevät ja kesä ovat *laihuttamisen sesonkiaikaa* myös haastattelemiemme tyttöjen puheissa. Kesää kohti mentäessä laihuttaminen ja painon tarkkailu lisääntyivät. Puhuttiin kropan laittamisesta rantakuntoon, bikineissä esiintyminen uimarannalla tuntui olevan monelle eräänlainen mittari kehon kunnosta. Laihdutustavoitteeseen pyrittiin lisäämällä liikuntaa ja kiinnittämällä huomiota ruokavalioon. Myös media kannustaa etenkin keväällä laihuttamisen aloittamiseen. Haastatteluissa tytöt kertoivat kiinnittäneensä huomiota tiedotusvälineiden kirjoitteluun kyseisen asian tiimoilta.

”...aika monet puhuu silleen, ett voi että ku pitäs laihuttaa ja kesällä vois kulkee hameissa...” ”...kyllä sitä pohtii, varsinki tälleen ku kesä tulee ja pitäis bikinikuntoon päästä ja silleen, niin kyllä se on varmaan nyt kaikkein ajankohtasin.”

Haastatteluissamme puhuttiin paljon ympäristön asettamista paineista nuoren kehoa kohtaan. Yleinen *asenne nuorten ulkonäköä kohtaan* oli hoikkuutta ihannoiva. Tyttöjen oletettiin olevan laihoja, muodokkaita ja lihaksikkaita. Mahdottomalta kuulostavat vaatimukset herkässä iässä lisäsivät tyttöjen painon tarkkailua. Keskusteluista kävi ilmi, että hoikkuuden tavoittelu on eräällä tavalla aikakauttamme kuvaava ilmiö, joka myös omalta osaltaan vaikutti päätökseen kiinnittää erityistä huomiota ulkonäköön.

*”...varmaan silleen pidetään, että meidän ikästenkin pitäis laihuttaa...”
 ”...ku näkee niitä täydellisiä ihmisiä jossain kauheen paljon, jossain telkkarissa, niin jollain kautta haluaa pyrkiä siihen samaan.” ”...hirveesti ihannoidaan tuolla tommosia laihoja ja tollasia, ni kyllä se mun mielestä nuorille antaa aika paljon paineita ku ei oo sen näkönen ku pitäis olla.”*

Laihdutuskokemusten jakaminen oli hyvin yleistä tyttöjen ikäluokassa. Kavereiden kesken keskusteltiin esimerkiksi paino-ongelmista tai laihdutusmenetelmistä. Toisten syömisiin kiinnitettiin huomiota erityisesti kouluruokailun yhteydessä. Tyttöjen keskuudessa oli tapana, että painonvaihtelut huomioitiin keskusteluissa melko suorasanaisesti. Kavereiden laihuttaminen oli yleisesti arvostelun kohteena,

esimerkiksi laihduttamisen tarpeellisuudesta saatettiin käydä keskustelua. Laihduttamisen tarve nousi ajankohtaiseksi yleensä viikonlopun vieton jälkeen. Laihduttamiseen liittyvät asiat ovat niin keskeisesti esillä keskusteluissa, että kavereiden voidaan sanoa tietävän parhaiten toistensa ruokailuun ja laihduttamiseen liittyvät asiat.

*”...yleensä kaverit puhuu, että ei voi syödä mitään, pitää vaan laihtua.”
 ”...että mitä syö ja miten laihduttaa, just se muun kaveri, joka silleen päätti laihduttaa, että se ei syö mitään, niin just siitä, että miten vaarallista se voi olla ja että onki niinku todellaki tarve laihduttaa...”
 ”...yleensä se on sitä, et miten liikkuu ja mitä vois tehdä. No ruokavalio ja syömisestä ehkä jonkun verran.” ”...et on tullu taas pari kiloa lisää, et pitää saaha pois jotenki, et pitää vähä alkaa harrastaa enemmän ja sillain.”*

9.3.2 Terveydelle haitallisten laihdutusmenetelmien suosiminen

Haastattelemiemme tyttöjen mukaan nuorten käyttämät laihdutusmenetelmät ovat raakoja. Painoa yritetään tiputtaa nopeasti, lähinnä oman terveyden ja tulevaisuuden kustannuksella. Syömiseen ja laihduttamiseen liittyvät asiat kuuluvat oleellisesti tyttöjen arkipäivään. Aineistomme perusteella päädyimme seuraaviin laihduttamista kuvaaviin teemoihin: tytöt pitävät itseään nälässä, terveydelle vaaralliset laihdutusmenetelmät, epäsäännölliset ruokailutottumukset ja laihduttamisen kepulikonstit.

Tyypillisimmäksi laihdutusmenetelmäksi kyseisen ikäluokan keskuudessa nousi syömisen lopettaminen tavalla tai toisella; tytöt pitivät siis *itseään nälässä*. Syömättömyys ilmeni keskusteluissa monin eri tavoin. Osa tytöistä kertoi aamupalan syömättä jättämisen olevan hyvin yleistä. Myös kouluruokailu jätettiin kokonaan väliin tai ateria korvattiin vedellä ja näkkileivällä. Kotona lämmin ruoka oli myös helppo jättää väliin sillä verukkeella, että koulussa oli jo syönyt yhden lämpimän ruoan. Syömättömyyden seurauksena elimistö alkaa helposti toimia säästöliekillä ja laihdutuskierteeseen joutuminen on hyvin todennäköistä.

”...se on semmosta aika jyrkkää laihduttamista. Ne esimerkiksi suurin osa jättää koulussa syömättä kokonaan. Ei välttämättä syö aamulla kotona mitään.” ”Ne (kaverit) laihtuu just sillain, et ne lopettaa tavallaan syömisen, et se on mun mielestä ihan väärä tapa tehdä se juttu, koska sitten sää taas alat syömään, ne kilot tulee pikkuhiljaa takasi ja joutuu semmoseen kierteeseen...” ”...monet(kaverit) on silleen, että ne jättää kokonaan melkein syömättä, ne ei syö paljon oikeestaan mitään, et se on silleen vähän tyhmää, koska eihän silloin kumminkaan hirveesti laihu loppujen lopuksi.”

Syömisen lopettamisen lisäksi tyttöjen mielestä laihduttamiseen liittyivät useat *terveydelle vaaralliset laihdutusmenetelmät*. Terveellinen ruoka korvattiin napostelemalla ja epäterveellisillä välipaloilla. Vatsa saatettiin myös täyttää pääasiassa vettä juomalla, lämmintä ruokaa vain maisteltiin. Tyttöjen tiedossa olivat myös äärimmäiset laihdutuskeinot. Tupakointi ja veden juominen sekä oksentaminen saattoivat liittyä kyseisen ikäluokan laihdutuspyrkimyksiin. Nuorten käyttämät laihdutusmenetelmät olivat raakoja. Osalla laihduttaminen riistäytyi käsistä syömisen hallinnan pettäessä.

”...saatetaan olla useampi päivä syömättä, närsitään vähän ruokaa silloin ku tulee liian nälkä, epäterveellinen tapa, juuaan vettä, kaikella muulla täytetään maha ku ruualla...” ”Ei syö ruokaa, mut sen tilalle polttaa tupakka ja sit vähän vettä juo...” ”Oon mää niinku parilta kaverilta kuullu, et ne ois niinku yrittäny oksentaa kaiken ulos...” ”...sitten liikkuu enemmän ja käy lenkillä tälleen näin, sit se saattaa mennä joillakin vähän överiks siitä, et koko ajan vaan hirveesti tarkkailee kaikkee, et mitä vois syyvä.”

Tyttöjen laihduttamiseen liittyvä tietämys ja käyttämät menetelmät olivat ristiriitaisia. Tuntui, että tietoa löytyi jonkin verran, mutta sen soveltaminen ei välttämättä onnistunut. Laihdutustieto nojautui etupäässä *”kepulikonsteihin”*. Erilaiset pikadieetit ja paastot tuntuivat olevan ensisijainen menetelmä terveellisen ruokavalion suosimisen sijaan. Pikadieeteillä tavoiteltiin nopeaa muutosta omassa kehossa. Laihduttaminen oli kyseisessä ikäluokassa enemmänkin lyhytkestoinen ilmiö kuin tarkkaan laadittu suunnitelma pidemmälle aikavälille. Kärsivällisyys ei välttämättä riitä laihduttamiseen, jossa tavoitteena olisi hidas painon alenema terveellisen ruokavalion ja liikunnan avulla.

”...niillä (kavereilla) on semmosta et ne yrittää mahollisimman lyhyessä ajassa mahollisimman paljon saaha, mun mielestä se on jo hirveen vaarallista niille, et pikku tytöt ja meidänki ikäset nuoret, ku ne ei tajua, mitä se tulee tuottamaan niille tulevaisuudessa.” ”...just on näitä näin et laihdutat kuukaudessa sen ja sen verran ja syöt vaan appelsiinin päivässä, ne on ehkä liian sellasia rajuja. Ehkä pitäis aatella pitemmällä ajalla ja silleen terveellisimmi.”

Ruokailutottumusten epäsäännöllisyys luonnehti tyttöjen laihduttamista ja painonhallintaa. Aamupalan syömiseen ei oltu välttämättä totuteltu kotona. Aamulla syöminen oli myös satunnaista tai aamupala hyvin kevyt. Kouluruokailu herätti haastattelemiemme tyttöjen keskuudessa monenlaisia mielipiteitä. Valitettavan usein ruoka ei maistunut ja syöminen jäi hyvin vähäiselle koulussa. Hyvin monissa perheissä ei enää iltaisin valmistettu lämmintä ateriala, vaan syöminen oli kotonakin välipala –tyyppistä.

*”...ei mulla silleen hirveen tarkkoja rytmejä oo, et mää syön vaikka kuuvelta joka päivä tai että, mulla on kumminki niin epäsäännöllinen elämäntapa tavallaan, et mä en niinku kerkee, syön vähän miten sattuu.”
”...sillon ku ei tee mieli ruokaa, syö vähemmän ja taas päinvastoin.”*

9.3.3 Painonhallinta osana terveellistä elämäntapaa

Keskustelimme myös tyttöjen näkemyksistä painonhallintaan liittyvistä asioista. Säännöllinen liikunnan harrastaminen sekä terveellinen ja säännöllinen ruokavalio mainittiin painonhallintaa tukevin tekijöinä. Käsitusten ja kokemusten ristiriitaisuus tulee juuri tässä hyvin esille; tietoa terveellisen elämän tueksi löytyy, mutta jostain syystä laihduttaminen on riistäytynyt hallinnasta. Painonhallintaan liittyen muodostimme seuraavat alakategoriat: liikunnallinen elämäntapa, terveelliset elämäntavat, ihannepainon ylläpitäminen ja ateriarhythmin säännöllisyys.

Tutkimukseemme osallistuneilla tytöillä oli myönteinen näkemys liikunnan positiivisista vaikutuksista. *Liikunnallinen elämäntapa* kuuluikin kauttaaltaan tyttöjen elämään. Liikunnan avulla kohotettiin kuntoa ja pidettiin paino kurissa. Ystävät mainittiin liikuntaharrastusta lisäävänä tekijänä. Yhdessä tulee paljon helpommin

lähdettyä liikunnan pariin kuin yksinään. Aktiiviseen, harrastavaan nuoreen liitettiin muutenkin positiivisia mielikuvia.

”...yleensä mun mielestä sillain, et ne jotka liikkuu ja harrastaa kohtalaisesti, ni ei niillä hirveitä paino-ongelmiakaan oo.” ”...mutta sitte tietty nää jotkut niin osaa ihan silleen, että jättää kaikki jäätelöt ja karkit pois ja rupeaa sitte niinku liikkumaan.”

Tyttöjen mielestä *terveellisten elämäntapojen* noudattaminen tarjosi mahdollisuuden painonhallintaan. Ruokavaliossa kannattaisi suosia säännöllistä ateriarytmiä ja kevyempiä vaihtoehtoja. Makeisten ja roskaruoan syöminen pyrittiin karsimaan mahdollisimman vähäiseksi. Painosta huolehdittiin myös liikunnan harrastamisen ja aktiivisen elämäntavan avulla. Terveellisen ruokavalion ja liikunnan yhdistäminen laihduttamisessa siis tiedostettiin, mutta sen mukaan ei välttämättä toimittu.

”...liikutaan sopivasti ja syyvään sopivasti, ei veetä hirveitä kasaa sapuskaa ja istuta kaikkia päiviä kotona...” ”Yritän välttää sellasta, ettei syö koko ajan vaikkei oo nälkä, ettei koko ajan syö siitä tottumuksesta, syö sillon kun on nälkä ja sitten ehkä jättää just niitä karkkeja ja herkkuja pois.” ”...liikkumalla ja yritän syyvä terveellisesti, et en nyt hirveesti mässäile kaikkee joka päivä, jotain karkkia ja hampurilaisia.” ”Just syömällä terveellisesti, jättämällä makeeta ja tällasta pois.”

Ihannepainon ylläpitäminen merkitsi tytöille eri asioita; normaali – ja sopiva paino olivat ihannepainon kuvailussa käytettyjä ilmaisuja. Suuria painonvaihteluita pyrittiin välttämään painon aktiivisella seuraamisella. Ihannepaino ei välttämättä merkinnyt BMI:n mukaista painoa, vaan ennemminkin omaa hyvän olon tunnetta.

”...et osaa tavallaan pitää oman painonsa, ettei päästä itteesä hirveeksi ylipainoseks sillain et tulee niinku oikeesti terveydellisiä vaaroja ja sitten taas se ettei päästä itteesä laihtumaan liikaa eli osaa pitää silleen painon kurissa...et on niinu tyytyväinen itteensä ja osaa olla sinut ittesä kanssa.” ”...suurinpiirtein että yrittää pysyä semmosissa normaalimitoissa, ei oo liian laiha, eikä liian lihava, normaali, että on hyvä olla.”

Osalla tutkimukseemme osallistuneista tytöistä oli *säännöllinen ateriarytmi* painonhallinnan tukena. Kotona oli opittu syömään monipuolinen ja terveellinen aamupala. Koulussa pyrittiin myös syömään jonkin verran. Yleensä kotona tarjoihtiin illalla toinen lämmin ateria ja kevyt iltapala. Tytöt, joilla oli säännölliset

ruokailutottumukset, harrastivat usein kilpailumielessä jotain urheilulajia. Säännöllinen urheiluharrastus on opettanut terveelliset ja kurinalaiset elämäntavat. Tutkimusryhmämme tytöistä 4 harrasti urheilua kilpailumielessä. Myös muut tytöt olivat aktiivisia liikkuja, kaikki harrastivat vähintään hyötyliikunnaksi luokiteltavia liikuntamuotoja, esimerkiksi koulumatkojen pyöräily tai kävely.

”Ennen mä en syönyt aamupalaa, mut nyt mä syön sen, pakko syyvä, kun on aamulla niin kauhee nälkä. Sit koulussa syön ruuvan, sit koulun jälkeen välipalan ja sit kotona yks lämmin aterian ja iltapala...” *”Mää yleensä (aamulla) juon vettä, mehua, leipää, viiliä ja jogurttia. Sit koulussa syön, ainaki koitan syyvä. Kotona, yleensä ku mä meen kotia, en heti syö, mut syön lämpimän ruuan kuitenkin. Illalla sitten hedelmiä tai jotain tommosta.”*

9.3.4 Näkemyksiä laihduttajan ravitsemiskäyttäytymisestä

Terveellistä laihdutusruokavaliota kysyttäessä ruoan vähärasvaisuus ja runsas kasvispitoisuus nousivat tärkeimmiksi tekijöiksi. Laihduttajan ei suinkaan tarvitse kieltäytyä kaikesta makeasta, vaan hyvällä omalla tunnolla voi kerran viikossa herkutella. Teema rakentui seuraavista alakategorioista: kasvispainotteinen ruokavalio, sallittua herkuttelua, vähärasvainen ruokavalio, suositustenmukainen ruokavalio.

Muutama haastattelemistamme tytöistä kertoi olevansa kasvissyöjiä. Myös kasvisruokavalion variaatioita löytyi, esimerkiksi punaisen lihan syömisestä pitäydyttiin. *Kasvispainotteinen ruokavalio* miellettiin terveelliseksi ja monipuoliseksi. Hedelmät ja kasvikset muodostivat useille tärkeän osan ruokavaliosta. Kasvisruokavalioon suhtauduttiin asiaan kuuluvalla vakavuudella, nuoren kasvissyöjän on pidettävä erityistä huolta välttämättömien ravintoaineiden saannista.

”...että kaikki lihat, niinku et mä en oo mikään kasvissyöjä, mutta sitte mä kumminki syön tosii paljon kaikkee hedelmiä ja vihanneksia, tosi monipuolisesti syön...” *”...mä oon ollu kasvissyöjä semmoset puol vuotta...yritän kuitenkin silleen syyvä monipuolisesti kaikkee...”* *”Silleen mun pitää aika paljon miettiä mun syömisää, mä oon kasvissyöjä, mä en viiti silleen, et mä alkasin laihattamaan, et silleen multa puuttuu kuitenkin*

yks ruoka-aines, ni mulla ei oo kuitenkaan hirveesti silleen vara jättää syömättä.”

Vaikka tytöt pyrkivät rajoittamaan makeisten syöntiä, oli *herkuttelu sallittua* myös laihduttajan ruokavaliassa. Herkuttelun suhteen painon tarkkailijan on kuitenkin pitäydyttävä kohtuudessa. Yleensä herkuttelu kuului viikonlopun viettoon.

*”...kyllä sitte jotain karkkii, jätskii ja herkkuja tulee aina välillä syötyä.”
 ”...tietty sit viikonloppusin saattaa tulla jotain pitsaa ja tämmöstä hampurilaista, mut niitäki silloin tällöin...”*

Vähärasvaista ruokavaliota pidettiin laihduttajalle sopivana. Tyttöjen mielestä laihduttajan kannattaisi syödä mahdollisimman monipuolisesti, mutta karsia rasvaisia ruokia ruokavaliostaan. Vähärasvainen, tavallinen kotiruoka olisi sopivaa laihduttajalle. Myös elintarvikkeiden piilorasvojen tarkkailuun kiinnitettiin huomiota.

”...monipuolinen, että sais kaikki vitamiinit ja kaikkee lihaa ja tämmöstä, monipuolisesti syö, että ei syö mitään ylimäärästä, tämmöset rasvaset ruuvat vois jättää pois.” ”Tietenki joku peruskotiruoka, niin ei tietenkään kauheen rasvanen niinku että ja sit ei mitään rasvasia niinku leivän päälle voita ja makkaraa ja rasvasia juustoja, silleen niinku kevyt.”
 ”...silleen kaikki piilorasvat ja ottaa selvää, että missä niitä on ja mitä on ne...”

Suosituksenmukaisen ruokavalion noudattaminen mainittiin eräänä laihdutusruokavalion lähtökohtana. Tytöt toivat haastatteluissa esiin näkökantansa laihduttajalle tärkeiden asioiden huomioimisesta. Laihduttajan tulisi ottaa selvää, mitä kaikkea ruoasta tulisi saada. Välttämättömien vitamiinien ja kivennäisaineiden saannista kannettiin siis huolta. Laihdutusruokavalion tulisi sisältää tasapuolisesti kaikkea, myös liha- ja rasvaryhmän tuotteita.

”...kyllähän siinä pitää olla, mitä kaikkia näissä ruokaympyröissä on, että vähän kaikkia.” ”...hirveen monipuolinen ruoka ja tottakai tulee kaikki lihat ja salaattit ja perunat ja kaikki semmoset hedelmät.”

9.3.5 Laihuttaminen on palkitsevaa

Vaikka tutkimukseemme osallistuneilla oli vähän omia laihdutuskokemuksia, miellettiin onnistumisen vaikuttavan positiivisesti monella elämänalueella. Teema muodostui alakategorioista onnistunut laihdutuskokemus ja positiiviset muutokset ulkomuodossa.

Haastattelemistamme tytöistä vain yksi kertoi *onnistuneesta laihdutuskokemuksesta* yläasteen alkuvaiheessa. Hän kertoi laihduttaneensa ruokavaliota keventämällä ja liikuntaa lisäämällä. Tyttöjen laihdutuskokemuksista kysyttäessä vastausten kirjo oli kuitenkin laaja. Kahta haastateltua lukuun ottamatta kaikki kertoivat jollain tavalla huolehtivansa painostaan. Kevyempien ruokien syöminen, lenkkeily ja ylimääräisen rasvan poltto liikunnan avulla mainittiin painon tarkkailun menetelminä. Laihuttamisen sijaan haluttiin puhua mieluummin kehon kunnossapidosta. Painon tarkkailu on ilmeisesti arkipäivää, eikä sitä edes mielletä varsinaiseksi laihduttamiseksi.

”Seiskaluokalla mä olin pyöree, ylipainonen on väärä sana, kyllä silloin kymmenen kiloo puotin.” ”...mä en laihduta silleen, että oisin syömättä viikon, vaan mä syön ihan normaalisti ja sitte liikun paljon, että niinku poltan kaiken ylimääräsen pois.” ” No silleen, et yritän syyvä kevyempiä ruokia. Kumminkaan en jätä syömättä.” ”... kyllähän sitä yrittää niinku liikkua silleen, että pysyis edes jossakin kunnossa...” ” mun mielestä se ei oo laihduttamista, vaan niinku kropan kunnossapitoa...”

Laihduttamisessa tulosten syntyminen on laihduttajaa eniten motivoiva tekijä. *Positiiviset muutokset ulkomuodossa* kannustivat jatkamaan laihdutuskuuria. Ulkomuodon muutoksen vaikutus tyydytti paitsi laihduttajaa itseään, myös vastakkaiseen sukupuoleen sillä toivottiin olevan vaikutusta.

”...voi olla se vaaka sitten, ku ne huomaa, et kiloja lähtee, ni sit ne(laihduttavat ystävät) innostuu vaan siitä.”

9.3.6 Laihuttamiseen liittyvien riskien tunnistaminen

Haastatteluista kuvastui tyttöjen huoli syömishäiriöiden nykyisestä kehityssuunnasta. Monet olivatkin törmänneet syömishäiriöihin ystävien tai tuttavien kohdalla. Myös alipainoisuutta ja jatkuvaa painon tarkkailua pidettiin terveysriskinä. Muodostimme teeman seuraavista alakategorioista: ongelmia syömisen kanssa, alipaino terveysriskinä, ylenmääräinen liikunnan harrastaminen sekä jatkuva painon tarkkailu.

Ongelmat syömisen kanssa olivat haastattelemiemme tyttöjen mielestä ensimmäinen oire syömishäiriöiden kehittymisessä. Kavereiden kohdalla esimerkiksi kouluruokailuun kiinnitettiin huomiota. Toisten syömättömyyttä saatettiin pohtia välituntikeskusteluissa. Varsin avoimesti puhuttiin kavereista, joilla on ollut jonkinasteinen syömishäiriö. Jatkuva painon tarkkailu, sairalloisen laihuuden tavoittelu ja syömisestä aiheutuva huono omatunto saattoivat myös tyttöjen mielestä aiheuttaa tulevaisuudessa syömishäiriöitä.

”Sellasia tiiän pari, jotka yrittää rajottaa ja laiuttaa . Ja muutamilla on ollukkin niinku ongelma silleen, että ollu syömishäiriö tai joku sellanen, ne on kuitenkin selvinny siitä ihan hyvin.” ”...en mä tiiä laihduttaako, mut tarkkailee painoonsa aika paljon...” ”Tietenki tulee joskus semmosia vaiheita, että on kauheen kriittinen itseänsä kohtaan ja kattoo, ett voi vitsi minkälaiset jalat mulla on ja pitää lähteä lenkille ja sit tulee kauhean huono omatunto, jos vetää kauheesti kaikkee, niinku makeeta ja tälleen.”

Alipainoisuutta pidettiin myös todellisena terveysriskinä. Se herätti tyttöjen keskuudessa monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Laihojen henkilöiden laihtuttaminen miellettiin hyvin vakavaksi asiaksi. Alipainoa pidettiin ylipainoa suurempana terveysriskinä. Sairalloisen laihaan nuoren näkeminen paitsi säählitti, myös herätti ajattelemaan. Nykyistä elämänmenoa pidettiin yhtenä syyllisenä nuorten syömisongelmien kehittymiselle. Laihtuttaminen voi toki riistäytyä käsistä vahingossakin, laihuuden tavoittelussa sokaistuu helposti omaa kehoaan kohtaan. Syömisongelmien kanssa kamppaileva nuori tarvitsee tyttöjen mielestä ammattiapua mahdollisimman pikaisesti.

”...sit jos näkee jotain semmosia ihan mielettömän laihoja, yleensä ne on tyttöjä, tulee semmonen vähän paha ku näkee ku jalat on semmoset

pelkät tikut.” ”Se on vaarallista laihuttaa kauheen nuorena, mä oon mieluummin semmonen ku mää oon, en ruppee pakonomasesti itteeni laihuttamaan.”

Tutkimusjoukkomme oli havainnut myös liikunnan harrastamisen suhteen poikkeavia piirteitä kaveripiirissään. *Ylenmääräinen liikunnan harrastaminen* ilmeni esimerkiksi siten, että liikunnan avulla kulutettiin enemmän kuin syötiin. Rasvan polttaminen juoksemalla oli myös yleistä tyttöjen kaveripiirissä.

”...mutta sitte myös liikutaan paljon, että käydään paljon juoksemassa ja poltetaan sillä tavalla sitä rasvaa.” ”...ruppee syömään silleen tarkkaa ruokavaliota ja liikkuu paljon, kuluttaa enemmän kun syö...”

Haastattelemistamme tytöistä lähes jokainen kertoi *tarkkailevansa* jollakin tavalla *painoaan*. Esimerkiksi viikonlopun vieton jälkeen saatettiin alkuviikko elää hieman kevyemmällä ruokavaliolla. Pieniinkin painonnousuihin pyrittiin puuttumaan heti. Terveellinen ruokavalio ja liikunta olivat apuna painon tarkkailussa.

”...kyl se tulee esille sillai, ja ei ehkä välttämättä laihduttaminen, mutta se että syö terveellisesti ja kuntoilee ja tälle.” ”En mä nyt sanois että laihduttaa, mutta ehkä vahtii painoa aika paljon, et niinku ei silleen ehkä vahi syömisiäkään, mut tarkkailee painoonsa aika paljon.” ”...on tietenki just nää oikeen suunnitellut dieetit, että jos haluaa tälle järkevästi, just laitettu tälle ruokavalio yhdelle viikolle ja sun pitää syödä just sitä mitä lapussa sanotaan.”

9.3.7 Liikunta laihduttamisen ja painonhallinnan tukena

Liikunnan harrastaminen oli tyttöjen tärkeimpiä menetelmiä painonhallintaan. Lähes kaikki tutkimukseemme osallistuneet olivat melko aktiivisia liikunnan harrastajia; liikuntamuodot vaihtelivat kilpaurheilusta liikunnan harrastamiseen oman hyvinvoinnin vuoksi. Säännöllisen liikunnan harrastamisen tärkeys tiedostettiin painonhallinnan kannalta. Muodostimme aineistosta seuraavat alakategoriat: liikunta kilpailumielessä, kehon muokkaus, hyötyliikunta, aerobinen- anaerobinen liikunta ja säännöllinen liikuntaharrastus.

Muutama haastattelemistamme tytöistä harjoitteli aktiivisesti tiettyä lajia kilpailumielessä. *Liikunnan harrastaminen kilpailumielessä* edellytti harjoittelua 4-5 kertaa viikossa. Kilpaurheilun harrastaminen toi elämäntapoihin säännöllisyyttä.

”Mää pelaan koripalloa, meillä on joku 4-5 kertaa viikossa harkat.” ”Mää tanssin, kilpatanssia tanssin.”

Kehon muokkaus oli myös eräs liikuntaharrastuksen muoto tyttöjen keskuudessa. Säännöllinen kuntosalilla käyminen kuului usein tyttöjen elämään. Kuntosaliharrastukseen suhtauduttiin melko tosissaan, harjoittelun apuna olivat henkilökohtaiset kuntosaliohjelmat. Saliharjoittelun taustalla oli halu saada kiinteämpi ja lihaksikkaampi vartalo.

”...mää oon kymppin lenkkiä heittäny ja sitten meiän isän kuntosalilla käyny.” ”On mulla kaikkee punttiohjelmia sun muuta.” ”...ku mä oon alottanu tanssin ja tälleen, että vois just silleen pikkasen laihtua ja silleen, että sais enemmän lihasta ja että silleen kunto kasvais.”...mä haluisin tähän (näyttää vatsaansa) enemmän lihaksia ja ehkä vähän enemmän käsiin lihaksia.”

Hyötyliikunta nousi tärkeimmäksi tyttöjen harrastamaksi liikuntamuodoksi. Vuodenaikojen mukaan liikuntamuodot tosin hieman vaihtelivat. Suurin osa haastattelemistamme tytöistä kertoi pyöräilevänsä tai kävelevänsä matkat kouluun, kavereiden luo tai harrastusten pariin. Koiran kanssa ulkoili oli myös hyötyliikunnaksi laskettava liikuntamuoto.

”...no mää liikun päivittäin niinku lenkkeilyn parissa, käyn koiran kanssa lenkillä ja just pyöräilen kouluun ja useimmiten jos lähden jonnekin, ni meen pyörällä...” ”...mulla on pari kilsaa kouluun ja sen mää meen niinku pyörällä kesät talvet...” ”...mää lenkkeilen koiran kanssa.”

Tyttöjen harrastamat liikuntamuodot voitiin jakaa *anaerobisiin – ja aerobisiin lajeihin*. Myös kavereille painonhallinnan tueksi suositeltiin samansuuntaisia vaihtoehtoja. Pitkäkestoista, rasvaa polttavaa liikuntaa suositeltiin laihduttamisen yhteydessä, esimerkkeinä mainittiin hölkkääminen, rullaluistelu, kävely ja uiminen.

”...tosi hyvä on niinku juoksu ja sitten esimerkiks joku uinti tai tämmönen tai tai sit mitä nyt joku aerobic tai joku tämmönen vauhdikas liikunta.”

”tota eiks pitäis olla semmosta kevyempää, joka kestää kauemman aikaa , eiks se silleen polta rasvaa paremmin ja jos haluaa nostaa kuntoa ja kasvattaa lihaksia, niin sitte se ois sellanen rankempi.” ”Just joku hölkkäys ja rullaluisteleen pystyy nyt kesällä hirveesti...”

Tyttöjen mielipiteet liikunnan harrastamisen säännöllisyyden tiheydestä vaihtelivat hieman. Yhtä mieltä oltiin kuitenkin siitä, että onnistuneen laihduttamisen tai painonhallinnan tueksi tarvittiin säännöllistä liikuntaa. Mielipiteet riittävästä liikunnan määrästä vaihtelivat parista harrastuskerrasta päivittäiseen liikunnan harrastamiseen. Mieluisan liikuntamuodon löytämisellä koettiin olevan motivaatiota lisäävä vaikutus.

”Jos alkaa laihduttaa ja aloittaa jonku liikunnan, mistä ite ei oikein pidä, sit se kyllä aika helposti jää pois, että varmaan kaikille semmonen joku oma, mikä tuntuu hyvältä.” ”...jos niinku joku alkaa laihduttaa, niin en mä usko, että kerran viikossa riittää, joku lenkkeilyki, niin varmaan joka päivä tai joka toinen päivä vähintään.” ”...sit ainaki pari kertaa viikossa, niinku kaks tai kolme tai jotain...”

9.3.8 Laihduttamisen sosiaalinen tuki

Haastattelemiemme tyttöjen mukaan läheisten antaman tuen merkitys laihduttamisen onnistumisen kannalta olisi suuri. Jos paino-ongelmia olisi, tukea laihduttamiseen haettaisiin perheeltä, ystäviltä ja kouluterveydenhoitajalta. Myös erilaiset asiantuntijajärjestöt voisivat auttaa laihduttavaa nuorta. Aineistomme perusteella muodostui seuraavat alakategoriat: laihduttaminen perheen yhteinen projekti, ystävien henkinen tuki, ulkopuoliset asiantuntijat laihdutuksen tukena, laihdutuskeskustelut terveydenhoitajan vastaanotolla, asiantuntijajärjestöt laihdutuksen tukena sekä konkreettinen yhdessä tekeminen.

Haastattelemamme tytöt suhtautuivat hyvin positiivisesti perheen tukeen laihdutuspyrkimyksissä. He toivoisivat, että *laihduuttaminen olisi perheen yhteinen projekti*. Monet turvautuisivat äidin apuun varsinkin pienemmissä laihdutustavoitteissa. Vanhemmat sisarukset koettiin myös luotettavana laihdutustiedon lähteenä. Laihduttamisen ollessa ajankohtaista koko perheen

toivottiin yhdessä muuttavan ruokailutottumuksia terveellisemmäksi. Perheen yhteisiä liikuntaharrastuksia pidettiin myös hyvänä laihduttamisen tukimuotona.

*”Se vois tietysti lähteä sieltä kotoa, et ei niinku syötäs hirveen epäterveellisiä ruokia kotonakaan, et vois vaikka koko perhe alottaa sillä tavalla terveellisemmän kuurin, syötäs vähän niinku terveellisemmin.”
 ”...paras olis varmaan oma perhe ja lähipiiri, jotka on niinku just siinä ku syö ja tälleen, ett jos niistä sais silleen jotain lenkkikaveria.” ”No, kyllä mä varmaan ensin menisin mejjän iskän tai äiskän juttusille ja jos niiltä ei sais neuvoa, niin varmaan sitte menisin terkkarille.”*

Ystävien antamaa henkistä tukea arvostettaisiin laihduttamisen yhteydessä. Haastattelemiemme tyttöjen mielestä olisi tärkeää, että ystävä olisi eräänlainen tukihenkilö, jolle voisi purkaa tuntemuksiaan. Ylipainoinen henkilö voi nimittäin helposti tuntea huonoa omaatuntoa tai huonommuutta painonsa takia. Ystävän toivottiin myös kannustavan jatkamaan laihdutustavoitteen saavuttamisessa.

”Uskon, että ystävät tota ni niin on tukena siinä, jos sillä (laihduttavalla ystävällä) on paha olla, et niihin voi luottaa ja tukeutua, ystävästä on just varmaan aika suuri apu siinä vaiheessa, et just jos on hirveen huono omatunto painonsa takia...” ”Mun mielestä ois niinku sellanen ettei tee liian suurta numeroa, mut kuitenkin niinku ois mukana siinä projektissa, ettei toinen joudu yksin...”

Perheen ja ystävien lisäksi myös *ulkopuolisia asiantuntijoita* tarvittaisiin *laihduttamisen tueksi*. Monien tyttöjen mielestä terveydenhoitajan kanssa olisi helppo keskustella laihduttamiseen liittyvistä asioista. Kouluterveydenhoitajaa pidettiin asiantuntevana ja luotettavana keskustelukumppanina. Laihduttamiseen liittyvistä järjestöistä Painonvartijat mainittiin mahdollisena laihduttamisen tukimuotona.

”...noit jotain laihdutus niinku painonvartijat ja tämmöset, mutta kyllä sitä varmaan joltain niinku terveydenhoitajalta saa neuvoa.” ”Kai sitä joltain terveydenhoitajalta, ehkä se neuvoa kuitenkin niinku kaikkein järkevimmät, että jos tosiaan haluaa laihduttaa.” ”...terveydenhoitaja, jolle yleensä tullaan jutteleen.”

Haastattelemamme tytöt olivat *keskustelleet laihduttamiseen liittyvistä asioista* kouluterveydenhoitajan kanssa. Terveydenhoitajan kerrottiin ottavan painoon liittyvät asiat puheeksi usein muidenkin asioiden yhteydessä. Terveydenhoitajan

sopivuudesta laihtutustiedon antajana oltiin monta mieltä. Muutama tyttö ilmoitti, ettei missään nimessä keskustelisi laihtuttamiseen liittyvistä asioista oman terveydenhoitajansa kanssa, muut suhtautuivat asiaan positiivisemmin. Terveydenhoitajan kanssa keskusteltiin lähinnä laihtuttamiseen soveltuvasta ruokavaliosta ja painoon liittyvistä asioista.

”Jos terkkarilla käy, monesti nousee siellä just painonhallinta ja kaikki murrosikäjutut...” *”...jos yleensä haluaa jutella sellasista, niin käy terkkarin kanssa juttelemassa.”* *”...niin tosi usein tai melkein aina alkaa kyselemään, koska oot käynyt viimeksi vaa`lla tai muuta vastaavaa...”*

Asiantuntijajärjestöt voivat toimia myös *laihtuttamisen* motivoivana ja *tukevana tekijänä*. Erilaiset laihtutustarinat mainittiin kiinnostavina. Painonvartijoiden laihtutusruokavaliota oli jopa kokeiltu tyttöjen keskuudessa.

”...mä joskus katon jotaki painonvartijoiden lehtii, kuinka joku on laihtuttanu ittesä...”

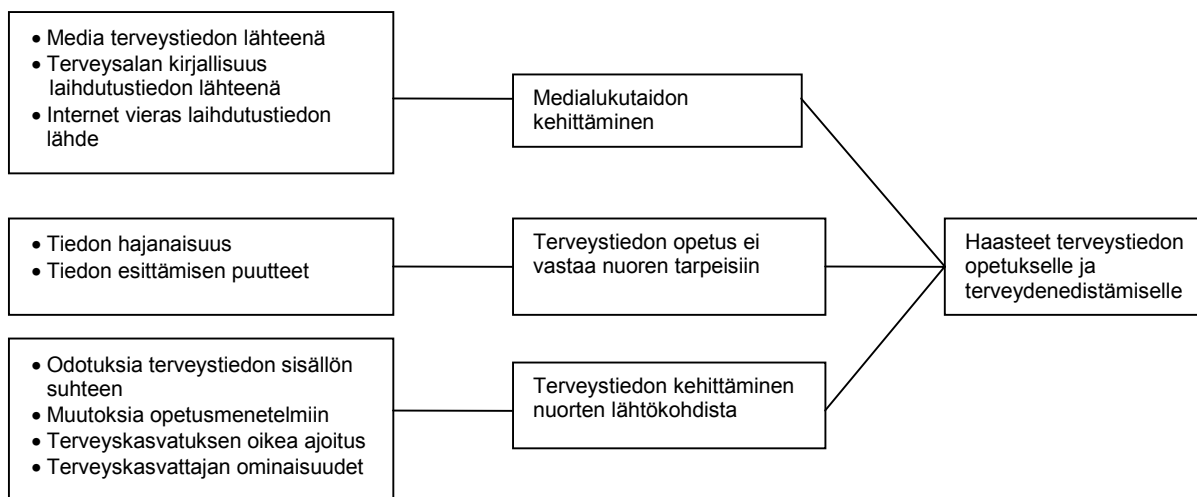
Konkreettinen yhdessä tekeminen nousi hyvin tärkeäksi laihtuttamisen tukimuodoksi. Monet tytöt kertoivatkin kokemuksistaan laihtuttavan ystävän tukena. Ystävää kuunneltiin vaikeina hetkinä, lenkkeiltiin yhdessä tai keskusteltiin terveellisestä ruokavaliosta. Ystävän roolia kuvattiin lähinnä kuuntelijana ja kannustajana.

”...vaikka käyvä lenkillä yhdessä tälleen näin, käyvä vaikka kuntosalilla.”
”...on just se kannustaminen ja just se ku sen alottaa toisen kanssa, ni se on paljon niinku...” *”Yrittää puhua sille, että kumminki syö terveellisesti, syö jotaki kuitenkin, saa ravintoa. Jättäs makeet ja tällaset.”*

9.4 Haasteet terveystiedon opetukselle ja terveydenedistämislle

Kysyimme haastattelussamme myös tyttöjen mielipiteitä terveystietoon liittyvien asioiden opetuksesta koulussa. Olimme kiinnostuneita lähinnä asiasisällöistä, käsittelytavoista ja erityisesti laihtuttamiseen liittyvien asioiden käsittelystä koulun terveystiedon tunneilla. Haastattelujemme perusteella muodostimme kolme teemaa: medialukutaidon kehittäminen, terveystiedon opetus ei vastaa nuoren tarpeisiin ja

terveystiedon kehittäminen nuorten lähtökohdista. Nämä teemat esitetään kuviossa 5.



KUVIO 5. Haasteet terveystiedon opetukselle ja terveydenedistämislle

9.4.1 Medialukutaidon kehittäminen

Haastattelemamme tytöt käyttivät mediaa melko monipuolisesti. Tiedonhankintatavat ja tietolähteet vaihtelivat kuitenkin melkoisesti. Tiedonlähteiden luotettavuuden arviointiin olisi syytä kiinnittää opetuksessa enemmän huomiota. Päädyimme aineistomme perusteella seuraaviin alakategorioihin: media laihdutus/terveystiedon lähteenä, terveysalan kirjallisuus laihdutustiedon lähteenä ja internet vieras laihdutustiedon lähde.

Lehdet ja televisio olivat tyttöjen suosimat *mediat terveyteen / laihduttamiseen liittyvää tietoa etsittäessä*. Televisiosta huomioitiin erityisesti runsas laihduttamisen apuvälineiden tarjonta. Myös muotiohjelmista haettiin kroppaan liittyviä vaikutteita. Terveyslehdet kiinnostivat laihdutustiedon lähteenä. Internetin valtava tietomäärä tiedostettiin, mutta sitä vähemmän käytettiin laihduttamiseen liittyvän tiedon hankinnassa.

"Internetistä löytää, jos tarvii, mut en oo koskaan hakenu..." "...leheessä ja teeveessä on hirveesti kaikkee, että ostat näitä ja näitä pillereitä, niin laihdut ja osta tämä laastari, niin laihdut..." "Tietenki TV, sieltä tulee kaikkia muotiohjelmia, mut niitäki mä lähinnä kattelen vaan sen muodin takia ja silleen..."

Terveysalan kirjallisuus muodostui myös *laihdutustiedon lähteeksi*. Tytöt kertoivat hankkineensa kirjatietaa ruokavaliosta ja liikunnasta. Lisäksi erityiset laihdutusoppaat olivat tyttöjen mielenkiinnon kohteena.

"Varmaan hakisin niistä terveystiedon lähteeksi, jos mä kunnolla haluan laihuttaa." "Ehkä mä jostain kirjoista, et minkälainen ruokavalio ois tärkeä ja ehkä joku liikunta..." "Varmaan just laihdutusoppaista tai tällaisista. Mä varmaan ruokavalioo muuttasin aika rankasti."

Tyttöjen suhde *internetin käyttöön* jäi hieman *etäiseksi*. Monet kertoivat syyksi tietokoneen puuttumisen kotoa. Internetin käyttö rajoittui pääasiassa koulutehtävien tekemiseen ja kavereiden kanssa yhteydenpitoon sähköpostin välityksellä. Internetiä käytettäisiin laihdutustiedon etsimiseen siinä tapauksessa, jos tietoa ei muualta löydettäisi.

"Ehkä käytän enemmän jonkun sähköpostiin tai kouluesitelmien tekoon, en muuten kauheesti käytä." "...mä voisin käyttää, jos en muualta sais tietoo."

9.4.2 Terveystiedon opetus ei vastaa nuoren tarpeisiin

Haastattelemlamme tytöillä oli hyvin hajanainen käsitys terveystiedon opetuksesta koulussa. Asioita oli käsitelty hyvin monen eri oppiaineen yhteydessä, eivätkä sisältö ja esitystapa välttämättä vastanneet oppilaiden toiveita ja tarpeita. Terveystiedon opetukseen liittyen muodostimme seuraavat alakategoriat: tiedon hajanaisuus ja tiedon esittämisen puutteet.

Keskustellessamme terveystiedon opetuksesta tyttöjen kanssa saimme hyvin kirjavia vastauksia. Jostain syystä muistikuvat kyseisen aineen opetuksesta olivat tutkimusryhmällämme kovin hataria esimerkiksi opetuksen ajankohdan ja aiheiden

suhteen. Terveystiedon liittyvä *tieto* vaikutti melko *hajanaiselta*. Terveys oli ollut aiheena terveystiedon, liikunnan, kotitalouden ja biologian tunneilla. Opetus ajoittui yläasteen alkuaikoihin. Tyttöjen mukaan koulussa puhuttiin jonkin verran murrosiästä, seksuaalisuudesta, terveellisestä ruokavaliosta ja liikunnasta. Eli eri aineiden opettajilla oli vastuu omasta aihealueestaan. Kokonaisuuden hahmottaminen saattoi siis olla hieman vaikeampaa.

”Onhan meillä kasilla muistaakseni vai oliko se nyt ysin alussa, kasilla se tais olla, terveystietoa tai semmosta.” *”Liikuntatunneilla saatetaan puhua.”* *”Joskus biologiassa oli ihmisen biologiaa, et harvemmin kyllä koulussa puhutaan.”* *”No kotsassa tietenkä ruokavaliota.”* *”No terveystiedossa sillon, siitä on viimeksi puhuttu, no, eipä silleen erityisemmin puhuta siitä.”*

Tytöt olivat havainneet terveyteen liittyvän *tiedon esittämisessä puutteita*. Esimerkiksi kotitaloustuntien opetusta kritisoitiin, liian usein keskityttiin pelkästään ruoan valmistukseen. Tietoa kaivattiin myös enemmän nuorten kielelle. Tiedon esittämistapoihin kaivattiin myös muutoksia, ne koettiin usein liian painostavina.

”Pitäs saaha nuorten kielellä sanottua.” *”Jos sais jonkun nuoren kertomaan nuorelle, koska mitä mää oon ite huomannu, että nuori kertoo nuorelle, se menee tavallaan paremmin perille ja on mielenkiintosta.”* *”Kyllähän se on ymmärrettävässä muodossa, mutta sitä vois mieltä, että kuka sen sitte esittää.”*

9.4.3 Terveystiedon kehittäminen nuorten lähtökohdista

Tytöt kertoivat odotuksiaan terveystiedon opetussisällöistä ja – menetelmistä. Terveystiedon opettajaan kohdistettiin myös tiettyjä vaatimuksia. Muodostimme aineistostamme seuraavat alakategoriat: odotuksia terveystiedon sisällön suhteen, muutoksia opetusmenetelmiin, terveyskasvatuksen oikea ajoitus, sekä terveyskasvattajan ominaisuudet. Kuvaamme alakategoriat seuraavassa.

Tytöt halusivat enemmän laihduttamiseen ja painonhallintaan liittyvää tietoa, esimerkiksi laihdutusruokavalio ja oikeat ruokailutottumukset mainittiin. Yli- ja alipainoon liittyvistä terveysriskeistä kaivattiin myös tietoa. Asioista haluttiin saada

luotettavaa, totuudenmukaista ja oikeaa tietoa. Syömishäiriöt tuntuivat olevan tyttöjen keskuudessa hyvin puhutteleva aihe. Lähes kaikki kertoivat haluavansa syömishäiriöistä sekä niiden vaaroista ja seurauksista enemmän tietoa. Tyttöjen puheista kuvastui huoli syömishäiriöiden esiintymisestä tuttavapiirissä. Tulevaisuus huoletti tällaisten kavereiden kohdalla, ymmärrettiin, miten vakavilla asioilla leikkiminen saattaisi tulevaisuudessa kostautua.

”Toimivia, tehokkaita, kestäviä, semmosia, mitkä ei ois mitään humpuukia. Just että pystyis pitämään ne kilot poissa...” ”...just anoreksiasta, bulimiasta, niitä on kuitenkin aivan älyttömästi nuorten keskuudessa, sais vähän tietoa, mitä siitä voi seurata.” ”...oikeesta ruokavaliosta, se ruuan jättäminen on hirveen monelle...” ”Mun mielestä tytöille nimenomaan pitäis laittaa laihutuksesta jotain. Et mitä siitä oikeesti seuraa, jos sää laihutat sillain, et sää niinku lopetat syömisen.”

Terveystiedon sisältöjen ohella *muutoksia* toivottiin *opetusmenetelmiin*. Terveysteen liittyvien asioiden käsittely eteni tyttöjen mukaan usein hyvin opettajajohtoisesti. Uusia ja mielenkiintoisia menetelmiä toivottiin terveystiedon opetukseen.

”Opettaja puhu asiasta ja sitten osallistuttiin keskusteluun yhdessä. Ei sitä kyllä hirveesti, mut tottakai ne perusasiat käytiin läpi.” ”Mun mielestä koulussa puhutaan liian vähän just esimerkiks tytöille...” ”Pitäis ehkä joku uus systeemi kehittää, millä sitä kertos...”

Terveyskasvatukseen oikeaan ajoitukseen tulisi myös tyttöjen mielestä kiinnittää huomiota. Terveysteen liittyvistä asioista puhuminen pitäisi aloittaa jo ala-asteella. Laihuttamiseen liittyvän tiedon toivottiin olevan ennemminkin ennaltaehkäisevää kuin liian myöhään tulevaa. Eniten kyseistä tietoa koettiin tarvittavan yläasteen alkuvaiheessa. Uuteen kouluun siirtyminen ja vastakkaisesta sukupuolesta kiinnostuminen käynnistivät usein laihduttamisen.

”Kasi- ja ysiläisillä tytöillä, ne yrittää laihduttaa hirveesti ja mun mielestä just silloin on vähentyny tommonen puhuminen, mun mielest olis tosi hyvä jos sais niinku lisättyä kouluihin.”

Terveyskasvattajan ominaisuuksista keskusteltaessa tärkeimmiksi mainittiin asiantunteva, luotettava ja rento persoona. Liikunnan ja biologian opettajia pidettiin kyseisessä koulussa parhaina terveyskasvattajina. Kouluterveydenhoitajaa pidettiin

yhtenä mahdollisuutena. Vanhemmat mainittiin myös mahdollisina terveystieteiden antajina.

”...mut se vois olla joku terveydenhoitaja tai biologian ope, mutta sitte on vaan silleen, et jos ne on ite kauheen jäykkiä, eikä sinut sen asian kanssa, niin mun mielestä se on vaan pahempi.” ”Pyytäisin terveydenhoitajalta jotain esitteitä tai kysyisin siltä neuvoa ja just joku äiti.” ”Sellanen joka oikeesti osais asian, niin vois olla hyvä.”

10 POHDINTA

10.1 Luotettavuuskysymysten tarkastelua

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analyysivaihetta ja luotettavuuden arviointia ei voi erottaa toisistaan. Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista kulkea vapaammin aineiston analyysin, tulkintojen ja tutkimustekstin välillä. Tutkija joutuukin jatkuvasti pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja näin ottamaan kantaa sekä analyysin kattavuuteen että työnsä luotettavuuteen. (Eskola & Suoranta 1998.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Tärkein luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 1998.) Tutkijan oman viitekehyksen vaikutus kenttätööhön on tiedostettava. Hänen on myös suhtauduttava neutraalisti ja tietyllä etäisyydellä tutkittaviin henkilöihin. (Tynjälä 1991.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä voidaan tarkastella monella eri tavalla. Mäkelä (1990) ja (1994) kiinnittää luotettavuuden arvioinnissa huomiota seuraaviin seikkoihin: *aineiston yhteiskunnallinen merkittävyys ja riittävyys, analyysin kattavuus, arvioitavuus ja toistettavuus*.

Aineiston merkittävyydellä Mäkelä (1991) tarkoittaa lähinnä sitä, että tutkijan on oltava tietoinen aineiston kulttuurisesta paikasta ja sen tuotantoehdoista. Tuotantoehdot tarkoittavat esimerkiksi tutkijan aktiivista osallistumista aineiston tuottamiseen ja eletyn elämän välittymistä puolin ja toisin haastatteluihin. Tutkimusjoukon kulttuurinen edustavuus, aineiston luonnollisuus ja totuudellisuus liittyvät myös tuotantoehtoihin. Esimerkiksi haastattelututkimuksen yhteydessä kannattaa miettiä tutkimusryhmän mukaan, onko järkevä suorittaa yksilö- tai ryhmähaastatteluja. Ryhmän tuki tai hyvän ystävän läsnäolo voivat antaa paremmat mahdollisuudet nuoren avautumiselle haastattelutilanteessa.

Tynjälä (1991) puhuu myös artikkelissaan tutkimustilanteeseen liittyvien tekijöiden arvioinnista eräänä luotettavuuden kriteerinä. Tutkimuksemme luotettavuutta lisäsi

pilottihaastattelujen suorittaminen ennen varsinaista tutkimusta. Teimme tällöin yksilö- ja ryhmähaastatteluista esihaastattelut. Haastattelutekniikkamme parani ja saimme arvokkaan kokemuksen myös ryhmähaastattelusta. Tutkimuksemme luotettavuuden hyväksi voidaan myös mainita molempien tutkijoiden osallistuminen tiedonantajien haastatteluihin. Tutkijat suorittivat myös aineiston litteroinnin itse.

Tutkimusryhmämme edustavuutta arvioitaessa valintaan vaikuttivat aikaisemmat suhteet kyseiseen kouluun ja luokkiin. Päädyimme haastattelemaan kahden yhdeksännen luokan kaikki tytöt vapaaehtoisuuteen pohjautuen. Tutkimusjoukon valinnassa voitaneen puhua harkinnanvaraisesta näytteestä. Tytöt ovat omien kokemustensa, tuntemustensa ja mielipiteidensä parhaita asiantuntijoita.

Pyrimme säilyttämään haastattelutilanteen kaikille tiedonantajille samanlaisena. Luonnollisesti haastattelut sijoittuivat koulupäivän eri ajankohtiin. Tynjälän (1991) mukaan haastattelutilanne voi toimia myös eräänlaisena tiedostusprosessina eli keskustelu haastattelijan kanssa voi auttaa tiedonantajaa tiedostamaan jotain, mitä hän ei haastattelun alussa välttämättä tiedostanut. Olemme pyrkineetkin huomioimaan aineistoon tutustuessamme mahdollisten ristiriitaisuuksien esiintymisen tiedonantajien puheissa.

Mäkelän (1994) esittämiä luotettavuusperusteita ovat myös aineiston riittävyys ja analyysin kattavuus. Kvalitatiivisessa tutkimusperinteessä yksi riittävyyden mittari on aineiston kylläntyminen eli saturaatio. Aineisto alkaa siis toistamaan itseään, eivätkä tiedonantajat tuota enää tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. On esitetty arvioita, että noin 15 henkilön vastaukset riittäisivät aineiston kylläntymiseen. Kylläntymispiste vaihtelee kuitenkin huomattavasti. (Tuomi & Sarajärvi 2002.) Oman aineistomme kylläntymispistettä arvioitaessa voidaan todeta, että tutkimushaastattelut alkoivat toistaa itseään. Suurempi tiedonantajien määrä ei olisi luultavasti tuonut tutkimustuloksiimme lisäarvoa. Aineistoa ei kannata kerätä liikaa kerralla. Tutkija voi ensin analysoida huolellisesti pienehkön aineiston ja päättää sen perusteella lisäaineistojen tarpeellisuudesta. Tulosten koettelu on myös aineiston riittävyyden mittari. Tällöin aineisto jaetaan kahtia, viedään läpi yksityiskohtainen

analyysi yhdessä puoliskossa ja koetellaan saatuja tuloksia toisessa puoliskossa. (Mäkelä 1994.)

Analyysin kattavuus tarkoittaa puolestaan sitä, että tulkintoja ei perusteta satunnaisiin poimintoihin aineistosta. Usein kvalitatiivisen tutkimuksen aineistot ovat laajoja ja sen vuoksi vaikeammin hallittavia. Tällöin tutkija saattaa tyytyä helposti selailuun perustuviin vaikutelmiin. Tutkijan on tärkeä miettiä etukäteen, miten aineisto saadaan hallittavaan ja prosessoitavaan muotoon. (Mäkelä 1994.)

Oma tutkimusaineistomme muodostui 14 tiedonantajan haastattelusta. Aineiston pienehkö koko mahdollisti perusteellisen analyysin. Tarkoituksenamme oli tiedonantajien kokemusten ja käsitysten selvittäminen ja ymmärtäminen, ei niinkään yleistettävän tiedon luominen. Analyysissä etenimme aineistolähtöisesti sisällön analyysin ehkä kaavamaisenkin rakenteen mukaisesti. Muodostimme aineistosta 20 yläkategoriaa, joista puolestaan muodostui 5 yhdistävää kategoriaa, joihin tulkintamme pohjautuu. Aineiston analyysin tutkijat suorittivat yhteistyössä. Päätökset perustuivat yhteisten keskusteluiden pohjalta syntyneisiin ratkaisuihin.

Analyysin arvioitavuus ja toistettavuus ovat myös Mäkelän (1994) esittämiä tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä. Arvioitavuudesta puhuttaessa tarkoitetaan sitä, että lukija kykenee seuraamaan tutkijan päättelyä. Hänelle annetaan edellytykset hyväksyä tutkijan tulkinnat tai vastaavasti riitauttaa ne. Toistettavuudella tarkoitetaan puolestaan luokittelu- ja tulkintasääntöjen niin yksiselitteistä esittämistä, että toinen tutkija pystyy niitä soveltamalla päätyämään samoihin tuloksiin. Havaintojen luokittelu eli analyysiyksiköiden ryhmittely ennalta määriteltyihin kategorioihin onkin eräs kvalitatiivisen tutkimuksen tunnusomaisimpia piirteitä.

Pyrimme raportissamme esittämään tutkimustulokset selkeästi ja ymmärrettävästi. Kuvaamme yksityiskohtaisesti, miten aineiston kanssa etenimme ja mihin johtopäätöksiin päädyimme. Kuvaamme sisällön analyysin oman tutkimuksemme lähtökohdista. Lukijalle esitetään ala- ja yläkategorioiden sekä yhdistävien kategorioiden muodostaminen tutkimustulosten yhteydessä taulukoiden muodossa.

10.2 Luotettavuuden parantaminen

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan parantaa erilaisin menetelmin. Triangulaatio on nimitys tutkimusotteelle, jossa käytetään lukuisia menetelmiä, tutkijoita, aineistoja tai teorioita. Metodisessa triangulaatiossa oletetaan eri metodeilla olevan erilaiset heikkoudet ja vahvuudet. Metodin virheellisyys voidaan korjata käyttämällä rinnalla täysin erilaista metodologiaa, koska eri metodeilla ei ole todennäköisesti samanlaisia vääristymiä. Samassa tutkimuksessa eri laadulliset menetelmät voivat tukea toisiaan. (Tynjälä 1991, Tuomi & Sarajärvi 2002.) Haastatteluaineistomme rinnalla olisimme voineet käyttää esimerkiksi kirjallisilla menetelmillä tuotettu aineistoa. Tällöin eri menetelmin kerättyä aineistoa olisi ollut mielenkiintoista verrata keskenään. Triangulaatio voi koskea myös useiden tutkijoiden tai erilaisten teoreettisten näkökulmien käyttöä. Triangulaatio ei ole helppo ratkaisu luotettavuusongelmiin. Jos kahdella menetelmällä on saatu ristiriitaisia tuloksia, ongelmaksi muodostuu luotettavamman menetelmän arvioiminen. (Tynjälä 1991.)

Face-validateetti on myös eräs tapa parantaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Siinä tulokset esitetään niille henkilöille, joita aineistot koskevat tai ovat muutoin tuttuja tutkittavan ilmiön kanssa. Heitä pyydetään arvioimaan vastaavatko tulokset tutkittua. (Kyngäs & Vanhanen 1999.)

Laadullisen tutkimuksen metodioppaissa mainitaan myös mahdollisuus laskea niin kutsuttu yksimielisyyskerroin. Siinä kaksi tutkijaa luokittelee saman aineiston. Luotettavuus voidaan katsoa hyväksi luotettavuuskertoimen ollessa 80-85%. Kahden luokittelijan käyttäminen luotettavuuden parantamiseksi voi muodostua ongelmalliseksi. Laadullinen tutkimus on aikaa vievä prosessi, ulkopuolisen luokittelijan saaminen ei ole kovinkaan helppoa. (Tuomi & Sarajärvi 2002.)

Oman tutkielmamme luotettavuuden parantamista mietittäessä huomio kiinnittyy tiedonhankintamenetelmän valintaan. Ryhmähaastattelut olisivat kyseisessä ikäluokassa saattaneet tuottaa hieman toisenlaista informaatiota. Ryhmässä keskustelu olisi luultavasti herättänyt vilkkaampaa ajatuksenvaihtoa. Kokemukset,

joita ei kerrottu kahdenkeskisissä haastattelussa, olisivat voineet ryhmätilanteessa hyvinkin tulla esiin. Nyt tiedonantajien motivointi oli pelkästään haastattelijan varassa.

Mielenkiintoista olisi myös pyytää tutkittavien arvio tutkimustulosten ja johtopäätösten oikeaanosuvuudesta. Tällainen menettely on yleistynyt viime vuosina laadullisen tutkimuksen piirissä.

10.3 Tutkimuksen eettiset vaatimukset

Jokainen tutkimus sisältää lukuisia eettisiä päätöksiä, tutkija joutuu koetukselle lukuisia kertoja tutkimusprosessin kuluessa. Tutkimuksen ongelmakohtia ovat esimerkiksi: tutkimuslupaan liittyvät kysymykset, aineiston keruuseen liittyvät ongelmat, tutkimuskohteen hyväksikäyttö, osallistumiseen liittyvät ongelmat sekä tutkimuksesta tiedottaminen. (Eskola & Suoranta 1998.)

Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin on erityisen tärkeää hankkia henkilöiden suostumus ja antaa tutkimukseen liittyvää perustietoa (Hirsjärvi ym. 2000). Omassa tutkimuksessamme hankimme tutkimuskoulua koskevan luvan oppilaitoksen rehtorilta. Tutkimukseen osallistujilta ja heidän vanhemmiltaan pyydettiin myös kirjallinen suostumus, koska oppilaat ovat vielä alaikäisiä. Oppilaat saivat tutkimukseen liittyvää informaatiota opettajiltaan sekä tutkimusluvan yhteydessä olleesta saatekirjeestä. Haastattelujen alussa informoimme myös jokaista tiedonantajaa erikseen. Korostimme, että haastatteluihin osallistuminen pohjautuu vapaaehtoisuuteen. Muutama oppilas jättäytyikin tutkimuksemme ulkopuolelle. Tiedonantajille puhuttiin myös tutkittavan ja tutkijan välistä luottamuksellisuudesta.

Myös tutkimustuloksia julkaistaessa tulee huolehtia luottamuksellisuuden säilyttämisestä ja anonyymiteettisuojusta (Eskola & Suoranta 1998). Omassa tutkimuksessamme tutkimukseen osallistuneiden nimet eivät tule muiden kuin tutkijoiden tietoon. Tutkimusraportissamme ei myöskään mainita tutkimuskoulun nimeä. Aineiston analyysissä olemme pyrkineet säilyttämään ilmausten alkuperäisen

yhteyden ja merkityksen, totuudenmukaisuudesta olemme pitäneet kiinni koko tutkimusprosessin ajan.

10.4 Tutkimustulosten tarkastelua ja johtopäätökset

Tutkielmamme kirjallisuuskatsauksessa pyrimme käsittelemään lihavuuteen ja laihduttamiseen liittyvää tietoa monelta näkökannalta. Halusimme myös tuoda työhömmä terveystieteellisen näkökulman käsittelemällä terveellistä laihduttamista suositeltavan ruokavalion, liikunnan ja laihduttamisessa tärkeiden tukimuotojen kannalta. Nuorten lihavuuden esiintymisestä löysimme jonkin verran tietoa, mutta sekin on pääosin peräisin 1990-luvun alkupuolelta. Nuorten tyttöjen laihduttamisen yleisyydestä sen sijaan löysimme vähemmän tietoa. Löytämämme tieto on pääosin laadullisiin tutkimuksiin pohjautuvaa, eikä kerro yleistettävää totuutta tilanteesta.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli tuottaa tietoa yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen laihduttamisesta ja painonhallinnasta. Tutkimustehtävinä oli kuvata tyttöjen kokemuksia kehostaan, heidän käsityksiä laihduttamiseen liittyvistä ilmiöistä sekä käsityksiä ja kokemuksia laihduttamisesta ja painonhallinnasta.

Tyttöjen kehonkuva

Tytöt olivat murrosiän loppuvaiheessa ja heidän kehittyksensä naiseutta kohti oli jo hyvin pitkällä, ainakin fyysisesti. Puhuminen murrosikään liittyvistä muutoksista ei ollut tytöille kovin helppoa. Puheen kääntyessä fyysiselle puolelle muutoksista kertominen oli selvästi vaikeampaa. Henkisiä vaikutuksia oli suhteellisen helppo nimetä. Tytöt puhuivat murrosiästä enemmän yleisellä kuin henkilökohtaisella tasolla. Murrosikä oli ehkä arka aihe, joka koettiin hyvin henkilökohtaisena. Murrosikä muuttaa nuorta ulkoisesti, eikä hän ole vielä valmis aikuinen, kehitysprosessi heillä on vielä ikäänkuin kesken. Se saattoi vaikuttaa siihen, että tytöt käsitelivät asiaa enemmän objektiivisesti. Pohdittavaksi jää, olisiko aihetta voinut lähestyä eri tavalla, jotta siitä olisi ollut helpompi puhua.

Vaikka murrosiän muutoksia oli paljon, ne koettiin kuitenkin pääasiassa positiivisina. Onkin tärkeää, että tytöt saivat tukea naiseksi kasvamisessa. Kehitystä tukevana tekijöinä mainittiin äidin ja sisron esimerkki naisena olemisesta. Tuntemusten ja kokemusten vaihto kavereiden kanssa näytteli myös tärkeää osaa naiseksi kasvamisessa. Muutokset tulevat vähitellen, eli niihin oli myös aikaa sopeutua. Ikäluokastaan varhaisimmassa vaiheessa kehittyneet kertoivat kokeneensa välillä kiusallisia hetkiä poikien taholta. Myös Aapola (1999) on kerännyt väitöskirjaansa varten aineistoa muistelutyön avulla tyttöjen naiseksi kasvamisesta ja murrosikään liittyvistä ilmiöistä. Tyttöjen reaktiot vartalon muutoksiin vaihtelivat muistelutarinoissa ylpeydestä jännitykseen, ahdistukseen ja häpeään. Joissain tarinoissa tytön mainitaan odottaneen muutosten alkua, toisissa asennoituminen oli neutraalimpaa, osalla jopa negatiivista. Kehityksen tulokset eivät aina tyydyttäneet, esimerkiksi tyytymättömyys rintoja kohtaan mainittiin.

Tyttöjen kokemus kehostaan oli melko realistinen. Tytöt olivat hyvin kriittisiä itseään kohtaan sekä usein tyytymättömiä vartalonsa tai painoonsa. Tyytymättömyys oli kuitenkin vähentynyt yläasteen aikana. Tyytymättömyyden kokemukset tuntuivat olevan yleisiä. Olivatko ne todellisia kokemuksia, vai täytyykö tyttöjen esittää tyytymätöntä. Ovatko tytöt saaneet sellaisen mallin, että kehoon liittyviä asioita ei pidä kehua. Millainen keskustelu oli sallittua tyttöjen kesken? Kaunis vartalo ja ulkonäkö ovat usein myös kateuden aiheita. Tytöt eivät myöskään tuoneet esille sitä, onko terveys tärkeämpää kuin ulkonäkö, jos vaihtoehtoina olisi esimerkiksi diabetes tai finniingelmat.

Myös Simosen (1995) muistelutyöhön pohjautuvan tutkimuksen mukaan naiset jaottelivat kertomuksissaan kehonsa osiin. Tarinoissa eriteltiin kohdat, joihin oltiin tyytyväisiä tai tyytymättömiä. Muiden mielipiteet ja vallitseva kauneusihanne näyttelivät myös tuolloin tärkeää osaa kehonkuvan muodostamisessa. Kehoa kohtaan olevaa tyytymättömyyttä oli paljon. Olisi tärkeää saada tytöille myös tukea kehomyönteisyyteen ja kannustaa näkemään omia hyviä puolia ja kehittää niitä. Kun media tarjoaa nuorille kuvan kulttuurisesti ihailtavasta naisvartalosta, on erittäin tärkeää, että perheenjäsenet ja ystävät auttavat nuorta positiivisen itsetunnon löytämisessä (Hesse-Bider 1996).

Ilmeisesti nuoret tytöt, jotka ovat normaalivartaloisia, tuntevat tyytymättömyyttä itseään ja vartalooaan kohtaan, koska he eivät koe olevansa täydellisiä. Tämän päivän yhteiskunnassa arvioidaan ihmisiä heidän ulkoisten ominaisuuksien perusteella ja se aiheuttaa paineita monelle nuorelle. Välimaan (2000) tutkimuksessa tytöt olivat poikia yleisemmin huolissaan ulkonäöstään. Tytöt halusivat muuttaa jotain omassa ulkonäössään, kokivat itsensä liian lihaviksi ja halusivat laihduttaa, eivätkä kokeneet ulkonäköään yhtä positiivisesti kuin pojat. Tolosen (2001b) tutkimuksessa tyttöjen puheessa oli kuultavissa tietty ihannekuva naisen ruumiista, esimerkiksi reisien ja takamuksen tuli olla laihoja. Monet tytöt pystyivät osoittamaan omasta kehostaan tarkan häpeän pisteen. Yksi tyttöjen ikuinen keskustelun ja häpeän aihe tuntui olevan läskit eli lihavuus, jonka avulla itseä arvioitiin. Läski koettiin ikävänä ja siitä haluttiin eroon. Joskus toisiin, lihavimpiin ihmisiin suhtauduttiin ennakkoluuloisesti, jopa vältellen. Tyttöjen suhde naiseuteen ja ruumiillisuuteen käsitteellistyi liiallisuuden ja puutteen kautta. Tytöille ruumiin hallinta tuntui myös tärkeältä, se oli yhtäältä taistelua liiallista syömistä vastaan ja toisaalta hallinnan tarvetta suhteessa ruumiin kiinteyteen.

Hoikkuus oli tärkeä ja tavoiteltava asia tyttöjen elämässä. Haastateltavista kukaan ei ollut lihava tai ylipainoinen. Kenelläkään ei siis ollut varsinaista syytä eikä tarvetta laihduttamiseen. Tyttöjen käsitys kehostaan oli yhtenevä heidän laihdutuspyrkimysten kanssa. Tytöt olivat hoikkia olemukseltaan, pari tyttöä oli normaalipainoisia. Tyttöjen arvioinnit omasta painosta olivat myös melko realistiset. Yleisempää kuitenkin oli, että koettiin olevan normaalipainoisia, vaikka paino saattoi olla alhainen. Tyttöjen käsitys normaalipainosta oli eriävä ammattihenkilön, kuten terveydenhoitajan käsityksistä. Kuvamenetelmän käyttö tyttöjen oman kehon ja painon arvioimisessa oli sopiva haastatteluumme. Sitä voisi käyttää monipuolisemminkin haastattelun yhteydessä. Se auttoi konkretisoimaan käsityksiä itsestä ja muista.

Laihduuttamiseen liittyvät ilmiöt

Tyttöjen laihduttaminen kuvasi tämän hetkistä aikakautta. Media oli keskeisessä roolissa ulkonäköpaineiden luojana. Tutkimukseemme osallistuneet tytöt seurasivat

aikaansa muoti- ja tyyliasioissa. Mediakriittisyys nousi kuitenkin puheissa esiin. Median luomat ulkonäköpaineet olivat tyttöjen mielestä suuret. Nuorten laihdutuspyrkimyksiä oli turha ihmetellä, kun miettii median esittelemiä naisvartaloita. Medialla näyttäisi olevan valta etenkin nuorten tyttöjen kehonkuvan muodostumisessa. Tärkeä haaste olisikin saada kehitys kulkemaan päinvastaiseen suuntaan. Olisi välillä terveellistä lukea kirjoituksia normaalipainoisesta ja itsensä hyväksyvästä nuoresta. Jokaisen toivoisi myös löytävän oman hyvänolon tunteen liikunnan ja ravitsemuksen suhteen. Tällöin jatkuva kamppailu kilojen kanssa luultavasti vähenisi.

Tytöt olivat siinä iässä, jolloin omaa identiteettiä etsittiin ja luotiin. Esimerkkiä otettiin usein julkisuudesta ja omista idoleista. Haluttiin saada hyväksyntää samaistumalla henkilöihin, jotka olivat suosittuja ja menestyviä. Tyttöjen mielestä media vääristi ihmisten käsityksiä ihanteellisesta vartalosta ja kehosta. Tämä piti myös osittain paikkansa tutkimusryhmämme kohdalla. Vaikka tytöt olivat mediakriittisiä, kuitenkin he mediasta ottivat ulkonäköesikuvansa. Kukaan ei kertonut ihailevansa tavallisia ihmisiä. Henkinen kasvu ja kypsyminen auttoi tyttöjä suhteuttamaan median vaikutuksia ja itsetunnon vahvistuminen auttoi luomaan omaa tyyliä. Tytöt halusivat olla muodikkaita sekä näyttää hyvältä. Ulkonäöllä oli tärkeä merkitys tytöille. Siitä puhuttiin paljon ja sillä oli keskeinen asema tyttöjen elämässä. Kukaan tytöistä ei kertonut, ettei välittäisi ulkonäköasioista.

Ulkonäön arvostelu oli korostunut tyttöjen keskusteluissa. Arvostelu kohdistui lähinnä toisiin, myös poikien ulkonäköön. Toisaalta tytöt olivat suvaitsevaisia erilaisuutta kohtaan, eivätkä hyväksyneet kiusaamista ulkonäön vuoksi. Nämä tulokset olivat ristiriitaisia keskenään. Ilmeisesti haastattelemiemme tyttöjen ulkonäön arvostelu liittyi enemmän tyylikkyyteen ja muodikkuuteen kuin paino-ongelmiin. Tolosen (2001b) tutkimuksessa puolestaan tytöt suhtautuivat ennakkoluuloisesti lihaviin. Tyttöjen puhe omasta ja toisten ruumiillisuuden ja tyylien yksityiskohdista oli koulun julkisuudessa yleistä ja usein myös kriittistä arviointia. Tytöt ajattelivat olevansa saman tarkkailun alaisina myös itse. Ystävien kesken käydyt keskustelut ruumiillisuudesta antoivat sosiaalista tukea vastapainoksi julkisille arvioille. Tyttöjen puhe ruumiillisuudesta kietoutui heidän sosiaalisiin suhteisiinsa. Aikuisuutta käytettiin

kriteerinä muiden arvostelussa. Tytöt saattoivat arvostella samanikäisten joko liian aikuismaista tai liian lapsellista käytöstä ja pukeutumista. Tyttöille oli tärkeää naisellisen olemuksen varmistelu esimerkiksi meikin ja naisellisen muotojen korostamisen avulla. Tolosen (2001a) tutkimuksen mukaan poikien ulkonäöllä oli tyttöjen mielestä merkitystä. Tytöt olivat yhtä kriittisiä ja tarkkanäköisiä poikien ruumiillisuuden suhteen kuin itsensäkin nähden. Poikien tuli olla urheilullisia, hoikkia sekä hyväkuntoisia. Lihakset olivat tyttöjen mielestä tärkeitä pojille. Myös kiinteys ja vartalon kontrolli liittyivät vaatimuksiin.

Koulukiusausta tiedettiin olevan, mutta tytöillä oli siitä vähän henkilökohtaisia kokemuksia. Tyttöjen mielestä lihavuus aiheutti koulukiusaamista. Aaltosen tutkimuksessa koulukiusatut yhdeksäsluokkalaiset tytöt nimesivät kiusaamisen ja eristetyksi joutumisen syyksi erilaisen ulkonäön, esimerkiksi lihavuuden. Kiusaaminen oli loppunut, kun tytöt hoikistuivat, kasvoivat pituutta tai muuttuivat muuten naisellisemmän näköisiksi. (Aaltonen 2001.) Tavallisimmat kiusaamisen muodot sekä tytöillä että pojilla ovat pilkkaaminen ja nimittely (Salmivalli 2002).

Laihdutuskokemusten ja –käsitysten ristiriitaisuus

Kaikki tutkimusryhmämme tytöt olivat normaalipainoisia, emme saaneet heiltä varsinaisia laihdutuskokemuksia. Jo pilottihaastattelussamme olleet tytöt olivat hoikkia, eikä heilläkään ollut kokemuksia laihduttamisesta. Emme tienneet etukäteen varsinaisten haastateltavien taustoista, mutta olimme varautuneet siihen, ettemme välttämättä saa kerättyä laihduttamiseen liittyviä kokemuksia. Tytöt kuvasivat vähän omia laihdutuskokemuksiaan, sen sijaan he kuvasivat käsityksiään ikäistensä laihduttamisesta monipuolisesti. Oliko laihduttaminen arka aihe, jota ei välttämättä haluttu myöntää. Haluttiinko antaa se käsitys, että laihduttaminen ei vielä koske heidän ikäryhmäänsä vai koettiin laihdutusasiat liian henkilökohtaisina asioina, joita ei voinut paljastaa.

Kyseisessä ikäryhmässä laihduttamisen avulla pyrittiin poikien tai kaveripiirin suosioon. Myös tyytymättömyys omaan vartaloon tai ihannekropan tavoittelu saattoivat käynnistää laihdutuspyrkimyksen tyttöjen keskuudessa. Median luomalla

kauneusihanteella oli myös tutkimuksessamme laihduttamista edistävä vaikutus. Myös Nichterin (2000) mukaan lehdistön ja television esittämä kuva valitsevasta kauneusihanteesta on suunnattu suoraan tytöille ja naisille. Media viestittää onnellisuuden kuin poikaystävänsä löytyvän viehättävän ja hoikan kehon avulla.

Keskusteluissamme tytöt eivät juurikaan omalla kohdalla käyttäneet laihdutus – termiä. Enemminkin puhuttiin painon tarkkailusta tai kropan kunnossapidosta. Me tutkijat mieltäisimme asian lähinnä painonhallinnaksi tai eräissä tapauksissa laihduttamiseksi. Kavereiden laihdutuskokemuksista sen sijaan kerrottiin mielellään. Termistöä huolimatta tutkimukseemme osallistuneiden keskuudessa oli selviä laihdutuspyrkimyksiä, vaikka sitä ei meille tutkijoille suoraan myönnettykään. Yhdysvaltalais tutkimuksessa *The Teen Lifestyle Project* tytöt puhuivat mieluummin syömisen tarkkailusta kuin laihduttamisesta. Lähes 40 % tutkimukseen osallistuneista kertoi tarkkailevansa ruokavaliotaan. Syömisen tarkkailua pidettiin laihduttamiseen verrattuna sallivampana menetelmänä. Herkutteluhetkien ja pienten repsahdusten salliminen takasi paremmat mahdollisuudet onnistua tiukkaan laihdutuskuuriin verrattuna. Syömisen tarkkailuun kuului myös perehtyä ruokien ravintoainesisältöihin. (Nichter 2000.) Omassa tutkimuksessamme laihduttaminen ja syömiseen liittyvät aiheet näyttivät olevan myös tyttöjen mielestä mielenkiintoisia ja ajankohtaisia.

Tutkimusryhmämme laihduttamista ei voi myöskään luonnehtia pitkäjännitteiseksi toiminnaksi. Laihdutuspyrkimykset olivat enemmänkin hetkittäisiä ilmiöitä. Saatettiin esimerkiksi kiinnostua jonkin ihmedieetin tai uuden laihdutusmenetelmän kokeilusta. Nichterin (2000) tutkimuksessakaan tyttöjen laihduttaminen ei ollut erityisen suunnitelmallista. Muutamasta päivästä viikkoon kestävät laihdutuskuurit olivat tavallisimpia, pisimmillään laihduttaminen kesti teinityttöjen keskuudessa pari viikkoa. Laihduttamiseksi saatettiin sanoa jopa muutaman tunnin tai pari päivää kestävä syömisen tarkkailua. Hesse-Biderin (1996) mukaan laihdutusbisnes on saanut Yhdysvalloissa hyvin suuren mittakaavan. Laihduttavat naiset uskovat, että laihtuakseen heidän täytyy ostaa jotain, kuten pillereitä, ruokavaliosuunnitelmia tai jäsenyys laihdutusryhmässä. Mainonnan avulla laihduttajille välitetään kuva nopeasta painon alenemasta, jos laihdutustuotteen ohjeita noudatetaan kirjaimellisesti.

Tyttöjen käsitykset ikäryhmänsä laihdutuskokemuksista olivat sen sijaan rajumpia. Heillä oli paljon kertomuksia siitä, kuinka koulussa ruoka jätetään syömättä tai kouluruokailussa vatsa täytetään vedellä ja näkkileivällä. Liikunnan vieminen äärimmäisyyksiin kuvasi myös tyttöjen mukaan ikäryhmän laihdustapoja. Liikunnan avulla saatettiin esimerkiksi kuluttaa enemmän energiaa kuin oli syöty. Myös terveydelle vaarallisten menetelmien kokeillusta, kuten oksentaminen ja paastoaminen, löytyi esimerkkejä lähipiiristä. Usein puhe kääntyikin laihduttamisesta puhuttaessa syömishäiriöihin. Meitä ihmetytti tyttöjen arkinen suhtautuminen kavereilla esiintyviin eriasteisiin syömisongelmiin ja -häiriöihin. Tytöt näyttivät kuitenkin olevan aidosti huolissaan kavereistaan ja kaipaavan lisää tietoa syömishäiriöihin liittyen.

Viimeisen parinkymmenen vuoden aikana erilaiset syömishäiriöt ovatkin lisääntyneet. Länsimaissa laihuushäiriön (*anorexia nervosa*) esiintyvyys nuorilla (12-24- vuotiailla) naisilla on noin 0,5%-1%. Ahmimishäiriön (*bulimia nervosa*) esiintyvyys on puolestaan 1%-3% samassa ikäryhmässä. Tiukkojen diagnostisten kriteereiden lisäksi epätyypillisistä syömishäiriöistä kärsii arvioiden mukaan noin 5% nuorista naisista. Maassamme ainoa selvitys syömishäiriöiden esiintyvyydestä on tehty 14-16 vuotiaille koululaisille. Sen mukaan ahmimiskäyttäytyminen oli suomalaistyöillä yleisempää verrattuna moniin ulkomaisiin tutkimuksiin. Tämän perusteella voidaan arvioida 10 000-20 000 nuoren suomalaisnaisen sairastavan diagnostiset kriteerit täyttäviä syömishäiriöitä. Lisäksi sairauden oireita arvioidaan esiintyvän 25 000 henkilöllä. (Suokas ym. 2000.) Lievät syömiseen liittyvät pulmat, kuten laihduttaminen ilman tarvetta, valikoiva syöminen, ruokailun ajoittainen laiminlyönti, ruokavaliokokeilut ja kouluruokailusta poisjäänti ovat hyvin yleisiä nuorten keskuudessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003).

Ristiriitaisuuksia löytyi myös tyttöjen liikunta- ja ruokailutottumuksista. Tutkimusryhmäämme voisi luonnehtia liikunnalliseksi, osa oli myös kilpaurheilua harrastavia tyttöjä. Ruokailutottumukset olivat sen sijaan kirjavampia. Haastatteluissa he osasivat kuvailla tutkijoille pääpiirteittäin terveellisen ruokavalion koostamisen. Omassa elämässä ei kuitenkaan toimittu sen mukaan. Syöminen oli suurella osalla epäsäännöllistä. Aamupalaa ei välttämättä syöty ollenkaan, koulussa ruokailu jäi

myös usein varsin vähäiselle, eikä kotona tarjottu päivittäin lämmintä ruokaa. Liikuntaa kilpailumielessä harrastavilla syöminen vastasi eniten terveellisen ruokavalion peruseriaatteita. Myös kaksi kasvisruokavaliota noudattavaa tyttöä sattui tutkimusryhmäämme. Heidän kohdalla emme voi olla myöskään vakuuttuneita ruokavalion oikeasta koostamisesta.

Haasteet terveystiedon opetukselle ja terveydenedistämiselle

Terveystiedon opetuksen toteuttaminen koulussa puhutti tyttöjä myös paljon. Työt eivät kokenet saavansa sellaista tietoa kuin olisivat kaivanneet. Terveysteen liittyvät tiedot vaikuttivat myös kovin hajanaisilta. Emme tiedä johtuiko asia kiinnostuksen puutteesta terveystietoa kohtaan vai aiheen käsittelyn jakaantumisesta usealle eri oppiaineelle. Esimerkiksi liikunnan- tai kotitalouden oppiaineiden yhteydessä annettava opetus ei ehkä aktivoi oppilasta parhaiten. Kyseisten aineiden tunneilla on keskitytty yleensä tekemiseen ja usein myös arvosana muodostuu pelkästään sen perusteella. Myös Korhonen toteaa Wuolion (2000) artikkelissa, että terveystiedon integroinnista muihin oppiaineisiin ei ole juurikaan positiivisia kokemuksia. Käytännössä aineenopettajat näkevät oman oppiaineensa opettamisen ensisijaisena, joten terveystiedon opetus näin järjestettynä jää vähemmälle. Integroitu opetus lähinnä tukee, ei korvaa terveystiedon varsinaista opetusta.

Keskustelimme paljon tyttöjen odotuksista terveystiedon opetuksen suhteen. Aiheilta toivottiin enemmän ajankohtaisuutta ja opetusmenetelmiltä vaihtelevuutta. Laihduttaminen ja syömishäiriöt sekä niihin liittyvät riskit olivat tärkeänä pidettyjä aiheita, joiden käsittely on ollut vähäistä. Syömisongelmien esiintyminen kaveripiirissä ja laihduttamisen yleisyys nuorten keskuudessa toimivat herättelijöinä. Asioista kaivattiin oikeaa tietoa nuorten lehdissä esiintyvän tiedon sijaan. Myös terveystietokasvatustajan ominaisuuksiin liitettiin tiettyjä vaatimuksia. Henkilön tulisi olla luotettava ja uskottava. Myös vertaisryhmien asema tiedonantajina nostettiin esiin. Kannaksen (2002) mukaan nuorten terveystarpeet tulisi huomioida koulun terveyden edistämisen ja terveystietokasvatuksen suunnittelussa. Oppilaiden aktiivista osallistumista tulisi tukea esimerkiksi käyttämällä opetuksessa erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Terveystietokasvatukseen tulisi sisällyttää myös enemmän keskusteleva

työtapa. Tällöin pohdittaisiin enemmän nuorten elämään liittyviä kysymyksiä terveydestä, sairaudesta ja niihin liittyvistä ongelman ratkaisumahdollisuuksista. Koulun terveystiedon tavoitteena on lisätä terveystietoa. Se koostuu terveystiedoista ja – asenteista, arvostuksista sekä erilaisista terveystaidoista.

Perusopetuksen uuden opetussuunnitelman perusteiden mukaan terveystieto on oppiaineena oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta ja osallistuvuutta tukeva. Opetuksen lähtökohtana tulee olla lapsen ja nuoren arki, kasvu ja kehitys sekä ihmisen elämäntapa. Terveystiedon opetus perustuu monitieteiseen tietoperustaan. Opetuksen tehtävänä on kehittää oppilaan tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia. Terveystietoa opetetaan integroidusti vuosiluokilla 1-6 ja kolme vuosiviikkotuntia vuosiluokilla 7-9. (Opetushallitus 2003.)

Terveystiedon aseman vahvistuessa oppiaineena tulee myös ajankohtaiseksi pohtia opettajien valmiuksia kyseisen aineen opetuksessa. Epäilemme, että tällä hetkellä koulujen terveystiedon opetuksesta vastaavilla opettajilla ei ole riittäviä valmiuksia terveystiedon opetukseen. Terveystiedon saralla riittää haasteita myös opettajien täydennyskoulutuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Nähtäväksi jää, minkä alan opettajat hankkivat kelpoisuuden terveystiedon opettamiseen.

10.5 Jatkotutkimusaiheita

Jatkossa on tärkeää tutkia tarkemmin nuorempien tyttöjen laihduttamista. Esimerkiksi seitsemäsluokkalaiset tytöt ovat keskeisessä riskissä ajautua laihdutuskierteeseen ja tätä kautta syömishäiriöihin. Tyttöjen laihdutusmenetelmiä voisi tutkia tarkemmin, koska epäterveellinen laihduttaminen korostui tuloksissamme. Toisaalta kouluhenkilökunnan käsityksiä tyttöjen laihduttamisesta voisi myös kartoittaa esimerkiksi haastattelemalla heitä. Koulu- ja terveydenhoitajalla ja opettajilla voi olla näkemyksiä tyttöjen laihduttamisesta, mikä voi edistää kehittämään yläasteella annettavaa terveystiedon opetusta.

Myös tiettyjen erityisryhmien, esimerkiksi merkittävästi ylipainoisten tyttöjen laihdutuspyrkimyksiä olisi mielenkiintoista tutkia. Useiden kymmenien kilogrammojen ylipainon kanssa kamppailu herättää varmasti laihduttamisen yhteydessä täysin erilaisia tuntemuksia ja kokemuksia kuin lievästi ylipainoisella henkilöllä. Lasten ja nuorten laihduttaessa perheen merkitystä ei voi unohtaa myöskään tutkimuksen kentällä. Esimerkiksi monet syömiseen liittyvät mahdollisesti epäterveelliset taipumukset omaksutaan jo lapsuudessa. Usein lapsuudessa omaksutut tottumukset seuraavat aikuisuuteen.

Keräsimme aineistomme yksilöhaastatteluilla. Ryhmähaastattelun avulla voisi saada erilaista tietoa, koska yksilö- ja ryhmähaastattelussa sosiaalinen tilanne on erilainen ja se voi vaikuttaa siihen, millaisia asioita paljastetaan. Tyttöjen mielestä laihduttaminen oli yleistä heidän ikäisten keskuudessa, mutta heillä itsellään oli kuitenkin vähäisiä kokemuksia. Tämä vaikuttaa ristiriitaiselta, jota olisi mielenkiintoista selvittää.

Kouluruokailun epäsuosio on lisääntynyt. Kouluruokailuun liittyviä asioita ja kouluruokailukäyttäytymistä olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin, esimerkiksi havainnoimalla ja haastatteluilla. Näin olisi mahdollista verrata havainnoinnin ja haastattelujen tuloksia keskenään. Poikien laihduttamista voisi myös tutkia erikseen tai yhdessä tyttöjen kanssa.

Koululaisten syömishäiriöiden tutkiminen ja siihen johtavien tekijöiden selvittäminen olisi tärkeää. Tutkimuksemme perusteella voimme ainakin olettaa, että syömiskäyttäytyminen on muuttunut epäedulliseen suuntaan ja tytöt ovat huolissaan nykyisestä kehityssuunnasta. Nuoret tytöt ajautuvat helpommin noudattamaan erityisiä ruokavalioita, esimerkiksi kasvisruokavalion suosio on lisääntynyt kaiken aikaa. Olisi tarpeellista selvittää kasvisruokavaliota noudattavien tietoisuus ruokavalion oikeaoppisesta koostamisesta ja toisaalta ruokapäiväkirjan avulla selvittää toteutettavan ruokavalion terveellisyys. Monitieteinen lähestymistapa antaisi laihduttamiseen liittyvistä ilmiöistä monipuolisemman kuvan. Esimerkiksi median, psykologian, kasvatuksen, kulttuurin ja terveyden tutkijoiden yhteistyö voisi antaa uudenlaisen näkökulman laihduttamisesta.

LÄHTEET:

Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Aaltonen, S. 2001. Ruumiin rajat ja sukupuolinen häirintä. Teoksessa Puuronen, A. & Välimaa, R. (toim.) Nuori ruumis. Tammer-paino: Tampere, 107-120.

Aapola, S. 1999. Murrosikä ja sukupuoli julkiset ja yksityiset ikämäärittelyt. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 9/99. Nuorisotutkimusverkosto: Helsinki.

Aarnos, E. 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 –Metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Gummerus Oy: Jyväskylä, 144-157.

Anttila, P. 2000. Syömishäiriöt. Teoksessa Terho, P. ym. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä, 323-327.

Borg, P. 2000. Liikunta ja lapsen lihavuuden ehkäisy: arkiliikunta avain pysyvään painonhallintaan. Liikunta & Tiede 5/2000. S. 39-40.

Charpentier, P. 1998. Anoreksia ja bulimia. Teoksessa Charpentier, P. (toim.) Nuorten syömishäiriöt ja lihavuus. Kirjapaino Oma: Jyväskylä, 7-24.

Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M. & Dietz, W.H. 2000. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. BMJ 320:1240-1243.

Edlund, B. 1997. Dieting in Swedish Children and Adolescents. Uppsala University: Uppsala.

Epstein, L.H. & Goldfield, G.S. 1999. Physical activity in the treatment of childhood overweight and obesity: current evidence and research issue. *Medicine & Science in sports & Exercise* 31. (Suppl 11): S. 553-559.

Eskola, J. & Suoranta J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino: Jyväskylä.

Fogelholm, M. & Rehunen, S. 1993. Ravitseminen, liikunta ja terveys. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Fogelholm, M. 1999. Syö ja liiku mielelläsi. WSOY: Juva.

Ganetz, H. 1995. The shop, the home and femininity as a masquerade. Teoksessa Fornäs, J. & Bolin, G. Youth culture in late modernity. Great Britain University Press: Cambridge. S.72-99.

Hakala, P. 1998. Ravinto ja lihavuus. Teoksessa Fogelholm, M. ym. (toim.) Lihavuus. Ongelma ja hoito. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä, 53-59.

Hasunen, K. 1999. Ravinnontarve ja ravintoainesuositukset. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) Ravitsemustiede. Kustannus Oy Duodecim: Hämeenlinna, 46-57.

Heinonen, L. 1998. Ratkaisuja ravitsemisneuvontaan –ongelmista onnistumisiin syömisen hallinnassa. Kirjapaino Hermes Oy: Tampere.

Hermanson, E., Karvonen, S. & Sauli, H. 1998. Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys Suomessa - Valtakunnalliset trendit 1990-luvulla. Osa II .Tilastoraportti 13/1998. STAKES. Helsinki.

Hesse-Biber, S. 1996. Am I thin enough yet? The cult of thinness and the commercialization of identity. Oxford University Press: Oxford.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino: Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä Oy: Tampere.

Hirvonen, T., Lahti-Koski, M., Roos, E., Pietinen, P. & Rimpelä, M. 1999. Yläasteen oppilaiden ruokavalinnat ja kouluruokailu. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 1999:36. S. 162-171.

Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977-1999. Liikunta & Tiede 6/2000. S. 4-11.

Ihanainen, M. , Kalavainen, M., Nuutinen, O. & Nykänen, E. 2000. Suurenmoinen nuori. Ratkaisuja liikapainoisen nuoren painonhallintaan. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry/2000, 6.

Jarasto, P & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Kannas, L. 2002. Terveyskasvatus terveyden edistämisen keinona. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä, 95-101.

Kannas, L. & Tynjälä, J. 1998. WHO-Koululaistutkimus 1986-1998: Liikunta myötätuulessa nuorten arjessa. Liikunta & Tiede 4/1998. S. 4-10.

Kemppinen, P. 1998. Nuoruuden taikaa kurkistuksia nuorisokulttuureihin. Printway Oy: Vantaa.

Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Tammer-Paino: Tampere.

Korhonen, A-L., Nuutinen, O. & Lappalainen, R., 1998. Lyhytkestoinen painonhallintakurssi lihaviin nuorten hoidossa. Suomen Lääkärilehti 12/98. S. 1415-1418.

Kosonen, U. 1997. Nähdynsi tulemisen kaipuu ja häpeä. Teoksessa Jokinen, E. (toim.) Ruumiin siteet. Tampere. Tammer-Paino Oy, 21-41.

Kouluterveydenhuolto 2002. 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. STAKES. Oppaita 51. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Kukkonen-Harjula, K. 1998. Arkiliikunta avain painon hallintaan. Liikunta & Tiede 2/1998. S. 47-50.

Kun lapsella on syömishäiriö. 1996. Opas anoreksiaa ja bulimiaa sairastavan lapsen vanhemmille. Syömishäiriöisten lasten vanhempien tukiyhdistys. Turku: Ykköstien kirjapaino.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 1/1999. S. 3-12.

Lahti-Koski, M. Ravitsemuskertomus 1998. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B2/1999. Hakapaino Oy: Helsinki.

Laine, K. 1997. Ameba pulpetissa. Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisu 13. Jyväskylän Yliopistopaino: Jyväskylä.

Laine, K. 2001. Koulukuvia. Koulu nuorten kokemistilana. Kopijyvä Oy: Jyväskylä.

Lappalainen, R. 1994. Ravitsemuspsykologiasta apu lihavuuden hoitoon? Suomen Lääkärilehti 26/1994. S.2566-2567.

Lappalainen, R. 1998. Syömisen hallinta ja kognitiivinen käyttäytymisterapia. Teoksessa Fogelholm, M. ym. (toim.) Lihavuus. Ongelma ja hoito. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä, 129-134.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. WSOY: Juva, 21-43.

Lintunen, T. 1995. Self-Perceptions, Fitness and Exercise in Early Adolescence: A Four-Year Follow-Up Study. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 41. University of Jyväskylä.

Lyytikäinen, A. 2002. Ravitseminen ja kouluruokailu. Teoksessa Terho, P. ym. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä. S. 376-384.

Mustajoki, P. & Fogelholm, M. 1999. Lihavuus. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä, 258-263.

Mustajoki, P. & Lappalainen, R. 2001. Painonhallinta – Ohjaajan opas. Kustannus Oy Duodecim: Hämeenlinna.

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Mäkelä, K. (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tukinta. Painokaari Oy: Helsinki, 42-61.

Mäkelä, K. 1994. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Niskanen, V. A. (toim.) Tieteellisten menetelmien perusteita ihmistieteissä. Opiskelijan opas. Helsingin Yliopisto, Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus: Yliopistopaino, 154-169.

Nichter, M. 2000. Fat talk: what girls and their parents say about dieting. Harvard University Press: USA.

Niemelä, P. 1995. Kotiin omaan ruumiiseen: mielen ja ruumiin integraatioprosessi. Teoksessa Sorvettula, M. (toim.) Naisen terveys. Hyvän elämän strategiset mitat. Tammer-Paino Oy. Tampere, 76-89.

Nuutinen, O. 1998. Lasten lihavuus. Teoksessa Fogelholm, M. Ym. (toim.) Lihavuus. Ongelma ja hoito. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä, 177-189.

Nuutinen, O. & Nuutinen, M. 2001. Lapsuusiän lihavuus lisää sepelvaltimotaudin vaaraa. *Duodecim* 2001: 117. S. 1356-1362.

Ojala, K. & Välimaa, R. 2001. Bodia ja sporttia. Aktiivisesti, kohtalaisesti ja vähän liikkuvien nuorten käsitykset painostaan. *Liikunta & Tiede* 3-4/2001, 4-10.

Opetushallitus 2003. Perusopetuksen opetuskokeilussa lukuvuonna 2003-2004 noudatettavat opetussuunnitelman perusteet vuosiluokille 3-9 ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet vuosiluokille 1-2. Edita Prima Oy: Helsinki. Saatavana myös www-muodossa: http://www.edu.fi/julkaisut/maaraykset/ops/perusopetus1_2_kok_3_9.pdf. 28.3 2003.

Peltosaari, L. & Raukola, H. 1995. Ravitsemustieto. Otava: Keuruu.

Perttula, J. 1995. Kokemuksen tutkimuksen luotettavuudesta. *Kasvatus* 1/1995. S. 39-47.

Rimpelä, M., Rimpelä, A., Vikat, A., Hermanson, E., Kaltiala-Heino, R., Kosunen, E. & Savolainen, A. 1997. Miten nuorten terveys on muuttunut 20 vuoden kuluessa? *Suomen lääkärilehti* 24/1997 vsk 52. S. 2705-2712.

Rimpelä, M. & Rimpelä, A. 1983. Paino ja sen kokeminen. Teoksessa Rimpelä ym. (toim.) Nuorten terveystavat Suomessa. Nuorten terveystapatutkimus 1977-79. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Sarja Tutkimukset 4/1983. Kirjapaino R. K. Virtanen: Tampere, 41-48.

Salmivalli, C. 2002. Koulukiusaaminen. Teoksessa Terho, P. ym (toim.) Kouluterveydenhuolto. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä. 95-101.

Sarlio-Lähteenkorva, S. 2003. Lihavuus, paino ja laihduttaminen. Teoksessa Luoto, K., Viisainen, K. & Kulmala, I. (toim.) Sukupuoli ja terveys. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä, 217-224.

Simonen, L. 1995. Kiltin tytön kapina. Muistot, ruumis ja naiseus. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Suokas, J., Muhonen, M. & Viljanen, R. 2000. Syömishäiriöiden tunnistaminen ja hoidon pääperiaatteet. Suomen Lääkärilehti 36/2000. S. 3557-3564.

Tainio, V-M. 1998. Lasten ja nuorten lihavuus. Teoksessa Charpentier, P. (toim.) Nuorten syömishäiriöt ja lihavuus. Kirjapaino Oma: Jyväskylä, 31-51.

Terho, P. 1998. Terveysneuvonta. Teoksessa Koskenvuo, K. & Vertio, H. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä, 588-596.

Tiggemann, M., Gardiner, M. & Slater, A. 2000. "I would rather be size 10 than have straight A s ": A focus group study of adolescent girls wish to be thinner. Journal of Adolescence 23. S. 645-659.

Tiitinen, A. 1995. Naisen biologinen elämänkaari. Teoksessa Sorvettula, M. (toim.) Naisen terveys. Hyvän elämän strategiset mitat. Tammer-Paino Oy: Tampere, 27-28.

Tolonen, T. 2001a. Nuorten kulttuurit koulussa. Ääni, tila ja sukupuolten arkiset järjestykset. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 10. Tammer-Paino Oy: Tampere

Tolonen, T. 2001b. Tyttöjen käsityksiä ihannenaiseudesta. Teoksessa Puuronen, A. & Välimaa, R. (toim.) Nuori ruumis. Tammer-paino Oy: Tampere, 73-88.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Tammi: Helsinki.

Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. Kasvatus 5-6/1991. S. 387-398.

Uusitupa, M. 1998. Lihavuus ja terveys. Teoksessa Fogelholm, M. ym. (toim.) Lihavuus. Ongelma ja hoito. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä, 19-28.

Uusitupa, M. 1998. Perimä ja lihavuus. Teoksessa Fogelholm, M. ym. (toim.) Lihavuus. Ongelma ja hoito. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä, 60-69.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Komiteamietintö 1998:7. Edita: Helsinki.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi. Komiteamietintö 2003. Edita: Maa- ja metsätalousministeriö.

Vanhala, M., Vanhala, P., Kumpusalo, E., Halonen, P., Takala, J. 1998. Relation between obesity from childhood to adulthood and the metabolic syndrome: population based study. BMJ 317: 319.

Vartiainen, E., Forsman, O., Tossavainen, K., Kleemola, P. & Puska, P. 1996. Itäsuomalaisten nuorten veren kolesterolipitoisuuden ja ruokavalion muutos 1984-1995. Suomen Lääkärilehti 32/1996. S. 3381-3385.

Vieltojärvi, IE. 1998. Terveellinen laihduttaminen. Teoksessa Charpentier, P. (toim.) Nuorten syömishäiriöt ja lihavuus. Kirjapaino Oma: Jyväskylä, 53-71.

Välimaa, R. 1995. Olenko sopivan kokoinen? Koululaisten kokemuksia painostaan ja laihduttamisesta. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Hakapaino Oy: Helsinki, 65-74.

Välimaa, R. 2000. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Jyväskylän Yliopisto.

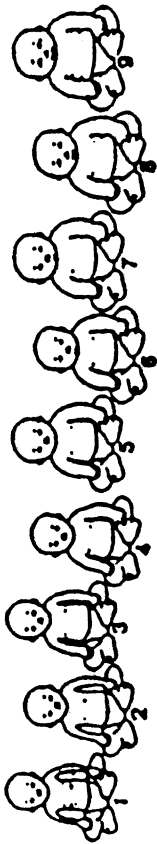
Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa Puuronen, A. & Välimaa, R. (toim.) Nuori ruumis. Tammer-paino: Tampere, 89-106.

WHO. Obesity – Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. World Health Organization, Geneva 2000.

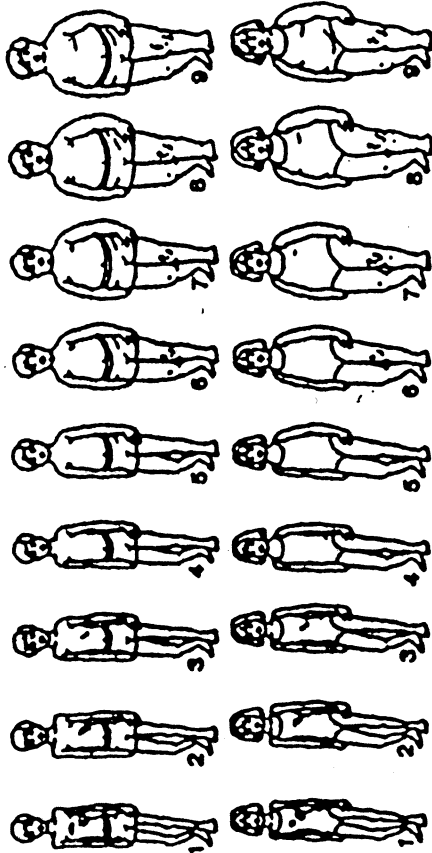
Wilska, T-A. 2001. Tuotteistettu nuoruus kulutusyhteiskunnassa. Teoksessa. Puuronen, A. & Välimaa, R. (toim.) Nuori ruumis. Tammer-paino Oy: Tampere, 60-70.

Wuolio, K. 2000. Oppiaineen tavoitteena terveyssivistys ja -osaaminen. Liikunta & Tiede 1/2000. S. 9-12.

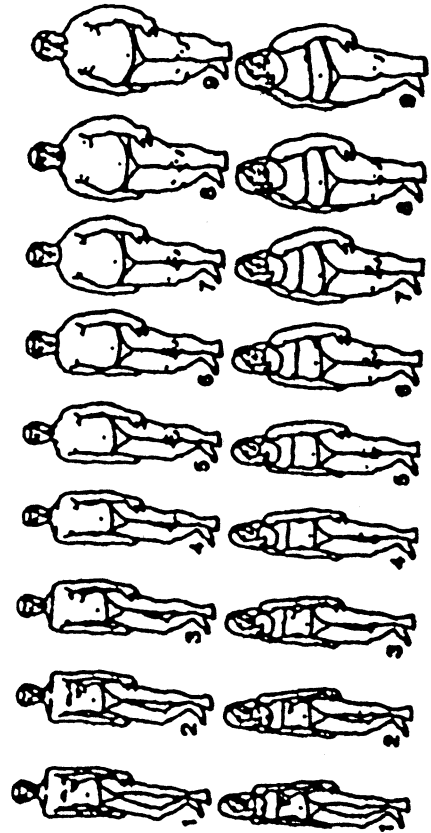
BABIES



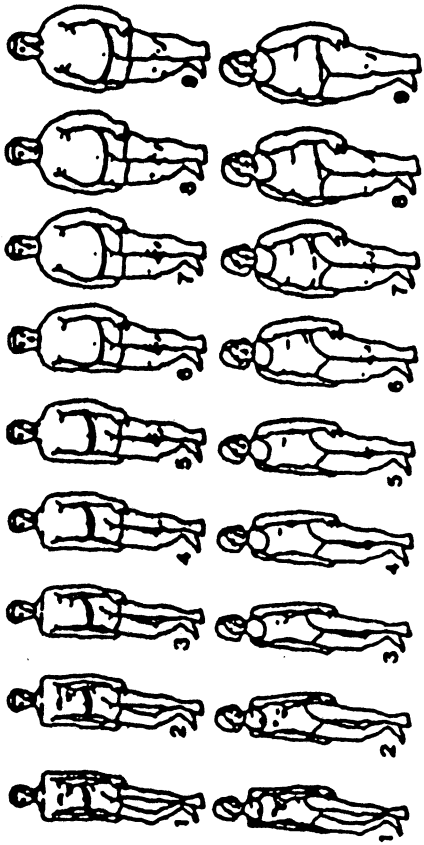
CHILDREN (AGES 6 TO 10)



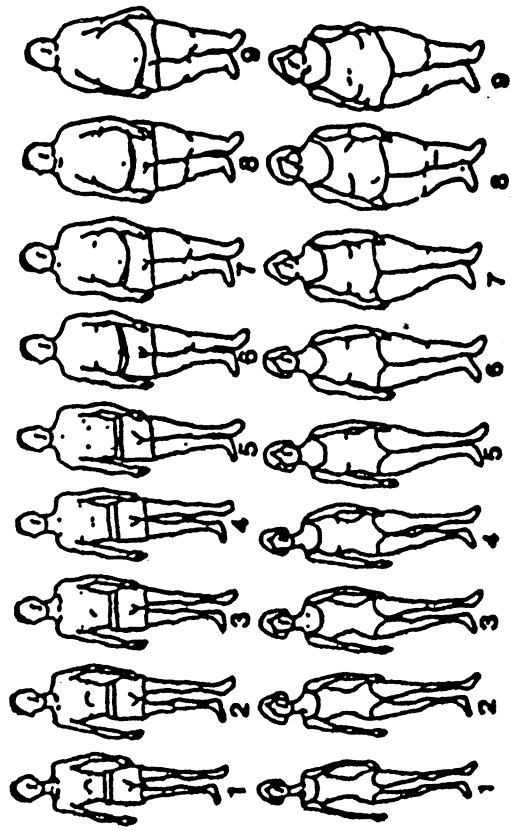
YOUNG ADULTS (AGES 16 TO 25)



MIDDLE AGE ADULTS (AGES 35 TO 45)



OLDER ADULTS (AGES 55 TO 65)



Hyvät vanhemmat

Olemme terveystieteiden opiskelijoita Jyväskylän yliopistosta. Teemme Progradu-tutkielmaamme terveystieteiden laitokselle. Työmme käsittelee nuorten laihduttamista ja painonhallintaa. Tarkoituksemme on haastatella yhdeksäsluokkalaisia tyttöjä saadaksemme heidän mielipiteitään nuorten laihduttamisesta. Tutkielmamme ohjaajina toimivat terveystieteiden professori Lasse Kannas ja terveystiedon lehtori Raili Välimaa.

Haastattelut toteutetaan Xxxxxxx yläasteella viikolla 21. Haastattelut ovat yksilöhaastatteluja ja ne kestävät noin 30 minuuttia. Keskustelut nauhoitetaan ja käsitellään luottamuksellisesti tutkimusaineistona. Ne eivät tule muiden kuin haastattelijoiden käyttöön, eikä haastateltavien nimiä mainita missään yhteydessä.

Pyydämme lupaa saada haastatella lastanne tutkielmaamme varten. Jos jokin tutkielmaamme liittyvä asia jäi teille epäselväksi, vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

Yhteistyöterveisin

Sirkku Heikkinen
terveystieteiden -yo
p. xxx xxxxxxx

Sanna Sekki
terveystieteiden -yo
p. xxxx xxxxxx

_____ Annan luvan haastatteluun

_____ En anna lupaa haastatteluun

Vanhemman allekirjoitus

Oppilaan allekirjoitus

Teemahaastattelun runko:

Yleistä bodyimagesta ja ulkonäöstä

- Mistä olette viimeksi keskustelleet kavereiden kanssa?
- Millaisista ulkonäköön liittyvistä asioista keskustelitte kaveriporukassa? (Voisitko mainita muutamia keskeisiä teemoja.)
- Mistä keskustelitte 7.luokalla?
- Miten aiheet ovat muuttuneet? Millaista muutosta on tapahtunut?

Laihdutuskokemukset ja - käsitykset

- Onko laihduttaminen yleistä ikäistesi nuorten keskuudessa? Miksi?
- Miksi luulet, että ryhdytään laihduttamaan?
- Mistä laihduttamiseen liittyvistä asioista nuoret puhuvat?
- Mitä laihduttamiseen liittyviä asioita sinä pohdit?
- Onko sinulla kokemuksia laihduttamisesta?
- Oletko ollut laihdutuskuurilla? -Miksi ryhdyit laihduttamaan?
- Milloin laihdutit?
- Miten olet muuttanut ruokatottumuksiasi?

Käsitykset painonhallinnasta

- Millaisilla menetelmillä ikäisesi nuoret laihduttavat?
- Millaisia menetelmiä sinä olet käyttänyt?
- Mitä sinun mielestäsi painonhallinta on?
- Kuvaile lyhyesti ruokavaliota, jota käytät laihduttamisen aikana.
- Miten laihdutusruokavaliiosi eroaa normaalista ruokavaliostasi? Kuv. Ruokailutottumuksiasi!!
- Kuvaile liikuntaa painonhallintamenetelmänä.
- Miten liikut normaalisti?
- Miten huolehdit, että painosi ei nouse uudelleen?
- Keneltä sait apua laihduttaessasi? Miten esim. perheesi ja ystäväsi osallistuivat laihduttamiseesi?

Henkilökohtainen bodyimage (Kuvasarjan käyttö haastattelun ohessa)

- Millainen murrosikä sinulla oli/on?
- Kuvaile murrosiän vaikutusta kroppaasi?
- Mitkä olivat mielestäsi rajuimmat muutokset kehossasi?
- Oliko muutosten hyväksyminen sinulle helppoa? Miksi?
- Oletko kriittinen omaa kroppaasi kohtaan?
- Millainen olet vartaloltasi? Katso kuvia ja valitse omaa kehoasi vastaava kuva.
- Miksi valitsit kyseisen kuvan?
- Mitä mieltä olet omasta painostasi?
- Mainitse seikkoja joihin olet joko tyytyväinen tai tyytymätön?
- Onko sinua/ystäviäsi kiusattu ylipainon tai jonkun poikkeavan piirteen vuoksi?
- Altistaako ylipaino koulukiusaamiselle?
- Mitä ajattelet eripainoisista nuorista?

Media & bodyimage

- Millainen on mielestäsi tiedotusvälineiden/median esittelemä ihannekroppa?
- Millaisia paineita se aiheuttaa ikäisillesi nuorille?
- Miten sinä suhtaudut mahdollisiin paineisiin ts. Mitä olet valmis tekemään ulkonäkösi eteen?
- Vaikuttaako media esim pukeutumiseesi?
- Mistä krooppaan liittyvistä asioista mediassa puhutaan parhaillaan?
- Mitä viestintäkanavaa sinä seuraat eniten? (tv, lehdet, netti..)

Terveyskasvatus

- Puhutaanko koulussa yleisesti terveyteen liittyvistä asioista?
- Mitä laihduttamiseen liittyviä asioita olette käsitelleet koulussa? Missä aineessa?
- Mistä hankit laihduttamiseen liittyvää tietoa? Esim. tv, netti..
- Onko löytämäsi tieto ymmärrettävää ikäisillesi?
- Keneltä toivot saavasi laihduttamiseen liittyvää tietoa?
- Millaista laihduttamiseen liittyvää tietoa ikäisenne nuoret tarvitsevat?
- Haluaisitko keskustella vielä lopuksi jostain teemasta lisää tai mahdollisesti jostain uudesta aiheesta?