

**Oppilashuoltoryhmänjäsenten näkemyksiä yläkoululaisten kehonkuvan ja itsetunnon rakentumisen tukemisesta**

Noora Hoffrén ja Tiina Mäkinen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2020

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Hoffrén, Noora ja Mäkinen, Tiina. 2020. Oppilashuoltoryhmä jäsenten näkemyksiä yläkoululaisten kehonkuvan ja itsetunnon rakentumisen tukemisesta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 89 sivua.**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia nuoret kohtaavat oppilashuoltoryhmän jäsenten kertomusten mukaan. Lisäksi kartoitimme millaisia korjaavia keinoja oppilashuoltoryhmän jäsenet hyödyntävät työssään tukiessaan nuoria kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien kanssa. Tutkimusta aiheesta tarvitaan lisää, sillä tutkimusta kehonkuvasta ja itsetunnosta ei ole tehty juuri oppilashuoltoryhmän jäsenten näkökulmasta, ja ulkonäköihanteet ja suorituskeskeisyys ovat nuorten keskuudessa yleisiä ilmiöitä. Nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien tutkiminen on tärkeää, jotta heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan voidaan tukea.

Tutkimus toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena. Tutkimuksen aineisto koostui kymmenestä oppilashuoltoryhmään kuuluvan ammattilaisen yksilöhaastattelusta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä

Tutkimuksessa ilmeni, että oppilashuoltoryhmän jäsenten mukaan nuorilla on paljon kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia. Niiden aiheuttajia ja taustatekijöitä ovat murrosiän kehitysvaihe, yhteiskunta ja kulttuuri, sosiaalinen piiri ja mielenterveys. Tutkimuksessa selvisi, että oppilashuoltoryhmän jäsenet hyödyntävät työssään moniammatillista yhteistyötä sekä ulkoisia ja sisäisiä tukikeinoja nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien ratkomiseksi.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että nuorten ongelmiin puuttuminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää, jotta ongelmat eivät kehity vakavammiksi. Tutkimuksen perusteella voidaan myös päätellä, että oppilashuoltoryhmällä on kattavasti erilaisia keinoja nuorten tukemiseen kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien kanssa.

Asiasanat: kehonkuva, itsetunto, nuoruus, oppilashuoltoryhmä

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>KEHONKUVA, ITSETUNTO JA OPPILASHUOLTO</b> .....	<b>8</b>
2.1	Kehonkuva ja itsetunto .....	8
2.1.1	Kehonkuvan ja itsetunnon määritelmät.....	8
2.1.2	Kehonkuvan ja itsetunnon kehittyminen .....	12
2.1.3	Kehonkuva ja itsetunto nuoruudessa ja kulttuurissa .....	16
2.2	Oppilashuolto .....	22
2.2.1	Oppilashuollon määritelmä.....	22
2.2.2	Oppilashuoltoryhmän työtehtävät .....	25
2.2.3	Kehonkuva ja itsetunto oppilashuollossa .....	28
<b>3</b>	<b>TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSONGELMAT</b> .....	<b>31</b>
<b>4</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>33</b>
4.1	Tutkimuskohde ja lähestymistapa.....	33
4.2	Tutkimukseen osallistujat .....	35
4.3	Aineiston keruu.....	37
4.4	Aineiston analyysi .....	40
4.5	Eettiset ratkaisut.....	44
<b>5</b>	<b>NUORTEN ONGELMAT JA AMMATTILAISTEN TUKIKEINOT</b> .....	<b>47</b>
5.1	Nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmat.....	47
5.1.1	Murrosiän kehitysvaihe.....	47
5.1.2	Yhteiskunta ja kulttuuri.....	50
5.1.3	Sosiaalinen piiri .....	52
5.1.4	Mielenterveys.....	54

5.2	Oppilashuoltoryhmän jäsenten korjaavat keinot.....	57
5.2.1	Moniammatillinen yhteistyö .....	57
5.2.2	Ulkoiset tukikeinot.....	59
5.2.3	Sisäiset tukikeinot.....	61
<b>6</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>63</b>
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	63
6.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	66
6.3	Jatkotutkimusaiheita.....	69
	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>71</b>
	<b>LIITTEET.....</b>	<b>81</b>

# 1 JOHDANTO

Nyky-yhteiskunta asettaa nuorille paljon ulkonäköön ja yksilön menestymiseen liittyviä paineita. Ilmiö on esillä laajalti erilaisissa medioissa – esimerkiksi viime vuonna Unilever-yhtiön järjestämä Dove Self-Esteem Project -markkinointihanke (Harper 2019) kartoitti kyselyllä suomalaisten nuorten itsetuntoa. Itsetuntokyselyyn osallistui yli 2 000 nuorta, joista lähes joka neljäs kertoi häpeävänsä ulkonäköään usein tai aina. Ilmiöstä on uutisoitu myös muissa mediakanavissa, sillä vuonna 2019 Ilta-Sanomat (ks. Åkman 2019; Sanoma 2019) kampanjoi ulkonäköpaineisiin liittyvällä teemaviikolla. Teemaviikko pohjautui Ilta-Sanomien 7 000 ihmiselle teettämään kyselyyn, joka käsitteli suomalaisten ulkonäköpaineita. Kyselyn huolestuttavana tuloksena oli, että jopa kolme neljästä nuoresta naisesta kärsii somen aiheuttamista ulkonäköpaineista. Sama ilmiö havaittiin myös nuorten miesten keskuudessa, joista 40% kertoi kärsivänsä ulkonäköpaineista.

Vaikka edellä mainitut tutkimukset ovat mediakanavien omia tutkimusjulkaisuja, kuvaavat tutkimuksista tehdyt raportit selkeästi nykynuorten kohtaamia paineita sekä niiden aiheuttamia kehonkuvaan ja itsetuntoon liittyviä ongelmia. Eri medioiden julkaisujen lisäksi myös tutkimuskirjallisuudesta on löydettävissä huolestuttavia viitteitä nuorten itsetunnon ja kehonkuvan häiriintymisestä. Esimerkiksi Ojanen ja Liukkonen (2013) kuvaavat oman kehon vertailun lisääntyneen median esikuvien vuoksi. Ongelmat kehonkuvan ja itsetunnon kanssa vaikuttavat myös laajemmin nuorten yleiseen hyvinvointiin sekä kasvuun ja kehittymiseen. Kolip ja Schmidt (1999) toteavat kehotytyttömyyden usein linkittyvän alhaiseen itsetuntoon ja hyvinvoinnin heikkenemiseen. Kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia vastaan on kehitetty erilaisia kampanjoita, jotka näkyvät sosiaalisessa mediassa esimerkiksi tunnisteilla 'bodypositive' ja 'oonhyvänäin'. Tunnieste 'oonhyvänäin' liittyy Ilta-Sanomien edellä mainittuun teemaviikkoon, jolla pyrittiin levittämään tietoa ulkonäköpaineista sekä siitä, mistä ulkonäköpaineisiin voi saada apua ja tukea. Vaikka tällainen kampanjointi on mielestämme positiivista kehitystä, emme kuitenkaan usko, että kampanjointi on yksinään riittävää tukea kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien kanssa kamppaileville nuorille.

Nuoret tarvitsevat kattavia ja monipuolisia tukikeinoja ongelmien ratkomiseen sekä yksilöllistä tukea kasvulleen.

Tämän laadullisen haastattelututkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia nuoret kohtaavat oppilashuoltoryhmän jäsenten näkemysten mukaan. Tämän lisäksi kartoitamme millaisia korjaavia keinoja oppilashuoltoryhmän jäsenet hyödyntävät tukieissaan nuoria edellä mainittujen ongelmien kanssa. Rajasimme tutkimuksen kohteeksi yläkoulussa työskentelevät oppilashuoltoryhmän jäsenet. Haluamme keskittyä juuri yläkouluikäisten kohtaamiin haasteisiin, sillä yläkouluikäiset ovat kehonkuvan ja itsetunnon kehittymisen kannalta herkässä ikävaiheessa. Murrosikäiset käyvät läpi kehityksellisiä fyysisiä ja psykologisia muutoksia, jotka vaikuttavat yksilön minä- ja kehonkuvaan (Grogan 1999; Burns 1982).

Tarve tutkimuksellemme nousee nyky-yhteiskunnan sekä kulttuurin suorituspainneista ja ihanteista, jotka aiheuttavat nuorille paljon itsetunnon ja kehonkuvan ongelmia. Paineita aiheuttavat esimerkiksi koulusuoriutumisen, sosiaalisen median sekä läheisten odotukset. Nuoret kohtaavat paljon kehonkuvaan ja itsetuntoon liittyviä ongelmia ja niillä on todettu olevan myös selkeä yhteys yksilön hyvinvointiin. Jotta nuoria voidaan tukea erilaisten ongelmien kanssa, tulee ongelmat ja niiden taustatekijät selvittää ensin. Tämän jälkeen on mahdollista löytää tarvittavia yksilöllisiä tukitoimia nuorten haasteiden ja ongelmien ratkomiseksi. Ammatillista osaamista sekä strukturoituja tukikeinoja tulisi hyödyntää nuorten ongelmien ratkaisemiseksi, ja tämän vuoksi tutkimuksemme näkökulmana ovat oppilashuoltoryhmän ammattilaiset.

Toinen tekijä tutkimuksemme tarpeellisuuden näkökulmasta on riittämättömän aiheen tutkimus, ja mielestämme tutkimusta kehonkuvasta ja itsetunnosta oppilashuoltoryhmän jäsenten näkökulmasta pitäisi olla enemmän. Kehonkuvan ja itsetunnon käsitteitä kirjallisuudessa on tarkasteltu kattavammin. Viime vuosina tutkijat ovat heränneet tarkastelemaan kehonkuvaa sosiaalisen median viitekehityksessä. Sosiaalisen median vaikutusta itsetuntoon on myös tarkasteltu tutkimuksissa, mutta tutkimukset kohdistuvat pääasiallisesti kehonkuvaan ja ul-

konäköihanteisiin (mm. Durkin & Paxton 2002; Taveras, Rifas-Shiman, Field, Frazier, Colditz & Gillmann 2004). Tarve tutkimukselle on noussut esille sosiaalisen median räjähdysmäisen suosion ja laajamittaisen leviämisen myötä.

Tarve tutkimuksellemme nousee voimakkaasti myös henkilökohtaisesta tiedonintressistämme. Olemme kiinnostuneita nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmista sekä ammattilaisten tarjoamista korjaavista tukikeinoista, sillä olemme itse kohdanneet nuoruudessamme samankaltaisia ongelmia. Koemme nuorena jääneemme ilman tarvittavaa tukea oppilashuoltoryhmän jäsenten toimesta, sillä ongelmia vähäteltiin eikä ongelmien taustatekijöitä pyritty selvittämään. Tämän vuoksi ongelmat seurasivat myös pidemmälle nuoruuteen. Olemme olleet kiinnostuneita kehonkuvan ongelmista jo kandidaatin tutkielmassamme, jossa tarkastelimme oppilaiden välisen kommentoinnin vaikutusta yksilön kehonkuvaan. Tässä tutkielmassa halusimme laajentaa näkökulmamme oppilashuoltoryhmän ammattilaisiin, jotta voimme saada tulevan luokanopettajauran kannalta hyödyllistä tietoa nuorten tukemisesta kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien kanssa. Tutkielman avulla pääsemme myös tutustumaan oppilashuoltoryhmän jäsenten työnkuviin tarkemmin, sillä koemme tämän jääneen puutteellisiksi luokanopettajakoulutuksessamme.

Ennako-oletuksemme on, että nuoret kohtaavat yleisesti paljon kehonkuvaan ja itsetuntoon liittyviä ongelmia. Oletamme näiden ongelmien osittain liittyvään sosiaaliseen mediaan ja sen luomiin ulkonäköpaineisiin sekä kulttuurin muutokseen. Oppilashuoltoryhmän jäsenten työnkuvat ovat meille ennestään osittain vieraita, joten emme osaa asettaa ennako-oletusta, millaisia tukikeinoja he hyödyntävät työssään. Tutkimusraportissamme käsittelemme ensin kehonkuvan, itsetunnon ja oppilashuollon käsitteistöä sekä taustakirjallisuutta. Viitekehyksen jälkeen siirrymme tutkimuksen toteuttamiseen, tuloksiin sekä pohdintaan.

## 2 KEHONKUVA, ITSETUNTO JA OPPILASHUOLTO

Seuraavissa alaluvuissa käsittelemme teoriataustamme pääkäsitteitä. Ensin koostamme tutkimuskirjallisuuden pohjalta kehonkuvalle ja itsetunnolle määritelmät. Tarkastelemme kehonkuvan ja itsetunnon kehittymistä sekä kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä, kuten nuoruutta ja kulttuuria. Toisena isona aihekokonaisuutena käsittelemme oppilashuoltoa, oppilashuoltoryhmää sekä oppilashuoltoryhmään kuuluvien ammattilaisten työtehtäviä. Teoriataustalla pyrimme luomaan tutkimuksellemme teoreettiset raamit, jotka aikaisemman kirjallisuuden pohjalta ovat puutteelliset tutkimuksemme näkökulmasta.

### 2.1 Kehonkuva ja itsetunto

#### 2.1.1 Kehonkuvan ja itsetunnon määritelmät

Kehonkuva on tutkimuskirjallisuudessa laajalti käsitelty aihe. Paul Schilder on ensimmäinen tutkija, joka ryhtyi 1920-luvulla tutkimaan kehonkuvaa psykologisessa ja sosiologisessa viitekehyksessä. Teoksessaan *The Image and Appearance of the Human Body* Schilder (1950, 11) määrittelee kehonkuvan tarkoittamaan ihmisen omaan mieleen muotoutunutta kolmiulotteista kuvaa omasta kehosta. Hän väittää, että kehonkuva ei ole vain havainnollinen aistien avulla havaittu rakenne, vaan myös heijastus asenteista ja vuorovaikutuksesta muiden kanssa (Grogan 1999). Vaikka Schilderin määritelmä nostetaan kirjallisuudessa usein esille, on kehonkuva kuitenkin moniulotteisempi ja sisältää muutakin, kuin vain mentaalisen kuvan kehostamme (Shontz 1969, 170).

Kattavamman ja moniulotteisemman määritelmän kehonkuvalle tarjoaa Burns (1982), joka määrittelee kehonkuvan tarkoittamaan sitä evaluatiivista kuvaa fyysisestä itsestämme, jonka muodostamme mieleemme. Kehonkuva on kehon perusidentiteetti, joka toimii kehon asennon, sijainnin ja rajojen karttana, ja



joka rakentuu aistihavainnoista fyysisestä itsestä. Jokaisella ihmisellä on henkinen kuva omasta ulkonäöstään, mutta se on enemmän kuin peilikuva ja se saattaa olla tai ei ole yhdenmukainen kehon todellisen rakenteen kanssa. (Burns 1982, 52.) Burns (1982, 52) mukaan kehonkuva kattaa paitsi psykologisen näkemyksen itsestämme, mutta myös fysiologisen ja sosiologisen näkemyksen. Burns (1982, 52) määrittelee kehonkuvan rakentuvan neljästä eri osa-alueesta:

1. Todellinen subjektiivinen käsitys kehosta, sekä ulkonäön että toimintakyvyn suhteen
2. Sisäistetyt psykologiset tekijät
3. Sosiaaliset tekijät
4. Ihanteellinen kehonkuva

Sisäistetyt psykologiset tekijät ovat peräisin yksilön henkilökohtaisista ja emotionaalisisista kokemuksista. Sosiaaliset tekijät koostuvat muun muassa siitä, miten yksilö kokee vanhempien ja ympäristön reaktiot yksilöstä itsestä. Ihanteellinen kehonkuva muotoutuu yksilön asenteista kehoaan kohtaan, joka muotoutuu yksilön kokemuksista, havainnoista ja vertailuista sekä muiden ihmisten kehojen identifioinneista. (Burns 1982, 52.)

Useimmat tutkijat jakavat näkemyksen siitä, että kehonkuva-käsite sisältää niin fysiologisia, psykologisia kuin sosiaalisiakin osatekijöitä (Hoyt & Kogan 2002, 200). Cash (2008) sekä Herrala, Kahrola ja Sandström (2008) ovat liittäneet kehonkuvan määritelmiinsä ulkomuodon lisäksi yksilön kokemukset itsestään, henkilökohtaisen kokemuksen omasta ruumiillistumasta sekä asenteet ja uskomukset omasta kehosta. Kehollisten kokemusten avulla ihminen testaa mielessään olemassaoloaan sekä vertailee itseään muihin ihmisiin (Herrala ym. 2008 17). Yksilön mielikuvat omasta kehosta ja itseän kohdistuvat asenteet sekä vaatimukset käyvät jatkuvaa vuoropuhelua todellisuuden kanssa. Ihmisen havainnoissa itseään ja muita hän voi huomata, kuinka erilaisia käsitykset itsestä ja muista voivat olla. (Herrala ym. 2008.) Yksilön kehonkuva ei siis välttämättä ku-

vaa hänen todellista ruumiillistumaansa, vaan ihminen voi nähdä ja kokea itsensä esimerkiksi peilin kautta erilaisena, kuin miltä hän oikeasti näyttää. Koska kehonkuva on yksilön subjektiivinen näkemys omasta kehosta, sille ei voida vetää selkeää yhteyttä, mitä ihminen itsestään kokee ja mitä toinen ihminen ulkoa päin yksilöstä näkee (Grogan 1999). Tämä ilmiö näkyy Groganin (1999, 4) mukaan esimerkiksi naisten ja tyttöjen keskuudessa: monet kokevat olevansa lihavia, vaikka ovat yleisten mittareiden mukaan normaalipainoisia.

Osittain kehonkuva muotoutuu mieleemme tarkoituksellisesti ja tietoisesti, mutta osittain myös täysin tiedostamatta (Shontz 1969, 170). Blinnikan (1995, 103) mukaan kehonkuva on ihmisen tieto- ja tunnepohjainen kuva omasta kehosta, mutta koska tämä kokemus omasta ruumiista on yksi arkielämän peruskokemuksia, emme sen itsestäänselvyiden vuoksi kiinnitä siihen aina huomiota. Toisin kuin Burns (1982) totesi, Shontzin (1969, 170) mukaan kehonkuva ei ole pelkästään psyykkinen ilmiö, vaan siihen liittyy aina myös kehollinen puoli. Täten kehonkuvaa tulee tarkastella myös fysiologisesti. Niin kuin Herrala ym. (2008, 26–27) toteavatkin, kehollisuus on konkreettinen ilmentymä yksilöstä, joka luo perustan kehonkuvan muodostumiselle. Ayres (2008, 156) kuvaa kehonkuvan muodostumista kehosta tulevien aistimusten jäsentymiseksi, tarjoten kehonkuvan määrittelyyn myös kognitiivisen näkökulman.

Itsetunto on käsitteenä valtava ja yksi psykologian vanhimmista sekä tutkituimmista aiheista, sillä käsite kattaa sisälleen useita erilaisia määritelmiä sekä näkökulmia. Itsetunto -termille on löydetty useita tutkimuskirjallisuudesta useita erilaisia määrittelytapoja (Burns 1982; Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 9; Mruk 2013, 1). Yksi syy sille, miksi itsetuntoa käsitellään kirjallisuudessa ja tutkimuksissa niin paljon on se, että itsetunto on yksi harvoista ihmiselämän ulottuvuuksista, joka vaikuttaa ihmisen koko käyttäytymisen kirjoon, muun muassa yksilön kehitykseen, persoonallisuuteen sekä identiteettiin (Mruk 2013, 3).

Itsetunto ilmaisee yksinkertaisesti yksilön suhtautumista itseensä sekä oman itsen arvostamista (Jaari 2004, 30). Itsetuntoa voidaan kuvata yksilön yleistyneeksi käsitykseksi omasta arvosta, joka ilmenee kykynä hyväksyä itsensä ja

kokea oma elämä ymmärrettävänä, hallittavana ja mielekkäänä. Scheinin (1990) mukaan itsetunto tavallaan vastaa yksilön tapaa kokea itsensä subjektina. Itsetunnon kuvataan olevan suhteellisen pysyvä ydin kokemiselle sekä viitekehys erilaisille kokemuksille, mutta kuitenkin vain yksi itsenäinen persoonallisuuden osa, joten esimerkiksi huono itsetunto ei kaada yksilön koko elämää (Jaari 2004, 30; Keltikangas-Järvinen 2010, 16; Wells & Marwell 1976). Itsetunto toimii minäkäsityksen kanssa identiteetin rakennuspalikkana. Minäkäsitys kuvaa yksilön ominaisuuksia, kykyjä ja suhteita ympäristöön, kun taas itsetunto toimii minäkäsityksen arvioivana puolena ja vastaa kysymykseen: mikä on minun arvoni ja merkitykseni? (Koivisto 2007, 31; Ojanen 1994; Scheinin 1990.) Ojanen (1994, 41) kiteyttää: itsetunto on minän tietämistä, tuntemista ja arvostamista.

Itsetunnon tärkein prosessi on itsensä arvostaminen, ja yksilön hyvää itsetuntoa kuvaa se, kun yksilö tuntee vahvuutensa ja heikkoutensa sekä hyväksyy nämä (Aho 2004). Hyvän ja terveen itsetunnon omaavalla ihmisellä minäkuva on realistinen, vaikka itsetuntoon kuuluu oman itsen arvostaminen ja omien hyvien ominaisuuksien näkeminen (Keltikangas-Järvinen 2010, 17; Koivisto 2007, 38; Weare 2000, 65). Itsetunnossa täten korostuu myös itsetuntemus (Aho 2005, 24), jonka avulla yksilön on mahdollista saavuttaa totuudenmukainen minäkäsitys. Itsetunnon kannalta itsearviointi, itsensä arvostaminen ja subjektiiviset tunnekokemukset omasta itsestä sekä omasta suoriutumisesta ovat merkittävässä asemassa (Aho 2004, 20; Aho 2005, 24).

Käsityksiä itsestä ilmaistaan itseen kohdistuvilla asenteilla (Gallahue & Donnelly 2003, 122), ja tämä voi näkyä esimerkiksi itseluottamuksena. Itsetuntoa voidaan osaltaan luonnehtia yksilön kyvyksi luottaa itseensä. Tämän vuoksi itsetunnolla on merkittävä vaikutus ihmisen toimintaan sekä hänen tekemiin ratkaisuihin, ja toiminnan seuraukset taas vastavuoroisesti vaikuttavat yksilön itsetuntoon. Yksilön itseluottamuksen määrä voi vaihdella elämän eri osa-alueilla, ja itsevarmuuden tunne voi ajoittain vaihdella onnistumisten ja pettymysten vaikutuksesta. (Keltikangas-Järvinen 2010.) Käsitys itsestä määrittää myös monin tavoin sitä, mitä odotamme elämässä tapahtuvan (Gallahue & Donnelly 2003, 128).

Kehonkuva ja itsetunto ovat yksilön minän rakenteita, joilla on vaikutussuhde toisiinsa. Useat teoreetikot ovat pohtineen kehon merkitystä yksilön persoonallisuuteen vaikuttamiseen (Shontz 1969, 165). Davisin (1997, 145) mukaan kehonkuva muodostaa erottamattoman osan kehon arvostuksesta sekä yleisestä oman arvon tunnosta, eli itsetunnosta. Myös Burns (1982) yhtyy näkemykseen, sillä hän kuvaa kehon liittyvän merkittävästi yleiseen itsetuntoon. Monissa tutkimuksissa on myös päätelty, että matala itsetunto on huonon kehonkuvan edeltävä tekijä (Davis 1997, 149). Kokemukset omasta kehosta ovat tärkeitä minäkäsityksen muodostumiselle (Aho 1996, 39). Yhteistä kehonkuvalle ja itsetunnolle on, että mielikuvat kehosta ja itseän kohdistuvat asenteet ja vaatimukset käyvät jatkuvaa vuoropuhelua todellisuuden kanssa (Herrala ym. 2008, 30).

### **2.1.2 Kehonkuvan ja itsetunnon kehittyminen**

Sekä itsetunnon että kehonkuvan kuvataan kehittyvän ja muuntuvan prosessi-  
maisesti läpi elämän (Herrala ym. 2008, 30; Jaari 2004, 31). Molempien sekä itsetunnon että kehonkuvan kehityksen pohja löytyy varhaisesta lapsuudesta. Kirjallisuudessa korostetaan etenkin vuorovaikutussuhteiden merkittävyyttä itsetuntoon ja kehonkuvaan. Aho (1996, 26) kuvailee yksilön luovan oman maailmansa ja minänsä ollessaan vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Itsetunnon kohdalla esiin nousee merkittävänä myös vanhemmat (mm. Wilson 1982) ja kasvuympäristö lapsuudessa. Grogan (1999, 4) on esittänyt käsityksen kehonkuvasta psykologisena ilmiönä, johon sosiaalisilla tekijöillä on merkittävä vaikutus. Seuraavaksi kuvaamme yksilön kehonkuvan ja itsetunnon kehittymisen luonetta ja kehitykseen vaikuttavia tekijöitä, keskittyen etenkin vuorovaikutussuhteiden merkityksiin.

Pohja itsetunnon kehitykselle on varhaislapsuudessa, sillä jo kolmivuotiailla on alkeellinen itsetunto ja kyky kuvata itseä (Kalliopuska 1990.) Vankan pohjan itsetunnolle luovat lapsuuden tunnesuhteet vanhempiin, etenkin lapsen kokemus hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisesta (Aho 1996, 28; Aho 2004, 25). Lapsen kokiessa positiivisia suhteita ja ehdotonta rakkautta, lapsi alkaa nähdä

itsensä huoltajien silmin sellaisena, jolla on positiivisia ominaisuuksia ja lapsi alkaa rakentaa positiivista itsekuvaa (Weare 2000, 64). Itsetunnon vahvat lapset saavat yleensä kotoaan rohkaisua ja kannustusta (Aho 1996, 38; Koivisto 2007, 39, 42). Vanhempien osoittama huomio ja mielenkiinto lasta kohtaan ovat ratkaisevassa asemassa lapsen ja nuoren itsetunnon kehittämisessä (Jaari 2004, 25). Hyvän itsetunnon rakentumista tukevat myös turvallisuuden ja luottamuksen tunne muita ihmisiä sekä maailmaa kohtaan (Koivisto 2007, 37; Weare 2000, 64–65). Tämä ulottuu kodin ohella myös esimerkiksi päiväkotiin ja kouluun, joilla on todettu olevan merkittävä vaikutus lapsen itsetuntoon (Aho 2005, 42).

Myös kehonkuvan kehitys alkaa lapsuudessa, sillä jo vastasyntyneellä on kokemus omasta kehosta, vaikka kehonkuva on vielä alkeellinen ja kokonaisvaltainen. Lapsi pystyy aistimaan, kuulemaan sekä näkemään oman kehonsa, mutta ei kykene vielä jäsentämään näitä aistimuksia kovin hyvin. Lapsen kokiessa kehoollisia aistimuksia hän vähitellen oppii jäsentämään niitä aivoissaan ja oppii erot itsensä ja muiden välillä. Nämä aistimukset jäävät vauvan muistiin ja luovat pohjaa myöhemmälle kehonkuvan kehittämiselle (Ayres 2008, 42, 157). Lapsi oppii ensimmäisen seitsemän ikävuoden aikana aistimaan kehonsa ja ympäröivän maailman. (Ayres 2008, 41.) Kouluikään mennessä lapsen kehonkuvan peruselementit ovat muotoutuneet. Motoristen taitojen kehittyminen kouluiässä vaikuttaa kehonkuvaan, sillä oman taitavuuden kautta lapsi voi arvioida itseään. (Herrala ym. 2008.) Myös kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat olennaisesti turvallinen kasvuympäristö sekä lapsen tarpeita ja valmiuksia tukeva vanhemmuus.

Yksilön kasvaessa vanhemmaksi tietoisuus itsestä lisääntyy ja oman itsen tarkastelu mahdollistuu. Käsitys itsestä luodaan itseen kohdistuvista uskomuksista ja käsitys itsestä voi olla joko positiivinen tai negatiivinen, mutta useimmiten se on sekoitus näitä molempia (Weare 2000). Grogan (1999) on esittänyt näkemyksen, että kehonkuva on joustava ja avoin muutokselle uuden tiedon myötä. Kehonkuvan kehittämiseen vaikuttavat monenlaiset tekijät, joita ovat ihmissuhdetekijät, yksittäiset tekijät (kuten mieliala), kulttuuriset paineet sekä fyy-

siset tekijät (kuten kehonpaino) (Garner 1997, 34). Se, mitkä tekijät ovat tärkeimmät tai vaikuttavat eniten yksilöön, uskoo Garner (1997) vaihtelevan henkilöittäin.

Yksi kehonkuvan kehittymiseen merkittävästi vaikuttava tekijä on sosiaalinen ympäristö. Salmivalli (2005, 32–33) sekä Grogan (1999, 4) toteavat, että sosiaalinen ympäristö ja sosiaaliset kokemukset ovat kehonkuvan muodostumisessa ja oman kehon arvostamisessa kaikkein olennaisimpia tekijöitä. Groganin (1999, 3) mukaan etenkin vertailuryhmät, joita voivat olla ystävät, perhe tai media, vaikuttavat siihen millainen asenne henkilöllä on omaan kehoon ja ulkonäköönsä. Tämä sen vuoksi, että vertaiset sekä läheiset ihmiset vaikuttavat yksilön arvostukseen sekä ajatuksiin itsestä. Kehonkuvan rakentumisessa sosiaalisen ympäristön merkitys näkyy etenkin oman kehon vertailussa vertaisiin sekä pyrkimyksenä samankaltaisuuteen heidän kanssaan (Herrala ym. 2008). Sosiaalinen ympäristö muokkaa yksilöä palautteen ja emotionaalisten kokemusten kautta (Herrala ym. 2008). Pienelle lapselle sanat merkitsevät varsin vähän, mutta etenkin murrosiässä muilta saadun palautteen merkitys korostuu (Cacciatore ym. 2008, 174). Nuoruuden vaikutusta kehonkuvalle ja itsetunnolle kuvaamme tarkemmin osiossa 2.1.3.

Sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä vaikutus myös itsetunnon kehittymiseen. Kehomme kautta rakennamme kokemuksiamme ympäröivästä maailmasta ja ympäröivän maailman avulla rakennamme käsitystä itsestämme ja kuvaa omasta kehollisuudestamme (Burns 1982, 9; Merleau-Ponty 2002, 84–111). Vuorovaikutus ympäristön kanssa on kahdensuuntaista: itsetunto muodostuu vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa, ja itsetunto vaikuttaa ratkaisevasti siihen, mitä yksilö ajattelee sosiaalisista tilanteista sekä kuinka yksilö tulkitsee kokemuksiaan (Aho 2004, 91; Kalliopuska 1990, 59). Koska ihminen tulkitsee maailmaa minänsä kautta, se mitä ihminen ajattelee itsestään vaikuttaa ensisijaisesti informaation vastaanottamiseen ja tulkintaan (Aho 1996). Itsetuntonamme positiiviseen kehitykseen vaikuttaa tunne siitä, että olemme yhtäältä meille tärkeiden ihmisten ja ympäristömme huomioon ottamia. Toisaalta ympäristö osoittaa tarvitsevansa meitä sekä välittää meidän hyvinvoinnistamme. (Jaari 2004, 23.)

Muiden suhtautuminen ja etenkin hyväksynnän merkitystä on sosiokulttuurisesta näkökulmasta itsetunnolle tärkeä (Laakso 2012).

Sosiaalisista tekijöistä etenkin ryhmätilanteet ovat yksilön kannalta merkittäviä, sillä "ihmisen 'minä' syntyy 'meistä'" (Rovio & Lintunen 2009). Itsetunnosta kirjoittaneet teoreetikot ovatkin yhtä mieltä siitä, että itsetunto rakentuu suurilta osin vuorovaikutussuhteissa (mm. Gallahue & Donnelly 2003, 128; Koivisto 2007, 36; Rosenberg 1965; Weare 2000, 63). Ojanen (1994, 23) ja Keltikangas-Järvinen (2010, 100–101) väittävät, että minän kehittyminen ei ole mahdollista, ellei ihminen elä muiden ihmisten kanssa ja saa heiltä sosiaalista palautetta. Kaikkein tehokkaimmaksi yksilön itsekäsityksen muokkaajaksi Korpinen (1990, 1) mainitseekin henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa saadun palautteen. Itsetunnolla on huomattava sosiaalinen merkitys myös sen vuoksi, että itsetunto vaikuttaa yksilön käytökseen persoonallisuuden ja identiteetin kautta (Mruk 2013). Esimerkiksi heikko itsetunto näkyy ihmisen käyttäytymisessä muun muassa arkuutena, pelokkuutena, häiritsevänä käytöksenä tai kykenemättömyytenä tehdä päätöksiä (Aho 1996, 21).

Perusitsetunto on pitkän kehityksen tulos sekä suhteellisen vakaa, ja käsitystä itsestä on vaikeaa muuttaa (Rosenberg 1965; Wells & Marwell 1976). Itsetunnolla on sen näkymättömyydestä huolimatta valtava merkitys ja näkyvyys yksilön elämässä. Se on jatkuvasti läsnä ja vaikuttaa suoraan yksilöön itseensä – hänen olemukseensa, ajatuksiinsa, ja tekoihin, sekä myös siihen, miten muut häntä ymmärtävät ja häneen suhtautuvat (Aho 1996; Cacciatore ym. 2008; Garner 1997). On ilmeistä, että terveen ja positiivisen itsetunnon rakentuminen on ensiarvoisen tärkeää. Itsetuntoa kuvataankin yhdeksi ihmisen keskeisistä voimavaroista, ja se on kiinteästi yhteydessä ihmisen yleiseen hyvinvointiin (Keltikangas-Järvinen 2010). Myös eheä, selkeä, realistinen ja sisäistetty kehonkuva luo pohjaa ihmisen olemassaololle ja tukee yksilöä elämän eri vaiheissa, sekä yleisesti edistää ihmisen elämänlaatua, hyvinvointia ja fyysistä terveyttä (Engblom 2007, 21; Grogan 1999, 5; Herrala ym. 2008, 30).

### 2.1.3 Kehonkuva ja itsetunto nuoruudessa ja kulttuurissa

Nuoruusikä on itsetunnon ja kehonkuvan kehityksen kannalta erityistä aikaa. Nuoruusikä tarkoittaa lapsuuden ja aikuisuuden väliin, ikävuosille 12–22, sijoitettavaa psyykkistä kehitysvaihetta, joka sisältää nuoren fyysisen kypsymisen ja psykososiaalisen kehityksen kohti itsenäistymistä (Aalberg & Siimes 1999, 15; Engblom 2007, 14). Murrosikä eli puberteetti muodostaa nuoruusiän alkuvaiheen ja kestää 2–5 vuotta. Murrosikä on biologisen ja fysiologisen kehityksen aikaa, jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Myös sukupuoli- ja seksuaalinen kypsyminen alkavat murrosiän aikana. (Aalberg & Siimes 1999, 15; Nurmi 1995, 256.) Puberteetin alkaminen ja sukukypsyuden saavuttaminen muuttavat lapsen suhtautumisen itseensä ja omaan kehoonsa sekä ympäristöön, ja muutoksen psyykkiset seuraukset vaativat nuoren määrittelemään itsensä uudelleen (Aalberg & Siimes 1999, 15; Dunderfelt 2011, 90).

Nuoruusiässä kehollisuuden merkitys korostuu, ja keho sekä kehollisuus kytkeytyvät identiteetin kehitykseen tiukemmin kuin muissa myöhemmissä elämänvaiheissa (Rimpelä ym. 1983, 43; Wilska 2001, 62; Wilson 1982, 48). Nuoret ovat myös yleisesti huolestuneita itsestään ja omasta kehostaan, ja heillä on korostunut tietoisuus itsestään, kehostaan sekä ulkonäöstään (Rimpelä ym. 1983, 43; Rantanen 2004; Rosenberg 1965, 3). Kirjallisuudessa on ehdotettu, että juuri murrosikäiset ovat erityisen haavoittuvia, sillä minä- ja kehonkuva ovat hyvin keskeisiä murrosiän fyysisten ja psykologisten muutosten aikana (Grogan 1999, 4; Burns, 1982). Wilson (1982, 48) toteaa nuorten olevan taipuvaisia määrittelemään itseään oman kehonsa perusteella. Nuoruudessa tapahtuvat muutokset hämmentävät ja aiheuttavat epävarmuutta, ahdistusta sekä entisen kehonkuvan hajoamisen (Ojanen & Liukkonen 2013, 245; Rantanen 2004, 46).

Ihmisen psyykkinen kehityskulu on riippuvainen biologisesta ja aistimuksellisesta perustasta läpi elämän, joten nuoruudessa psyykkinen kehitys nousee erittäin keskeiseksi fyysisten muutosten vuoksi (Engblom 2007, 16). Nuoruusikää kuvataan täten myös itsetunnon kehityksen kannalta hyvin tärkeäksi vaiheeksi, sillä psyykkinen maailma käy läpi rakenteellisen ja toiminnallisen muutoksen kohti aikuisen vakiintunutta persoonallisuutta (mm. Aalberg & Siimes 1999, 55;



Blinnikka 1995; Dunderfelt 2011, 88). Nuoruudessa itsetunnon ja kehonkuvan kehitys ovat hyvin tiiviissä yhteydessä toisiinsa ja ne vaikuttavat toisiinsa vuorovaikutteisesti. Kehonkuvan muotoutuminen on yksi tärkeä tekijä minäkuvan ja persoonallisuuden kehityksen kannalta (Rimpelä ym. 1983, 50). Itsetunnolla puolestaan on vahva merkitys kehonkuvaan ja kehotyytyväisyyteen, sillä itsetunto vaikuttaa siihen, mitä yksilö ajattelee itsestään. Lapsi tai nuori, jolla on hyvä itsetunto, kokee tyytyväisyyttä itseään ja omaa kehoaan kohtaan sekä hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. (Cacciatore ym. 2008, 11.)

Sinkkosen (2010) mukaan kirjallisuudessa on voimakkaasti esillä yleinen käsitys siitä, että etenkin murrosiän alkuvaihe on erityisen kuohuvaa ja nuorta stressaavaa aikaa. Robins, Trzesniewski ja Tracy (2002, 423–430) tutkivat itsetunnon vaihtelua koko elämänkaaren aikana lapsuudesta vanhuuteen. Tutkimuksessa havaittiin, että nuoruuteen siirtyessä yksilön itsetunto laskee. Itsetunnon heikkeneminen alkoi 9–12-vuotiaana ja jatkui 18–22-vuotiaaksi asti (Robins ym. 2002). Kuitenkin jos lapsuudessa yksilön itsetunto on hyvä, on se hyvä myös murrosiän läpi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 33.) Esillä olevat käsitykset murrosikäisten itsetunnosta eivät kuitenkaan ole yhteneväisiä. Keltikangas-Järvisen (2010, 33) näkemys nuorten itsetunnosta haastaa aiempia kirjallisuudessa esillä olleita näkemyksiä. Hänen mukaansa murrosikään ei liity kehityksellisestä näkökulmasta itsetunnon laskua, koska itsetunto ehtii useimmilla vakiintua jo ennen murrosikää. Myös Ahon (2005, 40) mukaan murrosiässä tapahtuvat itsetunnon vaihtelut ovat vain tilapäisiä ja usein sidoksissa mielialan vaihteluihin. Hänen mukaansa itsetunto on suhteellisen stabiili. Kiviruusu (2017) toteaa itsetunnon kehityksen olevan positiivista nuoruudesta nuoreen aikuisuuteen.

Kaikkien nuorten itsetunto ei ole kohdillaan, vaikka alhainen itsetunto ei olisikaan kiinni murrosiän kehityksellisistä muutoksista. Esimerkiksi Kämpin, Välimaan, Tynjälän, Haapasalon, Villbergin ja Kannaksen (2008) suomalaisille nuorille tehdyssä tutkimuksessa ilmeni, että vuonna 2006 8.-luokkalaisista tytöistä lähes puolet määritteli itsetuntonsa huonoksi, kun taas vain noin viidesosa tytöistä piti itsetuntoaan hyvänä. Poikien tulokset olivat positiivisempia, sillä

vain 23% seitsemäs luokkalaisista määritteli itsetuntonsa huonoksi (Kämppi, Välimaa, Tynjälä, Haapasalo & Villberg 2008, 64–65). Aiheeseen liittyen Nurmi (1995, 258) toteaa, että nuoruusikä voi luoda kehitysriskin joillekin yksilöille, mutta suurin osa nuorista varttuu aikuiseksi ilman näkyvää kuohuntaa. Nuoruusikä voi esimerkiksi horjuttaa tai laskea yksilön itsetuntoa. Seuraavaksi tarkastelemme muutamia nuoruuden kehonkuvan ja itsetunnon kehitykseen vaikuttavia tekijöitä.

Nuoruudessa käsitys itsestä perustuu etenkin sosiaalisiin suhteisiin ja suoriutuskyvyn vertailuun, ja sosiaalisen vertailun kautta lapsi tai nuori voi rakentaa omaa minäkuvaansa, käsitystä itsestään sekä ominaisuuksistaan. (Burns, 1982; Salmivalli 2005, 32–33.) Wearen (2000) ja Cacciatore ym. (2008) mukaan lapsen ja nuoren itsetunnon muutoksiin vaikuttavat keskeisesti vanhemmat, perhe, kaverit sekä muut tärkeät aikuiset. Useat tutkijat yhtyvät ajatukseen siitä, että nuoruudessa juuri vertaisten merkitys on huomattava yksilön itsetuntoon, kehonkuvaan ja itsensä tulkitsemiseen liittyen, ja vertaisten tuki määrittää yksilön yleistä oma-arvostusta (mm. Aho 2005; Burns 1982; Grogan 1999; Harter 1999; Rantanen 2004; Weare 2000).

Nuorten keskinäinen yhdessäolo vahvistaa kehittyvää minuutta ja identiteetin tunnetta, ja omaa minuutta vahvistetaan myös seurustelusuhteiden avulla (Dunderfelt 2011, 58; Rantanen 2004, 47). Ryhmässä olo tarjoaa myös runsaasti virikkeitä ja palautetta, jotka lisäävät yksilön itsetuntemusta (Rovio & Lintunen 2009, 16). Laakso (2012) havaitsi, että mitä enemmän tutkittavat kokivat saaneensa hyväksyntää vertaisiltaan, sitä vahvempi itsetunto heillä oli. Tunne hyväksytyksi tulemisesta vertaisryhmässä sekä oman kehon arvostaminen ovat molemmat tärkeässä roolissa myös myönteisen kehonkuvan muodostumisessa (Salmivalli 2005, 32–33). Vertaissuhteet liittyvät siis sekä itsetunnon että kehonkuvan rakentumiseen.

Vaikka vertaiset ovat erittäin merkityksellisiä yksilön itsetunnon ja minän rakenteiden kehityksessä, on näissä ihmissuhteissa haasteensa. Nuoruusiässä omaa muuttuvaa kehoa peilataan muihin saman ikäisiin sekä aikuisiin ja omaa arvoa arvioidaan muiden ihmisten reaktioiden perusteella (Dunderfelt 2011, 68;

Välimaa 2001, 105; Wilson 1982, 35). Nuoret käyvät jatkuvaa vertailua itsensä ja muiden välillä, uhkana pelko ulkopuolelle jäämisestä (Välimaa & Ojala 2004, 73). Blinnikka (1995, 103) toteaaakin, että ulkomuotomme toimii kehomme roolitajana ja tämä antaa ruumiille sosiaalisen merkityksen. Keho mielletään usein toisille esitettävänä henkilökohtaisena mainostauluna tai ”näyteikkunana minuuteen” ja kehosta tulee välikappale toisten hyväksynnän saamiselle, joka lisää osaltaan ulkonäköpaineita (Garner 1997, 32; Reinikainen 1996, 136). Nuoret ovat täten erityisen herkkiä toisten ihmisten hyväksynnälle, ja muiden kommentteilla voi olla vaikutus siihen, kuinka sinuiksi nuori pääsee oman kehonsa kanssa (Aaltonen 2001, 115; Burns 1982). Nuoruudessa yksilö joutuu sopeutumaan tahdosta riippumattomiin ja hallitsemattomiin kehon muutoksiin ja niiden myötä ympäristön kommentteihin ja reaktioihin (Välimaa & Ojala 2004, 73). Nuoret kuitenkin tarvitsevat jatkuvasti ympäristön ja muiden ihmisten reaktioita sekä vuoropuhelua itsestään voidakseen luoda todellisempaa kuvaa itsestään (Engblom 2007, 25). Sosiaalinen palaute on yksilön näkökulmasta usein valitettavan ristiriitaista sekä moniselitteistä (Ojanen 2011, 16).

Sosiaalisen piirin ohella nuorisokulttuuri vaikuttaa yksilön tyytyväisyyteen omaa kehoa kohtaan (Sinkkonen 2010, 30). Myös mielen rakentuminen on läheisessä yhteydessä yksilöä ympäröivään kulttuuriin ja maailmaan (Engblom 2009, 16), joten kehonkuvan ja itsetunnon ollessa pitkälti sosiaalisesti rakentuvia ilmiöitä, niitä tulisikin tarkastella myös kulttuurisessa asiayhteydessä (Grogan 1999). Raitanen (2001, 189) kuvaa nykyihmisten elävän mullistusten maailmassa: informaatioyhteiskunta, tietotekniikan kehitys ja globalisaatio toimivat esimerkkeinä nykyajan ilmiöistä. Yhteiskunnallinen muutos ja teknologian kehitys vaikuttavat jokaisen elämään, esimerkiksi kaupallisuuden tunkeutuessa kaikkialle. Kaupallisuus on ottanut etenkin nuorison kohteekseen sillä nuoret eivät voi olla törmäämättä kehollisuuteen ja ulkonäköön esimerkiksi lehtiä lukiessa, kadulla mainoskylttien tai näyteikkunoiden ohi kulkiessa tai katsoessa televisiota (Dunderfelt 2011, 237; Välimaa 2001, 92). Garnerin (1997) mukaan medialla on keskeinen rooli kulttuurin ”portinvartijana” kauneusstandardien määrittämisessä. Nuorisokult-

tuuri ja erilaiset mediat ovat avainasemassa tarjoamassa nuorille viitteitä ulkonäön muokkaamiseen ja kulttuuriset arvostukset näkyvätkin nuorten ulkonäköihanteissa (Välimaa 1995, 72).

Tavoiteltavana ja terveenä pidetty kehoideaali on vaihdellut hyvin paljon eri kulttuureissa eri aikakausina (Grogan 1999, 16). Kehon rooli nykyisessä kulttuurissa on ulkonäköä ja pintaa korostava, jossa etenkin laihuus nousee voimakkaasti esille (Engblom 2007, 25; Rantanen 2004, 327). Myös seksuaalisuus on ylikorostunut viihde- ja mediakulttuurissa (Engblom 2007). Ojasen ja Liukkonen (2013, 253) mukaan oman kehon vertailun piina on lisääntynyt juuri mediassa pursuavien esikuvien vuoksi. Nämä ulkonäköihanteet ja median ulkonäköä korostava kulttuuri voivat vaikuttaa nuoren kielteiseen suhtautumiseen omaa kehoaan kohtaan sekä häiritä nuoren luottamusta kehittää omaa kehonkuvaansa. (Engblom 2007, 25; Grogan 1999, 24.) Myös itsetuntoon liittyvät arvostukset nousevat osittain kulttuuristen tekijöistä. Esimerkiksi juuri länsimaista kulttuuria pidetään yleisesti suorituskulttuurina. (Jaari 2004, 35.) Tämä osaltaan luo painetta nuorille olla tietyn mallin mukaisia sekä saavuttaa ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan asettamia tavoitteita. Dunderfelt (2011, 236) toteaa nuoren sekä nuoren ympäristön muutosten heijastuvan mielenterveyteen sekä nuorten psyykkisiin häiriöihin. Psyykkisiä häiriöitä voivat aiheuttaa esimerkiksi kulttuurin ja yhteiskunnan arvostuksen muutokset. Huoli omasta kehonkuvasta ja itsestä ei epäilemättä ole hyvä asia mielenterveydelle (Garner 1997).

Huoli ulkonäöstä on lisääntynyt vuosikymmenien aikana yhteiskuntamme laihuuksihannonnin vuoksi, joka saa jo kouluikäiset huolehtimaan omasta ulkonäöstään ja painostaan (Ebeling & Moilanen 2004; Garner 1997). Varsinkin nuorille ulkonäöllä on paljon merkitystä, ja nuoruutta leimaa jatkuva katseen kohteena oleminen (Välimaa 1995, 71; Välimaa 2001, 96), sillä murrosiän kehitysvaiheeseen liittyy itsen vertaaminen muihin vertaisiin. Sinkkonen (2010, 35) kuvaillee, kuinka nuortenlehtiin tulvii kysymyksiä laihduttamisesta. Hoyt ja Kogan (2002, 199) viittaavat kirjoituksessaan aikaisempiin tutkimustuloksiin, joiden mukaan median kuvilla on merkittävä vaikutus etenkin naisten ajatuksiin itses-

tään ja kehostaan. Grogan (1999, 5) väittää, että jonkinlainen tyytymättömyys kehoon on normaalia länsimaalaisille naisille jo 8 -vuotiaasta ylöspäin. Tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan alkaa huolestuttavan nuorena, eivätkä ongelmat lopu varhaisnuoruuteen. Garner (1997, 38) raportoi, että 13–19-vuotiaat tytöt ovat kaikkein tyytymättömimpiä kehoonsa, vaikka samaan aikaan he ovat myös hoikimmillaan. Tutkimus osoittaa osaltaan sitä, että vaikka yleisesti paino ja tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan kulkevat käsi kädessä, se ei nuoruudessa seuraa kehityslinjaansa (Garner 1997). Nuoret voivat siis olla hoikkia, mutta silti tyytymättömiä omaan kehoonsa. Ilmiö linkittyy osaltaan aiemmin mainittuun kehonkuvan subjektiivisuuteen – todellinen kehon muoto ja ulkonäkö sekä yksilön mielikuvat voivat olla toisistaan eroavat.

Tyytymättömyys omaan ulkonäköön tai painoon heijastuu usein myös itsetuntoon. Kiviriusun (2017, 64) raportoimassa naisten keskuudessa tehdyssä 26 vuoden seurantatutkimuksessa ilmeni, että painoindeksillä ja itsetunnolla on yhteys toisiinsa. Korkea ja nopeasti kasvava painoindeksi on yhteydessä alhaisempaan ja hitaammin kehittyvään itsetuntoon. Kolip ja Schmidt (1999, 28–29) kertovat yleisen tyytymättömyyden omaa kehoa kohtaan korreloivan usein alhaisen itsetunnon kanssa, ja kehotyytymättömyys heikentää yleistä hyvinvointia.

Kehotyytymättömyyteen vaikuttaa useimmiten perheenjäsenten ja vertaisten painoihanteet (Ebeling & Moilanen 2004, 320). Muun muassa Clark ja Tiggemann (2006) ovat tutkineet lasten ja nuorten tyytymättömyyttä omaan kehoon, sekä ulkonäkökeskeiselle medialle altistumisen ja vertaisten vaikutusta tyytymättömyyteen. Clark ja Tiggemann (2006, 628) havaitsivat tutkimuksessaan, että 9–12-vuotiaiden tyttöjen ulkonäkökeskeiselle medialle altistuminen ei suoraan liittynyt heidän kehotyytymättömyyteen, mutta se liittyi epäsuorasti vertaisten kanssa käytyihin ulkonäköä koskeviin keskusteluihin. Myös Tatangelo ja Ricciardelli (2013) havaitsivat, että vertaisten sekä median vaikutukset ovat merkityksellisiä kehoon tyytymättömyyden kehittämisessä. Median kuvattiin muokkavan nuorten ulkonäköihanteita ja tämän myötä tyytyväisyyttä omaan kehoon. Tutkimuksessa huomattiin, että vertaisilla on vaikutusvalta median välittämien ulkonäköideaalien merkitysten vahvistamisessa, mutta tutkimus osoitti myös,

että vertaiset voivat auttaa nuorta kritisoimaan median välittämiä viestejä. (Tatangelo & Ricciardelli 2013.)

Medialla ja ympäröivällä kulttuurilla on tutkimusten mukaan vaikutusta nuorten itsetuntoon ja kehonkuvaan, mutta vaikutukset eivät ole yksiselitteisiä ja kaikille samanlaisia. Median vaikutus ajatuksiin itsestä on jonkin verran valikoiva, mutta se vaikuttaa voimakkaimmin omaan kehoonsa tyytymättömiin yksilöihin (Garner 1997). Tiggemann ja Williamson (2000) epäilevät kehoideaalien aiheuttavan tyytymättömyyttä sen vuoksi, että ideaalit ovat liian hoikkia ja täten niitä on lähes mahdotonta saavuttaa. Joukkotiedotusvälineitä onkin parjattu räikeän epärealistisista ja useille saavuttamattomista kauneutta ja seksuaalista vetovoimaa kuvaavista kuvista (Davis 1997, 144). Kehollisuutta tarkastellessa olisi tärkeää ymmärtää se, että jokaisella ihmisellä on tarve kokea kehonsa tärkeän ja arvokkaana osana itseä ulkoisista vaatimuksista riippumatta (Reinikainen 1996, 149).

## **2.2 Oppilashuolto**

### **2.2.1 Oppilashuollon määritelmä**

Käytämme oppilashuolto ja oppilashuoltoryhmä käsitteitä, sillä nämä käsitteet ovat mainittu perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa ja kirjallisuudessa laajalti (OPS 2014, 77). Oppilashuollon käsitteellä tarkoitetaan oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015, 7-8). Oppilashuollon perustana toimii oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013, jonka pyrkimyksenä on taata oppilaiden tarvitsemien oppilashuoltopalvelujen yhdenvertaisuus ja laatu (Pippuri 2015, 6). Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) säädetään esi- ja perusopetuksessa olevan oppilaan sekä lukiossa ja ammatillisessa koulutuksessa olevan opiskelijan oikeudesta oppilashuoltoon sekä oppilashuollon järjestämisestä. Uudistettu oppilas- ja opiskelijahuoltolaki astui voimaan elokuussa 2014 ja lain keskeinen tavoite on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia, opiskelukykyä ja osallisuutta. Laissa pyritään turvaamaan

varhainen tuki sitä tarvitseville oppilaille, ehkäisemään ongelmien syntymistä sekä turvaamaan oppilaiden tarvitsemien oppilashuoltopalveluiden yhdenvertainen saatavuus ja laatu. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.)

Pippurin (2015, 14–15) mukaan oppilashuollon tulee pyrkiä edistämään kouluyhteisön ja -ympäristön hyvinvointia, terveellisyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä, yhteisöllistä toimintakulttuuria sekä kodin ja koulun yhteistyötä. Painopiste uudessa laissa on siirtynyt ehkäiseviin palveluihin, varhaiseen tukeen sekä yhteisölliseen oppilashuoltoon. Oppilashuoltoa toteutetaan opetus-toimen sekä sosiaali- ja terveystoimen monialaisena suunnitelmallisena yhteistyönä oppilaiden ja heidän huoltajiensa sekä tarvittaessa muiden yhteistyötahojen kanssa. Oppilashuolto jaetaan sekä yhteisölliseen että yksilökohtaiseen oppilashuoltoon (Perälä, Hietanen-Peltola, Halme, Kanste, Pelkonen, Peltonen & Heiliö 2015, 24).

Oppilashuoltolaissa yhteisöllinen oppilashuolto määritellään toimintakulttuuriksi ja toimiksi, joilla edistetään oppilaiden oppimista, kokonaisvaltaista hyvinvointia, vuorovaikutusta sekä osallisuutta oppilaitosyhteisön voimin (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013). Ikosen ja Virtasen (2007, 122–124) mukaan yhteisöllinen oppilashuolto tukee koko kouluyhteisöä ja sen tulisi olla ensisijainen oppilashuollon työmuodoista. Yhteisöllinen oppilashuolto nähdään suunnitelmalliseksi sekä tavoitteelliseksi työksi koulun arjessa, jonka toteuttamiseen tulee osallistua kaikki koulun toimijat. Yhteisöllisen oppilashuollon tulee tarjota matalan kynnyksen tukea hyvinvointiin sekä vahvistaa oppilaiden sekä huoltajien osallisuutta. Yhteistyön on lähdettävä liikkeelle nuoren ja huoltajien antamalla suostumuksella (OPS 2014, 80). Yhteisöllisessä oppilashuollossa pyritään tukemaan myös oppilaiden välisiä vuorovaikutussuhteita, tunne- ja sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä koulun hyvää ilmapiiriä ja työrauhaa. Koko kouluyhteisön hyvinvointia tukevat luovuutta ja toiminnallisuutta kehittävien menetelmien hyödyntäminen sekä ennakointi ja kiireettömyys koulutyön järjestämisessä. (Hietanen-Peltola, Laitinen, Autio & Palmqvist 2018, 22.)

Yksilökohtainen oppilashuolto määritellään oppilas- ja opiskeluhuoltolaissa (1287/2013) ennaltaehkäiseväksi ja korjaajaksi tueksi, jonka tavoitteena on

vahvistaa oppilaan kehitystä, terveyttä, hyvinvointia sekä oppimista. Yksilökohtainen oppilashuolto on luottamuksellista ja salassa pidettävää sekä vaatii aina oppilaan ja/tai huoltajan kirjallisen luvan. Hietanen-Peltolan ja Korpilahden (2015, 59) mukaan yksilökohtaisen oppilashuollon tulee tarjota yksittäiselle oppilaalle kouluterveydenhoitajan, koululääkärin, kuraattorin ja psykologin palvelut sekä monialaisessa asiantuntijaryhmässä toteutettava yksilökohtainen oppilashuolto Monialainen asiantuntijaryhmä kootaan aina tapauskohtaisesti tilanteen niin vaatiessa. Tarvittaessa oppilaalle laaditaan yksilöllisen suunnitelma sekä arvioidaan ja seurataan sen toteutumista (Ikonen & Virtanen 2007, 125). Yksilökohtaisen oppilashuollon yksi keskeinen tehtävä on myös tukea huoltajia heidän kasvatustyössään (Pippuri 2015, 6).

Sekä yksilökohtaisen että yhteisöllisen oppilashuollon rooli nähdään merkittävänä koulun kasvatus- ja opetustehtävässä, sillä lasten ja nuorten kehitysympäristö ja koulun toimintaympäristö muuttuvat ja kehittyvät jatkuvasti. Tämän vuoksi oppilashuollon tavoitteet ja toimintaperiaatteet tulee ottaa huomioon myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014, 77) mukaan oppilashuollon tavoitteena on oppimisen esteiden, oppimisvaikeuksien sekä koulunkäyntiin liittyvien muiden ongelmien ehkäiseminen, tunnistaminen, lieventäminen ja poistaminen mahdollisimman varhain. Opetussuunnitelmassa kuvataan perusopetuksen tavoitteet sekä toimintatavat paikallisen oppilashuollon toteuttamisen. Siinä määritellään yhteys lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan sekä linjaukset, jotka ohjaavat koulukohtaisen oppilashuoltosuunnitelmien laadintaa. (OPS 2014, 77–78.) Opetussuunnitelman ja sen pohjalta luotujen yksilöllisten suunnitelmien tehtävänä on edistää oppilaan kasvua ja oppimista sekä edistää yhtenäisen perusopetuksen toteutumista. Oppilashuollolla on merkittävä rooli lasten ja nuorten kasvun sekä oppimisen tukemisessa, niin yksilöinä kuin ryhmän jäseninä. (Ikonen & Virtanen 2007, 126–127.)



## 2.2.2 Oppilashuoltoryhmän työtehtävät

Oppilashuoltoryhmä määrittellään oppilas- ja opiskeluhuoltolaissa (1287/2013) moniammatilliseksi työryhmäksi, jonka keskeisenä tehtävänä on toteuttaa sekä koordinoida kouluympäristössä oppilashuoltotyötä. Opetuksen järjestäjän tulee asettaa sekä oppilashuollon ohjausryhmä että koulukohtaiset oppilashuoltoryhmät. Oppilashuollon ohjausryhmän tehtäviin kuuluu opetuksen järjestäjäkohtaisen oppilashuollon yleinen suunnittelu, kehittäminen, ohjaus ja arviointi. Koulukohtaisen oppilashuoltoryhmän tehtäviin kuuluu puolestaan oppilashuollon suunnittelu, kehittäminen, toteuttaminen sekä arviointi. (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013.)

Oppilashuoltoryhmä pyrkii toiminnallaan edistämään oppilaiden hyvinvointia, myönteistä kokonaiskehitystä sekä tukemaan oppilaan opiskelua. Psykososiaalisella oppilashuoltoryhmällä tarkoitetaan koulupsykologin ja koulukuraattorin yhteistyössä toteutettua oppilashuoltotyötä (Pippuri 2015, 9). Opetussuunnitelmassa (2014, 78) oppilashuoltoryhmän tavoitteeksi asetetaan kouluyhteisön hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen sekä yhteisöllisen oppilashuollon toteuttaminen. Oppilashuoltoryhmien tulee olla moninaisia ja niissä tulee opetushenkilöstön lisäksi toimia kouluterveydenhuoltoa sekä psykologi- ja koulukuraattoreja edustavia jäseniä käsiteltävän aiheen mukaan (Pippuri 2015, 6).

Perinteisesti ennen vuoden 2013 lakimuutosta koulun oppilashuoltoryhmään on kuulunut koulun rehtori, terveydenhoitaja, erityisopettaja, opinto-ohjaaja, luokanopettaja, koulupsykologi sekä koulukuraattori. Ryhmissä on ollut koulujen välillä erilaisia kokoonpanoja, mutta oppilashuoltoryhmä on kokoonnut aina koulun rehtorin johdolla. (Kontio 2013, 19, 25.) Ryhmien kokoonpanoissa on ollut eroavaisuuksia koulujen välillä, sillä rehtori on kutsunut koolle henkilöt, jotka on nähnyt tarpeellisiksi tilanteen ratkaisemiseksi. Lainsäädännön näkökulmasta ryhmien kokoonpanojen eroavaisuuksiin on tarvittu muutoksia. Eräs keskeisin syy oppilas- ja opiskeluhuoltolain uudistuksen taustalla oli se, että lakiin saatiin koottua kaikki hajallaan olevat säännökset, jotka koskivat oppilas-

huoltoa. Näitä ovat esimerkiksi palveluiden saamisen määräajat, oppilashuoltoryhmän kokoonpano sekä säädös oppilashuoltoryhmän koolle kutsumisesta. Uudistuksella pyrittiin parantamaan opetustoimen sekä sosiaali- ja terveystoimen moniammatillista ja suunnitelmallista yhteistyötä. Yhteistyön avulla pystytään tunnistamaan tukea tarvitsevat oppilaat ennakoivasti sekä takaamaan oppilaille oikea-aikaiset palvelut, jotka tapahtuvat oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa säädetyn määräajan sisällä. (Mahkonen 2014, 31.) Määräajat on lueteltuna oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa.

Oppilas- ja opiskeluhuoltolain uudistuksen myötä yksittäisen oppilaan haasteista tai tukitoimista ei enää keskustella suurissa oppilashuoltoryhmissä (Pippuri 2015, 2). Lakiuudistuksen myötä kouluissa oppilashuoltoryhmän toiminta tapahtuu monialaisissa tiimeissä, johon kuuluvat opetushenkilöstö, psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä kouluterveydenhuollon palvelut oppilaan tuen tarpeen mukaisesti. Näiden asiantuntijoiden työtehtävät kohdistuvat yksilöön, yhteisöön sekä yhteistyöhön (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013). Palveluja tulee tarjota oppilaille sekä huoltajille niin, että ne ovat saatavilla helposti sekä toteutuvat lain edellyttämässä määräajassa (OPS 2014, 77). Oppilashuoltoryhmä voi myös verkostoitua tarvittaessa kunnassa toimivien viranomaisten tai kansalaisjärjestöjen kanssa, kuten lastensuojelun, erityisnuorisotekijän tai poliisin (Hietanen-Peltola ym. 2018, 9–10). Moniammatillinen oppilashuoltoryhmä on asiantuntijuutta, jossa ylitetään eri ammattien ja organisaatioiden rajoja (Pippuri 2015, 53). Oppilashuoltoryhmän monialaisen tiimin voi koota oppilaitoksen henkilökunnan edustaja tai vastaavasti lääkäri tai terveydenhoitaja, mikäli asia koskee oppilaan terveyttä. Oppilaalta tai vanhemmalta tarvitaan kirjallinen lupa siihen, ketä monialaiseen tiimiin saadaan kutsua. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.) Keskeistä on kuunnella oppilaan toiveet monialaisen tiimin jäsenistä ottaen kuitenkin huomioon hänen ikänsä, kehitystasonsa ja muut edellytykset (Hietanen-Peltola ym. 2018, 10). Oppilaalla on esimerkiksi oikeus pyytää tai kieltää tietyn henkilön osallistumisen hänen asiaa käsittelevään oppilashuoltoryhmään.

Haluamme selvittää oppilashuoltoryhmän jäsenten korjaavia keinoja oppilaiden kehonkuvan ja itsetunnon tukemiseen. Tämän vuoksi valikoimme tutkimukseemme oppilashuoltoryhmän jäsenistä terveydenhoitajan, koulukuraattorin sekä koulupsykologin työtehtävissä toimivat ammattilaiset. Oppilas- ja opiskeluhuoltolaissa (1287/2017) määritellään koulukuraattorin ja koulupsykologin tehtäviksi edistää koulu- ja opiskeluyhteisön hyvinvointia sekä toimia yhteistyössä oppilaiden perheiden kanssa. Heidän tulee tukea oppilaiden oppimista, hyvinvointia sekä sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia. Oppilaiden tulee päästä keskustelemaan koulukuraattorin tai koulupsykologin kanssa viimeistään seitsemäntenä oppilaitoksen työpäivänä. Kiireellisissä tapauksissa keskustelu on järjestettävä samana tai seuraavana päivänä.

Kokon, Pesosen, Poletin, Konnon, Ojalan ja Pirttimaan (2014, 62) mukaan koulukuraattorin työtehtäviin kuuluu oppilaan psykososiaalisen hyvinvoinnin ja kokonaiskehityksen tukeminen. Kuraattori edustaa koulun oppilashuoltoryhmässä sosiaalityön asiantuntemusta ja hänen työnkuvaansa kuuluu keskeisesti sosiaalisiin suhteisiin liittyvät asiat, kasvatuskysymykset sekä ennen kaikkea nuoren kasvun ja kehityksen tukeminen. Koulukuraattorin työ voidaan jakaa niin yksilötasoiisiin kuin yhteisötasoiisiin tukitoimiin (Sipilä-Lähdekorpi 2004, 46). Yksilötasolla koulukuraattorin työ kohdistuu yksittäisen oppilaan tukemiseen ja yhteisötasolla koulukuraattori voi työskennellä esimerkiksi kokonaisen luokan tai ryhmän kanssa. Yksilötasolla koulukuraattorin työ keskittyy oppilaiden koulunkäyntiin sekä sosiaalisen ja psyykkisen kehityksen tukemiseen. Yhteisötasolla työnkuvaan kuuluu perheiden tilanteiden kartoitusta, kasvatustyön tukemista sekä luokka- ja kouluyhteisön vuorovaikutusten pulmien selvitystä (Kurki, Nivala & Sipilä-Lähdekorpi 2006, 104).

Koulupsykologi edustaa psykologista asiantuntijuutta kouluyhteisössä ja tukee lapsen psyykkistä hyvinvointia, kehitystä sekä oppimista (Hietanen-Peltola ym. 2018, 18). Kurjen ja Nivalan ym. (2006, 104–106) mukaan koulupsykologin tehtäviin kuuluu oppilaan oppimis- ja sopeutumisvaikeuksien ennaltaehkäisy sekä kehitystason ja yksilöllisten valmiuksien huomioonottaminen opetuksessa. Tavoitteena on luoda hyvät edellytykset oppilaan monipuoliselle kasvulle

ja kehitykselle. Koulupsykologin työnkuva nähdäänkin usein kliinisenä, ja työnkuva edellyttää yksilö- ja asiakastyötä psykologisine arvioineen sekä arviointeihin liittyvine toimenpiteineen (Kurki ym. 2006, 104). Koulupsykologin työnkuvaan kuuluvat oppimisvaikeuksia koskevat tutkimukset, tukitoimien suunnittelu, jatkotutkimukset sekä yhteistyö eri oppilashuoltoryhmän jäsenten kanssa. Lisäksi koulupsykologi voi osallistua monialaiseen oppilashuoltoryhmätiimiin luokkaa tai koko kouluyhteisöön liittyvässä asiassa. (Hietanen-Peltola ym. 2018, 18.)

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaissa terveydenhoitajan työtehtäväksi määritellään oppilaitosyhteisön hyvinvoinnin tukeminen ja seuranta sekä opiskeluympäristön turvallisuuden ja terveellisyyden edistäminen. Terveydenhoitajan keskeisiin työtehtäviin kuuluu edistää ja seurata oppilaiden tervettä kasvua, kehitystä ja opiskelukykyä. Tärkeää on myös tunnistaa oppilaan tuen tarpeet ennakoivasti, tarjota tarvittava tuki sekä ohjata oppilas tarpeen mukaan jatkohoitoon ja tutkimuksiin. Oppilaan tulee saada välittömästi yhteys opiskeluterveydenhuoltoon arkipäivisin virka-aikana. Lisäksi oppilaan tulee päästä myös tarvittaessa terveydenhoitajan vastaanotolle ilman ajanvarausta. (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013.)

### **2.2.3 Kehonkuva ja itsetunto oppilashuollossa**

Moniammatillisen oppilashuollon keskeisenä tehtävänä on oppilaan psyykkisen hyvinvoinnin sekä kasvun ja kehityksen turvaaminen (Tervaskanto-Mäentausta 2008, 374–375). Nuoren psyykkisen hyvinvoinnin voidaan nähdä luovan pohjan nuoren kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, sillä psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa niin fyysiseen terveyteen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Tämän vuoksi oppilashuollon ennaltaehkäisevät sekä korjaavat keinot ovat merkittävässä roolissa nuoren psyykkisen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa (Kurki ym. 2006, 104). Itsetunnon ja kehonkuvan rakentuminen liittyvät keskeisesti nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Nuoren psyykkisten haasteiden tai ongelmien taustalta löytyy usein itsetunnon ongelmia tai vääristyneitä ajatusmalleja itsestä (Wallin 2011, 106–107). Tärkeää nuoren psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa

onkin ennaltaehkäisevät tukikeinot, jotta pystytään ehkäisemään ongelmia niiden korjaamisen sijaan (Ahtola, Närhi, Paananen, Karhu & Savolainen 2016, 16).

Oppilashuoltoa tulisi toteuttaa ensisijaisesti ennaltaehkäisevänä ja oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä tukevana yhteisöllisenä oppilashuoltona monialaisin eri yhteistyön keinoin (Wallin 2011, 106). Oppilas- ja opiskeluhuoltolain (1287/2013) mukaan oppilashuollon tulisi edistää oppilaan psyykkistä hyvinvointia ennaltaehkäisevästi ja tarjota varhainen tuki sitä tarvitseville. Mahkosen (2014, 48) mukaan ennaltaehkäisevän oppilashuollon tavoitteena on kehittää sellaisia työtapoja ja menetelmiä, jotka edistävät jokaisen oppilaan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Oppilashuollon ennaltaehkäisevä työ kohdistuu muun muassa oppilaan vahvuuksien löytämiseen sekä positiivisten asioiden huomioimiseen (Wallin 2011, 106–108). Tässä tutkielmassa kuitenkin tarkastelemme vain oppilashuoltoryhmän jäsenten hyödyntämiä korjaavia tukikeinoja.

Oppilashuollossa hyödynnetään ennaltaehkäisevän työn lisäksi korjaavia tukikeinoja, joilla tarkoitetaan tutkimuksia, tukitoimien suunnitteluja, jatkotutkimuksia sekä monialaista yhteistyötä oppilaan ongelmien ratkomiseksi (Hieta-  
nen-Peltola ym. 2018, 9–10). Nuoren psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävät korjaavat tukitoimet painottuvat oppilashuollossa usein tunneongelmien ja käyttäytymisen ongelmien ratkomiseen (Pippuri 2015, 13–14). Ahtola (2016, 16) kuvaa tunneongelmien ja käyttäytymisen ongelmien taustalta usein löytyvän itsetunnon haasteita ja ongelmia, jotka pitkään jatkuessaan saattavat johtaa vakavampiin psyykkisiin häiriöihin. Yksi oppilashuollon tärkeimmistä korjaavista keinoista on nuoren aito kohtaaminen ja kuunteleminen (Wallin 2011, 127). Oppilashuollon korjaavien keinojen keskeisenä tehtävänä on tukea oppilaiden vuorovaikutustaitoja sekä luoda tilanteita ja mahdollisuuksia nuoren kuulluksi ja nähdäksi tulemiselle (Hamarus, Kanervio, Landén, Pulkkinen & Klemola 2014, 148–149). Oppilashuollossa oppilaita pyritään kohtaamaan ja kuuntelemaan aidosti, jotta oppilas voi kokea itsensä arvokkaaksi ja ainutlaatuiseksi. Oppilashuollon ennaltaehkäisevillä sekä korjaavilla keinoilla voidaan nähdä olevan merkittävä rooli oppilaan psyykkisen hyvinvoinnin sekä kokonaisvaltaisen hyvin-

voinnin tukemisessa. Ennaltaehkäisevät sekä korjaavat tukikeinot auttavat nuorten kohtaamien ongelmien ennaltaehkäisyssä, ongelmien varhaisessa tunnistamisessa sekä tarvittavan ja riittävän tuen järjestämisessä oikea-aikaisesti (Perälä ym. 2015, 78).

### 3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää oppilashuoltoryhmän jäsenten näkökulmasta nuorten kohtaamia ongelmia kehonkuvaan ja itsetuntoon liittyen. Lisäksi haluamme selvittää millaisia korjaavia keinoja oppilashuoltoryhmän ammattilaiset hyödyntävät työssään auttaakseen nuoria, joilla esiintyy kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia. Valitsimme tutkimuksemme näkökulmaksi oppilashuoltoryhmän jäsenet, sillä heidän työnkuvaansa kuuluu lasten ja nuorten kasvun, kehityksen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen. Tässä tutkimuksessa oppilashuoltoryhmän jäseniksi lukeutuvat koulukuraattori, koulupsykologi, kouluterveydenhoitaja sekä liikunnanopettaja. Nyky-yhteiskunnassa nuorilla esiintyy paljon itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyviä ongelmia, joten oppilashuoltoryhmän jäsenten korjaavat keinot ovat merkittävässä roolissa oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessa ja edistämisessä. Jotta voimme pohtia ammattilaisten hyödyntämiä korjaavia keinoja, on perusteltua selvittää, millaisia ongelmia nuoret kohtaavat. Ensimmäinen tutkimuskysymys toimii osittain pohjana tutkimuksemme toiselle tutkimuskysymykselle.

Ennen haastatteluiden tekoa tutkimuksessamme oli neljä tutkimuskysymystä, mutta haastatteluiden jälkeen rajasimme kysymykset kahteen. Jätimme tutkimuksesta pois itsetunnon ja kehonkuvan ongelmien määrän sekä laadun muutoksia tarkastelevan kysymyksen sekä oppilashuoltoryhmän ennaltaehkäiseviä keinoja käsittelevän kysymyksen. Päädyimme tähän ratkaisuun, sillä haastatteluista saamamme aineisto vastasi parhaiten rajattuihin kysymyksiin ja haastateltavat pitivät näitä aihealueita merkityksellisempinä. Tutkimukseen valittujen kysymysten merkityksellisyys näkyi haastateltavien vastauksien laajuudessa ja monipuolisuudessa, kun taas tutkimuksesta pois rajattujen kysymysten toissijaisuus näkyi haastateltavien suppeina vastauksina sekä vastauksen linkittämisenä muuhun aikaisempaan kysymykseen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia ongelmia nuorilla on kehonkuvaan ja itsetuntoon liittyen oppilashuoltoryhmän jäsenten näkökulmasta?
2. Millaisia korjaavia keinoja oppilashuoltoryhmän jäsenillä on nuorille, joilla on kehonkuvan tai itsetunnon ongelmia?



## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Tutkimuskohde ja lähestymistapa

Tutkimuskohteenamme ovat oppilashuoltoryhmän jäsenten kokemukset nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmista sekä oppilashuoltoryhmän jäsenten korjaavat keinot näihin ongelmiin. Käsitämme kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien olevan kontekstisidonnaisia sekä tulkinallisia subjektiivisia kokemuksia, joita oppilashuoltoryhmän jäsenet osaltaan pyrkivät tulkitsemaan. Tämän vuoksi tutkimuksemme on laadullinen tutkimus, sillä laadullisen tutkimuksen erityispiirteitä ovat syvällisen tiedon etsiminen sekä merkitysten ja kokemusten tutkiminen (Bogdan & Biklen 1998; Patton 2002, 14; Varto 2005, 49, 190–191). Tutkimuksemme tarkoituksena on kuvata sekä ymmärtää tutkimuskohteena olevia ilmiöitä (Vaismoradi, Jones, Turunen & Snelgrove 2016, 100). Laadullisessa tutkimuksessa on tiettyjä erityispiirteitä, jotka olemme ottaneet huomioon tutkimusmenetelmissä, tutkimuksen näkökulmassa sekä oman asemamme huomioidissa (Eskola & Suoranta 1998, 13–22). Tämä näkyy tutkimuksessamme esimerkiksi aineistonkeruumenetelmän valinnassa, sillä haastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä aineistonkeruumenetelmistä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73).

Tutkielman laadullisen metodologian taustalla vaikuttavat pohdintamme tutkimuksemme epistemologiasta ja ontologiasta. Ontologialla viitataan käsityksiin tutkimuksen kohteen laadusta ja olemassaolosta, ja ontologia yleisesti käsittelee pohdintoja siitä, mitä todellisuus on (Heikkinen, Huttunen, Niglas & Tynjälä 2005, 342; Pikkarainen 2004, 46–47). Tarkastelemme tutkimustamme konstruktivistisen ontologian näkemyksen kautta, jonka mukaan todellisuus rakentuu jatkuvasti sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla (Bryman 2001; Heikkinen ym. 2005). Konstruktivistisen ontologian käsitys näkyy esimerkiksi aineistonkeruumenetelmässämme. Yksilöiden mielen sisäiseen todellisuuteen ei ole mahdollista päästä käsiksi sellaisenaan, mutta haastatteluissa ihmiset antavat asioille nimiä

ja merkityksiä kielen ja kertomusten avulla (Heikkinen ym. 2005, 342). Todellisuuden rakentuminen on konstruktivistisen ontologian teorian mukaan kontekstisidonnaista, sillä se on riippuvainen esimerkiksi ajasta, paikasta, kielestä, elämäkokemuksista ja kulttuurista (Heikkinen ym. 2005, 342). Tutkimuksessa otamme huomioon, että haastateltavilta saatava tieto on subjektiivisiin kokemuksiin perustuvaa eikä yleistettävissä olevaa faktuaalista tietoa.

Epistemologisia kysymyksiä pohdimme osana tutkimusprosessiamme. Epistemologisilla kysymyksillä viitataan siihen, mitä pidetään tieteenalalla hyväksyttävänä tietona, ja millainen on todellisuuden ja tietäjän suhde (Bryman 2001; Heikkinen ym. 2005, 342). Tutkimuksemme epistemologinen näkökulma oli myös konstruktivistinen. Konstruktivistinen epistemologia korostaa yksilön omien käsitysten rakentamista sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ja nostaa esille myös subjektivismin ja nondualismin. Tutkija sisältyy itse tutkimaansa todellisuuteen. (Heikkinen ym. 2005, 342, 347). Näin ollen emme voi täysin erottaa itsemme tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä tai nähdä suhteemme tutkimuksen todellisuuteen olevan objektiivinen.

Tutkimuksemme lähtökohtana on fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa, jonka tavoitteena on tutkia kokemuksia ja pyrkiä ymmärtämään tapahtumien ja vuorovaikutuksen merkitystä (Bogdan & Biklen 1998, 23; Laine 2010, 29). Tutkimuksessamme pyrimme saavuttamaan haastateltavien kokemusmaailman ja heidän ilmaisunsa merkityksiä mahdollisimman autenttisina. Näitä merkityksiä voidaan kuitenkin lähestyä vain ymmärtämällä ja tulkitsemalla, sillä mielellistä sisältöä on mahdotonta ymmärtää sellaisenaan. (Laine 2010; Tuomi & Sarajärvi 2009, 34; Varto 2005, 144–145.) Jotta fenomenologisessa tutkimuksessa voidaan tulkita saatuja tuloksia, tarvitaan tutkimukselle hermeneuttinen ulottuvuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34). Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tavoitteena on siis käsitteellistää tutkittava ilmiö eli kokemuksen merkitys (Tuomi & Sarajärvi 2002, 35). Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusperinteen erityispiirteinä on se, että ihminen toimii sekä tutkijana että tutkimuksen kohteena (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34). Tämä erityispiirre on otettu huomioon tutkimuksen metodologisissa valinnoissa sekä tutkimuksen arvioinnissa, sillä

olemme esimerkiksi pyrkineet tiedostamaan omat ennakko-oletuksemme sekä tutkimustulosten ja analyysin tulkinnallisuuden.

## 4.2 Tutkimukseen osallistujat

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ja tutkittavaa ilmiötä, eikä pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Tämän vuoksi on tärkeää, että tutkittavat tietävät mahdollisimman paljon tutkittavasta asiasta ja että heillä on kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.) Edellä mainitun seikan vuoksi haastattelimme oppilashuoltoryhmän jäseniä, koska heidän työnkuvaansa kuuluu oppilaiden hyvinvoinnin tukeminen, johon osaltaan kehonkuvan ja itsetunnon sisällöt kuuluvat.

Käytimme tutkimukseen osallistujien valinnassa harkinnanvaraista otantaa, jotta edellä mainittu sopivuuden kriteeri täyttyisi ja tiedonantajat olisivat tarkoitukseen sopivia (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88). Koimme oppilashuoltoryhmän jäsenten tietävän paljon nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmista. Rajasimme ensiksi tutkimuksen perusjoukoksi oppilashuoltoryhmän jäsenet. Perusjoukon valinnan jälkeen asetimme tarkemmiksi valintakriteereiksi työuran pituuden ja työskentelyn yläkoulussa sekä lähtökohdaksi, että haastateltava on kohdannut työurallaan nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia. Määrittelimme riittävän pitkäksi työuraksi vähintään kaksi vuotta, jotta oppilashuoltoryhmän jäsenillä on tarpeeksi kokemusta oppilaiden erilaisista ongelmista sekä korjaavien keinojen hyödyntämisestä. Tutkittavat oppilasryhmän jäsenet olivat aineistonkeruun aikaan toimineet työtehtävissään 2–34 vuotta.

Haastattelimme kymmentä eri oppilashuoltoryhmän jäsentä (taulukko 1), joista viisi toimii koulukuraattorin työtehtävissä, kolme kouluterveydenhoitajana, yksi koulupsykologina ja yksi yläkoulun liikunnanopettajana. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti tutkimuksissa useimmiten keskitytään syvälliseen tietoon pienellä otoskoolla (Patton 2002, 230), joten tutkimuksessamme jokaista ammattinimikettä edustaa verrattain pieni joukko. Pyrimme saamaan jokaisesta am-

mattiryhmästä saman määrän haastateltavia, mutta oppilashuoltoryhmän jäsenten työn ylikuormittuneisuuden vuoksi esimerkiksi koulupsykologien tavoittaminen oli haastavaa. Määrittelimme tutkimukseemme oppilashuoltoryhmään kuuluvaksi myös liikunnanopettajan, sillä uskomme, että etenkin liikuntatunneilla kehonkuva ja itsetunto ovat vahvasti esillä. Liikunnanopettaja voi olla myös osana oppilashuoltoryhmää, jos oppilaan tuen tarve sitä vaatii. Kysyimme haastateltavilta myös millaisissa ammattinimikkeissä he ovat aikaisemmin työskennelleet, sillä ajattelimme aikaisempien työtehtävien vaikuttavan haastateltavan näkemyksen laajuuteen tutkittavasta aiheesta.

TAULUKKO 1. Osallistujat

Tutkimukseen osallistujat		
Peitenimi	Ammattinimike ja työvuodet	Aiemmat työtehtävät
Jaana	Koulukuraattori, 5 vuotta	- Lastensuojelun avohuollon työntekijä - Erityisnuoriso työntekijä - Palveluohjaaja
Sini	Koulukuraattori, 2 vuotta	- Nuorisokodin ohjaaja
Katri	Koulupsykologi, 9 vuotta	- Ei aiempia työtehtäviä
Heikki	Koulukuraattori, 11 vuotta	- Nuorisotyöntekijä
Helena	Koulukuraattori, 16 vuotta	- Nuorisotyönohjaaja
Reeta	Kouluterveydenhoitaja, 7 vuotta	- Perushoitaja - Sairaanhoidaja
Marjatta	Kouluterveydenhoitaja, 34 vuotta	- Sairaanhoidaja - Tutkimushoitaja
Ilona	Kouluterveydenhoitaja, 2,5 vuotta	- Sairaanhoidaja
Petra	Koulukuraattori, 11 vuotta	- Erityiskasvatus ja vammaistyö - Ennaltaehkäisevä lastensuojelu - Lähihoitaja
Mikko	Liikunnanopettaja, 14 vuotta	- Luokanopettaja

Hankimme haastateltavat ottamalla yhteyttä oppilashuoltoryhmän jäseniin eri puolilta Suomea, mutta tutkimukseen osallistuneet haastateltavat tavoitimme

lopulta Keski-Suomen, Etelä-Savon, Pohjois-Savon, Kymenlaakson ja Pirkanmaan maakunnista. Emme tunteneet haastateltavia entuudestaan. Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat kertoivat tutkimuksen aiheen koskettavan heitä henkilökohtaisesti, ja he kertoivat myös kiinnostuneensa tutkimuksesta saatevies-timme vuoksi.

Käytämme tutkimukseen osallistujista peitenimiä tai yleistä ilmausta ”haastateltavat” tulosten raportoinnin yhteydessä. Peitenimien käyttö palvelee laadullisen tutkimuksen kerronnallista luonnetta ja peitenimet luovat tulosten esittelystä personoidumpaa.

### **4.3 Aineiston keruu**

Valitsimme aineistonkeruu tavaksi haastattelun, sillä olemme tutkimukses-samme kiinnostuneita oppilashuoltoryhmän jäsenten näkemyksistä, ajatuksista sekä toimintatavoista. Haastattelun avulla tutkijan on mahdollista päästä käsiksi tutkittavan ajatuksiin kysymällä aiheesta suoraan häneltä itseltään (Patton 2002, 341; Tuomi & Sarajärvi 2009, 72). Haastattelun etuja ovat joustavuus, mahdolli-suus kysymysten toistamiseen sekä väärinkäsitysten oikaisemiseen ja keskuste-lun käyminen (Bogdan & Biklen 1998, 104; Tuomi & Sarajärvi 2002, 75). Huoma-simme nämä toteuttaessamme haastatteluita, sillä muutaman kerran haastatelta-vat halusivat kuulla kysymyksen uudestaan tai saada selvennystä, mitä kysy-myksellä tarkoitamme. Haastateltavan pyynnöstä esitimme kysymykseen liit-tyen esimerkin, jotta haastateltava pääsi kiinni kysymyksen aiheeseen.

Tekemämme haastattelut olivat tarkemmin määriteltynä puolistrukturoi-tuja. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat etukäteen tarkkaan muotoiltuja ja kaikilta haastateltavilta kysytään samat kysymykset (Patton 2002, 349). Haastattelukysymykset kysyimme haastateltavilta samassa järjestyksessä, sillä kysymysten järjestys oli luotu toisiaan pohjustaviksi. Puolistrukturoidussa haastattelussa pyritään löytämään tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasette-lun kannalta merkityksellisiä vastauksia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75), ja juuri tä-

män vuoksi kysymysten tarkka suunnittelu ennakkoon oli tärkeää. Haastattelurungon suunnittelun avulla pyrimme myös varmistamaan, että kysymykset esitetään haastateltavalle loogisessa ja toisiaan tukevassa järjestyksessä. Haastattelussa esittämämme kysymykset olivat pääasiallisesti puoliavoimia. Puoliavoimet kysymykset mahdollistavat haastateltavan omin sanoin vastaamisen sekä henkilökohtaisen perspektiivin ilmaisun (Patton 2002, 348). Haastateltavat voivat myös itse päättää, mihin suuntaan he vastauksellaan haluavat lähteä ja millaisia sanoja he haluavat ilmaisussaan käyttää (Patton 2002, 354). Tarkkaan harkituilla haastattelukysymyksien sanoittamisella pyrimme välttämään myös haastattelun johdattelua (Patton 2002, 353–360).

Muutama haastattelukysymyksemme sisälsi oletuksen kyllä/ei-vastauksesta, sillä halusimme kartoittaa ovatko haastateltavat ylipäänsä kohdanneet nuorten kehonkuvan tai itsetunnon ongelmia urallaan. Haastattelun lopussa tarjosimme haastateltaville mahdollisuuden kertoa vielä aiheeseen liittyen vapaasti sellaisia ajatuksia, joita he eivät olleet tuoneet vielä haastattelun aikana ilmi. Pattonin (2002, 379) mukaan on tärkeää tarjota haastateltavalle mahdollisuus ”viimeiselle sanalle”, ja tämä mahdollistaa aineiston rikastumisen sellaisilla asioilla, joita haastateltava ei ole osannut kysyä.

Haastatteluja varten loimme kaksi samanmuotoista haastattelurunkoa, joista toista runkoa testasimme ennen varsinaisia haastatteluja demohaastattelun muodossa. Oppilashuoltoryhmän jäsenille suunniteltu haastattelurunko koostui 11 pääkysymyksestä sekä täydentävistä lisäkysymyksistä. Liikunnanopettajalle esitettyjä pääkysymyksiä oli vain yhdeksän. Kaksi haastattelukysymystä koskivat oppilashuoltoryhmän muiden jäsenten spesifiä ammatillista osaamista, joten karsimme nämä pois liikunnanopettajan haastattelusta. Ennen tutkimuksen kanalta oleellisia pääkysymyksiä esitimme haastateltaville taustatietokysymyksiä, joiden avulla saimme tarkemman käsityksen haastateltavan ominaisuuksista (Patton 2002, 351). Taustatietokysymyksemme koskivat haastateltavan ammattinimikettä, työuran pituutta sekä aiempia työtehtäviä.

Pääkysymykset osoittautuivat lähes poikkeuksetta toimiviksi, sillä haastateltavat vastasivat kaikkiin kysymyksiin kattavasti sekä monipuolisesti. Eräs kehonkuvan ongelmien muutoksia koskeva kysymys oli useammalle haastateltavista hieman epäselvä, sillä he eivät heti ymmärtäneet kysymyksen tarkoitusta. Antamalla esimerkin aiheesta saimme tarkennettua kysymystä haastateltavalle. Pyrimme edistämään yhteisen ymmärryksen syntymistä haastattelussa käsiteltävistä aiheista luomalla kehonkuvan ja itsetunnon käsitteille määritelmät kirjallisuuden pohjalta. Hyödynsimme määritelmiä haastattelun siirtymäkohdissa luokemalla ne haastateltavalle ääneen, sillä kysymysten niin sanottu esittely luo haastateltavalle mahdollisuuden järjestellä ajatuksiaan aiheesta ennen vastaamista (Patton 2002, 371). Haastattelussa esitimme ensin kehonkuvaan liittyvät tutkimuskysymykset ja tämän jälkeen itsetuntoon liittyvät kysymykset, jolla osaltaan pyrimme tukemaan haastateltavan ajattelua sekä haastattelun kokonaisuuden hahmottamista.

Haastattelut toteutimme alkuvuodesta 2020 yksilöhaastatteluina kasvotusten sekä yhden haastatteluista puhelimitse. Halusimme toteuttaa haastattelut ensisijaisesti kasvotusten, sillä kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa haastateltavat pystyvät helpommin arvioimaan haastattelijan luotettavuutta. Tämä osaltaan vaikuttaa siihen, miten valmiita haastateltavat ovat kertomaan ajatuksistaan. (Tiittula, Rastas & Ruusuvuori 2005, 268.) Haastattelut kestivät 25–45 minuuttia ja kasvotusten toteutetut haastattelut teimme yhtä lukuun ottamatta haastateltavan työpaikalla. Eskolan ja Suorannan (1998, 92) mukaan haastateltavalle on tarjottava mahdollisuus valita itselleen mieluisa haastattelupaikka, jotta haastatteluympäristö olisi haastateltavalle mahdollisimman neutraali.

Ennen haastatteluiden toteuttamista lähetimme haastateltaville haastattelu-rungon, jotta haastateltavat pystyivät tutustumaan kysymyksiin ennalta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Useimmat haastateltavista olivat tutustuneet haastattelukysymyksiin sekä tehneet ajatuksistaan muistiinpanot, joka osoitti haastateltavien henkilökohtaista kiinnostusta tutkimustamme kohtaan. Nauhoitimme kaikki haastattelut, sillä halusimme mahdollistaa haastatteluihin palaamisen myöhemmin sekä aineiston tarkemman raportoinnin (Tiittula & Ruusuvuori

2005, 14–15). Tarkan raportoinnin myötä pystyimme erittelemään aineistosta sel-  
laisia haastattelukysymyksiä sekä vastauksia, jotka eivät olleet oleellisia tutki-  
muksemme kannalta ja näin ollen nämä karsiutuivat pois tutkimustuloksista.

Pyrimme haastatteluissa osaltaan neutraaliuteen esimerkiksi välttämällä  
turhaa reagoitua ja kommentointia (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 44–45). Neut-  
raaliudella voidaan myös osoittaa haastateltavalle, että hänen vastauksiaan ar-  
vostetaan ja hänen vastauksensa ovat tärkeitä tutkimuksen kannalta (Patton  
2002, 365–366). Pyrimme edistämään haastatteluiden luontevuutta ja keskuste-  
lunomaisuutta vuorovaikuttamalla haastateltavan kanssa luontevasti keskustel-  
len ja kuulustelunomaisuutta vältellen (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari  
1994, 137). Ennen haastattelun alkua kysyimme haastateltavalta yleisesti kuulu-  
misia, jotta haastatteluun syntyisi luonteva ja ystävällinen ilmapiiri.

#### **4.4 Aineiston analyysi**

Sisällönanalyysin tarkoituksena on tarkastella inhimillisiä merkityksiä sekä tun-  
nistaa tutkimuksessa kerätyn materiaalin ydinmerkityksiä sekä johdonmukai-  
suuksia (Patton 2002, 453; Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Analysoinnin tarkoituk-  
sena on pyrkiä järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta  
sen sisältämää informaatiota. Sisällönanalyysin avulla pyrimme luomaan oppi-  
lashuoltoryhmä jäsenten erilaisista näkemyksistä ja kokemuksista selkeän sekä  
informaattorikkaan raportoitavan kokonaisuuden. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110.)

Tutkimuksemme aineiston analysoimme aineistolähtöisesti, sillä halu-  
simme luoda empiirisen aineiston pohjalta käsitteellisen näkemyksen tutkimuk-  
semme aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 115). Tällöin teoria pyritään konstruo-  
imaan aineistosta (Eskola 2010, 182). Aineistolähtöistä analyysia kutsutaan myös  
induktiiviseksi analyysiksi, jossa aineistosta toistuvat teemat, kategoriat ja kaavat  
nousevat esiin analyytikon ja aineiston vuorovaikutuksen avulla (Patton 2002,  
253; Tuomi & Sarajärvi 2002, 110). Aineistosta ei kuitenkaan itsessään nouse mi-  
tään, vaan tutkimuskysymykset, tutkijan lukemisen tapa, tulkinnat sekä valinnat



ohjaavat aineiston käsittelyä (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 15). Induktiivinen analyysi sopii tutkimuksemme lähestymistapaan, sillä on tavallista, että fenomenologisessa tutkimuksessa analyysia ei ohjaa mikään teoreettinen malli (Laine 2010, 35). Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ihmisten käsityksiä ja niiden merkityksiä. Tuomen ja Sarajärven (2002, 115) mukaan tutkija pyrkii aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ymmärtämään tutkittaviaan kaikissa analyysin vaiheissa.

Aineiston analysointia lähestyimme Milesin ja Hubermanin (1994) kolmivaiheisen prosessin avulla, jonka vaiheita ovat aineiston redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Kolmivaiheinen prosessi pyrkii etenemään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112). Seuraavaksi kuvaamme tutkimuksemme analysointiprosessin vaihe vaiheelta litteroinnista alkaen.

Analysoinnin alkuvaiheessa litteroimme sekä pseudonymisoimme nauhoitetut haastattelut. Litterointi on olennainen osa aineistoon tutustumista ja sen avulla aineistomassa muuttuu helpommin hallittavaan muotoon (Ruusuvuori ym. 2010, 13), joten teimme tämän työvaiheen huolellisesti. Jaoimme litteroitavat haastatteluaineistot haastatteluiden keston mukaan puoliksi, ja litteroinnin teimme itsenäisesti. Valmista puhtaaksi kirjoitettua aineistoa tutkimuksessa oli yhteensä 59 sivua fontilla Calibri ja rivivälillä 1,15. Litteroinnin jälkeen luimme aineiston kertaalleen läpi ja kartoitimme aineiston yleiskuvaa silmäilemällä aineistossa toistuvia ilmaisuja. Pattonin (2002) mukaan yleiskuvan kartoittaminen tulisi tehdä ennen aineiston koodaamista ja luettelointia.

Aineiston redusointia ohjasi tutkimustehtävämme, jonka mukaisesti etsimme pelkistettyjä ilmaisuja sekä karsimme tutkimukselle epäolennaisia sisältöjä pois tiivistämällä aineiston informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Tiivistämisen toteutimme koodaamisen avulla siten, että valitsimme jokaiselle tutkimuskysymykselle oman värin ja näillä väreillä alleviivasimme tutkimuskysymykseen vastaavia sanoja ja lauseita aineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2009). Eri värien hyödyntäminen auttaa myös ilmaisujen nopeassa löytämisessä kattavasta

aineistosta (Patton 2002, 463). Koodauksen avulla nostimme esille tärkeitä toistuvia rakenteita (Ruusu vuori ym. 2010, 21). Näille rakenteille loimme pelkistetyt ilmaisut, jotka merkitsimme litteroidun aineiston sivumarginaaliin. Toistuvien rakenteiden lisäksi värikoodasimme aineistosta muita mielenkiintoisia ilmaisuja ja sisältöjä. Eskolan ja Suorannan (1998, 87) mukaan aineiston sisällönanalyysissä kiinnitetään usein huomiota poikkeaviin ja mielenkiintoisiin sisältöihin samankaltaisuuksien etsimisen sijasta.

Toisessa vaiheessa klusteroimme aineistoa eli etsimme aineistosta samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä sekä ryhmittelimme niitä (Miles & Huberman 1994). Klusterointia teimme jo redusoinnin ja koodaamisen yhteydessä, jolloin aloimme luoda alustavia luokkia aineistossa esiintyvistä yhteneväisistä ilmaisuista (Bogdan & Biklen 1998). Koodaus on jo osa aineiston tulkintaa (Jolanki & Karhunen 2010, 399), joten alustavia luokkia voi alkaa hahmotua ennen varsinaista klusterointia, mikä onkin osittain intuitiivista toimintaa (Miles & Huberman 1994, 249, 255). Klusterointia toteutimme listaamalla aikaisemmin alleviivattuja ja sivumarginaaliin merkittyjä pelkistettyjä ilmauksia erilliseen tiedostoon, jotta ilmausten luokittelu olisi järjestelmällistä ja tarkkaa (Bogdan & Biklen 1998). Laskimme listatut ilmaukset aineistosta, jonka jälkeen aloimme muodostaa alaluokkia ilmausten yhteneväisyyksien ja poikkeavuuksien mukaan, siirtymällä yksittäisistä ilmaisuista yleisiin ilmaisuihin (Miles & Huberman 1994, 250). Ilmaisujen laskemisella osaltaan kartoitimme niiden yleisyyttä aineistossa ja saimme linkitettyä vielä satunnaisia ilmauksia alaluokkiin sisältyviksi. Alaluokat nimesimme niiden sisältöjä kuvaavilla käsitteillä.

Klusteroinnin jälkeen aloimme abstrahoimaan aineistoa, jossa muodostimme pelkistettyjen ilmaisujen alaluokista pääluokkia. Pyrimme luomaan teoreettisia käsitteitä aineistosta ja sen kielellisistä ilmaisuista (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111, 114). Loimme molempiin tutkimuskysymyksiin erilliset pääluokat (taulukko 2), sillä tutkimuskysymykset käsittelevät eri aihepiirejä. Edelleen pääluokkia yhdistelemällä aineistostamme muodostui neljä nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia käsittävää pääluokkaa, jotka ovat murrosiän kehitysvaihe,

yhteiskunta ja kulttuuri, sosiaalinen piiri ja mielenterveys. Kolme oppilashuolto-ryhmän jäsenten korjaavia tukikeinoja käsittävää pääluokkaa ovat moniammatillinen yhteistyö, ulkoiset tukikeinot ja sisäiset tukikeinot. Edellä mainitut pääluokat eivät ole pysyneet täysin samoina analyysiprosessin alusta asti, vaan ne ovat eläneet ja muuttuneet selkeämmiksi tutkimusprosessin ja tulosten raportoinnin myötä (Ruusuvuori ym. 2010, 25).

TAULUKKO 2. Tutkimuskysymyksiin vastaavat pää- ja alaluokat

KEHONKUVAN JA ITSETUNNON ONGELMAT	
Pääluokka	Alaluokat
Murrosiän kehitysvaihe	Epävarmuus muuttuvasta kehosta Oman arvon pohdinta Oppimisen ongelmat Herkkyyks itsen kohdistuvista asioista Heikko itseluottamus Riittämättömyys Seksuaali-identiteetti Kriittisyys itseä kohtaan Oman itsen/ tyylin etsiminen
Yhteiskunta ja kulttuuri	Ulkonäköpaineet Sosiaalinen media Yhteiskunnan paineet Trendit Tyytymättömyys omaan ulkonäköön Kehonkuvan ongelmat paljon esillä
Sosiaalinen piiri	Sosiaalinen media Huonommuuden tunteet Kiusaaminen Vertaaminen Sosiaalisen piirin puutteet
Mielenterveys	Mielialaoireet Syömishäiriöt Vääristyneet ajatukset itsestä Viiltely Käytöshäiriöt Jaksamattomuus

KORJAAVAT KEINOT	
Pääluokka	Alaluokka
Moniammatillinen yhteistyö	Tukitoimet ja -palaverit Tuen pariin ohjaaminen Mielialatestit Neuvonta ja ohjaus
Ulkoiset tukikeinot	Tukiverkoston hyödyntäminen Perhe Tehtävätyöskentely Tukena oleminen Konkreettisten työkalujen tarjoaminen
Sisäiset tukikeinot	Vahvuuksien ja positiivisten asioiden etsiminen Peilinä toimiminen Ajattelun muuttaminen Tehtävätyöskentely

#### 4.5 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksemme eettisten ratkaisujen pohdinta on ollut mukana tutkimuksen suunnittelusta lähtien, sillä jo tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129). Tutkimuksemme aihe on hyvin henkilökohtainen ja voi myös käsittää arkaluontoista sisältöä. Tämän vuoksi päädyimme haastattelemaan oppilashuoltoryhmän jäseniä nuorten sijaan, vaikka kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien tarkastelun kannalta olisi voinut olla hedelmällistä kysyä aiheesta nuorilta itseltään. Koimme, että toimiaksemme eettisesti hyväksyttävällä tavalla (Räikkä 2002, 82), emme voi haastatella herkässä iässä olevia nuoria näin arkaluontoisista ja haasteellisista aiheista. Tuomen ja Sarajärven (2009, 127) mukaan hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus. Tutkimuksen eettisyyteen olemme pyrkineet tekemällä laadukasta ja johdonmukaista tutkimusta, esimerkiksi avoimella toiminnalla ja tarkalla tulosten raportoinnilla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142).

Tutkimuksessamme olemme pyrkineet noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä koko prosessin ajan, joka osaltaan on peruste tutkimuksen uskottavuudelle (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 132). Hyvä tieteellinen käytäntö on esillä etenkin tutkittavien tiedottamisessa ja aineiston käsittelyssä sekä säilyttämisessä. Tutkimuksemme lähtökohta on, että haastateltavat ovat mukana tutkielmassa vapaaehtoisesti ja heitä on tiedotettu tutkimuksen lähtökohdista, tavoitteista, tarkoituksesta, menetelmistä ja kootun aineiston julkaisemisesta ennakkoon (Munter 1996, 69; Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Tutkimuksen aineiston säilyttämistä, omistajuutta ja tutkijoiden velvollisuuksia koskevat kysymykset kirjataan kaikkien osapuolet hyväksymällä tavalla jo tutkimusprosessin alussa (Kuula & Tiitinen 2010, 450).

Lähetimme haastateltaville etukäteen luettavaksi ja allekirjoitettavaksi Jyväskylän yliopiston laatiman tutkimuslupalomakkeen sekä tietosuojailmoituslomakkeen (liitteet 3 ja 4), jotka olimme muokanneet tutkimukseemme sopiviksi. Lomakkeiden lisäksi lähetimme haastateltaville haastattelurungon, mikä varmistti, että haastateltavat tietävät tutkimuksen aiheen sekä voivat valmistautua haastatteluun. Lomakkeilla lupauduimme salaamaan tutkittavien henkilöllisyyden sekä yleisesti noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä, ja allekirjoittamalla lomakkeet haastateltavat antoivat meille tutkijoille luvan käyttää samaamme aineistoa osana tutkimusta. Varmistimme vielä ennen haastattelua, että haastateltava on ymmärtänyt lomakkeiden sisällön ja on suostuvainen tutkimukseen.

Tutkimuksen toteutuksessa sekä haastateltavien kanssa käydyssä vuorovaikutuksessa pyrimme rehellisyyteen sekä luottamukseen kertomalla haastateltaville heidän oikeuksistaan sekä tutkimuksen tarkoituksesta. Teimme haastateltaville selväksi, että heillä on mahdollisuus ottaa meihin jälkikäteen yhteyttä ja tarkentaa sanottaviaan tai perua osallistuminen tutkimukseen (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 17; Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Osana tutkimuksen luotettavuutta on myös tutkittavien suojaaminen esimerkiksi pseudonymisoinnilla, jonka teimme haastatteluiden litteroinnin yhteydessä. Etenkin yksilökohtaista kokeuksellista tietoa raportoitaessa on erityisen tärkeää poistaa tutkittavien nimi-

tiedot (Perttula 1996, 95). Tutkijoiden tehtävänä on lisäksi huolehtia, etteivät ulkopuoliset tahot pysty tunnistamaan yksittäistä henkilöä (Perttula 1996, 95; Tuomi & Sarajärvi 2009, 22). Tutkittavien henkilöllisyyden suojaaminen otettiin huomioon myös tutkimusraporttia tehdessä. Emme esimerkiksi laittaneet tutkimuksen liitteeksi haastateltaville lähetettyjä personoituja sähköpostiviestejä, sillä viesteistä olisi käynyt ilmi haastateltavan henkilöllisyys.

Suojasimme tutkittavien henkilöllisyyttä myös tutkimustilanteissa, sillä esimerkiksi haastattelutilanteisiin osallistuivat meidän tutkijoiden lisäksi vain haastateltavat. Muutamat kasvokkain haastateltavan työpaikalla tehdyistä haastatteluista keskeytyivät ulkopuolisen henkilön toimesta, kun esimerkiksi toinen koulun henkilökunnan jäsen tuli tavoittelemaan haastateltavaa. Muu henkilökunta ei kuitenkaan ollut tietoinen tutkimuksen toteuttamisesta.

Aineiston säilyttämisessä ja tuhoamisessa noudatimme Jyväskylän yliopiston ohjeistusta tietosuojaselosteista. Haastatteluista tehdyt nauhoitteet siirsimme salanasuojatuille muistitikuille, joita säilytimme koko tutkimusprosessin niin, etteivät ulkopuoliset päässeet niihin käsiksi. Litteroitua aineistoa säilytimme myös vain salasanojen takana. Yksi oleellinen osa tutkittavien suoja on, että tutkimuksen yhteydessä saatuja tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, eikä tietoja käytetä muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131).

Tutkimushaastatteluissa vuorovaikutuksessa olevilla osapuolilla on erityiset osallistujaroolit, sillä haastatteluun ryhdytään tutkijan aloitteesta ja tutkija yleensä ohjaa keskustelua tiettyihin aiheisiin (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 22). Tutkijan asema liittyy osaltaan tutkimuksen eettisyyteen. Tarkastelemme tutkijan positiota sekä asemaamme suhteessa tutkittaviin tarkemmin tutkimuksen luotettavuuden ja arvioinnin yhteydessä.

## 5 NUORTEN ONGELMAT JA AMMATTILAISTEN TUKIKEINOT

Ensimmäisessä luvussa esittelemme oppilashuoltoryhmän jäsenten kuvaamia nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia, jotka haastateltavat käsittivät osittain päällekkäisinä ilmiöinä. Olemme jakaneet kehonkuvan ja itsetunnon ongelmat neljään samannimiseen teemaan aineiston analyysin pohjalta, joita ovat murrosiän kehitysvaihe, yhteiskunta ja kulttuuri, sosiaalinen piiri ja mielenterveys. Teemat kuvaavat kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien aiheuttajia ja taustatekijöitä. Toisessa luvussa käsittelemme kehonkuvan ja itsetunnon korjaavia tukikeinoja, joita kuvaamme jokaisen teeman yhteydessä rinnakkain, sillä haastateltavat käsittivät tukikeinot osittain samanlaisiksi ja toisistaan erottamattomiksi. Korjaavat tukikeinot ovat teemoiteltu sen mukaan, kuka tukea antaa ja miten tuki on suhteutettuna tuen saajaan.

### 5.1 Nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmat

#### 5.1.1 Murrosiän kehitysvaihe

Oppilashuoltoryhmän jäsenet mukaan nuorilla on paljon erilaisia ja monitahoisia kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia. Kuvatut ongelmat ovat hyvin yhteneväisiä, vaikka oppilashuoltoryhmän jäsenten ammattinimikkeet sisältävät erilaisia tieteenalan painotuksia ja heidän työnkuvansa eroavat toisistaan. Jokainen haastateltava kertoi kohdanneensa työuransa aikana kehonkuvan ongelmia nuorilla ja yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta myös itsetunnon ongelmia oltiin kohdattu.

Loimme osalle kehonkuvan ja itsetunnon ongelmista oman teeman liittyen murrosiän kehitysvaiheeseen, sillä murrosiän ikävaiheen nostettiin yhdeksi keskeiseksi tekijäksi ongelmien syntymiselle. Osasyynä murrosiän kehitysvaiheen teemalle oli myös se, että aineiston analyysin pohjalta tulkitsimme osan kehonkuvan ja itsetunnon ongelmista liittyvän murrosiän kehitysvaiheeseen, eivätkä ongelmat ole selitettävissä muiden teemojen sisällöillä.

Oppilashuoltoryhmän jäsenet kertoivat murrosikään liittyvän paljon oman itsen ja kehonkuvan pohdintaa. Moni oppilashuoltoryhmän jäsen nosti esille, että nuorten voi olla vaikeaa hyväksyä omassa kehossa ja itsessä tapahtuvia muutoksia, joka taas saattaa johtaa kehonkuvan ja itsetunnon ongelmiin. Useat haastateltavat totesivat, että nuoruudessa kohdattujen kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien seuraukset saattavat heijastua pitkälle aikuisuuteen. Haastateltavat eivät kuitenkaan maininneet, millaisia seurauksia ongelmista muodostuu. Oppilashuoltoryhmän jäsenet korostivat itsetunnon ja kehonkuvan ongelmien linkittyvän monitahoisesti muihin ongelmiin sekä toisiinsa. Ongelmien monisuuntaisia vaikutuksia ja päällekkäisyyttä Ilona kuvasi seuraavasti:

*Ilona: Murrosikä tulee ja ahistaa ja masentaa ni tää on niinku tämmönen yhteenkiedottu vyyhti aina että yks vaikuttaa yhteen ja toinen toiseen. Se on sitte aikamoista semmosta kannattelua sitte kenelle se lähtee sitte sille raiteelle että mennee huonosti. Että en osaa mitään semmosta yksittäistä sanoo.*

Oppilashuoltoryhmän jäsenten mukaan nuoret pohtivan paljon itseään murrosiässä ja näissä ajatuksissa korostuu epävarmuus omasta kehosta, oman arvon pohdinta, riittämättömyys ja kriittisyys itseä kohtaan. Edellä mainitut nuorten ajatukset esiintyivät lähes kaikissa haastatteluisissa ja murrosiän kehitykseen liittyvät pohdinnat olivat keskeinen teema. Sini ja Helena kuvasivat nuorten kasvuun liittyviä ajatuksia omasta kehosta seuraavasti:

*Sini: - - joka kasvaa nuoreksi naiseksi ja on kovasti niinkun myöskin epävarma omasta itsestään. Ja siitä muuttuvasta kehosta.*

*Helena: No mä työskentelen pääasiassa yläkouluikäisten eli murrosikäisten nuorten tota kanssa ja kyllähän siihen liittyy paljon semmosta omaa pohdiskelua siitä, että minkälainen on se oma kehonkuva ja onko se samanlainen - vertaa hirveesti niinku muihin.*

Puolet oppilashuoltoryhmän jäsenistä nostivat esille nuorten seksuaali-identiteetin ristiriidat. Seksuaali-identiteettiin liittyen Katri totesi, että sukupuoli-identiteetin haasteet ja *väärässä kehossa* oleminen eivät ole aikaisemmin nousseet esille hänen työuransa aikana. Katri nosti sukupuoli-identiteettinäkö-kulman esille seuraavasti:

*Katri: Ja toki niinkun, nyt tuli mieleen vielä sekin, toki meillä tulee sitten nää tämmöset niinku sukupuoli-identiteettiin liittyvät kysymykset ja siihen [...] väärässä kehossa elämisen ongelmat - -*



Murrosiän kuvattiin olevan kehonkuvan kehityksen kannalta haavoittuvaa aikaa ja nuorten olevan murrosiässä herkkiä itseen kohdistuvissa asioissa. Lähes kaikki haastateltavat näkivät murrosiässä olevien nuorten olevan kielteisen kriittisiä itseään kohtaan. Jaana kertoi näkemyksensä nuorten ajatuksista seuraavasti:

*Jaana: - - että mitä he pohtivat itsessään ja ja ovat sitten jotenkin todella herkkiä ja aina sitten ite sitten miettii että miten voi olla sitten aika pienellä egolla varustettu.*

Useat oppilashuoltoryhmän jäsenet korostivat itsetunnon rakentuvan jo lapsuudessa, ja jos nuoren itsetunto ei ole kehittynyt murrosikään mennessä tarpeeksi vahvaksi, niin nuori on alttiimpi itsetunnon ongelmille. Jaana totesi, että jos nuoren itsetuntoa ei olla rakennettu ja tuettu tarpeeksi vahvaksi varhaisina ikävuosina, niin murrosiässä ollaan jo myöhässä itsetunnon rakentamisessa.

Oppilashuoltoryhmän jäsenten mukaan itsetuntoon liittyvät kysymykset ovat yleisiä murrosiässä. Osa heistä oli sitä mieltä, että nykyisin oppilaat uskaltaavat tulla aiempaa avoimemmin puhumaan itsetunnon haasteista ja aihe on muutenkin avoimempi keskustelulle. Muutama haastateltava totesi lisäksi, että nykyisin myös pojat tulevat aikaisempaa enemmän puhumaan itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyvistä ongelmista. Itsetuntoon liittyen esille nostettiin oppimisen ongelmat, heikko minäpystyvyyden tunne, tyytymättömyys itseen sekä heikko itseluottamus. Sini ja Helena kuvailivat itsetunnon ongelmia seuraavasti:

*Helena: - - pari oppilasta mulla on ollut sillein et on niinku niin vaikea saada edes yrittämään, et voisko se sit merkitä sitä, että ajattelee, että en mä osaa, en mä edes halua yrittää et se olis ehkä ai-noo, missä mä ajattelisin, että vois tää itsetunto olla taustalla.*

*Sini: Ja oikeestaan sitä kautta lähdetään sitä itsetuntoa – tai se nousee esiin, jos on semmonen, se näkyy tossa koulussa, niin että minäpystyvyyden tunne on heikko.*

Oppilashuoltoryhmän jäsenet kuvailivat nuorten tunteita epäonnistumisesta sekä oman itsen etsimisestä useimmiten epäsuorasti, mutta ajatus näistä teemoista oli tulkittavissa. Epäonnistumisen tunteita Heikki kuvasi seuraavasti:

*Heikki: - - haarukoidaan sitä koko mielialaa, ni on sitä, mikä tulee sieltä että olen niinku huono, en onnistu missää, - -.*

Itsetuntoon liitettiin myös harrastusten merkitys. Reeta kuvasi harrastusten puutetta yhtenä itsetunto-ongelmien taustatekijänä. Harrastusten koettiin mahdollistavan nuorille onnistumisen kokemuksia ja olevan yksi tärkeä osatekijä nuoren elämässä. Jaana kuvasi aihetta seuraavasti:

*Jaana: Harrastukset ovat tärkeitä asioita, jotka tukevat lasten ja nuorten itsetuntoa. - - Elikkä sel-lasten toimintojen, aktiviteettien, harrastusten löytäminen, joka tukee sitä lasta sillä tavalla, että just missä sä oot hyvä - -.*

### 5.1.2 Yhteiskunta ja kulttuuri

Kehonkuvan ja itsetunnon haasteina korostuivat voimakkaasti yhteiskunnan ja sosiaalisen median paineet sekä kulttuurin muutokset. Nuorten todettiin elävän tällä hetkellä haastavassa maailmassa. Nuoriin kohdistuviksi yhteiskunnallisiksi paineiksi oppilashuoltoryhmän jäsenet mainitsivat suoriutumisen, kilpailun sekä ulkonäköpaineet. Kaikki haastateltavat nostivat esille useaan otteeseen sosiaalisen median ja sen tuomat haasteet; monet nuorista viettävät paljon aikaa eri mediakanavien parissa, ja tämän vuoksi sosiaalisen median tarjoamat ulkonäköihanteet ja -paineet vaikuttavat nuoriin voimakkaasti. Jaana totesi sosiaalisen median määrittävän lasten ja nuorten elämää voimakkaasti. Sosiaalisen median lisääntymisen myötä arvostettavien asioiden uskottiin muuttuneen. Jaana kuvasi ilmiötä seuraavasti:

*Jaana: Ja ajanhenki on tällä hetkellä ollut jo pitkään, se että se mikä on ulkoista on tärkeää, et tosiaan se miltä sinä näytät, mitä sinä teet, miltä elämä näyttää ulospäin, oletko sinä miten menestynyt, ja nyt varsinkin tämä pitkään jo ollut tämä somemaailma.*

Oppilashuoltoryhmän jäsenet kokivat, että nuorten kehonkuvan haasteet liittyvät sosiaalisessa mediassa esillä oleviin ulkonäköihanteisiin ja trendeihin, jotka aiheuttavat nuorissa tyytymättömyyttä omaan ulkonäköön. Nykyajan nuorten trendeiksi mainittiin *lihaksikkuus*, *hoikkuus* sekä *fitness*. Nuorten kuvaukset itsestään huonona, lihavana tai rumana toistuivat oppilashuoltoryhmän jäsenten mukaan nuorten puheissa. Tyytymättömyys omaan ulkonäköön osaltaan johtaa nuorten paineeseen muokata kehoaan. Helena ja Marjatta kertoivat seuraavaa:

*Helena: No mä varmaan ajattelen et sillä tavalla että some on yks sellanen, missä tavallaan se kehonkuva mitä siellä viljellään ni se on sellanen et pitää olla hoikka ja pitkä ja täydellinen ja sitten otetaan siitä aika paljon mallia.*

*Marjatta: - - ulkonäkökeskeisyys musta näyttäytyy just näissä et tavallaan vähän hämärtyy se että, mikä on normaalia just tänä ikäsiällä nuorilla kun se kasvu ja kehitys on niin jokaisella omassa vaiheessa.*

Oppilashuoltoryhmän jäsenten mukaan vahva itsetunto on yksi merkittävä tekijä, jonka avulla nuori kestää sosiaalisen median ja yhteiskunnan paineita. Tähän aiheeseen liittyen muutama haastateltava nosti esille huolen siitä, ettei nuorten sosiaalisen median käyttöä valvota. Käytön valvomattomuus voi johtaa suurempiin ongelmiin – esimerkiksi nuorten pelkotiloihin – heidän kohdatessa Internetissä sisältöä, joita eivät ymmärrä tai jotka eivät ole nuorille sallittua. Myös sosiaalisessa mediassa tehtävät rikokset nostettiin esille.

*Jaana: Ja myöskin se, että se on lapsille pelottavaa koska siellä tulee sellasia asioita, joille ei ole niimeä - - Et onks niiku lapsi ja nuori niin vahva, et se kestää kaikkee.*

Nuorten itsetunnon ongelmiin liitettiin niin ikään sosiaalinen media ja sen vaikutukset. Jaana sanoi, että nuorten itsetunnon tulee olla vahva, jotta he kestävät sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa arvostelua ja kommentointia. Useimmat haastateltavat näkivät nyky-yhteiskunnan asettavan paineita nuorille etenkin liiallisen vastuun ja suurten odotusten näkökulmasta. Nuorten liiallista vastuuta kuvattiin esimerkiksi liian aikaisin tehtävillä uravalinnoilla.

*Sini: - - kyllä mä aattelen, että me eletään vähän semmosessa yhteiskunnassa, että on semmonen pärjäämiskulttuuri. Niin, mä aattelen näin, et se aiheuttaa tosi paljon kyllä paineita joillekin lapsille, nuorille. Että tavallaan, että se semmonen, että pitää pärjätä elämässä - -.*

*Katri: No kyllä se näkyy ainaki semmosessa, että niinkun tuntuu että semmonen [...] paine suoriutua elämästä on aika vahva ja sitä kautta heidän täytyy olla jo aika vahvoja jo ja semmosia itsevarmoja tekemään omia päätöksiä elämässä jo aika varhain.*

Oppilashuoltoryhmän jäsenet kuvasivat myös nuorten ristiriitaisia ajatuksia yhteiskunnan odotuksista, esimerkiksi siten, että yhteiskunnan kerrotaan arvostavan tietynlaisia persoonia, mutta samaan aikaan nuoria kannustetaan olemaan ”omia itsejään”. Katri nosti aiheeseen liittyen esille nykyaikaisen arvostuksen ekstroverttejä kohtaa, josta hän on kuullut nuorilta. Tämä luo introverteille nuorille ristiriitaisen tunteen siitä, että he eivät saisi olla introvertteja, mikä saattaa vaikeuttaa itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on.

### 5.1.3 Sosiaalinen piiri

Toistuvana teemana esille nostettiin yksilön sosiaalinen piiri. Sosiaalisen piirin teemaan liittyviä itsetunnon ja kehonkuvan haasteita mainittiin useaan otteeseen ja erilaisten haasteiden kirjo oli laaja. Sekä kehonkuvaan että itsetuntoon liittyen sosiaalisen piirin haasteissa korostuivat huonommuuden ja riittämättömyyden tunteet sekä itsen vertaaminen muihin. Sini ja Marjatta kuvasivat sosiaalisen piirin haasteita seuraavasti:

*Sini: - - oonko minä riittävä muiden silmissä. Vaikka olis itselleen, niin olenko minä muitten - -.*

*Marjatta: No jossain mielessä tää kouluelämä on aika vaativaa, paljon tekemistä, pitkiä päiviä, että se näkertää sitä itsetuntoa ja kehonkuvaan todellakin se vertailu sit muihin luokkakaverihin. Et toisilla menee koulussa paremmin, kotona paremmin, harrastuksissa paremmin, et kaikkihan ne vaikuttaa siihen.*

Molempien sekä kehonkuvan että itsetunnon sosiaalisen piirin haasteissa haastateltavat puhuivat kiusaamisesta ja nuorten erilaisuuden kokemuksista. Jokainen oppilashuoltoryhmän jäsen kertoi kohdanneensa nuoren, jota on kiusattu nuoren kehoon tai muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyen. Helena kertoi kokemuksistaan seuraavanlaisesti:

*Helena: - - esimerkiksi ihan tämmösiä caseja tulee mieleen, et se itsetunto ja sitä kautta se kehonkuva on romahtanut, esimerkiksi et eräskin nuori, hän vannoi että hän ei enää ikinä lait bikineitä päälleen, koska hän oli poustannut sellasen- omasta mielestään kivan kesäkuovan ja se palaute oli ollut aivan järkyttävää.*

Kehonkuvan haasteiden erityispiirteinä oppilashuoltoryhmän jäsenet nostivat esille sosiaalisen median, kuulumattomuuden tunteen ja arkuuden osallistua toimintaan oman kehon vuoksi. Oppilashuoltoryhmän jäsenet nostivat sosiaalisen median yhteiskunnan ja kulttuurin teeman ohella myös sosiaaliseen piirin teemaan kuuluvaksi, sillä he kuvasivat kehon vertailua tapahtuvan myös sosiaalisen median keskusteluissa nuorten kesken. Muutamat haastateltavat kertoivat, että nuoret kokevat kuulumattomuuden tunteita oman kehonsa vuoksi ja ovat arkoja osallistumaan ryhmätilanteisiin. Tällainen ilmiö tulee heidän mukaansa esiin etenkin liikuntatunneilla, jossa kehollisuus on voimakkaasti esillä. Mikko ja Katri kuvailivat ilmiötä seuraavasti:

*Mikko: - - että jotenki huomaa että siellä suihkutilanteissa ni se on vaikeeta riisuuntua monilla ja varmasti se todellinen syy että ollaan arkoja ja epävarmoja siitä omasta kehosta ja omasta itsestä.*

*Katri: Mutta, että sitten ne ongelmat on monesti liittynyt sitten ihan käytännön juttuihin täällä koulumaailmassa - - ja tota noinniin tai ylipäättään liikuntatunnit on monesti semmonen kynnyksikysymys kyllä nuorille - -.*

Sosiaalisen piirin haasteet korostuivat etenkin itsetuntoon liittyen, ja itsetuntoon liittyviä teeman mukaisia sisältöjä oli lukuisia. Oppilashuoltoryhmän jäsenet kokivat, että nuorten vanhemmilla on erittäin merkittävä vaikutus sekä nuoren itsetunnon tukemisessa että sen negatiivisessa kehityksessä. Vanhempien vastuuta korostettiin nuoren itsetunnon tukemisessa jo lapsuudesta lähtien, mutta myös nykyhetken kasvatuksen ja tukemisen tärkeyttä. Jaana totesi, että nykyaikana vanhemmilla on taipumus pyrkiä siirtämään nuorten kasvatusvastuuta koululle, jonka hän näki huonona asiana. Jaana kuvasi tämän ilmiön lisääntyneen parin kymmenen vuoden aikana merkittävästi. Suurin osa haastateltavista mainitsi vanhempiin liittyvien asioiden yhteydessä avioerot - sekä osa avioerojen lisääntymisen -, jotka luultavasti ovat vaikuttaneet siihen, että nuoret jäävät ilman riittävää sosiaalista tukea. Jaana ja Reeta kuvasivat avioerojen tuomia haasteita seuraavasti:

*Jaana: Koska pahimmillaan se sitten, on niitä lapsia niinkön esimerkiksi näissä avioeroissa yksin - - niin kuka sen kasvua ja kehitystä ja itsetuntoa siinä vaiheessa tukee, jos ei oo mitään sitä verkostoo.*

*Reeta: - - avioeroperheissä aika paljon tulee semmosia lapsia, kotona on paljon riideltä ennen kun se ero on ees tapahtunut niin siinä vaiheessa tietysti vanhemmat ei kiinnitä niin paljon lapsiin huomiota ja sitte ovat tehneet semmosen päätöksen, että ovat ihan surkeita ja huonoja ja erotaan sen takia, että lapset on huonoja.*

Sini mainitsi itsetuntoon ja vanhempiin liittyen myös vanhempien roolimallina toimimisen. Vanhempien roolimallina toimiminen on osa kasvatusta sekä itsetunnon tukemista, sillä nuori mallintaa vanhempiensa käyttäytymistä sekä vertaa itseään vanhempiin. Tästä aiheesta Sini kertoi ajatuksiaan seuraavasti:

*Sini: - - aikuiset ihmisetki tänä päivänä tekee enemmän sitä vertailua, ni sitä kautta tarttuu myöskin sitten kenties, jos vaikka kotona jotain puheita, että kylläpä mulla on taas kiloja tullu tai pitääspä mun vähän laihduttaa, niin sitä kautta tarttuu sitten lapseen ja nuoreenkin. Et ehkä niissä kannattais kotonaki olla aika varovainen, et millä tavalla puhuu aikuinen omasta itsestään, vartalostaan ja siitä, onko tyytyväinen vai ei. Kehittyvän lapsen kuullen.*

Ilona totesi itsetunnon rakentuvan sosiaalisesti ja tämän vuoksi nuoren itsetunnon kehittymiseksi esimerkiksi ryhmään kuuluminen on hänen mielestään tärkeää. Oppilashuoltoryhmän jäsenien mukaan murrosikä vaikuttaa nuorten sosiaaliseen ympäristöön ja sen muutoksiin sekä yksilön roolin muutoksiin vertaissuhteissa. Myös sosiaalinen media on vaikuttanut etenkin viime vuosina nuorten vertaissuhteisiin, sillä muun muassa Sini totesi nuorten ystävyysuhteiden sijaitsevan yhä useammin verkossa. Hän kertoi nuorten hankkivan ystäviä Internetin välityksellä ympäri maailmaa, ja Internet toimii myös ystävyysuhteiden ylläpito kanavana. Sosiaalisten suhteiden muutoksista murrosiässä Katri kertoi seuraavasti:

*Katri: - - tähän taas aika vahvasti linkittyy semmoinen niinkun nuorilla tää sosiaalisen roolin muutokset, että mikä se on se oma rooli siinä kaveriporukassa tai onko sitä kaveriporukkaa ja verkostoa ylipäätään. Että se itsetunto vahvasti niinkun siinä kohtaa peilautuu kavereiden kautta ja sen yhteenkuuluvuuden kautta.*

Edellä mainittujen sosiaalisen piirin puutteiden lisäksi itsetunnolle mainittiin myös seuraavia haasteita: hyväksynnän hakeminen ja huomionhakuisuus, koulupudokkuus, jännittäminen ja negatiivinen palaute. Katri kuvasi, kuinka esimerkiksi koulupudokkuuden taustalta on löytynyt ongelmia itsetuntoon liittyen. Konkreettisesti ilmiötä on esiintynyt koulussa niin, että nuori on jättäytynyt pois koulusta jännittämisen vuoksi. Myös opettajilta saatu jatkuva negatiivinen palaute saattaa johtaa nuoren itsetunnon ongelmien kehälle.

#### **5.1.4 Mielensterveys**

Viimeisenä kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien teemana on mielensterveys, sillä oppilashuoltoryhmän jäsenet kuvasivat poikkeuksetta kohdanneensa mielialaltaan oireilevia oppilaita työssään. Mielensterveydellisten haasteiden lisääntyminen nostettiin esille etenkin kehonkuvaan liittyen, mutta ongelmien lisääntymistä kuvattiin myös itsetunnon yhteydessä. Kehonkuvan, itsetunnon ja mielialaoireilun yhteyden nähtiin olevan kaksisuuntainen: nuorten kehonkuvan ja itsetunnon haasteet ovat lisänneet heidän mielialaoireiluaan, ja mielialaoireilun lisääntyminen taas on lisännyt nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon liittyviä ongelmia. Ilona ja Heikki kertoivat seuraavaa:

*Ilona: Siis mä yhdistän sen itsetunnon ja kehonkuvan ongelmat niinku näihin masennus ja ahdistus oireisiin ja nää on lisääntyny ihan huimasti.*

*Heikki: Mutta se että mikä liittyy siihen itsetuntoon, mutta varmaan käsikädessä myös [...] menee niinkun ylipäättään [...] nuorten mielialaan ja masennuksen ja näitten asioitten [...] kanssa. Ni ne on ainakin niinku lisääntyny, on erilaista paniikkihäiriö – kaikkea muuta. Ni osa varmaan myös [...] juontaa siihen, että on sen tota itsetunnon kanssa pulmia on.*

Suurin osa oppilashuoltoryhmän jäsenistä kertoi oppilailla olevan itsetuntoon sekä kehonkuvaan liittyen vääristyneitä ajatusmalleja, jotka saattavat näytettyä esimerkiksi ilmiönä, etteivät nuoret tunnista itsessään lainkaan hyviä asioita. Nuorilla kuvattiin myös esiintyvän jaksamattomuutta ongelmien kanssa. Petra kuvasi, että jos nuoret eivät saa tukea tarpeeksi varhaisessa vaiheessa vääristyneisiin ajatusmalleihin tai mielialaoireiluun, saattavat nämä johtaa vakaviin mielenterveyden häiriöihin. Masennus oli yleisin vakava mielenterveyden ongelma, jonka lähes jokainen haastateltava mainitsi haastattelussa. Osa oppilashuoltoryhmän jäsenistä kuvasi tilanteita, joissa pitkään mielenterveyden ongelmista kärsivät nuoret ovat aloittaneet viiltelyn purkaakseen pahaa oloaan. Marjatta totesi mielialaoireilun haasteisiin liittyen, että jos nuori ei saa apua tai mielialaoireilu ja vääristyneet ajatusmallit kehittyvät liian pitkälle, voi nuorelle jäädä alttius mielenterveyden ongelmille myös pitkälle tulevaisuuteen.

*Petra: Nojoo, mulle tulee mieleen nyt yks kasiluokkalainen tyttö niistä lukemattomista, hänellä oli todella vääristynyt kehonkuva itsestään ja ihan jo siinä tein semmosta kartotusta et onks siinä vahvemminkin masennusoireita ja puhuttiin jo huoltajien kanssa et mahdollisesti sellasta ohjausta eteenpäin.*

*Helena: Saattaa olla että terveydenhoitaja on kattonu et nyt on merkkejä viiltelystä ja ohjaa tähän ja sit ruvetaan kattoo et mikä tässä on taustalla ni sieltä saattaa tulla se tyytymättömyys omaan kehonkuvaan ja vertailee ja sit se itsetunto myös tietysti.*

Kehonkuvan erityispiirteenä mielenterveyden ongelmista nousivat esille erilaiset syömishäiriöt, joita mainittiin useissa haastatteluissa. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta oppilashuoltoryhmän jäsenet kuvasivat syömishäiriöitä suoraan diagnoosinimikkeillä, joita olivat anoreksia, bulimia sekä ortoreksia. Kaikissa haastatteluissa ei kuitenkaan tullut ilmi, oliko nuorella diagnosoitu syömishäiriö vai kuvattiinko asiaa tilanteen vakavuuden vuoksi syömishäiriö nimikkeellä. Reeta ja Petra kuvailivat tilanteita seuraavasti:

*Petra: Ainahan nuoret on kriittisiä omaan kehonkuvaan mutta kyl se on lisääntynyt se jollain tavalla niitten et ihan selkeesti on ollu sitten niinku bulimiam tai sitte anoreksiaa. Elikkä se on menny sit nuorella niin pitkälle sitte. Syömishäiriöitä on ihan selkeesti lisääntyny.*

*Reeta: - - sitte on ollu ihan tälläsiä nuoria, jotka oon sitte kiirreellisesti jatkohoitoon ohjannut eli on kehittyny vakavaa syömishäiriötä, mitä on siinä paljastunu sitte aika nopeastikkin tapaamisilla. Ja nään, että syömishäiriöt on tietekin laaja aihe, mutta tosi monella nuorella se on lähtenyt siitä kehonkuvan vääristymästä mikä niillä on - -.*

Itsetunnon ongelmille keskeisiksi erityispiirteiksi nostettiin esille käytöshäiriöt sekä tunnetaitojen haasteet. Käytöshäiriöitä oppilashuoltoryhmän jäsenet kuvasivat koulumaailmaan liittyen, esimerkiksi huonona käytöksenä oppitunnilla. Sini kertoi, että oppilaat käyttäytyvät usein räikeästi luokassa peittääkseen omia itsetunnon tai oppimisen haasteitaan. Jaana kuvasi ilmiötä seuraavasti:

*Jaana: - - elikkä jos sulla on itsetuntoon liittyviä ongelmia ala-asteella tai yläasteella, niin se saattaa näkyä siellä luokassa, varsinkin murkkuiässä, et voi olla, et roihahtaa ihan kunnolla. Elikkä ne voi näkyä käytöshäiriöinä siellä luokissa, voi olla että haetaan sitä huomiota. Ei jakseta keskittyä, jos on niitä omia huonommuuden tunteita - -.*

Tunnetaitojen haasteiden kerrottiin liittyvän negatiivisten tunteiden kohtaamiseen ja ilmaisuun. Heikin mukaan nuorten tulisi poistua enemmän omalta mukavuusalueeltaan sekä oppia kohtaamaan epämiellyttäviä tunteita, jotta nuorten ei tarvitsisi joutua ongelmiin. Myös Katri kuvasi negatiivisten tunteiden kohtaamisen ongelmia seuraavasti:

*Katri: - - ettei vaan ehkä koskaan oo uskaltanu tai osannu ilmaista toiselle, että nyt sä loukkasit mua kun sä toimit näin. Niin sitten se, että opettelee näyttämään näitä vihaa ja surua ja loukkaantumista ja tän tyyppisiäkin tunnetiloja niinkun niissä vuorovaikutussuhteissa. Niin monesti se on yks niinku avain, ettei se käänny itseään vastaan. Ja semmosena itsetunto-ongelmana näy.*

Oppilashuoltoryhmän jäsenistä lähes kaikki mainitsivat päihteet nuorten itsetunnon ongelmia kuvaillessaan. Suurimmassa osassa haastatteluista ei tullut ilmi, millaisista päihteistä nuorten kohdalla on kyse, mutta Heikki mainitsi, että hänen mielestään huumeiden käyttö on lisääntynyt viimeisen vuosikymmenen aikana merkittävästi. Jaana kuvasi päihteiden käyttöä seuraavasti:

*Jaana: Mutta, ja se että, myöskin jotkin sitten hoitavat itseään päihteillä - - että et sitten kun on se jokin semmonen paha olo, joka liittyy näihin itsetuntoon liittyviin asioihin, ja sit niitä kikskejä tuleeekin sieltä päihteistä, niin silloin ollaan siellä huonoilla kehillä. Ja se, että se ei sitä hoida kuitenkaan. Et päinvastoin siinä tulee sitten vielä ne päihdeongelmatki lisäksi. Että se ei sitä tue, vaan lisää sitä paha oloa ja huonoja tunteita ja vielä edelleenkin jotenkin sitä että, että oon epäonnistunu.*



Pitkään jatkuneisiin itsetunnon haasteisiin liitettiin päihteiden käytön aloittaminen, mutta tässä ilmiössä vaikutussuhde ei kuitenkaan ole yhdensuuntainen, sillä päihteiden käyttö osaltaan lisää nuorten itsetunnon ongelmia. Jaana kuvasi myös, että itsetunnon ongelmista ja päihteiden käytöstä voi syntyä itseään ruokkiva kehä.

## 5.2 Oppilashuoltoryhmän jäsenten korjaavat keinot

### 5.2.1 Moniammatillinen yhteistyö

Oppilashuoltoryhmän toiminnan kannalta sekä haastateltavien mielipiteiden mukaan moniammatillinen yhteistyö on yksi keskeisimmistä korjaavista keinoista oppilaiden kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia käsiteltäessä. Keskeisimmiksi moniammatillisiksi yhteistyötoimiksi nostettiin erilaiset tukitoimet ja -palaverit sekä muun tuen pariin ohjaamisen. Tukipalaverien ja -toimien avulla oppilashuoltoryhmän jäsenet pyrkivät suunnittelemaan nuorelle riittävät tukirakenteet yhdistämällä monialaista ammatillista osaamista. Useat oppilashuoltoryhmän jäsenet mainitsivat tiedon jakamisen nuoren opettajalle olevan tärkeä osa tukitoimia, sillä he kokevat olevan tärkeää, että ihmiset, jotka työskentelevät oppilaan kanssa päivittäin ovat mukana toiminnassa. Osa haastateltavista ohjasi nuoren muun tuen pariin, jos he kokivat nuoren tarvitsevan jonkin muun ammattilaisen apua tai jatkohoitoa. Tukitoimia ja niiden suunnittelua Katri ja Jaana kuvasivat seuraavasti:

*Katri: Ja sitten lähetään tekemään yhdessä keskustellen ja - - tavoittavilla toimenpiteillä ja tukitoimilla koulussa, niin lähetään miettimään niitä keinoja, mitkä häntä auttaa, mitä hän tarvitsee.*

*Jaana: - - olemme pitäneet tämmösen isomman palaverin, monialaisen asiantuntijaryhmän ja mietitään niitä tukitoimia - - kartoitetaan asioita ja tilannetta ja syy- ja seuraus yhteyksiä, niin sieltä tulee hyvin monia asioita, ja aika usein tätä pohdintaa siihen omaan kehonkuvaan liittyen. Ja omaan hyvinvointiin liittyen.*

Usea haastateltava mainitsi antavansa nuorille henkilökohtaisia neuvoja sekä ohjausta. Jaoimme nämä keinot erilleen esimerkiksi nuoren kanssa keskus-

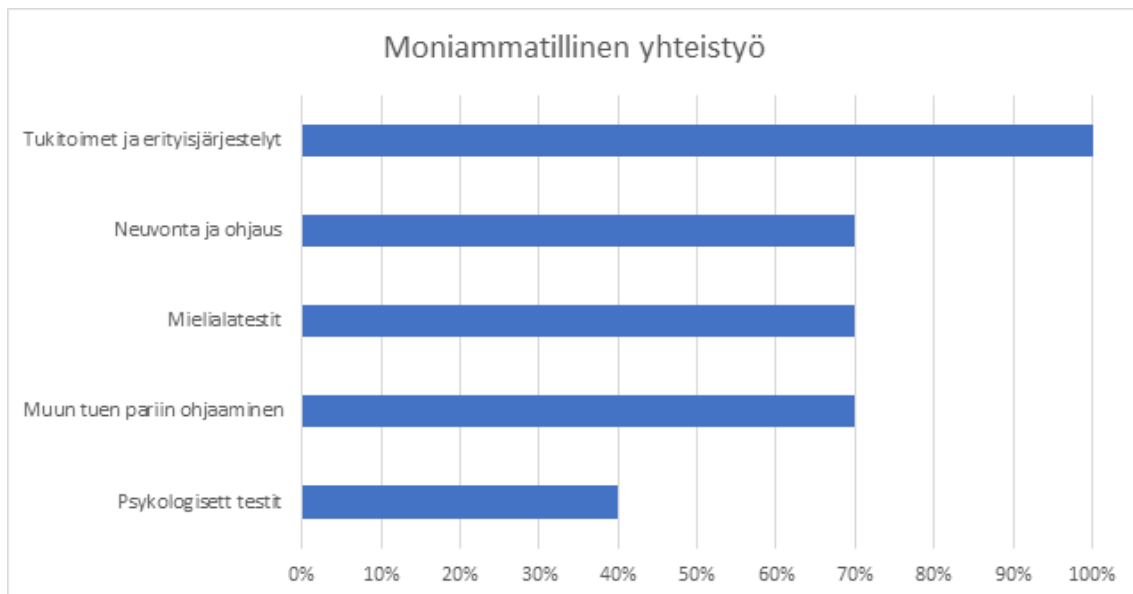
telemisestä, sillä tulkitsimme neuvonnan ja ohjauksen olevan yksisuuntaista toimintaa, eivätkä neuvot ole yhdessä oppilaan kanssa suunniteltuja. Heikki kuvaili erästä tilannetta, jossa hän antoi neuvoja nuorelle:

*Heikki: Ja onhan sit semmosia [...] tullu kun ne lataa ittestään niitä kuvia, ja sitten sä oot niinku vapaata riistaa siellä. Ja se tiedetään, että sosiaalisessa mediassa ni siellä voi erilaista kommenttia tulla. Ni ollaan niinku varoteltu nuoria siitä, että tota mieti ennen ku laitat.*

Edellä mainittujen moniammatillisten korjaavien keinojen lisäksi koulukuraattorit sekä -psykologi kuvasivat hyödyntävänsä mielialatestejä selvittääkseen nuoren mielialaa ja tilanteen vakavuutta. Mielialatestien hyödyntämistä käytettiin useimmiten pohjana tuen suunnittelulle sekä ongelmien kartoittamiselle. Lisäksi koulupsykologi Katri kertoi hyödyntävänsä työssään psykologisia testejä, joilla pystytään kartoittamaan esimerkiksi oppimisvaikeuksia. Psykologiset testit mahdollistavat diagnoosin hakemisen oppimisvaikeuteen, mikä osaltaan mahdollistaa tukitoimien suunnittelun oppimisen ja itsetunnon tukemiseksi. Jaana kuvasi mielialatestejä seuraavasti:

*Jaana: - - aikalailta ehkä tän tyyppisiä ja sit vielä ehkä sit niinkön mielialaankin liittyviä, mitkä näkyä siellä jos katotaan nuorten mielialaa, mielialatestissä PDI:ssä näkyä sitten niitä - -.*

Kuvio 1 havainnollistaa oppilashuoltoryhmän jäsenten hyödyntämien erilaisten moniammatillisten tukitoimien määrällistä suhdetta. Kuviosta voidaan lukea, että moniammatillista yhteistyötä hyödynnetään suhteellisen paljon oppilashuoltoryhmän jäsenten työssä. Tukitoimia ja erityisjärjestelyitä hyödynnetään moniammatillisten tukikeinojen joukosta eniten.



KUVIO 1. Oppilashuoltoryhmän hyödyntämät moniammatillisen yhteistyön tukikeinot

### 5.2.2 Ulkoiset tukikeinot

Oppilashuoltoryhmän jäsenet kertoivat käyttämistään tukikeinoista, joilla yksilön itsetuntoa ja kehonkuvaa voidaan tukea niin sanotusti ulkoapäin. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi nuoren tukiverkoston hyödyntäminen sekä yhteistyö perheen kanssa. Haastateltavista lähes jokainen mainitsi nuoren lähipiirin hyödyntämisen merkittävänä kehonkuvaa ja itsetuntoa tukevana keinona. Jaana kuvasi seuraavasti:

*Jaana: No kaikista parasta on se jos päästään [...] sinne perheen kanssa siihen yhteistyöhön ja siihen vuoropuheluun, et must se ideaali on se, kun se huoli huomataan koulussa - et jotenkin et ensin siitä huolesta ollaan kotiin yhteyksissä - -.*

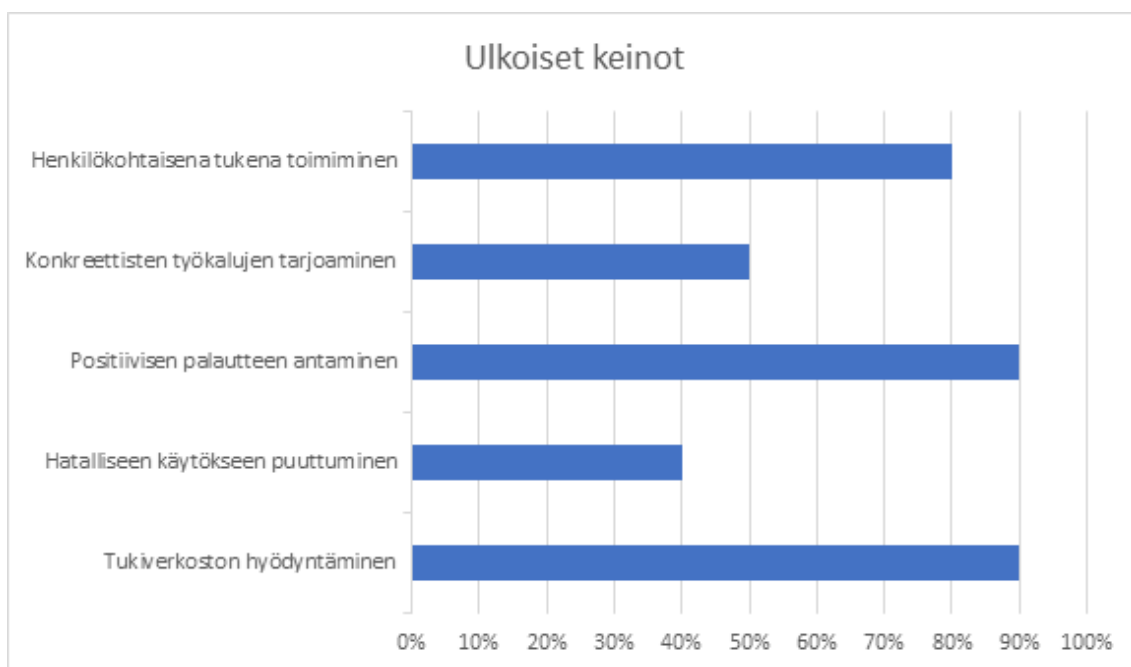
Useat oppilashuoltoryhmän jäsenet mainitsivat kehonkuvaa ja itsetuntoa tukeviksi keinoiksi henkilökohtaisena tukena toimimisen sekä positiivisen palautteen antamisen. Oppilashuoltoryhmän jäsenet pyrkivät oman toimintansa kautta tukemaan nuoren itsetuntoa ja auttamaan nuorta löytämään itsestä positiivisia asioita sekä rohkaisemaan nuorta luottamaan itseensä. Heikki kertoi toiminnastaan:

*Heikki: Ehkä myös niinkun semmosen, että sä kuljet sillä tavalla sen nuoren rinnalla ja oot valmis yhdessä hänen kanssaan asioita viemään eteenpäin, ettei [...] puolesta, vaan kannustat häntä - En puolesta lähde tekemään, mut mä niinkun yritän viedä häntä yhdessä eteenpäin, heidän jotta-kin ideoita. Ni uskosin, että nimenomaan se tukena oleminen. On ne keinot mitkä hyvänsä.*

Puolet oppilashuoltoryhmän jäsenistä tarjoavat nuorille konkreettisia työkaluja kehonkuvan ja itsetunnon haasteiden työstämiseen. Osa heistä kertoi auttaneensa nuorta sopivan harrastusten etsimisessä. Myös hieman alle puolet haastateltavista kertoi puuttuneensa nuoren haitalliseen käyttäytymiseen, esimerkiksi huonossa kaveripiirissä pyörimiseen. Jaana mainitsi esimerkkinä huonosta kaveripiiristä nuorten tyttöjen huomattavasti vanhemmat poikaystävät. Katri oli myös ohjannut nuorta etsimään vahingollisten asioiden sijaan sellaisia asioita elämäänsä, jotka tukevat nuoren hyvinvointia ja tuottavat mielihyvää.

*Katri: Ja sitten myöskin, että semmosten itsensä hemmottelun taitojen löytäminen ja semmonen, että löytyy myös sitä, että pystyy myös nauttimaan omasta kehosta ja mitä se vois kullekin tarkoittaa.*

Havainnollistamme oppilashuoltoryhmän jäsenten hyödyntämiä nuoria tukevia ulkoisia tukikeinoja sekä niiden hyödyntämisen suhteellista määrää kuviossa 2. Kuviosta voidaan nähdä, että oppilashuoltoryhmän jäsenillä on olemassa useita ulkoisia tukikeinoja, joita he hyödyntävät oppilaan tuen tarpeen mukaan. Positiivisen palautteen antamista sekä tukiverkoston hyödyntämistä hyödynnetään ulkoisista keinoista eniten.



KUVIO 2. Oppilashuoltoryhmän jäsenten hyödyntämät ulkoiset tukikeinot

### 5.2.3 Sisäiset tukikeinot

Oppilashuoltoryhmän jäsenet kertoivat käyttämistään tukikeinoista, joilla tuetaan yksilön henkisiä voimavaroja ja sisäistä maailmaa kehonkuvaan ja itsetuntoon liittyen. Jokainen heistä mainitsi hyödyntävänsä nuorta tukiessaan keskustelua ja vahvuuksien sekä positiivisten asioiden etsimistä. Nuoren empaattinen kohtaaminen ja hänen ajatuksien aito kuunteleminen mainittiin myös tärkeäksi toimintatavaksi tässä yhteydessä. Useat haastateltavat kuvasivat, että nuoren kanssa keskustellessa he toimivat *peileinä* nuorelle ja hänen ajatuksilleen.

*Katri: - - ja toimitaan peilinä nuorelle tietyllä tapaa. Sen oppimiseksi, että hyväksyy itsensä sellaisena kuin on.*

*Jaana: Ja sit sä oot peili, kun se nuori tulee sinne, että no hei että olipa kiva kun tulit ja ja siitä niistä kuulumisista ja mitä sä oot niinkö, ja heijastaa sitä että sä oot just niin ainutkertanen ja ihana ihminen ku sä [...] tulet siihen. Että se on [...] sen positiivisen niinkö kautta lähettään tekeen sitä työtä.*

Yli puolet oppilashuoltoryhmän jäsenistä kertoivat hyödyntävänsä konkreettisia tehtäviä nuorten ajattelumallien esille tuomiseen ja muuttamiseen. Ajattelumalleja pyrittiin tuomaan esille, jotta nuori alkaisi huomata, millaista hänen sisäinen puheensa on ja millaisia vaikutuksia sillä on hänen itseensä kohdistuvaan asenteeseen. Haastateltavat totesivat, että kun nuori alkaa tunnistaa omaa tapansa ajatella, niin tällöin hänen sisäiseen puheeseen on mahdollista vaikuttaa sekä muuttaa sitä positiivisemmaksi ja realistisemmaksi. Reeta kuvaili käyttämiään konkreettisia tehtäviä seuraavasti:

*Reeta: Että ei olis niin negatiivista ja itseen kohdistuvaa se oma sisäinen puhe vaan enemmän sellasta neutraalimpaa ja me harjotellaan niitä ihan käytännössä et mä opetan sen keinon nuorille kahden kesken tai kahdestaan kun ovat ja sit ne kokeilee ja harjoittelee. Harjoittelemalla sitte ja katotaan sit et miten siinä edistytään et ihan tavallaan sellasia toimintamalleja ja harjoituksia ja sitte niitä vahvuuskortteja ja tosi paljon on materiaaleja mitä työstää.*

*Reeta: - - miten nuori ajattelee itsestään ni jotenki mulla on yks sellanen hyövä menetelmä vihreistä ja punasista ajatuksista ja omasta sisäisestä puheesta, että kuka olis tai että jos me itse kohdellaan ja ajatellaan itsestä huonosti ni kuka sitte olis parempi korjaamaan niitä ja tavallaan sitä ajatuksen muutosta ja sellasta. Että ei olis niin negatiivista ja itseen kohdistuvaa se oma sisäinen puhe.*

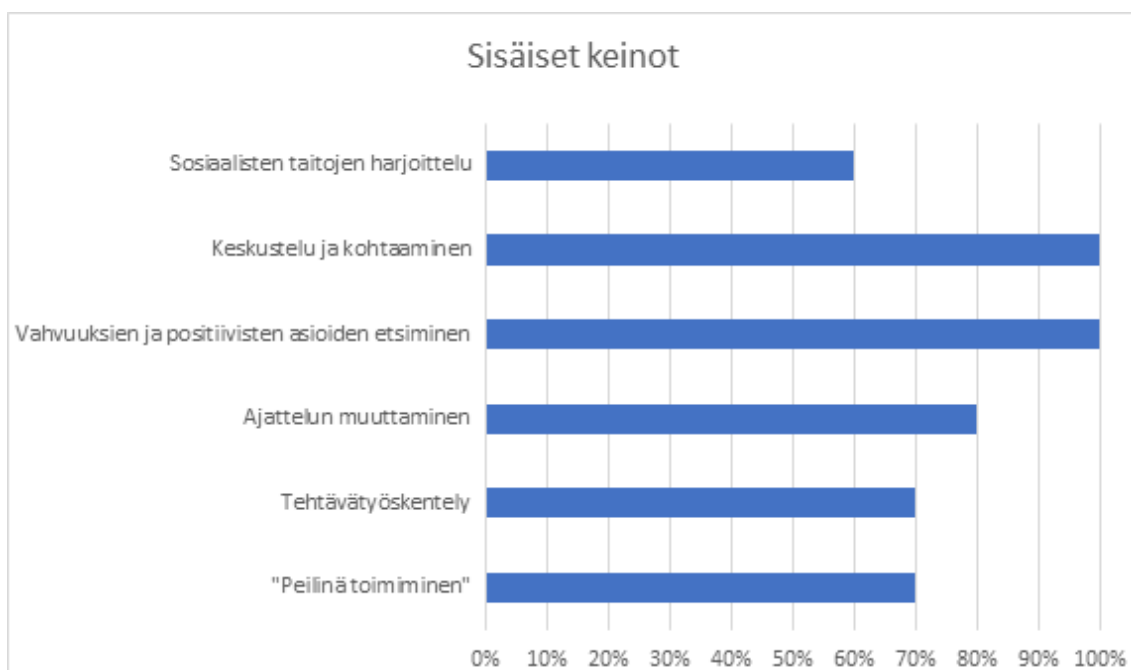
Oppilashuoltoryhmän jäsenet kuvailivat keinoja, joilla nuoria tuetaan heidän vuorovaikutussuhteissaan. Tukikeinojen avulla pyritään tukemaan nuorten

kykyä tunnistaa ja ymmärtää omia sekä toisten tunteita sekä toimimaan vuorovaikutustilanteissa. Sosiaalisten taitojen kehittämisen avulla nuorta tuetaan osallaan kunnioittamaan itseään vuorovaikutustilanteissa, jotta nuori oppisi pitämään puoliaan sekä asettamaan rajoja toisille ihmisille siihen, kuinka häntä saa kohdella. Heikki kertoi tukeneensa oppilasta rajojen asettamisessa rohkaisemalla oppilasta sanomaan kiusaajille vastaan. Sosiaalisten taitojen kehittämisen positiivisia vaikutuksia kuvasivat Sini ja Katri seuraavasti:

*Katri: Pohditaan, että miten tulla paremmin kuulluksi ja kohdatuksi niiden omien kiinnostuksen kohteiden kanssa.*

*Sini: -- tunnetaitotunnit. Mitkä ajattelen, että se tukee semmosta sitä myöten tuo itsetuntemusta myöskin ja sitä kautta vahvistaa itsetuntoa.*

Kuvio 3 havainnollistaa kuinka paljon oppilashuoltoryhmän jäsenet hyödyntävät kehonkuvaa ja itsetuntoa vahvistavia sisäisiä tukikeinoja. Kuviosta on havaittavissa, että sisäisten tukikeinojen hyödyntäminen on haastateltavien ammattilaisten keskuudessa hyvin yleistä. Sisäisistä keinoista oppilashuoltoryhmän jäsenet hyödyntävät eniten keskustelua ja kohtaamista sekä vahvuuksien ja positiivisten asioiden etsimistä nuoren kanssa.



KUVIO 3. Oppilashuoltoryhmän jäsenten hyödyntämät sisäiset tukikeinot

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yksilöhaastatteluiden avulla millaisia kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia nuoret kohtaavat nykypäivänä oppilashuoltoryhmän jäsenten näkemyksen mukaan. Tämän lisäksi selvitimme millaisia korjaavia keinoja oppilashuoltoryhmän jäsenet hyödyntävät työssään auttaakseen nuoria ongelmien kanssa. Ennako-oletuksemme oli, että nuoret yleisesti kohtaavat paljon kehonkuvaan ja itsetuntoon liittyviä ongelmia, ja oletimme niiden liittyvän sosiaalisen median tuomaan kulttuurin muutokseen ja ulkonäköpaineisiin.

Olimme erityisen kiinnostuneita kartoittamaan oppilashuoltoryhmän jäsenten työnkuvaa sekä heidän hyödyntämiään konkreettisia keinoja oppilaiden kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien kanssa. Meitä kiinnosti myös, millaisia ongelmia juuri oppilashuoltoryhmän jäsenet näkevät nuorilla olevan. Tutkimuksemme tulokset ovat samansuuntaisia oletuksiemme kanssa siinä määrin, että nuorilla esiintyy paljon ongelmia itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyen. Tuloksissa korostui myös ennako-oletuksemme mukaisesti sosiaalisen median rooli sekä ulkonäköpaineet. Tämä tutkimustulos myötäilee Garnerin (1997) toteamusta siitä, että huoli ulkonäöstä on lisääntynyt yhteiskunnassamme.

Tutkimuksessamme selvisi, että nuorilla on paljon itsetunnon ja kehonkuvan ongelmia, jotka linkittyvät osittain toisiinsa ja ongelmat sisältyvät samojen teemojen alle. Tutkimuksessa ilmeni, että yksi kehonkuvan ja itsetunnon ongelmiin vaikuttavista tekijöistä on murrosiän kehitysvaihe. Haastateltavat nostivat esille, että murrosiässä olevat nuoret ovat herkkiä ja epävarmoja omasta muuttuvasta kehostaan sekä itsestään. Tämä näkemys on esillä myös kirjallisuudessa, sillä juuri murrosikäisten nähdään olevan erityisen haavoittuvia murrosiän fyysisten ja psykologisten muutoksien vuoksi (Burns 1982; Grogan 1999). Tutkimuksessa selvisi myös ennako-oletustamme mukaillen, että nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmiin vaikuttavat vahvasti vallitseva yhteiskunta sekä kulttuuri.

Haastateltavien mukaan nuoret kokevat ulkonäkö- sekä suorituspaineita, johon vaikuttavat yhteiskunnassa esillä olevat ulkonäköihanteet ja odotukset suoriutumisesta. Ensimmäisen tutkimuskysymyksemme kannalta yhteiskuntaan ja kulttuuriin liittyvät sisällöt olivat yksi tutkimuksemme merkittävimmistä tuloksista, sillä nykykulttuuri sekä sosiaalinen media nostettiin jokaisessa haastattelussa esille useita kertoja. Haastateltavien mukaan sosiaalinen media nähtiin suurena nuorten ongelmien aiheuttajana, joka myötäilee aikaisempaa tutkimustulosta siitä, että ulkonäköihanteet ja median ulkonäköä korostava kulttuuri voivat häiritä nuoren kehonkuvan kehittymistä (Engblom 2007; Grogan 1999).

Tutkimuksessa ilmeni, että sosiaaliseen piiriin liittyvät kehonkuvan ja itsetunnon haasteet ovat nuorilla yleisiä. Tuloksissa nousivat esille esimerkiksi nuorten riittämättömyyden ja huonommuuden tunteet sekä itsen vertaaminen muihin. Välimaan ja Ojalan (2004, 73) mukaan nuoret vertaavatkin itseään jatkuvasti muihin. Kehonkuvan ja itsetunnon ongelmiin liitettiin myös mielenterveyden haasteet, jotka nousivat esille haastatteluissa poikkeuksetta. Mielenterveydellisten haasteiden nähtiin lisääntyneen nuorilla ja esille nostettiin myös ajatus siitä, että kehonkuvan ja itsetunnon ongelmat voivat lisätä mielialaoireilua, mutta myös mielialaoireilu voi lisätä kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia. Tutkimuksen tulokset osoittavat myös, että oppilashuoltoryhmän jäsenet näkevät kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien hoitamattomuuden mahdollisesti johtavan myös vakavampiin mielenterveyden häiriöihin.

Pippurin (2015, 14–15) mukaan oppilashuollon painopiste on uuden oppilashuoltolain mukaan siirtynyt muun muassa yhteisölliseen oppilashuoltoon. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että myös haastateltavat hyödyntävät työssään moniammatillista yhteistyötä kattavasti nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien parissa työskennellessään. Tutkimuksessa ilmeni, että moniammatillisen yhteistyön muodoista eniten oppilashuoltoryhmän jäsenet hyödyntävät tukitoimia ja erityisjärjestelyjä.

Yksilökohtaisen oppilashuollon tulee tarjota oppilaalle kouluterveydenhoitajan, koululääkärin, kuraattorin sekä psykologin palvelut (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015). Tutkimuksessamme selvisi, että oppilashuoltoryhmän jäsenet



tarjosivat oppilaalle kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien tukemisessa omaa henkilökohtaista tukeaan, joka osaltaan mukailee yksilökohtaisen oppilashuollon vaadetta. Tämän lisäksi oppilashuoltoryhmän jäsenet hyödynsivät nuoren oman sosiaalisen piirin tukea, esimerkiksi vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä. Yksilökohtaisen oppilashuollon tavoitteena on vahvistaa oppilaiden kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013). Tutkimustuloksissa ilmeni, että oppilashuoltoryhmän jäsenet tukevat nuoria kehonkuvan ja itsetunnon haasteissa tämän lain mukaisesti sisäisiä tukikeinoja hyödyntäen. Merkittävimmin hyödynnettyjä sisäisiä tukikeinoja olivat keskustelu ja kohtaaminen sekä vahvuuksien ja positiivisten asioiden etsiminen.

Tutkimuksemme perusteella voi todeta, että oppilashuoltoryhmän jäsenet kohtaavat työssään useita nuoria, joilla on kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia. Haastateltavien kuvausten perusteella on erityisen tärkeää, että nuorten ongelmiin puututaan varhaisessa vaiheessa, etteivät ongelmat kehity vakavammiksi. Nuorten lähipiirin tulisi ottaa huomioon sosiaalisen median sekä vallitsevan kulttuurin mahdolliset vaikutukset nuoren itsetuntoon ja kehonkuvaan. Haastateltavat painottivat etenkin vanhempien vastuuta sekä roolia nuoren tukemisessa ja sosiaalisen median käytön seuraamisessa. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että oppilashuoltoryhmän jäsenillä on kattavasti erilaisia keinoja tukea nuorta kehonkuvan ja itsetunnon ongelmassa. Monipuoliset ja kattavat keinot edistävät oppilashuoltoryhmän jäsenten työtä nuoria tukeakseen, mutta heidän työnsä tuloksia on kuitenkin haastavaa mitata, sillä kehonkuvan ja itsetunnon parantaminen vaatii pitkäjänteistä työskentelyä.

Tutkimuksesta nousi esille muutamia uusia näkökulmia, joita emme osanneet yhdistää kehonkuvan ja itsetunnon ongelmiin liittyviksi taustakirjallisuuden perusteella. Aiheita olivat esimerkiksi nuorten seksuaali-identiteetin haasteet, vanhempien avioerojen vaikutukset sekä vanhempien roolimallina toimiminen. Vanhempien avioerojen lisääntymisen nähtiin vaikuttavan nuorten itsetunnon sekä kehonkuvan kehitykseen, sillä avioeroissa nuoret jäävät usein ilman vanhempiensa tukea. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että joillakin vanhemmilla

on tapana puhua itsestään negatiiviseen sävyyn, joka antaa nuorelle vääristyneen mallin siitä, miten itsestä ja omasta kehosta on normaalia puhua.

Tutkimus tuotti uutta arvokasta tietoa nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmista, sillä aihetta ei ole tutkittu riittävästi oppilashuoltoryhmän jäsenten näkökulmasta. Nuorten ongelmien kartoittaminen mahdollistaa aikaisempaa parempien tukikeinojen suunnittelun, varhaisen puuttumisen ongelmiin sekä luo ylipäätään kuvaa siitä, miten nuoret nyky-yhteiskunnassa voivat. Oppilashuoltoryhmän jäsenten hyödyntämien tukikeinojen kartoittaminen antoi uutta tietoa siitä, millaisia keinoja juuri kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien tukemisessa voidaan hyödyntää. Tutkimus antoi osaltaan arvokasta tietoa meille tutkijoille, sillä tulevina luokanopettajina ymmärrämme nyt aiempaa paremmin, kuinka voimme tukea oppilaita itsetunnon ja kehonkuvan ongelmassa omassa työssämme sekä kenen ammattilaisen puoleen voimme näiden oppilaan haasteiden kanssa kääntyä.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden pohdinnassa tulisi ensisijaisesti ottaa huomioon laadullisen tutkimuksen erityispiirteet. Luonteensa vuoksi laadullisen tutkimuksen tulokset ovat voimakkaasti konteksti- ja tilannesidonnaisia (Patton 2002, 563). Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtaisena tavoitteena ei ole yleistää tutkimustietoa tutkittavia vastaavaan ihmisryhmään eli kvalitatiiviseen tutkimukseen osallistujat edustavat lähinnä itseään, eivät tiettyä ihmisryhmää (Perttula 1996, 88–89). Tutkimuksemme ensisijainen tavoite oli yleistettävyyden sijaan ymmärtää tutkittavaa ilmiötä sekä haastateltavien kokemusmaailmaa (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimustraditioon perustuen yleistämistä tutkimusaineiston ulkopuolelle tapahtuu ainoastaan silloin, kun tutkimustulosten lukijat löytävät niistä jotakin omaa kokemusmaailmaansa kuvaavaa sisältöä (Perttula 1996, 90).

Perinteisten tutkimuksen luotettavuuden käsitteiden rinnalle Tynjälä (1991) esittelee Lincolnin ja Guban (1985) luotettavuuskriteerien nelijaon, jonka

arviointikriteerejä ovat vastaavuus, siirrettävyys, tutkimustilanteen arviointi ja vahvistettavuus. Vastaavuudella Tynjälän (1991) mukaan kuvataan sitä, vastaako väite tai teoria objektiivista maailmaa ja ovatko tutkimuksen tuottamat rekonstruktiot alkuperäisiä konstruktioita vastaavia. Pyrimme ottamaan vastaavuuden huomioon tutkimusnäkökulmaa valitessamme sekä haastateltavien valikoinnissa. Valitsemamme oppilashuoltoryhmän jäsenet kohtaavat sekä tukevat nuoria, joilla on kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia, eli he toimivat siinä todellisuudessa, jota tutkimuksessamme haluamme selvittää.

Siirrettävyydellä viitataan aikaisemmin mainittuun laadullisen tutkimuksen erityispiirteeseen eli yleistettävyyteen. Siirrettävyyden luotettavuuskriteerissä tulee ottaa huomioon tutkitun ympäristön samankaltaisuus, jos tutkimuksen tuloksia halutaan siirtää toiseen kontekstiin (Tynjälä 1991, 390). Niin kuin edellä olemme maininneet, tutkimuksemme tavoitteena ei ollut tuottaa yleistettäviä tuloksia, mutta olemme pyrkineet Tynjälän (1991) kuvauksen mukaan kuvaamaan riittävästi aineistoamme sekä tutkimustamme, jotta lukija voi arvioida tutkimustulosten sovellettavuutta muihin tutkimuskonteksteihin.

Tutkimustilanteen arvioinnilla Tynjälä (1991, 391) viittaa tutkijan vastuuseen ottaa huomioon tutkimukseen vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Pyrimme toteuttamaan tutkimusta niin, että ulkoiset tekijät pysyisivät mahdollisimman muuttumattomina, mutta emme ole pystyneet välttämään esimerkiksi haastattelutekniikan kehittymistä tutkimuksen myötä, johon Tynjälä (1991, 391) kirjoituksessaan viittaa. On myös mahdollista, että haastateltavan tietoisuus tutkittavasta aiheesta on muuttunut haastattelun edetessä, sillä haastattelukysymykset sisältävät aina jonkinlaisen käsityksen käsiteltävästä aiheesta. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta arvioidaan myös analyysin systemaattisuudella ja läpinäkyvyydellä, tulkinnan luotettavuuden kriteereillä sekä tulkintojen ankkuroinnilla aineistoon (Nikander 2010, 433; Ruusuvuori ym. 2010, 27). Koko tutkimusprosessin ajan olemme pyrkineet tarkkaan ja harkinnanvaraiseen työkentelyyn sekä yksityiskohtaiseen raportointiin. Tämän lisäksi pyrimme tutki-

musprosessin julkisuuteen tarjoamalla tutkimusta muiden tutkijoiden arvioitavaksi (Tuomi & Sarajärvi 2002, 139), joka toteutuu esimerkiksi vertaisoppoijien avulla.

Vahvistettavuudella Tynjälä (1991) käsittää tutkijan suhdetta tutkittavaan aiheeseen, jonka tulisi olla mahdollisimman neutraali. Samasta tutkimuksen luotettavuuden kriteeristä kirjoittavat myös Eskola ja Suoranta (1998, 211), jotka korostavat, että laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti, jolloin luotettavuuden kriteerinä toimii itse tutkija. Tutkijan tulisi tehdä mahdollisimman johdonmukainen hahmotelma omista käsityksistään tutkittavaa aihetta kohtaan (Kiviniemi 2010, 83). Lähdimme kartoittamaan omia käsityksiämme ja ennakkoluulojamme tutkittavasta aiheesta jo tutkielmaa suunniteltaessa, kun pohdimme mitkä asiat tutkittavassa aiheessa ylipäätään ovat kiinnostavia ja tutkimisen arvoisia. Olemme pyrkineet ottamaan omat käsityksemme huomioon esimerkiksi tulosten analysoinnissa ja raportoinnissa. Puhdasta objektiivista tietoa ei kuitenkaan voida saavuttaa, sillä tutkimustulokset ovat riippuvaisia käytetyistä havaintomenetelmistä sekä tutkijan ymmärryksestä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 20). Tutkimustulosten tarkastelussa tulisi pohtia sitä, miten tutkija on itse pystynyt ymmärtämään tutkittaviaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 213–214). Laadullisessa tutkimuksessa on myös väistämättä myönnettävä, että tutkija on puolueellinen oman roolinsa vuoksi. Tutkija toimii tutkimusasetelman luojana ja tulkitsijana sekä koko tutkimusta toteuttavana instrumenttina. (Patton 2002, 566; Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.)

Haluamme nostaa esille vielä yhden tutkimuksen luotettavuuteen liittyvän tekijän, triangulaation, joka voi koskea menetelmän ja aineiston ohella tutkijoiden määrää (Tynjälä 1991, 393). Tämä tarkoittaa sitä, että tutkielmaan osallistuu useampi tutkija aineiston kerääjänä sekä erityisesti analysoijana ja tulkitsijana (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 218). Kun tutkielman jokaista vaihetta on tehnyt kaksi tutkijaa, niin mikään tutkimuksen vaihe ei ole jäänyt yhden tutkijan näkökulmien varaan. Esimerkiksi aineiston analyysissa tulokset ovat johdonmukaisempia ja niihin päätymistä on edeltänyt kattava keskustelu sekä pohdinta.

Tutkielman luotettavuuden kannalta on syytä pohtia myös tutkimuksen heikkouksia sekä vahvuuksia. Tässä tutkimuksessa tutkielman laajuus on asettanut rajoituksia tutkimuksen luotettavuudelle, sillä resurssit pro gradu -tutkielman toteuttamiselle ovat vähäiset. Esimerkiksi osallistujien määrä on suhteellisen vähäinen, eikä tämä laadullisen tutkimuksen erityispiirteiden ohella anna mahdollisuutta tutkimustulosten yleistämiselle. Myös tutkijoiden luotettavuus on osa tutkimuksen luotettavuutta, johon vaikuttaa muun muassa tutkijoiden kokemus tutkimustyöstä (Patton 2002, 552). Tämän tutkielman ollessa vasta toinen toteuttamamme tutkielma, on otettava huomioon tämä seikka tutkimuksen arvioinnissa. Tutkimustulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että haastateltavia ei ollut tasavertaista määrää jokaisesta ammattiryhmästä.

Tutkielmallamme on myös merkittäviä vahvuuksia. Tutkimuksen kohteena oleva ilmiö on hyvin ajankohtainen ja isoon ihmisryhmään vaikuttava. Tämä näkyi myös siinä, että haastateltavat olivat erityisen kiinnostuneita tutkielmastamme ja kokivat aiheen tärkeäksi. Haastateltavilla oli myös henkilökohtainen kiinnostus aiheitamme kohtaan, ja he kertoivat kokemuksistaan ja näkemyksistään avoimesti ja kattavasti. Koemme näin ollen aineiston olevan rikas ja haastateltavien kokemusmaailmaa kuvaava.

### **6.3 Jatkotutkimusaiheita**

Tämä tutkimus tuotti lisää ymmärrystä siitä, millaisia kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia nuorilla on oppilashuoltoryhmän jäsenten näkemysten mukaan. Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää tarkemmin sosiaalisen median vaikutuksia nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmiin, sillä sosiaalinen media on vallannut tilaa kulttuuristamme viime vuosina räjähdysmäisesti, eikä tämän vaikutuksia olla tutkittu nuorten kehonkuvan ja itsetunnon kehittymisen näkökulmasta. Nuoret viettävät yhä enemmän aikaa sosiaalisen median parissa, jonka vuoksi olisi ensiarvoisen tärkeää tutkia sen pitkäaikaisia vaikutuksia nuorten kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Tämä mahdollistaa myös nuorten kasvun tukemisen kehittämisen ajan mukaiselle tasolle.

Aiheesta voisi tehdä jatkotutkimusta myös esimerkiksi nuorten näkökulmasta, sillä autenttisen tiedon ja ymmärryksen saavuttamiseksi olisi oleellista kysyä aiheesta itse nuorilta. Nuoret ovat tämän aiheen kokemusasiantuntijoita, joten heillä on eniten tietoa nykyajan nuorten ongelmista. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, millaiset keinot nuoret näkevät toimiviksi kehonkuvan ja itsetunnon haasteiden käsittelyssä. Tällaisen tutkimuksen toteuttamisen haasteena ja rajoitteena ovat kuitenkin eettiset kysymykset aiheen sensitiivisyyden vuoksi. Vastaus eettisiin kysymyksiin saattaisi löytyä tutkimusmetodien muokkaamisesta, esimerkiksi harkitsemalla aineistonkeruutavaksi esimerkiksi kyselylomaketta. Tutkimukseen toisi mielenkiintoisen lisän sukupuolten välisten erojen tutkiminen, eli tyttöjen ja poikien itsetunnon ja kehonkuvan ongelmien erityispiirteiden tarkastelu.

Oppilashuoltoryhmän jäsenten korjaavien keinojen ohella olisi mielenkiintoista jatkotutkimuksen avulla kartoittaa myös heidän hyödyntämiään ennaltaehkäiseviä keinoja. Ennaltaehkäisevien keinojen kartoittaminen tukee näkemystä siitä, että oppilashuoltotyön tarkoituksena on tukea oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, kasvua sekä kehitystä jo ennen ongelmien syntymistä. Jatkotutkimuksen kehittämiseksi olisi hyvä kiinnittää huomiota haastateltavien ammattiryhmien tasavertaiseen määrään. Näin ollen tutkimustulokset perustuvat useamman saman ammatin edustajan näkemyksiin.

Jatkotutkimuksen tekeminen olisi arvokasta, sillä aikaisempi tutkimus aiheesta on puutteellista eikä siihen liittyviä lieveilmiöitä vielä ymmärretä täysin. Kirjallisuudessa on esitetty näkemys siitä, että kehonkuvan ja itsetunnon kehityksellä on myös pidempiaikaisia vaikutuksia. Ymmärtämällä nuorten ongelmia paremmin voidaan nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä edistää aikaisempaa laadukkaammin. Koemme, että lapsuudessa ja nuoruudessa rakennettu hyvä itsetunto ja kehonkuva mahdollistavat suojan esimerkiksi syrjäytymiselle ja riskikäyttäytymiselle sekä tukevat nuorta haasteellisia tilanteita kohdattaessa.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M.A. 1999. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.
- Aaltonen, S. 2001. Ruumiin rajat ja sukupuoli häirintä. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) Nuori ruumis. Tampere: Tammes-Paino, 107–120.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Aho, S. 2004. Minä. Teoksessa Aho, S. & Laine, K. (toim.) Minä ja muut: kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava, 16–67.
- Aho, S. 2005. Minä. Teoksessa K. Laine. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava, 20–57.
- Ahtola, A., Närhi, V., Paananen, M., Karhu, A. & Savolainen, H. 2016.. Psyhykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Blinnikka, L-M. 1995. Ruumiinkuva ja kokonaisilmaisun ryhmäterapia. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä. Jalka potkee, mieli notkee: Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Bogdan, R. & Biklen, S. K. 1998. Qualitative research for education: An introduction to theory and methods (3rd ed.). Boston (MA): Allyn and Bacon.
- Bryman, A. 2001. Social research methods. UK: Oxford University Press.
- Burns, R.B. 1982. Self-concept development and education. Dorchester: Holt, Reinhart and Winston.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Cash, T. F. 2008. The body image workbook: an eight step program to learn like your looks. New Harbinger Publications.

- Clark, L., & Tiggemann, M. 2006. Appearance culture in nine- to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15, 628–643.
- Davis, C. 1997. Body image, exercise, and eating behaviors. Teoksessa Fox, K.R. (toim.). *The physical self, from motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 143–174.
- Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia: Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen* (14. uud. p.). Helsinki: WSOYpro.
- Durkin, S. J. & Paxton, S. J. 2002. Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girl. *Journal of Psychosomatic Research* 53, 995–1005.
- Ebeling, H. & Moilanen, I. 2004. Lasten syömishäiriöt. Teoksessa Moilanen, I. & Almqvist, F. (toim.) *Lasten- ja nuorisopsykiatria* (3. uud. p.). Helsinki: Duodecim, 319–324.
- Engblom, P. 2007. Nuoruusiän kehityskriisi. Teoksessa Keinänen, M, Engblom E. (toim.) *Nuoren aikuisen psykodynaaminen psykoterapia* Helsinki: Duodecim: YTHS, ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 14–26.
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat - Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (3. uud. ja täyd. p.). Jyväskylä: PS-kustannus, 179–203.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. *Developmental physical education for all children* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Garner, D. M. 1997. The 1997 Body image survey results. *Psychology Today*, 30, 30–46.
- Grogan, S. 1999. *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Florence, KY, USA: Routledge.



- Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L., Pulkkinen, S., Pulkkinen, S. 2014. Huuto!: Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Harper, T. 2019. Yli kaksituhatta nuorta tyttöä vastasi suureen itsetuntokyselyyn – Melkein puolet sanoo häpeävänsä ulkonäköään usein tai aina. Seura. <https://seura.fi/asiat/ajankohtaista/yli-kaksituhatta-nuorta-tyttoa-vastasi-suureen-itsetuntokyselyyn-melkein-puolet-sanoo-hapeavansa-ulkonakoaan-usein-tai-aina/> Luettu 27.4.2020.
- Harter, S. 1999. The construction of the self. New York: The Guilford press.
- Heikkinen, H., Huttunen, R., Niglas, K. & Tynjälä, P. 2005. Kartta kasvatustieteen maastosta. Kasvatus 36 (5), 340–354.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.
- Hietanen-Peltola, M., Korpilahti, U. 2015. Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. THL.
- Hietanen-Peltola M., Laitinen, K., Autio, E., Palmqvist, R. 2018. Yhteisestä työstä hyvinvointia –opiskeluhoitoryhmä perusopetuksessa. Ohjaus 9/2018. THL.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita (10. osin uud. laitos.). Helsinki: Tammi.
- Hoyt, W.D. & Kogan, L.K. 2002. Satisfaction with body image and peer relationships for males and females in a college environment. Sex Roles 3/4, 199–215.
- Ikonen, O. & Virtanen, P. 2007. Oppilashuolto ja oppilaanohjaus tukevat yksilöä ryhmässä. Teoksessa Virtanen, P. & Ikonen, O. (toim.) Erilainen oppija: Yhteiseen kouluun : kokemuksia yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden kehittämisestä. Jyväskylä: PS-kustannus, 121–129.
- Jaari, A. 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot: korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.

- Jolanki, O. & Karhunen, S. 2010. Renki vai isäntä? Analyysiohjelmat laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa Nikander, P., Hyvärinen, M., Ruusuvoori, J., Jolanki, O., Nikander, P., Pöysä, J. & Karhunen, S. (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 395–410.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26-vuoden seurantatutkimus. Helsinki: Unigrafia.
- Kalliopuska, M. 1990. Itsetunto. 3. painos. Mänttä: Kirjayhtymä.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto (20. p.). Helsinki: WSOY.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (3. uud. ja täyd. p.). Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Kokko, T., Pesonen, H., Polet, J., Kontu, E., Ojala, T. & Pirttimaa, R. 2014. Erityinen tuki perusopetuksen oppilaille, joilla tuen tarpeen taustalla on vakavia psyykkisiä ongelmia, kehitysvamma- tai autismin kirjon diagnoosi. VETURI -hankkeen kartoitus 2013. Helsingin yliopisto. Jyväskylän yliopisto.  
<https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/veturiraportti04022014.pdf>. Luettu 4.4.2020.
- Koivisto, P. 2007. "Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa": Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto: Jyväskylän yliopiston kirjasto.
- Kolip, P. & Schmidt, B. 1999. Gender and health in adolescence. Health policy for children and adolescents (HEPCA), series no. 1. World Health Organization.
- Kontio, M. 2013. Jaetun ymmärryksen rakentuminen moniammatillisten oppilashuoltoryhmien kokouksissa. Oulun yliopisto. Akateeminen väitöskirja.
- Korpinen, E. 1990. Peruskoululaisen minäkäsitys. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos. Julkaisusarja A. Tutkimuksia 34.

- Kurki, L., Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P. 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki: Finn Lectura.
- Kuula, A. & Tiitinen, S. 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Nikander, P., Hyvärinen, M., Ruusuvuori, J., Jolanki, O., Nikander, P., Pöysä, J. & Karhunen, S. (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 446–459.
- Kämppi, K., Välimaa, R., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg, J. & Kannas, L. 2008. Peruskoulun 5., 7. ja 9. luokan oppilaiden koulukokemukset ja koettu terveys. WHO-koululaistutkimuksen trendejä vuosina 1994–2006. Jyväskylän yliopisto. Opetushallitus.
- Laakso, M. 2012. 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://docplayer.fi/127467-15-18-vuotiaiden-tyttojen-itsetunto-ja-ruumiinkuva.html> Luettu 20.04.2020
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (3. uud. ja täyd. p.). Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Mahkonen, S. 2014. Uusi oppilashuoltolaki työvälineenä. Edita.
- Merleau-Ponty, M. 2002. Phenomenology of perception. London: Routledge.
- Tatangelo, G. & Ricciardelli, L.A. 2013. A Qualitative study of preadolescent boys' and girls' body image: Gendered ideals and sociocultural influences. *Body Image* 10, 591–598.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. 1994. Qualitative data analysis: An expanded sourcebook (2nd ed.). Sage Publications, Inc. Abstract.
- Mruk, C. J. 2013. Self-esteem and positive psychology : research, theory, and practice. 4. painos. New York: Springer Publishing Company.
- Munter, H. 1996. Tutkijan ja tutkittavan yhteistyö: Tutkimuksen avoimuus eettisenä kysymyksenä. Teoksessa Palmroth, A. & Nurmi, I. (toim.) Alttiiksi asettumisen etiikka: Laadullisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, 69–80.

- Nikander, P. 2010. Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa Nikander, P., Hyvärinen, M., Ruusuvuori, J., Jolanki, O., Nikander, P., Pöysä, J. & Karhunen, S. (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 432–445.
- Nurmi, J-E. 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. Näkökulmia kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 256–274.
- Ojanen, M. 1994. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriö ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut: Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A., Lahti, J., Ilmanen, K., Itkonen, H., Huhtiniemi, M. (2013). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 236–258.
- OPS = Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. 30.12.2013/1287.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A., Lahti, J., Ilmanen, K., Itkonen, H., Huhtiniemi, M. (2013). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 236–258.
- Patton, M. Q. 2002. Qualitative research & evaluation methods (3rd ed.). Thousand Oaks (CA): Sage.
- Perttula, J. 1996. Ihmistieteiden tiedonmuodostus ja tutkimusetiikka. Teoksessa Palmroth, A. & Nurmi, I. (toim.) Alttiiksi asettumisen etiikka: Laadullisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, 83–108.
- Perälä, M-L., Hietanen-Peltola, M., Halme, N., Kanste, O., Pelkonen, M., Peltonen, H., Huurre, T., Pihkala, J. & Heiliö, P-L. 2015. Monialainen opiskeluhoito ja sen johtaminen. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

- Pikkarainen, E. 2004. Merkityksen ongelma kasvatustieteessä. Lähtökohtia pedagogisen toiminnan perusrakenteen semioottiseen analyysiin. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Pippuri, T. 2015. Koulun sosiaalityön asiakkuudet ja asiakasprosessit. Kvantitatiivinen tutkimus espoolaisista peruskoululaisista kuraattoripalveluissa. Sosiaalityön ammatillinen lisensiaatintutkimus. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.
- Raitanen, M. 2001. Aikuituminen – uusi vaihe elämässä vai uusi elämä vaiheessa? Teoksessa Sankari, A., Jyrkämä, J., Marin, M., Rantamaa, P., Alanen, L. & Raitanen, M. (toim.). Lapsuudesta vanhuuteen: Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 187–224.
- Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen, I. & Almqvist, F. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria (3. uud. p.). Helsinki: Duodecim. 46-49.
- Reinikainen, M-R. 1996. Vammaiset ruumiit – kehokulttuurin toiset. Teoksessa R. Koikkalainen (toim.) Ruumiita!: ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta, Julkaisusarja 39. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, 133–152.
- Rimpelä, M., Rimpelä, A., Ahlström, S., Honkala, E., Kannas, L., Laakso, L., Paronen, O., Rajala, M. & Telama, R. 1983. Nuorten terveystavat Suomessa. Nuorten terveystapatutkimus 1977–79. Tampere: Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarjatutkimukset 4, 49–69.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H. & Tracy, J. L. 2002. Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging* 17 (3), 423–434.
- Rosenberg, M. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Rovio, E. & Lintunen, T. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T., Salmi, O., Saaranen-Kauppinen, A., Kuusela, M., Nikander, A., Nikkola, T. (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 13–28.

- Ruusuvuori J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Nikander, P., Hyvärinen, M., Ruusuvuori, J., Jolanki, O., Nikander, P., Pöysä, J. & Karhunen, S. (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9–38.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, J., Tiittula, L. & Aaltonen, T. (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22–56.
- Räikkä, J. 2002. Ammattietiikan mertkiys. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Tammer-Paino, 82–91.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa: Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sanoma, 2019. <https://sanoma.fi/tiedote/ilta-sanomissa-kasitellaan-talla-viikolla-nuorten-ulkonakopaineita-likipuolet-teini-ikaisista-murehtii-ulkonakoaan-paivittain/> Luettu 25.04.2020.
- Scheinin, P. 1990. Oppilaiden minäkäsitys ja itsetunto. Vertailututkimus peruskoulussa ja steinerkoulussa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Schilder, P. 1950. The Image and appearance of the human body. New York: International Universities Press.
- Shontz, F.C. 1969. Perceptual and cognitive aspects of body experience. New York: Academic Press
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Sipilä-Lähdekorpi, P. 2004. "Hirveesti tekijänsä näköistä". Koulukuraattorin työ peruskoulun yläluokilla. Tampere: Finn Lectura.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. (1994). Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Taveras, E. M., Rifas-Shiman, S. L., Field, A. E., Frazier A. L., Colditz, G. A. & Gillmann, M. W. 2004. The Influence of wanting to look like media figures on adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health* 35, 41–50.

- Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa: Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. (toim.)  
Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti. Helsinki: Edita, 365-404.
- Tiittula, L., Rastas, A. & Ruusuvuori, J. 2005. Kasvokkaisesta  
vuorovaikutuksesta tietokonevälitteiseen viestintään. Teoksessa  
Ruusuvuori, J., Tiittula, L. & Aaltonen, T. (toim.) Haastattelu: Tutkimus,  
tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 264-271.
- Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, J., Tiittula,  
L. & Aaltonen, T. (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus.  
Tampere: Vastapaino, 9-21.
- Tiggemann, M. & Williamson, S. 2000. The Effect of exercise on body  
satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*  
43(1/2), 119-127.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.  
Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (6. uud.  
laitos.). Helsinki: Tammi.
- Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta.  
Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja. *Kasvatus* 22, 5-6, 387-398.
- Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H. & Snelgrove, S. 2016. Theme  
development in qualitative content analysis and thematic analysis. *Journal*  
*of Nursing Education and Practice* 2016, Vol. 6, No. 5.
- Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia.  
[http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto\\_laadullisen\\_tutkimuksen\\_metodologia.pdf](http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf) Luettu 15.04.2020
- Välimaa, R. 1995. Olenko sopivan kokoinen? Koululaisten kokemuksia  
painostaan ja laihtumisesta. Teoksessa WHO, Opetushallitus & Kannas,  
L. (toim.). Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys:  
WHO-koululaistutkimus. Helsinki: Opetushallitus, 65-74.
- Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa A. Puuronen & R.  
Välimaa (toim.) Nuori ruumis. Tampere: Tammes-Paino, 89-106.

- Välimaa, R. & Ojala, K. 2004. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984–2002. Teoksessa Kannas, L., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Vuori, M. & Villberg, J. (toim.). Koululaisten terveys ja terveystietoisuus muutos: WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 55–78.
- Wallin, A. 2011. Sosiaalityö koulussa: Avaimia hyvinvointiin. Helsinki: Tietosanoma.
- Weare, K. 2000. Promoting mental, emotional and social health: a whole school approach. Routledge: London.
- Wells, L.E. & Marwell, G. 1976. Self-esteem – its conceptualization and measurement. Beverly Hills: Sage Publications.
- Wilska, T.A. 2001. Tuotteistettu nuoruus yhteiskunnassa. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) Nuori ruumis. Tampere: Tammes-Paino, 60–72.
- Wilson, C. 1982. Minän kehitys. Teoksessa Coleman, J. C. & Pilvinen, E. Kouluvuosien psykologiaa. (s. 32–54). Espoo: Weilin + Göös.
- Åkman, E. 2019. Lähes puolet suomalaisnuorista murehtii ulkonäköään joka päivä- nämä asiat aiheuttavat eniten epävarmuutta. Ilta-Sanomat. <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000006238158.html>. Luettu 25.04.2020.



## LIITTEET

### Liite 1. Haastattelurunko oppilashuoltoryhmän jäsenille

Haastateltavan taustatiedot:

- Ammattinimike
- Työuran pituus
- Missä työtehtävissä olet urasi aikana toiminut?

### KEHONKUVA

*Kehonkuva tarkoittaa ihmisen mielessään muodostamaa kuvaa omasta kehosta sekä sitä, miten ihminen näkee oman kehonsa. Kehonkuva koostuu henkilökohtaisesta suhteesta omaan kehoonsa, joka kattaa havainnot, uskomukset, ajatukset, tunteet sekä toiminnot, jotka kuuluvat yksilön omaan ulkomuotoon.*

### ITSETUNTO

*Itsetuntoa kuvataan itseluottamuksena ja oman itsen arvostamisena sekä tunteena omasta hyvydestä. Itsetuntoa kuvaa se, kuinka paljon ihminen näkee itsessään hyviä ominaisuuksia ja hyvään itsetuntoon kuuluu tunne siitä, että oma elämä on arvokasta ja ainutkertaista. Itsetunto vastaa kysymykseen: Miten suhtaudun itseeni tai miten arvoistan itseäni?*

Kysymykset:

1. Oletko kohdannut työssäsi oppilaiden kehonkuvaan liittyviä ongelmia?
2. Millaisia kehonkuvaan liittyviä ongelmia olet kohdannut nuorilla?
3. Mitä kautta kehonkuvan ongelmia kohdannut nuori on päätenyt luoksesi?
4. Oletko havainnut kehonkuvaan liittyvien ongelmien määrässä muutoksia työurasi aikana?
  - a. Osaatko sanoa, mikä tekijä määrien muutoksiin on vaikuttanut?)
  - b. Koetko, että ongelmia tunnistetaan nykyään aiempaa paremmin (jos mietit esimerkiksi omaa työuraasi aikajanalla?)

- c. Oletko huomannut ongelmien ilmenemismuodoissa muutoksia, esimerkiksi ongelmien ilmeneminen eri ympäristöissä tai eri tavoin kuin aiemmin?
5. Millaisia ennaltaehkäiseviä keinoja sinulla on tukea nuorten kehonkuvaa ammatissasi?
6. Entä millaisia korjaavia keinoja sinulla on nuorille, joilla esiintyy jo ongelmia oman kehonkuvan kanssa?
7. Millaisia ongelmia koet nuorilla olevan itsetuntoon liittyen tai millaisia ongelmia olet työurasi aikana kohdannut?
8. Puhuimme jo aiemmin kehonkuvan ongelmien määrästä. Oletko huomannut nuorilla itsetunto-ongelmien määrässä muutoksia?
  - a. Osaatko eritellä, millä tekijöillä on ollut merkitystä muutoksiin?
  - b. Kysyimme jo aiemmin ongelmien ilmenemismuotojen muutoksista kehonkuvaan liittyen. Haluatko vielä lisätä jotakin aiheesta itsetunnon näkökulmasta?
9. Millaisia ennaltaehkäiseviä keinoja sinulla on tukea nuorten itsetuntoa ammatissasi?
10. Millaisia korjaavia keinoja sinulla on nuorille, joilla esiintyy jo ongelmia itsetunnon kanssa?
11. Jos mietit kokonaiskuvaa oppilaista, joita olet kohdannut itsetunnon tai kehonkuvan ongelmien parissa - koetko että olet voinut tarjota oppilaalle toimivia apukeinoja tilanteen parantamiseksi?
  - a. Millaiset tukikeinot olet kokenut toimiviksi?
  - b. Voisitko antaa konkreettisen esimerkin jostain tapauksesta, jossa olet työstänyt oppilaan kanssa kehonkuvan tai itsetunnon ongelmia?
12. Haluatko vielä sanoa jotakin aiheeseen liittyen?

## Liite 2. Haastattelurunko liikunnanopettajalle

Haastateltavan taustatiedot:

- Ammattinimike
- Työuran pituus
- Missä työtehtävissä olet urasi aikana toiminut?

### KEHONKUVA

*Kehonkuva tarkoittaa ihmisen mielessään muodostamaa kuvaa omasta kehosta sekä sitä, miten ihminen näkee oman kehonsa. Kehonkuva koostuu henkilökohtaisesta suhteesta omaan kehoonsa, joka kattaa havainnot, uskomukset, ajatukset, tunteet sekä toiminnot, jotka kuuluvat yksilön omaan ulkomuotoon.*

### ITSETUNTO

*Itsetuntoa kuvataan itseluottamuksena ja oman itsen arvostamisena sekä tunteena omasta hyvydestä. Itsetuntoa kuvaa se, kuinka paljon ihminen näkee itsessään hyviä ominaisuuksia ja hyöään itsetuntoon kuuluu tunne siitä, että oma elämä on arvokasta ja ainutkertaista. Itsetunto vastaa kysymykseen: Miten suhtaudun itseeni tai miten arvostan itseäni?*

Kysymykset:

1. Oletko kohdannut työssäsi oppilaiden kehonkuvaan liittyviä ongelmia?
2. Millaisia kehonkuvaan liittyviä ongelmia olet kohdannut nuorilla?
3. Millaisissa tilanteissa oppilaiden kehonkuvan ongelmat ovat tulleet esille, esimerkiksi liikuntatunneilla tai tuntien ulkopuolella?
  - a. Oletko itse havainnut mahdollisia ongelmia vai ovatko oppilaat itse lähestyneet sinua aiheen puitteissa?
4. Oletko havainnut kehonkuvaan liittyvien ongelmien määrässä muutoksia työurasi aikana?
  - a. Osaatko sanoa, mikä tekijä määrien muutokseen on vaikuttanut?

- b. Koetko, että ongelmia tunnistetaan nykyään aiempaa paremmin, jos mietit esimerkiksi omaa työuraasi aikajanalla?
  - c. Oletko huomannut ongelmien ilmenemismuodoissa muutoksia, esimerkiksi ongelmien ilmeneminen eri ympäristöissä tai tilanteissa tai eri tavoin kuin aiemmin?
5. Millaisia ennaltaehkäiseviä keinoja sinulla on tukea nuorten kehonkuvaa ammatissasi? (tarkastelun kohteena erityisesti kehollisuuteen liittyvät ajatukset)
6. Millaisia ongelmia koet nuorilla olevan itsetuntoon liittyen tai millaisia ongelmia olet työurasi aikana kohdannut?
7. Puhuimme jo aiemmin kehonkuvan ongelmien määrästä. Oletko huomannut nuorilla itsetunto-ongelmien määrässä muutoksia?
- a. Osaatko eritellä, millä tekijöillä on ollut merkitystä muutoksiin?
  - b. Kysyimme jo aiemmin ongelmien ilmenemismuotojen muutoksista kehonkuvaan liittyen. Haluatko vielä lisätä jotakin aiheesta itsetunnon näkökulmasta?
8. Millaisia ennaltaehkäiseviä keinoja sinulla on tukea nuorten itsetuntoa ammatissasi?
9. Jos mietit kokonaiskuvaa oppilaista, joita olet kohdannut itsetunnon tai kehonkuvan ongelmien parissa - koetko että olet voinut tarjota oppilaalle toimivia apukeinoja tai toimintamalleja tilanteen parantamiseksi?
- a. Millaiset tukikeinot tai muut tilannetta auttavat ratkaisut olet kokenut toimiviksi?
  - b. Voisitko antaa konkreettisen esimerkin jostain tapauksesta, jossa olet auttanut oppilasta itsetunnon tai kehonkuvan ongelmien kanssa? Millaisia keinoja käytit?
10. Haluatko vielä sanoa jotakin aiheeseen liittyen?



### Liite 3. Tutkimuslupalomake

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

#### *SUOSTUMUS TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN*

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen: Oppilashuoltoryhmän jäsenten ja liikunnanopettajien näkemyksiä yläkoululaisten itsetunnon ja kehonkuvan rakentumisen tukemisesta - millaisia ongelmia nykynuoret kohtaavat kouluarjessa ja kuinka niitä voidaan ennaltaehkäistä?

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. Selvitykset antoi Tiina Mäkinen/ Noora Hoffrén.

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 tietosuojailoituksessa kerrottuihin rekisteröidyn oikeuksiin ja rajoituksiin.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tietosuojailoituksessa kuvattuun tutkimukseen.

Kyllä

**Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä annan luvan edellä kerrottuihin asioihin.**

\_\_\_\_\_  
*Allekirjoitus*

\_\_\_\_\_  
*Päiväys*

\_\_\_\_\_  
*Nimen selvennys*

***Suostumus vastaanotettu***

---

*Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus*

---

*Päiväys*

---

*Nimen selvennys*

Alkuperäinen allekirjoitettu asiakirja jää tutkimuksen vastuullisen johtajan arkistoon ja kopio annetaan tutkittavalle. Suostumusta säilytetään tietoturvalisesti niin kauan kuin aineisto on tunnistellisessa muodossa. Jos aineisto anonymisoidaan tai hävitetään suostumusta ei tarvitse enää säilyttää.

## Liite 4. Tietosuojalomake

# TIETOSUOJAILMOITUS TUTKIMUKSESTA TUTKIMUKSEEN OSAL- LISTUVALLE

21.01.2020

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

### 1. Tutkimuksen nimi, luonne ja kesto

Tutkimuksen nimi: Oppilashuoltoryhmän jäsenten ja liikunnanopettajien näkemyksiä yläkoululaisten itsetunnon ja kehonkuvan rakentumisen tukemisesta.

Tutkimus on kertaluontoinen ja sen tutkimustulokset valmistuvat keväällä 2020.

### 2. Mihin henkilötietojen käsittely perustuu

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

Tutkittavan suostumus

### 3. Tutkimuksesta vastaavat tahot

**Tutkimuksen tekijät:**

Tiina Mäkinen

Noora Hoffrén

Tutkimuksen ohjaaja: Aimo Naukkarinen

#### 4. Tutkimuksen tausta ja tarkoitus

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää oppilashuoltoryhmän jäsenten sekä liikunnanopettajien näkemyksiä nuorten haasteista kehollisuuden ja itsetunnon kanssa. Lisäksi on tarkoitus selvittää, onko nuorten ongelmassa tapahtunut muutoksia sekä millaisia ennaltaehkäiseviä ja korjaavia keinoja oppilashuoltoryhmällä ja liikunnanopettajilla on nuorten tukemiseksi.

Tutkimukseen osallistuvat henkilöt, jotka ovat päteviä harjoittamaan oppilashuoltoryhmän jäsenten (koulukuraattori, -terveydenhoitaja tai -psykologi) tai liikunnanopettajan ammattia ja jotka ovat työskennelleet vähintään kolme vuotta nimenomaisessa ammatissa. Osallistuminen tutkimukseen ei ole mahdollista, jos ei ole työkokemusta aiemmin mainituista ammateista. Tutkimukseen osallistuu noin 12 tutkittavaa.

Tutkimuksessa on välttämätöntä käsitellä tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä nimi- sekä sähköpostitietoja tutkimusaineiston keräämistä varten. Edellä mainittuja henkilötietoja ei sisällytetä haastattelutallenteisiin. Muita henkilötietoja tutkittavilta ei kerätä. Tutkimuksessa kerättävät aineistot ovat äänitallenteita sekä haastattelulitterointeja

#### 5. Tutkimuksen toteuttaminen käytännössä

Tutkimukseen osallistuminen kestää noin 45-60 minuuttia. Tutkimukseen sisältyy yksi haastattelukerta, joka toteutetaan haastateltavan kanssa yhteisesti sovitussa paikassa. Tutkimus sisältää kysymyksiä haastateltavan käsityksistä suhteessa oppilaiden itsetuntoon ja kehonkuvaan sekä tukikeinoihin, joita haastateltava on työssään koulussa käyttänyt. Haastattelut nauhoitetaan sekä litteroidaan jälkikäteen.

#### 6. Tutkimuksen mahdolliset hyödyt ja haitat tutkittaville

Tutkimus tuottaa tietoa oppilasryhmän jäsenten ja liikunnanopettajien käsityksistä, millaisia itsetunnon ja kehonkuvan haasteita nuorilla on. Tutkimuksesta ei aiheudu haittaa tutkittavalle.



## 7. Henkilötietojen suojaaminen

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla. Tietojasi ei voida tunnistaa tutkimukseen liittyvistä tutkimustuloksista, selvityksistä tai julkaisuista.

Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja säilytetään ja käsitellään tietosuojalain mukaisesti vain kryptatuilla muistitikuilla ja Jyväskylän yliopiston U-asemalla. Nauhoitetut haastattelutiedostot hävitetään litteroinnin jälkeen ja litteroinnin yhteydessä aineisto pseudonymisoidaan. Tutkimustuloksissa ja muissa asiakirjoissa sinuun viitataan vain tunniste-koodilla. Tutkimusaineistoa säilytetään Jyväskylän yliopisto tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaisesti.

## 8. Tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu opinnäytetyö.

## 9. Tutkittavan oikeudet ja niistä poikkeaminen

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

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

Tutkimuksessa ei poiketa muista tietosuojalainsäädännön mukaisista tutkittavan oikeuksista.

## Henkilötietojen säilyttäminen ja arkistointi

Rekisteriä säilytetään kryptatuilla muistitikuilla sekä Jyväskylän yliopiston U-asemalla pseudonymisoituna, kunnes tutkimus on päättynyt. Tämän jälkeen aineisto hävitetään.

## 10. Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

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