

**MURROSIKÄISTEN TYTTÖJEN AJATUKSIA JA KOKEMUKSIA SOSIAALISEN
MEDIAN YHTEYDESTÄ KEHONKUVAAN**

Taia Karttunen

Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Karttunen, T. 2020. Murrosikäisten tyttöjen ajatuksia ja kokemuksia sosiaalisen median yhteydestä kehonkuvaan. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 83 s, 4 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää murrosikäisten tyttöjen ajatuksia ja kokemuksia sosiaalisen median ja kehonkuvan yhteydestä. Päädyin tarkastelemaan ilmiötä neljän tutkimuskysymyksen kautta. Ensin selvitin haastateltujen motiiveja ja tapoja käyttää sosiaalista mediaa. Toisena tutkin, millaisia vertaisryhmäilmiöitä sosiaalisessa mediassa ilmeni. Kolmantena pyrin selvittämään, miten haastateltujen kehonkuva oli muodostunut. Lopuksi tutkin mahdollisia yhteyksiä sosiaalisen median ja kehonkuvan välillä. Suomessa ei ole tutkittu aihetta aikaisemmin, joten se tuotti uutta tietoa liikuntakasvatuksen tieteenalalle. Tavoitteena oli, että tuloksia voitaisiin hyödyntää tulevaisuuden liikuntakasvatuksessa.

Toteutin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena käyttäen tutkimusmetodinä fenomenologis-hermeneuttista tutkimusotetta, sillä pyrkimyksenäni oli ymmärtää nuorten kokemuksia. Aineistonkeruumenetelmänä käytin teemahaastatteluja, joihin osallistui seitsemän 13–15 -vuotiaista tyttöä keskisuomalaisesta yläkoulusta. Tutkimusaineistoni muodostui teemahaastatteluista, joiden kesto vaihteli 34 minuutista 59 minuuttiin. Haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 307 minuuttia, joka muodosti litteroitua aineistoa yhteensä 58 sivua Word -tiedostoina (fontti Times New Roman, fonttikoko 12, riviväli 1). Analysoin aineiston käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Nuoret olivat aktiivisia ja tietoisia sosiaalisen median käyttäjiä. Sosiaalisten suhteiden hoitaminen oli heille yleisin motiivi käyttää sosiaalista mediaa. Nuoren luoman profiilin sisältö sosiaalisessa mediassa keskittyi esittämään joko nuorta itseään tai hänen kiinnostuksen kohdettaan. Nuoret kokivat sosiaalisen median luovan ulkonäköihanteita ja aiheuttavan paineita näyttää tietynlaiselta. Oman ulkonäön esittämiseen suhtauduttiin luonnollisena osana sosiaalisen median maailmaa, vaikka sekä oman, että muiden julkaiseman sisällön koettiin olevan osittain epäaitoa. Nuorten kehonkuva rakentui vuorovaikutussuhteessa omien ajatusten ja tunteiden sekä sosiaalisen ympäristön välillä, jossa toiminnallinen suhde kehoon näyttäytyi positiivista kehonkuvaa rakentavana tekijänä. Sosiaalista mediaa tarkasteltiin osana nuoren sosiaalista ympäristöä. Hyvä itsetunto, monilukutaito ja tietoisuus sosiaalisesta mediasta suojasivat sen haittavaikutuksilta, joita oli muun muassa vertailu muihin. Tietoisuuden avulla nuori kykeni myös heikentämään sosiaalisen median negatiivisia vaikutuksia muuttamalla omia sosiaalisen median käyttötapojaan.

Liikuntakasvatuksen mahdollisuus tukea murrosikäisten tyttöjen kehonkuvaa on merkittävä. Liikunnanopetuksen avulla voidaan ohjata nuorta tarkastelemaan kehoa toiminnallisesti keskittymällä taitoharjoitteluun ja kehon tuntemuksiin sen ulkonäön sijaan. Nuoren vahvuuksia ja itsensä hyväksymistä korostavalla pedagogiikalla voidaan vahvistaa nuoren itsetuntoa. Moniluku- ja mediataitoja kehittämällä voidaan kouluissa lisätä nuorten tietoisuutta sosiaalisen median vaikutuksista, mikä edesauttaa rakentavaa sosiaalisen median käyttöä. Lisäksi avoin keskustelu ulkonäköpaineista voi helpottaa nuorten kokemia ulkonäköhuolia.

Asiasanat: Kehonkuva, sosiaalinen media, murrosikäiset tytöt, liikuntakasvat

ABSTRACT

Karttunen, T. 2020. Adolescent girls' perceptions and experiences about the relations between social media and body image. The Faculty of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 83 pp., 4 appendices.

The purpose of this study was to explore adolescent girls' perceptions and experiences about the relations between social media and body image. Firstly, the objective was to explore the overall social media use of adolescent girls and the motivation behind it. Secondly the intention was to discover, what kind of peer group phenomena existed in social media. Thirdly the aim was to study, which factors build adolescent girls' body image. Last the purpose was to discover the relations between social media and body image.

The study was conducted qualitatively using a hermeneutic phenomenological research method. The data was gathered using theme interviews, into which seven adolescent girls aged from 13 to 15 years old from Central Finland area participated. Durations of the interviews varied between 34 and 59 minutes, lasting 307 minutes altogether. The final amount of transcribed material was 72 pages (Times New Roman 12, row pitch 1). The data was analyzed using data-oriented content analysis.

Adolescent girls were active and conscious social media users. Socialization and communication were the main motives for them to use social media. The profiles of adolescent girls in social media were concentrated to exhibit either themselves or their interest. According to adolescent girls social media created body image and appearance ideals which caused them pressure to look a certain way. Exhibiting own appearance in social media was viewed normal. Overall environment of social media and the exhibited contents of self and others were found to be partly fake. The body image of a adolescent girl was based on interaction between one's own perceptions and feelings about one's body and one's social environment. The functional perception of one's body affected the body image positively. Social media was analyzed as part of adolescent girls' social environment. Healthy self-esteem, multiliteracy and awareness of social media protected adolescent girls from negative effects of social media, such as social comparison. Awareness of social media enabled adolescent girl to diminish the negative effects of social media by changing one's way to use it.

The way physical education can support adolescent girls' body image is remarkable. With the help of appropriate physical instruction teacher is able to guide the student to observe one's body functionally by focusing to skill development and sensations of the body. Using pedagogy which highlights student's strengths and builds self-acceptance the teacher can support the self-esteem of the student. An open discussion about the appearance-related pressures has the possibility to ease the body image concerns of the adolescent girls. In addition, developing multiliteracy in schools can increase the awareness of social media and lead to constructive social media use.

Key words: Body image, social media, adolescent girls, physical education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 KEHONKUVA.....	3
2.1 Kehonkuva osana minäkuva ja itsetuntoa.....	3
2.2 Tyttöjen kehonkuvan muutokset murrosiässä	5
2.3 Kehonkuva suojaavat ja uhkaavat tekijät.....	6
2.4 Ympäristön merkitys kehonkuvan muodostumisessa	8
3 VERTAISRYHMÄILMIÖT	10
3.1. Vertaisryhmän vuorovaikutussuhteet määrittävät sen laadun	11
3.2 Sosiaalinen vertailu ja hyväksyntä ovat osa vertaisryhmäilmiötä.....	12
3.3 Vuorovaikutus muokkaa minäkäsitystämme ja kehonkuvaamme.....	14
4 SOSIAALINEN MEDIA.....	16
4.1 Sosiaalisen median osa-alueet	16
4.2 Identiteetti sosiaalisessa mediassa	18
4.3 Sosiaalisen median käyttö	20
4.4 Sosiaalisen median riskit ja hallinta	21
5 SOSIAALISEN MEDIAN YHTEYDET KEHONKUVAAN.....	24
5.1 Joukkotiedotusvälineiden vaikutus yhteiskunnan kauneuskäsitykseen.....	24
5.2 Sosiaalisen median käyttötavalla ja käyttäjällä on merkitystä	25
5.3 Tietoinen läsnäolo suojaa alitajuiselta kuviin vertailulta	26
5.4 Sosiaalinen media hyvinvointia rakentavana välineenä	27
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	29
6.1 Tutkimustehtävä	29
6.2 Tutkimusmenetelmä	30

6.3 Tutkijan esiymmärrys	30
6.4 Tutkittavat ja aineiston keruu	32
6.5 Aineiston analyysi	34
7 TULOKSET	39
7.1 Sosiaalisen median käyttö ja motiivit käytön taustalla.....	39
7.1.1 Nuoret ovat tietoisia ja aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä	39
7.1.2 Profiili kertoo joko nuoresta itsestään tai hänen kiinnostuksen kohteestaan	41
7.1.3 Käytön motiivit ja sosiaalisen median merkitys nuorelle.....	43
7.2 Vuorovaikutus ja vertaisryhmäilmiöt sosiaalisessa mediassa	46
7.2.1 Fyysisen läheisyyden puuttuminen helpottaa vuorovaikutusta	47
7.2.2 Sosiaalinen hyväksyntä aikaansaa mielihyvän tunteen	49
7.2.3 Vertailu on yleistä sosiaalisen median ympäristössä.....	50
7.3 Kehonkuva rakentuu vuorovaikutussuhteessa omien ajatusten ja tunteiden sekä ympäristön välillä	52
7.3.1 Omat ajatukset ja tunteet rakentavat kehonkuvan perustan.....	52
7.3.2 Sosiaalisen ympäristön viestit vaikuttavat kehonkuvan kehitykseen.....	55
7.4 Kehonkuvaan vaikuttavat tekijät sosiaalisessa mediassa	56
7.4.1 Sosiaalinen media luo ulkonäköihanteita ja paineita näyttää tietynlaiselta.....	56
7.4.2 Selfie on nuorille luonnollinen tapa näyttää omaa ulkonäköä ja hakea hyväksyntää muilta.....	59
7.4.3 Olemme kaikki epäaitoja sosiaalisessa mediassa -sinä, minä ja me.....	60
7.4.4 Oma toiminta ja minäkuva määrittävät sosiaalisen median vaikuttavuuden.....	63
8 POHDINTA.....	66
8.1 Tulosten pohdinta	66
8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	69
8.2 Tutkimustuloksen merkitys ja jatkotutkimusaiheita.....	73
LÄHTEET	76
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Sosiaalinen media on levittäytynyt yhteiskuntaamme ja päivittäiseen toimintaamme viimeisen vuosikymmenen aikana valtavalla nopeudella. Henkilökohtaisen tiedon ja sisällön jakamisesta on tullut lähes itsestäänselvyys, ja varsinkin nuorilla naisilla sosiaalisen median käytön on tutkittu olevan erityisen voimakasta (Perloff 2014; Uski ja Lampinen 2014). Sosiaalisen median suosio liittyy myös erityisesti nuoreen ikään, sillä yli 90 prosenttia 16–24 -vuotiaista raportoi käyttävänsä jotain yhteisöpalvelua, ja lähes 60 prosentille näistä nuorista käyttö on jokapäiväistä (Tilastokeskus 2015). Vuorovaikutuksellisten yhteisöpalveluiden käyttäminen on tutkimusten mukaan nykynuorille merkityksellinen juuri sosiaalisen osallisuuden rakentamisessa ja ylläpitämisessä. (Nuorisotutkimusseura 2016).

Sosiaalisten suhteiden muodostamisen ja ylläpidon, sekä kommunikaation ja vuorovaikutuksen helpottuessa sosiaalinen media tuntuu samanaikaisesti herättävän keskustelua myös päinvastaiseen suuntaan ja jopa negatiivisiin lieveilmiöihin. Varhaislapsuuden psykiatrian dosentti Pajulo (2017) kirjoittaa Helsingin sanomissa sosiaalisen median aiheuttamasta paradoksaalisesta yksinäisyydestä, joka aiheutuu sosiaaliseen mediaan luodun ja todellisen minäkuvan ristiriidasta (Pajulo 2017). Valkonen (2017) on puolestaan kahdeksasluokkalainen koululainen Hankasalmeelta, joka kirjoittaa mielipidekirjoituksessaan Keski-suomalaisessa sosiaalisen median lisänneen nuorten ulkonäköpaineita. Hän kertoo nuorten saavan mediassa esitetyistä malleista epärealistisia vaikutteita, jotka johtavat huonoon itsetuntoon, sillä oletetaan, että pitäisi olla itse samanlainen. (Valkonen 2017.) Suoraan nuorilta tuleva viesti yhdistettynä tieteellisen tutkimuksen tuloksiin herättää pohtimaan, vastaako sosiaaliseen mediaan rakennettu todellisuus ja vuorovaikutus sitä, mitä todella tarvitsemme tai haluamme.

Viime vuosina kiinnostus kehonkuvaa kohtaan on sekä akateemisesti että kansantajuisesti kasvanut (Grogan 2008). Samanaikaisesti kehonkuvan häiriötekijät ovat lisääntyneet ja levinneet niin laajalti länsimaisessa yhteiskunnassa, että niiden katsotaan olevan tällä hetkellä iso uhka nuorten terveydelle (Greene 2011, 285). Emme voi piilottaa kehoamme ulkomaailmalta. Burns (1982) mukaan kehomme on jatkuvasti alttiina niin yleiselle, kun

henkilökohtaiselle tarkkailulle. Emme voi jättää kehoamme huomiotta, sillä tunnemme, näemme ja kuulemme siihen liittyviä asioita jatkuvasti sekä ympärillämme, että sisäisesti. (Burns 1982, 51.) Tutkimusten mukaan monet naiset länsimaissa ovat tyytymättömiä omaan kehoonsa. Feministisen näkökulman mukaan yhteiskunnan normit ja sosiaalinen paine ajavat naiset tavoittelemaan hoikkaa ja kiinteää vartaloa, joka yhdistetään menestykseen ja itsekontrolliin. (Grogan 2008, 9.) Yksi murrosikäisten tyttöjen kohtaamista haasteista on jo ennen sosiaalisen median aikakautta ollut positiivisen ruumiinkuvan muodostaminen omasta aikuisuuteen kehittyvästä kehosta (Ojala 2011, 18).

Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan liikunnanopetuksen tavoitteena on tukea nuoren myönteistä suhtautumista omaan kehoon ja vahvistaa oppilaan positiivista minäkuvaa. Lisäksi vuosiluokilla 7–9 painotetaan oppilaan muuttuvan kehon hyväksymistä (Opetushallitus 2014, 503-504.) Tämän vuoksi liikunnanopettajan on tärkeää tiedostaa, millaiset tekijät vaikuttavat oppilaiden kehonkuvan rakentumiseen. Halusin tarkastella sosiaalisen median yhteyttä murrosikäisten tyttöjen kehonkuvaan, sillä aihetta ei ole tutkittu aikaisemmin Suomessa. Sosiaalinen media on huomattava osa nykynuoren sosiaalista ympäristöä, jonka vuoksi sen mahdollisia vaikutuksia kehonkuvaan on mielestäni syytä tutkia tarkemmin. Kansainvälisesti aihe on jonkin verran tunnetumpi ja tutkitumpi, joskin sosiaalisen median itsessään nuorehko käsite aiheuttaa sen, että tutkimusta on toteutettu vasta viimeisen vuosikymmenen aikana. Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkoitukseni on selvittää murrosikäisten tyttöjen ajatuksia ja kokemuksia siitä, onko sosiaalisella medialla yhteyttä nuorten kehonkuvan rakentumisessa. Tarkoituksena on tarkastella havaintoja liikuntakasvatuksen näkökulmasta ja pohtia, miten liikunnanopetuksen avulla voidaan tukea nuorten tyttöjen kehonkuvaa koulussa.

2 KEHONKUVA

Pelkistettynä kehonkuva on yksilön käsitys ja kokemus omasta kehostaan, eli fyysisestä itsestään. Tärkeimpänä siihen vaikuttavat ne tunteet ja ajatukset, joita yksilö kokee tämän käsityksen myötä. Nämä ajatukset ja tunteet voivat olla positiivisia, negatiivisia tai yhdistelmä molempia, ja niihin vaikuttavat sekä yksilölliset tekijät, että ympäristö. (Healey 2014, 1.) Klemola (2004) määrittelee kehonkuvan omaan kehoon liitettävien havaintojen ja kokemusten systeemiksi, johon kuuluvat lisäksi mentaalit mielikuvat, uskomukset ja representaatiot (Klemola 2014, 82). Joskus puhutaan myös ruumiinkuvasta, jolla tarkoitetaan yksilön luomaa mielikuvaa omasta kehostaan ja ulkonäöstään (Ojala 2017, 6).

Sekä Healey (2014), Klemola (2004), että Thompson ym. (2012) jakavat kehonkuvan käsitteen eri elementteihin, jotka kertovat yksilön suhtautumisesta omaan kehoonsa. Havaintokokemuksen osa-alue kertoo, miten yksilö näkee ja hahmottaa omaa kehoaan. Se kuva, joka yksilöllä on itsestään, ei aina välttämättä vastaa todellisuutta, kuten esimerkiksi syömishäiriöiden yhteydessä. Affektiivinen, eli tunteisiin liittyvä osa-alue sisältää yksilön tunteet omaa kehoaan kohtaan, kuten miten tyytyväinen tai tyytymätön yksilö on ulkonäköönsä. Kognitiivinen osa-alue puolestaan määrittelee sen, mitä ajatusprosesseja ja uskomuksia yksilöllä on omaa kehoaan kohtaan. Näitä voivat olla esimerkiksi uskomus siitä, että oma ulkonäkö on viehättävä muiden mielestä. Käyttäytymisen osa-alue liittyy yksilön toimintaan suhteessa siihen, mikä hänen kehonkuvansa on, esimerkiksi ylenpalttinen liikunta tavoitteena muuttaa omaa kehoaan tai istuvien vaatteiden käyttämisen välttely. (Healey 2014, 1; Klemola 2004, 82; Laine & Aho 2005; Thompson, Burke & Krawczyk 2012.)

2.1 Kehonkuva osana minäkuvaa ja itsetuntoa

Ihmisen minä on keskeisin hänen elämäänsä vaikuttava tekijä, sillä se kulkee aina mukamme, vaikka sen tiedostaminen vaihtelee tilannekohtaisesti (Laine & Aho 2005). Yksilön kehonkuvalla ja minäkuvalla on tutkitusti vahva yhteys toisiinsa, minkä vuoksi kehonkuva vaikuttaa yksilön itsetuntoon, sekä koko psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Clay ym.

2005; Ojala 2017, 6; Szabo 2015). Erityisesti nuorilla naisilla kehonkuvan on todettu vaikuttavan heidän minäkuvaansa ja siihen, miten he itseään arvioivat (Greene 2011, 257). Lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä yksilön keho muuttuu lapsesta aikuiseksi. Sinkkosen (2012) mukaan yksi nuorten psyykkisistä haasteista onkin hyväksyä uusi, nopeasti muuttuva, seksuaalinen kehonsa (Sinkkonen 2012, 73). Myös Ojala (2017) kirjoittaa yhdestä nuoruusiän tärkeimmästä kehitystehtävästä, joka on myönteisen kehonkuvan muodostuminen (Ojala 2017, 6). Nuorena yksilön itsetunto on herkkä muutoksille, ja itsevarmuuden tuntemukset vaihtelevat suuresti jopa päivittäin (Keltikangas-Järvinen 2010, 37).

Itsetunto koostuu yksilön käsityksestä siitä, miten paljon hyviä ja huonoja ominaisuuksia hänellä on. Kun minäkuvassa on positiivisia ominaisuuksia enemmän kuin negatiivisia, on itsetunto hyvä. Yksilö, jolla on hyvä itsetunto, näkee itsensä kuitenkin realistisesti, eli omaa tervettä itsekritiikkiä (Liukkonen 2017, 28). Hyvien ominaisuuksien lisäksi hän tunnistaa ja hyväksyy itsessään myös heikkouksia, joiden myöntäminen ei kuitenkaan horjuta hänen koko itsetuntoaan. Yksi myönteisen itsetunnon tuntomerkeistä on myös vastoinkäymisten sietäminen. Epäonnistuminen ei johdakaan itsesyytöksiin ja itsetunnon alenemiseen, vaan realistiseen oppikokemukseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18; Kääriäinen 1988, 17; Laine & Aho 2005.) Itsetuntoon liittyy myös oleellisesti itsensä arvostaminen. Tämä ilmenee muun muassa ristiriitatilanteissa, joissa hyvän itsetunnon omaava ihminen kykenee pitämään kiinni omista arvoistaan ja oikeuksistaan, sekä puolustamaan oikeana pitimiään asioita ja päätöksiä. Itsetunto ilmenee itsenäisyyden tunteena, eikä hyvän itsetunnon omaava henkilö ole riippuvainen muiden ihmisten tai yhteiskunnan mielipiteistä tai hyväksynnästä. Hänellä ei ole tarvetta käyttäytyä yleisten normien mukaan, eikä hän ole jatkuvasti huolestunut siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. (Keltikangas-Järvinen 2010, 19–22.)

Yksilön minä voidaan jakaa myös yksityiseen-, sosiaaliseen- ja ihanneminään. Sosiaalinen minä ilmenee tietynlaisena käytöksenä ja ominaisuuksien korostamisena eri ryhmissä. Tämä on luonnollista, eikä tarkoita välttämättä sitä, ettei ihminen olisi oma itsensä. Yksilö käyttäytyy hieman eri tavalla esimerkiksi työpaikalla, kotona ja kaupassa, koska sosiaalinen ympäristö ja sen odotukset muuttuvat. Yksilö pyrkii vastaamaan näihin tarpeisiin tuomalla esiin piirteitään, jotka ovat kulloisenkin tilanteen ja ryhmän kannalta oleellisia. Ihanneminä on yksilön minä, jota hän tavoittelee, ja terveellä ihmisellä aina hieman parempi kuin todellinen minä, mutta myös realistinen ja saavutettavissa oleva. Ihanneminän ja todellisen minän suuri ristiriita voi

johtaa puolestaan psyykkisiin häiriöihin, kun ihanneminän tavoitteet ja vaatimukset eivät ole realistisia ja niihin on mahdoton yltää. Nämä oireet voivat ilmetä muun muassa masentuneisuutena, motivaation heikkenemisenä, neuroottisia oireina tai tiedon vääristämisenä. Jos ihanneminässä ja yksityisminässä ei ole puolestaan mitään eroa, ja yksilö kokee olevansa ihanneminänsä kaltainen, eli täydellinen, voi tilanne pitkittyessä johtaa erilaisiin psyykkisiin häiriöihin, kuten narsismiin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 118–120; Laine & Aho 2005.)

2.2 Tyttöjen kehonkuvan muutokset murrosiässä

Lapsuudessa sekä tytöt, että pojat keskittyvät siihen, mitä kaikkea heidän kehollaan voi tehdä. Lapsen vanhetessa hän tulee tietoisemmaksi ulkomuodostaan, mikä johtaa kehonkuvan merkityksen nousuun ja on luonnollinen osa lapsen kehityskulkua. Kuitenkin siirryttäessä teini-ikään varsinkin tytöt tuntuvat usein kadottavan toiminnallisen suhteen kehonsa kanssa, ja heidän huomionsa siirtyy kehon toiminnasta sen ulkonäköön ja –muotoon. (Healey 2014, 27–32.) Myös Greene (2011) kirjoittaa kirjassaan nuorten naisten suuremmasta kiinnostuksesta kehonkuvaansa kohtaan miehiin verrattuna (Greene 2011, 256). Tyttöjen ohimolohko ja etuaivokuori kehittyvät murrosiässä eri tahtiin poikiin verrattuna, mikä voi olla syynä nuorten naisten tapaan pohdiskella asioita ja tunteitaan aiempaa perusteellisemmin. (Sinkkonen 2012, 43). Yksilön oman ajatusmaailman myllerryksen lisäksi myös ympäristö reagoi nuoren naisen muuttuvaan kehoon. Naisten kehoa, sen painoa ja ulkomuotoa arvioidaan ja kommentoidaan useammin, kuin miesten (Ojala 2017, 6.) Haastavaa nuorten elämässä on se, että muuttuvaa kehoa vertaillaan muihin sekä itse, että ulkopuolisten henkilöiden taholta (Ojala ym. 2006). Vaikka naisten keho on yleisesti katsoen suuremman tarkastelun alla kun miehen, myös muutosta on ilmassa. Ojalan (2017) mukaan viime vuosina on saatu viitteitä siitä, että perinteinen sukupuolijakauma ulkonäköpaineisiin liittyen olisi kaventumassa miesten ja naisten välillä (Ojala 2017, 6).

Teollistuneissa länsimaissa naisten itsetunto on tutkitusti hieman miesten itsetuntoa alhaisempi. Sukupuolten välinen ero on suurimmillaan murrosiässä, keskimäärin 16-vuotiaana. (Clay ym. 2005.) Pihlajaniemen (2014) Suomessa toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että 13–15 –

vuotiailla tytöillä on yleisemmin kielteinen kehonkuva kuin 13–15 -vuotiailla pojilla (Pihlajaniemi 2014). Naiset ovat Paapin ja Gardnerin (2011) mukaan vähemmän tyytyväisiä omaan kehonkuvaansa ja heillä on suurempia kehonkuvan vääristymiä, kuin miehillä. Lisäksi he ajattelevat painon pudottamista useammin kuin miehet. (Paap & Gardner 2011.) Tyttöjen tullessa murrosikään heidän kehonsa rasvan määrä alkaa lisääntyä, mikä johtaa usein tyytymättömyyteen omaa kehoa ja sen muotoa kohtaan (Ojala 2017, 6). Muutostilanteissa todellisuus nuoren kehosta ja nuoren oma uskomus kehonsa ulkonäöstä eivät välttämättä kohtaa. Mielikuva, joka nuorella on omasta kehostaan ja ulkonäöstään, sekä siihen liittyvät tunteet määrittävät hänen kehonkuvaansa todennäköisemmin enemmän, kuin varsinainen fyysinen keho (Ojala 2011, 16).

2.3 Kehonkuvaa suojaavat ja uhkaavat tekijät

Nuoret hämmentyvät herkästi kehossaan tapahtuvista muutoksista ympärillä olevasta asianmukaisesta tiedosta huolimatta. He myös kokevat helposti jäävänsä yksin huoliensa kanssa. (Sinkkonen 2012, 33.) Ojala (2011) kirjoittaa paino- ja aliravitsemuksen rinnalle uuden aikakauden ongelmana. Nuorten paino- ja aliravitsemuksen ongelmat ovat tänä päivänä huomattavasti yleisempiä kuin ylipaino tai aliravitseminen. (Ojala 2011, 16.) Tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että ulkonäköpaineet vaikuttavat monen nuoren elämään. Joillain nuorilla paineet ovat jopa niin suuret, että ne hallitsevat heidän elämäänsä. (Ojala 2017, 6.) Nuorilla, jotka eivät ole tyytyväisiä kehoonsa, on riski ajautua epäterveelliseen käyttäytymiseen, kuten tiukkaan ruokavalioon tai ylikuormittavaan liikuntaan. Tällainen käyttäytyminen voi pidemmällä aikavälillä johtaa sekä ylipainoisuuteen, että syömishäiriöihin. Lisäksi kehotyytymättömyys voi johtaa erilaisiin mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen, sekä lisätä yksilön ahdistuneisuutta. (Greene 2011, 285.)

2010-luvulla on tutkittu sekä kehonkuvaa suojaavia, että uhkaavia tekijöitä. Healey (2014) kirjoitti negatiiviseen kehonkuvaan johtavista riskitekijöistä, joihin kuului muun muassa perfektionismi, alhainen itsetunto, sosiaalinen vertailu, ylipaino ja sosiaalinen paine näyttää tietynlaiselta (Healey 2014, 372). Englannissa tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin naispuolisten henkilöiden yksilöllisten persoonallisuuspiirteiden yhteyttä kehonkuvan

arviointiin. Tutkimuksessa mitattiin tutkittavien aktuaali- ja ideaalipainon eroavaisuutta ja arvioitiin tutkittavien kehonarvostusta. Tulosten mukaan erityisesti neuroottisuus oli merkittävästi yhteydessä yksilön kehonkuvaan. Neuroottisuus yhdistettiin aktuaali- ja ideaalipainon eroavaisuuden kasvuun ja alentuneeseen kehonarvostukseen. (Swami ym. 2013.)

Nuoret kokivat Kontoniemen (2014) aineiston mukaan, että he voivat itse reagoida omaan kehotytyttömyyteensä ja yrittää vaikuttaa siihen. Aineisto osoitti, että nuorten naisten mielestä yksi isoimmista tekijöistä kehonkuvan rakentumisessa olivat yksilön omat ajatukset ja toiminta. Nuoret tiedostivat, että asettavat itse itselleen paineita ulkonäön suhteen ja samalla myös pitelevät ratkaisun avaimia omissa käsissään. (Kontoniemi 2014.) Myös Holmqvistin ja Frisenin (2012) mukaan nuoret, joilla on positiivinen kehonkuva ovat omaksuneet ajattelutavan, joka suojelee ja vahvistaa heidän kehonkuvaansa. Negatiivisen kehonkuvan ehkäisyyn ja välttämisen lisäksi on olennaista vahvistaa juuri positiivista kehonkuvaa. Yksi merkittävä keino vaikuttaa nuorten ajattelutapaan on tarjota kauneusihanteisiin liittyviä vaihtoehtoisia ajattelutapoja. (Holmqvist & Frisen 2012). Positiivinen kehonkuva ja kehon arvostus ovat puolestaan tutkitusti yhteydessä hyvään itsetuntoon, psyykkiseen hyvinvointiin ja vähäisempään kehon häpeään (Holmqvist & Frisen 2012). Dalley ja Vidalin (2013) mukaan varsinkin optimismi on yhteydessä positiiviseen kehonkuvaan. Kyseisessä tutkimuksessa positiivinen kehonkuva liittyi yksilön odotuksiin siitä, kuinka todennäköisesti hänen painonsa nousisi huolestuttavalle tasolle tulevaisuudessa. (Dalley & Vidal 2013.)

Myös yksilön toiminnasta oman kehonkuvan muodostumisen kannalta on raportoitu eri tutkimuksissa. Naiset raportoivat muun muassa torjuvansa tietoisesti yhteiskunnan syöttämää kauneuskäsitystä. Monet naiset välttelivät sellaisia televisio-ohjelmia ja lehtiä, jotka ihannoivat laihuutta. (Wood-Barcalow ym. 2010.) Mediassa esiintyvillä kuvilla on kiistatta suuri vaikutus nuorten käsityksiin omasta kehostaan. Tämä vaikutus on erityisen ajankohtainen tänä päivänä nuorten viettäessä yhä enemmän aikaa internetissä, jolla on tutkittu olevan selkeä yhteys ulkonäköihanteiden kehittymiseen. (Tiggemann & Miller, 2010.) Nuoret, joilla on positiivinen kehonkuva, suhtautuvat kehoonsa hyväksyvästi ja tarkastelevat kehoaan erityisesti sen toimivuuden kannalta (Wood-Barcalow ym. 2010). Myös Healey (2014) korostaa nuorten huomion ohjaamisen tärkeyttä kehon toimintakykyyn sen ulkonäön sijaan: Mitä kehollani voi tehdä? Hän korostaa fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamyönteisen ympäristön roolia ohjattaessa

huomiota enemmän kohti kehon toimintaa. (Healey 2014, 30.) Myös Kontoniemen (2014) aineistossa varsinkin urheiluharrastuksilla ja kehon hallinnalla koettiin olevan merkitystä positiivisemmän kehonkuvan muodostumisen kannalta (Kontoniemi 2014).

2.4 Ympäristön merkitys kehonkuvan muodostumisessa

Ihmisen itsetunto jakautuu yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Julkinen itsetunto näyttäytyy ikään kuin rakennuksen julkisivuna ja kertoo millaisen kuvan yksilö antaa itsestään ulkopuolelle. Julkinen itsetunto ilmenee muun muassa käyttäytymisellä. Julkiseen itsetuntoon vaikuttavat kulttuuri, kasvatus ja sosiaalinen ympäristö, jossa yksilö elää. Kulttuurin normit määrittävät sen, millainen yksilön kuuluu olla ja miten käyttäytyä. Julkisen itsetunnon vastakohtana yksilöllä on yksityinen itsetunto, joka on yksilön todellinen itsetunto, eli ihmisen henkilökohtainen ajatus itsestään. Nämä kaksi itsetunnon osa-aluetta eivät ole koskaan täysin samanlaisia, mutta tasapainoisella ihmisellä niiden välillä ei ole suurta eroa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26–27.) Välimaan (2001) mukaan nykynuoret ovat erittäin tietoisia siitä, millainen on yhteiskunnan ihannoima ihmiskeho, ja se vaikuttaa heidän ajatuksiinsa, vaikka perimmäisenä tavoitteena olisikin olla itse tyytyväinen itseensä (Välimaa 2001). Tutkimustulokset osoittavat, että murrosikäisten tyttöjen kohdalla tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan laskee iän lisääntyessä 12-vuotiaasta 17-vuotiaaseen. Tämä liittyy osittain sosiokulttuuristen ulkonäköasenteiden syvempään tiedostamiseen ja sisäistämiseen, sekä itsensä vertaamiseen median välittämään ulkonäköihanteeseen. (Clay ym. 2005.)

Tyytyväisyys itseensä vain oman itsensä vuoksi on nyky-yhteiskunnassa haastavaa, koska länsimainen yhteiskunta liittyy hyvän itsetunnon juuri päinvastoin aktiivisuuteen ja suorituksiin (Keltikangas-Järvinen 2010, 20). Sosiologisen ruumiillisuustutkimuksen tulokset osoittavat myös, että yksilön keho on osa kulttuuria ja sen avulla viestitään omasta elämäntavasta ja kyvykkyydestä (Välimaa 2001). Myös Greene (2011) kirjoittaa länsimaisista sosiaaliskulttuurisista normeista, joiden mukaan laihuus symbolisoi menestystä (Greene 2011, 256). Hyvän itsetunnon peruspilari on kuitenkin ihmisen kyky nähdä itsensä ja oma elämänsä arvokkaana ja ainutkertaisena. Tällöin yksilön ei tarvitse osoittaa merkitystään teoilla, suorituksilla ja onnistumisilla. Tunne oman elämän tärkeydestä liittyy sisäiseen

itsearvostukseen, ja on riippumaton siitä, mitä ulkopuoliset ihmiset tai yhteiskunta viestittävät. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 19–20.)

Usein puhutaan juuri länsimaisen yhteiskunnan asettamista normeista, mutta tutkimusten mukaan samoja piirteitä myös muista kulttuureista. Silvan ym. (2011) tutkimuksessa osoitettiin, että esimerkiksi suuri osa brasilialaisista aikuisista oli tyytymättömiä kehonkuvaansa. Brasilialaisten naisten kohdalla tyytymättömyys oli yhteydessä ideaalipainoa suurempaan kehonpainoon. (Silva ym. 2011.) Vaikka kauneusihanteet vaihtelevat kulttuurista ja ajasta toiseen, suosivat useimmat kulttuurit isoja miehiä ja pieniä naisia. Kun yksilö ei onnistu täyttämään yhteiskunnan määrittämiä ja arvostamia fyysisiä standardeja, vaikuttaa se voimakkaasti hänen minäkuvansa kehitykseen (Burns 1982, 51).

Ruotsalainen sosiologi ja terapeutti Johansson (2001) kirjoittaa kirjassaan hoikkuuden tyranniasta, jossa on kyse sekä länsimaisen yhteiskunnan ulkoisesta kontrollista, että naisten itse harjoittamasta sisäisestä kontrollista vastata tähän yhteiskunnan normiin. Länsimaisessa kulttuurissa on pitkin aikaa arvosteltu ja kontrolloitu naisen vartaloa erilaisten ihanteiden mukaan. Vaikka ihanteet ovat muuttuneet eri aikakausina, yhteisenä tekijänä on ajatus siitä, että naisen vartalo on jotenkin vajavainen ja viallinen, ja että sitä tulee muokata ja korjata. Nykyiset vaatimukset hoikkuudelle eivät ole myöskään yhtä korkeat kaikille, vaan yhteiskunnan ihannevartalon paineet ovat kohdistuneet erityisesti nuoreen naissukupuoleen. (Johansson 2001, 30–31.) Myös Healey (2014) kirjoittaa länsimaisen kulttuurin luomista kehoihanteista. Hänen mukaansa miesten kohdalla korostetaan usein kehon toimintaan liittyviä ominaisuuksia, kuten voimakkuutta, kun taas naisten kohdalla keskitytään enemmän kehon esteettisiin ominaisuuksiin, kuten ulkomuotoon ja painoon. Tällainen malli ohjaa nuoria tyttöjä näkemään kehonsa enemmän esteettisen arvostelun kohteena sen sijaan, mihin kaikkeen heidän kehonsa kykenee. (Healey 2014, 32.)

3 VERTAISRYHMÄILMIÖT

Ihmisen lajille on ominaista voimakas sosiaalisuus. Ihmisen sosiaalisuus on ainutlaatuista ja tieteellinen tieto sen tärkeydestä yksilön hyvinvoinnille on lisääntynyt viime vuosien aikana. (Sajaniemi & Mäkelä 2014.) Ihmisen arvioidaan olevan tällä hetkellä ainut laji, joka kommunikoi lajitovereidensa kanssa muistakin syistä, kun säilyäkseen elossa. Näitä perustarpeita muilla lajeilla ovat esimerkiksi pakeneminen, parittelu tai ravinnonhankinta. Psykologian, kognitiotieteen ja neurologian tienhaarat ovat perinteisesti tutkineet ihmismieltä yksilökeskeisesti, mutta viime vuosikymmenten aikana tutkimus on kehittynyt lähemmäs sosiaalista ja kulttuurista ihmiskäsitystä. Nykyään ihmisen sosiaalisuutta tutkitaankin monesta eri näkökulmasta. (Gronow & Kaideoja 2017.) Aivojen nykytutkimus on osoittanut, että porukan ulkopuolelle jättäminen ja eristäminen aiheuttavat yksilössä samaa kokemuksellista reaktiota kuin fyysinen kipu. Syrjäytyminen on myös yksi yhteiskunnan suurimmista ongelmista, joka aiheuttaa tuhoa ja kustannuksia sekä yksilölle, että yhteisölle. (Sajaniemi & Mäkelä 2014.)

Ihmiset kuuluvat yleensä moniin erilaisiin ryhmiin. Tällaisia ovat esimerkiksi perhe, kaveriporukka, harrastusryhmä- tai joukkue, koululuokka tai työporukka. Henkilö voi lisäksi kuulua laajempiin kollektiiviin ryhmiin kuten yhteiskuntaryhmään, etniseen ryhmään, musikaaliyleisöön, poliittiseen puolueeseen tai työyhteisöön. Näillä ryhmillä on yleensä jokin yhteinen tavoite ja sen jäsenet tiedostavat kuuluvansa tähän tiettyyn ryhmään. Tällaiselle ryhmälle on tyypillistä omaksua yhteisiä tapoja ja käyttäytymismalleja, joiden seurauksena ryhmälle muodostuu omat normit ja kulttuuri. Ryhmän vuorovaikutukseen liittyvä käyttäytyminen määrittää sen sosiaalisen kulttuurin. Ryhmän jäsenten suhtautuminen toisiinsa, sekä toisten ryhmän jäsenten sosiaalisten tarpeiden tyydyttäminen vaikuttaa ryhmän jäsenten välisiin valta- ja suosiosuhteisiin. Jäsenryhmän lisäksi on olemassa viiteryhmä. Viiteryhmä on ryhmä, johon yksilö vertaa itseään. Yksilö voi myös omaksua viiteryhmän arvoja, samaistua viiteryhmään tai pyrkiä kuulumaan siihen. (Laine & Aho 2005.)

3.1. Vertaisryhmän vuorovaikutussuhteet määrittävät sen laadun

Salmivallin (2005) mukaan yksilön ihmissuhteet ovat yleensä joko horisontaalisia tai vertikaalisia. Horisontaalinen vuorovaikutussuhde on esimerkiksi lapsen ja vanhemman välinen suhde, jossa toinen huolehtii toisesta ja jossa on läsnä ehdoton rakkaus ja hyväksyntä. Vertikaalisessa suhteessa osapuolet ovat puolestaan tasavertaisia, eikä hyväksyntä ole itsestäänselvyys. Vertaisella tarkoitetaan nuoren sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen kanssa samalla tasolla olevia muita nuoria. Vertaisten kanssa koetaan asioita ja opitaan tietoja ja taitoja, jotka vaikuttavat nuoren sen hetkiseen sopeutumiseen ja hyvinvointiin. (Salmivalli 2005, 15–16.) Tunnetuin vertaissuhde lienee kahden yksilön välinen ystävyysuhde. Ystävyysuhteen rinnalla vertaissuhteita muodostuu erilaisissa pienryhmissä ja kaveriporukoissa, jotka voivat olla syntyneet esimerkiksi koululuokassa tai vapaa-ajalla. Nuorille on myös tyypillistä samaistua erilaisiin alakulttuureihin. Tällaisia alakulttuureita ovat esimerkiksi nörtit, skeittarit, pissikset, skinit tai hevarit. Samaistuminen alakulttuuriin voi vaikuttaa nuoren toimintaan, vaikka hän ei olisi vuorovaikutuksessa muiden ryhmään kuuluvien kanssa. (Salmivalli 2005, 138.)

Vertaisryhmän vaikutus voimistuu murrosiässä, kun ystävästä ja kavereista entistä tärkeämpiä vaikuttajia nuoren elämässä. (Jones & Lee 2004; Laine & Aho 2005). Nuorelle pelkkä sosiaalisen verkoston olemassaolo ei kuitenkaan riitä, vaan olennaista on sekä sen ominaisuudet, että laatu. Nuoren asema, sekä toiminta- ja vaikutusmahdollisuudet ryhmässä vaikuttavat suuresti siihen, miten positiivisena hän kokee vuorovaikutuksen laadun. Toisaalta ryhmään kuulumisen ei aina merkitse nuorelle ystävyysuhteiden luomista, vaan voiman etsimistä kehitysvaiheen epävarmassa kohdassa (Keltinkangas-Järvinen 2010, 73–74; Laine & Aho 2005.) Vertaisryhmän hyväksynnän lisäksi nuorelle on erityisen tärkeää samaistua muihin nuoriin, koska se auttaa häntä muokkaamaan ja muodostamaan omaa identiteettiään ja minäkuvaansa. Salmivalli (2005) kirjoittaa samankaltaisuuden viehättävän nuoria, mikä ohjaa heitä itseä muistuttavaan seuraan. Nuori luo valinnallaan itselleen ympäristöjä, jotka vahvistavat hänen omia ominaisuuksiaan ja palkitsevat hänen toiminnastaan. Esimerkiksi masentunut nuori ei välttämättä halua ylipirteitä kavereita, vaan seuraa, joka ymmärtää elämän synkempää puolta. Nuorelle on myös hyödyllisempää sosiaalisen vertailun näkökulmasta verrata itseensä samankaltaisiin nuoriin, kun hän koettaa selvittää, millainen itse on. Murrosiän hämmennyksessä nuoren on turvallista tukeutua vertaistensa seuraan, jotta hän tietää millainen

kuuluu olla. Aktiivisen valinnan lisäksi voi tapahtua passiivisempaa valikoitumista, jossa nuori päätyy johonkin porukkaan esimerkiksi sen vuoksi, ettei häntä hyväksytä muihin ryhmiin. Tällöin nuori on ympäristön pakottamana tilanteessa, jota ei ole itse valinnut. Sosialisatiovaikutuksesta puhutaan, kun ystävykset tai jokin ryhmä alkaa muistuttaa ajan kuluessa toisiaan. Sosialisatiovaikutus voi esiintyä ulkoisena samankaltaisuutena tai esimerkiksi käyttäytymismalleina. (Salmivalli 2005, 139–140, 154)

Laineen ja Ahon (2005) mukaan yksilöille muodostuu yleensä ryhmän sisällä erilaisia rooleja. Yksilön sosiaalinen arvo eli status muodostuu koko ryhmän arvioinnin perusteella. Tällöin jokaisella vertaisryhmän jäsenellä on oma sosiaalinen rooli ja asema, jonka pohjalta muiden on helpompi hahmottaa häntä ja ennakoida hänen käytöstään erilaisissa tilanteissa. Vastavuoroisesti jokaiseen yksilöön liittyvä rooli kertoo hänelle, miten muut olettavat hänen käyttäytyvän tietyssä tilanteessa, jolloin tämä saattaa suunnata yksilön käyttäytymistä odotusten mukaiseksi. Jokaisen ryhmän jäsenen vetovoima muihin ryhmän jäseniin vaihtelee. Suositut henkilöt ovat yleisesti pidettyjä ja hyväksytyjä lähes koko ryhmän osalta. Sinkkosen (2012) mukaan urheilullisuus ja oman kehon hallinta koetaan myönteiseksi vaikuttajaksi nuorten keskuudessa, sillä huomio kohdistuu aiempaa enemmän ulkonäköön ja muuttuvan kehon toimintoihin. Ulkonäkö, vaatteet ja jopa hiustyyli voivat nousta merkittäviksi kriteereiksi ryhmiin jakautumisessa. Myös Kontoniemen (2014) aineistosta kävi ilmi, että ulkonäöllä on merkitystä nuoren sosiaalisen suosion kannalta. Poikkeavan ulkonäön koettiin aiheuttavan riskiä joutua kiusatuksi, kun taas hyvässä kunnossa oleminen yhdistettiin ryhmän suosioon. (Kontoniemi 2012.) Sinkkonen (2012) puhuu myös ryhmän vaikutusvaltaisista henkilöistä, jotka toimivat mielipidevaikuttajina kaikkeen ryhmän tekemiseen liittyen. Vaikutusvaltaa nuori voi saada erilaisin keinoin, kuten sekä tasavertaisella ja rauhallisella käytöksellä, että aggressiivisella ja näkyvästi kapinoivalla käytöksellä. (Sinkkonen 2012, 58.) Osa ryhmän jäsenistä voi jäädä huomaamattomaksi ja pahimmillaan osaa ryhmän jäsenistä voidaan myös syrjiä ja torjua. (Laine & Aho 2005.)

3.2 Sosiaalinen vertailu ja hyväksyntä ovat osa vertaisryhmäilmiötä

Lapsi oppii jo hyvin varhain vertaamaan itseään ja suoriutumistaan muihin ympärillä oleviin henkilöihin. Varsinkin koulunkäynnin alkaessa mielenkiinto omista kyvyistä muihin

ikätovereihin verrattuna lisääntyy. (Kääriäinen 1988, 13.) Tutkittaessa nuorten naisten kehonkuvaa rakentavia asioita todettiin itsensä vertaamisen muihin aiheuttavan ulkonäköpaineita ja tyytymättömyyttä omaa kehonkuvaa kohtaan (Kontoniemi 2014). Tolonen (2001) kirjoittaa teoksessa *Nuori Ruumis 15-vuotiaiden tyttöjen yleisestä tavasta keskustella ja arvioida sekä omaa, että toisten tyyliä ja ruumiillisuutta*. Huomioitavaa on, että tämä sosiaalinen arviointi oli usein hyvin kriittistä. Tytöt myös ajattelivat olevansa itse jatkuvasti samankaltaisen arvioinnin kohteena, mikä aiheutti heissä epävarmuuden tunteita. (Tolonen 2001.) Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan varsinkin yksilölle, jolla on huono itsetunto, voi sosiaalinen kanssakäyminen vain kasvattaa omaa huonommuudentunnetta, kun hän vertaa itseään jatkuvasti paremmin menestyviin ihmisiin. Myös Kontoniemen (2014) aineistossa kävi ilmi, että tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan oli yhteydessä lisääntyneeseen oman kehon vertailuun muihin (Kontoniemi 2014). Ruumiillisuutta käsiteltiin vertaamalla itseä muihin ihmisryhmiin, kuten luokkatovereihin. Vertailua tapahtui myös tilanteissa, joissa verrattiin itseä johonkin ryhmään, jonka kaltainen ei haluttu olla, esimerkiksi nuorten tyttöjen kohdalla miehiin ja miehisyyteen. (Tolonen 2001, 75.)

Kasvuiässä sosiaalinen hyväksyntä vaikuttaa yhtenä osa-alueena kasvavan lapsen minuuden arviointiin (Kääriäinen 1988, 16). Nuoren irrottautuessa ja itsenäistyessä vanhemmistaan murrosiässä, muodostuvat ystävyysuhteet ja muut vertaisryhmät yhä tärkeämmiksi. Vertaisryhmän hyväksyntä on sosiaalisesta näkökulmasta yksi olennainen nuoren kehitystä tukeva tekijä. Hyväksynnän puuttuminen on vastaavasti riskitekijä nuoren kehitykselle. Onkin ilmeistä, että on olemassa tällaisia voimavaroja, joita vain nuoret voivat tarjota toisilleen. (Laine & Aho 2005.) Salmivalli (2005) kirjoittaa vertaisryhmään kuulumisen paineen olevan niin suuri, että nuori on valmis tinkimään autonomiastaan säilyäkseen ryhmän jäsenenä. (Salmivalli 2005, 154). Nuori saattaa myös käyttäytyä eri tavalla erilaisissa ryhmissä. Ryhmän paine saattaa saada nuoren tekemään asioita, joita hän ei ilman ryhmää tekisi. Ryhmän normit määrittävät ne rajat, mikä on sallittua ja mikä kiellettyä, ja mikä toiminta johtaa ryhmän sisäiseen hyväksyntään tai torjuntaan. (Salmivalli 2005, 130.)

3.3 Vuorovaikutus muokkaa minäkäsitystämme ja kehonkuvaamme

Laineen ja Ahon (2005) mukaan osa-alue, joka vaikuttaa voimakkaimmin yksilön sosiaaliseen vuorovaikutukseen on yksilö itse. Ihminen tulkitsee kokemuksensa aina oman minäkuvansa kautta, joka antaa merkityksen kaikelle vuorovaikutukselle hänen elämässään. Ihmiselle on tyypillistä valikoida ympäristöstään sellaista tietoa, joka tukee hänen käsitystensä itsestään ja puolestaan torjua sellainen informaatio, joka on ristiriidassa sen kanssa (Laine & Aho 2005.) Yksilön ollessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa käynnistyy aina eräänlainen kehitysprosessi, joka muokkaa yksilön minäkäsitystä. Ensin yksilö toimii, mikä aktivoi hänessä odotuksia muiden reaktioista. Yksilö havainnoi näitä reaktioita samalla kun muut tekevät arvionsa yksilön toiminnasta. Tämän jälkeen muut antavat palautetta yksilölle tämän toiminnasta joko sanallisesti tai ei-sanallisesti, mitä yksilö puolestaan vertaa omaan käsitykseensä itsestään. Yksilö tulkitsee palautteen ja sen tärkeyden, ja integroi sen aikaisempaan minäkuvaansa. (Laine ja Aho 2005.)

Liukkosen (2017) mukaan sosiaalinen ympäristö voi vaikuttaa merkittävästi lapsen ja nuoren muodostamaan kuvaan itsestään (Liukkonen 2017, 23). Sekä positiiviset, neutraalit, että negatiiviset sosiaaliset kokemukset ikätovereiden kanssa vaikuttavat merkittävästi nuoren kehonkuvan muodostumiseen (Jones & Lee 2004). Myös Healeyn (2014) mukaan kehonkuvaamme vaikuttavat viestit, joita vastaanotamme kavereilta, vanhemmilta, kulttuurista ja yhteiskunnasta. Muilta saatu palaute ja mielipiteet koettiin voimakkaina vaikuttajina ja varsinkin kielteisillä kommentteilla saattoi olla pitkäkestoisia vaikutuksia yksilön ajatuksiin omasta kehonkuvasta. (Healey 2014, 1.) Jonesin ja Leen (2004) mukaan nuoret, jotka keskustelivat enemmän ulkonäköön liittyvistä asioista, tunsivat myös usein enemmän tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan. Yksi merkittävä tekijä oli nimenomaan ystäviltä saatu kritiikki omaa ulkonäköä kohtaan. (Jones & Lee 2004.)

Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan erityisesti naisille yhdessäolo ja luottamukselliset suhteet omaan sukupuoleen ovat tärkeitä. Muiden ihmisen huomioonottaminen, sosiaalinen vuorovaikutus ja vastuu ovat tärkeämmässä roolissa itsetunnon muodostumisessa, kuin miehillä. Naisten minäkuvan katsotaan olevan kollektiivisempi, sillä se on jatkuvasti

yhteydessä ympärillä oleviin ihmisiin ja heidän välillään vallitseviin suhteisiin. Nuorille naisille oman sukupuolen taholta tuleva hyväksyntä on myös erittäin tärkeä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 78–79.) Sinkkonen kirjoittaa, että tytöt tunnistavat herkemmin ympäristönsä sosiaalisia merkkejä, mikä johtaa epäsuotuisassa tilanteessa nuoren sisäänpäin kääntyvään oireiluun. Tyttöillä yleisimpiä oireita ovat tyypillisesti ahdistuneisuus ja masentuneisuus, sekä syömishäiriöt. (Sinkkonen 2012, 45–46.)

4 SOSIAALINEN MEDIA

Sosiaalisen median määritelmät ovat moninaisia. Käytetyimmän mukaan sosiaalinen media rakentuu yhteisöistä, sisällöistä ja WEB 2.0 –teknologiasta. (Pönkä 2014, 35.) Kyseinen WEB 2.0 –teknologia mahdollistaa jokaisen yhteisön käyttäjän osallistumisen ja jatkuvan sisällön muokkaamisen (Kaplan & Haenlein 2010). Kellekään ei liene yllätys mihin sosiaalisen median suosio perustuu: Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Vaikka sosiaalisen median luoma vuorovaikutusympäristö on erilainen, kuin materiaalisessa maailmassa, määrittävät sitä samankaltaiset sosiaaliset normit kuin muitakin ihmisten välisiä vuorovaikutustilanteita. Nämä normit ovat kuin kirjoittamattomia käyttäytymissääntöjä, jotka tulevat näkyväksi silloin, kun joku rikkoo niitä. Yhteiskunnan normit eivät muodostu tyhjiössä, vaan niiden pohjana on aina ihmisjoukosta lähtöisin olevat kulttuuriset arvot, oli ympäristö virtuaalinen tai ei. (Uski ja Lampinen 2014.) Sosiaalinen media on jo osa arkea suurimmalle osalle länsimaisista ihmisistä. Yhdysvaltalaiset collegeopiskelijat raportoivat käyttävänsä Facebookia joka päivä ”osana päivittäisiä rutiinejaan” (NoorAl-Deen & Hendricks 2012). Sosiaalinen media on levittäytynyt työpaikoillemme ja kotiimme, muokannut tapaamme hankkia tietoa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita (Mäntymäki 2012).

4.1 Sosiaalisen median osa-alueet

Sosiaalinen media koostuu seitsemästä eri osatekijästä, jotka ovat läsnäolo, jakaminen, suhteet, keskustelut, identiteetti, maine ja ryhmät. Näiden osa-alueiden suuruus ja keskinäinen suhde vaihtelevat sosiaalisen median muodon mukaan, mutta keskimäärin yksi sosiaalisen median sovellus keskittyy noin kolmeen tai neljään osa-alueeseen. Suhteet sosiaalisessa mediassa kertovat yhteenkuuluvuuden tunteesta, sekä miten käyttäjät liittyvät toisiinsa. Ryhmillä puolestaan tarkoitetaan yksilöiden muodostamia erikokoisia yhteisöjä. Keskustelu käsitteenä kattaa kaiken kommunikaation sosiaalisen median välityksellä muiden käyttäjien ja ryhmien kanssa. Kommunikaation motiivit ovat moninaisia vertaisryhmien etsimisestä ja hyväksynnän hakemisesta julkiseen yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Yleinen käsitys on, että sellaiset mediat, jotka eivät arvosta yksilön identiteettiä korkealle, eivät myöskään pidä käyttäjien välisiä suhteita merkityksellisinä. Identiteetti tarkoittaa käyttäjän muodostamaa kuvaa itsestään sen

perusteella, mitä tietoja hän julkaisee sosiaaliseen mediaan. Maine sosiaalisessa mediassa muodostuu muiden käyttäjien sosiaalisen aseman arvioinnin perusteella. Jakamiseen kuuluu se toiminta ja ne sisällöt, joita käyttäjät lähettävät, vastaanottavat, vaihtavat ja jakavat keskenään. Läsnaolo puolestaan kertoo muille käyttäjille, kuinka tavoitettavissa henkilö on tai missä hän sijaitsee, joko fyysisesti tai virtuaalimaailmassa. (Kietzmann ym. 2011; Mäntymäki 2012.)

		Social presence/ Media richness		
		Low	Medium	High
Self-presentation/ Self-disclosure	High	Blogs	Social networking sites (e.g., Facebook)	Virtual social worlds (e.g., Second Life)
	Low	Collaborative projects (e.g., Wikipedia)	Content communities (e.g., YouTube)	Virtual game worlds (e.g., World of Warcraft)

KUVIO 1. Kaplanin ja Haenleinin (2010) taulukossa luokitellaan sosiaalinen media sen välittämän informaation runsauden ja itseilmaisun asteen perusteella. Taulukosta on helppo havaita, että sosiaalisen median kenttä on hyvin moninainen, ja sillä on useita käyttötarkoituksia. (Kaplan & Haenlein 2010.)

Mäntymäen (2012) mukaan sosiaalisen median yhteisöpalveluiden monimuotoisuus johtaa myös niiden käytön laajuuteen ja moninaisuuteen. Alan kehittyessä nopeasti myös uusia palveluita syntyy, kehittyy ja poistuu nopealla tahdilla. (Mäntymäki 2012.) Samalla kun sosiaalisessa mediassa vietetty aika lisääntyy, kasvavat myös sen mahdollisuudet vaikuttaa yhteisöihin ja yksilöihin niin tiedollisesti, kuin tunnetasolla. Samaistuminen ja mallioppiminen ovat yleisiä vaikutuksia, joita sosiaalisen median kentällä esiintyy. Sosiaalinen media tarjoaa valtavan määrän erilaisia roolimalleja, joihin nuori voi samaistua hyvinkin voimakkaasti, mikä voi puolestaan auttaa vähentämään esimerkiksi nuoren kokemaa erilaisuuden tunnetta. Mallioppiminen ilmenee nuoren kohdalla esimerkiksi esikuvien ja idolien ihannoimisena ja matkimisena. (Mustonen 2012.)

4.2 Identiteetti sosiaalisessa mediassa

Ihmisen minä ja identiteetti ovat käsitteinä hyvin lähellä toisiaan. Identiteetissä on kuitenkin enemmän kyse sosiaalisista tekijöistä ja yksilön paikan määrittelystä, eli siitä, mihin yksilö kuuluu. Jos minuudessa katsotaan olevan kyse yksilön persoonan sisäisistä tekijöistä, painottuu identiteetissä yksilön ulkopuoliset tekijät. (Laine & Aho 2005.) Kiezmanin ym. (2010) mukaan identiteetti sosiaalisessa mediassa on yksilön rakentama käsitys itsestään. Sen luominen voi olla tiedostamatonta tai tietoista. Identiteetillä kerrotaan itsestä muille ihmisille, ja sen tavoitteena on tehdä hyvä vaikutus vastaanottajiin ja rakentaa omaa julkista kuvaa oman ihanteen mukaiseksi (Töyssy 2012). Yleensä se rakentuu yksilön perustiedoista, kuten sukupuolesta, iästä, ammatista ja asuinpaikkakunnasta tai muista yksilöä kuvaavista asioista, kuten harrastuksista. Lisäksi omaan identiteettiin sosiaalisessa mediassa liittyy usein paljon subjektiivista ja henkilökohtaista tietoa, kuten ajatuksia ja tunteita.

Maine rakentuu ajatuksista, joita yksilöllä on muista käyttäjistä, sekä itsensä asemasta sosiaalisessa mediassa. Olipa kyse sosiaalisesta mediasta tai mistä tahansa ihmisten välisestä kanssakäymisestä, ihmisillä on tarve kontrolloida muiden heistä muodostamia käsityksiä (Kaplan & Haenlein 2010.) Sosiaalinen media tarjoaa tähän ideaalisen välineen, sillä käyttäjä voi päättää tietoisesti, mitä sisältöjä hän haluaa jakaa muille, ja mitä osa-alueita jättää jakamatta. (Uski & Lampinen 2014). Vaikka sosiaalisen median identiteetti eroaa ei-virtuaalisesta identiteetistä, haluaa nuori tulla samalla tavalla nähdyksi ja hyväksytyksi myös virtuaalimaailmassa, kuin tosielämässä (Mustonen 2012). Vahva sosiaalinen asema on esimerkiksi henkilöllä, jonka kuva kerää paljon tykkäyksiä tai jonka esittämien asioiden oikeellisuuteen luotetaan. (Kietzman ym. 2010.) Sosiaalisessa mediassa on tyypillistä, että käyttäjät haluavat näyttää millaisia ovat sen sijaan, että kertoisivat siitä. Kertomukselliset tarinat vaikuttavat epäluotettavilta, sillä niiden paikkansapitävyydestä ei ole mitään todisteita. Kuvien käytön koetaan vahvistavan julkaisun todenperäisyyttä. (Töyssy 2012.)

Mäntymäki kirjoittaa, Palfrey ja Gasserin (2008) mukaan nykypäivän ”diginatiiveista”, eli lapsista ja nuorista, jotka ovat altistuneet ja käyttäneet tietotekniikkaa varhaislapsuudesta saakka. Heille sosiaalinen media ja sen käyttö ovat olennainen osa sosiaalista kanssakäymistä

ja vuorovaikutusta. Sen vuoksi olisikin järkevää tarkastella sosiaalista mediaa ajattelu- ja toimintatavan perusteella, johon sisältyy esimerkiksi suhtautuminen aikaan, tiedon olemukseen, käytettyjen kanavien valintaan, sekä yksityisyyteen. Esimerkiksi identiteetistä puhuttaessa on yleistä, että sosiaalisen median natiivilla on useita erilaisia identiteettejä eri konteksteissa. (Mäntymäki 2012, Palfrey & Gasserin mukaan 2008.) Tämä on luonnollista, jos ajattelee, että tietyssä ympäristössä yksilö käyttää niitä ominaisuuksiaan, kun on kulloinkin tarkoituksenmukaista. Kun yksilö esittelee itseään sosiaalisessa mediassa, kuuluu prosessiin aina sekä hän, että muut. Tämä voi aiheuttaa jännitteitä, jos yksilön ajatukset ja halu ilmaista itseään eivät ole samassa linjassa sen kanssa, mikä on sosiaalisesti kussakin ympäristössä hyväksyttävää. (Uski & Lampinen 2014.) Lundvallin ja Rahjan (2013) mukaan eri-ikäisten nuorten mediasisältöjen tuotanto ja motiivit sosiaalisen verkostoitumisen taustalla vaihtelevat. 14–18 -vuotiaat rakentavat sosiaalisen median avulla identiteettiään ja jakavat elämäänsä päiväkirjamaisesti, kun taas 25–29 -vuotiaat keskittyvät enemmän eri teemoihin ja harrastuksiin, inspiroitumiseen tai omaan ammatilliseen kehitykseen liittyviin sisältöihin. (Lundvall & Rahja 2013.)

Yksilön digitaalista profiilia kutsutaan verkkoidentiteetiksi. Verkkoidentiteetin perusteella hänet voidaan tunnistaa internetissä. Nettimaine syntyy sellaiselle sosiaalisen median aktiiviselle käyttäjälle, jonka käyttäytymistä voidaan ennustaa hänen aikaisemman historiansa perusteella. (Pönkä 2014, 47.) Uskin ja Lampisen tekemän tutkimuksen (2014) mukaan ihmiset arvostavat aitoutta ja puolestaan kritisoivat teeskentelyä, sekä huomionkipeyttä sosiaalisessa mediassa. Erityistä ärsyntyä aiheuttivat muiden käyttäytymisessä muun muassa kavereiden ylenpalttinen kerääminen, huomiota ja kommentteja keräävien päivitysten julkaiseminen, sekä epärealististen kuvien julkaiseminen. Myös liiallista jakamista pidettiin häiritsevänä, mutta vastaajien oli vaikea määrittää, millainen määrä informaatiota johti rajan ylittymiseen. Ristiriitaa kuitenkin aiheutti tutkijoiden havainto yksilön omasta käyttäytymisestä, sillä itsensä esittäminen oikeassa valossa edellytti epäedullisen sisällön suodattamista. Ei siis ihme, että yleinen mielikuva sosiaalisen median käyttäjistä on epäaito ja pinnallinen. (Uski & Lampinen 2014.) Kansainväliset tutkimukset kuitenkin osoittavat, että useat ihmiset kontrolloivat verkkoidentiteettiään tarkasti. Sosiaalisen median käyttäjät kohentavat fyysistä viehätysvoimaansa valikoimalla jakamiaan kuvia ja muokkaamalla niitä, sekä poistamalla epäedullisia kuvia itsestään. (Kim & Chuck 2015.)

4.3 Sosiaalisen median käyttö

Suomalaiset ovat ahkeria internetin käyttäjiä. Vuonna 2019 suomalaisista 16–89 –vuotiaista 79 prosenttia käytti internetiä päivittäin, kun 16–24-vuotiaiden osuus nousi 97 prosenttiin. Yleisellä tasolla suomalaiset käyttävät internetiä asioiden hoitoon, viestintään ja eri medioiden seuraamiseen. (Tilastokeskus 2019.) Yhteisöpalveluiden käyttö näyttäisi kuitenkin liittyvän erityisesti nuoreen ikään, sillä 93 prosenttia 16–24 –vuotiaista käytti jotain yhteisöpalvelua. Samasta ikäryhmästä 57 prosenttia raportoi seuraavansa yhteisöpalvelua jatkuvasti kirjautuneena tai useasti päivässä, mikä osoittaa seuraamisen olevan päivittäinen tapa. (Tilastokeskus 2015.) 72 prosenttia 10–29 –vuotiaista raportoi yhteydenpidon ystäviin olevan keskeisin syy omaan median käyttöön (Nuorisotutkimusseura 2016, 38). Vuorovaikutus on nuorille oleellinen osa mediankäyttöä, sillä yhteydenpito ystäviin viestien välityksellä on nuorilla jo nyt selkeästi yleisempää kuin kasvotusten tapaaminen (Nuorisotutkimusseura 2016, 69). Perloffin (2014) mukaan sosiaalisen median käyttö on voimakasta erityisesti naisilla (Perloff 2014).

Nuorisotutkimusseuran vuonna 2016 toteuttaman lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan median käyttö jakautuu jonkun verran sukupuolen mukaan. Uutiset, ajankohtaiset asiat ja digitaaliset pelit kiinnostavat useammin poikia, kun taas tytöt ottavat enemmän valokuvia ja videoita. 10–29 –vuotiaat naispuoliset henkilöt ovat saman ikäisiä miespuolisia henkilöitä aktiivisempia kommentoimaan ja tykkäämään muiden jakamia sisältöjä, että jakamaan itse ottamia kuvia ja videoita yksityisesti. Internetin käyttö oli yleisesti työillä sosiaalisempaa kuin pojilla. (Nuorisotutkimusseura 2016, 23.) Myös YLE:n teettämässä kyselytutkimuksessa kävi ilmi, että sosiaalisten käyttäjien osuudesta 82 prosenttia oli naisia, kun tutkittavat jaoteltiin eri tyyppisiin sosiaalisen media käyttötavan mukaan. (Pönkä 2014, 41).

Tarkasteltaessa juuri nuorten sosiaalisen median käyttöä, on oleellista tutkia, miten sosiaaliseen mediaan suhtaudutaan koulussa, jossa nuoret viettävät kolmasosan päivästänsä. Sosiaalinen media on huomioitu voimassa olevan valtakunnallisen opetussuunnitelman eri osa-alueissa.

Opetussuunnitelman yleisissä tavoitteissa painotetaan arvokasvatuksen merkitystä, koska lasten ja nuorten arvomaailmaa muokkaavat voimakkaasti muun muassa globaalit tietoverkot, sosiaalinen media ja vertaissuhteet. Opetuksen tulisi kannustaa nuoria tunnistamaan ja rakentamaan omaa arvomaailmaansa ja yhdessä käytyjen arvokeskustelujen auttaa nuoria pohtimaan kohtaamiaan arvostuksia kriittisesti. (OPS 2014.) Myös laajoissa oppimistavoitteissa tieto- ja viestintäteknologian osaamisen kohdalla yksi tavoite on opettaa oppilasta käyttämään kyseistä teknologiaa vastuullisesti ja turvallisesti (OPS 2014).

Vuosiluokille 7–9 on asetettu seuraava tavoite terveystiedon oppiaineessa: “Ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille” (T9). Lisäksi voimassa olevassa opetussuunnitelmassa yhtenä soveltavana tavoitteena terveystiedon oppiaineessa on oppia tarkastelemaan tietolähteitä ja vaikuttamisen keinoja niiden luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta (OPS 2014.) Perusopetuksella on siis ainakin mahdollisuus tarjota tietoa ja näkökulmia asian käsittelyyn oppiainesisällön tavoitteiden tuki takanaan. Myös Ojala (2011) kannustaa kykyyn kritisoida kulttuurin kauneuskäsityksiä, sillä se edistää hänen mukaansa positiivisen kehonkuvan ja kehotyytyväisyyden kehittymistä (Ojala 2011, 19). Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan nuoret naiset raportoivat yleisesti olevansa tietoisia mediassa käytetystä kuvamanipulaatiosta ja kuvankäsittelystä. Se ei kuitenkaan aina riitä muodostamaan tarvittavaa suojaa, sillä täydellisten kuvien määrä on niin suuri, että se voi tietoisuudesta huolimatta sisäistyä ajan myötä kauneusihanteeksi. (MLL 2012.) Myös Kontoniemen tutkimuksessa nuoret raportoivat median aiheuttavan heille ulkonäköpaineita, vaikka he tietävät siellä esiintyvien kuvien olevan muokattuja (Kontoniemi 2014).

4.4 Sosiaalisen median riskit ja hallinta

Mukana kulkeva laite synnyttää voimakasta riippuvaisuutta, sillä se on aina läsnä. Alter (2017) kirjoittaa tutkimuksesta, jonka mukaan 46 prosenttia ihmisistä kokisi elämän ilman älypuhelinia sietämättömäksi. Jotkut jopa valitsisivat fyysisen loukkaantumisen sen sijaan, että heidän mobiililaitteensa rikkoutuisi. Tutkijat ovat keksineet uuden termin älypuhelimien liikakäytölle. Nomofobia on lyhenne sanoista no-mobile-fobia, joka tarkoittaa pelkoa, ettei henkilö ole

matkapuhelinyhteydessä. Vuonna 2013 toteutettu koetilanne osoitti, että pelkkä puhelimen läsnäolo vaikutti henkilöiden kokeman yhteyden muodostumiseen heikentävästi, sillä älylaitteen olemassaolo muistutti muista maailmoista senhetkisen tilanteen ulkopuolella. (Alter 2017, 22–23, 32.) Nuoret ovat erityisen alttiita muodostamaan riippuvuussuhteita. Sinkkosen (2012) mukaan juuri kasvavan nuoren neurobiologiseen kehitykseen kuuluu kasvanut riski koukuttua johonkin aineeseen tai toimintaan (Sinkkonen 2012, 41). Tämän vuoksi olisi erityisen tärkeää seurata nuorten toimintaa ja havaita tällaista riskikäyttäytymistä hyvissä ajoin, ennen kuin toiminta ehtii muodostua varsinaiseksi addiktioksi.

Yksi keino välttää sosiaalisen median käytöstä aiheutuvia ongelmia on oman ajankäytön hallinta sen parissa. Sosiaalisesta mediasta voi ottaa tietoisesti taukoa ja lomaa, sekä luoda sellaisia ympäristöjä, missä ei ole mahdollisuutta tarkistaa välittömästi uusia viestejä ja ilmoituksia. (Pönkä 2014, 68.) Nuorisotutkimusseuran teettämän tutkimuksen mukaan suurin osa (81 prosenttia) 7–29 –vuotiaista kokee, että heidän mediankäyttönsä on sopivalla tasolla. Noin joka viides (17 prosenttia vastaajista) koki, että käyttää mediaa liikaa. Näin ollen voisimme tulkita, että enemmistö nuorista kokee hallitsevansa omaa mediankäyttöään ajallisesti. Kun mediankäyttöä tarkasteltiin sukupuolen mukaan, koki noin joka kolmas murrosikäinen tyttö käyttävänsä mediaa liikaa. (Nuorisotutkimusseura 2016.) Nuoren kohdalla älypuhelimien käyttöä voi olla haastava rajoittaa sekä kotona, että koulussa. Nuori voi kokea, että hänen henkilökohtaista omaisuuttaan viedään, tai että hän joutuu sosiaalisesti eristyksiin ilman puhelintaan. Opettajien ja vanhempien on tärkeää pohtia ja keskustella, milloin nuori on valmis siirtymään vanhempien kontrollista täydelliseen itsekontrolliin. Sinkkosen mukaan nuoren kyky ajatella tulevaa on rajallinen, mikä voi johtaa median liikakäyttöön tai addiktioon. (Sinkkonen 2012, 209.)

Alter (2017) kirjoittaa ihmisten välisen kommunikaation muuttumisesta sosiaalisen median myötä. Erään psykologin mukaan hän saattaa kuunnella potilaan hyvinkin elävää kuvausta konfliktista toisen henkilön kanssa ja saada hetken kuluttua tietää, että kyseessä ei ollutkaan kohtaaminen kasvokkain, vaan sosiaalisen median välityksellä. Monet nuoret eivät suostu kohtaamaan vaikeita vuorovaikutustilanteita kasvokkain, koska heistä on epämukavaa nähdä toisen osapuolen kasvot ja reaktiot. Tutkimustulokset osoittavat, että yhdysvaltalaisen college-

opiskelijan empatiakyky ja todennäköisyys ottaa toinen osapuoli huomioon on laskenut viimeisten vuosikymmenten aikana. Tytöillä ongelma on poikia syvempi. Yksi kolmesta tytöstä kertoo, että kommunikointi on enimmäkseen negatiivista ja epäystävällistä sosiaalisen median välityksellä. (Alter 2017, 15, 41.) Kasvokkain tapahtuvasta kommunikaation puutteesta kertoo myös Nuorisotutkimusseuran teettämä tutkimus (2016), joka mittasi yksilön kokemaa yhteisöllisyyden tunnetta sosiaalisessa mediassa. Yhteyttä koettiin muihin ihmisiin, mutta kääntöpuolena yhteyttä kokevat olivat vähän liikkuvia, työttömiä ja sellaisia henkilöitä, jotka eivät ollenkaan tavanneet ystäviään kasvotusten. (Nuorisotutkimusseura 2016.)

5 SOSIAALISEN MEDIAN YHTEYDET KEHONKUVAAN

Kontoniemen pro gradu -tutkielmassa (2014) tutkittiin suomalaisten nuorten naisten näkemyksiä siitä, mitkä asiat rakentavat yksilön kehonkuvaa. Tutkimustuloksissa nousi esiin neljä pääluokkaa, joista sosiaalinen media oli yksi. Sen vaikutus kehonkuvaan koettiin keskeisenä, ja lisäksi vaikutukset olivat sekä positiivisia, että negatiivisia. Aineistosta kävi ilmi, että sosiaalisesta mediasta voidaan hakea hyväksyntää, sillä nuoret kokivat sen olevan osa nykyaikaa. Ulkonäköpaineita aiheuttivat sosiaalisen median lisäksi ympäristö ylipäättään, kuten muu media ja kaverit. (Kontoniemi 2014.) Tavoite esittää itsensä sosiaalisessa mediassa muille aiheuttaa myös usein käyttäjälleen paradoksin: Samalla kun sosiaaliset normit vaativat käyttäjää olemaan todenmukainen ja aito, vaatii oikeassa valossa näyttäytyminen usein totuuden muokkaamista (Uski & Lampinen 2014).

5.1 Joukkotiedotusvälineiden vaikutus yhteiskunnan kauneuskäsitykseen

Joukkotiedotusvälineiden yhteyttä laihan naiskehoihanteen syntyyn yhteiskunnassa on tutkittu jo useita vuosikymmeniä. Vuonna 1986 Silverstein, Perdue, Peterson ja Kelly julkaisivat neljään eri tutkimukseen perustuvan artikkelin, jonka mukaan televisiossa ja lehdissä esiintyvä vaatimustaso naisen vartalolle on hoikempi kuin miehille. Lisäksi elokuvissa ja lehdissä vallitseva kauneusnormi oli hoikempi, kuin aikaisempia vuosina. (Silverstein ym. 1986.) Seuraavina vuosina useat poikkileikkaustutkimukset osoittivat, että altistuminen medialle korreloi positiivisesti kehonkuvan ja syömishäiriöiden kanssa. 2000-luvulla toteutetut meta-analyysi -tutkimukset puolestaan varmistivat luotettavasti sen, että mediassa esiintyville laihihanteisille kuville altistuminen johtaa kehotyytyväisyyden laskuun ja häiriintyneeseen syömiseen. (Tiggemann 2014.)

Joukkotiedotusvälineet vaikuttavat huomattavasti kulttuuriseen käsitykseen kehonkuvan esteettisyydestä (Perloff 2014). Näitä median muotoja ovat esimerkiksi lehdet, mainokset ja televisio-ohjelmat, jotka ovat täynnä laihuutta ihannoivia vartaloita (Kim & Chock 2015). Nuorilla naisilla tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan johtaa usein erilaisiin muutostarpeisiin

ja –suunnitelmiin. Naisille suunnatut lehdet sisältävät puolestaan paljon oman kehon muokkaamiseen liittyviä neuvoja ja ohjeita, mikä selittää niiden suosiota (Sinkkonen 2012, 36.) Naiset näyttävät altistuvan suuremmalle määrälle median tuottamia kuvia kuin miehet, joka voi vaikuttaa kasvavasti paineeseen vastata ulkonäköihanteiden vaatimuksiin. Lisäksi naisille suunnatut kuvat ovat usein epärealistisempia ja epäluonnollisempia kuin miehille suunnatut. (Holmqvist 2012.) Jatkuva altistuminen yksipuoliselle viestille saattaa johtaa median välittämän kauneushanteen sisäistämiseen. Tämän ihanteen tavoittelu voi pahimmillaan johtaa tyytymättömyyteen omaa kehoa kohtaan. (Perloff 2014.)

5.2 Sosiaalisen median käyttötavalla ja käyttäjällä on merkitystä

Tutkimustulokset osoittavat, että ulkonäkökeskeistä vertailua on taipumusta tapahtua sosiaalisen median ympäristöissä. Lisäksi suhde sosiaalisen median käytön ja kehonkuvan välillä voi riippua sosiaalisen median käyttötavasta. Toiminnan luonne ja sisältö voivat olla merkittävämpiä vaikuttajia, kun sosiaalisessa mediassa vietetty kokonaisaika. Kimin ja Chuckin (2015) mukaan tietynlainen käyttäytyminen yhteisöpalvelussa Facebook oli yhteydessä kehonkuvaan liittyviin huoliin, kun taas yleinen altistuminen tälle yhteisöpalvelulle ei ollut. Tähän käyttäytymiseen kuuluivat sosiaalisten suhteiden rakentaminen, lujittaminen ja esilletuominen, sekä yhteyksien ja arvojärjestysten tarkastelu ja vahvistaminen. Käytännössä se tarkoitti tässä kyseisessä palvelussa muun muassa viestien lähettämistä, kuvista tykkäämistä ja niiden kommentointia, sekä muiden jäsenten profiilien tarkastelua. Vaikka toiminta on sosiaalisesti yhdistävää, liittyy siihen myös yksilöiden välinen kilpailu, sillä toiminta mahdollistaa sosiaalisen statuksen, arvon ja maineen paranemisen. Koska yksi sosiaalisen median pääpiirteistä on luoda yhteyksiä, aiheuttaa se usein sosiaalisen verkon laajenemista. Verkon laajeneminen aiheuttaa puolestaan yksilön altistumisen entistä suuremmalle määrälle profiileja, joihin vertailla itseä (Kim & Chuck 2015.) Töyssyn (2012) pro gradu –tutkielman tuloksissa nousi esiin mielihäiriö, joka aiheutui itsensä vertailemisesta muihin sosiaalisessa mediassa (Töyssy 2012).

Argo ja Lowery (2017) tutkivat sosiaalisen median vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja terveyteen haastattelututkimuksella. Haastatteluun kuului yhtenä osana yleisesti käytetty PHQ-

9 –kyselylomake, jonka avulla arvioidaan yksilön masentuneisuuden tilaa. Tutkittavista 70 prosenttia oli naisia. Tulokset osoittivat, että keskimäärin kasvaneella sosiaalisen median käytöllä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä masentuneisuuden lisääntymiseen. Kuitenkin niillä henkilöillä, joiden PHQ9 –kyselylomakkeen tulokset olivat jo ennestään hieman korkeammat (eli heillä esiintyi enemmän masentuneisuutta) osoitettiin lisääntyneitä ahdistuneisuuden ja masennuksen tuntemuksia sosiaalisen median käytön jälkeen. Korkeat PHQ9 –kyselylomakkeen tulokset liitettiin myös lisääntyneisiin kateuden tuntemuksiin ja tiheämpään oman elämän vertailuun muihin sosiaalisen median välityksellä. (Argo & Lowery 2017.) Myös Mustonen (2012) kirjoittaa hauraan identiteetin imevän ympäristöstä tulevia viestejä kriitikittömin silmin. Itsestään epävarman nuoren voi olla vaikea kyseenalaistaa yhteisöjä, jotka antavat vertaistukea häiriökäyttäytymiseen, kuten vaikka sairaalloiseen laihduttamiseen ja sen ihannointiin. (Mustonen 2012.)

Uskin ja Lampisen (2014) tutkimuksen mukaan sosiaalisen median käyttäjät myös reagoivat ennakoivasti tuottamansa sisällön vastaanottoon ja arvosteluun muiden osalta, vaikka käytännössä he eivät edes tiedä, kuinka moni sisällön tulee näkemään. Tämä auttaa heitä kontrolloimaan omaa sosiaalisen median identiteettiänsä ja säilyttämään sosiaaliset suhteensa sellaisina kuin heidän kannaltaan on hyvä. (Uski & Lampinen 2014.) Vaikka sosiaalista mediaa pidetään yleisesti juuri kanavana saada kontaktia toisiin ihmisiin, on olemassa myös ristiriitaista tutkimustietoa sen käytön tarkoituksesta. Harvardin yliopiston tekemässä tutkimuksessa kävi ilmi vuonna 2012, että ihmisille on nautinnollisempaa kertoa omista ajatuksistaan, kuin keskustella muiden asioista. Toinen yhdysvaltalainen tutkimus tukee tätä väitettä, sillä sen tuloksissa selvisi, että 36% Facebookin käyttäjistä ärsytti eniten se, kun joku muu jakoi itsestään liikaa informaatiota. Jakamisen tarve perustui tutkijoiden mukaan siihen, että asiat eivät tuntuneet todellisilta, ennen kuin ne oli jaettu muille käyttäjille. (Pönkä 2014, 68–69.)

5.3 Tietoinen läsnäolo suojaa alitajuiselta kuviin vertailulta

Tutkittaessa kuvatoimintojen yhteyksiä käyttäjän ajatuksiin ja kehonkuvaan, olivat tutkimustulokset samankaltaisia, kun ylipäätään sosiaalisen median käyttötapaan liittyvissä tutkimuksissa. Meier ja Gray (2014) tutkivat, onko aktiivisella kuvatoimintojen käyttämisellä

sosiaalisessa mediassa yhteyttä murrosikäisten nuorten kehonkuvan häiriöihin. Tutkimuksessa tarkasteltiin tutkittavien yhteisöpalvelussa viettämän ajan määrää sekä sen kokonaiskäyttöajan, että ulkonäköön liittyvän käyttöajan mukaan. Tulokset osoittivat, että ulkonäkökeskeiselle toiminnalle altistuminen oli ehdottomasti yhteydessä laihuusihanteen sisäistykseen, itsensä esineellistämiseen ja tyytymättömyyteen omaa painoa kohtaan. Yhteisöpalvelussa vietetty kokonaiskäyttöaika ei ollut puolestaan merkittävästi yhteydessä näihin samoihin kehonkuvaa mittaaviin muuttujiin. (Meier & Gray 2014.)

Tutkimusta on tehty myös yksilön tietoisesta ja tiedostamattomasta aivojen toiminnasta hänen katsoessaan median kuvia. Wantin mukaan (2009) yksilö vertaa itseään oma-aloitteisesti ja alitajuntaisesti median kuviin, esimerkiksi suorittaessaan tiedollista ajattelua vaativaa tehtävää. Kuitenkin yksilön tietoiset torjuntareaktiot aktivoituvat tilanteissa, joissa yksilö ei ole kognitiivisesti aktivoivan tehtävän parissa. Nämä torjuntareaktiot eivät kokonaan sulje pois kuvien vaikutusta, mutta auttavat vähentämään niitä. (Want 2009.) Yksilön olisi siis hyvä olla läsnä ja tietoinen altistuessaan sosiaalisen median kuville, jotta hänen aivonsa pystyvät käsittelemään näkemäänsä kriittisesti. Sosiaalisen median profiileissa yksi tyypillinen tapa kertoa itsestä on nimenomaan runsas kuvien käyttö (Töyssy 2012). Jatkuva vertaisryhmän läsnäolo ja runsas kuvien jakaminen ovat tyypillisiä sosiaalisen median piirteitä, jotka voivat johtaa negatiivisen sosiaalisen vertailun myötä häiriintyneen kehonkuvan muodostumiseen. (Perloff 2014). Riskiryhmään kuuluvat erityisesti nuoret, jotka ovat epävarmoja omasta kehonkuvastaan, sillä heille median luomat kauneusihanteet ja sosiaaliset viestit näyttävät todempana, kuin muille (Mustonen 2012).

5.4 Sosiaalinen media hyvinvointia rakentavana välineenä

Argon ja Loweryn (2017) mukaan sosiaalinen media on nuorelle tärkeä itseilmaisun, kommunikaation ja kaveripalautteen väline (Argo & Lowery 2017). Martelan (2014) mukaan juuri itsensä toteuttaminen on yksi tärkeä osa-alue yksilön elämän arvokkuuden ja merkityksellisyyden kannalta. Vapaaehtoisen itsensä toteuttamisen lisäksi yksilöllä on tarve kokea pätevyyttä tekemisessään. Jos saamme toteuttaa itseämme vapaasti, mutta emme koe, että taitomme ovat riittävät, arvokkuuden kokeminen kärsii. (Martela 2014.) Sosiaalisen median

ollessa kyseessä herää ajatus sen kilpailullisuudesta numeraalisten arvojen ja tykkäysten maailmassa. Voiko yksilö kokea itsensä lytätyn, jos hänen sosiaaliseen mediaansa lisäämää tuotosta ei arvosteta tarpeeksi? Toisaalta valtava tykkäysaalto voi saada yksilön kokemaan voimakasta yhteisöllisyyden tunnetta, kun hän kokee tulevansa ymmärretyksi ja pidetyksi.

Positiivisen psykologian näkökulmasta ihmisellä esitetään olevan kolme perustarvetta, jotka ovat yhteenkuuluvuus, vapaaehtoisuus ja kyvykkyys. Useiden tutkijoiden mukaan näiden tarpeiden tyydyttyminen on välttämätöntä yksilön terveen psykologisen kehityksen kannalta. Yksilön kokema yhteys muihin ihmisiin vaikuttaa siis suuresti hänen koettuun hyvinvointiinsa. Yhteyden kokemisen lisäksi näiden suhteiden laatu vaikuttaa yksilöön. Se, miten toiset ihmiset kohtelevat meitä, viestittää arvostamme heidän silmissään. (Martela 2014.) Nuorisotutkimusseuran (2016) teettämässä tutkimuksessa 40 prosenttia kaikista 10–29 -vuotiaista koki kuuluvansa jonkin sosiaalisen median palvelun yhteisöön osana kyseistä porukkaa. Murrosikäisissä sama luku oli lähes puolet. Tutkimuksessa ei käynyt ilmi näiden suhteiden laatu, mutta mediaa hyödynnettiin paljon omissa harrastuksissa ja yhteydenpidossa muiden harrastajien kanssa. (Nuorisotutkimusseura 2016.) Sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden saada nopeasti kontakti suureen määrään ihmisiä, joiden kanssa jakaa yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Töyssyn (2012) mukaan sosiaalinen media voikin parhaimmillaan tarjota käyttäjälleen välineen, jonka avulla saada tukea ja seuraa, sekä lisäksi auttaa heitä hallitsemaan kanssakäymistään muiden jäsenten kanssa. Sosiaalisen median muokattavuus tekee siitä yksilöllisiin tarpeisiin sopivan ja toimivan vuorovaikutusvälineen, josta voivat hyötyä monenlaiset käyttäjät eri elämäntilanteissa. (Töyssy 2012.) Myös YLE:n teettämässä tutkimuksessa juuri kolmasosa niistä käyttäjistä, jotka käyttivät sosiaalista mediaa pääosin sosiaaliseen kanssakäymiseen, olivat yksin asuvia. (Pönkä 2014, 41.) Sosiaalinen media voi siis parhaimmillaan ehkäistä yksilön yksinäisyyttä, kun mahdollisuudet kokea yhteenkuuluvuutta lisääntyvät.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa raportoin tutkimuksen kulun ja perustelen tutkimukseen vaikuttaneita päätöksiä ja ratkaisuja. Tuomin ja Sarajärven (2009) mukaan luotettavasta tutkimuksesta kuuluu löytyä seuraavat asiat: tutkimuksen kohde ja tarkoitus, oma sitoutuneisuus, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantaja -suhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 140–141.)

6.1 Tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia murrosikäisten tyttöjen ajatuksia ja kokemuksia sosiaalisen median ja kehonkuvan välisistä yhteyksistä. Kehonkuvan ja sosiaalisen median lisäksi koin tarpeelliseksi perehtyä nuorten väliseen vuorovaikutukseen ja vertaisryhmäilmiöihin, sillä ne liittyvät oleellisesti sekä murrosikäisen kehitysvaiheeseen että sosiaaliseen mediaan. Muodostin neljä tutkimuskysymystä lukemani tutkimustiedon ja kirjallisuuden, sekä esiymmärrykseni perusteella. Tutkimuksessa pyrin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten ja miksi murrosikäiset tytöt käyttävät sosiaalista mediaa?
2. Millaisia vertaisryhmäilmiöitä ja vuorovaikutusta murrosikäiset tytöt kokevat sosiaalisessa mediassa?
3. Miten murrosikäisten tyttöjen kehonkuva rakentuu?
4. Miten sosiaalinen media on yhteydessä murrosikäisen tytön kehonkuvaan?

6.2 Tutkimusmenetelmä

Valitsin tutkimusmenetelmäksi laadullisen tutkimusotteen, koska tarkoitukseni oli tutkia nuorten tyttöjen kokemuksia ja ajatuksia, jonka ymmärtävä tutkimusote mahdollisti. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään erittelemään tutkittavaa ilmiötä yleistyksien muodostamisen sijaan. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa tarkastellaan ihmisen suhdetta omaan elämistodellisuuteensa. Myös Laine (2018) kirjoittaa yhteisöllisyyden, kokemuksen ja merkityksen käsitteiden olevan keskeisiä tutkimuksen teon kannalta (Laine 2018). Fenomenologisen merkitysteorian mukaan ihmisen suhde todellisuuteen on ladattu merkityksillä. Yksilön toimintaa yritetään ymmärtää tarkastelemalla, millaisiin merkityksiin ne pohjautuvat (Laine 2018). Nämä merkitykset puolestaan muokkaavat yksilön kokemuksia. Merkitykset eivät kuitenkaan ole yksilössä synnynnäisesti, vaan ne muodostuvat siinä yhteisössä, jossa yksilö kasvaa. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 34; Laine 2018.) Fenomenologit ajattelevat, että ihmiset rakentavat maailmaa, jossa elävät, mutta samaan aikaan rakentuvat itse suhteessa tähän maailmaan (Laine 2018).

Esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä muodostavat hermeneutiikan kaksi ydinkäsitettä. Ymmärtäminen vaatii tulkintaa ja ymmärtäminen pohjaa aina aiemmin ymmärrettyyn. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 35.) Tutkijan tavoitteena on löytää ja kuvata tutkittavan kertomasta mahdollisimman osuva tulkinta. Kokemuksen välittymiseen vaikuttavat sekä haastatellun kyky sanoittaa kokemuksiaan että tutkijan taito ja ymmärrys kerrottujen ilmaisujen tulkintaan. (Laine 2018.) Hermeneuttisella kehällä kuvataan tutkijan ymmärryksen syvenemistä ja korjaantumista aineiston ja tutkijan tulkinnan välisessä keskustelussa. Tutkija joutuu hermeneuttisella kehällä useaan otteeseen refleктоimaan kriittisesti omaa toimintaansa ja kyseenalaistamaan omia tulkintojaan, jotta hän ei tulkitse aineistoa omista lähtökohdistaan käsin. (Laine 2018.)

6.3 Tutkijan esiymmärrys

Kiinnostukseni tutkia sosiaalisen median yhteyttä murrosikäisten tyttöjen kehonkuvaan heräsi omien kokemuksieni myötä ensimmäisinä vuosina opiskellessani liikuntapedagogiikkaa.

Kiinnostukseni liikuntaan, treenaamiseen ja hyvinvointiin johdatti minut etsimään ja seuraamaan siihen liittyvää sisältöä sosiaalisessa mediassa. Muutaman vuoden jälkeen havahduin siihen, että käsitykseni siitä, millainen naisen kehon kuului olla, oli rajautunut melko kapeaksi. Koin, että olin huomaamattani sisäistänyt uudenlaisen naiskehoihanteen, joka oli urheilullinen, hoikka ja treenattu. Tämän tiedostettuani aloin tutkimaan aihetta tarkemmin kandidaatin tutkielmassa, jolloin huomasin, että aihetta ei ollut aikaisemmin tutkittu Suomessa.

Alasen (2014) mukaan ymmärtävään metodologiaan kuuluu aina tulkinta tutkijan oman ymmärtämistavan kautta ja siihen jäsentäen. Oma esiymmärrykseni aiheesta on rakentunut pääosin ennen tutkimusta tehdyn kirjallisuuskatsauksen perusteella. Esiymmärrykseen vaikuttavat myös omat ennakkokäsitykseni, kokemukseni ja mielipiteeni aiheesta. Pohdin esiymmärryksen merkitystä jo kirjallisuuskatsausta tehdessäni, sillä koin olevani hyvin tietoinen omasta ennakoasenteestani aihetta kohtaan. Tämä mahdollisti puolueettoman tarkastelun aiheesta. Kansainväliset tutkimukset olivat pääosin sosiaalisen median haittavaikutuksia tutkivia, vaikka myös positiivisia vaikutuksia selvittäviä tutkimuksia löytyi. Tämän myötä minulla oli tutkijana enemmän tietoa sosiaalisen median haittavaikutuksista, kuin hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista.

Halusin kuitenkin tutkia aihetta avoimesti. Eskoja ja Suoranta (1998) kirjoittavat laadullisen tutkimuksen hypoteesittomuudesta, jolloin tutkijalla ei ole ennako-oletusta tutkimuksen lopullisista tuloksista, vaan ennemminkin mahdollisuus yllättyä ja oppia uutta tutkimusprosessin aikana. Tämä edellyttää omien ennako-odotusten tiedostamista. Hypoteesittomuus mahdollistaa uusien näkökulmien löytymisen sen sijaan, että vain todennettaisiin ennalta epäiltyä. (Eskola ja Suoranta 1998.) Kaikesta huolimatta ymmärrän tutkijana sen mahdollisuuden, että aiempi ymmärrykseni voi vaikuttaa jollain tasolla tutkimuksen tulkintaan. Alasta (2014) lainaten: "*Ihminen elää olemisen ymmärtäneisyyden tilassa; ihminen on aina jo tulkinnut maailman. Olla ihminen on yhtä kuin olla jo ymmärtänyt maailman jollain tavalla.*" (Alanen 2014, 39).

6.4 Tutkittavat ja aineiston keruu

Valitsin haastateltaviksi seitsemän 13–15 -vuotiasta tyttöä Keski-Suomessa sijaitsevasta yläkoulusta. Haastateltavat valikoituivat opetusryhmästä, jota olin opettanut opetusharjoittelussa kymmenen viikon ajan. Haastateltavat suorittivat oppivelvollisuutta samassa koulussa ja luokka-asteella, joten he elivät tältä osin samassa sosiaalisessa ympäristössä. Tavoitteenani oli saada ensikäden tietoa tutkimastani ilmiöstä, jonka vuoksi päädyin haastattelemaan yläkouluikäisiä tyttöjä. Päädyin valitsemaan haastateltavat kyseisestä ryhmästä, sillä nuoret olivat hyvin kiinnostuneita tutkimusaiheesta ja suhtautuivat myönteisesti tutkimukseen osallistumiseen. Lisäksi koin, että haastateltavien olisi helpompi jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan henkilölle, joka oli heille entuudestaan tuttu. Jos haastateltavat olisivat olleet tuntemattomia, olisin joka tapauksessa halunnut tavata heitä ainakin yhden kerran ennen haastattelua, jotta haastattelutilanne olisi ollut mahdollisimman rento ja tuttavallinen. Kaiken kaikkiaan näin pidempiaikaisen turvallisen vuorovaikutussuhteen enemmän edesauttavan, kun haittaavan haastattelutilanteita, joissa keskusteltaisiin henkilökohtaisista asioista.

Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista. Jokaiselle nuorelle, joka oli kiinnostunut haastatteluun osallistumisesta, jaettiin tietosuojailmoitus, jonka yhteydessä oli suostumussopimus haastatteluun osallistumisesta (LIITE 3). Lisäksi alle 15-vuotiaiden nuorten täytyi toimittaa vanhempien allekirjoittama suostumussopimus, jos he halusivat osallistua tutkimukseen (LIITE 4). Koska tutkittavien kiinnostus osallistua haastatteluun ylitti ennalta määrittelemäni tutkimusjoukon koon, valitsin lopulliset tutkittavat ilmoittautumisjärjestyksessä. Lopullinen tutkimusjoukko muodostui seitsemästä ensimmäiseksi ilmoittautuneesta nuoresta.

Toteutin haastattelut noin kuukausi opetusharjoittelun jälkeen oppilaiden viikoittaisen liikuntatunnin aikana. Haastattelupaikkoina toimivat liikuntatunnin läheisyydessä sijainneet erinäiset rauhalliset tilat, joissa keskustelun yksityisyys säilyi. Haastattelujen kesto vaihteli 34 minuutista 59 minuuttiin, keskiarvon ollessa 44 minuuttia. Kaikki haastattelut nauhoitettiin sekä yliopistosta lainatulla Rolandin Edirol R-05 -tallentimella, että tutkijan henkilökohtaisen

puhelimien (Samsung S7) nauhurilla mahdollisten teknisten ongelmien häiritsevien vaikutusten ehkäisemiseksi. Haastattelumenetelmänä käytin puolistrukturoitua haastattelua, jossa haastattelukysymykset liittyvät tiettyyn teemaan, mutta niiden järjestys saattaa vaihdella (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Teemat määräytyivät tutkimuksen teoriataustan ja tutkimuskysymysten perusteella. Haastattelurunko (LIITE 1) toimi ensisijaisesti haastattelijan tukena, eikä kaikkia siinä esiintyneitä kysymyksiä käyty läpi jokaisessa haastattelussa.

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan haastattelun hyötynä on sen joustavuus, sillä haastattelija käy keskustelua haastateltavan kanssa. Tämä mahdollistaa kysymysten toistamisen, väärinkäsitysten oikaisun ja ilmausten selventämisen. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 73.) Lisäksi haastattelu sopii hyvin sensitiivisten aiheiden tutkimiseen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35). Vallin (2018) mukaan fenomenologista haastattelua voisi kuvata avoimeksi ja luonnolliseksi keskusteluksi tutkittavan ja tutkijan välillä. Kysymykset pyritään esittämään siten, että vastaukset muodostuisivat kuvaileviksi ja kertomuksenomaisiksi. (Valli 2018, 39.) Pyrin laatimaan haastattelurungon ensimmäiset kysymykset noudattaen fenomenologisen haastattelun luonnetta, sillä koin, että pääsisin niiden avulla tutkittavien kokemukselliseen todellisuuteen käsiksi. Yritin luoda kysymykset kielellisesti mahdollisimman neutraaliksi, jotta kysymyksenasettelu ei ohjaisi tutkittavia vastaamaan kysymyksiin tietystä näkökulmasta. Lisäksi olin kirjannut jokaisen teeman alle apukysymyksiä, jos kävisi niin, että tutkittavan oma kerronta olisi vähäisempää.

Aloitin aineiston keräämisen toukokuussa 2019 pilottihaastattelulla, johon osallistui nuori samasta oppilasryhmästä, josta tutkimusjoukko koostui. Kerroin nuorelle etukäteen, että kyseessä oli pilottihaastattelu, jonka tarkoituksena oli ensisijaisesti testata haastattelurungon toimivuutta. Kerroin lisäksi, että oli mahdollista, että haastattelu päättyisi myös lopulliseen tutkimusaineistoon. Pilottihaastatteluun osallistunut nuori allekirjoitti saman suostumussopimuksen kuin muut tutkimukseen osallistuneet nuoret. Haastattelun jälkeen keskustelin nuoren kanssa siitä, millaisena hän oli kokenut haastattelun kysymykset ja käsitteet. Haastattelijana minua kiinnosti erityisesti se, miten haastavana nuori koki kehonkuvan käsitteen. Lisäksi halusin tietää, miten neutraalina ja ymmärrettävänä nuori oli kokenut esitetyt kysymykset. Haastateltavan kommentteihin ja omaan näkemykseeni perustuen tarkensin

hieman haastattelun pohjana toimivaa haastattelurunkoa pääteemojen ja -kysymysten pysyessä samana. Pilottihaastattelun toinen tarkoitus oli saada kokemusta haastattelutilanteesta ja haastattelijana toimimisesta. Koin oman taitoni haastattelijana kehittyvän tutkimusprosessin aikana. Kokemus haastattelemisesta toi itsevarmuutta päästää irti haastattelurungosta ja reagoida haastateltavan vastauksiin intuitiivisesti. Tarkentavien lisäkysymysten avulla vastauksiin saatiin syvyyttä, mikä auttoi tutkittavan kokemuksen ymmärtämisessä. Tällöin myös haastattelun sisältö muodostui enemmän omalla painollaan niitä teemoja korostaen, jotka olivat haastateltavalle merkityksellisiä. Toteutin muut kuusi haastattelua pilottihaastattelun jälkeen toukokuun 2019 aikana. Päätin sisällyttää pilottihaastattelun lopulliseen tutkimusaineistoon, sillä en kokenut sen sisällön juurikaan poikkeavan muusta aineistosta.

Haastattelurungossa oli neljä pääteemaa, jotka muodostuivat tutkimuskysymysten pohjalta. Teemojen tarkoitus oli suunnata keskustelua niihin ydinkohtiin, jotka olin kokenut ilmiön tarkastelussa merkityksellisiksi. Teemojen järjestyksen tarkoitus oli aloittaa haastattelut kevyemmistä ja yleisemmistä kysymyksistä siirtyen vähitellen henkilökohtaisempiin ja mahdollisesti arkaluontoisempiin aiheisiin. Ensimmäinen teema koski haastateltavan sosiaalisen median käyttöä yleisellä tasolla, ja sen tehtävänä oli selvittää, miten ja miksi haastateltava ylipäätään käytti sosiaalista mediaa. Toisessa teemassa keskustelu siirtyi sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen. Kolmas teema koski haastateltavan ajatuksia ja kokemuksia omasta kehonkuvastaan. Viimeisen teeman kysymykset liittyivät kehonkuvan ja ulkonäön sekä sosiaalisen median mahdollisiin yhteyksiin. Käytännössä teemat risteilivät haastattelujen aikana, ja välillä keskustelu rönkyili myös teemojen ulkopuolelle. En kokenut tätä kuitenkaan ongelmallisena, sillä halusin aineiston kuvastavan haastattelemini nuoria sekä niitä merkityksiä, joita he ilmiölle antoivat.

6.5 Aineiston analyysi

Tutkimusaineiston analysoin sisällönanalyysia hyödyntäen. Yksinkertaisimmillaan laadullinen analyysi rakentuu kahdesta vaiheesta: Havaintojen pelkistämisestä ja tutkimuskysymyksen ratkaisemisesta. Havainnot tutkittavasta aineistosta tehdään aina valitusta teoreettis metodologisesta näkökulmasta, jonka seurauksena aineistosta saadaan pelkistettyä

tutkimukselle olennainen tieto. Lopuksi eri havainnot formuloidaan, eli pyritään etsimään niille yhteistä piirrettä tai nimittäjää, joka pätee koko aineistoon. (Alasuutari 2011, 39–41.)

Aloitin aineiston analyysin litteroimalla kaikki haastattelut kirjalliseen muotoon tekstinkäsittelyohjelmalla, jotta aineisto olisi helpommin hallittavissa. Litteroin ensimmäisen haastattelun sanasta sanaan ja lisäksi kirjasin ylös sanojen väleissä kuuluneet äännähdykset ja mietintätauat. En kuitenkaan kokenut sanatarkkaa litterointia tutkimuksen kannalta tarkoituksenmukaiseksi, joten seuraavien haastattelujen kohdalla jätin kirjoittamatta osan puhekielessä käytetyistä täytesanoista. Tämä nopeutti litteroinnin työvaihetta, jonka koin aikaa vieväksi. Nauhoitetun aineiston kesto oli yhteensä viisi tuntia ja seitsemän minuuttia. Lopullisen litteroidun aineiston määrä oli yhteensä 58 sivua Word -tiedostoina (fontti Times New Roman, fonttikoko 12, riviväli 1).

Litteroinnin jälkeen perehdyin aineistoon lukemalla se läpi useampaan otteeseen. Koska olin kerännyt ja litteroinut aineiston itse, koin sen sisällön tutuksi melko nopeasti. Toisaalta aineiston uudelleenlukeminen kerta toisensa jälkeen myös avasi minulle uusia ajatuksia ja tulkintatapoja sen sisällöistä ja mahdollisista analyysitavoista. Valli (2018) kuvaakin tutkivaa dialogia aineiston ja oman tulkinnan välisenä kehämäisenä liikkeenä, jossa tutkijan ymmärrys toistuvasti syventyy ja korjautuu. Tämän jatkumon tarkoituksena on, että tutkija vapautuisi omasta minäkeskeisestä näkökulmastaan. (Valli 2018, 38.)

Ensilukemalta aineistosta muodostui ajatus, että haastatellut muodostaisivat kolme eri henkilötyyppiä, joita yhdisti muun muassa samankaltainen sosiaalisen median käyttö ja yhteneväinen käsitys omasta kehosta. Aineistoon syventyminen kuitenkin osoitti, että päällisin puolin samankaltaisilta vaikuttaneet henkilöt olivat ajatusprosessiensa perusteella hyvinkin erilaisia. Jokainen haastateltava alkoi näyttäytyä yksilöllisenä kokonaisuutena, jonka ajatuksia aikaisemmat kokemukset olivat muokanneet. Haastateltujen lokeroiminen omiin henkilötyyppeihin alkoi tässä vaiheessa vaikuttaa liian suoraviivaiselta tulkinnalta, joka olisi pelkistänyt aineistoa liikaa ja jättänyt pois mielenkiintoista tietoa. Koska koin ensimmäisen tulkintani puutteelliseksi, palasin aineiston pariin ja jatkoin siihen syventymistä. Vallin (2018)

mukaan kulkiessa hermeneuttista kehää tutkijalle on oleellista, että hän ottaa aineistoon etäisyyttä ja yrittää sen jälkeen nähdä sen uusin silmin. Tällöin aineistosta voi löytyä asioita, joita on pitänyt ensin merkityksettöminä. (Valli 2018, 38.) Päädyin käyttämään aineiston analysointiin teemoittelua, sillä koin, että se nostaisi menetelmänä parhaiten esiin tutkimuskysymyksiä valaisevia teemoja.

Aineistoon tutustumisen jälkeen alleviivasin siitä ne kohdat, jotka koin tutkimuskysymyksen kannalta merkitykselliseksi. Tässä tutkimuksen vaiheessa, jota kutsutaan myös redusoinniksi, karsiutuu samalla kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto pois (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 108–109). Koodasin alleviivatut aineiston osat värien avulla niin, että jokainen teema näkyi tekstissä omalla värillään. Teemat muodostuivat tutkimustehtävän neljän kysymyksen pohjalta. Alleviivasin esimerkiksi kaikki haastateltujen omaan kehonkuvaan liittyvät puheet sinisellä värillä. Tässä vaiheessa merkitsin myös tekstin viereen mieleeni tulleita ajatuksia, havaintoja ja oivalluksia. Hirsjärvi ym. (2007) kirjoittavat, että laadullisen tutkimuksen tekijät pitävät tutkimuspäiväkirjan ja muistiinpanojen kirjaamista ylös merkityksellisenä tutkimusprosessin onnistumisen kannalta (Hirsjärvi ym. 2007, 261).

Seuraavaksi listasin aineistosta merkityt ja värikoodatut kohdat omien teemojen alle uuteen tekstinkäsittelytiedostoon. Tässä vaiheessa myös pelkistin aineistoa, eli redusoin sen lyhyiksi tiivistyksiksi. Pelkistämisen tarkoitus on tiivistää informaatiota helposti havainnoitavaan muotoon (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 109). Osa aineiston vastauksista oli hyvin yksiselitteisiä, mikä helpotti redusoinnin työvaihetta. Osa aineistosta vaati huomattavasti monisanaisempia pelkistyksiä, jotta sisällön merkitys pysyi muuttumattomana. Pelkistetty aineisto myös kvantifoitiin, mikä mahdollisti sen, että siitä oli helppo havainnoida erihaastatteluissa toistuvien samojen vastausten määrää. Tämä toi varmuuden siitä, että aineiston analysointi ei perustuisi vain tutkijan mielikuvaan, vaan tarkistettuun faktaan. Jos esimerkiksi kaikissa seitsemässä haastattelussa mainittiin sama vastaus tarkastellun teeman sisällä, näkyi pelkistetyn ilmauksen perässä numero 7 taulukon viimeisessä osassa.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston redusoinnista (yleinen ulkonäköihanne)

Alkuperäisilmaisu	Redusoitu ilmaisu
"No varmaan sellanen urheilullisen hoikka, että näytettäis liikunnalliselta."	Liikunnallinen/urheilullinen 1, hoikka/laiha 1.
"Se on pakko olla se big boobs big butt, se on niinku se perfect face ja semmottii."	isot rinnat 1, iso takapuoli 1, täydelliset kasvot 1.
"No, semmonen just laiha sellanen tavallaan vähän paksummat reidet ja takapuoli ja isot rinnat tai no ei isot mut silleen niinku ei pienet eikä liian isot. Ja silleen niinku, just silee vatsa, missä voi tyyliin niinku vaan olla. Tosi iso osa käy saleilla ja ottaa siellä peilistä kuvan itsestään. Sitten siitä näkyy, että ne on myös liikunnallisia."	Hoikka/laiha 2, paksut reidet 1, iso takapuoli 2, isot rinnat 2, silee vatsa 1, liikunnallinen/urheilullinen 2

Redusoinnin jälkeen ryhmittelin eli klusteroin pelkistykset alaluokkiin. Tässä analyysin vaiheessa pyritään etsimään aineistosta samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 110.) Yhdistin samankaltaisia asioita kuvaavat käsitteet oman alaluokkansa alle ja nimesin luokan sitä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelu tiivistää aineistoa, kun yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin, mikä luo pohjan tulosten perusrakenteelle sekä kuvauksille tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 110). Klusteroinnin jälkeen muodostin alaluokista yläluokkia niiltä osin, kuin se oli kussakin teemassa tarkoituksenmukaista. Taulukossa 2 näkyvistä alaluokista muodostui lopulta kaksi yläluokkaa, kun sisällytin toiminnallisen kehon nuoren omien ajatusten ja tunteiden yläluokkaan.

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston klusteroinnista (koetut kehonkuvaa rakentaneet tekijät)

Redusoitu ilmaisu	Alaluokka
Ei ihannekehoa Luonne tärkeämpää kuin ulkonäkö	Omat ajatukset ja tunteet

Tyytymättömyys ylipainosta	
Prioriteettina kehon terveys Sopivuus harrastukseen Kehon kyky liikkua/tuottaa voimaa tärkeää	Toiminnallinen keho
Kiusaamisen kokemukset ulkonäöstä Ulkonäköä ei kommentoida perheessä Muiden kehut omasta ulkonäöstä ilahduttavat	Sosiaalinen ympäristö

Käytin tulosten esittelyssä aineistosta poimimiani suoria lainauksia perustellakseni kuvaamaani tulkintaa. Koin, että lainaukset havainnollistivat nuorten ajatus- ja kokemusmaailmaa, mikä elävöitti tutkimusraportin tekstiä ja mahdollisti lukijan ymmärryksen tarkastellusta ilmiöstä. Halusin nuorten äänen kuuluvan tuloksista mahdollisimman autenttisenä. Lainauksissa olen karsinut osan ylimääräisistä puhekielen täytesanoista, mutta huolehtinut siitä, että haastatellun alkuperäinen sanoma on säilynyt muuttumattomana.

7 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen työni keskeisimpiä tutkimustuloksia. Raportoin tulokset neljään osioon. Ensimmäisessä luvussa (7.1) tarkastelen haastateltujen sosiaalisen median käyttöä, heidän itsestään luomia profiileja ja motiiveja käyttää sosiaalista mediaa. Toisessa luvussa (7.2) pääpaino on sosiaalisessa mediassa ilmenevällä vuorovaikutuksella ja vertaisryhmäilmiöillä. Kolmannessa luvussa (7.3) raportoin tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet haastateltujen kehonkuvan rakentumiseen. Viimeisessä luvussa (7.4) tarkastelen sosiaalisessa mediassa ilmeneviä ulkonäköihanteita ja -paineita, sekä koettua aitoutta sosiaalisessa mediassa. Lisäksi käsittelen tekijöitä, jotka ovat yhteydessä sosiaalisen median vaikuttavuuteen. Annoin tutkimukseen osallistuneille nuorille pseudonimet, koska halusin säilyttää heidän anonymiteettinsä ja suojata heidän yksityisyyttään.

7.1 Sosiaalisen median käyttö ja motiivit käytön taustalla

7.1.1 Nuoret ovat tietoisia ja aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä

Kaikki haastateltavat (7/7) kertoivat käyttävänsä sosiaalista mediaa päivittäin. Vastauksista ilmeni selkeästi sosiaalisen median rooli nykypäivän nuorille; *Sosiaalinen media on luonnollinen osa nuorten jokapäiväistä elämää*. Arvioidut tuntimäärät vaihtelivat yhdestä tunnista yhdeksään tuntiin päivässä, yleisimmän arvion ollessa kahdesta kolmeen tuntiin päivässä. Kaksi haastateltavaa seitsemästä kuvaili käyttävänsä sosiaalista mediaa paljon, mikä tarkoitti, että he käyttivät sosiaalista mediaa päivittäin kolmesta yhdeksään tuntia. Tulos oli samansuuntainen kansainvälisen tutkimustuloksen kanssa murrosikäisten tyttöjen sosiaalisen median käyttömäärästä (Burnette ym. 2017). Havaintoa tukee myös WHO:n (2020) tutkimus, jonka tulosten mukaan 35 prosenttia murrosikäisistä (11-, 13- ja 15 -vuotiaat) kommunikoi ystäviensä kanssa virtuaalisesti lähes koko ajan. Jatkuva virtuaalinen kommunikointi oli tuloksissa yleisempää tytöillä kuin pojilla. (WHO 2020.) Tarve käyttää sosiaalista mediaa korostui niinä hetkinä, kun tutkittavilla ei ollut seuraa fyysisessä todellisuudessa, kuten silloin, kun he olivat kotona itsekseen.

Useampi nuori (4/7) puhui myös pohtivansa omaa sosiaalisen median käyttöään ja siellä viettämäänsä aikaa. Yksi syy oli oman ajankäytön priorisointi. Sosiaalisessa mediassa vietetty aika kilpaili muiden asioiden kanssa, mitä nuori halusi arjessaan tehdä. Kokonaisuudessaan *haastateltavat olivat tietoisia ajankäytön hallinnan tärkeydestä sosiaalisessa mediassa.* Tietoinen ja hallinnassa oleva käyttö näyttäytyi haastateltujen puheessa positiivisempänä kuin liiallinen käyttö, jolla nähtiin olevan haittavaikutuksia. Kaikkien haastateltujen kohdalla ajankäyttö sosiaalisessa mediassa oli yhteydessä siihen, miten merkityksellisenä sosiaalinen media heidän elämässään näyttäytyi. Mitä enemmän haastatellut viettivät sosiaalisessa mediassa aikaa, sitä enemmän siellä olevat sisällöt vaikuttivat heille merkitsevän. Jos sosiaalisen median käyttö oli puolestaan vähäisempi, aleni nuorella myös kiinnostus sen sisältöihin.

Nuoret kuvasivat haittavaikutuksia, jotka aiheutuivat liiallisesta sosiaalisen median käytöstä. Haittavaikutuksina nuoret kertoivat riskin lisääntyneeseen passiivisuuteen ja alentuneeseen mielialaan, sekä vähentyneeseen läsnäoloon ja sosiaalisuuteen tosielämässä. Yli puolet haastateltavista (4/7) kertoi välttävänsä addiktoitumista sosiaalisen median käyttöön. Addiktoitumisen välttämiseksi omaa sosiaalisen median käyttöä rajoitettiin. Haastattelussa tuli myös esille tietoisien läsnäolon merkitys sosiaalisessa mediassa. Ilman oman toiminnan tiedostamista oli olemassa riski, että sosiaalista mediaa unohtui selailemaan vailla järkevää tarkoitusta.

"Yritän, että en jää siihen koukkuun millään tavalla. Et meen aina vaan skrollaamaan sinne sit jotain, ku oikeesti haluan keskittyä siihen, että mitä siellä on. Jos on koko ajan puhelin kourassa ja käy kattomassa sosiaalisia medioita niin on se sit vähän ei ees niinku osaa olla läsnä sit tässä oikeessa maailmassa."
(Kiira)

"Mua pelottaa ajatella sitä (omaa ajankäyttöä sosiaalisessa mediassa). Kyllä mä aika usein oon kännykällä, et jos mä en oo kännykällä sosiaalisessa

mediassa niin mä oon tietokoneella sosiaalisessa mediassa. Mutta jos lasketaan youtube ja kaikki tällaset instagramit ja muu niin ehkä jotain seitsemän, kahdeksan, yhdeksän tuntia." (Sara)

"No instagramiakin mä oon nyt yrittänyt vähentää, mut ku siellä on semmosii paikkoja niinku mihin voi hukkuu. Et siellä on sellasia jatkumattomia kuvia tosi paljon. Niin sit sinne voi unohtuu niin se ei ehkä oo kovin produktiivista."(Emilia)

"Viime aikoina mä oon limittänyt omaa sosiaalisen median käyttöä. Kuukaus sitten mä poistin mun kaikki sosiaaliset mediat. Mulla ei ollu enää sellasta tarvetta käydä siellä ja ehkä tuli semmonen positiivisempi olo silleen niinku mä en ajatellu jotain tiettyä asiaa niin paljon tai niinku itteeni en ajatellu enää niin paljon. Keskityin enemmän niihin asioihin, koska mulla oli asioita, mitä mä halusin opiskella ja asioita, mitä mä halusin harjoitella, niin se anto enemmän aikaa sitten niille." (Milla)

7.1.2 Profiili kertoo joko nuoresta itsestään tai hänen kiinnostuksen kohteestaan

Nuorella saattoi olla useita erilaisia profiileja sosiaalisessa mediassa. Profiilit vaihtelivat käytettävän sovelluksen mukaan ja nuori saattoi näyttäytyä eri medioissa eri tavoilla. Myös saman sovelluksen sisällä nuorella saattoi olla enemmän kuin yksi profiili. Tällaisessa tilanteessa profiilit oli luotu eri käyttötarkoitukseen ja usein toinen niistä oli yksityinen ja toinen julkinen. Haastateltujen mukaan yksityiset profiilit olivat pääosin omia kavereita ja tuttuja varten, eikä niihin haluttu tuntemattomia seuraajia. Yksityisen profiilin eduiksi nuoret kokivat sen spontaaniuden ja vapauden; Sen kautta nuori pystyi olemaan aidosti oma itsensä, kun siellä jaettu sisältö ei ollut kaikille julkista. Haastateltujen mukaan yksityinen profiili oli julkista profiilia yleisempää murrosikäisten nuorten keskuudessa. Julkisissa profiileissa julkaistu sisältö oli haastateltujen mielestä harkitumpaa. Nuorten mielestä julkista profiilia käytettiin joko oman työn tai harrastuksen julkittuomiseen. Nuorten luomista profiileista muodostuivat yläluokat

'artistit ja bändärit' ja 'aito minä'. Näiden tyyppiluokkien edustajat erosivat siinä, minkälaisesta sisällöstä heidän käyttämänsä profiili koostui. 'Aito minä' -tyyppiluokan edustajien profiili esitti pääosin heitä itseään, kun taas 'artistit ja bändärit' -pääluokan edustajilla profiilin sisältö keskittyi johonkin omaan kiinnostuksen kohteeseen. Nuorten motiivit käyttää sosiaalista mediaa olivat näin ollen lähtökohtaisesti hyvin erilaisia sen perusteella, millaisen profiilin he olivat itsestään luoneet virtuaaliseen maailmaan.

'Artistit ja bändärit' -pääluokassa profiilin sisältö keskittyi käyttäjän omiin harrastuksiin tai mielenkiinnon kohteisiin, kuten hänen ihailemiinsa bändeihin tai tekemäänsä taiteeseen. Tämänkaltaisessa profiilissa oli tyypillistä, että nuori ei laittanut sinne lainkaan kuvia itsestään. Muita tietoja hän saattoi laittaa hyvin harkiten, esimerkiksi oman etunimensä tai asuinpaikkakuntansa. Nuori ei joko halunnut tai kokenut tarpeelliseksi esittää sosiaalisessa mediassa omaa ulkonäköään, vaan sisältö keskittyi joko omaan luovaan harrastukseen tai muuhun mielenkiinnon kohteeseen. Tämän pääluokan nuori solmi virtuaalisia ystävyysuhteita muiden samoista asioista kiinnostuneiden käyttäjien kanssa. Hän myös saattoi ottaa yhteyttä omiin idoleihin tai esikuviin sosiaalisen median kautta.

"Se ei oo yhtään mun ympärillä tää some, se on enemmän näitten muiden tyyppien. Siinä näkyy aika paljon, et mä tykkään näistä bändeistä ja semmosist. Mä käytän sosiaalista mediaa puhuakseni ihmisten kanssa, jotka tykkää niistä samoista asioista. Jas sit kattoo miten niillä mun bändeillä menee." (Aada)

"Mä tykkään piirtää ja kirjoittaa asioita ja yleensä mä laitan niinku piirustuksia instagramiin ja sitten etin sieltä muita artisteja." (Sara)

"Mulla on mun omia (itseotettuja) kuvia siellä." (Kiira)

Toisessa pääluokassa oleellista oli, että profiilin sisältö keskittyi esittämään nuorta itseään. Tämän pääluokan nuorille tuntui olevan tärkeää, että profiili kuvaisi heitä mahdollisimman aidosti. Oman itsensä näyttämisen ei ollut kyse pelkästään ulkonäöstä, vaan tärkeää oli tuoda esille omaa luonnetta ja persoonallisuutta. Jokaisella käyttäjällä oli profiilissa kuvia itsestä. Niiden lisäksi profiiliin laitettiin kuvia omasta elämästä, kuten kavereista, harrastuksista ja lomamatkoista. Yksinkertaistettuna profiilin tarkoitus oli näyttää muille, millainen nuori oli. Muutama haastateltavista kuitenkin koki, että profiili oli enemmän heitä itseään, kuin muita ihmisiä varten.

"Yritän inspiroida joillakin mun kuvateksteillä ihmisiä ja haluan näyttää minkälainen mäoon, et miltä mä näytän ja mitä tykkään tehdä ja näin." (Ninni)

"En muuta itteeni hirveesti et yritän olla mahdollisimman samanlainen mitä niinku normaalistikki." (Venla)

"Mä yritän pitää sen aina silleen oman näkösenä. Se on tosi mun näkönen, niinku kaikki mun profiilikuvat ja kuvat, mitä mä lataan ja viestit, mitä mä laitan. Ja ihmiset, ketä mä seuraan." (Milla)

7.1.3 Käytön motiivit ja sosiaalisen median merkitys nuorelle

Sosiaalisen median käyttömotiivit jakautuivat neljään yläluokkaan, joista sosiaalisten suhteiden ylläpito oli yleisin. Jokainen haastateltava (7/7) kertoi, että sosiaalisten suhteiden ylläpito ja hoitaminen oli yksi tärkeimmistä motiiveista käyttää sosiaalista mediaa. Nuoret kertoivat kommunikoivansa sosiaalisessa mediassa ystävien ja tuttujen kanssa päivittäin; *Sosiaalinen media oli heille ensisijaisesti arkinen yhteydenpitoväline*. Aikaisempi tutkimustieto tukee havaintoa sosiaalisesta mediasta tärkeänä kommunikaation ja kaveripalautteen välineenä (Argo & Lowery 2017). Virtuaalisen kommunikaation kuvattiin olevan omien kavereiden kanssa hyvin samankaltaista kuin oikeassa elämässä. Tärkeäksi koettiin kommunikointi varsinkin

sellaisten ystävien kanssa, joita ei muuten olisi ollut mahdollisuutta nähdä esimerkiksi eri asuinpaikan tai eri koulun vuoksi. Kaksi haastatelluista mainitsi, että he olisivat yksinäisempiä, jos eivät pystyisi pitämään yhteyttä ystäviinsä sosiaalisen median avulla.

Nuoret kertoivat sosiaalisen median tarjoavan keinon seurata omien kavereiden elämää, jolloin pysyttiin tietoisena siitä, mitä muiden elämässä tapahtui. Olemassa olevien suhteiden lisäksi sosiaalinen media koettiin myös toimivana paikkana tutustua uusiin ihmisiin ja solmia uusia ihmissuhteita. Osalla nuorista oli myös virtuaalisia ystävyysuhteita, joissa kommunikointi tapahtui pelkästään sosiaalisen median välityksellä. Sosiaalisen median kautta koettiin lisäksi löytyvän helposti yhteisöjä ja ihmisiä, jotka olivat kiinnostuneita samankaltaisista asioista kuin itse. Vuorovaikutus näissä yhteisöissä tarjosi nuorille vertaistukea sekä lisää tietoa kyseistä aiheesta.

"Pysyy vähän niinku kartalla ja sillei pysyy yhteydessä ihmisiin." (Emilia)

"Voi sosialisoida ihmisten kanssa, keskustella ja tutustua uusiin ihmisiin, ku sen kautta pystyy helposti tutustumaan. Et vaikka joku toinen kaveri kertoo mulle jonku toisen ihmisen ja sit mä etin sen instagramista ja sitten tutustun siihen." (Ninni)

Toiseksi yleisin motiivi käyttää sosiaalista mediaa oli sen tarjoama tieto ja sisältö. Haastatellut kertoivat seuraavansa ajankohtaisia asioita ja uutisia sosiaalisen median kautta. Lisäksi haastatellut kertoivat seuraavansa julkisuuden henkilöitä ja järjestöjä, jotta saisivat näistä enemmän tietoa. Nuoret etsivät sosiaalisesta mediasta tietoa ja sisältöä niistä asioista, joista olivat kiinnostuneita. Sisällöt, joita nuoret etsivät saattoivat olla hyvin erikoistuneita yksittäiseen aihealueeseen, kuten tietyn genren taiteeseen tai ruokavalioon.

"Kun löytää sellasta contenttia, mitä on ettiny ja just tarvii tosi paljon. Niinku sanotaan vaikka, et on alottamassa syömään vegaanisesti ja sit löytää jonku ison community, missä on monta kanavaa ja niillä kaikilla on ruokaohjeita siihen." (Milla)

"Mulla on pari bändiä, mistä mä voin sanoo, et mä tiedän tosi, tosi paljon niistä. Niillä on vaikka semmosii pikkuvideoita, missä ne tyypit siitä bändistä sanoo jotain. Siitä mä niinku opin niistä ihmisistä enemmän, tiän ketä mä kuuntelen." (Aada)

"Mä seuraan ehkä eniten uutisia ja mitä maailmalla tapahtuu sosiaalisen median kautta." (Kiira)

Kolmanneksi yläluokaksi muodostui inspiraatio ja itseilmaisu. Yli puolet haastatelluista nuorista (4/7) kertoi sosiaalisen median olevan väline omaan itseilmaisuun. Neljä seitsemästä haastatellusta koki, että oma profiili osoitti omaa taiteellisuutta. Myös aikaisemman tutkimustiedon mukaan sosiaalista mediaa käytetään itseilmaisun työkaluna (Argo & Lowery 2017). Oman profiilin visuaalisuuteen kiinnitettiin huomiota ja profiilista pyrittiin tekemään yleisilmeeltään yhtenäinen tai tietyn teeman mukainen. Sosiaalisesta mediasta löydettiin sisältöä, joka inspiroi osaa haastatelluista oman taiteen tekemisessä ja kirjoittamisessa, tai yleisesti elämässä.

"Se on prosessi, jos mä laitan jotain. Se on sellanen kokonaisuus ja sit se on tarkasti mietitty ja harkittu, että minkälaisia värejä siinä on, meneekö se kokonaisuus yhteen ja mitä mä laitan kuvatekstiks. Se on niinku pieni taideteos." (Milla omista julkaisuista)

"Mä saan sieltä vaikka ku nään jonkun kuvan tai tekstin, niin saan siitä inspiraatiota mun omiin kirjoituksiin ja omaan taiteeseen eli se on aika iso osa mun elämää. Mä laitan sinne jotain johon mä oon käyttäny tosi paljon aikaa, mistä mä oon tosi ylpee ja mikä kuvastaa mua tosi hyvin." (Sara)

"Ne kaikki kuvat on sillei vähän niinku yhteydessä toisiin tai ne niinku näyttää silleen samalta." (Emilia omasta profiilista)

Neljänneksi yläluokaksi muodostui viihde. Sosiaalinen media näyttäytyi haastateltujen elämässä ajankäytön, ilon ja viihteen välineenä. Haastatellut käyttivät sosiaalista mediaa usein niinä hetkinä, kun heillä oli tylsää. Nuoret kokivat sosiaalisen median tuovan elämään iloa ja naurua, muun muassa meemien (internetissä leviävä asia tai ilmiö, joka voi levitä ja saavuttaa nopeasti suuren suosion) ja hauskojen videoiden myötä. Myös vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa omien ystävien kanssa näyttäytyi haastateltujen puheissa kevyenä ja viihteellisenä. Tilannekomiikka, hassut kuvat ja videot ystävien kesken jaettiin yksityisesti kahden kesken tai pienissä ryhmissä.

"Mun elämä olis paljon tylsempää. Se on kun ottais aikuiselta telkkarin pois." (Saran vastaus kysymykseen mitä tapahtuisi, jos sosiaalista mediaa ei olisi?)

"Ja sit me vitsaillaan aika paljon niinkun, no riippuu kaverista. Mut mulla on tällanen kaveri, jonka kanssa ehkä 80 prosenttia keskustelupalstasta on vaan vitsejä silleen niinku. Vaan nauramista jollekin." (Milla)

7.2 Vuorovaikutus ja vertaisryhmäilmiöt sosiaalisessa mediassa

Aihe, joka toistui jokaisen haastatellun (7/7) vastauksissa, oli puhe kommunikaation helppoudesta sosiaalisessa mediassa. Kuvien ja videoiden käyttämisen koettiin helpottavan

vuorovaikutusta entisestään, koska niiden avulla oli mahdollista havainnollistaa viestiä visuaalisesti. Haastateltavat kokivat, että verkossa oli helpompi sanoa asioita, joita ei välttämättä pystyttäisi kertomaan kasvokkain. Kommunikaation helppous näyttäytyi sekä positiivisena ja yhteenkuuluvuudentunnetta lisäävänä, että negatiivisena ja ihmisiä eriyttävänä ilmiönä. Olennaista oli, että virtuaalinen maailma poisti fyysisen läheisyyden ja siihen kuuluvat tunteet ja reaktiot. Virtuaalimaailma tuntui tarjoavan jonkinlaista suojaa niissä tilanteissa, joissa yksilö oli haavoittuvainen. Valitettavasti sosiaalisen median koettiin samaan aikaan suojelevan myös kiusantekijöitä ja edesauttavan heidän haitallista toimintaansa muita kohtaan. Kaikki haastateltavat (7/7) pyrkivät kommunikoimaan ainoastaan positiivisesti sosiaalisessa mediassa, eivätkä ymmärtäneet siellä tapahtuvaa kiusaamista tai vihapuhetta. Yleinen asenne oli hyvin selkeä: Epäasiallinen ja ilkeä käyttäytyminen sosiaalisessa mediassa ei ollut hyväksyttävää.

7.2.1 Fyysisen läheisyyden puuttuminen helpottaa vuorovaikutusta

Nuoret kertoivat, että sosiaalista mediaa saatettiin käyttää välineenä haastavissa tai negatiivisissa kommunikaatiotilanteissa, kuten riitelyssä, kiusaamisessa ja uhkailussa. Haastateltavat kokivat, että riitely oli helpompaa, kun ei nähnyt toisen reaktiota tai tunnetta. Haastatteluissa kävi ilmi, että nuoret saattoivat arvostella tai naureskella jollekin henkilölle sosiaalisessa mediassa yksityisesti omien kavereiden kanssa, mutta eivät ikinä julkisesti. Negatiiviset tai ilkeät ajatukset muista pidettiin itsellä tai pienessä porukassa. Ilkeä kommentointi ja vihapuhe näyttäytyi nuorten puheissa selkeästi paheksuttavana toimintana ja sen vuoksi sitä ei harrastettu sosiaalisessa mediassa.

Sosiaalisen median kasvottomuus mahdollisti nuorten mukaan vihapuheen. Heidän mielestään oikeassa elämässä ihmiset eivät kehtaisi sanoa sellaisia asioita toisilleen, mitä he kirjoittivat sosiaalisessa mediassa. Nuorten mielestä ilkeän ja epäasiallisen kommunikoinnin syy oli usein kiusaajan oma huono olo, kateus tai se, ettei kiusaaja tykännyt kiusatusta. Vihapuheen ja kiusaamisen seuraukset sosiaalisessa mediassa koettiin yhtä vahingolliseksi kuin oikeassa elämässä. Sosiaalisen median koettiin sekä helpottavan että vaikeuttavan kiusaajien henkilöllisyyden selvittämistä. Sosiaaliseen mediaan jäi aina jälki tai todiste kiusaamisesta,

mikä edesauttoi kiusaamistapausten selvittämisessä. Toisaalta sosiaaliseen mediaan saatettiin luoda valeprofiileja, jolloin kiusaajan oli helppo peittää jälkensä virtuaalimaailmaan.

"Jos sä vaan näät sen tekstin, sä et tavallaan tiedä sitä tunnetta siinä takana. Mut sitten musta tuntuu, et se on helpompi riidellä jonku snapin kautta, ku sit kasvokkain." (Emilia)

"Joittenkin ihmisten kannalta ne ei uskalla sanoa asioita niinku naamatusten et jotku saattaa vaikka uhata toista ihmistä snäpin kautta mut sitten tälleen niinku face to face ei pysty sanoo mitään eikä tehä mitään." (Ninni)

"Ollaan riidetty viestien välityksellä jossain watsupissa" (Milla)

Fyysisen läheisyyden puuttuminen helpotti nuorten mielestä kommunikaatiotilanteita, sillä se teki vuorovaikutustilanteista vähemmän intensiivisiä ja emotionaalisesti turvallisia. Sosiaalisesta mediasta oli helpompi poistua, kun ei jaksanut enää jutella tai olla tavoitettavissa. Sosiaalinen media vaikutti joissain tapauksissa vähentävän kuormitusta vuorovaikutustilanteissa ja lisäksi läsnäolo keskusteluissa oli paljon omaehtoisempaa, kun oikeassa elämässä. Muutaman haastatellun mielestä nettiystävälle puhuminen saattoi olla helpompaa, kuin oikeille ystäville. Muutama nuori koki sosiaalisen median helpottavan ujojen tai introverttien yksilöiden vuorovaikutusta. Lisäksi haastateltavat kertoivat sosiaalisen median avulla olevan helpompi lähestyä omia idoleita tai ihastuksen kohteita.

"Mä oon huomannu, että vaikka pojat sosiaalisessa mediassa voi kommentoida niinku sydämmii tyttöjen kuviin, mut ei ne ikinä muuten sano, et hei sä näytät kauniilta tänään." (Aada)

"Oon kuullu esimerkiks kavereilta, et on helpompi puhua nettiystävälle ku oikeille ystäville, ku ei kuitenkaan niinku oo siinä, ei nää sen toisen reaktioo, niin onhan se vähän helpompaa. On se kiva, että voi silleen siellä jutella niin matalalla kynnyksellä ihmisille." (Kiira)

"Ehkä ei oo just silleen niin rohkee, jos menee kasvokkain jollekin puhumaan. Sit se on helpompi laittaa jotain viestiä siellä snäpissä tai jotain tällasta." (Venla)

"Se on paljon vähemmän niinku väsyttävää. Ku jos mä oon niin ku mun kavereitten kanssa, sanottais pari tuntia, niin mulla voi tulla tosi väsyny olo sen jälkeen, koska mä en oo sosiaalinen ihminen. Mut sit ku mä puhun jonkun kaa vaikka kolme tuntii peräkkäin (virtuaalisesti), niin ei mulla väsytä samalla tavalla. Se on jotenkin helpompaa." (Aada)

7.2.2 Sosiaalinen hyväksyntä aikaansaa mielihyvän tunteen

Muiden käyttäjien positiivinen palaute sosiaalisessa mediassa toi jokaiselle haastatellulle (7/7) iloa ja hyvää oloa. Haastateltavat kokivat positiivisena palautteena omiin julkaisuihin kohdistuvat tykkäykset ja hyväksyvät kommentit. Saadut kommentit nähtiin arvokkaampana, kuin tykkäykset, sillä kommenttien antamisen nähtiin vievän enemmän aikaa ja vaivaa. Nuoret kokivat positiivisen palautteen virtuaalisessa maailmassa hyvin samalla tavalla, kuin todellisessakin maailmassa. Palautteen saamisen koettiin lisäävän yhteenkuuluvuudentunnetta muihin ihmisiin. Sen avulla vahvistettiin jo olemassa olevia suhteita ja huomioitiin muita. Myös ystävien ja niiden yhteisöjen hyväksyntä, joiden toiminnassa nuori oli mukana, oli nuorelle tärkeää. Vaikka kaikki haastateltavat myönsivät, että suosiollinen palaute tuntui hyvältä, puhui muutama haastateltava myös siitä, miten ei halunnut antaa sille liikaa painoarvoa. Muiden mielipiteen ei haluttu määrittävän omaa tekemistä ja olemista.

*"Mulle tulee ainakin hyvä olo, kun ihmiset sanoo mulle kivoja asioita vaikka kuvan kautta ja varmasti muillakin tulee. Sellanen et oi toi aatteli et mä oon kaunis, et semmonen tosi ilonen ja silleen kiva tunne et on ihmisiä ympärillä."
(Ninni)*

"Kyllähän se aina tuntuu kivalta saada niitä kommentteja ja tykkäyksiä ja näin, mutta en mä niinku halua rakentaa mun elämää niitten perusteella." (Kiira)

"Sillon kun mä saan kommentteja, niin musta tulee tosi iloinen ja niinku se näyttää et joku oikeesti tykkää niistä, koska ne on vaivautunu kommentoimaan siihen alle." (Sara)

"Kyllä se tuottaa hyvää mieltä samalla tavalla, kun jos joku ihminen tulee sanomaan, että sulla on nätisti hiukset tänään. Kyl se tuottaa niinku samanlaista iloa, mutta ei se sitte, en pistä sitä jalustalle sellasta niinku palautetta. Ehkä mä vaan yritän pysyy sellasena, et se ei oo mulle tärkeätä, koska mä en myöskään haluu, et siitä tulee jotain mitä mä tarviin." (Milla)

7.2.3 Vertailu on yleistä sosiaalisen median ympäristössä

Jokaisen haastateltavan mielestä (7/7) sosiaalisessa mediassa tapahtui vertailua. Vertailu kohdistui joko muiden käyttäjien ulkonäköön tai muuhun toimintaan. Haastatelluilla oli omakohtaista kokemusta vertailusta sosiaalisessa mediassa, ja osa oli huomannut sitä ystäviensä puheissa. Nuoret olivat tietoisia vertailun haitallisuudesta, jonka vuoksi he yrittivät vähentää vertailevaa käytöstä omassa toiminnassaan. Oman ulkonäön vertailu muihin saattoi haastateltujen mukaan johtaa ulkonäköpaineisiin ja tyytymättömyyteen omaa kehoa kohtaan.

Nuoret kertoivat vertailua tapahtuvan julkisuuden henkilöitä, tuttuja ja kavereita kohtaan. Mitä etäisempi vertailun kohde oli, sitä täydellisempänä hänet nähtiin. Julkisuuden henkilöitä kohtaan tapahtuvaa vertailua kuvattiin armottomaksi, sillä vertaillun ulkonäköä pidettiin mahdottomana saavuttaa. Osa haastatelluista koki tämän tuovan ulkonäköpaineita, kun oma ulkonäkö ei vastannut sitä, millainen sen haluttiin olevan. Burnetten ym. (2017) tutkimuksen mukaan vertailu ei ole aina suoraan yksittäiseen henkilöön kohdistuvaa, mutta voi siitä huolimatta aiheuttaa yksilölle paineita näyttä tietynlaiselta. Tietynlainen ihanneulkonäkö voikin usein muodostua usean eri henkilön ulkomuodon perusteella. (Burnette ym. 2017.)

"Mulla on yks kaveri, joka vertas itteään Kylie Jenneriin ja oli silleen 'oisimpa mäkin yhtä kaunis' ja 'oisimpa mä yhtä laiha'. Mut sun pitää ajatella, et se on vähän niinku sanoisit, et oisimpa mää yhtä feikki kun hän, sillä ei kukaan oo oikeesti sellanen. Nuoret tytöt vertaa itseään niihin vartaloihin, joita ei oo oikeesti olemassa. Ne vertaa itseään siihen kauneuteen, jota ei oo olemassa."
(Sara)

"Kyllä mäki oon kattonu monesti et oi vitsit ku mä oisin tommonen ja just mun kaverit tekee silleen et kato miten hieno tää on ja kato mua." (Ninni)

Omiin kavereihin kohdistunut vertailu oli armollisempaa, sillä tuttuus teki vertailun kohteesta inhimillisemmän. Nuoret kokivat näkevänsä kaverit ja ystävät totuudenmukaisesti, jolloin kadehdittavien ominaisuuksien lisäksi tiedettiin myös henkilön huonoista puolista. Vertailun lisäksi muutama haastateltava koki, että sosiaalisen median ympäristössä ilmeni kilpailua käyttäjien välillä esimerkiksi siitä, kenellä oli enemmän seuraajia tai kuka oli kaikista paras fani. Hyvä fani tiesi esimerkiksi paljon ihailemastaan bändistä ja sen tuotannosta, kävi heidän keikoillaan ja katsoi kaikki bändistä tehdyt haastattelut. Vertailua tapahtui siis ulkonäön lisäksi myös muilla elämän osa-alueilla.

"Helpompi vertailla sellasiin ihmisiin, ketä sä et tunne. Jos sen ihmisen tuntee niin ehkä tietää paremmin." (Milla)

"Semmonen asia ku 'fake fan', mitä ihmiset käyttää jossain faniryhmissä, missä mäoon. Niin vaikka monet on tosi hyviä ihmisiä siellä, niin ne voi olla että 'sä et tiedä tän laulun sanaa, et miten tää kohta siitä laulusta menee. Mut mä tiedän sen, mä oon parempi fani kun sä!'" (Aada)

7.3 Kehonkuva rakentuu vuorovaikutussuhteessa omien ajatusten ja tunteiden sekä ympäristön välillä

7.3.1 Omat ajatukset ja tunteet rakentavat kehonkuvan perustan

Omat ajatukset ja tunteet nousivat merkittävimmäksi aiheeksi, josta nuoret puhuivat pohtiessaan omaa kehotyytyväisyyttä. *Ne haastateltavat, joiden puheessa keho näyttäytyi toiminnallisena, olivat eniten tyytyväisiä kehoonsa.* Näissä tapauksissa nuori puhui esimerkiksi kehonsa soveltuvuudesta urheiluharrastukseen tai kehon tarkoituksesta terveyttä ylläpitävänä kokonaisuutena. Aktiivisesti urheilua harrastavat nuoret olivat tyytyväisiä kehoonsa, ja puhuivat siitä enemmän sen toimintakyvyn, kuin ulkoisen olemuksen näkökulmasta. Myös arvostus terveyttä ja fyysisesti toimintakykyistä kehoa kohtaan vahvasti kehotyytyväisyyttä.

"Mulla on jotenkin ihan uudenlainen arvostus, joka ei tuu siitä miltä mä näytän, mut se on myös sitä, et mitä kaikkee mun keho pystyy tekemään. Se voi olla, et vetää 200 punnerrusta ja penkistä lähtee vaikka kuinka. Niin se on siisti mun mielestä." (Milla)

"Mä oon tosi tyytyväinen. Mulla on aika hyvä, ku se on ollu hyvä mun harrastuksessa." (Emilia)

Itelle olis tärkeintä se, et olis terve. Et ei sinänsä niinku mikä näkyy ulospäin, mut sitten, et ois hyvässä kunnossa niinku fyysisesti." (Kiira)

Nuorten tunteet omasta kehosta vaihtelivat tyytyväisestä tyytymättömyyteen. Tyytyväisyys omaan ulkonäköön saattoi vaihdella myös päivän mukaan. Jokainen haastateltava (7/7) kertoi joskus arvioivansa kriittisesti omaa ulkonäköä. Haastateltujen arvomaailma määritteli heidän suhtautumistaan omaan ulkonäköön. Nuoret, joille ulkonäkö ei ollut tärkeää, olivat tyytyväisiä kehoonsa. Tällaisilla nuorilla oli usein kiinnostuksen kohteita ja ilonaiheita muilla elämän osa-alueilla. Kaksi kehoonsa tyytyväistä nuorta kertoivat, etteivät he juuri koskaan ajatelleet tai arvioineet omaa kehoaan tai ulkonäköään. Omaan ulkonäköön suhtautuminen oli armollisempaa, jos nuori hyväksyi itsensä sellaisena, kun hän oli. Omien vahvuuksien ja hyvien puolien tiedostaminen aikaansai muutamalla nuorella tyytyväisyyttä omaan kehoon.

"Mä oon ihan okei. En mä oo mikään niinku supermodel, mut ei mun tartte." (Aada)

Aina varmaan tulee semmosii, et olis kiva olla ton kokonen tai ton näkönen, mut pitää löytää positiivisia asioita ittestään sitten. Se on auttanu ainaki mua." (Emilia)

"Elämässä on jotain tärkeempää ku se, et miltä sä näytät!" (Milla)

Tyytymättömyys kehoon oli yleensä yhteydessä yksittäisiin kehonosiin, kasvopiirteisiin tai liialliseen rasvakudoksen määrään. Piirteisiin kohdistunut tyytymättömyys ei aikaansaanut nuorissa ulkonäköä muokkaavaa toimintaa, vaikka he olisivat miettineet muutosta ajatuksen tasolla. Piirteisiin suhtauduttiin pysyvänä osana itseä ja omaa persoonallisuutta. Jos nuori puolestaan koki itsensä liian lihavaksi, saattoi se johtaa laihdutusyrityksiin.

"Jos mulla olis oikea option, niin emmä varmaan vaihtais. Mut sit joskus jos sä katot vaikka peiliin niin sä voisit vaihtaa tän, jos sä haluisit. Mut kuinka paljon ihmisiä oikeesti vaihtais jonku asian? Ai että mä vaihtaisin mun nenän tai semmosta? Se vois tapahtuu niin, et sit ku sä näät sen siinä, niin sit muut asiat ei näytä niin hyvältä enää." (Aada)

"Sitä niinku koittaa parantaa itseään, ettei enää tuntis sitä oloa, että mä en oo yhtä laiha ja mä en oo yhtä kaunis, kun muut." (Sara)

Kyl mussa on jotain piirteitä, joista mä tykkään, mutsit on myös huonoja piirteitä, mistä mä en niinku tykkää." (Ninni)

Tietoisuus oman kehon ja mielen keskeneräisyydestä auttoi muutamia nuoria hyväksymään sen hetkisen kehonsa. Yksi haastateltavista koki, että oman ajatusmaailman kypsyminen iän myötä oli auttanut hyväksymään oman kehon ja olemaan siihen tyytyväinen.

"En mä oo tietysti tyytyväinen siihen, mut se ei mua haittaa. Mä niinku tajuan sen et mä tuun vielä oppimaan rakastamaan mun omaa kroppaa. Tää on vaan semmonen vaihe, kun mä niinku kiinnitän huomiota kaikkeen niinku vaikka vertailen muihin ihmisiin." (Ninni)

"Mä oon ensimmäistä kertaa elämässäni tyytyväinen. Mulla oli pienempänä enemmän semmosta, että vertailin muihin ja halusin laittaa meikkiä naamaan, mut sitten nyt, eihän tässä oo mitään." (Kiira)

Kehotyytyväisyys vaikutti nuoren koko minäkuvaan. Lähes puolet (3/7) nuorista kertoi, että tyytyväisyys omaan ulkonäköön vahvisti itseluottamusta ja hyvää oloa. Kehotyytymättömyys sai puolestaan aikaan riittämättömyyden tunteita ja heikensi nuoren itseluottamusta. Kehoonsa tyytymättömien nuorten ensisijaisena tavoitteena oli olla tulevaisuudessa tyytyväinen itseensä. Itsearvostus näyttäytyi nuorten puheessa tärkeämpänä, kuin ympärillä olevien ihmisten hyväksyntä.

"Tosi harvoin mä nään mun ikäisiä tyttöjä, jotka on mun kokoisia. Tottakai mä haluan piiloutua. Mä en oo tarpeeks hyvä ja mä en oo kaunis tai niinku mä nään ittessäni vaan ne virheet. Mä en pudota painoa sen takia, että mä haluan olla niinku muut tytöt. Mä pudotan painoa, koska mä haluan tuntea itsestäni hyvää. Mä haluan tuntea itteni kauniiksi." (Sara)

"Tai mulla on ainakin silleen, et jos on vaikka huonosti hiukset, niin sit tulee vähän sellanen epävarmuus, mutsit jos vaikka tykkää tosi paljon, et miten sulla on tänään hiukset, niin sitten on paljon itsevarmempi." (Emilia)

7.3.2 Sosiaalisen ympäristön viestit vaikuttavat kehonkuvan kehitykseen

Toiseksi pääluokaksi, joka vaikutti haastateltujen kehonkuvaan, muodostui sosiaalisen ympäristön suhtautuminen ulkonäköön. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluivat nuoren perhe, ystävät ja lähiyhteisöt. Jos ympäristö ei pitänyt ulkonäköä merkityksellisenä, näyttäytyi se myös nuorelle vähemmän oleellisena asiana, ja päinvastoin. Ympärillä olevien ihmisten mielipiteet omasta kehosta saattoivat vahvistaa tai heikentää nuoren kehonkuvaa. Ystävien hyväksyntä ja kannustus näyttäytyivät tärkeänä tekijänä positiivisen kehonkuvan muodostumisessa. Kiusaaminen ja ilkeät kommentit ulkonäöstä puolestaan heikensivät nuoren itsevarmuutta vielä vuosia tapahtumien jälkeen. Erityisen haitallista negatiivinen kommentointi oli silloin, jos se kohdistui ulkonäössä siihen, mistä nuori oli itsekkin epävarma. Tällaisissa tapauksissa muiden palaute toimi ikään kuin vahvistuksena nuorelle hänen omista ajatuksistaan.

"Jos joku on sanonu vaikka, et oi sulla on kivat hiukset, niin mä saatan nyt ajatella, et mulla on kivat hiukset." (Ninni)

"Meidän perheessä ei olla ikinä sanottu niin paljon toisten ulkonäöstä, niin ei sitä varmaan niin paljon sitten mieli itse, jos kukaan ei oo sanonu sitä sulle niin paljon sun ympärillä." (Aada)

"Mua ihan pikkasen kiusattiin pienenä just mun painon takia, niin se on saattanu vaikuttaa tähän asti. Et just silleen muitten negatiiviset kommentit mitä on sanottu, mut tietysti mä yritän ajatella et yhdestä korvasta sisään ja toisesta ulos, että niinku joko on kateellinen tai sit itellä on vaan niin huono itsetunto. Mä yritän ajatella niin, mut tietysti ne asiat jää, jos vaikka joku mistä mä en tykkää mun kropassa ja sit siitä kommentoidaan, niin se just niinku alentaa, ku tietysti, jos joku muu aattelee niin." (Ninni)

7.4 Kehonkuvaan vaikuttavat tekijät sosiaalisessa mediassa

7.4.1 Sosiaalinen media luo ulkonäköihanteita ja paineita näyttää tietynlaiselta

Kaikki haastatellut (7/7) kokivat sosiaalisen median vaikuttavan siihen, millainen oli tämän hetken keho- ja kauneusihanne. Haastateltujen mielestä julkisuuden henkilöiden ulkonäkö vaikutti siihen, minkälaista ulkonäköä pidettiin yleisesti viehättävänä ja tavoiteltavana. Kehon ja ulkonäön lisäksi idoleiden nähtiin vaikuttavan trendeihin ja esimerkiksi siihen, millaiset vaatteet tai hiustyylit olivat suosittuja. Julkisuuden henkilöiden ulkonäköä kopioitiin ja yritettiin ottaa samanlaisia kuvia itsestä sosiaaliseen mediaan. Tämän hetken yleinen ulkonäköihanne tiivistyi usean nuoren puheessa yhteen perheeseen: The Kardashians. Nuorten kuvailuissa korostui täydellinen naishenkilö, jolla oli ulkonäön puolesta kaikki tavoiteltu samassa

paketissa, kuten hoikkuus, naiselliset muodot, pitkät hiukset ja meikatut kauniit kasvot. Nuorten puheessa korostui, että kauneusihanne oli täydellinen ja virheetön.

"Sosiaalisen median kautta on tullu semmonen kuva, et pitäis olla just muodokas ja niinku isot tissit ja iso pylly ja kapee vyötärö. Sosiaalinen media on luonu sen kuvan, et tää on se, mistä kaikki tykkää ja mitä pidetään seksikkäänä." (Ninni)

"Iso perse, isot tissit, sellanen hourclassfigure. That's the thing, siis nyt tällä hetkellä. Voidaan ottaa vaikka Kardashians, ne on niinku, tältä sinun pitää näyttää." (Milla)

"No ehkä meidän ikäsillä on nyt, et pitää olla niinku muotoja tosi paljon ja sitten hoikka ja niinku kaunis ja kaikki niinku samassa." (Emilia)

"Niitä näkyy aika paljon nuorilla tytöillä nyt, et niillä on pakko olla paljon meikkii päällä ja sit tietyt ilmeet ja pose. Sitä huomaa aika paljon ja se on tullu noista kuuluisista ihmisistä." (Aada)

Yleinen kauneusihanne ei välttämättä ollut yhteneväinen haastateltujen henkilökohtaisen kauneusihanteen kanssa. Lähes puolet (3/7) haastatelluista mainitsi, että sosiaalisessa mediassa pitäisi olla enemmän henkilöitä ja sisältöä perinteisten kauneusihanteiden ulkopuolelta. Nuoret halusivat nähdä sosiaalisessa mediassa enemmän normaaleja kehoja ja aidon näköisiä ihmisiä. Nuoret korostivat julkisuuden henkilöiden vastuuta sosiaalisen median sisällöistä. Nuorten mielestä julkaisuiden avoimuus ja kuvanotto-prosessin läpinäkyvyys oli oleellista, jotta kaikki vastaanottajat ymmärtäisivät, millaisen työn takana täydellisten kuvien aikaansaaminen oli.

"Mun mielestä sellanen keho, mikä on niinku terveellinen, et ei liian laiha ja liian lihava. Joka pitää itsestään huolta, sellasta pitäis näyttää enemmän. Eikä mitään leikattuja, editoituja kuvia joistain laihoista tai liian epäterveellisistä ihmisistä." (Sara)

"Ehkä me ollaan avauduttu sille idealle, että niinkun näitten kauneushanteiden ulkopuolella on jotain, mut mun mielestä siinä on vielä todella paljon työtä, mitä pitäis tehdä." (Milla)

Nuorten mukaan sosiaalisesta mediasta löytyi myös yhteisöjä, joilla oli omanlaisensa käsitys ihanteellisesta ulkonäöstä ja kauneudesta. Sosiaalisessa mediassa oli esimerkiksi yhteisöjä, jotka kannustivat epäterveelliseen syömiskäyttäytymiseen. Näiden yhteisöjen sisällä jaettiin inspiroivia kuvia laihoista ihmisistä, vertaistarinoita ja vinkkejä laihduttamiseen. Itsestään epävarmojen nuorten koettiin olevan alttiita tällaisten yhteisöjen vaikutuksille. Lisäksi haastatteluissa kävi ilmi, että nuoren käsitys miellyttävästä ulkonäöstä saattoi muuttua sen kaltaiseksi, minkä näköisiä henkilöitä hänen sosiaalisessa ympäristössään oli. Nuoren kokema altistus tietynlaiselle ulkonäölle sosiaalisessa mediassa saattoi siis olla hyvinkin erilainen, kuin yleisen ulkonäköihanteen mukainen.

"Ennen mä inhosin tatuointeja niin paljon, mut sit kumä aloin tykkää parista niistä tyypeistä, kellä on niinku koko käsi tatuoitu, tai koko kädet tai jalat. Mä oon huomannu, et mä en yhtään mieti niistä tatuoinneista 'ewww' (englanninkielinen äännähdys jollekin inhottavalle). Et se on enemmän semmottii, toi näyttää mageelta. Se on vaihtunu niin paljon. Mitä sä ajattelet et on kaunis naama tai keho on tosi paljon niitten ihmisten näkönen, ketä on sun ympärillä." (Aada)

"Sosiaalisissa medioissa on ihmisiä, jotka kannustaa syömishäiriöitä. Ne ei kannusta muille niitä, mut ihmiset, joilla on syömishäiriö, niinku laittaa toisille

anorektikoille kannustuskuvia laihoista ihmisistä. Se kannustaa niitä olemaan syömättä ja olemaan mahdollisimman kauniita. Se on tosi vaarallista."(Sara)

7.4.2 Selfie on nuorille normaali tapa näyttää omaa ulkonäköä ja hakea hyväksyntää muilta

Jokaisen haastateltavan (7/7) mielestä oman ulkonäön esittäminen sosiaalisessa mediassa oli normaalia, eikä omien kasvokuvien jakamisessa ajateltu olevan mitään ihmeellistä. Selfie koettiin helpoksi tavaksi näyttää muille omaa ulkonäköä, sillä siinä näkyi vain käyttäjän kasvot koko kehon sijaan. Kuvan ottaminen oli vaivattomampaa, kun sen pystyi tekemään itse eikä tarvinnut huolehtia siitä, miltä oma keho näytti. Lisäksi kuka tahansa pystyi editoimaan selfieitä erilaisilla filttäreillä ja sovelluksilla, jolloin lopputulos saatiin muokattua sen näköiseksi, kun haluttiin. Nuorten mielestä selfien julkaisemisen motiivina toimi sekä halu näyttää omaa ulkonäköä että halu saada muiden ihmisten reaktioita ja hyväksyntää tykkäyksien ja kommenttien muodossa. Selfie keräsi usein eniten tykkäyksiä verrattuna käyttäjän muihin kuvajulkaisuihin.

Vaikka selfien julkaisu nähtiin hyvin normaalina toimintana, suhtauduttiin siihen myös epätoivoisena keinona kohottaa omaa itsetuntoa. Yksi haastateltavista mainitsi, että varsinkin henkilöillä, joilla oli huono itsetunto, oli riski addiktoitua muiden antamalle palautteelle omasta ulkonäöstä. Nuorten puhe muiden tarpeesta hyväksynnälle ja huomiolle oli negatiivissävytteistä. Joidenkin nuorten mielestä liiallinen selfieiden julkaisu saattoi antaa käyttäjästä itserakkaan kuvan. Usean haastateltavan mielestä selfien julkaiseminen oli osoitus siitä, että käyttäjä piti omasta ulkonäöstään. Itseään kauniina pitävien henkilöiden koettiin julkaisevan omia kuviaan keskimääräistä käyttäjää useammin. Jos omia kuvia ei puolestaan julkaissut sosiaalisessa mediassa, oli mahdollista, ettei yksilö pitänyt omasta ulkonäöstään. Ajatukset oman ulkonäön esittämisestä olivat myönteisempiä niiden nuorten kohdalla, jotka tekivät sitä itse ja kielteisempiä niiden nuorten kohdalla, jotka eivät julkaisset kuvia itsestään.

"Ei kukaan varmaan mieti selfien postaamista niin syvällisesti, että ei laittais sitä. Kylmääkin tykkään ottaa selfieitä. Se on ihan kiva kun niinku näyttää

hyvältä. Jos joku sanoo, et näytät hyvältä siinä kuvassa, niin sit tulee hyvä mieli." (Milla)

"En mä usko, et siinä on semmonen, et halutaan näyttää kavereille, jos ei oo nähny pitkään aikaan, et tältä mä nyt näytän, vaan ne on ihan suunniteltuja sit kuitenkin ja halutaan niitä tykkäyksiä ja kommentteja, missä kehutaan ja seuraajia." (Kiira)

"Jos sä oot hyvännäkönen niin voit näyttää itteäs muille, koska siellä kommenttikohdassa on tosi paljon sellaisia kommentteja niinku ihanaa ja sydänemogejaja silleen. Musta tuntuu et se on tavallaan niinku sellasta kerjäämistä, että antakaa mulle kehumisia, että mä haluan tuntea oloni hyväks tai sellasta." (Sara)

7.4.3 Olemme kaikki epäaitoja sosiaalisessa mediassa - sinä, minä ja me

Jokaisessa haastattelussa (7/7) kävi ilmi, että nuoret pitivät sosiaalisen median maailmaa enemmän tai vähemmän epäaitona ja -realistisena. Haastateltavat olivat hyvin tietoisia siitä, miten kuvia editoitiin ja muokattiin ennen niiden julkaisemista. Myös luontokuvien photoshoppausta kritisoitiin. Julkisuuden henkilöiden koettiin ylläpitävän epärealistista ulkonäköihannetta, koska harva teki kuvanottoprosessia läpinäkyväksi. Nuoret olivat tietoisia siitä, että täydellisten kuvien takana ovat kauneus- ja valokuvausalan ammattilaiset, jotka saavat kuvat näyttämään aidoilta, vaikka totuus olisi kaikkea muuta.

"Julkkikset on varmaan suurin syy, jotka boostaa ulkonäköpaineita, koska heillä on ammattivalokuvaajat, jotka voi ottaa ne valokuvat ja käsitellä niitä ilman et ne näyttää ees käsitellyltä. Mutsit taas joku teini yrittää ottaa samanlaista kuvaa ja ei onnistu siinä tai ei näytä samalta niin sitten tulee hirvee kriisi, että mikä tässä nyt on vialla?" (Kiira)

"Jos kattoo jotain kuuluisia ihmisiä, niin niitten kaikki instagramkuvat on täydellisiä, niillä ei oo mitään huonoa missään, niillä ei oo yhtään finnejä naamassa tai mitään, ne on täydellisiä." (Aada)

"Ei kannata luottaa siihen mitä näkee." (Milla)

Lisäksi haastatteluissa kävi ilmi, että julkisuuden henkilöiden ohella myös omia tuttuja tai kavereita saatettiin pitää epäaitoina sosiaalisessa mediassa. Epäaitous näyttäytyi yrityksenä olla jotain muuta mitä oikeasti oltiin. Haastateltavat kritisoivat muita nuoria, jotka yrittivät olla sosiaalisessa mediassa mahdollisimman kiinnostavia, suosittuja ja kauniita. Nuorten puheissa yrittäminen liittyi ristiriitaan sen välillä, millaisena yksilö itsensä esitti ja millainen hän muiden mielestä oli. Tällaisten profiilien nuoret olivat muiden mielestä erilaisia virtuaalisesti ja kasvotusten. Nuorten mielestä omia kuvia saatettiin editoida ja muokata, koska haluttiin näyttää hyvältä tai tietynlaiselta. Haastatellut kertoivat myös ilmiöstä, jossa oma keho koetettiin saada näyttämään paremmalta ottamalla omia kuvia tietyissä asennoissa ja tietyistä kuvakulmista.

"Joku ihminen näyttää ihan eriltä sosiaalisessa mediassa, kusit livenä. Jotkut photoshoppaa niiden kuvia ja se on vähän ristiriitaista, et joku voi kattoo, et toi on ihan täydellinen, mut sit ku näkee sen alkuperäisen kuvan, niin se ei oookkaa samanlainen siinä. Et se on tosi harhaanjohtavaa." (Emilia)

"Kyl musta tuntuu, et nekin on sit vähän semmosia et ne yrittää olla silleen hienompia aika moni, mitä ne oikeesti on. Tai silleen yrittää vähän esittää et ei oo ihan niinku omana ittenä tai silleen." (Venla)

Nuorten puheissa oli myös jonkin verran ristiriitaisuuksia puhuttaessa omasta aitoudesta sosiaalisen median ympäristössä. Sosiaalisessa mediassa haluttiin näyttäytyä mahdollisimman

aitona, mutta samaan aikaan tiedostettiin, ettei myöskään oma profiili ollut ihan todenmukainen. Muutama haastateltava sanoi suoraan, että oma profiili ei kuvastanut heitä ja heidän elämäänsä todenmukaisesti, vaikka he olivat aikaisemmin haastattelussa kertoneet näyttävänsä aidosti omana itsenään sosiaalisessa mediassa. Näiden nuorten mukaan kyse oli siitä, että he valikoivat sosiaaliseen mediaan omat parhaat puolensa kokonaisuuden sijaan. Kaikki jaettu sisältö oli aitoa, mutta kapeasta näkökulmasta kuvattua. Muutama haastatelluista otti esille, että sosiaaliseen mediaan laitettiin yleisesti sellaisia kuvia, joista itse pidettiin. Nuorten mielestä yksilön itsetunto saattoi kohota, kun hän julkaisi itsestään editoituja kuvia, joissa näytti paremmalta kuin todellisuudessa. Kuvien muokkaamisen koettiin yleistyneen niin paljon, että se toi paineita editoida myös omia kuvia. Yksi haastateltava puhui myös siitä, miten kuvien muokkausta yritettiin peitellä, jotta vaikutettaisiin aidommalta.

"Et se on just silleen mitä omasta elämästäni tiedän, et munikin kuvat on ihan kivoja, mut ei nyt silleen ihan hyvin mee." (Milla)

"Jotkut yrittää olla mahdollisimman hienoja ja kauniita ja jotkut on silleen normaalisti" (Venla)

"Jos puhutaan vanhemmista teineistä, ehkä 15–18 -vuotiaista, niin ne kyl ymmärtää, et okei tää ei oo niinku aito, mut ne tekee sitä silti." (Kiira)

"Jos sä meet vaikka mun instagramiin, niin tavallaan se ihminen, joka siellä on ei oo minä, vaan se on se kuva, minkä mä haluan antaa muille tai niinkun mahdollisimman hyvä versio itsestäni, jonka mä haluan näyttää koko maailmalle. Se on se versio musta, jossa ei oo niinku mitään virheitä. Jos joku tuomitsis mua vaan mun sosiaalisen median kautta, niin se ei näkis minua itseäni oikeesti" (Sara)

"Se on ihan hyvä et sä laitat sinne sun paremmat puolet, koska ehkä sekin niinku antaa positiivisuutta itelle et sä nostat sitä, mitä sussa on hyvää."(Milla)

7.4.4 Oma toiminta ja minäkuva määrittävät sosiaalisen median vaikuttavuuden

Nuoren mielestä hyvä itsetunto suojasi ympäristön ulkonäköpaineilta. Mitä itsevarmempi yksilö heidän mielestään oli, sitä vähemmän ympäristön viestit vaikuttivat hänen käsitykseensä omasta kehostaan. Muutamassa haastattelussa mainittiin, että vahva itseluottamus suojasi vertailun haitallisilta vaikutuksilta sosiaalisessa mediassa.

"Musta tuntuu, et se tapahtuu alitajuisesti (vertailu). Mut kyl siinä myös tavallaan pitää olla silleen itsevarmuutta, kun on sosiaalisessa mediassa. Kun siellä aina on kumminkin joku, joka on niinku parempi sua jossain ja tälleen."
(Emilia)

"Se riippuu ihan ihmisestä, että jollakin saattaa olla huono itsetunto, et ne saattaa katella joka päivä jotain kuvia et vitsit, ku mä näyttäisin toltä. Mut sitten jotkut toiset ihmiset näkee jonku kuvan, niin ne on silleen 'no ihan sama'. Silleen et riippuu vaan ihmisestä ja niitten kehonkuvasta." (Ninni)

"Kannattaa ite miettiä, et millanen on ja yrittää olla mahdollisimman oma itensä. ja ajatella et on just silleen hyvä, kun on omana ittenään" (Venla)

Uusea haastateltava nuori puhui siitä, että oli yksilöstä itsestään kiinni, millaista sisältöä hän sosiaalisessa mediassa seurasi ja mistä näkökulmasta hän sitä suodatti. Jos oma sosiaalisen median profiili ja seurattava sisältö ei ollut ulkonäköön, julkkiksiin ja omakuviin keskittyvää, ei myöskään toiminta voinut kasaantua pääosin ulkonäön vertailuun. Muutama nuori mainitsi, että heillä oli määräämisoikeus omiin julkaisuihinsa, jolloin esimerkiksi omia kuvia ei tarvinnut

laittaa sosiaaliseen mediaan, jos ei kokenut sitä tarpeelliseksi. Kaikkien haastateltavien (7/7) mukaan sosiaalisen median sisältö oli monipuolista: Se keskittyi sekä ulkonäköön, että muihin asioihin. Nuoret korostivat käyttäjän omaa roolia aktiivisena sisällön etsijänä ja vastaanottajana. Sosiaalisen median sisällön koettiin voivan joko inspiroida tai alentaa ja lannistaa omaa itseä, riippuen siitä, miltä näkökannalta sitä tarkasteli. Jos sisältö motivoi harjoittelemaan ja kehittämään omaa toimintaa, oli sillä positiivisia vaikutuksia käyttäjän elämään. Jos se puolestaan sai käyttäjän tuntemaan huonommuutta tai kateutta, korostuivat negatiiviset vaikutukset.

"Se on vaan siitä niinku kumpaa sä katot ja millä tavalla sä sitä katot on niinku just silleen oma valinta. Kyl mäkin vertailen, mut yritän tehdä sellasta, et mä mietin, miten mä voin niinkun implement, miten mä voin tehdä sen niinku omaan elämäni." (Milla)

"Mä harrastan tanssia, niin sit siellä saattaa tulla joskus silleen, et oispa kiva osata tolleen, mut sit siitä tulee enemmän silleen, et mä voin osata tolleen. Jos mä vaan harjottelen. Et ei tuu semmosta, et en mä koskaan tuu oppii tommosta." (Emilia)

Osa haastatelluista korosti oman toiminnan merkitystä vertailun vähentämiseksi. Yksi keino oli olla seuraamatta sosiaalisessa mediassa julkisuuden henkilöitä tai profiileja, joissa oli omakuvia. Tämä poisti mahdollisuuden nähdä sisältöä, joka olisi voinut aiheuttaa vertailua. Toinen keino, joka haastatteluissa kävi ilmi, oli olla julkaisematta omia kuviaan sosiaalisessa mediassa. Tällöin nuorella ei lähtökohtaisesti ollut sellaista materiaalia omassa profiilissaan, johon hän olisi voinut verrata muiden ihmisten omakuvia.

"Mä seuraan tosi vähän ketään julkkiksia tai ihmisiä, jotka laittaa omakuvia, niin en mä voi oikeestaan verrata mihinkään, ku ei sitä verrattavaa materiaalia

oo. Ja ku mä en ite laita kuvia, niin en mä sit aattele ja kato sitä omaa kuvaa ja sen julkkiksen kuvaa, et miten nää nyt eroaa." (Kiira)

"Mä en oikein seuraa näitä celebrities, niin mulla ei oo paljon niitä ihmisiä, niinku naisia, kehen mä voin verrata." (Aada)

"Sosiaalisessa mediassa, ku sä näät sitä koko ajan, et 'you're so gorgeous' tai 'you've looked better' tai jotain semmosta niin sit se helposti alkaa vaikuttaa suhun, koska sä oot ympäröiny ittes sellasilla ihmisillä, jotka heti sanoo jotain jonku ulkonäöstä. Niin sit sä alat heti miettii, mitä muut ihmiset luulee susta." (Aada)

"Mä en mielelläni seurais sellasia malleja, koska mä en halua sellasta feikkikuvaa mun elämään. Tosi iso osa niistä, joita mä seuraan, on sellasia niinku naturalleja, ne on vaan niinku normi ihmisiä." (Sara)

8 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää murrosikäisten tyttöjen ajatuksia ja kokemuksia siitä, onko sosiaalisella medially yhteyttä kehonkuvan rakentumiseen. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla seitsemää 13–15 -vuotiasta tyttöä. Tutkittavan ilmiön teemoja olivat sosiaalisen median käyttö ja käyttömotiivit, sosiaalisen median vertaisryhmäilmiöt ja vuorovaikutus, nuorten koettu kehonkuva ja siihen vaikuttavat tekijät sekä sosiaalisen median yhteydet kehonkuvaan. Tarkastelemalla monitieteellisesti erilaisia käsitteitä ja ilmiöitä pyrin löytämään taustatekijöitä ja syvyyttä sille, mitä yhteyksiä sosiaalisella medially voisi olla murrosikäisten tyttöjen kehonkuvan muodostumisessa. Tässä luvussa avaan syvällisemmin tutkimukseni keskeisimpiä tuloksia ja pohdin niiden luotettavuutta kirjallisuuteen ja tutkimustietoon perustuvan taustatiedon valossa. Lisäksi pohdin tutkielman luotettavuutta arvioimalla kriittisesti ratkaisuja ja tekijöitä, joita tutkimusprosessiin liittyi. Lopuksi pohdin tutkimustuloksen merkitystä liikuntakasvatuksen näkökulmasta ja tarkastelen liikunnanopetuksen mahdollisuuksia tukea murrosikäisen tytön kehonkuvan kehitystä.

8.1 Tulosten pohdinta

Haastateltujen kokemukset sosiaalisesta mediasta ja sen vaikuttavuudesta kehonkuvaan olivat hyvin yksilöllisiä. Kahden nuoren kokema samankaltainen tilanne oli saattanut vaikuttaa heidän toimintaansa ja ajatusmaailmaansa hyvin eri tavalla. Jokaisen nuoren tarina näyttäytyi omanlaisenaan. Myös Laine ja Aho (2005) kirjoittavat ihmisen minän olevan keskeisin hänen elämäänsä vaikuttava tekijä, sillä se on läsnä kaikessa, mitä teemme (Laine & Aho 2005). Tulosten mukaan *nuoren minäkuva ja itsetunto olivat merkittävimmit tekijät, jotka ohjasivat sosiaalisen median vaikuttavuutta kehonkuvaan*. Varsinkin itsestään epävarman nuoren koettiin olevan alttiimpi itsensä vertailulle ja hyväksynnän hakemiselle sosiaalisessa mediassa. Myös Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan yksilölle, jolla on huono itsetunto, voi sosiaalinen kanssakäyminen vain kasvattaa omaa huonommuudentunnetta, kun hän vertaa itseään jatkuvasti paremmin menestyviin ihmisiin (Keltikangas-Järvinen 2010). Nuorten mukaan oma ajattelutapa vaikutti siihen, miten sosiaalisen median sisältöä suodatti ja vaikuttiko se itseen lannistavasti vai motivoivasti. Näyttikin siltä, että samankaltainen sisältö saattoi inspiroida tai

alentaa nuorta riippuen siitä, miten kyvykkääksi nuori koki itsensä ja uskoi omien taitojen kehittymiseen.

Nuorten omat ajatukset ja tunteet muodostivat kehonkuvan perustan. *Kehon tarkasteleminen toiminnallisena lisäsi nuorten kehotyytyvyyttä*, mikä oli havaintona yhteneväinen aikaisemman tutkimustiedon kanssa (Wood-Barcalow ym. 2010; Healey 2014, 30). Toiminnallinen tarkastelu ilmeni nuorten puheessa, jossa kehon ominaisuuksia pohdittiin sen taitojen, kykeneväisyyden ja terveyden perusteella ulkonäön tarkastelun sijaan. Liikunnallinen harrastus ja terveyden arvostaminen näyttäytyivät taustatekijöinä tällaiselle puheelle. Omien ajatusten ja tunteiden lisäksi *nuoren sosiaalisen ympäristön suhtautuminen ulkonäköön joko vahvisti tai heikensi nuoren käsityksiä omasta kehostaan*. Varsinkin läheisten, kuten perheen ja ystävien suhtautuminen nuoren ulkonäköön vaikutti nuoren käsitykseen omasta ulkonäöstään. Tulkinta oli yhtenäinen aiemman tutkimustiedon kanssa, jonka mukaan sosiaalinen ympäristö ja kokemukset voivat vaikuttaa huomattavasti nuoren muodostamaan kuvaan itsestään (Liukkonen 2017, 23; Jones & Lee 2004). Varsinkin muiden negatiiviset kommentit nuoren ulkonäöstä saattoivat vaikuttaa heikentävästi nuoren kokemaan kehokuvaan vuosiksi eteenpäin. Lisäksi sosiaalisten ympäristöjen suhtautumisella ulkonäköön näytti olevan yhteys siihen, miten merkityksellinen oma ulkonäkö nuorelle oli. Jos nuoren sosiaalinen ympäristö ei korostanut ulkonäön merkitystä, se ei näyttäytynyt myöskään nuorelle kovin tärkeänä. Sosiaalista mediaa tarkasteltiin osana nuoren sosiaalista ympäristöä.

Nuoret olivat aktiivisia ja tietoisia sosiaalisen median käyttäjiä. Nuorille sosiaalinen media näyttäytyi arkisena sosiaalisena työkaluna, jota he käyttivät useita tunteja joka päivä. He osasivat tarkastella sosiaalisen median sisältöjä kriittisesti ja olivat tietoisia erinäistä sosiaalisen median ilmiöistä aina ajankäytön hallinnan tärkeydestä täydellisten kuvien käsittelyyn. Suomen kouluissa kehitetään perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan oppilaiden moniluku- ja mediataitoja (Opetushallitus 2014, 20–21), mikä voi olla osasyynä siihen, että nuorten tietoisuus sosiaalisesta mediasta on hyvällä tasolla. *Parhaimmassa tapauksessa nuoren tietoisuus oli johtanut konkreettisten käyttötapojen muutokseen sosiaalisessa mediassa*, mikä oli parantanut nuoren elämänlaatua; Osa nuorista oli tietoisesti vähentänyt sosiaalisen median käyttöään tai ulkonäkökeskeisille sisällöille altistumista, jonka katsotaan aikaisemman

tutkimustiedon mukaan olevan yhteydessä lisääntyneisiin kehonkuvan huoliin (Rodgers & Melioli 2016). Aina tietoisuus ei kuitenkaan johtanut toiminnan muutokseen, minkä vuoksi nuorten tietoisuuden lisäämisen tueksi tarvitaan lisää konkreettisten toimintamallien esilletuomista ja harjoittelua.

Nuorten mukaan sosiaalinen media loi ulkonäköihanteita, jotka aikaansaavat paineita näyttää tietynlaiselta. Ilmiö näyttäytyi hyvin samankaltaisena kuin se, että joukkotiedotusvälineet ovat vaikuttaneet yhteiskunnan kauneuskäsitykseen ennen sosiaalisen median aikakautta. Sosiaalisen median luoma tämän hetken kauneusihanne kuvattiin virheettömänä naishenkilönä, jolla oli täydellisesti meikatut kauniit kasvot sekä muodokas, mutta hoikka ja urheilullinen vartalo. Vaikka nuoret pitivät kauneusihannetta epärealistisena ja mahdottomana saavuttaa, se ei auttanut poistamaan ihanteen luomia ulkonäköpaineita. WHO:n (2020) tutkimuksen mukaan 31 prosenttia murrosikäisistä (11-, 13- ja 15-vuotiaat) tytöistä koki itsensä liian lihavaksi, vaikka samassa tutkimuksessa ylipainoiseksi raportoitiin 16 prosenttia tytöistä (WHO 2020). Nämä luvut kertovat liian suuresta ristiriidasta ihanteiden ja todellisuuden välillä, mikä voi nuorella johtaa lisääntyneisiin psyykkisiin häiriöihin, kuten masentuneisuuteen (Keltikangas-Järvinen 2010, 118–120; Laine & Aho 2005). Åberg ym. (2019) tutkivat suomalaisten aikuisten kokemia ulkonäköpaineita Instagram- ja Facebook-sovelluksessa. Tulosten mukaan erityisesti nuoret naiset kokivat ulkonäköpaineita käyttäessään kyseisiä sovelluksia. (Åberg, Koivula & Kukkonen 2019.) Sosiaalinen media on merkittävä osa ympäristöä, jossa nuoret elävät. Se, millaista sisältöä sosiaalinen media tarjoaa, ei ole yhdentekevää. Ympäristön ihanteet sisäistyvät yksilön alitajuntaan huomaamatta ja aiheuttavat sen, että koemme ympärillämme nähdyn normaaliksi. Sosiaalisen median sisältöjä tulisikin aktiivisesti muokata sellaiseksi, jossa yksilön ulkonäköä esitetään monipuolisesti ja realistisesti.

Nuorten mukaan vertailu oli yleistä sosiaalisen median ympäristössä. Julkisuuden henkilöihin vertailu oli yleisintä nuorten keskuudessa, jolloin henkilön ulkonäköä ihannoitiin ja siitä otettiin vaikutteita omaan ulkonäköön. Fardouly ym. (2016) kirjoittivat ulkonäön vertailun olevan tärkeä sosiokulttuurinen tekijä, joka vaikuttaa naisten kehonkuvaan. Fardoulyn tutkimuksessa vertailu henkilöön, jota yksilö pitää itseään parempana, oli yleisintä sosiaalisessa mediassa yliopistoikäisten naisten keskuudessa. Ylöspäin katsovan vertailun katsottiin heikentävän

yksilön kehonkuva. (Fardouly ym. 2016.) Myös nuorten puheissa oli viitteitä siitä, että oman ulkonäön vertailu julkisuuden henkilöihin johti tyytymättömyyteen omaa ulkonäköä kohtaan. Puolestaan se, että nuori ei seurannut julkisuuden henkilöitä, näytti olevan yhteydessä kehotyytyväisyyteen. Muihin nuoriin kohdistunut vertailu oli nuorten mielestä armollisempaa, koska vertaiset nähtiin usein realistisemmin, kuin julkisuuden henkilöt.

Murrosikäinen tyttö vaikuttaa olevan monella tapaa sosiaalisen median helppo uhri. Burnetten ym. (2017) mukaan nuoriin kohdistuu useita tekijöitä, jotka tekevät heistä erityisen herkkiä sosiaalisen median vaikutteille; Ystävien ja median vaikutusvalta voimistuu nuoren irtaantuessa vanhemmistaan murrosiässä ja myös kehollisesti nuori on haastavassa paikassa, kun hänen ulkonäkönsä muuttuu vauhdilla lapsesta aikuiseksi. Lisäksi nuoret käyttävät todennäköisemmin kuvapohjaisia, kun tekstipohjaisia verkkoalustoja ja sovelluksia. (Burnette ym. 2017.) Nuorten ajatukset ja kokemukset sosiaalisen median ja kehonkuvan yhteydestä näyttäytyivät tässä tutkielmassa positiivisempina, mitä olin olettanut aikaisemman tutkimustiedon perusteella. Kokonaisvaltainen sosiaalisen median käytön tarkasteleminen lisäsi ymmärrystäni siitä, että ulkonäköön liittyvät sisällöt ovat vain yksi osa-alue sosiaalisen median moninaisessa ympäristössä. Sosiaalisen media näyttäytyi nuorten elämässä pääosin monipuolisena, sosiaalisuutta ja yhteenkuuluvuutta tukevana sekä iloa, itseilmaisua ja tietoa lisäävänä ympäristönä. Tämä havainto auttoi minua ymmärtämään, että sosiaalisen median koetut hyödyt nuorten näkökulmasta ovat kokonaisuudessaan paljon suuremmat, kuin sen mahdolliset haittavaikutukset kehonkuvalla. Ilmiön mittasuhteiden käsittäminen oli mielestäni ilmiön merkityksellisyyden kannalta oleellista, jotta tutkimustieto ei vääristä haittavaikutusten laajuutta osuuttaan suuremmaksi.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Validiteetti ja reliabiliteetti ovat käsitteitä, joita käytetään usein käsiteltäessä tutkimuksen luotettavuutta. Käsitteet ovat alun perin syntyneet vastaamaan määrällisen tutkimuksen tarpeita, mikä heikentää niiden sopivuutta laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. Laadulliseen tutkimukseen kuuluu useita perinteitä, minkä vuoksi sen piiristä löytyy erilaisia luotettavuustekijöihin liittyviä käsityksiä. Yleisimmin käsitykset kuitenkin perustuvat

Lincolnin ja Guban (1985) esittämiin kriteereihin, joiden avulla tarkastelen tässä luvussa tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 134–136).

Tutkijan kyky noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Hyvä tieteellinen käytäntö koostuu Suomen Akatemian tutkimuseettisten ohjeiden mukaan tiedeyhteisön tunnustamista toimintatavoista: Ne velvoittavat tutkijan rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen tutkimustyössä, tulosten käsittelyssä ja esittämisessä, sekä tutkimuksen arvioinnissa. Laadukas tutkimussuunnitelma, sopiva tutkimusasetelma ja täsmällinen raportointi luovat pohjan tasokkaalle ja luotettavalle tutkimukselle. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 132–133.) Olen raportoinut tutkimuksen kulun ja siinä käytetyn metodin yksityiskohtaisesti luvussa kuusi. Lisäksi olen luvussa seitsemän kuvannut tarkasti tutkielman tulokset, joita olen havainnollistanut aineistosta poimituilla suorilla lainauksilla. Pysin raportoinnissa mahdollisimman selkeään kuvaukseen, jotta lukijalla olisi mahdollisuus arvioida päättelyäni tutkimusprosessin aikana.

Yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantava perusvaatimus on se, että tutkijalla on riittävästi aikaa toteuttaa ja raportoida tutkimuksensa yksityiskohtaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142; Hirsjärvi ym. 2013, 232). Selkeyttääkseni lukijalle tutkimuksen ajallista etenemistä, loin alla olevan taulukon sen kulusta. Taulukosta ilmenee, mitä tutkimuksen osaa olen pääosin työstänyt kullakin ajanjaksolla.

TAULUKKO 3. Tutkimuksen kesto

Tietoperusta	Kevät 2018
Tutkimussuunnitelma	Kevät 2019
Aineiston keruu	Kevät 2019
Aineiston litterointi	Syksy 2020
Aineiston analyysi, tutkimuksen raportointi ja pohdinta	Kevät 2020

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan tutkijan puolueettomuutta on syytä tarkastella arvioitaessa tutkimuksen uskottavuutta. Tutkijan tulee pyrkiä ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajia heinä itsenään eikä antaa kertomuksen suodattua oman kehyksensä läpi. Kuitenkin laadullisessa tutkimuksessa myönnetään, että tiedonantajien kertomus suodattuu aina tutkijan oman kehyksen läpi, koska tutkija on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 135–136.) Olen avannut omaa esiymmärrystäni aiheesta menetelmäosuudessa, jotta lukijalla olisi mahdollisimman tarkka kuva siitä, millaisista lähtökohdista olen lähtenyt tutkimusta tekemään. Tämä tutkimus on minulle tärkeä, sillä haluan tulevana liikuntakasvattajana aidosti ymmärtää oppilaideni ajatus- ja kokemusmaailmaa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat heidän kehonkuvaansa. Tutkijana koen, että sisäsyntyinen kiinnostukseni tutkia aihetta lisää tulkintani puolueettomuutta, sillä sitä eivät ole ohjanneet ulkoiset tekijät.

Tulosten luotettavuutta lisää se, että ulkopuolinen taho tarkastaa tutkimusprosessin toteutumisen (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 138). Olen saanut palautetta tutkielmastani tutkimusprosessin eri vaiheissa sekä ohjaajaltani että opiskelijakollegoilta. He ovat lukeneet työtäni ja antaneet minulle uusia näkökulmia aiheen käsittelyyn. Olisin voinut lisätä tutkielman uskottavuutta lähettämällä aineiston analyysin tulokset haastatelluille nuorille kommentoitavaksi. Vastausten perusteella olisin voinut arvioida, vastasiko tekemäni tulkinta tutkittavien käsityksiä aiheesta (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 138).

Tutkimusjoukko muodostui seitsemästä keskisuomalaisesta 13–15 -vuotiaasta tytöstä, jonka vuoksi tuloksia ei voida yleistää kaikkia murrosikäisiä tyttöjä koskevaksi. Tämä on yleistä laadullisessa tutkimuksessa, jossa käytetään tyypillisesti pientä tutkimusjoukkoa. Tulkinnan avulla voidaan kuitenkin ymmärtää ilmiötä paremmin ja saada tietoa, mikä ilmiössä on merkittävää. Tulosten avulla voidaan pohtia, millaiset teemat voisivat olla merkittäviä myös laajemmassa ja yleisemmässä tarkastelussa. Siirrettävyyden kriteerillä arvioidaan, onko tutkimuksessa saatuja tuloksia mahdollista siirtää tietyin ehdoin toiseen kontekstiin (Eskola ja Suoranta 1998, 212). On mahdollista, että tulokset olisivat erilaisia nuorten maantieteellisestä sijainnista ja asuinpaikan koosta riippuen, esimerkiksi pääkaupunkiseudulla tai pienessä lapin

kylässä. Toisaalta sosiaalisen median tehdessä paikan sijainnista merkityksetöntä voidaan myös pohtia, onko nuoren asuinpaikan sijainti ilmiön tutkimisessa välttämätöntä.

Sosiaalisen median ollessa vasta reilun vuosikymmenen ikäinen ilmiö, siitä tehty tutkimus oli tuoretta ja lähes kokonaan sähköisessä muodossa, mikä helpotti tutkimustiedon saatavuutta. Toisaalta aiheen nuoruus asetti toisenlaisia haasteita, sillä muutaman vuoden takaiset tutkimukset ja tilastot saattoivat olla vanhentuneita uusien sovellusten julkaisun ja ilmiön nopean kasvun ja muutoksen myötä. Toisaalta kehonkuvaan, ryhmäilmiöihin ja vuorovaikutukseen liittyviä teemoja on tutkittu paljon ja pitkällä aikavälillä. Pyrin lähteiden käytössä monipuolisuuteen. Käytin tutkimustietona sekä suomalaista että kansainvälistä kirjallisuutta, vertaisarvioituja tutkimuksia ja artikkeleita. Lisäksi pyrin käyttämään tutkielmassani vain alkuperäislähteitä.

Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa ihmisoikeudet luovat tutkimuksen eettisen perustan. Tutkittavien suoja oikeuttaa tutkijaa selvittämään osallistujille tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit heille ymmärrettävällä tavalla. Osallistujien suostumuksen osallistua tutkimukseen kuuluu olla vapaaehtoista. Lisäksi he voivat missä vaiheessa tahansa keskeyttää mukanaolonsa tutkimuksessa tai kieltää itseään koskevan aineiston käytön tutkimusaineistona. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 127–131.) Tutkijana olen huolehtinut siitä, että haastateltavat ovat saaneet tarvittavat tiedot ennen tutkimukseen osallistumista varten sekä suullisesti että kirjallisesti (LIITE 2). Lisäksi olen kerrannut tutkittavan oikeudet hänelle ennen jokaista yksilöhaastattelua suullisesti. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2009) kaikki kerätty tutkimustieto on luottamuksellista ja sitä tulee käyttää vain luvattuun tarkoitukseen. Osallistujien anonymiteetti tulee taata, jotta heitä ei ole mahdollista tunnistaa tutkimuksesta. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 127–131.) Tietosuojan vahvistamiseksi käytin tutkimuksen raportoinnissa haastateltavista korvaavia nimiä eli pseudonimiä. Lisäksi sitouduin koko tutkimusprosessin ajan käsittelemään tutkimusaineistoa tietosuojalainsäädännön ohjeiden mukaisesti ja hävittämään sen asianmukaisesti heti, kun sen säilyttäminen ei ollut enää tarpeellista.

Varsinkin sosiaalisen median käyttöön, vertaisryhmäilmiöihin ja kehonkuvaan liittyvät tulkinnat saivat tukea aikaisemmasta kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Myös sosiaalisen median vaikutus ulkonäköihanteeseen ja -paineisiin oli yhtenäistä aikaisempien tutkimuksien kanssa. Kokonaisuudessaan ilmiön tarkastelu nuorten näkökulmasta sai kuitenkin aikaan positiivisempia havaintoja, mitä oli aikaisemman tutkimustiedon perusteella odottanut. Erityisesti nuorten medialukutaito ja tietoisuus sosiaalisesta mediasta näyttäytyivät merkittävinä tekijöinä, jotka suojasivat nuoria sosiaalisen median haittavaikutuksilta, mikä lienee ainakin osittain suomalaisen opetussuunnitelman ja sitä kautta ajankohtaisten opettavien sisältöjen ansiota.

8.2 Tutkimustuloksen merkitys ja jatkotutkimusaiheita

Tutkimukseni tuotti uutta suomalaista tutkimustietoa sosiaalisen median yhteydestä murrosikäisten tyttöjen kehonkuvaan. Tulevana liikunta- ja terveyskasvattajana näen oleellisena tarkastella tutkimustuloksia siitä näkökulmasta, miten pystyn opettajana tukemaan yläkouluikäisten oppilaiden myönteistä kehonkuvaa. Yksi merkittävä tekijä, joka vahvisti nuorten kehotytytyväisyyttä, oli kehon tarkastelu sen toiminnallisuuden kautta, mikä oli havaintona yhteneväinen aikaisempien tutkimustulosten kanssa (Wood-Barcalow ym. 2010). Liikunta-aktiivisuus sekä toimintakykyisen ja terveen kehon arvostaminen lisäsivät nuoren käsitystä kehosta toiminnallisena kokonaisuutena.

Liikuntakasvatuksen mahdollisuus ohjata nuorta tarkastelemaan kehoaan sen toiminnallisuuden kannalta on merkittävä. Liikunnanopetus tavoittaa ikäluokkansa jokaisen edustajan, jolloin saavutetaan myös sellaiset nuoret, joilla ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa ja saada siihen ohjausta vapaa-ajalla. Healeyn (2014) mukaan merkittävä tekijä huomion ohjaamiseksi kohti kehon toimintaa on liikuntamyönteisen ympäristön rooli (Healey 2014, 30). Koko koulun toimintakulttuurin olisikin hyvä olla sellainen, joka kasvattaa ja kannustaa nuoria liikkumaan. Aktiivisempaan kouluarkeen on Suomessa kehitetty erilaisia hankkeita, joista yksi tunnetuimmista on liikkuva koulu -hanke. (OPH 2020). Koulun liikuntatunneilla nuori pääsee kokeilemaan ja harjoittelemaan eri liikuntamuotoja ja -lajeja monipuolisesti, mikä voi innostaa häntä uuden liikkumismuodon pariin. Nuoren kehontuntemus

kasvaa sitä mukaa, kun hän oppii uusia liikuntataitoja ja tunnistaa kehonsa moninaisia viestejä ja olotiloja, kuten väsymystä tai virkeyttä. Opetuksen avulla nuorta voi ohjata tarkastelemaan kehon ulkonäön sijaan sitä, miltä hänen kehossaan tuntuu ja mitä sillä voi tehdä. Liikuntataitojen oppiminen vahvistaa oppilaan myönteistä käsitystä itsestään liikkujana, mikä edesauttaa liikunnallisen elämäntavan muodostumista ja tukee kehonkuvan toiminnallista tarkastelua läpi elämän.

Nuoret kokivat sosiaalisen median tuovan heille ulkonäköpaineita. Liikunnanopettajan on hyvä tuoda tietoisesti esille, miten yleistä ulkonäköpaineiden kokeminen on ja avoimesti kyseenalaistaa sosiaalisen median luomaa ulkonäköihannetta. Keskustelu tyttöjen kanssa paino- ja ulkonäköpaineista jo nuoresta iästä lähtien antaa heille sekä asiantuntevaa tietoa, että vertaistukea, jotta he eivät koe olevansa yksin ajatustensa kanssa. Koska opettaja näkee oppilaitaan säännöllisesti, on hänellä myös mahdollisuus tarkkailla merkittäviä ulkonäön tai käyttäytymisen muutoksia, jotka voivat olla merkkejä häiriintyneestä kehonkuvasta. Riskiryhmän tunnistaminen ja ennaltaehkäisevän työn tekeminen niin koulussa kuin vapaa-ajalla tapahtuvassa toiminnassa on oleellista, jotta negatiivisia vaikutuksia yksilön itsetuntoon ja minuuteen voidaan vähentää.

Nuorten mukaan sosiaalisessa mediassa vietetty aika kilpailee muiden vapaa-ajanviettomahdollisuuksien kanssa nuorten ajasta. Sosiaalinen media on rakennettu siten, että yksilö addiktoituu sen käyttämiseen herkästi (Alter 2017, 22–23, 32). Nuorten kehitykseen kuuluu puolestaan kasvanut riski koukuttua johonkin toimintaan (Sinkkonen 2012, 41). On siis mahdollista, että sosiaalinen media passivoi nuoria yhä enemmän älypuhelimien ääreen. Liikkumattomuus saa meidät erkaantumaan kehomme toiminnasta entisestään, mikä voi heikentää kehonkuvaamme. *Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen korostuu tänä päivänä entisestään*, kun liikkumattomuus lisääntyy nyky-yhteiskunnassa (Koski 2014, 97). Uusimman WHO:n (2020) teettämän tutkimuksen mukaan vain 16 prosenttia murrosikäisistä (11-, 13- ja 15 -vuotiaat) tytöistä saavuttaa kansainvälisen 60 minuutin liikuntasuosituksen päivittäin (WHO 2020).

Fyysisen läheisyyden puuttuminen sai nuoret kokemaan vuorovaikutuksen sosiaalisessa mediassa hyvin helpoksi, minkä vuoksi sitä käytettiin sosiaalisesti haastavissa tilanteissa, kuten

riitelyssä tai romanttisten tunteiden ilmaisussa. Alter (2017) kirjoittaa osittain samankaltaisista havainnoista, joissa yksilön kyky kohdata toisen ihmisen epämiellyttäviä tunteita näyttää heikentyneen (Alter 2017, 15, 41). Liikuntakasvatuksen yksi päätavoite on kasvattaa nuoria liikunnan avulla (Opetushallitus 2014, 157). Liikuntatunneilla oppilaat kokevat moninaisia sosiaalisia tilanteita, jotka saattavat nostattaa erilaisia tunteita pintaan. Mielestäni liikuntakasvatuksen rooli myös sosiaalisten taitojen kehittäjänä on merkittävä, sillä nuoret voivat harjoitella haastavien tunteiden kohtaamista valvotussa ja turvallisessa ympäristössä.

Suomessa ei juurikaan ole julkaistu tutkimusta sosiaalisen median yhteydestä murrosikäisten tyttöjen kehonkuvaan. Åbergin ym. (2019) sosiaaliseen mediaan ja ulkonäköpaineisiin liittyvä tutkimus toteutettiin tieto- ja viestintätieteen laitoksella (Åberg, Koivula & Kukkonen 2019). Koen, että monitieteelliselle tutkimukselle ja ymmärrykselle on tarvetta, sillä maailma, jossa elämme ei ole yksinkertainen. Eri tieteenalojen yhdistäminen tutkimuksessa tukisi mielestäni ilmiöiden laajempaa ymmärrystä. Alasuutari (2011) kirjoittaa laadullisilla menetelmillä tehdyn esitutkimuksen olevan hyvä alkukartoitus, jonka pohjalta voidaan muotoilla kvantitatiivisiin menetelmiin testattavia hypoteeseja (Alasuutari 2011, 253). Olisikin kiinnostavaa tietää, millaisia tuloksia syntyisi, jos tässä tutkielmassa havainnoituja ilmiöitä tutkittaisiin kvantitatiivisella tutkimusotteella. Mahdollisissa jatkotutkimuksissa voisi keskittyä huomattavasti rajatumpaan kokonaisuuteen, kuten pelkkiin ulkonäköpaineisiin, sosiaaliseen hyväksyntään tai vertailuun sosiaalisessa mediassa. Myös nuorten sosiaalisten taitojen kehittymistä sosiaalisen median aikakaudella olisi mielenkiintoista seurata pidemmällä aikavälillä. Tulevaisuuden tutkimusta voisi rajata myös koskemaan yksittäistä yhteisöpalvelua tai mahdollisesti vertailla kahden yhteisöpalvelun eroja jonkin sosiaalisen ilmiön osalta. Tutkielmaan osallistuneet nuoret kävivät yläkoulua keskisuureessa keskisuomalaisessa kaupungissa. Olisi kiinnostavaa laajentaa tutkimusta myös pääkaupunkiseudulle tai pienemmille paikkakunnille ja selvittää, onko nuorten kokemusmaailmassa alueellisia eroja. Yhtenä jatkotutkimusideana voisi tarkastella ilmiötä myös murrosikäisten poikien näkökulmasta, sillä lähivuosina on ollut viitteitä kaventuneesta sukupuolijakaumasta ulkonäköpaineisiin liittyen miesten ja naisten välillä (Ojala 2017, 6).

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Alter, A & Pietiläinen, K. 2017. Vastustamaton. Miksi emme pysty lopettamaan tsekkaamista, skrollaamista klikkaamista ja seuraamista. Helsinki: Terra Cognita Oy.
- Argo, T & Lowery, L. 2017. The Effects of Social Media on Adolescent Health and Well-Being. *Journal of Adolescent Health* 60 (2), 75-76.
- Burnette, C., B., Kwitowski M., A. & Mazzeo S., E. 2017. "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image* 23, 114-115.
- Burns, R. 1982. Self-concept development and education. London: Holt, Rinehart and Winston.
- Clay, D., Vignoles, V. L. & Dittmar, H. 2005. Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence* 15 (4), 451-477.
- Dalley, S. E. & Vidal, J. 2013. Optimism and positive body image in women: The mediating role of the feared fat self. *Personality and Individual Differences* 55 (5), 465-468.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fardouly, J., Pinkus, R. & Vartanian, L. R. 2017. The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media and in person in women's everyday lives. *Body Image* 20, 31-39.
- Greene, S. B. 2011. Body image: perceptions, interpretations and attitudes. New York: Nova Science Publishers
- Grogan, S. 2008. Body Image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children. 2. painos. New York: Routledge.
- Gronow, A & Kaidesoja, T. 2017. Ihmismielen sosiaalisuus. Helsinki: Gaudeamus.

- HBSC (2020). Health Behaviour in School-Aged Children. World Health Organization collaborative cross-national study. Glasgow: University of Glasgow.
- Healey, J. 2014. Positive Body Image. The Spinney Press. Viitattu 28.4.2018. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/reader.action?docID=1676193>.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holmqvist, K. & Frisen, A. 2012. I bet they aren't that perfect in reality:" Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image* 9 (3), 388–395.
- Johansson, A. & Nikula, J. (2001). Norsu nailoneissa: Naiseudesta, ruumiista ja nälästä. Helsinki: Kääntöpiiri.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H. & Lee, Y. 2004. Body Image and the Appearance Culture Among Adolescent Girls and Boys: An Examination of Friend Conversations, Peer Criticism, Appearance Magazines, and the Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Adolescent Research* 19(3), 323–339.
- Kaplan, A. M. & Haenlein, M. 2010. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons* 53(1). 59–68.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P & Silvestre, B. S. 2011. Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons* 54(3). 241-251.
- Kim, J. W. & Chuck, T. M. 2015. Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in humanbehavior* 48, 331–339.

- Klemola, T. 2004. Taidon filosofia –filosofin taito. Tampere. Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Kontoniemi, K. 2014. Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 3.4.2017.<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43864/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201406302180.pdf?sequence=1>.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kääriäinen, H. 1988. Minäkuvan kehitys. Loimaa: Loimaan kirjapaino Oy.
- Laine, K. & Aho, S. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–51.
- Liukkonen, J. 2017. Psykykinen vahvuus: mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Martela, F. 2014. Onnellisuuden psykologia. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim) Positiivisen psykologian voima. Juva: Bookwell Oy.
- Meier, E. P. & Gray, J. 2014. Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, behavior and social networking* 17 (4), 199-206.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimusseura. Viitattu 31.10.2016.
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf
- Mustonen, A. 2012. Sosiaalinen media psykologisena kasvuympäristönä. Teoksessa H. Niemi ja R. Sarras (toim.) Tykkää tästä! Opettajan ammattietiikka sosiaalisen median ajassa. Juva: Bookwell Oy.

- Mäntymäki, M. 2012. Lapset ja nuoret sosiaalisessa mediassa. Teoksessa H. Niemi ja R. Sarras (toim.) Tykkää tästä! Opettajan ammattietiikka sosiaalisen median ajassa. Juva: Bookwell Oy.
- Noor Al-Deen, H. S. & Hendrick, J. A. 2012. Social media: usage and impact. Lanham: Lexington Books. Viitattu 28.2.2018. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskylaebooks/detail.action?docID=795614>.
- Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. Liikunta ja tiede, 54 (6), 4–8.
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus. Terveystieteinen laitos. Viitattu 31.10.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26810/9789513942816.pdf?sequence>
- Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä: WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 19.2.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49069/ojalaartikkeli.pdf?sequence=1>.
- Opetushallitus. 2020. Liikkuva koulu ohjelma jatkaa työtä aktiivisemmän koulupäivän edistämiseksi. Viitattu 25.5.2020. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/liikkuva-koulu-ohjelma-jatkaa-tyota-aktiivisemmän-koulupaivan-edistamiseksi>.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Paap, C. E. & Gardner, R. M. 2011. Body image disturbance and relationship satisfaction among college students. *Personality and Individual Differences* 51 (6), 715–719.
- Pajulo, M. 2017. On onni istua sellaisen ihmisen seurassa, joka ei näprää mitään laitetta. Viitattu 4.4.2017. <http://www.hs.fi/mielipide/art-2000005134621.html>.
- Perloff, R. 2014. Social Media Effects on Young Women’s Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex roles* 71 (11).

- Pihlajaniemi, N. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon: WHO-Koululaistutkimus. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 15.3.2018
11.10.2017.<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43304/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201405021606.pdf?sequence=1>
- Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Rahja, R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinäkuoressa. Mediakasvatusseura ry. Viitattu 25.2.2018.http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sajaniemi, N. & Mäkelä, J. 2014. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim) Positiivisen psykologian voima. Juva: Bookwell Oy
- Silva, D. A. S., Nahas, M. V., De Sousa, T. F., Del Duca, G. F. & Peres, K. G. 2011. Prevalence and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: A population-based study. *Body Image* 8 (4), 427-431.
- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B & Kelly, E. 1986. The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex Roles* 14 (9), 519–532.
- Sinkkonen, J. (2012). Nuoruusikä: Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.
- Szabo, M. K. 2015. The Relationship Between Body Image and Self-esteem. *European Psychiatry* 30 (1). 1354.
- Swami, V., Tran, U. S., Brooks, L. H., Kanaan, L., Luesse, E-M., Nader, I. W., Pietschnig, J., Stieger, S. & Voracek, M. 2013. Body image and personality: Associations between the Big Five Personality Factors, actual-ideal weight discrepancy, and body appreciation. *Scandinavian journal of Psychology* 54 (2), 146-51.

- Tiggemann, M. 2014. The Status of Media Effects on Body Image Research: Commentary on Articles in the Themes Issue on Body Image and Media. *Media Psychology* 17 (2), 127-133.
- Tiggemann, M. & Miller, J. 2010. The Internet and Adolescent Girls' Weight Satisfaction and Drive for Thinness. *Sex Roles* 63 (1-2), 79-90.
- Thompson, J. K., Burke, N. L. & Krawczyk, R. 2012. Measurement of Body Image in Adolescence and Adulthood. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 512–520.
- Tilastokeskus. 2015. Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö –tutkimus. Viitattu 20.2.2017. http://tilastokeskus.fi/til/sutivi/2015/sutivi_2015_2015-11-26_kat_001_fi.html.
- Tilastokeskus. 2019. Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö -tutkimus. Viitattu 16.3.2020. https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001_fi.html.
- Tolonen, T. 2001. Tyttöjen käsityksiä ihannenaiveudesta. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim) *Nuori ruumis*. Helsinki: Gaudeamus, 74.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Töyssy, S. 2012. Harkittu minuus –sosiaalinen media identiteetin rakentamisen ympäristönä. *Viestinnän, median ja teatterin yksikkö. Pro gradu –tutkielma*. Viitattu 1.11.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83239/gradu05656.pdf?sequence=1>
- Uski, S. & Lampinen, A. 2014. Social norms and self-presentation on social network sites: Profile work in action. *Sage Journals* 18 (3).
- Valkonen, E. 2017. Nuoret stressaavat turhaan ulkonäöstään. Viitattu 19.2.2018. ulkon%C3%A4%C3%B6st%C3%A4n/1050711.
- Valli, R., Aaltola, J. & Herkama, S. (2018). Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja

analyysimenetelmiin. 5., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 89-106.
- Want, S. C. 2009. Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes. *Body Image* 6 (4), 257–269.
- Wilska, T-A. 2001. Tuotteistettu nuoruus kulutusyhteiskunnassa. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 70.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. & Augustus-Horvath, C. L. 2010. “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image* 7 (2), 106-116.
- Åberg, E., Koivula, A. & Kukkonen, I. 2019. A feminine burden of perfection? Appearance-related pressures on social networking sites. *Telematics and Informatics* 46. 3/2020, 101319.

LIITTEET

Liite 1

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

MINÄ SOSIAALISESSA MEDIASSA

Kerro/kuvaile omin sanoin, miten sosiaalinen media näyttäytyy ja millainen merkitys sillä on omassa elämässäsi? (TAI Kerro vapaasti omasta sosiaalisen median käytöstäsi?)

- Miksi käytät sosiaalista mediaa?
- Mitä sovelluksia käytät/Millainen oma profiili on?
- Aktiivisuus ja ajankäyttö
- Millaista toimintaa
 - > Millaista sisältöä itse seuraat ja miksi?
 - > Millaista sisältöä itse julkaiset ja miksi?

VERTAISPALAUTE, VERTAILU JA VUOROVAIKUTUS SOSIAALISESSA MEDIASSA

Kerro/kuvaile omin sanoin, millaisia kokemuksia sinulla on yhteydenpidosta ja vuorovaikutuksesta sosiaalisen median välityksellä?

- Millainen vuorovaikutus korostuu/Millaista vuorovaikutusta ei tapahdu? Eroaako sosiaalisessa mediassa tapahtuva kommunikointi kasvokkain tapahtuvasta kommunikaatiosta?
- Millainen vuorovaikutus ilahduttaa tai harmittaa?
- Kerro omin sanoin, miten kommunikoit ja annat itse palautetta muille ja minkä takia?
- Mitä merkitystä muiden antamalla palautteella on sinulle sosiaalisessa mediassa?
- Millaisia kokemuksia tai ajatuksia sinulla on sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta vertailusta?
- Voiko sosiaalinen media luoda paineita yksilölle? Millaisia ja miksi?

KEHONKUVA

Kerro/kuvaile omin sanoin, millainen käsitys sinulla on omasta kehostasi?

- Mitä tunnet tai ajattelet omasta kehostasi?
- Miten tyytyväinen olet omaan kehoosi? Onko siinä mielestäsi eroa, millainen kehoosi on ja millainen ajattelet, että sen pitäisi olla?
- Millainen on oma kauneuskäsityksesi? Mitkä tekijät vaikuttavat siihen?
- Mitä itse ajattelet, *mitkä tekijät vaikuttavat siihen millainen oma kehonkuvasi on?*

SOSIAALINEN MEDIA JA KEHONKUVA

- *Koetko, että sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa omaan kehonkuvaan? Milloin? Miksi?*
- *Koetko, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa kehoosi kohdistuviin tunteisiin, asenteisiin ja ajatuksiin? Miten? Miksi?*
- *Millaiset tilanteet tai kokemukset sosiaalisessa mediassa ovat vaikuttaneet siihen, että olet tuntenut oman ulkonäkösi erityisen hyväksi tai huonoksi?*
- *Millainen toiminta sosiaalisessa mediassa tuottaa hyvää mieltä ja mikä huonoa?*
- *Vertaatko omaa ulkonäköä sosiaalisen median kuviin ja muihin sosiaalisen median käyttäjiin?*
- *Millaisia tunteita tai ajatuksia sinulle herää omaa kehoasi ja ulkonäköäsi kohtaan, kun vietät aikaa sosiaalisessa mediassa?*

Liite 2

Tietosuojailmoitus: Tietoa tutkimushaastatteluun osallistuvalla

Haastattelu on osa liikuntakasvatuksen pro gradu -tutkielmaani, joka on liikuntatieteiden maisterin tutkintoon kuuluva opinnäytetyö Jyväskylän yliopistossa. Tutkielman tarkoitus on selvittää yhteyksiä sosiaalisen median ja murrosikäisten tyttöjen kehonkuvan välillä. Olen tutkimuksessani kiinnostunut nimenomaan haastateltavien omista ajatuksista ja kokemuksista, joten osallistujan ei tarvitse valmistautua haastatteluun millään tavalla etukäteen.

Tutkimus tehdään kerratutkimuksena vuonna 2019. Haastattelut ovat yksilöhaastatteluja ja kestävät keskimäärin 45–60 minuuttia. Ne toteutetaan koulun liikuntatuntien aikana etukäteen sovittuina ajankohtina. Jokainen haastattelu nauhoitetaan ja litteroidaan (kirjoitetaan tekstimuotoon) haastattelun jälkeen.

Haastattelut ovat luottamuksellisia ja niitä käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen. Haastateltavien henkilötiedot jäävät vain tutkijan tietoon ja ne hävitetään aineiston analyysivaiheessa. Koko haastatteluaineisto hävitetään tarkoituksenmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Käytän tutkimuksessani lyhyitä lainauksia pohjautuen haastattelussa käytyihin keskusteluihin, mutta niistä ei voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä, sillä analysoin kaikissa haastatteluissa esiin tulleita asioita kokonaisuutena.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, eikä siitä makseta korvausta. Haastattelun ja koko tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää tai peruuttaa ilman perusteluja milloin tahansa tutkimuksen aikana.

Kiitos osallistumisesta! Otathan rohkeasti yhteyttä, jos sinulla on kysyttävää.

Ystävällisin terveisin,

Taia Karttunen

Puh. 0504904384 Sähköposti: tamakart@student.jyu.fi

Liite 3

Suostumus haastattelututkimukseen osallistumisesta

Osallistun haastattelututkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää yhteyksiä sosiaalisen median ja murrosikäisten tyttöjen kehonkuvan välillä. Haastattelu on osa Taia Karttusen pro gradu -tutkielmaa Jyväskylän yliopistossa. Haastattelu sekä nauhoitetaan että kirjoitetaan tekstimuotoon ja koko haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelu on luottamuksellinen, sitä käytetään vain tutkimustarkoitukseen ja haastateltavaa ei voi tunnistaa valmiista tutkielmasta.

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen (tietosuojailmoitus) ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvitykset antoi Taia Karttunen. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostumukseni tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

- Olen lukenut ja ymmärtänyt tietosuojailoituksessa olevat tiedot
- Olen ymmärtänyt yllä olevat tiedot ja haluan osallistua tutkimukseen

Paikka ja aika:

Allekirjoitus:

Nimenselvennys:

Liite 4

Huoltajan suostumus alaikäisen osallistumisesta tutkimushaastatteluun

Annan suostumuksen sille, että lapseni/huollettavani osallistuu tutkimushaastatteluun, joka on osa Taia Karttusen tekemää pro gradu -tutkielmaa Jyväskylän yliopistolla. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää yhteyksiä sosiaalisen median ja murrosikäisten tyttöjen kehonkuvan välillä. Haastattelu toteutetaan yksilöhaastatteluna koulussa järjestettävien liikuntatuntien aikana.

Haastattelu sekä nauhoitetaan että kirjoitetaan tekstimuotoon, ja koko haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelu on luottamuksellinen, sitä käytetään vain tutkimustarkoitukseen ja haastateltavaa ei voi tunnistaa valmiista tutkielmasta.

Lapseni osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja ymmärrän, että hän voi keskeyttää osallistumisen ilman perusteluita missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

Paikka ja aika:

Lapsen/huollettavan nimi:

Huoltajan allekirjoitus:

Nimenselvennys:
