

**NUORTEN NAISTEN KOKEMUKSIA JA NÄKEMYKSIÄ KEHONKUVAA  
RAKENTAVISTA ASIOISTA**

Karoliina Kontoniemi

Terveyskasvatuksen pro  
gradu-tutkielma

Kevät 2014

Terveystieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Iida Karoliina Kontoniemi (2014). Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden pro gradu-tutkielma, 64 s., 3 liitettä.

Tämän pro gradu-tutkimuksen tarkoitus on tutkia nuorten naisten kehonkuvaa ja sitä, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä heillä on kehonkuvaa rakentavista asioista. Tutkimuksessa selvitetään, miten nuoren käsitys omasta kehosta ja sen sopivuudesta muodostuu ja millaiset asiat ovat heidän mielestään merkityksellisiä kehonkuvan rakentumisessa. Tavoitteena on, että tuloksia voitaisiin hyödyntää terveystiedon opetusta kehitettäessä.

Tutkimuksessa on käytetty laadullista tutkimusotetta, jossa fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusperinne näkyy kiinnostuksena nuorten kokemuksiin ja pyrkimyksenä ymmärtää näitä kokemuksia. Tutkimusaineisto koostui seitsemästä 16–19-vuotiaan naisen puolistrukturoidusta teemahaastattelusta, jotka on toteutettu marraskuun 2013 ja helmikuun 2014 välisenä aikana. Sanatarkasti litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 74 sivua (fontti Times New Roman, fonttikoko 12, riviväli 1). Aineisto on analysoitu käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Sisällönanalyysin tuloksena muodostui neljä pääluokkaa, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen ”Millaiset asiat ovat merkityksellisiä nuorten naisten kehonkuvan rakentamisen kannalta?”. Sosiaalinen ympäristö koettiin merkittävänä kehonkuvan rakentajana ja sen rooli näyttäytyi sekä myönteisenä että kielteisenä. Median merkitys sisältyi tähän pääluokkaan. Toiseen pääluokkaan, osiksi omia ajatuksia ja toimintaa kehonkuvan rakentajina, liitettiin itsensä tunteminen ja hyväksyminen sekä kehoon kohdistuvan ajattelun muuttuminen ajan myötä. Kolmanneksi pääluokaksi muodostui ulkoinen vaikutelma kehonkuvan rakentajana, johon sisältyvät vaatteiden, pukeutumisen ja muiden ulkoisten asioiden merkitys kehonkuvassa ja kehotytyväisyydessä. Neljäs pääluokka, tyytyväisyys kehoon, koettiin keskeisenä kehonkuvan rakentajana. Tähän pääluokkaan sisältyivät sekä kehotytyväisyyteen että kehotytyväisyyden liittyvät kokemukset.

Tässä tutkimuksessa keskeinen tekijä kehonkuvan rakentamisen kannalta oli sosiaalinen ympäristö, joka olisi tärkeä huomioida myös terveystiedon opetuksessa. Tutkimuksessa saadun uuden tiedon valossa mediaan liittyvien sisältöjen kriittinen tarkastelu on tärkeää terveen kehonkuvan muodostumisen kannalta. Muutokset kehoon liittyvässä ajattelussa näyttäisivät ajoittuvan yläkoulu- ja lukioikäisiin, jolloin olisi hyvä vahvistaa nuorten myönteisen kehonkuvan kehitystä. Aihe tulisi huomioida myös aikaisemmin, jotta murrosiän tuomat muutokset kehossa voitaisiin ehkä hyväksyä helpommin. Tervettä kehonkuvaa ja sen tukemista voisi lähestyä koulussa myös itsetuntemuksen vahvistamisen kautta, sillä itsensä tunteminen ja arvostaminen nähtiin tärkeinä asioina kehonkuvan rakentamisen kannalta.

Avainsanat: kehonkuva, kehotytyväisyys, nuoret, terveystieto

## **ABSTRACT**

Iida Karoliina Kontoniemi (2014). Young women's experiences and interpretations of matters that construct body image. Department of Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in health education, 64 pp., 3 appendices.

The purpose of this master's thesis study is to investigate young women's body image and what kind of experiences and interpretations they have about the matters that construct body image. In this study I am trying to explore how young women's perceptions of their own body and its appropriateness is formed and what kind of things are meaningful in construction of the body image in their opinion. The aim is to take the use of the results of this study to improve health education in schools.

This study was carried out using qualitative research method in which the phenomenological-hermeneutical research tradition is shown as the interest in young women's experiences and as the intention to understand these experiences. The sample consisted of seven 16–19 year old women's semi-structured thematic interviews that were carried out between November 2013 and February 2014. The data consisted of 74 pages of verbatim transcribed text (font Times New Roman, font size 12, line spacing 1). The data has been analyzed following inductive content analysis.

As a result of content analysis there were four main categories as answers to the research question "What kind of things are meaningful in construction of the body image of young women?". Social environment was considered as a significant constructor of body image and its role was showing both in positive and in negative way. The role of media was included in this main category. Associated with the second main category, one's own thoughts and actions as constructors of body image were self-knowledge and accepting oneself as well as changes in body related thinking over time. Appearance as a constructor of body image was formulated as third main category including the role of clothes, clothing and other appearance related things in body image and body satisfaction. The fourth main category, satisfaction in one's body, was considered as a fundamental constructor of body image. Both body satisfaction and dissatisfaction related experiences were included in this main category.

In this study social environment was an essential factor in construction of body image, which would also be an important thing to notice in health education in schools. In view of the new information from this study criticism about media related issues is important in formulating healthy body image. The changes in body related thinking seem to take place at the age of junior high school and high school, which could also be a good time for strengthening the development of positive body image. The topic should also be noticed earlier, so that the puberty related changes in body might be easier accepted. Healthy body image and its promotion could also be approached by strengthening self-esteem because the experiences of self-esteem and self-worth were considered as important things regarding to construction of body image.

Keywords: body image, body satisfaction, adolescents, health education

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO .....	1
2 TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET .....	3
2.1 Identiteetti .....	3
2.2 Minäkuva ja itsetunto .....	4
2.3 Kehonkuva .....	5
3 TUTKIMUSTIETOA KEHONKUVAAN LIITTYVISTÄ TEKIJÖISTÄ .....	8
3.1 Itsetunto .....	8
3.2 Sukupuoli .....	10
3.3 Ulkonäköihanteet ja -paineet.....	11
3.4 Media .....	13
4 KEHONKUVA OSANA TERVEYSTIETO-OPPIAINETTA .....	16
4.1 Terveystieto oppiaineena meillä ja muualla.....	16
4.2 Terveystiedon opetussuunnitelmat .....	17
4.3 Kehonkuva terveystiedon sisältöalueena .....	19
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA.....	22
6 TUTKIMUSMENETELMÄ JA -AINEISTO .....	23
6.1 Perusteluja tutkimusotteen valinnalle.....	23
6.2 Tutkimusaineisto .....	23
6.3 Aineiston analysointi .....	26
7 NUORTEN NAISTEN KEHONKUVAN RAKENTUMISEN KANNALTA MERKITYKSELLISIÄ ASIOITA .....	30
7.1 Sosiaalinen ympäristö kehonkuvan rakentajana .....	30
7.2 Omat ajatukset ja toiminta kehonkuvan rakentajina .....	33
7.3 Ulkoinen vaikutelma kehonkuvan rakentajana .....	38
7.4 Tyytyväisyys kehoon kehonkuvan rakentajana .....	41

8 POHDINTA.....	45
8.1 Tulosten pohdintaa .....	45
8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	50
8.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset .....	53
LÄHTEET .....	57
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Nuoret kiinnittävät paljon huomiota ulkonäköön, omaan tyyliin ja muodikkuuteen, ja aiempaan verrattuna etenkin nuorten miesten kulutus tyyliin ja muotiin liittyviin tuotteisiin ja palveluihin on lisääntynyt (Wilska 2001). Nuoret pitävätkin ulkonäköä tärkeänä asiana, vaikka myös sisäisen kauneuden merkitys tulee nuorten puheessa esille, eikä ulkonäköä haluta korostaa liikaa (Välimaa 2001). Ulkonäköpaineiden on katsottu kohdistuvan enemmän tyttöihin kuin poikiin (Hargreaves & Tiggemann 2006) ja nuoret naiset ovatkin miehiä tyytymättömämpiä ulkonäköönsä ja painoonsa (Wängqvist & Frisé 2013). Tyttöjen on katsottu alkavan kokea ulkonäköpaineita poikia nuorempina, jolloin kehonkuva saa suuremman roolin tyttöjen minäkuvassa (Smolak 2004).

Median on useissa tutkimuksissa katsottu olevan merkittävässä roolissa ulkonäköpaineiden luoja (esimerkiksi Swami ym. 2008; Tiggemann & Miller 2010; Anschutz ym. 2011; Halliwell 2013; McLean ym. 2013; Tiggemann ym. 2013). Paineet voivat kohdistua esimerkiksi painoon tai laihduttamiseen, josta erityisesti nuorilla tytöillä on kokemuksiakin, esimerkiksi vartalon muokkaamisesta liikunnan ja terveellisemmän ruokavalion avulla (Välimaa 2001). Myös kavereiden kanssa käydyt keskustelut ja heiltä saatu palaute voivat vaikuttaa nuorten kehonkuvaan (Jones ym. 2004). Nuoret näyttävät kuitenkin tiedostavan median esittämän kauneusihanteen epärealistisuuden (Holmqvist & Frisé 2012) ja Välimaan (2001) haastattelemat nuoret korostivatkin, että ulkonäköpaineet koskevat usein ihmistä kokonaisuutena. Kauneus voi olla subjektiivinen ja pelkkää kauneusihanteiden täyttymistä laajempi käsite (Holmqvist & Frisé 2012).

Ulkonäkö ja siihen liittyvien ihanteiden täyttäminen näyttävät saavan suuren merkityksen nuorten naisten ajattelussa ja ne vaikuttavat myös laajempaan käsitykseen itsestä. Koska murrosiän mukanaan tuomat muutokset tytön kehossa voivat etäännyttää kauneusihanteista (Hargreaves & Tiggemann 2006), myönteisen kehonkuvan tukeminen olisi tärkeää murrosiän aikana ja jo ennen sitä. Koulu tarjoaa hyvät mahdollisuudet terveen kehonkuvan edistämiseen, sillä peruskoulu tavoittaa koko ikäluokan. Hyvä väylä kehonkuvan edistämiseen koulussa on terveystieto-oppiaine. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004, 201) kehonkuva ja siihen liittyvät aiheet näkyvät osana kasvun ja kehityksen sisältöaluetta, jossa on huomioitu sekä fyysinen, psyykinen että sosiaalinen kasvu ja kehitys. Kehonkuvaa ja kehotytyväisyyttä voidaan lähestyä myös itsetunnon tukemisen kautta (O’Dea & Abraham 2000), sillä kehonkuva on itsetuntemuksen lailla yksi osa minäkuvaa. Itsetunto ja itsensä

arvostaminen kuuluvatkin terveystiedon keskeisiin sisältöihin (POPS 2004, 201). Itsetuntemus on myös yksi terveystiedon osa-alue (Paakkari & Paakkari 2012), joka tullaan tämänhetkisten luonnosten mukaan (Opetushallitus 2014, 168) huomioimaan uudessa, vuonna 2016 voimaan tulevassa opetussuunnitelmassa.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista käyttäen laadullista tutkimusotetta. Kirjallisuudessa tarkastellaan tutkimukseen liittyviä käsitteitä, kehonkuvaan liittyviä tekijöitä sekä sen tukemisesta terveystieto-oppiaineen avulla. Tutkimuksen avulla saadaan tietoa siitä, millaiset asiat nuoret naiset itse kokevat merkityksellisiksi kehonkuvan rakentumisessa. Tietoa voidaan hyödyntää myös opetuksen kehittämisessä, jotta se vastaisi paremmin nuorten tarpeisiin ja voisi tukea paremmin myönteistä kehonkuvaa.

## 2 TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET

### 2.1 Identiteetti

Keltikangas-Järvinen (2010, 112) määrittelee identiteetin minän pysyvyyttä ja varmuutta kuvaavaksi tunteeksi ja minän kokonaisuudeksi. Tämän määritelmän mukaan minäkäsitys ja mielikuvat itsestä ovat identiteetin osia. Minää ja identiteettiä onkin hankala erottaa toisistaan, mutta identiteettiin liittyvät muihin minään liittyviin käsitteisiin verrattuna selkeämmin sosiaaliset tekijät ja se, mihin yksilö kokee kuuluvansa (Aho 2005, 22). Niemi (2013, 16) määrittelee identiteetin yksilön käsitykseksi itsestä ja kyvyksi tarkastella itseään kokonaisvaltaisesti. Myös Aho (2005, 22) näkee identiteetin ”viitekehyksenä, jonka varassa yksilö etsii ja jäsentää olemassaoloaan”. Vaikka identiteettiin liitetään kolme ulottuvuutta: itsensä tiedostaminen, tunteminen ja arvostaminen, voimakkaimmin siinä näkyy itsensä tiedostaminen (Aho 2005, 22).

Näiden psykologisesta näkökulmasta tehtyjen määritelmien mukaan identiteetin kehittyminen on läpi elämän kestävä prosessi, sillä ihminen arvostaa eri ikäkausina erilaisia piirteitä ja ominaisuuksia ja elämän eri vaiheissa ihmisen käsitykset muuttuvat ja saavat uusia merkityksiä. Jotta yksilön identiteetti tulisi vahvaksi ja ehjäksi, ihmisen tulisi tuntea pystyvänsä toteuttamaan itseään ja elämään kaikilla elämän alueilla sopusoinnussa itsensä, tekemiensä valintojen ja arvojensa kanssa (Niemi 2013, 16). Giddens (1991, 56) näkee minuuden olevan käsitteenä ruumiillistunut. Tällaisesta sosiologisesta näkökulmasta katsottuna keho ja sen omaksuminen voidaan nähdä tärkeänä osana ehjän identiteetin säilyttämistä (Giddens 1991, 99).

Nuoruus on muutosten aikaa, sillä nuoren ajattelu muuttuu ja murrosiän myötä vartalo kehittyy aikuisemmaksi (Nurmi 2001). Aalberg ja Siimes (1999, 15, 55–59) katsovat kuitenkin fyysistä kypsymistä ja siinä tapahtuvia muutoksia sisältävän murrosiän olevan eri asia kuin nuoruusiän, jolla he tarkoittavat ikään liittyviä psykologisia tapahtumia. Heidän mukaansa murrosiän myötä tapahtuva fyysinen kasvu ja muuttuva ruumiinkuva horjuttavat myös nuoren psykologista tasapainoa, koska nuori joutuu sopeutumaan näihin muutoksiin ja määrittelemään itsensä uudelleen. Vaikka nuori alkaakin fyysisesti muistuttaa aikuista, mieli voi olla vielä lapsen kaltainen ja muuttuvan kehon hallitseminen vaikeaa, mikä saattaa aiheuttaa ristiriitaisia tunteita (Aalberg & Siimes 1999, 55–59). Murrosikään liittyy usein identiteetikriisi, jonka aikana nuori saattaa vastustaa vanhempiansa ja muiden auktoriteettien esittämiä elämänmalleja aggression kautta sekä pohtimalla ja ehdollistamalla asioita ja arvoja.



Tämän kriisin myötä on kuitenkin mahdollista löytää oma identiteetti, se kuka minä oikeasti olen (Niemi 2013, 16).

## **2.2 Minäkuva ja itsetunto**

Minäkuvalla tarkoitetaan yksilön suhteellisen pysyvää käsitystä itsestään ja omasta persoonastaan. Siitä voidaan käyttää myös sanaa minäkäsitys (Aho 2005, 22; Keltikangas-Järvinen 2010, 16, 97). Ahon (2005, 22) mukaan minäkäsitys tarkoittaa myös asennoitumista itseensä. Se perustuu jo lapsena muodostettuun käsitykseen siitä, kuka minä olen ja kattaa erilaisia piirteitä, kuten esimerkiksi oma älykkyys, toimintatavat, ulkonäkö, kyvyt, ominaisuudet ja sukupuoli. Minäkuva kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa, kuten lapsuuden perhe, ikätoverit ja sukulaiset (Keltikangas-Järvinen 2010, 100; Niemi 2013, 15–16). Nurmen ynnä muiden (2006, 143) mukaan nuoren minäkuvaa määrittävät esimerkiksi muilta saatu palaute omasta ulkonäöstä, ikätoverien hyväksyntä, sekä menestys koulussa ja harrastuksissa. Minäkuva, kuten myös itsetunto, rakentuukin samoista asioista kuin perusturvallisuus, eli rakkauden ja hoidon saamisesta, autetuksi ja kuulluksi tulemisen tunteesta sekä arvostuksen kokemisesta, joiden myötä yksilö oppii arvostamaan myös itseään (Niemi 2013, 15–16). Jos identiteetissä korostuu itsensä tiedostamisen ulottuvuus, minäkuvan keskeisin ulottuvuus on itsensä tuntemus (Aho 2005, 22–23).

Minäkuvassa yhdistyvät menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset ja havainnot, sekä ihmisen arvot, asenteet, ihanteet ja tunteet (Aho 2005, 23). Yksi minäkuvan ulottuvuus on reaalinäkäsitys, joka on todellinen, tiedostettu käsitys siitä, millainen minä olen. Se muodostuu ulkoisesta, esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa näkyvästä, ja henkilökohtaisesta minäkäsityksestä, jota ei välttämättä paljasteta muille. Toinen minäkuvan dimensio on ihanneminäkäsitys, eli kuva siitä, millainen haluaisin olla. Siinä heijastuvat yksilön sisäistämät ympäristön odotukset ja vaatimukset. Kolmas minäkuvan ulottuvuus on normatiivinen minäkäsitys, jolla tarkoitetaan käsitystä siitä, millaisena muut minua pitävät ja haluaisivat minun olevan. Se heijastaa yksilön kokemia ulkoisia paineita muuttua ympäristön odotusten suuntaan, mutta joita yksilö ei välttämättä ole sisäistänyt (Aho 2005, 23).

Itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa (Keltikangas-Järvinen 2010, 16). Itsetuntoon voidaan katsoa kuuluvaksi kolme ulottuvuutta: itsensä tunteminen, itsensä arvostaminen ja itseensä

luottaminen (Niemi 2013, 15). Niemi (2013, 23) määrittelee itsetuntemuksen itsensä ja oman elämänsä tuntemiseksi. Esimerkiksi oman henkilöhistorian tunteminen voi auttaa ymmärtämään nykyistä elämää ja omaa persoonaa. Ahon (2005, 24) mukaan itsensä arvostaminen, eli se, millaiseksi yksilö kokee oman arvonsa ja merkityksensä, on itsetunnon tärkein prosessi. Itsensä tunteminen auttaakin itsearvostuksen rakentumisessa. Itsearvostuksella tarkoitetaan itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on, jolloin itseään ei tarvitse myöskään verrata muihin (Niemi 2013, 25–26). Itseluottamus taas rakentuu itsetuntemuksen ja itsearvostuksen pohjalle ja sillä tarkoitetaan uskoa omiin kykyihin ja ominaisuuksiin (Niemi 2013, 28–29). Terve itsetunto auttaa Niemen (2013, 51) mukaan etsimään ja löytämään oman tavan olla olemassa sekä asettamaan rajat itselleen, vaikka media luo erilaisia paineita ja mielikuvia.

Itsetunto ei kuitenkaan ole kaikissa tilanteissa samanlaisena pysyvä, vaan se voi vaihdella jopa vuorokauden sisällä tunteiden mukaan ja se kehittyy ja kasvaa vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa (Keltikangas-Järvinen 2010, 123; Niemi 2013, 15). Erityisesti itseluottamus on herkästi ailahteleva itsetunnon osa (Niemi 2013, 29). Itsetunnon arviointi ulkopuolelta on vaikeaa, ellei jopa mahdotonta, sillä kyseessä on nimenomaan ihmisen oma käsitys ja arvio itsestään (Niemi 2013, 18). Vaikka usein ajatellaan, että murrosiässä itsetunto olisi erityisen haavoittuva tai ailahteleva, Keltikangas-Järvisen (2010, 33) mukaan niillä nuorilla, joiden itsetunto on hyvä jo lapsena, itsetunto säilyy hyvänä läpi murrosiän. Vaikka nuoren minäkuvassa tapahtuu muutoksia murrosiän aikana, se ei Ahon (2005, 36–37) mukaan välttämättä tarkoita, että myös itsetunto horjuisi erityisen paljon. Muutokset murrosikäisen itsetunnossa ovatkin usein tilapäisiä ja liittyvät mielialan vaihteluihin, sillä 12–14-vuotiaan perusitsetunto on jo vakiintunut (Aho 2005, 36–37).

### **2.3 Kehonkuva**

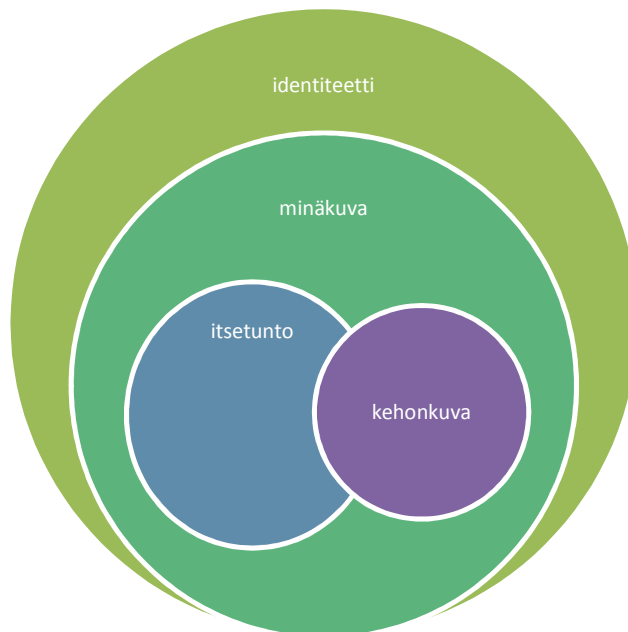
Kehonkuva käsitteenä viittaa yksilön ajatuksiin ja kokemuksiin omasta vartalosta ja ulkomuodosta (Hargreaves & Tiggemann 2006). Wängqvist ja Frisé (2013) ovat tutkimuksessaan jakaneet kehonkuvan kahteen eri osa-alueeseen, mutta käsitteille ei ole suoria suomenkielisiä vastineita. Toinen osa-alue on kehoarvostus tai kehollinen itsetunto (body-esteem), jolla tarkoitetaan yksilön arviota omasta ulkonäöstään (Mendelson ym. 2001) ja sitä, kuinka tyytyväinen henkilö omaan kehoonsa on (Smolak 2004). Kehoarvostukseen voidaan katsoa kuuluvaksi eri osa-alueita, joita ovat yleiset näkemykset ulkonäöstä,

tyytyväisyys omaan painoon sekä arviot siitä, mitä muut omasta ulkonäöstä ajattelevat (Mendelson ym. 2001). Toinen kehonkuvan osa-alue on Wängqvistin ja Friséinin (2013) mukaan vartaloihanteen sisäistäminen (body ideal internalization), joka kertoo siitä, missä määrin henkilö on sisällyttänyt yleistä vartaloihannetta omaan käsitykseensä siitä, millaista vartaloa itse pitää fyysisesti viehättävänä (Cusumano & Thompson 1997).

Käsitteen moniselitteisyydestä huolimatta tutkimuksissa kehonkuva-käsitettä on usein operationalisoitu arvioimalla, kuinka tyytyväinen henkilö on omaan kehoonsa. Arviointimenetelmänä voidaan käyttää esimerkiksi kuvia tai kyselyjä. Kehonkuvan arvioimiseksi yksilöllä täytyy olla jonkinlainen vartaloihanne, johon itseään voi verrata, mutta hänellä täytyy myös olla valmiudet suorittaa tällaista vertailua (Smolak 2004). Useissa tutkimuksissa kehonkuvan arvioinnin välineenä on käytetty erilaisia kyselyjä, joissa henkilön on arvioitava tyytyväisyyttään kehon eri osiin (esimerkiksi Frost & McKelvie 2004; Bucchianeri ym. 2013). Tällainen arviointi ei kuitenkaan anna kuvaa kehonkuvasta kokonaisuutena, vaan vastaa enemmänkin siihen, kuinka tyytyväinen tai tyytymätön yksilö on kehoonsa (Avalos ym. 2005). Lisäksi kehonkuvan arvioimiseen tähtäävät mittarit näyttävät viittaavan usein negatiivisiin arvioihin itsestä ja omasta kehosta, joten Avalos kollegoineen (2005) on kehittänyt mittarin (the Body Appreciation Scale, BAS) arvioimaan nimenomaan positiivista kehonkuvaa ja siihen liittyviä piirteitä. Positiiviseen kehonkuvaan katsotaan liittyvän ne piirteet kehossa, joista itse pitää, kehon hyväksyminen epätäydellisyydestä huolimatta, kehon ja sen tarpeiden kunnioittaminen sekä kehon suojeleminen median esittämiltä epärealistisilta ihanteilta (Avalos ym. 2005).

Kehotyytymättömyydellä tarkoitetaan nykyisen ja ihannevartalon epäsuhtaa (Furnham ym. 2002). McLean kollegoineen (2013) määrittelee sen tutkimuksessaan huoleksi oman kehon painosta ja muodosta sekä niihin kohdistuvaan tyytymättömyyteen. Koska kehonkuvaan liitetään usein negatiivisuus ja kehotyytymättömyys, tuodakseen ilmiöön erilaista näkökulmaa Holmqvist ja Friséin (2012) ovat tutkineet nuoria, joiden kehonkuva on positiivinen. He eivät näe positiivista kehonkuvaa ainoastaan negatiivisen kehonkuvan vastakohtana, vaan liittävät siihen myös muita näkökulmia. Positiiviseen kehonkuvaan liittyy esimerkiksi taipumus prosessoida negatiivinen ulkonäköön liittyvä informaatio kehonkuvaa tukevalla tavalla, kuten esimerkiksi suhtautumalla kriittisesti median luomiin ulkonäköpaineisiin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei nuori, jonka kehonkuva on positiivinen, voisi olla sisäistänyt vallitsevia kauneusihanteita. Moni Holmqvistin ja Friséinin (2012) haastattelemissa nuorista oli ulkonäöltään lähellä vallitsevia kauneusihanteita, millä voi myös olla vaikutusta siihen, että

kehonkuva pysyy positiivisena. Positiiviseen kehonkuvaan liittyy myös tietoisuus siitä, että kauneus on subjektiivinen ja ajan myötä muuttuva kokemus.



KUVA 1: Keskeisten käsitteet ja niiden väliset yhteydet tässä tutkimuksessa.

### **3 TUTKIMUSTIETOA KEHONKUVAAN LIITTYVISTÄ TEKIJÖISTÄ**

#### **3.1 Itsetunto**

Itsetunto näyttäisi olevan yhteydessä kehonkuvaan ja kehotyytyväisyyteen, erityisesti naisilla (Furnham ym. 2002). Cohane ja Pope (2001) totesivat kuitenkin review-artikkelissaan nimenomaan poikien kehotyytyväisyyden ja itsetunnon välillä olevan positiivinen yhteys. Syömishäiriöistä kärsivien tyttöjen itsetuntoa tutkittaessa on huomattu heidän ilmaisevan tyytymättömyyttä erityisesti ulkoista vaikutelmaansa kohtaan arvioidessaan tyytymättömyyttä itseensä (Button ym. 1997). Syömisongelmien todettiin olevan yhteydessä matalampaan itsetuntoon tai suurempaan tyytymättömyyteen itseä kohtaan, jotka ilmenevät tyytymättömyytenä omaan kehoon (Button ym. 1997).

Myös Frost ja McKelvie (2004) ovat tutkimuksessaan todenneet, että kehonkuvan ja itsetunnon välillä on yhteys. He kuitenkin pohtivat yhteyden suuntaa ja korostavatkin, ettei kehotyytyväisyys välttämättä määritä itsetuntoa, vaan voi olla, että korkea itsetunto saa ihmiset arvioimaan myös kehonosiaan ja kehonkuvaansa positiivisemmin (Frost & McKelvie 2004). Itsensä arvioimisen viehättäväksi on todettu olevan yhteydessä myös kehon arvostukseen (body appreciation) (Swami ym 2008). Niinpä positiivisen kehonkuvan kehittämiseen voisikin pyrkiä edistämällä itsevarmuutta ja positiivista käsitystä itsestä (Swami ym. 2008). Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet myös O’Dea ja Abraham (2001), jotka totesivat itsetunnon vahvistamiseen tähtäävän ohjelman edistävän myös nuorten kehonkuvaa. Tutkijat totesivat, että nuorten kehotyytyväisyyttä voidaan edistää keskittymällä suoraan heidän uskomuksiin ja asenteitaan muuttaviin ja itsetuntemustaan vahvistaviin kognitiivisiin muutoksiin esimerkiksi ryhmätyöskentelyn, draaman tai leikin avulla ja osallistamalla oppilaita (O’Dea & Abraham 2001).

Kehonkuvan ja itsetunnon välisestä yhteydestä saattaa kertoa myös se, että Fentonin ynnä muiden (2010) mukaan ne nuoret, joiden kehonkuva oli negatiivinen, eivät kokeneet itseään myöskään kovin älykkäiksi yhtä yleisesti kuin ne, joiden kehonkuva oli positiivinen. On myös todettu, että ne yhdysvaltalaisnuoret, jotka kertoivat haluavansa joko lihoa tai laihduttaa, menestyivät koulussa huonommin kuin ne nuoret, jotka eivät yrittäneet muuttaa painoaan (Middleman ym. 1998). Tämä voisi viitata Fentonin ynnä muiden (2010) mainitsemaan yhteyteen kehonkuvan ja itsetunnon välillä. Myös suomalaisnuoria tutkimalla on saatu viitteitä siitä, että erityisesti niillä tytöillä, joiden kokemus omasta painostaan oli virheellinen,

itsetunto olisi matalampi kuin niillä, joiden koettu ja todellinen paino vastasivat toisiaan (Isomaa 2011).

Nuoruuden aikaisilla turvallisilla kiintymyssuhteilla vertaisiin ja erityisesti vanhempiin on todettu olevan vaikutusta nuoren itsetuntoon (Laible ym. 2004). Laible ynnä muiden (2004) tutkimuksen perusteella tämä yhteys näyttäisi olevan voimakkaampi miehillä kuin naisilla, mutta syytä tälle ei tiedetä. Voi olla, että naisilla itsetuntoon vaikuttavat epäsuorasti useammat tekijät, kun taas miehillä itsetunto on enemmän riippuvainen kiintymyssuhteesta vanhempiin. Lisäksi tutkimuksessa huomattiin, että ainakin myöhäisnuoruudessa myös vertaissuhteet vaikuttavat itsetuntoon empatiakyvyn ja prososiaalisen käyttäytymisen kautta. Toisaalta tutkijat kuitenkin pohtivat, vaikuttavatko nuoren suhteet vanhempiin ja vertaisiin itsetuntoon vai onko hyvällä itsetunnolla varustettu nuori alttiimpi muodostamaan turvallisia kiintymyssuhteita vanhempiin ja vertaisiin (Laible ym. 2004).

Kiusaamisen uhriksi 10-vuotiaana säännöllisesti joutuneiden nuorten on todettu kokevan muita enemmän häpeää omaa kehoaan kohtaan ja tarkkailevan enemmän ulkoista olemustaan 18-vuotiaana (Lunde & Frisén 2011). Tyttöillä tämä oli poikia yleisempää. Niinpä tutkijat uskovatkin vertaistensa kiusatuksi tulemisen korostavan nuoren huolia kehonkuvastaan, vaikka kiusaaminen ei kohdistuisikaan ulkoiseen olemukseen. Tyttöjen poikia vahvempi korrelaatio kiusaamisen ja omaan kehoon kohdistuvien häpeän tunteiden välillä voi selittyä kuitenkin osittain sillä, että tytöt kommentoivat ulkonäköä poikia enemmän. Toinen selitys voi olla se, että ulkonäöllä on suurempi rooli tyttöjen itsearvostuksessa, kun taas pojat ovat oppineet arvioimaan itseään muillakin tavoin (Lunde & Frisén 2011). Laible ynnä muiden (2004) tutkimustulokset huomioon ottaen voisi myös olla mahdollista, että kiusaamisesta johtuviin häpeän tunteisiin omaa kehoa kohtaan voisi vaikuttaa vertaissuhteiden ja muiden epäsuorien tekijöiden tärkeämpi rooli tyttöjen itsetunnon kannalta.

Myös lihavuuden ja itsetunnon muutosten välillä on todettu olevan merkittävä yhteys nuoruuden aikana (Strauss 2000). Lapset, joiden itsetunto on alhainen, ovat myös alttiimpia terveyden kannalta haitallisille tavoille, kuten esimerkiksi tupakan ja alkoholin käytölle. Kuitenkaan 9–10-vuotiailla varhaisnuorilla yhteyttä itsetunnon ja lihavuuden välillä ei ole havaittu. Niinpä Strauss (2000) onkin päättellyt varhaisnuoruuden olevan merkittävää aikaa lihaviin lasten itsearvostuksen kehittymiselle.

### 3.2 Sukupuoli

Neumark-Sztainerin tutkimusryhmän (2012) mukaan poikien kehotyytymättömyys on yleistynyt vuodesta 1999 (23,4 %) vuoteen 2010 (25,3 %) Yhdysvalloissa. Jälkimmäisenä ajankohtana pojat myös arvioivat itsensä yleisemmin ylipainoisiksi, vaikka totuutta vastaavat arviot ylipainosta (BMI vähintään 85 persentiilin tasolla) eivät lisääntyneet. Tyttöjen kehotyytymättömyys ei yleistynyt tai harventunut tilastollisesti merkitsevästi, mutta ylipainoiset tytöt arvioivat itsensä yleisemmin ylipainoisiksi paremmin todellisuutta vastaavasti vuonna 2010 kuin vuonna 1999 (Neumark-Sztainer ym. 2012). Suomessa ylipainoisten nuorten koettu ylipaino on pysynyt vakaana 2000-luvulla (Ojala ym. 2012). Yhdysvalloissa sekä tytöillä että pojilla myös terveelliset painonhallintakeinot olivat yleistyneet, kun taas epäterveelliset painonhallintakeinot olivat vähentyneet erityisesti tytöillä huomattavasti, mikä voi viitata laihduttamisen keinojen sosiaalisten normien muuttumiseen terveellisemmiksi (Neumark-Sztainer ym. 2012). Suomessa epäterveelliset painonhallintakeinot eivät ole yleistyneet vuodesta 2002 vuoteen 2010, vaikka ylipainoisilla pojilla laihduttaminen on yleistynyt vuoteen 2006 saakka ja tytöillä se on poikiakin yleisempää (Ojala ym. 2012).

Sukupuolten välistä eroa painon kokemisessa on selitetty muun muassa murrosiän vaikutuksilla (Fenton ym. 2010). Wang, Liang ja Chen (2009) ovat selittäneet tyttöjen ja poikien välistä eroa vartalonsa arvioimisessa sillä, että tytöt näkevät vartalonsa välineenä miellyttää muita, kun taas pojille on tärkeämpää, että he voivat toimia ulkoisessa ympäristössään tehokkaasti. Liikunnallisesti aktiiviset pojat ovatkin muita harvemmin tyytymättömiä omaan painoonsa (Mikkilä ym. 2002). Toisaalta kehonkuvaan liittyvät huolet voivat olla pojilla suurempia kuin he itse haluavat myöntää, sillä kehonkuvaan liittyvistä asioista huolehtimista ei pidetä miehekkäänä tai soveltuvana heteroseksuaaleille (Hargreaves & Tiggemann 2013). Myös Cohanen ja Popen (2001) review-tutkimuksessa tuli ilmi, että pojatkin kokevat tyytymättömyyttä kehoaan kohtaan, vaikkakin tyttöjä hieman harvemmin, mutta tyytymättömyys kohdistuu kehon koostumukseen ja mittasuhteisiin. Siinä missä tytöt haluavat yleensä olla laihempia, poikien näkemys ihannevartalosta vaihteli laihemman ja painavamman välillä (Cohan & Pope 2001). Lihaksikkuus näyttäisi kuitenkin olevan poikien kehotyytyväisyyden kannalta tärkeämpää kuin esimerkiksi rasvattomuus (Leit ym. 2002).

Tutkittaessa 15–18-vuotiaiden australialaisnuorten tapoja puhua terveydestä, kehosta ja hyvässä kunnossa olemisesta (fitness) on huomattu eroja tyttöjen ja poikien tavoissa puhua

näistä aiheista (Wright ym. 2006). Tyttöjen puheessa korostuivat hoikkuuden ihannointi ja tavoittelu, sekä syömisen ja liikunnan säätely ja tarkkailu, kun taas pojat liittyivät terveyden ja hyvässä kunnossa olemisen aktiivisuuteen tai aktiiviselta näyttämiseen, liikunnassa jaksamiseen ja siihen, mitä omalla keholla pystyy tekemään. Ero tyttöjen ja poikien välillä näkyi myös siinä, että poikien käsitykset tavoiteltavasta kehollisuudesta ovat saavutettavissa, sillä ihanteita ei määritellä ulkoisesti, vaan ne liittyvät enemmänkin siihen, mitä he tekevät tai pystyvät tekemään. Sen sijaan tytöillä terveellinen ruokavalio ja liikunta liittyivät selkeästi terveen painon tai hoikan vartalon tavoitteluun. Tutkijat pitivät yhtenä selityksenä tälle median myötä naisiin voimakkaammin kohdistuvia paineita näyttää tietynlaiselta, erityisesti miellyttääkseen vastakkaista sukupuolta (Wright ym. 2006).

Pojat voivat kuitenkin kokea kehotyytymättömyyttä katsellessaan median esittämiä ihanteellisia, lihaksikkaita miesvartaloita samalla tavalla kuin tytöt katsellessaan hoikkia naisvartaloita (Lorenzen ym. 2004). Myös Leit kollegoineen (2002) totesi miesten kokevan kehotyytymättömyyttä nähdessään lihaksikkaita miesvartaloita sisältäviä mainoksia, sillä tällöin ero oman lihaksikkuuden kokemuksen ja toivotun lihaksikkuuden asteen välillä kasvoi. Samankaltaisia tuloksia ovat saaneet myös Agliata ja Tantleff-Dunn (2004), jotka totesivat ihanteellisia miesvartaloita esittelevien televisiomainosten vaikuttavan kehotyytyväisyyden lisäksi myös miesten mielialaan, mikä voi viitata siihen, että miehet vertaavat itseään pelkkää ulkonäköä laajemmin mainosten esittämiin malleihin. Jo lyhytkin altistus voi heikentää kehotyytyväisyyttä (Lorenzen ym. 2004).

### **3.3 Ulkonäköihanteet ja -painet**

Tutkittaessa nuorten tyttöjen kehotyytymättömyyttä painoindeksin on todettu olevan siihen merkittävästi yhteydessä (Anschutz ym. 2011). Näyttäisi siltä, että mitä suurempi painoindeksi tytöllä on, sitä todennäköisemmin hän on tyytymätön kehoonsa (Anschutz ym. 2011). Möys Bucchianeri kollegoineen (2013) totesi pitkittäistutkimuksessaan kehotyytyväisyyden olevan yhteydessä painoindeksiin, sillä siirryttäessä nuoreen aikuisuuteen kehotyytymättömyys lisääntyi painoindeksin noustessa. Myös heidän tutkimuksessaan naiset olivat miehiä tyytymättömämpiä kehoonsa. Swamin ynnä muiden (2008) tutkimuksen mukaan painoindeksin ja kehon arvostamisen välillä ei kuitenkaan ollut merkittävää yhteyttä. Liian lihavana itseään pitävien osuus lisääntyy tytöillä iän myötä, mutta pojilla osuus pienenee ja kokemus laihuudesta lisääntyy (Ojala 2011, 23). Hargreaves ja Tiggemann (2006)



selittävät tätä sukupuolten välisillä eroilla vallitsevassa kauneusihanteessa. Murrosiän myötä pojilla lihasmassa kasvaa ja hartiat levenevät, mikä koetaan usein myönteiseksi, kun taas tytöillä rasvakudos lisääntyy ja lantio levenee, mikä saatetaan kokea kauneusihanteen vastaiseksi (Hargreaves & Tiggemann 2006).

Ulkonäköihanteet ovat sukupuolittuneita, sillä naisilla ihanteena on laihuus, kun taas miesvartalossa arvostetaan lihaksikkuutta (Smolak & Stein 2006). Kavereiden kanssa käytävien ulkonäkökeskustelujen ja kavereilta saadun ulkonäkökritiikin on todettu vaikuttavan nuorten kehonkuvaan (Jones ym. 2004). Ne nuoret, jotka kertoivat keskustelevänsä usein ulkonäöstä kavereidensa kanssa, olivat myös sisäistäneet vallitsevat kauneusihanteet vahvemmin, mikä taas oli yhteydessä suurempaan kehotyytymättömyyteen. Erityisesti tytöillä tämä yhteys oli tilastollisesti merkitsevä (Jones ym. 2004). Myös Wängqvistin ja Frisénin (2013) mukaan nuoret naiset olivat miehiä tyytymättömämpiä ulkonäkönsä ja painoonsa. Tämänkin tutkimuksen mukaan naiset olivat omaksuneet yhteiskunnan asettamat vartaloihanteet miehiä kattavammin (Wängqvist & Frisé 2013). Huolestuttavaa on myös Lunden (2013) esittämä havainto siitä, että ne ruotsalaistytöt, jotka ovat sisäistäneet laihaan kauneusihanteen, suhtautuvat myönteisemmin kauneusleikkauksiin. Tytöillä myös muotiblogien lukeminen oli yhteydessä laihuuden ihannointiin. Sen sijaan urheilullisen kauneusihanteen sisäistäminen ei ollut yhteydessä kauneusleikkauksiin liittyviin, hyväksyviin asenteisiin tytöillä eikä pojilla (Lunde 2013).

Tyttöjen ja poikien kehotyytyväisyyden kokemisessa on Smolakin (2004) mukaan se ero, että vaikka molemmat kokevat paineita näyttää tietynlaiselta, tytöt alkavat kokea paineita poikia nuorempina, jolloin kehonkuva tulee tytöillä suuremmaksi osaksi minäkuva. Tytöt ovat myös alttiimpia etsimään omaa identiteettiään ja peilaamaan sitä sosiaalisiin suhteisiin, mikä vaikuttaa myös siihen, että he sisäistävät vartaloihanteet poikia vahvemmin (Wängqvist & Frisé 2013). Poikien ei odoteta saavuttavan kauneusihanteiden mukaista, lihaksikasta vartaloa kovin nopeasti. Hargreaves ja Tiggemann (2006) totesivat haastattelututkimuksessaan, että nuoret pojat (14–16-vuotiaat) tiedostivat myös itse olevansa murrosiän myötä vasta kasvamassa kohti lihaksikasta vartaloihannettaan. Sen sijaan tytöt etäännyivät murrosiän myötä laihasta ihannevartalosta, mikä voi vaikuttaa tyttöjen suurempaan pidettyyn kehotyytymättömyyteen. Pojilla kuitenkin jo matala tai kohtalainenkin fyysisen voiman ja urheilullisuuden arvostaminen näyttäisi liittyvän lisääntyneeseen lihaksikkuuden tavoitteluun (Smolak & Stein 2006). Sen sijaan painoindeksi tai murrosiän vaihe eivät näyttäisi olevan riskitekijöitä poikien kehotyytymättömyydelle, vaan miehisen

kauneusihanteen hyväksyminen, sosiaalinen vertailu ja mediaan panostaminen altistavat kehotyytymättömyydelle ja lihaksikkuuden tavoittelulle (Smolak & Stein 2006).

Ruotsalaistutkimuksen mukaan nuoret pitävät lihavaa tai ylipainoista vartaloa sekä miehen että naisen vartaloihanteen vastaisena (Holmqvist & Friséen 2012). Ihanteet olivat muodostuneet median ja ystävien kautta (Holmqvist & Friséen 2012). Myös Tiggemannin ja Millerin (2010) mukaan nuoret naiset keskustelevat ulkonäköön liittyvistä asioista keskenään ja ystävilta saadaan ideoita esimerkiksi mielenkiintoisiin Internet-sivuihin. Nuoret, joilla oli positiivinen kehonkuva, kuvailivat ulkonäköihanteita kuitenkin negatiivisesti, esimerkiksi naurettaviksi, vääriksi tai merkityksettömiksi ja pitivät niitä epärealistisina (Holmqvist & Friséen 2012). Nämä ruotsalaisnuoret tiedostivat myös, että mediassa esillä olevat henkilöt ovat usein kauneusihanteiden mukaisia ja että mediassa käytetään kauneusihanteita myydäkseen tiettyä tuotetta. Kauneusihanteiden kyseenalaistaminen ja kritisointi voivatkin olla suojaavia tekijöitä niille altistumiselle ja tärkeitä myönteistä kehonkuvaa kuvaavia piirteitä (Holmqvist & Friséen 2012). Moni nuorista pitikin tärkeänä omaa käsitystä kauneudesta ja siitä, mikä näyttää hyvältä, sekä sitä, että voi tuntea olevansa oma itsensä ja näyttävänsä omalta itseltään (Holmqvist & Friséen 2012). Tällöin kauneus ei välttämättä tarkoita kauneusihanteiden täyttämistä, vaan sen voi määritellä laajemmin ja subjektiivisena ominaisuutena. Myös persoonallisuus ja tapa kantaa itseään voivat olla tärkeitä ja näkyä ulospäin kauneutena. Kaikesta huolimatta Holmqvistin ja Friséenin (2012) haastatteleminen nuorten omat käsitykset kauneudesta eivät olleet kovinkaan erilaisia kuin vallalla olevat kauneusihanteet, joita he kuitenkin kritisoivat. Yksi selitys voikin olla se, että haastatellut nuoret, joilla oli positiivinen kehonkuva, saattoivat olla lähellä kauneusihanteita, mikä myös tukisi heidän kehonkuvaansa (Holmqvist & Friséen 2012).

### **3.4 Media**

Eyal ja Te'eni-Harari (2013) tutkivat varhaisnuorten suosikkitelevisiohahmojen ja kehonkuvan yhteyksiä ja huomasivat niiden välillä pienen, negatiivisen yhteyden. Mitä enemmän nuori altistuu medialle, sitä enemmän hän sitoutuu myös parasosiaaliseen, yksipuoliseen suhteeseen suosikkiahmonsansa kanssa ja vertaa itseään, kehittää tulevaisuuttaan ja nykyistä tilannettaan suosikkiahmonsansa kaltaiseksi. Vertailu suosikkiahmoon taas oli yhteydessä eroavaisuuksiin todellisen ja ihannevartalon välillä, mikä viittaa heikompaan kehonkuvaan. Myös McLeanin tutkimusryhmä (2013) löysi

tutkimuksessaan yhteyden korkeamman kehotytyymättömyyden ja suuremman media-altistuksen välillä. Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet myös Swami ynnä muut (2008), joiden mukaan suuri media-altistus oli negatiivisesti yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan.

Korkean kehotytyymättömyyden on todettu olevan yhteydessä myös heikompaan medialukutaitoon (McLean ym. 2013). Sen sijaan henkilöt, joilla on paremmat medialukutaidot, saattavat olla vähemmän alttiita medialle altistumisen vaikutuksille, koska he kykenevät arvioimaan mediaa kriittisesti, eivätkä ainoastaan passiivisesti hyväksy kaikkia viestejä, joille media heidät altistaa (McLean ym. 2013). Nämä tulokset ovat samansuuntaisia myös Holmqvistin ja Friséinin (2012) tutkimuksen kanssa. On myös todettu, että altistuminen ulkonäköviesteille Internetissä on yhteydessä nuorten tyytymättömyyteen omaa painoa kohtaan ja haluun olla laiha (Tiggemann & Miller 2010). Erityisesti tämä näkyy sosiaalisen median (esimerkiksi Facebook) käyttäjillä, sillä suurempi sosiaalisen median käyttö näytti lisäävän myös halua laihtua ja tyytymättömyyttä omaan painoon, ja kertoi myös kauneushanteen suuremmasta sisäistämisestä (Tiggemann & Miller 2010).

Halliwell (2013) on todennut niiden naisten, jotka ovat sisäistäneet median esittämän laihuushanteen, kokevan tyytymättömyyttä omaa kehoaan kohtaan katseltuaan laihoja malleja. Sen sijaan naisilla, joilla oli korkea arvostus omaa kehoaan kohtaan, tyytymättömyys ei saa kovin suurta painoarvoa heidän ajattelussaan. Kehon arvostus ja positiivinen kehonkuva näyttäisivät siis suojaavan altistumiselta median esittämille ulkonäköihanteille ja ympäristöstä tuleville ulkonäköpaineille (Halliwell 2013). Halliwell (2013) uskookin kehoaan arvostavien naisten vertaavan itseään muita vähemmän laihoihin malleihin ja muihin ympäristön asettamiin paineisiin. Tiggemann kollegoineen (2013) on testannut, voisiko varoitusmerkintä sellaisissa lehtimainoksissa, joissa kuvia on muokattu vastaamaan paremmin kauneushanteita, vähentää kauneushanteille altistumisesta johtuvaa kehotytyymättömyyttä. Heidän tutkimustuloksensa eivät kuitenkaan näyttäneet tukevan ajatusta, sillä naisilla, jotka olivat taipuvaisia vertailemaan itseään muihin, vaikutus oli jopa päinvastainen. He kokivat jopa enemmän kehotytyymättömyyttä katsellessaan mainoksia, joissa oli maininta siitä, mitä kehon osia kuvasta oli muokattu kuin katsoessaan samaa mainosta ilman varoitusmerkkiä. Voikin olla, että varoitusmerkit saavat vertailemaan taipuvaisen henkilön kiinnittämään enemmän huomiota mallin vartaloon kuin mainokset, joissa varoitusmerkkiä ei ole, ja huomaamattaan vertaamaan omaa kehoaan mainokseen (Tiggemann ym. 2013).

Ikä näyttäisi olevan merkittävä tekijä sen kannalta, kuinka paljon altistuminen television antamalle laihihanteelle vaikuttaa nuorten tyttöjen kehityttymättömyyteen (Anschutz ym. 2011). Nuorimmat tutkimukseen osallistuneet tytöt (9–10-vuotiaat) eivät osoittaneet vartaloihanteensa muuttuneen katseltuaan pätkiä televisio-ohjelmista, joissa laihihius näytettiin ihannoitavana asiana. Lähempänä murrosikää olevat (11–12-vuotiaat) tytöt puolestaan osoittivat ihannoivansa laihempaa vartaloa katseltuaan laihihiusihannetta korostavaa televisio-ohjelmaa kuin neutraalia ohjelmaa katsottuaan (Anschutz ym. 2011). Tutkijat katsoivat eron johtuvan siitä, että tämän ikäiset tytöt ovat alttiimpia median laihihiutta ihannoivalle vaikutukselle. Tässä iässä tyttöjen kehoissa alkaa tapahtua muutoksia, jotka saavat pohtimaan omaa kehoa enemmän, mikä voi vaikuttaa myös ajatuksiin ja mielipiteisiin omasta kehosta. Kun tähän vielä lisätään median antama kuva laihihiusteesta, tytöt saattavat olettaa laihihiuden olevan normi, jota myös heidän tulisi tavoitella. Kun keho alkaa hiljalleen muuttua aikuisemmaksi, omaksutaan myös aikuisen vartalon ihanteet, joita media tarjoaa (Anschutz ym. 2011). Tiggemannin ja McCourtin (2013) mukaan iän myötä, myöhemmin aikuisuudessa, kehonkuva tulee positiivisemmaksi ja omaa kehoa arvostetaan enemmän. Iän myötä myös kehityttymättömyys voidaan hyväksyä osaksi omaa kehonkuvaa. Siitä huolimatta oman kehon arvostaminen ja positiivinen kehonkuva säilyvät (Tiggemann & McCourt 2013).

Median vaikutus kehonkuvaan ja kehityttymättömyyteen näyttää olevan monisyinen ja yksilöllinen asia, jonka tutkiminen voi olla vaikeaa. Esimerkiksi muoti- ja aikakauslehtien mainosten kohdalla ei voi olla täysin varma, aiheuttaako katselijalle kehityttymättömyyttä ja vertailua nimenomaan mallin vartalo vai mainoksen luoma kuva tavoiteltavasta elämäntavasta kokonaisuutena (Tiggemann ym. 2013). Tiggemannin ja Millerin (2010) mukaan Internet voi olla lehtiin ja televisioon verrattuna jopa haitallisempi nuorten kehonkuvan kannalta, sillä Internetin käyttö ei ole niin passiivista, vaan nuoret voivat aktiivisesti hakea, kontrolloida ja jakaa haluamaansa tietoa esimerkiksi kehoon ja laihihiuttamiseen liittyen.

## **4 KEHONKUVA OSANA TERVEYSTIETO-OPPIAINETTA**

### **4.1 Terveystieto oppiaineena meillä ja muualla**

Terveysopetusta on Suomessa annettu eri muodoissa jo 1800-luvulta saakka, välillä yhdistettynä myös muihin oppiaineisiin, mutta nykyisenlaisenaan oppiaineena terveystieto on vielä hyvin uusi (Aira ym. 2009). Nykymuodossaan terveystietoa on opetettu itsenäisenä oppiaineena vuodesta 2001 saakka yläkoulussa, lukiossa ja ammatillisessa koulutuksessa (Aira ym. 2009). Maailman terveysjärjestö WHO:n (1997, 11–12) mukaan koulujen terveystietokasvatuksen tulisi sisältää akateemisten taitojen ja tietojen kehittämistä erilaisten pedagogisten menetelmien käyttämisen avulla, terveystietojen ja ravitsemuskasvatusta, elämäntaitokasvatusta sekä henkilökunnan kouluttamista. Opetussuunnitelmia tarkastelemalla voidaan huomata, että suomalaisessa terveystiedon opetuksessa nämä tavoitteet täyttyvät.

Suomessa opetettava terveystieto-oppiaine on kansainvälisesti verrattuna ainutlaatuinen, sillä sellaisenaan yhtä laajasti terveyden edistämiseen pyrkivää oppiainetta ei muualla Euroopassa ole ja Euroopan ulkopuolellakin se on harvinaista (Aira ym. 2009). Suomessa terveystietoa opetetaan erillisenä oppiaineena yläkoulussa (Vn A 422/2012 6§), lukiossa (955/2002 8§) ja ammatillisessa koulutuksessa (Opetushallitus 2001). Lisäksi terveystiedon voi valita ylioppilaskirjoituksissa kirjoitettavaksi aineeksi. Terveystiedon opettajalta on vaadittu vuodesta 2012 lähtien kelpoisuus opettaa kyseistä ainetta, kun aiemmin sitä on voinut opettaa opettaja, jolla on kelpoisuus esimerkiksi liikunnan, biologian tai kotitalouden opettamiseen (614/2001).

Suomalaisen terveystieto-oppiaineen ainutlaatuisuuden vuoksi vertailu muissa maissa tehtyihin tutkimuksiin terveystiedon opetuksesta voi olla haasteellista, sillä opetuksen sisällöt, ajoittaminen ja tavat järjestää opetusta voivat vaihdella paljonkin. Esimerkiksi Uudessa Seelannissa ja Kanadassa Ontarion provinssissa terveystietokasvatus on yhdistetty liikunnan opetukseen (health and physical education) (Larkin & Rice 2005; Sinkinson & Hughes 2008; Sinkinson & Burrows 2011). Terveystietojen ja liikuntakasvatus on Ontariossa pakollinen aine luokilla 1–8 (Larkin & Rice 2005) ja Uudessa Seelannissa luokilla 1–10, jonka jälkeen terveystietokasvatusta voi opiskella valinnaisena aineena (Sinkinson & Hughes 2008). Terveystietokasvatuksen tärkeimpiä osaamisalueita Uudessa Seelannissa ovat psyykkiseen terveyteen, seksuaalisuuteen, ravitsemukseen sekä kehosta huolehtimiseen ja fyysiseen turvallisuuteen liittyvät teemat (Sinkinson & Hughes 2008). Sinkinson ja Burrows (2011) ovat kuitenkin huolissaan terveystietokasvatuksen asemasta ja laadusta, sillä sitä opettavat liikunnan

opettajat eivät ole terveystiedon antamisesta yhtä kiinnostuneita kuin liikunnan opettamisesta ja terveystiedon teemat, erityisesti seksuaalisuus, koetaan vaikeina aiheina opettaa, jolloin opetuksen laatu, sisältö ja ilmapiiri voivat kärsiä.

Kanadassa, Ontarion provinssissa terveystiedon opetussuunnitelma on jaettu neljään osa-alueeseen: terveellinen ravitsemus, kasvu ja kehitys, henkilökohtainen turvallisuus ja sairauksien ehkäiseminen sekä päihteiden käyttö ja väärinkäyttö, jolloin kehonkuvaan liittyvät teemat liitetään usein terveellisen ravitsemuksen osa-alueeseen (Larkin & Rice 2005). Larkin ja Rice (2005) kuitenkin kritisoivat tätä jakoa, koska häirintä ja kiusaaminen tulevat esille turvallisuutta käsiteltäessä, kun taas kehonkuvaa käsitellään osana terveellistä ravitsemusta. Tällöin kiusaamista ei liitetä kehonkuvaan, vaikka se on usein kehotyöttömyyden ja jopa siitä seuraavien syömishäiriöiden aiheuttajana. Terveellisen ravitsemuksen käsitteleminen opetuksessa voi jopa ruokkia näitä ongelmia (Larkin & Rice 2005).

#### **4.2 Terveystiedon opetussuunnitelmat**

Maailman terveysjärjestö WHO:n (1997, 53) mukaan koulut voivat tarjota terveystiedon joko erillisenä oppiaineena, integroituna muihin aineisiin tai yhdistämällä näitä kahta. Meillä käytössä on molempien tapojen yhdistäminen. Terveystiedon opetuksessa tulisi olla nähtävissä terveystiedon rakentava systemaattinen jatkumo esiopetuksesta toisen asteen opetukseen saakka (Peltonen 2005). Terveystiedon opetuksen pohjana on monitieteinen tietoperusta ja sen tarkoituksena on ”edistää terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista” (LOPS 2003, 210; POPS 2004, 200). Perusopetuksessa terveystiedon opetus tähtää oppilaiden tiedollisten, sosiaalisten, tunteiden säätelyä ohjaavien, toiminnallisten ja eettisten valmiuksien kehittämiseen (POPS 2004, 200). Lukiossa terveystiedon opetuksen avulla pyritään edellä mainittujen lisäksi kehittämään myös nuorten tiedonhankintavalmiuksia (LOPS 2003, 210). Lähtökohtana terveystiedon opetuksessa on terveyden ymmärtäminen fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimintakykynä (LOPS 2003, 210; POPS 2004, 200), mikä on myös WHO:n (1997, 53) mukaan yksi terveystiedon lähtökohdista.

Perusopetuksessa terveystiedon opetetaan yläkoulussa itsenäisenä oppiaineena (POPS 2004, 20) ja alakoulussa osana ympäristöoppia (422/2012 6§). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004, 202) terveystiedon sisällöt on jaettu neljään eri osa-alueeseen, jotka ovat kasvu ja kehitys, terveys arkielämän valintatilanteissa, voimavarat ja selviytymisen taidot

sekä terveys, yhteiskunta ja kulttuuri. Uusissa, vielä luonnosvaiheessa olevissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa terveystieto on jaettu kolmeen sisältöalueeseen: ”terveyttä tukeva kasvu ja kehitys”, ”terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy” sekä ”terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri” (Opetushallitus 2014, 168–170). Terveystieto nähdään peruskoulussa oppilaslähtöisenä sekä toiminnallisuutta ja osallistavuutta tukevana oppiaineena, jossa lähtökohtana on lapsen ja nuoren arki, kasvu, kehitys ja ihmisen elämäntapa (POPS 2004, 200). Terveystiedon opetuksessa tulisi myös kehittää nuorten tiedonhankintataitoja ja niiden soveltamista sekä edistää terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää kriittistä arvopohdintaa (POPS 2004, 200).

Lukiossa terveystietoa on yksi kaikille pakollinen kurssi: TE1 Terveiden perusteet (LOPS 2003, 211). Kurssin keskeisiä sisältöjä ovat esimerkiksi työ- ja toimintakykyyn sekä turvallisuuteen liittyvät tekijät, kansantaudit ja yleisimmät tartuntataudit, seksuaaliterveys, sairauksien ja vammojen itsehoito ja ensiapu, terveyserot, terveystiedon hankkiminen ja arviointi sekä terveydenhuoltopalvelut (LOPS 2003, 211). Valtakunnalliset syventävät kurssit ovat TE2 Nuoret, terveys ja arkielämä, jossa tarkoituksena on syventää pakollisen kurssin tietoja nuoren arkielämän terveystottumusten ja selviytymiskeinojen osalta sekä TE3 Terveys ja tutkimus, jossa syvennetään pakollisen kurssin tietoja terveystietojärjestelmästä sekä tarkastellaan terveyttä historiallisesta näkökulmasta ja tutkimuksen kautta (LOPS 2003, 211–212). Lukion terveystiedon opetuksessa terveyden edistämistä tarkastellaan yksilön, yhteisön, yhteiskunnan ja soveltuvin osin myös globaalista näkökulmasta ja terveys ymmärretään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena työ- ja toimintakykenä (LOPS 2003, 210). Peruskoulun terveystiedon opetukseen verrattuna lukiossa korostuu tutkimus- ja kokemustiedon erottaminen terveyttä tarkasteltaessa ja terveyteen liittyvä arvopohdinta nähdään keskeisenä elementtinä (LOPS 2003, 210). Ammatillisessa koulutuksessa terveystietoa opetetaan pakollisena oppiaineena yksi opintoviikko (Opetushallitus 2001). Opetuksen tavoitteet ja sisällöt on opetussuunnitelmassa kuvattu lukioon verrattuna väljemmin ja opetuksessa korostuu työ- ja toimintakyvyn näkökulma (Opetushallitus 2001).

Terveystieto on saanut kritiikkiä sen maineesta helppona oppiaineena ja koska siinä katsotaan olevan ”pehmeä ja arkiajattelua lähellä oleva tarkastelutapa” (Salmenkivi 2013). Kaikesta huolimatta terveystiedosta on tullut suosituin reaalialine ylioppilaskirjoituksissa (Salmenkivi 2013) ja sen opetusta kehitetään jatkuvasti. Esimerkiksi luonnosvaiheessa olevassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa terveystiedon sisältöihin on suunniteltu mukaan otettavaksi terveyden tarkastelu yksilön, yhteisön, yhteiskunnan ja soveltuvin osin myös

globaalista näkökulmasta (Opetushallitus 2014, 168), jotka ovat tähän mennessä olleet sisältönä vasta lukiossa (LOPS 2003, 210). Näin ollen opetussuunnitelmaa olisi muokattava myös lukion osalta päällekkäisyyden välttämiseksi.

Itsenäisen terveystieto-oppiaineen lisäksi hyvinvointi näkyy myös lukio-opetuksen yleisissä tavoitteissa, joiden mukaan opetuksen tulisi kannustaa opiskelijoita ”terveyttä ja hyvinvointia edistävään elämäntapaan” (LOPS 2003, 24). Lisäksi lukio-opetuksessa tulisi aineesta riippumatta ottaa huomioon aihekokonaisuudet, jotka ovat kaikelle opetukselle yhteisiä tavoitteita ja toimintaperiaatteita (LOPS 2003, 24–25). Yksi aihekokonaisuuksista on hyvinvointi ja terveys, jonka avulla tähdätään opiskelijan oman ja yhteisön hyvinvoinnin perusedellytysten ymmärtämiseen (LOPS 2003, 26). Myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004, 38) on määritelty opetusta eheyttäviä aihekokonaisuuksia, joissa terveyden edistämiseen liittyvät tavoitteet ovat esillä. Esimerkiksi aihekokonaisuudet ihmisenä kasvaminen, vastuu ympäristöstä, hyvinvoinnista ja kestävästä tulevaisuudesta sekä turvallisuus ja liikenne (POPS 2004, 38–42) ovat jo itsessään terveyttä ja hyvinvointia rakentavia ja sivuavat myös terveystiedon sisältöjä. Luonnosvaiheessa olevissa perusopetuksen uusissa opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014, 3–7) aihekokonaisuudet on korvattu oppilaiden laaja-alaiseen osaamiseen tähtäävillä osaamisalueilla. Terveystieto on oppiaineena oiva väylä keho- ja terveyden edistämiseen, sillä sen keskeisinä sisältöinä perusopetuksessa ovat esimerkiksi fyysinen kasvu ja kehitys, jonka osana käsitellään esimerkiksi terveyttä edistävää liikuntaa ja ravitsemusta, sekä psyykinen kasvu ja kehitys, jonka osia ovat muiden muassa itsetuntemus ja itsensä

#### **4.3 Kehonkuva terveystiedon sisältöalueena**

Yhdysvaltalaisnuorilla tehdyn pitkittäistutkimuksen mukaan matala keho- ja terveyden edistäminen näyttäisi olevan yhteydessä terveyden kannalta haitallisiin toimintatapoihin, kuten epäterveellisiin painonhallintakeinoihin ja ahmimiseen sekä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, joten nuorten keho- ja terveyden edistämistä olisi syytä edistää (Neumark-Sztainer ym. 2006). Koulu tarjoaa hyvät edellytykset keho- ja terveyden edistämiseen, sillä se tavoittaa peruskoulun loppuun saakka kaikki nuoret, ja toisen asteen koulutuksessakin suurimman osan (Rimpelä 2005). Terveystieto on oppiaineena oiva väylä keho- ja terveyden edistämiseen, sillä sen keskeisinä sisältöinä perusopetuksessa ovat esimerkiksi fyysinen kasvu ja kehitys, jonka osana käsitellään esimerkiksi terveyttä edistävää liikuntaa ja ravitsemusta, sekä psyykinen kasvu ja kehitys, jonka osia ovat muiden muassa itsetuntemus ja itsensä



arvostaminen sekä mielen ja ruumiin tasapaino (POPS 2004, 200–202). Osana sosiaalista kasvua ja kehitystä opetussuunnitelman perusteissa (2004, 201) on mainittu yksilöllisyys ja erilaisuus, joita käsitellessä voidaan myös tuoda esille kehonkuvaan liittyviä asioita. Median merkitys turvallisuuden ja terveyden näkökulmasta on perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004, 200–202) mainittu yhtenä oppimistavoitteena, mutta keskeisissä sisällöissä mediaa ei erikseen ole tuotu esille.

Lukion opetussuunnitelman perusteissa (2003, 211) kaikille pakollisen Terveyden perusteet-kurssin keskeisissä sisällöissä mainitaan ”terveyttä koskevan viestinnän, mainonnan ja markkinoinnin kriittinen tulkinta”, jonka osana myös kehonkuvaan liittyvät aiheet varmasti tulevat esille. Lisäksi opetussuunnitelman (2003, 24) mukaan yksi lukio-opetuksen yleisistä tavoitteista on lujittaa opiskelijan itsetuntoa ja auttaa häntä tunnistamaan oma ainutlaatuisuutensa. Itsetuntemus mainitaan myös syventävän Nuoret, terveys ja arkielämä-kurssin sisällöissä. Kurssilla keskeisenä sisältönä ovat myös ”ruuan terveydelliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset merkitykset sekä painonhallinta, terveystoiminta, syömishäiriöt” (LOPS 2003, 212), joihin myös kehonkuva kiinteästi liittyy. Lukion opetussuunnitelman perusteissa (2003, 212) TE2-kurssilla ruumiinkuva ja kehollisuus on mainittu myös erikseen osana ”terveysongelmia selittäviin kulttuurisiin, psykologisiin ja yhteiskunnallisiin ilmiöihin ja tulkintoihin” tutustumista.

Mahdollisuuksia edistää nuorten kehotyytyväisyyttä ja syömiseen liittyviä asenteita itsetunnon vahvistamisen kautta on tarkasteltu interventiotutkimuksen avulla (O’Dea ja Abraham 2000). Interventio paransikin nuorten kehotyytyväisyyttä ja senhetkisiä painonpudotustottumuksia. Myös alttius ryhmäpaineelle ja kulttuurisille ulkonäköpaineille vähentyi intervention myötä. Vaikka osa intervention vaikutuksista syömisasenteisiin ja kehotyytyväisyyteen oli havaittavissa vielä vuoden päästäkin, kaikki tulokset eivät säilyneet näin pitkälle, mikä herättää kysymyksen siitä, ovatko lyhytaikaiset interventiot tarpeeksi tehokkaita pysyvien tulosten saavuttamiseksi (O’Dea & Abraham 2000). Suomessa pysyvämpien tulosten saavuttaminen voisi olla mahdollista terveystieto-oppiaineen avulla, jos samoja teemoja käsiteltäisiin useampina vuosina sekä osana muuta koulun terveysopetusta esimerkiksi alakoulussa. Terveystietoa opiskellaan itsenäisenä oppiaineena kuitenkin vasta yläkoulusta, eli 13-vuotiaasta, alkaen. O’Dea ja Abraham (2000) näkivät oman interventionsa vahvuutena sen, että se suunnattiin noin 11–14-vuotiaille nuorille, eli pääosin ennen murrosiän tuomia muutoksia vartalossa. Vahvuutena interventiossa nähtiin myös se, ettei kehotyytyväisyyttä ja syömisasenteita lähestytty suoraan, esimerkiksi ruokavalion ja

syömishäiriöiden kautta kuten aikaisemmin, vaan vahvistamalla itsetuntoa ja minäkuva, jotka ovat myös terveystiedon tavoitteita.

Koulun terveystiedon tuloksena tulisi olla terveydenlukutaito, johon katsotaan kuuluvaksi teoreettiset tiedot ja käytännön taidot, kriittinen ajattelu, itsetuntemus sekä eettinen vastuullisuus (Paakkari & Paakkari 2012). Nämä terveystiedon osa-alueet on huomioitu myös uuden perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden luonnoksessa (Opetushallitus 2014, 168), jossa terveystietoa suunnitellaan opetettavaksi näiden osa-alueiden kautta. Terveystiedon eri osa-alueiden tulisi näkyä kaikissa terveystiedon sisältöalueissa (Opetushallitus 2014, 168–170). Kehonkuvaa ja siihen liittyviä teemoja voidaankin käsitellä osana niitä kaikkia. Erityisesti itsetuntemuksen huomioiminen osana kaikkia terveystiedon sisältöjä voisi tukea myönteisen kehonkuvan edistämistä, kuten O’Dea ja Abraham (2000) interventiotutkimuksessaan osoittivat. Myös kriittisen ajattelun huomioiminen osana terveystiedon osa-alueita voi tukea kehonkuvaa, koska sitä kautta myös medialukutaidot voivat tulla aiempaa suuremmaksi osaksi opetusta.

Nuoret tekevät terveyteen vaikuttavia valintoja esimerkiksi syömiseen tai liikkumiseen liittyen niissä materiaalisissa ja kulttuurisissa rajoissa, jotka heille on asetettu ja sen perusteella, miten terveydestä julkisuudessa puhutaan (Wright ym. 2006). Nuoret voivat kuitenkin ymmärtää terveyteen liittyvät tiedot ja keskustelun hyvin eri tavoin ja eroja on myös naisten ja miesten välillä (Wright ym. 2006). Wright, O’Flynn ja Macdonald (2006) kehottavatkin terveyden edistämisen parissa työskenteleviä pohtimaan, miten nuoret ymmärtävät viestit terveydestä, ylipainosta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Niinpä terveystiedon opetuksessa olisikin hyvä tarkastella kriittisemmin terveystiedon viestintää ja sitä, miten se tulisi ymmärtää, jotta välttyttäisiin vääriltä käsityksiltä ja epäterveellisiltä toimintatavoilta. Kriittinen ajattelu osana terveystiedon osa-alueita tähtääkin juuri tällaiseen terveydenlukutaitoon, jonka avulla nuori oppii kyseenalaistamaan ja arvioimaan kriittisesti saamaansa tietoa, sekä muodostamaan tietoa itse vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Paakkari & Paakkari 2012). Median kriittinen tarkastelu ja mediakasvatus tulisi kuitenkin aloittaa jo varhaisnuoruudessa, jotta sillä voitaisiin vaikuttaa median esittämän laihusihanteen sisäistämiseen (Anschutz ym. 2011).

## **5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA**

Tämän tutkimuksen tarkoitus tutkia laadullista tutkimusotetta käyttäen nuorten naisten kehonkuvaa ja sitä, millaisia kokemuksia heillä on kehonkuvaa rakentavista asioista. Olen pyrkinyt selvittämään, miten nuoren käsitys omasta kehosta ja sen sopivuudesta muodostuu ja millaiset asiat ovat heidän mielestään merkityksellisiä kehonkuvan rakentumisessa. Tavoitteena on, että tuloksia voitaisiin hyödyntää terveystiedon opetuksen kehittämisessä paremmin tervettä kehonkuvaa tukevaksi.

Tutkimuskysymykseni on:

- Millaiset asiat ovat merkityksellisiä nuorten naisten kehonkuvan rakentumisen kannalta?

## **6 TUTKIMUSMENETELMÄ JA -AINEISTO**

### **6.1 Perusteluja tutkimusotteen valinnalle**

Tässä tutkimuksessa olen käyttänyt laadullista tutkimusotetta, koska nuorten kokemukset tutkimuskohteena vaativat ymmärtävää tutkimusotetta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 28) ja lähestyin aihetta aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–109). Laadullista tutkimusta voidaan pitää tulkinnallisena ja siinä korostuu myös tutkijan rooli, sillä tutkimuksen edetessä tutkija tekee valintoja ja tulkintoja omista lähtökohdistaan käsin (Kiviniemi 2010). Tutkimusraportissa näkyvät lopulta tutkijan omat valinnat ja tulkinnat siitä, mitkä asiat hän näkee tutkimuksen kannalta oleellisina (Kiviniemi 2010). Tuomi ja Sarajärvi (2009, 28) näkevät ymmärtämisen muun muassa eläytymisenä tutkimuskohteisiin liittyviin ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin. Koska ihmistieteiden tutkimuskohteet, kuten esimerkiksi tässä tutkimuksessa kokemukset ja käsitykset, ovat sävyttyneet arvoilla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 32), ymmärtävä tutkimusote on luonteva valinta.

Koska olen tutkimuksessani kiinnostunut kokemuksista, käsityksistä ja merkityksistä, sovellan siinä fenomenologis-hermeneuttista tutkimusperinnettä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34) käyttämällä fenomenologis-hermeneuttista tutkimusotetta. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tavoitteena on tutkittavan ilmiön käsitteellistäminen eli merkityksen löytäminen kokemuksille (Tuomi & Sarajärvi 2009, 35) sillä kokemus muotoutuu merkityksistä (Laine 2010). Ymmärtämisen lisäksi fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusperinne vaatii myös tulkintaa ja tulkintojen tekemistä (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 35), sillä merkityksiä kuvataan ilmaisuilla (Laine 2010). Analysointimenetelmänä käytin sisällönanalyysia, mutta fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote näkyy taustalla esimerkiksi merkitysten etsimisenä haastateltavien kokemuksista ja tulkintojen tekemisestä.

### **6.2 Tutkimusaineisto**

Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena ei ole tehdä yleistyksiä, vaan tärkeämpää on ilmiön kuvaaminen, toiminnan ymmärtäminen tai teoreettisesti mielekkään tulkinnan antaminen jollekin ilmiölle, joten tiedonantajien valinnan tulee olla harkittua ja sopivaa juuri kyseisen aiheen tutkimiseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86). Näin ollen myös tutkittavien määrä voi olla suhteellisen pieni, kunhan se palvelee tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitteita (Eskola & Suoranta 2008, 60–62). Tässä tutkimuksessa olenkin valinnut tiedonantajiksi seitsemän 16–

19-vuotiasta nuorta, koska heillä on jo valmiudet pohtia omia käsityksiään ja kokemuksiaan. Lisäksi tämän ikäiset nuoret ovat yleensä jo ohittaneet murrosiän mukana tulevat suurimmat fyysiset muutokset, joten heidän vastauksissaan voidaan ottaa huomioon myös kehon muutokset. Koska murrosiän pahin kuohuntavaihe ei ole enää tässä vaiheessa useimmilla nuorilla meneillään (Aalberg & Siimes 1999, 57), nuori on ehtinyt myös muodostaa käsityksen muuttuneesta kehostaan ja ehkä tottua muutoksiin.

Aineiston hankintamenetelmänä käytin tässä tutkimuksessa yksilöhaastattelua. Koska kokemuksia ja omia käsityksiä on joskus hankala sanoittaa, suullinen haastattelu ja sen mukanaan tuoma joustavuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73) mahdollistavat tarkentavien kysymysten tekemisen ja varmistumisen siitä, että haastateltava on tullut oikeinymmärretyksi. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna, eli jokaisessa haastattelussa käytiin läpi tietyt etukäteen valitut teemat (Eskola & Suoranta 2008, 86), joita avattiin tarkentavilla haastattelukysymyksillä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 66; Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Kysymysten sanamuoto ja järjestys sekä tarkentavien kysymysten käyttö vaihtelivat hieman haastattelujen välillä, mutta valitut teema-alueet käytiin läpi jokaisessa haastattelussa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48). Teemahaastattelun etuna on, että käytettäessä tarkkojen kysymysten sijaan väljempiä teema-alueita, voidaan saada esille tutkittavaan ilmiöön sisältyvä rikkaus, sillä ilmiön konkretisoituminen riippuu jokaisen haastateltavan ajatuksista, elämäntilanteesta ja kokemusmaailmasta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 66–67). Puolistrukturoitua teemahaastattelua on käytetty aineiston hankintamenetelmänä myös muissa samaan aihepiiriin liittyvissä laadullisissa tutkimuksissa (esimerkiksi Wright ym. 2006; Frisén & Holmqvist 2010), mikä puolsi sen käyttöä myös tässä tutkimuksessa.

Haastattelut toteutettiin marraskuun 2013 ja helmikuun 2014 välisenä aikana. Haastateltavat löytyivät pitkän prosessin jälkeen omien tuttavieni avulla ja yhden lukion terveystiedon kurssilta. Kaikki haastattelut toteutettiin haastateltavien vapaa-ajalla kahviloissa. Ennen varsinaisten haastattelujen aloittamista tein kaksi pilottihaastattelua, joissa testasin haastattelun kestoja ja haastattelurunkoa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 72). Ensimmäinen pilottihaastattelu oli vapaamuotoinen, joten halusin testata kysymyksiä vielä kohderyhmään kuuluvan henkilön kanssa ja tämä pilottihaastattelu otettiin mukaan lopulliseen tutkimusaineistoon. Tämän haastattelun jälkeen muokkasinkin kysymyksiä niin, että sanaa ”kehonkuva” ei tuoda esiin heti haastattelun alussa, ettei haastateltava jää liikaa pohtimaan käsitettä, vaan kertoo enemmän kehonkuvasta ilmiönä. Lisäksi pyysin haastateltavaa määrittelemään kehonkuva-käsitteen vasta haastattelun loppupuolella, toisin kuin

ensimmäisessä haastattelussa, jossa pyysin haastateltavaa määrittelemään kehonkuvan käsitteen jo haastattelun alussa. Näillä muutoksilla pyrin siihen, ettei haastateltava pohdi liikaa sitä, onko ymmärtänyt käsitteen oikein ja karsi sen perusteella omia vastauksiaan, vaan kertoisi ilmiöstä omien kokemuksiansa pohjalta vapaammin. Päätin ottaa toisen pilottihaastattelun mukaan lopulliseen tutkimusaineistoon, koska vastaukset näyttivät olevan laadultaan samaa tasoa muiden haastattelujen kanssa, eivätkä haastatteluteemat tai kysymysten sisällöt muuttuneet.

Ennen aineistonkeruun aloittamista olin ajatellut haastatella sekä tyttöjä että poikia saavuttaakseni rikkaamman aineiston, mutta en onnistunut saamaan yhtään poikaa osallistumaan tutkimukseen. Näin ollen tutkimusaineistoni muodostui seitsemän 16–19-vuotiaan tytön haastattelusta. Haastatteluiden kestot vaihtelivat 32 minuutista 53 minuuttiin, jolloin haastattelun keston keskiarvoksi tuli noin 41 minuuttia. Kriteerinä tutkimukseen osallistumiseen oli ainoastaan ikä, jonka olin rajannut lukio- ja ammattikouluikäisiin. Jokainen haastateltava sai etukäteen tietoa tutkimuksesta, siihen osallistumisesta ja haastattelun kulusta (liite 1) sekä suostumuslomakkeen (liite 2), jonka jokainen toi allekirjoitettuna haastattelutilanteeseen. Alle 18-vuotiailta pyysin myös huoltajan suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (liite 3). Haastattelut nauhoitettiin ja litteroin jokaisen haastattelun itse mahdollisimman pian haastattelun jälkeen, jotta haastattelut olivat vielä tuoreessa muistissa ja että aineisto tulisi paremmin tutuksi ennen analysoinnin aloittamista. Sanatarkasti litteroitua aineistoa kertyi lopulta 74 sivua, kun fonttina oli Times New Roman, fonttikokona 12 ja rivivälinä 1.

Vaikka haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ja haastateltavat oli hankittu eri kontaktien kautta eivätkä he tunteneet toisiaan, monissa haastatteluissa tuli esille samankaltaisia asioita. Monissa haastatteluissa painottui selvästi jokin kyseiselle haastateltavalle tärkeä asia, mutta monet asiat tulivat esille lähes kaikissa haastatteluissa. Haastateltavat puhuivat kehonkuvasta ilmiönä osittain yleisesti, mutta osittain esille tulivat haastateltavien henkilökohtaiset kokemukset. Välillä omia kokemuksia käytettiin myös esimerkkeinä yleisemmästä ilmiöstä. Näin ollen en erotellut tutkimusaineistosta haastateltavien omia kokemuksia yleisistä, vaan analysoin aineistoa yhtenä kokonaisuutena. Viimeisessä haastattelussa ei kuitenkaan enää tullut uusia asioita esille, joten päätin tavoittaneeni saturaatiopisteen (Eskola & Suoranta 2008, 62–63). Kun uudet haastateltavat eivät enää tuo tutkimusongelman kannalta uutta tietoa, aineiston katsotaan kylläntyneen (Eskola & Suoranta 2008, 62–63). Tässä

tutkimuksessa seitsemäs haastattelu alkoi tuottaa samankaltaisia vastauksia ja jo sitä aiemmissa haastatteluissa oli paljon yhteneväisyyksiä.

### **6.3 Aineiston analysointi**

Aineiston analysointimenetelmänä käytin sisällönanalyysia. Sen tarkoituksena on saada ”tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa” (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Tuomen ja Sarajärven (2009, 95) mukaan fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen liittyvät tutkimukset pyrkivät aineistolähtöiseen analyysiin, jossa pyrkimyksenä on luoda ”tutkimusaineistosta teoreettinen kokemus”. Myös Eskola ja Suoranta (2008, 19) pitävät aineistolähtöistä analyysia yhtenä laadullisen tutkimuksen tunnuspiirteenä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa analyysiyksiköt eivät ole ennalta sovittuja, vaan ne valitaan aineistosta sen mukaan, mikä on tutkimuksen tarkoitus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95, 109–110). Tässä tutkimuksessa analyysiyksikkönä on käytetty lauseita tai ajatuskokonaisuuksia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Aineistolähtöisyyden vuoksi tutkijan aiemmat tiedot aiheesta eivät saa vaikuttaa analyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96).

Analysoinnin yhtenä tavoitteena voidaan pitää keskeisten käsitteiden ja ydinluokkien löytämistä, jotta mahdollisesti runsaasta aineistokokonaisuudesta voidaan erottaa tutkimustehtävän kannalta oleellinen aineisto (Kiviniemi 2010). Varsinainen analysointi aloitetaan pelkistämällä aineiston alkuperäisilmaisuja (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101, 109). Aineistosta etsitään lauseita tai ajatuskokonaisuuksia, jotka ilmaisevat niitä asioita, joista tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ja pelkistetään ne yksittäisiksi ilmaisuiksi (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 101, 109). Tätä vaihetta voidaan kutsua myös redusoinniksi, sillä siinä aineistosta karsitaan myös kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto pois (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–109). Tässä tutkimuksessa aloitin pelkistämisen alleviivaamalla litteroidusta tekstistä kaikki tutkimuskysymyksen kannalta merkitykselliset ilmaukset. Tämän jälkeen kirjoitin kaikki aineistosta alleviivaamani kohdat taulukkoon, jonka toiseen sarakkeeseen pelkistin ilmaisut yksinkertaisemmiksi. Luettuani aineistoani vielä kriittisemmin, päädyin pelkistämään jo aiemmin pelkistämäni ilmaisut vielä yksinkertaisemmiksi niin, että jäljelle jää ainoastaan tutkimuskysymyksen kannalta oleellinen tieto mahdollisimman tiiviissä muodossa. Vaikka tein käytännössä kaksinkertaisen työn tässä vaiheessa ja käytin aineiston pelkistämiseen enemmän aikaa ja vaivaa kuin olisi ehkä ollut

tarpeen, olen tyytyväinen ratkaisuuni, koska näin aineisto tuli paremmin tutuksi ja myöhemmin pelkistettyjä ilmauksia oli helpompi ryhmitellä.

Analyysin toinen vaihe on klusterointi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Pelkistettyjä ilmauksia ryhmitellään niin, että samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samaan luokkaan, joka nimetään niin, että nimitys kuvaa sen sisältöä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101, 110). Luokkia muodostettaessa tutkijan rooli onkin suuri, sillä hän itse päättää, millä perusteilla pelkistetyt ilmaisut kuuluvat samaan tai eri ryhmään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Tämän analyysin vaiheen toteutin listaamalla pelkistetyt ilmaukset erilliseen tiedostoon, leikkaamalla ne omiksi paperisuikaleiksi ja järjestelemällä samaan aiheeseen liittyvät ilmaukset omiksi ryhmikseen. Tämän jälkeen aloin pohtia kullekin ryhmälle sitä kuvaavaa nimitystä, eli nimeämään alaluokkia. Lopulta alaluokkien nimet muodostuivat siitä, millä perusteella olin ilmaisut yhdistänyt toisiinsa, kuten esimerkiksi alaluokka ”Lihaksikkuus kehotyytyväisyyden määrittäjänä”. Analyysin etenemisestä alkuperäisilmauksista pelkistetyksi ilmauksiksi ja siitä edelleen alaluokiksi on esimerkki taulukossa 1. Vielä alaluokkia nimetessä moni aiemmin muodostamistani ryhmistä muuttui, tarkentui tai yhdistyi muihin ryhmiin. Välillä palasin myös alkuperäiseen aineistoon tarkistaakseni, että olen yhdistämässä pelkistämiäni ilmauksia juuri sellaisten ilmausten kanssa, joissa varmasti puhutaan samasta asiasta. Taulukossa 1 sulkeissa oleva teksti ja tutkijan nimikirjaimet viittaavat jälkikäteen tehtyihin lisäyksiin, jotta lainauksen konteksti tulisi paremmin esille. Sulkeissa olevat koodit ovat viittauksia eri haastatteluihin.



TAULUKKO 1. Esimerkki alaluokkien muodostamisesta.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
(Tämän ikäisten tyttöjen kehotoytyväisyyden kannalta yleensä on tärkeää, että... KK) <i>Ei ois just kauheen ylipainonen, mutta se lihas nyt ei oo välttämättä kaikilla. (H5)</i>	Lihaksikkuuden tärkeys oman kehotoytyväisyyden kannalta	Lihaksikkuus ja kiinteys kehotoytyväisyyden määrittäjinä
<i>Nimenomaan totta kai se, että haluais olla siinä kesäkunnossa. (H4)</i>	Kesäkunnossa olemisen merkitys kehotoytyväisyyteen	
<i>Mutta jotenki must tuntuu, että tosi moni on sillei, että ne pyrkii just olemaan rantakunnossa. (H3)</i>	Pyrkimys rantakuntoon	
<i>No se, että tietää, että jaksaa tehdä asioita, tai just että lihaksisto on hyvässä kunnossa, että... Tai sillee, jos saa vaikka kakskyt punnerrusta, miesten punnerrusta, ja sit yhtäkkiä saa vaikka vaan viistoista, ni sitte... Sit voi tulla semmonen, et halua lisää, mutta nii jos pysyy siinä vähän niinku... siinä tasolla, ni se on hyvä ja sitte... (H3)</i>	Hyvä lihaskunto ja sen ylläpitäminen kehotoytyväisyyden määrittäjinä	
<i>Mä oon tyytyväinen sillon, jos vähän näkyy vaikka lihakset tai sillei, et on... Ettei oo hirveesti semmosta löysää, tai kiintee. Tai et periaatteessa laiha, mutta semmonen sporttisen kiintee. (H3)</i>	Kehotoytyväisyyden määrittäjinä sporttisuus ja kiinteys, ei laihuus	

Aineiston redusoinnin ja alaluokkien muodostamisen jälkeen klusterointia jatketaan yhdistämällä yläluokiksi sellaiset alaluokat, joiden sisältö liittyy toisiinsa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101, 110). Yläluokat nimetään niiden sisältöä kuvaavasti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101, 110–111), kuten tässä tutkimuksessa esimerkiksi yläluokka ”Ulkoiset asiat kehotoytyväisyyden määrittäjinä”, johon alaluokka ”Lihaksikkuus kehotoytyväisyyden määrittäjänä” sijoittui. Analyysin etenemisestä alaluokista ja yläluokiksi on esimerkki taulukossa 2. Alaluokkia muodostui yhteensä 58, joista muodostui yhteensä 15 yläluokkaa. Yläluokkien muodostamisen jälkeen analyysia jatketaan muodostamalla yläluokista vielä pääluokkia, jotka antavat vastauksia tutkimuskysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101,

112). Tässä tutkimuksessa muodostui yhteensä neljä pääluokkaa, joita käsitellään tarkemmin jäljempänä tulososassa. Tätä analysoinnin vaihetta kutsutaan abstrahoinniksi, eli teoreettisten käsitteiden luomiseksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103, 108). Myös klusterointi voidaan nähdä osana abstrahointiprosessia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111).

## TAULUKKO 2. Esimerkki yläluokkien muodostamisesta

Alaluokka	Yläluokka
Ihanteena urheilullisuus ja kiinteys	Ulkoiset asiat kehotytyväisyyden määrittäjinä
Ulkonäkö kehonkuvan osana	
Halu näyttää hyvältä ja panostaa siihen	
Ulkonäön merkitys	
Lihaksikkuus ja kiinteys kehotytyväisyyden määrittäjinä	
Liikunnan vaikutus kehotytyväisyyteen ja hyvinvointiin	

Kun tutkimus on mahdollisimman aineistolähtöistä, abstrahoinnissa tulisi näkyä myös tutkimuskohteelle ominainen käsitteistö (Kiviniemi 2010), ei ainoastaan tutkijan teoreettinen näkemys. Pelkkä analyysin tekeminen ja kuvaaminen ei kuitenkaan riitä tutkimustuloksiksi, vaan aineiston ryhmittelyn jälkeen tutkimuksesta ja tutkimusaineistosta tulee tehdä johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Analysoinnissa keskeinen asia on temaattisen kokonaisrakenteen löytäminen, joka auttaa synteessin luomisessa (Kiviniemi 2010).

Seuraavassa luvussa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia, joilla on saatu vastaus tutkimuskysymykseen ”Millaiset asiat ovat merkityksellisiä nuorten naisten kehonkuvan rakentumisen kannalta?”. Lukemisen helpottamiseksi olen jaotellut tutkimustulokset analyysin tuloksena olevien pääluokkien muodostamien neljän otsikon alle. Yläluokat, joista pääluokat on muodostettu, on korostettu tekstistä tummennettuina.

## 7 NUORTEN NAISTEN KEHONKUVAN RAKENTUMISEN KANNALTA MERKITYKSELLISIÄ ASIOITA

### 7.1 Sosiaalinen ympäristö kehonkuvan rakentajana

Sosiaalinen ympäristö ja sen merkitys kehonkuvan rakentajana tulivat esille kaikissa haastatteluissa. Tämä pääluokka muodostui viidestä yläluokasta, jotka ovat ”Muiden ihmisten merkitys kehonkuvan rakentumisessa”, ”Muiden mielipiteiden ja palautteen merkitys kehonkuvan rakentajana”, ”Oman kehon vertaaminen muihin ja pyrkimys samanlaisuuteen”, ”Media kehonkuvan rakentajana” sekä ”Ulkonäön merkitys sosiaaliseen suosioon rakentajana”.

Suurin osa haastateltavista toi esille **muiden ihmisten merkityksen kehonkuvan rakentumisessa**. Nuori voi saada kokemuksia erilaisista kehoista seuraamalla muita, kuten esimerkiksi kaveriporukassa, jossa on monenlaisia kehoja tai seuraamalla toisten esimerkkiä hyvässä kunnossa olemisesta ja tavoiteltavasta vartalosta. Esimerkkinä voivat olla myös vanhemmat sisarukset, kuten seuraavassa esimerkissä.

*Niitten vartalot näytti silloin kivoilta, että mäkin tykkään, tai sellai et haluan...(H5)*

Läheisillä ihmisillä voi olla myös aktiivisempi rooli nuoren kehonkuvan rakentamisessa esimerkiksi painostamisen, kannustamisen ja tukemisen muodossa. Läheisten rooli voikin olla myönteinen, kannustava ja tukeva tai kielteinen ja painostava.

*Jos vanhemmat painostaa hirveesti vaikka urheilemaan tai sillei. Jollekin saattaa tulla semmonen olo, että sitte tuntee ittensä vaikka lihavaks, jos koko ajan vanhemmat painostaa urheiluun. (H2)*

Haastatteluissa mainittiin yleisellä tasolla myös uskonnon merkitys kehonkuvan rakentumisessa esimerkiksi itsetunnon vahvistajana tai rohkaisun antajana sekä kulttuurisidonnaiset asiat kehonkuvan ja kehon arvostamisen taustalla. Kulttuurisidonnaisuus voi näkyä esimerkiksi kulttuurin pukeutumisen- tai käyttäytymissääntöinä tai -normeina tai naisen arvostamisessa ja asemassa.

**Muiden mielipiteiden ja palautteen merkitys kehonkuvan rakentajana** tulivat esille kaikissa haastatteluissa. Erotuksena edellisestä yläluokasta tässä luokassa muiden ihmisten rooli on aktiivisempi, sillä mielipiteet ja palaute ovat ilmaistuja tai henkilölle on muuten tullut vahva tunne siitä, mitä muut ajattelevat, jolloin nimenomaan mielipide tai palaute muilta saa

henkilön ajattelemaan omasta kehostaan tietynlaisia asioita. Edellisessä yläluokassa sen sijaan muiden ihmisten malli, esimerkki tai läsnäolo saa henkilön ajattelemaan kehostaan tiettyjä ajatuksia. Oletukset siitä, millainen keho näyttää hyvältä vastakkaisen sukupuolen silmissä ja seurusteluun liittyvät asiat tulivat monen haastateltavan mieleen omaa kehoa ajateltaessa. Omaan kehoon kohdistuva palaute ylipäätään nähtiin merkittävänä asiana kehonkuvan muodostumisessa. Yhtäältä aineistosta nousi esiin omaan kehoon liittyvän negatiivisen palautteen suuri merkitys kehonkuvan kannalta ja se, kuinka pitkäksi aikaa pienikin kommentti voi jäädä mieleen.

*Mä niinku muistan sillä tavalla, että mulle tuli tosi paha niinku mieli siitä, et iskä sano niin, ja mä mietin, että en mä oo lihava... (H4)*

Toisaalta monet haastateltavista nostivat esille myös positiivisen palautteen merkityksen oman kehonkuvan ja kehotytyväisyyden kannalta, esimerkiksi valmentajalta, kavereilta tai muilta läheisiltä saatuina kehuina tai kannustuksena. Suoran palautteen lisäksi myös oletukset muiden mielipiteistä omasta kehosta nousivat esille lähes kaikissa haastatteluissa kehonkuvan rakentumiseen liittyvänä asiana.

*Must tuntuu, et se on myös aika paljon sillei, että pelkää, mitä toiset aattelee. (H3)*

Moni toi esille myös hyväksytyksi tulemisen merkityksen kehonkuvan muodostumisessa ja oman kehon arvostamisessa. Kehonkuvan rakentumisen kannalta on tärkeää, että *ihmiset hyväksyy mut semmosena kun mä oon (H2)*. Hyväksyntää voidaan hakea myös sosiaalisesta mediasta, sillä se nähtiin *olennaisena osana nykypäivää (H4)* nuorille.

*Sit kun tulee niitä kommentteja, ni totta kai siitä sitte rupee miettimään, että okei, et tää paita on ihana ja ja tällä tavalla. Tai ehkä siinä haetaan kans sitä hyväksyntää jollain tavalla ehkä itelleen. (H4)*

Sosiaalisen ympäristön merkitys kehonkuvan rakentamisessa näkyi tässä aineistossa myös **oman kehon vertaamisena muihin ja pyrkimyksenä samanlaisuuteen**. Nuoret kertoivat oman kehon vertaamisen muihin heikentävän heidän kehotytyväisyyttään ja tuovan paineita. Yksi haastateltavista kertoi kuitenkin oivaltaneensa, että *kun oma vartalo ei ollu enää itelle ongelma, ni lakkas ehkä vertailemasta. (...) Koska siihen ei kiinnitä enää huomiota, koska ei tartte vertailla itteään samalla tavalla. (H6)*. Oma keho lakkasi olemasta ongelma, kun sen oli hyväksynyt paremmin kasvamisen myötä ja kun oli saanut kokemuksen oman kehon

hallinnasta sekä pudottanut hieman painoa. Kehotyytymättömyys ja kehon vertaileminen muihin näyttäisivät siis kulkevan käsi kädessä.

Monet kertoivat myös ympäristön aiheuttamista ulkonäköpaineista, jotka rakentavat kehonkuvaa ja heikentävät kehotyytyväisyyttä. Ulkonäköpaineiden katsottiin tulevan mediasta, sosiaalisesta mediasta, kavereista ja ympäristöstä ylipäätään. Sosiaalisen median katsottiin tulleen myös osaksi treenaamista. Sosiaalisessa mediassa jaettuja urheilusuorituksia ja treenaamiseen liittyviä kuvia myös vertaillaan omiin suorituksiin ja omaan kehoon. Niiden julkaiseminen voi olla yksi keino hakea hyväksyntää omalle keholle ja toiminnalle.

Haastateltavat kertoivat myös samanlaisuuden normista. Nuoret eivät halua erottua ympärillä olevista ihmisistä ja kehon ajattelemisen voidaankin nähdä eräänlaisena ryhmäilmiönä. Kehonkuvan taustalla saattaa olla myös ajatus joukkoon kuulumisesta, mikä voi näkyä esimerkiksi samanlaisena pukeutumisenä tietyn ryhmän sisällä tai laihduttamisena sellaisessa porukassa, jossa muutkin laihduttavat.

*Jos reenaat tosi paljon, ja sitte ois niinku tavallaan niinku lähellä sitä. Tai sillä tavalla, että niinku tuntis silläi, että niinku kuuluu vaikka saman tyyliseen juttuun, että ois vähän niinku siinä jutussa in. (H4)*

Aineistosta nousi vahvasti esille myös **media kehonkuvan rakentajana**. Sen rooli kehonkuvan rakentajana näyttäisi olevan merkittävä ja sen näkyi kehoon liittyvässä ajattelussa kolmella eri tavalla. Ensinnäkin haastateltavat kertoivat median vaikuttavan omaan ajatteluun esimerkiksi televisiosarjojen, julkkisten ja mallien kautta. Median kautta saadaan ajatus siitä, mikä näyttää hyvältä ja mitä ihailtaan, eikä huonommaksi haluta jäädä. Media aiheuttaa nuorille ulkonäköpaineita siitakin huolimatta, että he tietävät esimerkiksi kuvien olevan muokattuja. Toisaalta yhden haastateltavan mielestä kyky kritisoida median antamaa kuvaa ja suhteuttaa sitä itseensä voivat myös auttaa kehotyytyväisyyden rakentamisessa.

Toisekseen media voi rakentaa kehonkuvaa myös suuremmin antamalla tietynlaisen kuvan ihailtavasta ja tavoiteltavasta vartalosta. Ihannevartalon lisäksi media voi saada tavoittelemaan myös tietynlaista elämäntapaa esimerkiksi terveystoimien ja liikuntaohjeiden muodossa. Oman vartalon ja median antaman kuvan välinen ristiriita voi olla nuorelle myös pettymys.

*Joka puolella on semmosta, miltä pitäis näyttää ja mitä kaikki ihannoit, ni varmaan sit monelle tulee sillee, et itekki pitäis sillee olla just sen näkönen ja*

*kaltanen. Et vähän niinku tuolta kaikkialta telkkarista ja kaikista mainoksista (H7).*

Kolmanneksi media voi rakentaa nuoren kehonkuvaa myös sen esittämän elämäntavan kautta. Yksi haastateltavista katsoi laihduttamisen mainostamisen olevan yksi median keino vaikuttaa nuorten kehonkuvaan. Myös laihduttamiseen ja treenaamiseen liittyvien tuotteiden mainostaminen, näkyvyys ja helppo saatavuus voivat lisätä median esittämän elämäntavan ihailua ja halua noudattaa sitä. Vaikka median rooli voi tuntua painostavalta esimerkiksi liikunnan suhteen, yksi haastateltava katsoi liikunnan mainostamisen ja siihen liittyvien kampanjojen tuovan myös motivaatiota.

Muutamat haastateltavat toivat esille myös **ulkonäön merkityksen sosiaalisen suosion rakentajana**. Moni oli huomannut poikkeavan ulkonäön olevan syynä kiusaamiselle, jonka katsottiin heikentävän itsetuntoa.

*Ehkä se, tai ne ajattelee ne kiusatut, että niinku luonteella ei oo merkitystä (H5).*

Jos poikkeava ulkonäkö tai esimerkiksi ylipaino on syynä kiusaamiselle, voi kiusattu ajatella, ettei luonteellakaan ole enää merkitystä, kun kiusattuun ei joka tapauksessa haluta tutustua mukavasta luonteesta huolimatta. Toisaalta ulkonäkö menettää kiusaamisen ja yksin olemisen myötä merkityksensä myös siksi, että siihen on ikään kuin turha enää panostaa, koska on joka tapauksessa yksin.

Sen sijaan suosio liitettiin monessa haastattelussa ulkonäköön. Ulkonäöllä ja hyvässä kunnossa olevalla keholla nähtiin olevan yhteys suosioon ja toisaalta suosituille ulkonäön katsottiin olevan merkityksellisempi asia. Tietynlaista ulkonäköä voidaan tavoitella saavuttaakseen suosiota ja omaa kehoa ja ulkonäköä verrataan kavereihin myös siksi, että halutaan näyttää samalta kuin suositut kaverit.

## **7.2 Omat ajatukset ja toiminta kehonkuvan rakentajina**

Myös omat ajatukset ja toiminta kehonkuvan rakentajina tulivat esille jollain tavoilla jokaisessa haastattelussa. Tämä pääluokka muodostui viidestä yläluokasta, jotka ovat ”Oman toiminnan merkitys kehonkuvassa”, ”Tuntemukset ja ajatukset omasta kehosta”, ”Itsensä tunteminen ja hyväksyminen osana kehonkuvan muodostumista”, ”Muutos ajattelussa suhteessa kehoon ja ulkonäköön” sekä ”Kehon terveydestä huolehtiminen”.

**Oman toiminnan merkitys kehonkuvassa** tuli esille kaikissa haastatteluissa. Moni haastateltava koki olevansa itse aktiivinen toimija oman kehonkuvansa rakentajana. Osa haastateltavista koki, että ihminen itse asettaa itselleen ulkonäköpaineita ja että halu näyttää tietynlaiselta tai pitää itsestä huolta tulee omasta itsestä ja itsensä takia, huolimatta muiden mielipiteistä. Myös kehotyytyväisyyden katsottiin olevan jossain määrin omissa käsissä, sillä kehotyytymättömyyteen voi itse reagoida.

*Jos ei oo tyytyväinen, niin sitte opettelee olemaan sen kanssa tai sit tekee jotain sille. (H1)*

Harrastusten nähtiin olevan merkityksellisiä asioita kehotyytyväisyyden kannalta ja urheiluharrastukset tulivatkin esille monissa haastatteluissa. Kehotyytyväisyyden kokemisessa oli esimerkiksi saattanut tulla muutos urheiluharrastuksen loputtua ja harrastukset voivat olla taustalla halussa pitää itsensä kunnossa. Kehonkuvan ja kehotyytyväisyyden muodostumisen yhteys urheiluharrastuksiin nähtiin myös luonnollisena, koska keho on harrastuksessa mukana koko ajan ja *ne on ainakin asioita, mitkä on suurin osa mun elämää, niissä nää asiat ehkä tulee vastaan sillei useesti. (H2)*

Myös mahdollisuus hallita omaa kehoa nousi esille monissa haastatteluissa tärkeänä osana kehonkuvaa ja kehon arvostamista. Oman kehon kontrollointi voi tuoda kehotyytyväisyyttä ja jos tahdonvoimaa on tarpeeksi ja on valmis tekemään kovasti töitä kehonsa muokkaamiseksi, ihailua voi saada myös muilta. Oman kehon arvostamisen katsottiin myös lisääntyvän hallinnan tunteen ja sen kautta tulevan kehotyytyväisyyden kautta. Oman toiminnan merkitys kehonkuvassa tuli monissa haastatteluissa esille myös tavoitteiden ja tulosten merkityksen kautta. Itselle asetettujen tavoitteiden suuntaan työskentelemisestä ja niiden saavuttamisesta voi tuntea ylpeyttä ja ne voivat edistää kehotyytyväisyyttä. Oman toiminnan ja tavoitteiden nähtiin rakentavan kehonkuvaa myös suoraa. Toivottujen tulosten näkyminen voi edistää kehotyytyväisyyttä, kun taas tulosten saavuttamisen hitaus voi heikentää kehotyytyväisyyttä.

Oman toiminnan merkitys kehonkuvassa tuli muutamissa haastatteluissa esille myös kehon arvostamisen kautta. Keho nähtiin arvokkaana ja merkityksellisenä asiana siksi, että se on oma, eikä sitä pääse pakoon. Itseään on katsottava peiliin päivittäin ja omassa kehossa viettää koko elämänsä, joten sitä on syytä arvostaa ja kohdella hyvin. Oma keho nähtiin merkityksellisenä myös kehotyytyväisyyden kannalta, koska *sen kaa mä oon aina eläny, ni jotenki, emmä tiä muustakaan (H3)*. Kehon arvoa lisäsi myös se, että keho nähtiin omana oikeutena ja omana päätösalueena.

*Mä koen, et mun keho on niinku minun. Et minä päätän (...) Minun kupla tässä näin, että siis se on semmonen, tavallaan semmonen niinku oma. (H6)*

Haastatteluissa esiin nousivat myös **tuntemukset ja ajatukset omasta kehosta** kehonkuvan muodostajina. Monet näkivät ajatukset omasta kehosta osana kehonkuvaa. Haastateltavat määrittelivät sanaa kehonkuva esimerkiksi ajatuksiksi omasta kehosta ja siihen liittyen, oman kehon tiedostamiseksi tai mielipiteeksi itsestään. Haastateltavien mielestä omaa kehoa ajateltaessa keskeistä on tyytyväisyys tai tyytymättömyys siihen tai se, miltä näyttää. Kehotyytyväisyyden nähtiin vaikuttavan myös siihen, kuinka paljon ulkonäköä ajatellaan.

Monet haastateltavista katsoivat myös mielialan ja mielen hyvinvoinnin liittyvän kehonkuvaan ja kehotyytyväisyyteen. Mielen hyvinvointi voi esimerkiksi vaikuttaa siihen, uskaltaako olla oma itsensä ja sitä kautta tyytyväinen omaan kehoonsa siinä tapahtuvien muutostenkin keskellä. Myös oman mielen katsottiin muodostavan ja muokkaavan kehonkuvaa, sillä positiivisten asioiden ajattelemisella nähtiin olevan vaikutusta myös omaan kehoon liittyviin ajatuksiin. Toisaalta kehotyytymättömyyden nähtiin vaikuttavan mielialaankin heikentävästi ja vähentävän itsevarmuutta, joten mielialan ja mielen hyvinvoinnin voisi katsoa vaikuttavan kehonkuvaan ja kehotyytyväisyyteen, mutta vaikutus voi toimia myös toiseen suuntaan.

Haastatteluissa tuli esille myös oma tunne ja näkemys omasta kehosta. Kehonkuvaa määriteltiin myös näkemykseksi hyvännäköisestä, hyvästä ja terveestä kehosta. Osana kehonkuvaa katsottiin olevan myös se, miten näkee itsensä ja ne piirteet joista pitää tai ei pidä kehossaan, sekä oman kehon näkeminen terveenä. Nuorten mielestä oli myös tärkeää, että ihminen voi kokea kehonsa oikeaksi ja hyväksi esimerkiksi ylipainosta huolimatta.

*Mun mielestä sillei hyvä kehonkuva on semmonen ku tuntee oikeeks. Vaikka sää oisitki vähän ehkä ylipainonen, niin sillei jos susta itestä tuntuu hyvältä, ni se on sulle itelle ihan okei. (H2)*

Hyvinvointi ja hyvä olo nousivat myös tärkeiksi asioiksi kehonkuvasta ja kehotyytyväisyydestä keskusteltaessa. Haastateltavat näkivät terveellisyyttä ja tyytyväisyyttä korostavan trendin aiempaa laihduttamisen ja epäterveellisyyden trendiä parempana. Yksi haastateltavista myös korosti hyvän olon merkitystä kehotyytyväisyyden taustalla, sillä helppo ja hyvä olo omassa kehossa sekä kyky tehdä mitä haluaa voivat lisätä myös tyytyväisyyttä



omaan kehoon. Kehoon liittyvän ajattelun taustalla voi olla myös halu voida hyvin ja näyttää hyvältä ja kun olo on hyvä, kehoa ei niin paljon tarvitse ajatellakaan.

*Et siitä ei oo niinku mitenkää riippuvainen, siitä niinkun kehosta, ulkonäöstä.  
(H1)*

**Itsensä tunteminen ja hyväksyminen osana kehonkuvaa** tulivat esille lähes kaikissa haastatteluissa. Haastateltavat liittivät itsetunnon merkityksen vahvasti kehonkuvaan ja kehotyytyväisyyteen. Hyvä itsetunto auttaa esimerkiksi itsensä ja kehonsa hyväksymisessä ja vähentää tarvetta verrata omaa kehoa muihin tai miellyttää muita. Monet haastateltavat kertoivat myös itsetunnon vahvistuneen kasvamisen myötä, mikä on vaikuttanut myös omaan kehoon liittyvään ajatteluun. Myös itsevarmuuden merkitys kehonkuvassa ja kehotyytyväisyydessä tuli esille haastatteluissa. Haastateltavat katsoivat myös itsevarmuuden olevan iän myötä kehittyvä asia, joka vaikuttaa omaa kehoa koskeviin ajatuksiin, itsensä hyväksymiseen sekä uskallukseen olla oma itsensä. Toisaalta itsevarmuuden nähtiin kasvavan myös kehotyytyväisyyden myötä, mikä viittaisi siihen, että itsevarmuus ja kehotyytyväisyys ruokkivat toinen toistaan.

*Varmaan se itsevarmuus on aika se... et pystyy just käyttää sellasia vähän... vielä tiukempia ja semmosia vaatteita varmaan ja kehtaa vaikka mennä luokan eteen. (H3)*

Haastattelemiani nuoret katsoivat myös itsensä hyväksymisellä olevan suuri merkitys kehotyytyväisyyden kannalta, sillä moni piti tärkeänä sitä, että uskaltaa olla oma itsensä ja hyväksyy itsensä ja kehonsa sellaisena kuin on, jolloin on myös helpompi olla tyytyväinen omaan kehoonsa.

*Uskaltaa sillei esim. sitte olla tyyliin uikkarissa tai jossain, tai sillei että on niinku ok sen kehon kaa, et niinku tuntee, et näyttää ihan hyvältä ja ei häpee mitään tai sillee. (H7)*

Yksi haastattelemistani nuorista korosti myös kehotyytyväisyyden merkitystä omaan kehoon liittyvässä ajattelussa. Hän koki tyytyväisyyden omaa kehoa kohtaan vaikuttavan esimerkiksi siihen, mitä hän ajattelee muiden kehoista ja mitä hän olettaa muiden ajattelevan hänen omasta kehostaan. Kehotyytyväisyys vaikuttaa myös siihen, kuinka paljon omaa kehoaan arvostaa. Tämä haastateltava katsoi kehotyytyväisyyden tai -tyytymättömyyden vaikuttavan siihen, kuinka paljon hän kiinnittää huomiota muiden kehoihin ja ulkonäköön ja hän kertoikin

huomanneensa, että *se, mitä ajattelee muitten ajattelevan, riippuu siitä, mitä minä ajattelen itestäni (H6).*

Kaikki haastatteleman nuoret kertoivat kokeneensa myös jonkinlaisen **muutoksen ajattelussaan suhteessa kehoon ja ulkonäköön**. Lähes kaikilla muutosta omassa keho koskevassa ajattelussa oli tapahtunut kasvamisen myötä. Nuoret kertoivat kehoon liittyvän ajattelun vaihtelevan elämäntilanteen ja iän mukaan, mutta painottuvan teini-ikään. Moni kertoi, ettei ajatellut kehoaan pienenä juurikaan, mutta kasvamisen myötä siitä on tullut tärkeämpi osa, kun taas haastatteluhetkellä osa haastateltavista katsoi jo ohittaneensa sen vaiheen, jossa keho ajattelee eniten.

*Varmaan samoihin aikoihin ku kaikki tämmöset barbileikit ja kaikki tommoset unohtu, ni rupes sit vähän enemmän mieltii vähän niinku itteään sinä barbina tai sillee (H3).*

Moni haastateltavista korosti yläkoulua omaan kehoon liittyvän ajattelun muutoksen ajankohtana. Monissa haastatteluissa tuli esille, että yläkoulussa oman kehon ajattelu oli yleisempää ja tärkeämpää, ja tällöin myös ihannoitiin hoikempaa vartaloa. Toisaalta yläkoulun loppu nähtiin myös kehon merkityksen vähenemisenä ja parempana itsensä hyväksymisenä. Yläkouluikä voikin olla tärkeä kehonkuvan suhteen siksi, että tällöin monet tytöt kokevat murrosiän muutokset, jotka mainittiin myös monissa haastatteluissa. Haastateltavat kertoivat murrosiän muutosten vaikuttaneen oman kehon ajatteluun ja sen tärkeyteen. Myös murrosiän muutoksia kehossa saatettiin verrata toisten kehoihin ja pohtia omaa keho siltä kannalta. Murrosiässä myös muiden mielipiteet tuntuivat tulevan tärkeämmiksi.

Kuitenkin yläkoulun ja murrosiän ohitettuaan moni haastateltavista kertoi ulkonäön merkityksen vähentyneen. Haastateltavat katsoivat ulkonäön olevan toisarvoinen asia muiden kanssa toimeen tulemisessa, kaverisuhteissa tai muiden ihailussa ja huomion saamisessa. Myös tarve miellyttää muita ulkonäön kautta oli vähentynyt ja luonteen ja persoonallisuuden merkitys oli kasvanut. Ulkonäköongelmienkin katsottiin vähentyneen.

*Sit ku niinku jätkiin eka tutustuu, ni sitte... Se vaan unohtuu sillei. Että eihän tässä oo mitään ongelmaa tavallaan. (H1)*

Monet haastattelemieni nuorten kokemuksista liittyivät myös **kehon terveydestä huolehtimiseen**. Kehon arvosta puhuttaessa moni kertoi, ettei halua tuhota tai haaskata

kehoaan esimerkiksi tupakoimalla tai muilla kehoa sisältä päin tuhoavilla tavoilla. Nuoret eivät myöskään halunneet vahingoittaa kehoaan tietoisesti, eivätkä halunneet *mitään myrkkyjä (H7)* omaan kehoonsa. Moni kertoi myös haluavansa pitää huolta kehostaan fyysisen terveyden takia. Nuoret halusivat huolehtia kehostaan sen terveyden takia, välttääkseen sairauksia ja jotta *jaksaa elää pitkään (H3)*. Kehosta ja sen terveydestä huolehtiminen nähtiin myös osana kehon arvoa ja merkityksellisyyttä. Kipurien puuttuminen nähtiin myös yhtenä kehotyytyväisyyden taustatekijänä.

Kehosta huolehtiminen näkyi monilla haastattelemillani nuorilla käytännössä liikkumisena, jota monet kertoivat harrastavansa myös kehon hyvinvoinnin vuoksi. Osa nuorista piti tärkeänä kehotyytyväisyyden kannalta sitä, että voi erottaa, mitä tekee hyvinvoinnin vuoksi ja mitä taas ulkonäön takia, mitä tulisi myös painottaa pienestä pitäen. Myös terveelliset elämäntavat esimerkiksi syömisen tarkkailun ja riittävän levon suhteen näkyivät nuorilla osana kehosta huolehtimista. Nuorten vastauksista tuli ilmi, että tieto terveellisistä elämäntavoista ja niiden vaikutuksista kehon hyvinvointiin voi vaikuttaa myös kokemuksiin kehon tärkeydestä.

*Koulussaki ruvettiin hirveesti puhumaan, että terveelliset elämäntavat ja näin, että oon mä ollu aina tosi urheilullinen ja niin, mutta jotenki sillon vasta niinku alko tajuamaan, että se urheilu vaikuttaa kehoon. (H5)*

Muutos kehoon liittyvässä ajattelussa näyttäisi siis liittyvän joillain tavoin myös kouluun toimintaympäristönä, mutta myös sen tarjoamaan opetukseen.

### **7.3 Ulkoinen vaikutelma kehonkuvan rakentajana**

Aineistosta nousi esille vahvasti myös ulkoinen vaikutelma kehonkuvan rakentajana. Tähän pääluokkaan sisältyivät yläluokat ”Vaatteet ja pukeutuminen kehonkuvan rakentajina” ja ”Ulkoiset asiat kehotyytyväisyyden määrittäjinä”.

**Vaatteet ja pukeutuminen kehonkuvan rakentajina** nousivat esille jokaisessa haastattelussa. Nuoret kertoivat pukeutumisen ja vaatteiden rakentavan kehotyytyväisyyttä ja vaatteet voivat edistää tyytyväisyyttä ulkonäköön kokonaisuutena. Vaatteet, muoti ja pukeutuminen voivat vaikuttaa myös ajatuksiin omasta kehosta ja oman kehon sopivuutta saatetaan pohtia suhteessa tietynlaisiin vaatteisiin.

*Varsinki kesällä sen huomaa, sit kun alkaa shortsikausi, ni kyllä sitä vaan kattoo kriittisesti niitä omia reisiään... (H6)*

Myös itsetunto voi näkyä pukeutumisessa, sillä jos *on tosi semmonen sujut kehonsa kans, ni sit voi käyttää kireempiä vaatteita tai sillei vaikka tykkää käyttää juhlamekkoja (H3)*. Haastatteluissa nousi esille myös oman kehon koko ja muoto, sillä ne voivat vaikuttaa siihen, millaisia vaatteita valitsee ja sopivien vaatteiden löytämisen katsottiin olevan vaikeampaa ali- tai ylipainoisille.

Vaatteet voivat myös olla väline kehon ilmentämiseen. Haastateltavat katsoivat, että kehon hyviä puolia voi korostaa vaatteiden avulla, mikä voi tuoda myös itsevarmuutta. Kireiden vaatteiden käyttäminen nähtiin *hyvässä kunnossa (H1)* olevien oikeutena, sillä tiukoista vaatteista näkee helpommin, minkä kokoinen ihminen on. Pukeutumisen avulla voi myös osoittaa pitävänsä itsestään huolta. Huonommassa kunnossa olemisen voi sen sijaan peittää vaatteiden avulla, mikä voidaan nähdä myös epävarmuutena omasta kehosta.

*Sitte musta tuntuu, et ne on kans, jotka ei oo tyytyväisiä niitten kehoon, niin tavallaan koittaa näyttää, et ne ois ja pukeutuu sillai... jotenki vähän erikoisesti ja sillä tavalla, että... niinku että rinnat melkein näkyy ulos ja tällä tavalla (H4)*.

Tällainen provosoiva tai erikoinen pukeutuminen nähtiin siis kehotyytyväisyyden teeskentelemisenä, tapana suunnata muiden huomio pois omasta kehoon kohdistuvasta epävarmuudesta.

**Ulkoiset asiat kehotyytyväisyyden määrittäjinä** tulivat aineistossa esille eri tavoin. Monet haastateltavista kertoivat urheilullisuuden ja kiinteyden ihanteesta, jonka nähtiin olevan muodissa. Haastateltavat näkivät urheilullisuuden ja kiinteyden olevan tavoiteltavampaa kuin laihduttamisen tai hoikkuuden. Kauneusihanteen katsottiinkin siirtyneen laihasta lihaksikkaaseen ja uuden ihanteen taustalla nähtiin olevan urheilun korostuminen, salilla käyminen ja fitness-trendi.

*Ku nyhän on niinku muodissa se, että käyään salilla ja reenataan johonki kisoihin, nii jotkut voi niinku siitä... tulee niinku hyvä tunne, että ne reena ja sit et ku ne näyttää hyvältä. (H1)*

Lihaksikkuus ja kiinteys tulivat esille aineistossa myös muutaman haastateltavan henkilökohtaisena kehotytyväisyyden kriteerinä ja haluna olla *kesäkunnossa (H4)* tai *rantakunnossa (H3)*.

*Mä oon tyytyväinen sillon, jos vähän näkyy vaikka lihakset tai sillei, et on...  
Ettei oo hirveesti semmosta löysää. Tai kiintee. (H3)*

Vaikka treenaaminen ja lihaksikkuuden tai kiinteiden tavoittelu liittyvät kiinteästi ulkonäköön, aineistosta tuli esille myös nuorten kokemus liikunnan vaikutuksesta kehotytyväisyyteen ja hyvinvointiin. Kehotytyväisyyden kokemuksia tuottaa myös liikunta itsessään ja *se tunne, mikä tulee urheilun jälkeen (H3)*. Liikunnan harrastamisesta ja liikuntavaatteista voi saada myös itsevarmuutta.

*No mä itse tunnen sillai ehkä itsevarmimmaks sillon, että jos on jotkut liikuntakamat päällä esimerkiks ja sitte sä oot siellä salilla tekemässä sen reenin ja sitte sen jälkeen heti sitte tuntuu siltä, että no niin, että kehitystä tapahtuu...  
(H4)*

Monet liittivät ulkonäön ja sen, millainen pitäisi olla ja miltä pitäisi näyttää, kiinteästi osaksi kehonkuva. Kehonkuvaan liitettiin myös yleisempi fyysinen olemus. Lisäksi ulkonäköpaineiden katsottiin vaikuttavan ajatuksiin omasta kehosta. Niinpä ulkonäkö nähtiinkin merkityksellisenä asiana, johon halutaan *panostaa (H3)*. Ulkonäköä myös ajatellaan paljon, koska halutaan näyttää hyvältä ja ulkonäöllä katsotaan olevan suuri rooli. Ulkonäön tärkeys näkyy myös haluna pitää itsestään huolta.

*Mä haluan pitää itestäni huolta ja mä haluan, että muut huomaa sen. (H4)*

Ulkonäön tärkeyttä ja suurta merkitystä selitettiin sillä, että *sehän nyt on sillee eka, mitä sää näätkään ihmisestä (H7)* ja *ihmiset kattoo ensin ulkonäköö ennen ku ne menee niinku tutustuu toisiin (H1)*. Myös toisten pukeutuminen ja ulkonäkö voivat vaikuttaa siihen, kuinka tärkeänä ulkonäköä pidetään ja jotkut miettivätkin ulkonäköä haastateltavien mielestä liikaa.

## 7.4 Tyytyväisyys kehoon kehonkuvan rakentajana

Yhdeksi kehonkuvan rakentajaksi nousi myös tyytyväisyys omaan kehoon. Tämä pääluokka muodostui kolmesta yläluokasta, jotka olivat ”Oma kokemus kehotyytyväisyydestä”, ”Kehotyytymättömyys” ja ”Painon ja kehon muodon korostuminen kehotyytyväisyydessä”.

**Oma kokemus kehotyytyväisyydestä** tuli esille kaikissa haastatteluissa. Moni piti kehonkuvaa yksilöllisenä asiana. Nuoret toivat esille esimerkiksi erilaiset käsitykset siitä, mikä näyttää hyvältä ja ettei kukaan ole täydellinen. Myös ulkonäön merkitys on yksilöllinen asia, sillä jotkut ajattelevat sitä enemmän kuin toiset. Myös kehotyytyväisyys nähtiin yksilöllisenä asiana, sillä ihmisillä on erilaiset arvot ja kriteerit kehotyytyväisyyden suhteen. Niinpä esimerkiksi television esittämää kuvaa kehosta ei pidetty ainoana oikeana ja kehonkuva nähtiin henkilökohtaisena kokemuksena itselle hyvästä kehosta, jota ei tulisi liian tarkasti luokitella ja josta *ei pitäis olla semmosta yleistettyä*. (H2)

Osalla haastateltavista oli kokemuksia myös siitä, kuinka ulkonäkövaatimukset ovat ajan myötä menettäneet merkityksensä. Omaan kehoonsa voi olla tyytyväinen ilman huippukuntoakin ja vaikka elintavat eivät olisikaan ihanteelliset, kunhan on *normaali ja sopusuhtainen* (H1). Itselle asetetut ulkonäkövaatimukset voivat ajan myötä menettää merkityksensä.

*Ennen mä olin tosi sillee... Että pitää laihtua ja pitää kiinteyttää ja niinku semmonen tavoitepaino tavallaan, mutta sit sai... Emmä tiä, sen vaan jotenki unohti sillei.* (H1)

Ulkonäkövaatimusten katsottiin menettäneen merkityksensä myös iän ja *yleisen suuntauksen* (H6) myötä, kun ei haluta enää olla yhtä laihoja kuin ennen. Myös poikien katsottiin vaativan tyttöjen ulkonäöltä vähemmän kuin mitä tytöt itse itseltään ja ulkonäöltään vaativat.

Kehonkuvaa voi rakentaa myös **kehotyytymättömyys**, joka nousi esille lähes kaikissa haastatteluissa. Osa haastateltavista kertoi vaikeudesta arvostaa omaa kehoaan ja tuntee kehotyytyväisyyttä. Kehon arvo voidaan kokea vähäisemmäksi, jos kehoon ei ole tyytyväinen, mutta vaikka haluaisikin kokea kehotyytyväisyyttä ja ylpeyttä itsestään ja kehostaan, se ei aina syystä tai toisesta ole helppoa.

*Mä haluaisin totta kai olla tyytyväinen itteeni. Että vaikka mä oisin minkä kokonen ihan mistä syystä tahansa, ni mä haluaisin myös tuntee sellasen, että*

*okei, tää on mun keho, mä elän tässä ja mä oon tyytyväinen tähän ja mä oon ylpee tästä mitä mä oon. (...) Mä haluisin oikeesti uskoo siihen itekki. (H4)*

Omaa kehoa saatetaan arvostaa eri tavalla jälkikäteen, jolloin haluttaisiin näyttää samalta kuin ennen. Nuoren voi kuitenkin olla vaikea löytää tasapaino treenaamisen, koulun ja kavereiden välillä, mikä voi aiheuttaa epävarmuutta. Toisaalta liikkumisen saattaa estää myös *aikaansaamattomuus (H1)* ja voi olla helpompaa valittaa omien ihanteiden toteuttamisen sijaan.

Aineistosta nousi esiin vahvasti myös nuorten kriittisyys omaa kehoa kohtaan. Omaa kehoa ajateltaessa *harva varmaan on sullei, et jes, viitsi miten hyvä (H6)*. Erityisesti tyttöjen katsottiin olevan kriittisiä omaa kehoaan kohtaan. Kehoon kohdistuva kriittisyys voi näkyä esimerkiksi ulkonäöstä ja painosta huolehtimisena tai oman kehon huonojen kohtien ajattelemisena hyvien sijaan. Kriittisyyden ja omien huonojen puolien pohtimisen taustalla nähtiin olevan epärealistinen täydellisyyden tavoittelu ja kuva ihannevartalosta. Kehoonsa voi olla tyytymätön siinä tapahtuneista muutoksista ja muiden mielipiteistä huolimatta, jolloin voi tuntua, että muiden huomio kohdistuu juuri niihin kohtiin, joista ei itse pidä, mikä voi aiheuttaa epävarmuutta. Osa haastateltavista katsoi kriittisyyden omaa kehoa ja ulkonäköä kohtaan myös lisääntyneen iän myötä. Myös negatiivinen ajattelu voi lisätä kehotyytymättömyyttä, sillä sen takia *positiivisia puolia ei tunnu olevan (H5)*. Voikin olla, että kehotyytymättömyys ruokkii itse itseään negatiivisten ajatusten kautta.

Osa haastateltavista näki kehon myös arkana tai herkkänä asiana. Painon katsottiin olevan etenkin naisille *herkkä kohta (H5)*. Yhtenä selityksenä tälle nähtiin television malliohjelmat, joissa keho on koko ajan esillä ja jotka ovat yleensä kohdistettu nimenomaan naisiin. Myös ulkonäön katsottiin olevan niin herkkä asia iästä riippumatta, että siihen liittyvä palaute muistetaan pitkänkin ajan kuluttua.

Aineistosta nousi esiin myös ajatus kehotyytymättömyydestä heikkoutena. Ulospäin tulisi näyttää itsevarmalta, vaikka todellisuus olisikin toinen. Kehotyytyväisyys ja ulkonäköön liittyvä epävarmuus nähtiin aiheina, joista on vaikea puhua edes kavereiden kanssa, koska puhuminen tyytymättömyydestä omaa kehoa kohtaan osoittaisi heikkoutta.

*Heikkoutta ei halua näyttää. Että halutaan näyttää, että nimenomaan niinku se ulkokuori on kova. Että vaikka sä oisit sitte lihava, ni sä et puhu sitä asiaa, että okei, pitäis laihuttaa. (H4)*

**Painon ja kehon muodon korostuminen kehotyytyväisyydessä** nousi esiin aineistosta vahvasti. Ylipainoon suhtauduttiin pahana ja epätoivottavana asiana. Ylipaino nähtiin epävarmuutta aiheuttavana asiana ja ravintoon ja liikuntaan liittyvien aiheiden käsitteleminen terveystiedon tunnilla koettiin nolona tilanteena ylipainoisille. Yli- tai alipainon katsottiin voivan myös estää sellaisten asioiden tekemisen, joita haluaisi. Lihomista pidettiin kuitenkin pahempuna asiana kuin laihtumista molempien terveysriskien tiedostamisesta huolimatta ja tällainen ajattelu nähtiin *loogisena (H3)*.

*Tai jos on vaikka ylilaiha, ni onhan se sillei järkyttävää, mutta jos on tosi tosi paksu, sillei ihan jättikokonen, niin musta tuntuu, et sitä katotaan vielä enemmän sillee ”voi ei”. Tai sillee ulkopuolelta, tai ainaki on vaan sellanen tunne, että katotaan. (H3)*

Tässäkin asiassa kuitenkin muiden ihmisten katse ja oletettu mielipide omasta kehosta näyttäisi olevan merkittävässä roolissa.

Ylipainon ja lihomisen katsottiin myös heikentävän kehotyytyväisyyttä. Painon nousemisen katsottiin heikentävän kehotyytyväisyyttä etenkin silloin, kun se on omien tavoitteiden vastaista ja jos myös muut voivat huomata sen. Lihomisen katsottiinkin heikentävän kehotyytyväisyyttä etenkin silloin, jos sitä ei voi jostain syystä itse kontrolloida. Vaikka muuten tuntisikin olevan tyytyväinen kehoonsa, lihomista pyritään estämään ja ylipainon välttäminen nähtiinkin tärkeänä asiana kehotyytyväisyyden kannalta.

Kehotyytyväisyyden kannalta hoikkuus nähtiin merkittävänä asiana ja halu laihtuttaa ulkonäköpaineiden takia voi aiheuttaa kehotyytymättömyyttä. Kehotyytyväisyyden kannalta etenkin työille tärkeänä koettiin *se, että olis hoikka (H5)*. Hoikistuminen nähtiin myös muuttavan ajatuksia omaa kehoa kohtaan myönteisemmiksi, mikä oli myös oman kehon hallinnan tunteen ansiota.

Vaikka nuoret suhtautuivat ylipainoon ja lihomiseen kriittisesti, moni tiedosti kuitenkin myös liiallisen laihtuttamisen riskit. Laihuuden ihannoiti voi johtaa siihen, että *jotkut vetää sen iha yli (H1)*. Niinpä itsensä näkeminen lihavana terveestä kehosta huolimatta määriteltiin vääristyneeksi kehonkuvaksi, jonka katsottiin olevan riski sairastua syömishäiriöön. Vääristynyt kehonkuva ja laihojen mallien käyttäminen nähtiin myös median keinoina vaikuttaa ihmisten ajatuksiin omasta kehosta. Liiallisen laihuuden tiedostettiin kuitenkin olevan *ihan niinku fyysisestikin epäterveellistä (H2)*.



Kehon muoto ja paino nousivat aineistosta esille myös asioina, jotka ovat keskeisiä omaa kehoa ajateltaessa. Omaa kehoa tai painoa ajateltaessa pohditaan myös niiden *sopivuutta (H5)* esimerkiksi suhteessa muiden mielipiteisiin. Kehoa ajateltaessa mieleen tulevat myös *ylipainoasiat (H3)* ja se, minkä muotoinen oma vartalo on. Haastateltavat katsoivat näiden asioiden olevan tärkeämpiä naisille, sillä miesten katsottiin suhtautuvan rennommin painoon ja kehon muotoon.

*Ehkä pojilla sitte on enemmän sillei niinku, et ”onhan tää ihan hyvä” (H6).*

Nuoret naiset ajattelivatkin poikien näkevän itsensä harvemmin lihavina. Tyttöjen katsottiin tavoittelevan hoikkuutta enemmän, kun taas pojille katsottiin olevan tärkeämpää lihaksikkuus ja isommaksi tuleminen.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten pohdintaa

Tämän tutkimuksen tulokset olivat monilta osin yhteneväisiä aiempien tutkimustulosten kanssa. Pohdinkin seuraavaksi tutkimukseni keskeisimpiä tuloksia aiemman tutkimuksen valossa. Lukemisen helpottamiseksi olen korostanut tekstistä tummennettuna keskeisimmät tulokset, jotka ovat tämän tutkimuksen mukaan kehonkuvan rakentumisen kannalta merkityksellisiä asioita.

Tässä tutkimuksessa **sosiaalinen ympäristö** nousi tärkeäksi kehonkuvan rakentajaksi. Muiden ihmisten merkitys nuoren kehonkuvan rakentumisessa voi näkyä läheisten ihmisten ja heidän kehojensa tai esimerkkien passiivisena seuraamisena tai aktiivisemmin heiltä saadun kannustuksen, tuen tai painostuksen muodossa. Koska kehonkuva liittyy kiinteästi myös itsetuntoon, tämä tulos on yhteneväinen myös Laiblen tutkimusryhmän (2004) tulosten kanssa, sillä heidän tutkimuksensa osoitti, että turvallinen kiintymyssuhde vanhempiin ja kavereihin on yhteydessä nuorten itsetuntoon. Myös muilta saatu palaute ja muiden mielipiteet koettiin tässä tutkimuksessa merkityksellisinä asioina kehonkuvan kannalta. Toisten suusta kuultuna pieni, sanojasta harmittomaltakin tuntuva kommentti omasta vartalosta voi jäädä mieleen hyvin pitkäksi aikaa. Haastateltavat kertoivatkin muistavansa edelleen omaan kehoonsa kohdistuneet kommentit, vaikka ne olisi sanottu vuosia sitten. Negatiivisilta tuntuvat kommentit omasta kehosta voivat vaikuttaa kehonkuvaan vuosien ajan, vaikka keho muuttuu koko ajan. Lapsuusaikaisen kiusaamisen onkin todettu vaikuttavan omaa kehoa kohtaan koettuun häpeään ja ulkonäön tarkkailuun myöhemmin nuoruudessa (Lunde & Frisé 2011), mutta tämän tutkimuksen mukaan myös muiden yksittäiset kommentit tai maininnat kehosta voivat vaikuttaa kehonkuvaan myöhemmin.

Sosiaalisen ympäristön merkitys kehonkuvan rakentumisessa näkyi tässä aineistossa vahvasti myös oman kehon vertaamisena muihin ja pyrkimyksenä samanlaisuuteen. Oman kehon vertaamisen muihin katsottiin heikentävän kehotytyväisyyttä. Tätä tukevat myös muut tutkimukset, sillä kehon vertaamisen on todettu olevan yhteydessä kehoon liittyviin huoliin (Carey ym. 2014). Laihuusihanteen hyväksyminen voi myös lisätä oman kehon vertailua kavereihin (Carey ym. 2014). Myös tämän tutkimuksen mukaan ympäristön aiheuttamat ulkonäköpaineet saavat nuoret vertaamaan itseään muihin ja heikentävät kehotytyväisyyttä.

McLeanin tutkimusryhmän (2013) mukaan medialukutaito ja ulkonäön vertailu olivatkin yhteydessä toisiinsa niin, että heikompi medialukutaito lisää vertailua muihin. Heidän mukaansa heikot medialukutaidot ja suurempi altistus medialle vaikuttavat kehotyytymättömyyteen nimenomaan median esittämän kuvan sisäistämisen ja ulkonäkövertailun kautta (McLean ym. 2013). Tässä tutkimuksessa esiin tulleet nuorten pyrkimyksen samanlaisuuteen voikin osittain olla vertailua kavereihin ja muihin ympäristön antamiin malleihin, mutta osittain myös Tolosen (2001, 170–171) havaitsemaa pyrkimystä tavallisuuteen. Hänen tutkimansa yhdeksäsluokkalaiset tytöt kertoivat halusta olla tavallisia, sulautua joukkoon (Tolonen 2001, 171). Nuoret eivät halua olla erilaisia kuin muut (Tolonen 2001, 171), mikä tuli esille myös tässä tutkimuksessa. Tolosen (2001, 170–171) tutkimuksessa tavallisuus liittyi erityisesti pukeutumiseen, mutta tässä tutkimuksessa pyrkimys tavallisuuteen ja samanlaisuuteen liitettiin yleisemmin ulkonäköön, jonka osa myös keho on.

Tässä tutkimuksessa kavereiden lisäksi median katsottiin olevan merkittävä ulkonäköpaineiden asettaja. Myös sosiaalinen media nousi esille ulkonäköpaineiden aiheuttajana, sillä sen katsottiin olevan suuri osa nuorten elämää. Media nähtiin myös itsenäisenä kehonkuvan rakentajana, sillä sen katsottiin vaikuttavan omaan ajatteluun esimerkiksi televisiosarjojen, julkkisten ja mallien kautta, jotka vaikuttavat siihen, mitä pidetään hyvännäköisenä ja ihailtavana. Vaikka nuoret tiedostavatkin kuvan olevan epärealistinen ja muokattu, se vaikuttaa silti omaa kehoa koskevaan ajatteluun. Kyky kritisoida median antamaa kuvaa ja suhteuttaa sitä itseensä voi kuitenkin auttaa kehotyytyväisyyden rakentamisessa. Wood-Barcalown ynnä muiden (2010) tutkimuksessa nuoret aikuiset tiedostivat median antaman kuvan epärealistisuuden, mikä toimi ikään kuin suodattimena: tiedostamalla median tarjoaman kehonkuvan epärealistisuuden nuoret pystyivät suhtautumaan myös omaan kehoonsa arvostavammin ja positiivisemmin sekä sisäistämään paremmin positiivista kehonkuvaa tukevat viestit ympäristöstä.

Median antama kuva ihailtavasta ja tavoiteltavasta vartalosta voi olla myös suurempi, jolloin nuorille muodostuu käsitys siitä, millaista elämäntapaa ja vartaloa tulisi tavoitella. Lisäksi media voi vaikuttaa nuorten kehonkuvaan mainostamalla laihduttamista ja siihen liittyviä tuotteita ja tuomalla ne näkyviksi osiksi ympäristöä, jolloin nuori voidaan saada tavoittelemaan tällaista elämäntapaa. Vaikka nuoret näkivät median merkittävänä kehonkuvan rakentajana, moni osasi suhtautua siihen kriittisesti. Wood-Barcalown tutkimusryhmän (2010) haastattelemat nuoret olivat keskimäärin hieman vanhempia kuin tässä tutkimuksessa

haastatellut nuoret ja heidän tutkimuksensa kohdistui nimenomaan positiiviseen kehonkuvaan. Niinpä voikin olla, että tässä tutkimuksessa haastateltujen nuorten kehonkuva kehittyi vielä positiivisemmaksi, kun kyky suodattaa median antamaa informaatiota kehittyi. Myös Tiggemannin ja McCourtin (2013) tutkimuksen tulokset siitä, että kehonkuva muuttuu positiivisemmaksi ja kehon arvostaminen lisääntyy iän myötä, tukee tätä ajatusta.

Osana sosiaalista ympäristöä tässä aineistossa nousi esille myös suosio ja kiusaaminen, joihin ulkonäön katsottiin vaikuttavan. Nuoret kokivat poikkeavan ulkonäön tai ylipainon olevan syy kiusaamiselle ja porukan ulkopuolelle jättämiselle, mikä on myös Salmivallin (2003, 30) havainto. Niiden nuorten, etenkin tyttöjen, jotka ovat lapsena joutuneet kiusaamisen kohteiksi, on todettu kokevan muita ikäisiään enemmän häpeää omaa kehoaan kohtaan ja tarkkailevan jatkuvasti ulkonäköään (Lunde & Frisé 2011). Kiusaaminen voi vaikuttaa kehonkuvaan, vaikka se ei kohdistuisikaan suoraan ulkonäköön (Lunde & Frisé 2011). Myös Larkinin ja Rican (2005) tutkimuksen mukaan kiusaaminen ja nimittely liian lihavaksi tai laihaaksi voivat lisätä kehotytyymättömyyttä ja vääristää kehonkuvaa. Tässä tutkimuksessa hyvän kunnon ja miellyttävän ulkonäön katsottiin sen sijaan tuovan suosiota, mikä lisäsi nuorten pyrkimyksiä näyttää ihanteiden mukaiselta.

Myös **omat ajatukset ja toiminta** tulivat tässä tutkimuksessa esiin kehonkuvan rakentajina. Nuoret kokivat olevansa itse aktiivisia toimijoita oman kehonkuvansa rakentajina, sillä halu näyttää tietynlaiselta ja pitää itsestään ja kehostaan huolta tulevat itsestä ja omasta tahdosta. Erityisesti mahdollisuus hallita ja kontrolloida omaa kehoa nousivat aineistosta tärkeinä asioina. Nuoret katsoivat arvostavansa kehoaan paremmin, kun tunsivat sen olevan omassa hallinnassa. Esiin nousi myös Tolosen (2001, 184) havaitsema tyttöjen halu pitää kiinni oikeudesta määrätä omaa kehoaan sekä säilyttää oma tila ja rajat. Kehon arvostuksessa ja merkityksellisyydessä tärkeää on nimenomaan kehon tunteminen omaksi. Myös omaan kehoon kohdistuvat tavoitteet ja tulokset nähtiin merkityksellisinä asioina. Niiden on todettu olevan tärkeitä myös yhdeksäsluokkalaisille tytöille (Tolonen 2001, 185). Nuoret korostivat myös omia tuntemuksia ja ajatuksia kehostaan osana kehonkuvaa. Esimerkiksi mielen hyvinvoinnin ja hyvän olon nähtiin olevan yhteydessä kehotytyväisyyteen ja omat tuntemukset ja ajatukset nähtiin merkittävänä tekijänä myös sen suhteen, kuinka myönteinen tai terve kehonkuva on.

Osana omia ajatuksia ja toimintaa kehonkuvan rakentajina nuoret nostivat esille myös itsensä tuntemisen ja hyväksymisen merkityksen. Itsetunto liitettiin vahvasti kehonkuvaan ja

kehotyytyväisyyteen. Itsetunnon vahvistamisen onkin todettu vahvistavan myös kehonkuvaa (O’Dea & Abraham 2000). Nuoret pitivät myös itsevarmuutta tärkeänä asiana kehonkuvan ja kehotyytyväisyyden kannalta. Itsetunnon ja itsevarmuuden taustalla nähtiin olevan myös itsensä hyväksyminen. Niemen (2013, 25–26) mukaan itsensä arvostaminen ja hyväksyminen sellaisena kuin on vähentävät tarvetta vertailla itseään muihin, mitä myös tämän tutkimuksen tulokset näyttävät tukevan. Itsensä ja kehonsa hyväksyminen nähtiin tärkeinä asioina myös kehotyytyväisyyden kannalta. Myös O’Dean ja Abrahamin (2000) interventiotutkimus on osoittanut, että kehotyytyväisyyttä voidaan vahvistaa keskittymällä vahvistamaan nuorten käsityksiä itsestä sekä uskomuksia ja asenteita muuttaviin kognitiivisiin muutoksiin.

Huomionarvoista tässä tutkimuksessa oli myös se, että nuoret kertoivat kokeneensa jonkinlaisen muutoksen omaa kehoaan ja ulkonäköään koskevassa ajattelussaan. Moni näki kasvamisen ja kehittymisen olevan muutoksen taustalla. Murrosikä ja yläkoulu korostuivat ajattelutavan muutoksesta puhuttaessa, sillä yläkoulun ja murrosiän aikana useimmilla oman kehon ja ulkonäön ajattelemisen oli tärkeämpää, kun taas muutoksiin totuttua ja yläkouluiän ohitettua ulkonäön merkitys oli vähentynyt. Tolosen (2001, 164) mukaan oma ja muiden ruumiillisuus ovatkin tärkeitä puheenaiheita ja tarkkailun kohteita yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä. Myös 18–21-vuotiaiden naisten kehonkuvaa tutkittaessa on todettu, että monilla kehonkuva on muuttunut positiivisemmaksi murrosiän ja varhaisnuoruuden jälkeen (Wood-Barcalow ym. 2010). Tiggemannin ja McCourtin (2013) mukaan kehonkuva muuttuikin positiivisemmaksi iän myötä.

Nuoret haluavat myös pitää huolta kehostaan ja sen terveydestä. Halu pitää kehosta huolta ja olla tuhoamatta tai haaskaamatta omaa kehoaan olivat nuorille myös osoitus oman kehon arvostamisesta. Liikunta liitettiin vahvasti kehon terveydestä huolehtimiseen ja nuoret pitivät tärkeänä myös tietoa terveellisistä elämäntavoista ja niiden vaikutuksista kehon hyvinvointiin. Samanlaisia tuloksia nuorten naisten tavoista pitää kehostaan ja sen ulkonäöstä huolta ovat saaneet myös Wright kollegoineen (2006). Tällaista tietoa tarjotaan nuorille erityisesti terveystiedon tunneilla koulussa. Kehotyytyväisyyteen voi vaikuttaa myös se, että tiedostaa, mitä tekee hyvinvoinnin vuoksi ja mitä ulkonäön takia, mikä voi myös olla yksi teema terveystiedon opetuksessa. Kehosta huolehtiminen terveellisten elämäntapojen avulla tuli esille myös Wood-Barcalown ynnä muiden (2010) tutkimuksessa. Voikin olla, että kun arvostus omaa kehoa kohtaan lisääntyy murrosiän jälkeen, kehosta halutaan pitää parempaa huolta sen hyvinvoinnin eikä ainoastaan ulkonäön takia.

Tässä tutkimuksessa **ulkoinen vaikutelma** nousi yhdeksi kehonkuvan rakentajista. Vaatteilla ja pukeutumisella on suuri merkitys kehotyytyväisyyden rakentumisessa, sillä vaatteet voivat joko tukea kehotyytyväisyyttä tai heikentää sitä. Nuoret kertoivat myös ilmentävänsä kehoaan pukeutumisen avulla. Kehon hyviä puolia voi korostaa tai huonompia puolia peittää vaatteiden avulla ja vaatteilla voidaan myös osoittaa huolehtivansa itsestään. Myös Frith ja Gleeson (2008) ovat todenneet tutkiessaan pukeutumisen merkitystä naisten kehonkuvassa, että naiset voivat joko peittää tai korostaa vartalonsa osia vaatetuksen avulla tai pyrkiä samaan aikaan sekä peittämään joitakin osia että korostamaan tiettyjä puolia. Heidän tutkimuksessaan tuli ilmi myös, että naisten arviot omista kehoistaan jakautuvat sekä hyviin että huonoihin päiviin (Frith & Gleeson 2008). Tämä voi näkyä myös pukeutumisessa, sillä hyvinä päivinä naiset saattavat pukeutua uskaliaammin ja itsevarmemmin (Frith & Gleeson 2008), mikä tuli esille myös tässä tutkimuksessa. Tässäkin tutkimuksessa nuoret naiset näkivät itsevarmuuden vaikuttavan pukeutumiseen, mikä voi vaikuttaa myös kokemuksiin kehotyytyväisyydestä. Niinpä kehonkuvaa ei tulisikaan tarkastella pysyvänä kokonaisuutena, vaan jatkuvasti muokkautuvana asiana, joka rakentuu erilaisista osista (Frith & Gleeson 2008).

Ulkoiset asiat määrittävät nuorten mielestä myös kehotyytyväisyyttä. Moni katsoi ulkonäön ja sen, millaiselta tulisi näyttää, olevan osa kehonkuvaa. Ulkonäkö nähtiinkin tärkeänä asiana, jota nuoret ajattelevat paljon. Ulkonäön ja ruumiillisuuden on todettu olevan tärkeitä puheenaiheita koulussa myös yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä (Tolonen 2001, 164). Tässä tutkimuksessa ulkonäön katsottiin olevan tärkeä asia jopa toisiin tutustumisen kannalta. Nuoret kertoivat halustaan olla kiinteitä, lihaksikkaita ja urheilullisen näköisiä. Tällaisen kauneushanteen nähtiin syrjäyttäneen laihuushanteen ja nuoret näkivät myös kuntosalilla käymisen ja treenaamisen olevan nyt trendikästä. Wrightin ynnä muiden (2006) mukaan nuorten tyttöjen puheessa liikunnasta näkyikin vahvasti liikunnan merkitys välineenä terveen painon tai hoikan ja kiinteän vartalon saavuttamiseksi. Liikunta ei kuitenkaan ole tämän tutkimuksen mukaan nuorille ainoastaan väline tavoitellun ulkonäön saavuttamiseksi, vaan siitä nautitaan myös sen itsensä vuoksi ja siksi, että liikunnan harrastaminen itsessään voi lisätä itsevarmuutta. Myös ruotsalaisnuoria tutkittaessa on todettu liikunnan harrastamisen olevan yhteydessä positiiviseen kehonkuvaan (Frisén & Holmqvist 2010).

Tässä tutkimuksessa **tyytyväisyys omaan kehoon** nähtiin merkittävänä kehonkuvan rakentajana. Myös aiemmissa tutkimuksissa kehotyytyväisyys on katsottu yhdeksi osaksi kehonkuvaa (Mendelson ym. 2001, Wängqvist & Frisén 2013). Nuoret näkivät oman kokemuksen kehotyytyväisyydestä olevan merkittävä osa kehonkuvaa ja tyytyväisyyden

katsottiinkin olevan hyvin yksilöllinen asia, joka voi myös muuttua ajan myötä. Kääntöpuolena nähtiin kuitenkin myös kehotyytymättömyys, joka voi rakentaa kehonkuvaa samalla tavalla kuin kokemus tyytyväisyydestäkin. Nuoret kertoivat vaikeudesta arvostaa omaa kehoa ja kokea tyytyväisyyttä sitä kohtaan ja kriittisyys omaa kehoa kohtaan tuli vahvasti esille. Omasta kehosta ajatellaan harvoin positiivisia asioita ja huomio kiinnittyy helposti niihin kohtiin, joihin ei ole tyytyväinen. Ruotsalaisnuoria tutkittaessa on kuitenkin huomattu, että nekin nuoret, joilla on positiivinen kehonkuva, arvioivat ulkonäköään usein hyvin positiivisten adjektiivien sijaan keskinkertaiseksi, mikä voi johtua kulttuurista, jossa ei katsota soveliaaksi pitää itseään muita parempana (Frisén & Holmqvist 2010). Sama ilmiö voi olla kyseessä myös tässä tutkimuksessa, sillä nuorille näytti olevan helpompaa kritisoida omaa kehoaan kuin kehua sitä, vaikka he olivatkin kertoneet olevansa melko tyytyväisiä kehoonsa.

Ulkonäkö ja paino nähtiin herkkinä asioina, joista ei mielellään puhuta, sillä kehotyytymättömyys nähtiin myös heikkoutena. Myös Tolonen (2001, 175) on tulkinut tyttöjen halun peittää kehonsa lihavuuden kokemuksen takia heikkouden ja häpeän peittämiseksi. Ulospäin tulisi siis näyttää olevansa tyytyväinen itseensä ja ettei heikkouksia ole. Kuten Avalos kollegoineen (2005) totesi, tyytymättömyys joihinkin kehon osiin ei kuitenkaan välttämättä tarkoita negatiivista kehonkuvaa, vaan kehoaan voi arvostaa tyytymättömyydestä huolimatta. Tämän voidaan nähdä olevan linjassa myös tässä tutkimuksessa korostuneen kehotyytyväisyyden kokemuksen yksilöllisyyden kanssa.

## **8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimuksen eettisyys tulee esille ja on huomioitava kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127). Tämän tutkimuksen aihe ja haastattelu aineistonkeruumenetelmänä eivät aiheuttaneet tutkimukseen osallistuville haittaa, mikä on yksi tutkimuksen eettisistä periaatteista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Tässä tutkimuksessa kaikkia osallistujia on tiedotettu tutkimuksen tavoitteista ja kulusta (liite 1) ja heiltä on pyydetty kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta (liite 2). Alle 18-vuotiaiden haastateltavien kohdalla myös huoltajilta pyydettiin lupa haastatteluun osallistumisesta (liite 3). Haastateltavia tiedotettiin myös oikeudesta perua tai keskeyttää osallistumisensa missä vaiheessa tahansa tutkimusta. Kirjallisen tiedotteen lisäksi osallistujille kerrottiin myös suullisesti ennen haastattelun aloittamista, mistä tutkimuksessa ja haastattelussa on kyse.

Osallistujia tiedotettiin myös siitä, ettei heitä voi tunnistaa tutkimuksesta ja että tutkimusaineisto (äänitallenteet ja litteroitu aineisto) hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Haastatteluissa saattoi tulla esiin henkilökohtaisiakin asioita, mutta haastateltavat olivat tietoisia tutkimuksen ja haastattelutilanteen luottamuksellisuudesta ja siitä, ettei heidän henkilöllisyytensä tule esille missään vaiheessa tutkimusta. Tuomen ja Sarajärven (2009, 131) mukaan nämä seikat lisäävät tutkimuksen eettisyyttä. Näin ollen voidaan sanoa, että tätä tutkimusta tehdessä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä, rehellisyyttä ja huolellisuutta sekä eettisiä periaatteita niin tiedonhankinta-, tutkimus- kuin arviointimenetelmissäkin ja tuloksia julkaistessa on otettu huomioon avoimuus ja muiden tutkijoiden tulosten kunnioittaminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132).

Kiviniemen (2010) mukaan aineistonkeruuseen liittyvää vaihtelua voidaan pitää tutkimuksen luotettavuutta heikentävänä tekijänä, mutta laadullisessa tutkimuksessa se on tutkimusprosessiin luontaisesti liittyvä ilmiö. Kiviniemi (2010) kuitenkin korostaa tutkimusprosessin kriittisen arvioinnin olevan tärkeää tutkimuksen luotettavuuden kannalta ja tutkijan onkin pohdittava, minkälaista vaihtelua tapahtuu tutkijassa itsessään, aineistonkeruumenetelmässä tai tutkittavassa ilmiössä. Tässä tutkimuksessa vaihtelua näkyi selkeimmin aineistonkeruuvaiheessa, sillä aloittelevana tutkijana ja haastattelijana kehityin itse koko tutkimusprosessin ajan, jolloin osasin jokaisen haastattelun jälkeen ottaa huomioon enemmän haastattelun kulkuun liittyviä asioita. Lisäksi haastateltavien persoonallisuus ja henkilökemiat näkyivät aineistonkeruussa siten, että joidenkin haastateltavien kanssa keskustelu lähti helpommin käyntiin tai avoin ilmapiiri syntyi helpommin kuin toisten. Haastatteluja litteroidessani huomasin myös, että joissakin haastatteluissa yhteisymmärrys haastattelijan ja haastateltavan välillä oli niin vahva, että tarkentavat kysymykset jäivät vähemmälle, mikä saattoi hankaloittaa analysointia.

Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä voi olla luotettavuuden kannalta ongelmallinen myös siksi, että haastateltavilla voi olla taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2012, 206). Pyrin vähentämään tätä ongelmaa ottamalla hyväksyvästi vastaan kaikki vastaukset ja kannustamalla haastateltavia kertomaan myös sellaisista asioista, joiden he epäilivät menevän tutkimuksen ”aiheen ohi”. Pyysin haastateltavilta myös perusteluita vastauksille (esimerkiksi kysymällä ”miksi ajattelet asian olevan näin?” tai ”miten tämä asia vaikuttaa kehotyytyväisyyteesi?”), jolloin haastateltavien oli pohdittava vastauksia tarkemmin. Lisäksi tutkimuksen ja haastattelun aihe koskivat haastateltavien omia kokemuksia, jolloin he eivät ehkä joutuneet pohtimaan sitä, miten tutkimuksen tulokset



vaikuttavat heidän muuhun elämäänsä (esimerkiksi arviointiin koulussa tai vaikkapa saatavan hoidon laatuun). Haastateltavia myös tiedotettiin tutkimuksen luottamuksellisuudesta ja nimettömyydestä sekä kirjallisesti että suullisesti ennen haastattelun aloittamista.

Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 185) mukaan haastattelun mahdollisimman nopea litterointi parantaa haastattelun laatua ja haastatteluaineiston laatu puolestaan lisää aineiston luotettavuutta. Litteroin itse kaikki haastattelut sanatarkasti mahdollisimman nopeasti haastattelun jälkeen. Tällä tavalla pystyin kehittymään itse haastattelijana seuraavaa haastattelua varten ja aineisto tuli itselle heti tutummaksi. Kehittyminen haastattelijana saattaa kuitenkin näkyä myös haastateltavien vastauksissa, minkä voidaan katsoa olevan yksi tämän tutkimuksen heikkouksista sen inhimillisyydestä huolimatta. Aineistonkeruuta ja analysointia olen kuvannut tarkemmin aikaisemmin. Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 189) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää mahdollisimman tarkka kuvaus siitä, miten tutkija on päätenyt tietynlaisiin valintoihin ja johtopäätöksiin. Myös Eskola ja Suoranta (2008, 216) katsovat tutkimuksen luotettavuutta lisäävän sen, että tutkimus on raportoitu niin hyvin, että toinen tutkija voisi sen perusteella päätyä samanlaisiin tulkintoihin. Olenkin pyrkinyt esittämään sekä tutkimuksen toteuttamisen että tulkintojen ja päätelmien tekemisen mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti läpi tutkimusraportin. Tutkimuksen heikkoutena ei voida kuitenkaan pitää sitä, että toinen tutkija voisi päätyä erilaisiin tuloksiin, sillä laadullisessa tutkimuksessa jokainen tulkitsee aineistoaan omista lähtökohdistaan käsin, mutta tehdyt valinnat ja päätelmät on perusteltava lukijalle (Hirsjärvi & Hurme 2001, 189).

Eskola ja Suoranta (2008, 211) määrittelevät tutkimuksen uskottavuuden yhdeksi luotettavuuden kriteeriksi. Sillä tarkoitetaan tutkijan tekemien käsitteellistysten ja tulkintojen sekä tutkittavien kokemusten vastaavuutta (Eskola & Suoranta 2008, 211). Olen tässä tutkimuksessa pyrkinyt varmistamaan tutkimuksen uskottavuuden tutustumalla tutkimusaineistoon perusteellisesti ennen analysoinnin aloittamista sekä palaamalla alkuperäiseen aineistoon useita kertoja analyysia tehdessäni. Läpi tutkimuksen olen pyrkinyt pitämään mielessäni nimenomaan nuorten kokemukset ja näkemykset aiheesta. Myös tulosten siirrettävyys on yksi Eskolan ja Suorannan (2001, 211–212) määrittelemistä luotettavuuden kriteereistä, vaikka yleistysten tekeminen ei aina ole mahdollista. Tässä tutkimuksessa haastateltavien määrä oli melko pieni, jolloin siirrettävyys sellaisenaan ei välttämättä ole mielekästä toiseen kontekstiin. Tutkimusjoukon kokoa puoltaa kuitenkin aineiston saturoituminen (Eskola & Suoranta 2008, 62–63). Muihin tutkimuksiin verrattaessa tuloksissa

voidaan huomata yhteneväisyyksiä, joten siirrettävyys näyttää toteutuvan ainakin jossakin määrin.

Tutkimukseen saadaan Eskolan ja Suorannan (2008, 212) mukaan varmuutta ottamalla huomioon tutkijan ennakko-oletukset. Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt sulkemaan ennakko-oletukset mielestäni haastattelujen ajaksi, jotta en johdattelisi vastauksia. Toisaalta haastattelujen teemat on valittu osittain aikaisempien tutkimustulosten perusteella, joten ennakko-oletuksia ei tämän takia ole täysin voinut sulkea pois. Yksi luotettavuuden kriteereistä on myös vahvistuvuus, jolla Eskola ja Suoranta (2008, 212) tarkoittavat tehtyjen tulkintojen saamaa tukea muista tutkimuksista. Samankaltaisia ilmiöitä tarkastelevien tutkimusten tuloksista onkin löytynyt yhteneväisyyksiä myös tämän tutkimuksen tuloksiin, mistä voisi päätellä vahvistuvuuden toteutuneen tässä tutkimuksessa melko hyvin.

### **8.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset**

Tässä tutkimuksessa tuli vahvasti esille nuorten kokema muutos kehonkuvaan liittyvässä ajattelussa ja sen ajoittuminen yläkoulu- ja murrosikään. Siirryttäessä alakoulusta yläkouluun ulkonäkö ja keho tulevat tärkeämmiksi. Sen sijaan toiselle asteelle siirryttäessä ulkonäkö voi menettää merkitystään ja oma keho on helpompi hyväksyä sellaisenaan. Tämä tulisi huomioida myös koulun terveystiedon opetuksessa, jonka avulla nuorten kehonkuvaan ja kehotytyväisyyteen olisi mahdollista vaikuttaa. Kehonkuvaan liittyviä aiheita tulisikin käsitellä jo ennen murrosikää, jotta nuori voisi paremmin hyväksyä omassa kehossaan tapahtuvat muutokset. Tämä voi kuitenkin olla haasteellista, koska jokainen kehittyä eri tahdissa ja erot murrosiän alkamisessa ovat suuret myös sukupuolten välillä. Myös yläkoulussa, jossa tavoitetaan vielä koko ikäluokka, kehonkuvaan liittyvät teemat tulisi ottaa huomioon osana terveystiedon opetusta, sillä juuri yläkouluikäisenä siihen liittyvät aiheet kiinnostavat nuoria ja tuntuvat nuorista tärkeiltä asioilta.

Kuten monissa muissakin tutkimuksissa (esimerkiksi Swami ym. 2008; Tiggemann & Miller 2010; Anschutz ym. 2011; Halliwell 2013; McLean ym. 2013; Tiggemann ym. 2013), myös tässä tutkimuksessa tuli esiin median suuri rooli nuorten kehonkuvan rakentumisessa osana muuta sosiaalista ympäristöä. Vaikka nuoret osaavat suhtautua mediaan kriittisesti ja tiedostavat sen esittämän kehonkuvan epärealistisuuden, sen merkitys kehonkuvan rakentajana on suuri. Media voi saada nuoret myös vertailemaan kehoaan ja ulkonäköään

malleihin, näyttelijöihin ja muihin median esittämiin ihanteisiin, mutta vertailua tapahtuu myös kavereiden kesken. Medialukutaitoa ja kriittisyyttä median esittämiä ihanteita kohtaan tulisikin opettaa yhä nuoremmille, sillä medialle ja sen esittämille vartaloihanteille altistuminen ja ihanteiden sisäistäminen voivat heikentää kehotyytyväisyyttä ja lisätä vertailua muihin (Halliwell 2013). Median kriittinen tarkastelu ja sen antaman kuvan aktiivinen prosessointi auttavat hylkäämään median antamat ihanteet ja normit ulkonäön vertailemiselle, jolloin niiden sisäistäminen on epätodennäköisempää ja vaikutukset kehotytyymättömyyteen ovat vähäisemmät (McLean ym. 2013). Tähän tulisikin kiinnittää huomiota myös koulun antamassa mediakasvatuksessa, jolloin voitaisiin vaikuttaa nuorten kokemaan normiin olla samanlaisia ja vertailla itseään muihin sekä edistää nuorten kehotytyväisyyttä. Kriittinen medialukutaito mahdollistaa kriittisen suhtautumisen median esittämiin tulkintoihin todellisuudesta, mutta toisaalta se mahdollistaa myös omaan mediaympäristöön vaikuttamisen ja uusien mediamuotojen ja sisältöjen luomisen (Merilampi 2014, 177–178). Tällöin mediaa voi käyttää myös itseilmaisun välineenä ja keinona yhteiskunnalliseen osallistumiseen (Merilampi 2014, 178).

Murrosiän aikana nuoren kehonkuva voi olla negatiivinen ja oman ulkonäön ajattelu voi korostua ja olla kriittisempää. Niinpä kriittisyyttä median esittämiä ihanteita kohtaan tulisi opettaa jo ennen murrosikää ja varhaisnuoruutta (Anschutz ym. 2011), jolloin esimerkiksi murrosiän mukanaan tuomat muutokset omassa kehossa olisi helpompi hyväksyä. Mediakriittisyyttä opettaessa olisi kuitenkin syytä kiinnittää huomiota myös siihen, miten asioista puhutaan, jotta esimerkiksi muokattujen kuvien tarkastelu ei entisestään ruokkisi kehotytyymättömyyttä ja oman kehon vertailua muihin (Tiggemann ym. 2013). Nuorilla on kyllä tietoa liikunnan ja ruokavalion yhteyksistä terveyteen, mutta eri ihmiset ottavat tiedon vastaan hyvin eri tavoin (Wright ym. 2006). Oppilaiden on tärkeä saada oikeaa tietoa ja valmiuksia suhtautua saamiinsa viesteihin kriittisesti, mutta suhteuttaa niitä realistisesti myös omaan elämäänsä (Wright ym. 2006). Opetuksessa voisikin korostaa entistä vahvemmin liikunnan ja terveiden elämäntapojen noudattamista terveyden vuoksi ja niiden erottamista ulkonäön vuoksi tehtävistä asioista, mikä mainittiin myös nuorten mielestä tärkeänä asiana kehotytyväisyyden edistämiseksi tässä tutkimuksessa. Terveysopetuksessa tulisi kuitenkin huomioida, että ryhmässä on monenlaisia oppilaita ja osalla tieto terveydestä ja terveellisistä elämäntavoista voi muokata terveyskäyttäytymistä jopa syömishäiriöksi asti (Puuronen 2004, 79). Tällaisissa tilanteissa terveyskäyttäytyminen voi saada ylikorostuneen merkityksen nuoren ajattelussa ja tieto terveistä elämäntavoista voi ruokkia nuoren terveystavoitteita jopa

siinä määrin, että ne kääntyvät ikään kuin itseään vastaan (Puuronen 2004, 79–80). Opettajan tuleekin tiedostaa, että eri henkilöt voivat vastaanottaa tiedon eri tavoin (Wright ym. 2006) ja olla tarkkana siitä, millaisia viestejä oppilaille välittää.

Nuoret naiset tässä tutkimuksessa pitivät kehonkuvan muodostumisen kannalta merkityksellisenä asiana myös omia ajatuksia ja toimintaa. Itsetuntemus nähtiin merkittävänä asiana kehonkuvan kannalta, sillä itsensä tunteminen, hyväksyminen ja arvostaminen lisäävät kehotyytyväisyyttä. Tervettä kehonkuvaa ja kehotyytyväisyyttä edistettäessä tulisikin kiinnittää aikaisempaa enemmän huomiota itsetuntemukseen ja sen vahvistamiseen, sillä sen on todettu vaikuttavan myönteisesti myös kehotyytyväisyyteen (O’Dea & Abraham 2000). Jos kehonkuvaan liittyviä aiheita lähestyttäisiin itsetuntemuksen vahvistamisen kautta, saatettaisiin välttyä myös liialliseen kehonkuvan käsittelemiseen liittyvältä käänteiseltä vaikutukselta, joka saattaisi jopa lisätä vertailemista ja kehotyytymättömyyttä (Tiggemann ym. 2013).

Nuorten ajatuksissa kehotyytyväisyydestä korostuivat paino ja kehon muoto. Ylipaino nähtiin epätoivottavana asiana, jota tulisi välttää. Myös oletukset muiden mielipiteistä ja se, miten muut katsovat, vaikuttaa siihen, että ylipainoa pyritään välttämään. Ravitsemusta ja liikuntaa käsittelevien terveystiedon tuntien ajateltiin aiheuttavan noloja tilanteita ylipainoisille. Larkin ja Rice (2005) näkevätkin kehoon kohdistuvan kiusaamisen ja nimittelyn vääristävän nuorten kehonkuvaa ja näkemystä normaalista painosta siinä määrin, että terveellistä painoa ja kehonkuvaa tulisi käsitellä myös osana terveystietoa. Näin ollen tärkeää on myös se, miten aiheista puhutaan. Tähän tulisikin varmasti kiinnittää huomiota opetuksessa, sillä ketään ei ole tarkoitus syyllistää tai loukata. Evans ynnä muut (2004) kehottavatkin terveystietoa antavia opettajia pohtimaan opetuksen tavoitteita ja sitä, millä terveystietouden tuloksia mitataan: tietojen ja osaamisen lisääntymisellä, vai tietynlaisella kehonkuvalla, painolla ja kehon muodolla? Niinpä tulisi pohtia kriittisesti myös sitä, miten esimerkiksi ylipainoa opetuksessa käsitellään, jotta voitaisiin päästä eroon kehotyytymättömyyttä ruokkivasta, painoa ja kehon muotoa korostavasta ajattelutavasta (Evans ym. 2004).

On myös todettu, että Australiassa harjoittelevilla terveystietoa antavilla liikunnan ja kotitalouden opettajilla ei ole aina oikeaa tietoa esimerkiksi ravitsemukseen, syömis- tai paino-ongelmiin liittyen, mikä voi myös omalta osaltaan vaikuttaa opetuksen tasoon (O’Dea & Abraham 2001). Tätä ongelmaa on Suomessa pyritty välttämään asetuksella (614/2001), jonka mukaan terveystietoa opettavalta opettajalta vaaditaan aineen opettamiseen pätevyys.

Oppiaineessa on kuitenkin niin monia eri sisältöjä, että opettajan on jatkuvasti itse päivitettävä tietojaan, jotta oppilaille voidaan antaa oikeaa ja ajantasaista tietoa. Australialaisten opetusharjoittelijoiden tottumukset viittaavat myös siihen, ettei koulutuksessa aiheista saatu tietoa vaikuta välttämättä suoraan heidän kehonkuvaansa ja painoon liittyviin ajatuksiinsa (O’Dea & Abraham 2001). Tällainen riski on myös terveystiedon opettajilla sekä oppilailla, joille terveystietoa opetetaan. Terveystiedon opetuksen ei tulisi lisätä riskikäyttäytymistä tai heikentää kehonkuvaa, vaan edistää sitä ja ennaltaehkäistä ongelmia.

Jatkossa tulisikin tutkia kattavammin sitä, miten tervettä kehonkuvaa voidaan edistää terveystiedon avulla. Jos uudessa, vuonna 2016 voimaan tulevassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa on tämänhetkisten luonnosten (Opetushallitus 2014, 168–178) mukaisesti huomioitu itsetuntemuksen tukeminen osana terveystietoa, olisi mielenkiintoista saada tutkimustuloksia myös siitä, miten tämä muutos näkyy nuorten kehotyytyväisyyden kokemuksissa. Lisäksi olisi tärkeää tutkia myös poikien ja nuorten miesten kokemuksia kehonkuvasta ja kehotyytyväisyydestä, sillä heidän näkökulmansa on jäänyt tutkimuksissa vähemmälle. Tutkimalla kattavammin miesten kokemuksia voitaisiin saada paremmin tietoa myös siitä, miten kehonkuvaan liittyviä aiheita tulisi käsitellä koulussa, kun luokassa on samaan aikaan sekä tyttöjä että poikia.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.
- Agliata, D. & Tantleff-Dunn, S. 2004. The Impact of Media Exposure on Males' Body Image. *Journal of Social and Clinical Psychology* 23(1), 7–22.
- Aho, S. 2005. Minä. Teoksessa K. Laine. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava, 20–57.
- Aira, T., Tuominiemi, A-M. & Kannas, L. 2009. Terveystiedon opetuksen ja tutkimuksen lähtökohtia. Teoksessa L. Kannas, H. Peltonen & T. Aira (toim.) Kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta yläkouluissa – Terveystiedon kehittämistutkimus osa I. Helsinki: Edita Prima Oy, 18–32.
- Anschutz, D. J., Spruijt-Metz, D., Van Strien, T. & Engels, R. C. M. E. 2011. The direct effect of thin ideal focused adult television on young girls' ideal body figure. *Body Image* 8, 26–33.
- Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. 2005. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image* 2, 285–297.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. & Neumark-Sztainer, D. 2013. Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image* 10, 1–7.
- Button, E. J., Loan, P., Davies, J. & Sonuga-Barke, E. J. 1997. Self-Esteem, Eating Problems, and Psychological Well-Being in a Cohort of Schoolgirls Aged 15–16: A Questionnaire and Interview Study. *International Journal of Eating Disorders* 21(1), 39–47.
- Carey, R. N., Donaghue, N. & Broderick, P. 2014. Body image concern among Australian adolescent girls: The role of body comparisons with models and peers. *Body Image* 11, 81–84.
- Cohane, G. H. & Pope, H. G. Jr. 2001. Body Image in Boys: A Review of the Literature. *International Journal of Eating Disorders* 29, 373–379.

- Cusumano, D. L. & Thompson, J. K. 1997. Body Image and Body Shape Ideals in Magazines: Exposure, Awareness, and Internalization. *Sex Roles* 37(9/10), 701–721.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Jyväskylä: Vastapaino.
- Evans, J., Rich, E. & Davies, B. 2004. The Emperor’s New Clothes: Fat, Thin, and Overweight. The Social Fabrication of Risk and Ill Health. *Journal of Teaching in Physical Education* 23, 372–391.
- Eyal, K. & Te’eni-Harari, T. 2013. Explaining the Relationship Between Media Exposure and Early Adolescents’ Body Image Perceptions. The Role of Favorite Charactes. *Journal of Media Psychology* 25(3), 129–141.
- Fenton, C., Brooks, F., Spencer, N. H. & Morgan, A. 2010. Sustaining a positive body image in adolescence: an assets-based analysis. *Health and Social Care in the Community* 18(2), 189–98. doi:10.1111/j.1365-2524.2009.00888.x.
- Frisén, A. & Holmqvist, K. 2010. What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image* 7, 205–212.
- Frith, H. & Gleeson, K. 2008. Dressing the Body: The Role of Clothing in Sustaining Body Pride and Managing Body Distress. *Qualitative Research in Psychology* 5, 249–264.
- Frost, J. & McKelvie, S. 2004. Self-Esteem and Body Satisfaction in Male and Female Elementary School, High School, and University Students. *Sex Roles* 51(1-2), 45–54.
- Furnham, A., Badmin, N. & Sneade, I. 2002. Body image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *The Journal of Psychology* 136(6), 581–596.
- Giddens, A. 1991. *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age.* Cambridge: Polity Press.
- Halliwell, E. 2013. The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image* 10, 509–514.
- Hargreaves, D. A. & Tiggemann, M. 2006. ‘Body Image Is for Girls’ A Qualitative Study of Boys’ Body Image. *Journal of Health Psychology* 11(4), 567–576.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Helsinki: Tammi.
- Holmqvist, K. & Frisén, A. 2012. "I bet they aren't that perfect in reality:" Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image* 9, 388–395.
- Isomaa, R. 2011. Eating Disorders, Weight Perception, and Dieting in Adolescence. Akademisk avhandling, Socialvetenskapliga institutionen. Vasa: Åbo Akademi.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H. & Lee, Y. 2004. Body Image and the Appearance Culture Among Adolescent Girls and Boys: An Examination of Friend Conversations, Peer Criticism, Appearance Magazines, and the Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Adolescent Research* 19(3), 323–339.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.
- Kiviniemi K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Laible, D. J. & Carlo, G. & Roesch, S. C. 2004. Pathways to self-esteem in late adolescence: the role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviours. *Journal of Adolescence* 27, 703–716. doi: 10.1016/j.adolescence.2004.05.005
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Larkin, J. & Rice, C. 2005. Beyond "healthy eating" and "healthy weights": Harassment and the health curriculum in middle schools. *Body Image* 2, 219–232.



- Leit, R. A., Gray, J. J. & Pope, H. G. Jr. 2002. The Media's Representation of the Ideal Male Body: A Cause for Muscle Dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders* 31, 334–338.
- Lorenzen, L. A., Grieve, F. G. & Thomas, A. 2004. Exposure to Muscular Male Models Decreases Men's Body Satisfaction. *Sex Roles* 51(11/12), 743–748.
- Lunde, C. 2013. Acceptance of cosmetic surgery, body appreciation, body ideal internalization, and fashion blog reading among late adolescents in Sweden. *Body Image* 10, 632–635.
- Lunde, C. & Frisén, A. 2011. On being victimized by peers in the advent of adolescence: Prospective relationships to objectified body consciousness. *Body Image* 8, 309–314.
- Lukion opetusuunnitelman perusteet (LOPS). 2003. Helsinki: Opetushallitus.
- McLean, S. A., Paxton, S. J. & Wertheim, E. H. 2013. Mediators of the relationship between media literacy and body dissatisfaction in early adolescent girls: Implications for prevention. *Body Image* 10, 282–289.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J. & White, D. R. 2001. Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults. *Journal of Personality Assessment* 7(1), 90–106.
- Merilampi, R.-S. 2014. Mediakasvatuksen perusteet. Helsinki: Avain.
- Middleman, A. B., Vasquez, I. & Durant, R. H. 1998. Eating Patterns, Physical Activity, and Attempts to Change Weight Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health* 22, 37–42.
- Mikkilä, V., Lahti-Koski, M., Pietinen, P., Virtanen, S. M. & Rimpelä, M. 2002. Nuorten lihavuuteen ja koettuun painoon liittyvät tekijät. *Duodecim* 118, 921–9.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J. & Story, M. 2006. Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health* 39, 244–51. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.001.

- Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Larson, N., Story, M., Fulkerson, J. A., Eisenberg, M. E. & Hannan, P. J. 2012. Secular trends in weight status and weight-related attitudes and behaviors in adolescents from 1999 to 2010. *Preventive Medicine* 54(1), 77–81.
- Niemi P. 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Nurmi, J.-E. 2001. Navigating Through Adolescence: Introduction. Teoksessa J.-E. Nurmi (toim.) *Navigating through adolescence: European perspectives*. New York & London: Routledge Falmer, 3–17.
- O’Dea, J. A. & Abraham, S. 2000. Improving the Body Image, Eating Attitudes, and Behaviors of Young Male and Female Adolescents: A New Educational Approach that Focuses on Self-Esteem. *International Journal of Eating Disorders* 28, 43–57.
- O’Dea, J. A. & Abraham, S. 2001. Knowledge, Beliefs, Attitudes, and Behaviors Related to Weight Control, Eating Disorders, and Body Image in Australian Trainee Home Economics and Physical Education Teachers. *Journal of Nutrition Education* 33(6), 332–340.
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 167.
- Ojala, K, Tynjälä, J., Välimaa, R., Villberg, J. & Kannas, L. 2012. Overweight Adolescents’ Self-Perceived Weight and Weight Control Behaviour: HBSC Study in Finland 1994–2010. *Journal of Obesity* 2012. doi:10.1155/2012/180176
- Opetushallitus. 2001. Muutos ammatillisten perustutkintojen opetussuunnitelman ja näyttötutkinnon perusteissa annettuihin liikunnan ja terveystiedon määräyksiin. Viitattu 23.5.2014. [http://www.oph.fi/download/110427\\_muutos42\\_011\\_2001.pdf](http://www.oph.fi/download/110427_muutos42_011_2001.pdf)
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet: opetus vuosiluokilla 7–9. Luonnos 15.4.2014. Viitattu 24.4.2014. [http://www.oph.fi/download/156873\\_perusopetus\\_perusteluonnos\\_vuosiluokat\\_7\\_9.pdf](http://www.oph.fi/download/156873_perusopetus_perusteluonnos_vuosiluokat_7_9.pdf)
- Paakkari, L. & Paakkari, O. 2012. Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education* 112(2), 133–152.

- Peltonen, H. 2005. Terveystiedon opetusta ohjaava lainsäädäntö ja opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa H. Peltonen & L. Kannas (toim.) Terveystieto tutuksi - ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Opetushallitus, 37–52.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS) 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Puuronen, A. 2004. Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 42.
- Rimpelä, A. 2005. Nuorten terveys. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) Suomalaisten terveys. Helsinki: Duodecim, 307–316.
- Salmenkivi, E. 2013. Ylioppilastutkinnon rakenne- ja reaalikoeuudistusten vaikutuksia: miten lisääntynyt valinnaisuus ohjaa lukiolaisia. *Kasvatus & Aika* 7(3), 24–39.
- Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sinkinson, M. & Burrows, L. 2011. Reframing Health Education in New Zealand/Aotearoa Schools. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education* 2, 53–69.
- Sinkinson, M. & Hughes, D. 2008. Food pyramids, keeping clean and sex talks: pre-service teachers' experiences and perceptions of school health education. *Health education research* 23(6), 1074–1084.
- Smolak, L. 2004. Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image* 1(1), 15–28.
- Smolak, L. & Stein, J. A. 2006. The relationship of drive for muscularity to sociocultural factors, self-esteem, physical attributes gender role, and social comparison in middle school boys. *Body Image* 3, 121–129.
- Strauss, R. S. 2000. Childhood Obesity and Self-Esteem. *Pediatrics* 105(1), e15.
- Swami, V., Hadji-Michael, M. & Furnham, A. 2008. Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image* 5, 322–325.
- Tiggemann, M. & McCourt, A. 2013. Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image* 10, 624–627.

- Tiggemann, M. & Miller, J. 2010. The Internet and Adolescent Girls' Weight Satisfaction and Drive for Thinness. *Sex Roles* 63, 79–90.
- Tiggemann, M., Slater, A., Bury, B., Hawkins, K. & Firth, B. 2013. Disclaimer labels on fashion magazine advertisements: Effects on social comparison and body dissatisfaction. *Body Image* 10, 45–53.
- Tolonen, T. 2001. Nuorten kulttuurit koulussa. Ääni, tila ja sukupuolten arkiset järjestykset. Helsinki: Gaudeamus. Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 10.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Valtioneuvoston asetus lukiolaissa tarkoitetun koulutuksen yleisistä valtakunnallisista tavoitteista ja tuntijaosta 955/2002.
- Valtioneuvoston asetus opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista annetun asetuksen 14 ja 28§ muuttamisesta 614/2001.
- Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 422/2012.
- Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) Nuori ruumis. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 23, 89–106.
- Wang, Y., Liang, H. & Chen, X. 2009. Measured body mass index, body weight perception, dissatisfaction and control practices in urban, low-income African American adolescents. *BMC Public Health* 9:183. doi:10.1186/1471-2458-9-183.
- WHO. 1997. Promoting health through schools. Geneva. Viitattu 26.4.2014. [http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_870.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_870.pdf)
- Wilska, T.-A. 2001. Tuotteistettu nuoruus kulutusyhteiskunnassa. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) Nuori ruumis. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 23, 60–70.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. & Augustus-Horvath, C. L. 2010. “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image* 7, 106–116.

- Wright, J., O'Flynn, G. & Macdonald, D. 2006. Being Fit and Looking Healthy: Young Women's and Men's Constructions of Health and Fitness. *Sex Roles* 54, 707–716.
- Wängqvist, M. & Frisé, A. 2013. Swedish 18-year-olds' identity formation: Associations with feelings about appearance and internalization of body ideals. *Journal of Adolescence* 36, 485–493.

## **LIITTEET**

### Liite 1

#### **Tietoa haastatteluun osallistuvalla**

Haastattelu on osa terveystieteiden pro gradu-tutkielmaani, joka on opinnäytetyö opinnoissani Jyväskylän yliopistossa. Tutkimukseni aiheena ovat nuorten kokemukset kehonkuvasta ja kehonkuvan muodostumisesta. Olen kiinnostunut 15–19-vuotiaiden omista kokemuksista, joten haastatteluun osallistumiseen ei tarvitse valmistautua etukäteen. Haluan kuulla juuri sinun kokemuksistasi ja jokainen haastattelu on minulle tärkeä.

Nauhoitan jokaisen haastattelun ja kirjoitan sen tekstimuotoon haastattelun jälkeen. Aineiston analyysistä ei voi tunnistaa yksittäisiä haastateltavia. Keskustelemistamme asioista käytän valmiissa tutkimuksessa lyhyitä lainauksia, mutta niidenkään perusteella haastateltavaa ei voi tunnistaa. Haastateltavien nimet ja muut tiedot tulevat vain minun tietooni ja haastateltavia koskeva aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Haastattelu voidaan toteuttaa sellaisessa paikassa, jossa sinun on helppo kertoa asioistasi, kuten esimerkiksi kahvilassa, kotonasi tai muussa sinulle sopivassa paikassa. Halutessasi voin myös varata yliopistolta sopivan tilan haastattelua varten. Myös haastattelu-aika sovitaan sinulle parhaiten sopivaksi. Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin tunti, mutta sen kesto riippuu siitä, kuinka paljon itse haluat asiasta keskustella.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista, eikä siitä makseta korvausta. Osallistumisen voi myös keskeyttää halutessaan ilman perusteluja missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Alle 18-vuotiailta haastateltavilta vaaditaan kuitenkin myös huoltajan suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan haastatteluun, ota yhteyttä, niin sovitaan sinulle sopiva haastattelu-aika! Täytä myös oheinen suostumuslomake ja ota se mukaasi tullessasi haastateltavaksi (ota mukaasi täytettynä myös huoltajan suostumus, jos olet alle 18-vuotias). Olen kiitollinen, jos voit vinkata haastattelusta myös 15–19-vuotiaille tuttavillesi, jotka voisivat olla kiinnostuneita osallistumisesta.

Ystävällisin terveisin,

Karoliina Kontoniemi

puh. 123-1234567

sähköposti: karoliina.kontoniemi(at)jyu.fi

## Liite 2

### **Suostumus haastattelututkimukseen osallistumisesta**

Osallistun haastatteluun, joka on osa Karoliina Kontoniemen terveystieteiden pro gradu-tutkielmaa. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää 15–19-vuotiaiden nuorten kokemuksia kehonkuvasta ja kehonkuvan muodostumisesta. Haastattelu nauhoitetaan, mutta henkilöllisyyteni tulee vain haastattelijan tietoon. Henkilötietoni hävitetään jo analyysivaiheessa ja anonyymi haastattelumateriaali työn valmistuttua. Kaikissa haastatteluissa esiin tulleita asioita analysoidaan kokonaisuutena. Valmis työ saattaa sisältää lyhyitä lainauksia haastattelusta, mutta lainaukset valitaan kuitenkin niin, että lukijat eivät voi tunnistaa minua tekstistä.

Olen suostunut haastatteluun vapaaehtoisesti ja tiedän, että voin keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen missä vaiheessa tahansa. Keskeyttämistä ei tarvitse perustella haastattelijalle, pelkkä ilmoitus keskeyttämisestä riittää. Ollessani alle 18-vuotias, olen saanut luvan tutkimukseen osallistumisesta myös huoltajaltani.

Haastateltavan nimi: \_\_\_\_\_

Paikka ja aika: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

### Liite 3

#### **Huoltajan suostumus nuoren osallistumisesta haastatteluun**

Annan suostumukseni sille, että lapseni/huollettavani osallistuu Karoliina Kontoniemen tekemään haastattelututkimukseen, jossa selvitetään 15–19-vuotiaiden nuorten kokemuksia kehonkuvasta ja kehonkuvan muodostumisesta. Tutkimus on osa terveystieteiden maisterin tutkintoon kuuluvaa pro gradu-tutkielmaa.

Haastattelu toteutetaan yksilöhaastatteluna ja nauhoitetaan. Haastattelut ovat luottamuksellisia ja niitä käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen. Haastateltavien henkilötiedot tulevat ainoastaan haastattelijan tietoon ja analyysivaiheessa ne hävitetään. Kaikkia haastatteluissa esiin tulleita asioita analysoidaan kokonaisuutena, eikä haastateltava ole tunnistettavissa valmiin tekstin yksittäisistä lainauksista. Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja osallistumisen voi perua missä vaiheessa tahansa.

Haastateltavan nimi: \_\_\_\_\_

Paikka ja aika: \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_