

**”MEIDÄN KEHO ON MEIDÄN KOTI NIIN MIKS ME SITTEN KOKO AJAN
HAUKUTAAN SITÄ”**

Lukiolaisten tyttöjen kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaansa

Ilona Haukka

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Haukka, I. 2023. Lukiolaisten tyttöjen kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaansa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 70 s., 2 liitettä.

Tämän laadullisen pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli kartoittaa, millaisia sosiaalisen median käyttäjiä lukiolaiset tytöt ovat ja millaisia ajatuksia heillä on kehonkuvastaan. Pää tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten tyttöjen kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaansa. Koska suurin osa nuorista käyttää sosiaalista mediaa, ja sosiaalisella medially on todettu olevan vaikutuksia nuorten kokemuksiin kehonkuvastaan, aiheesta on tärkeää saada ajankohtaista ja uutta tutkimustietoa nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja se asemoituu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen, sillä pyrkimyksenä oli ymmärtää nuorten kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä ja tulkita heidän antamiaan merkityksiä. Tutkimukseen osallistui viisi keskisuomalaisessa lukiossa opiskelevaa tyttöä. Tutkimusaineisto koostui puolistrukturoiduista teemahaastattelusta, ja tutkimusaineisto analysoitiin laadulliseen tutkimukseen soveltuvalla aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimukseen osallistuneet lukiolaiset tytöt käyttivät sosiaalista mediaa päivittäin. Suosituimpia kanavia olivat Instagram, Snapchat ja Tiktok. Yksi keskeisimmistä sosiaalisen median käyttömotiiveista oli sosiaalisten suhteiden ylläpito. Muita käyttömotiiveja olivat oman sisällön julkaisu ja vapaa-ajan vietto. Suurin osa lukiolaisista julkaisi sisältöä sosiaalisen median eri kanaviin. Tutkimuksen mukaan lukiolaiset tytöt olivat tällä hetkellä tyytyväisiä omaan kehonkuvaansa, mutta kehotyytymättömyyttä oli ilmennyt erityisesti yläkouluikäisinä. Suurimpia syitä kehotyytymättömyydelle olivat olleet korona-aika sekä muihin vertailu sosiaalisessa mediassa. Nuoret kokivat, että sosiaalisen median sisältö on epärealistista, koska kuvia muokataan niin paljon. Tutkimukseen osallistuneilla nuorilla oli hyvä sosiaalisen median lukutaito, sillä he tiedostivat sosiaalisen median epärealistisuuden. Sosiaalisen median lukutaito edisti myönteistä käsitystä kehonkuvasta. Myönteistä käsitystä kehonkuvasta edisti myös omiin kiinnostuksen kohteisiin ja harrastuksiin liittyvä sosiaalisen median sisältö.

Liikunnan- ja terveystiedon opetuksen merkitys nuorten kehonkuvan rakentumisen ja myönteisen kokemuksen kannalta on suuri. Tutkimustulosten perusteella liikunnan- ja erityisesti terveystiedon opetuksessa tulisi painottaa enenevässä määrin sosiaalisen median lukutaidon opettamista eri kouluasteilla. Tällä tavoin voitaisiin lisätä nuorten tietoisuutta sosiaalisen median käytöstä ja vaikutuksista.

Asiasanat: kehonkuva, sosiaalinen media, lukiolaiset tytöt, liikuntapedagogiikka, liikuntakasvatus

ABSTRACT

Haukka, I. 2023. High school girls' experiences of the effects of social media on their body image. The Faculty of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 70 pp., 2 appendices.

The aim of this qualitative Master's thesis was to investigate the experiences of high school girls regarding the impact of social media on their body image. In addition, the study examined what kind of social media users high school girls are and what thoughts they have about their own body image. Most young people use social media, and using social media has an examined impact on their experiences of body image. Therefore, it is important to obtain new research data on the effects of social media to support their well-being.

The study was conducted as qualitative research and its research position is part of the phenomenological hermeneutics tradition, because the aim was to understand high school girls' own experiences. The participants of the study were five female high school students in Central Finland. The data was gathered through semi-structured theme interviews. The data was analyzed by using data-oriented content analysis which is suitable for qualitative research.

The participants used social media every day. The most popular social media channels were Instagram, Snapchat and Tiktok. One of the main motives for using social media was to maintain social relationships. Other motives included publishing their own content and spending free time. Most high school students posted content on different social media channels. According to the study, the high school girls were currently satisfied with their own body image, but body dissatisfaction had been particularly evident during their lower secondary school years. The main reasons for body dissatisfaction had been COVID-19 and comparison to others on social media. The participants felt that social media content is unrealistic because the pictures are heavily edited. The people who participated in the study had good social media literacy as they were aware of the unreality of social media. Social media literacy promoted a positive perception of body image. A positive perception of body image was also promoted by social media content related to the participants' own interests and hobbies.

The significance of physical and health education in building young people's body image and positive experiences is major. Based on the research results, social media literacy should be emphasized in physical education and health education at different school levels. In this way, young people's awareness of social media use and its possibly detrimental effects could be increased.

Keywords: body image, social media, high school girls, physical education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	1
2	SOSIAALINEN MEDIA	3
2.1	Sosiaalinen media käsitteenä	3
2.2	Sosiaalisen median käyttö nuorten keskuudessa.....	3
2.3	Sosiaalisen median vaikuttajat	6
3	KEHONKUVA.....	8
3.1	Kehonkuva käsitteenä	8
3.2	Kasvuympäristön merkitys kehonkuvan rakentumisessa.....	9
3.3	Varhaiskasvatuksen ja koulun merkitys kehonkuvan rakentumisessa.....	10
3.4	Liikunnan harrastamisen merkitys kehonkuvan rakentumisessa ja kokemisessa ..	13
3.5	Kehonkuva osana nuoren elämää.....	14
4	SOSIAALISEN MEDIAN YHTEYS KEHONKUVAAN	16
4.1	Sosiaalisen median hyödyt.....	16
4.2	Sosiaalisen median riskit.....	17
4.3	Sosiaalisen median ulkonäköihanteet.....	19
4.4	Medialukutaidon merkitys sosiaalisen median käytössä.....	20
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
5.1	Tutkimustehtävä.....	22
5.2	Tutkimuksen lähestymistapa.....	22
5.3	Tutkijan esiymmärrys	23
5.4	Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu	24
5.5	Aineiston analyysi.....	26
6	TULOKSET.....	30
6.1	Sosiaalisen median käytön intensiteetti ja käytetyt sovellukset.....	30

6.2	Sosiaalisen median käyttömotiivit	31
6.3	Lukiolaisten tyttöjen ajatukset kehonkuvastaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä	35
6.4	Sosiaalisen median koetut vaikutukset kehonkuvaan	39
7	POHDINTA	48
7.1	Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset	48
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	53
7.3	Tutkimuksen hyödynnettävyys	55
7.4	Jatkotutkimusmahdollisuudet	56
	LÄHTEET	58

LIITTEET

Liite 1: Haastattelukysymykset.

Liite 2: Tietosuojailmoitus.

1 JOHDANTO

Sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt dramaattisesti viime vuosikymmenen aikana (Jarman ym. 2021, 139) ja se on tiivis osa nuorten arkea (Matikainen & Huovila 2017, 1007). Sosiaalisen median käyttö on yleistä erityisesti 16–24-vuotiaiden nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Kyseisestä ikäryhmästä jopa 93 % käyttää jotakin sosiaalisen median kanavaa. (Tilastokeskus 2015)

Viime vuosina lisääntynyt sosiaalisen median käyttö on johtanut haitalliseen kehonkuvan kokemiseen ja syömisongelmiin (Holland & Tiggemann 2016, 108). Sosiaalisen median on todettu vaikuttavan alentavasti erityisesti murrosikäisten nuorten kehotyytyväisyyteen (Franchina & Lo Coco 2018, 9). Alentunut kehotyytyväisyys johtuu osin itsensä muihin vertailusta, joka on yleistä sosiaalisessa mediassa (Vogel ym. 2014). Sosiaalinen media on ympäristö, jossa yksilö vastaanottaa myönteistä ja kielteistä palautetta omasta ulkonäöstään. Jatkuva muilta saatu palaute voi johtaa haluun muokata omaa ulkonäköään. (Fardouly & Diedrichs 2017) Lisäksi sosiaalinen media edustaa varsin kapeaa käsitystä kauneudesta: naisilla ihannoidaan hoikkuutta ja miehillä lihaksikkuutta. (Perloff 2014) Viimeisen vuosikymmenen aikana sosiaalisessa mediassa on kuitenkin nähty enenevässä määrin kehopositiivisuutta korostavaa sisältöä, joka voi vaikuttaa myönteisesti yksilön käsitykseen omasta kehostaan (Rodgers ym. 2022, 369). Kehopositiivisuus pyrkii irrottautumaan kauneusnormeista ja hyväksymään jokaisen juuri sellaisena kuin on (Cohen ym. 2021, 2366).

Kehopositiivisen sisällön lisäksi sosiaalisella medially on myös muita yksilön hyvinvointia edistäviä piirteitä. Tiggemann ja Zaccardo (2015) esittävät, että parhaimmillaan sosiaalinen media voi toimia inspiraation ja motivaation lähteenä sekä vahvistaa yksilön käsitystä itsestään. Juusolan (2015) mukaan sosiaaliseen mediaan julkaistut omakuvat voivat olla osalle nuorista tapa iloita ulkonäöstään. Lisäksi sosiaalisen median nähdään olevan suuressa roolissa sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä ja vahvistamisessa (Sheldon ym. 2011). Myös Hietajärven (2021, 45) mukaan sosiaalinen media on ennen kaikkea sosiaalista vuorovaikutusta tukeva ympäristö, jossa yksilön on mahdollista toimia erilaisissa yhteisöissä. Sosiaalinen media tarjoaa siis käyttäjilleen mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Sosiaalisessa mediassa on helppo pitää yhteyttä muihin, sillä sen käyttö on mahdollista älypuhelimien välityksellä ajasta ja paikasta riippumatta (Cao & Yu 2019, 83).

Sosiaalinen media nähdään monella tapaa yksilön kehonkuvaan ja hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä (Perloff 2014), mutta sosiaalisen median lisäksi myös koulun ja opettajan rooli nuoren kehonkuvan rakentumisen ja kokemisen kannalta on suuri. Lukion opetussuunnitelman perusteissa (2019, 333) esitetään, että yksi liikunnanopetuksen tavoitteista on auttaa opiskelijaa rakentamaan myönteistä kehosuhdetta ja minäkuvaavaa liikunnan avulla. Tavoitteen saavuttamiseksi tarvitaan uutta tutkittua tietoa sosiaalisen median vaikutuksista lukiolaisten kehonkuvaan. Tämän tutkimuksen tulokset antavat osaltaan liikunnanopettajalle lisäymmärrystä nuorten kehonkuvan rakentumisesta ja tukemisesta. Ojala ym. (2016, 64) esittää, että liikunnan on tutkittu olevan yhteydessä yksilön myönteisempään käsitykseen omasta kehostaan. Myös tästä näkökulmasta tarkasteltuna aiheen tutkiminen on tärkeää. Liikunnanopettajan on tärkeää ymmärtää tekijöitä, esimerkiksi sosiaalista mediaa, joiden kautta nuori rakentaa käsitystä omasta kehostaan.

Sosiaalisen median vaikutuksia koettuun kehonkuvaan on tutkittu viime vuosien aikana jonkin verran niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Tutkimukset ovat kuitenkin painottuneet pitkälti yläkouluikäisiin tyttöihin, eikä tutkimusta ole suunnattu lukiossa tai ammattikoulussa opiskeleviin nuoriin. Perloffin (2014) mukaan sosiaalinen media on yhteydessä erityisesti nuorten naisten kehotyytyväisyyteen ja -tyytymättömyyteen. Samoilla linjoilla ovat Lawler ja Nixon (2011), jotka esittävät tytöillä olevan poikia enemmän kehotyytymättömyyttä. Edellä esitetyt näkemykset tukevat tämän tutkimuksen tarpeellisuutta ja kohdistamista nimenomaan lukiolaisten tyttöjen näkökulmaan. Lisäksi tutkijan eli tulevan liikunnanopettajan omakohtaiset kokemukset ja ajatukset sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan tukevat tutkimuksen tärkeyttä liikuntakasvatuksen tieteenalalla.

Tämän laadullisen pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten tyttöjen kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaansa. Tutkimus tarjoaa ajankohtaista ja tärkeää tietoa sosiaalisen median ja kehonkuvan yhteyksistä liikunnan- ja terveystiedon opettajille, opettajaopiskelijoille sekä muille nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Ymmärrys auttaa nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia tunnistamaan ja havainnoimaan sosiaalisen median ja kehonkuvan yhteyksiä.

2 SOSIAALINEN MEDIA

2.1 Sosiaalinen media käsitteenä

McCay-Peet ja Quan-Haase (2017, 13) esittävät, että perinteisen median käytön vähentyessä sosiaalisen median käyttö on kasvanut maailmanlaajuisesti kovaa vauhtia. Sosiaalinen media on käsitteenä laaja, sillä sekä sanat ”sosiaalinen” että ”media” ovat avoimia erilaisille tulkinnoille. Yksinkertaistettuna sosiaalinen osuus on ihmisten välistä vuorovaikutusta ja media on väline, jonka avulla vuorovaikutus mahdollistuu. Sosiaalisen median voidaan katsoa tarkoittavan myös mediasisältöä, joka on yhteisöllisesti jaettua tai tuotettua. Kaikkinensa sosiaalisessa mediassa on kyse erilaisissa internetin yhteisöissä tapahtuvasta vuorovaikutuksesta, jakamisesta ja osallistumisesta. (Heinonen 2009, 6)

Sosiaalinen media pitää sisällään verkkopohjaiset sivustot ja palvelut, jotka mahdollistavat käyttäjilleen tiedon tuottamisen, jakamisen, vastaanottamisen ja keskinäisen yhteydenpidon (Paakkari ym. 2021, 1). Sosiaalisen median käyttäjät voivat luoda eri kanaviin profiileja, joissa he voivat jakaa omaa sisältöä muille saman palvelun käyttäjille. Lisäksi kanavissa voidaan pitää yhteyttä muihin ja saada tietoa eri aiheista. (O’Day & Geimberg 2021, 1) Matikainen ja Huovila (2017, 1003) esittävät, että sosiaalinen media on viimeisten vuosien aikana muuttunut aiempaa yksisuuntaista viestintää vuorovaikutteisemmaksi.

2.2 Sosiaalisen median käyttö nuorten keskuudessa

Tämän päivän nuoret ovat ensimmäinen sukupolvi, joka on kasvanut täysin digitaalisella aikakaudella (Jarman ym. 2021, 140). Sosiaalinen media onkin tiivis osa nuorten arkea ja se on tullut jäädäkseen (Matikainen & Huovila 2017, 1007; Paakkari ym. 2021, 1). Anderson ja Jiang (2018) esittävät, että 97 % yhdysvaltalaisista murrosikäisistä nuorista käyttää vähintään yhtä sosiaalisen median palvelua. Kyseisen tutkimuksen mukaan 18–19-vuotiaat nuoret aikuiset käyttävät sosiaalista mediaa muuta väestöä enemmän. Toinen yhdysvaltalainen tutkimus osoittaa, että jopa 75 % 18–24-vuotiaista nuorista aikuisista käyttää sosiaalisen median kanavia useita kertoja päivässä. (O’Day & Heimberg 2021, 1; Smith & Anderson 2018) Tilastokeskuksen (2015) mukaan sosiaalisen median käyttö on yleistä erityisesti 16–24-

vuotiaiden suomalaisten nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa, sillä 93 % kyseisestä ikäluokasta ilmoitti käyttävänsä jotain sosiaalisen median palvelua. Vuonna 2022 toteutetusta Some ja nuoret -tutkimuksesta selviää, että lähes 88 % 18–22-vuotiaista nuorista käyttää Internettiä yli 20 tuntia viikossa. 13–17-vuotiaista tutkimukseen osallistuneista 17 % kertoi käyttävänsä Internettiä yli 51 tuntia viikossa. (Ebrand Group Oy 2022) Myös aikuiset käyttävät sosiaalista mediaa. Vuonna 2018 yhdysvaltalaisista aikuisista 68 % ilmoitti omistavansa Facebook -profiilin ja heistä 75 % ilmoitti käyttävänsä Facebookia päivittäin. (O’Day & Heimberg 2021, 1; Smith & Anderson 2018)

Perloff (2014) esittää tutkimuksessaan, että naiset käyttävät sosiaalista mediaa miehiä enemmän. Myös Nuorisotutkimusseura (2016) on löytänyt lasten ja nuorten vapaa-aikaa käsittelevässä tutkimuksessa eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien sosiaalisen median käytöstä. Pojat ovat tyttöjä kiinnostuneempia uutisista sekä ajankohtaisista ja digitaalisista peleistä, kun taas tyttöjä kiinnostaa enemmän valokuvien ja videoiden ottaminen. Tutkimustieto tyttöjen ja poikien sosiaalisen median käytön eroavaisuuksista lienee kuitenkin ristiriitaista, sillä Andersonin (2015) mukaan miesten ja naisten sosiaalisen median käyttö ei nykyisin eroa merkittävästi toisistaan.

Wilson ym. (2012) jakavat sosiaalisen median käyttömotiivit sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin. Sisäinen motivaatio on yksilön omasta itsestään lähtevää toimintaa, kuten tarve sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. Ulkoisia motiiveja kuvaavat puolestaan ulkoinen paine, kuten erilaisten sovellusten lähettämät muistutukset median käytöstä. Salasuo ym. (2020) esittää, että nuoret ajattelevat sosiaalisen median olevan enemmän sosiaalinen ja viihteellinen, kuin yhteiskunnallinen ja poliittinen alusta. Myös uusimmasta Some ja nuoret -tutkimuksesta selviää, että suomalaisnuoret kokevat sosiaalisen median käytön olevan yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistavaa sosiaalista toimintaa, joka tuottaa iloa (Ebrand Group Oy 2022). Sosiaalista mediaa käytetään siis useista syistä, mutta Ellisonin ja Boydin (2013) mukaan syitä nuorten sosiaalisen median käytölle ovat yhteydenpito ystäviin, joilla on samoja harrastuksia tai kiinnostuksen kohteita kuin itsellä, julkisuuden henkilöiden seuraaminen, romanttisen kumppanin etsiminen, uuden tiedon saaminen, ajatusten jakaminen muiden kanssa sekä hyvien ja huonojen uutisten seuraaminen. Muita syitä nuorten sosiaalisen median käytölle ovat sosiaalisen median käytöstä tullut tapa ja se, että muutkin käyttävät sitä, sosiaalisen median tarve opiskeluihin tai töihin, yhteydenpito ystäviin ja

sukulaisiin, tiedon etsiminen, halu kertoa kuulumisia sekä yksinäisyys. (Ebrand Oy Group 2022) Sosiaalisen median käytön syitä kuvataan alla olevassa kuviossa (kuvio 1).



KUVIO 1. Some ja nuoret -tutkimuksesta selvinneitä syitä nuorten sosiaalisen median palvelujen käytölle (Ebrand Group Oy 2022).

Uusimman Some ja nuoret -tutkimuksen mukaan suomalaisnuorten suosituimpia sosiaalisen median palveluita ovat Whatsapp, Youtube, Instagram, Spotify, Snapchat, Tiktok, Facebook, Discord, Pinteres ja Jodel. Kyselyyn vastanneista nuorista 93 % ilmoitti käyttävänsä Whatsappia, 88 % Youtubea, 82 % Instagramia ja 75 % Snapchatia. (Ebrand Group Oy 2022)

2.3 Sosiaalisen median vaikuttajat

Sosiaalisen media nostaessa suosiotaan ovat myös sosiaalisen median vaikuttajat tulleet aiempaa näkyvämmäksi osaksi sosiaalisen median kenttää. Sosiaalisen median vaikuttajat ovat henkilöitä, jotka ovat keränneet laajan seuraajayleisön sosiaalisen median kanaviin. Näin ollen he pystyvät vaikuttamaan seuraajiinsa. (Ki & Kim 2019) Sana vaikuttaja pohjautuu sille, että paljon seuraajia omaavana henkilönä vaikuttaja vaikuttaa melko merkittävästi kuluttajien ja seuraajiensa käyttäytymiseen (Marcella-Hood 2021, 867).

Sosiaalisen median vaikuttajien suosio kasvaa jatkuvasti sosiaalisen median eri kanavissa, kuten Facebookissa, Instagramissa ja Youtubessa (Breves ym. 2021, 418). Sosiaalisen median vaikuttajat edustavat uudentyypisiä kolmannen osapuolen mainostajia, jotka vaikuttavat yleisön asenteisiin blogien, twiittien ja muiden kanavien kautta. Sosiaalisen median vaikuttajat työllistävät itsensä sosiaalisen median kanavilla julkaistuilla sponsoroiduilla yhteistöillä. Tällöin he mainostavat jotakin tuotetta omalla kanavallaan maksua vastaan. Tuote saa näkyvyyttä, sillä se tavoittaa laajan yleisön sosiaalisen median vaikuttajan avulla. Vaikuttajat eivät kuitenkaan ainoastaan mainosta tuotteita tai brändejä, vaan mainostuksen kohteeksi ovat nousseet myös arvot ja elämäntyyli. (Sokolova & Perez 2021, 1) Lisäksi vaikuttajat tuottavat monipuolisesti sisältöä erilaisista aiheista, kuten muodista ja kauneudesta (Breves ym. 2021, 419).

Liikunta on yksi sosiaalisen median vaikuttamisen osa-alue. Tällöin voidaan puhua ”fitnessvaikuttajista”, jotka pyrkivät omien sosiaalisen median kanaviensa kautta tuomaan esiin terveellisiä elämäntapoja ja vaikuttamaan sitä kautta seuraajiensa hyvinvointiin ja elämäntyyliin. Esimerkiksi internetissä toimiva videopalvelu Youtube tarjoaa runsaasti liikunnallista sisältöä vaikuttajien omien kokemusten ja näkemysten, valmennusvideoiden, vaikuttajien pitämien puheiden sekä harjoitteluvinkkien kautta. Tämänkaltaisen sosiaalisen median sisältö nähdään usein motivoivana ja liikuntaan kannustavana. (Sokolova & Perez 2021, 2–3)

Edellä esiteltyjen havaintojen valossa voisi siis ajatella, että sosiaalisen median vaikuttajat tarjoavat seuraajilleen hyvinvointia ja terveyttä edistävää sisältöä. ”Fitnessvaikuttajien” sisällön seuraamisen on tutkittu kuitenkin myös alentavan kehotytyväisyyttä erityisesti nuorten keskuudessa. Tämä näkyy esimerkiksi syömishäiriöinä, jotka ovat lisääntyneet median

kulutuksen myötä. (Lou ym. 2022) Lisäksi Betz ja Ramsey (2017) esittävät, että tietynlaisille kauneuskäsityksille, kuten sosiaalisessa mediassa esillä olevalle fitnessihanteelle, altistuminen on yhteydessä kehotyötyttömyyteen, negatiiviseen mielialaan sekä painoon liittyvään ahdistukseen. Buchanan ym. (2023, 43) painottavat sitä, että sosiaalisessa mediassa toimivilla hyvinvointialan ammattilaisilla tulisi olla alan koulutus. Riittävä koulutustaso tarjoaisi sosiaalisessa mediassa toimiville vaikuttajille tärkeitä taitoja asiakkaidensa terveydellisten riskien minimoimiselle.

3 KEHONKUVA

3.1 Kehonkuva käsitteenä

Kehonkuvasta on esitetty useita erilaisia määritelmiä. Healeyn (2014, 1) mukaan kehonkuva tarkoittaa yksilön käsitystä ja kokemusta omasta kehostaan. Tärkeimpänä siihen vaikuttavat ne tunteet ja ajatukset, joita yksilö kokee näiden käsitysten myötä. Kehoon liittyvät ajatukset ja tunteet voivat olla positiivisia, negatiivisia tai yhdistelmä molempia. Ajatuksiin ja tunteisiin vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi ympäristö, jossa yksilö kasvaa ja kehittyy. Gallagher ja Zahavi (2008, 146) esittävät, että kehonkuva on omaa kehoa koskevien kokemusten, asenteiden ja uskomusten summa. Thompson ym. (2012, 512) puolestaan määrittelevät kehonkuvan olevan kattotermi, jota käytetään kuvaamaan ihmisen kokemuksia fyysisestä itsestään. Joissain määritelmissä kehonkuvan katsotaan olevan omaan kehoon liitettävien havaintojen systeemi, johon kuuluvat yksilön mentaalit mielikuvat, representaatiot ja uskomukset (Klemola 2004, 82). Tässä pro gradu -tutkielmassa kehonkuvaa käsitellään Healeyn (2014) moninäkökulmaisen määritelmän mukaisesti.

Kehonkuva voidaan jakaa eri osa-alueisiin, joita ovat havaintokokemuksen osa-alue, affektiivinen osa-alue, kognitiivinen osa-alue ja käyttäytymisen osa-alue (Haeley 2014; Klemola 2004; Thompson ym. 2012). Thompsonin ym. (2012, 512) mukaan havaintokokemuksen osa-alue kertoo sen, miten yksilö näkee oman kehonsa. Esimerkiksi syömishäiriöiden yhteydessä havaintokokemuksen osa-alue korostuu, sillä se kuva, joka yksilöllä on omasta kehostaan, ei välttämättä vastaa todellisuutta. Toisaalta havaintokokemuksen osa-alue on yleisin tapa mitata kehonkuvan tyytyväisyyttä tai tyytymättömyyttä. Affektiivinen osa-alue liittyy tunteisiin ja sillä tarkoitetaan yksilön tunteita omaa kehoaan kohtaan, eli esimerkiksi sitä, miten tyytyväinen tai tyytymätön yksilö on omaan ulkonäköönsä (Thompson ym. 2012, 512, 518). Kognitiivisella osa-alueella tarkoitetaan puolestaan sitä, millaisia ajatusprosesseja ja uskomuksia yksilöllä on omasta kehostaan. Käyttäytymisen osa-alue liittyy vahvasti yksilön toimintaan oman kehonsa suhteen. Esimerkiksi oman kehon muokkaaminen runsaan liikunnan avulla on käyttäytymisen osa-alueeseen liittyvä toimintatapa. (Thompson ym. 2012, 518, 519)

Kehonkuva vaikuttaa siihen, miten yksilö suhtautuu omaan elämäänsä ja toisiin ihmisiin. Lisäksi sillä on vaikutusta yksilön arvostamiin asioihin ja siihen, mitä ja miten hän ajattelee eri asioista. (Parviainen 1997, 138) Kehonkuva muuttuu ja elää läpi yksilön elämän. Tällöin myös yksilön arvostamat asiat saattavat muuttua elämän aikana. (Mills 2011, 59) Lisäksi ihmisen kuvaan omasta kehostaan voivat vaikuttaa ruoka ja mieliala. Jos esimerkiksi mieliala on alavireinen, voi omaan kehoon suhtautuminen olla helposti negatiivinen. (Bulik 2012, 166–167)

3.2 Kasvu ympäristön merkitys kehonkuvan rakentumisessa

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2022) linjaa, että jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus turvalliseen kasvu ympäristöön. Lapsuudenaikaisten kasvu ympäristöjen ja yksilön välinen vuorovaikutus luo pohjaa myöhemmälle hyvinvoinnille ja terveydelle jo sikiökaudesta alkaen. Vanhempien luomilla kasvuolosuhteilla on suuri vaikutus lasten ja nuorten kehitykseen sekä kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin. (THL 2022) Myös Von Bonsdorffin ym. (2019, 6) mukaan kodin ilmapiiri vaikuttaa lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen merkittävästi.

Vanhempien rooli lasten itsetunnon tukemisessa ja rakentumisessa on suuri (Marjamäki ym. 2015, 8). Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että vanhempien emotionaalisesti lämmin olemus ja läsnäolo luovat lapsille ja nuorille ympäristön, jossa heidän on turvallista ja terveellistä olla (Michael ym. 2014, 17). Lapsen itsetuntoa voi vahvistaa esimerkiksi olemalla läsnä, paikalla ja kuulolla. Lapselle tulee antaa palautetta onnistumisista ja yrittämisestä sekä näyttää mallia hyvän itsetunnon omaavan ihmisen elämästä. On tärkeää, että vanhempi pyrkii hyväksymään lapsen sellaisena kuin ja sanoittaa lapsen positiivisia ominaisuuksia. Terveen itsetunnon kautta myös suhtautuminen omaan kehoon voi olla positiivisempi. (Marjamäki ym. 2015, 8) Samankaltaisia tutkimustuloksia saivat myös Perez ym. (2018), joiden mukaan äidin kommentit omasta kehostaan ennustavat tyttäriensä vartaloon liittyviä kommentteja. Vanhemman olisi tärkeää puhua kauniisti omasta kehostaan, sillä lapsi ottaa vanhemmastaan mallia. Bearmanin ym. (2006) tutkimustulokset vahvistavat näkemystä siitä, että vanhempien toiminnalla on yhteys sekä tyttöjen että poikien koettuun kehonkuvaan. Kehoonsa tyytymättömät lapset ja nuoret eivät ole välttämättä kokeneet samanlaista lämpöä ja turvaa kotona kuin ne lapset ja nuoret, jotka ovat kehoonsa tyytyväisiä.

Vanhemmilla on vaikutusta myös lastensa liikunnan harrastamiseen ja sitä kautta kehonkuvan kokemiseen. Liikuntaan sosiaalistaminen ja kannustaminen tapahtuu pitkälti vanhempien ja perheen vaikutuksesta (Palomäki ym. 2016, 93). Liikunnan harrastaminen on yhteydessä lasten alhaisempaan painoaindeksiin, joka voi puolestaan vaikuttaa positiivisesti lapsen käsitykseen omasta itsestään ja kehostaan (Haapala ym. 2017, 109).

Laine ja Aho (2005) esittävät, että ihminen kuuluu elämänsä aikana useisiin erilaisiin ryhmiin, sillä ryhmät ovat osa elettyä ympäristöä. Tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi perhe, koululuokka, kaveriporukka tai harrastusryhmä. Ryhmillä on usein tietty tavoite ja ryhmän jäsenet tiedostavat kuuluvansa ryhmään. Kääriäisen (1988, 13) mukaan lapsen vertailu itsestään ja suoriutumisestaan muihin henkilöihin ja ryhmän jäseniin alkaa jo varhain. Erityisesti koulun alettua omien kykyjen vertaileminen muiden kykyihin lisääntyy ja se koetaan mielenkiintoiseksi. Tolonen (2001) kirjoittaa, että 15-vuotiaiden tyttöjen toisiinsa vertailu liittyy pitkälti omaan ja toisten tyyliin ja ruumiillisuuteen. Lisäksi tytöt ajattelevat olevansa itse samankaltaisen arvioinnin ja katselun kohteena, mikä voi aiheuttaa heissä epävarmuuden tunteita. Huonon itsetunnon omaavalle ihmiselle sosiaalinen kanssakäyminen voi aiheuttaa huonommuudentunnetta, kun hän vertaa itseään jatkuvasti muihin (Keltinkangas-Järvinen 2010).

3.3 Varhaiskasvatuksen ja koulun merkitys kehonkuvan rakentumisessa

Varhaiskasvatuksessa ja eri kouluasteilla voidaan vaikuttaa lapsen ja nuoren kehonkuvaan monin eri tavoin. Pieni lapsi opettelee pikkuhiljaa tutustumaan omaan kehoonsa. Tähän lapsi tarvitsee aikuisen apua. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 162) Varhaiskasvatusikäisten lasten kehonkuvan rakentumista pyritään tukemaan ikä- ja taitotasolle sopivilla harjoitteilla ja hyvin suunnitellulla pedagogisella toiminnalla. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, 48) mukaan varhaiskasvatuksen yhtenä liikuntakasvatuksen tavoitteena pidetään lasten kehontuntemuksen kehittämistä ja myönteisen kehonkuvan rakentumista. Lasten kehotuntemusta ja kehonkuvan rakentumista tuetaan muun muassa monipuolisilla ja hauskoilla, päiväkotipäivään integroiduilla liikuntaleikeillä. Liikunnan tulee olla ennen kaikkea nautinnollista. Lisäksi varhaiskasvatuksessa korostetaan lasten ruokakasvatusta, jonka pyrkimyksenä on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen ja sitä kautta omaan kehoon. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) korostetaan opettajan ja koulun roolia myönteisen kehonkuvan rakentumisessa ja tukemisessa jokaisella vuosiluokalla. Peruskoulun alaluokilla liikunnan opetuksen yhtenä tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tukemalla myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Myönteistä kehonkuvan rakentumista vahvistetaan opettajien toimesta muun muassa tarjoamalla oppilaille positiivisia kokemuksia liikuntatunneilla. Lisäksi on tärkeää, että esimerkiksi liikuntatunneilla oppilaat saavat riittävästi rakentavaa ja kannustavaa palautetta, sillä se vaikuttaa myönteisesti oppilaan käsitykseen hänestä liikkujana. Muiden antama kannustava palaute on tärkeää oppilaan minäkäsitykselle, itsetunnolle ja kehonkuvalle. Parhaimmillaan oppilas saa liikunnasta monipuolisia valmiuksia terveytensä edistämiseen. (POPS 2014, 148–150) Vuosiluokilla 7–9 liikunnan opetuksessa painottuvat oppilaiden minäkäsityksen kehittäminen ja muuttuvan kehon hyväksymiseen kannustaminen. Yhtenä yläkoulun liikunnan opetuksen tavoitteena pidetäänkin sitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta. (POPS 2014, 433–434)

Lukion opetussuunnitelman perusteiden (2019, 333) mukaan liikunnan opetus tähtää opiskelijoiden hyvinvointiin, kehitykseen ja oppimiseen. Liikunnan opetuksessa korostetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka kattaa niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin toimintakyvyn tukemisen ja ylläpitämisen. Yksi opetuksen tavoitteista on auttaa opiskelijaa rakentamaan myönteistä kehosuhdetta ja minäkuvaa liikunnan avulla. Lukion liikunnan opetuksessa laaja-alainen osaaminen näkyy muun muassa vuorovaikutusosaamisen opetteluna. Vuorovaikutusosaamisella pyritään siihen, että opiskelijan myönteistä minäkuvaa vahvistetaan siten, että hän oppii arvostamaan sekä muita ihmisiä että itseään. Parhaimmillaan liikuntakasvatus siis edistää opiskelijoiden fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä turvallisuutta sekä kehonkuvan positiivista vahvistamista ja rakentumista. (LOPS 2019, 334)

Koulun roolista kehonkuvan muodostumisessa on tehty Suomessa jonkin verran pro gradu -tutkielmia. Alahäivälä (2020) selvitti pro gradu -tutkielmassaan koululiikunnan vaikutuksia nuorten aikuisten kehonkuvan rakentumiseen. Tutkimustuloksista ilmeni, että koululiikuntaan osallistuneilla nuorilla on sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia liikuntatunneista. Kielteiset kehonkuvaan liittyvät kokemukset liikuntatunneilta näyttäytyvät esimerkiksi koulu-uinnissa ja luistelussa. Lähtökohtaisesti sellaiset lajit, joissa nuoret eivät koe olevansa taitavia, alentavat pystyvyyden tunnetta ja vaikuttavat sitä kautta negatiivisesti kokemuksiin omasta kehonkuvasta. Positiivisia kokemuksia syntyy kaikille ennalta tuntemattomista ja uusista

lajeista, jolloin tasavertaisuus liikuntatunneilla korostuu. Lisäksi kokemuksiin omasta kehosta vaikuttavat etäisyydet liikuntatunneilla: esimerkiksi jalkapallokentällä saa olla enemmän omassa rauhassa, koska etäisyydet muihin olivat suuria. (Alahäivälä 2020, 57–58)

Alahäivälän (2020, 60) tutkimustulosten mukaan myös opettajan toiminnalla nähdään olevan suuri merkitys kehonkuvan muodostumiselle. Opettajan ja oppilaiden välinen vuorovaikutus koetaan kehonkuvan kannalta tärkeämpänä kuin itse liikuntatunnit ja niiden sisällöt. Epämiellyttävänä kehoon liittyvänä kokemuksena ilmeni muun muassa oppilaiden suihkuun pakottaminen, kun taas positiivisia muistoja herätti opettajan kannustava asenne. (Alahäivälä 2020, 60) Alahäivälä (2020, 53) esittää, että erityisesti kuitenkin tyttöjen liikuntaryhmissä koetaan ulkonäköpaineita. Paineita tyttöjen keskuudessa aiheuttavat media, urheilumaailma ja kaveripiiri. Nuoret ovat hyvin tietoisia omasta ja muiden kehoista, mikä vaikuttaa yleisiin käsityksiin kehonkuvasta. Toisaalta hyvä ryhmähenki liikuntatunneilla edistää tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan joidenkin nuorten kehonkuvaa.

Myös Jaatisen ja Kainulaisen (2021) pro gradu -tutkielman tuloksista kävi ilmi, että liikunnanopettajan rooli nähdään suurena opiskelijoiden kehonkuvan muodostumisessa. Liikunnanopettajan opiskelijoihin kohdistama yksilöllinen palaute koetaan kehonkuvaa positiivisesti tukevana tekijänä. Tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden mukaan liikunnanopettaja voi esimerkiksi lisätä ymmärrystä siitä, ettei ole olemassa yhtä oikeanlaista kehoa. Lisäksi liikunnanopettajan antama palaute vaikuttaa opiskelijoiden kokemaan kehonkuvaan. Tärkeänä pidetään sellaista palautetta, joka ei kohdistu itse suorittamiseen vaan siihen, että ylipäätään osallistuu tunnille. (Jaatinen & Kainulainen 2021, 57, 56)

Myös Neuvonen (2020, 54) korostaa pro gradu -tutkielmassaan palautteen merkitystä ja sitä, että se ei kohdistu oppilaiden kehollisiin ominaisuuksiin. Toisaalta Aho (1996, 48–51) esittää, ettei palautteen tule myöskään kohdistua oppilaan persoonallisuuteen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 436) määritellään, ettei liikunnanopettajan tehtäviin kuulu arvioida oppilaiden fyysistä kuntoa tai persoonallisuutta, vaan tunnilla tapahtuvaa toimintaa ja osallistumista.

Jaatinen ja Kainulainen (2021) kuvasivat pro gradu -tutkielmassaan, millaisia kokemuksia lukiolaisilla on itsetuntoa ja kehonkuvaa rakentavista sekä heikentävistä tekijöistä liikuntatunneilla. Kuten Alahäivälän (2020) tutkimustuloksista, niin myös Jaatisen ja

Kainulaisen (2021, 52) tutkimustuloksista ilmeni liikuntatuntien aikana tapahtuva kehojen vertailu oppilaiden kesken. Erityisesti sosiaalinen media ja sieltä nähdyt kuvat vaikuttavat siihen, miksi ulkonäköpaineita koetaan ja vertailua muihin tapahtuu niin paljon (Jaatinen & Kainulainen 2021, 56).

Tuoreita kansainvälisiä tutkimuksia koulun merkityksestä kehonkuvan rakentumiselle on tehty verrattain vähän. Akosin ja Levittin (2002) Yhdysvalloissa toteutettu tutkimus käsittelee terveellisen kehonkuvan edistämistä yläkoulussa. Tutkimuksen mukaan yläkoululaisten kanssa työskentelevien aikuisten tulisi olla tietoisia omista ajatusmalleistaan ja käsityksistään, sillä siten he voivat välttää puhumasta kehoista ja kehoon liittyvistä muutoksista negatiiviseen sävyyn nuorille. Kouluissa tulisi pyrkiä luomaan turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, joka edistää oppilaiden terveen kehonkuvan muodostumista. (Akos & Levitt 2002, 139–140) Tutkimuksesta käy ilmi, että vanhempien ja koulun välinen yhteistyö nuoren kehonkuvan tukemisessa on tärkeää. Tutkimuksen mukaan yksi keino kehonkuvan tukemiseen on kouluissa toteutettava ryhmäohjaus, jossa oppilaille tarjotaan mahdollisuus käsitellä ryhmässä erilaisia kehoon liittyviä teemoja ja käsityksiä. (Akos & Levitt 2002, 141–142) Toisaalta Yagerin ym. (2013, 9) australialaisen tutkimuksen mukaan opettajajohtoiset, tietoperustaiset lähestymistavat eivät ole tehokkaita yläkouluikäisten ja lukiolaisten keskuudessa, kun käsitellään kehonkuvaan ja syömishäiriöihin liittyviä teemoja. Näiden tutkimustulosten valossa olisikin syytä pohtia nykyaikaisia keinoja kehonkuvan rakentumisen tukemiseen eri kouluasteilla.

3.4 Liikunnan harrastamisen merkitys kehonkuvan rakentumisessa ja kokemisessa

Liikunnan on tutkittu olevan yhteydessä yksilön myönteisempiin käsityksiin omasta kehostaan (Ojala ym. 2016, 64). Liikunta on esimerkiksi myönteisesti yhteydessä poikien tyytyväisyyteen painonsa suhteen ja tyttöjen positiiviseen mielikuvaan ulkonäöstään. Lisäksi liikunta on positiivisesti yhteydessä siihen, millaiseksi nuoret olettavat muiden arvioivan heidän kehonsa ja ulkonäkönsä. (Ojala ym. 2016, 64) Myös Downsien ja Hausenblasin (2001) mukaan liikuntaa harrastavat henkilöt kokevat oman kehonkuvansa paremmaksi kuin sellaiset henkilöt, jotka eivät harrasta liikuntaa aktiivisesti. Syytä ovat esimerkiksi liikunnan avulla saavutettu hoikempi tai lihaksikkaampi keho, joka osaltaan parantaa nuorten kokemaa kehotyytyväisyyttä. Päinvastaisen näkemyksen liikunnan vaikutuksesta koettuun kehonkuvaan esittävät Tiggemann ja Williamson (2000), joiden mukaan liikunnan harrastaminen aiheuttaa jonkin verran

kehotyytymättömyyttä erityisesti 16–21-vuotiaiden nuorten aikuisten kohdalla. Mitä enemmän liikuntaa harrastaa, sitä enemmän kehitettävää itsessään näkee. Tällaisessa tapauksessa olisikin syytä pohtia liikunnan harrastamisen motiiveja; liikutaanko liikunnan tuottaman hyvän olon ja terveyden vuoksi, vai siksi, että omaa kehoaan voi muokata.

Groganin ym. (2014, 266) tutkimustuloksista kävi ilmi, että tanssilla on todettu olevan yhteys myönteisempään kehonkuvaan. Tutkimuksen mukaan tanssin tuoma kehotietoisuus ja -ymmärrys voivat auttaa ihmisiä tulemaan aiempaa tietoisemmiksi tietyistä kehonosista ja sitä kautta arvostamaan niitä ja suhtautumaan niihin myönteisemmin. Lisäksi tutkimuksen avulla selvisi, että tanssimisen aikana koettu vapauden tunne on yhteydessä siihen, etteivät tanssimiseen osallistujat ajattele ulkonäköään samoissa määrin kuin aiemmin (Grogan ym. 2014, 267).

Pate ym. (2013) esittävät, että vähäisellä liikunnalla on geneettisten tekijöiden ohella vaikutus lasten ja nuorten lihavuuden kehittymiseen. Bucchianerin ym. (2013) mukaan kehotyytymättömyys lisääntyy painoindeksin ollessa korkeampi. Toisaalta liikunta suojaa nuoria kehotyytymättömyydeltä muutoinkin, kun alhaisemman painoindeksin kautta (Monteiro Gaspar ym. 2011). Goldfielin ym. (2015) mukaan liikunnan harrastaminen voi parantaa myös ylipainoisten nuorten itsetuntoa ja käsityksiä omasta kehostaan.

3.5 Kehonkuva osana nuoren elämää

Maailman terveysjärjestö World Health Organization (2020) määrittelee nuoruusiän tarkoittavan lapsuuden ja aikuisuuden välissä olevaa ajanjaksoa, tarkemmin ikävuosia 10–19. Se on ajanjakso, johon kuuluu useita erilaisia kehitysvaiheita. Silloin tapahtuu siirtymä lapsuudesta aikuisuuteen, jonka myötä nuori on erilaisten muutosten vuoksi tässä ikävaiheessa haavoittuvainen. (WHO 2020)

Kehonkuvan haasteet ovat yleisiä murrosiässä (Saunders & Frazier 2017). Murrosikä onkin kriittistä aikaa kehonkuvan kehittymisen ja kokemisen kannalta (Gattario & Frisén 2019, 53), sillä tällöin nuoren keho muuttuu lyhyessä ajassa paljon (Väestöliitto 2022). Muutokset tapahtuvat eri aikoihin eri ihmisillä, jolloin esimerkiksi fyysiset ominaisuudet saattavat vaihdella suuresti yksilöiden välillä (Väestöliitto 2022). Myös Smolakin (2012) mukaan

tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan on yleisintä murrosikäisten nuorten keskuudessa, sillä jopa 70 % tytöistä ja 45 % pojista haluaisivat muuttaa kehonpainoaan tai -muotoaan. Nuori voi kokea muuttuneen kehonsa vieraaksi ja oudoksi, ennen kuin se tulee hyväksytyksi sellaisenaan. Samoilla linjoilla ovat Lewis-Smith ym. (2020), jotka esittävät murrosiän voivan lisätä huolta ulkonäöstä muuttuneen kehon vuoksi.

Lawlerin ja Nixonin (2011) tutkimuksessa käsiteltiin kehon massan, ikätovereiden ilmaiseman kritiikin ja ystävien kanssa käytyjen ulkonäkökeskustelujen vaikutusta kehotyytymättömyyteen noin 16-vuotiaiden nuorten keskuudessa. Tutkimuksesta saaduista tuloksista käy ilmi, että tytöillä on poikia enemmän kehotyytymättömyyttä. Tytöt myös käyvät poikia useammin ulkonäkökeskusteluita ystävien kanssa. Suurimpana kehotyytymättömyyteen vaikuttavana tekijänä nähtiin paino. Tutkimustuloksista selviää, että tytöt ovat tyytyväisempiä ulkonäkönsä keskimääräistä painoa kevyempinä, ja pojat puolestaan keskipainoisina. (Lawler & Nixon 2011, 66–67) Edellä esitettyjä tutkimustuloksia voi selittää se, että tyttöjen murrosiän yhtenä keskeisenä muutoksena on kehon rasvan lisääntyminen, joka saattaa aiheuttaa monilla tyytymättömyyttä omaan kehonkuvaansa (Ojala 2017, 6).

Gattarion ja Friséinin (2019, 62) tutkimus osoittaa, että kehonkuvan kokemisessa tapahtuu muutoksia siirryttäessä murrosiästä aikuisuuteen. Suuri osa Gattarion ja Friséinin (2019) tutkimukseen osallistuneista 18-vuotiaista nuorista kokevat kehonkuvansa muuttuneen positiivisemmaksi verrattuna murrosiässä koettuun kehonkuvaan. Myönteisempään käsitykseen kehonkuvasta vaikuttavat esimerkiksi sosiaalisen yhteisön löytyminen, kokemukset omasta kehosta ja elämästä ylipäättään sekä erilaisten tunteiden hyväksyminen (Gattario & Frisen 2019, 62).

4 SOSIAALISEN MEDIAN YHTEYS KEHONKUVAAN

Sosiaalisen median yhteyksiä kehonkuvaan on tutkittu viimeisten vuosien aikana erityisesti kansainvälisesti jonkin verran. Perloff (2014) esittää tutkimuksessaan, että sosiaalisen median nähdään olevan yhteydessä erityisesti nuorten naisten kehotyytyväisyyteen ja tyytymättömyyteen. Samankaltaisia tuloksia raportoivat myös Fardouly ja Diedrichs (2017), joiden mukaan ulkonäköön liittyvien sosiaalisen median sisältöjen seuraaminen altistaa laihduttamiselle, kuntoilulle ja erilaisille kosmeettisille toimenpiteille. Sosiaalinen media on luonut ympäristön, jossa yksilöt vastaanottavat sekä myönteistä että kielteistä palautetta omasta ulkonäöstään. Muilta saatu jatkuva palaute voi saada ihmiset tuntemaan olonsa paineistetuksi, ja sitä kautta aikaansaada halua muokata omaa ulkonäköään. (Fardouly & Diedrichs 2017) Tykkäys- ja kommentointikulttuuri altistaa kehojen joutumisen ihailun ja tarkkailun kohteeksi. Kehon objektiivisuus sosiaalisessa mediassa voi johtaa yksilön lisääntyneeseen itsensä tarkkailuun ja sitä kautta kehotyytymättömyyteen. (Vogelin ja Rose 2014)

4.1 Sosiaalisen median hyödyt

Sosiaalinen media ja ylipäätään internet nähdään hyödyllisenä ihmisille (Puhakka ym. 2014, 123). Hietajärvi (2021, 45) esittää, että sosiaalinen media on ennen kaikkea hyvinvointia ja sosiaalista vuorovaikutusta tukeva ympäristö. Sosiaalisessa mediassa toimii ja syntyy erilaisia yhteisöjä, jotka auttavat jäseniään rakentamaan identiteettiään sekä tarjoavat heille sosiaalista tukea. Sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Se avaa mahdollisuuksia vuorovaikutukseen välimatkasta riippumatta. (MLL 2022) Samoilla linjoilla ovat Sheldon ym. (2011), joiden mukaan sosiaalinen media voi auttaa yksilöitä ylläpitämään ja vahvistamaan olemassa olevia ihmissuhteita ja muodostamaan uusia. Sosiaalinen media voidaan siis nähdä paikkana, jossa nuoret voivat kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden palvelujen käyttäjien kanssa (Kietzman ym. 2011, 243).

Sosiaalinen media tarjoaa monipuolisesti tietoa ja uutisia käyttäjilleen. Se nähdään tiedonlähteenä monille ihmisille. Erityisesti nuoret etsivät ja saavat sosiaalisesta mediasta ajankohtaista tietoa eri aiheista. Tiedon saannin lisäksi sosiaalinen media tarjoaa ihmisille mahdollisuuden osallistua julkiseen keskusteluun. (Mitchell ym. 2016) Sosiaalinen media on

tehokas työkalu myös esimerkiksi kehopositiivisuuteen, ilmastonmuutokseen, ihmisoikeuksiin tai politiikkaan liittyvän aktivismin harjoittamiseen (Matthes & Marquart 2015).

Sokolovan ja Perezin (2021, 2) mukaan sosiaalinen media toimii parhaimmillaan ihmisten inspiraation lähteenä. Samankaltaisella linjalla ovat Tiggemann ja Zaccardo (2015), sillä heidän mukaansa sosiaalisella medialla on tärkeä rooli ihmisten inspiroimisessa ja mielipiteiden tuomisessa. Lisäksi sosiaalinen media opettaa itseilmaisua, tunteiden säätelyä ja monipuolisia mediataitoja (MLL 2022). Myös Argo ja Lowery (2017, 76) esittävät, että sosiaalinen media voidaan nähdä tärkeänä välineenä itsensä ilmaisemiseen. Juusolan (2015) mukaan esimerkiksi omakuvat eli selfiet voivat olla tapa vahvistaa sosiaalista itsetuntoa ja iloita omasta ulkonäöstä. Myös viimeisten vuosien aikana enenevässä määrin nähty sosiaalisen median kehopositiivinen sisältö voi vaikuttaa myönteisesti yksilön kokemaan kehonkuvaansa. Myönteisiä vaikutuksia tuo esimerkiksi sellainen sisältö, jossa esitetään yleisistä ulkonäköihanteista ja kauneuskäsityksistä poikkeavia vartaloita. (Rodgers ym. 2021)

4.2 Sosiaalisen median riskit

Vaikka sosiaalisen median on tutkitusti todistettu lisäävän nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia, sisältää sen käyttö myös riskejä ja terveydellisiä haittoja. Sosiaalinen media luo usein sellaisia roolimalleja, jotka ovat epärealistisia ja ylivoimaisia. Tällaisiin roolimalleihin nuoret vertaavat itseään. Salokoski & Mustonen 2007, 60) Martikaisen (2015, 127) mukaan sosiaalisessa mediassa nähdyt ”täydelliset kuvat” voivat aiheuttaa nuorille paineita oman ulkonäkönsä suhteen. Kuvat voivat luoda ihmisille epärealistisia käsityksiä todellisuudesta ja siitä, miltä kuuluisi näyttää tai millaista elämän pitäisi olla. Usein sosiaalisen median käyttäjät kokevat myös painetta esitellä itsestään varsin siloiteltua, epärealistista kuvamateriaalia (Jung ym. 2022, 1). Vandenbosch ym. (2022) esittävät tuoreessa tutkimuksessaan, että omakuvien ottaminen ja muokkaaminen on yksilön hyvinvoinnille haitallisempaa kuin niiden julkaiseminen sosiaaliseen mediaan. Pahimmassa tapauksessa sosiaalisen median luomat ulkonäköpaineet voivat aiheuttaa käyttäjilleen masennusta (Lowery & Argo 2017).

Myös Andsager (2014, 408–411) esittää, että sosiaalinen media voi vaikuttaa negatiivisesti nuoren kehonkuvaan aiheuttamalla erityisesti tyytymättömyyttä omaa vartaloaan kohtaan. Yleisesti kauniina pidettyjen ihmisten kuvien ja sisällön selaaminen tuottaa monille ahdistusta,

joka kehittyy pahimmillaan syömishäiriöksi tai masennukseksi (Kukkonen ym. 2019, 61–61). Samoilla linjoilla ovat Franchina ja Lo Coco (2018, 9), jotka esittävät, että sosiaalisen median on todettu vaikuttavan alentavasti murrosikäisten nuorten kehotyytyväisyyteen. Tutkimuksesta käy ilmi, että erityisesti runsaasti sosiaalista mediaa ja älypuhelinta käyttävät nuoret tuntevat enemmän kehotyytymättömyyttä kuin ne nuoret, jotka eivät viettä yhtä paljon aikaa sosiaalisen median parissa. Samankaltaisia tutkimustuloksia saivat myös Fardouly ja Vartanian (2016, 2), joiden mukaan kehotyytymättömyys ja kehonkuvan vääristymät ovat yhteydessä runsaaseen sosiaalisen median käyttöön. Vandenboschin ym. (2022) mukaan Instagram ja Snapchat ovat Facebookia voimakkaammin yhteydessä negatiiviseen kehonkuvaan. O’Day ja Heimberg (2021, 5) kirjoittavat, että runsas sosiaalisen median käyttö on yhteydessä myös ahdistukseen. Jung ym. (2022, 5) esittävät puolestaan, että tutkimustulokset sosiaalisen median käytön määrän ja kehonkuvan välillä ovat epäselviä.

Erityisesti nuoret, jotka eivät osaa kontrolloida ajankäyttöään, ovat vaarassa jäädä riippuvaisiksi internetistä ja sosiaalisesta mediasta (Puhakka ym. 2014, 24.) Uskin (2016) mukaan sosiaalisen median riippuvuuden selkein merkki on se, ettei pyynnöistä huolimatta pysty laittamaan sosiaalista mediaa pois näkyvistä. Toinen riippuvuuden merkki on se, ettei sosiaalisesta mediasta pysty irtaantumaan, vaikka pitäisi olla tekemässä jotain muuta. Kosolan ja Moisan (2021) mukaan sosiaalisen median riippuvuuden piirteitä ovat muiden muassa omasta sosiaalisen median käytöstä valehtelu, erilaiset vieroitusoireet sekä tuloksettomat yritykset lopettaa tai vähentää sen käyttöä. Riippuvuus on asia, johon tulee suhtautua aina vakavuudella. Hyvä keino vakavan riippuvuuden synnyn ehkäisyyn on tietää, milloin oma sosiaalisen median käyttö alkaa rajoittaa elämää. (Uski 2016)

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2022) on määritellyt sosiaalisen median haitoiksi muun muassa henkilökohtaisten tietojen leviämisen, kiusaamisen, ajankäytön haasteet sekä erilaiset huijaukset. Edellä esitetyillä haitoilla voi olla pitkäkestoisia seurauksia terveydelle, sillä esimerkiksi jo kiusaamisella on useita negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Wolke ja Lereya (2015) esittävät, että kiusaaminen vaikuttaa niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Psykkisiä haittavaikutuksia ovat muun muassa ahdistuneisuus, masentuneisuus, epävarmuus ja heikentynyt itsetunto. Lisäksi kiusaamisen uhrien keskuudessa on todettu olevan muita enemmän itsetuhoisia ajatuksia ja itsemurhakuolemia (Baldry & Winkel 2003). Myös MLL (2022) esittää, että kiusaaminen heikentää nuoren itsetuntoa ja lisää ahdistusta. Lisäksi sosiaaliset suhteet voivat kärsiä, sillä kiusaaminen heijastuu usein siihen,

miten ystävät ajattelevat kiusatusta ja miten kiusattu ajattelee muista vertaisistaan. Kiusaamisella on todettu olevan myös fyysisiä, psykosomaattisia, haittavaikutuksia, kuten yleistä sairastelua, nukkumisvaikeuksia ja syömishäiriöitä. (MLL 2022) Edellä esitetyt kiusaamisen haittavaikutukset ulottuvat nettikiusaamiseen. On tutkittu, että kiusaaminen, jolla ei ole näkyviä seurauksia, on jopa ”perinteistä” kiusaamista vahingollisempaa. (Jones ym. 2021, 841)

4.3 Sosiaalisen median ulkonäköihanteet

Ihmiskeholla on ollut ulkonäköihanteita tuhansien vuosien ajan (Richardson & Locks 2014, 30). Globaalisti kehon ja yleisesti ulkonäön ihanneominaisuuksina pidetään nuorekkuutta, terveellisyyttä ja laihuutta (Åberg 2020, 29–30). Sosiaalinen media edistää varsin kapeaa käsitystä kauneudesta, sillä siellä nähdään rajoittunut kuva naisten ja miesten ihannevartaloista. Naisilla ihannoidaan hoikkuutta ja miehillä lihaksikkuutta. (Perloff 2014) Boepple ja Thompson (2016) esittävät, että laihuutta ja liikuntaa korostavilla sosiaalisen median tileillä kuvissa nähdyt vartalot esitetään seksuaalisissa asennoissa. Tällaiset asennot ja poseeraukset voivat aiheuttaa sosiaalisen median käyttäjissä syyllisyyttä omasta ruokavaliostaan, painostaan ja liikunnan harrastamisestaan. Ulkonäköihanteita ja -paineita aiheuttavaa sisältöä esiintyy eniten sellaisilla sosiaalisen median kanavilla, joilla julkaistaan kuvia (Stevens & Griffiths 2020, 181).

Ikosen (2019) pro gradu -tutkielmassa selvitettiin yhdeksäsluokkalaisten kokemia ulkonäköpaineita. Tutkimustuloksista selviää, että erityisesti tyttöjen osalta suuri osa ulkonäköpaineista aiheutuvat sosiaalisesta mediasta ja siellä nähdyistä ”täydellisistä kuvista”. (Ikonen 2019, 39) Sosiaalisessa mediassa nähdyissä kuvissa ihmisillä oli puhdas iho, sopusuhtainen ja hoikka vartalo sekä urheilullinen olemus. Nämä ovat myös ajatuksia, jotka tytöt kokevat ulkonäköihanteekseen. Poikien ulkonäköihanteeseen sisältyvät puolestaan pitkä ja lihaksikas vartalo sekä puhdas iho. (Ikonen 2019, 40, 41) Myös Hautala (2016, 143) esittää, että täydellisillä kuvilla on vaikutusta nuorten kokemiin ulkonäköpaineisiin ja ulkonäköihanteisiin.

Viimeisen vuosikymmenen aikana sosiaalisessa mediassa on nähty enenevässä määrin kehopositiivisuutta korostavaa sisältöä ja erilaisia aiheeseen liittyviä kampanjoita (Rodgers ym.

2022, 369). Kehopositiivisuus pyrkii haastamaan kapeaa käsitystä vartaloihanteista ja kauneuskäsityksistä, jotka sosiaalisessa mediassa vallitsevat. Kehopositiivisuudella tähdätään siihen, että jokainen hyväksyttäisiin ja jokaista kunnioitettaisiin juuri sellaisena kuin on, koosta tai muista ulkoisista ominaisuuksista riippumatta. (Cohen ym. 2021, 2366) Kehopositiivisuus pyrkii ulkonäön sijaan keskittymään kehon toimivuuteen ja terveyteen (Cohen ym. 2021, 2366; Sastre 2014).

Kehopositiivisella sosiaalisen median sisällöllä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia yksilön kokemuksiin omasta kehostaan (Fardouly ym. 2023; Tiggemann & Anderberg 2020). Sosiaalisessa mediassa on julkaistu esimerkiksi kuvapareja, joissa toisessa kuvassa henkilö poseeraa kehoa positiivisessa valossa esittävässä asennossa ja toisessa kuvassa siten, että hän ei pyri kehoa positiivisesti edustavaan asentoon. Tällaiset kuvaparit on koettu hyödyllisiksi, sillä ne muistuttavat sosiaalisen median käyttäjiä siitä, kuinka suuri merkitys poseerauksella, valaistuksella, pukeutumisella ja editoinnilla on kehoon ja ulkonäköön. (Tiggemann & Anderberg 2020, 2186)

4.4 Medialukutaidon merkitys sosiaalisen median käytössä

Medialukutaito on osa mediakasvatusta. Opetus- ja kulttuuriministeriö (2019, 10) esittää mediakasvatuksen olevan toimintaa, jolla kannustetaan ja harjoitetaan oppilaiden taitoja toimia netissä turvallisesti. Medialukutaito nähdään puolestaan kaikille kuuluvana kansalaistaitona, jonka tavoitteena on tiettyjen mediataitojen omaksuminen ja hallitseminen. Potterin (2013, 422) mukaan kukaan ei synny medialukutaitoiseksi, vaan medialukutaitoa on kehitettävä jatkuvasti. Kehitys vaatii panostusta sekä yksilöltä että yksilöä ohjaavalta asiantuntijalta. Medialukutaidon kehittämisen nähdään olevan prosessi, joka vaatii jatkumoa. Ilman medialukutaidon kehittämistä taidot voivat surkastua.

Kupiaisen ja Sintosen (2009, 129) mukaan lukutaito itsessään käsitetään taitona lukea kirjoitettuja tai painettuja tekstejä, mutta käsite on lisääntyneen median käytön myötä laajentunut koskemaan myös esimerkiksi videoita ja valokuvia. Medialukutaidossa teksti on siis perinteistä kirjoitettua tai painettua tekstiä laajempi kokonaisuus. (Kupiaisen & Sintonen 2009, 96). Merilampi (2014, 142) esittää, että nyky maailmaa on miltei mahdotonta

ymmärtää ilman medialukutaitoa. Tästä näkökulmasta katsottuna voidaankin todeta, että medialukutaidolla on suuri merkitys sosiaalisen median vastuullisessa käytössä.

Mäntymäki (2021, 19–20) esittää medialukutaidon pitävän sisällään myös sosiaalisen median lukutaidon. Sosiaalisen median lukutaidon avulla pyritään ymmärtämään sitä, että ihmiset käyttävät sosiaalista mediaa erilaisista lähtökohdista ja erilaisiin tarkoituksiin. Näin ollen erilaiset käyttömotiivit tai -tavat tulee huomioida sosiaalisen median lukutaitoa tarkastellessa. Hobbsin ja Mooren (2013) mukaan sosiaalisen median lukutaito on tullut jäädäkseen ja sillä tarkoitetaan kykyä olla vastuullinen internetin ja sosiaalisen median käyttäjä. Erityisesti kriittinen sosiaalisen median lukutaito eli kyky ymmärtää mediaa sopivalla kriittisyydellä on tärkeää (Kilpelä 2011, 132). Potter (2013, 421) esittää puolestaan, että kriittisyys median eri kanavissa auttaa suojautumaan erilaisilta negatiivisilta vaikutuksilta ja auttaa sitä kautta käyttäjiään hyödyntämään mediaa välineenä omien tavoitteiden saavuttamiseksi.

Niemi ja Sarras (2012, 33) esittävät, että puutteellisesta medialukutaidosta voi seurata erilaisia ongelmia. Nuori voi esimerkiksi lähettää eteenpäin laitonta kuvamateriaalia, joka on vahingoittavaa ja loukkaavaa. Kaikki sosiaaliseen mediaan julkaistu materiaali tallentuu ja se voidaan kaivaa esiin vuosienkin jälkeen. (Niemi & Sarras 2012, 34) Lisäksi nuoret toimivat aikuisia impulsiivisemmin sosiaalisessa mediassa ja altistuvat näin ollen erilaisille vaaratilanteille (Staksrud 2016, 67–77).

Vaaratilanteiden ja riskien välttämiseksi mediakasvatus ja medialukutaito ovat tärkeitä opetettavia aiheita koulumaailmassa (Kilpelä 2011, 133). Kasvattaja voi tukea nuoren medialukutaitoja monin eri tavoin. Tiedollisina taitoina korostetaan faktan ja fiktion erottamista toisistaan, ja tunnetaitoina painotetaan puolestaan mielialojen säätelyä median käyttäjänä. Sosiaalisina taitoina toiset huomioiva kohtelias käytös korostuu. (Niemi & Sarras 2012, 61) Lukiossa medialukutaitoja harjoitellaan muun muassa äidinkieli-oppiaineessa. Lukion opetussuunnitelman perusteissa (2019, 66) esitetään, että medialukutaidon opiskelu syventää opiskelijaa mediatekstien kriittiseen lukemiseen sekä aktiivisena ja vastuullisena kansalaisena toimimiseen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014, 22–23, 157, 161) painottaa oppilaan taitoja toimia turvallisesti ja vastuullisesti tieto- ja viestintäteknologian parissa. Medialukutaidon opettaminen on siis yksi sekä lukion että perusopetuksen tehtävistä. Voikin ajatella, että medialukutaidon opettaminen koulussa takaa eväät, joiden avulla nuoret voivat toimia turvallisesti ja terveellisesti sosiaalisessa mediassa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen toteutusta. Tarkemmassa käsittelyssä ovat tutkimustehtävä, tutkimuksen lähestymistapa, tutkimusmenetelmät, tutkijan esiymmärrys, tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu sekä aineiston analyysi.

5.1 Tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa, millaisia sosiaalisen median käyttäjiä lukiolaiset tytöt ovat ja millaisia ajatuksia heillä on kehonkuvastaan. Pää tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten tyttöjen kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaansa. Tutkimus pyrkii vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaisia sosiaalisen median käyttäjiä lukiolaiset tytöt ovat?
2. Millainen koettu kehonkuva lukiolaisilla tytöillä on?
3. Miten sosiaalinen media vaikuttaa lukiolaisten tyttöjen kokemusten mukaan heidän kehonkuvaansa?

5.2 Tutkimuksen lähestymistapa

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, sillä tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten tyttöjen omia kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisen, eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa ihmistä suositaan tiedonkeruun välineenä ja aineiston hankinnassa käytetään erilaisia laadullisia menetelmiä, joissa tutkittavan omat näkökulmat ja kokemukset pääsevät hyvin esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164) Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä ei ole saavuttaa laajasti yleistettävää tietoa, vaan tärkeää on kerätä aineistoa sellaisilta henkilöiltä, joilla on mahdollisimman paljon kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98).

Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähestymistapa on fenomenologis-hermeneuttinen, sillä tutkimuksessa pyritään selvittämään lukiolaisten tyttöjen omia kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä, ja lisäksi ilmiötä pyritään syvällisesti ymmärtämään aineiston kautta.

Fenomenologisen tutkimuksen lähtökohtana ja kohteena ovat ihmisen elämysmaailma ja kokemusten tutkiminen. Sen avulla pyritään ymmärtämään inhimillisten kokemusten merkityksiä. Fenomenologisessa lähestymistavassa yksilön kokemusten pohjana nähdään merkitykset, joita ihminen saa erilaisista ilmiöistä ja asioista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40)

Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen erityispiirteenä on se, että tutkimuksen kohteena ja tutkijana on ihminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 39; Varto 1992). Hermeneutiikassa painottuu merkityksiä sisältävien kokonaisuuksien ymmärtäminen ja tulkinta. Se korostaa lisäksi ihmisen kokemuksia, merkityksiä ja yhteisöllisyyttä. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus pyrkii siis käsitteellistämään tutkittavan ilmiön eli kokemuksen merkityksen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40, 41)

5.3 Tutkijan esiymmärrys

Tämän tutkielman tekijänä avaan tutkittavaa ilmiötä oman esiymmärrykseni näkökulmasta. Kiinnostukseni tutkia tyttöjen kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaansa heräsi pari vuotta sitten nuorten valmennustyön, opettajaopintojen sekä omien aiheeseen liittyvien kokemusteni myötä. Kiinnitin valmennustilanteissa huomiota siihen, kuinka paljon tytöt puhuivat sosiaalisesta mediasta ja siellä nähdyistä ilmiöistä. Mietin, onkohan heille tarjottu koulussa tietoa sosiaalisen median lukutaidosta ja kriittisyydestä. Myös yliopisto-opinnoissa käsiteltiin nuorten hyvinvointia ja lisääntyntä sosiaalisen median käyttöä, mikä lisäsi kiinnostustani aiheita kohtaan. Lisäksi olin itse aktiivinen sosiaalisen median käyttäjä ja seurasin useita eri liikunta-alan vaikuttajia. Huomasin, miten paljon liikunta-alan vaikuttajien seuraaminen vaikutti ajatuksiini kehostani.

Nuorten kanssa työskentely on avannut silmiäni nuorten kokemusmaailmalle. Oman näkemykseni mukaan nuoret ovat herkässä iässä, jolloin sosiaalisen median vaikutukset voivat ulottua heidän koko elämäänsä. Murrosikäisiä nuoria on tutkittu tämän aiheen tiimoilta jonkin verran, mutta lukiolaisista ei tutkimuksia ole tehty. Se oli yksi syy sille, miksi tämän tutkimuksen kohderyhmäksi valikoituivat nimenomaan lukiolaiset tytöt. Koen myös tärkeänä tuottaa tästä aiheesta lisää tutkittua suomalaista tietoa lukiolaisten tyttöjen omaa ääntä kuuntelemalla.

Vaikka itselläni oli ajatuksia ja kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä, lähdin tekemään tutkimusta ilman ennakko-oletuksia. Pysin sulkemaan pois omat kokemukseni aiheesta ja tutkimaan aihetta avoimin mielin. Eskola ja Suoranta (1998) esittävät, että laadullinen tutkimus on hypoteesiton, jolloin tutkijalla ei ole ennakko-oletuksia tutkimuksen lopullisista tuloksista. Hypoteesittomuus mahdollistaa sen, että tutkimus voi tuottaa uusia näkökulmia ja oppeja.

5.4 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu

Osallistujat. Tutkimukseen haastateltiin viittä keskisuomalaisessa lukiossa opiskelevaa tyttöä. Tärkeää oli se, että haastateltavat tiesivät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon. Pääsääntöisesti laadullisen tutkimuksen aineiston koko on pieni tai vähäinen verrattuna määrälliseen tutkimukseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98).

Haastateltavien valinnassa käytettiin harkinnanvaraista otantaa. Harkinnanvaraista otantaa käytetään tutkimuksissa, joissa ei pyritä yleistettävään tietoon, eikä tarkoituksena ole saada tilastollisia tuloksia tutkittavasta aiheesta. Tarkoituksena on ennen kaikkea saada ilmiötä ja yksilöä ymmärtäviä ja syvällisiä tuloksia. (Kananen 2011, 69) Harkinnanvarainen otanta toteutettiin kiintiöpoiminnalla (Kananen 2011, 68), jonka mukaan tutkittavat opiskelijat valittiin rajattujen kriteerien mukaisesti. Kriteereinä haastateltavien valinnalle olivat sukupuoli (tyttö), lukioikä sekä keskisuomalainen lukio opiskelupaikkana. Tutkimukseen osallistujat opiskelivat samassa lukiossa. Tämä mahdollisti sen, että tutkija pystyi haastattelemaan useamman haastateltavan saman päivän aikana. Tutkija koki myös, että haastateltavien samanlainen kouluympäristö tuki osaltaan tutkimustulosten luotettavuutta.

Tutkittavien kartoitus aloitettiin ottamalla yhteyttä erään keskisuomalaisen lukion rehtoriin, jolta saatiin tutkimuslupa kyseiseen kouluun. Tutkimusluvan saamisen jälkeen kontaktoitiin lukion liikunnanopettajaa, joka välitti tutkijan kirjoittaman viestin lukion liikunnan- ja terveystiedon kurssien opiskelijoille. Tutkimukseen osallistuneet lukiolaiset ilmoittivat liikunnanopettajalle halukkuudestaan osallistua tutkimukseen. Liikunnanopettaja välitti tiedon osallistuneista lukiolaisista tutkijalle, jonka jälkeen tutkija otti heihin itse yhteyttä. Tutkittavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Tutkijan tiedossa oli jo ennen tutkimuksen aloittamista lukio, jossa aineiston keruu ajateltiin voivan toteuttaa. Osallistujien hankinnassa hyödynnettiin siis olemassa olevia kontakteja.

Aineiston keruu. Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin haastattelemalla. Tutkimushaastattelut voidaan jakaa strukturoituihin, puolistrukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin, jotka soveltuvat eri tilanteisiin tutkimuksen tavoitteista ja lähtökohdista riippuen (Hirsjärvi & Hurme 2011). Valinta eri haastattelun välillä tulee tehdä tarkoin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 89). Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu. Teemahaastattelu etenee etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Tutkija voi siis esittää tutkittavalle tarkentavia kysymyksiä, vaikka tietyt kysymykset ja teemat ovatkin ennalta valitut. Tämä nähdään teemahaastattelun etuna. Teemahaastattelussa ei kuitenkaan voi kysyä mitä tahansa, vaan haastattelukysymysten tulee vastata tutkimuksen tehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87, 88)

Teemahaastattelussa tutkittavan omat tulkinnat ja merkitykset tutkittavasta aiheesta korostuvat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Teemahaastattelun keskustelunomaisuus mahdollistaa sen, että haastateltavan oma ääni pääsee mahdollisimman hyvin kuuluviin. Teemahaastattelu antaa sekä haastattelijalle että haastateltavalle mahdollisuuden keskittyä haastattelussa nouseviin olennaisiin asioihin ennalta määriteltyjen tarkkojen kysymysten sijaan. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 11, 48)

Haastatteluja varten muodostettiin tutkimuskysymyksiin vastaavat haastattelukysymykset (liite 1) kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Haastattelukysymyksiä laadittaessa huomioitiin kysymysten laajuus. Tarkoituksena oli, ettei kysymyksiin voi vastata vain muutamalla sanalla, vaan kysymysten haluttiin herättävän keskustelua ja pohdintaa. Kysymyksiä laadittaessa kiinnitettiin huomiota myös siihen, että kysymyksiä olisi riittävästi kattavan aineiston saamiseksi. Haastattelukysymyksiä oli yhteensä 15. Kysymykset jaoteltiin teemahaastattelun mukaisesti tiettyihin teemoihin, joita olivat sosiaalisen median käyttö, kehonkuva sekä sosiaalinen media ja kehonkuva.

Ennen varsinaisia haastatteluja suoritettiin pilottihaastattelu, joka mahdollisti kysymyksiin liittyviin epäkohtiin puuttumisen. Pilottihaastattelun pohjalta haastattelukysymyksiin tehtiin vielä selventäviä muokkauksia, jotta kysymysten avulla saataisiin tutkimuskysymysten kannalta mahdollisimman tarkoituksenmukaisia vastauksia. Pilottihaastattelu kertoo tutkijan valmistautumisesta haastatteluun. Haastattelut vaativatkin tutkijalta aina valmistautumista. On tärkeää, että ennen haastatteluun ryhtymistä tutkija perehtyy huolellisesti omaan tutkimusaiheeseensa ja erilaisiin tutkimusmenetelmiin. (Hirsjärvi & Hurme 2011)

Haastattelun alussa tutkittavalle kerrottiin haastattelun vapaaehtoisuudesta ja etenemisestä. Tutkittavalle kerrottiin myös haastattelun luottamuksellisuudesta, äänitallenteiden käytöstä sekä anonymiteetistä. Tutkittavalle annettiin luettavaksi tietosuojailmoitus (liite 2), johon hän sai ensin tutustua rauhassa. Lisäksi hän allekirjoitti kirjallisen suostumuslomakkeen tietojensa käytölle tutkimuksessa. Tämän jälkeen haastattelu aloitettiin.

Tutkittavat haastateltiin yksitellen ennalta sovittuna ajankohtana rauhallisessa koulutilassa. Haastattelutilanteessa paikalla olivat tutkija sekä tutkittava. Tutkimuksen aihe esiteltiin tutkittaville ennen haastatteluja, mutta haastattelukysymykset he kuulivat vasta haastattelutilanteessa. Haastatteluun ei tarvinnut valmistautua ennakoon. Haastattelut nauhoitettiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta lainatulla ääninauhurilla. Yksittäisen haastattelun keskimääräinen kesto oli noin 30 minuuttia.

5.5 Aineiston analyysi

Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on yleinen laadullisessa tutkimuksessa, sillä kyseinen analyysimenetelmä mahdollistaa aineiston monipuolisen ja yksityiskohtaisen tarkastelun. Lisäksi aineistolähtöisyys tukee tutkittavan oman äänen tulemistä kuuluviin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164) Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä määrittävät tutkijan omat valinnat ja tutkimuskysymykset. Tällöin lähtökohtana ovat ne asiat, aiheet ja teemat, jotka nousevat esiin aineistosta. (Vuori 2021) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä analyysiin päätyneet havainnot ovat siis suoraan aineistosta peräisin (Patton 2002, 453).

Haastatteluissa tallennetut äänitiedostot litteroitiin aluksi kirjalliseen muotoon Word-ohjelmalla. Litterointi on ensimmäinen vaihe haastatteluaineiston analyysissä (Ruusuvuori & Nikander 2017). Aineisto litteroitiin huolellisesti sanasta sanaan yskäisyjä ja takelteluja lukuun ottamatta, sillä litteroinnissa keskityttiin haastateltavan puheen sisältöön.

Litteroinnin jälkeen aineistoon perehdyttiin lukemalla se läpi useaan kertaan. Tämä auttoi tutkijaa pääsemään aineistoon kiinni ja toisaalta saamaan uusia ajatuksia sekä tulkintatapoja aineiston analyysitavoista. Tutkiva dialogi aineiston ja tutkijan oman tulkinnan välillä on

tärkeää, jotta tutkijan ymmärrys aineistosta syvenee (Valli 2018). Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 45 sivua, kun fonttina oli Times New Roman, fonttikokona 12 ja rivivälinä 1,5.

Litteroinnin ja aineiston useaan kertaan lukemisen jälkeen aineiston analyysi eteni Milesin ja Hubermannin (1994) luomien aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheiden mukaisesti. Näitä vaiheita olivat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja kategorioiden luominen (Miles & Hubermann 1994). Aineiston redusoinnissa aineistosta karsittiin kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto pois (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Käytännössä aineistosta alleviivattiin ne kohdat, jotka koettiin tutkimuskysymysten kannalta merkityksellisiksi ja jotka nousivat aineistosta selkeimmin esiin. Alleviivauksessa hyödynnettiin eri korostusvärejä, joiden avulla aineistosta eroteltiin tutkimuskysymysten mukaiset teemat toisistaan. Tämä helpotti aineiston hahmottamista. Taulukko 1 havainnollistaa aineiston redusointia.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston redusoinnista.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
<i>"...se et näkee mitä muut puuhailee ja tekee ja välillä voi vähä postaa jotain..." (H1)</i>	muiden tekemisten seuraaminen oman sisällön postaaminen
<i>"...helpottaa pitää yhteyttä ihmisiin... ja seuraan jonkun verran niinku eri somettajia ja sitte tykkään kattoo niitten sisältöä ja semmosta" (H2)</i>	yhteyden pitäminen ihmisiin somettajien seuraaminen
<i>"...rentouttavaa ajanvietettä itelle... jos näkee just jonkun hauskan tiktokin niin sen jakaa kavereille ja sille nauretaan ja tälleen... ...tavallaan ku kaikki käyttää ja ei oo syytä olla käyttämättä" (H3)</i>	rentouttava ajanviette sisällön jakaminen kavereille yhteinen reagointi sisältöön kaikki ovat somessa
<i>"...julkasen siellä runoja ja sit tuttujen seuraamiseen" (H4)</i>	oman sisällön postaaminen tuttujen seuraaminen
<i>"...no ehkä se on silleen että pysyy vähän kartalla muiden menoista ja silleen semmoinen sosiaalinen yhteydenpitoväline" (H5)</i>	muiden tekemisten seuraaminen sosiaalinen yhteydenpitoväline
<i>"sinne saa laittaa nättejä kuvia ja silleen" (H5)</i>	oman sisällön postaaminen
<i>"siis semmoinen kaikki komediasisältö ja toki jos tulee paljon stand up koomikoiden videoita" (H3)</i>	hauska ja huumoripainotteinen sisältö

Redusoinnin jälkeen pelkistykset klusteroitiin eli ryhmiteltiin alaluokkiin. Klusteroinnissa aineistosta pyritään etsimään eroavaisuuksia tai samankaltaisuuksia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110). Tässä analyysivaiheessa samankaltaisia asioita kuvaavat pelkistykset siirrettiin oman alaluokkansa alle ja kukin alaluokka nimettiin sitä kuvaavalla käsitteellä. Tämän jälkeen alaluokista muodostettiin yläluokkia ja yläluokista pääluokkia. Taulukko 2 havainnollistaa aineiston luokittelua.

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston luokittelusta.

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Yhteyden pitäminen ihmisiin Muiden seuraaminen	Sosiaalisten suhteiden ylläpito	Sosiaalisen median käyttömotiivit
Oman sisällön julkaisu	Sisällön julkaiseminen	
Sosiaalisen median sisällöntuottajien seuraaminen	Vapaa-ajan vietto	
Harrastuksiin ja kiinnostuksen kohteisiin liittyvä sisältö		
Hauska ja huumoripainotteinen sisältö		

Lopulta aineistosta muodostui neljä tutkimuskysymyksiä mukailevaa pääloukkaa ylä- ja alaluokkineen, joita tarkastellaan tarkemmin seuraavassa luvussa. Taulukosta 3 ilmenee tarkemmin tämän tutkimuksen toteuttamisen aikataulu.

TAULUKKO 3. Tutkimuksen toteuttamisen aikataulu.

Kirjallisuuskatsauksen kirjoittaminen	Kevät 2022–2023
Tutkimussuunnitelman laatiminen	Syky 2022
Aineiston keruu	Syky 2022
Aineiston litterointi	Kevät 2023
Aineiston analyysi, tutkimuksen raportointi ja pohdinta	Kevät 2023

6 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen keskeisiä tuloksia. Tulokset on raportoitu seuraaviin alalukuihin: sosiaalisen median käytön intensiteetti ja käytetyt sovellukset (6.1), sosiaalisen median käyttömotiivit (6.2), lukiolaisten tyttöjen ajatukset kehonkuvastaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä (6.3) ja sosiaalisen median koetut vaikutukset kehonkuvaan (6.4). Tulosten kuvaamisessa hyödynnetään aineistositaatteja. Haastateltavista käytetään aineistositaateissa numerolyhenteitä, joiden avulla heidän anonymiteettinsä säilyy.

6.1 Sosiaalisen median käytön intensiteetti ja käytetyt sovellukset

Kaikki haastateltavat kuvailivat sosiaalisen median käyttönsä intensiteettiä ja käyttämiään sovelluksia. He kertoivat käyttävänsä sosiaalista mediaa päivittäin, mutta määrä vaihteli haastateltavien kesken noin 1 ja 5 tunnin välillä. Suurin osa haastateltavista (3/5) kertoivat käyttävänsä sosiaalista mediaa noin 3–5 tuntia päivässä. Yksi haastateltava sanoi, että käyttäisi sosiaalista mediaa enemmän, mikäli hänellä olisi aikaa. Nyt aikaa meni koulutehtävien tekemiseen ja urheiluharrastuksessa käymiseen. Haastateltavien sosiaalisen median käytössä oli paljon yhtäläisyyksiä, sillä jokainen haastateltava kertoi käyttävänsä enimmäkseen Instagram -sovellusta. Neljä haastateltavaa kertoivat käyttävänsä Instagramin lisäksi myös Snapchatia ja Tiktokia. Snapchatin kuvailtiin haastateltavien mukaan olevan nuorten kanava keskustella toistensa kanssa. Yksi haastateltava totesi, että Whatsapp-viestisovellusta hän käyttää vain vanhempien kanssa viestitellessä:

”Snapchatista on basically tullu uus niinkun viestikäytäntö nuorille. Kyl mä huomaan et Whatsappis mä laitan vaan mun äitille tai vanhemmille viestii. Et kaikille ystäville niinku Snapchatissa.” (H1)

Sama haastateltava kertoi myös, ettei käytä puhelimensa alkuperäistä viestisovellusta enää ollenkaan. Hän koki oudoksi sen, ettei viestisovellukselle ole enää käyttöä: *”Ja sit mä huomaan et mä en käytä omast puhelimest sitä viestisovellusta yhtään et se on kadonnu kokonaan, se on niin outoo.”*

Nuoret totesivat käyttävänsä myös Facebookia (1/5), Twitteriä (1/5), Pinterestiä (1/5), BeRealia (1/5) ja Spotifya (1/5), mutta näitä sovelluksia käytettiin vain harvoin. Yksi haastateltava totesi, että hänellä on kännykässään Facebook-sovellus, ”*mut se on vaan niinku olemassa*”. Sovelluksen käyttö ei siis ollut haastateltavan mukaan aktiivista.

Neljä haastateltavaa kertoi julkaisevansa itse sisältöä sosiaaliseen mediaan. Julkaisutahti vaihteli haastateltavien välillä jonkin verran, sillä osa kertoi julkaisevansa kuvia ja videoita lähes viikoittain, kun taas osa kertoi julkaisevansa sisältöä harvakseltaan. Eräs haastateltava nosti sosiaalisen median käytöstä puhuttaessa esiin sen, että koki jonkinasteista addiktoitumista sosiaalisesta mediasta. Addiktoituminen näyttäytyi sellaisissa tilanteissa, joissa hän ei päässyt vastaamaan tärkeisiin viesteihin heti. Hän kuvasi ajatuksiaan seuraavasti:

”...Ja tulee vähän sellanen ahdistus et jos missaa jotain et jos tulee joku tärkeä viesti... et nyt se laittaa jonkun tosi tärkeen viestin ja mä missaan sen et se on vähän niinku addiktoitumista kans tohon puhelimeen.” (H1)

Muut haastateltavat eivät kertoneet olevansa addiktoituneita sosiaalisesta mediasta, vaikka käyttivätkin sitä päivittäin.

6.2 Sosiaalisen median käyttömotiivit

Haastateltavat sanoittivat monin sanoin syitä sosiaalisen median käytölleen. Sosiaalisen median keskeisiä käyttömotiiveja olivat aineiston mukaan sosiaalisten suhteiden ylläpito, sisällön julkaiseminen ja vapaa-ajan vietto.

Sosiaalisten suhteiden ylläpito. Kysyttäessä syitä ja motiiveja sosiaalisen median käytölle, kaikki haastateltavat nostivat jollain tavalla esiin sen, miten he pitävät sosiaalisessa mediassa yhteyttä muihin. Eräs haastateltava totesi, että sosiaalinen media on hänelle ”*sosiaalinen yhteydenpitoväline*” ystäviinsä ja tuttuihinsa, jonka kautta voi laittaa muille viestiä ja olla muilla tavoin heihin yhteyksissä. Kaksi haastateltavaa kertoivat, että kokevat sosiaalisen median olevan helppo keino pitää yhteyttä ihmisiin. Haastateltavat kertoivat, että esimerkiksi Snapchatissa viestittely on helppoa ja nopeaa. Joskus viesteihin voi vastata kesken

oppituntienkin. Yksi haastateltava totesi, että hän tykkää viestittelyn lisäksi jakaa sosiaalisessa nähtyä sisältöä kavereille.

Kaikki haastateltavat kertoivat, että yksi syy sosiaalisen median käytölle on muiden tekemisten seuraaminen. Haastateltavien mukaan oli mukavaa nähdä, mitä muut puuhailevat ja tekevät. Yksi haastateltava sanoi, että sosiaalisen median avulla ”*pysyy vähän kartalla muiden menoista*”. Hän jatkoi kertomalla, että vaikka ei olisi muutoin yhteydessä kaikkiin tuttuihinsa tai kavereihinsa, näki hän sosiaalisesta mediasta heidän elämäänsä. Sosiaalinen media nähtiin siis vuorovaikutuksellisenä kenttänä, jossa yhteydenpito muihin ei katso aikaa tai paikkaa.

Sisällön julkaiseminen. Lähes jokainen (4/5) haastateltava kertoi julkaisevansa sosiaaliseen mediaan sisältöä. Julkaisusisältö vaihteli haastateltavien kesken jonkin verran. Kolme haastateltavaa kertoivat julkaisevansa sosiaaliseen mediaan kuvia itsestään, kuvia ystävien kanssa ja erilaisia trendisisältöjä, kuten sen hetken pinnalla olevia Tiktok-videoita. Yhtenä syynä omien kuvien julkaisemiselle Instagramiin oli erään haastateltavan mukaan se, että ”*sinne saa laittaa nättejä kuvia*”. Toinen haastateltava kertoi, että trendikkäiden Tiktok-videoiden kuvaaminen on hauskaa. Yksi haastateltava kertoi edellä mainitun sisällön lisäksi julkaisevansa joskus maisemakuvia Instagramiin. Julkaistavat sisällöt vaihtelivat sovelluksen mukaan. Instagramiin haastateltavat kertoivat julkaisevansa nimenomaan kuvia, mutta Tiktokiin julkaistiin videoita. Eräs haastateltava kuvasi sisällön julkaisuaan seuraavasti:

”No semmosii perustrendejä Tiktokiin teen ja sitten Instagramiin mä julkasen ehkä muutaman kerran kuussa ihan niinku itestä ja kavereista ja kaikkee tämmöstä.” (H2)

Sama haastateltava jatkoi kertomalla, että hänellä on kaksi eri käyttäjäprofiilia Tiktokissa, joilla hän julkaisee erilaista sisältöä vaihtelevasti:

”Mul on semmonen kaverikäyttäjä mihin mä julkasen niinku monta videoo päivässä ja sit mul on semmonen julkinen käyttäjä mis on ehk 3–4 tuhatta seuraajaa ja sinne mä julkasen niinku sillan tällön sisältö.” (H2)

Kysyttäessä syitä kahdelle käyttäjäprofiilille samaan sovellukseen, haastateltava kertoi, että kaverikäyttäjälleen hänen ei tarvitse miettiä, mitä julkaisee, koska sinne voi julkaista ”*mitä*

vain”. Julkisen käyttäjän videoihin hän omien sanojensa mukaan panosti enemmän. Muut haastateltavat eivät maininneet useista käyttäjäprofiileista samaa sovellusta kohden.

Eräs haastateltava kertoi, ettei julkaise lainkaan kuvia tai videoita sosiaaliseen mediaan, mutta julkaisee sen sijaan kirjoittamia runoja Instagramiin muiden nähtäville: *”No mä kirjotan sinne runoja ja sellasii julkasen siellä (sosiaalisessa mediassa) niin siihen oon sitä käyttäny.”* (H4)

Kiire oli erään haastateltavan mukaan syy sille, miksei hän julkaissut kovin usein sisältöä sosiaaliseen mediaan. Omien sanojensa mukaan hän haluaisi julkaista enemmän sisältöä, mikäli hänellä olisi aikaa: *”Kyl mä haluisin vähän enemmän mut ei jotenkin tuu aikaseks ku ei oo aikaa.”* (H5)

Vapaa-ajan vietto. Kolmanneksi sosiaalisen median käyttömotiiveihin kuuluvaksi yläluokaksi muodostui vapaa-ajan vietto. Kolme haastateltavaa kertoi, että he tykkäävät seurata sosiaalisessa mediassa omiin kiinnostuksen kohteisiinsa ja harrastuksiinsa liittyvää sisältöä sekä sosiaalisen median sisällöntuottajia ja julkisuuden henkilöitä. Kiinnostuksen kohteet vaihtelivat haastateltavien välillä. Kaksi haastateltavaa kertoi seuraavansa kuntosaliin liittyvää sisältöä, sillä sen koettiin antavan motivaatiota ja inspiraatiota omaan kuntosaliharrastukseen. Samat haastateltavat kertoivat olevansa kiinnostuneita myös kauneudesta ja kauneudenhoitoon liittyvistä asioista, jonka vuoksi he seurasivat erilaisia kauneusvaikuttajia. Haastateltava kuvasi ajatuksiaan seuraavasti:

”No seuraan aika paljon ainakin Tiktokissa niinku salisisältöä ja no sit aika paljon semmosii kauneusjuttui just niinku Instagramissa ja Tiktokissa ja semmosta.” (H2)

Haastateltava tarkensi seuraavin sanoin sitä, miten seuratun sisällön valintaa sosiaalisessa mediassa määrittä vahvasti oma harrastus ja omat kiinnostuksen kohteet. Haastateltava kertoi saavansa vinkkejä ja motivaatiota seuraamastaan sisällöstä:

”No kuntosalisisältöä kun mä tykkään ite käydä kuntosalilla ja sieltä tulee kaikkii hyviä vinkkei ja motivaatiota ja kaikkee. Ja sitte no mua kiinnostaa kaikki meikit ja kaikki tämmönen nii sitte sitä kautta seuraan semmosta sisältöä.” (H2)

Omat harrastukset ja kiinnostuksen kohteet korostuivat myös muiden haastateltavien vastauksissa. Yksi haastateltava kertoi, että tykkää katsoa ”kevareihin ja kaksipyöräisiin” liittyvää sisältöä, sillä hän omistaa itse sellaisen. Hän koki mukavana ja mielenkiintoisena seurata muiden harrastamista itselle tärkeän asian parissa. Toisen haastateltavan mukaan sosiaalisessa mediassa oli mielenkiintoista seurata ajattelua kehittävää sisältöä, kuten faktapohjaisia kanavia tai kirjasuosituksia. Hän koki, että sosiaalisessa mediassa on mahdollisuus kehittää itseään:

”Mä huomaan et tiktokis varsinki tykkään kehittää itteeni ja kattoo sellasta niinku kehittävää sisältöä, esimerkiks koulujuttuu tai silleen niinku et kertoo jotain faktoja tai silleen jotain kirjasuosituksia vaikka” (H1)

Sama haastateltava oli kiinnittänyt huomiota siihen, että hänen ja hänen ystäviensä sosiaalisen median kanaviin tulee paljon samantyylistä sisältöä. Haastateltava uskoi ilmiön johtuvan algoritmista, eli käyttökokemuksta käyttäjätiedon mukaan muokkaavasta tekoälystä. Sosiaalisessa mediassa sisältö voi siis vaihdella myös sen mukaan, missä seurassa sitä käyttää.

”Ja sit huomaan et tulee tosi paljon samoi juttui ku kavereilla. Se on jännä juttu ku ollaan huomattu et jos ollaan Tiktokis silleen vierekkäin nii meille alkaa tulla samoi videoit sillee et ne alkaa synkkaa. Varmaan algoritmit jotenki vaikuttaa.” (H1)

Yksi vapaa-aikaan liittyvä sosiaalisen median käyttömotiivi on nuorten mukaan iloinen ja huumoripainotteinen sisältö. Nuoret kertoivat, että hyvää mieltä sosiaalisessa mediassa tuottaa sellainen sisältö, joka saa nauramaan. Haastateltavista suurin osa (4/5) kertoi, että he tykkäävät sosiaalisen median huumoripainotteisesta sisällöstä. Haastateltavien vastauksista ilmeni, että erilaiset meemit, hauskat asiat, komediasisältö ja stand up -koomikoiden videot tuottavat hyvää mieltä. Eräs haastateltava mainitsi, että hän tykkää seurata pirteitä ihmisiä, jotka tekevät iloisia videoita.

Vastauksista voi siis päätellä, että nuoret tykkäävät viettää vapaa-aikaansa hauskan sosiaalisen median sisällön parissa. Eräs haastateltavista kertoi, että hän tykkää jakaa hauskoja videoita kavereilleen ja nauraa niille yhdessä: ”...jos näkee just jonkun hauskan tiktokin niin sen jakaa

kavereille ja sille nauretaan ja tälle...” Hauskuuden lisäksi sisältö koettiin siis myös sosiaalisia suhteita tukevana, vuorovaikutuksellisena toimintana.

6.3 Lukiolaisten tyttöjen ajatukset kehonkuvastaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä

Lukiolaisten tyttöjen ajatukset kehonkuvastaan ja kehonkuvaan vaikuttavista tekijöistä jakaantui seuraaviin alaluokkiin: kehonkuva tällä hetkellä ja liikunnanopettajan vaikutus kehonkuvan rakentumiseen.

Kehonkuva tällä hetkellä. Omat ajatukset ja tunteet nousivat nuorten vastauksissa suuriksi tekijöiksi, joiden kautta he pohtivat omaa kehonkuvaansa. Kaikki haastateltavat kertoivat olevansa tällä hetkellä joko ihan tyytyväisiä, tyytyväisiä tai todella tyytyväisiä omaan kehoonsa. Vastauksissa ilmeni erinäisiä syitä kehotyytyväisyydelle. Eräs haastateltava kertoi, että hänellä on ollut aina neutraali suhtautuminen kehoonsa, eikä ollut koskaan pitänyt itseään rumana tai ”*superkauniina*”. Hän kuvasi ajatuksiaan seuraavin sanoin:

”No on ollut aika semmoinen terve suhtautuminen et en mä oo niinku koskaan pitänyt itseäni jotenkin älyttömän rumana tai jotenkin silleen mutta en mä oo niinku silleen ajatellut että olisin jotenkin superkaunis tai niinku silleen. Semmoinen neutraali että mulla on niinku hyvä olla omassa kehossa.” (H4)

Haastateltava jatkoi analysoiden urheilullisuuttaan ja tyytyväisyyttään kehonsa nykytilaan seuraavasti:

”Mä en niinku ole esimerkiksi urheilullinen ja silleen et mä väsyn fyysisestä rasituksesta aika nopeasti ja silleen niin mä oon heikko ns tavallaan mut niinku niin. En mä tiedä en mä sitten kuitenkaan koe tarvetta olla mitään muuta.” (H4)

Haastateltava tarkensi vastaustaan kertomalla, että ajattelee kehoa enemmän toiminnallisuuden kuin ulkoisten ominaisuuksien kautta. Haastateltavan mukaan kehon ajattelu toiminnallisuuden kautta oli lähtöisin kotikasvatuksesta. Toisaalta kotoa koettiin saavan myös negatiivisia ajatuksia omaa kehoaan kohtaa. Eräs haastateltava kertoi, että oli saanut kuulla kotona negatiivisia kommentteja kehostaan: ”*Ehkä kuullu jotain kommenttia ihan niinku kotoakin*

oman painon suhteen ja tälleen niinku.” (H3) Tämä oli heikentänyt haastateltavan käsitystä kehonkuvastaan, vaikka hän kokikin tällä hetkellä olevansa sinut oman kehonsa kanssa.

Urheilullisuus nousi myös muiden haastateltavien vastauksissa esiin, mutta tällöin näkökulmana oli se, että oma urheiluharrastus oli vahvistanut nuorten kehonkuvaa. Eräs haastateltava mainitsi, että urheilu on tuonut parempaa ymmärrystä omaa kehoaan kohtaan: *”Kun mä oon urheilija niin se on sitten auttanut sitä että mä ymmärrän että ei voi niinku muuttua että pakko olla tällainen kroppa.” (H5) Haastateltava tarkensi ymmärrystään kertomalla, että urheilu auttoi nimenomaan oman pituuden hyväksymisessä: *”Et pituushan on siinä (koripallossa) aika hyvä juttu sitten.”**

Urheilun tuomaa kehotyytyväisyyttä näkyi myös muiden haastateltavien vastauksissa. Vastauksista ilmeni mieluisan urheiluharrastuksen ja oman kehityksen tuoma itsevarmuus, joka oli vaikuttanut positiivisesti haastateltavien tämänhetkiseen kehonkuvaan:

”Mut siis mä käyn salilla ja mä tykkään niinku siitä että mä nään niinku kehitystä mun kropassa... ...Mutta se et mä oon alkanu käymään salilla niin se auttaa et mä nään niinku kehitystä niin se tekee mut niinku ilosemmaks.” (H1)

”Kyllä mä oon nykyään tosi tyytyväinen tai silleen... ...mutta nyt kun on löytyny niinku itselle vaikka niinku hyvä laji urheilla ja kaikkea ja sitten sitä kautta tulee niinku ehkä sellasta hyväksyntää ja silleen.” (H2)

Edellinen haastateltava jatkoi sanomalla, että kokee myös sosiaalisessa mediassa näkyvän kehopositiivisuussisällön vaikuttavan käsitykseensä omasta kehostaan positiivisesti:

”Et on silleen niinku sujut ja nykyään myöskin niinku somessakin tuodaan paljon enemmän esille semmoista niinku kehopositiivisuutta tai sellasta mitä ennen. Niin kyllä mää oon nykyään oikeestaan aika sujut.” (H2)

Eräs haastateltava kertoi yrittävänsä ajatella nykyään oman kehonsa positiivisessa valossa negatiivisten ajatusten sijaan. Hän kertoi etenevänsä vähitellen sitä kohti, että ajattelisi omasta kehostaan positiivisesti:

”...otan niinku pikkuaskelia siihen että mä pääsen siihen pisteeseen että ajattelen positiivisesti ja niinku mä oon alkanu tekemään sitä että mä niinku mietin asioita mistä mä tykkään itessäni. Tiedätkö silleen et mieltii niitä enemmän kun se et mitä mä vihaan itessäni... ..oon koittanu olla enemmän armollinen itelleni mut se vie aikaa.” (H1)

Myös toinen haastateltava kertoi, että vaikka huonompia päiviä oman kehon kanssa oli, hän tiedosti sen olevan normaalia: *”Tietenki siellä on niitä päiviä ku on silleen vähän et sängynpohja päästä minut. Mut eiköhän niitä kaikilla oo. Ei se aina voi olla ruusuilla tanssimista.” (H3)*

Liikunnanopettajan vaikutus kehonkuvan rakentumiseen. Neljä haastateltavaa koki, että liikunnanopettaja voi asenteellaan vaikuttaa oppilaiden kehonkuvan rakentumiseen. Yksi haastateltava ei osannut nimetä keinoja, joilla liikunnanopettaja voisi vaikuttaa oppilaiden kehonkuvaan. Neljän haastateltavan vastauksista ilmeni, että erityisesti liikunnanopettajan tsemppaava asenne voi vaikuttaa siihen, miten oppilas ajattelee omista liikunnallisista kyvyistään ja omasta kehonkuvastaan.

”Jos joku niinku oppilas kokee että on tosi epävarma ja niinku silleen et mä en pysty niin siinä voisi niinku tsemppaa sitä silleen että kyllä sä pystyt että silleen et sä teet minkä sä voit ja tälleen.” (H1)

Haastateltava, joka ei osannut vastata kysymykseen liikunnanopettajan vaikutuksista kehonkuvan rakentumiseen, kertoi kuitenkin kokeneensa, etteivät liikunnanopettajat olleet kommentoineet toisten kehoja: *”Mä oon kyllä kokenu et liikunnanopettajat silleen ei kommentoi toisten kehoja.” (H4)*

Eräs haastateltava nosti esiin sen, että liikunnanopettajan tasapuolinen kohtelu tyttöjä ja poikia kohtaan on oman pärjäämisen tunteen kannalta tärkeää. Hän oli kokenut erityisesti yläkoulussa vähättelevää asennetta liikunnanopettajalta ja kuvasi ajatuksiaan seuraavasti:

”Kyllähän voi niinku asenteella varsinki tyttöjä kohtaan vaikuttaa ja semmosella niinkun että ei tehä semmoista tyttömäistä fiilistä liikkatunneilla niin saa ehkä

tunteitaanki olonsa semmoseks että pärjää ja näin. Mut nyt (lukiossa) ku on poikien kaa yhdessä liikkaa ni ei oo semmosta filistä.” (H5)

Kaksi haastateltavaa, jotka kokivat liikunnanopettajan voivan vaikuttaa oppilaiden kehonkuvan rakentumiseen, olivat kokeneet epämiellyttäviä omaan kehoon liittyviä tunteita liikuntatuntien aikana. Toinen haastateltavista koki epämiellyttävien tunteiden johtuvan erilaisista koulun liikuntatunneilla toteutetuista mittauksista. Hän kertoi, että Move!-mittaukset aiheuttivat 5. ja 8. luokilla jopa masentuneisuuden tunteita, kun mittausten tulokset olivat olleet hänen kohdallaan heikkoja. Hän kertoi ajatuksistaan seuraavanlaisesti:

”Öö no jos heittäisivät ne saakelin kuntotestit niinku nurkkaan niin se ois niinku tosi ihanaa. Koska itelläkin sillon vitos ja kasiluokalla kunnan depressiivinen kausi niinku seuraavat kaks viikkoo. Täysin masentunu omasta kunnostaan ku sai ne move testien laput ja siinä oli että sait punnerruksia surunaaman verran ja surunaaman verran näitäkin ja etpä saanu käsiä selän takana yhteen. Surunaama... ..ja varsinki ku tiedosti että minä olen huono liikunnassa ja mun kunto ei ole mitään sellasta hyvää ja sit ku sen sai vielä jotenki lapulla niin se oli silleen mustaa valkosella...” (H3)

Tähän haastattelija tarttui sanomalla, että kyseessä ei pitäisi olla testit, vaan mittaukset. Haastateltava myötäili tätä, mutta jatkoi kertomalla, että mittausten tuomaa ahdistusta lisäsi kaveripiirissä tapahtunut tulosten keskinäinen vertailu:

”Ja varsinkaan ei helpottanu jos niinku yhtään kaveripiirissä on niinku semmosia jotka sai täyttä pistettä tai korkeempaa pistettä niin sit kaikki kyselee. No silleen et mä sain tän ihan paskimman tuloksen. Tiesin tän jo ennenki tätä ohjetta. Tai siis testiä. Senku sais heitettyä helvettiin niin sit ois parempi.” (H3)

Toinen haastateltava kertoi, että ei ollut liikunnanopettajan toimesta koskaan kokenut joutuvansa näyttämään tietynlaiselta. Hän kuitenkin kertoi, että koki ala- ja yläasteella niiden tyttöjen saavan automaattisesti parhaan arvosanan liikunnasta, jotka harrastivat tavoitteellisesti urheilua. Hän jatkoi kertomalla, että vaikka hän ei ollut aiemmin tykännyt harrastaa liikuntaa, hän teki silti samat asiat tunneilla kuin liikuntaa harrastavat, mutta sai heikomman arvosanan liikunnasta. Haastateltavan mukaan lukiossa hänellä ei ollut samanlaisia kokemuksia ja hän

koki tällaisen käyttäytymisen olevan todella paljon opettajasta riippuvaista. Hän kertoi kokemuksistaan näin:

”...se urheilun määrä vaikuttaa kyl varsinki peruskoulussa... ...mä en oikein pienenä tykänny harrastaa liikuntaa niin vaikka sä teit tunneilla samat asiat ku ne ketkä harrasti koulun ulkopuolella liikuntaa niin saat kasin ja ne sai kympin. Mut lukios ei oo enää yhtään et se on tosi paljon opettajasta riippuvaista.” (H2)

Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että kehojen kommentointi kenenkään opettajan toimesta ylittää rajat ja on väärin. Eräs haastateltava tiivisti ajatuksensa seuraavasti: *”Se on niinku off limits kokonaan että niinku kenenkään opettajan ei pidä sanoa mitään niinku toisen kehosta.” (H1)*

6.4 Sosiaalisen median koetut vaikutukset kehonkuvaan

Sosiaalisen median koetut vaikutukset kehonkuvaan jakaantui seuraaviin alaluokkiin: vertailu sosiaalisessa mediassa, sosiaalisen median ulkonäköihanteet, sosiaalisen median epärealistisuus ja sosiaalisen median inspiroiva sisältö.

Vertailu sosiaalisessa mediassa. Neljä viidestä haastateltavasta kertoi, että olivat vertailleet omaa kehoaan sosiaalisessa mediassa muihin, eivätkä tällöin olleet tyytyväisiä omiin kehoihinsa. Kehotyytymättömyys ja suurin vertailun määrä ajoittui haastateltavien mukaan alakoulun viimeisiltä luokilta yläkoulun viimeiseen luokkaan ja lukion alkuun. Eräs haastateltava totesi, että haasteet kehonkuvan kanssa olivat alkaneet alakoulun 4.–5. luokalla ja jatkuneet lukion 1. luokkaan saakka. Muihin vertailu nousi yhdeksi suurimmaksi syyksi, miksi haastateltavat olivat kokeneet kehotyytymättömyyttä. Haastatteluisa nousivat esiin kovat ulkonäköpaineet, joita sosiaalinen media nuorten keskuudessa aiheuttaa. Eräs haastateltava mainitsi, että odotukset oman pään sisällä ovat todella kovat. Hän tarkensi vastaustaan kertomalla, että kokemuksensa mukaan sosiaalisessa mediassa tykkäyksiä saavat täydelliset kuvat ja se vaikuttaa siihen, että ryhtyy vertaamaan itseään muihin:

”Mut onhan toi että niinku odotukset on tosi kovat omassa päässä. Mä veikkaan et ne tulee koska siellähän (sosiaalisessa mediassa) siis just se että saa eniten

tykkäyksiä just sellaset tosi täydelliset ja sit ne näkyy kaikille. Niin sit tietenki se vaikuttaa niinku silleen et tulee semmonen kuva et tää on täydellinen et tällanen pitäis olla. Tiiätkö? Vaikka se on niin vaikeeta kun niin monet muokkaa niin paljon kuvia somessa. Et se ei oo realistista mitä siellä näkee.” (H1)

Myös toinen haastateltava nosti esiin muihin vertailun sosiaalisessa mediassa. Hänen ajatuksensa omasta kehostaan olivat olleet negatiivisia:

”Jos mä oon nyt lukion kakkosella niin ehkä jostain vitos nelos luokasta asti jonneki just niinku viime vuoteen ollu silleen että on kattonu peiliin ja ollu silleen että hyi hitto. Että se on niinku selkee totuus että mä en oo mikään semmonen laiha pitkä tikku että mulla on silleen hartiaa ja lantioo ja sit on silleen vähän vatsamakkaraa nii on silleen kattonu itteensä että hyi, pitäis olla laihempi. Et voispa niinku tiputtaa painoo ja tälleen.” (H3)

Haastatteliija pyysi tarkentavaa vastausta siitä, mistä haastateltava koki näiden ajatusten johtuvan. Haastateltava tarkensi vastaustaan viitaten myös sosiaaliseen mediaan seuraavanlaisesti:

”No emmätiä ehkä silleen niinku yleinen ilmapiiri on ollu semmonen että ihannoidaan sitä kapeaa vartaloa... ..Ehkä on just silleen klassisesti verranu itteään muihin, malleihin ja tällasiin. Tai mitä nyt näkee niinku ylipäättään vaikka somessa.” (H3)

Eräs haastateltava kertoi, että erityisesti korona-aika oli vaikuttanut siihen, että hän vertasi itseään sosiaalisessa mediassa muihin. Korona-aikaan haastateltava oli ollut yläkoulussa. Haastateltava kertoi, että tällöin oli ollut niin paljon aikaa olla netissä, että vertailun määrä muihin kasvoi. Koronasta johtuva yksin vietetty aika oli haastateltavan mukaan pahentanut vertailua. Vertailu oli johtanut siihen, että haastateltava yritti tavoitella tietynlaista sosiaalisessa mediassa ihannoitua vartaloa kotitreeneiden avulla:

”Varsinkin korona-aikaan niin tein jotain treenejä kotona että saisi niinku leveämmän lantion tai pienemmän vatsan tai tälleen. Niinku kauheesti vaikutti päähän siihen aikaan kun kaikki oli koko ajan netissä kun ei ollut mitään muuta

mitä sä voi tehdä... ...kun oli niin paljon aikaa olla silleen somessa ja selata kaikkea ja sitten sä oot niinku yksin kotona silleen omien ajatusten kanssa niin sitten jotenkin ehkä se on buustannu vielä semmoista niinku.” (H1)

Sama haastateltava jatkoi, että käsitys omasta kehosta oli ollut vääristynyt. Haastateltava kuitenkin kertoi, että tällä hetkellä ihmettelee aiempia vääristyneitä ajatuksiaan omasta kehosta. Hän kuvasi ajatuksiaan seuraavasti:

”Siis niinku huomasin että kun katsoi peilistä niin mulla alko niinku vääristyä tosi paljon. Ja mä katsoin vanhoja kuvia puhelimelta niin mähän olin tosi laiha siihen aikaan ja sit mä vaan muistan miten mä ajattelin että mä oon niin läski niinku ja niin paljon ylipainoa. Ja sitten kun jälkeempään katsoo sitä kuvaa niin mä oon ihan silleen hämmentynyt et miten mä voin edes ajatella tolleen. Just niinku siihen aikaan (korona-aikaan) siis se tosi paljon vääristyi niinku.” (H1)

Kaksi haastateltavaa kertoi, että sosiaalisessa mediassa tapahtuva muihin vertailu vaikutti jollain tavalla heidän syömiseensä. Kumpikin haastateltava kertoi, että vertailu oli johtanut siihen, että omaa syömistä halusi rajoittaa:

”Välttämättä ei aina silleen niinku ylipäätään jaksa mennä niinku iltapalalle tai no okei aamusin mä en jaksa nousta sängystä niin aikasin et mä jaksaisin mennä aamupalalle ja siinä saattaa vilahtaa semmonen ajatus että niinku hyvä että mä en mee iltapalalle et saanpahan sentään vähemmän kaloreita ja ehkä laihdun.” (H3)

Toiselle oli jopa tullut syömishäiriöajatuksia: *”no on mullakin meinannut tulla niinku syömishäiriö tosi monta kertaa tosi helposti.” (H1)*

Kumpikin haastateltavista kuitenkin totesi, että tiedostavat syömisrajoittamisen olevan *”tyhmää”*. Toinen haastateltava sanoi tiedostavansa myös sen, että syömisrajoittaminen on *”tosi syvä kuoppa mistä on vaikea päästä pois”*, eikä sen vuoksi halua ajautua sellaiseen uudelleen.

Vähiten sosiaalista mediaa päivässä käyttävän haastateltavan mukaan hän ei ollut kokenut sosiaalisen median vaikuttavan kehonkuvaansa. Syyksi hän sanoi sen, ettei vietä suuria aikoja sosiaalisessa mediassa sekä sen, ettei ole sellaisen sisällön parissa, joka vertailua aiheuttaisi: *”Et mä en ihan hirveesti siellä niinkun ole. Ja ehkä se sisältö mitä mä niinku seuraan niin ei ehkä oo sellasta että niinkun tulis vertailtua tai niin.” (H4)*

Yhden haastateltavan vastauksesta ilmeni kuitenkin myös vertailun positiiviset vaikutukset. Hän kertoi, että mikäli näkee sosiaalisessa mediassa samankaltaisia ulkonäöllisiä ominaisuuksia kuin mitä hänellä on, tulee siitä *”kehuttu olo”*:

”Ku välillä näkee videoita ku naisilla on joku tietty kehon ominaisuus vaikka pikkasen sitä vatsamakkaraa tai ruskeet silmät tai jotain tällasta niin silloin tulee semmonen olo et oi mulla on ruskeet silmät. Et tulee semmonen kehuttu olo tavallaan.” (H3)

Sosiaalisessa mediassa tapahtuva vertailu muihin kietoutui pitkälti ulkonäön ympärille. Haastateltavat olivat nähneet sosiaalisessa mediassa tietynlaisia vartaloita, joihin vertasivat itseään. Osa haastateltavista oli yrittänyt jopa laihduttaa tai muokata liikunnan avulla kehoaan saavuttaakseen tietyn, ihannoimansa vartalotyypin. Vertailua ei haastateltavien mukaan tapahtunut enää, vaan se oli ajoittunut enimmäkseen alakoulun viimeisille luokille ja yläkouluun. Lisäksi vastauksista ilmeni se, että mitä enemmän sosiaalista mediaa käytti, sitä enemmän muihin vertailua tapahtui.

Sosiaalisen median ulkonäköihanteet. Yli puolet (4/5) haastateltavista olivat kokeneet, että sosiaalisessa mediassa vallitsevat tietynlaiset ulkonäköihanteet. Haastateltavat kertoivat kokevansa, että tällä hetkellä tyttöjen keskuudessa laihuus on ilmiö, joka on paljon pinnalla sosiaalisessa mediassa. Laiha keho nähtiin tavoiteltavana asiana. Haastateltavat eivät kuitenkaan olleet enää itse yrittäneet mukautua tähän ulkonäkötrendiin, mutta tiedostivat sen olemassaolon. Erään haastateltavan mukaan erityisesti *”tiktokissa näkee paljon kaikkia laihoja tyttöjä ja kaikkee” (H2)*. Toinen haastateltava totesi, että koki sosiaalisen median ulkonäkötrendien muuttuvan eri vuosikymmeninä. Hän mainitsi esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tunnetun julkisuuden henkilöistä koostuvan perheen Kardashianit, jotka haastateltavan mukaan muokkaavat kehoaan vallitsevien trendien mukaan:

”Tavallaan musta tuntuu että niinku eri vuosikymmeninä on niinku eri sellainen trendaava keho siellä... ..näillä Kardashianeilla on niinku se tiimalasikeho ja tosi levee lantio ja niinku iso perse ja tissit. Mutta sitten nyten on tullu semmonen laihatyttötrendi että ne on itse alkanut muuttaa itseänsä just sen trendin mukaisesti.” (H1)

Sama haastateltava jatkoi sanomalla, että *”se on vähän surullista sillä mun mielestä niinku ihmisen kehon ei pitäisi olla sellainen niinku ns. vaatetrendi”*.

Toinen haastateltava kertoi aiemmin ajatelleensa, että hänen *”pitää olla semmonen hoikka malli” (H3)*. Ajatukset olivat kummunneet hoikkuutta ihannoivasta sisällöstä, jota sosiaalisessa mediassa näki. Hän oli myöhemmin vähentänyt tällaisten käyttäjien seuraamista, joka oli auttanut oman kehon hyväksymisessä. Myös kolmas haastateltava kertoi huomanneensa laihooden ihannoinnin sosiaalisessa mediassa. Haastateltava kertoi, että oli aiemmin itse seurannut laihoodta korostavaa sisältöä sosiaalisen median kanavissa, mutta myös sittemmin suurimmaksi osaksi lopettanut sellaisen seuraamisen. *”Ennen oli kyllä tosi paljon niinku silleen että seurasi kaikkia tosi laihoja tyttöjä mut en enää niin paljon.” (H2)* Haastateltava jatkoi kertomalla, että hänelle tuli ahdistunut olo sellaisen sisällön katselusta.

Eräs haastateltavista nosti esiin havainnon siitä, että vaikka joku henkilö täyttäisi sosiaalisen median ulkonäkökriteerit, ei se poista sitä, etteikö hän voisi kokea epävarmuutta omasta kehostaan tai ulkonäöstään: *”vaikka oisit kauneusstandardin mukaan niinkun sellanen hoikempi mutta se ei silti meinaa sitä että ei voisi olla epävarma” (H1)*.

Haastateltavat siis tiedostivat sosiaalisessa mediassa vallitsevat ulkonäköihanteet, mutta eivät enää pyrkinet näyttämään samalta. Yläkouluiässä oltiin pyritty tavoittelemaan sellaisia vartaloita, mitä näkyi sosiaalisessa mediassa.

Sosiaalisen median epärealistisuus. Vaikka haastateltavat olivat kokeneet vertailua ja ulkonäköpaineita sosiaalisessa mediassa, nousi jokaisen haastateltavan (5/5) vastauksissa esiin sosiaalisen median epärealistisuuden tiedostaminen. Nuorilla oli hyvä sosiaalisen median lukutaito, sillä he olivat varsin tietoisia siitä, että sosiaalisessa mediassa muokataan kuvia ja siellä nähty sisältö ei ole aitoa. Epärealistisuus näyttäytyi haastateltavien mukaan erityisesti kuvien muokkaamisena. Eräs haastateltava totesi, että *”jotenki ehkä tiedostaa jollain tavalla*

sen että kaikki mitä siellä on niin ei ole totta ja on tosi paljon muokattua sisältöä ja silleen niin” (H4). Toinen haastateltava totesi, ettei häntä ikänsä vuoksi ”*enää hirveesti ees kiinnosta” (H2).* Tällä hän viittasi sosiaalisen median luomiin paineisiin siitä miltä pitäisi näyttää. Kolmas haastateltava nosti esiin erityisesti kuvia muokkaavat julkisuuden henkilöt. Hän kertoi, että aina ei edes ymmärrä sitä, kuinka paljon monet julkisuuden henkilöt muokkaavat kuviaan sosiaalisessa mediassa. Hän kuvasi ajatuksiaan seuraavasti:

”Toi kuvien muokkaaminen on aika silleen hurjaa tai musta tuntuu että etenkin niinku monien just julkkisten ja tällaisten tapauksessa sitä ei niinku tajuakaan silleen kun tarkastelee niitä kuvia tarkemmin että kuinka paljon oikeasti niitä muokataan.” (H1)

Sama haastateltava nosti esiin poseerauksen merkityksen kuvissa: *”se on niin paljon kans siit poseerauksesta kiinni”.*

Haastateltavien ymmärrys epärealistisuudesta oli poikanut ajatuksia, joiden mukaan heidän ei tarvinnut sopia sosiaalisessa mediassa vallitseviin ulkonäköihanteisiin. Haastateltavat ymmärsivät ja tiedostivat sen, että riittivät sellaisina kuin ovat. He kuvasivat ajatuksiaan seuraavanlaisesti:

”...nyt silleen niinku ajattelen enemmän et joo kyl siinä semmonen pieni vatsamakkara voi olla ja enemmän silleen niinku lihasmassaa myös. Et ei tartte olla semmonen luu ja nahka.” (H3)

”Mä näytän itseltäni niin miksi mä edes niinku vaivautuisin koittaa näyttää joltain muulta koska sitten se en ois minä. Se on turhaa ja siitä ei hyödy mitään. Siitä tulee itelle vaan paha olo ku ei onnistu siinä.” (H1)

Eräs haastateltava kiteytti ajatuksensa toteamalla, ettei kaikkien tarvitse sopia *”samaan muottiin”.*

Hyvä sosiaalisen median lukutaito vaikutti siis positiivisesti siihen, miten haastateltavat kokivat oman kehonsa. Ymmärrys sosiaalisen median epärealistisuudesta toi heille itsevarmuutta ja -luottamusta olla juuri sellaisia kuin ovat, ilman tarvetta yrittää muuttaa itseään.

Epärealistisuuden tiedostaminen toi kuitenkin mukanaan huolen sosiaalisen median vaikutuksista nuorempien tyttöjen kehonkuvan rakentumiseen ja kokemiseen. Kaksi haastateltavaa nostivat esiin sen, miten heitä huolestuttaa nuorempien, erityisesti alakoululaisten tyttöjen, ulkonäön muokkaaminen sosiaalisessa mediassa nähtyjen kuvien ja ulkonäköihanteiden mukaisesti. Haastateltavat kokivat, että alakoululaiset tytöt ovat ikänsä puolesta helpommin ”manipuloitavissa” sosiaalisen median trendeihin. Toinen haastateltavista oli huomannut, että ”*tosin nuoret tytöt pukee tietynlaisia vaatteita tai alkaa heti meikkaa tai laittaa tukkaa silleen et ne näyttää oikeasti niinku 18-vuotiailta*” (H1). Haastateltavan mukaan alakoululaiset eivät tiedostaneet sitä, mikä on sosiaalisessa mediassa aitoa ja mikä ei. Hän ajatteli, ettei se ole kuitenkaan alakoululaisten syy: ”*Se ei kuitenkaan oo niitten vika koska ei ne tajua sitä vielä mitä kaikkee se (sosiaalinen media) tekee niille*”.

Sama haastateltava nosti esiin sosiaalisen median epärealistisuuden myös siitä näkökulmasta, miltä miehet haluavat naisten näyttävän. Hänellä oli omakohtaista kokemusta siitä, että miehillä on sosiaalisen median kautta tietynlainen käsitys siitä, miltä naisten pitäisi näyttää:

”Joillain aikuisilla miehilläkin on vääristynyt käsitys siitä että miltä tytön pitäisi näyttää. Nuorilla pojilla kanssa mitä mä oon huomannut nii niil on kanssa ihan todella todella vääristynyt käsitys siitä niin nekin alkaa niin kun olettaa että tytöt näyttää tietyltä.” (H1)

Sosiaalisen median inspiroiva sisältö. Vaikka haastateltavat olivat kokeneet sosiaalisen median aiheuttavan ulkonäköpaineita ja itsensä vertailua muihin, nousi vastauksissa vahvasti esiin myös sosiaalisen median positiiviset vaikutukset kehonkuvalle ja ylipäättään itsetunnolle. Vastauksissa ilmeni se, miten haastateltavat ajattelivat sosiaalisen median antavan omalle kehonkuvalle vahvistusta nimenomaan nykyisin. Eräs haastateltava nosti esiin sen, että vahvistusta hänen kehonkuvalleen toi kehopositiivisuuden pariin päätyminen sosiaalisessa mediassa:

”Mä oon päätyny tiktokissa ja instagramissa semmoseen body positivity - nurkkaan ja siellä sitte oltiin silleen et oumaigaad siis ihmiset... Kyllä nää vatsamakkaratki on silleen niinku hotteja ja silleen isot reidet ja tälleen niinku. Et kyl ne on normaali ja hyvä asia. Ja kreikkalaisille jumalilleki on patsaisiin kaiverrettu vatsamakkarat ja tälleen.” (H3)

Myös toinen haastateltava kertoi kehopositiivisen sisällön vaikuttaneen positiivisesti omaan kehonkuvaan. Hän kertoi kehopositiivisuuden auttavan oman itsensä hyväksymisessä:

”Nykyään niinku somessakin tuodaan paljon enemmän esille semmoista niinku kehopositiivisuutta tai sellasta mitä ennen. Et se on auttanu siihen et kyllä mä oon nykyään oikeestaan aika sujut.” (H2)

Sama haastateltava koki motivoituvansa sellaisesta sosiaalisen median sisällöstä, jossa hän näkee samanlaisia vartaloita kuin hän itse tavoittelee: *”Tykkään seurata semmosii salituottajii joilla on niinku sellanen kroppa mitä tavottelen koska mua se niinku motivoi enemmän.”*

Eräs haastateltava koki, että tiettyjen julkisuuden henkilöiden seuraaminen auttoi näkemään itsensä paremmassa valossa. Haastateltava kertoi, että erilaiset inspiroivat sanonnat olivat auttaneet häntä ymmärtämään olevansa hyvä sellaisena kuin on:

”Joku näyttelijä joskus sano jollain videolla että meidän keho on meidän koti ja me ollaan siellä koko elämämme niin miksi me sitten koko ajan haukutaan sitä. Tai silleen yritetään muuttaa sitä kun se on se missä me asutaan. Mä tykkään lukea semmosia kehittäviä asioita paljon ja se on niinku se positiivinen puoli somesta.” (H1)

Sama haastateltava oli myös kuullut sosiaalisesta mediasta seuraavanlaisen vertauksen, joka inspiroi häntä: *”Meri on kaunis ja vuori on kaunis ja ne ei näytä yhtään samalta mut ne molemmat on silti kauniita.”* Hän kuvasi ajatuksiaan vertauksesta seuraavanlaisesti:

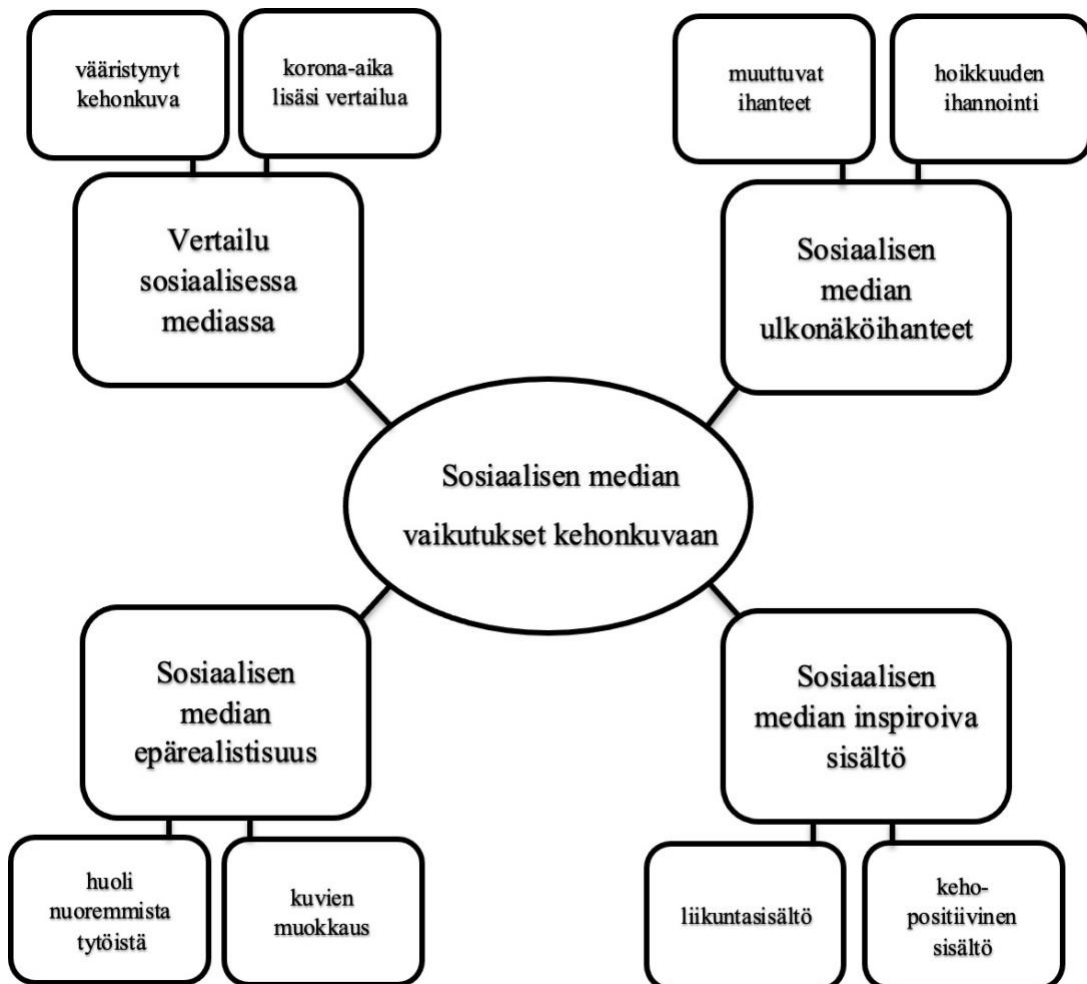
”Mul on ollu siit lähtien semmonen olo et somes on myös hyvä vaikutus silleen et se on jääny mun päähän. Sit mä huomaan et mä ite kans aattelen sitä et hei, toi on kaunis mut se ei vie mun kauneutta yhtään pois... ...Sen takii mä seuraan sitä tyyppiä koska se on vaikuttanu positiivisesti muhun ja kaikkeen mitä mä katon.” (H1)

Myös toinen haastateltava nosti esiin sosiaalisen median positiivisen vaikutuksen ja sanoi jopa ärsyyntyneensä siitä, että hän koki usein puhuttavan vain sosiaalisen median negatiivisista

puolista. Hän ajatteli, että sosiaalinen media oli auttanut siihen, että hän näkee itsensä ja oman kehonsa positiivisemmin nykyisin:

”Ärsyttää ku tuntuu et ku puhutaan somesta ja mediasta ja tällasesta niin se hallitseva näkökulma on se et se on pelkkää pahuutta ja pitäisi poistaa ja tälleen. vaikka silleen niinku itellä on se kokemus et mä olen ig:n ja tiktokin kautta pystynyt katsomaan itseäni hyvillä mielin peilistä ja silleen.” (H3)

Haastateltavat kokivat siis sosiaalisella mediallyalla olevan negatiivisten vaikutusten lisäksi paljon positiivisia vaikutuksia siihen, miten he näkevät itsensä ja oman kehonsa. Kuvio 2 esittää lukiolaisten kokemia sosiaalisten median vaikutuksia kehonkuvaansa.



KUVIO 2. Sosiaalisen median vaikutukset kehonkuvaan.

7 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa kartoitettiin sitä, millaisia sosiaalisen median käyttäjiä lukiolaiset tytöt ovat ja millaisia ajatuksia heillä on kehonkuvastaan. Pää tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten tyttöjen kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaansa. Tässä luvussa avataan tutkimuksen keskeisiä tuloksia ja peilataan niitä kirjallisuuteen ja aiempaan tutkimustietoon. Lisäksi tässä luvussa pohditaan tutkimuksen luotettavuutta, eettisyyttä ja jatkotutkimusvaihtoehtoja.

7.1 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset

Jokainen tähän tutkimukseen osallistunut nuori käytti sosiaalista mediaa päivittäin. Päivittäisen käytön määrä vaihteli yhden ja viiden tunnin välillä, mutta suurin osa haastateltavista käytti sosiaalista mediaa 3–5 tuntia päivässä. Tutkimus osoitti, että suosituimmat sosiaalisen median kanavat nuorten keskuudessa olivat Instagram, Snapchat ja Tiktok. Tulokset ovat linjassa Some ja nuoret -tutkimuksesta saatujen tulosten kanssa, joiden mukaan 17-vuotiaiden suomalaisten nuorten käytetyimpiä sosiaalisen median kanavia olivat myös Instagram, Snapchat ja Tiktok (Ebrand Group Oy 2022). Muita nuorten käyttämiä sosiaalisen median kanavia tämän tutkimuksen mukaan olivat BeReal, Pinterest, Facebook, Spotify ja Twitter. Nuoret kertoivat käyttävänsä myös Whatsappia, mutta he eivät mieltäneet sitä sosiaalisen median kanavaksi. Tulosten mukaan voidaan päätellä, että nuoret käyttävät monipuolisesti erilaisia sosiaalisen median kanavia ja ovat tietoisia siitä, millaisia mahdollisuuksia sosiaalinen media eri kanavien muodossa tarjoaa. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat valikoineet käyttämänsä kanavat omien kiinnostustensa mukaan.

Tämä tutkimus osoitti, että sosiaalisen median käytölle oli useita motiiveja. Suurimpana motiivina esiin nousi sosiaalisten suhteiden ylläpito. Jokainen haastateltava kertoi pitävänsä sosiaalisessa mediassa yhteyttä muihin. Samankaltaisia tuloksia saivat Sheldon ja Abad (2011), joiden mukaan sosiaalisessa mediassa voi ylläpitää ja vahvistaa olemassa olevia ihmissuhteita. Tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa myös Ellisonin ja Boydin (2013) tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan yksi suurimmista sosiaalisen median käytön motiiveista nuorten keskuudessa oli yhteydenpito ystäviin. Tämä tutkimus osoitti, että nuoret kokivat sosiaalisen median olevan helppo yhteydenpitoväline, jonka kautta voi laittaa muille viestiä. Vastauksista

korostui siis helppous, jota sosiaalinen media yhteydenpitoon käyttäjilleen tarjoaa. Tulosta tukee Puhakan ym. (2014, 24) näkemys sosiaalisesta mediasta hyödyllisenä välineenä ihmiselle. Myös Cao ja Yu (2019, 83) esittävät, että sosiaalisen median käyttö on mahdollista älypuhelimien välityksellä ajasta ja paikasta riippumatta. Sosiaalinen media on siis käden ulottuvissa, jolloin esimerkiksi viestin laittaminen toiselle on helppoa ja nopeaa. Sosiaalisen median voidaan nimensä mukaisesti ajatella tämän ja aiempien tutkimusten valossa olevan paikka, jossa nuoret voivat kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden palvelujen käyttäjien kanssa (Kietzman ym. 2011, 243) ja pitää yhteyttä muihin.

Toinen merkityksellinen aineistosta ilmennyt sosiaalisen median käyttömotiivi oli oman sisällön julkaiseminen. Nuoret kertoivat julkaisevansa sosiaaliseen mediaan sisältöä itse, mutta julkaisusisältö vaihteli hieman. Osa tykkäsi julkaista sosiaaliseen mediaan kuvia itsestään, kun taas osa julkaisi enimmäkseen kuvia ystävien kanssa. Eräs nuori kertoi tekevänsä sosiaaliseen mediaan erilaisia trendivideoita. Yhtenä nuorten puheissa ilmenneenä syynä omien kuvien julkaisemiselle oli se, että sosiaaliseen mediaan saa laittaa itsestään otettuja nättejä kuvia. Tämän syyn perusteella voidaan ajatella, että sosiaalinen media nähdään eräänlaisena itseilmaisun muotona. Tulosta tukee Argonin ja Loweryn (2017, 76) näkemys siitä, että sosiaalinen media voi olla ihmisille tärkeä väline itsensä ilmaisuun. Omien kuvien julkaisu voi olla osalle nuorista keino vahvistaa omaa itsetuntoaan esimerkiksi tykkäysten ja kommenttien toivossa. Myös Juusola (2015) esittää, että sosiaaliseen mediaan julkaistut omakuvat voivat omasta ulkonäöstä iloitsemisen lisäksi olla tapa vahvistaa itsetuntoa.

Nuoret viettivät sosiaalisessa mediassa vapaa-aikaansa ja vapaa-ajan vietto olikin yksi motiiveista sosiaalisen median käytölle. Yli puolet nuorista kertoivat tykkäävänsä seurata sosiaalisessa mediassa omiin kiinnostuksen kohteisiinsa tai harrastuksiinsa liittyvää sisältöä. Huomioitava tästä tutkimuksesta esiinnoussut tema oli liikunta sosiaalisen median vaikuttamisen osa-alueena. Nuoret kokivat saavansa sekä motivaatiota että inspiraatiota omaan liikunnan harrastamiseensa sosiaalisen median sisällöntuottajilta ja sosiaalisessa mediassa nähdystä sisällöstä. Vastauksista nousi esiin kuntosalisisältö, jonka koettiin tarjoavan vinkkejä ja motivaatiota omaan kuntosalilla käymiseen. Tulokset ovat verrattavissa Sokolovan ja Perezin (2021, 2–3) tutkimuksesta saatuihin tuloksiin, joiden mukaan sosiaalisen median vaikuttajilta saadut harjoitteluvinkit voivat parhaimmillaan olla liikuntaan kannustavia ja motivoivia.

Aineiston perusteella haastateltavat viihtyivät erityisesti sosiaalisen median iloisen ja huumoripainotteisen sisällön parissa. Sen koettiin tuottavan hyvää mieltä. Tuloksesta voi päätellä, että haastateltavat hakeutuvat sosiaalisessa mediassa positiivisen sisällön pariin negatiivisen ja ikäviä tunteita tuottavan sisällön sijaan. Näiden tulosten pohjalta voidaan havaita, että sosiaalinen media toimii parhaimmillaan nuorten inspiraation lähteenä. Tulos on linjassa Tiggermanin ja Zaccardon (2015) tutkimuksesta saatuihin tuloksiin, joiden mukaan sosiaalisella medially on tärkeä rooli ihmisten inspiroimisessa. Osa nuorista oli lopettanut sellaisen sisällön seuraamisen, joka tuotti heille pahaa mieltä. On siis tärkeää muistaa, että vaikka sosiaalisen median algoritmit vaikuttavat jonkin verran siellä nähtyyn sisältöön, on myös pitkälti itsestä kiinni, millaisen sisällön parissa sosiaalisessa mediassa viettää aikaa.

Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita myös siitä, millaisia ajatuksia lukiolaisilla tytöillä on omasta kehonkuvastaan ja mitkä tekijät vaikuttavat kehonkuvan rakentumiseen. Tutkimuksen kannalta tärkeä havainto oli se, että jokainen haastateltava kertoi tutkimushetkellä olevansa tyytyväinen omaan kehoonsa. Käsitys omasta kehosta ei kuitenkaan aina ollut ollut samanlainen, vaan itsensä hyväksyminen oli vaatinut töitä. Aineiston perusteella nuoret olivat kokeneet erityisesti yläkouluajan haastavaksi itsensä hyväksymisen kannalta. Tällöin koronapandemia oli valloillaan, joten nuorilla oli ollut paljon aikaa olla kotona ja sosiaalisen median äärellä. Lisäksi osa haastateltavista nosti haastatteluissa esiin yläkoulussa vallinneen painostavan ilmapiirin. Tämän koettiin vaikuttavan negatiivisesti ajatuksiin omasta kehostaan. Muuttuneet kokemukset kehonkuvasta voidaan nähdä yhtenä tämän tutkimuksen keskeisenä tuloksena. Useissa aiemmissä tutkimuksissa on korostunut erityisesti nuorten kehotyytymättömyys, mutta tämä tutkimus osoitti, että lukiolaisilla oli varsin realistinen ja terve käsitys omasta itsestään. Havainto on linjassa Gattarion ja Friséinin (2019, 62) tutkimustuloksiin siitä, että nuorten kehonkuva voi muuttua positiivisemmaksi iän myötä.

Yksi syy oman kehon hyväksymiselle ja myönteiselle kehonkuvalle oli sen ymmärtäminen, ettei sosiaalisessa mediassa nähty sisältö ollut aitoa. Tutkimustulosten perusteella nuoret olivat varsin tietoisia siitä, että sosiaalisessa mediassa muokataan kuvia ja yritetään vaikuttaa ulkonäköön esimerkiksi erilaisilla poseerauksilla. Sosiaalisen median epärealistisen sisällön nostavat esiin myös Jung ym. (2022, 1), joiden mukaan sosiaalisen median käyttäjät voivat kokea painetta julkaista sosiaaliseen mediaan siloiteltua kuvamateriaalia. Nuorten ymmärrys sosiaalisen median epäaitoudesta oli vaikuttanut siihen, etteivät he kokeneet enää tarvetta näyttää samanlaiselta kuin sosiaalisessa mediassa nähdyt ihmiset. Tämän tuloksen varjolla

voidaan tehdä johtopäätös, että nuorten sosiaalisen median lukutaito oli hyvää. He pystyivät suhtautumaan kriittisesti sosiaalisessa mediassa nähtyyn sisältöön, mikä vaikutti myönteisesti kokemuksiin omasta kehostaan. Myös Potter (2013, 421) esittää, että kriittinen suhtautuminen sosiaalisessa mediassa auttaa suojautumaan erilaisilta negatiivisilta vaikutuksilta, joita mediasta saa. Toisaalta sosiaalisen median epärealistisuuden tiedostaminen oli lisännyt kahden haastateltavan kohdalla huolta nuoremmista sosiaalisen median käyttäjistä ja siitä, millaiseksi heidän kehonkuvansa muodostuu sosiaalisessa mediassa nähdyn sisällön myötä. Haastateltavilla oli tuoreessa muistissa omat sosiaalisen median aiheuttamat negatiiviset kokemukset, joita he peilasivat itseään nuorempiin. Onkin perusteltua pohtia sitä, miten nuorempien lasten ja nuorten sosiaalisen median lukutaitoa voisi kehittää.

Tutkimuksen kannalta tärkeä havainto oli myös sosiaalisessa mediassa nähty kehopositiivinen sisältö, jonka nuoret kokivat myönteistä kehonkuvaa edistäväksi tekijäksi. Aineistosta nousivat esiin nuorten puheet siitä, kuinka sosiaalisessa mediassa tuodaan nykyään enenevässä määrin esiin kehopositiivisuutta, ja kuinka nuoret ovat ajautuneet sellaisen sisällön pariin. Samankaltainen huomio nousi esiin myös Tiggemannin ja Anderbergin (2019) tutkimustuloksista, joiden mukaan sosiaalisen median kehopositiivisella sisällöllä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia yksilön kokemuksiin omasta kehostaan. Kehopositiivisen sisällön lisäksi myös urheilu oli auttanut osaa haastateltavista ajattelemaan omasta kehostaan myönteisesti. Urheilun tuoma kehotyytyväisyys ilmeni esimerkiksi haluttujen tulosten saavuttamisena, pituuden näkemisen hyötynä omassa lajissa sekä ylipäättään mieluisan urheilulajin tuomana itsensä hyväksymisenä. Tutkimustulokset ovat verrattavissa Dowsin ja Hausenblasin (2001) näkemyksiin siitä, että liikuntaa harrastavilla henkilöillä on parempi kehonkuva kuin niillä, jotka eivät harrasta liikuntaa. Toisaalta Tiggemann ja Williamson (2000) esittävät, että liikunnan harrastaminen voi aiheuttaa myös kehotyytymättömyyttä. Tässä tutkimuksessa liikunnalla koettiin olevan nimenomaan positiivisia vaikutuksia myönteisen kehonkuvan kokemiselle.

Tutkimus osoitti myös kodilla ja koululla olevan jonkin verran vaikutuksia nuorten ajatuksiin omasta kehostaan. Aineiston perusteella nuorten kehonkuvaa voidaan parhaimmillaan vahvistaa kotona myönteisillä kommentteilla. Pahimmillaan kielteiset ja negatiiviset nuoren kehoa koskevat kommentit puolestaan heikensivät nuoren käsitystä omasta kehostaan. Tulokset ovat verrattavissa Marjamäen ym. (2015, 8) esittämiin näkemyksiin siitä, että vanhempien rooli lasten ja nuorten itsetunnon tukemisessa ja rakentumisessa on suuri. Se nuori, joka oli saanut

kotona jonkinlaista myönteistä palautetta vanhemmiltaan, koki kehonkuvansa olevan parempi kuin sillä nuorella, jonka kehoa oli kotona kommentoitu ikävään sävyyn. Havainto on linjassa Bearmanin ym. (2006) esittämiin näkemyksiin siitä, että kehoonsa tyytymättömät lapset ja nuoret eivät ole välttämättä kokeneet samanlaista lämpöä ja turvaa kotona kuin ne lapset ja nuoret, jotka ovat kehoonsa tyytyväisiä.

Tässä tutkimuksessa osa nuorista oli sitä mieltä, että liikunnanopettaja voi vaikuttaa edistävästi nuoren kokemuksiin kehonkuvastaan positiivisella ja kannustavalla asenteella. Opettajan kannustus nähtiin tärkeänä minäpystyvyyttä ja sitä kautta kehonkuvaa tukevana tekijänä. Päinvastaisesti negatiivinen, tyttöjä vähättelevä asenne nähtiin kehonkuvaa horjuttavana tekijänä. Eräs tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista koki myös erilaiset liikuntatuntien aikana tehdyt mittaukset kehonkuvaa heikentävänä tekijänä. Lukion opetussuunnitelman perusteiden (2019, 333) mukaan yksi liikunnan opetuksen tehtävistä on auttaa opiskelijaa rakentamaan myönteistä kehosuhdetta ja minäkuvaa liikunnan avulla. Tulosten perusteella tarkastelun kohteeksi voisikin nostaa sen, miten liikunnanopettaja kertoo mittausten syistä ja tarkoituksista opiskelijoille. Tärkeää esimerkiksi Move!-mittausten kohdalla olisi painottaa mittausten keskeistä tarkoitusta omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Pohdittavaksi nousee, onko kyseisen opiskelijan kohdalla mittauksissa korostunut muihin vertailu, mikä on vaikuttanut alentavasti käsitykseen omasta kehonkuvasta.

Tämä tutkimus toi tietoa siitä, että sosiaalisessa mediassa tapahtuva vertailu vaikuttaa heikentävästi ajatuksiin omasta kehonkuvasta. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista nuorista oli erityisesti yläkouluaiikoina vertaillut itseään muihin sosiaalisessa mediassa. Ainoastaan yksi haastateltavista ei ollut vertaillut itseään muihin. Kyseinen haastateltava kertoi myös käyttävänsä sosiaalista mediaa kaikista vähiten. Havainnosta voi tehdä päätelmän, että mitä enemmän nuori viettää aikaa sosiaalisessa mediassa, sitä helpommin hän altistuu kehonkuvaa heikentäville tekijöille. Havainto on linjassa Franchinan ja Lo Cocon (2018, 9) tutkimustuloksiin siitä, että runsas sosiaalisen median käyttö on yhteydessä kehöttyymättömyyteen. Vertailu oli aiheuttanut nuorten keskuudessa ulkonäköpaineita ja vääristyneitä käsityksiä omasta kehostaan. Sosiaalinen media koettiin alustana, jossa ihannoitiin laihuutta. Saatua tulosta tukee Richardsonin ja Locksin (2013, 30) esittämä havainto siitä, että sosiaalinen media edistää varsin kapeaa käsitystä kauneudesta.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen arviointi perustuu pitkälti tutkimusprosessin luotettavuuteen (Eskola & Suoranta 1998, 210). Hyvän tutkimuksen tulee olla aina eettisesti kestävä. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen toteutuksen tulee olla huolellista, tarkkaa ja rehellistä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019) Laadullisessa tutkimuksessa on syytä kuitenkin huomioida se, että tutkimus perustuu tutkittavien omiin kokemuksiin ja niiden ymmärtämiseen. Tällöin ei voida olla täysin varmoja siitä, kuinka vahvasti tutkittavan omat mielipiteet vaikuttavat tutkimustuloksiin ja niiden luotettavuuteen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) Yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttava tekijä on tutkittavan riittävä aika toteuttaa ja raportoida tutkimuksensa yksityiskohtaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2013, 232). Tämän pro gradu -tutkielman tekemiseen oltiin varattu riittävästi aikaa, sillä kirjallisuuskatsausta aloitettiin kirjoittamaan jo keväällä 2022. Lopulliseen muotoonsa se viimeisteltiin keväällä 2023. Tutkimussuunnitelma esiteltiin syksyllä 2022, jonka jälkeen aloitettiin aineiston keruu. Aineiston litterointi, analyysi ja tutkimuksen viimeistely tehtiin keväällä 2023. Tutkimus eteni koko ajan aikataulussa, eikä sitä tehdessä tullut kiire.

Tutkittavien anonymiteetin säilyminen on tutkimuksen teossa ensiarvoisen tärkeää (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155). Tässä tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys huomioitiin läpi tutkimusprosessin. Tiedonhankinta ja tutkimusmenetelmät olivat eettisesti kestäviä. Myös tutkimuksen suunnittelu, toteuttaminen ja raportointi tehtiin ennalta asetettujen vaatimusten mukaisesti. Tässä tutkimuksessa haastateltavien yksityisyyttä kunnioitettiin ja heidän anonymiteettinsä säilyi läpi tutkimuksen. Yksityisyyden kunnioittaminen ja anonymiteetti huomioitiin esimerkiksi tutkimustulosten raportoinnissa, sillä kirjoitustyö valittiin siten, ettei se paljasta kenenkään henkilöllisyyttä. Myös aineistonkeruuvaiheessa haastateltavien yksityisyys huomioitiin siten, ettei heiltä kerätty henkilötietoja missään vaiheessa. Lisäksi tutkimushaastattelut säilytettiin asianmukaisin menetelmin ja poistettiin tutkittaville etukäteen kerrotussa aikataulussa.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset, ja tulokset raportoitiin kerätyn aineiston pohjalta kattavasti ja totuudenmukaisesti. Tämä vaikutti positiivisesti tutkimuksen uskottavuuteen eli siihen, kuinka totuudenmukaisesti tutkija toi esiin tutkittavien käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä (Eskola & Suoranta 1998, 211). Lisäksi tutkimustulosten luotettavuuteen vaikutti positiivisesti se, että tutkimusprosessi tarkistettiin ulkopuolisten tahojen toimesta

(Tuomi & Sarajärvi 2009, 139). Tässä tutkimuksessa saatiin palautetta tutkimusprosessin eri vaiheissa sekä ohjaajalta että opiskelijakollegoilta. Tutkimuksessa toteutui myös tutkimuksen vahvistavuus eli se, että tutkimuksessa tehdyt havainnot ja tulkinnat saavat tukea toisista vastaavia ilmiöitä käsitellyistä tutkimuksista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 139). Tässä tutkimuksessa vahvistavuus ilmeni saatujen tutkimustulosten vertaamisessa samaa aihepiiriä käsitteleviin tutkimuksiin sekä aiempiin tutkimuksiin asianmukaisessa viittaamisessa. Tässä tutkimuksessa huomioitiin myös tutkimusmenetelmien raportointi mahdollisimman selkeästi ja todenmukaisesti. Selkeä raportointi tukee tutkimuksen luotettavuutta (TENK 2019).

Tutkijan omat oletukset tutkittavasta ilmiöstä voivat vaikuttaa haastateltavien vastauksiin tai haastattelun kulkuun (Hirsjärvi & Hurme 2009, 23). Tässä tutkimuksessa pyrittiin kiinnittämään huomiota siihen, etteivät tutkittavan omat kokemukset sosiaaliseen mediaan tai kehonkuvaan liittyen vaikuta tutkimustuloksiin tai tutkimuksen kulkuun. Esimerkiksi haastattelukysymyksiä laatiessa kiinnitettiin huomiota siihen, etteivät kysymykset sisällä ajattelua ohjaavia näkemyksiä, vaan ne ovat mahdollisimman yleisluontoisia. Myös Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) esittävät, että tutkijan on tärkeää tiedostaa omat asenteensa ja koettaa toimia niin, etteivät ne vaikuttaisi laadulliseen tutkimukseen liikaa.

Tutkimus piti sisällään kuitenkin tekijöitä, jotka ovat voineet osaltaan vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Haastateltavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti, joten lienee mahdollista, että tutkimukseen on siitä syystä valikoituneet sellaiset osallistujat, jotka kokevat kehonkuvansa hyväksi. Lisäksi haastattelutilanne saattoi olla opiskelijoiden mielestä jännittävä, joka saattoi erityisesti haastattelujen alkupuolella vaikuttaa haastateltavien rehellisyyteen vastauksissa. Jännitystä saattoi aiheuttaa myös tutkittava ilmiö. Haastattelun alussa jännitystä pyrittiin kuitenkin tutkijan toimesta lievittämään kertomalla, ettei mihinkään kysymykseen ole pakko vastata, ja että haastateltavien anonymiteetti säilyy läpi tutkimuksen täysin. Haastateltaville kerrottiin myös, että he saavat keskeyttää haastattelutilanteen milloin vain, mikäli haluavat. Eskolan ym. (2018, 45) mukaan haastattelun luotettavuutta voi lisätä se, että haastateltava kokee tulevansa nähdyksi ja kuulluksi sekä olevansa osa aktiivista vuorovaikutusta haastattelutilanteen aikana.

Tutkimuksen luotettavuuteen saattoi vaikuttaa heikentävästi myös se, että osalla haastateltavista oli haastattelutilanteessa kiireellinen aikataulu. Tämä vaikutti siihen, että tutkija ei esittänyt kaikkien haastateltavien kanssa kovin laajasti jatkokysymyksiä, vaan haastattelut

toteutettiin valmiin rungon pohjalta suhteellisen nopeasti. Lisäksi haastateltavilla ollut kiireen tunne saattoi vaikuttaa opiskelijoiden valmiuteen vastata kysymyksiin mahdollisimman laajasti. Onkin syytä pohtia, olisiko haastateltavien vastauksista voinut saada enemmän irti, mikäli haastattelutilanne olisi ollut täysin kiireetön. Tämä nosti myös haastateltavat hieman eriarvoiseen asemaan, sillä osa haastattelutilanteista pystyttiin toteuttamaan kiireettömässä aikataulussa, kun taas osa haastatteluista toteutui aikapaineen alla.

Lisäksi tämän tutkimuksen luotettavuutta voi rajoittaa tutkimuksen paikallisuus, sillä tutkimukseen osallistui lukiolaisia tyttöjä vain yhdestä kunnasta. Tulokset eivät siis vähäisen vastaajamäärän ja paikallisuuden vuoksi ole laajasti yleistettävissä, sillä esimerkiksi paikalliset opiskeluolosuhteet ovat voineet vaikuttaa tutkittavien kokemuksiin. Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko tai paikallisuus eivät ole ratkaisevaa tulosten osalta, sillä yleistettävään tietoon pyrkiminen ei ole tarkoituksenmukaista. Tärkeämpää on tutkittavan ilmiön syvällinen kuvaaminen ja ymmärtäminen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85)

7.3 Tutkimuksen hyödynnettävyys

Tämä tutkimus tuotti tärkeää tutkimustietoa muiden muassa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat suomalaisten lukiolaisten tyttöjen kehonkuvaan sekä siitä, miten sosiaalinen media vaikuttaa lukiolaisten tyttöjen koettuun kehonkuvaan. Tässä tutkimuksessa tulosten hyödynnettävyyttä tarkastellaan liikunta- ja terveyskasvatuksen näkökulmasta. Tutkimustulokset olivat osittain linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa. Esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tapahtuva vertailu esiintyi useiden aiempien tutkimusten mukaan myös tämän tutkimuksen pääasiallisena kehonkuvan heikentäjänä. Toisaalta tämä tutkimus osoitti, että lukiolaisten tyttöjen mediakriittisyys ja sosiaalisen median lukutaito vaikuttivat positiivisesti siihen, että he kokivat tutkimushetkellä kehonkuvansa myönteisessä valossa. Tämä on tärkeä havainto medialukutaidon opettamisen näkökulmasta. Terveystiedon opetuksessa olisikin jatkossa syytä antaa aiempaa suurempi painoarvo medialukutaidon opettamiselle. Sen avulla voitaisiin vahvistaa nuorten kriittistä sosiaalisen median lukutaitoa ja sitä kautta myönteisiä kokemuksia omasta kehonkuvastaan.

Tutkimustulosten valossa liikunnanopetuksessa toteutettavia mittauksia tulisi painottaa enemmän yksilön omaa hyvinvointia tukevinä mittauksina ja muihin vertailu tulisi mittausten

yhteydessä pyrkiä minimoimaan. Tähän liikunnanopettaja voi vaikuttaa konkreettisesti omilla puheillaan ja omalla asenteellaan. Lisäksi tutkimustulokset osoittivat, että liikuntaharrastusten koettiin vaikuttavan positiivisesti lukiolaisten kehonkuvaan. Parhaimmillaan liikunnanopettaja voi tarjota nuorille positiivisia kokemuksia liikunnasta ja toimia sitä kautta elinikäisen liikuntakipinän sytyttäjänä. Liikunnanopettaja voi kannustaa nuoria erilaisten liikuntalajien kokeiluun ja olla osaltaan vaikuttamassa siihen, mitä nuori harrastaa vapaa-ajallaan. Tutkimustuloksia mukaillen tällainen toiminta voi parhaimmillaan edistää nuoren myönteistä käsitystä omasta kehostaan.

Tutkimuksesta saatuja tuloksia voi myös jokainen lasten ja nuorten kanssa työskentelevä ammattilainen yleisesti hyödyntää. On selvää, että sosiaalinen media on tullut jäädäkseen ja se vaikuttaa monin eri tavoin sekä nuorten yleiseen hyvinvointiin että kokemuksiin kehonkuvastaan. Tietoisuuden lisääminen siitä on ammattilaisten keskuudessa tärkeää, jotta he voivat omalta osaltaan tukea nuoren tervettä kasvua ja kehitystä parhaalla mahdollisella tavalla.

7.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Tutkimustulosten pohjalta voitiin löytää muutamia jatkotutkimusaiheita liittyen niin sosiaaliseen mediaan kuin kehonkuvaan. Suomessa ja ulkomailla on tutkittu jonkin verran sosiaalisen median vaikutuksia nimenomaan tyttöjen kehonkuvaan, mutta poikien näkökulma ja siitä tehdyt tutkimukset ovat jääneet vähäisiksi. Aiheellista olisikin seuraavaksi suunnata tutkimusta siihen, miten pojat kokevat sosiaalisen median vaikuttavan kehonkuvaansa. Lisäksi olisi tarpeen tutkia sosiaalisen median vaikutuksia kehonkuvaan myös muiden ikäryhmien kohdalla. Nyt tutkimukset painottuvat erityisesti murrosikäisiin nuoriin, eikä esimerkiksi nuoriin aikuisiin tai aikuisiin liittyviä tutkimuksia aiheesta ole juurikaan tehty.

Tutkimuksessa nousi esiin korona-ajan vaikutus lisääntyneeseen kehotytyttömyyteen. Olisikin mielenkiintoista tutkia tarkemmin korona-ajan vaikutuksia nuorten elämään esimerkiksi sosiaalisen median käytön näkökulmasta. Lisäksi tutkimustulosten perusteella jatkotutkimusta voisi suunnata tiettyihin sosiaalisen mediaan kanaviin ja siihen, onko sosiaalisessa mediassa kanavakohtaisia eroja sille, miten ne vaikuttavat koettuun kehonkuvaan. Toki kokemukset tähän liittyen ovat yksilöllisiä, mutta tällainen tutkimus voisi syventää ymmärrystä sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että erityisesti vertailu sosiaalisessa mediassa altistaa negatiivisille kehonkuvan kokemuksille. Näiden tulosten pohjalta olisikin syytä tutkia myös sitä, mitä konkreettista esimerkiksi kouluissa voisi tehdä, että vertailua ei tapahtuisi niin paljoa. Esiin nousee kysymys siitä, voisiko koulussa opetukseen lisätä sosiaaliseen mediaan ja sen käyttöön liittyviä opetustunteja ja opettaa nuorille tervettä ja realistista suhtautumista sosiaalisessa mediassa nähtyyn sisältöön. Liikuntakasvattajat voisivat hyödyntää mahdollisista jatkotutkimuksista selvinneitä konkreettisia keinoja esimerkiksi vertailun vähentämiseen ja vaikuttaa sitä kautta nuorten kehonkuvan myönteiseen vahvistamiseen.

Tämä tutkimus osoitti, että lukiolaiset ajattelevat sosiaalisella medially olevan hyviä puolia oman itsetunnon ja kehonkuvan kokemiselle. Jatkossa tutkimusta voisikin keskittää myös siihen, miten sosiaalinen media tukee ja edistää etenkin positiivista kehonkuvaa ja sen rakentumista.

LÄHTEET

- Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Helsinki: Edita.
- Akos, P. & Levitt, D. H. (2002). Promoting healthy body image in middle school. *Professional School Counseling*, 6 (2), 138–144. <https://www.jstor.org/stable/42732403>.
- Alahäivälä, N. (2020). *Koululiikunnan koetut vaikutukset kehonkuvaan*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 13.4.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/70127/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202006224317.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Anderson, M. (2015). Men catch up with women on overall social media use. <https://policycommons.net/artifacts/618919/men-catch-up-with-women-on-overall-social-media-use/1599942/>.
- Anderson, M. & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center, 31 (2018), 1673–1689. <http://publicservicesalliance.org/wp-content/uploads/2018/06/Teens-Social-Media-Technology-2018-PEW.pdf>.
- Andsager, J. L. (2014). Research directions in social media and body image. *Sex Roles*, 71, 407–413. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0430-4>.
- Argo, T. & Lowery, L. (2017). The effects of social media on adolescent health and well-being. *Journal of Adolescent Health*, 60 (2), 75–76. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.10.331>.
- Baldry, A. C. & Winkel, F. W. (2003). Direct and vicarious victimization at school and at home as risk factors for suicidal cognition among Italian adolescents. *Journal of Adolescence*, 26 (6), 703–716. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.07.002>.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E. & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 217–229. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9010-9>.
- Betz, D. E. & Ramsey, L. R. (2017). Should women be “All About That Bass?”: Diverse body-ideal messages and women’s body image. *Body Image*, 22, 18–31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.04.004>.
- Boepple, L. & Thompson, J. K. (2016). A content analytic comparison of fitspiration and thinspiration websites. *International Journal of Eating Disorders*, 49 (1), 98–101. <https://doi.org/10.1002/eat.22403>.
- Breves, P., Liebers, N., Motschenbacher, B. & Reus, L. (2021). Reducing resistance: The impact of nonfollowers’ and followers’ parasocial relationships with social media

- influencers on persuasive resistance and advertising effectiveness. *Human Communication Research*, 47 (4), 418–443. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqab006>.
- Bucchianeri, M.M., Arikian, A.J., Hannan, P.J., Eisenberg, M.E. & NeumarkSztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image* 10, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>.
- Buchanan, J., Kim, H. & Eickhoff-Shemek, J. M. (2023). Fitness/Wellness Professionals as Social Media Content Creators and Influencers: Health and Legal Risks to Consider. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27 (1), 41–44. https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Citation/2023/01000/Fitness_Wellness_Professionals_as_Social_Media.11.aspx.
- Bulik, C. M. (2012). Eating disorders. Teoksessa M. Blumenfield & R. R. Striegel-Moore (toim.) *The Harvard guide to women's health*. Harvard University Press, 166–167.
- Cao, X. & Yu, L. (2019). Exploring the influence of excessive social media use at work: A three-dimension usage perspective. *International Journal of Information Management*, 46, 83–92. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.11.019>.
- Cohen, R., Newton-John, T. & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of health psychology*, 26 (13), 2365–2373. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1359105320912450?casa_token=Fd28OuzZj4cAAAAA:1Z4Sj_zPYod-Kc0myEbdRIIZ2XJ6X_6yDIR4rtTzSMJFLS1KvASxuoqNLeCVZ3pDnx0nXNsX-6o.
- Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. (2022). Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Verkkosivu. Viitattu 25.11.2022 <https://www.ebrand.fi/some-ja-nuoret/>.
- Ellison, N. & Boyd, D. M. (2013). Sociality through social network sites. Teoksessa W. H. Dutton (toim.) *The Oxford Handbook of Internet Studies*. Oxford Academic, 151–172. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199589074.013.0008>.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fardouly, J., & Diedrichs, P.C. (2017). Facebook and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 16, 22–26.

- Fardouly, J. & Vartanian, L.R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>.
- Fardouly, J., Slater, A., Parnell, J. & Diedrichs, P. C. (2023). Can following body positive or appearance neutral Facebook pages improve young women’s body image and mood? Testing novel social media micro-interventions. *Body Image*, 44, 136–147.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.12.008>.
- Franchina, V. & Coco, G. L. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education*, 10 (1), 5–14.
https://iris.unipa.it/retrieve/handle/10447/528114/1265345/Franchina_Lo%20Coco%20Social%20media%20%26%20body%20image_2018.pdf.
- Gallagher, S. & Zahavi, D. (2008). *The phenomenological mind: An introduction to philosophy of mind and cognitive science*. Routledge. Viitattu 14.4.2022.
https://www.academia.edu/206868/Gallagher_S_and_Zahavi_D_2008_The_Phenomenological_Mind_2nd_Ed_2012_.
- Gattario, K. H. & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men’s and women’s journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>.
- Goldfield, G.S., Kenny, G. P., Alberga, A.S., Prud’homme, D., Hadjiyannakis, S., Gougeon, R., Phillips, P., Tulloch, H., Malcolm, J., Doucette, S., Wells, G.A., Ma, J., Cameron, J.D. & Sigal, R.J. (2015). Effects of aerobic training, resistance training, or both on psychological health in adolescents with obesity: The HEARTY randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 83 (6), 1123–1135.
<https://psycnet.apa.org/buy/2015-39660-001>.
- Grogan, S., Williams, A., Kilgariff, S., Bunce, J., Heyland, J. S., Padilla, T., ... & Davies, W. (2014). Dance and body image: Young people’s experiences of a dance movement psychotherapy session. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6 (2), 261–277. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.796492>.
- Haapala, E., Väistö, J., Lintu, N., Eloranta, A. M., Lindi, V. & Lakka, T. A. (2017). Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus ovat yhteydessä 6–8-vuotiaiden lasten ylipainoon. *Liikunta ja tiede*, 54 (2–3).
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54715/haapalavaistoetalvahainenfyysinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

- Hausenblas, H. A. & Downs, D. S. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13 (3), 323–339. <https://doi.org/10.1080/104132001753144437>.
- Hautala, A. (2016). *Viiltävä nuoruus*. Helsinki: Books on Demand.
- Healey, J. (2014). *Positive Body Image*. Thirroul, New South Wales: The Spinney Press.
- Heinonen, S. (2009). Sosiaalinen media. Avauksia nettiyhteisöjen maailmaan ja vuorovaikutuksen uusiin muotoihin. *TUTU-eJULKAISUJA*, 1, 2009. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147581/eTutu_2009-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Hietajärvi, L. (2021). Sosiaalinen media on vuorovaikutusta tukeva ympäristö. *Suomalainen tiedeakatemia*. Viitattu 22.9.2022 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/329232/Some_on_vuorovaikutusta_tukeva_ymparisto_Ilmiokartta_Sofi_2021_Hietajarvi_Matikainen.pdf?sequence=1.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2011). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannesosakeyhtiö Tammi.
- Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>.
- Hobbs, R. & Moore, D. C. (2013). *Discovering media literacy: Teaching digital media and popular culture in elementary school*. Chicago: Corwin Press.
- Ikonen, A. (2019). Yhdeksäsluokkalaisten kokemat ulkonäköpaineet. Itä-Suomen yliopisto. Filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 14.5.2022. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21135/urn_nbn_fi_uef-20190293.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Jaatinen, S. & Kainulainen, S. (2021). Itsetuntoon ja kehonkuvaan vaikuttavat tekijät liikuntatunneilla lukiolaisten kokemana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 14.4.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/77275/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202108044443.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Jarman, H., Marques, M., McLean, S., Slater, A. & Paxton, S. (2021). Direct and indirect relationships between social media use and body satisfaction: A prospective study

- among adolescents boys and girls. *Journal of Health Psychology*, 26 (10), 1237–1448.
<https://doi.org/10.1177/14614448211058468>.
- Jones, A., Plumb, A. M. & Sandage, M. J. (2021). Social media as a platform for cyberbullying of individuals with craniofacial anomalies: a preliminary survey. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*, 52 (3), 840–855.
https://doi.org/10.1044/2021_LSHSS-20-00159.
- Jung, J., Barron, D., Lee, Y. A. & Swami, V. (2022). Social media usage and body image: Examining the mediating roles of internalization of appearance ideals and social comparisons in young women. *Computers in Human Behavior*, 135, 107357.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107357>.
- Juusola, H. (2015). Selfie – moderni omakuva. Teoksessa A. Välimäki & K. Tikka (toim.) *Me, Myselfie and I – Tietokirja somekuvista*. Helsinki: Avain, 20–35.
- Kananen, J. (2011). *Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, liiketoiminta ja palvelut -yksikkö 2010.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.
- Ki, C. W. C. & Kim, Y. K. (2019). The mechanism by which social media influencers persuade consumers: The role of consumers' desire to mimic. *Psychology & Marketing*, 36 (10), 905–922. <https://doi.org/10.1002/mar.21244>.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>.
- Kilpelä, K. (2011). Miksi amisope ei koe olevansa mediakasvattaja? Teoksessa S. Kotilainen, U. Kovala, & E. Vainikkala (toim.) *Media, kasvatusta ja kulttuurin kierto*, 130–149. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja, 106.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4655-5>.
- Klemola, T. (2004). *Taidon filosofia – filosofin taito*. University of Tampere. Viitattu 14.4.2022.
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95448/taidon_filosofia_2004.pdf?sequence=1.
- Kosola, S. & Moisala, M. (2019). *Lapset, nuoret ja älylaitteet: taiten tasapainoon*. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 2019.
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. (2010). *Portaita pitkin: lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen: opas vanhemmille*. 2. painos. Helsinki: WSOY.

- Kukkonen, I., Pajunen, T., Sarpila, O. & Åberg, E. (2019). Ulkoinen olemus pääomana. Ulkonäköyhteiskunta 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Into.
- Kupiainen, R. & Sintonen, S. (2009). Medialukutaidot, osallisuus, mediakasvatus. Helsinki: Palmenia Helsinki University Press.
- Kääriäinen, H. (1988). Minäkuvan kehitys. Loimaa: Loimaan kirjapaino Oy.
- Laine, A. & Aho, S. (2005). Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Lawler, M. & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40 (5), 59–71. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2>.
- Lewis-Smith, H., Bray, I., Salmon, D. & Slater, A. (2020). Prospective pathways to depressive symptoms and disordered eating in adolescence: A 7-year longitudinal cohort study. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 2060–2074. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-020-01291-1>.
- Lou, C., Chee, T. & Zhou, X. (2022). Reviewing the Commercial and Social Impact of Social Media Influencers. In *The Dynamics of Influencer Marketing*, 60–79. Routledge.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. (2019). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2019:2a. Viitattu 24.4.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2022). Lapset ja media. Verkkosivu. Viitattu 22.9.2022 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>.
- Marcella-Hood, M. (2019). Scottish style: the construction of Scottish identity amongst fashion and style influencers on Instagram. Robert Gordon University. Väitöskirja. Viitattu 29.12.2022. <https://rgu-repository.worktribe.com/output/241827/scottish-style-the-construction-of-scottish-identity-amongst-fashion-and-style-influencers-on-instagram>.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. (2015). Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Martikainen, L. (2015). Mitä se sulle kuuluu? Nuoren elämän valinnat puntarissa. Tallinna: United Press Global.

- Matthes, J. & Marquart, A. (2015). Activism via social media: Testing the moderating effect of Burger and DeChurch's (2018) social network analysis framework. *New Media & Society*, 17 (10), 1789–1808.
- Matikainen, J. & Huovila, J. (2017). Sosiaalinen media terveyden edistämässä. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 15.5.2022.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>.
- McCay-Peet, L. & Quan-Haase, A. (2017). What is social media and what questions can social media research help us answer. *The SAGE handbook of social media research methods*, 13–26.
- Medialukutaito Suomessa. Kansalliset mediakasvatuslinjaukset. (2019). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2019:37. Viitattu 13.10.2022.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161951/OKM_2019_37.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Merilampi, R. (2014). Mediakasvatuksen perusteet. Helsinki: Avain.
- Mitchell, A., Gottfried, J., Barthel, M. & Shearer, E. (2016). *The Modern News Consumer: News attitudes and practices in the digital era*.
- Michael, S. L., Wentzel, K., Elliott, M. N., Dittus, P. J., Kanouse, D. E., Wallander, J. L., ... & Schuster, M. A. (2014). Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth-grade boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 15–29. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9899-8>.
- Miles, M.B. & Huberman, A.M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. Sage Publications. London: Thousand Oaks. Viitattu 12.3.2023.
https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=U4IU_-wJ5QEC&oi=fnd&pg=PA10&dq=miles+%26+huberman+1994&ots=kFTG4MSZ#v=onepage&q=miles%20%26%20huberman%201994&f=false.
- Mills, J. S. (2011). A brief history of body image. Teoksessa T. F. Cash & L. Smolak (toim.) *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press. London: Thousand Oaks.
- Monteiro Gaspar, M., Amaral, T.F., Oliveira, B.M.P.M. & Borges, N. (2011). Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children – a cross-sectional study. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (5), 563–569.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.004>.

- Mäntymäki, M. (2012). Nuoret sosiaalisessa mediassa. Teoksessa H. Niemi & S. Riitta (toim.) Tykkää tästä! Opettajan ammattietiikka sosiaalisen median ajassa. Jyväskylä: PS-kustannus, 9–21.
- Neuvonen, J. (2020). Koululiikunta ja kehollisuus: liikunnan- ja tanssinopettajien kokemukset oppilaiden myönteisen kehonkuvan ja kehollisuuden tukemisesta sekä kehollisuuden yhteydestä oppimiseen. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.4.2022.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/316521/Neuvonen_Jasmin_gradu_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y.
- Niemi, H. & Sarras, R. (2012). Tykkää tästä!: Opettajan ammattietiikka sosiaalisen median ajassa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nuorisotutkimusseura. (2016). Media hanskassa. Lasten ja Nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Viitattu 14.5.2022.
https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>.
- Ojala, K. (2017). Nuori, liikunta ja ulkonäkö. *Liikunta ja tiede*, 54 (6), 4–8.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56725/ojalanuoriliikuntaulkonako.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Ojala, K., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J., & Kannas, L. (2016). Liikunnan ja painoindeksin yhteydet 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen käsityksiin kehostaan. *Liikunta & Tiede*, 53 (2–3), 64–72.
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt2-3_16_tutkimusartikkelit_ojala_64-72_lowres.pdf.
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic Social Media Use and Health Among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (4), Article 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H., & Tammelin, T. (2016). Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso lisäävät nuorten liikkumista etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta ja tiede*, 53 (4), 92–98.
- Parviainen, J. (1997). Taito, kehomuisti ja kehollinen tieto: Miten nykytanssijan kehollista tietoa ja taitoa voi käsitteellistää. Teoksessa A. Sarje (toim.) Näkökulmia tanssin

- opettamiseen; suomalaisten tanssitaiteilijoiden ja tanssintutkijoiden kirjoituksia. Helsinki: Yliopistopaino, 133–150.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., Brown, W. H., McIver, K. L., Howie, E. K. & Dowda, M. (2013). Top 10 research questions related to physical activity in preschool children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84 (4), 448–455.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2013.844038>.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. 3rd edition. Sage Publications, Inc.
- Perez, M., Kroon Van Diest, A. M., Smith, H., & Sladek, M. R. (2018). Body dissatisfaction and its correlates in 5- to 7-Year-Old girls: A social learning experiment. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47 (5), 757–769.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1157758>.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71 (11–12), 363–377.
<https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 25.2.2022.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Potter, W. J. (2013). Review of literature on media literacy. *Sociology Compass*, 7 (6), 417–435. <https://doi.org/10.1111/soc4.12041>.
- Richardson, N. & Locks, A. (2014). *Body studies: The basics*. Routledge.
- Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2021). # Take idealized bodies out of the picture: A scoping review of social media content aiming to protect and promote positive body image. *Body Image*, 38, 10–36.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.009>.
- Rodgers, R. F., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Tylka, T. L., & Harriger, J. A. (2022). # Bopo: Enhancing body image through body positive social media-evidence to date and research directions. *Body Image*, 41, 367–374.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.008>.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 427–442.

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkosivu. Viitattu 10.1.2023 <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>.
- Salasuo, M., Tarvainen, K. & Myllyniemi, S. (2020). Tilasto-osio. Teoksessa M. Salasuo (toim.) Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020. 31–172.
- Salokoski, T. & Mustonen, A. (2007). Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007, 8–139. Viitattu 24.9.2022. <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>.
- Sastre, A. (2014). Towards a radical body positive: Reading the online “body positive movement”. *Feminist Media Studies*, 14 (6), 929–943. <https://doi.org/10.1080/14680777.2014.883420>.
- Saunders, J. F. & Frazier, L. D. (2017). Body dissatisfaction in early adolescence: the coactive roles of cognitive and sociocultural factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 1246–1261. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0559-2>.
- Sheldon, K. M., Abad, N. & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Psychology of Popular Media Culture*, 1 (S), 2–15. <https://doi.org/10.1037/2160-4134.1.S.2>.
- Sinkkonen, H. M., Puhakka, H. & Meriläinen, M. (2014). Internet use and addiction among Finnish adolescents (15–19 years). *Journal of adolescence*, 37 (2), 123–131. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.008>.
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. <https://policycommons.net/artifacts/617452/social-media-use-in-2018/1598263/>.
- Smolak, L. (2012). Appearance in childhood and adolescence. *The Oxford Handbook of the Psychology of Appearance*, 123–141. Oxford: Oxford University Press.
- Sokolova, K. & Perez, C. (2021). You follow fitness influencers on YouTube. But do you actually exercise? How parasocial relationships, and watching fitness influencers, relate to intentions to exercise. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 58, 102276. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102276>.
- Staksrud, E. (2016). *Children in the online world: Risk, regulation, rights*. Routledge.
- Stevens, A. & Griffiths, S. (2020). Body Positivity (# BoPo) in everyday life: An ecological momentary assessment study showing potential benefits to individuals’ body image

- and emotional wellbeing. *Body Image*, 35, 181–191.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.003>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Kasvu ympäristön turvallisuus. Verkkosivu. Viitattu 3.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimus-ja-seuranta/kasvuympariston-turvallisuus>.
- 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. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00081-X>.
- Tiggemann, M. & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of ‘Instagram vs reality’ images on women’s social comparison and body image. *New Media & Society*, 22 (12), 2183–2199.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1461444819888720>.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43, 119–127.
<https://doi.org/10.1023/A:1007095830095>.
- Tiggemann, M. Zaccardo, M. (2015). ”Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*, 15, 61–67.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>.
- Tilastokeskus. (2015). Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimus. Viitattu 14.5.2022. https://tilastokeskus.fi/til/sutivi/2015/sutivi_2015_2015-11-26_kat_001_fi.html.
- Tolonen, T. (2001). Tyttöjen käsityksiä ihannenaïseudesta. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) *Nuori ruumis*. Helsinki: Gaudeamus, 74.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2011). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. (2019). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeet. Verkkosivu. Viitattu 25.2.2023.
<https://tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi/ihmistieteiden-eettinen-ennakkoarviointi>.
- Uski, S. (2016). Someriippuvuus. Verkkosivu. Viitattu 30.9.2022.
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/someriippuvuus>.
- Valli, R. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. (5. painos). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Vandenbosch, L., Fardouly, J. & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. (2018). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Viitattu 3.5.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf.
- Varto, J. (1992). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä, 1992.
- Vogelin, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3 (4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.
- von Bonsdorff, M. B., Kokko, K., Salonen, M., von Bonsdorff, M. E., Poranen-Clark, T., Alastalo, H., ... & Eriksson, J. G. (2019). Association of childhood adversities and home atmosphere with functioning in old age: the Helsinki birth cohort study. *Age and ageing*, 48(1), 80–86. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy153>.
- Vuori, J. (2021). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 27.2.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>.
- Väestöliitto. (2022). *Murrosikä*. Verkkosivu. Viitattu 27.3.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/murrosika/>.
- Wilson, R. E., Gosling, S. D. & Graham, L. T. (2012). A review of Facebook research in the social sciences. *Perspectives on Psychological Science*, 7 (3), 203–220. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1745691612442904>.
- Wolke, D. & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100 (9), 879–885.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent health*. Verkkosivu. Viitattu 25.4.2022. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
- Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A. & Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body image*, 10 (3), 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.04.001>.
- Åberg, E. (2020). *Keeping Up Appropriate Appearances*. Physical appearance, social norms, and gender in Finland. University of Turku. *Studies in Social Sciences*. Väitöskirja. Viitattu 14.5.2022.

[https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/150778/AnnalesB525%
c3%85berg.pdf?sequence=1&isAllowed=y.](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/150778/AnnalesB525%c3%85berg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

LIITTEET

LIITE 1. Haastattelukysymykset.

Sosiaalisen median käyttö

1. Käytätkö sosiaalista mediaa? Jos kyllä, niin mitä sovelluksia ja miksi niitä?
2. Miksi käytät sosiaalista mediaa?
3. Kuinka paljon käytät sosiaalista mediaa päivässä/viikossa? Arvioi tunteina.
4. Millaista sisältöä seuraat sosiaalisessa mediassa – ja miksi sitä?
5. Julkaisetko itse sisältöä? Jos kyllä, niin minkälaista? Kerro esimerkki.

Kehonkuva

1. Mitä ajattelet omasta kehostasi?
2. Miten tyytyväinen olet omaan kehoosi?
3. Millainen on oma kauneuskäsityksesi?
4. Miten liikunnanopettajat voivat liikuntatunneilla mielestäsi vaikuttaa oppilaiden/opiskelijoiden kehonkuvaan? Kerro jokin esimerkki tähän liittyen.

Sosiaalinen media ja kehonkuva

1. Koetko, että sosiaalinen media vaikuttaa jotenkin omaan kehonkuvaasi? Jos kyllä, niin miten? Miksi?
2. Vertailetko omaa ulkonäköäsi sosiaalisessa mediassa muihin? Jos kyllä, niin miten?
3. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, vaikuttaako vertailu jotenkin omaan toimintaasi esimerkiksi liikunnan tai syömisen suhteen?
4. Millaisia ajatuksia sinulle herää omaa kehoasi kohtaan, kun vietät aikaa sosiaalisessa mediassa?
5. Millainen sisältö sosiaalisessa mediassa tuottaa sinulle hyvää mieltä? Kerro jokin esimerkki.
6. Millainen sisältö sosiaalisessa mediassa tuottaa sinulle pahaa mieltä? Kerro jokin esimerkki.

Haluatko nostaa jotain esille, lisätä jotain tai palata johonkin aiemmin keskusteltuun? Palautetta haastattelijalle? Haluatko saada valmiin graduni sähköpostilla luettavaksi?

LIITE 2. Tietosuojailmoitus.

TIETOSUOJAILMOITUS TUTKIMUKSESTA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

17.10.2022

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, eikä tutkittavan ole pakko toimittaa mitään tietoja, tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää.

1. TUTKIMUKSEN NIMI, LUONNE JA KESTO

Tutkimuksen nimi: Lukiolaisten tyttöjen kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaansa

Tutkimus on kertatutkimus ja sen arvioitu valmistumisajankohta on huhtikuu 2023.

2. MIHIN HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY PERUSTUU

EU:n yleinen tietosuoja-asetus, artikla 6, kohta 1

Tutkittavan suostumus

yleistä etua koskeva tehtävä

tieteellinen tutkimus

3. TUTKIMUKSESTA VASTAAVAT TAHOT

Tutkimuksen tekijä: Ilona Haukka, (puhelinnumero), hauiloel@student.jyu.fi

Tutkimuksen ohjaaja: Leena Aarto-Pesonen, LitT, yliopistonlehtori, (puhelinnumero), leena.aarto-pesonen@jyu.fi, JY/Opettajankoulutuslaitos, PL 35 40014 Jyväskylän yliopisto

4. TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää lukiolaisten tyttöjen kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaansa. Tutkimukseen osallistuu n. 6–8 tutkittavaa. Välttämätön henkilötieto tutkimuksen kannalta on tutkittavan sukupuoli (tyttö). Muita henkilötietoja tutkimukseen ei tarvita.

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Tutkimukseen osallistuminen kestää n. -60 minuuttia, eli tutkimushaastattelun verran. Tutkimukseen sisältyy siis yksi haastattelu, joka käydään ennalta sovittuna ajankohtana koululla liikuntatunnin kanssa samaan aikaan.

6. TUTKIMUKSEN MAHDOLLISET HYÖDYT JA HAITAT TUTKITTAVILLE

Parhaimmillaan tutkimus tarjoaa ajankohtaista ja tärkeää tietoa sosiaalisen median ja kehonkuvan yhteyksistä ja antaa sitä kautta liikunnanopettajille, opettajaopiskelijoille sekä muille nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille ymmärrystä aiheesta. Koen vahvasti, että liikuntakasvatuksessa on mahdollisuus tukea nuorten kehonkuvaa ja tutkimukseni tulokset voivat antaa opettajille avaimia siihen. Liikunnanopetuksen avulla voidaan esimerkiksi ohjata nuorta tarkastelemaan kehoaan toiminnallisesti, eikä niinkään ulkonäön kautta.

7. HENKILÖTIETOJEN SUOJAAMINEN

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla eikä niitä luovuteta sivullisille.

Tietojasi ei voida tunnistaa tutkimukseen liittyvistä tutkimustuloksista, selvityksistä tai julkaisuista. Tutkimustuloksissa ja muissa asiakirjoissa tutkittavaan viitataan vain tunnustekoodille, esim. ”haastateltava 1”.

Tutkimuksessa kerätään seuraavia henkilötietoja: äänitallenne, haastattelumuistiinpanot ja sukupuoli. Tietojen kerääminen perustuu tutkimussuunnitelmaan. Äänitallenteet hävitetään ja aineisto anonymisoidaan muuttaessa tallenteet tekstimuotoiseksi tutkimusaineistoksi.

Tutkimusaineistoa säilytetään Jyväskylän yliopisto tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaisesti ja käyttäjätunnuksen salasanan takana. Tekstiaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

8. TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksesta valmistuu pro gradu -opinnäytetyö. Tutkittava saa halutessaan tietoa tuloksista sähköpostitse.

9. TUTKITTAVAN OIKEUDET JA NIISTÄ POIKKEAMINEN

Tutkittavalla on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, kun henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Jos tutkittava peruuttaa suostumuksensa, hänen tietojansa ei käytetä enää tutkimuksessa.

Tutkittavalla on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli tutkittava katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä. (lue lisää: <http://www.tietosuoja.fi>).

Tutkimuksessa ei poiketa muista tietosuojalainsäädännön mukaisista tutkittavan oikeuksista.

10. REKISTERÖIDYN OIKEUKSIEN TOTEUTTAMINEN

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista voit olla yhteydessä tutkimuksen tekijään.

