

**LIKUNNAN- JA LUOKANOPETTAJIKSI OPISKELEVIEN KEHONKUVA,  
SYÖMIS- JA LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN SEKÄ KOETUT  
ULKONÄKÖPAINHEET**

Christina Liutu & Salla Moberg

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2020

## TIIVISTELMÄ

Liutu, C. & Moberg, S. 2020. Liikunnan- ja luokanopettajiksi opiskelevien kehonkuva, syömis- ja liikuntakäyttäytyminen sekä koetut ulkonäköpaineet. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma, 69s, 1 liite.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, eroavatko liikunnanopettajaksi ja luokanopettajaksi opiskelevat ja eri sukupuolta olevat opiskelijat toisistaan kehonkuvan, syömis- ja liikuntakäyttäytymisen sekä koettujen ulkonäköpaineiden suhteen. Selvitimme myös, millaisia ulkonäköpaineita liikunnanopettajaksi opiskelevat kokevat ja miten he kokevat paineiden muuttuneen opintojen aikana. Tutkimusaineiston keräsimme Webropol-kyselylomakkeella joulukuun 2018 ja tammikuun 2019 aikana. Tutkimuksen kohteena olivat Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen ja kasvatustieteellisen tiedekunnan pääaineopiskelijat (N=235), joista liikunnanopettajaksi opiskelevia oli 128 ja luokanopettajaksi opiskelevia 107. Analyysivaiheessa jätimme luokanopettajaksi opiskelevat miehet tarkastelun ulkopuolelle heidän vähäisen lukumääränsä (n=5) vuoksi. Käytimme sekä määrällistä että laadullista tutkimusotetta saadaksemme monipuolista ja selittävää tietoa aiheesta. Tarkastelimme pääaineiden ja sukupuolten välisiä eroja kielteisen kehonkuvan sekä häiriintyneen liikunta- ja syömiskäyttäytymisen ja koettujen ulkonäköpaineiden suhteen yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Koettuja ulkonäköpaineita selvitettiin myös ristiintaulukoinnin ja khiin neliö -testin avulla ja niiden laadullisia tuloksia aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Pääaineiden välisessä vertailussa liikunnanopettajaksi opiskelevilla naisilla esiintyi tilastollisesti merkitsevästi enemmän häiriintynyttä liikuntakäyttäytymistä kuin luokanopettajaksi opiskelevilla. Kehonkuvan ja syömiskäyttäytymisen suhteen pääaineiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Sukupuolten välisessä tarkastelussa miehillä oli tilastollisesti merkitsevästi vähemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja myönteisempi kehonkuva kuin naisilla, mutta liikuntakäyttäytymisessä ei ollut eroa. Liikunnanopettajaksi opiskelevat kokivat sukupuolesta riippumatta opiskeluympäristön lisäävän ulkonäköpaineita merkitsevästi enemmän kuin luokanopettajaksi opiskelevat, jotka jätimme vähäisten vastausten vuoksi laadullisen analyysin ulkopuolelle. Liikunnanopettajaksi opiskelevien ulkonäköpaineita lisänneet tekijät jakautuivat kolmeen yläluokkaan; *sosiaaliset tekijät*, *toimintakulttuuri* sekä *liikunta-alan normit*. Opiskelijoiden kokemia ulkonäköpaineita lisäsivät eniten sosiaaliset tekijät kuten muihin vertaaminen ja toisten ulkonäön arvioiminen. Opiskelijat kokivat myös liikunta-alan normien, kuten vallitsevien oletuksien liikunta-alaa opiskelevien ja liikunnanopettajien ulkonäöstä, lisäävän ulkonäköpaineita. Aikaisempi tutkimustieto tukee havaintojamme liikunnanopettajaksi opiskelevien kokemista korkeista ulkonäköpaineista ja luokanopettajaksi opiskelevia ongelmallisemmasta liikuntakäyttäytymisestä. Liikunnanopettajaksi opiskelevien ulkonäköpaineita, niiden syitä ja mahdollisia seurauksia on syytä tutkia lisää, etenkin kun otetaan huomioon opettajan omien arvojen ja asenteiden mahdollinen vaikutus oppilaisiin ja opetustilanteisiin.

Asiasanat: Liikunnanopettajaksi opiskeleva, luokanopettajaksi opiskeleva, kehonkuva, syömiskäyttäytyminen, liikuntakäyttäytyminen, ulkonäköpaineet

## ABSTRACT

Liutu, C. & Moberg, S. 2020. Physical education- and class teacher students body image, eating and exercise behavior and perceived appearance-related pressures. University of Jyväskylä, Master's thesis, 69 pp., 1 appendix.

The purpose of this study was to find out if the physical education teacher students and class teacher students differ from each other regarding body image, eating and exercise behavior, and appearance-related pressures. Another purpose was to find out what kind of appearance-related pressures physical education teacher students experience, and how they feel the pressures changing during their studies. We used Webropol questionnaire to collect the research data between December 2018 and January 2019. The participants of the thesis were students of the Faculty of Sport Sciences and Educational Sciences at the University of Jyväskylä (N = 235), of whom 128 were students of physical education and 107 those studying as class teachers. In the analysis phase, we left the male class teacher students out of the examination because of their low number (n = 5). Differences between major subjects and genders in poor body image, disturbed exercise and eating behavior were investigated by one-way variance analysis, using mean variables we created. Experienced appearance-related pressures were investigated by one-way variance analysis, cross-tabulation and chi-square. The qualitative data regarding these pressures were analyzed using data-oriented content analysis. Among the major subjects, female physical education teacher students scored statistically significantly higher in disturbed exercise behavior than female class teacher students. Physical education teacher students also experienced significantly more appearance-related pressures created by the learning environment compared to class teacher students, with no significant gender differences. Between genders, men studying physical education had statistically significantly less body image and eating behavior problems than women, but were quite similar regarding disturbed exercise behavior. Physical education students, regardless of gender, felt that the learning environment significantly increased their appearance related pressures, unlike the classroom teacher students, who were excluded from qualitative analysis due to the low response rate. The factors that increased these pressures of those studying physical education fell into three higher categories; *social factors*, *operational culture* and *norms of sport sector*. Social factors such as comparing and evaluating the appearance of others exacerbated the students' appearance pressures. Appearance-related pressures were also felt to be worsen due to prevailing assumptions about the appearance of sports students and physical education teachers. Earlier research data supports the increased appearance-related pressures and disturbed exercise behavior of physical education teacher students. There is a need for further study of the appearance-related pressures, the causes and the possible consequences for future physical education teachers, especially considering the potential impact of the teacher's own values and attitudes on students and teaching situations.

Key words: Physical education teacher students, class teacher students, body image, appearance-related pressures, eating behaviours, exercise behaviours

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO .....	1
2 KEHONKUVA .....	4
2.1 Kehonkuva ja siihen vaikuttavat tekijät .....	4
2.2 Kehonkuvan arvioiminen .....	7
2.3 Kehotyytymättömyys ja vääristynyt kehonkuva liikunta-alalla .....	9
2.4 Ulkonäköpaineet liikunta-alalla .....	10
3 HÄIRIINTYNYT SYÖMIS- JA LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN .....	15
3.1 Syömiskäyttäytyminen .....	15
3.2 Liikunta-alan opiskelijoiden häiriintynyt syömiskäyttäytyminen .....	17
3.3 Liikuntakäyttäytyminen .....	18
3.4 Häiriintynyt liikuntakäyttäytyminen liikunta-alalla .....	21
4 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	23
4.1 Tutkimuskysymykset .....	23
4.2 Tutkimusaineisto ja sen keruu .....	23
4.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja muuttujat .....	24
4.4 Määrällisen aineiston käsittely .....	26
4.5 Laadullisen aineiston käsittely .....	27
4.6 Tutkimuksen luotettavuus .....	29
5 TULOKSET .....	32
5.1 Opiskelijoiden väliset erot sukupuolittain ja pääaineittain .....	32
5.2 Ulkonäköpaineet ja niihin vaikuttavat tekijät .....	37

5.3 Ulkonäköpaineiden muuttuminen .....	41
6 POHDINTA.....	44
LÄHTEET .....	54
LIITTEET.....	64

# 1 JOHDANTO

Kehonkuva ja kehopositiivisuus nousevat yhä useammin esille terveys- ja hyvinvointiaiheisissa julkaisuissa ja keskusteluissa, ja viimeisen vuosikymmenen aikana tutkimukset aiheesta ovat lisääntyneet huomattavasti (Tylka & Wood-Barcalow 2015b). Häiriintynyt syömis- ja liikuntakäyttäytyminen sekä kehonkuvan ongelmat ovat viime vuosikymmenten aikana lisääntyneet myös lasten ja nuorten keskuudessa, osittain tiedotusvälineiden ja vallitsevan kauneusihanteen, mutta luultavasti myös yhteiskunnan suorituskeskeisyyden ja normien vuoksi. Koulujärjestelmä voi vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten terveen kehonkuvan rakentumiseen ja sen tukemiseen (Healey 2014, 7). Lasten ja nuorten myönteisen kehonkuvan rakentumista on tärkeä edistää, sillä se on yhteydessä muun muassa parempaan elämänlaatuun, fyysiseen terveyteen ja myönteiseen terveyskäyttäytymiseen (Grogan 2008, 5; Tylka & Wood-Barcalow 2015b).

Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan liikunnanopetuksen tehtävänä on läpi ala- ja yläkoulun vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin muun muassa tukemalla myönteistä suhtautumista omaan kehoon (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148). Kouluyhteisössä liikunnanopettajan rooli on edistää oppilaiden liikunnallisuutta ja terveellisiä elämäntapoja sekä toimia esimerkkinä oppilaille (Varea 2016). Olisikin tärkeää kiinnittää huomiota liikunnanopettajaksi opiskelevien omaan kehonkuvaan, sillä he ovat tulevaisuudessa vastuussa oppilaiden terveystasvatuksista ja heidän omat asenteensa saattavat siirtyä joko tiedostamatta tai tiedostetusti oppilaille (Yager, Gray, Curry & McLean 2017; Yager & O’Dea 2009). Myös luokanopettajat ovat roolimalleja oppilailleen ja osallistuvat liikunnanopetukseen pisimmillään jopa kuuden vuoden ajan. Olisi siis syytä kiinnittää huomiota tulevien liikunnanopettajien lisäksi tulevien luokanopettajien tilanteeseen.

Sosiokulttuurisen paineen on nähty olevan yhteydessä vahingolliseen syömis- ja liikuntakäyttäytymiseen (Halliwell & Harvey 2006). Myös liikunnanopettajaksi opiskelevat voivat olla alttiita näille ongelmille (Yager & O’Dea 2009), sillä Yagerin ym. (2017) mukaan liikunnanopettajat kokevat sekä henkilökohtaisia, sosiaalisia että ammatillisia paineita näyttäen

urheilullisilta ja hyväkuntoisilta. Liikunnanopettajien kehonkuvasta (Yager 2007, 39) ja häiriintyneestä syömis- ja liikuntakäyttäytymisestä on kuitenkin hyvin vähän tutkimustietoa (O’Dea & Abraham 2001). Australiassa on viimeisten vuosikymmenten aikana tehty muutamia tutkimuksia, joissa on verrattu liikunnanopettajaksi opiskelevia muiden alojen opiskelijoihin (O’Dea & Abraham 2001; Yager 2007; Yager ym. 2017; Yager & O’Dea 2009), mutta vastaavia suomalaisia tutkimuksia ei tähän mennessä ole tehty (2019).

On huolestuttavaa, että suuri osa tehdyistä kansainvälisistä tutkimuksista osoittaa, että liikunnanopettajaksi opiskelevilla on suurempi häiriintyneen syömis- ja liikuntakäyttäytymisen riski (Nuzzo, Schindler & Ryan 2013; Szabo & Griffiths 2007; Yager & O’Dea 2009), enemmän kehotyymättömyyttä sekä huonompi kehonkuva (O’Dea & Abraham 2001; Yager 2007, 2) kuin muita aloja opiskelevilla. Lisäksi liikunnanopettajan oma käsitys hyväksyttävästä vartalosta näyttäisi vaikuttavan sekä opetustapojen valintaan että asenteeseen oppilaita kohtaan (Garrett & Wrench 2012; Wrench & Garrett 2012). Myös lihavuuden vastaisia ennakkokäsityksiä (eng. anti-fat bias) vaikuttaisi esiintyvän liikunta-alan opiskelijoilla enemmän kuin muilla terveysalan (Chambliss, Finley & Blair 2004; O’Brien, Hunter & Banks 2007) tai kasvatustieteen (Lynagh, Cliff & Morgan 2015) opiskelijoilla. Huolestuttavaa on, että nämä kielteiset ennakkokäsitykset näyttäisivät jopa lisääntyvän opintojen aikana (Fontana ym. 2013; O’Brien 2007).

Omat huomiomme sekä keskustelut syömis- ja ulkonäköpaineista opiskelutovereidemme kanssa ovat saaneet pohtimaan myös oman tiedekuntamme tilannetta. Esiintyykö meillä samanlaisia ongelmia kuin kansainväliset tutkimukset antavat olettaa? Jos näin on, mahdolliset ongelmat olisi hyvä tiedostaa ajoissa ja koulutusta muokata sellaiseksi, että se tukisi mahdollisimman hyvin opiskelijoiden myönteistä kehonkuvaa ja terveyskäyttäytymistä. Olemme kummatkin painineet omalta osaltamme kehonkuvaan ja syömiskäyttäytymiseen liittyvien ongelmien parissa, joten aihe on tätäkin kautta meille merkityksellinen. Tarvitsemmekin lisää luotettavaa tutkimustietoa tulevien liikuntakasvattajien tilanteesta, sillä heidän on tulevaisuudessa pystyttävä edistämään oppilaiden myönteistä kehonkuvaa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148) ja ehkäisemään heidän kehotyymättömyyttä ja syömishäiriöitä (Yager 2007, 17).

Tutkielmamme päätarkoituksena oli selvittää, eroavatko suomalaiset liikunnanopettajaksi ja luokanopettajaksi opiskelevat ja eri sukupuolta olevat opiskelijat toisistaan kehonkuvan, syömis- ja liikuntakäyttämisen sekä koettujen ulkonäköpaineiden suhteen. Pyrimme myös selvittämään tarkemmin, millaisia opiskeluympäristöstä johtuvia ulkonäköpaineita liikunnanopettajaksi opiskelevat kokevat ja miten nämä paineet ovat muuttuneet opintojen aikana. Päädyimme vertaamaan liikunnanopettajaksi ja luokanopettajaksi opiskelevia toisiinsa pystyäksemme tekemään johtopäätöksiä siitä, ovatko mahdolliset ongelmat riippuvaisia pääaineesta kuten aiemmat tutkimukset antavat olettaa. Tutkielman teoriaosuudessa määrittelemme kotimaiseen ja kansainväliseen kirjallisuuteen perustuen kehonkuvan ja syömis- ja liikuntakäyttämisen käsitteet sekä taustoitamme tutkielmaa esittelemällä tarkemmin juuri liikunta-alaa opiskelevien kehonkuvaan ja syömis- ja liikuntakäyttämiseen liittyviä tutkimustuloksia. Esittelemme myös tutkimuksia, jotka liittyvät liikunta-alaa opiskelevien kokemiin ulkonäköpaineisiin ja niihin vaikuttaviin tekijöihin.



## 2 KEHONKUVA

### 2.1 Kehonkuva ja siihen vaikuttavat tekijät

De Vignemontin (2010) mukaan neurologit ovat hyväksyneet jo 1900-luvun alusta lähtien näkemyksen siitä, että kehon voi ymmärtää fyysisen lisäksi myös psyykkisenä ilmiönä, jota kutsutaan usein joko kehonkuvaksi (eng. body image) tai kehonkaavaksi (eng. body schema). Käsitteiden tarkka luonne ja ominaisuudet ovat edelleen osittain epäselviä (De Vignemont 2010), mutta yleisesti kehonkuvalla tarkoitetaan yksilön mielikuvia, tunteita (Blinikka & Uusitalo 1988; Grogan 2008; Healey 2014, 1) ja havaintoja (Grogan 2008; Healey 2014, 1) oman kehon koosta ja muodosta. Blinikan ja Uusitalon (1988) mukaan kehonkuvan alkuperäinen nimitys suomen kielessä on ollut 'ruumiinkuva', joka on käännetty saksalaisen psykoanalyytikon Paul Schilderin vuonna 1923 käyttämästä käsitteestä 'Körperschema'. 'Ruumiin' on terminä katsottu välittävän ajatuksen kehon moninaisesta yhteydestä elämään ja kuolemaan (Blinikka & Uusitalo 1988), mutta meille se tuo ennemminkin mieleen ajatuksen kuolleesta. Suomen kielitoimisto onkin myöhemmin suositellut käytettäväksi termiä 'kehonkuva' (Blinikka & Uusitalo 1988), joten käytämme sitä myös tässä tutkielmassa 'ruumiinkuvan' sijasta.

*Myönteinen kehonkuva.* Myönteinen ja terve kehonkuva tarkoittaa sitä, että ihminen on tyytyväinen omaan kehoonsa ja hyväksyy sen sellaisena kuin se on (Healey 2014, 28). Myönteistä kehonkuvaa tukevia tekijöitä ovat muun muassa hyvä itsetunto ja hallinnan tunne omasta kehosta. Esimerkiksi kohtuullinen liikunta, joka ei keskity esteettisyyteen, voi lisätä koettua hallinnan tunnetta ja kehotyytyväisyyttä sekä vahvistaa itsetuntoa. Myös välttyminen vallitsevien vartaloihanteiden sisäistämiseltä on ratkaiseva kehotyytyväisyyttä ennustava tekijä. (Grogan 2008, 193–198.) Myönteinen kehonkuva on yhteydessä parempaan psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (Grogan 2008, 5; Healey 2014, 1; Tylka & Wood-Barcalow 2015b). Onkin hyvä, että viime aikoina on noussut esille vahvaa kritiikkiä tiedostusvälineiden välittämiä kauneusihanteita kohtaan ja esimerkiksi sosiaalisessa mediassa esiintyy yhä enemmän näistä kauneusihanteista poikkeavia henkilöitä, jotka puhuvat kehotyytyväisyyden ja itsensä hyväksymisen puolesta.

*Kehotyytymättömyys.* Kehotyytymättömyys (eng. body dissatisfaction) pitää sisällään kielteisiä ajatuksia (Grogan 2008, 6; Javier, Abrams, Maxwell & Belgrave 2013) ja tunteita (Grogan 2008, 6) omasta kehosta. Kehotyytymättömyys voi johtua monista eri tekijöistä. Esimerkiksi laihan tai lihaksikkaan vartalon ihannointi, huono itsetunto, heikko hallinnan tunne omasta kehosta (Grogan 2008, 203) sekä vertaisilta saatu ulkonäökritiikki (Lawler & Nixon 2010) ovat tekijöitä, jotka lisäävät kehotyytymättömyyden riskiä. Myös yksilön ominaisuudet, kuten ylipainoisuus ja taipumus täydellisyyden tavoittelulle, lisäävät kehotyytymättömyyden todennäköisyyttä. Usein taustalla vaikuttaa yksilön kokemana ero todellisen ja ihanteellisen vartalon välillä (Yager 2007, 55). Kehotyytymättömyys puolestaan on muun muassa masennuksen (Lawler & Nixon 2010; McCreary & Sasse 2000; Smolak 2004) syömishäiriöiden (Smolak 2004; Yager 2007, 52) ja heikon itsetunnon (McCreary & Sasse 2000) riskitekijä. Kyseessä on siis merkittävä ongelma, johon tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

*Vääristynyt kehonkuva.* Millsin ym. (2011) mukaan kehotyytymättömyyden taustalla on usein vääristynyt kehonkuva (eng. distorted body image), jonka vuoksi yksilö näkee kehonsa erilaisena kuin se todellisuudessa on. Gardnerin ja Brownin (2011) mukaan vääristynyt kehonkuva pitää sisällään sekä vääristyneitä havaintoja kehon koosta (eng. body size estimation) että kielteisiä ajatuksia ja tunteita omaa kehoa kohtaan. Vahvasti vääristynyt kehonkuva on usein yhteydessä syömishäiriöihin (Gardner & Brown 2011; Markey 2010; Mills ym. 2011), mutta myös niitä sairastamattomien voi olla vaikeaa hahmottaa kehonsa todellista kokoa ja muotoa (Mills ym. 2011). Muiden ihmisten kommentit painosta, yleiset painosuositukset sekä tiedotusvälineet ovat niitä sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä, joiden on todettu vaikuttavan kehonkuvaan ja sen epävakaisuuteen. Kehonkuvan epävakaisuutta näyttää esiintyvän enemmän ihmisillä, jotka myös välittävät omasta ulkonäöstään ja kehostaan enemmän. (Mills ym. 2011.) Kehonkuvan epävakaisuuden nähdään olevan yhteydessä heikkoon itsetuntoon (Mills ym. 2011), joka puolestaan on vahvasti yhteydessä kehotyytymättömyyteen (McCreary & Sasse 2000). Tässä tutkielmassa tulemme käsittelemään sekä vääristynyttä kehonkuvaa että kehotyytymättömyyttä. Käytämme kuitenkin kyseisten termien lisäksi myös laajempaa ja molemmat termit sisällyttävää ilmaisua 'kielteinen kehonkuva'.

Tutkimukset ovat osoittaneet naisten olevan miehiä tyytymättömämpiä kehoonsa (Blinikka & Uusitalo 1988; Grogan 2008, 204; Lawler & Nixon 2010; Ålgars 2012, 13), mutta toisaalta tutkimuksia miesten kehonkuvasta ja kehotyytymättömyydestä on tehty verrattaen vähän (Lawler & Nixon 2011; Ålgars 2012, 13). Sukupuolten väliset kehotyytymättömyyden erot näyttäytyvät pienempinä tutkimuksissa, jotka perustuvat vääristyneeseen kehonkuvaan, kun taas painonarviointiin perustuvissa tutkimuksissa erot ovat suurempia (Mills ym. 2011). Kehotyytymättömyydestä kärsivät naiset haluavat yleensä olla laihempia kuin ovat ja miehet puolestaan haaveilevat lihaksikkaammasta vartalosta. Jos miesten ja naisten erilaiset vartalotyytit olisivat kulttuurisesti hyväksytyjä ja keskittyminen olisi enemmän kehon toiminnoissa kuin sen ulkomuodossa, kehotyytymättömyyttä esiintyisi luultavasti vähemmän. (Grogan 2008, 192, 207.)

Kehonkuva ei ole ihmisen pysyvä ominaisuus, vaan se on jatkuvasti altis muutoksille (Grogan 2008, 4; Markey 2010; Mills, Roosen & Vella-Zarb 2011), jotka johtuvat joko sisäisistä tai ulkoisista tekijöistä (Mills ym. 2011). Jopa hyvin lyhytkestoiset sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät voivat vaikuttaa siihen, millaisena ihmiset näkevät oman kehonsa ja miten he sitä arvioivat (Mills ym. 2011). Sladen (1994) mukaan muun muassa yksilön psyykkisen terveys, painon vaihtelun historia ja biologiset tekijät vaikuttavat kehonkuvan muodostumiseen. Healeyn (2014, 1) mukaan perhe, ystävät, tiedotusvälineet ja ulkonäkökeskeinen ympäristö vaikuttavat keskeisesti siihen, miten yksilö suhtautuu itseensä ja ulkonäköönsä. Esimerkiksi läheisiltä saatu painoon ja ulkonäköön liittyvä palaute voi vaikuttaa kehonkuvaan merkittävästi (Lawler & Nixon 2010). Myös puntarilla käyminen ja vaatteiden sovittaminen antavat palautetta kehon painosta ja koosta, ja voivat näin vaikuttaa kehonkuvaan joko myönteisesti tai kielteisesti (Mills ym. 2011). Tiedotusvälineiden välittämän kuvan tiedetään vaikuttavan muun muassa siihen, millaista vartaloa ihmiset pitävät ihanteellisena (Healey 2014, 1; Mills ym. 2012) ja miten tyytyväisiä he ovat kehoonsa (Mills ym. 2011). Erityisesti naistenlehtien on todettu vaikuttavan naisten vallitseviin kauneusihanteisiin (Grogan 2008, 109). Toisaalta tiedotusvälineiden välittämien kuvien vaikutus on hyvin yksilöllistä ja riippuu osaltaan katsojan itsetunnosta ja kognitiivisista kyvyistä (Mills ym. 2011). On siis hankalaa arvioida, johtuuko kehotyytymättömyys tiedotusvälineiden välittämästä kuvasta vai ovatko kehotyytymättömyydestä kärsivät henkilöt alttiimpia seuraamaan tiettyjä sisältöjä (Grogan 2008, 112).

## 2.2 Kehonkuvan arvioiminen

Millsin ym. (2011) mukaan kehonkuvan arviointi voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: kognitiivis-affektiiviseen, toiminnalliseen ja havainnolliseen lähestymistapaan. Kognitiivis-affektiivisessä lähestymistavassa pyritään arvioimaan yksilön tunteita ja käsityksiä, joita hänellä on oman kehon muodosta ja koosta. Arviointi pohjautuu tyypillisesti erilaisten kyselylomakkeiden antamaan tietoon (Grogan 2008, 45; Mills ym. 2011). Toiminnallisessa lähestymistavassa puolestaan tavoitteena on arvioida sitä, miten paljon yksilöllä esiintyy kehon muokkaamiseen tähtäävää toimintaa kuten laihduttamista. Myös tällaisen toiminnan esiintymistä selvitetään usein kyselylomakkeella. Kehon todellisen koon, muodon ja painon arvioinnin tarkkuutta puolestaan pyritään selvittämään lähestymistavassa, jossa yksilön havainnointikykyä arvioidaan vertaamalla yksilön omia havaintoja ulkopuoliseen objektiiviseen havaintoon. (Mills ym. 2011; Skrzypek, Wehmeier & Remschmidt 2001.)

Kehon ja sen erillisten osien koon arvioinnin tarkkuuden testaamiseen on kehitetty erilaisia tekniikoita jo 1960-luvulta lähtien. Ensimmäisissä melko alkeellisissa menetelmissä tutkittavan kehonkuvaa pyrittiin arvioimaan tämän itse piirtämän siluetin avulla. (Gardner & Brown 2011.) Tämän jälkeen tulivat optisen vääristymän menetelmät, joissa joko tutkittavan peilikuvaa (Speaker, Schultz, Grinker & Stern 1983) tai valokuvaa (Brodie, Slade & Riley 1991) vääristettiin ja tutkittavan tehtävänä oli arvioida, milloin kuva on lähimpänä omaa todellista vartaloa. Tämän arvion perusteella tehtiin päätelmiä tutkimukseen osallistuneen kehonkuvasta. Menetelmät on myöhemmin todettu melko epätarkoiksi. Teknologian kehittymisen myötä niistä on kuitenkin kehitetty edistyneempiä psykofyysisiä versioita, joissa pystytään tarkastelemaan myös aivojen toimintaa tutkimuksen aikana. (Gardner & Brown 2011.)

Nykyään kehonkuvaa pystytään arvioimaan melko luotettavasti erilaisten menetelmien ja mittareiden avulla. Parhaat mittarit tuottavat hyvin luotettavia ja toistettavia tuloksia, joita käytetään yleisesti sekä kliinisessä tarkoituksessa että tutkimustarkoituksessa. (Mills ym. 2011.) Kehonkuvaa pyritään usein mittaamaan ja arvioimaan sen perusteella, kuinka tyytyväinen yksilö on kehoonsa (Thompson & Gray 1995). Tällä hetkellä yleisimpiä kehonkuvan ja kehotyytymättömyyden mittareita ovat erilaiset kyselylomakkeet ja

siluettiasteikot (eng. figural drawing scales) (Smolak 2004). Vaikka kehotytyymättömyys ja vääristynyt kehonkuva ovat usein yhteydessä toisiinsa, on kuitenkin hyvä muistaa, että ne eivät ole riippuvaisia toisistaan. Ihminen voi esimerkiksi olla täysin tyytyväinen kehoonsa, mutta kärsiä samaan aikaan vääristyneestä kehonkuvasta. (Gardner & Brown 2011.)

*Siluettiasteikot.* Siluettiasteikkoja käytettäessä tutkittavalle näytetään luokitteluasteikko, jossa on yleensä viidestä kahteentoista siluettia, jotka ovat järjestyksessä erittäin laihaa erittäin lihavaan (Gardner & Brown 2011). Tutkimukseen osallistuvan tehtävänä on valita asteikolta siluetti, joka kuvastaa parhaiten hänen todellista vartaloaan (eng. actual self) sekä siluetti, joka kuvastaa parhaiten vartaloa, jonka hän mieluiten haluaisi (eng. ideal self) (Thompson & Gray 1995). Ihannevartalon ja todellisen vartalon välisen eron on nähty olevan yhteydessä kehotytyymättömyyteen (Striegel-Moore, Silberstein & Robin 1986). Siluettien luokitteluasteikon nähdään toimivan parhaiten silloin, kun tarkoituksena on arvioida yksilön halua olla laihempi. Menetelmää on kritisoitu muun muassa siitä, että siluettien lihavuus saatetaan sekoittaa lihaksikkuuteen ja erityisesti lihaksikkuutta tavoittelevien miesten kohdalla tämä voi helposti johtaa vääristyneisiin tuloksiin (Lawler & Nixon 2011). Myöhemmin menetelmää on muokattu mittaamaan kehotytyymättömyyden lisäksi kehon koon arviointikykyä, mikä tapahtuu vertaamalla vastaajan painoindeksiä tämän valitsemaan todellista vartaloa edustavaan siluettiin (Gardner & Brown 2011).

*Kyselylomakkeet.* Yksilön tyytyväisyyttä omaan kehoon selvitetään usein, kuten tässäkin tutkielmassa, erilaisten kyselylomakkeiden avulla (Mendelson, Mendelson & White 2001; Skrzypek ym. 2001). Yleensä kyselylomakkeilla kerätään tutkittavan perustiedot kuten ikä, sukupuoli, pituus ja paino (Yager & O’Dea 2009) sekä esitetään erilaisia kysymyksiä tai väittämiä kehonkuvasta. Yksilön tyytyväisyyttä omaan kehoon arvioidaan sekä myönteisesti että kielteisesti asetettujen väittämien avulla. (Yager ym. 2017.) Kehonkuvan eri osa-alueita pystytään mittaamaan esimerkiksi Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA) – kyselylomakkeella. Sen yksi suurimmista eroista muihin kehonkuvan mittareihin on se, että se erottaa selkeästi yksilön painoon liittyvät ja ulkonäköön liittyvät käsitykset toisistaan (Mendelson ym. 2001). Tutkijoita kannustetaan käyttämään monipuolisia menetelmiä, joilla arvioidaan sekä yksilön asenteita ja tunteita omaa kehoa kohtaan että kykyä havainnoida kehon kokoa, sillä juuri nämä tekijät korostuvat kehonkuvan arvioinnissa. Kehonkuvan häiriöiden

objektiivinen ja luotettava arviointi nähdään haastavana ja lisää tutkimustietoa kaivataan, jotta kehonkuvaa voitaisiin ymmärtää paremmin. (Skrzypek ym. 2001.)

### **2.3 Kehotyytymättömyys ja vääristynyt kehonkuva liikunta-alalla**

Ruumiillisuus, toisin sanoin kehollisuus, ja siihen liittyvät ilmiöt, ovat erityisesti läsnä liikunnan parissa asiantuntijoina ja ammattilaisina työskentelevillä (Silvennoinen & Laine 2007). Tästä huolimatta esimerkiksi liikunnanopettajien kehonkuvasta ja syömiskäyttäytymisestä on hyvin vähän tutkimustietoa (O’Dea & Abraham 2001; Yager 2007, 39). Australiassa on viimeisten vuosikymmenten aikana tehty muutamia tutkimuksia, joissa on verrattu liikunnanopettajaksi opiskelevia muiden alojen opiskelijoihin (O’Dea & Abraham 2001; Yager 2007; Yager ym. 2017; Yager & O’Dea 2009). Kotimaista tutkimustietoa liikunnanopettajien kehonkuvasta ei kuitenkaan löydy luukuunottamatta tuoretta Virran ym. (2019) tutkimusta, jossa tarkasteltiin liikunnanopettajaksi opiskelevien käsityksiä kehosta ja ammatti-identiteetistä. Tutkimuksessa saatiin selville, että liikunnanopettajaksi opiskelevien ammatti-identiteetti pohjautuu vahvasti käsityksiin omasta vartalosta ja kunnosta sekä omista taidoista (Virta, Hökkä, Eteläpelto & Rasku-Puttonen 2019).

Useimpien kansainvälisten tutkimusten mukaan liikunnanopettajaksi opiskelevilla on kielteisempi kehonkuva sekä enemmän kehotyytymättömyyttä ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä kuin muiden pääaineiden opiskelijoilla (O’Dea & Abraham 2001; Yager 2007, 2). Yagerin ja O’Dean (2008) tutkimuksessa nousi esille, että liikunnanopettajaksi opiskelevat miehet kokivat muita miesopiskelijoita huomattavasti todennäköisemmin itsensä liian lihavaksi ja heillä esiintyi enemmän kehotyytymättömyyttä kuin muilla opiskelijoilla. Myös liikunnanopettajaksi opiskelevilla naisilla oli muita naisopiskelijoita huomattavasti enemmän kehotyytymättömyyttä ja toiveita laihtumisesta. O’Brienin ja Hunterin (2006) tutkimuksen mukaan myös heikko itsetunto ja häiriintynyt syömiskäyttäytyminen olivat yleisempiä liikunnanopettajaksi opiskelevilla naisilla verrattuna muuta alaa opiskeleviin.

## 2.4 Ulkonäköpaineet liikunta-alalla

*Sosiaaliset paineet.* Useiden kansainvälisten tutkimusten mukaan liikunnanopetuksessa ja liikunnanopettajakoulutuksessa mielletään normaaliksi hyvä fyysinen kunto, laihuus tai lihaksikkuus ja taitavuus eri lajeissa (Fisette 2015; Fletcher 2012; Sirna, Tinning & Rossi 2010; Spittle ym. 2012). Opiskelijoiden aloittaessa liikuntatieteiden opinnot he alkavat verrata itseään yleisen väestön sijasta vertaisiin (O'Brien & Hunter 2006). Garrettin ja Wrenchin (2012) mukaan liikuntatieteiden opiskelijat kuvailevat tervettä ihmistä ruokavalion, liikunnan määrän ja painoindeksin kautta. Samansuuntaisia havaintoja tekivät aiemmin myös Chambliss ym. (2004), joiden mukaan liikunta-alan opiskelijat kuvailevat tervettä kehoa sanoilla kiinteä, rasvaton ja urheilullinen. Lisäksi liikunnanopettajaksi opiskelevat näyttävät kuvailevan ihanteellisen miesvartalon huomattavasti lihaksikkaammaksi kuin muiden alojen opiskelijat (Yager & O'Dea 2009). Näihin normeihin ja ihanteisiin saattavat vaikuttaa liikunnanopettajakoulutuksen syvään juurtuneet käsitykset kauneudesta, terveydestä ja fyysisestä kunnosta. Vallitsevat käsitykset voivat puolestaan vaikuttaa siihen, miten opiskelijat ymmärtävät ja tulkitsevat sekä omaa että toisten kehoja. (Garrett & Wrench 2012.) Opiskelijoiden kokemat ulkonäköpaineet voivat osaltaan siis tulla myös vertaisilta (O'Brien & Hunter 2006; Yager & O'Dea 2009).

Huolestuttavaa on, että liikunta-alan opiskelijoilla näyttäisi olevan enemmän lihavuuden vastaisia ennako-oletuksia (eng. anti-fat bias) kuin muilla terveystieteiden opiskelijoilla (Chambliss ym. 2004; O'Brien ym. 2007) tai luokanopettajaksi opiskelevilla (Lynagh ym. 2015). Liikunta-alan opiskelijoilla nämä kielteiset ennakkokäsitykset näyttäisivät jopa lisääntyvän opintojen aikana (Fontana ym. 2013; O'Brien 2007). Chamblissin ym. (2004) mukaan niillä opiskelijoilla, joilla ei ole ylipainoisia ystäviä tai perheenjäseniä, esiintyy enemmän kielteisiä ennakkokäsityksiä ylipainoisista ihmisistä kuin niillä opiskelijoilla, joilla on ylipainoisia lähipiirissään. Erityisesti liikunnanopetuksessa opettajan omat ajatukset kehosta ovat tärkeitä, sillä ne voivat vaikuttaa siihen, miten opettaja suhtautuu oppilaiden kehoihin ja millaisia opetustapoja hän valitsee (Garrett & Wrench 2012; Wrench & Garrett 2012). Lihavuuden vastaiset ennako-oletukset saattavat esimerkiksi madaltaa liikunnanopettajan odotuksia ylipainoista oppilasta kohtaan (Fontana ym. 2013; Greenleaf, Martin & Rhea 2012; Greenleaf & Weiller 2005; Lynagh ym. 2015). Joissain tutkimuksissa liikunnanopettajaksi

opiskelevat ja liikunnanopettajat ovat esimerkiksi pitäneet terveyttä ja ylipainoa henkilökohtaisena vastuuna (Chambliss ym. 2004; Greenleaf & Weiller 2005), minkä korostamisen on katsottu lisäävän ylipainon liittämistä laiskuuteen (Chambliss ym. 2004). Liikunnanopettajien on myös nähty pitävän ylipainoisten oppilaiden sosiaalisia taitoja (Greenleaf ym. 2012), päättelykykyä sekä kestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota heikompana kuin normaalipainoisten oppilaiden (Greenleaf & Weiller 2005). Myös vuorovaikutuksen määrä, ystävällisyys (Fontana ym. 2013), ohjeistuksen laatu ja palautteenannon määrä voivat kärsiä, jos opettajalla on kielteinen asenne ylipainoa kohtaan tai hän pitää ylipainoisia lapsia laiskoina ja epäterveinä (eng. unhealthy) (Greenleaf ym. 2012). Näyttäisi myös siltä, että nämä kielteiset ennakkokäsitykset saattavat lisääntyä opintojen aikana (Fontana ym. 2013; O'Brien 2007), joten opintojen mahdollisia vaikutuksia ennakkokäsityksiin ei myöskään voida poissulkea.

*Toimintakulttuuri.* On mahdollista, että liikuntatieteellisen kulttuuriympäristö sekä urheilua ja painonhallintaa koskevat sosiaaliset normit luovat opiskelijoille suoritus- ja ulkonäköpaineita (Yager & O'Dea 2009), jotka puolestaan voivat lisätä häiriintynyttä liikunta- ja syömiskäyttäytymistä (Yager ym. 2017) sukupuolesta riippumatta (Halliwell & Harvey 2006). Tätä tukee esimerkiksi O'Brienin ja Hunterin (2006) tutkimus, jonka mukaan liikuntapedagogiikan kolmannen vuosikurssin naisopiskelijoilla oli huonompi itsetunto ja he laihtuivat todennäköisemmin kuin saman pääaineen ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat. Häiriintynyt liikunta- ja syömiskäyttäytyminen puolestaan ovat vahvasti yhteydessä vääristyneeseen kehonkuvaan ja kehotyytymättömyyteen (Mills ym. 2011), joten myös kehonkuvan ongelmat saattavat lisääntyä opintojen aikana (O'Dea & Abraham 2001). Millsin ym. (2012) mukaan arvio muiden ihmisten vartaloista vaikuttaa siihen, millaista vartaloa sekä naiset että miehet pitävät henkilökohtaisesti ihanteellisena. Liikunta-alan opinnoissa on monia pakollisia käytännön kursseja, joissa opiskelijoiden vartalot ovat esillä (O'Brien & Hunter 2006; Wilkinson, Prusak & Johnson 2013) ja alttiina vertailulle, mikä saattaa aiheuttaa opiskelijoille paineita siitä, miltä oma keho näyttää muiden silmissä. Tämä voi asettaa jo ennestään kehoonsa tyytymättömät yhä huonompaan asemaan ja johtaa häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. (O'Brien & Hunter 2006.)



Yager ja O’Dea (2009) epäilevät, että liikunta-alalle saattaa hakeutua sellaisia ihmisiä, joilla on syömiseen ja kehonkuvaan liittyviä ongelmia, sillä he ovat tavallista kiinnostuneempia liikunnasta ja ruuasta. Voidaankin pohtia, vahvistavatko opiskeluympäristön paineet (Filaire, Treuve & Toumi 2012), kulttuuriympäristö sekä harjoittelusta ja painonhallinnasta kiinnostuneet opiskelutoverit häiriintynyttä syömis- ja liikuntakäyttäytymistä (Yager ym. 2017). Vaikka liikunnan tiedetään tukevan psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia sekä lisäävän kehotytyväisyyttä (Grogan 2008, 201), on mahdollista, että terveyteen ja ravintoon liittyvien asioiden pitkäaikainen opiskelu lisää yksilön pakkomielteistä suhtautumista ruokaan ja painoon (Yager 2007, 78). Toisaalta on havaittu, että korkeakouluopinnot aloittavilla nuorilla aikuisilla esiintyy yleisestikin paljon kehotytyymättömyyttä (Yager 2007, 95) sekä pyrkimyksiä painonpudotukseen ja kehon muokkaamiseen (Yager ym. 2017).

*Liikunta-alan normit.* Usein ajatellaan, että liikunnanopettaja, joka ei huolehdi omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan, ei voi olla vakuuttava terveyden edistäjä (Yager & O’Dea 2009). Ei siis tule yllätyksenä, että liikunnanopettajat kokevat sekä sosiaalisia, henkilökohtaisia että työllistymiseen liittyviä paineita olla fyysisesti hyvässä kunnossa ja myös näyttää siltä (Yager ym. 2017). Liikunnanopettajaksi opiskelevat eivät kuitenkaan aina näytä tunnistavan tai kritisoivan normeja asiaankuuluvasta, normaalista ja terveestä liikunnanopettajan kehosta (Garrett & Wrench 2012; Wrench & Garrett 2015). Virran ym. (2019) mielestä opiskelijat ovat kuitenkin nykyään tietoisempia näistä normeista ja haastavat ne erityisesti silloin, kun ne poikkeavat heidän omista arvoistaan. On kuitenkin huomattu, että vaikka liikunnanopettajaksi opiskelevat kritisoisivat alan ulkonäkönormeja, he haluavat samanaikaisesti itse olla lihaksikkaampia ja painaa vähemmän (Wrench & Garrett 2012). Huolimatta kasvaneesta normien tiedostamisesta monet opiskelijat hyväksyvät nämä fyysistä toimintakykyä ja ulkonäköä korostavat normit (Virta ym. 2019).

Liikunnanopettajaksi opiskelevista suurimman osan on huomattu kokevan, että opettajan tulee olla terveen ja urheilullisen näköinen ollakseen hyvä roolimalli oppilaille (Greenleaf & Weiller 2005; Varea 2016). Liikunnanopettajaksi opiskelevien kehotytyymättömyys voi siis osaltaan johtua siitä, että alalla tiedostamatta tai tiedostetusti painotetaan kehon painoa ja muotoa ammatillisen pätevyyden ehtoina (Yager & O’Dea 2009). Paineet ovat ymmärrettäviä, sillä joissain amerikkalaisyliopistoissa liikunnanopettajaksi opiskelevilta on 2000 –luvun

alkupuolella vaadittu kunto- ja kehonkoostumusmittausten läpäisyä valmistuakseen; jos opiskelija ei opintojensa lopulla alittanut annettua painoindeksi-rajaa, hän ei saanut toimia liikunnanopettajana. (Peterson, Byrne & Cruz 2003.) Myös Melvillen ja Cardinalin (1997) tekemän tutkimuksen mukaan hyvä fyysinen kunto johti parikymmentä vuotta sitten palkkaukseen todennäköisemmin kuin hyvä koulutus, jos paremmin koulututtanut työnhakija oli hieman ylipainoinen. On hyvä tiedostaa, että menneisyydessä liikunnanopettajiin on liitetty näinkin vahvoja ammattivaatimuksia, mutta myös ottaa huomioon, että paljon on muuttunut vuosien myötä, eikä näistä tutkimustuloksista voida tehdä yleistyksiä nykypäivän käytänteisiin.

Virran ym. (2019) laadullisessa tutkimuksessa suomalaisten liikunnanopettajaopiskelijoiden näkemykset liikunnanopettajan ulkoisen olemuksen ja suorituskyvyn tärkeydestä vaihtelivat pedagogisia taitoja painottavista ulkoista olemusta korostaviin. Liikunnanopettajien koulutuksessa fyysinen suorituskyky ja tiettyjen lajien taitaminen on joidenkin tutkimusten mukaan asetettu kriittisen ajattelun ja pedagogisten taitojen yläpuolelle (Larsson 2009; Dowling 2006, 2011). Liikunnanopettajan ammatillisen identiteetin perustuessa pelkästään fyysisiin tekijöihin ja toimintakykyyn, saattavat niihin liittyvät ongelmat altistaa hänet henkilökohtaiselle identiteetikriisille (Fisette 2015). Vaikka opettajien ammatillisen identiteetin tärkeys on laajalti tunnettu (Virta ym. 2019), on sitä liikunnanopettajaksi opiskelevilta tutkittu suhteellisen vähän, sillä aiheesta on julkaistu vain neljätoista kansainvälistä tutkimusta vuosien 1990-2014 aikana (Keating ym. 2017). Liikunnanopettajaksi opiskelevien ammatti-identiteetti pohjautuu vahvasti käsityksiin omasta vartalosta, kunnosta ja taidoista (Virta ym. 2019). Ammatillisen identiteetin on puolestaan katsottu ohjaavan opettajan arvoja, tunteita ja ammatillista osaamista (Eteläpelto ym. 2014).

Myös oppilaiden käsitykset ja mielipiteet siitä, millainen liikunnanopettajan tulisi olla, voivat lisätä ammatillisia paineita. Oppilaat ovat hyvin herkkiä arvioimaan liikunnanopettajan fyysistä kuntoa ja ulkoista olemusta (Melville & Maddalozzo 1988). Melvillen ja Maddalozzon (1988) tekemän tutkimuksen mukaan urheilullisen näköinen liikunnanopettaja vaikutti ainakin 90-luvun taitteessa myönteisemmin lukiolaisten harjoittelumotivaatioon kuin ylipainoinen opettaja. Tutkimuksen mukaan opiskelijat eivät myöskään pitäneet ylipainoista liikunnanopettajaa ammattitaitoisena tai sopivana roolimallina. Kuitenkin Varaan (2016)

mukaan joidenkin liikunnanopettajaksi opiskelevien mielestä myös ylipainoinen liikunnanopettaja voi olla vakuuttava opettaja ja roolimalli oppilaille.

### 3 HÄIRIINTYNYT SYÖMIS- JA LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

#### 3.1 Syömiskäyttäytyminen

Normaali ja häiriintynyt syömiskäyttäytyminen (eng. *disordered eating*) voi toisinaan olla vaikea erottaa toisistaan. Määritelmiä on paljon ja mikä toiselle on ulkopuolisen silmin katsottuna normaalia, voi olla toiselle häiriintynyttä käyttäytymistä. Joulupöydässä hankittu ähky, hetkittäinen tyytymättömyys omaan kehoon, tai satunnainen kyseenalaisen laihdutuskonstin käyttö ei kerro vielä syömishäiriöstä (Keski-Rahkonen, Charpentier & Viljanen 2008, 11). Syömiskäyttäytyminen katsotaan normaaliksi silloin, kun ihminen noudattaa monipuolista, tasapainoista ja elimistön tarpeet täyttävää ruokavaliota. Asenne ruokaa kohtaan on myönteinen, eikä ruokaa jaotella ”hyviin” ja ”pahoihin” ruokiin. (Pereira & Alvarenga 2007.)

Syöminen on häiriintynyt, kun se nousee elämän pääsisällöksi ja alkaa omissa tai läheisten silmissä haitata arkista toimintakykyä tai fyysistä terveyttä. Vaikeita oireita alkaa kehittyä, kun syöminen alkaa hallita ja sanella erilaisia tärkeitä valintoja. (Keski-Rahkonen ym. 2008, 11.) Häiriintynyt syöminen on epätervettä syömisen rajoittamista, ahmimista, tahallista oksentamista tai muita äärimmäisiä painonhallintatapoja, jotka eivät kuitenkaan täytä kliinisen syömishäiriön kriteerejä (Reba-Harreleson ym. 2009). Häiriintyneen syömiskäyttäytymisen käsite kattaa siis kaikki syömiseen liittyvät ongelmat aina laihduttamisesta kliinisesti todettuun syömishäiriöön asti (American Psychiatric Association 2006). Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen edeltääkin usein itse syömishäiriön puhkeamista (Poikkimäki ym. 2017).

Syömishäiriö (eng. *eating disorder*) tarkoittaa yleensä kliinistä sairautta, jolla on henkeä uhkaavia fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. (Poikkimäki ym. 2017). Virallisessa ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) tautiluokitusjärjestelmässä toisistaan erotellaan laihuushäiriö (eng. *anorexia nervosa*), ahmimishäiriö (eng. *bulimia nervosa*) ja epätyypilliset syömishäiriöt, joista yleisin on lihavan ahmintahäiriö (eng. *binge eating disorder*) (World Health Organization 2016). Näiden

kliinisesti todettujen syömishäiriöiden elinikäinen esiintyvyys on laihuushäiriössä, ahmimishäiriössä ja ahmintahäiriössä eurooppalaisilla naisilla 1–4 prosenttia ja miehillä keskimäärin kaikissa 0,3 prosenttia (Keski-Rahkonen & Mustelin 2016). Lukujen voidaan kuitenkin olettaa olevan suurempia, sillä vain harva syömishäiriöpotilaista hakeutuu tai pääsee hoitoon (Keski-Rahkonen ym. 2008, 22). Syömishäiriöiden esiintyvyydestä onkin monia eri arvioita. Sticen, Martin, Shawin ja Jacónisin (2009) mukaan nuorista jopa 12 prosentilla huomattiin ilmenevän jonkin asteinen syömishäiriö 8-vuotisen pitkittäistutkimuksen aikana.

Syömistään rajoittavat ihmiset ovat usein todella tietoisia syömänsä ruuan laadusta ja määrästä, vaikka eivät välttämättä söisi sen vähempää kuin syömiskäyttäytymiseltään normaalit ihmiset. Huono itsetunto ja kehotytyttömyys ovat tutkitusti yhteydessä syömisen rajoittamiseen. (McLean & Barr 2003; Pietrowsky, Straub, & Hachl 2003.) Myös häiriintynyt liikunta- ja syömiskäyttäytyminen liittyvät toisiinsa; Hollandin, Brownin ja Keelin (2014) tutkimuksessa pakonomaisesti liikkuvilla oli nelinkertainen riski kärsiä häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä.

Nuorista urheilijoista joka viidennellä ja aikuisista joka neljännellä on todettu esiintyvän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (Poikkimäki ym. 2017). Sundgot-Borgenin ja Torstveitin (2004) tutkimuksessa urheilijoista huomattavasti suurempi osa (13,5%) kärsi häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä verrattuna kontrolliryhmään (4,6%), joka koostui normaalisti liikuntaa harrastavista ihmisistä. Erityisesti häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä esiintyy esteettisyyteen, painoluokkiin ja kestävyyskeskittyvissä lajeissa, joissa paino ja ulkonäkö vaikuttaa suoraan suoritukseen tai sen arviointiin (Charpentier 2017; Sundgot-Borgen & Torstveit 2004). Yleensä harrastajien parissa vallitsee käsitys, jonka mukaan suoritus on sitä parempi, mitä vähemmän rasvaa kehossa on (Keski-Rahkonen ym. 2008, 135). Häiriintyneen syömiskäyttäytymisen esiintyvyys ei Poikkimäen ym. (2017) mukaan eronnut sukupuolten välillä, kun taas aikaisemmissa tutkimuksissa esiintyvyys on ollut naisilla suurempi (Sundgot-Borgen & Torstveit 2004).

### 3.2 Liikunta-alan opiskelijoiden häiriintynyt syömiskäyttäytyminen

Liikunnanopettajan oletetaan yleisesti olevan perillä liikuntaan ja terveyteen liittyvistä asioista, näin ollen myös ravinnosta. Suomessa liikunnanopettaja toimii myös yleensä terveystiedon aineopettajana (Kokkonen 2015; Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo 2017), jolloin ravintotietämyksen merkitys korostuu. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014, 461) mukaan terveystiedon sisältöalueisiin kuuluvat ravitseminen ja liikunta. Tavoitteena on muun muassa ohjata oppilasta syventämään ymmärrystään terveyttä vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä sekä ohjata oppilasta arvioimaan omia terveyteen liittyviä tottumuksiaan ja valintojaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 460). Mielestämme liikunnan- ja terveystiedon opettajalla on kasvattajana vastuu ohjata oppilaita kohti tervettä syömiskäyttäytymistä sekä mahdollisuus huomata mahdollisia häiriöitä ja puuttua niihin.

Ruokavalion rajoittaminen on nähty toimivana painonhallintakeinona, jota suurin osa ihmisistä on käyttänyt ainakin jossain määrin elämänsä aikana. Liikunnanopettajien keskuudessa tämä kuitenkin näyttäisi olevan häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen liittyvä suuntaus (Filaire ym. 2012; O’Dea & Abraham 2001; Wilkinson ym. 2013). Wilkinsonin ym. (2013) mukaan naispuoliset liikunnanopettajaksi opiskelevat ovat tiukempia ruokavalion noudattamisen suhteen verrattuna muiden alojen opiskelijoihin. He kokivat huomattavasti vahvempaa tyytymättömyyttä omaan kehoonsa, sillä vain 17 prosenttia naisopiskelijoista koki painonsa olevan lähellä ihannepainoaan. Miehistä puolestaan 40 prosenttia koki painonsa sopivaksi. (Wilkinson ym. 2013.)

Filairin ym. (2012) tutkimuksessa miespuolisista liikunnanopettajaksi opiskelevista joka viidennellä todettiin häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja –asenteita, ja joka kolmas oli huolissaan painonnoususta ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Yagerin (2007, 147) tutkimuksessa jo valmiiksi alipainoisista naispuolisista liikunnanopettajaksi opiskelevista 52 prosenttia halusi pudottaa painoaan, kun O’Deanin ja Abrahamin (2001) tutkimuksessa vastaava luku oli 42 prosenttia liikunnan- ja kotitalouden opettajaksi opiskelevilla. Näistä opiskelijoista lisäksi 14 prosenttia ilmoitti sairastavansa syömishäiriötä. Erityisen huolestuttavaa oli, että naisopiskelijoista jopa viidesosa raportoi hallinneensa painoaan

oksentamalla, laksatiiveilla tai laihdutuslääkkeillä. (O’Dea & Abraham 2001.) Yager (2007, 227) havaitsi erityisen suuren eron miesten keskuudessa; liikunnanopettajaksi opiskelevista 13 prosenttia raportoi syömishäiriöstä, kun muista yliopisto-opisto opiskelijoista näin ei raportoinut kukaan. Myös valmistuneilla liikunnan ja terveystiedon opettajilla on havaittu olevan huomattavasti enemmän laihduttamista, häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja kehityttämättömyyttä kuin muilla opettajilla. (Yager & O’Dea 2009.)

Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja haitalliset painonhallintakeinot saattavat osittain selittyä huonolla tietämyksellä syömishäiriöistä. O’Dean ja Abrahamin (2001) tutkimuksessa liikunnanopettajaksi ja kotitalousopettajaksi opiskelevilla huomattiin olevan paljon vääriä käsityksiä ja tietoa ravitsemuksesta ja syömishäiriöistä. Yagerin (2007, 229-230) mukaan liikunnanopettajaksi opiskelevien ja muiden alojen opiskelijoiden välillä ei ollut juurikaan eroa tiedoissa kasvusta ja kehityksestä, mutta tiedoissa koskien syömishäiriöitä muiden alojen opiskelijat saivat parempia tuloksia. Erityisen huolestuttavaa on, että kyseiset opiskelijat saattavat tulevaisuudessa antaa oppilailleen haitallisia ravinto- ja painonhallintaneuvoja (O’Dea & Abraham 2001).

Liikunnanopettajaksi opiskelevien häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä pohdittaessa tulee ottaa huomioon myös se, että heistä suuri osa on harraste- ja kilpaurheilutai kilpailee edelleen. Urheilijoilla syömishäiriöitä esiintyy normaalia enemmän (Poikkimäki ym. 2017; Sundgot-Borgen & Torstveit 2004), ja osa urheilijoista alkaa myöhemmin opiskella liikunnanopettajiksi. Urheilijoiden valikoituminen liikunta-alan opintoihin voi siis osittain selittää häiriintyneen syömiskäyttäytymisen yleisyyttä liikunnanopettajaksi opiskelevilla. Tämä ei kuitenkaan selitä sitä, miten häiriintynyt syömiskäyttäytyminen lisääntyy naispuolisilla opiskelijoilla opintojen aikana. (O’Brien & Hunter 2006).

### **3.3 Liikuntakäyttäytyminen**

Liikuntaharjoittelua pidetään yleisesti hyväksyttävänä ja terveyttä edistävänä toimintana.

Kuinka paljon on kuitenkin liikaa? Liikunnan muuttuessa pakonomaiseksi siitä katoaa ilo, suorituksesta tulee automaatio, eikä liikkuja pysty enää kuuntelemaan kehoaan (Charpentier 2017). Kun liikuntaa harrastetaan niin paljon, että sen terveyshyödyt alkavat kääntyä fyysistä,

psykkistä ja sosiaalista terveyttä pikemminkin kuluttaviksi, on kyse häiriintyneestä liikuntakäyttäytymisestä, joka aiheuttaa ongelmia yksilölle kaikilla terveyden osa-alueilla. (Paradis, Cooke, Martin & Hall 2013.)

Englannin kielessä epäterveelle liikunnalle on monta eri käsitettä, joita käytetään samamerkityksellisesti ja hyvinkin vaihtelevissa yhteyksissä. Suomennoksista käytetyimmät termit ovat pakonomainen liikunta (eng. excessive exercise, compulsive exercise) ja liikuntariippuvuus (eng. exercise addiction, exercise dependence). Hausenblas ja Downs (2002) ovat kehittäneet psykiatriassa käytettävän mittarin, jolla mitataan liikuntariippuvuutta. Seuraavista kriteereistä vähintään kolmen toteutuessa voidaan puhua liikuntariippuvuudesta: 1) toleranssin eli sietokyvyn kasvaminen liikuntaan, 2) vierotusoireiden ilmaantuminen, 3) harjoituksen pituuden ja tehokkuuden tahaton kasvattaminen, 4) liikkuminen tahtotilasta huolimatta, 5) valtava ajankäyttö liikuntaan, 6) liikkuminen vammasta huolimatta sekä 7) muiden tärkeiden asioiden, kuten sosiaalisten suhteiden, aktiviteettien tai tehtävien toissijaiseksi jättäminen tai lopettaminen. Samoja kriteereitä käyttävät muutkin tutkijat määritellessään liikuntariippuvuutta (Hamer & Karageorghis 2007; Keski-Rahkonen 2001; Keski-Rahkonen ym. 2008, 134; Mond, Hay, Rogers & Owen 2006; Naylor 2011; Zmijewski & Howard 2003).

Keski-Rahkosen (2001) mukaan liikuntariippuvuuden sijaan tulisi kuitenkin käyttää pakonomainen liikunta -käsitettä. National Eating Disorder Association (2016) määrittelee pakonomaisen liikunnan harjoitteluksi, jota suoritetaan epätavallisissa ympäristöissä epätavallisena ajankohtana ja jota käytetään tunteiden hallintakeinona, oksentamisen vaihtoehtona ja lupana syödä. Liikkuja myös kokee riittämättömyyttä, jos ei painosta itseään ääri rajoille harjoitellessaan. Pakonomaisen liikunnan on myös katsottu tarkoittavan syömishäiriöpotilaiden harjoittamaa liikuntakäyttäytymistä (Dalle, Grave, Calugi & Marchesini 2008). Pakonomainen liikunta voi olla kahdenlaista. Ensinnäkin liikunta saattaa olla itsetarkoitus, suorituskyvyn nostamisen väline. Liikunta on tällöin pakonomaista ja sitä harrastetaan ahdistuksen poissa pitämiseksi. Toisaalta pääsyyt liikuntaan voivat olla laihtuminen, kehon muokkaus tai syödyn ruuan energiamäärän tasoittaminen, joihin liittyy usein myös syömishäiriö. (Hamer & Karageorghis 2007; Rocks, Pelly, Slater & Martin 2017.) Pakonomaisesti liikkuvat liittävät toiminnan osaksi identiteettiään, eivätkä enää näe toimintaa



valintana vaan pikemminkin tapana ylläpitää itselleen luomaansa identiteettiä (Mageau ym. 2009).

Intohimo liikuntaa kohtaan saattaa ulkopuolisen silmin näyttää pakonomaiselta liikunnalta. Paradis ym. (2013) tutkivat tekijöitä, jotka erottavat nämä kaksi toisistaan. Aiemmin esitellyn mittariston (Hausenblas & Downs 2002) kriteereistä sietokyvyn kasvaminen ja valtava ajankäyttö liikuntaan toteutuvat myös, jos kyseessä on intohimo liikuntaa kohtaan. Pakonomaisesta liikunnasta on kyse, jos myös muut mittariston kriteerit täyttyvät. (Paradis ym. 2013.) Naylorista (2011) liikunnasta tekee pakonomaista harjoittelun määrän sijasta se, miksi liikutaan ja millaista liikunta on. Adkins ja Keel (2005) huomasivat pakonomaiseen liikuntaan liittyvän usein myös tarkkaa kirjanpitoa omista harjoituksista. Pakonomaisuudesta kertoo myös harjoituksen viivästymisestä johtuvat syyllisyyden tunteet, kun liikuntaa harrastetaan pelkästään kehonmuokkaustarkoituksessa (Mond ym. 2006; Naylor 2011).

Pakonomaisen liikunnan sukupuolten välisistä eroista on ristiriitaista tietoa. Osa tutkimuksista toteaa miehillä esiintyvän enemmän pakonomaisen liikunnan oireita kuin naisilla (Halliwell & Harvey 2006; Hausenblas & Downs 2002), kun taas Zmijewski ja Howard (2003) pitivät sitä yleisempänä naisten keskuudessa. Hollandin ym. (2014) uudemmassa tutkimuksessa eroa sukupuolten välillä ei kuitenkaan ilmennyt. Joko käyttäytyminen on muuttunut tai tutkimustavat ja kysymyksenasettelut ovat kehittyneet vuosien saatossa.

Pakonomainen liikunta saattaa johtaa syömishäiriön kehittymiseen, vaikka sitä ei ole alun perin ilmennyt (Kostrzewa, Eijkemans & Kas 2013). Kostrzewan ym. (2013) tutkimuksessa pakonomaisesti liikkuvilla oli 2,5-kertainen mahdollisuus sairastua syömishäiriöön. Liikkuminen painon- tai kehonmuokkaustarkoituksessa ja harjoituksen lykkääntymisestä johtuva syyllisyys nostivat myös vahvasti syömishäiriökäyttäytymisen todennäköisyyttä (Mond ym. 2006). Naiset, jotka käyttivät raskasta liikuntaa ja paastoamista tunteiden säätelykeinona, kärsivät huomattavasti suuremmasta kehotytyttömyydestä kuin naiset, jotka eivät käyttäneet näitä hallintakeinoja (LePage, Crowther, Harrington & Engler 2008).

Sekä pakonomainen liikunta että liikuntariippuvuus ovat häiriintynyttä liikuntakäyttäytymistä. Tässä työssä käytämme termiä häiriintynyt liikuntakäyttäytyminen, koska sen määritelmä on

joustavampi kuin liikuntariippuvuuden, jolle on asetettu tarkemmat kriteerit (Hausenblas & Downs 2002).

### **3.4 Häiriintynyt liikuntakäyttäytyminen liikunta-alalla**

Liikunnanopettajilta ja ammattiin opiskelevilta vaaditaan hyvää fyysistä toimintakykyä, mutta ulkoisen paineen lisäksi opiskelijat tiedostavat myös itse fyysisen hyvinvoinnin merkityksen tulevaa ammattiaan ajatellen (Varea 2016). Liikunta-alan opinnot pyörivät niin käytännön kuin teoriankin osalta liikunnan ja terveyden ympärillä, mikä yhdessä sosiaalisen ympäristön vaikutusten kanssa lisää alan opiskelijoiden pakonomaista liikuntakäyttäytymistä (Szabo & Griffiths 2007). Tätä näyttäisi lisäävän myös koettu sosiaalinen epävarmuus, luonteenomainen täydellisyyden tavoittelu sekä aineellisista nautinnoista pidättäytyminen (Pini, Calamari, Pulegio & Pulleiza 2007).

Liikunnanopettajaksi opiskelevien liikuntakäyttäytymisestä tehdyt tutkimukset osoittavat, että taipumus häiriintyneeseen liikuntakäyttäytymiseen tai pakonomaiseen liikuntaan on suurempi liikunnan opettajaksi opiskelevilla kuin muuta alaa opiskelevilla. (Nuzzo ym. 2013; O’Dea & Abraham 2001; Szabo & Griffiths 2007; Yager & O’Dea 2009). Liikuntatieteiden opiskelijoilla häiriintynyt liikuntakäyttäytyminen on kaksi kertaa yleisempää kuin tavallisilla liikunnan harrastajilla (Szabo & Griffiths 2007; Yager ym. 2017). Yagerin (2007, 228) tutkimuksessa pakonomaista liikuntakäyttäytymistä esiintyi liikunnanopettajaksi opiskelevista miehistä 41 prosentilla ja naisista 32 prosentilla, kun taas muiden alojen opiskelijoilla tällaista käyttäytymistä esiintyi miehistä 15 prosentilla ja naisista 14 prosentilla. O’Dean ja Abrahamin (2001) tutkimuksessa liikunnanopettaja- ja kotitalousopettajaopiskelijoista noin neljäsosa käytti pakonomaista liikuntaa painonhallinta menetelmänä, kun pakonomaiseksi laskettiin kahden tunnin raskas liikuntasuoritus päivittäin. Tulee kuitenkin ottaa huomioon, että esimerkiksi kilpaurheilijoilla tämä määrä tulee täyteen helposti.

Liikunnanopettajaksi opiskelevilla huomattiin olevan huomattavasti enemmän pakonomaista liikuntaa ja korkeampi tarve tavoitella lihaksikasta vartaloa kuin eri alojen opiskelijoilla; liikunnanopettajaksi opiskelevista naisista 81 prosenttia ja miehistä 67 prosenttia pyrki muokkaamaan ulkonäköään urheilun avulla (Yager ym. 2017). Huolestuttavaa on, että

pakonomaisesta liikuntakäyttäytymisestään huolimatta liikunnanopettajaksi opiskelevat tunnistivat huonosti tätä käyttäytymistä itsessään (Yager & O’Dea 2009).

## **4 TUTKIMUSMENETELMÄT**

### **4.1 Tutkimuskysymykset**

Tässä tutkielmassa selvitimme, eroavatko suomalaiset liikunnanopettajaksi ja luokanopettajaksi opiskelevat ja eri sukupuolta olevat opiskelijat toisistaan kehonkuvan, syömis- ja liikuntakäyttäytymisen sekä koettujen ulkonäköpaineiden suhteen. Pyrimme myös selvittämään, millaisia ulkonäköpaineita liikunnanopettajaksi opiskelevat kokevat ja miten he kokevat paineiden muuttuneen opintojen aikana. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Eroavatko liikunnanopettajaksi ja luokanopettajaksi opiskelevat ja eri sukupuolta olevat opiskelijat toisistaan kehonkuvan, syömis- ja liikuntakäyttäytymisen sekä ulkonäköpaineiden kokemisen suhteen?
2. Millaisia ulkonäköpaineita liikunnanopettajaksi opiskelijat kokevat ja miten ulkonäköpaineet ovat muuttuneet opintojen aikana?

Aiemman kansainvälisen tutkimustiedon perusteella oletimme, että liikunnanopettajaksi opiskelevilla esiintyy enemmän kehonkuvan (O’Dea & Abraham 2001; Yager 2007, 2) ja syömis- ja liikuntakäyttäytymisen ongelmia (Nuzzo ym. 2013; Szabo & Griffiths 2007; Yager & O’Dea 2009) sekä opiskeluympäristöstä johtuvia ulkonäköpaineita (Yager ym. 2017) kuin luokanopettajaksi opiskelevilla. Oletimme myös, että naiset ovat miehiä alttiimpia kehonkuvan (Blinikka & Uusitalo 1988; Grogan 2008, 204; Lawler & Nixon 2010; Ålgars 2012, 13) sekä häiriintyneen liikunta- ja syömiskäyttäytymisen (O’Brien & Hunter 2006) ongelmille.

### **4.2 Tutkimusaineisto ja sen keruu**

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat liikuntapedagogiikkaa ja kasvatustieteitä pääaineenaan Jyväskylän yliopistossa opiskelevat opiskelijat. Luotuamme kyselylomakkeen (liite 1) testasimme sitä omalla graduryhmällämme sen toimivuuden ja ymmärrettävien kysymysten asettelujen varmistamiseksi. Toteutimme tutkielman pääosin määrällisenä

poikkileikkaustutkimuksena, mutta keräsimme myös laadullista aineistoa kahdella avoimella kysymyksellä. Lopullisen aineiston keräsimme sähköisellä Webropol-kyselyllä joulukuun 2018 ja tammikuun 2019 aikana. Jaoimme linkin liikuntatieteellisen tiedekunnan ainejärjestön (Sporticus) ja kasvatustieteellisen tiedekunnan ainejärjestön (Pedago) yhteyshenkilöiden kautta ainejärjestöjen jäsenille sähköpostilla. Lisäksi käytimme yliopiston sähköpostilistoja sekä opiskelijoiden omia ryhmäkeskusteluja jakaessamme linkkiä kohderyhmälle. Vastaaminen tapahtui anonyymina. Kyselyyn vastasi yhteensä 237 opiskelijaa, joista analyysivaiheessa poistimme kaksi, sillä toinen vastaajista ei kertonut pääainettaan ja toinen vastasi kysymykseen sukupuolesta ”joku muu/en halua kertoa”. Tutkielman lopullinen otos oli siis 235 (N=235), joista 128 (54%) oli liikuntapedagogiikan ja 107 (46%) kasvatustieteiden opiskelijoita. Tutkittavien pääaineen ja sukupuolen mukainen jakautuminen ilmenee taulukosta 1. 1.-5. vuosikurssin opiskelijat olivat tutkielmassa tasaisesti edustettuina (vaihteluväli 15,3 % - 23,0 %) ja lisäksi 8% vastaajista oli kuudennelta vuosikurssilta

TAULUKKO 1. Tutkittavien (n=235) jakautuminen pääaineen ja sukupuolen mukaan sekä lukumäärinä (fr) että suhteellisina osuuksina (%)

Tutkittavat	Liikunnanopettajaksi opiskelevat fr (%)	Luokanopettajaksi opiskelevat fr (%)	Yhteensä fr (%)
Naiset	74 (32)	102 (43)	176 (75)
Miehet	54 (23)	5 (2)	59 (25)
Yhteensä	128 (54)	107 (46)	235 (100)

### 4.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja muuttujat

*Kielteinen kehonkuva.* Mittasimme kielteistä kehonkuvaa 15 väittämällä, jotka poimimme seuraavista kansainvälisistä mittareista: The Body Appreciation Scale-2 (esim. “Olen tyytyväinen siihen, miltä kehoni näyttää”; ”Olen tyytyväinen kehoni toimintakykyyn”; Tylka & Wood-Barcalow 2015a), Body Investment Scale (esim. ”Pidän ulkonäöstäni sen epätäydellisyyksistä ja puutteista huolimatta”; ”Olen pettynyt ja/tai turhautunut ulkonäkööni”; Orbach & Mikulincer 1998), The Body-Esteem Scale (esim. ”Pelkään että minut nähdään eri

*tavalla tai kykenemättömänä, jos en säilytä tiettyä painoa*”; Mendelson & White 2001), Eating Disorders Examination Questionnaire (esim. *”Olen usein tuntenut itseni lihavaksi*”; *”Olen tuntenut voimakasta halua laihtua*”; Fairburn & Beglin 2008) ja Drive for Muscularity (esim. *”Uskon, että näyttäisin paremmalta, jos painaisin 5 kiloa enemmän*”; *”Toivon, että olisin lihaksikkaampi*”; McCreary & Sasse 2000). Opiskelijat vastasivat väittämiin asteikolla 1 = täysin eri mieltä, 2 = jonkin verran eri mieltä, 3 = siltä väliltä, 4 = jonkin verran samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä. Kielteisen kehonkuvan keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa oli .86.

*Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen.* Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä mittasimme 10 väittämällä. Väittämistä 6 oli Eating Disorders Examination Questionnaire –mittarista (esim. *”Olen pelännyt menettäväni syömisen hallinnan*”; *”Olen yrittänyt noudattaa tiettyjä syömiseen liittyviä sääntöjä (esim. kalorirajaa), vaikuttaakseni kehoni muotoon tai painooni*”; Fairburn & Beglin 2008) ja 3 Disordered Eating Attitude –mittarista (esim. *”Tunnen syyllisyyttä tai itseinhoa syötyäni liikaa*”; *”Minusta tuntuu, että usein käytän paljon aikaa sen miettimiseen, kuinka paljon söin, tai sen pohtimiseen, miten yritän olla syömättä enää*” ; Alvarenga ym. 2010). Tämän lisäksi muotoilimme itse yhden väittämän (*”Luokittelen tietyt ruoat hyviksi tai pahoiksi riippuen niiden ravintosisällöstä*”) perustuen Intuitive Eating –mittariin (Tylka 2013). Opiskelijat vastasivat väittämiin asteikolla 1 = täysin eri mieltä, 2 = jonkin verran eri mieltä, 3 = siltä väliltä, 4 = jonkin verran samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä. Häiriintyneen kehonkuvan keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa oli .90.

*Häiriintynyt liikuntakäyttäytyminen.* Mittasimme häiriintynyttä liikuntakäyttäytymistä 10 väittämällä, joista 8 oli Compulsive Exercise Test –mittarista (esim. *”Tunnen syyllisyyttä, jos suunniteltu liikuntaharjoitus jää välistä*”; *”Liikun muokatakseni ulkoista olemustani*”; Taranis, Touyz & Meyer 2011) ja 2 Drive for Muscularity -mittarista (*”Muut ihmiset ajattelevat, että liikun liian paljon*”; *”Liikuntaan käyttämäni aika rajoittaa muita elämän osa-alueitani/ajankäyttöäni*”; McCreary & Sasse 2000). Opiskelijat vastasivat kysymyksiin asteikolla 1 = Täysin eri mieltä, 2 = Jonkin verran eri mieltä, 3 = Siltä väliltä, 4 = Jonkin verran samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä. Väittämistä muodostetun keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa oli .74.

Selvitimme laihduttamista (*”Oletko koskaan laihduttanut tai yrittänyt laihduttaa?”*), häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (*”Onko sinulla mielestäsi ongelmia suhtautumisessa ruokaan ja syömiseen?”*) sekä syömishäiriöiden esiintyvyyttä (esim. *”Sairastan tällä hetkellä syömishäiriötä”*) kysymyksellä, jossa vastaajan tehtävänä oli valita omaa tilannettaan parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto (Lukkarila 2015).

*Ulkonäköpaineet.* Kyselylomakkeen lopussa selvitimme vastaajien kokemia ulkonäköpaineita kahdella kyllä/ei –kysymyksellä. Vastaajan vastatessa kyllä kysymyksiin ”Koetko opiskeluympäristösi lisäävän ulkonäköön liittyviä paineita?” tai ”Ovatko paineet muuttuneet opintojen/opiskeluvuosien aikana?” häntä pyydettiin perustelemaan vastauksensa avoimeen tekstikenttään.

*Taustatiedot* Taustatietoina keräsimme tietoja muun muassa vastaajan sukupuolesta, pääaineesta ja vuosikurssista. Sukupuolta kysyttäessä vastausvaihtoehdot olivat 1= nainen, 2= mies, 3= joku muu/en halua kertoa. Pääaineen vaihtoehdot olivat 1= liikuntapedagogiikka ja 2= kasvatustiede (luokanopettaja). Vuosikurssia kysyttäessä vastaajalle annettiin vaihtoehdot ensimmäisestä (1.) vuosikurssista kuudenteen (6.), joista vastaajan tehtävänä oli valita tilannettaan parhaiten kuvaava vaihtoehto.

#### **4.4 Määrällisen aineiston käsittely**

Aineiston analysoinnissa käytimme IBM SPSS-statistics 24 ohjelmaa (IBM Corp. 2016) Siirsimme kyselylomakkeen vastaukset suoraan Webropol –ohjelmasta SPSS-ohjelmistoon. Muodostimme kielteisestä kehonkuvasta, häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä ja häiriintyneestä liikuntakäyttäytymisestä keskiarvosummamuuttujat. Näin jokaista osa-aluetta saatiin kuvattua yhdellä muuttujalla, jonka sisäistä yhdenmukaisuutta tarkastelimme Cronbachin alfaa käyttäen.

Määrällistä tutkimusaineistoa kuvailimme tarkastelemalla muuttujien keskiarvoja ja keskihajontaa sekä 2-luokkaisista muuttujista myös frekvenssiä ja prosenttiosuuksia. Riippumattomien otosten t-testillä selvitimme muuttujien keskiarvoissa esiintyviä pääaineiden

ja sukupuolten välillä vallitsevia tilastollisesti merkitseviä eroja. Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvoksi asetimme  $p < 0.5$ . (Metsämuuronen 2008, 353–392, 424.) Yksisuuntaisella varianssianalyysillä tarkastelimme kolmen ryhmän (R1-R3); liikunnanopettajaksi opiskelevien miesten (R2) ja naisten (R1) sekä luokanopettajaksi opiskelevien naisten (R3) välisiä tilastollisesti merkitseviä eroja keskiarvosummamuuttujien suhteen. Ulkonäköpaineiden tilastollisesti merkitseviä eroja näiden ryhmien välillä tarkastelimme ristiintaulukoinnilla ja khiin neliö -testillä. Lisäksi tarkastelimme liikunnanopettajaksi opiskelevien koetuissa ulkonäköpaineissa ilmeneviä eroja vuosikurssien välillä yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Pienen vuosikurssiotannan vuoksi jaoinme vastaajat ryhmiin (R4-R6); vuosikurssit 1-2 (R4), vuosikurssit 3-4 (R5) sekä vuosikurssit 5-6 (R6).

#### **4.5 Laadullisen aineiston käsittely**

Käytimme avointen kysymysten analysoinnissa ymmärtämiseen pyrkivää aineistolähtöistä sisällönanalyysiä sekä sisällön erittelyä, jonka avulla pyrimme kuvaamaan määrällisesti aineiston sisältöä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on välittää mahdollisimman selkeä ja tiivis kuva aineistosta säilyttäen kuitenkin sen alkuperäinen sanoma. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117-119.) Sisällönanalyysimme oli aineistolähtöistä, sillä analysointia eivät ohjanneet omat eivätkä aiempiin tutkimustuloksiin pohjautuvat teoreettiset ennakkokäsitykset (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108).

Koska luokanopettajaksi opiskelevista ainoastaan kahdeksan oli vastannut myöntävästi kysymykseen ulkonäköpaineista, päädyimme jättämään heidän vastauksensa analyysin ulkopuolelle ja keskittymään ainoastaan liikunnanopettajaksi opiskelevien vastauksiin. Aineisto oli valmiiksi kirjoitetussa muodossa, joten pystyimme aloittamaan analysoinnin kokoamalla vastaukset yhteen tiedostoon. Analysoitavia vastauksia oli yhteensä 82, joista 55 oli vastauksia kysymykseen “Koetko opiskeluympäristösi lisäävän ulkonäköön liittyviä paineita?” ja 27 kysymykseen “Ovatko paineet muuttuneet opintojen/opiskeluvuosien aikana?”. Analysoitavaa tekstiä oli yhteensä 4 sivua (Times New Roman, fonttikoko 12, riviväli 1.5). Analysoimme molempien avointen kysymysten vastaukset erikseen.



Aloitimme analyysin lukemalla kaikki vastaukset läpi useampaan kertaan saadaksemme selkeämmän kuvan niiden sisällöistä. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti pyrimme etsimään vastauksista tutkimuskysymyksemme kannalta oleellisia toistuvia ilmauksia ja erittelemään niitä niiden sisällön perusteella. Käytimme erittelyssä apuna Microsoft Office Word 2016 -tekstinkäsittelyohjelmaa ja sen muotoilu- ja korostustoimintoja. Emme pelkistäneet alkuperäisilmauksia, sillä ne olivat jo valmiiksi selkeitä ja ytimekkäitä eikä analysoitavaa aineistoa ollut määrällisesti paljon. Vastausten pilkkomisen jälkeen klusteroimme eli ryhmittelimme samansisältöiset ilmaukset niitä yhdistäviksi ja kuvastaviksi alaluokiksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Annoimme myös jokaiselle vastaajalle oman tunnusteen, jotta pystyisimme erittelemään vastauksia sukupuolen mukaan (N=nainen, M=mies) sekä yhdistämään saman henkilön vastaukset (esim. N7, N11, N23). Taulukossa 2 on esimerkki aineiston ryhmittelystä, jossa yksittäisistä ilmauksista on muodostettu niitä kuvastava alaluokka.

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

Alkuperäisilmaukset	Alaluokka
<i>“Olen oppinut hyväksymään itseni sellaisena kuin olen.”</i> (M1) <i>“Nykyään olen enemmän sinut kroppani kanssa.”</i> (N7) <i>“Olen hyväksynyt kehoni tällaisena.”</i> (N1)	Itsensä hyväksyminen

Tämän jälkeen jatkoimme analyysiä yhdistämällä alaluokkia toisiinsa ja muodostamalla niistä niitä kuvaavia yläluokkia. Etenimme siis aineiston alkuperäisilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Tätä vaihetta kutsutaan abstrahoinniksi eli käsitteellistämiseksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125). Taulukossa 3 on esimerkki tekemästämme käsitteellistämisestä.

TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston käsitteellistämisestä

Alaluokka	Yläluokka
Itsensä hyväksyminen	Itsetunnon vahvistuminen
Itsevarmuuden lisääntyminen	
Myönteisyys itseä kohtaan	

Ryhmittelyn ja luokkien muodostamisen jälkeen kvantifioimme aineiston saadaksemme vastausten sisällöistä myös määrällistä tietoa. Laskimme siis kummankin kysymyksen aineistosta, kuinka monta analyysiyksikköä kunkin ala- ja yläluokan sisällä on ja millaisessa suhteessa ne ovat määrällisesti toisiinsa.

#### **4.6 Tutkimuksen luotettavuus**

*Validiteetti.* Validiteetti kuvaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä selvittää juuri sitä, mitä sillä on tarkoitus selvittää (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 231; Metsämuuronen 2011, 74). Tulostemme yleistettävyyttä ja luotettavuutta tukevat monet eri tekijät. Tutkimuksen otanta oli tarkkaan määritelty, sillä kaikki vastaajat edustivat Jyväskylän yliopiston kahden pääaineen opiskelijakuntaa. Jyväskylän liikuntatieteellisen tiedekunnan ollessa Suomen ainoa liikunnanopettajia kouluttava oppilaitos voidaan tuloksia yleistää Suomen tasolla liikunnanopettajaksi opiskeleviin ja mahdollisesti verrata myös kansainvälisiin tutkimustuloksiin. Tutkimuksen sisäistä luotettavuutta puolestaan paransi vastaajien suuri lukumäärä (n=235). Tutkimuksen validiteettia parantaa laadullisen ja määrällisen tutkimusmenetelmän yhtäaikainen hyödyntäminen (eng. mixed methods), joka mahdollistaa tulosten tarkastelun useammasta näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78).

*Reliabiliteetti.* Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan mittausten toistettavuutta eli mittarin kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Hirsjärvi ym. 2016, 231). Kansainvälisesti testatuilla mittareilla pyritään kohottamaan mittauksen tasoa ja päästään luotettavasti vertailemaan myös eri maissa saatuja tuloksia. Metsämuuronen (2011, 67-68) mukaan onkin perusteltua käyttää valmista mittaria, jos sellainen on saatavilla, sillä se on yleensä testattu suurilla ihmismäärillä ja luotettavuus on jo arvioitu. Tällöin myös tulokset ovat luultavasti vertailukelpoisia muiden samalla mittarilla saatujen tulosten kanssa. Valmiiden mittareiden käyttö soveltui tutkimuskysymykseemme parhaiten, sillä uusien mittarien kehittäminen olisi vaatinut paljon aikaa ja tietämystä aihepiiristä. Useiden valmiiden väittämien yhdistäminen eri mittareista vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen ja vertailuun kansainvälisten tutkimusten kanssa. Mittaustilanteen kontrollointi oli mahdotonta, sillä tutkittavat vastasivat kyselyyn itsenäisesti ja ulkoiset tekijät ovat voineet vaikuttaa kyselyyn vastaamiseen.

Muodostimme kielteistä kehonkuvaavaa, häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja häiriintynyttä liikuntakäyttäytymistä mittaavista väittämistä keskiarvoon perustuvat summamuuttujat, joiden sisäistä yhdenmukaisuutta tarkastelimme Cronbachin alfan avulla. Tilastotieteessä raja-arvojen asettamisen kiistanalaisuudesta huolimatta voidaan todeta, että alfan ollessa suurempi kuin .60 summamuuttujat ovat sisäisesti yhdenmukaisia (Metsämuuronen 2011, 78–79), eli väittämät mittaavat samaa asiaa. Summamuuttujien reliabiliteetti saattaa joskus nousta jättämällä jokin väittämä pois, mutta tässä tutkielmassamme minkään väittämän poisjättäminen ei olisi olennaisesti parantanut keskiarvosummamuuttujien sisäistä yhdenmukaisuutta, joten päädyimme sisällyttämään kaikki väittämät. Cronbachin alfoja, jotka vaihtelivat välillä .74-.90, voidaan pitää riittävinä ja näin ollen muodostettuja keskiarvosummamuuttujia luotettavina.

Laadullisessa sisällönanalyysissä on yleisesti tiedostettuja luotettavuuteen liittyviä ongelmia, sillä tutkijan omat ennakkokäsitykset ja teoreettiset tiedot on hankala ellei mahdotonta sulkea täydellisesti analyysin ulkopuolelle (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108). Kumpikin meistä on kartuttanut omaa esiymmärrystään jo kandidaatin tutkielmia tehdessään. Christina perehtyi omassa tutkielmassaan liikunta-alaa opiskelevien häiriintyneeseen syömis- ja liikuntakäyttäytymiseen, Sallan puolestaan perehtyessä liikunta-alaa opiskelevien kehonkuvaan ja siihen liittyviin ongelmiin. Olemme opintojen aikana tehneet myös runsaasti huomioita ympäristöstämme ja keskustelleet useiden opiskelutovereiden kanssa ulkonäköpaineista ja siitä, miten käsitys ”normaalivartalosta” tuntuu hämärtyvän opintojen aikana. Opiskelijoiden puheissa on noussut myös usein esille se, miten omaa liikkumista ja syömistä kontrolloidaan ja kuinka siinä epäonnistumisesta koetaan huonoa omatuntoa. On siis selvää, että kummankin henkilökohtainen esiymmärrys on osaltaan vaikuttanut jo tutkimuskysymysten asettamiseen ja saattanut vaikuttaa myös aineiston tulkitsemiseen ja analysointiin. Tutkijan esiymmärrys tutkittavasta aiheesta on kuitenkin laadullisen tutkimuksen kannalta tärkeää ja oleellinen osa fenomenologis-hermeneuttisen perinteen hermeneuttista kehää, jonka mukaan ymmärtäminen on aina tulkintaa ja kaiken ymmärtämisen taustalla on aiemmin jo ymmärretty (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40). Pyrimmekin sisällönanalyysiä tehdessämme tiedostamaan omat esiymmäryksemme ja niiden mahdolliset vaikutukset. Eskolan ja Suorannan (1998, 213) mukaan tällainen omien ennakko-oletuksien huomioon ottaminen lisää tutkielman varmuutta ja tätä kautta osaltaan myös tutkielman luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta on laadullisen tutkimuksen piirissä pyritty arvioimaan erilaisten kriteerien pohjalta. Uskottavuus on yksi kriteereistä, jonka Eskola ja Suoranta (1998, 212) ovat luotettavuuden arvioinnille nimenneet. Eskolan ja Suorannan (1998, 212) mukaan uskottavuudella tarkoitetaan tutkijan tekemien käsitteellistysten ja tulkintojen vastaavuutta tutkittavien käsityksiin. Tutkielmamme uskottavuutta pyrimme lisäämään sillä, että tutustuimme aineistoon perusteellisesti ja keskustelimme yhdessä vastauksien sisällöistä useaan otteeseen. Yhdessä pohtimalla pystyimme huomioimaan erilaiset näkökulmat ja varmistamaan sen, että olemme samaa mieltä erilaisten ilmausten lopullisesta tulkinnasta. Tutkielmamme uskottavuutta lisää osaltaan myös se, että kuvaamme yksityiskohtaisesti sisällönanalyysin vaiheet tutkielman menetelmäosiossa sekä esittelemme saamamme tulokset tarkasti ja mahdollisimman ymmärrettävässä muodossa luvussa viisi.

Laadulliseen tutkimukseen liittyvässä kirjallisuudessa yhtenä luotettavuuden kriteerinä nousee esille myös triangulaatio. Triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten metodien, tutkijoiden, teorioiden ja tiedonlähteiden yhdistämistä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 168.) Triangulaation näkökulmasta tutkimuksemme luotettavuutta lisäsi monitutkijamenetelmä, jonka mukaisesti aineiston keruuseen ja analysointiin osallistui useampi tutkija (Metsämuuronen 2008, 254). Myös niin kutsuttu monimetodi-menetelmä eli se, että käytimme useampaa kuin yhtä tiedonhankintatekniikkaa, paransi osaltaan tutkimuksemme luotettavuutta (Metsämuuronen 2008, 254; Tuomi & Sarajärvi 2018, 168). Sisällönanalyysimme luotettavuutta lisäsi osaltaan myös se, että aineiston keruuseen ja analysointiin oli riittävästi aikaa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165), sillä näin pystyimme rauhassa muodostamaan analyysistä mahdollisimman aineistoa kuvaavan ja ymmärrettävän.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Opiskelijoiden väliset erot sukupuolittain ja pääaineittain

Taulukoissa 4-6 ilmenee liikunnanopettajaksi opiskelevien miesten (R1) ja naisten (R2) sekä luokanopettajaksi opiskelevien naisten (R3) väliset erot kielteisen kehonkuvan, häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ja häiriintyneen liikuntakäyttäytymisen summamuuttujien suhteen.

TAULUKKO 4. Opiskelijaryhmien (R1-R3) kielteisen kehonkuvan keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh) ja ryhmien väliset erot

	R1	R2	R3	ANOVA	Tamhane
	Ka (Kh)	Ka (Kh)	Ka (Kh)		
Kielteinen kehonkuva	2.01 (.50)	2.63 (.72)	2.59 (.74)	F= 15.738 df= 2 p= .000	R2***, R3*** > R1

p<0.001 = \*\*\*, p<0.01 = \*\*, p<0.05 = \*

Liikunnanopettajaksi opiskelevilla miehillä oli tilastollisesti merkitsevästi myönteisempi kehonkuva kuin liikunnanopettajaksi ja luokanopettajaksi opiskelevilla naisilla. Liikunnanopettajaksi ja luokanopettajaksi opiskelevien naisten välillä kehonkuvassa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

TAULUKKO 5. Opiskelijaryhmien häiriintyneen syömiskäyttäytymisen keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh) ja ryhmien väliset erot

	R1	R2	R3	ANOVA	Tamhane
	Ka (Kh)	Ka (Kh)	Ka (Kh)		
Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen	1.71 (.55)	2.56 (.94)	2.34 (.96)	F= 15.543 df= 2 p= .000	R2***, R3*** > R1

p<0.001 = \*\*\*, p<0.01 = \*\*, p<0.05 = \*

Liikunnanopettajaksi opiskelevat miehet erosivat tilastollisesti merkitsevästi sekä liikunnanopettajaksi että luokanopettajaksi opiskelevista naisista häiriintyneen syömiskäyttäytymisen suhteen. Miehillä esiintyi vähemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä kuin naisilla.

TAULUKKO 6. Opiskelijaryhmien häiriintyneen liikuntakäyttäytymisen keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh) ja ryhmien väliset erot

	R1	R2	R3	ANOVA	Tukey
	Ka (Kh)	Ka (Kh)	Ka (Kh)		
Häiriintynyt liikuntakäyttäytyminen	2.35 (.54)	2.57 (.72)	2.30 (.62)	F= 4.170 df= 2 p= .017	R2>R3*

p<0.001 = \*\*\*, p<0.01 = \*\*, p<0.05 = \*

Liikunnanopettajaksi opiskelevilla naisilla esiintyi tilastollisesti merkitsevästi enemmän häiriintynyttä liikuntakäyttäytymistä kuin luokanopettajaksi opiskelevilla naisilla. Liikunnanopettajaksi opiskelevat miehet eivät eronneet liikunnanopettajaksi tai luokanopettajaksi opiskelevista naisista tilastollisesti merkitsevästi.

Taulukossa 7 esittelemme kaikki yksittäisten muuttujien väliset tilastollisesti merkitsevät erot liikunnanopettajaksi- ja luokanopettajaksi opiskelevien välillä.

TAULUKKO 7. Tutkimusmuuttujissa ilmenneet tilastollisesti merkitsevät erot eri opiskelijaryhmien välillä

	R1	R2	R3	ANOVA	Parivertailut
	Ka (Kh)	Ka (Kh)	Ka (Kh)		
Olen yrittänyt välttää tiettyjä ruoka-aineita, joista pidän, vaikuttaakseni kehoni muotoon tai painoon riippumatta siitä olenko onnistunut	2.46 (1.46)	3.70 (1.28)	2.96 (1.39)	F=13.423 df=2 p=.000	R1***, R3** < R2 <sub>a</sub>
Jatkan yleensä harjoittelua lievistä vammasta tai sairaudesta huolimatta	2.80 (1.38)	2.57 (1.26)	1.82 (1.12)	F=13.781 df=2 p=.000	R1**, R2*** > R3 <sub>a</sub>
Jos en pääse liikkumaan, tunnen oloni ahdistuneeksi ja/tai ärsyyntyneeksi	3.61 (1.16)	3.95 (1.11)	3.00 (1.29)	F=13.904 df=2 p=.000	R1**, R2*** > R3 <sub>a</sub>
Ollakseni ammatillisesti pätevä, minun tulee olla fyysisesti hyvässä kunnossa ja myös näyttää siltä	3.76 (.97)	3.42 (1.10)	2.30 (1.05)	F=42.556 df=2 p=.000	R1***, R2*** > R3 <sub>b</sub>

p<0.001 = \*\*\*, p<0.01 = \*\*, p<0.05=\*; a=Tamhane, b=Tukey

Liikunnanopettajaksi opiskelevat miehet ja naiset kokivat luokanopettajaksi opiskelevia naisia useammin olonsa ahdistuneeksi, jos he eivät päässeet liikkumaan sekä jatkoivat harjoittelua useammin vammasta tai sairaudesta huolimatta. Lisäksi väittämässä ”Ollakseni ammatillisesti pätevä, minun tulee olla fyysisesti hyvässä kunnossa ja myös näyttää siltä” sekä liikunnanopettajaksi opiskelevat miehet, että naiset erosivat tilastollisesti merkitsevästi luokanopettajaksi opiskelevista naisista, liikunnanopettajaksi opiskelevien ollessa vahvemmin samaa mieltä väittämän kanssa. Liikunnanopettajaksi opiskelevat naiset yrittivät useammin välttää tiettyjä ruoka-aineita vaikuttaakseen kehonsa muotoon tai painoon kuin liikunnanopettajaksi opiskelevat miehet tai luokanopettajaksi opiskelevat naiset.

Ristiintaulukoinnin mukaan liikunnanopettajaksi opiskelevat naiset olivat tilastollisesti merkitsevästi tyytyväisempiä kehonsa ulkonäköön ( $p=.042$ ) ja vähemmän pettyneitä tai turhautuneita ( $p=.019$ ) ulkonäköönsä kuin luokanopettajaksi opiskelevat naiset. Liikunnanopettajaksi opiskelevien naisten tämänhetkinen laihdutusikäytyminen erosi kuitenkin tilastollisesti merkitsevästi luokanopettajaksi opiskelevista naisista, sillä 61 prosenttia liikunnanopettajaksi ja 44 prosenttia luokanopettajaksi opiskelevista raportoi laihduttavansa tällä hetkellä ( $\chi^2(4) = 26,373; p < 0,001$ ).

Taulukosta 8 ilmenee, kuinka moni liikunnanopettajaksi ja luokanopettajaksi opiskelevista koki opiskeluympäristön lisäävän ulkonäköpaineita.

TAULUKKO 8. Kysymykseen ”Koetko opiskeluympäristösi lisäävän ulkonäköön liittyviä paineita?” vastanneet pääaineittain ja sukupuolittain jaoteltuina lukumäärinä (fr) ja suhteellisina osuuksina (%)

Tutkittavat	Liikunnanopettajaksi opiskelevat		Luokanopettajaksi opiskelevat	
	fr (%)		fr (%)	
	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
Nainen	36 (49)	38 (51)	8 (8)	94 (92)
Miehet	19 (35)	35 (65)	0 (0)	5 (100)
Yhteensä	55 (43)	73 (57)	8 (7)	99 (93)



Luokanopettajaksi opiskelevat naiset kokivat tilastollisesti merkitsevästi vähemmän opiskeluympäristön luomia ulkonäköpaineita ( $\chi^2(2)=38,060$ ;  $p<0,001$ ) kuin liikunnanopettajaksi opiskelevat miehet ja naiset. Liikunnanopettajaksi opiskelevat naiset ja miehet eivät puolestaan eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan, vaikka naisista suurempi osa kokikin opiskeluympäristön lisäävän ulkonäköön liittyviä paineita.

Esittelemme taulukossa 9 vuosikurssien väliset erot koettujen ulkonäköpaineiden suhteen. Jaoin vuosikurssit kolmeen ryhmään; vuosikurssit 1-2 (R4), vuosikurssit 3-4 (R5) ja vuosikurssit 5-6 (R6).

TAULUKKO 9. Ulkonäköpaineiden kokeminen vuosikurssin mukaan liikuntapedagogiikan opiskelijoilla

	R4	R5	R6	ANOVA	Tamhane
	Ka (Kh)	Ka (Kh)	Ka (Kh)		
Liikuntapedagogiikan opiskelijat	1.34 (.48)	1.61 (.49)	1.23 (.43)	F=6.846 df=2 p=.002	R4*, R6**<R5

$p<0.001 = ***$ ,  $p<0.01 = **$ ,  $p<0.05 = *$

Liikunnanopettajaksi opiskelevilla vuosikurssi oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koettuihin ulkonäköpaineisiin niin, että 3- 4. vuosikurssin opiskelijat kokivat merkitsevästi enemmän ulkonäköpaineita verrattuna 1- 2. ja 5- 6. vuosikurssin opiskelijoihin. Ristiintaulukoinnin mukaan yli puolet 3.-4. vuosikurssin liikunnanopettajaksi opiskelevista miehistä (54%) ja naisista (67%) kokivat opiskeluympäristön lisäävän ulkonäköpaineita. Luokanopettajaksi opiskelevilla puolestaan vuosikurssilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koettuihin ulkonäköpaineisiin ( $p=.161$ ).

Esittelemme taulukossa 10 kuinka moni liikunnanopettajaksi ja luokanopettajaksi opiskelevista koki ulkonäköpaineidensa muuttuneen opintojen aikana.

TAULUKKO 10. Kysymykseen ”Ovatko paineet muuttuneet opintojen aikana” vastanneet pääaineittain ja sukupuolittain sekä lukumäärinä (fr) että suhteellisina osuuksina (%)

Tutkittavat	Liikunnanopettajaksi opiskelevat		Luokanopettajaksi opiskelevat	
	fr (%)		fr (%)	
	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
Nainen	20 (27%)	54 (73%)	10 (10%)	92 (90%)
Miehet	7 (13%)	47 (87%)	0 (0%)	5 (100%)
Yhteensä	27 (21%)	102 (79%)	10 (9%)	97 (91%)

Liikunnanopettajaksi opiskelevista naisista tilastollisesti merkitsevästi useampi koki ulkonäköpaineiden muuttuneen opintojen aikana verrattuna luokanopettajaksi opiskeleviin naisiin ( $\chi^2(2)=9,934$ ;  $p=0,007$ ). Liikunnanopettajaksi opiskelevat miehet puolestaan eivät eronneet merkitsevästi kummastakaan, vaan sijoittuvat näiden ääripäiden väliin.

## 5.2 Ulkonäköpaineet ja niihin vaikuttavat tekijät

Yagerin ym. (2017) mukaan liikunnanopettajat kokevat sekä sosiaalisia, henkilökohtaisia että työllistymiseen liittyviä paineita olla fyysisesti hyvässä kunnossa ja myös näyttää siltä. Tekemämme sisällönanalyysin perusteella tiedekuntamme liikunnanopettajaksi opiskelevien ulkonäköpaineisiin vaikuttavat tekijät jakautuivat kolmeen yläluokkaan: *sosiaaliset tekijät, liikunta-alan normit sekä toimintakulttuuri* (ks. taulukko 11).

TAULUKKO 11. Ulkonäköpaineita lisäävät tekijät luokiteltuina (fr)

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka	
Ulkonäköpaineita lisäävät tekijät (84)	Sosiaaliset tekijät (57)	Muut ulkoisesti viehättäviä (5)	
		Muut urheilullisen näköisiä (34)	
		Käsitys normaalista vartalosta hämärtynyt (3)	
		Muihin vertaaminen (4)	
		Halu kuulua ryhmään (5)	
		Paine sopia samaan muottiin (5)	
		Kokemus ylempien vuosikurssien arvostelusta (1)	
		Liikunta-alan normit (19)	Liikunnanopettajan uskottavuus (3)
			Arvo liikunta-alan opiskelijana (1)
			Normit liikunnanopettajan ulkonäöstä (4)
	Normit liikunta-alan opiskelijan ulkonäöstä (10)		
	Toimintakulttuuri (8)	Keho tulevana työvälineenä (1)	
		Opintojen sisällöt (3)	
		Puheenaiheet (4)	
Kilpailuhenkisyys (1)			

Aineiston kvantifioinnin ja jakaumien laskemisen jälkeen voidaan todeta, että opiskelijoiden ulkonäköpaineita lisäävät eniten sosiaaliset tekijät kuten itsensä muihin vertaaminen ja toisten ulkonäön arviointi. Myös liikunta-alan normit, kuten ulkopuolisten oletukset reippaasta ja

urheilullisen olemuksen omaavasta liikuntatieteellisen opiskelijasta, koettiin ulkonäköpaineita merkittäväksi lisääväksi tekijäksi.

*Sosiaaliset tekijät.* Ulkonäköpaineita eniten lisääväksi tekijäksi opiskelijat kokivat sen, että opiskelutoverit ovat niin hyvässä kunnossa ja urheilullisen näköisiä. Useissa perusteluissa ulkonäkö ja hyväkuntoisuus yleistettiin koskettamaan kaikkia liikunnan opiskelijoita: *“kaikki täällä liikunnalla ovat hyväkuntoisia”*(M5); *“kaikki ovat hyvässä kunnossa ja lihaksikkaita”*(M2). Myös muiden opiskelijoiden viehättävyyden mainittiin lisäävän ulkonäköpaineita. Eräs opiskelija kuvailee liikuntatieteellisen opiskelijoiden olevan *“yleisesti tosi kaunista ja hyvännäköistä porukkaa”* (N13). Millsin ym. (2012) mukaan arvio muiden ihmisten vartaloista vaikuttaa siihen, millaista vartaloa sekä naiset että miehet pitävät henkilökohtaisesti ihanteellisena. Ympärillä olevat *“sporttiset”, “timmit”* ja *“urheilulliset”* opiskelutoverit, voivat siis vaikuttaa siihen, miten tyytyväisiä opiskelijat ovat omaan kehoonsa sekä lisätä ulkonäköpaineita.

Kun opiskelijat aloittavat opinnot liikuntatieteellisessä, he alkavat verrata itseään yleisen väestön sijasta vertaisiin (O’Brien & Hunter 2006). Opiskelijoiden perusteluissa nousikin selkeästi esille muihin vertaaminen ja vääristynyt käsitys normaalivartalosta. Tästä hyvänä esimerkkinä erään opiskelijan vastaus: *“Koen lievää painetta sekä alemmuutta, sillä ympärillä on paljon urheilullisia ja ulkoisesti viehättäviä ihmisiä. Koen, etten ole aivan samalla tasolla tässä suhteessa heidän kanssaan, mutta toisaalta olen oppinut elämään sen kanssa”* (N5). Osa opiskelijoista oli myös sitä mieltä, että *“näkemys normaalin ihmisen ulkonäöstä vääristyy monen vuoden liikunnan opiskelun jälkeen”* (N9) ja voi näin johtaa ulkonäköpaineisiin.

Vastausten perusteella ulkonäköpaineiden taustalla on myös ryhmään kuulumiseen ja hyväksyntään liittyviä tekijöitä. Eräs opiskelija kuvaili ulkonäköpaineitaan seuraavasti: *“tulee paine näyttää itekin samalta, että olisi hyväksytty ja osa porukkaa”* (N13). Opiskelijat siis saattavat kokea, että heidän tulisi näyttää tietyltä kuuluakseen joukkoon. Opiskelijat kokevat painetta myös siitä, että heidän tulisi sopia tiettyyn muottiin niin ulkonäkönsä kuin fyysisen kuntonsakin puolesta; *“Kaikki muutkin liikkuvat paljon ja syövät terveellisesti niin itekin kuuluu näin tehdä”*(N12). Opiskelijat näyttäisivät yhdistävän myös elintavat kuten syömisen ja liikkumisen välillisesti ulkonäköpaineisiin:

*“On tunne siitä, että kun ympärillä on niin paljon terveellisesti eläviä ihmisiä, täytyy itsekin mennä samaan muottiin. Samaan muottiin meneminen on tietyllä tavalla yhteydessä myös ulkonäköön, sillä sen perusteella voidaan päätellä elintapoja. Esim. voima ja kestävyys luovat paineita” (N15).*

*Liikunta-alan normit.* Vastausten perusteella opiskelijoiden ulkonäköpaineisiin vaikuttivat merkittävästi myös liikunta-alaan liittyvät normit. Varaan (2016) tutkimuksessa liikunnanopettajaksi opiskelevista suurin osa koki, että opettajan tulee olla terveen ja urheilullisen näköinen ollakseen hyvä roolimalli oppilaille. Ei siis ole yllättävää, että myös tiedekuntamme opiskelijat kokivat, että heidän tulee näyttää tietyltä ollakseen uskottavia ja arvostettuja tulevassa ammatissaan: *“--minun tulee olla hyvässä kunnossa ollakseni uskottava työssäni” (N6).* Ulkonäköpaineiden taustalla vaikutti myös ajatus siitä, että oma arvo liikuntatieteellisen opiskelijana laskee *“jos itse erottuu joukosta vähemmän liikunnallisena”.* Vastauksissa nousi myös esille perusteluja, joissa liikunta-alalla vallitsevat oletukset siitä miltä opiskelijoiden tulisi näyttää, kerrottiin lisäävän ulkonäköpaineita.

*“Liikunnanopettajaopiskelijana, uskon vahvasti, että minulla ja muilla tulee helposti paineita näyttää reippaalla, sporttiselta ja hyvinvoivalta.” (M23)*

*“Hyvä fyysinen kunto ja sitä kautta myös ulkoinen fyysiikka on opiskelijoiden keskuudessa sääntö eikä poikkeus, mikä varmasti osaltaan hieman lisää ulkonäköön liittyviä paineita --.” (M16)*

Opiskelijat siis kokevat selvästi paineita olla ulkonäöllisesti näiden odotusten ja ihanteiden mukaisia liikuntatieteellisen opiskelijoita. Myös kehon fyysiset ominaisuudet ja toimintakyvyn takaaminen työelämässä voivat osaltaan olla paineiden taustalla. Eräs opiskelija perustelee ulkonäköpaineitaan seuraavasti: *”Ylipäättään se, että oma kroppa on merkittävä työväline, lisää paineita sen kunnossa pitämiseksi” (N17).*

*Toimintakulttuuri.* O’Brien ja Hunterin (2006) mukaan opintojen sisällöt, joissa vartalot ovat esillä ja alttiina vertailulle, saattavat lisätä opiskelijoiden kehotyytymättömyyttä. Eräs opiskelija perustelee ulkonäköpaineitaan seuraavasti: *“Ollaan paljon esillä esim. uimahallissa*

*ja esim. tanssiesitykseen kaikki laittoivat napapaidat” (N16). Opiskelijoiden ulkonäköpaineita voivat siis osaltaan lisätä sellaiset opintosisällöt, joissa vartalot ovat erityisen paljon esillä. Myös liikunnallisuutta ja fyysistä kuntoa korostavat sisällöt saattavat lisätä välillisesti opiskelijoiden kokemia ulkonäköpaineita. Eräs opiskelijoista perustelee ulkonäköpaineitaan sillä, että hänen täytyy säilyttää tietty paino, jotta hän pystyy fyysisesti suoriutumaan ja pärjäämään opinnoissa.*

Myös yleiset kiinnostuksen kohteet ja puheenaiheet opiskelijoiden keskuudessa nousivat vastauksissa esille. Erään opiskelijan mukaan *“puheenaiheet ja kiinnostuksen kohteet pyörivät hyvinvoinnin, urheilun ja ruokailun ympärillä” (N4)* ja lisäävät näin ulkonäköpaineita. Myös tavan, jolla opiskelijat kommentoivat omaa ulkonäköään, mainittiin vaikuttavan ulkonäköpaineisiin.

*“Liikunnalla kuulee kommentteja mm. demolla, jossa mitattiin rasvaprosentteja, että ‘mä oon tämmönen läskikasa, mä oon läski’ - Nainen, jonka rasva% oli alle 27”.* (M4)

### **5.3 Ulkonäköpaineiden muuttuminen**

Kaikista liikunnanopettajaksi opiskelevista (n=128) ainoastaan 27 vastasi ulkonäköpaineiden muuttuneen opintojen aikana. Valtaosalla opiskelijoista, jotka vastasivat ulkonäköpaineidensa muuttuneen, paineet olivat vähentyneet opintojen aikana; 81 prosenttia (n=22) koki paineiden vähentyneen ja 19 prosenttia (n=5) koki niiden kasvaneen tai pysyneen samana. Ulkonäköpaineiden vähentymistä selittävät tekijät jakautuivat neljään alaluokkaan: *itsetunnon vahvistuminen, kypsyminen, opiskelutovereihin tutustuminen ja muuttunut ulkonäkö* (ks. taulukko 12).

TAULUKKO 12. Ulkonäköpaineiden muuttumiseen vaikuttaneet tekijät luokiteltuna (fr)

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka
Ulkonäköpaineiden vähentymiseen vaikuttaneet tekijät (28)	Itsetunnon vahvistuminen (13)	Itsensä hyväksyminen (6)
		Itsevarmuuden lisääntyminen (4)
		Myönteisyys itseä kohtaan (3)
		Vanheneminen (3)
		Henkinen kasvaminen (3)
Ulkonäköpaineiden kasvamiseen vaikuttaneet tekijät (6)	Liikunta-alan normit (3)	Opintojen eteneminen (3)
		Opiskelutovereihin tutustuminen (4)
		Kaveriporukan hyväksyntä (1)
		Muuttunut ulkonäkö (1)
		Paremmassa kunnossa kuin aiemmin (1)
Ulkonäköpaineiden kasvamiseen vaikuttaneet tekijät (6)	Opinnoissa menestyminen (1)	Ajatukset ja puheet siitä, miltä liikunta-alan opiskelijan tulee näyttää (1)
		Uskottavuus tulevassa ammatissa (1)
		Ammatilliset paineet lisääntyneet (1)
		Muiden ulkonäkö (1)
		Opinnot vaativat tietyn painon (1)
Ulkonäköpaineiden kasvamiseen vaikuttaneet tekijät (6)	Muiden ulkonäkö (1)	Opiskelutoverit ja opettajat hyvässä kunnossa (1)
		Mielenterveysongelmat (1)
	Mielenterveysongelmat (1)	Mielenterveysongelmat (1)

*Itsetunnon vahvistuminen.* Ulkonäköpaineita vähentäväksi tekijäksi opiskelijat kokivat useimmin itsetunnon vahvistumisen. Opiskelijat kertoivat ulkonäköpaineidensa vähentyneen muun muassa sen vuoksi, että he ovat oppineet hyväksymään itsensä ja kehonsa. Myös itsevarmuuden ja itseluottamuksen kasvaminen nousivat vastauksissa selkeästi esille.

Ulkonäköpaineiden vähentymistä perusteltiin myös sillä, että suhtautuminen omaan itseen oli muuttunut yleisesti myönteisemmäksi.

*Kun aloitin opiskelun liikunnalla, koin huomattavasti vahvemmin, että minun tulee ulkoisella olemuksellani ja treenaamisella ikään kuin lunastaa paikkani muiden joukossa. Nykyään suhtaudun asiaan paljon rennommin ja olen sitä mitä olen (N6).*

*Kypsyminen.* Opiskelijat perustelivat ulkonäköpaineiden vähentyneen myös luonnollisesti iän myötä ja henkinen kasvu sekä kypsyminen nousivat esille perusteluissa. Myös opintojen sisältämän *“itsetutkiskelun”* ja *“reflektion”* mainittiin vähentäneen ulkonäköpaineita. Opiskelijoiden kokemat ulkonäköpaineet ovat siis voineet vähentyä sekä henkilökohtaisen kypsymisen että opintojen myötä tapahtuneen kasvun ja kehityksen myötä.

*Opiskelutovereihin tutustuminen.* Ulkonäköpaineiden vähentymiseen on vastausten perusteella vaikuttanut myös opiskelutovereihin tutustuminen. Eräs opiskelija perusteli paineiden vähentymistä sillä, että *“tuttujen ihmisten kanssa on aina helpompi olla oma itsensä”* (M16). Myös onnistunut ryhmäytyminen ja hyvä yhteishenki mainittiin ulkonäköpaineiden vähentymistä selittävinä tekijöinä.

Eräs opiskelija kertoi omien ulkonäköpaineidensa vähentyneen osaltaan myös sen vuoksi, että on nykyään fyysisesti paremmassa kunnossa kuin aiemmin (M4).

Viisi kysymykseen vastanneista kertoi ulkonäköpaineidensa puolestaan lisääntyneen opintojen aikana. Näissä perusteluissa esille nousseet tekijät jakautuivat neljään yläluokkaan: *liikunta-alaan liittyvät normit, opinnoissa menestyminen, muiden ulkonäkö ja mielenterveysongelmat* (ks. taulukko 12). Perustelut näissä luokissa liittyivät muun muassa uskottavuuteen liikunnanopettajana. Eräs opiskelija esimerkiksi perustelee ulkonäköpaineiden lisääntymistä seuraavasti; *”Ulkopuolisten ihmisten ajatukset ja puheet liikunnanopettajan urheilullisuudesta ja hyvästä kunnosta lisäävät painetta olla sellainen kuin ihmiset olettavat”*(N18). Voidaan siis todeta, että yleiset käsitykset siitä, miltä liikunnanopettajan tulisi näyttää, voivat lisätä opiskelijoidemme ulkonäköpaineita opintojen aikana. Myös opiskelutovereiden ja opettajien ulkonäön sekä omien mielenterveysongelmien mainittiin lisänneen ulkonäköpaineita.



## 6 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, eroavatko liikunnanopettajaksi ja luokanopettajaksi opiskelevat ja eri sukupuolta olevat opiskelijat toisistaan kehonkuvan, syömis- ja liikuntakäyttäytymisen sekä opiskeluympäristöstä johtuvien koettujen ulkonäköpaineiden suhteen. Pyrimme myös selvittämään, millaisia ulkonäköpaineita liikunnanopettajaksi opiskelevat kokevat ja miten he kokevat mahdollisten ulkonäköpaineiden muuttuneen opintojen aikana. Tutkielman yhteenvedona voimme todeta, että suomalaiset liikunnanopettajaksi opiskelevat eivät eroa yhtä merkittävästi luokanopettajaksi opiskelevista kuin olimme aiempien tutkimustulosten (Nuzzo, Schindler & Ryan 2013; O’Dea & Abraham 2001; Szabo & Griffiths 2007; Yager 2007, 2; Yager & O’Dea 2009) valossa odottaneet. Pääaineiden välisissä tilastollisissa analyyseissä pystyimme vertaamaan toisiinsa ainoastaan naisopiskelijoita, sillä luokanopettajaksi opiskelevia miehiä osallistui tutkimukseen vertailun kannalta liian vähän (n=5). Sukupuolten välisissä vertailuissa pystyimme kuitenkin vertaamaan liikunnanopettajaksi opiskelevia miehiä molempien pääaineiden naisopiskelijoihin.

Pääaineiden välisessä vertailussa nousi esille, että liikunnanopettajaksi opiskelevien naisten liikuntakäyttäytyminen oli merkittävästi häiriintyneempää kuin luokanopettajaksi opiskelevien. Tuloksia liikuntakäyttäytymisen merkittävästä eroavaisuudesta pääaineiden välillä on kuitenkin tulkittava harkiten, sillä monet häiriintyneen liikuntakäyttäytymisen tai pakonomaisen liikuntakäyttäytymisen mittarit on todettu urheilijoiden kohdalla epäkäytännöllisiksi. Opintojemme aikana olemme havainneet, että liikunnanopettajaksi opiskelevista moni on ollut tai on edelleen kilpaurheilija, joten suuri ero liikuntakäyttäytymisessä pääaineiden välillä saattaa osaltaan selittyä liikunnanopettajaksi opiskelevien urheilijataustalla. Liikuntapedagogiikan opiskelijoilla on myös opinnoissaan paljon pakollisia liikuntasisältöjä, joista voi olla pois vain rajallisen tuntimäärän. Poissaolot on useimmiten korvattava osallistumalla toisen ryhmän tunnille tai samalle tunnille seuraavana lukuvuonna. Tiukat poissaolokäytännöt voivat omien huomioidemme pohjalta johtaa helposti kipeänä tai loukkaantuneena liikkumiseen. Esimerkiksi väittämä ”jatkan yleensä harjoittelua lievistä vammasta tai sairaudesta huolimatta, vaikka tiedän ettei se ole järkevää”, on voitu helposti yhdistää opintoihin liittyvään liikkumiseen sairaudesta huolimatta.

Tuloksemme tukevat monia aiempia tutkimuksia (Blinikka & Uusitalo 1988; Grogan 2008, 204; Lawler & Nixon 2010; Ålgars 2012, 13), joiden mukaan miehillä esiintyy vähemmän kehonkuvan ja syömiskäyttäytymisen ongelmia kuin naisilla. Liikuntakäyttäytymisessä liikunnanopettajaksi opiskelevat miehet eivät kuitenkaan eronneet tilastollisesti merkittävästi kummankaan pääaineen naisista. Vastoin ennako-oletuksiamme naispuolisilla ja miespuolisilla liikunnanopettajaksi opiskelevilla ei myöskään ollut tilastollisesti merkittäviä eroja koettujen ulkonäköpaineiden suhteen. Onkin syytä pohtia, vallitseeko liikunta-alalla ulkonäköön liittyviä normeja ja odotuksia yhtä lailla sekä naisten että miesten keskuudessa.

Tulosten mukaan liikunnanopettajaksi opiskelevista naisista tällä hetkellä laihdutti merkittävästi suurempi osa kuin luokanopettajaksi opiskelevista naisista huolimatta siitä, että liikunnanopettajaksi opiskelevat naiset olivat merkittävästi tyytyväisempiä ulkonäkönsä. Onkin mielenkiintoista pohtia mistä tämä johtuu. Voiko taustalla vaikuttaa esimerkiksi Wrenchin ja Garrettin (2012) tekemä havainto siitä, että vaikka liikunnanopettajaksi opiskelevat kritisoidisivat alan ulkonäkönormeja, haluavat he samanaikaisesti itse olla lihaksikkaampia ja painaa vähemmän. Onko siis niin, että liikunnanopettajaksi opiskelevat eivät täysin tiedosta kokemiaan ulkonäköpaineita ja niiden seurauksia? Yhtenä syynä liikunnanopettajaksi opiskelevien yleisemmälle laihduttamiselle voi toki olla myös se, että heille voi olla tyypillisempää tarkkailla painoaan muokataksaan kehoaan. Ovathan he liikuntaan ja terveyteen liittyvien opintojen puolesta varmasti tietoisempia eri painonhallintakeinoista sekä ylipainoon liittyvistä haitoista. On myös syytä pohtia, käsittävätkö liikunnanopettajaksi opiskelevat laihduttamisen eri tavalla kuin luokanopettajaksi opiskelevat.

Myös koetuissa ulkonäköpaineissa pääaineiden välillä oli tilastollisesti merkittäviä eroja, sillä liikunnanopettajaksi opiskelevista 43 prosenttia ja luokanopettajaksi opiskelevista ainoastaan 7 prosenttia koki opiskeluympäristön lisäävän ulkonäköpaineita. Liikunnanopettajaksi opiskelevat kokivat siis enemmän ulkonäköpaineita kuin luokanopettajaksi opiskelevat, mitä tukivat myös omat ennako-oletuksemme ja aiempi tutkimuskirjallisuus. Sisällönanalyyysissä keskityimme pelkästään liikunnanopettajaksi opiskelevien vastauksiin ja saimme selville, että opiskelijoiden ulkonäköpaineisiin vaikuttivat pääasiassa sosiaaliset tekijät, liikunta-alan normit sekä toimintakulttuuri.

Vahvimmin ulkonäköpaineita selittivät sosiaaliset tekijät kuten oman ulkonäön vertaaminen muihin ja halu kuulua joukkoon. Onkin mielenkiintoista pohtia, miksi opiskelijat kokevat niin suurta tarvetta näyttää tietyltä ja kuulua ulkonäöllisesti joukkoon. Pohdimme, että onko liikuntatieteiden opiskelijoilla niin tiivis yhteisö, että valtaosa opiskelijoiden kaverisuhteista on tiedekunnan sisäisiä. Tämä voisi osaltaan johtaa siihen, että aikaa vietetään lähinnä urheilullisten ja hyväkuntoisten ihmisten seurassa, jolloin myös omaa ulkonäköä verrataan tähän joukkoon. Onhan todettu, että opiskelijoiden aloittaessa liikuntatieteiden opinnot he alkavat verrata itseään yleisen väestön sijasta vertaisiin (O'Brien & Hunter 2006). Vertailu ja arvio toisten ihmisten vartaloista voi puolestaan vaikuttaa siihen millaista vartaloa opiskelijat pitävät itse ihanteellisena (Mills ym. 2012) ja johtaa tätä kautta myös kehöttyymättömyyteen, jos oma vartalo eroaa ihanteellisesta vartalosta (Yager 2007, 55).

Toisena merkittävänä tekijänä ulkonäköpaineiden taustalla olivat liikunta-alan normit. Opiskelijat kokivat esimerkiksi suurta painetta täyttää liikunta-alaa opiskelevien ulkonäköön liittyvät odotukset. Useiden kansainvälisten tutkimusten mukaan liikunnanopettajakoulutuksessa mielletään normaaliksi hyvä fyysinen kunto sekä laihuus tai lihaksikkuus (Fisette 2015; Fletcher 2012; Sirna, Tinning & Rossi 2010; Spittle ym. 2012). Onkin mielenkiintoista pohtia näkyvätkö nämä samat käsitykset normaalista vartalosta myös meidän tiedekunnassamme. Ainakin osassa opiskelijoiden vastauksista nousi esiin paine siitä, että heidän tulisi niin sanotusti ”lunastaa” paikkansa liikuntatieteiden opiskelijoina. Tämä ei toisaalta ole yllättävää, sillä kerrotaanhan meille heti opintojemme ensimmäisenä päivänä, että olemme eliittiä ja tulevia liikunta-alan ammattilaisia, jotka ovat ansainneet paikkansa Suomen ainoassa liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Voihan siis olla, että tämä kokemus etuoikeutetusta asemasta vahvistaisi painetta säilyttää tietty ulkoinen olemus ja ilmentää sillä liikunta-alan ammattilaisuutta.

Opiskelijat kertoivat kokevansa ulkonäköpaineita myös sen vuoksi, että he ovat huolissaan uskottavuudestaan tulevana liikunnanopettajina. Tämä ei ole yllättävää, sillä myös aiemmissa tutkimuksissa liikunnanopettajaksi opiskelevista suurimman osan on huomattu kokevan, että opettajan tulee olla terveen ja urheilullisen näköinen ollakseen hyvä roolimalli oppilaille (Greenleaf & Weiller 2005; Varea 2016). Myös Yagerin ym. (2017) tutkimuksessa nousi esille, että liikunnanopettajat kokevat sekä sosiaalisia, henkilökohtaisia että työllistymiseen liittyviä

paineita olla fyysisesti hyvässä kunnossa ja myös näyttää siltä. On siis selvää, että liikunta-alalla vallitsee ulkonäköön liittyviä normeja ja ne vaikuttavat myös meidän opiskelijoidemme keskuudessa. Myös yksittäisiä väittämiä tutkittaessa paljastui, että liikunnanopettajaksi opiskelevat kokivat luokanopettajaksi opiskelevia vahvemmin, että ollakseen ammatillisesti päteviä heidän tulee myös ulkonäöllään ilmentää fyysistä suorituskykyään. Huomionarvoista on myös se, että liikunnanopettajaksi opiskelevista miehet olivat vahvemmin tämän väitteen kannalla kuin naiset. Voiko siis olla, että miespuolisten liikunnanopettajien fyysistä kuntoa ja ulkoista olemusta korostettaisiin ammatillisen pätevyyden ehtona enemmän kuin naispuolisten?

Opiskelijat kokivat myös yleisen toimintakulttuurin kuten opintojen sisältöjen, puheenaiheiden ja kilpailuhenkisyiden lisäävän heidän ulkonäköpaineitaan. Opintojen sisällöistä opiskelijat olivat nostaneet esiin muun muassa uintitunnit, joissa ollaan vähissä vaatteissa. Opiskelijoiden kokemat paineet ovat linjassa myös O'Brien ja Hunterin (2006) saamien tulosten kanssa, joiden mukaan liikunta-alan opintojen sisällöt, joissa vartalot ovat esillä, saattavat aiheuttaa opiskelijoille paineita siitä, miltä oma vartalo näyttää muiden silmissä. Voi siis olla, että liikuntapedagogiikan opintoihin sisältyvät käytännöt kurssit, joissa vartalot ovat vahvasti esillä lisäävät välillisesti opiskelijoiden kokemia ulkonäköpaineita. Myös puheenaiheet, jotka pyörivät pitkälti hyvinvoinnin, urheilun ja ruuan ympärillä koettiin paineita lisääviksi. Osa opiskelijoista mainitsi jatkuvan syömisen kommentoinnin sekä ulkonäöstä ja fyysisistä ominaisuuksista puhumisen lisäävän osaltaan ulkonäköpaineita. Tätä huomiota tukee myös aiempi tutkimustieto, jonka mukaan ulkonäkökeskeinen ympäristö vaikuttaa keskeisesti siihen, miten yksilö suhtautuu ulkonäkönsä (Healey 2014, 1). Tiedetään myös, että läheisiltä saatu painoon ja ulkonäköön liittyvä palaute voi vaikuttaa merkittävästi yksilön kehonkuvaan (Lawler & Nixon 2010) ja tätä kautta myös ulkonäköpaineisiin.

Vaikka mittarimme eivät ole kansainvälisesti täysin vertailukelpoisia näyttäisi siltä, että suomalaisilla liikunnanopettajaksi opiskelevilla on vähemmän kehonkuvan ja syömis- ja liikuntakäyttäytymisen ongelmia verrattuna muiden alojen opiskelijoihin kuin esimerkiksi Australiassa (Yager 2007; Yager ym. 2017), jossa aihetta on tutkittu laajemmin. Tuloksia on kuitenkin syytä vertailla harkiten kansainvälisten tutkimusten tuloksiin, sillä Suomi on yksi niistä harvoista maista, joissa liikunnanopettajilta vaaditaan ylempi korkeakoulututkinto. On

hankalaa sulkea pois opiskelijoiden koulutustason mahdollinen vaikutus kehonkuvan ja syömiskäyttäytymisen ongelmiin.

Tutkielman yhtenä suurimmista vahvuuksista näemme tutkittavien suuren määrän. Erityisesti liikuntapedagogiikan opiskelijoiden otannan voidaan katsoa kuvaavan joukkoa hyvin, sillä kyselyyn vastasi 128 opiskelijaa, joka on 38 prosenttia kaikista keväällä 2019 läsnäolleista liikuntapedagogiikan opiskelijoista (n.340) (Venäläinen Mervi, opintosihteri). Lisäksi vastaajia oli melko tasaisesti eri vuosikursseilta, joten pystyimme tekemään luotettavaa vertailua myös vuosikurssien välillä, mikä osaltaan lisää myös tulosten yleistettävyyttä. Myös sukupuolen näkökulmasta liikuntapedagogiikan opiskelijat jakautuivat tasaisesti, vastaajista 58 prosentin ollessa naisia ja 42 prosentin ollessa miehiä. Tutkimuksemme luotettavuutta kuitenkin heikentää luokanopettajaksi opiskelevien miesten pieni vastaajamäärä (n=5, vrt. naiset n=102), mistä johtuen emme pystyneet vertaamaan miehiä pääaineen perusteella toisiinsa. Vaikka viime aikoina miesten kehonkuvaan liittyvät tutkimukset ovat yleistyneet, on niitä naisiin kohdistuviin tutkimuksiin verrattuna vielä huomattavasti vähemmän. Tämän vuoksi onkin harmillista, ettemme tässä tutkielmassa pystyneet luotettavasti vertailemaan miehiä toisiinsa pääaineiden välillä. Toisaalta tähän epätasaiseen sukupuolijakaumaan vaikuttaa varmasti se, että valtaosa luokanopettajaksi opiskelevista on naisia. Jälkikäteen mietittynä olisimme voineet ottaa vertailuun kasvatustieteiden lisäksi jonkin muun miesvaltaisemman opettajankoulutus linjan, jolloin olisimme pystyneet luultavasti tekemään vertailua myös miesten välillä.

Tutkielman luotettavuutta parantaa se, että pyrimme käyttämään tutkielman teoriaosiossa mahdollisimman tuoreita, luotettavia ja kansainvälisiä alkuperäislähteitä, sillä halusimme lähdekirjallisuuden olevan korkeatasoista. Pyrimme myös arvioimaan lähteiden luotettavuutta sekä ottamaan huomioon tutkimusotannan ja tutkimuksen suoritusajankohdan, jos lähde ei ollut tuorein mahdollinen. Vertailimme myös mahdollisimman monipuolisesti saamiamme tuloksia aiempiin tutkimuksiin saaden näin vahvistusta omille johtopäätöksillemme. Pyrimme myös ottamaan huomioon omat ennako-oletukset aiheesta sekä minimoimaan ulkoista vaihtelua aiheuttavat tekijät. Mielestämme tutkielman siirrettävyys toteutuu hyvin, sillä saman kyselyn voisi helposti toteuttaa milloin tahansa vastaavalle tutkimusryhmälle. Laadullisessa analyysissä

käyttämämme aineistolähtöinen sisällönanalyysi palveli hyvin tavoitettamme saada myös kuvailevaa ja selittävää tietoa tämän hetken tilanteesta.

Muodostaessamme aineiston keräämiseen käytettävää kyselylomaketta pyrimme kysymään vastaajilta vain olennaisia taustatietoja, joista ei kuitenkaan voisi tunnistaa vastaajia. Otimme myös selvää, tarvitsemmeko yliopiston eettisen lautakunnan lupaa tutkielman suorittamiseen, sillä aihe voi olla erityisen arka osalle vastaajista. Ilmeni kuitenkin, että tutkittavien lupa ja tietosuojailmoitus riittävät, joten liitimme ne kyselyn yhteyteen. Kyselyn vastaajille tehtiin ennen kyselyn aloittamista selväksi, että vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja sen voi lopettaa missä vaiheessa tahansa ilman että tiedot tallentuvat järjestelmään. Kerroimme myös, että tutkimusaineistoa säilytetään huolellisesti ja se tullaan hävittämään tutkielman valmistuessa.

Valitsemamme menetelmät tukivat mielestämme hyvin tutkimuskysymyksiämme ja antoivat tarpeellisen tiedon tutkielman toteuttamiseksi. Valitsimme kielteistä kehonkuvaa ja häiriintynyttä syömis- ja liikuntakäyttäytymistä mittaavia väittämiä kansainvälisesti hyväksytyistä ja käytetyistä mittareista. Emme käyttäneet kokonaismittareita, koska niiden käyttö olisi ollut tutkittavien kannalta vaivalloisempaa, sillä vastaaminen olisi kestänyt huomattavasti pidempään. Kokonaismittareita käyttämällä olisimme kuitenkin saaneet paremmin yleistettäviä tuloksia, joita olisimme voineet verrata kansainvälisiin tutkimuksiin. Mittarien sekoittelun vuoksi emme myöskään voineet todeta kuinka moni opiskelijoista täytti esimerkiksi häiriintyneen syömiskäyttäytymisen tai pakonomaisen liikuntakäyttäytymisen kriteerit. Valitsemamme väittämät kuitenkin tukivat ilmeisen hyvin toisiaan, sillä saimme jokaisesta kokonaisuudesta muodostettua luotettavan keskiarvosummamuuttujan poistamatta väittämiä. Tämä kertoo väittämien mitanteen hyvin samaa tutkittavaa ilmiötä. Tutkimuksen vahvuutena näemme myös oman tietämyksemme aihepiiristä, joka pohjautuu syvälle ulottuvaan tutkimuskirjallisuuden tarkasteluun ja omien kandidaatintutkielmiemme tekemiseen samasta aiheesta.

Tutkielman luotettavuutta voi osaltaan laskea se, että kysymykset voivat olla monitulkinnallisia ja hyvinkin henkilökohtaisia ja arkaluontoisia. Tämä voi johtaa siihen, että tutkittavat vastaavat kysymyksiin virheellisesti joko tiedostetusti tai tiedostamatta. On myös otettava huomioon se,

että tutkittavat arvioivat käyttäytymistään subjektiivisesti. Usein esimerkiksi häiriintyneestä liikunta- ja syömiskäyttäytymisestä kärsivät eivät itse tunnista ongelmaa, vaikka sellainen olisi. Tutkimukseen on saattanut myös osallistua hyvin valikoitunut ryhmä, sillä usein kyselyyn vastaavat sellaiset henkilöt, joita aihe jollain tavalla koskettaa.

Valitsemamme avoimet kysymykset olivat tarkkaan harkittuja ja saimme niiden avulla arvokasta lisätietoa opiskelijoiden kokemista ulkonäköpaineista. Kysymysten asettelu oli onnistunut, sillä opiskelijat olivat vastausten perusteella ymmärtäneet kysymykset ja saimme perusteltua lisätietoa tutkimuskysymyksiimme. Lyhyehköjen tekstipätkien tulkinta oli kuitenkin haastavaa, sillä tarkentaville kysymyksille ei ollut mahdollisuutta, vaan johtopäätökset olivat oman tulkintamme varassa. Ilmausten tulkintaa ja mahdollisimman oikeellista ymmärrystä kuitenkin tukee se, että olemme periaatteessa myös itse osa tutkimusjoukkoa ja pystymme näin helpommin samaistumaan tutkittavien kuvaamiin tilanteisiin. Toisaalta juuri se, että olemme itse niin lähellä tutkimusjoukkoa voi vaikuttaa harhaanjohtavasti ja tiedostamatta tulkintoihimme. Pyrimme kuitenkin kiinnittämään tähän analyysivaiheessa tietoisesti huomiota tulkitsemaan aineistoa mahdollisimman objektiivisesti.

Vaikka tämän tutkielman tulokset eivät viitanneet liikunnanopettajaksi opiskelevilla olevan luokanopettajaksi opiskelevia enempää kehonkuvan tai syömiskäyttäytymisen ongelmia, kertovat suuret koetut ulkonäköpaineet kuitenkin mahdollisesti haitallisista ja kielteisistä ajatuksista omaa kehoa kohtaan. Liikunnanopettajien omaan kehoon kohdistuneiden käsitysten ja asenteiden on nähty vaikuttavan myös asenteisiin oppilaiden vartaloita kohtaan (Garrett & Wrench 2012), joten tämä suuntaus vaikuttaa huolestuttavalta. Liikuntatunnit kuitenkin ovat ympäristö, jossa kaikenkokoisten oppilaiden tulisi voida osallistua ja nauttia liikunnasta; silti ylipainoiset oppilaat kohtaavat tunneilla lihavuuden vastaisia ennakko-oletuksia ja leimaamista valitettavan usein (Storch ym. 2007; Zabinski ym. 2003). Ongelmalliset asenteet lihavuutta kohtaan voivat heikentää tulevien opettajien kykyä kehittää myönteisiä vuorovaikutussuhteita ylipainoisiin oppilaisiinsa (Garrett & Wrench 2012). Tämä voi pahimmillaan aiheuttaa entistä vahvempaa terveyden eriarvoistumista, sillä juuri näiden oppilaiden motivoiminen liikuntaan on yksi liikunnanopettajan tärkeimpiä tehtäviä.

Opettajan omat arvot ja asenteet saattavat myös siirtyä tiedostamatta tai tiedostetusti oppilaille (Yager ym. 2017; Yager & O’Dea 2009). Voidaan siis olettaa, että myös opettajan mahdolliset kehonkuvan ongelmat saattavat välittyä oppilaille ja tätä kautta vaikuttaa heidän kehonkuvaansa. Aiemmissa tutkimuksissa kehonkuvan ongelmien suuri esiintyvyys onkin ollut huolestuttavaa, sillä liikunnanopettajan tehtävänä on pyrkiä edistämään oppilaiden myönteistä kehonkuvaa (Yager 2007, 17). Urheilullisen näköinen, omaa ulkonäköään arvosteleva liikunnanopettaja, voi tahtomattaan viestittää oppilaille, että muu kuin täydellinen vartalo ei ole hyväksyttävä (Doolittle ym. 2016) Toisaalta uskomme, että ne opettajat, joilla on ollut omia kehonkuvan ongelmia, saattavat ymmärtää paremmin kehonkuvan ongelmista kärsiviä oppilaita. Uuden opetussuunnitelman toteutumiseksi tarvitaankin monenlaisia liikunnanopettajia, jotka pystyvät kohtaamaan oppilaita erilaisista sosiaalisista ja kulttuurillisista taustoista (Dowling & Kårhus 2011). Mielestämme tärkeintä olisikin, että kehonkuvasta ja sen ongelmista puhuttaisiin opettajakoulutuksessa avoimesti ja mahdolliset ongelmat tiedostettaisiin.

Myös opiskelijoiden hyvinvointi saattaa vaarantua, sillä koetut ulkonäköpaineet voivat oman kehonkuvan vääristymisen kautta johtaa häiriintyneeseen syömis- ja liikuntakäyttäytymiseen. (Gardner & Brown 2011; Markey 2010; Mills ym. 2011) Yksittäin tai yhdessä nämä ongelmat voivat vaikuttaa kielteisesti opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen tulevaisuudessa. Erityisesti ikääntyessä ihmisen kehonkoostumus muuttuu ja jatkuva täydellisen fyysisen suorituskyvyn ja ulkonäöllisten tekijöiden tavoittelu voi aiheuttaa tarpeettomia paineita muutoksista, jotka ovat osa vanhenemista. Fisette (2015) myös huomauttaa, että liikunnanopettajan perustaessa ammatillista identiteettiään pelkästään fyysisiin tekijöihin ja suorittamiseen, voi hetkellinenkin vamma tai toimintakyvyttömyys altistaa identiteettikriisille ja viedä pohjan omalta opettajuudelta. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että opettajina pitäisimme tärkeinä muitakin kuin ulkoiseen olemukseen ja suorituskykyyn liittyviä arvoja.

Keho voidaan ymmärtää fyysisyyden lisäksi myös psyykkisenä ilmiönä (De Vignemont 2010), joten on kummallista, että koulutuksemme keskittyy pääasiassa kehon fyysisiin ominaisuuksiin jättäen psyykkiset tekijät vähemmälle huomiolle. Myös psyykkisten ominaisuuksien kuten itsetunnon ja kehonkuvan tulisi mielestämme näkyä selkeämmin koulutuksemme sisällöissä. Kehon on kuitenkin merkittävä osa liikunnanopettajan ammattia ja uskomme, että tasavertainen



tietämys sekä fyysisistä että psyykkisistä tekijöistä olisi paras tapa tukea myönteisen kehonkuvan rakentumista. Liikunnanopettajan suhde kehoonsa vaikuttaa suuresti myös tämän opettajuuteen ja pedagogisiin otteisiinsa opetustilanteissa (Fontana ym. 2013; Garrett & Wrench 2012). Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnasta koulutuksensa saavat maan kaikki liikunnan aineenopettajat (Kalaja 2012, 58), joten on huolestuttavaa, ettei koulutukseemme sisälly kehonkuvaan, syömishäiriöihin tai häiriintyneeseen liikuntakäyttäytymiseen liittyviä opetussisältöjä.

Opettajakoulutuksessa tulisikin tehdä selväksi, etteivät liikunta ja ruokatottumukset ole ainoita terveyttä määrittäviä tekijöitä. Welch ja Wrightin (2011) mukaan liikunnanopettajakoulutus on ensisijaisen tärkeä paikka horjuttaa opiskelijoiden näkemyksiä ylipainosta ja terveydestä. Liikunnanopettaja tukee kasvattajana oppilaiden terveyttä edistävien asenteiden kehittymistä, minkä vuoksi liikunnanopettajaksi opiskelevien omiin asenteisiin ja niihin vaikuttaviin seikkoihin tulisikin perehtyä entistä tarkemmin. Jos opiskelijoiden käsityksiä terveydestä ei haasteta opettajakoulutuksessa, voi opiskelijoiden olla vaikeaa tunnistaa omien arvojensa vaikutusta heidän opetukseensa. Opiskelijoiden käsitysten haastaminen on tärkeää, jotta he voivat toteuttaa liikunnan- ja terveystiedon opetusta sosiaalista yhteenkuuluvuutta, hyväksyntää ja tasa-arvoa tukevassa ympäristössä. (Garrett & Wrench 2012.)

Liikunnanopettajaksi opiskeleville tulisi tarjota asianmukaista kehonkuvaan ja häiriintyneeseen syömis- ja liikuntakäyttäytymiseen liittyvää koulutusta (Yager & O’Dea 2009). Olisi siis hyvä, jos opinnoissamme olisi sisältöjä, joissa perehdyttäisiin opiskelijoiden omaan kehonkuvaan ja keinoihin, joilla pystyttäisiin edistämään sekä omaa että tulevien oppilaiden myönteistä kehonkuvaa. O’Dea ja Abraham (2001) nostavat tutkimuksessaan esille epäilyksen siitä, että koulutus ei tue riittävästi opiskelijoiden myönteisen kehonkuvan kehittymistä ja saattaa jopa ohjata sitä huonompaan suuntaan. Liikunnanopettajaksi opiskelevien ollessa herkästi altistuvia kehonkuvan sekä syömis- ja liikuntakäyttäytymisen ongelmille, ei ulkoista olemusta tulisi korostaa opiskeluympäristössä. Opiskeluympäristöä tulisikin muokata sellaiseksi, että se tukisi terveen kehonkuvan muodostumista (O’Dea & Abraham 2001). Esimerkiksi neuvontapalvelut, sosiaalinen tuki ja yleiseen ilmapiiriin vaikuttaminen voisivat edistää opiskelijoiden myönteistä kehonkuvaa. (O’Dea & Abraham 2001.) Melvillen ja Cardinalin (1997) mukaan koulutukseen lisätyt kehonkuvaan liittyvät opinnot ovat tehokkaita ja toteuttamiskelpoisia tapoja edistää

opiskelijoiden myönteistä kehonkuvaa sekä vähentää kehotyymättömyyttä. Yager (2007, 234) uskoo, että empiiriset todisteet liikunnanopettajaopiskelijoiden mahdollisesta alttiudesta kehotyymättömyydelle ja kielteiselle kehonkuvalle johtavat toimiin opettajakoulutuksessa. Toivommeikin, että tutkielmamme tulokset herättävät pohtimaan koulutuksemme sisältöjä ja tekemään päätöksiä niiden suunnassa.

On myönteistä, että kehopositivisuus on käsitteenä noussut pinnalle ja siitä puhutaan yhä avoimemmin muun muassa sosiaalisessa mediassa ja lehdissä. Jatkotutkimukselle suomalaisista liikunnanopettajista ja liikunnanopettajaksi opiskelevista on tarvetta, sillä erityisesti tämän tutkielman aihepiiriin liittyvää kotimaista tutkimustietoa on saatavilla hyvin vähän. Ulkomaisten tutkimuksen osoittaessa omaan kehoon suhtautumisen ja ammatti-identiteetin vaikuttavan käytännön työssä oppilaan kohtaamiseen ja oppilaiden kehonkuvan muodostamiseen, olisikin mielenkiintoista saada lisää tietoa Suomen tilanteesta. Tässä tutkielmassa ei eroja kehonkuvan suhteen löytynyt, mutta koetut ulkonäköpaineet antavat viitteitä ulkonäön ja fyysisen suorituskyvyn tärkeydestä liikunnanopettajaksi opiskelevilla. Näemmekin tarvetta tutkimukselle, joka selvittäisi miten nämä ulkonäköpaineet vaikuttavat opiskelijoiden tai valmistuneiden liikunnanopettajien toimintaan ja oppilaiden kohtaamiseen. Lisäksi olisi tärkeää selvittää, miten liikunnanopettajien koulutusta voitaisiin kehittää sellaiseksi, että opiskelijat kokisivat vähemmän opiskeluympäristön luomia ulkonäköpaineita ja täten pienentää heidän riskiään altistua kehonkuvan ongelmille. Liikunnanopettajaksi opiskelevat ovat kuitenkin tulevaisuudessa merkittävässä roolissa tukemassa lasten ja nuorten terveen kehonkuvan ja syömis- ja liikuntakäyttämisen kehittymistä.

## LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Adkins, E. C. & Keel, P. K. 2005. Does “excessive” or “compulsive” best describe exercise as a symptom of bulimia nervosa? *International Journal of Eating Disorders* 38 (1), 24–29. doi:10.1002/eat.20140.
- Alvarenga, M. Scagliusi, F. B. & Philippi S. T. 2010. Development and validity of the Disordered Eating attitude Scale. *Perceptual and Motor Skills* 110 (2), 379-395.
- American Psychiatric Association. 2006. Practice Guideline for the Treatment of Patients with Eating Disorders Third Edition. Viitattu 12.06.2019. [https://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/sitewide/practice\\_guidelines/guidelines/eating\\_disorders.pdf](https://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/sitewide/practice_guidelines/guidelines/eating_disorders.pdf).
- Blinikka, L. & Uusitalo, M. 1988. Ruumiinkuva aikuisiällä: Vertaileva tutkimus ammatin, sukupuolen ja iän mukaan. Turku: Turun yliopiston psykologian laitos. *Psykologian Tutkimuksia / Turun Yliopisto* 85.
- Brodie, D. A., Slade, P. D. & Riley, V. J. 1991. Sex differences in body-image perceptions. *Perceptual and Motor Skills* 72, 73–74. doi: 10.2466/pms.1991.72.1.73.
- Chambliss, H. O., Finley, C. E. & Blair, S. N. 2004. Attitudes toward obese individuals among exercise science students. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 36 (3), 468–474.
- Charpentier, P. 2017. Kun liikunnasta tulee vihollinen – pakkoliikunta ja syömishäiriöt. *Liikunta ja Tiede* 54 (2-3), 45–49.
- Dalle Grave, R., Calugi, S. & Marchesini, G. 2008. Compulsive exercise to control shape or weight in eating disorders: Prevalence, associated features, and treatment outcome. *Comprehensive Psychiatry* 49 (4), 346–352. doi: 10.1016/j.comppsy.2007.12.007.
- De Vignemont, F. 2010. Body schema and body image - Pros and cons. *Neuropsychologia* 48 (3), 669–680.
- Doolittle, S., Li, W., Rukavina, P. B., Manson, M. & Beale, A. 2016. Middle school physical education teachers’ perspectives on overweight students. *Journal of Teaching in Physical Education* 35 (2), 127–137.
- Dowling, F. 2006. Physical education teacher educators’ professional identities,

- continuing professional development and the issue of gender equality. *Physical Education and Sport Pedagogy* 11 (3), 247–263. doi:10.1080=17408980600986306.
- Dowling, F. 2011. Are PE teacher identities fit for postmodern schools or are they clinging to modernist notions of professionalism?: A case study of Norwegian PE teacher students' emerging professional identities. *Sport, Education and Society* 16, 201-222. doi:10.1080/13573322.2011.540425
- Dowling, F. & Kårhus, S. 2011. An analysis of the ideological work of 'fair play' and moral education in perpetuating inequitable gender practices in PETE. *Physical Education and Sport Pedagogy* 16 (2), 197–211.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 1. painos. Tampere: Vastapaino.
- Eteläpelto, A., Vähäsantanen, K., Hökkä, P. & Paloniemi, S. 2014. Identity and agency in professional learning. In *International handbook of research in professional and practice-based learning*, edited by Stephen Billett, Christian Harteis, and Hans Gruber, 645–672. London: Springer. doi:10.1007/978-94-017-8902-8\_24.
- Fairburn, C. G. & Beglin S. J. 2008. Eating Disorders Examination Questionnaire (EDE-Q 6.0). C. G. Fairburn, *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*, New York: Guilford. 309–313
- Filaire, E., Treuve, P. & Toumi, H. 2012. Relationship between eating-behavior disorders and psychological parameters in male first-year physical education students. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism* 22 (5), 383–391.
- Fisette, J. L. 2015. "The Stigmatized Physical Educator." *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 7 (4), 466–487. doi:10.1080/2159676X.2014.981574.
- Fletcher, T. 2012. Experiences and identities: pre-service elementary classroom teachers being and becoming teachers of physical education. *European Physical Education Review* 18 (3), 380–395. doi:10.1177/1356336X12450798.
- Fontana, F. E., Furtado, O., Marston, R., Mazzardo, O. & Gallagher, J. 2013. Anti-fat bias among physical education teachers and majors. *Physical Educator* 70 (1), 15-31.
- Gardner, R. M. & Brown, D. L. 2011. Measurement of the perceptual aspects of body image. Teoksessa S. B. Greene (toim.) *Body image: Perceptions, interpretations and attitudes*. New York: Nova Science Publishers. *Psychology of Emotions, Motivations, and Actions*

- Series. Viitattu 15.02.2019. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/reader.action?docID=3018736&query=>.
- Garrett, R. & Wrench, A. 2012. 'Society has taught us to judge': Cultures of the body in teacher education. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education* 40 (2), 111–126. doi: 10.1080/1359866X.2012.669826.
- Greenleaf, C., Martin, S. & Rhea, D. 2012. Fighting fat: How do fat stereotypes influence beliefs about physical education? *Obesity* 16 (2). doi.org/10.1038/oby.2008.454
- Greenleaf, C. & Weiller, K. 2005. Perceptions of youth obesity among physical educators. *Social Psychology of Education* 8, 407–423. Springer doi: 10.1007/s11218-005-0662-9
- Grogan, S. 2008. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. 2 painos. London; New York: Routledge. Viitattu 10.1.2018. <http://www.loc.gov/catdir/toc/ecip0712/2007008369.html>.
- Halliwell, E. & Harvey, M. 2006. Examination of a sociocultural model of disordered eating among male and female adolescents. *British Journal of Health Psychology* 11 (2), 235–248. doi:10.1348/135910705X39214.
- Hamer, M. & Karageorghis, C. I. 2007. Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine* 37 (6), 477–484. doi:10.2165/00007256-200737060-00002
- Hausenblas, H. A. & Downs, D. S. 2002. Relationship among sex, imagery and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviors* 16 (2), 169–172. doi:10.1037/0893-164X.16.2.169.
- Healey, J. 2014. *Positive Body Image*. Issues in society 372. Thirroul, N.S.W: Spinney Press.
- Holland, L., Brown, T. & Keel, P. 2014. Defining features of unhealthy exercise associated with disordered eating and eating disorder diagnoses. *Psychology of Sport & Exercise* 15 (1), 116-123.
- IBM Corp. 2016. *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0*. Armonk, NY: IBM Corp.
- Javier, S., Abrams, J. A., Maxwell, M. L. & Belgrave, F. Z. 2013. Determining beauty: body dissatisfaction among African American, Asian American and Latina women. Teoksessa L. B. Sams & J. A. Keels (toim.) *Handbook on body image : Gender differences, sociocultural influences and health implications*. Hauppauge, New York: Nova Science Publishers. Viitattu 10.1.2018. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&AN=5822>.

- Kalaja, T. 2012. Liikunnan aineenopettajakoulutuksen opiskelijavalinnat muutoksessa. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical education and Health 181.
- Keating, X. D., Liu, J., Fan, Y., Zhou, K., Shangguan, R. & Harrison, L. 2017. Research on preservice physical education teachers' and preservice elementary teachers' physical education identities: A systematic review. *Journal of Teaching in Physical Education* 36 (2), 162–173. doi:10.1123/jtpe.2016-0128.
- Keski-Rahkonen, A. 2001. Exercise dependence - a myth or a real issue. *European Eating Disorders Review* 9 (4), 279–283.
- Keski-Rahkonen, A., Charpentier, P. & Viljanen, R. 2008. Olen juuri syönyt, läheiselläni on syömishäiriö. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Keski-Rahkonen, A. & Mustelin, L. 2016. Epidemiology of eating disorders in Europe: prevalence, incidence, comorbidity, course, consequences, and risk factors. *Current Opinion in Psychiatry* 29 (6), 340–345. doi: 10.1097/YCO.0000000000000278
- Kokkonen, M. 2015. Sukupuoli ja seksuaalinen suuntautuneisuus koululiikunnan kompastuskivinä: Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. *Kasvatus* 46 (5), 460–472.
- Kostrzewa, E., Eijkemans, M. & Kas, M. 2013. The expression of excessive exercise co-segregates with the risk of developing an eating disorder in women. *Psychiatry Research* 210 (3), 1123–1128. doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.050
- Larsson, L. 2009. Idrott – och helst lite mer idrott: Idrottsläroverstudenters möte med utbildningen. PhD diss., Stockholm University. (Unpublished doctoral dissertation). <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:234649/FULLTEXT01.pdf>
- Laudanska-Krzeminska, I. 2014. Health behaviors and their determinants among physical education and pedagogy students as well as school teachers. *Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica* 50 (2), 69–78.
- Lawler, M. & Nixon, E. 2010. Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence* 40 (1), 59–71. doi:10.1007/s10964-009-9500-2.
- Lawler, M. & Nixon, E. 2011. Theoretical and methodological considerations in assessing body image among children and adolescents. Teoksessa S. B. Greene (toim.) *Body image: Perceptions, interpretations and attitudes*. New York: Nova Science Publishers. Psychology of Emotions, Motivations, and Actions Series. Viitattu 26.1.2018. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/detail.action?docID=3018736>.

- LePage, M. L., Crowther, J.H., Harrington, E.F. & Engler, P. 2008. Psychological correlater of fasting and vigorous exercise as compensatory strategies in undergraduate women. *Eating Behaviors* 9 (4), 423–429. doi://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2008.06.002.
- Lukkarila, I-L. 2015. *Syömiskäyttäytyminen ja syömiskäyttäytymiseen liittyvät ongelmat suomalaisilla nuorilla. Ravitsemustieteiden pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.*
- Lynagh, M., Cliff, K. & Morgan, P.J. 2015. Attitudes and beliefs of nonspecialist and specialist trainee health and physical education teachers toward obese children: Evidence for “Anti-fat” bias. *Journal of School Health* 85 (9), 595–603. doi:10.1111/josh.12287.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J. Salvy, S., Lacaille, N., Bouffard, T. & Koestner, R. 2009. On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality* 77 (3), 601–646. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00559.x.
- Markey, C. 2010. Invited commentary: why body image is important to adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence* 39 (12), 1387-1391. doi:10.1007/s10964-010-9510-0.
- McCreary, D. R. & Sasse, D. K. 2000. An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls, *Journal of American College Health* 48 (6). 297-304, doi: 10.1080/07448480009596271
- Melville, D. S. & Cardinal, B. J. 1997. Are overweight physical educators at a disadvantage in the labor market? A random survey of hiring personnel. *The Physical Educator* 54, (4) 216–221.
- Melville, D. S. & Maddalozzo, J. G. F. 1988. The effects of a physical educator’s appearance of body fattness on communicating exercise concepts to high school students. *Journal of Teaching in Physical Education* 7 (4), 343–352. doi:10.1123/jtpe.7.4.343.
- Mendelson, B., Mendelson, M. & White. 2001. Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults. *Journal of Personality Assessment* 76 (1), 90-106. <http://www.who.int/classifications/icd/icdonlineversions/en/>
- Metsämuuronen, J. 2008. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2, opiskelijalaitos. 4. painos. Helsinki: International Methelp Ky.
- Mills, J. S., R. Jadd & B. L. Key. 2012. Wanting a body that's better than average: The effect of manipulated body norms on ideal body size perception. doi:10.1016/j.bodyim.2012.03.004.

- Mills, J. S., Roosen, K. & Vella-Zarb, R. 2011. The psychology of body image: understanding body image instability and distortion. Teoksessa S. B. Greene (toim.) Body image: Perceptions, interpretations and attitudes. New York: Nova Science Publishers. Psychology of Emotions, Motivations, and Actions Series. Viitattu 11.1.2018. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/detail.action?docID=3018736>.
- Mond, J. M., Hay, P. J., Rodgers, B. & Owen, C. 2006. An update on the definition of “excessive exercise” in eating disorders research. *International Journal of Eating Disorders* 39 (2), 147–153. doi:10.1002/eat.20214.
- National Eating Disorder Association. 2016. General information: Compulsive exercise. Viitattu 9.1.2018. [www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org).
- Naylor, H., Mountford, V. & Brown, G. 2011. Beliefs about excessive exercise in eating disorders: the role of obsessions and compulsions. *European Eating Disorders Review: The Journal of the Eating Disorders Association* 19 (3), 226-236
- Nuzzo, J., Schindler, C. & Ryan, J. 2013. Exercise dependence symptoms in a sample of exercise science students in the United States. *International Journal of Mental Health and Addiction* 11 (1), 1–138. doi:10.1007/s11469-013-9433-6.
- O’Brien, K. & Hunter, J. 2006. Body esteem and eating behaviours in female physical education students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* 11 (2), 57–60. doi:10.1007/BF03327761.
- O’Brien, K. S., Hunter, J. A. & Banks, M. 2007. Implicit anti-fat-bias in physical educators: Physical attributes, ideology and socialization. *International Journal of Obesity* 31 (2), 308–314. doi:10.1038/sj.ijo.0803398
- O’Dea, J. A. & Abraham, S. 2001. Knowledge, beliefs, attitudes and behaviors related to weight control, eating disorders, and body image in Australian trainee home economics and physical education teachers. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 33 (6), 332–340. doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60355-2.
- Orbach, I. & Mikulincer, M. 1998. Body investment scale: Construction and validation of a body experience scale. *Psychological Assessment* 10 (4), 415– 425.
- Paradis, K. F., Cooke, L. M., Martin, L. J. & Hall, C. R. 2013. Too much of a good thing? Examining the relationship between passion for exercise and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise* 14 (4), 493–500. doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.02.003.



- Pereira, R. F. & Alvarenga, M. 2007. Disordered eating: Identifying, treating, preventing, and differentiating it from eating disorders. *Diabetes Spectrum* 20 (3), 141–148. doi.org/10.2337/diaspect.20.3.141
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Peterson, S., Byrne, H. & Cruz, L. 2003. The reality of fitness for pre-service teachers: What physical education majors "know and can do". *The Physical Educator* 60, (1) 5–19.
- Pietrowsky, R., Straub, K. & Hachl, P. 2003. Body dissatisfaction in female restrained eaters depends on food deprivation. *Appetite* 40, 285–290.
- Pini, M., Calamari, E., Pulegocio, A. & Pulleiza, M. 2007. Exercise commitment and proneness to eating disorders in a group of physical education teachers. *Perceptual and Motor Skills* 105, 639–645.
- Poikkimäki T., Rantala E., Nurkkala M., Keisala J., Korpelainen R. & Vanhala M. 2017. Eriikäisten urheilijoiden syömishäiriökäyttäytyminen lajityypeittäin. *Kirjallisuuskatsaus. Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 113–120.
- Reba-Harrelson, L., Von Holle, A., Hamer, R., Swann, R., Reyes, M. & Bulik, C. 2009. Patterns and prevalence of disordered eating and weight control behaviors in women ages 25-45. *Eating and Weight Disorders* 14 (4), 190–198.
- Rocks, T., Pelly, F., Slater, G. & Martin, L. A. 2017. Prevalence of exercise addiction symptomology and disordered eating in Australian students studying nutrition and dietetics. *Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics* 117 (10), 1628–1636.
- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. 2017. Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 564–581.
- Silvennoinen, M. & Laine, T. (toim.). 2007. *Kuka minä sitten olen? Opiskelijoiden kirjoituksia ruumiillisuudesta ja identiteetistä*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. Liikuntatieteellisen Seuran Julkaisu 162
- Sirna, K., Tinning R. & Rossi, T. 2010. Social processes of health and physical education teachers' identity formation: Reproducing and changing culture. *British Journal of Sociology of Education* 31 (1), 71–84. doi:10.1080/01425690903385501.
- Skrzypek, S., Wehmeier, P. M. & Remschmidt, H. 2001. Body image assessment using body size estimation in recent studies on anorexia nervosa. A brief review. *European Child & Adolescents Psychiatry* 10 (4), 215-221. doi:10.1007/s007870170010.

- Slade, D. P. 1994. What is the body image? *Behaviour Research and Therapy* 32 (5), 497–502.
- Smolak, L. 2004. Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image* 1 (1), 15–28. doi: 10.1016/S1740-1445(03)00008-1
- Speaker, J., Schultz, C., Grinker, J. & Stern, J. 1983. Body size estimation and locus of control in obese adolescent boys undergoing weight reduction. *International Journal of Obesity* 7 (1), 73-83. Viitattu 26.1.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6840969>.
- Spittle, M., Petering, F., Kremer, P. & Spittle, S. 2012. Stereotypes and self-perceptions of physical education pre-service teachers. *Australian Journal of Teacher Education* 37 (1), 18–42. doi:10.14221/ajte.2012v37n1.5.
- Stice, E., Marti, C. N., Shaw, H. & Jaconis, M. 2009. An 8-year longitudinal study of the natural history of threshold, subthreshold, and partial eating disorders from a community sample of adolescents. *Journal of Abnormal Psychology* 118 (3), 587–597. doi:10.1037/a0016481
- Storch, E. A., Milsom, V. A., DeBraganza, N., Lewin, A. B., Geffken, G. R. & Silverstein, J. H. 2007. Peer victimization, psychosocial adjustment, and physical activity in overweight and at-risk-for-overweight youth. *Journal of Pediatric Psychology* 32 (1), 80–89.
- Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R. & Rodin J. 1986. Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist* 41 (3), 246–263.
- Sundgot-Borgen, J. & Torstveit, M. K. 2004. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine* 14 (1), 25–32.
- Szabo, A. & Griffiths, M. 2007. Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction* 5 (1), 25–28.
- Taranis, L., Touyz, S., & Meyer, C. 2011. Disordered eating and exercise: Development and preliminary validation of the Compulsive Exercise Test (CET.) *European Eating Disorders Review* 19 (3), 256-268.
- Thompson, M & Gray, J. 1995. Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of Personality Assessment* 64 (2), 258–269. Viitattu 24.1.2018. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=facda41c-6ef1-42d6-a102-ca88af7e8d5e%40sessionmgr4010>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

- Tylka, T. L. & Kroon Van Diest, A. M. 2013. The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology* 60 (1), 137–153.
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. 2015a. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image* 12, 53-67.
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. 2015b. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image* 14, 118-129. doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Varea, V. 2016. Mixed messages: Pre-service health and physical education teachers' understandings of health and the body and the expectations of the Australian curriculum. *Sport, Education and Society*, 1–13. doi:10.1080/13573322.2016.1179182.
- Virta, J., Hökkä, P., Eteläpelto, A. & Rasku-Puttonen, H. 2019. Professional identity among student teachers of physical education: the role of physicality. *European Journal of Teacher Education* 42 (2), 192–210. doi:10.1080/02619768.2019.1576628.
- Welch, R. & Wright, J. 2011. Tracing discourses of health and the body: Exploring pre-service primary teachers' constructions of 'healthy' bodies. *Asian-Pacific Journal of Teaching Education* 39 (3), 199–210. doi:10.1080/1359866X.2011.588310.
- Wilkinson, C., Pruzak, K. & Johnson, T. 2013. Self-regulation of physical education teacher education students' attitudes towards exercise and diet. *Journal of Research and Health, Physical education, Recreation, Sport & Dance* 8 (1), 49–54.
- World Health Organization, 2016. <http://www.who.int/classifications/icd/icdonlineversions/en/>
- Wrench, A. & Garrett, R. 2012. Identity work: Stories told in learning to teach physical Education. *Sport, Education and Society* 17 (1), 1–19. doi:10.1080/13573322.2011.607909.
- Wrench, A. & Garrett, R. 2015. PE: It's just me: Physically active and healthy teacher bodies. *International Journal of Qualitative Studies in Education* 28 (1), 72–91. doi:10.1080/09518398.2013.855342.
- Yager, K. 2007. Body image, body dissatisfaction, dieting and disordered eating and exercise behaviours of trainee physical education teachers: Investigation and intervention. University of Sydney. Faculty of Education and Social Work. Doctoral Thesis. Viitattu 23.2.2019. <https://core.ac.uk/download/pdf/41231491.pdf>.

- Yager, Z., Gray, T., Curry, C. & McLean, S. A. 2017. Body dissatisfaction, excessive exercise, and weight change strategies used by first-year undergraduate students: comparing health and physical education and other education students. *Journal of Eating Disorders* 5 (10), doi:10.1186/s40337-016-0133-z
- Yager, Z. & O’Dea, J. 2009. Body image, dieting and disordered eating and activity practices among teacher trainees: Implications for school based health education and obesity prevention programs. *Health Education Research* 24 (3), 472–482. doi:10.1093/her/cyn044.
- Zabinski, M. F., Saelens, B. E., Stein, R. I., Hayden-Wade, H. A. & Wilfley, D. E. 2003. Overweight children's barriers to and support for physical activity. *Obesity Research* 11 (2), 238–246.
- Zmijewski, C. & Howard, M. 2003. Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors* 4 (2), 181-195.
- Ålgars, M. 2012. Shapes and sizes: body image, body dissatisfaction and disordered eating in relation to gender and gender identity. University of Åbo. Department of psychology and logopedics 18. Viitattu 5.8.2018. [https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74546/algars\\_monica.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74546/algars_monica.pdf?sequence=2&isAllowed=y).

## LIITTEET

### LIITE 1. Kyselylomake

Loistavaa, olet juuri oikeassa paikassa. Enää ei kannata perääntyä!

Kysely koostuu kahdesta osasta:

A) Taustatiedot

B) Kehonkuva, syömis- ja liikuntakäyttäytyminen

Toivomme, että vastaat kysymyksiin ja väittämiin rehellisesti rauhassa pohtien. Kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti. Vastaathan kyselylomakkeen jokaiseen kysymykseen. Jos olet epävarma vastauksestasi, valitse tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Kiitos jo etukäteen.

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen Liikunnanopettajaksi opiskelevien kehonkuva ja syömis- ja liikuntakäyttäytyminen. Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen (tietosuojailmoitus) ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta.

Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostumukseni tutkimukseen.

Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia. Olen tutustunut tietosuojailmoituksessa kerrottuihin rekisteröidyn oikeuksiin ja rajoituksiin. Tietosuojailmoitus on liitettyinä sähköpostiin.

Valitsemalla ”Kyllä” suostumuslomakkeeseen hyväksyn tietojeni käytön tietosuojailmoituksessa kuvattuun tutkimukseen

1.

Kyllä

## TAUSTATIEDOT

Ole hyvä ja valitse itseesi sopiva vastaus napsauttamalla hiirellä tai kirjoita vastaus sille osoitettuun paikkaan.

2. Kuinka vanha olet?

3. Mikä on koettu sukupuolesi?

- Nainen
- Mies
- En halua kertoa/muu

4. Mikä on pääaineesi?

- Liikuntapedagogiikka
- Kasvatustiede (Luokanopettaja)

5. Millä vuosikurssilla olet pääaineesi opinnoissa? Valitse vuosikurssi

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.-

6. Millaisena liikkujana ja/tai urheilun harrastajana näet itsesi?

- kansainvälisen tason kilpaurheilija
- kansallisen tason kilpaurheilija (SM-taso)
- alue- tai piiritason kilpaurheilija
- liikunnan aktiiviharrastaja (väh. 4 kertaa viikossa, ei kilpailutoimintaa)
- säännöllisesti liikuntaa harrastava kuntoliikkuja
- satunnainen kuntoliikkuja
- liikunnallisesti passiivinen

KEHONKUVA, SYÖMIS- JA LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

7. Valitse sopivin vastausvaihtoehto seuraaviin väittämiin.

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Siltä väliltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1) Olen tyytyväinen siihen, miltä kehoni näyttää	1	2	3	4	5
2) Olen tyytyväinen kehoni toimintakykyyn	1	2	3	4	5
3) Olen pettynyt ja/tai turhautunut ulkonäkööni	1	2	3	4	5
4) Uskon, että näyttäisin paremmalta, jos painaisin 5 kiloa enemmän	1	2	3	4	5
5) Uskon, että näyttäisin paremmalta, jos painaisin 5 kiloa vähemmän	1	2	3	4	5
6) Toivon, että olisin lihaksikkaampi	1	2	3	4	5
7) Olen usein pelännyt lihovani	1	2	3	4	5
8) Olen usein tuntenut itseni lihavaksi	1	2	3	4	5

9) Olen tuntenut voimakasta halua laihduttaa	1	2	3	4	5
10) Uskon että tuntisin itseni itsevarmemmaksi, jos olisin lihaksikkaampi	1	2	3	4	5
11) Pidän ulkonäöstäni sen epätäydellisyyksistä ja puutteista huolimatta	1	2	3	4	5
12) Pelkään että minut nähdään eri tavalla tai kykenemättömänä, jos en säilytä tiettyä painoa	1	2	3	4	5
13) Ajatukset kehoni muodosta tai painosta ovat vaikeuttaneet keskittymistäni esimerkiksi työhön, opiskeluun tai harrastuksiin	1	2	3	4	5
14) Olen huolestunut siitä, miltä näytän muiden silmissä	1	2	3	4	5
15) Ollakseni ammatillisesti pätevä, minun tulee olla fyysisesti hyvässä kunnossa ja myös näyttää siltä	1	2	3	4	5

8. Oletko koskaan laihduttanut tai yrittänyt laihduttaa?

- En
- Laihdutan tällä hetkellä
- Olen joskus laihduttanut, mutta en tällä hetkellä

9. Onko sinulla mielestäsi ongelmia suhtautumisessa ruokaan ja syömiseen?

- Minulla ei ole ongelmia ruokaan ja syömiseen liittyen
- Minulla on pieniä ongelmia ruokaan ja syömiseen liittyen
- Minulla on huomattavia ongelmia syömiseen ja ruokaan liittyen



10. Valitse nykyistä tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto

- En ole koskaan sairastanut syömishäiriötä
- Olen aiemmin sairastanut syömishäiriötä, mutta nykyisin koen olevani terve
- Olen aiemmin sairastanut syömishäiriötä, mutta olen nyt paranemassa siitä
- Sairastan tällä hetkellä syömishäiriötä

11. Valitse sopivin vastausvaihtoehto seuraaviin väittämiin.

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Siltä väliltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1) Tunnen syyllisyyttä tai itseinhoa syötyäni liikaa	1	2	3	4	5
2) Käytän paljon aikaa sen miettimiseen, kuinka paljon söin ja miten voisin vähentää syömistä jatkossa	1	2	3	4	5
3) Olen tarkoituksella yrittänyt rajoittaa syömäni ruoan määrää vaikuttaakseni kehoni muotoon tai painooni, riippumatta siitä olenko onnistunut	1	2	3	4	5
4) Käytän paljon aikaa sen miettimiseen, kuinka paljon söin, tai sen pohtimiseen, miten yritän olla syömättä enää	1	2	3	4	5
5) Olen yrittänyt noudattaa tiettyjä syömiseen liittyviä sääntöjä (esim. kalorirajaa), vaikuttaakseni kehoni muotoon tai painooni, riippumatta siitä olenko onnistunut	1	2	3	4	5

6) Ajatukset ruoasta, syömisestä tai kaloreista ovat vaikeuttaneet keskittymistäni esimerkiksi työhön, opiskeluun tai harrastuksiini	1	2	3	4	5
7) Olen pelännyt menettäväni syömiseni hallinnan	1	2	3	4	5
8) Luokittelen tietyt ruoat ”hyviksi” tai ”pahoiksi” riippuen niiden ravintosisällöstä	1	2	3	4	5
9) Olen yrittänyt välttää tiettyjä ruoka-aineita, joista pidän vaikuttaakseni kehoni muotoon tai painooni, riippumatta siitä olenko onnistunut	1	2	3	4	5
10) Olen käyttänyt oksentamista tai laksatiiveja keinona nollata syömäni kalorit	1	2	3	4	5

12. Tämän hetkinen painosi (tai paras arviosi siitä, esim 65,5)

13. Tämän hetkinen pituutesi (tai paras arviosi siitä, esim 170)

14. Valitse sopivin vastausvaihtoehto seuraaviin väittämiin.

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Siltä väliltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1) Liikunnan jälkeen oloni on iloisempi ja myönteisempi	1	2	3	4	5
2) Liikun muokatakseni ulkoista olemustani	1	2	3	4	5
3) Tunnen syyllisyyttä, jos suunniteltu liikuntaharjoitus jää välistä	1	2	3	4	5

4) Jos koen että olen syönyt liian paljon, liikun tavallista enemmän	1	2	3	4	5
5) Jatkan yleensä harjoittelua lievästä vammasta tai sairaudesta huolimatta, vaikka tiedän ettei se ole järkevää	1	2	3	4	5
6) Liikun polttaakseni kaloreita ja pudottaakseni painoani	1	2	3	4	5
7) Jos en pääse liikkumaan, tunnin oloni ahdistuneeksi ja/tai ärsyyntyneeksi	1	2	3	4	5
8) Pelkään lihovani, jos en pääse liikkumaan	1	2	3	4	5
9) Muut ihmisen ajattelevat, että liikun liian paljon	1	2	3	4	5
10) Liikuntaan käyttämäni aika rajoittaa muita elämän osa-alueitani/ajankäyttöäni	1	2	3	4	5

15. Koetko opiskeluympäristösi lisäävän ulkonäköön liittyviä paineita?

- Ei
- Kyllä, perustele vastauksesi:

16. Ovatko paineet muuttuneet opintojen/opiskeluvuosien aikana?

- Ei
- Kyllä, perustele vastauksesi: