

**YLÄKOULUIKÄISTEN NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA
KOETTU ULKONÄKÖ**
Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults -mittarin esitutkimus

Toto Kemppainen

Vilma Pikkupeura

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2016

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kempainen, Toto & Pikkupeura, Vilma. 2016. Yläkouluikäisten nuorten liikunta-aktiivisuus ja koettu ulkonäkö. Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults -mittarin esitutkimus. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, 59 s.

Tämän pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 7.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien ulkonäönkokemista, liikunta-aktiivisuutta ja sen yhteyttä koettuun ulkonäköön. Liikunta-aktiivisuuden yhteyttä koettuun ulkonäköön tarkasteltiin käyttäen taustamuuttujina sukupuolta ja luokkatasoa. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista tietoa nuorten liikunta-aktiivisuudesta ja sen yhteyksistä kehotyytyväisyyteen, ulkonäköhuoliin ja -paineisiin ja niihin liittyvistä tekijöistä opettajille ja kasvattajille, sekä muille alan tutkimuksesta kiinnostuneille.

Aineistomme koostui WHO-Koululaistutkimuksen pilottiaineistosta (n=402). Kyselyyn vastanneet oppilaat olivat 7.- ja 9.-luokkalaisia. Tutkimuksessa mittarina oli ulkonäkömittari (Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults, BESAA) ja selittävinä tekijöinä tarkastelimme sukupuolta, luokkatasoa ja viikoittaista liikunta-aktiivisuutta, jonka mittarina käytimme MVPA-mittaria (Minutes of moderate to vigorous physical activity). Tilastollisina analyysimenetelminä käytimme faktorianalyysiä ja yksisuuntaista varianssianalyysiä.

Pojat liikkuvat keskimäärin 4,42 päivänä viikossa vähintään tunnin verran tyttöjen vastaavan lukeman ollessa 4,31. Pojissa oli suurempi osuus niitä, jotka liikkuvat nuorille suunnattujen liikuntasuosittelujen mukaan. Tulokset osoittivat tyttöjen kokevan ulkonäkönsä negatiivisemmin kuin poikien. Myös vähän liikkuvien ja paljon liikkuvien välillä havaittiin eroja, kun paljon liikkuvat nuoret kokivat oman ulkonäkönsä ja painonsa positiivisemmin, kuin vähän liikkuvat nuoret. Tyttöillä liikunta-aktiivisuudella oli yhteyttä myös ajatteluun muiden mielipiteeseen omasta ulkonäöstä. Pojilla ei havaittu vastaavaa yhteyttä.

Tutkimuksemme antaa ajankohtaista tietoa nuorten liikunta-aktiivisuudesta, ulkonäköpaineiden yleisyydestä ja tyttöjen ja poikien suhtautumisesta omaan ulkomuotoonsa. Olisi tärkeää, että kasvattajat, vanhemmat ja opettajat ymmärtäisivät nuorten huolet hyväksytyksi tulemisesta, sekä liikunnan mahdollisista positiivisista vaikutuksista nuoren minäkuvaan ja kehonkuvan terveeseen kokemiseen.

Avainsanat: ulkonäköpaineet, kauneusihanteet, fyysinen aktiivisuus, nuoret

ABSTRACT

Kemppainen, Toto & Pikkupeura, Vilma. 2016. Adolescents' physical activity and experience of their appearance. Pilot study of Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults. Pro gradu thesis of sport pedagogy. Department of Sport Science, University of Jyväskylä, 59 pp.

The aim of the study was to investigate 7th and 9th grade boys and girls experience of their appearance, physical activity and its connection to their appearance. The connection between physical activity and appearance was studied by using sex and grade as variables. This study produces current information on young people's physical activity and its connection to body contentment and worries and factors causing pressure on adolescents' appearance for teachers, educators and other relevant groups.

The data of the study consists of pilot data of the WHO pupil research (n=402). Respondents of the questionnaire were 7th and 9th grade pupils. The explanatory factor of the study was Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA). Sex, grade and weekly physical activity were studied as explanatory factors. The indicator we used for physical activity was the MVPA (Minutes of moderate to vigorous physical activity) scale. The data was analysed using statistical analysis methods, such as factor analysis, student t-test and one-way analysis of variance.

The boys exercised on average was 4,42 hours a week, whereas the girls average was 4,31 hours a week. In addition, also the percentage of boy respondents exercising according to the recommendations for adolescents was higher than that of girl respondents. The results also indicate that girls had a more negative body image than boys. There was also a correlation with a more positive body image, the more the respondents exercised. Another result of the study indicates that girls' physical activity affected their view of how other people perceived their appearance; however, there was no similar correlation with boys.

The study gives current information about generality of adolescent physical activity and pressure on their appearance. Therefore, it would be important that educators, parents and teachers understood adolescents' worries about being accepted and the possible positive effects of sports on adolescent's self-image and a healthy experience body image.

Key words: physical appearance, beauty ideal, physical activity, youth

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO..... | 1 |
| 2 NUORUUSIÄN KEHITYS..... | 3 |
| 2.1 Nuoruusiän fyysinen kehitys | 3 |
| 2.2 Nuoruuden psyykkinen ja sosiaalinen kehitys..... | 4 |
| 3 NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS | 5 |
| 3.1 Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset..... | 5 |
| 3.2 Nuorten liikunta-aktiivisuus nykypäivänä | 7 |
| 3.3 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät | 7 |
| 4 MINÄKÄSITYS..... | 10 |
| 4.1 Minäkäsityksen määrittely | 10 |
| 4.2 Minäkäsityksen kehittyminen | 12 |
| 4.3 Fyysinen minäkäsitys..... | 13 |
| 5 ULKONÄKÖ | 14 |
| 5.1 Kauneusihanne..... | 14 |
| 5.2 Ulkonäön kokeminen | 15 |
| 5.3 Painon kokeminen..... | 18 |
| 5.4 Liikunnan yhteys ulkonäön kokemiseen..... | 19 |
| 6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT | 21 |
| 7 TUTKIMUSMENETELMÄT | 23 |
| 7.1 Tutkimusaineisto..... | 23 |
| 7.2 Mittarit | 23 |
| 7.3 Tilastolliset analyysimenetelmät..... | 25 |
| 7.4 Mittaustulosten validiteetti ja reliabiliteetti | 26 |
| 8 TULOKSET | 27 |
| 8.1 BESAA-mittarin soveltuvuus yläkouluikäisten nuorten ulkonäön kokemisen mittaamiseen | 27 |
| 8.2 7.- ja 9.-luokkalaisten liikunta-aktiivisuus..... | 31 |
| 8.3. 7.- ja 9.-luokkalaisten ulkonäönkokeminen | 32 |

| | |
|---|----|
| 8.4 Liikunta-aktiivisuuden yhteys ulkonäön kokemiseen..... | 33 |
| 8.5 Sukupuolen ja luokkatason yhteys ulkonäön kokemiseen..... | 34 |
| 8.6 Erot ulkonäön kokemisessa vähän ja paljon liikkuvien poikien sekä vähän ja paljon liikkuvien tyttöjen välillä | 35 |
| 8.7 Erot ulkonäön kokemisessa vähän liikkuvien poikien ja tyttöjen sekä paljon liikkuvien poikien ja tyttöjen välillä | 37 |
| 9 POHDINTA..... | 40 |
| 9.1 Keskeisimmät tutkimustulokset..... | 40 |
| 9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja rajoitteet..... | 46 |
| 9.3 Tutkimuksen hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotuksia | 47 |
| LÄHTEET | 50 |

1 JOHDANTO

Nuori on elämässään siinä vaiheessa, jossa fyysinen ja psyykkinen kehitys tekee suuren harppauksen eteenpäin. Nuoruusikä on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen (Aalberg & Siimes 2007, 15, 55), jolloin nuori kehittyy fyysisiltä ominaisuuksiltaan vastaamaan aikuisen kehoillisuutta ja psyykkinen tarve itsenäistymiseen ja vanhemmista irtautumiseen kasvaa (Aalberg & Siimes 2007, 55–56). Koska nuorten kehitysaikataulut ovat erittäin yksilöllisiä ja fyysinen sekä psyykkinen aikuistuminen tapahtuu eri tahdilla, nuorten ajatusmaailma hyväksyttävästä ulkomuodosta sekä todellisesta ja tavoiteltavasti minästä saattaa vääristyä (Rimpelä & Rimpelä 1983, 36; Sinkkonen 2012, 23, 35–36, 57).

Minäkäsitys merkitsee yksilön käsityksiä ja kokemuksia itsestään. Minäkäsitys on joukko minäkuvia, joita yksilö luo itsestään vuorovaikutuksessa muuhun ympäristöön. Minäkäsitys sisältää useiden tutkijoiden mukaan reaalinäkäsityksen, ihanneminäkäsityksen ja normatiivisen minäkäsityksen, mikä tarkoittaa sitä, että yksilön minuus sisältää myös kuvitelmia ja toiveita itsestään. (Aho & Laine 1997, 19; Hirsjärvi 1983, 115.) Reaalinäkäsitys kattaa yksilön todennukaiset havainnot itsestä, omista kyvyistä ja ominaisuuksista. Normatiivinen minäkäsitys luo ajatuksen siitä, millaisena yksilö kuvittelee tulevansa pidetyksi sosiaalisessa ympäristössä. (Aho & Laine 1997, 19.) Ihanneminäkäsitys luo toiveita ja tavoitteita siitä, millainen haluaisi olla ja millaiseksi haluaisi tulla tulevaisuudessa. Ihanneminäkäsitys on se tekijä, joka kertoo mahdollisista ulkopuolelta tulevista paineista nuoren ulkonäköä kohtaan. (Laine 2005, 23)

Nuorten ulkonäköpaineet ovat olleet enenevässä määrin pinnalla yhteiskunnallisessa keskustelussa. Nuoret kokevat paljon paineita ulkonäöstään ja nyky-yhteiskunnan suorituskeskeisyys ja koko ajan uudelleenmuokkautuva kauneusihanne ruokkii nuorten ajatusmaailmaa kauniista ja hyväksyttävästä ulkomuodosta (Lintunen 1998; Salmela 2006, 124–125). Kauneusihanteet muuttuvat kokoajan. Nykypäivänä kaunista on näyttää lihaksikkaalta, hoikalta, muodokkaalta, luonnolliselta ja seksikkäältä (Kinnunen 2001a, 200, 204). Tämänkaltaisen ulkonäköihanne ei nuortenkaan mielestä kuulosta terveeltä tai mahdolliselta saavuttaa, mutta silti he tavoittelevat sitä ja toivovat ulkonäkönsä olevan kauneusihanteen mukainen (Välimaa 2001, 100–104).

Kauneushanteen luoma paine ei ole kovin edullinen nuoren kehitykselle ja ajatuksille omasta minästään (Kääriäinen 1988).

Monien tutkimusten mukaan nuorten kokemus omasta ulkonäöstä ja painosta on suurella osalla nuorista kielteinen (Kantanista ym. 2015; Laakso 2012; Pihlajaniemi 2014, 31; Välimaa 2001, 91–95). Etenkin nuorilla naisilla on todettu olevan paljon paineita täyttää yhteiskunnan asettamat ulkonäköihanteet (Valtari 2005, 94–96). Media vaikuttaa nuorten ajatusmaailman muokkautumiseen ja paineiden syntymiseen (Laakso 2012; Tiggeman & Zaccardo 2015). Painon epärealistinen kokeminen on useammin nuorten naisten kuin nuorten miesten ongelma. Monet normaalipainoisista tytöistä kokevat olevansa liian lihavia (Ojala & Välimaa 2001, 8–9; Ojala ym. 2006). Ilmiö esiintyy päinvastoin poikien keskuudessa: normaalipainoiset pojat kokevat itsensä useammin liian laihoiksi kuin liian lihaviksi (Ojala ym. 2006). Painon terve kokeminen liittyy vahvasti siihen, että nuorella on hyvä itsetunto ja terve minäkuva (Frantsi 2000, 14).

Kansainvälisesti ulkonäön kokemista on tutkittu paljon, mutta suomalaista tuoretta tutkimusta liikunta-aktiivisuuden ja ulkonäön kokemisen yhteydestä ei ole juurikaan saatavilla. Aikaisemmin tämän aiheen tutkimuksessa on keskitytty pääasiassa tyttöihin, joten poikien kokemusten ymmärtäminen on jäänyt verrattain vähemmälle huomiolle (Tatangelo & Ricciardelli 2013; Välimaa 2001). Tutkimuksessamme tarkastellaan sekä tyttöjen että poikien ulkonäön kokemista, joten tutkimuksemme antaa mahdollisuuden sukupuolten väliselle vertailulle.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää 7.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien ulkonäön kokemista, sekä sen yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimus antaa ajankohtaista tietoa nuorten kehotyytyväisyydestä, ulkonäköhuolista ja ulkonäköpaineisiin vaikuttavaista tekijöistä opettajille ja kasvattajille sekä muille alan tutkimuksesta kiinnostuneille.

2 NUORUUSIÄN KEHITYS

Nuoruusiällä tarkoitetaan siirtymävaihetta, jolloin lapsesta kasvaa aikuinen. Nuoruusikä sijoittuu keksimäärin ikävuosille 12–22. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 55.) Nuoruusiän merkitys ihmisen elinkaareissa on tärkeä. Suurimpina nuoruuden kehitystehtävinä on saavuttaa haluttu ja tavoiteltu autonomia, irtautua huoltajistaan ja muodostaa sekä hyväksyä uudelleen järjestäytyneeseen persoonallisuuteen. (Aalberg & Siimes 2007, 55–56.) Varhaisnuoruus (12–14-vuotiaat), varsinainen nuoruus (15–17-vuotiaat) ja jälkinuoruus (18–22-vuotiaat) ovat karkeasti jaoteltuja luokkia nuoruusiän eri vaiheista. Nuoruusikäkauden jakaminen kolmeen eri vaiheeseen on perusteltua, sillä nuoruusaika on pitkä ja 12-vuotias nuori on erilaisten muutosten edessä verrattuna 18-vuotiaaseen nuoreen. (Aalberg & Siimes 2007, 56.)

2.1 Nuoruusiän fyysinen kehitys

Varhaisnuoruuden voidaan sanoa kytkeytyvän alkaneeseen puberteettiin, murrosikään (Aalberg & Siimes 2007, 56). Tyttöjen ja poikien murrosiässä tapahtuvat muutokset ajoittuvat selkeästi eri ajanjaksoihin (Aalberg & Siimes 2007, 15; Rimpelä & Rimpelä 1983, 23–36). Muun muassa tyttöjen kasvupyrähdys ajoittuu puberteetin alkuun, toisin kuin poikien pituuskasvun katsotaan alkavan muutaman vuoden myöhemmin ja jatkuvan pitkälle jälkinuoruuteen (Sinkkonen 2010, 26).

Pituuskasvun lisäksi lihasten kasvaminen on tyypillinen aikuisuutta kohti vievä piirre nuoruudessa. Tyttöjen lihasmassan kasvu ajoittuu varhaisnuoruuden alkuun ja on huipussaan jo 13-vuoden iässä. Poikien lihaksikkuus alkaa kehittyä vasta varhaisnuoruuden loppupuolella (14-vuotiaana) ja tapahtuu tyttöjen lihaskasvua nopeammin ja jatkuu pidempään, jolloin se voi saavuttaa huippunsa vasta 25-vuoden iässä. (Aalberg & Siimes 2007, 33.) Toinen vartalon ulkomuotoon vaikuttava tekijä on rasvakudoksen kertyminen. Rastakudoksen määrä lisääntyy tytöillä kuin pojillakin pituuskasvupyrähdysen jälkeen. Tyttöillä rasvan määrä lisääntyy kaksinkertaisesti, lihasmassan lisääntyessä vain 40 %, jolloin kehon rasvaprosentti on keksimäärin 20–24%. Poikien vastaava osuus (14-vuoden paikkeilla) on 10–12%. (Aalberg & Siimes 2007, 33–34.) Tämän kaltainen kehitys, on pahasti ristiriidassa nykypäivän ulkonäköihantees-

ta, jolloin aikaisin kehittyvät tytöt ja myöhään kehittyvät pojat saattavat kokea vartalonsa epämiellyttäväksi ja erilaiseksi (Rimpelä & Rimpelä 1983, 36; Sinkkonen 2012, 35–36).

2.2 Nuoruuden psyykinen ja sosiaalinen kehitys

Nuoruusikä on lisääntyneen stressin aikaa miltei kaikille nuorille (Blos 1996, 29). Nuori huolehtii paljon siitä, onko hän riittävän hyvä, hyväksyykö muut hänet ja onko hän normaali vai liian erilainen kuin muut. Nuoren muuttuvan kehon ja fyysisen kehityksen poiketessa paljon ikätovereistaan, psyykinen kehitys voi myös häiriintyä, jos nuori kuitenkin haluaisi olla samankaltainen kuin muut. (Sinkkonen 2010, 23, 57.) Varhaisnuori elää ristiriidassa halujensa, toiveidensa, muuttuvan kehonsa ja ympäristön kokemisen kanssa; itsenäistyminen kiehtoo kovasti, mutta toisaalta riippuvuus vanhemmista tuntuu turvalliselta ja yksinkertaiselta vaihtoehdolta (Aalberg & Siimes 2007, 56; Sinkkonen 2010, 54). Varhaisnuoruus on sitä aikaa, jolloin vanhempia koetellaan ja etsitään oman pärjäämisen ja päätöksenteon rajoja. (Aalberg & Siimes 2007, 56–57.)

Varsinaisen nuoruuden myllerrysvaiheessa nuori on jo osin hyväksynyt muuttuvan kehonsa. Sinkkonen (2010, 72–73) toteaa, että nuoruusiän yhtenä psykososiaalisena tavoitteena on hyväksyä uusi ja nopeasti kehittynyt seksuaalinen keho, mikä antaa mahdollisuuden terveille ihmissuhteille. Koska yhteiskuntamme normi ihannevartalosta ja ulkonäöstä on seksuaalinen, antaa se nuorille paineita tavoitella viehättävää ja yleisesti hyväksyttyä kehoa (Kinnunen 2011, 199–200). Varhaisnuoruudessa seksuaalisuuden kehittyminen on keskeistä ja nuori etsii ja tutkii seksuaalisuuttaan ja sen vaikutusta ihmissuhteisiin. Koko nuoruusiässä, mutta erityisesti varsinaisen nuoruuden aikana ikätoverit ja ystävyysuhteet ovat tärkeitä, jolloin vanhempien tuen ja neuvojen vastaanottaminen vähenee. (Aalberg & Siimes 2007, 57–58; Sinkkonen 2010, 57–58.)

3 NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Käytämme tutkimuksessamme termiä liikunta-aktiivisuus. Liikunta-aktiivisuuden käyttö terminä on kyseenalaista, koska se ei ole virallinen asiasana. Käytämme sitä kuitenkin, koska se kuvaa työssämme paremmin mittaamaamme asiaa, kuin esimerkiksi liikuntaharrastuneisuus tai fyysinen aktiivisuus. Liikunta-aktiivisuutta on käytetty WHO-koululaistutkimuksesta tehdyissä tutkimuksissa aikaisemminkin (kts. Lehto & Peltola 2014; Ojala, Välimaa, Villberg, Tynjälä, Kannas 2003).

3.1 Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset

WHO:n julkaisemissa kansainvälisissä 5–17-vuotiaiden terveysliikuntasuosituksissa (World Health Organization 2011) painotetaan liikunnasta saatavia psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Riittävä liikunnan harrastaminen auttaa masennuksen ja ahdistuksen oireiden säätelyssä sekä kehittää sosiaalisia taitoja ja antaa mahdollisuuden itseilmaisulle, jotka edistävät itsevarmuutta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Terveysliikunnaksi kerrotaan riittävän 60 minuutin päivittäinen fyysinen aktiivisuus, joissa tulee olla vähintään kolmesti viikossa lihaksistoa ja luustoa rasittavaa liikuntaa. (World Health Organization 2011.) Suomalaiset fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat Yhdysvalloissa vuonna 2008 julkaistuun suositukseen. Kyseinen liikuntasuositus lapsille sisältää tunnin fyysistä aktiivisuutta päivässä ja kolmesti viikossa liikunnan tulisi olla voimakkaasti kuormittavaa sekä lihaksia ja luustoa vahvistavaa toimintaa. (U.S. Department of Health and Human Services 2008.) Suomalaisissa suosituksissa on eroteltu 7–12-vuotiaat (1½–2 tuntia päivässä) ja 13–17-vuotiaat (1–1½ tuntia päivässä). Tuntimäärien lisäksi kolmesti viikossa tulisi harrastaa liikuntaa, jossa liikkuvuus lisääntyy sekä lihaksisto ja luusto vahvistuvat. (Vuori 2008.) Kuvio 1 (UKK-instituutti 2008) havainnollistaa Suomessa käytössä olevat 13–18-vuotiaiden nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset.



KUVIO 1. Nuorten fyysisen aktiivisuuden suoritukset (UKK-instituutti 2008).

Suomalaiset liikuntasuositukset on laadittu asiantuntijoiden mielipiteen sekä tieteellisen näytön pohjalta (Vuori 2008). Lasten ja nuorten liikuntasuositukset on johdettu aikuisille asetetuista suosituksista, joten Fogelholmin (2011) mukaan niitä voidaan pitää vain arviona riittävästä liikunnasta. Lasten ja nuorten riittävä liikunnan määrää on ollut vaikea määrittää tarkasti, johtuen muun muassa lasten luontaisesti paremmasta terveydestä ja toimintakyvystä verrattuna aikuisten. (Fogelholm 2011.)

Nykyiset liikunta-aktiivisuuden suositukset lapsille ja nuorille on laatinut Nuori Suomi ry:n asiantuntijaryhmä vuonna 2008 (Fogelholm 2011). Fyysisen aktiivisuuden päivittäinen yleinen suositus kouluikäisille (7–18-vuotta) lapsille on 1-2 tuntia, jonka tulisi olla monipuolista, ikään sopivaa ja iloa tuottavaa liikunnallista aktiivisuutta. Päivittäisen liikunta-annoksen pitäisi sisältää useita vähintään 10 minuutin pituisia reippaan liikunnan jaksoja. Lasten tulisi välttää pitkiä yli kahden tunnin istumisjaksoja, sekä rajoittaa viihdemedian käyttöaika kahteen tuntiin päivässä. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011; Lasten ja nuorten liikunta 2014.)

3.2 Nuorten liikunta-aktiivisuus nykypäivänä

Päivittäisen kokonaisliikunnan osuus on merkittävässä osassa liikunnan tuottamien terveydellisten vaikutusten syntymisessä. Vuoden 2003 LAPS SUOMEN -tutkimuksessa todettiin, että päivittäinen kokonaisliikunta-aika (koulun liikuntatunnit, koulumatkat, välitunnit, liikuntaharrastukset, arkiliikunta) oli 9–12-vuotiailla pojilla keskimäärin 2 tuntia 44 minuuttia ja tytöillä 2 tuntia 11 minuuttia. Samana vuonna kerätystä tehostetun liikunnan tutkimuksen aineistossa 13–16-vuotiaiden liikunta-aika oli keskimäärin 6,8 tuntia viikossa, jolloin seitsemälle päivälle jaettuna se olisi alle tunti päivässä. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006b, 6–7.)

Monet tutkimukset antavat samankaltaisia viitteitä suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuudesta 2010-luvulla. Vuoden 2010 Health behaviour in school-aged children -tutkimuksen mukaan 24 % 11–15-vuotiaista nuorista liikkuu riittävästi eli reippaalla intensiteetillä aikanakin tunnin päivässä. Pojista 30 % liikkuu riittävästi, kun taas tytöistä vastaava osuus on 18 %, kuitenkin pojilla fyysisen aktiivisuuden lasku murrosiässä on suurempi kuin tytöillä. (Lasten ja nuorten liikunta 2014.) Nuorten terveystapatutkimuksen 2009 vastauksien perusteella, kun pojista vielä 12-vuotiaana liikkui yli 60 %, niin 18-vuotiaana riittävän liikunnan kriteerit täyttyi enää noin 25 %:lla. Tyttöjen aktiivisuuden lasku ei ollut yhtä suuri, kun tytöistä 12-vuotiaana liikkui riittävästi reilu 50 %, niin 18-vuotiaana luku oli sama kuin pojilla. (Husu ym. 2011.) Tuoreen suomalaisen liikunnan mittaamisen julkaisun mukaan 11–16-vuotiaista lapsista vain 20 % täyttää täysin liikunta-aktiivisuuden suositukset, eli liikkuvat tunnin seitsemänä päivänä viikossa. Noin 30 % lapsista ja nuorista liikkuu 5–6 päivänä viikossa, ja erittäin vähän tai lainkaan liikkuvia on noin 20 %. Tämänkin tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. (Kokko & Hämylä 2015.)

3.3 Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät

Lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin ja -aktiivisuuteen vaikuttaa monet eri tekijät. Nämä tekijät voidaan luokitella yksilöllisiin ominaisuuksiin, sosiaaliseen ympäristöön ja fyysiseen ympäristöön (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006a). Yksilöllisistä tekijöistä iällä ja sukupuolella on havaittu olevan selkeä yhteys liikunta-aktiivisuuteen: pojat liikkuvat tyttöjä enemmän ja iän kasvaessa liikunta vähenee (Laakso ym. 2006a). Murrosiän vai-

kutus liikunta-aktiivisuuteen on selvästi todettu monissa tutkimuksissa, jolloin molempien sukupuolten liikkuminen vähenee huomattavasti (Fogelholm 2011). Artikkelissa kuitenkin todetaan, että Suomessa sukupuolten väliset erot tasaantuvat iän myötä miltei kokonaan. (Laakso ym. 2006a.)

Liikunta-aktiivisuuden ja liikuntaharrastusten lopettaminen murrosiässä on maailmanlaajuinen ilmiö. Yksi tätä ilmiötä selittävä tekijä on lapsen ajatusmaailman kehittyminen aikuisemmaksi. Tällöin naiivi ajatusmalli siitä, että kaiken pystyy saavuttamaan vain yrittämällä tarpeeksi, haihtuu ja nuori lopettaa harrastuksensa huomattavasti, ettei olekaan niin taitava kuin on oletettu tai ei pysty kehittymään odotusten tasolla. (Fox 1998.) Ilmiön selittäjänä voidaan pitää teknologian kehitystä ja tietokoneiden sekä konsoli- ja älylaitteiden yleistymistä. Muun muassa pojista osa liikkuu monipuolisesti, mutta osa heistä on jäänyt loukkuun pelien maailmaan (Aalberg & Siimes 2007, 29). Myös liikunnan harrastamisen merkityksellisyys muuttuu siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen. Valtion liikuntaneuvoston julkaisun (2010) mukaan 11-vuotiaat raportoivat liikkuvansa hauskuuden ja kavereiden tapaamisen vuoksi, kun taas 15-vuotiaiden tärkeiksi liikuntamotiiveiksi nousivat hyvältänäyttäminen, terveydestä huolehtiminen ja, etenkin tyttöjen keskuudessa, painonhallinta. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 21.) WHO:n koululaiskyselyssä 2006 kysyttiin myös nuorten motivaatiota liikunnan harrastamiseen. Kyselyn perusteella melkein 40 % tytöistä, mutta vain 11 % pojista, kertoi liikkuvansa laihtuakseen. Pojille tärkeämpi tekijä liikunnassa oli lihassmassan kasvattaminen (pojat noin 50 % ja tytöt noin 30 %). (Ojala ym. 2006.)

Sosiaalisista ympäristötekijöistä Laakson ym. (2006a) mukaan vanhempien ja muiden perheenjäsenten esimerkki ja asenteet ovat liikuntaan sosiaalistumisessa merkittävässä asemassa. Fogelholm (2011) toteaa toisaalta, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta ei niinkään selitä vanhempien liikunnallisuus vaan heidän antamansa tuki lapsen harrastuksiin. Tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että vanhempien passiivisuus on merkittävästi yhteydessä lapsien liikkumattomuuteen (Fogelholm 2011). Suomessa on kansainvälisesti hyvä tilanne, sillä on raportoitu, että suomalaiset vanhemmat osallistuvat lasten liikuntaan ja harrastuksiin yleisemmin kuin monissa muissa maissa. (Laakso ym. 2006a.) Vuonna 2011 teetetyn kansainvälisen tutkimuksen tuloksena havaittiin, että yksi lasten arkiliikunnan rajoittava tekijä on vanhempien rajoittamat liikuntamahdollisuudet: lapset kulkevat koulumatkan nykypäivänä

yleisemmin vanhempien kyydityksellä kuin pari vuosikymmentä aikaisemmin. Suurin syy vanhempien rajoituksiin on liikenteen koettu turvattomuus ja hyvän vanhemmuuden -statuksen ylläpitäminen sekä arjen kiireisyys. Kansainvälisesti tarkasteltuna tutkimus kuitenkin osoitti, että Suomessa vanhemmat ovat luottavaisimpia ympäristön turvallisuuteen ja sallivat lasten itsenäisen liikkumisen muita vertailumaita paremmin. (Kyttä, Jokela & Hirvonen 2011, 6–8.) Perheen sosiaalinen asema on myös yksi lasten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä, jolloin varakkaampien perheiden lapset liikkuvat enemmän kuin heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lapset. Samoin myös nuoren oma koulutus ja koulumenestys näkyvät liikunnan harrastusmäärässä, mikä tarkoittaa sitä, että lukiolaiset ja korkeammin koulutetut liikkuvat useammin kuin ammatillisessa koulutuksessa olevat ja alemman koulutuksen omaavat. (Laakso ym. 2006a.)

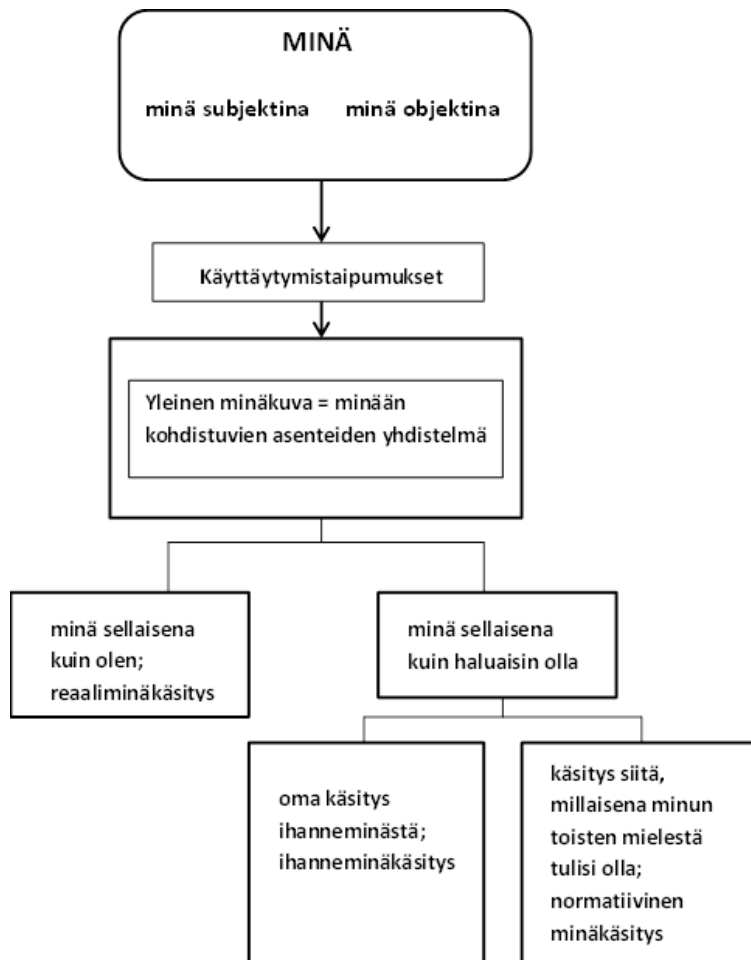
Laakson ym. (2006a) mukaan fyysinen ympäristö vaikuttaa selvimmin liikunnan eriarvoistumiseen. Liikuntamahdollisuuksia runsaasti tarjoava ympäristö ennustaa etenkin nuorten aktiivisempaa arkea (Fogelholm 2011). Asuinpaikalla ja etäisyyksillä liikuntapaikoille on suuri merkitys liikunnan harrastamiseen etenkin pojilla (Laakso ym. 2006a). Brobergin ym. (2011) artikkelin mukaan koulumatkaliikunta ja muu arkiliikunta oli runsainta laitakaupungissa asuvilla lapsilla, toisin kuin kaupunkikeskuksissa asuvat käyttivät liikkumiseen paikasta toiseen julkista liikennettä tai henkilöautoa. Tutkimuksessa todettiin tiheän asutuksen pienentävän lasten liikkumisreviiriä ja viheralueiden ja metsien suurentavan sitä. (Broberg ym. 2011.) Myös maantieteelliset erot harrastettavien liikuntalajien suhteen ovat Suomessa olleet aina tiedossa, jotka selittyvät muun muassa kulttuuriperinnöllä ja ilmasto-oloilla, mutta alueellisia eroja ei ole yhdistetty liikunta-aktiivisuuteen. (Laakso ym. 2006a.) Suomen vuodenajat ovat myös yksi liikunnan määrää selittävästä tekijöistä, jolloin nuoret harrastavat liikuntaa enemmän kevät- ja kesäaikoina kuin syksyllä ja talvella (Laakso ym. 2006b, 6).

4 MINÄKÄSITYS

4.1 Minäkäsityksen määrittely

Minäkäsitystä (self-concept) ja minäkuvaa (self-image) käytetään usein kirjallisuudessa samassa merkityksessä. On kuitenkin paljon tutkijoita, jotka haluavat tehdä selkeän eron näiden kahden käsitteen välille. (Kääriäinen 1988, 15.) Monien määritelmien mukaan minäkäsitys on yläkäsite, joka muodostuu yksilön henkilökohtaisesti muodostamista minäkuvista (Kääriäinen 1988, 15).

Minäkäsitys voidaan jakaa kolmeen alueeseen: reaalinäkäsitys, ihanneminäkäsitys ja normatiivinen minäkäsitys (kuvio 2). Realinäkäsitys itsestä on todellinen ja tiedostettu ajatus omista ulospäin näkyvistä ominaisuuksista kuin myös henkilökohtaisista ominaisuuksista, joita ei välttämättä haluta näyttää muille. (Aho & Laine 1997, 19.) Realistista minäkäsitystä pidetään tärkeänä ihmisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta, mutta ihmisluonnolle tyypillistä on hieman positiivisempi käsitys pystyvyydestään todellisuuteen verrattuna (Lintunen 1998). Ihanneminäkäsitys muodostuu kuvitelmista ja toiveista siitä, millainen haluaisi olla ja millaisena haluaisi muiden näkevän itsensä. Tähän ihanteeseen vaikuttaa ympäristön ja kulttuurin luomat arvot ja normit ja niiden asettamat paineet (Laine 2005, 23). Toisille ihanneminäkäsitys on vain unelma, joka ei välttämättä ole edes tavoitettavissa, eikä siksi tuota yksilölle stressiä tai ahdistusta. Toisille ihanneminäkäsitys voi kuitenkin kehittää pakonomaisen tarpeen tähdätä haavetta kohti, jolloin minäkuva vääristyy ja ihmisen mielenterveys kärsii. (Ojanen 1996, 105.) Minäkäsityksen kolmas muoto, normatiivinen minäkäsitys, koostuu valitsevan ympäristön paineista. Normatiivinen käsitys minästä kertoo sen, millaisena yksilö ajattelee tulevansa sosiaalisessa ympäristössä pidetyksi. (Aho & Laine 1997, 19.)



KUVIO 2. Minäkäsitys -malli mukailtuna Burnsien (1982, 24) esittämän mallin pohjalta (Kääriäinen 1988, 14).

Minäkäsitys merkitsee yksilön käsityksiä ja kokemuksia itsestään. Minäkäsitykselle ominaista on se, että se voi sisältää myös haluttuja ja kuviteltuja ominaisuuksia, joita yksilö ei oikeasti omaa. Yksilön kokonaiskäsitys itsestä sisältää kognitiivisen minän, sekä useimpien tutkijoiden mukaan myös objektiivisen minän, joka muodostuu sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja muiden ihmisten asenteista. (Laine 2005, 21–22.) Minäkäsitykseen kuuluu senhetkinen käsitys itsestä, oma ajatus siitä miten muut hänet näkevät ja yksilön ihannekäsitys tavoitellusta minästä (Hirsjärvi 1983, 115).

4.2 Minäkäsityksen kehittyminen

Minäkäsitys on yksilön opittu ominaisuus, joka kehittyy vähitellen läpi elämän (Laine 2005, 32–33). Lapsen minäkäsityksen perustana ja lähtökohtana on oman kehollisuuden hahmottaminen ja hyväksyminen. Kun lapsi tunnistaa fyysisen olomuotonsa, pystyy hän paremmin kohtaamaan ympäristön haasteita ja rakentamaan itseluottamusta selviytymisensä pohjalta. (Kääriäinen 1988, 18.) Minäkuvan tärkeimpiä edistäjiä ovat ympäristöstä saatava palaute hyväksytyksi tulemisesta ja lähipiirin ihmisten antama kannustus ja myönteinen viestintä lasta ja nuorta kohtaan. Samoin periaattein jatkuvat moitteet ja hylkäämisen kokemukset lyttävät käsitystä itsestä ja rakentavat lapselle epävarmuuden ja negatiivisen itsetunnon tunteita. (Kääriäinen 1988, 18–19.) Mauno Mäkisen (2015) väitöstutkimuksessa selvisi, että myös ylipaino ja lihavuus ehkäisevät oman kehonkuvan hyväksymistä ja sitä kautta terveeseen minäkuvan kehitystä.

Herkintä aikaa minäkäsityksen kehittymiselle on varhaisnuoruus 6–13-vuotiaana, jolloin lapsen havainto- ja arviointikyky itsestä ja ympäristöstä on kehittynyt riittävästi onnistumisien ja epäonnistumisien havaitsemiseen (Laine 2005, 33–34). Lapsuudessa koulunaloittamisiensa aikaan tapahtuu suurin notkahdus minäpystyvyyden tulkinnassa: lapsi vertailee omaa suoritustaan ikätovereihinsa, jolloin oma suoriutuminen ei ehkä näyttäydykään niin positiivisessa valossa. Koska merkittävä minäkäsityksen lasku ajoittuu juuri kouluikään (7–8-vuotiaat), määrittäyty koulun tehtäväksi lapsen onnistumiskokemusten ruokkiminen, jolloin oppilas kokisi laskun mahdollisimman loivana. Joissakin tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että minäkäsityksen positiivinen kokemus kääntyy nousuun viidentoista ikävuoden tienoilla. (Lintunen 1998.) Murrosiässä nuorella on vielä melko itsekeskeinen ajatusmaailma, ja hetkellinen mielentila saattaa vaihdella ailahtelevasti. Tässä iässä nuori on altis ulkopuolisille vaikutteille kuten arvostelulle ja tekee tiukkoja tulkintoja itsen kohdistuvista arvioista ja toimista. (Laine 2005, 36–37.)

Minäkäsitykseen voidaan liittää myös virhekuvitelmia itsestä. Nämä kuvitelmat ovat usein lähtöisin vuorovaikutustilanteissa tehdyistä väärintulkintoista, jolloin ihminen joko ajattelee omaavansa ominaisuuksia, joita hänellä ei ole, tai kieltää ominaisuudet, jotka hän todellisuudessa omaa. (Aho & Laine 1997, 18.) Näitä virhekuvitelmia syntyy tilanteissa, joissa ulko-

puolelta tuleva palaute on suuressa ristiriidassa oman käsityksen kanssa (Laine 2005, 33). Koska vuorovaikutus on suuressa osassa yksilön minäkäsityksen rakentumisessa, voidaan minäkäsitystä pitää kehittyvänä persoonallisuuden osana, eikä syntymässä määrittyneenä tekijänä (Burns 1982, 31).

4.3 Fyysinen minäkäsitys

Yksi minäkäsityksen osa-alueista on fyysinen käsitys itsestä, josta voimme käyttää myös synonyymiä liikunnallinen minäkäsitys. Fyysinen minäkäsitys sisältää käsityksen omista liikunnallisista taidoista ja kyvykkyydestä. Fyysinen minäkäsitys jakautuu kehon ja ulkonäön mielekkyyteen sekä liikunnalliseen pätevyyteen. Yksilön liikunnallisen minäkäsityksen on havaittu olevan yhteydessä kehon poikkeavaan koostumukseen, ikään, fyysiseen toimintakykyyn ja -aktiivisuuteen. (Holopainen 1990, 46–47.)

Hyvän fyysisen minäkäsityksen omaavat nuoret ovat aktiivisempia ja taitavampia liikkujia, sekä omaavat usein paremmat fyysiset ominaisuudet, kuin nuoret, joiden liikunnallinen minäkäsitys on heikompi. Pojilla on keskimäärin positiivisempi liikunnallinen minäkäsitys kuin tytöillä. (Huisman 2003, 86–88.) Samaan tulokseen on päätenyt Salmela (2006, 124) tutkimuksessaan, jossa pojat kokivat itsensä pätevimmiksi ja kyvykkäimmiksi liikunnassa kuin tytöt. Myös Lintusen (1998) mukaan pojilla on parempi fyysisen pätevyyden kokemus kuin tytöillä, mutta vain liikuntaa enemmän harrastavassa luokassa; vähemmän tai saman verran liikkuvilla ei ole havaittu fyysiseen koettuun minäkäsitykseen vaikuttavia tekijöitä.

Liikuntaharrastaminen on pitkälti kiinni siitä, millaiseksi liikkujaksi yksilö itsensä kokee. Koska ihminen pyrkii käyttäytymään niin, että tuntee itsensä hyväksi ja onnistuneeksi, on liikunnallisuuskin usein yhteydessä oman liikunnallisen minäkuvan kokemiseen. (Fox 1998.) Liikunnallisilla ominaisuuksilla ja liikuntasuorituksilla on todettu olevan vaikutusta lapsen minäkäsityksen kehitykseen (Kääriäinen 1988, 18). Minäkäsityksen tärkeä rakennetekijä on koettu fyysinen pätevyys. Se on ensimmäinen tekijä, joka muodostaa lapsella itsearvostusta ja luo lapselle kokemuksen pystyvyydestään ja pärjäämisestään (Fox 1998). Positiivisen minäkuvan ja liikunnallisten onnistumiskokemuksien yhteys toisiinsa kuitenkin hälvenee 12 ikävuoden jälkeen (Kääriäinen 1988, 18.)

5 ULKONÄKÖ

5.1 Kauneusihanne

Nykykäsityksen mukaan kauneutta on näyttää terveeltä, liikunnalliselta, luonnolliselta ja seksikkäältä. Luonnollisuus on tosin saanut muokatun version nyky-yhteiskunnassa: värjätyt hiukset, rakennekynnet, silikonitäytteet rinnoissa ja takapuolella sekä ihon keinotekoinen rusketus ovat luonnollisuuteen verrattavissa, kunhan operaatioiden jäljet pysyvät kohtuuden rajoissa. (Kinnunen 2001a, 200, 204.) Usein nämä keinotekoiset muokkaukset kohdistuvat painotetusti juuri naisiin ja naisen ulkonäön kaavamaiseen ihanteeseen (Puuronen 2006, 143).

Murrosiässä nuorten keho muuttuu vastaamaan aikuisen kehoa, mikä voi johtaa osaltaan kauneusihanteiden vastaiseen kehitykseen etenkin tytöillä: tyttöjen vartalon rasvaprosentti nousee, lantio levenee ja lihakset katoavat näkyvistä, mikä ei kuvaa naisvartalon ihannetta olla hoikka ja rasvaton. Pojilla taas kehitys on pääosin kauneusihanteita vastaavaa: hartiat levenevät, lihasmassa kasvaa ja pituutta tulee lisää. Nämä tyttöjen ja poikien väliset kehityserot ovat selvästi yhteydessä tyytyväisyyteen tai tyytymättömyyteen omasta kehosta. (Sinkkonen 2012, 35–36.) Ojalan väitöskirjassa (2011, 90–91) selvisi, että pojat arvioivat itsensä nyky-päivänä useimmin ylipainoisiksi, kuin 90-luvulla ja 2000-luvun alussa. Ojala arvelee tämän johtuvan osaksi ylipainoisuuden todellisesta lisääntymisestä, mutta myös laihooden ihannoinnin yleistymisestä poikien keskuudessa. Tyttöjen ja poikien ajatukset hyvännäköisyydestä ovat erilaiset: tytöt haluavat olla yleisesti aina vain laihempia ja pojat toivoisivat olevansa entistä lihaksikkaampia (Ojala ym. 2006).

Puurosen kuvaama ”läskipelko” on merkittävä tekijä nykyajan kauneusihanteen muodostumisessa, joka vaikuttaa myös työpaikkakilpailuun niin naisilla kuin miehilläkin. (Puuronen 2006, 142). Kinnusen väitöskirjassa (2001, 199) yksilön ulkonäköä pidettiin merkittävänä tekijänä arjessa ja työelämässä menestymiselle: kauniit saavat parempia kouluarvosanoja, parempia työpaikkoja ja parempaa palkkaa. Kauniita ihmisiä pidetään älykkäinä, lahjakkaina, mielenkiintoisina, luotettavina ja seksuaalisina. Kaikki tämä heijastuu ihmisten arkielämän käyttäy-

tymiseen ja sitä kautta myös nuorten käsitykseen ulkonäön tärkeydestä. (Kinnunen 2001a, 199.)

Ympäristöstä tulevilla vaikutteilla, kuten median luomilla ihanteilla, on suuri merkitys kauneus- ja ulkonäköihanteiden syntymiseen (Frantsi 2000, 17). Fitness-maailman tähdet komeilevat ja keikistelevät lehtien kansissa ja mainoksissa luoden maskuliinisuuden, feminiinisuuden ja seksuaalisen vaikutelman kauniista kehosta. (Kinnunen 2001a, 200–201.) Median antamat tiedot ajankohtaisesta muodista ja trendikkyudestä vaikuttavat erityisesti kasvavien nuorten ajatusmaailmaan (Valtari 2005, 95). Ihmisten tottuminen ”täydellisten” vartaloiden näkemiseen voi hämärtää todellisuudentajua ja ihmisiltä voi jäädä huomiotta se, että kyseisten elokuva- ja mainosvartaloiden takana on paljon tehtyä työtä: kuntoilua ja teknologian aikaansaamaa viimeistelyä (Kinnunen 2001a, 204–205).

5.2 Ulkonäön kokeminen

Nuorisobarometrin (Valtari 2005, 94–96) mukaan nuoret naiset pitävät ulkonäköään tärkeämpänä kuin nuoret miehet, lukuun ottamatta 15–19-vuotiaita, jotka pitivät ulkonäön merkitystä yhtä tärkeänä. Valtari päätteli sukupuolierojen johtuvan etenkin siitä, että nuoret naiset ovat kautta aikojen tottuneet yhteiskunnassamme objektin asemaan ja pitävät siksi tärkeänä ulkonäöstään huolehtimista. Nuorten naisten sosiaalinen paine pitää yllä huoliteltua ulkonäköä juontavat mahdollisesti alkuperänsä ajatuksesta: ”naiset elävät toisia varten”, mikä osaltaan saattaa olla yhteydessä tyttöjen suureneviin ulkonäköpaineisiin (Lintunen 1998). Myös Salmela (2006, 124–125) toteaa, että tyttöjen kielteiset kokemukset omaa ulkonäköään kohtaan juontuvat usein yhteiskunnan kauneusihanteen sekä nykymedian luomasta sosiaalisesta paineesta. Samoihin johtopäätöksiin päästään Mannerheimin Lastensuojeluliiton (Laakso 2012) suorittamassa tutkimuksessa, jossa median luomien ulkonäköihanteiden sisäistäminen toi tyytymättömyyttä omaa vartaloaan kohtaan. Kyseisessä tutkimuksessa todettiin myös ilmiön vaikutus toiseen suuntaan: mitä enemmän tytöillä oli tyytymättömyyttä kehonkuvaansa kohtaan, sitä helpommin he sisäistivät mediasta tulevaa informaatiota. Tutkimus sosiaalisen median vaikutuksista naisten kehotyytymättömyyteen osoittaa, että mitä enemmän naisten oma vartalo poikkesi sosiaalisessa mediassa julkaistujen kuvien naisvartaloista, sitä enemmän he kokivat negatiivista mielentilaa ja kehotyytymättömyyttä (Tiggeman & Zaccardo 2015). Mediasta

tulevilla ulkonäköpaineilla on todettu olevan yhteyksiä mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen ja syömishäiriöihin, etenkin niillä nuorilla, jotka ovat ylipainoisia ja kokevat ulkopuolelta tulevaa painetta muuttaa kehoaan. Tutkimukset antavat myös viitteitä siitä, että mielenterveysongelmien ja ylipainon välillä olisi yhteys vain silloin, kun yksilö kokee paineita median välittämistä ulkonäköpaineista. (Jeffers, Cotter, Snipes & Benotsch 2013.) Australiassa toteutettu haastattelututkimus esitti ajatuksen siitä, että tyttöjen ihailun kohteina ovat useammin näyttelijät tai laulajat, jotka usein välittyvät mediasta hoikkina ja kauniina, mikä saattaa yhdistää laihuuden, kauneuden ja suosion toisiinsa. Poikien ihailu kohdistui urheiluun ja urheilijoihin, jotka olivat lihaksikkaita ja taitavia lajissaan. (Tatangelo & Ricciardelli 2013.)

Nuorille liikunnalliselta näyttäminen on yksi tärkeä ominaisuus, jota arvostetaan sekä tyttöjen että poikien keskuudessa (Sinkkonen 2012, 58). Yksi liikuntamotivaation lähde on fyysisen viehättävyyden kokeminen, joka Zacheuksen, Tähtisen, Rinteen, Kosken ja Heinosen (2003) tutkimuksessa nousi yhdeksi tärkeistä liikuntamotivaatiotekijöistä. Vaikka nuoret, ja etenkin kehoonsa tyytymättömät nuoret, pitävät ulkonäköä tärkeänä, ulkonäkö ei yleensä ole pitkään jatkuvan liikuntaharrastuksen motiivi (Ojala 2011, 95). Ojalan ja Välimaan (2001) tutkimusartikkelista selviää, että liikuntaa harrastavat nuoret kokevat itsensä usein hyvännäköisiksi ja ovat tyytyväisiä ulkonäköönsä. Kyseisessä tutkimuksessa sukupuolten välinen ero ei näkynyt tuloksissa: noin 25 % aktiivisesti liikkuvista tytöistä sekä pojista pitivät itseään hyvännäköisinä, kun taas noin 20 % liikkumattomista 15-vuotiaista ei pitänyt itseään lainkaan hyvännäköisenä. (Ojala & Välimaa 2001, 8.) Väitöstutkimuksessa selvisi, että liikunnallisesti aktiiviset tytöt olivat ahkerampia laihduttajia, kuin liikkumattomat tytöt, mikä voinee kertoa siitä, että ulkonäkö on erittäin tärkeä liikuntaa harrastaville tytöille, mutta myös siitä, että jo liikuntaa harrastavien on vaivattomampi lisätä liikuntaa entisestään (Ojala 2011, 95–96). Pihlajaniemen pro gradu-tutkielman mukaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus oli selvässä yhteydessä oman kehon kokemiseen siten, että liikuntaa harrastavilla nuorilla on myönteisempi kehonkuva kuin liikuntaa erittäin vähän harrastavilla tai harrastamattomilla nuorilla riippumatta sukupuolesta (Pihlajaniemi 2014, 33–34).

Osa tutkimuksista on kuitenkin antanut näyttöä siitä, että 15–18-vuotiailla tytöillä on tyytymättömyyttä omaa kehoaan kohtaan. Valtaosa tytöistä on sitä mieltä, että ulkonäkö on tärkeä osa ihmistä. Heidän mielestään itsensä ehostamisessa ei ole mitään ihmeellistä ja he nauttivat,

kun saavat laittaa itseään kokeakseen itsensä kauniiksi. Tytöt kokevat tärkeäksi vastakkaisen sukupuolen kiinnostuksen itsestään ja perustavat osan ulkonäköpaineistaan johtuvan pojista ja yhteisön alituisesta tarkkailusta. (Välimaa 2001, 91–95.) Muun muassa Pihlajaniemen (2014, 31) pro gradu-tutkielmassa, jossa hän analysoi WHO-Koululaistutkimuksen 2010 tuloksia, kävi ilmi, että tytöt kokevat kehonsa useimmin kielteisesti kuin pojat. Samoihin tuloksiin päästiin myös Kantanistan ym. (2015) tutkimuksessa, jossa tutkittiin 14–16-vuotiaiden nuorten kehonkuvaa.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (Laakso 2012) teettämän tutkimuksen mukaan hieman yli puolet tytöistä piti itseään normaalipainoisina, mutta kysyttäessä oman vartalon miellyttävyyttä, vain noin neljännes oli tyytyväinen. Lisäksi tutkimuksessa kävi ilmi, että vaikka noin neljännes tytöistä koki vartalonsa miellyttäväksi, kuitenkin jopa 90 % vastaajista halusi olla lähempi ja loppujenlopuksi vain 6 % oli täysin tyytyväinen (Laakso 2012). Vääristyneen kauneushanteen voi huomata jo lapsissa. Ruotsissa BESAA-mittarilla (Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults) mitatussa, 10-vuotiaille lapsille teetetyssä tutkimuksessa todettiin, että tytöistä, jotka ilmoittivat olevansa ylipainoisia, vain 31 % oli todellisuudessa ylipainoinen. Poikien vastaava osuus oli 33 %. (Erling & Hwang 2015.) Pojatkin kantavat huolta ulkonäöstään, etenkin tyttöjen mielipidettä silmälläpitäen. Usein pojat vähättelevät ulkonäköään ja saattavat pitää sitä enemmän naisille kuuluvana ja tärkeämpänä alueena. (Välimaa 2001, 96–97.)

Ikätovereiden asenteilla ja arvoilla on merkitystä, kun tarkastellaan nuoren tyytyväisyyttä omaa kehoaan kohtaan (Dohnt & Tiggemann 2006). Välimaan tutkimuksessa (2001, 91, 96) nuoret puhuivat kuitenkin usein sisäisen kauneuden suuresta merkityksestä, mutta totesivat, ettei tämä nykypäivänä toteudu ulkonäön pinnallisuuden vuoksi. Kinnusen väitöskirjatutkimuksessa (2001a, 201) monet haastateltavat kertoivat heidän huomionsa kiinnittyvän ensimmäisenä ulkonäköön ja vasta seuraavaksi muihin seikkoihin, kuten keskustelutaitoihin. Nuoret kokivat kuitenkin luonteen olevat tärkeämmässä roolissa esimerkiksi seurustelua ajatellen (Kinnunen 2001, 201).

5.3 Painon kokeminen

Painon kokeminen on yksi osa ulkonäön kokemista (Mendelsson, Mendelsson & White 2001), joka tarkoittaa käytännössä yksilön arviota, tuntemusta ja tyytyväisyyttä omasta painostaan. Ojalan ja Välimaan (2001) tutkimuksen mukaan liikuntaa paljon harrastavat pojat ovat kaikista tyytyväisempiä painoonsa, kun heitä verrataan vähemmän liikkuviin poikiin ja yleensä tyttöihin. Painonkokemisessa on tytöillä ja pojilla suuret erot: tytöt pitävät itseään useimmin liian lihavana, kun pojat pitävät itseään liian laihana (Ojala & Välimaa 2001; Ojala ym. 2006). Tytöistä liian moni normaalipainoinenkin pyrkii laihduttamaan, toisin kuin pojista vain huomattavasti ylipainoiset kokevat tarvetta tiputtaa painoaan. Hieman ylipainoisia poikia liikakilot eivät häiritse. (Ojala ym. 2006.) Etenkin ylipainoisiksi itsensä kokevia tyttöjä oli Ojalan ja Välimaan (2001) tutkimuksen otannasta lähes puolet, kun taas pojista alle viidennes. Vaikka tytöt kokivat itsensä usein ylipainoisiksi, ei heistä painoindeksin mukaan ollut ylipainoisia kuin reilu neljännes. Pojat olivat realistisempia ylipainon tunnistajia, sillä heistä yli puolet ylitti painoindeksin normaalipainon rajan. (Ojala & Välimaa 2001, 8–9.) Samoja havaintoja tehtiin WHO-Koululaistutkimuksesta 2006, jonka perusteella lähes 50 % 15-vuotiaista tytöistä piti itseään liian lihavana, vaikka painoindeksin mukaan vain 25 % oli ylipainoisia. Poikien virhearviot näkyvät enemmän alipainoisuuden suunnalla kuin lihavuuden yliarvioinnissa: 15-vuotiaista pojista noin 20 % arvioi itsensä liian laihaaksi, vaikka heistä kolme neljästä oli kuitenkin ainakin normaalipainoisia. (Ojala ym. 2006.) Ojalan väitöstutkimuksessa todettiin, että tytöt pitivät hoikkuutta ja laihduttamista ulkonäköään parantavina tekijöinä, kun taas pojilla laihduttaminen ei ollut yhteydessä ulkonäköön tai toisten ihmisten miellyttämiseen. Pojat eivät pidä painoaan itseään määrittävänä tekijänä samoissa määrin kuin tytöt; tyttöjen tyytyväisyys itseensä on usein riippuvainen omasta koetusta viehättävyydestä. Viehättävyys määrittyy yhteiskunnan ja vallitsevat kulttuurin kautta. (Ojala 2011, 95.)

Kansainvälisestäkin vertailtaessa keskimäärin 90 % ylipainoisista tytöistä ja 60 % ylipainoisista pojista piti itseään liian lihavana, mikä vahvistaa ajatusta maailmanlaajuisesta standardoidusta vartaloihanteesta naisten keskuudessa (Ojala 2011, 91). Ruotsissa tehtiin hiljattain kyselytutkimus, jossa käytettiin BESAA-mittaria (Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults). 10-vuotiaille lapsille toteutetussa kyselytutkimuksessa selvisi, että jopa näin nuorilla voi olla sukupuolten välillä suuria eroja tyytyväisyydessä omaa kehoaan kohtaan; pojat olivat

selvästi tyytyväisempiä painoonsa ja siihen, miltä näyttivät (Erling & Hwang 2015). Yhdysvaltalaisessa nuorten 15-vuotiaiden tyttöjen painonhallinta ja laihdutus –tutkimuksessa todettiin, että 43 % otannasta pyrki laihtumaan monilla eri elämäntapamuutoksilla (muun muassa ruuan vähentämisellä, herkkujen syömisen lopettamisella ja liikunnan lisäämisellä), mutta painoindeksin mukaan näistä laihduttajista vain 16 % oli ylipainoisia (Balantenic, Birch & Savage 2015).

Kontoniemen (2014, 39) pro gradu-tutkielman kyselyaineistosta nousi esille monia ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat oman kehon tyytyväisyyteen. Yhtenä tärkeänä tekijänä oli urheilullisuuden ja kiinteyden ihannointi, jonka katsottiin johtuvan urheilun ja kuntosalilla käymisen korostamisesta ja fitness-trendistä. Yhdysvalloissa toteutetun aikuistutkimuksen mukaan miesten ja naisten sisäistävä liikunnallinen ulkonäköihanne oli selvässä yhteydessä televisioin katseluaikaan ja lihaksikkaaseen ulkomuotoon pyrkimiseen. Samainen tutkimus osoitti myös sen, että mitä enemmän naiset seurasivat urheilua ja katsoivat televisiota, sitä enemmän heillä oli paineita näyttää lihaksikkailta. Miesten haluun tavoitella lihaksikasta ulkomuotoa vaikutti taasen ulkonäkökeskeisten ohjelmien katselu ja miehille suunnattujen terveystieteen lukeminen. (Cramblitt & Pritchard 2013.) Tytöt kokevat paljon paineita olla hoikkia. Dohntin ja Tiggemannin (2006) mukaan median välittämä hoikat, viehättävät ja vähäpukeiset vartalomallit ohjaavat lapsia tyytymättömyyteen omaa kehoaan kohtaan. Välimaan (2001, 100–104) tutkimuksessa useimmat nuoret uskoivat, ettei normaalipaino ole enää toivottu tavoite, vaan ihannoidaan alipainoisuutta. Nuoret tiedostavat lehtien ja mainonnan luomat ihanteet hoikasta vartalosta, jota eivät edes pidä terveenä tai kauniina, mutta kokevat silti paineita muokata vartaloaan samankaltaiseksi. Painon terve kokeminen liittyy vahvasti siihen, että nuorella on hyvä itsetunto ja terve minäkuva, sekä tuntee oman kyvykkyytensä ja saa positiivista huomiota vanhemmilta, valmentajilta ja ystäviltä (Frantsi 2000, 14).

5.4 Liikunnan yhteys ulkonäön kokemiseen

Liikuntaa ja urheilua harrastavilla on samanlaiset ajatukset ulkonäöstä ja kauneusihanteista kuin muillakin nuorilla: ihmisen pitää olla hoikka ja rasvaton, mutta silti sopivasti muodokas. Poikien tulisi omata näkyvät lihakset. Tyttöjen solakkuutta sekä lihasten kiinteyttä ihannoidaan. (Frantsi 2000, 14.) Liikunnan harrastamisella ja oman kehonkuvan ja ulkomuodon ko-

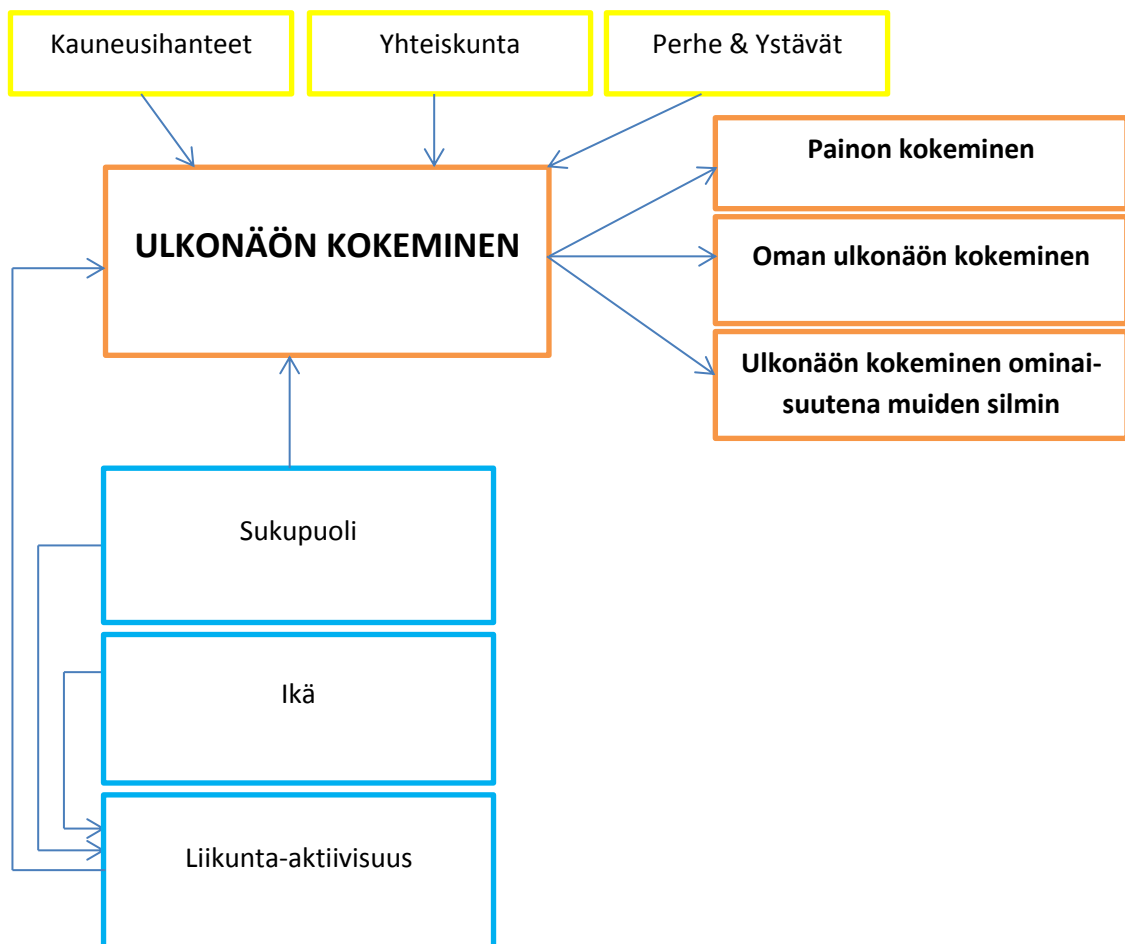
kemisella on todettu olevan yhteys toisiinsa useissa tutkimuksissa. Kantanistan ym. (2015) tutkimuksen mukaan kehonkuva oli fyysisen aktiivisuuden pätevä ennustaja etenkin 14–16-vuotiailla pojilla. Eli mitä positiivisemmin nuori koki oman kehonsa, sitä enemmän hän harrasti liikuntaa (Kantanista ym. 2015). Myös Ojalan ja Välimaan (2001) tutkimuksen mukaan liikuntaa harrastavat nuoret ovat tyytyväisempiä omaan painoonsa ja ulkonäköönsä verrattuna liikkumattomiin tai vain vähän liikkuviin nuoriin. Usein normaalipainoiset harrastavat enemmän liikuntaa verrattuna ylipainoisiin, jolloin kehotyytyväisyys on yleisempää normaalipainoisten keskuudessa (Mäkinen 2015).

Yhdysvalloissa miesurheilijoille tehty tutkimus osoitti, että urheilijoilla on tietyt maskuliiniset ihanteet vartalon ulkomuodosta, joita kohti he pyrkivät. Näitä urheilulajista tulevia paineita, olla lihaksikkaampi ja kiinteämpi, loivat valmentajat, joukkueoverit ja tuomarit. (Galli, Petrie, Reel, Greenleaf & Carter 2015.) Naisurheilijoillakin on todettu olevat usein positiivisempi kehonkuva kuin ei-urheilevilla naisilla (Miller & Levy 1996).

Vaikka usein puhutaan liikunnan myönteisistä vaikutuksista kehonkuvaan, ei yhteys aina ole positiivinen. Tiggemannin ja Williamsonin (2000) tutkimuksen mukaan 16–21-vuotiailla nuorilla aikuisilla liikunnan harrastamisen ja kehonkuvan yhteys oli negatiivinen; mitä enemmän liikuntaa harrasti, sitä tyytymättömämpi oli omaa kehoaan kohtaan. Calfas ja Taylor (1994) toteavat liikunnan mahdollisiksi haittavaikutuksiksi muun muassa pakkoliikunnan ja syömishäiriöt, joiden taustalla on usein heikko itsetunto ja tyytymättömyys ulkonäköään kohtaan. Calfas ja Taylor (1994) toteavat monien tutkimusten puhuvan vain liikunnan positiivisten vaikutusten puolesta kehonkuvaa ja itsetuntoa kohtaan, ja heidän mielestään ilmiön varjopuolia tulisi tutkia tulevaisuudessa enemmän. Liikuntaan kannustava ilmapiiri ja liikuntatilat voivat olla joissain tapauksissa myös yksilön hyvinvointia ehkäiseviä tekijöitä. Kinnunen (2001b) toteaa, että esimerkiksi kuntosaleilla luodaan merkityksiä, joilla saadaan ihminen tavoittelemaan kokoajan kauniimpaa ja/tai lihaksikkaampaa ulkomuotoa, mikä voi äärimmillään johtaa muun muassa anoreksiaan ja muihin pakkoliikunta- ja syömishäiriöihin.

6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksemme tarkoituksena oli tutkia 7.- ja 9.-luokkalaisten liikunta-aktiivisuuden yhteyttä ulkonäön kokemiseen. Selvitimme myös miten sukupuoli ja ikä ovat yhteydessä koettuun ulkonäköön. Ulkonäön kokemiseen vaikuttaa muun muassa myös kauneusihanteet, yhteiskunta ja perhe sekä ystävät, mutta niiden vaikutusta ei tässä tutkimuksessa tutkittu. Ulkonäön kokeminen on tässä tutkimuksessa jaettu kolmeen (3) pienempään osaan: painon kokeminen, oman ulkonäön kokeminen ja ulkonäön kokeminen ominaisuutena muiden silmin. Näiden alaryhmien tarkoituksena on antaa ulkonäöstä ilmiöstä tarkempaa tietoa. (Kuvio 3.)



KUVIO 3. Tutkimuksen viitekehys.

Tutkimuskysymyksemme olivat seuraavat:

1. Ovatko BESAA-mittarin (Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults) väittämät soveltuvia mittaamaan ulkonäön kokemista yläkouluikäisillä nuorilla?
2. Millainen on 7.- ja 9.-luokkalaisten liikunta-aktiivisuus ja ulkonäön kokeminen?
3. Miten liikunta-aktiivisuus ja sukupuoli sekä luokkataso ovat yhteydessä ulkonäön kokemiseen?
4. Millaisia eroja ulkonäön kokemisessa on liikunta-aktiivisuudeltaan erilaisten nuorten välillä?
 - 4.1 Millaisia eroja ulkonäön kokemisessa on vähän ja paljon liikkuvien poikien sekä vähän ja paljon liikkuvien tyttöjen välillä?
 - 4.2 Millaisia eroja ulkonäön kokemisessa on vähän liikkuvien poikien ja tyttöjen sekä paljon liikkuvien poikien ja tyttöjen välillä?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineistona käytettiin vuonna 2013, kahdesta länsisuomalaisesta yläkoulusta strukturoiduilla kyselylomakkeille kerättyä, WHO-Koululaistutkimuksen pilottiaineistoa, jossa vastaajina toimivat 7.- ja 9.-luokkalaiset (n=402) nuoret (taulukko 1). WHO-Koululaistutkimus -nimitystä käytetään Suomessa kuvaamaan WHO:n Euroopan aluetoimiston kanssa yhteistyössä toteutettavasta HBSC -tutkimuksesta (Health Behaviour in School-aged Children study, HBSC). HBSC -tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa korkeatasoista ja kansainvälisesti vertailukelpoista tutkimustietoa 11-, 13- ja 15-vuotiaiden koululaisten koetusta terveydestä, hyvinvoinnista, terveystottumuksista ja koulukokemuksista. (HBSC; Jyväskylän yliopisto 2012; Kämppe 2012.)

TAULUKKO 1. WHO-koululaistutkimuksen pilottiaineistoon vastanneet sukupuolen ja luokkatason mukaan.

| | Pojat | | Tytöt | | Yhteensä | |
|-----------------|-------|--------|-------|--------|----------|--------|
| Luokkataso | n | (%) | n | (%) | n | (%) |
| 7.-luokkalainen | 102 | (50,2) | 101 | (49,8) | 203 | (50,5) |
| 9.-luokkalainen | 117 | (58,8) | 82 | (41,2) | 199 | (49,5) |
| Yhteensä | 219 | (100) | 183 | (100) | 402 | (100) |

7.2 Mittarit

WHO-koululaistutkimuksen pilottiversiosta valittiin tähän tutkimukseen tarkasteltavaksi ulkonäön kokemista selvittävä BESAA (Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults) -mittari (liite 1). BESAA -mittari oli tässä tutkimuksessa alkuperäisenä versiona, toisin kuin kansallisesti toteutetussa WHO-Koululaistutkimuksessa, jossa sitä oli tilan puutteen vuoksi supistettu. Käyttämässämme BESAA -mittarissa oli yhteensä 23 väittämämuotoista kysymystä, vastausvaihtoehtojen ollessa: "Ei koskaan", "Harvoin", "Joskus", "Usein" ja "Aina" (vai-

teluväli 1–5). Aiemman teorian (Mendelsson, Mendelsson & White 2001) ja faktorianalyysin pohjalta, BESAA-mittarista muodostettiin kolme (3) ulkonäön kokemisen eri ulottuvuutta kuvaavaa summamuuttujaa: ”Painon kokeminen” (BE-weight), ”Ulkonäön kokeminen ominaisuutena muiden silmin” (BE-attribution) ja ”Oman ulkonäön kokeminen” (BE-appearance), joita myöhemmin verrattiin taustamuuttujiin. Suomensimme faktoreiden nimet englanninkielisten nimien pohjalta siten, että ne kuvaavat mahdollisimman hyvin mitattavaa asiaa. Enemmän faktoreiden muodostamisesta kappaleessa 7.3. Summamuuttujat muodostettiin laskemalla kuhunkin faktoriin sisältyvien muuttujien keskiarvot yhteen ja jakamalla tulos muuttujien lukumäärällä. Tätä varten uudelleen koodattiin osa kysymyksistä, jotta ne olivat muiden kysymysten kanssa samansuuntaisia.

Liikunta-aktiivisuutta mitattiin MVPA-mittarilla (Minutes of moderate to vigorous physical activity): ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?” (liite 2). Sen on todettu kuvaavan lasten ja nuorten liikuntasuosituksen täyttymistä (UKK-instituutti 2008; U.S. Department of Health and Human Services 2008). Vastausvaihtoehtoina olivat kertojen määrää kuvaavat arvot 0–7. Eri liikunta-aktiivisuusryhmien välisten erojen tutkimiseksi vastaukset yhdistettiin kolmeen luokkaan, joita olivat vähän liikkuvat (0–3, vähintään 60 minuuttia liikuntaa sisältänyttä päivää viikossa), jonkin verran liikkuvat (4–5, vähintään 60 minuuttia liikuntaa sisältänyttä päivää viikossa) ja suositusten mukaan liikkuvat (6–7, vähintään 60 minuuttia liikuntaa sisältänyttä päivää viikossa).

Lisäksi muodostimme vielä muuttujat, joissa olivat yhdistettyinä sukupuoli ja luokkataso sekä sukupuoli ja liikunta-aktiivisuus. Jälkimmäistä käytimme sukupuolten sisäisten ja välisien ryhmien vertailuun. Karsimme ”Jonkin verran liikkuvien” -ryhmän pois, koska tarkoituksena oli ainoastaan selvittää, vaikuttaako liikunta-aktiivisuus poikien tai tyttöjen ryhmässä heidän ulkonäönkokemiseensa. Näin ollen muodostui neljä (4) ryhmää: ”Vähän liikkuvat pojat”, ”Suositusten mukaan liikkuvat pojat”, ”Vähän liikkuvat tytöt” ja ”Suositusten mukaan liikkuvat tytöt”.

7.3 Tilastolliset analyysimenetelmät

Tutkimuksessa riippuvina eli selitettävänä tekijöinä toimivat BESAA-mittarin kysymysten pohjalta luodut, ulkonäön kokemista mittaavat summamuuttujat ja riippumattomina eli selitettävänä tekijöinä luokkataso, sukupuoli ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus. Kaikki tutkimukseen tehdyt analyysimenetelmät ovat toteutettu yhteiskunta- ja käyttäytymistieteiden tarpeisiin luodulla IBM SPSS 22 -tilasto-ohjelmistolla (Nummenmaa 2009, 21).

BESAA-mittarin soveltuvuutta yläkouluikäisten ulkonäön mittaamista varten tehtiin EFA -faktorianalyysi (Explorative Factor Analysis) käyttäen PFA -faktorointimenetelmää (Principal Axis Factoring). Eksploratiivinen faktorianalyysi oli luonnollinen valinta, koska taustalla oli teoria, jota oli tarkoituksenmukaista testata ja jonka kautta muuttujat olivat yhteydessä toisiinsa (Metsämuuronen 2005, 600, 615). Ennen aineiston analysointia se tarkastettiin ja sieltä poistettiin tuloksiin mahdollisesti vinoumia aiheuttavat outlierit (Metsämuuronen 2005, 616). Aineiston riittävyttä testattiin Kaiser-Meyer-Olkinin -indeksillä ja Barlettin Sväärisyystestillä, joiden tulosten (0,934; $p < 0,001$) perusteella voitiin todeta sen olevan riittävä (Metsämuuronen 2005, 625). Lisäksi faktorianalyysin tekemisen perusoletus, että muuttujien välillä on aitoja korrelaatioita ja ne ovat vähintään järjestysasteikollisia, täyttyi (Metsämuuronen 2005, 615).

Faktorianalyysi ehdotti tulokseksi neljän (4) faktorin ratkaisua, joiden ominaisarvo, eli merkityksellisyys ratkaisun kannalta, oli yli nyrkkisääntönä pidetyn yksi (1) (Metsämuuronen 2005, 617, 618; Nummenmaa 2009, 403). Neljännelle faktorille latautui kuitenkin vain kaksi (2) väittämää, joten sen, sekä aiemman teorian pohjalta pakotimme analyysin muodostamaan kolme (3) faktoria. Kolmen faktorin ratkaisua tuki myös Cattellin Scree-testi; kolmannen faktorin jälkeen lisäinformaatiota halutusta ilmiöstä ei synny.

Yksisuuntaista varianssianalyysiä (one-way ANOVA) käytettiin vastausten keskiarvojen erojen vertailuun. Sitä käytettiin, kun jakaumia oli kahden (2) sijasta kolme (3) tai neljä (4) ja esimerkiksi t-testin käyttö ei ollut enää käytännössä mahdollista (Metsämuuronen 2005, 725, 727; Nummenmaa 2009, 185). Varianssianalyysin käyttö oli mahdollista, koska siihen liittyvät kolme (3) keskeistä oletusta, riippumattomat havainnot, ryhmien normaalijakautuneisuus

ja ryhmien yhtäsuuret varianssit, toteutuivat (Metsämuuronen 2005, 727). Levenen -testin tulosten perusteella käytimme joko Tukey'sin Post Hoc -testiä, jos varianssit voitiin olettaa yhtä suuriksi ($p > 0.05$) tai Dunnettin T3 Post Hoc -testiä, jos varianssit voitiin olettaa eri suuriksi ($p < 0.05$) (Metsämuuronen 2005, 741; Nummenmaa 2009, 203–204). Käytimme yksisuuntaista varianssianalyysiä yhteensä kolmeen kertaan. Ensimmäisellä kerralla tutkimme millaisia eroja ulkonäön kokemisessa on kolmen (3) ryhmän, paljon liikkuvien, jonkin verran liikkuvien ja vähän liikkuvien, välillä. Toisessa käyttötapauksessa vertailimme miten ulkonäön kokeminen eroaa, kun sukupuoli ja luokkataso molemmat vaikuttavat. Kolmannessa tapauksessa vertailimme vielä miten sukupuoli ja liikunta-aktiivisuus yhdessä vaikuttavat ulkonäön kokemiseen.

7.4 Mittaustulosten validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen mittarin luotettavuuteen. Luotettavuutta on perinteisesti kuvattu validiteetilla ja reliabiliteetilla. Validiteetti kuvaa mitataanko sitä, mitä on tarkoitus mitata ja reliabiliteetti kuvaa sitä, onko tutkimus toistettavissa. (Metsämuuronen 2005, 64–65; Nummenmaa 2009, 346.) Tutkimuksen otoskoko ($n=402$) voidaan pitää hyvänä ja lukumäärää poikien ja tyttöjen sekä 7.- ja 9.-luokkalaisten välillä tasaisena. Tämä tutkimus oli kuitenkin pilotti- eli esitutkimus ja sen luonne heikentää ulkoista validiteettia. Esimerkiksi otos on kerätty kahdesta (2) länsisuomalaisesta koulusta, joka heikentää tulosten yleistettävyyttä koko Suomeen. BESAA-mittarin sisäinen validiteetti on todennäköisesti korkea, joskin usea väittäjä sai korkeita faktorilatauksia myös muihin faktoreihin multikollineaarisuuden takia. Tutkimuksessa BESAA-mittarin pohjalta muodostetut summamuuttujat saivat korkeita Cronbachin alfa -arvoja, jonka perusteella voidaan sanoa mittarin sisäisen konsistenssin olevan hyvä (taulukko 3). Mittarista on myös tehty toisto-reliabiliteetti -mittaus, josta saatiin tulokseksi korkeat korrelaatioiden suhteet (Mendelsson ym. 2001). Kansainvälisen tutkimusprotokollan, jota toteutetaan HBSC-tutkimuksissa, voidaan myös todeta parantavan toistettavuutta.

8 TULOKSET

8.1 BESAA-mittarin soveltuvuus yläkouluikäisten nuorten ulkonäön kokemisen mit- taamiseen

EFA-faktoriantalyysi tehtiin BESAA -mittarin 23 väittämistä käyttäen suorakulmaista Vari-
max -rotatointimenetelmää. Faktoreita muodostui kolme (3) ja nimesimme ne ”Painon koke-
minen” (paino), ”Ulkonäön kokeminen ominaisuutena muiden silmin” (muiden mielestä) ja
”Oman ulkonäön kokeminen” (omasta mielestä). Käytämme tästä eteenpäin faktoreista ja
summamuuttujista pääosin suluissa olevia lyhenteitä lukemisen helpottamiseksi.

Paino -faktorille latautui kahdeksan (8) väittämää, muiden mielestä -faktorille viisi (5) väittä-
mää ja omasta mielestä -faktorille kymmenen (10) väittämää (taulukko 2). Faktoreiden yh-
teenlaskettu selitysaste oli noin 66 %. Muiden väittämien, pois lukien ”Luulen, että ulkonäkö-
ni auttaa minua työpaikan saamisessa” (.22) ja ”Ulkonäköni auttaa minua saamaan seuruste-
lukumppaneita” (.21), kommunaliteettien itseisarvo ylitti arvon .30. Kommunaliteettien vaih-
teluväli, ilman kyseisiä väittämiä, oli .50 – .85, joten niiden voidaan sanoa kuvaavan hyvin
muodostuneita faktoreita (Metsämuuronen 2005, 618, 625; Nummenmaa 2009, 403). Paino -
faktorin sisältämien väittämien faktorilatausten itseisarvot olivat välillä .65 – .87, muiden
mielestä -faktorin .31 – .82 ja omasta mielestä -faktorin .28 – .82.

TAULUKKO 2. Faktorimatriisi BESAA-mittarin väittämistä.

| VÄITTÄMÄ | Faktori 1 | Faktori 2 | Faktori 3 | h ² |
|---|-------------|------------|-------------|----------------|
| H. Olen tyytyväinen painooni | .87 | .18 | -.24 | .85 |
| J. Olen tosi tyytyväinen painooni | .86 | .18 | -.24 | .83 |
| P. Minusta painoni on sopivassa suhteessa pituuteeni | .79 | .31 | -.11 | .72 |
| V. Minulla on mielestäni hyvä vartalo | .68 | .52 | -.28 | .80 |
| D. Yritän kovasti muuttaa nykyistä painoani | -.69 | .16 | .40 | .66 |
| C. Olen ylpeä vartalostani | .66 | .52 | -.26 | .77 |
| R. Vaa'alla käynti masentaa minua | -.68 | -.03 | .51 | .72 |
| S. Painoni tekee minut onnettomaksi | -.65 | .03 | .54 | .71 |
| B. Muut pitävät minua hyvännäköisenä | .03 | .82 | -.06 | .68 |
| L. Ikätoverini pitävät ulkonäöstäni | .05 | .78 | -.08 | .62 |
| N. Olen yhtä hyvännäköinen kuin useimmat muutkin | .33 | .70 | -.28 | .67 |
| T. Ulkonäköni auttaa minua saamaan seu- rustelukumppaneita | .01 | .46 | .05 | .21 |
| E. Luulen, että ulkonäköni auttaisi minua työpaikan saamisessa | -.12 | .31 | .33 | .22 |
| K. Toivon näyttäväni joltakulta muulta | -.01 | -.13 | .82 | .70 |
| M. Ulkonäköni harmittaa minua kovasti | -.30 | -.20 | .79 | .75 |
| G. Muuttaisin monia asioita ulkonäöstäni jos voisin | -.24 | -.13 | .78 | .69 |
| I. Toivon, että näyttäisin paremmalta | -.25 | -.20 | .77 | .71 |
| Q. Häpeän ulkonäköäni | -.32 | -.29 | .74 | .73 |
| U. Olen huolissani siitä miltä näytän | -.28 | -.10 | .73 | .62 |
| W. Näytän juuri niin hyvältä, kuin haluaisin | .51 | .49 | -.37 | .63 |
| F. Pidän näkemästäni kun katson peiliin | .37 | -.70 | -.26 | .70 |
| O. Olen melko tyytyväinen ulkonäkööni | .49 | .64 | -.36 | .77 |
| A. Pidän siitä miltä näytän valokuvissa | .24 | .60 | -.28 | .50 |
| Selitysaste % | 46,88 | 12,19 | 7,30 | yht. 66,39 |
| Ominaisarvo | 10,78 | 2,80 | 1,68 | yht. 15,26 |
| Rotaatiotapa: Varimax | | | | |

Seuraavaksi muodostettiin faktoreiden kanssa samannimiset summamuuttujat. Paino ja omasta mielestä -summamuuttujat saivat erittäin korkeat reliabiliteetit, eikä yhdenkään niiden sisältämän muuttujan poistaminen olisi nostanut niiden sisäistä yhdenmukaisuutta kuvaavaa Cronbachin alfa -kerrointa (Metsämuuronen 2005, 66; Nummenmaa 2009, 356) (taulukko 3). Muiden mielestä -summamuuttuja taas sai alhaisen reliabiliteetti-arvon ($\alpha=0,66$), kun alhaisia kommunaliteetteja, sekä faktorilatauksia, saaneet kaksi (2) muuttujaa laskivat sitä. Metsämuuronen (2005, 69, 130) mukaan Cronbachin alfan ala-arvon nyrkkisääntönä pidetään arvoa 0,60, joten teknisesti olisimme voineet säilyttää kyseiset muuttujat. Päätimme kuitenkin poistaa molemmat, koska a) niiden poistaminen nosti muiden mielestä -summamuuttujan Cronbachin alfa arvoa reilusti ($\alpha=0,82$) ja b) väittämät eivät olleet mielestämme oleellisia kuvaamaan kyseistä ilmiötä.

TAULUKKO 3. Paino -summamuuttujan (H-S), Muiden mielestä -summamuuttujan (B-N) ja Omasta mielestä -summamuuttujan (K-U) sisäinen yhdenmukaisuus. Cronbachin alfa-kertoimet.

| | Alfa jos osio poistetaan |
|--|-----------------------------|
| H. Olen tyytyväinen painooni | .92 |
| J. Olen tosi tyytyväinen painooni | .91 |
| P. Minusta painoni on sopivassa suhteessa pituuteeni | .91 |
| V. Minulla on mielestäni hyvä vartalo | .92 |
| D. Yritän kovasti muuttaa nykyistä painoani | .92 |
| C. Olen ylpeä vartalostani | .93 |
| R. Vaa'alla käynti masentaa minua | .92 |
| S. Painoni tekee minut onnettomaksi | .92 |
| Alfa (n=379) | .93 |
| B. Muut pitävät minua hyvännäköisenä | .66 |
| L. Ikätoverini pitävät ulkonäöstäni | .73 |
| N. Olen yhtä hyvännäköinen kuin useimmat muutkin | .86 |
| Alfa (n=351) | .82 |

| | |
|---|------------|
| K. Toivon näyttäväni joltakulta muulta | .91 |
| M. Ulkonäköni harmittaa minua kovasti | .90 |
| G. Muuttaisin monia asioita ulkonäköni jos voisin | .91 |
| I. Toivon, että näyttäisin paremmalta | .91 |
| F. Pidän näkemästäni kun katson peiliin | .91 |
| O. Olen melko tyytyväinen ulkonäkööni | .91 |
| A. Pidän siitä miltä näytän valokuvissa | .92 |
| Q. Häpeän ulkonäköäni | .91 |
| W. Näytän juuri niin hyvältä, kuin haluaisin | .91 |
| U. Olen huolissani siitä miltä näytän | .91 |
| Alfa (n=386) | .92 |

Lopuksi testasimme muuttujien välisiä korrelaatioita sekä niiden korrelaatioita suhteessa luomiimme summamuuttujiin (liite 3). Erisuuntaisten väittämien korrelaatiot on laskettu niiden samansuuntaisiksi koodatuilla vastineilla.

Painon kokemista mittaavien kahdeksan (8) väittämän välisien korrelaatiokertoimien (r) vaihteluväli oli .40 – .88. Yksittäisten muuttujien korrelaatiot tähän summamuuttujaan vaihtelivat välillä .74 – .91. Yksittäisten muuttujien korrelaatioiden vaihteluväli muiden mielestä -summamuuttujaan oli .12 – .59 ja omasta mielestä -summamuuttujaan .48 – .70.

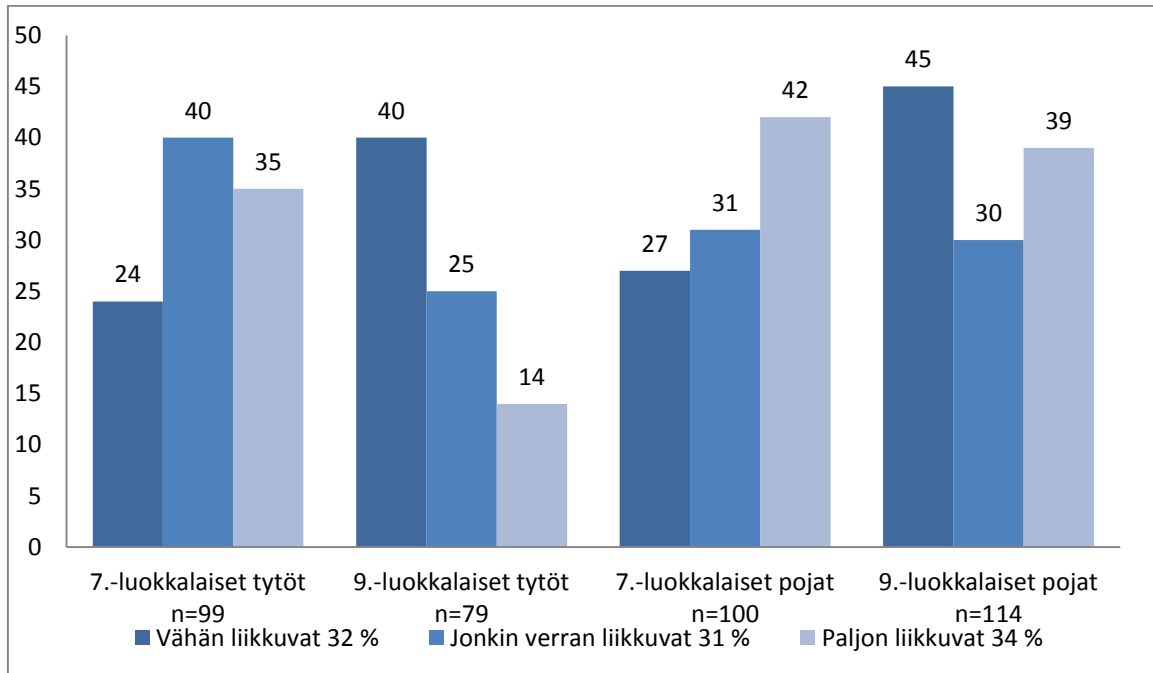
Ulkonäön kokeminen ominaisuutena muiden silmin mittaavien kolmen (3) muuttujan korrelaatiokertoimien (r) vaihteluväli oli .51 – .76. Yksittäisten muuttujien korrelaatiot tähän summamuuttujaan vaihtelivat välillä .84 – .89. Yksittäisten muuttujien korrelaatioiden vaihteluväli paino -summamuuttujaan oli .28 – .52 ja omasta mielestä -summamuuttujaan .39 – .63.

Oman ulkonäön kokemista mittaavien kymmenen (10) muuttujan korrelaatiokertoimien (r) vaihteluväli oli .31 – .78. Yksittäisten muuttujien korrelaatiot tähän summamuuttujaan vaihtelivat välillä .61 – .83. Yksittäisten muuttujien korrelaatioiden vaihteluväli paino - summamuuttujaan oli .43 – .67 ja muiden mielestä -summamuuttujaan .24 – .68.

8.2 7.- ja 9.-luokkalaisten liikunta-aktiivisuus

Kyselylomakkeeseen vastanneiden nuorten (n=392) fyysisen aktiivisuuden keskiarvo oli 4,37 vähintään 60 minuuttia liikuttua päivää viikossa. Pojat (n=214) ja tytöt (n=178) liikkuvat lähes saman verran, jolloin sukupuolten väliltä ei löytynyt tilastollista merkitsevyyttä. Tutkimukseen osallistuneiden 7.-luokkalaisten (n=199) ja 9.-luokkalaisten (n=193) ero oli selvempi: 7.-luokkalaisille kertyi keskimäärin 4,81 ja 9.-luokkalaisille keskimäärin 3,92 vähintään 60 minuuttia liikkumista sisältänyttä päivää viikossa. Poikien liikunta-aktiivisuuden lasku 7.-luokalta 9.-luokalle oli merkitsevä (p=0.020). Samoin tyttöjen liikunta-aktiivisuus väheni merkittävästi (p<0.001) siirryttäessä 7.-luokalta 9.-luokalle.

Aineistossamme vähän liikkuvia oli 136 nuorta eli noin 34 % koko aineistosta. Heistä poikia oli 53 % ja tyttöjä 47 %. Jonkin verran liikkuvia oli 126 eli noin 31 % aineistosta ja paljon liikkuvia nuoria oli 130 eli noin 32 %, joista poikia oli 62 % ja tyttöjä 38 %. Prosentuaalisesti pojissa (37 %) oli enemmän niitä, jotka liikkuvat paljon viikossa kuin tytöissä (27 %). Tyttöistä taasen oli prosentuaalisesti enemmän vähän liikkuvia (35 %) kuin pojissa (33 %). Aineistomme pojat olivat siis aktiivisempia liikkujia kuin tytöt. (Kuvio 4.)



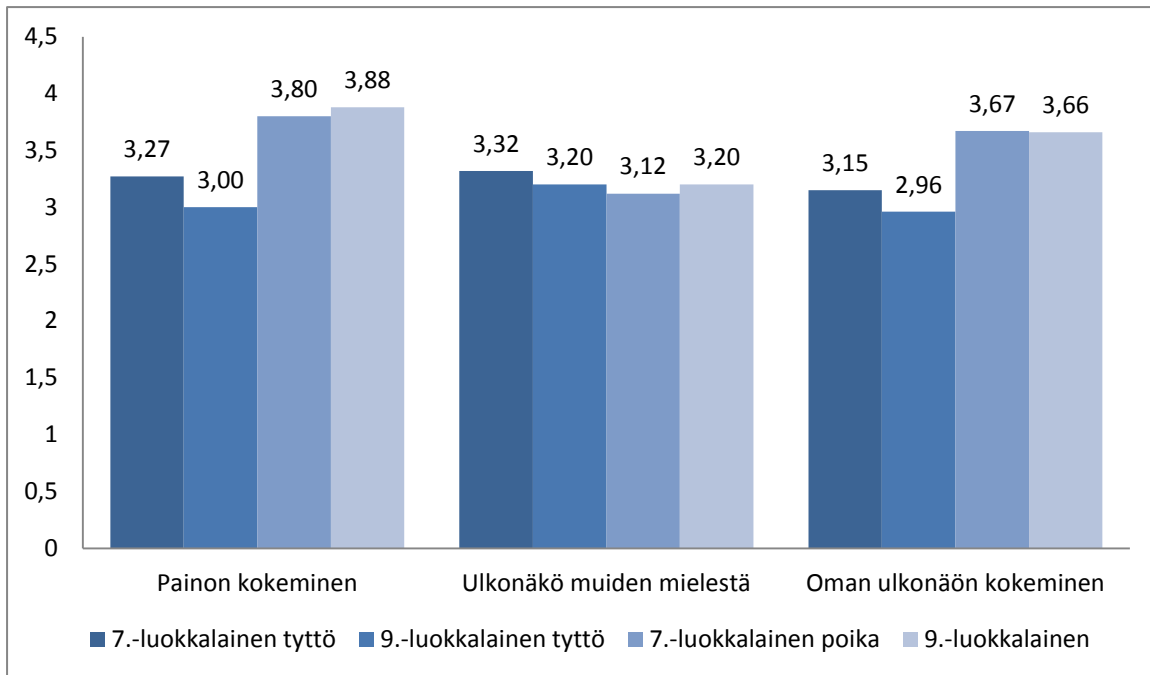
KUVIO 4. Aineiston jakautuminen sukupuolen, luokka-asteen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan.

8.3. 7.- ja 9.-luokkalaisten ulkonäönkokeminen

Aineistossa painon kokemista mittaaviin kysymyksiin vastanneiden (n=400) keskiarvo oli 3,53. Tytöt saivat matalampia arvoja, kun 7.-luokkalaisten (n=101) keskiarvo oli 3,27 ja 9.-luokkalaisten (n=82) 3,00. Poikien vastaavat lukemat olivat 7.-luokkalaisilla (n=115) 3,80 ja 9.-luokkalaisilla (n=116) 3,88.

Ulkonäön kokemista muiden mielestä kysymyksiin vastanneiden (n=399) keskiarvo oli 3,21. 7.-luokkalaisten tyttöjen (n=101) keskiarvo 3,32 oli ja 9.-luokkalaisten (n=82) 3,20. 7.-luokkalaisten poikien (n=115) vastausten keskiarvo oli 3,12 ja 9.-luokkalaisten (n=115) 3,20.

Oman painon kokemista mittaaviin kysymyksiin vastanneiden (n=400) keskiarvo oli 3,39. 7.-luokkalaisten tyttöjen (n=101) keskiarvo oli 3,15 ja 9.-luokkalaisten 2,96. Pojilla 7.-luokkalaisten (n=115) keskiarvo oli 3,67 ja 9.-luokkalaisten (n=116) 3,66. (Kuvio 5.)



KUVIO 5. Vastausten eri ulkonäön kokemisen alueissa luokka-asteittain.

8.4 Liikunta-aktiivisuuden yhteys ulkonäön kokemiseen

Painon kokeminen

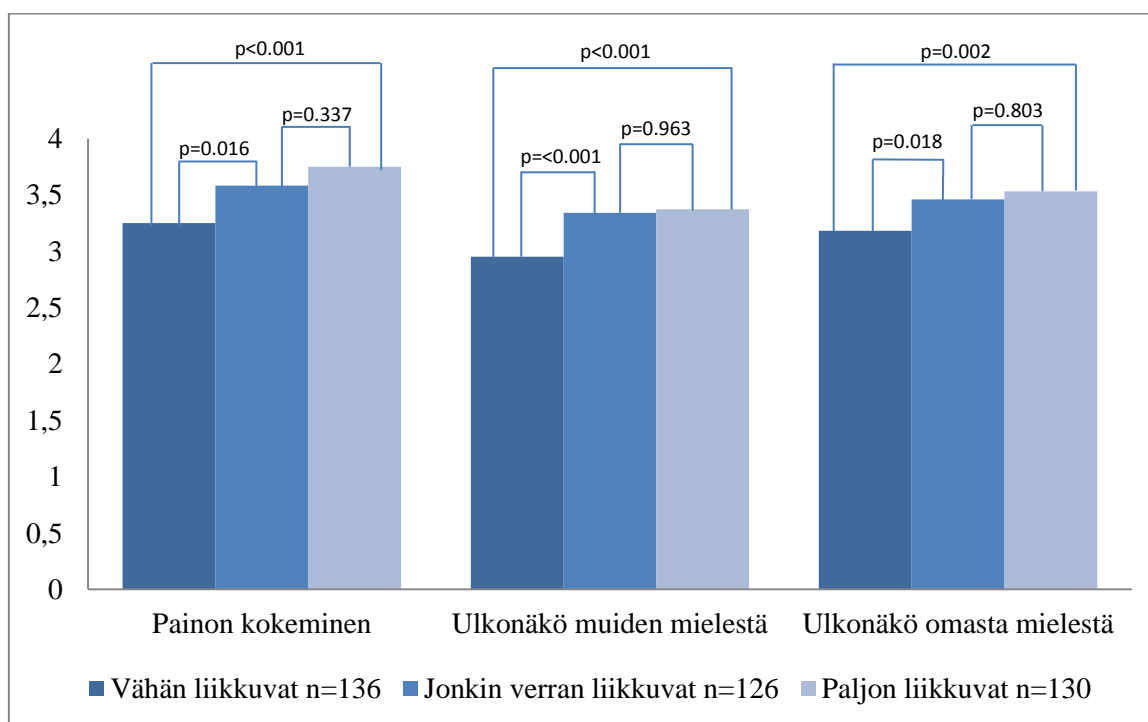
Vähän ja paljon liikkuvien nuorten välinen ero painon kokemisessa oli tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$). Vähän liikkuvien ja jonkin verran liikkuvien välinen ero oli niin ikään merkitsevä ($p = 0,016$), mutta jonkin verran liikkuvien ja paljon liikkuvien välillä ei ollut eroa ($p = 0,337$).

Ulkonäön kokeminen ominaisuutena muiden silmin

Vähän liikkuvien ja paljon liikkuvien sekä vähän ja jonkin verran liikkuvien nuorten välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero ($p < 0,001$) siinä, kuinka nuoret kokevat ulkonäkönsä muiden silmin. Jonkin verran liikkuvien ja paljon liikkuvien välillä sen sijaan eroa ei enää ollut ($p = 0,963$). Vähän liikkuvat eivät siis olleet niin usein tyytyväisiä ulkonäkönsä muiden silmissä verrattuna enemmän liikkuviin nuoriin.

Oman ulkonäön kokeminen

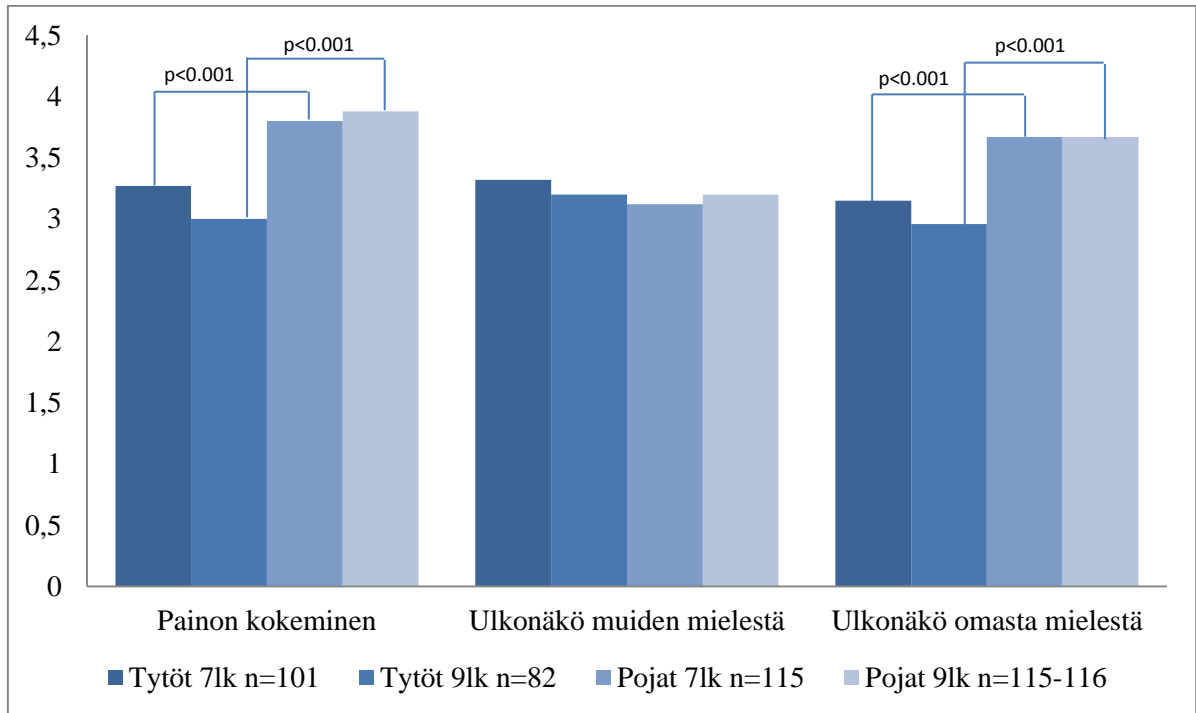
Vähän liikkuvat nuoret kokivat oman ulkonäkönsä negatiivisimmaksi verrattuna enemmän liikkuviin nuoriin. Vähän ja paljon liikkuvien välinen ero ($p < 0,001$) sekä vähän ja jonkin verran liikkuvien ero ($p = 0,018$) olivat merkitseviä. Jonkin verran liikkuvien ja paljon liikkuvien välillä ei ollut tilastollista eroa ($p = 0,803$). Enemmän liikkuvat kokivat siis oman ulkonäkönsä paremmaksi verrattuna vähän liikkuviin. (Kuvio 6.)



KUVIO 6. Liikunta-aktiivisuuden yhteys ulkonäön kokemuksen osa-alueisiin.

8.5 Sukupuolen ja luokkatason yhteys ulkonäön kokemiseen

Ulkonäön kokemisessa sukupuolten välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja. 7.-luokkalaiset tytöt kokivat painonsa ja oman ulkonäkönsä negatiivisemmin kuin 7.-luokkalaiset pojat ($p < 0,001$). 9.-luokkalaiset tytöt kokivat niin ikään samat asiat, oman painonsa ja ulkonäkönsä, negatiivisemmin kuin 9.-luokkalaiset pojat ($p < 0,001$). Sen sijaan ulkonäön kokemisessa muiden mielestä ei havaittu sukupuolten välisiä eroja ($p = 0,478-1,000$). Luokkatasojen välillä ei ollut merkitseviä eroja kun 7.- ja 9.-luokkalaiset tytöt ja 7.- ja 9.-luokkalaiset pojat kokivat ulkonäkönsä samalla tavalla. (Kuvio 7.)



KUVIO 7. Luokkatason ja sukupuolen yhteys ulkonäön kokemisen osa-alueisiin.

8.6 Erot ulkonäön kokemisessa vähän ja paljon liikkuvien poikien sekä vähän ja paljon liikkuvien tyttöjen välillä

Painon kokeminen

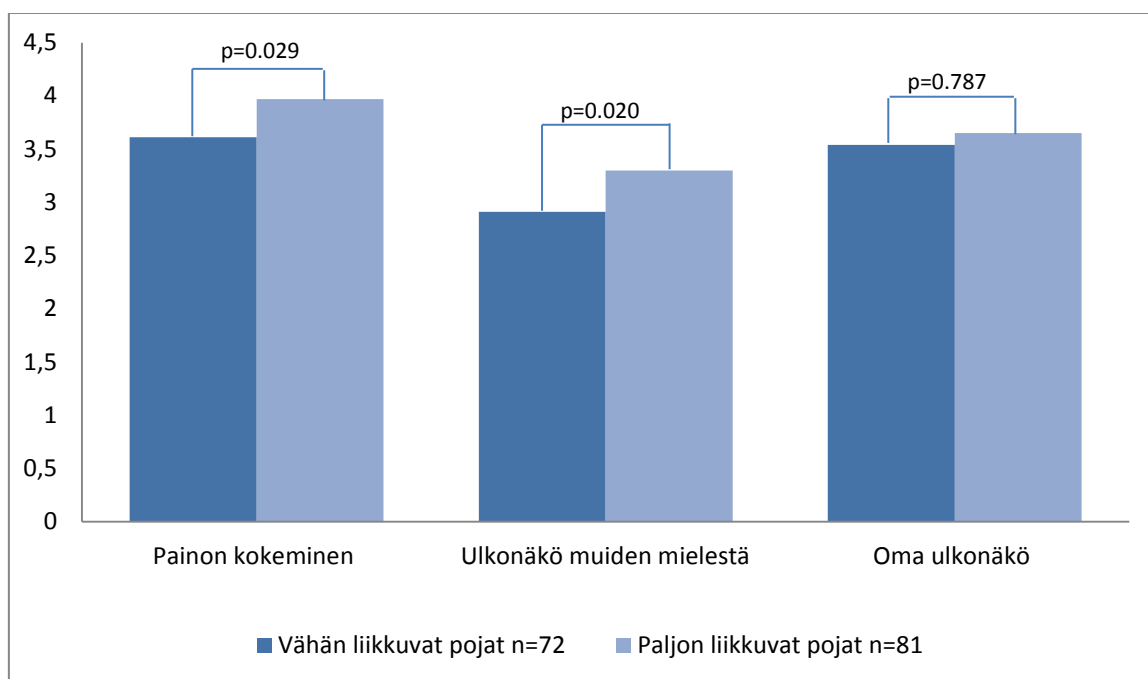
Painon kokemisessa vähän ja paljon liikkuvien poikien välinen tilastollinen ero oli merkitsevä ($p=0.029$), siten että paljon liikkuvat pojat olivat tyytyväisempiä painoonsa. Tyttöjen vähän ja paljon liikkuvien ryhmien välisen vertailun tulokset olivat myös samansuuntaisia ja merkitseviä ($p=0.047$).

Ulkonäön kokeminen ominaisuutena muiden silmin

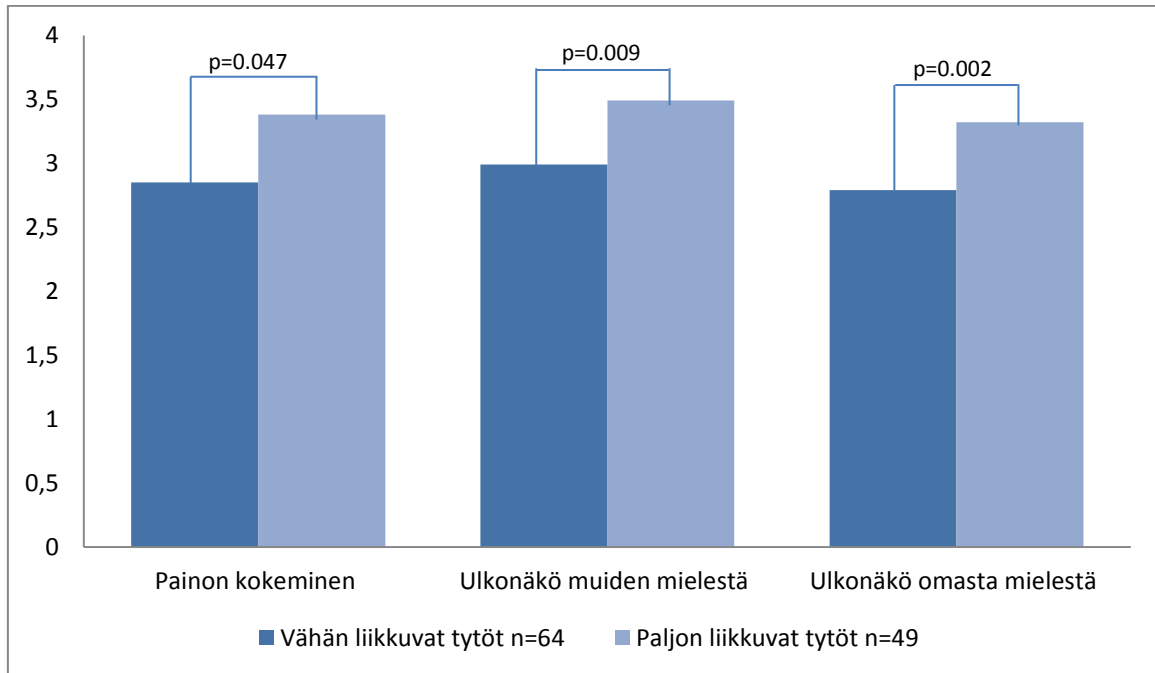
Se miltä nuoret kokevat näyttävänsä muiden silmin, erosi paljon liikkuvien ja vähän liikkuvien välisessä vertailussa. Paljon liikkuvat pojat kokivat näyttävänsä muiden silmissä paremmalta kuin vähän liikkuvat pojat ($p=0.020$). Samoin paljon liikkuvat tytöt kokivat näyttävänsä paremmalta vähän liikkuviin tyttöihin verrattuna ($p=0.009$).

Oman ulkonäön kokeminen

Oman ulkonäön kokeminen osoittautui sukupuolten välillä erilaiseksi. Tyttöillä vähän liikkuvien ja paljon liikkuvien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero ($p=0.002$), jolloin paljon liikkuvat tytöt olivat ulkonäkönsä useammin tyytyväisiä kuin vähän liikkuvat tytöt. Poikien joukossa ei liikunnan määrällä ollut yhteyttä oman ulkonäön kokemiseen ($p=0.787$): Pojat pitivät omaa ulkonäköään lähes yhtä hyvänä riippumatta liikunnallisesta aktiivisuudesta. (Kuvio 8 & 9.)



KUVIO 8. Vähän ja paljon liikkuvien poikien ja ulkonäön kokemisen osa-alueiden yhteyksien merkitsevyys.



KUVIO 9. Vähän ja paljon liikkuvien tyttöjen ja ulkonäön kokemisen osa-alueiden yhteyksien merkitsevyys.

8.7 Erot ulkonäön kokemisessa vähän liikkuvien poikien ja tyttöjen sekä paljon liikkuvien poikien ja tyttöjen välillä

Painon kokeminen

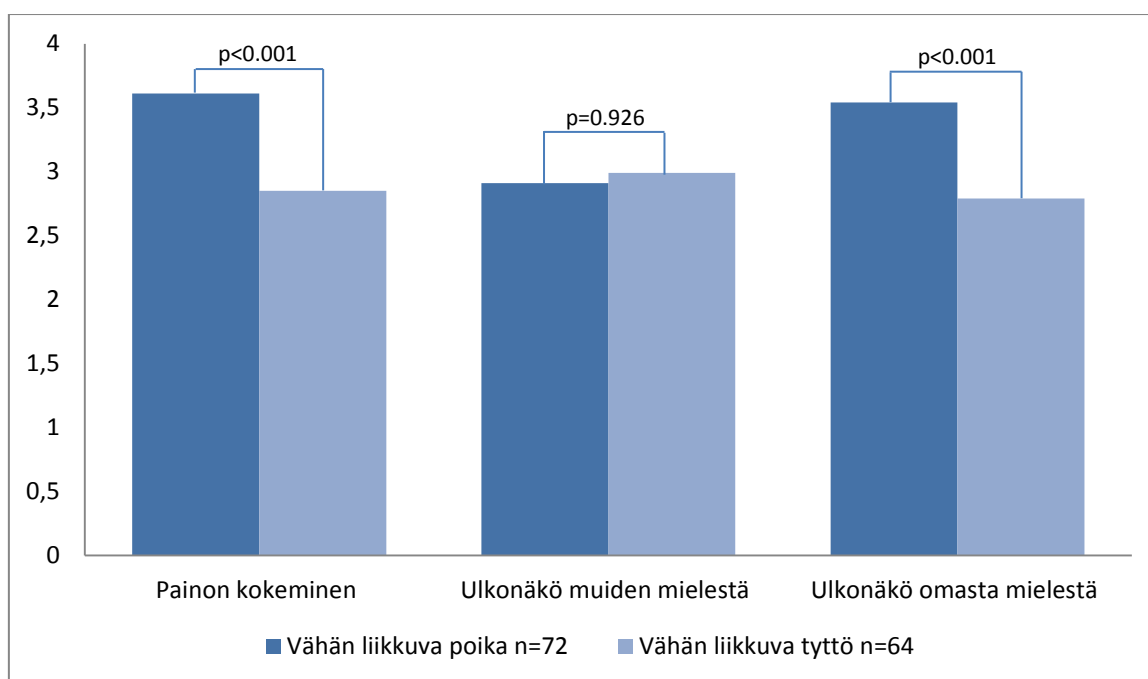
Tyttöjen ja poikien välillä painon kokemisessa oli suuria eroavaisuuksia. Vähän liikkuvien poikien ja tyttöjen välinen tilastollinen ero oli erittäin merkitsevä ($p < 0.001$), eli vähän liikkuvat pojat olivat tyytyväisempiä ja suhtautuivat painoonsa huomattavasti positiivisemmin kuin saman verran liikkuvat tytöt. Myös paljon liikkuvien nuorten sukupuolten välinen ero oli merkitsevä ($p = 0.007$), jolloin 6–7 tuntia viikossa liikkuvat pojat kokivat painonsa positiivisemmin kuin saman verran liikkuvat tytöt. Huomionarvoista on myös, että vähän liikkuvien poikien vastausten keskiarvo oli suurempi kuin paljon liikkuvien tyttöjen, mutta tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä ($p = 0.733$).

Ulkonäön kokeminen ominaisuutena muiden silmin

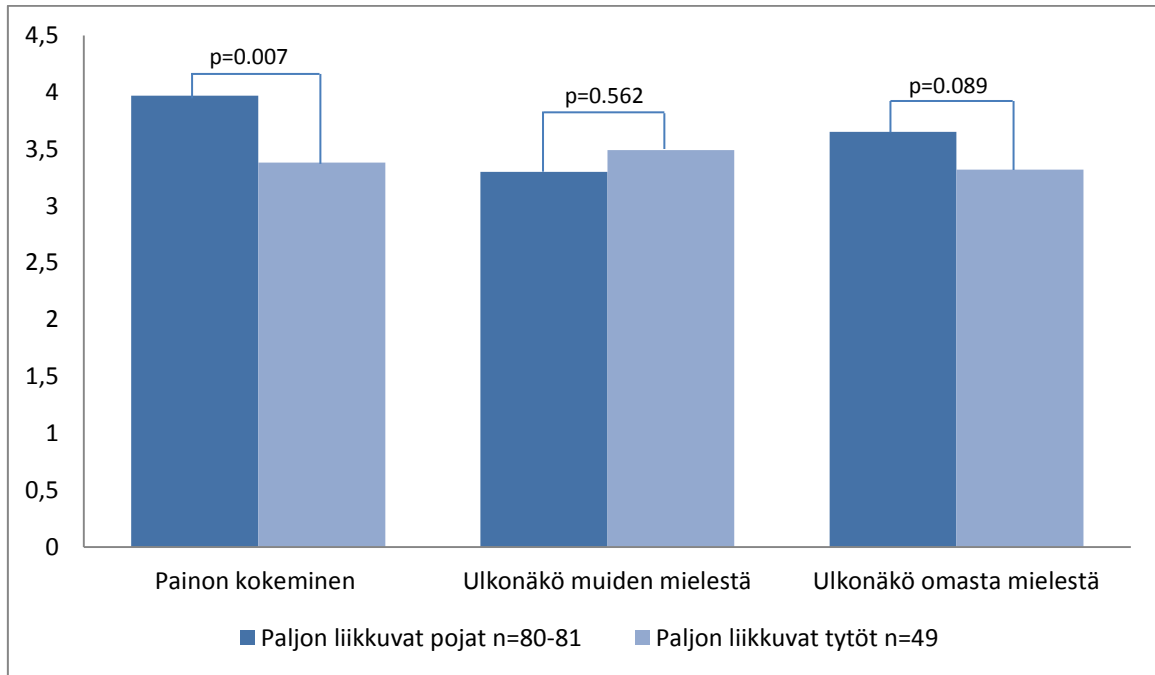
Se, millaiseksi paljon liikkuvat ja vähän liikkuvat nuoret kokivat oman ulkonäkönsä muiden silmin, ei vaihdellut merkitsevästi sukupuolen mukaan. Vähän liikkuvat pojat ja vähän liikkuvat tytöt ($p=0.926$) kokivat näyttävänsä yhtä hyviltä ulkopuolisen silmin. Samansuuntaisiin tuloksiin päästiin myös vertaamalla paljon liikkuvia tyttöjä ja paljon liikkuvia poikia ($p=0.562$).

Oman ulkonäön kokeminen

Sukupuolten välillä oman ulkonäön kokemisessa löytyi eroavaisuuksia. Vähän liikkuvien tyttöjen ja poikien välillä oli merkitsevä ero ($p<0.001$), kun vähän liikkuvat pojat kokivat oman ulkonäkönsä selvästi paremmaksi kuin vähän liikkuvat tytöt. Samoin paljon liikkuvien poikien ja paljon liikkuvien tyttöjen välillä oli samansuuntainen, mutta ei-merkitsevä ero ($p=0,089$). (Kuvio 10 & 11.)



KUVIO 10. Vähän liikkuvien nuorten ulkonäön kokemisen osa-alueiden ja sukupuolierojen yhteyden keskiarvojen merkitsevyys.



KUVIO 11. Paljon liikkuvien nuorten ulkonäön kokemisen osa-alueiden ja sukupuolierojen yhteyden keskiarvojen merkitsevyys.

9 POHDINTA

9.1 Keskeisimmät tutkimustulokset

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää 7.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien omaa ulkonäön kokemista, painon kokemista ja ulkonäön kokemista ominaisuutena muiden silmin, sekä liikunta-aktiivisuuden ja koetun ulkonäön välistä yhteyttä.

Tutkimuksemme perusteella ulkonäkömittari mittasi haluttua ilmiötä, mutta tekemämme faktorianalyysin tulokset poikkesivat kuitenkin osin aiemman tutkimuksen (Mendelsson ym., 2001) tuloksista. Tuloksemme osoittivat, ettei luokkatasolla, ollut merkitystä tyytyväisyydessä omaa ulkonäköään kohtaan. Poikien ja tyttöjen erot ulkonäön ja kehon kokemisessa olivat selvät: pojat olivat tyytyväisempiä kokonaisvaltaiseen ulkonäön kokemiseen verrattuna tyttöihin. Tulostemme mukaan liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä ulkonäön kokemiseen siten, että enemmän liikuntaa harrastavat nuoret kokivat painonsa ja ulkonäkönsä positiivisemmin vähemmän liikuntaa harrastaviin nuoriin verrattuna.

BESAA-mittarin "Oman ulkonäön kokeminen" -kategoriaa mittaavat kymmenen (10) kysymystä sekä "Painon kokeminen" -kategoriaa mittaavat kahdeksan (8) kysymystä mittasivat tulostemme perusteella erinomaisesti ilmiötä. Tekemämme faktorianalyysin pohjalta on syytä pohtia, miksi BESAA-mittarin "Ulkonäön kokemista ominaisuutena muiden silmin" mittavista väittämistä ”Luulen, että ulkonäköni auttaisi minua työpaikan saamisessa” ja ”Ulkonäköni auttaa minua saamaan seurustelukumppaneita” laskevat koko kategorian reliabiliteetin arvoa. BESAA -mittarista kirjoitetussa artikkelissa (Mendelsson ym., 2001) ne saivat huomattavasti vahvemman latauksen kyseiseen faktoriin ja kategorian reliabiliteetti oli selvästi suurempi. Vahvemmat arvot selittyvät mahdollisesti otannan erilaisuudella. Kyseisen artikkelin tutkimusotanta oli yli kolme kertaa suurempi (n=1334), sekä otannan ikäjakauma oli laajempi, joka koostui montrealilaisista peruskoulun, lukion ja yliopiston 12–25-vuotiaista oppilaista (Mendelsson ym., 2001).

Mielestämme mittarin kysymyksiä voisi jopa karsia kyselyn keventämiseksi, koska riittävät tiedot tilastollisen analyysin tekoon saataisiin todennäköisesti vähemmälläkin kysymyksillä. Sen sijaan kun mitataan "Ulkonäön kokemista ominaisuutena muiden silmin" on syytä pohtia poistettujen väittämien sisällyttämistä kyselyyn. Tutkimuksemme tulosten pohjalta voimme todeta näiden edellä mainittujen kysymysten laskevan reliabiliteettia, mikä saattaa johtua siitä, että yläkouluikäisillä nuorilla on vielä todella vähäiset kokemukset liittyen seurusteluun ja/tai työpaikan saantiin. Lisäksi mielestämme nykypäivänä monella alalla ulkonäöllä ei ole merkitystä, joten vaikka nuori ei kokisi olevansa muiden mielestä viehättävä, hän voi kokea sen yhdentekevänä työpaikan saannin suhteen. Näin ollen kysymys ei mittaisi tutkittavaa ilmiötä. Parempia lisäkysymyksiä voisivat olla esimerkiksi vahvat faktorilataukset saaneet väittämät "Muut pitävät minua hyvännäköisenä" ja "Olen yhtä hyvännäköinen kuin useimmat muutkin" yksinkertaisesti käännettynä päinvastoin muotoihin "Muut eivät pidä minua hyvännäköisenä" ja "En ole yhtä hyvännäköinen kuin useimmat muut".

Aikaisempien tutkimusten mukaan pojat harrastavat enemmän liikuntaa kuin tytöt, joskin sukupuolten välinen kuilu on tasoittunut viime vuosikymmenten aikana (Fogelholm 2011; Laakso ym. 2006a). Tässä tutkimuksessa ei voitu todeta tilastollisesti merkitsevää eroa poikien ja tyttöjen välisessä liikunta-aktiivisuudessa, kun pojat liikkuvat keskimäärin 4,42 ja tytöt 4,31 päivää viikossa.

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen yläkouluikäisillä (Laakso ym. 2006a) on ollut monia vuosia esillä yleisessä keskustelussa. Tutkimuksemme osoittaa tukea aikaisemmille havainnoille, joiden mukaan 7. ja 9. luokan välissä tapahtuu monen nuoren kohdalla vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden raju väheneminen. Tässä tutkimuksessa 7.-luokkalaiset liikkuvat keskimäärin 4,81 ja 9.-luokkalaiset keskimäärin 3,92 60min/pvä/vko. Aikaisemmissa väestötason tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden lasku murrosiässä on ollut suurempaa pojilla kuin tytöillä (Lasten ja nuorten liikunta 2014). Tässä tutkimuksessa tulokset osoittavat päinvastoin: tyttöjen (7.- ja 9.-luokkalaisten erotus = 1,2) liikunta-aktiivisuuden vähenemistä tapahtui keskiarvojen perusteella enemmän kuin pojilla (7.- ja 9.-luokkalaisten erotus = 0,67). Tutkimuksessa on todettu murrosiän laskevan liikunta-aktiivisuuden määrää, ja biologisesti murrosikä ajoittuu tytöillä aikaisempaan ikävaiheeseen. Mahdollisesti tässä aineistossa pojat ovat pysy-

neet ”lapsina” pidempään, jolloin muut mielenkiinnon kohteet eivät ole vielä korvanneet liikuntaa samoissa määrin.

Ulkonäön kokemista tukiessamme vertailimme liikunta-aktiivisuuden eri luokkia (vähän liikkuvat, jonkin verran liikkuvat ja paljon liikkuvat) toisiinsa. Tulokset osoittavat selvän eron vähän liikkuvien ja jonkin verran liikkuvien kesken, sekä vähän liikkuvien ja paljon liikkuvien kesken. Mielenkiintoinen havainto kuitenkin on, ettei merkittävää eroa ollut jonkin verran liikkuvien ja paljon liikkuvien välillä. Näistä tuloksista voimme päätellä: jos liikuntaa ei harrasta juuri lainkaan, viikoittaisen määrän lisääminen muutamalla tunnilla lisää myös tyytyväisyyttä omaa kehoaan ja ulkonäköään kohtaan. Kuitenkin, jos liikunta on jo jossain määrin osa vapaa-aikaa, näyttäisi siltä, ettei liikunnan lisäämisellä entisestään ole suuria vaikutuksia tyytyväisyyteen ulkonäköä ja painon kokemista kohtaan.

Tutkimuksemme yhtenä päätuloksena voimme todeta, että tytöt olivat yleisemmin tyytymättömiä ulkonäkönsä kuin pojat. Tulos on yhdenmukainen aikaisemman tutkimustiedon kanssa, jossa tyttöjen kehotyytymättömyys on ollut poikia yleisempää (Kantanista ym. 2015; Lintunen 1998; Pihlajaniemi 2014; Valtari 2005).

Tyttöjen, ja nykyään myös poikien, yleinen kehotyytymättömyys juontuu varmasti osin yhteiskunnan asettamasta yksilö- ja tavoitekeskeisyydestä, jolloin naisten tulisi olla yhtä aikaa menestyviä koulutyössä ja työelämässä sekä näyttää viehättäviltä. Etenkin nuorten naisten kielteiseen suhtautumiseen omasta vartalosta ja kehittyvästä ulkomuodosta vaikuttaa nyky-yhteiskuntamme kauneusihanteen ristiriitaisuus naisen fysiologisen ja biologisen kehityksen suhteen. Kauneusihanteen mukaan kaunista on näyttää lihaksikkaalta, hoikalta, muodokkaalta, luonnolliselta ja seksikkäältä (Kinnunen 2001a). Murrosikä kohottaa nuoren naisten kehon rasvaprosenttia ja leventää lantiota, jolloin lihakset katoavat näkyvistä. Tämän suuntainen kehitys on siis juuri päinvastainen halutun ulkomuodon suhteen. Poikien voidaan taas todeta kehittyvän murroniässä juuri kauneusihannetta vastaavaan muottiin, koska kasvun ja kehityksen myötä pituutta tulee lisää, lihakset kasvavat ja hartiat levenevät.

Tulostemme mukaan tytöt suhtautuivat kriittisesti ulkonäköönsä. Kertooko tulos mahdollisesti tyttöjen ylikriittisestä asenteesta omaa vartaloaan ja ulkonäköään kohtaan, vaikka ajattelevat-

kin olevansa ulkoisesti hyväksytyjä ja sopivansa hyvin yhteiskunnan asettamaan muottiin? Tämä tulos on hienoisessa ristiriidassa useamman tutkijan (Laakso 2012; Lintunen 1998; Salmela 2006; Valtari 2005) toteamuksen kanssa, jossa juuri nuorten naisten ulkonäköpaineet juontuisivat naisen kärjistetystä asemasta objektina ja yhteiskunnan luomasta roolista elää muille itsensä sijaan. Poikien kohdalla tulos antaa myös pohtimisen aihetta. Onko niin, että pojat kokevat tyytyväisyyttä ulkomuotoonsa ja tuntevat olonsa hyväksi sellaisena kuin ovat, mutta ajattelevat etteivät kelpaa sellaisena muille? Jos teemme aineistostamme edellä mainitut johtopäätökset, voimme todeta kärjistetysti, että sosiaaliset ulkopuolelta tulevat ulkonäköpaineet ovatkin pojilla suuremmat kuin tytöillä.

Tutkimuksemme osoitti, ettei luokkatasolla ole yhteyksiä nuorten ulkonäön kokemiseen. 7.- ja 9.-luokan oppilaat kokivat ulkonäkönsä samalla tavalla. Useissa aikaisemmissa tutkimuksissa (Laakso 2012; Ojala & Välimaa 2001; Välimaa 2001) käsitellään nimenomaan vähintään 15-vuotiaiden nuorten ulkonäköpaineita, jolloin ilmiön tarkastelu jää nuorempien osalta vähemmälle. Näiden tutkimusten pohjalta olimme ajatelleet ennen aineiston käsittelyä, että alemmalla luokkatasolla olevat kokisivat ulkonäkönsä positiivisemmin kuin ylemmän luokan oppilaat, sillä murrosikä ei ehkä olisi vielä 7.-luokalla kaikilla oppilaille ajankohtainen ja tuottamassa hämmennystä omaa kehoa kohtaan, sekä kiinnostus ajatellen esimerkiksi seurustelukumppaneita saattaa syttyä vasta myöhemmin, jolloin nuori ei välttämättä koe omasta ulkonäöstä ja viehättävyydestä huolehtimista vielä kovin tärkeäksi. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan kuitenkin päätellä, että 7.-luokkalaisilla nuorilla muuttuva keho herättää jo epävarmuutta osalla nuorista, kun osa heistä on vielä tutussa lapsen vartalossa. Samoin 9.-luokkalaisista osa on vielä murrosiän kuohuntavaiheessa ja opettelee sopeutumaan muuttuvaan kehoonsa, kun taas osa heistä on jo sinut vartalonsa ja ulkonäkönsä kanssa.

Vertailimme tutkimuksessamme tyttöjen ja poikien ulkonäön kokemista sukupuolten määrittämien ryhmien sisällä. Saimme ennalta odotettuja tuloksia koskien painon kokemista ja kokemusta omasta ulkonäöstä muiden silmin: poikien sekä tyttöjen ryhmissä paljon liikkuvat kokivat painonsa yleisemmin sopivaksi ja muiden arvioiman ulkonäön yleisemmin paremmaksi verrattuna vähän liikkuviin saman sukupuolen edustajiin. Tulos on yhdenmukainen aikaisempien liikunta-aktiivisuuden ja ulkonäön kokemisen yhteyttä tutkineiden tutkimusten (Kantanista 2015; Ojala ja Välimaa 2001) kanssa. Koska liikunnan harrastaminen auttaa pai-

nonhallinnassa, mahdollisesti jopa laihduttamisessa, ja fyysisen kunnon ylläpitämisessä, on aivan luonnollista, että liikuntaa harrastavat ovat tyytyväisempiä kehonsa ulkomuotoon kuin liikuntaa vähän tai lainkaan harrastavat (Kantanista 2015; Mäkinen 2015). Usein liikuntaa paljon harrastavilla on yleisesti ottaen terveemmät elämäntavat ja harrastusten kautta saatuja positiivisia sosiaalisia kontakteja, jotka voivat näkyä yleisessä tyytyväisyydessä itseensä ja elämäänsä, mikä heijastuu myös ulkoiseen tyytyväisyyteen itsestä.

Mielenkiintoista sen sijaan oli, että poikien keskuudessa liikunta-aktiivisuudella ei havaittu olevan merkitystä oman koetun ulkonäön suhteen. Pojat siis pitivät omaa ulkonäköään yhtä hyvänä riippumatta siitä, liikkuvatko he vähän vai paljon. Tyttöillä liikunta-aktiivisuuden määrällä oli sen sijaan yhteyttä ulkonäön kokemiseen, kun paljon liikkuvat tytöt kokivat oman ulkonäkönsä positiivisemmin kuin vähän liikkuvat tytöt.

Kuten jo tämän tutkimuksen aikaisemmissa tuloksissa on käynyt ilmi, pojat ovat yleisemmin tyytyväisiä ulkonäkönsä kuin tytöt. Koska aineistomme koko oli suhteellisen pieni, mielestämme huomion arvoista oli tarkastella korrelaatioiden merkitsevyyden lisäksi vähän liikkuvien poikien ja paljon liikkuvien tyttöjen keskiarvoja. Tulosten mukaan 0–3 kertaa viikossa liikkuvien poikien ($ka=3,61$) kokemus painostaan oli positiivisempaa kuin 6–7 kertaa viikossa liikkuvien tyttöjen ($ka=3,38$). Tämä vahvistaa aikaisemminkin todettua tulosta siitä, että pojat ovat tyttöjä tyytyväisempiä painoonsa liikunta-aktiivisuudesta huolimatta.

Sukupuolten välillä ei ollut eroja ulkonäön kokemisessa muiden silmin paljon ja vähän liikkuvien välillä. Paljon liikkuvat pojat ja tytöt olivat yhtä tyytyväisiä siihen, miltä kokivat näyttävänsä muiden silmin. Vähän liikkuvat pojat ja tytöt kokivat ulkonäkönsä nähdyksi myös samalla tavalla. Tulos oli mielestämme looginen, sillä saman verran liikkuvilla on luultavasti samanlaiset ajatukset siitä, kuinka muut ihmiset heidän ulkonäkönsä näkevät. Samoin liikkuvilla on luultavasti myös samanlaiset odotukset ja tavoitteen ulkonäköään ajatellen. Toki tässäkin havainnossa olisi voinut tulla eroja poikien ja tyttöjen välille esimerkiksi siten, että pojat kokevat ulkonäkönsä muiden silmissä paremmaksi, ottaen huomioon sen, että tässä, kuten myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Kantanista ym. 2015; Lintunen 1998; Salmela 2006; Valтари 2005), pojat ovat olleet positiivisempia ulkonäkönsä kokijoita. Oman havaintomme mu-

kaan nuoret, tytöt kuin pojat, vertaavat itseään melko kriittisesti ympärillä oleviin ihmisiin, jolloin nuorten arvio ulkonäkönsä viehättävyydestä on melko samankaltainen.

Vähän liikkuvat pojat kokivat oman ulkonäkönsä selvästi paremmaksi kuin saman verran liikkuvat tytöt. Pojat ovat usein tyytyväisiä, vaikka olisivatkin hieman ylipainoisia; tytöt kokevat vartalonsa epämiellyttäväksi vaikka olisivatkin normaalipainoisia (Ojala & Välimaa 2001; Ojala ym. 2006). Liikunta edistää painonhallintaa ja monet vähän tai ei lainkaan liikkuvat ovat valitettavasti ylipainoisia, jolloin he saattavat kokea tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan. Tässä tutkimuksessa paljon liikkuvien keskuudessa tyttöjen ja poikien välillä ei havaittu juurikaan eroa oman ulkonäön kokemisen suhteen. Paljon liikuntaa harrastavat pojat ja tytöt olivat yhtä tyytyväisiä omaan ulkonäkönsä. Tulos on mielestämme myönteinen, sillä tämän aineiston perusteella liikuntaa paljon harrastavilla ei näyttäisi olevan sukupuolen mukana tulevia paineita näyttää hyvältä. Tulokset ovat päinvastaiset ennakko-oletustemme kanssa: ajattelimme, että pojat olisivat olleet tyytyväisempiä omaan ulkonäkönsä kuin tytöt molemmissa liikunta-aktiivisuuden ryhmässä. Aikaisempien tutkimusten (Kantanista ym. 2015; Pihlajaniemi 2014; Valtari 2005) mukaan poikien tyytyväisyys ulkonäkönsä kohtaan on ollut yleisempää kuin tyttöillä, mikä saattaa koitua esimerkiksi tytöille pääsääntöisesti suunnattujen lajien esteettisyydestä.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja rajoitteet

Tutkimuksemme oli korrelatiivinen poikkileikkaustutkimus, joten pystyimme päättämään ilmiöiden välisiä yhteyksiä. Sen sijaan emme voineet tehdä päätelmiä kausaalisuudesta eli ilmiöiden välisistä syy-seuraussuhteista. (Nummenmaa 2009, 34.) Emme voi sanoa aiheuttiko jokin asia jonkin toisen vai päinvastoin, koska emme voineet manipuloida niitä tekijöitä, jotka vaikuttivat kiinnostuksen kohteena olleeseen ulkonäön kokemiseen.

Tutkimuksen luotettavuutta sekä lisää että heikentää käyttämämme BESAA -mittari. Luotettavuutta lisää se, että kyselylomakkeen ovat laatineet kokeneet tutkijat, jolloin mittarista pystyttiin luomaan mahdollisimman toistettava. Pitää kuitenkin muistaa, että sitä ei ole aikaisemmin tietääksemme testattu Suomessa.

Aineistomme on kerätty pilottitutkimuksen yhteydessä. Pilottitutkimuksella on erilainen luonne verrattuna varsinaiseen WHO-Koululaistutkimukseen, jota sen on myöhemmin tarkoitus palvella. Esimerkiksi otannan laajuus, joka vaikuttaa suoraan tutkimuksen validiteettiin, ei ollut tutkimuksen onnistumisen kannalta ensisijaista. Tämän vuoksi muun muassa luokkasovertailusta oli perusteltua luopua siinä vaiheessa kun liikunta-aktiivisuus ja sukupuoli olivat yhdistetty. Esimerkiksi vähän liikkuvien seitsemäsluokkalaisten tyttöjen ryhmän koko olisi ollut jo alle 30.

Tämä tutkimus ei ole täysin yleistettävissä suomalaisiin nuoriin. Yleistettävyyden parantamiseksi aineistoa tulisi kerätä enemmän ja useammalta paikkakunnalta, kuten varsinaisessa WHO-koululaistutkimuksessa tehdään. Lisäksi ulkonäön kokemista muiden mielestä mittavasta summamuuttujasta on poistettu kaksi väittämää, vaikka ne olisi voitu siihen sisällyttää. Jotta ilmiötä voitaisiin luotettavasti mitata, on mielestämme tarpeellista pohtia näiden väittämien korvaamista uusilla, suurempia Cronbachin alfa -arvoja saavilla väittämillä.

Yläkoululaisilta nimettömänä kysyttäessä on vastausten todenmukaisuuteen suhtauduttava kriittisesti. Luomamme summamuuttajat saivat kuitenkin korkeat Cronbachin alfa-arvot eli ne olivat sisäisesti yhdenmukaisia. Pitää kuitenkin muistaa, että korrelaatiokertoimien tulkintaa vaikeuttaa mahdollisesti käyräviivainen yhteys (Metsämuuronen 2005, 589). Tutkijoina

olemme systemaattisesti noudattaneet yleisiä tutkimuseettisiä periaatteita, kuten rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimus suunniteltiin asianmukaisesti ja tiedonhankinta on ollut tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaista sekä eettisesti kestävä. (Jyväskylän yliopisto 2013.) Lisäksi otosta kerättäessä on kunnioitettu oppilaan oikeuksia: kyselyyn vastaaminen on ollut vapaaehtoista ja vastaamisen jälkeen kyselylomakkeet on kerätty kirjekuoreen. Tällöin esimerkiksi opettajalla ei ole ollut mahdollista nähdä oppilaidensa vastauksia.

9.3 Tutkimuksen hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimuksen tuloksia voi käyttää suuntaa-antavina huomioina terveystiedon ja liikunnan opetuksessa. Opettajien ja kasvattajien tulisi ymmärtää nuorten kriittisiä ja mahdollisesti jopa vääristyneitä ajatuksia omasta kehosta ja ulkonäöstä, jolloin opettajien on myös helpompi kiinnittää huomiota nuorten kohtaamisen hienovaraisuuteen ja opetuksen sisältöön. Terveystieto-oppiainetta ajatellen, ulkonäkökeskustelua voisi herättää nuorten keskuudessa ja ohjailta nuoria ajattelemaan asiaa omasta näkökulmasta ja omasta tyytyväisyydestä omaa kehoaan kohtaan, jättämällä muiden ulkoisten tekijöiden vaikutukset vähemmälle huomiolle - tärkeintä on viihtyä itse omassa kehossaan. Tämä pro gradu -tutkielman kirjallisuuskatsaus antaa myös tietoa nuorten kehityksestä. Liikuntatuntien aikana opettajan on hyvä tietää nuorten fyysisten ja psyykkisten muutosten vaikutuksista nuoren käsityksiin kehostaan. Opettaja voi toiminnallaan ja liikuntatuntien suunnittelulla kehittää sellaista toimintaa, jossa nuori pääsee tutustumaan kehoallisuuteensa, fyysisiin ominaisuuksiin ja nauttimaan liikunnasta muuttuneessa/muuttuvassa kehossa.

Fyysisellä ympäristöllä, kuten liikuntamahdollisuuksien määrällä ja asuinpaikan etäisyydellä harrastuspaikoista on todettu olevan yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen (Fogelholm 2011; Laakso ym. 2006a). Maantieteellinen sijainti sen sijaan ei vaikuta nuorten liikunta-aktiivisuuden määrään (Laakso ym. 2006a). Näitä tekijöitä ei ole kuitenkaan tietääksemme tutkittu ulkonäön kokemisen kannalta. Aineistona käytössämme oli pilottiotos kahden eri kaupungin kouluista Länsi-Suomesta. Tulostemme voidaan todeta kuvaavan Suomen nuorten ajatuksia omasta ulkonäöstä. Samanlainen analyysi olisi kuitenkin mielenkiintoista tehdä koko Suomen kattavassa WHO-Koululaistutkimuksessa, jolloin saataisiin samasta mittarista suurempi otoskoko ja mahdollisesti erilaisia ja kattavampia tuloksia nuorten ulkonäönkokemisesta ja kehotyty-

väisyydestä. Tällöin voitaisiin tarkastella myös alueellisia eroja; onko suurissa kaupungeissa asuvilla enemmän ulkonäköpaineita kuin maalla asuvilla? Onko Pohjois-, Etelä-, Itä- ja Länsi-Suomen nuorten ulkonäön kokemisessa eroavaisuuksia?

Mietimme tutkimuksen suunnitteluvaiheessa, olisimmeko tarkastelleet tässä pro gradu -tutkielmassamme myös nuorten painon kokemisen todenmukaisuutta. Rajasimme tämän kysymyksen kuitenkin tarkastelumme ulkopuolelle, jottei työmme olisi laajentunut liian suureksi. Ilmiötä voisi tulevissa tutkimuksissa tutkia vertaamalla nuorten omaa kokemusta painostaan todelliseen painoon (tai painoindeksiin (BMI)). Aikaisempiakin tutkimuksia koetun ja todellisen painon yhteyksistä on tehty, mutta mielestämme tässä asiassa ajankohtaisuus on todella tärkeää. Nykypäivänä ulkonäkö on saanut suuren roolin arkipäivässä sosiaalisen median ja erilaisten urheilulaji- ja ruokatrendien kautta, jotka varmasti omalta osaltaan vaikuttavat nuorten ajatuksiin hyväksytystä painosta. Käytännössä WHO-Koululaistutkimuksen kyselyssä oppilaat ilmoittavat painonsa itse, jolloin tieto ei ole välttämättä paikkansapitävä, mutta antaisi se silti käsitystä siitä, kuinka realistisesti nuoret kokevat oman kehonpainonsa. Esimerkiksi voitaisiin tutkia kokevatko määritelmän mukaan normaalipainoiset nuoret itsensä normaali-, ali- vai ylipainoisiksi. Vastaavasti voitaisiin tutkia kokevatko miten yli- ja alipainoiset nuoret kokevat painonsa.

Kirjallisuuskatsauksessamme kävi ilmi, että ulkonäön kokemiseen vaikuttaa monet eri tekijät. Yksilö- ja suorituskeskeinen yhteiskunta ja media luo nuorille paineita muokata kehoa vastaamaan kauneusihannetta (Frantsi 2000; Salmela 2006; Valtari 2005). Ulkonäön kokeminen saa vaikutteita myös lähipiirin ihmisiltä, kuten perheeltä ja ystäviltä (Frantsi 2000). Käytimme tutkimuksessamme selittävinä tekijöinä sukupuolta, ikää ja liikunta-aktiivisuutta. Tutkimuksia on tehty ulkonäön kokemisesta käyttäen selittävinä tekijöinä muun muassa koettua liikunnallista pätevyyttä ja perheen taloudellista tilannetta. Mielenkiintoista olisi jatkossa tutkia laajemmin sosiaalisen ympäristön ja eri medialähteiden yhteyttä ulkonäön ja painon kokemiseen.

BESAA-mittaria ei ole tietääksemme käytetty vielä Suomessa ulkonäkömittarina. Tulevaa tutkimusta ajatellen voisi BESAA-mittaria hyödyntää isommassa aineistossa ja käyttää edellä mainittuja tekijöitä ulkonäön kokemisen selittäjinä. Itsetuntomittarin liittäminen ulkonäkömit-

tariin olisi myös erittäin mielenkiintoista, jolloin tutkimus voisi keskittyä nuorten itsetunnon ja ulkonäön kokemisen välisiin yhteyksiin.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. 1.-3. painos. Helsinki: Otava.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikuntaharrastamisen väheneminen murrosiässä. Teoksessa T. Aira, L. Kannas, J. Tynjälä, J. Villberg, & S. Kokko, Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Helsinki: 2013:3.
- Balantenic, K., Birch, L. & Savage, J. 2015. Patterns of weight-control behavior among 15 year oldg. *International journal of eating disorders*; 48: 589–600.
- Blos, P. 1996. Nuoruusiän alkuvaiheet. Kliinisiä tutkimuksia. Nuorisopsykoterapia-säätiö. Helsinki.
- Burns, R. 1982. *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart and Winston.
- Calfas, K.J. & Taylor, W.C. 1994. Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric exercise science* 6, 406–423.
- Cramblitt, B. & Pritchard, M. 2013. Medias influence on the drive for muscularity in undergraduates. *Eating behaviors* 14, 441–446.
- Dohnt, H. & Tiggemann, M. 2006. The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental psychology* 42(5), 929–936.

- Erling, A. & Hwang C. P. 2004. Body-esteem in Swedish 10-year-old children. University of Gothenburg, Sweden. *Perceptual and motor skills* 99, 437–444.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori, & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. painos. Helsinki: Doudecim, 76–87.
- Fox, K. 1998. Itsetunto urheilussa ja liikunnassa. Teoksessa E.-L. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen & A. Pönkkö (toim.) *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa*. Kajaani: Kajaanin opettajankoulutuslaitos, 4–7.
- Frantsi, P. 2000. Urheilu ja syömishäiriöt: Kun keho muuttuu kumppanista vastustajaksi. *Liikunta & Tiede* 37 (1), 14–19.
- Galli N, Petrie, T Reel, J., Greenleaf, C. & Carter, J. 2015. Psychosocial predictors of drive for muscularity in male collegiate athletes. *Body image* 14, 62–66.
- Hirsjärvi, S. 1983. *Kasvatustieteen käsitteistö*. Helsinki: Otava.
- Holopainen, S. 1990. *Koululaisten liikuntataidot*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Huisman, T. 2004. *Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003*. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010*. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011:15.
- Jeffers, A.J., Cotter, E.W., Spines, D.J. & Benotsch, E.G. 2013. BMI and depressive symptoms: the role on media pressure. *Eating behaviors* 14, 468–471.

- Jyväskylän yliopisto. 2012. WHO-Koululaistutkimus. Viitattu 3.11.2015.
<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/vahvuus/who>.
- Jyväskylän yliopisto. 2013. Jyväskylän yliopiston julkaisueettiset periaatteet. Viitattu 12.05.2016. https://www.jyu.fi/hallinto/strategia/periaatteet/julkaisueettiset_2013.
- Kantanista, A., Osinski, W., Borowiec, J., Tomczak, M. & Krol-Zielinska, M. 2015. Body image, BMI and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. *Body image* 15, 40–43.
- Kinnunen, N. 2015. Itsearvioitu terveyden lukutaito 13- ja 15-vuotiailla. WHO-Koululaistutkimuksen esitutkimus 2013. Terveystieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu: 24.11.2015.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46397/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201506232418.pdf?sequence=1>.
- Kinnunen, T. 2001a. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kinnunen, T. 2001b. Ruumiiden ja tilojen kohtaaminen kuntosalilla ja aerobicissa. Teoksessa A. Puuronen, & R. Välimaa, (toim.) Nuori ruumis, 121–134. Helsinki: Gaudeamus.
- Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Kontoniemi, K. 2014. Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Kyttä, M., Jokela, M. & Hirvonen, J. 2011. Suomalaisilla lapsilla paljon itsenäisen liikkumisen mahdollisuuksia. *Liikunta & Tiede* 50 (4), 4–11.

- Kämppe, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas L. 2012. Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjoismaissa 1994–2010 – WHO-Koululaistutkimus (HSBC-Study). Opetushallitus, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto: Koulutuksen seurantaraportti 2012:8.
- Kääriäinen, H. 1988. Minäkuvan kehitys. Loimaa: Finn Lectura.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43 (2), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Suomalaisten nuorten liikuntaaktiivisuus. Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* 43 (1), 4–13.
- Laakso, M. 2012. 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Lasten ja nuorten liikunta. 2014. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Liikes & Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Lehto, A. P. & Peltola, M. 2014. 11-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus WHO-Koululaistutkimus. Terveystieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu: 13.05.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43637/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201406051944.pdf?sequence=1>.
- Lintunen, T. 1995. Self-perceptions, fitness, and exercise in early adolescence: A four-year follow-up study. University of Jyväskylä. *studies in sport, physical education and health* 41.

- Lintunen, T. 1998. Minäkäsityksen kehitys kouluikässä. Teoksessa E.-L. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen & A. Pönkkö (toim.) *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa*. Kajaani: Kajaanin opettajankoulutuslaitos, 23–27.
- Mendelsson, B.K., Mendelsson M.J. & White D.R. 2001. Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of personality assessment*. 76 (1), 90–106.
- Metsämuuronen J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Miller, J.L. & Levy, G.D. 1996. Gender role conflict, gender-typed characteristics, self-concepts, and sport socialization in female athletes and nonathletes. *Sex roles* 35(1/2), 111–122.
- Mäkinen, M. 2015. Psychological well-being and psychiatric disorders in 14- to 15-year-old finnish girls and boys with overweight and obesity. Department of adolescent psychiatry. University of Helsinki.
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 2. uudistettu painos. Hämeenlinna: Tammi.
- Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. *Liikunta & Tiede* 45 (4), 8–11.
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 0356–1070; 167.
- Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä. Teoksessa S. Karvonen, (toim.) *Onko sukupuolella väliä?* 72–82.

- Ojala, K. & Välimaa, R. 2001. Bodia ja sporttia. Aktiivisesti, kohtalaisesti ja vähän liikkuvien nuorten käsitykset painostaan. *Liikunta & Tiede* 38 (3-4), 4-10.
- Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J. Tynjälä, J. & Kannas, L. 2003. Tyttöjen painonpudottaminen, painonhallintakeinot ja liikunta-aktiivisuus. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. Viitattu: 13.0.2016.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26743/Ojala_artikkeliIV.pdf?sequence=1.
- Ojanen, M. 1996. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. 2. painos. Tampere: Kirjatoimi.
- Pihlajaniemi, N. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon. Terveystieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu: 21.9.2015.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43304/URN%3aNBN%3afi%3ajya-201405021606.pdf?sequence=1>.
- Puuronen, A. 2006. Läskin yhteiskunnallinen seulonta. Teoksessa A. Puuronen, (toim.) *Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö*. Nuorisotutkimusverkosto ja nuorisotutkimusseura Julkaisuja 63, 134–145.
- Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 1983. Biologinen kasvu ja kypsyminen. Teoksessa M. Rimpelä, A. Rimpelä, S. Ahlström, E. Honkala, L. Kannas, L. Laakso, O. Paronen, M. Rajala, & R. Telama. *Nuorten terveystavat Suomessa*. Lääkintöhallituksen julkaisuja, 23–37.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-Instituutti.
- Sinkkonen, J. 2007. *Nuoruusikä*. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, J. 2012. *Nuoruusikä. Miten Lapsesta tulee nuori aikuinen*. Helsinki: WSOY.

- Tatangelo, G.L. & Ricciardelli L.A. 2013. A qualitative study of preadolescent boys' and girls' body image: gendered ideals and sociocultural influences. *Body image* 10, 591–598.
- Tiggeman, M. & Zaccardo, M. 2015. "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body image* 15, 61–67.
- UKK-instituutti 2008. 13–18-vuotiaiden liikuntasuositus. Viitattu: 3.3.2015. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuliikuntasuosit.
- U.S Department of health and human services. 2008. Physical activity guidelines for americans. Viitattu: 10.4.2015. <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/pageuide.pdf>.
- Valtari, M. 2005. Erilaiset ja samanlaiset. Nuorisobarometri 2005. Teoksessa T.-A. Wilska (toim.) Nuorisobarometri. Helsinki: Yliopistopaino, 82–79.
- Vuori, I. 2008. Uudet terveystieteiden suositukset Yhdysvalloista. *Liikunta & Tiede* 45 (5), 8–12.
- Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 89–106.
- World Health Organization. 2011. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 16.6.2016. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O. J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain. Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 201. Turku: PAINOSALAMA.

LIITE 1. BESAA-mittari.

41. Kuinka usein olet samaa mieltä seuraavista väittämistä?

Merkitse rasti ruutuun jokaiseen väittämään sen vaihtoehdon kohdalle, joka kuvaa sinua parhaiten.

| | Ei koskaan | Harvoin | Joskus | Usein | Aina |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Pidän siitä, miltä näytän valokuvissa (Q41A) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Muut pitävät minua hyvännäköisenä (Q41B) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Olen ylpeä vartalostani (Q41C) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| ----- | | | | | |
| Yritän kovasti muuttaa nykyistä painoani (Q41D) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Luulen, että ulkonäköni auttaisi minua työpaikan saannissa (Q41E) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Pidän näkemästäni, kun katson peiliin (Q41F) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| ----- | | | | | |
| Muuttaisin monia asioita ulkonäössäni, jos voisin (Q41G) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Olen tyytyväinen painooni (Q41H) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Toivon, että näyttäisin paremmalta (Q41I) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| ----- | | | | | |
| Olen tosi tyytyväinen painooni (Q41J) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Toivon näyttäväni joltakulta muulta (Q41K) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Ikätoverini pitävät ulkonäöstäni (Q41L) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| ----- | | | | | |
| Ulkonäköni harmittaa minua kovasti (Q41M) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Olen yhtä hyvännäköinen kuin useimmat muutkin (Q41N1) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Olen melko tyytyväinen ulkonäkööni (Q41N2) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| ----- | | | | | |
| Minusta painoni on sopivassa suhteessa pituuteeni (Q41O) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Häpeän ulkonäköäni (Q41P) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Vaa'alla käynti masentaa minua (Q41Q) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| ----- | | | | | |
| Painoni tekee minut onnettomaksi (Q41R) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Ulkonäköni auttaa minua saamaan seurustelukumppaneita (Q41S) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Olen huolissani siitä miltä näytän (Q41T) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| ----- | | | | | |
| Minulla on mielestäni hyvä vartalo (Q41U) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| Näytän juuri niin hyvältä kuin haluaisinkin (Q41V) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |

LIITE 2. Liikunta-aktiivisuus -mittari.

Q20. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> | 6 <input type="checkbox"/> | 7 <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| päivänä | | | | | | | päivänä |

LIITE 3. Paino -summamuuttujan (H-S), Muiden mielestä -summamuuttujan (B-N) ja Omasta mielestä -summamuuttujan (K-U) väittämien keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot summamuuttujiin.

| | H | J | P | V | D | C | R | S | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|
| H. Olen tyytyväinen painooni | - | | | | | | | | | | |
| J. Olen tosi tyytyväinen painooni | .88 | - | | | | | | | | | |
| P. Minusta painoni on sopivassa suhteessa pituuteeni | .77 | .74 | - | | | | | | | | |
| V. Minulla on mielestäni hyvä vartalo | .69 | .70 | .65 | - | | | | | | | |
| D. Yritän kovasti muuttaa nykyistä painoani | .64 | .61 | .51 | .43 | - | | | | | | |
| C. Olen ylpeä vartalostani | .66 | .69 | .63 | .79 | .40 | - | | | | | |
| R. Vaa'alla käynti masentaa minua | .65 | .67 | .51 | .54 | .61 | .52 | - | | | | |
| S. Painoni tekee minut onnettomaksi | .63 | .62 | .52 | .52 | .64 | .47 | .82 | - | | | |
| Faktori 1 | .91 | .91 | .81 | .81 | .74 | .78 | .81 | .79 | | | |
| Faktori 2 | .33 | .36 | .40 | .58 | .12 | .59 | .26 | .24 | | | |
| Faktori 3 | .61 | .64 | .56 | .70 | .48 | .69 | .65 | .63 | | | |
| | B | L | N | | | | | | | | |
| B. Muut pitävät minua hyvännäköisenä | - | | | | | | | | | | |
| L. Ikätoverini pitävät ulkonäköstäni | .76 | - | | | | | | | | | |
| N. Olen yhtä hyvännäköinen kuin useimmat muutkin | .58 | .51 | - | | | | | | | | |
| Faktori 1 | .28 | .29 | .52 | | | | | | | | |
| Faktori 2 | .89 | .86 | .84 | | | | | | | | |
| Faktori 3 | .40 | .39 | .63 | | | | | | | | |
| | K | M | G | F | O | A | I | W | Q | U | |
| K. Toivon näyttäväni joltakulta muulta | - | | | | | | | | | | |
| M. Ulkonäköni harmittaa minua kovasti | .68 | - | | | | | | | | | |
| G. Muuttaisin monia asioita ulkonäköni jos voisin | .64 | .64 | - | | | | | | | | |
| F. Pidän näkemästäni kun katson peiliin | .36 | .46 | .35 | - | | | | | | | |
| O. Olen melko tyytyväinen ulkonäköni | .39 | .54 | .46 | .69 | - | | | | | | |
| A. Pidän siitä miltä näytän valokuvissa | .32 | .35 | .31 | .56 | .52 | - | | | | | |
| I. Toivon, että näyttäisin paremmalta | .63 | .65 | .78 | .41 | .48 | .38 | - | | | | |
| W. Näytän juuri niin hyvältä, kuin haluaisin | .38 | .51 | .51 | .56 | .66 | .54 | .61 | - | | | |
| Q. Häpeän ulkonäköni | .59 | .73 | .62 | .49 | .59 | .47 | .59 | .54 | - | | |
| U. Olen huolissani siitä miltä näytän | .53 | .67 | .55 | .35 | .42 | .30 | .61 | .52 | .65 | - | |
| Faktori 1 | .44 | .61 | .55 | .57 | .66 | .43 | .58 | .67 | .61 | .56 | |
| Faktori 2 | .24 | .37 | .30 | .67 | .68 | .52 | .34 | .53 | .44 | .27 | |
| Faktori 3 | .74 | .83 | .79 | .67 | .75 | .61 | .82 | .77 | .82 | .75 | |
| Huom! kaikkien korrelaatioiden p<.001 | | | | | | | | | | | |