

KOULULIIKUNNAN KOETUT VAIKUTUKSET KEHONKUVAAN

Ninna Alahäivälä

Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Kesä 2020

TIIVISTELMÄ

Alahäivälä, N. 2020. Koululiikunnan koetut vaikutukset kehonkuvaan. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma, 97s., 4 liitettä.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät koululiikunnassa ovat vaikuttaneet nuorten aikuisten kehonkuvan rakentumiseen. Toteutin tutkielman laadullisin menetelmin käyttämällä fenomenologis-hermeneuttista tutkimusotetta. Keräsin aineiston retrospektiivisinä teemahaastatteluina, joihin osallistui 5 nuorta aikuista eri puolilta Suomea (4 naista ja 1 mies). Haastateltavat olivat iältään 20–36-vuotiaita, ja tunsin heidät entuudestaan. Valitsin haastateltavat osallistumisesta kiinnostuneiden joukosta harkinnanvaraisesti. Haastattelut nauhoitettiin ja niiden kesto vaihteli 26 minuutista 56 minuuttiin. Litteroitua aineistoa kertyi lopulta 99 sivua (Times New Roman, fontti 12, riviväli 1,5). Analysoin aineistoni käyttämällä teemoittelua ja aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Koululiikunnan koetuista vaikutuksista kehonkuvaan muodostui aineistolähtöisen sisällönanalyysin tuloksena 25 alaluokkaa, jotka yhdistin kahdeksaksi yläluokaksi. Nämä kahdeksan yläluokkaa puolestaan yhdistin edelleen kolmeksi pääluokaksi: sosiaalinen ympäristö, liikuntatunnit ja yksilön merkitys. Kehonkuvan yksilöllinen kokeminen näkyi siinä, mitä tekijöitä haastateltavat painottivat kertomuksissaan. Tutkittavien välillä oli eroja myös siinä, kuinka paljon kehonkuvan koettiin liittyvän koululiikuntakokemuksiin. Sosiaalinen ympäristö, kulttuuriset normit ja vertaiset vaikuttivat paljon kehonkuvan rakentumiseen. Liikuntatunteihin liittyviä kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä olivat liikunnanopettajan lisäksi myönteiset ja kielteiset liikuntatuntikokemukset. Yksilö itse oli myös merkittävä tekijä kehonkuvan rakentumisessa muun muassa vertailun ja ulkoisiin tekijöihin suhtautumisen kautta.

Tulosten tulkinnan perusteella liikunnanopetuksessa on asioita, joihin opettaja pystyy toiminnallaan vaikuttamaan ja sitä kautta tukemaan myönteisen kehonkuvan kehitystä. Oppilaiden rohkaiseminen, kannustaminen ja myönteisten liikuntakokemusten tarjoaminen sekä yleisen itsetunnon tukeminen ovat tärkeitä. Opettajan on tärkeää tuntea oppilaiden kehitysvaiheeseen kuuluvat sosiaaliset, emotionaaliset ja kognitiiviset haasteet ja haluta toimia niiden kohtaamiseksi. Tämä tutkielma voi tarjota opettajille arvokasta tietoa siitä, miten myönteisen kehonkuvan tukemisen voisi ottaa huomioon liikunnanopetuksessa.

Asiasanat: kehonkuva, ruumiinkuva, nuoruus, liikuntakasvatus, liikunnanopettaja

ABSTRACT

Alahäivälä, N. 2020. Perceived effects of physical education on body image. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 97 pp., 4 appendices.

The purpose of this master's thesis study was to investigate different factors in physical education (PE) which have had an influence on young adults' body image in adolescence. The study was carried out using phenomenological-hermeneutical research approach and qualitative methods. I collected the data using retrospective thematic interviews with 5 young adults from all over Finland (4 women and 1 man). Their age ranged from 20 to 36 years. I selected the subjects from among those interested in participating the study. The duration of the interviews ranged from 26 minutes to 56 minutes. The interviews were recorded and the transcribed, and the final amount of transcribed material was 99 pages (Times New Roman 12, line spacing 1.5). Data was themed and analyzed using qualitative content analysis.

Based on the analysis, I eventually formed 25 subcategories, which I merged into eight upper categories. These eight upper categories, in turn, I further merged into three main categories describing the factors, which have had an influence on body image in adolescence. Three main categories were the social environment, physical education classes, and the role of the individual. The subjectivity of one's body image was reflected in what factors the subjects emphasized in their stories. The perceptions of how body image was manifested in PE classes also varied between subjects. However, with all the subjects, the social environment, cultural norms, and peers contributed greatly to the change in body image. In addition to the physical education teacher, positive and negative physical education experiences were an essential factor of body image in school context. Thirdly, the role of the individual was also a significant factor in the development of body image through comparison and attitudes towards external factors.

According to these results there are things in physical education that the teacher can address and thereby support the development of a positive body image. Providing positive experiences for all students, as well as supporting general self-esteem are essential. It is important for the teacher to be aware of the social, emotional, and cognitive challenges involved in the developmental phase of students and to be willing to take action to meet them. This study can provide teachers with valuable information on how supporting positive body image could be considered in their classes.

Key words: body image, adolescents, physical education, physical education teacher

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 KEHO JA KEHON KOKEMINEN	5
2.1 Kehonkuva.....	5
2.2 Myönteinen kehonkuva	6
2.3 Kielteinen kehonkuva ja kehotyytymättömyys	7
3 NUORUUSIÄSSÄ KEHONKUVAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	9
3.1 Nuoruusikä ja puberteetti.....	9
3.2 Biologiset tekijät, muutokset ja niiden ajoitus.....	12
3.3 Psykologiset tekijät.....	17
3.4 Sosiokulttuurisen ympäristön merkitys	20
4 KOULULIIKUNTA JA KEHONKUVA	24
4.1 Liikunta vahvistaa myönteistä kehonkuvaa.....	24
4.2 Liikunnan muut vaikutukset ja riskit	25
4.3 Liikunta koulussa.....	27
4.4 Liikuntatunnin ilmapiiri ja sen erityispiirteet	29
4.5 Millainen liikunta tukee parhaiten myönteistä kehonkuvaa?	31
5 MENETELMÄT.....	35
5.1 Tutkielman tavoitteet ja tutkimuskysymys.....	35
5.2 Tutkielman tieteenfilosofiset lähtökohdat ja tutkimusmenetelmän valinta	35
5.3 Tutkijan rooli ja esiymmärrys.....	37
5.4 Tutkimuksen kulku	38

5.5	Aineisto.....	42
5.6	Aineiston analyysi	45
6	KOULULIIKUNNAN KOETUT VAIKUTUKSET KEHONKUVAAN	50
6.1	Koululiikunta kehonkuvan rakentajana	50
6.2	Sosiaalinen ympäristö.....	52
6.3	Liikuntatunnit	56
6.4	Yksilön merkitys.....	61
7	POHDINTA.....	66
7.1	Keskeisten tulosten pohdintaa	66
7.2	Tutkielman luotettavuus ja eettisyys	71
7.3	Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset	73
	LÄHTEET	75
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Keskustelu ulkonäköpaineista, kehonkuvasta sekä ulkonäköön liittyvästä syrjinnästä on ollut lisääntyvässä määrin esillä niin akateemisessa kehonkuvan tutkimuksessa (mm. Kyrölä 2016, 2–3; Smolak 2004) kuin populaaristikin niin kutsutun kehopositiivisuusilmiön myötä (Lintunen & Raninen 2019). Kehonkuvaan liittyy paljon tunteita, ja monelle aikuisellekin voi olla vaikeaa suhtautua omaan kehoon myönteisesti ja hyväksyvästi. Yksi merkittävä kehonkuvaa ravisteleva elämänvaihe on nuoruusikä, jonka kuohuissa ja muutosten keskellä oma keho voi tuntua ajoittain vieraalta, mikä voi heijastua kaikille elämän osa-alueille. Kielteinen kehonkuva voi johtaa syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen tai syömishäiriön puhkeamiseen (mm. Johnson & Wardle 2005; McKnight investigators 2003; Stice 2002; Stice & Bearman 2001; Wertheim & Paxton 2012), mutta voi myös lievemmissä tapauksissa heikentää elämänlaatua, mielenterveyttä ja fyysistä terveyttä (mm. Holsen, Kraft & Roysamb 2001; Grogan 2001, 3–5). Toisaalta arvostava suhtautuminen omaan kehoon on mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä tekijä (mm. Laakso 2013; Levine & Smolak 2016).

Yksilön kehonkuva muuttuu ja rakentuu uudelleen nuoruusiän aikana. Nuoruusaika, erityisesti murrosikä, on herkkää aikaa erilaisten kehonkuvan häiriöiden puhkeamiselle (Aalberg 2016; Sinkkonen 2012) ja useat nuoret toivoisivatkin olevansa laihempia, lihaksikkaampia tai muuten erinäköisiä. Vuonna 2014 kerätyn WHO-koululaistutkimuksen aineistoon perustuvan tutkimuksen mukaan, joka toinen tyttö pitää itseään hieman liian lihavana tai liian lihavana. Pojilla ongelma ei ole yhtä suuri, mutta heilläkin esiintyy kehotyytymättömyyttä lisääntyvässä määrin. Pojista noin viidennes ajattelee olevansa liian lihava ja samansuuruinen osuus pitää itseään liian laiha. (Ojala 2017). Joissain tutkimuksissa jopa 70 prosenttia nuorista tytöistä on ilmaissut haluavansa olla laihempi (mm. Laakso 2013; Wertheim & Paxton 2012).

Suomessa koulujärjestelmä tavoittaa oppivelvollisuuden piirissä lähes kaikki lapset ja nuoret. Kouluilla onkin mahdollisuuksia tukea myönteistä tai neutraalia suhtautumista omaan kehoon (Australian Medical Association 2014, 7). Syksyllä 2016 voimaan astunut perusopetuksen opetussuunnitelma (POPS) painottaa aiempaa enemmän kehollisuuden merkitystä. Tämä painotus näkyy muun muassa mainintana liikunnanopetuksen tavoitteissa (POPS 2014, 433),

mutta myös opetussuunnitelman yleisissä tavoitteissa. (POPS 2014, 18–21). Keskeisiä tavoitteita liikunnan opetussuunnitelmassa ovat muun muassa oman kehon arvostaminen ja hyväksyminen sekä myönteinen suhtautuminen omaan kehoon ja sen muutoksiin (POPS 2014, 434).

Lukion valtakunnallinen opetussuunnitelma (LOPS) mainitsee tavoitteissaan yleisen identiteetin rakentamisen lisäksi myönteiset kokemukset omasta kehosta, koetusta liikunnallisesta pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä (LOPS 2015). Suhde kehoon mainitaan jo varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (VASU), jonka tavoitteiksi on asetettu lasten kehontuntemuksen kehittäminen, oman kehon kunnioittaminen ja suojeleminen, sekä myönteisen minäkuvan kehittäminen (VASU 2016). Liikuntatunneilla kehollisuus on kokonaisvaltaisesti läsnä toiminnan ollessa suurelta osin näkyvämpää ja fyysisempää kuin esimerkiksi lukuaineiden tunneilla (Kokkonen & Klemola 2013, 221), joten kehosuhde liittyy luonnollisesti liikunnanopetukseen, vaikkakaan sitä ei voida erottaa täysin muustakaan kasvatuksellisesta toiminnasta kouluissa. Liikunta on kuitenkin ainut oppiaine, jonka tavoitteisiin on opetussuunnitelmassa kirjattu painotuksena vahvistaa oppilaan myönteistä minäkäsitystä ja oman muuttuvan kehon hyväksymistä (OPS 2014, 434). Myös terveystiedon opetuksen katsotaan joskus olevan hyvä väylä kehonkuvan edistämiseen (Kontoniemi 2014). Liikunnanopetuksen etu on kuitenkin se, että se kuuluu kaikille jo ensimmäisestä luokasta lähtien, kun taas terveystieto alkaa kaikille yhteisenä oppiaineena vasta yläkoulussa.

Nuorten kehonkuvasta löytyy suhteellisen paljon kansainvälistä ja kotimaista tutkimustietoa. Nykyisen tiedon valossa myönteisen kehonkuvan rakentumista nuorilla suojelevat ja edistävät esimerkiksi liikunnan harrastaminen (mm. Basset-Gunter, McEvan & Kamarhie 2017; Campbell & Hausenblas 2009; Ojala 2017; Pihlajaniemi 2014), normaalipainoisuus (mm. Monteiro, Novaes, Santos & Fernandes 2016; Ojala ym. 2016; Shriver ym. 2012), miessukupuoli (mm. Abbott 2014; Al Sabbah ym. 2009; Lodewyk & Sullivan 2015; McCabe & Ricciardelli 2004; Ojala ym. 2012; Pihlajaniemi 2014; Shriver ym. 2012), hyvä itsetunto (Laakso 2013), perheen hyvä taloudellinen tilanne (Pihlajaniemi 2014) ja mediakriittisyys (Halliwell, Easun & Harcourt 2011; Laakso 2013). Riskejä kielteisen kehonkuvan kehittymiselle nuorilla voivat edeltävien suojaavien tekijöiden puuttumisen lisäksi olla kiusaamisen kohteeksi joutuminen (Bell & Rusforth 2008, 7; Lunde & Frisén 2011; Ricciardelli

2012), aikainen tai myöhästynyt puberteetti (mm. McCabe & Ricciardelli 2004; Sinkkonen 2012, 36; Wertheim & Paxton 2012), estetiikka- tai painoluokkalajin harrastaminen (Charpentier 2017; Krentz & Warschburger 2011), huono keskusteluyhteys vanhempien kanssa (Al Sabbah ym. 2009) ja kotoa saatu malli kielteisessä suhtautumisessa omaan kehoon (McCabe 2012; Dionne & Davis 2012) sekä runsas sosiaalisen median ja internetin käyttö (Mingoia ym. 2017; Tiggemann & Miller 2010; Tiggemann & Slater 2013). Seksuaalisen häirinnän tai kaltoinkohtelun kokeminen liittyy kielteiseen kehonkuvaan erityisesti tytöillä (Smolak 2012b; Treuer, Koperdak, Rozsa & Füredi 2005). Kielteiseltä kehonkuvalta sekä suojaavat tekijät että riskitekijät korreloivat usein keskenään ja ovat kumuloituvia (Levine & Smolak 2016; Smolak 2012a), ja vain osaa niistä pystyy luotettavasti tutkimaan ja mittaamaan, mikä vaikeuttaa syy-seuraussuhteiden ja kokonaiskuvan johtamista ilmiöstä.

Kehonkuvan tutkimus rajoittuu ajoittain melko kapeasti painoon ja kokoon keskittyvän tyytymättömyyden mittaamiseen ja syömishäiriöiden ennaltaehkäisyyn (Smolak 2012; Wertheim & Paxton 2012). Lasten ja nuorten kehonkuvaa tutkittaessa sovellettu pitkälti samoja malleja, joita on käytetty aikuisten kehotyytymättömyyttä tutkittaessa, mikä on johtanut todennäköisesti väärinymmärryksiin nuoruusiän kehonkuvan kehityksestä. (Smolak 2012.) Toistaiseksi on hyvin vähän tutkimusta, joka seuraisi kehonkuvan kehitystä nimenomaan siirtymässä lapsuudesta aikuisuuteen (Wertheim & Paxton 2012). Myöskään liikunnanopetuksen ja kehonkuvan linkittävää ajantasaista tutkimustietoa ei juuri ole saatavilla. Kansainvälisissä tutkimuksissa on tehty joitain interventioita koululaisten kehonkuvan parantamiseksi (esim. O’Dea 2012a; Scime ym. 2006; Cook-Cottone, Kane & Watson 2006), mutta nämä ovat rajallisesti sovellettavissa liikunnanopetukseen niillä resursseilla ja tuntimäärillä, mitä Suomessa nyt on käytettävissä. Myös kulttuuri kehon kokemisen suhteen saattaa vaihdella hyvin paljon maan mukaan (Grogan 2001, 6), joten lisää kotimaista tutkimusta tarvitaan. Koska valmista kattavaa teoriaa tai mallia liikunnanopetuksen vaikutuksista kehonkuvaan ei ole, päätin lähestyä kysymystä laadullisin menetelmin ja selvittää, mitkä ovat niitä asioita, jotka yksilöiden mielestä ovat vaikuttaneet kehonkuvaan kouluaikana. Erityisesti minua kiinnostivat alun perin liikuntaan, kouluympäristöön ja opettajiin liittyvät kokemukset, mutta teemahaastatteluissa ilmeni myös muita kehonkuvaan merkityksellisesti vaikuttaneita tekijöitä, joita en osannut aavistaakaan aloittaessani aiheen parissa.

Myönteinen ja arvostava suhde omaan kehoon on osa kokonaisvaltaista identiteettiä, jonka muodostaminen on nuoruuden tärkein kehitystehtävä. Koululla on mahdollisuuksia yltää Suomessa lähes jokaisen nuoren elinpiiriin ja tukea tämän suhteen tervettä kehittymistä. On tärkeää selvittää, mitkä ovat merkittävimmät tekijät ja mekanismit myönteisen kehosuhteen muodostumisen taustalla, jotta kouluissa ja yhteiskunnassa voitaisiin toimia parhaalla mahdollisella tavalla sen tukemiseksi.

2 KEHO JA KEHON KOKEMINEN

2.1 Kehonkuva

Arkikielessä kehonkuvan (engl. body image) voidaan ajatella olevan yksilön oma näkemys kehostaan. Käsitettä on alettu käyttää ensimmäisiä kertoja jo 1950-luvulla, jolloin muun muassa Schilder (1950, 11) määritteli kehonkuvan ”kuvaksi omasta kehostamme, jonka muodostamme mielessämme, toisin sanoen kuinka kehomme näyttäytyy meille” (Schilder 1950, 11). Tästä lähtien, käsitteen on tulkittu tarkoittavan monia asioita, kuten oman viehättävyyden arviota, kehon ääriviivojen tuntemista tai kehon tuntemusten kokemista (Grogan 2001, 1–2). Hargreaves ja Tiggeman (2006) määrittelevät kehonkuvan olevan yksinkertaisimmillaan yksilön ajatukset ja tunteet omasta kehostaan ja ulkoisesta olemuksestaan. Burns (1982) on avannut kehonkuvan (”body image”) käsitettä erottamalla sen kehon kaavasta (”body schema”). Kehon kaava on kehoa hahmottava automaattinen motoristen toimintojen systeemi, joka kehittyy vauvasta lähtien (Monni 2004). Kehon kaavasta poiketen kehon kuva sisältää nimenomaan arvioivan osan fyysisestä minästä. Kaikilla ihmisillä on siis mielikuva omasta kehostaan, joka voi olla enemmän tai vähemmän todenmukainen. (Burns 1982, 52.)

Vaikka kehonkuvan voidaan ajatella olevan mielikuva omasta kehostamme, se sisältää väistämättä psykologisen ilmiön lisäksi sosiaalisen, fysiologisen ja kulttuurisen puolen (mm. Grogan 2001, 6; Pihlajaniemi 2014; Smolak 2012b). Kehonkuvan käsitettä voidaan jäsentää jaotteleamalla sitä eri tavoilla. Yksi tapa hahmottaa kehonkuvan ulottuvuuksia on jako havainnollisiin, tunteellisiin, tiedollisiin, arvottaviin ja käyttäytymistä suuntaaviin osa-alueisiin (Smolak 2004). Joskus erotteluna käytetään myös jakoa asenteisiin, havaintoihin ja käyttäytymiseen (Verplanken & Velsvik 2008).

Burns (1982, 52) esittää jaotteluksi puolestaan, että kehonkuvan muodostavat neljä eri osa-alueita. Kehonkuvan yksi osa-alue on yksilön *todelliset subjektiiviset havainnot kehosta*, sen ulkonäöstä ja toimintakyvystä. Toiseksi kehonkuvaan liittyvät yksilön kokemusmaailmasta nousevat, *sisäistetyt psykologiset tekijät*, kuten persoonallisuus. Lisäksi osana kehonkuvaa ovat *sosiaaliset tekijät*, kuten yksilön kokemukset ympäristön reaktioista, sekä *ideaalinen*

kehonkuva. Kehonkuva on Burnsien mukaan siis arvottava kuva, jonka muodostamme mielestämme omasta kehostamme, ja se voi olla joko hyvin todenmukainen tai kaukana todellisuudesta. (Burns 1982, 52.)

Määritelmiä on siis lukuisia eikä kehonkuvan käsite ole yksinkertainen, mutta yhteistä näille määritelmille vaikuttaa olevan kehonkuvan moniulotteisuus. Tässä tutkielmassa tarkoitan kehonkuvalla yksilön kokemusta omasta kehostaan, sekä sen toiminnasta, että ulkoisista piirteistä. Tutkielman käsitys kehonkuvasta sisältää todelliset ja koetut havainnot, ajatukset, tunteet ja kokemukset suhteessa sosiaaliseen ympäristöön.

Kehonkuvan mittaaminen. Kehonkuvan mittareina on määrällisissä tutkimuksissa käytetty usein siluettikuvia ja kyselyitä (Grogan 2001, 26–31; Smolak 2004). Niin kutsutuissa siluettimittareissa tutkittavat valitsevat itseään kuvaavia tai ihannevirtaloita edustavia siluetteja. Myös valokuvia on käytetty kehonkuvan mittaamiseen samaan tapaan. Kyselyissä tutkittavat arvioivat usein tyytyväisyyttään yksittäisiin kehonosiin. (Grogan 2001, 30.) Näitä mittareita on kritisoitu keskittymisestä kielteisiin ajatuksiin ja tunteisiin kehonkuvasta (mm. Avalos, Tylka & Wood-Barcalow 2005). WHO-koululaistutkimuksessa kehonkuvaa on arvioitu oman kehon kokemisen arviointimittariin (Body Investment Scale, BIS) kuuluvilla väittämillä ulkonäköä ja vartaloa koskevista tunteista ja asenteista (Ojala ym. 2012). Kehonkuvan henkilökohtaisiin kokemuksiin on pyritty pääsemään käsiksi strukturoiduilla tai puolistrukturoiduilla haastatteluilla, joiden eduksi on katsottu se, että tutkittavat pääsevät joustavasti kertomaan niistä kehonkuvaan liittyvistä asioista, jotka he kokevat kaikista merkityksellisimmiksi kysymysten ohjaamatta tuloksia liikaa (Grogan 2001; 31). Myös tässä tutkielmassa kehonkuvaa pyritään ymmärtämään ja selittämään haastattelujen avulla.

2.2 Myönteinen kehonkuva

Myönteinen ja kielteinen kehonkuva kertovat jonkin arvon antamisesta keholle. Jotta yksilöllä voisi olla jokin arvottava mielikuva omasta kehostaan, täytyy hänellä olla myös jonkinlainen vartaloihanne, johon itseään voi verrata, sekä kyky pystyä tekemään tällaista vertailua (Smolak 2004). Myönteisen kehonkuvan tutkiminen on vielä jokseenkin tuoretta verrattuna kielteisen

kehonkuvan ja kehotyytymättömyyden tutkimukseen (Avalos ym. 2005; Wood-Barcalow, Tylka & Augustus-Horvath 2010). Avalos kollegoineen (2005) määrittelevät myönteiseen kehonkuvaan liittyvän ne piirteet kehossa, joista itse pitää, kehon hyväksymisen sen epätäydellisyydestä huolimatta, kehon kunnioittamisen ja sen tarpeiden kuuntelun sekä kehon suojelemisen epärealistisilta median ihanteilta. Näitä piirteitä mittaa myös heidän kehittämänsä, erityisesti myönteistä kehonkuvaa ja siihen liittyviä piirteitä arvioimaan on suunniteltu mittari (the Body Appreciation Scale, BAS). (Avalos ym. 2005.) Tylka ja Wood-Barcalow (2015) kuvailevat myönteistä kehonkuvaa moniulotteisena arvostuksena, hyväksyntänä ja rakkautena omaa kehoa kohtaan.

Samoja piirteitä myönteiseen kehonkuvaan nostetaan esille myös Wood-Barcalowin, Tylkan ja Augustus-Horvathin (2009), tutkimuksessa, jossa myönteinen kehonkuva näyttäytyi nuorilla naisilla oman kehon ainutlaatuisuuden ja kauneuden arvostuksena sekä tämän kauneuden laajana käsittämisenä, itsevarmuutena ja kehon hyviin puoliin keskittymisenä. Ne, joilla kehonkuva on myönteinen, huolehtivat kehostaan esimerkiksi terveellisillä elintavoilla eikä ulkopuolisilla tekijöillä, kuten median kauneusihanteilla, ollut heihin yhtä suurta vaikutusta kuin niillä, jotka kokevat kehonkuvansa kielteiseksi. (Wood-Barcalow ym. 2009.)

Myönteinen kehonkuva on kielteiseltä kehonkuvalta ja sen myötä usein häiriintyneeltä syömiskäyttäytymiseltä suojaava tekijä (Levine & Smolak 2016). Myönteinen kehonkuva on aikuisilla yhdistetty vahvasti useisiin hyvinvoinnin mittareihin, mutta lasten ja nuorten parissa tutkimusta tarvitaan enemmän (Halliwell ym. 2017).

2.3 Kielteinen kehonkuva ja kehotyytymättömyys

Kielteinen kehonkuva määritellään yksinkertaisimmillaan kielteisiksi ajatuksiksi ja tunteiksi omasta kehosta ja sen ulkonäöstä (Monteiro ym. 2014). Kielteinen kehonkuva voidaan jakaa kognitiiviseen puoleen, eli kielteisiin ajatuksiin omasta kehosta, sekä tapaan, jolla kyseiset ajatukset tulevat ilmi, esimerkiksi kuinka usein ja kuinka voimakkaina. Kielteinen kehonkuva voi ajatusten ja tunteiden lisäksi näyttäytyä kielteisinä asenteina, havaintoina ja käyttäytymisenä omaa kehoa kohtaan. (Verplanken & Velsvik 2008.) Tylka ja Wood-Barcalow

(2015) korostavat, että kielteinen kehonkuva on myönteisestä kehonkuvasta erillinen ilmiö. Kielteinen ja myönteinen kehonkuva eivät ole saman jatkumon kaksi eri päätä ja myönteinen kehonkuva ei tarkoita vain kielteisen kehonkuvan puuttumista. Tätä puoltaa esimerkiksi se, että iän myötä arvostus kehoa kohtaan voi kasvaa, vaikka sen ulkonäöstä tunnettaisiin edelleen tyytymättömyyttä. (Tylka & Wood-Barcalow 2015.)

Kielteinen kehonkuva voi vaihdella satunnaisista tyytymättömyyden tunteista äärimmäiseen pakkomielteisyyteen omasta ulkonäöstä (Bell & Rushforth 2008, 2). Kielteiset ajatukset omasta kehosta eivät vielä sinällään kerro kehotyytymättömyydestä (body dissatisfaction), vaan sen syntymiseen vaaditaan jatkuvaa ja automaattista kielteistä ajattelua ja tunteita. Kehotyytymättömyydestä kuitenkin usein puhutaan kehonkuvan yhteydessä, koska pitkään jatkuneet kielteiset ajatukset usein johtavat kehotyytymättömyyteen. (Bell & Rusforth 2008, 3; Verplanken & Velsvik 2008.) Kehotyytymättömyys on jatkuva epäsuhta nykyisen vartalon ja ihannevartalon välillä ja se voi johtaa tai olla johtamatta käyttäytymisen muutoksiin. Yleisimpiä kehotyytymättömyyteen yhdistettyjä käytöksen muutoksia ovat syömisen tarkkailu tai rajoittaminen, liikuntaharjoittelu, kauneuskirurgiset toimenpiteet tai anabolisten steroidien käyttö, viimeisin useammin miehillä. (Grogan 2001, 41–52; 67–77.)

Pahimmillaan kielteinen kehonkuva ja erityisesti halu olla laihempi voi johtaa syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen tai syömishäiriön puhkeamiseen (mm. Johnson & Wardle 2005; McKnight investigators 2003; Stice 2002; Stice & Bearman 2001; Wertheim & Paxton 2012), joka tapahtuukin yleisimmin juuri nuoruusiässä (Aalberg 2016; Wertheim & Paxton 2012). Kielteinen kehonkuva voi kuitenkin myös lievemmissä tapauksissa heikentää elämänlaatua ja fyysistä terveyttä (Grogan 2001, 3–5). Pitkittäistutkimukset näyttävät, että vähäinen kehotyytyväisyys varhais- ja keskinuoruudessa ennustaa myöhemmällä iällä enemmän psyykkisiä stressitekijöitä, kuten huonoa itsetuntoa ja masennusoireita (Holsen, Kraft & Roysamb 2001).

3 NUORUUSIÄSSÄ KEHONKUVAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

3.1 Nuoruusikä ja puberteetti

Nuoruusikä on lapsuuden ja aikuisuuden välinen, noin ikävuosien 12–24 väliin sijoittuva oma kehitysvaiheensa, jonka aikana nuori kypsyy fyysisesti ja psyykkisesti, irrottautuu lapsuudesta ja saavuttaa aikuisuuden. Fyysinen ja psyykinen kehitys ovat kytkeytyneet toisiinsa, ja ne ajoittuvat tytöillä ja pojilla hieman eri ikävaiheeseen. Nuoruusikä kestää yleensä yli seitsemän vuotta. Nuoruusiässä lapsuudessa muodostuneet persoonallisuusrakenteet järjestäytyvät uudelleen ja vakiintuvat – puhutaan myös ”ihmisen toisesta mahdollisuudesta.” Nuoruusiän kehityksellinen päätehtävä on itse hankittu identiteetti ja autonomia. (Aalberg 2016.)

Puberteetti ja nuoruusikä eroavat siten, että puberteetti kuvaa nuoren fyysistä kehitystä, ja nuoruusikä kehitysvaiheeseen kuuluvia psykologisia tapahtumia (Aalberg 2016). Puberteetti on erilaisten biologisten tapahtumien sarja, jonka seurauksena on sukukypsyys ja aikuisen biologinen keho. Puberteettiin vaikuttavat pääasiassa geneettiset, ravitsemukselliset ja hormonaaliset tekijät. Puberteetin tapahtumat ovat kaikilla samaa sukupuolta edustavilla ihmisillä pitkälti keskenään samat, mutta niiden ajoitus vaihtelee suuresti. (Shroff & Ricciardelli 2012.) Puberteetti kestää keskimäärin noin 3,5 vuotta (Aalberg 2016).

Nuoruusikä on haavoittuvaa aikaa, ja monet psyykkiset häiriöt puhkeavatkin nuoruusiässä. Puberteetin alku ja nopeat, suuret muutokset kehossa koettelevat myös psyykkistä tasapainoa. Pojilla yleisempiä ovat tarkkaavaisuushäiriöt sekä päihteiden ongelmakäyttö, kun taas tytöillä esiintyy enemmän masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja syömishäiriöitä (Aalberg 2016; Sinkkonen 2012, 43.) Syömishäiriöistä laihuushäiriö puhkeaa tyypillisesti nuoruusiässä ja ahmimishäiriö myöhäisessä nuoruusiässä tai varhaisaikuisuudessa (Wertheim & Paxton 2012). Nuoret ovat usein huolestuneita omasta ulkonäöstään, vaikkei varsinaista syömishäiriötä puhkeaisikaan (Abbott 2014, 32).

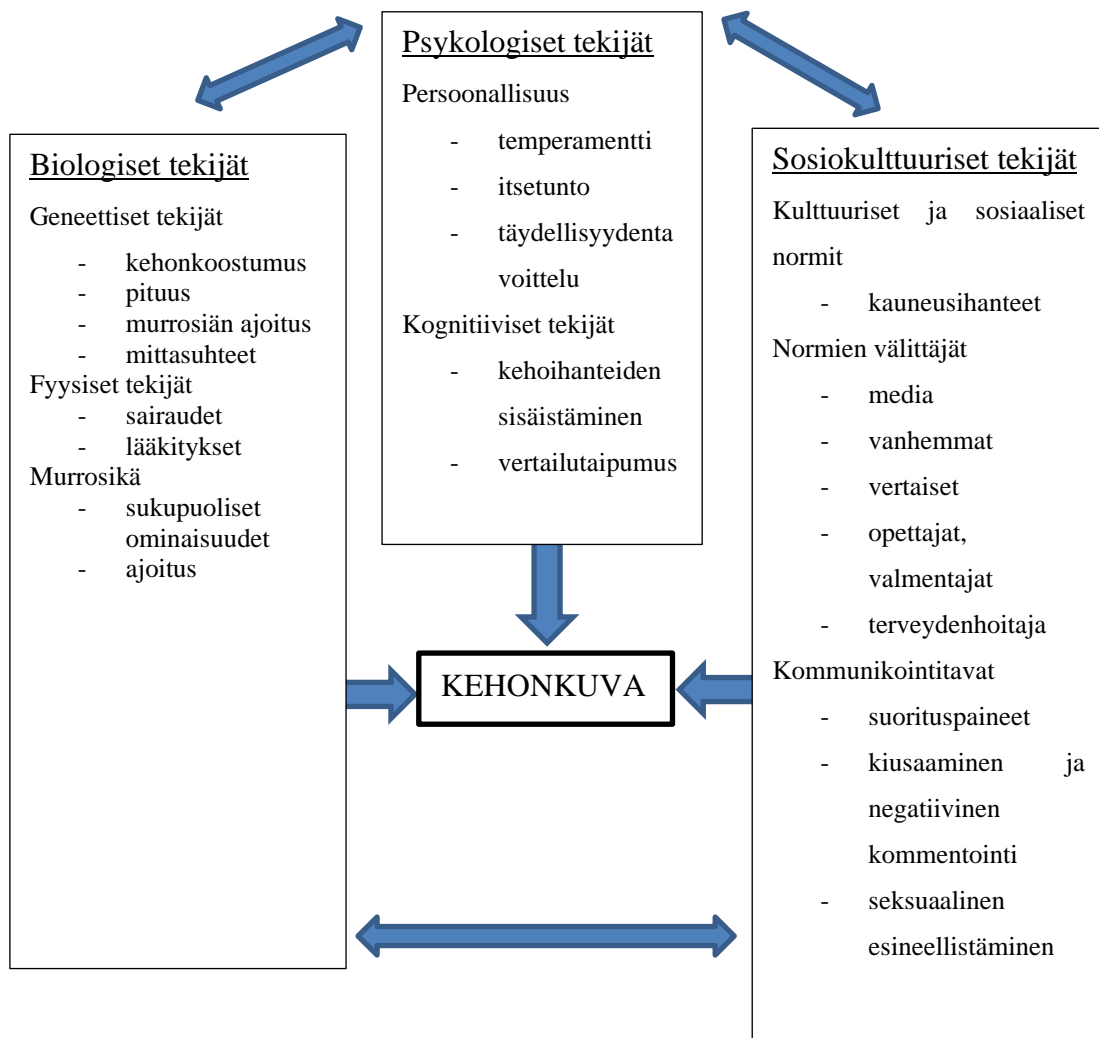
Toistaiseksi on melko vähän tutkimusta, joka seuraisi kehonkuvan kehitystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä siirtymässä lapsuudesta aikuisuuteen (Wertheim & Paxton 2012). Ainakin

naisilla näyttäisi kuitenkin siltä, että kehonkuva paranee iän myötä ja vanhemmat naiset arvostavatkin kehoaan nuoria naisia enemmän (Tiggemann & McCourt 2013). Kehonkuvan kehitys liittyy tiiviisti sosiaalisen, kognitiiviseen ja fyysiseen kehitykseen, (Smolak 2012a), joten on luonnollista, että puberteetti-ikä kehityspyrahdyksessä kehonkuvakin useimmiten muuttuu. Joillakin muutokset voivat olla mullistavia, ja joillakin merkityksettömmämpiä ja jopa huomaamattomia. Kehonkuvan muutokset voivat nousta ihmisestä itsestään, tai olla seurauksia muiden reaktioista hänen kehonsa muutokseen. (Wertheim & Paxton 2012.) Biologisten muutosten lisäksi nuoruusiässä tapahtuu myös psyykkisiä muutoksia sekä sosiaalisten verkostojen uudelleen rakentumista. Biologiset muutokset tapahtuvat siis aina sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa, joten ne on otettava huomioon tarkastellessamme kokonaisvaltaista nuoruusiän kehitystä. (Shroff & Ricciardelli 2012.)

Joitakin nuoria muutosten aika voi järkyttää niin paljon, että he voivat jopa hyökätä omaa kehoaan vastaan tai yrittää peittää tai estää kasvun. Kehon nopea, epäsymmetrinen kehittyminen, kömpelyys ja kasvun eriaikaisuus ikätovereiden kanssa aiheuttavat usein hämmennystä ja epävarmuutta. Nuoren kehonkuva on jatkuvassa muutostilassa, ja käsitykset itsestä saattavat muuttua päivittäin. Yhdessä ympäristön paineiden kanssa muutokset aiheuttavat monille epävarmuutta ja ahdistusta. Yleisesti nuoret kokevat jossain vaiheessa olevansa liian pitkiä tai liian lyhyitä, liian lihavia tai liian laihoja tai liian aikaisin tai myöhään kehittyviä. (Aalberg 2016; Ojanen & Liukkonen 2013, 245.) Kehosta tulee erilainen kuin mihin nuori on tottunut, olivat muutokset sitten odotettuja tai eivät. Näihin muutoksiin kaikkien on sopeuduttava suhteellisen lyhyen ajan sisällä. (Wertheim & Paxton 2012.)

Huoli murrosikässä tapahtuvista kehon muutoksista on myös erittäin näkyvä ilmiö muun muassa nuortenlehtien kysymyspalstoilla. Paljon huolta nuorten keskuudessa herättää, onko oma kehitys normaalia (Aalberg 2016). Murrosiän aikana epävarmuus omasta kehosta tulee monen opettajan kokemuksen mukaan ilmi esimerkiksi paritansseihin suhtautumisessa. Seitsemäsluokkalaiselle pelkkä toisen kädestä kiinni pitäminen voi olla vaikeaa ja jännittävää, mutta yhdeksäsluokkalaiset suhtautuvat paritansseihin kevyemmin ja kyselevät tanssituntien alkamisesta etukäteen. Kehonkuvasta voi herätä tunteita myös uintituntien yhteydessä. Nuorten voi olla vaikea olla vähissä vaatteissa luokkakavereidensa edessä, vaikka uinti itsessään saattaisikin olla heidän mielestään mukavaa. (Virta & Lounassalo 2013, 501–502.)

Kehonkuvan biopsykososiaalinen malli (kuvio 1) on yksi tapa jäsentää nuorten kehonkuvan muodostumista. Kuviosta nähdään, kuinka kolme osa-alueetta (biologinen, psyykinen ja sosiokulttuurinen) vaikuttavat osaltaan kehonkuvaan, ja toisaalta ovat yhteyksissä myös toinen toisiinsa. Mikään yksittäinen tekijä siis harvoin on vastuussa yksilön suhtautumisesta omaan kehoonsa. (Wertheim & Paxton 2012.) Malli on kehitetty nuoria tyttöjä koskevien tutkimusten perusteella, mutta sillä voi olla sovellusarvoa myös poikien kehonkuvan ymmärtämisessä, vaikka kehotytyttömyyden syntymekanismit näyttävätkin olevan hieman erilaisia.



KUVIO 1. Mukailtu Wertheim & Paxton 2012, 189.

Kehonkuvan biopsykososiaalinen malli ei ole ainutlaatuinen tai kaiken kattava nuorten kehonkuvan rakentumisen selittäjä. Se antaa kuitenkin viitekehyksen sille, miten erilaiset biologiset ja psykologiset tekijät rakentavat yksilön kehonkuvaa aina kulloisessakin sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa. Taulukossa mainitut tekijät ovat kaikki tutkimuksissa todennettuja kehonkuvan rakentajia, mutta ne eivät välttämättä yksin aiheuta kehonkuvan ongelmia. Yksilöllä on suurin riski kehotyytymättömyyteen, kun usean eri osa-alueen riskit kasaantuvat. (Wertheim & Paxton 2012.)

Toinen paljon käytetty malli, jolla pyritään jäsentämään niitä tekijöitä, joilla arvellaan olevan vaikutuksia nuorten kehonkuvaan ja syömishäiriöiden kehittymiseen, on kolmiportainen malli (Tripartite Influence Model, TIM). Mallin ovat kehittäneet Thompson kollegoineen (1999) ja sitä ovat käytännössä arvioineet muun muassa Keery, van den Berg ja Thompson (2004). Kolmiportaisessa mallissa kehonkuvaan vaikuttavia sosiokulttuurisia tekijöitä ovat vertaiset, vanhemmat ja media (Keery, van den Berg & Thompson 2004). Seuraavissa kappaleissa olen eritellyt kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä muun muassa näitä malleja mukaillen.

3.2 Biologiset tekijät, muutokset ja niiden ajoitus

Sukupuoli. Kielteinen kehonkuva on tytöillä yleisempää kuin pojilla monen tutkimuksen mukaan (mm. Abbott 2014; Al Sabbah ym. 2009; Lodewyk & Sullivan 2015; McCabe & Ricciardelli 2004; Ojala ym 2012; Pihlajaniemi 2014; Shriver ym. 2012), mutta on myös joitakin tutkimuksia, joissa kehotyytymättömyyttä esiintyy nuorilla pojilla ja tytöillä suunnilleen yhtä paljon (Kerner ym. 2018). Pientä vääristymää voi aiheuttaa se, että poikien kehotyytymättömyyttä on tutkittu huomattavasti vähemmän, ja poikien ja tyttöjen tyytymättömyys kehoonsa on usein erilaista (Grogan 2001, 121; Hargreaves & Tiggeman 2006). Esimerkiksi painoindeksin ja kehotyytyväisyyden yhteyksien tutkiminen ei pojilla anna kokonaiskuvaa ilmiöstä, koska pojilla kauneusihanne on usein lihaksikkaampi, ja sen vuoksi niin korkea kuin matalakin painoindeksi saattavat ennustaa kehotyytymättömyyttä (van den Berg 2012).

Lapset keskittyvät usein sukupuolesta riippumatta lapsena enemmän siihen, miten heidän kehonsa toimivat ja mitä kaikkea niillä voi tehdä. Tytöillä tämä toiminnallinen suhde kehoon heikentyy poikia useammin ja aikaisemmin, ja ulkonäkö alkaa painottua enemmän murrosiässä. Siihen, miksi näin tapahtuu, on arveltu liittyvän enemmän kulttuuriin kuin biologisiin eroihin itsessään. Länsimaisessa kulttuurissa naisten vartaloa arvostetaan pitkälti sen ulkonäön vuoksi, kun maskuliininen keho nähdään enemmän toimijana ja tekijänä. (National Eating Disorders Collaboration 2014, 32.) Tytöt saavat ympäristöstään määrällisesti enemmän kehoaan koskevia viestejä kuin pojat, niin myönteisiä kuin kielteisiäkin (McCabe ym 2006; Ojala 2011).

Vuoden 2014 WHO-koululaistutkimuksen aineistoon pohjautuvan tutkimuksen mukaan joka toinen tyttö pitää itseään hieman liian lihavana tai liian lihavana, pojista noin viidennes ajattelee olevansa liian lihava ja samansuuruinen osuus pitää itseään liian laiha (Ojala 2017). Myös Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa eli LIITU- tutkimuksen tulokset mukailevat tätä suuntausta. Tutkimuksessa pojista 16 prosenttia ajatteli olevansa liian laihoja ja 20 prosenttia liian lihavia, kun taas tytöistä 6 prosenttia kokevat olevansa liian laihoja ja 40 prosenttia liian lihavia. (Lyyra ym. 2018, 136.) Tytöt tavoittelevat nimenomaan useammin pienempää tai hoikempaa vartaloa, kun taas pojilla oma ihannekeho voi olla joko isompi tai pienempi (van den Berg 2012). Pojilla kriittisyys omaa kehoa kohtaan voi liittyä useammin sen toimintaan, kuten urheilussa menestymiseen, ulkonäön sijaan. Pojilla kehotyymättömyys on tyttöjä harvinaisempaa varhaisnuoruudessa, ja paineet lihaksikkeudesta saattavat ilmaantua vasta aikuisena. (McCabe 2012.) Tytöillä kehonkuvaa on tutkittu enemmän, mutta näyttää kuitenkin siltä, että kehotyymättömyys tai kielteiset ajatukset omasta kehosta ovat heillä paljon yleisempiä (mm. Campbell & Hausenblas 2009; Lodewyk & Sullivan 2015; McCabe 2012; McCabe & Ricciardelli 2004; Ojala ym 2012; Pihlajaniemi 2014; Shriver ym. 2012). Tyttöjen suurempaa tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan on yritetty selittää esimerkiksi länsimaalaisen kulttuuriympäristön taipumuksella arvostaa miespuolista kehoa toimijana ja tekijänä, kun taas naisen kehon arvo on pitkälti tullut sen katsottavana olemisesta (Abbott 2014, 32). Selittävää tutkimustietoa eroista löytyy kuitenkin vähän.

Paino. Länsimaisessa kulttuurissa ideaalinen keho on perinteisesti naisilla hoikka ja miehillä hoikka ja lihaksikas (National Eating Disorders Collaboration 2014, 20). Varsinkin naisten hoikasta kauneushanteesta löytyy paljon tutkimusta 1980–2000 luvuilta (Dittmar ym. 2000;

Grogan 2001, 6-7), mutta myös naisten kauneusihanne on muuttunut 2010-luvulla lihaksikkaampaan suuntaan (Bozsik ym. 2018).

Kehonkuvan ja painon yhteyksiä on tutkittu paljon, ja näyttää siltä, että ylipainoisuus on voimakas kielteistä kehonkuvaa ennustava tekijä niin nuorilla kuin aikuisillakin, naisilla ja miehillä (mm. Bell & Rushfort 2008, 7; Monteiro ym. 2016; Ojala ym. 2012; Ojala ym 2016; Olive ym. 2012; Shriver ym. 2012; van den Berg 2012). Hoikkuuden paineet näyttävät olevan erityisen vahvoja tytöillä (Ojala 2017). Lähes kaikissa nuorten tyttöjen painoa ja kehonkuvaa tarkastelevissa tutkimuksissa ylipainoisilla ja lihavilla on kielteisempi kehonkuva, kuin normaalipainoisilla (van den Berg 2012). Ylipainoiset lapset kohtaavat myös hoikempia ikätovereitaan enemmän kielteisiä asenteita kaveripiirissään (Olsen ym. 2020) ja liikunnanopettajillakin on taipumusta lihavien lasten erilaiseen kohteluun (O'Brien ym. 2006). Toisaalta ajatus siitä, että lihavat ihmiset olisivat automaattisesti tyytymättömiä kehoonsa, viestii myös lihavuuden voimakkaasta leimasta (Bell & Rushfort 2008, 7). Suuremmassa painossa ei ole sinällään mitään, mikä biologisesti ja automaattisesti lisäisi kehotyytymättömyyden riskiä, vaan kehotyytymättömyydelle altistavat nimenomaan sosiokulttuuriset odotukset (Smolak 2012b).

Murrosikä. Merkittävimmät nuoruusiän muutokset liittyvät puberteettiin (Shroff & Ricciardelli 2012). Tyypillisten sukupuolisten ominaisuuksien kehittyminen tai kehittymättömyys sekä siihen liittyvä muiden ihmisten reagointi voivat olla odotettuja, tai vaikeuttaa omassa kehossa viihtymistä entisestään. (Aalberg 2016.) Sillä, kuinka paljon nuorella on etukäteen tietoa murrosiän muutoksista, voi olla vaikutusta siihen, miten hän kokee ne (Wertheim & Paxton 2012). Aikaisemmissa tutkimuksissa on merkkejä siitä, että normaali puberteettiin kuuluva rasvakudoksen lisääntyminen voi aiheuttaa tytöillä tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan, kun taas pojilla murrosikä tuo mukanaan pituutta ja lihaksikkuutta, jotka ovat enemmän linjassa länsimaisen kulttuurin kauneusihanteiden kanssa ja siten usein odotetumpia ja tekevät kehon muutoksiin sopeutumisesta helpompaa (Holsen, Kraft & Roysamb 2001; O'Dea 2012b; Ojala 2017).

Tyttöjen biologinen kehitys. Yleisimmin tutkimuksissa käytetty tyttöjen biologisen kehityksen mittari on kuukautisten alkamisen ajoitus. Kuukautisten alkaminen on merkittävä muutos kehityksessä lapsen kehosta aikuisen kehoon, ja siihen suhtautuminen vaihtelee kulttuurien välillä. Länsimaissa tyttöjen oma suhtautuminen kuukautisiin vaihtelee ja herättää heissä ristiriitaisia tunteita. Kuukautisten alkaminen koetaan toisaalta merkittäväksi tapahtumaksi, mutta kuukautisiin liittyviä asioita myös häpeillään. Kuukautisiin liittyvä häpeä mukailee yleistä länsimaista kulttuuria, jossa verta ei saa näkyä ja kuukautisista ei puhuta julkisesti, ja sillä voi olla suuri vaikutus tyttöjen käsitykseen omasta kehostaan. (Smolak 2012b.) Tytöt, joilla kuukautiset ovat alkaneet, ovat alttiimpia mukailemaan äitiensä pelkoa lihomisesta, kuin ne ikätoverinsa joilla kuukautisia ei vielä ole. Merkityksellistä kehonkuvan kehityksen kannalta näyttää olevan nimenomaan murrosiän ajoitus. (Wertheim & Paxton 2012.)

Ennen kuukautisten alkamista tytöillä alkavat rintojen ja karvoituksen kehitys, suunnilleen samaan aikaan kasvupyrähdyksen kanssa. Nopein kasvuvaihe (noin 9 cm vuodessa) on tytöillä keskimäärin kahdentoista vuoden iässä, mutta tässäkin esiintyy yksilöllistä vaihtelua. Pituuskasvua määrittävät pääasiassa geneettiset tekijät. Pituuden lisäksi paino luonnollisesti lisääntyy puberteetin aikana, kasvuhuipun ollessa noin kuusi kuukautta pituuskasvuhuipun jälkeen. Tytöt keräävät puberteetin aikana rasvaa kehoonsa jopa kaksi kertaa nopeammin kuin pojat. (Smolak 2012b.) Näidenkin muutosten kanssa keskinen tekijä kehotytyväisyyden kannalta näyttää olevan ajoitus – ikätovereista poikkeava kehitys ja vertailu muihin saattavat altistaa tyttöjä kehotytyttömyydelle (Wertheim & Paxton 2012). Rintojen ja karvoituksen kehittymiseen, kuten kuukautisiin, liittyy monilla ristiriitaisia tunteita ja niihin täytyy sopeutua, olivat ne odotettuja tai eivät (Smolak 2012b). Tässäkin luonnollisesti on kuitenkin kulttuurien ja yksilöiden välisiä eroja.

Poikien biologinen kehitys. Pojilla puberteetti alkaa keskimäärin kaksi vuotta myöhemmin kuin tytöillä (Aalberg 2016; Shroff & Ricciardelli 2012). Toisin kuin tytöillä, pojilla pituuskasvu jatkuu pitkään sukuelinten kehittymisen jälkeen ja lihasvoiman kasvukin saavuttaa huippunsa keskimäärin kymmenen vuotta myöhemmin kuin tytöillä (Aalberg 2016). Useimmissa länsimaissa pituuskasvun huippu alkaa pojilla noin 11 vuoden iässä ja voi jatkua varhaisaikuisuuteen. Pituuden mukana painokin lisääntyy, mutta pojat keräävät vartaloonsa huomattavasti enemmän rasvatonta massaa kuin tytöt. (Shroff & Ricciardelli 2012.)

Poikien sukuelinten kehitys alkaa yleensä samaan aikaan häpykarvoituksen ilmestymisen kanssa. Muu vartalon karvoitus alkaa kasvaa noin kaksi vuotta tämän jälkeen. (Shroff & Ricciardelli 2012.) Jos tytöille naisellisten muotojen kehittyminen on merkityksellistä sukupuoli-identiteetin kannalta, poikien käsitys omasta maskuliinisuudesta tiivistyy usein sukuelimiin, joiden kokoa, muotoa ja reagointia vertaillaan muihin (Aalberg 2016). Sinkkosen ym. (1998/2012) tutkimuksessa 13–14- vuotiaiden poikien kehotytyttömyys oli korkeimmillaan ja mieliala matalimmillaan silloin, kun poika oli Tannerin kehitysasteikolla mitattuna kolmostasolla, eli sukupuolielinten sekä karvoituksen kehitys oli alkanut, mutta vielä keskeneräinen. Sinkkosen mukaan tämän suuntainen kehitys on odotettua sekä selitettävissä maalaisjärjellä: kun kaikki meneekin hyvin kehityksen edetessä, nuori oppii luottamaan omaan kehoonsa. (Sinkkonen 2012, 31.)

Pojilla selvä murrosiän merkki on lisäksi äänenmurros, joka ajoittuu usein kasvupyrähdyksen huippukohtaan. Myös aknea esiintyy miehillä eniten juuri murrosiässä, ja joidenkin tutkimusten mukaan jopa 95 prosenttia pojista kärsii jonkin asteisista akneoireista ennen 21 ikävuotta. Aknen on tutkittu olevan merkittävä stressitekijä. Poikien henkilökohtaisesta suhtautumisesta murrosiän muutoksiin on huomattavasti vähemmän tietoa saatavilla, kuin tyttöjen. Tämänhetkisen tiedon valossa näyttää, että pojat suhtautuvat yleisesti myönteisesti fyysisiin muutoksiin lukuun ottamatta epävarmuuden tunteita iho-ongelmista ja oman kehityksen vertailusta muihin. (Shroff & Ricciardelli 2012.) Pojat eivät aina ole valmistautuneita ensimmäisiin yöllisiin siemensyöksyihin, ja voivat ymmärtää ne väärin (Aalberg 2016). Toisin kuin tytöt, jotka keskustelevat joskus kuukautisten alkamisesta ystäviensä kanssa, pojat eivät yleensä puhu siemensyöksyistä muille, vaikka asiasta voidaan vitsailla kaveriporukassa (Shroff & Ricciardelli 2012). Vaikka poikien biologisista muutoksista nousevia tunteita ei olekaan tutkittu yhtä paljon kuin tytöillä, nopeat ja suuret muutokset haastavat jokaisen sopeutumiskykyä (Aalberg 2016).

Murrosiän ajoitus. Murrosiän muutoksien ajoituksella näyttää olevan enemmän yhteyksiä kehonkuvan kehitykseen, kuin muutoksilla itsellään. Viivästynyt murrosiän kehitys voi aiheuttaa nuorelle stressiä, joka saattaa häiritä nuoren persoonallisuuden kehitystä. Pojat näyttävät kärsivän viivästyneestä murrosiän kehityksestä enemmän kuin tytöt. (Aalberg 2016.) Tyttöillä taas ikätovereitaan varhaisempi kehitys voi altistaa suuremmalle

kehotytyymättömyydelle (McCabe & Ricciardelli 2004; Sinkkonen 2012, 36; Wertheim & Paxton 2012; Williams & Currie 2000). Toisaalta myös jotkut ikäisiään myöhemmin kehittyvät tytöt kokevat useammin olevansa liian laihoja (Williams & Currie 2000). On kuitenkin paljon keskustelua siitä, onko varhainen murrosikä itsessään kehotytyymättömyydelle altistava tekijä, vai vaikuttaako tyttöjen kehonkuvaan enemmän korkeampi painoindeksi, joka on aikaisin kehittyneillä tytöillä yleisempi. Varhain kehittyneillä tytöillä esiintyy myös enemmän masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta, jotka voivat olla myös murrosiän vaihetta enemmän kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä. Ikätovereitaan aikaisemmin kehittyneet kokevat myös enemmän seksuaalista häirintää ja esineellistämistä, minkä on myös todettu olevan yhteydessä huonompaan kehonkuvaan. (Smolak 2012b.)

Toisaalta lähes yhdeksäsataa nuorta tarkastellen tutkimuksen mukaan sekä aikaisemmin kehittyneet tytöt että pojat olivat suosituimpia ikäistensä parissa, eli vaikutus ei ole tytöillekään pelkästään kielteinen. Samaisessa tutkimuksessa myös huomattiin, että tytöillä tyytyymättömyys omaan kehoon oli yhteydessä muutosstrategioihin, kuten haluun laihduttaa, mutta pojilla taas useammin ei. Pojista varhain kehittyneet keskittyivät enemmän kehoonsa ja sen muokkaamiseen liikuntaharrastuksilla ja syömiskäyttäytymisellä. (McCabe & Ricciardelli 2004.) Jotkut pojat tosin kertovat myös poistavansa ihokarvojaan ja ruskettuvansa muuttaakseen ulkonäköään (Shroff & Ricciardelli 2012). Nuoruusiälle on tyypillistä, että hyväksyntää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta haetaan vahvasti omasta ikäryhmästä, joten muista poikkeava kehitys voi olla psyykkisesti kuormittavaa, vaikka muutosstrategioita ei olisikaan (Wertheim & Paxton 2012).

3.3 Psykologiset tekijät

Kehonkuva ja persoonallisuus. Wertheimin ja Paxtonin (2012, 189, kuvio 1) mukaan persoonallisuus on yksi yksilön kehonkuvaan vaikuttava psykologinen tekijä (Wertheim & Paxton 2012). Nykyään kehonkuva ja persoonallisuus käsitetään melko irrallaan toisistaan, mutta niiden välisiä suhteita on kuitenkin yritetty selvittää. Kehonkuvasta ja persoonallisuuden piirteistä löytyy paljon teoreettista kirjallisuutta, ja jonkin verran myös empiirisiä tuloksia. Persoonallisuuden tulkitaan selittävän osaltaan sitä, miksi samassa sosiaalisessa ympäristössä,

samankaltaisilla kehon rakenteilla, kauneushanteilla ja tukiverkostoilla kasvaneilla ihmisillä voi olla hyvinkin erilainen tyytyväisyys omaan kehoonsa. (Dionne & Davis 2012.)

Täydellisydentavoittelu on persoonallisuuden piirre, joka saattaa olla yhteydessä oman arvon suurempaan määrittelyyn ulkonäön kautta (Bell & Rusforth 2008, 8). Täydellisyyttä tavoittelevat ihmiset asettavat itselleen korkeita vaatimuksia, myös kehon ulkonäön suhteen. Vaikka suuri osa tähänastisesta tutkimuksesta käsittelee täydellisydentavoittelun yhteyttä syömishäiriöihin, on melko selvää näyttää myös siitä, että täydellisydentavoittelu ennustaa huonompaa kehonkuvaa, oli syömishäiriödiagnoosia tai ei. (Dionne & Davis 2012.)

Myös neuroottiset tai pakkomielleiset sekä narsistiset persoonallisuuden piirteet ovat joissain tutkimuksissa olleet yhteydessä kehonkuvaan. Neuroottisia persoonallisuuspiirteitä ilmentävillä kehotytyttömyys on usein todennäköisempää. Tässä, kuten muussakin kehonkuvan tutkimuksessa naisia on tutkittu miehiä enemmän, mutta yhteydet näyttävät pitävän paikkaansa molemmilla. Niillä, joilla on narsistisia piirteitä, on usein hyvin myönteisiä käsityksiä itsestään ja ulkonäöstään, mutta jatkuva herkkyys kritiikille ja suuri ihailun tarve saattavat myös aiheuttaa suurempaa kehotytyttömyyttä. (Dionne & Davis 2012.)

Kehonkuvaa käsittelevissä tutkimuksissa törmää hyvin usein myös itsetuntoon. Kehonkuvan ja itsetunnon on jo pitkään tiedetty linkittyvän läheisesti yhteen. Kehonkuvan ongelmat liittyvät vahvasti yleisesti huonoon itsetuntoon varhaisnuoruudessa, mukaan lukien huonommuuden tunteet niin koulumenestyksessä, sosiaalisissa suhteissa kuin fyysisissä suorituksissakin. Toisaalta hyvä itsetunto tukee myös nuorten myönteistä kehonkuvaa. (Bell & Rushforth 2008, 7–8; O’Dea 2012b; Williams & Currie 2000.) Pihlajaniemen (2014) WHO-koululaistutkimuksen aineistoa hyödyntävässä pro gradu- tutkielmassa tarkasteltiin 13–15-vuotiaiden nuorten itsetuntoa ja kehonkuvaa. Ylimpään kolmannekseen itsetuntonsaan sijoittuvilla oli jopa 20 kertaa todennäköisemmin myönteinen kehonkuva, kuin niillä nuorilla, joilla oli matalin itsetunto (Pihlajaniemi 2014).

Kehonkuva ja psyykkiset häiriöt. Monia psyykkisiä häiriöitä on yhdistetty tutkimuksissa kehonkuvan ongelmiin. Eräitä äärimmäisiä kehonkuvan vääristymiin liittyviä häiriöitä ovat

syömishäiriöt, jotka ovat nuorten naisten yleisimpiä ja vaarallisimpia mielenterveyden häiriöitä (Charpentier 2017). Syömishäiriöt ovat väestötasolla melko harvinaisia, mutta yleisiä nuorilla ja nuorilla aikuisilla naisilla. Yleisimpiä syömishäiriöitä ovat laihuushäiriö (anorexia nervosa) ja ahmimishäiriö (bulimia nervosa). (Tarnanen, Suokas & Vuorela 2015.) Nämä häiriöt alkavat yleensä murrosiässä tai nuorena aikuisiässä (Tarnanen ym. 2015; Wertheim & Paxton 2012). Kielteinen kehonkuva ja häiriintynyt syömiskäyttäytyminen näyttävät ennustavan nuorilla tytöillä myös masennusoireita (Stice & Bearman 2001). Kielteinen kehonkuva liittyy usein syömishäiriöihin, vaikkakaan ei kaikilla syömishäiriötä sairastavilla (Bell & Rusforth 2008, 2). Kehotyytymättömyyden katsottiin Sticen (2002) meta-analyysissä olevan kuitenkin suurin syömishäiriötä ennustava tekijä. Syömishäiriön puhkeaminen on kuitenkin lopulta aina monen tekijän summa (Stice 2002). Hyväksyvä suhtautuminen omaan kehoon ja vartalon kokoon, myönteinen käsitys itsestä, hyvä itsetunto sekä sosiaalinen tuki ovat syömishäiriöiltä suojaavia tekijöitä. Vanhemmat, koulu ja media ovat keskeisessä roolissa minäkuvan muovautumisessa. (Duodecim 2014.)

Dysmorfinen ruumiinkuvan häiriö tarkoittaa tilaa, jossa henkilö on vakuuttunut oman ulkonäkönsä tai jonkun ulkoisen piirteensä epämuotoisuudesta, rumuudesta tai viallisuudesta. Ruumiinkuvan häiriöstä kärsivän huoli ruumiinsa tai sen osan ulkonäöstä on selvästi liiallista, psyykkisesti erittäin kuluttavaa ja normaalielämään vaikuttavaa. (Huttunen 2018.) Ruumiinkuvan häiriö voi johtaa hakeutumiseen kosmeettisiin leikkauksiin tai toimenpiteisiin, mutta ne harvoin vievät tyytymättömyyttä pois. Myös tämä häiriö puhkeaa yleisimmin nuoruusiässä. (Huttunen 2018; Mayo Clinic 2019.) Tosiin kuin syömishäiriöt, ruumiinkuvan häiriöitä esiintyy lähes yhtä paljon naisilla ja miehillä. Moni jää kuitenkin myös vaille diagnoosia ja hoitoa sairauteen liittyvät häpeän ja hoitoon hakeutumisen pelon vuoksi. (Bell & Rusforth 2008, 19–20.) Dysmorfisesta ruumiinkuvan häiriöstä eroaa usein kehodysforiaksi kutsuttu, kehon ja sukupuoli-identiteetin ristiriita. Toisin kuin dysmorfinen ruumiinkuvan häiriö, oman kehon ulkonäön muokkaaminen vastaamaan sitä sukupuoli-identiteettiä, johon tuntee kuuluvansa, voi helpottaa ahdistusta. (Kärnä 2017.) Sukupuoliristiriita saattaa myös useammin ilmetä varhaisemmin lapsuudessa kuin dysmorfinen ruumiinkuvan häiriö. Huomioitavaa on myös, että vaikka sukupuoliristiriita on tällä hetkellä käytössä olevan ICD-10- sairausluokituksen mukaan sukupuoli-identiteetin häiriö, monen asiantuntijan mielestä transsukupuolisuutta ei tulisi käsitellä mielenterveyden häiriönä. (Seta ry 2020.)

3.4 Sosiokulttuurisen ympäristön merkitys

Sosiokulttuurinen ympäristö näyttää määrittelevän vahvasti nuorten odotuksia siitä, millainen tulisi olla ja miltä tulisi näyttää (Wertheim & Paxton 2012). On vaikea todentaa, milloin kehonkuvaa aletaan hahmottaa suhteessa muihin, mutta jo 15- kuukautisten vauvojen on huomattu tunnistavan oman peilikuvansa. Jo kolmevuotiaat amerikkalaiset ja australialaiset lapset yhdistävät enemmän myönteisiä piirteitä normaalipainoisiin tai hoikkiin ihmisiin verrattuna ylipainoisiin, ja taipumus vertailla itseään muihin näyttää heräävän 4–6 vuoden iässä (Smolak 2012a). Ei ole kuitenkaan selvää, missä iässä kehotytyttömyys alkaa kasvaa, eikä kovin nuorilla lapsilla ole myöskään keinoja välttämättä sanoittaa omaa kehonkuvaansa.

Kolmiportaisen mallin mukaan kehonkuvaan vaikuttavaan sosiokulttuurisen ympäristöön kuuluvat vertaiset, vanhemmat ja media (Keery ym. 2004). Niiden lisäksi usein osaksi sosiokulttuurista ympäristöä esitetään sosiaaliset normit ja odotukset, ja muut läheiset ihmissuhteet. Näistä kehonkuvaan näyttävät vaikuttavan vahvasti ainakin ystäväpiiri ja perhe sekä media, kuten lehdet, televisio, mainokset, musiikkivideot ja sosiaalinen media. (McCabe, Ricciardelli & Ridge 2006; Wertheim & Paxton 2012.) Niiden nuorten, joilla on ulkonäköpaineita, perheillä, varsinkin äideillä, on todennäköisesti myös ongelmallinen suhtautuminen omaan ulkonäköönsä (McCabe 2012; Dionne & Davis 2012). Vanhemman oma huono kehonkuva ei kuitenkaan automaattisesti näytä johtavan kehotytyttömyyteen myös lapsilla, vaan siihen liittyy usein joko lapsen painon kommentointi, laihdutukseen kannustaminen tai vanhemman oma häiriintynyt syömiskäyttäytyminen. (Wertheim & Paxton 2012.) Vanhempien asettama roolimalli kuitenkin vaikuttaa siihen, miten kehoista puhutaan ja kuinka paljon ulkonäköä arvostetaan (Bell & Rusforth 2008, 7). Myös kommunikointi vanhempien kanssa saattaa vaikuttaa. Al Sabbahin ja kollegoiden (2009) WHO-koululaistutkimuksen aineistoon pohjautuvien tulosten mukaan isälle omista asioista puhumisen vaikeus oli yhteydessä huonompaan kehonkuvaan sekä tytöillä että pojilla lähes kaikissa 24:ssä maassa. (Al Sabbah ym. 2009.)

Vertaiset ja kiusaaminen. Vertaisten kiusanteko tai huomauttelu fyysisen ulkonäön suhteen on yleistä lapsuudessa ja murrosiässä, ja se voi altistaa osaltaan kehotytyttömyydelle (Bell & Rusforth 2008, 7; Ricciardelli 2012). Yleisesti se, miten kaveriporukassa suhtaudutaan

ulkonäköön, vaikuttaa nuorten kehonkuvaan. Varsinkin tyttöjen keskuudessa kerrotaan usein olevan yleistä itsestään puhuminen vähättelevään sävyyn omaa kokoa ja painoa liioitellen ("Olen niin lihava!"). Vaikka usein kaverit vakuuttelevat toisilleen heidän olevan normaaleja, tällainen puhe vahvistaa kuitenkin kaikkien osapuolien käsityksiä siitä, että vain hoikkuus on arvokasta ja itseä täytyy vertailla muihin. (Wertheim & Paxton 2012.) Pojilla kehotytyttömyyteen liittyy useammin vertaisilta tuleva kiusaaminen. Myös pojat vertailevat itseään ja toisiaan, mutta se ei näytä liittyvän yhtä vahvasti kielteiseen kehonkuvaan. (McCabe 2012; Ricciardelli 2012.) Kiusaamisen kohteeksi 10-vuotiaana joutuneiden lasten, sekä tyttöjen että poikien, on havaittu kokevan muita enemmän häpeää omaa kehoaan kohtaan ja tarkkailevan enemmän ulkoista olemustaan 18-vuotiaana. Kiusaaminen voi vaikuttaa kehonkuvaan, vaikkei se kohdistuisikaan suoraan ulkonäköön. (Lunde & Frisén 2011.) Ylipainoiset lapset kohtaavat usein normaalipainoisia enemmän kiusaamista, ja pojilla kiusaaminen kohdistuu useammin juuri painoon, kun tytöt saavat enemmän ilkeitä kommentteja myös muista ulkonäköön liittyvistä seikoista (Ricciardelli 2012).

Media. Nykyajan informaatioteknologian myötä median kulutus on kasvanut ja sen rooli korostuu myös nuorten välisessä vuorovaikutuksessa. Media vaikuttaa monilla tavoilla yksilöiden ajattelutapoihin ja asenteisiin ja sitä kautta toimintaan ja valintoihin. Median vaikutuksiin lasten ja nuorten käyttäytymisessä vaikuttaa paljon paitsi kypsyystaso ja sosiaaliset taidot, myös muu ympäröivä sosiaalinen ympäristö. Mediaa ei siis voida eristää muusta kokemusmaailmasta. (Salokoski & Mustonen 2007, 15–16.) Median tarjoamat roolimallit eivät läheskään aina ole nuoren identiteetin kehityksen kannalta suotuisia. Vuosikymmenten aikana mallit ovat tulleet yhä laihemmiksi, ja myös miesten ulkonäkökeskeisyys on lisääntynyt mediassa. (Salokoski & Mustonen 2007, 62.) Jo pitkään on yritetty ymmärtää median asettamien kauneusihanteiden vaikutuksia kehonkuvalle. Näyttää siltä, että suurempi media-altistus altistaa kehotytyttömyydelle, eikä vaikutus koske vain nuoria ja aikuisia vaan myös lapset ovat alttiita sisäistämään median kauneusihanteita. (Harriger 2012.) Vaikuttaa kuitenkin siltä, että valmiiksi suurempi kehotytytyväisyys suojelee median kielteisiltä vaikutuksilta (Halliwell 2013).

Kuten usein kehonkuvaa koskevissa tutkimuksissa, myös media-altistusta ja kehonkuvaa on tutkittu pääasiassa lähes tai yksinomaan naisilla. Vain muutama tutkimus on tehty miehille ja

vielä harvempi nuorille pojille. (Ricciardelli 2012.) Hargreavesin ja Tiggemannin (2006) laadullisessa tutkimuksessa nuoret pojat kertoivat, ettei massamedia vaikuta heidän kehonkuvaansa ja kehonkuvasta puhuminen leimattiin naiselliseksi asiaksi. Joitakin muita tutkittuja havaintoja on kuitenkin siitä, että altistuminen miesten ihanteellisten vartaloiden kuvastolle vaikuttaa vähän, mutta kielteisesti, nuorten poikien kehonkuvan kehitykseen. Vaikuttaa myös siltä, että niillä, joilla kehonkuva on valmiiksi huono, kielteiset vaikutukset ovat voimakkaampia. Myös myönteisiä ja neutraaleja vaikutuksia median ja kehonkuvan välillä on havaittu, mikä eroaa suuresti tytöistä, joilla kauneusihanteiden sisäistäminen mediasta vaikuttaa olevan lähes yksinomaan kehotytyttömyydelle altistava tekijä. (Ricciardelli 2012.)

Internetin yhteisöpalvelut tarjoavat alustan nuorten identiteetin rakentamiseen ja vahvistumiseen. Internet on monelle tärkeä sosiaalisen tuen lähde. Erilaiset kuvien julkaisemiseen ja kommentointiin keskittyvät palvelut tarjoavat uuden ilmaisukanavan erityisesti fyysisen minäkuvan alueella, ja toisaalta ilkeät tai kehuvat kommentit voivat vaikuttaa suuresti minäkuvaan ja itsetuntoon. (Salokoski & Mustonen 2007, 23, 60.) Vaikka aiempi tutkimus siitä, että altistuminen niin kutsutulle perinteiselle medialle, kuten televisiolle ja lehdille, näyttää vahvistavan ulkonäköihanteiden sisäistämistä, sosiaalisen median suhdetta kauneusihanteisiin ja kehonkuvaan on tutkittu vähemmän. Mingoian (2017) tutkimusryhmän tekemässä meta-analyysissä käsiteltiin kuutta tuoretta tutkimusta ja yhteensä 1829:ää naispuolista osallistujaa 10 ja 46 ikävuoden välillä. Lopputuloksena oli se, että runsaampi sosiaalisten internetpalveluiden käyttö näytti olevan vahvasti yhteydessä hoikan naisvartalon ihanteen sisäistämiseen. (Mingoia ym. 2017.) Tiggemannin ja Slaterin (2013) 13–15-vuotiaita nuoria tyttöjä tarkastelleessa tutkimuksessa internetissä vietetty aika oli merkittävästi yhteydessä laihihanteiden sisäistämisen lisäksi painon tarkkailuun ja tarpeeseen olla laihempi. Tässä tutkimuksessa myös Facebookin käyttäjillä, kolmella neljäsosalla tytöistä, kehonkuva oli kaikilla mitta-asteikoilla huonompi kuin niillä, jotka eivät käyttäneet sosiaalista mediaa. (Tiggemann & Slater 2013.) Vaikka tutkimusta on vielä vähän, vaikuttaa siltä, että sosiaalinen media voi olla jopa perinteistä mediaa haitallisempi nuorten kehonkuvan kehitykselle (Tiggemann & Miller 2010). Sillä, miten koulussa ja nuorten kotona voidaan tukea kriittistä ja tervettä suhtautumista median ihanteisiin, on suuri merkitys ulkoisten viestien

tulkinnassa ja ulkonäköpaineiden ehkäisemisessä (Burnette, Kwitowski & Mazzeo 2017; McCabe, Ricciardelli & Ridge 2006).

Eräs sosiokulttuurisessa ympäristössä kehonkuvaan kielteisesti vaikuttava tekijä on, erityisesti miehillä, homoseksuaalisuus. Tästä on kasvavaa näyttöä myös nuorten poikien keskuudessa, vaikkakin nuorten kehittyvästä ja muuttuvasta seksuaalisuudesta on vaikeaa saada tarkkaa tutkimustietoa. On esitetty, että homomiesten suurempi kehotytyttömyyden riski voisi johtua alakulttuurista, jossa lihaksikas, mutta hoikka vartalo, ulkonäkö ja muodikkaus ovat tärkeitä. (Ricciardelli 2012.)

Seksuaalinen häirintä tai muu seksuaalinen esineellistäminen ovat usein yhteydessä kielteisempään kehonkuvaan nuorilla tytöillä. Mitä nuoremmista tytöistä on kyse, sen huonommin he pystyvät käsittelemään häirinnän aiheuttamia ristiriitaisia tunteita. (Smolak 2012b.) Syömishäiriötä sairastavat ovat muita useammin kokeneet lapsena seksuaalista hyväksikäyttöä tai pahoinpitelyä. Seksuaalinen tai fyysinen kaltoin kohtelu näyttää siten olevan osaltaan altistava tekijä äärimmäisille kehonkuvan vääristymille. (Treuer, Koperdak, Rozsa & Füredi 2005.) Myös vähemmän äärimmäinen esineellistäminen voi vaikuttaa nuorten kehonkuvaan ja suhtautumiseen omaan kehoon ja seksuaalisuuteen (Smolak 2012b). Seksuaalista esineellistämistä, kuten seksuaalissävytteistä kommentointia, internetissä kokeneet 11–15-vuotiaat tytöt pitivät enemmän arvossa omaa ulkonäköään, kuin kehonsa pystyvyyttä ja sisäisiä kokemuksia, verrattuna niihin, jotka eivät esineellistämistä olleet kohdanneet (Luo, Niu, Kong & Chen 2019). Seksuaalinen häirintä ja esineellistäminen vaikuttavat kehonkuvaan luultavasti myös miehillä, mutta tutkimus painottuu hyvin vahvasti toistaiseksi tyttöjen ja naisten kokemuksiin.

4 KOULULIIKUNTA JA KEHONKUVA

4.1 Liikunta vahvistaa myönteistä kehonkuvaa

Liikunnan on useissa tutkimuksissa todettu olevan myönteisesti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin monin eri tavoin, kuten vaikuttamalla myönteisesti mielialaan (Ojanen & Liukkonen 2013, 240), lievittämällä jännitystiloja ja kehittämällä kehotietoisuutta sekä ehkäisemällä tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöitä (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010). Oikein toteutetun liikunnan avulla voidaan saavuttaa myönteisiä tulkintoja omasta itsestä (Ojanen & Liukkonen 2013, 236) ja fyysinen aktiivisuus näyttääkin vahvasti suojelevan nuoria tyytymättömyydeltä omaan kehoonsa (mm. Monteiro Gaspar ym. 2011).

Liikunta on ollut yhteydessä myönteisiin käsityksiin kehosta sekä nuorten parempaan arvioon ulkonäöstään myös laajamittaisessa WHO-koululaistutkimuksessa sekä normaalipainoisilla että ylipainoisilla nuorilla (Ojala ym. 2016). Liikunnan myönteistä kehonkuvaa tukevasta roolista on myös tehty meta-analyysejä, joiden mukaan näyttää siltä, että liikuntainterventiot parantavat nuorten kehonkuvaa sekä miehillä, että naisilla, nuorilla kuin aikuisillakin (Basset-Gunter ym. 2017; Campbell & Hausenblas 2009). Suomalaisessa LIITU-tutkimuksessa nuoret pitivät itseään suunnilleen oikean kokoisena sitä yleisemmin, mitä useampana päivänä viikossa he liikkuvat. Tämä kertoo myös kehonkuvan ja liikunta-aktiivisuuden välisestä suhteesta. (Lyyra ym. 2018, 136.)

Campbell ja Hausenblas (2009) kuitenkin esittävät, että ymmärtääksemme liikunnan ja kehonkuvan yhteyksiä paremmin, täytyy ymmärtää paremmin mitkä biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät ja mekanismit määrittävät näitä yhteyksiä. Myöskään liikunnan vahvistavan myönteisen kehonkuvan pysyvyyttä ei ole juurikaan tutkittu. (Campbell & Hausenblas 2009.) Myös Basset-Gunter kollegoineen (2017) nostavat esiin tarpeen tutkia tarkemmin ilmiöiden välisiä yhteyksiä.

Liikunta voisi auttaa nuorta myönteisen kehonkuvan muodostumisessa (mm. Basset-Gunter ym. 2017; Campbell & Hausenblas 2009; Lyyra ym. 2018, 136; Ojala ym. 2016; Ojala 2017;

Pihlajaniemi 2014). Joidenkin tutkijoiden mukaan liikunnan ja myönteisen kehonkuvan suhde ei ole suoraviivainen, vaan suurempi vaikuttava tekijä on paino (Shriver ym. 2012). Kehon paino on usein yhteydessä energiankulutukseen, johon taas vaikuttaa harrastetun liikunnan määrä, joten tämä voi olla yhteyttä vääristävä tekijä ja se tulee ottaa huomioon tutkimuksia tarkastellessa. Liikunnan on kuitenkin osoitettu suojaavan myönteistä kehonkuvaa muutenkin kuin painonhallinnan kautta (Monteiro Gaspar ym. 2011). Liikunnan kehonkuvaa parantavaa vaikutusta on usein tutkittu kolmen eri tekijän – koetun ja todellisen fyysisen kunnan kehittymisen sekä minäpystyvyyden kehittymisen – kautta. Näistä kolmesta fyysisen kunnan kehittyminen näyttää vaikuttavan vähiten ja eniten näyttöä taas on minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden merkityksestä. Lisää tutkimusta tarkoista mekanismeista kuitenkin tarvitaan. (Martin Ginin & Basset 2012.)

4.2 Liikunnan muut vaikutukset ja riskit

Liikunnan kielteisiä vaikutuksia on ylipäätään tutkittu todella vähän suhteessa myönteisiin vaikutuksiin. Liikunta voidaan tietenkin toteuttaa myös niin, että se aiheuttaa meissä mielipahaa mielihyvän sijaan, esimerkiksi liikuttamalla oppilasryhmää kuntotasoonsa nähden liian rajusti. (Ojanen & Liukkonen 2013, 242.) Tanssiin harrastajien voimaantumisen kokemista tarkastelleessa tutkimuksessa osallistujien tasoon nähden liian vaikeat sisällöt vaikeuttivat tai estivät virtauskokemusten saamista (Siljamäki ym. 2016).

Liikunta ei aina aiheuta hyviä tunteita kehossa. Hengästyminen, uupuminen, väsyminen ja hikoilu, puhumattakaan harjoituksen jälkeisestä lihasarkuudesta voivat olla tottumattomalle hyvinkin epämiellyttäviä viestejä omalta keholta. Liikuntaa harrastaneelle taas nämä tunteet voivat olla tervetulleita ja vahvistaa yhteyttä oman kehon ja mielen välillä. Yksilöiden välillä on suuria eroja siinä, miten he tunnistavat ja tulkitsevat oman kehonsa antamia merkkejä. (Nupponen 2011, 46–47.) Olisi tärkeää kertoa myös koululiikunnassa, millaisia erilaisia tunteita liikunta voi kehossa tuottaa ja keskustella siitä, millä tavalla oman kehon välittämiä viestejä voi kuunnella ja tulkita.

Urheilun harrastajista painoluokka- ja estetiikkalajien harrastajilla näyttää olevan suurempi riski sairastua syömishäiriöön (Charpentier 2017; Krentz & Warschburger 2011). Itse liikunnan lisäksi näissä tapauksissa syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen tai syömishäiriöiden puhkeamiseen liittyy usein harrastukseen liittyvä tiukka ruokavalio-ohjeistus tai laihdutuskehotukset seuralta tai valmentajalta. Myös liikkuminen voi muuttua pakonomaiseksi syömishäiriötä sairastavalla. Pakonomainen liikunta ei enää tuota iloa eikä edistä terveyttä. (Charpentier 2017.) Esteettisten urheilulajien, syömishäiriöiden ja kehonkuvan suhde ei kuitenkaan ole täysin yksioikoinen. Oman suorituskyvyn parantaminen kevyemmän painon avulla saattaa vaikuttaa joillain urheilijoilla syömishäiriön puhkeamiseen enemmän kuin kielteinen kehonkuva (Krentz & Warschburger 2011). Campbellin ja Hausenblasin (2009) meta-analyysissä ei löydetty yhteyttä kehonkuvaan harrastetun liikunnan kestolla, kuormittavuudella ja lajilla. Karrin ja kollegoiden (2013) tutkimuksessa lukioikäiset tytöt raportoivat vähäistä kehotyytyväisyyttä riippumatta siitä, oliko heidän harrastamansa urheilulaji esteettiseksi vai ei-esteettiseksi luokiteltu.

Voitaneen päätellä siis, että liikunta ei yksin aiheuta syömishäiriötä vaan ongelmien puhkeamiseen vaikuttaa moni tekijä (Fogelholm & Hiilloskorpi 1998; Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 54; Krentz & Warschburger 2011; Pihlajaniemi 2014; Savio 2016), ja suuri merkitys on valmennuksen ja opetuksen tavoilla suhtautua kehonkuvaan ja laihduttamiseen (Heinonen & Kujala 2011). Liikunnanopettajien voimakkaat ennakkoluulot lihavuutta ja lihavia ihmisiä kohtaan voivat vaikuttaa myös siihen, miten oppilaat käsittävät liikkumisen ja painonhallinnan väliset suhteet (O'Brien ym. 2006).

Oman ulkonäön pohdinta voi nuoruusiässä saada muutenkin ylikorostuneen roolin, joten ulkonäkökeskeisyys koululiikunnassa ei ole järkevää tai hyödyllistä. Liikunnan tärkeyttä tulisi enemmän perustella muilla asioilla kuin ulkonäöllä, esimerkiksi terveydellä ja hyvinvoinnilla. (Abbott 2014, 32; National Eating Disorders Collaboration 2014, 4; LIITU-tutkimus 2018, 153; Ojala 2017.) Osallistuminen liikuntaan, joka keskittyy kehoon sen saavutusten eikä niinkään ulkoisen muodon vuoksi, on tutkitusti myös kielteiseltä kehonkuvalta ja syömishäiriöiltä suojaava tekijä (Shisslak & Crago 2001).

Mikäli perinteisesti esteettisinä pidettyjä lajeja, kuten tanssia tai voimistelua halutaan koululiikuntaan kuitenkin sisällyttää, lähestymistavaksi esteettisiin kokemuksiin on ehdotettu somaestetiikkaa (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20; Siljamäki ym. 2016), joka mieltää esteettisetkin kokemukset kytkeytyneenä kehon sisäisiin tuntemuksiin. Toisin sanoen somaestetiikassa kehon sisäiset tuntemukset yhdistyvät ulospäin näkyvään ilmaisuun. Somaestetiikkaa voi korostaa esimerkiksi siirtämällä huomiota siihen, miltä liikkeet tuntuvat sen sijaan, että tarkkailtaisiin ulkoista muotoa. Omakohtainen esteettinen kokemus ei ole riippuvainen teknisestä suorituksesta tai taitotasosta, joten sen voi tavoittaa tästä näkökulmasta kuka vain, myös liikunnassa, jota ei tyypillisesti pidetä ilmaisullisena. (Siljamäki ym. 2016.)

4.3 Liikunta koulussa

Liikunnanopetusta on annettu Suomessa vuodesta 1843, aluksi voimistelun nimellä. Sieltä liikunnanopetus kehittyi kurin ja järjestyksen, sotilaallisuuden mutta myös leikkien ja pelien, värittämänä kohti nykymuotoaan. Peruskoulu-uudistuksen myötä suorituskeskeinen ja voimisteluvoittoinen liikunnanopetus siirtyi enemmän kasvatuksellisuuden, suunnitelmallisuuden ja tavoitteellisuuden suuntaan. (Lahti 2013, 31–35.)

Liikunnanopettajien koulutus alkoi Jyväskylän yliopistossa 1960-luvun alussa, jota ennen voimistelunopettajia oli koulutettu ainoastaan Helsingin voimistelulaitoksella (Lahti 2013, 39). Nykyään päävastuu liikunnanopettajien koulutuksesta on edelleen Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisellä tiedekunnalla. Liikuntatieteiden maisterit ovat päteviä opettamaan liikuntaa peruskoulussa, lukiossa, toisella asteella, ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa yliopisto-opettajana. (Jaakkola ym. 2013, 26)

Liikunnanopetuksen toteutusta on ohjattu opetussuunnitelmilla, jotka uudistuivat vuosina 1985, 1994, 2004 ja viimeisimpänä 2014, mutta ohjeistukset ovat vuosi vuodelta suppeampia ja liikunnanopettajan vastuu liikuntapedagogiikan asiantuntijana on korostunut. (Lahti 2013, 34–35.) Opetussuunnitelma ohjaa kuitenkin edelleen opetuksen järjestämistä (Jaakkola ym. 2013, 23.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman valtakunnallisissa perusteissa perusopetuksen yksi tehtävä on opetus- ja kasvatustehtävä. Tämä tehtävä tarkoittaa paitsi oppimisen, myös kehityksen ja hyvinvoinnin tukemista yhteistyössä kotien kanssa. Opetuksen ja kasvatuksen tulee tukea oppilaiden kasvua terveen itsetunnon omaaviksi ihmisiksi. Tätä tuetaan esimerkiksi ohjaamalla oppilaita arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä monipuoliseen itseilmaisuun. (POPS 2014, 18–21.) Liikuntapedagogiikan tärkeänä tavoitteena pidetään lasten ja nuorten myönteisen minäkäsityksen rakentumista tarjoamalla kaikille mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin erilaisissa liikuntatilanteissa. Myönteinen käsitys omasta kehosta auttaa kestäämään ulkoapäin tulevia kehonkuvaan kohdistuvia paineita. (Jaakkola ym. 2013, 21.)

Liikunnanopetusta järjestetään peruskoulussa ensimmäiseltä luokalta lähtien. Vuosiluokilla 1–6 liikunnassa painottuvat leikinomaisuus, motoristen perustaitojen oppiminen ja myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. (POPS 2014, 148, 273.) Liikunnanopetuksen tehtävänä vuosiluokilla 7–9 on ”vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon”. Yläkoulun liikunnanopetuksen valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan kirjattu pääpaino on motoristen taitojen soveltamisessa sekä myönteisen minäkäsityksen vahvistumisessa ja oman muuttuvan kehon hyväksymisessä. (POPS 2014, 433–434.)

Liikunnanopetuksen tavoitteet vuosiluokilla 7–9 on valtakunnallisissa opetussuunnitelman perusteissa jaettu fyysiseen toimintakykyyn (T1–T7), sosiaaliseen toimintakykyyn (T8–T9) sekä psyykkiseen toimintakykyyn (T10–T13). Näistä kohtaan T11 on kirjattu tavoitteeksi ”huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä” (POPS 2014, 434). Tämä ei vaikuta liikunnan arvosanan muodostumiseen, mutta oppilaita ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia. (POPS 2014, 436–437.) Myönteisen kehonkuvan voidaan siis ajatella olevan myös opetussuunnitelman velvoittama osa liikunnanopetuksen tehtävää.

4.4 Liikuntatunnin ilmapiiri ja sen erityispiirteet

Kehonkuvaan liittyy paljon tunteita ja siihen vaikuttavat monisyiset fysiologiset, psykososiaaliset ja persoonallisuustekijät (mm. Fogelholm & Hiilloskorpi 1998, Wertheim & Paxton 2012), joista useat ovat läsnä myös liikuntatilanteissa. Nykykäsityksen mukaan liikunnanopetus voi oikein toteutettuna tukea myönteisen minäkäsityksen kehittymistä tarjoamalla kaikille oppilaille mahdollisuuksia pätevyyden kokemuksiin (Jaakkola ym. 2013, 21), ja toisaalta liikuntatuntiympäristössä on piirteitä, jotka voivat haastaa myönteisen kehonkuvan kehityksen (Lodewyk & Sullivan 2016; O'Brien 2006). Koululiikunta ei ole pelkkää fyysistä aktiivisuutta, vaan moniulotteinen sosiaalinen, kulttuurinen ja psykologinen ympäristö, jossa tunnin opetussisältö on vain osa kokonaisuutta. Opetussuunnitelman valtakunnallisten tavoitteidenkin mukaan hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri on edellytys liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamiselle (POPS 2014, 435). Tässä kappaleessa tarkastelen niitä koululiikunnan ja liikuntatuntien erityispiirteitä, joilla on mahdollisuuksia tukea oppilaan myönteistä kehonkuvaa ja toisaalta riskejä, jotka kouluympäristö voi asettaa sen kehittymiselle

Liikunnan julkisuus. Liikuntatunneilla kehollisuus on kokonaisvaltaisesti läsnä toiminnan ollessa suurelta osin kaikille näkyvää. Niin onnistumiset kuin epäonnistumisetkin ovat julkisia, ja muiden katseiden kohteena oleminen saattaa ahdistaa oppilaita. Tämä ilmapiirin erityislaatuisuus vaatii liikunnanopettajalta erityisesti kykyä tunnistaa ja nimetä oppilaissa herääviä tunteita ja huomioida ne toiminnassaan. (Kokkonen & Klemola 2013, 221.) Epävarmuus kehosta voi tulla esille etenkin uintitunneilla tai peseytymistilanteissa, joissa joutuu olemaan vähissä vaatteissa luokkakaverien edessä. Se voi tuntua monelle vaikealta, ja johtaa näiden tilanteiden välttelyyn. (Virta & Lounassalo 2013, 502.) Kehollisuuden erottamattomuus liikunnasta voi olla hankala asia kehon muutosten kanssa kamppailevalle nuorelle, mutta toisaalta se juuri se asia, jonka vuoksi liikunnanopetus voi ylittää myönteisen kehonkuvan tukemiseen.

Ilmapiiri. Merkitystä on myös sillä, millaisessa ilmapiirissä liikuntaa harrastetaan. Ilmapiirillä tarkoitetaan sitä aistittavissa olevaa tunneilmastoa, jossa opettajan ja oppilaiden väliset sekä

oppilaiden keskinäiset suhteet vaikuttavat (Jaakkola ym. 2013, 657). Ilmapiiriä käsitellään liikuntapedagogisessa kirjallisuudessa usein tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston näkökulmasta. Tehtäväsuuntautuneella ilmapiirillä on havaittu olevan yhteys esimerkiksi liikuntatunneilla viihtymiseen, vähäisiin suorituspaineesiin, sekä hyvään koettuun pätevyteen. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 299–300.) Koettu pätevyys taas vahvistaa nuorten myönteistä kehonkuvaa (Kerner ym. 2018). Tehtäväsuuntautuneisuus näyttää myös tukevan itsetuntoa ja ehkäisevän syömishäiriöiden puhkeamista nuorilla tanssijoilla ja voimistelijoilla ympäristössä, joka muuten asettaa kovia paineita ulkonäölle (de Bruin, Bakker & Oudejans 2008).

Opettajan esimerkki. Opettaja on aina oppilailleen tunne- ja ihmissuhdetaitojen malli, tiedostamattaankin. Hän voi toiminnallaan parhaimmillaan edistää hyvää ilmapiiriä ja vuorovaikutussuhteita ja toimia nuorille esimerkkinä. (Kokkonen & Klemola 2013, 223.) Liikunnanopettajalla on myös suuri merkitys siinä, millainen ilmapiiri ja motivaatioilmasto liikuntatunneilla vallitsee (Liukkonen & Jaakkola 2013, 299). Uusiseelantilaisen tutkimuksen mukaan, liikunnanopettajaopiskelijoilla on voimakkaampia ennakkoluuloja lihavia ihmisiä kohtaan, kuin muiden alojen opiskelijoilla. Ennakkoluulot lihavia ihmisiä kohtaan näyttävät myös lisääntyvän opiskelijoilla liikunnanopettajan koulutuksen aikana. Liikunnanopettajaopiskelijat uskoivat tässä tutkimuksessa myös muita opiskelijoita useammin, että lihavuus johtuu usein tahdonvoiman puutteesta. Ei ole kuitenkaan kattavaa vastausta siitä, miten nämä asenteet näkyvät opettajan toiminnassa. (O'Brien ym. 2006.) Tulos kertoo kuitenkin siitä, miten opettajan oma liikuntaan sosialisoituminen voi vaikuttaa hänen asenteisiinsa myös oppilaita kohtaan.

Levine ja Smolak (2016) ovat kirjallisuuden perusteella tiivistäneet koulun mahdollisuuksia vaikuttaa kielteisen kehonkuvan ja syömishäiriöiden ennaltaehkäisyyn. Heidän mukaansa asiat, joita koulussa voidaan opettaa, ovat mediakriittisyys, toiminnallisuuteen keskittyminen ulkonäön sijaan, erilaisten kehojen arvostaminen, kriittinen näkemys yhteiskunnan sosiaalisia rakenteita kohtaan ja kehotietoisuuden vahvistaminen. Näitä asioita voidaan opettaa luokkahuonetasolla ja niitä voidaan integroida myös liikunnanopetukseen. Ennaltaehkäisevien toimien toteutumiseksi tarvitaan kuitenkin tukea myös yhteiskunnan muilta toimijoilta, kuten harrastustoiminnasta, koulujen hallinnolta, lainsäädännöltä ja opettajien koulutukselta. Moniammatillinen yhteistyö on ensisijaisen tärkeää. (Levine & Smolak 2016.)

Keskeinen kysymys lieneekin, millä tavoilla toteutettuna koululiikunta voi vahvimmin tukea myönteistä kehonkuvaa. Suuressa osassa nuoria koskevia tutkimuksia harrastetun liikunnan laatua ja sisältöä ei ole tutkittu, vain määriä (esim. WHO-koululaistutkimus). Kerner, Haerens ja Kirk (2018) tutkivat liikuntatuntisisältöjen ja kehonkuvan yhteyksiä. Tutkimuksessa ei tullut ilmi, että liikuntatunnin sisältö olisi vaikuttanut kehonkuvaan, mutta merkitystä oli sillä, kuinka paljon pätevyyden kokemuksia oppilaat saivat. Mitä enemmän oppilaat kokivat onnistumisia, sen paremmaksi he kokivat kehonkuvansa tunnin jälkeen. (Kerner ym. 2018.)

Yhteenvetona liikuntatunneista voidaan sanoa, että liikunnan ja kehonkuvan suhde on kompleksinen, vaikka liikunnan myönteiset vaikutukset kehonkuvalle näyttävätkin olevan hyvin vahvoja. Itse liikuntaharjoittelun lisäksi kehonkuvaan vaikuttaa liikuntatunneilla moni muukin tekijä. Lisää tutkimusta kuitenkin ehdottomasti tarvitaan. Mielenkiintoisia tutkimuksia myönteisen kehonkuvan edistämisen ja liikunnan yhteyksistä on noussut esimerkiksi kehontuntemuksen ja kehotietoisuuden kehittämisen alueelta, mistä kerron hieman enemmän seuraavassa osiossa.

4.5 Millainen liikunta tukee parhaiten myönteistä kehonkuvaa?

Edellisen kappaleen perusteella näyttää siltä, että nykyisen tutkimusnäytön valossa liikunta pääosin tukee myönteisen kehonkuvan kehitystä, mikä toisaalta vahvistaa myös koululiikunnan asemaa yleisesti. Liikunnanopetuksen järjestämisen kannalta on kuitenkin aiheellista pohtia, millainen liikunta ja millaisessa ympäristössä järjestettynä voisi tukea sitä parhaiten, ja missä toisaalta piilevät liikunnan riskit oppilaiden kehonkuvalle. Tästä on tehty toistaiseksi vähemmän tutkimusta nuorten parissa, mutta esimerkiksi fysioterapian ja tanssi-liiketerapian alalta löytyy tutkimustietoa liikkeen ja kehonkuvan parantamisen yhteyksistä. Tässä kappaleessa esittelen niistä muutamia keskeisimpiä tuloksia, joita voitaisiin soveltaa koululiikunnassa.

Psykofyysiset menetelmät. Myönteisen kehonkuvan tukemiseen ja kehonkuvan ongelmien hoitoon käytetään fysioterapiassa usein psykofyysisistä lähestymistapaa. Psykofyysisen fysioterapian menetelmiä ovat esimerkiksi hengitys- ja kehotietoisuusharjoitteet,

liikeharjoitteet, rentoutusmenetelmät sekä vuorovaikutusharjoitteet. Yksi psykofyysisen fysioterapian menetelmä on kehotietoisuusterapia (engl. basic body awareness therapy, BBAT). (PSYFY ry.) Kehotietoisuus liittyy vahvasti moniin muihinkin tässä kappaleessa esiteltäviin liikuntamuotoihin.

Tanssi. Tanssi näyttää liikuntamuotona tuovan joitakin myönteisiä vaikutuksia kehonkuvalle. Nuorilla tanssin harrastajilla näyttää olevan parempi kehotyytyväisyys kuin ei-harrastajilla, riippumatta painosta, iästä tai perheen taloudellisesta tilanteesta (Monteiro ym. 2016). Tanssi antaa mahdollisuuden herkistyä kehon tuntemuksille, ja sisäiset kokemukset nousevat tällöin ulkoista muotoa merkityksellisemmiksi (Siljamäki 2002). Muun muassa Siljamäki (2013) ja Kauppila (2012) tukevat näkemystä siitä, että tanssissa kehotietoisuutta tukemalla voidaan vahvistaa myös itsetuntemusta. Vahvistunut itsetuntemus taas luo mahdollisuuksia suhtautua kriittisesti median luomiin kauneusihanteisiin (Siljamäki 2013). Myös fenomenologisesta tutkimusnäkökulmasta tanssi on ennen kaikkea kokemuksellista ja vasta toissijaisesti muiden katseita varten, johon osittain perustuu myös sen terapeuttinen luonne (Ylönen 2002). Keskeistä lienee se, millaisia sisältöjä ja millaisin pedagogisin keinoin tanssia opetetaan.

Tanssi-liiketerapian vaikutuksia tarkastelleessa tuoreessa väitöskirjatutkimuksessa kehokuvan alku- ja jälkimittaukset osoittivat, että tanssi-liiketerapiaan osallistuminen tuotti masennuspotilaille myönteisiä muutoksia kehonkuvaan. He hyväksyivät oman kehonsa paremmin ja he pystyivät tunnistamaan enemmän myönteisiä kehollisia kokemuksia. (Pylvänäinen 2018.) Myös Fourien ja Lessingin (2010) laadullisessa tutkimuksessa nousivat esiin nuorten naisten parantuneet kokemukset omasta kehostaan tanssi-liiketerapiaan osallistumisen myötä (Fourie & Lessing 2010). Liikunnanopettaja ei ole terapeutti, eikä hänen ole tarkoituskaan olla, mutta terapeuttisilla lähestymistavoilla voi olla liikunnanopetuksessa hyödynnettävää arvoa.

Tanssi-liiketerapia eroaa psykofyysisestä fysioterapiasta siten, että tanssi-liiketerapiassa on enemmän läsnä taiteellinen ilmaisu, leikillisuus, symbolisuus ja elämyksellisyys. Tanssi-liiketerapia ja psykofyysinen fysioterapia perustuvat molemmat kuitenkin pitkälti kehotietoisuuden kehittämiseen. Kehotietoisuudella tarkoitetaan subjektiivista tietoisuutta

kehon aistimuksista, jotka syntyvät sekä kehon ulko- että sisäpuolella. Kehotietoisuuden avulla voi tulla tietoisemmaksi omista tunteistaan ja niiden aiheuttamista kehollisista tuntemuksista. (Hyvönen 2020.) Toisin sanoin kehotietoisuus tarkoittaa mahdollisuutta tarkastella omaa kehollista tilaansa ja siinä tapahtuvia muutoksia (Anttila 2009; Anttila 2013). Tämä näkemys ottaa huomioon erityisesti keholliset aistimukset ja tuntemukset eli proprioseptiivisen aistitiedon, joka on kehotietoisuuden perusta (Anttila 2013, Kauppila 2012). Nuoruusiässä mielen yhteys muuttuvaan kehoon murtuu ja rakentuu uudelleen (Aalberg 2016), joten yhteyden vahvistaminen vaikuttaisi olevan luonnollinen osa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja myönteisen kehonkuvan kehittämistä.

Keholliset harjoitukset voivat olla tie parempaan kehonkuvaan hyväksyvän, tuomitsemattoman kehollisen läsnäolon kautta (Cook-Cottone 2015). Kehollisia harjoituksia voivat koulukontekstissa olla tanssin lisäksi olla esimerkiksi kehonhuolto- käsitteen alla esiintyvät venyttely, rentoutus ja joogaharjoitukset. Scime, Cook-Cottone, Kane ja Watson (2006) toteuttivat viidesluokkalaisille tytöille interventiotutkimuksen, joka sisälsi joogaa, ohjattua rentoutusta ja ryhmäkeskustelua. Intervention jälkeen koettu kehotyytymättömyys ja halu laihtua vähenivät huomattavasti. Tutkimuksesta voi olla vaikea erottaa eri metodien rooli kehonkuvan parantamisessa. Toisaalta aikaisemmat, perinteiset kielteistä kehonkuvaa ja syömishäiriöitä ehkäisevät, interventiot ovat perustuneet vahvasti tiedon levittämiseen ja koulutukseen, eikä niillä näytä olevan yhtä suuria vaikutuksia asenteisiin ja käyttäytymiseen, vaikka tieto onkin lisääntynyt. (Scime, Cook-Cottone ym. 2006.) Myös Cox, Ullrich-French, Howe ja Cole (2017) löysivät kahdentoista viikon mittaisessa joogaan ja tietoisuusharjoituksiin perustuvassa interventiossaan viitteitä siitä, että yhdistettynä koululiikuntaan joogaharjoittelu voi tukea nuorten myönteistä kehonkuvaa (Cox ym. 2017).

Liikuntamuotojen lisäksi koululiikuntaan saattavat olla sovellettavissa erilaiset, suureen suosioon länsimaissa nousseet, tietoisuustaitojen tai tietoisesti hyväksyvän läsnäolon (engl. mindfulness) harjoitukset. Kehotietoisuudesta ei voi puhua puhumatta tietoisuustaidoista kokonaisuudessaan, koska kaikki nykyaikainen tietoisuustaitojen harjoittaminen pohjautuu loppujen lopulta buddhalaiseen meditaatioperinteeseen (mm. Fowelin 2016, 19; Kortelainen, Saari & Väänänen 2014). Perinteistä buddhalaista meditaatioharjoitusta on perustavana osana kehontarkkailu, joka kytketään usein hengitykseen (Väänänen 2014). Erottamaton osa tietoisesti

länäolon harjoitusta on myös ei-tuomitsevan asenteen harjoittelu. Se voi olla voimavara nuoren koko psyykkiselle hyvinvoinnille. (Fowelin 2016.)

Tietoisuustaitoja on tutkittu laajimmin viime vuosikymmeninä stressinhallinnan keinona ja kivun hoidossa (mm. mindfulness-based stress reduction, eli MBSR-menetelmä) (mm. Fowelin 2016, 18–19; Kortelainen ym. 2014; Malinen 2014; Pylvänäinen 2018). Myös muita hyödyllisiä vaikutuksia, kuten ahdistuksen, masennuksen ja stressin lievittymistä on pystytty todentamaan (Davis & Hayes 2011). Toistaiseksi vähemmän huomiota tieteellisessä tutkimuksessa on saanut tietoisuustaitojen ja kehotietoisuuden suhde (Kortelainen ym. 2014). Lavenderin, Gratzin ja Andersonin (2011) 269: ää miespuolista yliopisto-opiskelijaa tarkastellut tutkimus näytti, että paremmaksi koetut tietoisuustaidot ovat yhteydessä parempaan viihtymiseen omassa kehossa (Lavender ym. 2011). Lisää tutkimusta kuitenkin tarvitaan. Tutkimuskentällä on tarvetta metodologisesti vahvoille tutkimuksille, joissa selvitetään aiempaa tarkemmin tietoisuustaitojen roolia lasten ja nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen pitkällä aikavälillä. (Terve Oppiva Mieli 2020.)

5 MENETELMÄT

5.1 Tutkielman tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tutkielmani tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät koululiikunnassa ovat vaikuttaneet kehonkuvaan. Myönteisen kehonkuvan on todettu tukevan kokonaisvaltaista hyvinvointia (mm. Grogan 2001). Myönteisen kehonkuvan tukeminen sopii myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (POPS) tavoitteisiin ja arvoihin ja on myös mainittu liikunnanopetuksen tavoitteissa (POPS 2014, 434). Toisaalta toistaiseksi on hyvin vähän tutkimusta, joka seuraisi kehonkuvan kehitystä nimenomaan siirtymässä lapsuudesta aikuisuuteen (Wertheim & Paxton 2012). Myöskään liikunnanopetuksen ja kehonkuvan linkittävää ajantasaista tutkimustietoa ei juuri ole saatavilla. Nuoruusaika, erityisesti murrosikä, on herkkää aikaa erilaisten kehonkuvan häiriöiden puhkeamiselle (Aalberg 2016; Sinkkonen 2012) ja moni nuori kokee tyytymättömyyttä omaan kehoonsa (mm. Laakso 2013; Ojala 2017; Wertheim & Paxton 2012). Tämän takia koululiikuntakokemusten yhteyksiä kehonkuvaan on mielestäni erittäin tärkeää tutkia. Tuntemalla ihmisten kokemuksia kehonkuvaan vaikuttaneista asioista koululiikuntaympäristössä, voidaan parantaa opettajien ja koulujen tietoisuutta ilmiöstä ja sitä kautta valmiuksia auttaa lapsia ja nuoria kehittämään myönteistä suhdetta omaan kehoonsa. Tässä pro gradu- tutkielmassa rajasin tarkemman tutkimuskysymykseni tutkimusprosessin myötä seuraavaksi:

Mitkä tekijät koululiikunnassa ovat vaikuttaneet kehonkuvaan?

5.2 Tutkielman tieteenfilosofiset lähtökohdat ja tutkimusmenetelmän valinta

Päätettyäni tutkia kehonkuvan ja koululiikunnan koettuja merkityksiä, päätin lähestyä aihetta laadullisin menetelmin. Laadullinen tutkimusote soveltuu erityisen hyvin tutkimukseen silloin, kun ollaan kiinnostuneita tietyissä tapahtumissa mukana olleiden henkilöiden merkitysrakenteista, halutaan tutkia luonnollisia tilanteita, joita ei voida kontrolloida tai kun ollaan kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista merkityksistä eikä niinkään yleisen tason

päätelmistä (Metsämuuronen 2006, 88). Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan pyritään ymmärtämään ja kuvaamaan jotain ilmiötä mahdollisimman kattavasti (Eskola & Suoranta 2005, 61; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Tähän halusin pyrkiä myös oman tutkielmani toteuttamisessa.

Kuten tutkielmani otsikkokin antaa ymmärtää, tarkoituksenani oli tutkia yksilöiden kokemuksia ilmiöstä, joka tässä tapauksessa oli koululiikunnan ja kehonkuvan suhde. Koska olen tutkimuksessani kiinnostunut kokemuksista ja merkityksistä ja niiden tulkinnasta, sovellan siinä fenomenologis-hermeneuttisia tutkimusmenetelmiä (Laine 2018; Tuomi & Sarajärvi 2009, 34). Aineiston analysointimenetelmänä käytin teemoittelua ja sisällönanalyysiä, joissa fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote näkyy esimerkiksi tulkintojen tekemisenä ja merkitysten etsimisenä haastateltavien kokemuksista.

Laadullisen tutkimusotteen perusta on eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttinen tieteenfilosofia. Fenomenologia (kirjaimellisesti ”oppi ilmiöistä”) on tieteenfilosofian haara, joka on kiinnostunut ilmiöiden tutkimisesta (Metsämuuronen 2006, 88–92) ja sen keskeisin painotus onkin juuri ihmisen kokemus, mikä ohjaa tutkimuksen kulkua (Virtanen 2006, 152, 170). Hermeneuttisella lähestymistavalla tarkoitetaan yleisesti ymmärtämiseen ja tulkintaan liittyvää teoriaa. Fenomenologia tarvitsee hermeneutiikkaa juuri kokemusten tulkinnan vuoksi. (Laine 2018.)

Hermeneuttisella kehällä tarkoitetaan jatkuvaa dialogia tutkijan ja tutkimusaineiston välillä. Tutkimusaineisto on pelkän tietovaraston sijaan toinen osapuoli vuoropuhelussa, jonka tavoitteena on toisen kokemuksen ymmärtäminen. Kehämäisyys syntyy siitä, että tulkintojen tekemisessä palataan aina ajoittain alkuun, niin sanotusti uusin silmin, tekemään uusia tulkintoja uuden, muuttuneen ymmärryksen ohjaamana. Aineisto näyttäytyy tutkijalle uudenlaisena jokaisella kerralla hänen palatessaan sen pariin. Tämän kehän pyörimisen tavoitteena on löytää todennäköisin ja uskottavin selitys sille, mitä tutkittava on tarkoittanut. (Laine 2018). Hermeneuttisen kehän liike näkyy työssäni ymmärryksen lisääntymisenä jokaisen vaiheen jälkeen, sekä kriittisen reflektion läsnäolona analyysin vaiheiden välillä.

Kaikessa ihmistutkimuksessa tutkijan oma ihmiskäsitys vaikuttaa tutkimuksen kulkuun (Laine 2018). Oma ihmiskäsitykseni ja sitä myöten tutkielman lähestymistapa mukailevat Lauri Rauhalan (1990, 37–42) paljon tunnetuksi tekemää holistista ihmiskäsitystä, jonka mukaan ihminen on ainutkertainen ja kokonaisvaltainen olento. Tämä ihmiskäsitys toimii perusteena myös eksistentiaalis-fenomenologiselle erityistieteelle. Ihmiskäsityksen määrittelemisen on tärkeää, koska se määrittää koko lähestymistavan tutkimukseen ja rajaa sen, mitä tutkimuskohteesta voimme saada irti. Holistinen ihminen on Rauhalan mukaan tajunnallinen, situationaalinen ja kehollinen ja nämä kaikki ovat suhteessa toisiinsa. Tajunnallisuus ihmisessä muodostaa sisäisten merkityssuhteiden kokonaisuuden, jota ohjaavat tietäminen, uskominen, tunteminen, toivominen ja elämykset. Situationaalisuus, toisin sanoen ”elämäntilanteisuus” on olemassaolon muoto, jota määrittävät ihmisen suhteet ympäröivään maailmaan, kuten maantieteeseen, kulttuuriin ja toisiin ihmisiin. Kehollinen ihminen taas ilmenee Rauhalan mukaan olemassa olevana orgaanisena tapahtumana, joka ei ole käsitteellistä tai symbolista. Keho on olemassaolon tapa, jota ei voida erottaa muusta ihmisyydestä. (Rauhala 2005, 32–34; Virtanen 2006, 160–163, 167.) Kehonkuvaa ja kehollisia kokemuksia tarkastellessani ihmisen kehollisuus on luonnollisesti keskeisessä roolissa, mutta myös tajunnallisuuden, kehollisuuden ja situationaalisuuden suhde toisiinsa näkyy kokemusten tulkinnassa. Keholliset kokemukset vaikuttavat siihen, millaisia sisäisiä merkityssuhteita luodaan esimerkiksi itsestä ja suhteesta ympäröivään maailmaan. Toisaalta tajunnallisuus ohjaa myös kehollisten kokemusten tulkintaa. Situationaalisuus, eli ympäristö ja tilanne, jossa tajunnallisuus ja kehollisuus voivat tapahtua (Rauhala 2005, 34) vaikuttaa ihmisenä olemiseen myös ja sitä kautta kokemusten tulkintaan. Minulle situationaalisuus merkitsee muun muassa sosiokulttuurista ympäristöä, joka vaikuttaa olevan tutkimuskysymykselleni keskeinen huomion kohde.

5.3 Tutkijan rooli ja esiymmärrys

Tutkija itse on laadullisessa tutkimuksessa suurin tutkimuksen luotettavuuden kriteeri (Eskola & Suoranta 2005, 210). Lisäksi sisällönanalyysi menetelmänä vaatii tiedon analyttistä käsittelyä, jatkuvasti tiedostaen tutkijan omat ennakkokäsitykset (Erlingsson & Brysiewicz 2017). Hermeneuttisessa tutkimusperinteessä tutkija ja aineisto ovat vuoropuhelussa keskenään sen sijaan, että tutkija olisi tiedon passiivinen välittäjä. Hermeneutiikan avainkysymys onkin tutkijan esiymmärrys. Ilmiöiden ymmärtäminen on aina tulkintaa ja tutkijasta riippuvaista, ja

uuden ymmärryksen pohjana on aina kaikki aiemmin ymmärretty. (Laine 2018; Tuomi & Sarajärvi 2009, 31.) Tutkijan haaste on ymmärtää tutkittavien ilmaisuja asemasta, jossa hänen oma esiymmärryksensä pyrkii ohjaamaan jokaista tulkintaa. Tutkijan tulisi kyseenalaistaa omat tulkintansa ja suhtautua niihin ajoittain kriittisesti ja reflektiivisesti. (Laine 2018.)

Tässä tutkielmassa esiymmärryksellä tarkoitan omaa aiempaa ymmärrystäni kehonkuvasta koululiikunnan kontekstissa. Koululiikunta on minulle tuttu ympäristö paitsi omalta kouluajaltani, myös liikuntapedagogiikan yliopisto-opintojen ja opettajan roolissa toimimisen myötä. Oma kiinnostukseni kehonkuvan tutkimiseen on herännyt pääasiassa kasvatuksellisista lähtökohdista nuorten kokemuksia seurattessani. Myös yhteiskunnallinen keskustelu tasa-arvosta erilaisten kehojen välillä sekä suhtautumisesta ulkonäköpaineisiin ovat kiinnostaneet minua jo pitkään. Kehollisuus on vahva osaa omaa ihmiskäsitystäni, ja kehon ja mielen välinen suhde suhteessa muihin ihmisiin on mielestäni kaiken olemassaolon perusta. Oma fyysisesti aktiivinen elämäntapa vaikuttanee myös siihen, miksi kokemukset kehosta ja kehollisuudesta ovat tieteellisen kiinnostukseni keskiössä.

Oman kokemuksen lisäksi ilmiöstä aiemmin tehty tutkimus ja sen tunteminen ohjaavat tulkintojen tekemistä, ja analyysiä tehdessä ne onkin hyvä jättää niin sanotusti ”hyllylle” (Laine 2018). Olin perehtynyt aiempaan tutkimukseen jo kandidaatintutkielmaa tehdessäni ja tein tämän tutkielman kirjallisuuskatsausta melko perinpohjaisesti jo ennen aineiston analyysiä. Näin ollen voidaan ajatella, että perehtyneisyyteni aiheeseen ohjasi tulkintojen tekemistä. Pyrin minimoimaan kuitenkin liian subjektiivisten tulkintojen tekemistä sillä, että otin välillä etäisyyttä aineistooni, pohdin tulkintojani kriittisesti, kyseenalaistin valintojani ja olin valmis myös muokkaamaan tekemiäni päätöksiä ymmärryksen karttuessa.

5.4 Tutkimuksen kulku

Tein kandidaatintutkielmani kesällä 2018 otsikolla Nuorten myönteisen kehonkuvan tukeminen kehotietoisuuden avulla koululiikunnassa. Näin ollen minulla oli kerättyä teoreettista tietämystä ilmiöstä, mikä auttoi hahmottamaan pro gradu- työn aiheen valintaa ja rajausta sekä valitsemaan tutkimusmenetelmää. Kehotietoisuuden vahvistaminen oli kirjallisuuskatsaukseni

perusteella potentiaalinen keino vahvistaa oppilaiden myönteistä kehonkuvaa, mutta halusin laajentaa aihetta ja selvittää myönteisen kehonkuvan vahvistamisen muitakin mahdollisuuksia.

Aloitin pro gradu- tutkielman työstämisen laajentamalla kirjallisuuskatsausta syksyllä 2018. Etsin tietoa niiden kysymysten pohjalta, joiden kautta halusin viedä tutkimusta eteenpäin, ja pyrin tarkentamaan tutkimuskysymystäni. Sain kiteytettyä tutkimustehtäväni alkuvuodesta 2019, eikä se muuttunut kirjoitusprosessin aikana juurikaan. Joitakin lisänäkökulmia, joita kirjallisuuskatsauksessa ei noussut esille, sain haastateltavien kertomuksista. Tällaisia olivat esimerkiksi pukeutumisen merkitys liikuntatunnilla sekä vanhempien ja liikunnanopettajan välinen vuorovaikutus. Haastattelujen toteuttaminen ja kirjallisuuskatsauksen täydentäminen olivat päällekkäisiä, toisiaan tukevia prosesseja kevään ja kesän 2019 aikana. Saatuani haastattelut päätökseen, en lopettanut kirjallisuuteen perehtymistä vaan etsin aktiivisesti edelleen ymmärrystäni laajentavaa teoriaa analyysini tueksi. Laadullisessa tutkimuksessa teoria voidaan ajatella tutkimuksen ajatuspohjaksi tai taustaksi, jota vasten aineistoa tarkastellaan. Sen tunteminen on hyödyllistä niin tutkimusmenetelmien valinnassa kuin myöhemmässä aineiston analysoinnissakin, vaikka lopullinen analyysi ei olisikaan varsinaisesti teoriaohjaava. (Eskola & Suoranta 2005, 80–82.)

Loin haastattelurungon ensimmäisen version tammikuussa 2019, ja sitä arvioitiin opiskelijaryhmän ja ohjaajani kanssa graduseminaarissa. Tein yhden koehaastattelun opiskelijakollegani kanssa helmikuussa. Graduseminaarista ja koehaastateltavalta saamani palautteen perusteella tein muutaman korjauksen haastattelurunkoon. Annoin jokaisen teemakokonaisuuden alussa haastateltavan kertoa omin sanoin teemasta ja jätin kysymykset hyvin avoimiksi. Tällä yritin välttää liiallista haastateltavien ohjailua. Jätin myös jotain kysymyksiä pois, jotka eivät tuoneet oleellista lisätietoa tutkimuskysymyksen kannalta, ja täsmensin joitain, koehaastateltavan mielestä liian abstrakteilta tuntuja kysymyksiä. Koehaastattelu osoitti myös haastattelun pituuden sopivaksi. Lopullinen haastattelurunko (Liite 1) löysi muotonsa näiden palautteiden perustella. Pyysin myös tutkimukseen osallistuvilta haastateltavilta aina palautetta haastattelukysymyksistä ja -tilanteesta, mutta en saanut korjausehdotuksia enää myöhemmin.

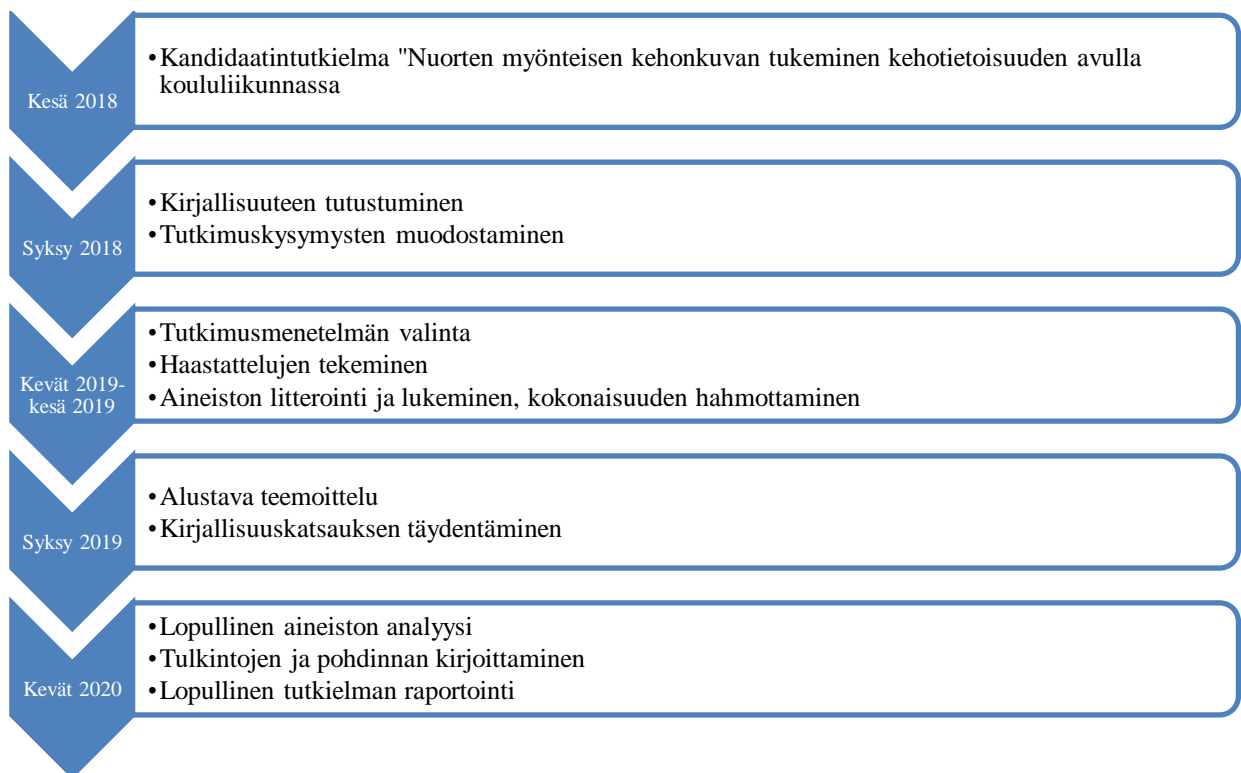
Tutkittavien saaminen oli siinä mielessä helppoa, että Suomessa lähes kaikki ovat käyneet peruskoulun ja heillä on kokemuksia liikunnanopetuksesta. Kehonkuva taas on keholliseen olemiseen ja todellisuuden hahmottamiseen liittyvä ilmiö, joka on kaikilla ihmisillä. Sitä, kuinka tietoinen omasta kehonkuvasta on tai on ollut, on vaikeampi, ellei mahdoton, mitata. Ennakko-oletukseni oli, että avoimeen haastattelupyynnöön (Liite 2) vastaavat olisivat jollain tavalla kiinnostuneita aiheesta tai halukkaita jakamaan kokemuksiaan. Tutkimukseen osallistumisesta ei saanut mitään hyvitystä, jonka toivoin osittain myös rajaavan osallistujia sen mukaan, kuinka paljon heillä itsellään on ilmiöstä kerrottavaa, ulkoisten kannustimien sijaan. Toisaalta tämä saattoi vaikuttaa osallistumisinnostuksen vähyyteen. Lähetin avoimen haastattelupyynnön kuuden Jyväskylän yliopiston ainejärjestön tiedotusvastaaville sekä graduseminaarini osallistujille välitettäväksi eteenpäin. Loppujen lopuksi sitä kautta en saanut yhteydenottoja, vaan kaikki tutkittavani ilmoittivat kiinnostuksensa osallistua, kun olivat kuulleet minun tai jonkun muun puhuvan gradututkielmani aiheesta ja haastateltavien etsinnästä.

Lopulta sain tutkimukseen viisi haastateltavaa, (neljä naista (N) ja yhden miehen (M); taulukko 1), joista kaikki tunsin ennestään. Tuttavapiiristäni useampiakin kertoi olevansa halukkaita osallistumaan, mutta käytin harkintaani siinä, etten haastatellut useampaa henkilöä, joiden liikuntataustan tiesin olevan pääpiirteittäin sama keskenään (kuten hyvä menestys koululiikunnassa, myönteinen liikuntasuhde tai harrastuneisuus). Kehonkuvan kokeminen on tietenkin jokaisella yksilöllistä, mutta halusin kuulla myös asioita, jotka olisivat mahdollisimman erilaisia kuin oma kokemukseni. Tämä ohjasi aineiston keruuta ja kenties myös lopullisia tuloksia, mutta sen ainoana tarkoituksena oli päästä parempaan ja laajempaan ymmärrykseen tutkittavasta ilmiöstä.

Tein keväällä 2019 noin yhden haastattelun kuukaudessa. Viimeisen haastattelun tein heinäkuussa 2019. Koko haastatteluprosessin aikana hankin lisätietoa keskeisistä teemoista ja yritin hahmottaa kokonaiskuvaa tutkimastani ilmiöstä. Kerättyäni koko aineiston aloitin sen systemaattisen analyysin ensin litteroimalla haastattelut tekstimuotoon, jonka jälkeen pelkistin ja teemoittelin aineiston karkeasti. Alustavalla teemoittelulla yritin välttää Eskolan ja Suorannan (2005) kuvailemat ”harharetket” eli epäsystemaattiset oivallukset ja yleistyksset, jotka voivat syntyä aineiston ensimmäisillä lukukerroilla (Eskola & Suoranta 2005, 150–151).

Kiireinen syksy ja intensiivinen jakso muissa opinnoissa tekivät kuitenkin kiireettömän ajatustyön jatkumisen aiheen parissa käytännössä mahdottomaksi, ja koin parhaimmaksi ottaa hieman etäisyyttä aineistooni ja keskittyä oman ymmärryksen kartuttamiseen kirjallisuuteen tutustumisen avulla. Kun palasin aineiston analyysin pariin alkuvuodesta 2020, olin saanut aihepiiristä lisää tietoa ja ymmärrystä esimerkiksi käymäni tanssi- ja liiketerapian peruskurssin pohjalta. Keväällä ehdin myös syventyä aineistooni ilman painetta ja kiireen tuntua.

Alustavan teemoittelun jälkeen jatkoin sisällön analyysin tekemistä metodikirjallisuuden tukemana. Analyysin lopullisten luokitteluiden sekä koko tutkielmaprosessin aikana keräämieni muistiinpanojen pohjalta raportoin keskeisimmät tulokset. Kokosin, vertailin ja analysoin niitä tarkemmin pohdintaosiossa. Koko tutkielman eteneminen on esitelty vaiheittain kuviossa 2.



KUVIO 2. Tutkielman etenemisen vaiheet ja ajoitus.

5.5 Aineisto

Aineistonkeruu ja tutkittavat. Valitsin laadullisen aineiston keruumenetelmäksi haastattelun. Haastattelun etuna kirjallisesti kerättyyn aineistoon on joustaa tiedonkeruussa muun muassa tarjoamalla mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä ja oikaista väärinkäsityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–74; Virtanen 2006, 170–171.) Aikaisemman kokemukseni perusteella kehonkuva on ilmiö, jota jotkut ihmiset eivät ole pohtineet juuri lainkaan tai kiinnittäneet siihen paljoa huomiota. Myös kehollisuudesta ihmisillä on hyvin keskenään erilaisia käsityksiä. Siksi halusin säilyttää mahdollisuuden avoimeen keskusteluun ja myös antaa haastateltaville mahdollisuuden kysyä aiheesta.

Tarkemmaksi haastattelutavaksi valitsin teemahaastattelun, eli puolistrukturoidun haastattelun. Teemahaastattelun teemat liittyvät yleensä ilmiöstä jo tiedettyyn viitekehukseen, mutta haastateltavilla on silti mahdollisuuksia kertoa kokemuksistaan melko avoimesti, kysymysten avoimuudesta riippuen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Olin perehtynyt tutkimaani ilmiöön jo alustavasti tehdessäni kirjallisuuskatsauksen, joten koin aiemman määrällisen ja laadullisen tutkimustiedon antavan mahdollisuuksia nostaa esiin teemoja, joita haastateltava ei välttämättä ole tullut itse ajatelleeksi. Toisaalta fenomenologisen metodin mukaan aineisto tulisi hankkia niin, että tutkija vaikuttaa mahdollisimman vähän siihen, miten tutkittavat tuovat kokemuksiaan esiin (Virtanen 2006, 170) ja Laineen (2018) mielestäkään kovin strukturoitu teemahaastattelu ei ole paras väylä kokemusten ymmärtämiseen. Pyrin ratkaisemaan tämän ristiriidan huolellisella kysymyksenasettelulla, ja siirtymällä hyvin avoimista kysymyksistä haastateltavan kertoman mukaan tarkentavampiin kysymyksiin (Liite 1). Annoin myös haastateltavien kertoa halutessaan kokemuksistaan hyvinkin vapaasti takertumatta liikaa haastattelurunkoon. Tutkijan vaikutusta pyritään minimoimaan myös usein tiedostamalla ja kirjoittamalla auki tutkijan oma esiymmärrys, (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96), jonka olen tehnyt kappaleessa 5.3.

Aineiston koko. Haastateltavia oli lopullisessa tutkielmassa viisi, neljä naista (N) ja yksi mies (M) (Taulukko 1). Haastateltavien määrää rajasivat tässä tutkielmassa suurimmaksi osaksi käytettävissä olevat resurssit. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston määrää tärkeämmäksi nousee kuitenkin laatu. Ilmiöstä ei pyritäkään tilastollisiin yleistyksiin, vaan syvällisempään

kuvailuun ja tulkintaan. Siksi henkilöiden, joilta tietoa kerätään, tulisi tietää ilmiöstä mahdollisimman paljon tai olla kykeneviä kuvaamaan sitä monipuolisesti ja ymmärrettävästi. Tämän vuoksi myös tutkittavien valinnan tulisi olla harkittua. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.) Tutkittavan joukon koko voi olla myös suhteellisen pieni, kunhan se palvelee tutkimuksen tavoitteita (Eskola & Suoranta 2005, 60–62). Sain alkujaan haastateltavakseni kaksi miestä ja neljä naista, mutta en saanut toisen mieshenkilön aineistoa mukaan lopulliseen analyysiin, koska palautin epähuomiossa sanelukoneen yliopistolle, jossa koneen muisti tyhjennettiin ennen kuin olin varmuuskopioinut äänitiedoston tietokoneelle. Lopullisen aineiston muodostivat näin ollen 4 naista ja 1 mies, jotka olivat iältään 20–36 vuotta. Sanatarkasti litteroitua aineistoa kertyi lopulta 99 sivua (Times New Roman, fontti 12, riviväli 1,5).

TAULUKKO 1. Haastattelujen lopullinen toteutus.

Haastateltava	Ikä	Litteroitu pituus sivuina	Aika	Kesto
N1	24	21	8.2.2019	37:35
N2	36	22	26.3.2019	38:52
N3	29	19	20.4.2019	51:48
N4	20	25	11.6.2019	56:35
M5	28	12	15.7.2019	26:25
Yhteensä		99		yht. 211:15

Haastateltavat saivat itse ehdottaa paikkaa, jossa haastattelu toteutettaisiin (Eskola & Suoranta 2005, 91). Osa pyysi minua päättämään paikan, jolloin yritin valita paikan, jossa saisisimme yksityisyyttä ja joka olisi mahdollisimman ”neutraalia maaperää”, tässä tapauksessa yliopiston

tilat, joissa saa oven kiinni. Yhden haastattelun tein omassa kotonani, kaksi tutkittavien kotona ja kaksi yliopiston seminaarituloissa. Kaikki haastateltavat olivat saaneet minulta jonkin verran tietoa tutkielman tavoitteista, mutta en ollut pyytänyt heitä valmistautumaan mitenkään, vaan halusin että tilanne on mahdollisimman keskustelunomainen. Haastattelun yhteydessä kerroin heille vielä tarkemmin tutkielmasta, haastattelun kulusta, tietosuojasta ja aineiston käsittelystä. Keräsin kaikilta suostumuksen haastatteluun joko kirjallisesti tai suullisesti Jyväskylän yliopiston ohjeistuksia noudattaen (Liitteet 3 ja 4). Nauhoitin haastattelut sanelulaitteelle, josta siirsin ne tietokoneelle ja litteroin mahdollisimman pian jokaisen haastattelun jälkeen, jotta pääsisin tutustumaan aineistoon ja tulemaan sen kanssa tutuksi ennen kuin haastattelutilanne ja oma kokemukseni siitä painuisi unholaan.

Tutkimushaastattelun avain on luottamus. Haastattelujen ja sitä kautta koko tutkielman anti on siinä, saavuttaako tutkija haastateltavien luottamuksen. (Eskola & Suoranta 2005, 93.) Minulle kaikki haastateltavat olivat enemmän tai vähemmän ennestään tuttuja, mikä voi luottamuksen saavuttamisen kannalta olla edullista. Toisaalta tuttavien haastattelemiseen ei ole ongelmallista muiden sosiaalisesti määräytyneiden tekijöiden takia. Sain haastateltavilta kuitenkin yksinomaan hyvää palautetta haastattelukysymyksestä ja haastattelutilanteesta, joten en usko sen olleen kovinkaan kiusallinen tai hankala heille. Aitoa kokemusta haastattelusta tutkijan on kuitenkin vaikeaa, ellei mahdotonta tietää.

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina, mutta monissa haastatteluissa haastateltavat nostivat esille samankaltaisia asioita. Haastattelukysymykset ohjasivat toki haastattelun etenemistä, mutta niiden ulkopuoleltakin nousi esiin useampia saman tyyppisiä kokemuksia. Joillakin haastateltavilla jotkin asiat painottuivat toisia enemmän, mutta huomasin yhtäläisyyksiä jo ennen analyysivaihetta haastattelujen toteuttamisen aikana. Toisaalta kokemukset esimerkiksi koululiikunnasta saattoivat olla hyvinkin erilaisia. Tavoitteeni siitä, että saisin haastateltavakseni mahdollisimman monipuolisia näkemyksiä edustavia henkilöitä, toteutui siis ainakin jossain määrin. Vaikka kerroin tutkimuskysymykseni kaikille haastateltaville, yritin olla rajoittamatta liikaa sitä, mistä voimme haastattelussa puhua. Kerroin olevani erityisen kiinnostunut nuoruusiästä, mutta useimpien kanssa puhuimme kuitenkin varhaisimmista muistoista aina aikuisuuden kokemuksiin asti. Luonnollisesti ohjasin kuitenkin keskustelun takaisin aiheeseen eksyessämme liian kauas sivupoluille.

Kun ollaan kiinnostuneita nuorten kokemuksista, yksi vaihtoehto olisi luonnollisesti haastatella nuoria itseään, mikä jälkikäteen ajateltuna voisi ajankohtaisen ymmärryksen kannalta olla parempi vaihtoehto. Tutkittavien täysi-ikäisyyden vahvuus oli kuitenkin se, että heillä on jo hieman etäisyyttä nuoruusiän kuohuntavaiheeseen ja he osaavat jäsentää ajatuksiaan abstrakteista aiheista, kuten kehonkuvasta, nuoria paremmin. Useampi haastateltava mainitsi kuitenkin maailman muuttuneen heidän nuoruudestaan nykypäivään, esimerkiksi kauneusihanteiden ja median käytön osalta. Nämä muutokset on hyvä muistaa ja huomioida sovellettaessa tietoa nykypäivään.

5.6 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmän valinta. Valitsin aineiston analyysimenetelmäksi *teemoittelun* (Eskola & Suoranta 2005, 174–182) ja *sisällönanalyysin* (mm. Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113), jotka lopullisessa prosessissa kietoutuivat hieman yhteen teemoittelun jäädessä keinoksi jäsentää sisällönanalyysin alkuvaiheita. Teemoittelun tarkoitus on saada kokonaiskuvaa aineistosta ja löytää aineistosta olennaisimmat asiat (Eskola & Suoranta 2005, 174). Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä selkeä sanallinen kuvaus kerätyn aineiston perusteella. Aineiston analyysillä on tarkoitus tuoda lisätietoa ilmiöstä kokoamalla sisältö tiiviiseen ja ymmärrettävään muotoon. Sisällönanalyysiä on perinteisesti aineistolähtöistä, teorialähtöistä ja teoriaohjaavaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108, 95–100). Ajattelen oman analyysini asettuvan tällä jaottelulla eniten aineistolähtöisen analyysin kategoriaan. Aineistolähtöisessä analyysissä pyritään johtamaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus ilman, että aikaisemmat havainnot, tiedot tai teorit tutkittavasta ilmiöstä ohjaavat analyysin toteuttamista. Teoriaohjaavassa analyysissä taas on havaittavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta analyysin tarkoitus ei ole testata teoriaa vaan enemmänkin toimia suuntaviittona (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–97.) Tässä tutkielmassa kirjallisuuskatsausta tehtiin sekä ennen aineiston keruuta että sen jälkeen, ja teoria ohjasi muun muassa teemahaastattelun kysymysten asettelua. Sen vuoksi analyysin ei voida sanoa olevan puhtaasti aineistolähtöistä, vaan mukana on myös taustalla päätelmiä ohjaava olemassa oleva, vaikkakin hyvin pirstaleinen, teoria. Toisaalta puhdas aineistolähtöisyys voidaan aina kyseenalaistaa, sillä minkäänlaisen näkökulman ottaminen ei ole mahdollista, mikäli ilmiöstä ei ole mitään ohjaavaa teoreettista tietoa (Eskola & Suoranta 2005, 152).

Analyysin toteuttaminen. Litteroituani äänitetyt haastattelut tekstimuotoon, luin ne huolellisesti läpi ja aloin muodostaa kokonaiskuvaa aineistosta. Litteroidessani haastatteluja olin tehnyt alustavia muistiinpanoja ajatuksista, joita aineisto herätti. Koin silti vaikeaksi muodostaa kokonaisajatusta aineistosta, joten päätin aloittaa aineiston analyysin alustavalla teemoittelulla. Tässä vaiheessa tein vielä selkeää rajanvetoa siinä, mikä on tutkimuskysymyksen kannalta oleellista. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että kerätty aineisto on linjassa tutkimuskysymyksen ja -tehtävän kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2009). Sisällönanalyysia tehdessä aineisto paitsi rajataan vastaamaan tutkimuskysymyksiin, myös eritellään niin kutsutuiksi merkitysyksiköiksi, joka voi olla sana, lause, tai suurempi kokonaisuus (Erlingsson & Brysiewicz 2017). Alleviivasin aineistosta ensin ne merkitysyksiköt, tässä tutkielmassa yhden tai useamman lauseen ajatuskokonaisuudet, jonka ajattelin tuovan lisäinformaatiota tutkimuskysymykseeni. Tätä vaihetta voi kutsua myös redusoinniksi, sillä siinä karsin aineistosta pois myös tutkimuksen kannalta epäolennaisen tiedon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–109). Sen jälkeen jäsentelin nämä sisällöt keskeisiin teemoihin, jotka alleviivasin eri väreillä. Teemoja muodostettaessa tutkijan rooli on suuri, sillä hän itse päättää, millä perusteilla pelkistetyt ilmaisut joko kuuluvat tai eivät kuulu samaan luokkaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Teemahaastattelun teemat voivat olla mielekäs jäsenitys ensikosketuksissa aineiston analysointiin (Eskola & Suoranta 2005, 151) ja osittain ensimmäiset jäsenitykseni mukailivatkin näitä teemoja. Moni ilmaisu olisi voinut kuulua useampaan eri luokkaan ja jotkin ovatkin osittain päällekkäisiä, mutta en kokenut sitä ongelmana vaan näin sen ilmiöiden päällekkäisyyteen liittyvänä välttämättömyytenä. Nämä päällekkäisyydet kulkevat limittäin myös tutkielman tulososiossa ja pohdinnassa.

Alustavan teemoittelun jälkeen siirryin strukturoidumpaan sisällönanalyysiin. Tätä voidaan ajatella myös hermeneuttisen kehän seuraavana kierroksena, aineistoon perehtymistä uudella, kattavammalla ymmärryksellä (Laine 2018). Pelkistin alleviivatut ajatuskokonaisuudet vieläkin yksinkertaisempaan muotoon, poimin lisää ajatuksia, joita en alustavassa teemoittelussa ollut vielä huomannut ja toisaalta jätin pois joitakin merkitysyksiköitä, jotka lähemmässä tarkastelussa eivät sopineet mihinkään teemaan tai vastanneet tutkimuskysymykseen ja näin eivät antaneetkaan oleellista lisätietoa. Tämä on tyypillistä sen jälkeen, kun aineistoonsa on ottanut kriittistä etäisyyttä (Laine 2018). Tulin yhä tutummaksi aineistoni kanssa ja sain kokonaiskuvaa selkeämmäksi itselleni, mikä on tärkeää merkitysten löytämisessä (Castleberry

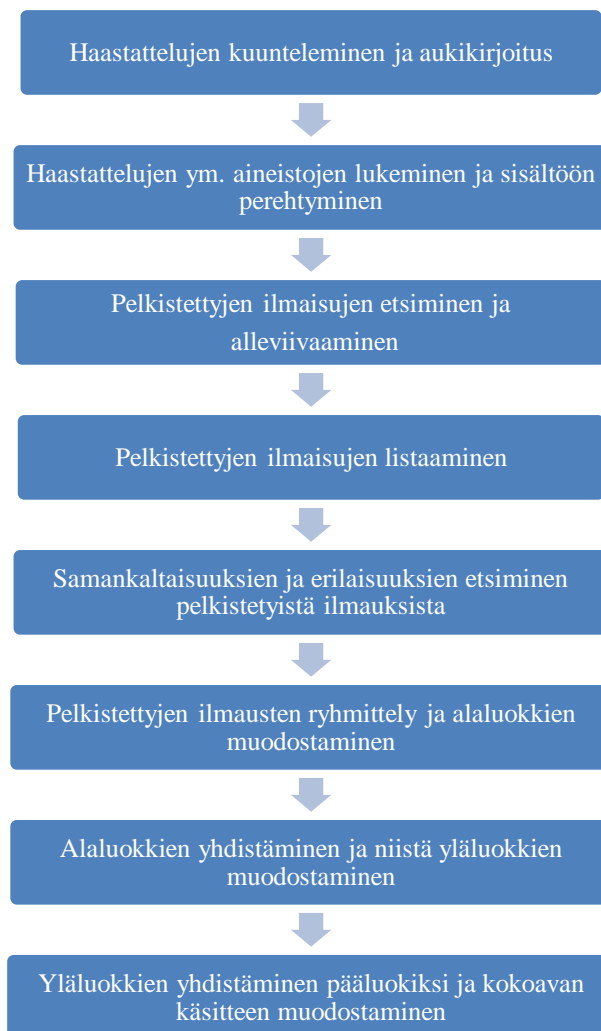
& Nolen 2018). Pyrin silti säilyttämään alkuperäisen tarkoituksen erittelemissäni ja pelkistämissäni ajatusyksiköissä. Taulukossa 2 on esimerkkejä analyysin etenemisestä alkuperäisestä ilmaisusta ryhmittelyyn alaluokiksi ja siitä edelleen yläluokiksi ja pääluokiksi.

TAULUKKO 2. Esimerkki sisällön analyysistä.

Teemoittelu	Sisällön analyysi				
Alustava teema	Ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	
Henkilökohtainen kokemus kehosta	”Kaikista isoin vaikutushan on se ku sä itse katot ja vertaat ja aattelet okei toi voitti se näyttää toltta” (N2)	Vertailu muihin	Oman ajattelutavan merkitys	Yksilön merkitys	
Opettajan toiminta	”Mut sit meidän liikkamaikka suuttu mulle siitä että mä en siellä suihkussa käyny” (N3)	Opettajan ja oppilaiden välinen vuorovaikutus	Opettajan merkitys	Liikuntatunnit	
Iän ja murrosiän tuomat muutokset ajattelussa	”Kyllä varsinkin oli semmonen ajatus, että pitää olla samanlainen” (N1)	Ryhmäpaine	Ryhmäilmiöt	Sosiaalinen ympäristö	

Suluissa olevat koodit viittaavat eri haastatteluihin. Laadullisen aineiston analysointiin on lukuisia tekniikoita eikä yhden voida sanoa olevan niistä toista parempi, vaan analysointimenetelmän sopivuus on aina tapauskohtaista. Joitakin yleisohjeita analyysin etenemiseen kuitenkin on. (Eskola & Suoranta 2005, 152). Näitä ohjeita seuraamalla voidaan tukea sitä, että lopullinen analyysi on systemaattinen ja perinpohjainen (Castleberry & Nolen 208). Sisällönanalyysin tarkoituksena on tiivistää aineistoa kadottamatta silti sen sisältämiä

tärkeitä tietoja, kasvattaa ymmärrystä jäsentämällä aineistoa selkeään ja luettavaan muotoon (Eskola & Suoranta 2005, 137; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Sisällönanalyysin ensimmäisen vaiheen, eli aineiston purkamisen ja siihen tutustumisen (mm. Eskola & Suoranta 2005, 150) olin tehnyt jo alustavan teemoittelun yhteydessä. Seuraavassa vaiheessa jätin sikseen alustavat teemat ja lähdin koodaamaan pelkistettyä aineistoa ja järjestämään sitä kategorioihin. Elo ja Kyngäs (2007) kutsuvat tätä organisointivaiheeksi. Organisointiin liittyy myös aineiston abstrahointi, eli käsitteellistäminen. Alakategorioita yhdistellään laajempien otsikoiden, tai yläluokkien alle. Näistä muodostetaan vielä laajempia pääluokkia. Abstrahointia voidaan jatkaa niin kauan, kun se on järkevää ja mahdollista. (Elo & Kyngäs 2007.)



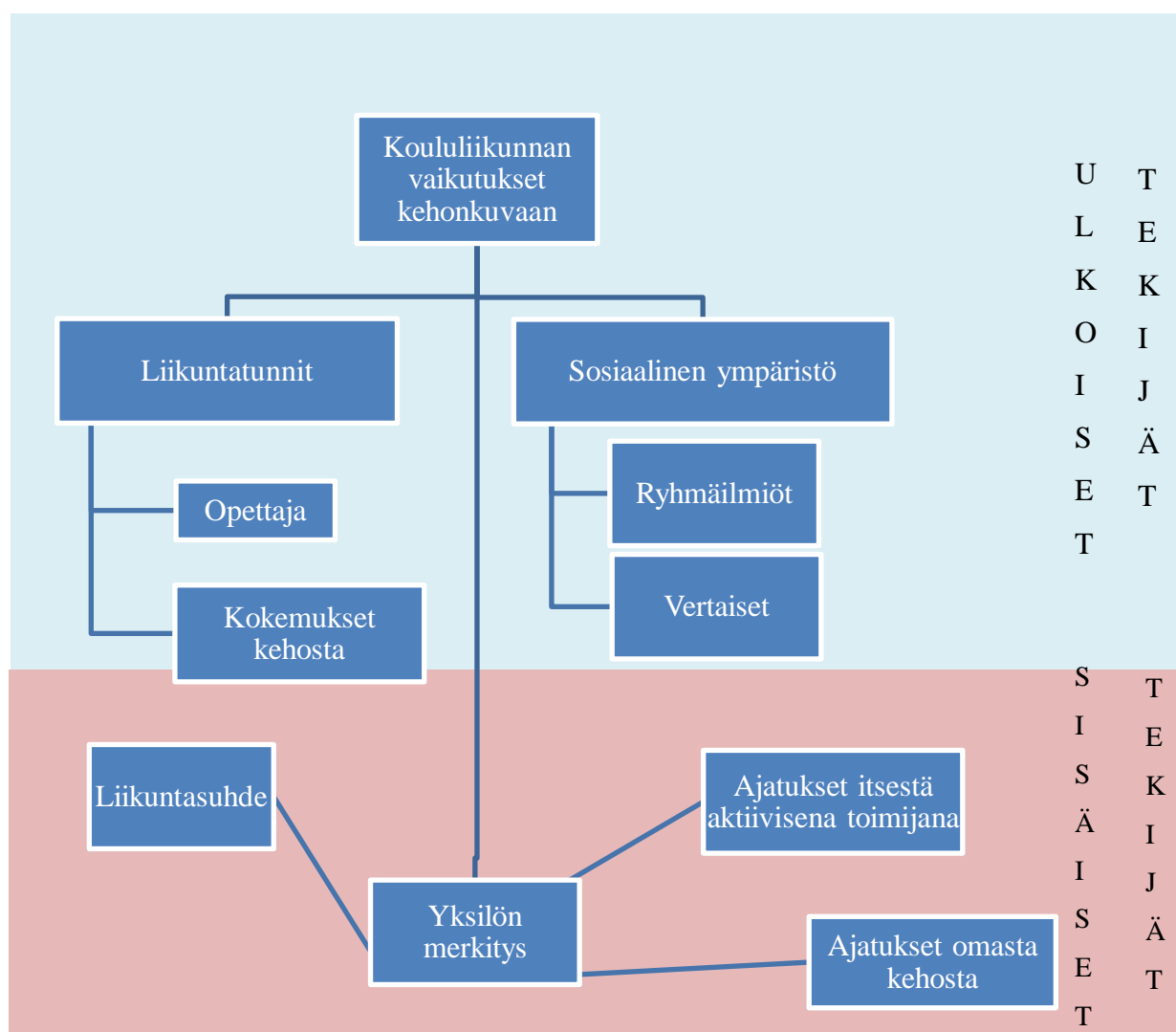
KUVIO 3. Sisällönanalyysin eteneminen. Mukailtu Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.

Lopulliset kategoriat ja pääluokat syntyivät lopulta yllättävän kivuttomasti, vaikka muutamaan kertaan jouduinkin miettimään merkitysyksiköiden lopullista sijoittelua luokitteluiden alle. Tähän vaikutti se, että moni käsite olisi sopinut mielestäni useampaan luokkaan. Vaikka tein periaatteessa kaksinkertaisen työn aineiston teemoittelussa ja uudelleen systemaattisessa luokittelussa, koen sen olleen merkityksellistä oman aineistoni perinpohjaisessa tuntemisessa ja luotettavuuden tukemisessa.

6 KOULULIIKUNNAN KOETUT VAIKUTUKSET KEHONKUVAAN

6.1 Koululiikunta kehonkuvan rakentajana

Aineiston analyysin pohjalta lähdin rakentamaan kokonaiskuvaava vastauksesta tutkimuskysymykseen ”Mitkä tekijät koululiikunnassa ovat vaikuttaneet kehonkuvaan?”. Kuviossa 2 on nähtävillä sisällönanalyysin avulla muodostamani pää- ja yläluokat.



KUVIO 2. Koululiikunnan koetut vaikutukset kehonkuvaan jaoteltuna pääluokkiin ja yläluokkiin, sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin.

Muodostin aineiston analyysin pohjalta alaluokkia, joita oli lopulta yhteensä 25. Alaluokista yhdistelin 8 eri yläluokkaa, jotka jälleen sijoitin pääluokkien otsikoiden alle. Kuviossa 2 on nähtävissä kolme pääluokkaa: ”**Liikuntatunnit**”, ”**Sosiaalinen ympäristö**” ja ”**Yksilön merkitys**.” Lisäksi kuvio havainnollistaa, kuinka eri tekijöitä voidaan jaotella yksilön sisäisiin ja ulkoisiin. Tämä jaottelu ei ole täysin mustavalkoinen ja jotkin luokat saattaisivat kuulua sekä ulkoisiin että sisäisiin tekijöihin. Perusteluna jaottelulle on tässä tapauksessa se, kokivatko haastateltavat tekijän olleen näkyvä myös muille, vai oliko tekijä niin sanotusti ”vain omassa päässä.” Myös kappaleessa 5.2. esitelty tutkielman käsitys ihmisestä tajunnallisena, situationaalisenä ja kehollisena olentona (Rauhala 2005, 32–34) korostaa näiden eri osa-alueiden, sekä ulkoisten tilanteiden että niille merkityksen antamisen, sidosteisuutta toisiinsa.

Koululiikunta ei ole tyhjiö, jossa oppilaat ja opettaja toimivat, vaan liikunnanopetuksessa ovat läsnä aina kaikkien edeltävät kokemukset, tausta, erilaiset persoonat ja kokonaisvaltainen ihmisyyden. Siksi koululiikunnan vaikutukset kehonkuvaan olivat ajoittain vaikeita, elleivät mahdollisuuksien erottaa yksilön muusta kokemusmaailmasta. Tutkijalla on suuri valta päättää, mikä on tutkimuskysymyksen kannalta oleellista ja mikä epäoleellista (mm. Tuomi & Sarajärvi 2009, 78). Tässä tutkielmassa olen pyrkinyt rajaamaan tuloksia kahdesta eri näkökulmasta. Etsin aineistosta ensinnäkin niitä tekijöitä, joiden koettiin vaikuttaneen kehonkuvaan. Tämä erottelu oli välillä vaikeaa, koska haastateltavat alkoivat herkästi kertomaan liikuntakokemuksistaan myös yleisemmällä tasolla, ja kehonkuvanäkökulma saattoi unohtua, vaikka haastattelijana palasinkin siihen usein. En kuitenkaan karsinut vastauksia tämän perusteella kovin paljon, koska uskon että haastateltavien kertomuksissa on kuitenkin nähtävissä, mitä he pitävät merkityksellisenä kehonkuvan kannalta. Toisena kriteerinä, etsin vastauksia nimenomaan koululiikunnan näkökulmasta. Tämä rajasi tarkastelun ulkopuolelle esimerkiksi perhesuhteet ja valmentajan toiminnan. Toisaalta päätin kuitenkin nostaa esille esimerkiksi median käyttöön liittyvät kokemukset, koska vaikei opettaja suoraan voi vaikuttaa siihen, millaiselle mediasisällölle nuoret altistuvat, kasvattajana hän voi huomioida mediakriittisyyden ja median esittämiin kauneusihanteisiin suhtautumisen opetuksessaan. Lisäksi varsinkin sosiaalinen media on suuri osa nuorten arkea, eikä sen käyttö rajaudu ainoastaan koulun ulkopuolelle.

6.2 Sosiaalinen ympäristö

Sosiaalisten suhteiden merkitys kehonkuvan rakentajana nousi esiin kaikissa tekemissäni haastatteluissa. Tämä pääluokka muodostui kahdesta yläluokasta, ”**Ryhmäilmiöt**” sekä ”**Vertaiset**”. Sosiaaliseen verkostoon kuuluvat Wertheimin ja Paxtonin (2012, 189) kehonkuvan biopsykososiaalisen mallin (Kuvio 1) mukaan esimerkiksi vanhemmat, kaverit, opettajat, valmentajat ja terveydenhuoltohenkilöstö. Kolmiportaisen mallin mukaan myös media on osa sosiaalista ympäristöä (Keery ym. 2004). Tässä tutkielmassa tekemieni rajausten mukaan sosiaalisen ulottuvuuden tarkastelu rajautuu pääosin vertaisiin, eli koulutovereihin ja kavereihin. Edellisen kappaleen perustelujen myötä avaan haastateltavien kokemuksia myös median tuomista ulkonäköpaineista, siinä määrin kuin ne keskusteluissa nousivat esiin. Myös opettajan voidaan katsoa kuuluvan oppilaan sosiaalisiin suhteisiin, mutta opettajan merkitys korostui haastatteluissa enemmän liikuntatuntien ympäristöön ja ilmapiiriin vaikuttajana, joten opettajan merkitykseen syvennytään enemmän kappaleessa 6.3. Vanhemmat, sukulaiset ja terveydenhoitohenkilöstö mainittiin myös yksittäisissä haastatteluissa, ja heidän merkityksensä kehonkuvan rakentumisessa on ollut myös varmasti merkittävä, mutta tutkielman keskittyessä koulun näkökulmaan jätän näiden sosiaalisten suhteiden analysoinnin vähemmälle.

Erilaiset **ryhmäilmiöt** ovat erottamaton osa kaikkea toimintaa kouluympäristössä. Yhtä tutkittavaa lukuun ottamatta kaikki kertoivat kokeneensa jonkinlaisia jännitteitä liikuntaryhmässä. Tällaisia jännitteitä saattoivat aiheuttaa monenlaiset asiat ja niitä koettiin hyvin eri tavalla. Ryhmän jännitteet vaikuttivat siihen, kuinka rennosti tunneilla pystyi olemaan oma itsensä. Muita liikuntatunneilla olemiseen ja viihtymiseen vaikuttavia tekijöitä olivat esimerkiksi kilpailuhenkisyys, paritansseissa lähekkäin toisen kanssa oleminen, uskontovähemmistöt sekä työrauha- ja käytösongelmat. Se, kuinka hyvin liikuntatunneilla viihtyi ja pystyi olemaan oma itsensä, vaikutti monella kehonkuvaan.

Tavallaan sit se et ei uinti muussa mielessä ollu ikävää mut se ehkä jotenki liittyy sit se että missä porukassa sit mentiin uimaan ja tälleen nii se vaikutti. (N3)

Kaikki olivat kokeneet myös liikuntaryhmässä jonkinlaista ryhmäpainetta, eri asteisesti yleisten trendien tiedostamisesta aina oman käyttäytymisen muutosstrategioihin saakka. Varsinkin yläkouluikässä ja erityisesti naisten keskuudessa oltiin hyvin tietoisia omasta ja muiden kehoista, ja kavereiden mielipiteet ja yleiset kauneushanteet vaikuttivat kehonkuvaan. Kavereiden keskuudessa kiinnitettiin huomiota esimerkiksi siihen, kummalta puolelta voiteli näkkileivän tai siihen, osuivatko reidet yhteen. Ulkonäköpaineiden koettiin tulevan paitsi mediasta ja urheilumaailmasta, myös vahvasti kaveripiiristä. Yksi haastateltava kertoi kokemuksia siitä, miten tyttöjen keskuudessa oli usein tapana puhua itsestään vähättelevästi, mikä pahensi kriittistä suhtautumista omaan kehoon.

Semmonen et miten puhutaan nii et mikä ehkä loi painetta ja voi vieläki joskus luoda nii varsinki tytöt jossai vaiheessa nii haukku itteä tosi paljon...varsinki jos se ihminen on tosi kaunis omasta mielestä nii sitte on verrannu et ei hitto jos tuo aattelee et se on läski nii mä oon varmaan niinku merinorsu (N1)

Ryhmäpaineen alle olen laittanut omaksi alaluokakseen myös kokemukset liikunta- tai musiikkiluokkalaisuudesta sekä niihin kuuluvat käyttäytymisnormit. Liikunta- tai musiikkiluokkalaisuus ei kaikilla ollut vaikuttanut suoraan kehonkuvaan, mutta jotkut kertoivat sen olevan osa nuoruuden identiteettiä ja sitä kautta vaikuttaneen itsetuntoon ja kehonkuvaan. Esimerkiksi yksi liikuntaluokalla ollut haastateltava (N4) sanoi, että liikuntaluokkalaisuudessa hyvää kehonkuvaa tuki paitsi suurempi liikunnan määrä kokonaisuudessaan, myös hyvä yhteishenki ryhmässä. Toisaalta liikuntaluokalla kilpailuhenkisyys ja kehojen vertailu saattoivat korostua. Musiikkiluokkalaisuuteen saatettiin liittää liikuntakielteinen asenne, ei pelkästään koululiikuntaa vaan ajoittain kaikkea liikuntaa kohtaan. Suhtautumisesta liikuntaan ei suoraan voida päätellä yksilön kehonkuvaa, mutta moni haastateltavista kertoi liikuntasuhteen olevan myös kehonkuvaan vaikuttanut tekijä (kappale 6.4. ”Yksilön merkitys”). Ryhmään kuulumisella saattaa olla siis välillistä vaikutusta joissain tapauksissa. Jäi kuitenkin hieman tulkinnanvaraiseksi, mikä oli ryhmäpaineen, yhteishengen, identiteetin ja liikuntaan asennoitumisen suhde. Kaikilla näillä vaikuttaa selvästi kuitenkin olevan tekemistä kehonkuvan rakentumisen kanssa.

Ryhmäilmiöihin voidaan ajatella kuuluvan myös ryhmän hierarkkiset suhteet. Tässä tutkittavien kokemukset vaihtelivat suuresti, mutta useampi kertoi liikunnallisuuden määrittelevän sosiaalista asemaa ryhmässä, mikä taas vaikutti osaltaan kehonkuvan kokemiseen. Ryhmissä tiedostettiin, ketkä kuuluivat hyviin ja ketkä huonoihin liikkujiin, ja olemalla hyvä liikunnassa saattoi saada hyväksyntää muilta. Urheiluluokilla ryhmä saattoi jakautua jokaisen harrastaman pääalajin mukaan, ja kilpaurheilussa menestyviä saatettiin katsoa ylöspäin ja heitä kohdeltiin joskus opettajankin puolesta eri tavoin. Vaikka oma asema ryhmässä ei olisi vaikuttanut kehonkuvaan, monella oli mielipide siitä, miten ulkonäkö saattoi vaikuttaa liikuntatunneilla olemiseen.

- *Siis kyllähän sen nyt kaikki tietää että ne ketkä oli tosi lihavia nii niillähän nyt ei ollu kivaa siellä liikuntatunneilla (N2)*
- *Mm. Mitä tarkoitat sillä? (Haastattelija)*
- *No sillä tavalla että liikuntatunneilla pitää laittaa tietynlaiset vaatteet päälle ja sit ollaan kuitenkin ei nyt aina mutta meilläki oli kuitenkin jonku verran aerobicciä kaikkia semmosia missä oltii peilin eessä ni niille se varmaa ollu kyl kivaa. (N2)*

Liikunnallisten ja ei-liikunnallisten erottumiseen liikuntatunneilla vaikutti myös pukeutuminen. Oikeanlaisen pukeutumisen koettiin korostuvan mitä vanhemmaksi tultiin, ja vaatteiden mainittiin vaikuttavan myös kehonkuvaan. Laittanutuneena saadut myönteiset kommentit omasta ulkonäöstä saattoivat olla hyvinkin merkittävästi mieleen jääneitä ja kehonkuvaa muuttaneita. Useampi naispuolisista haastateltavista mainitsi vaatteista erikseen rintaliivit ja niiden hankkimisen, mikä on sosiaalisestikin aikuistumisen merkki ja monelle konkreettinen seuraus kehon muuttumisesta.

Varsinki lukiossa ku mä olin koko nuoruuen vaa reenannu semmosella (seuran) teepaialla joka aina vaihtu ja tuulihousuilla tai verkkareilla nii sitte jossai vaiheessa ihmiset alko käyttää kaiken maailman värikkäitä niinkun trikoita ja muita ja sit mä olin vieläki (seuran) teepaiassa ja mä olin vaa sillee et pitäskö täällä olla niinku jonkun näkönen (H1)

Vertaisten merkitys tuli esille haastateltavien kokemuksissa niin hyvässä kuin pahassa. Erityisen tärkeäksi he kokivat vertaisilta saatavan sosiaalinen tuen ja hyväksyvän ilmapiirin. Liikuntatuntien yhteishenki koettiin pääosin hyväksi jännitteistä huolimatta, ja varsinkin yläasteelta toiselle asteelle siirryttäessä koettiin liikuntaryhmässä olevan toisia kunnioittava ilmapiiri. Lisäksi oma kaveriporukka tuki itsetuntoa ja kehonkuvan kehitystä.

Meillä oli aika hyvä semmonen tyttöporukka tai ei sillä ois ollu väliä vaikka siinä ois ollu poikiaki mut porukka kasassa läheiset kaverit et me puhuttiin aina kaikesta nii se on varmaan vaikuttanu aika paljon siihen että on sitte ollu sellasta että ollaan vähän niinku tuettu toisia sillä tavalla ja ootettu yhdessä vaikka niitä menkköjen alkua ja kaikkia tämmöstä. (N4)

Kääntöpuolena omista vertaisista mainittiin kehoon liittyvä kommentointi. Kaikki haastateltavat olivat saaneet jonkinlaisia kommentteja omasta kehostaan, vaikka usein ajateltiin, etteivät kommentteja esittäneet tarkoittaneetkaan sanomisillaan mitään pahaa. Kavereiden kommentteilla voi olla nuoruusiässä välillä paljon painoarvoa, verrattuna esimerkiksi vanhempien mielipiteisiin, vaikka tässäkin on tietenkin yksilöllisiä eroja. Kommentteihin suhtauduttiin hyvin yksilöllisesti. Ne saattoivat ärsyttää, harmittaa, hämmentää, suututtaa tai niihin saatettiin suhtautua välinpitämättömästi.

Se että ite on niinku tavallaan aina ollu ihan punasena siellä ja hengästyny ja sitte joku on saattanu just luokkatovereistaki niikun kommentoida sitä et eikö kunto kestä. (N3)

Mä muistan esimerkiksi jääkiekkoilijatytöt sano mulle monesti ku meille tehtiin rasvamittaukset nii ne saatto sanoo mulle vaikka että tiedäthän sää että vaikka on laiha nii saattaa olla iso rasvaprocentti jos ei oo lihasta ja sit mua ehkä vähä tatitti se sillon. (N2)

Median vaikutusta kehonkuvalle pidettiin ”itsestään selvänä” (N3), ja kolme tutkittavaa nosti sen esille haastatteluissa. Useampi kuitenkin kertoi sosiaalisen median olleen heidän nuoruusaikanaan pienemmässä roolissa kuin nykyään eikä siksi kokenut sitä merkittävän nuoruudessa kehonkuvaan vaikuttaneena tekijänä. Naisten- ja tyttöjenlehtien lisäksi erityisesti

sosiaalinen media vaikutti kielteisesti kehonkuvaan ja se koettiin painostavana. Toisaalta median epärealistisuus tiedostettiin hyvin. Toisten kuvien kommentointi korosti ulkonäkökeskeisyyttä mutta toisaalta itsensä kuvaaminen saattoi olla merkittävä voimauttava kokemus.

Varsinkin siinä vaiheessa ku tuli instagram ja koen sen vieläki vähän semmosena painostavana ja ahdistavana paikkana... ihmiset voi laittaa sinne vaan sen yhden hetken ku ne on vetäny mahan sisään ja mallit on paastonnu kaks päivää ja valot on kohdallaan ja siihen päälle on vielä vähän muokattukki. (N1)

Kaiken kaikkiaan sosiaalinen ympäristö vaikutti olevan hyvin merkittävä tekijä lähes kaikkien kehonkuvan rakentumiselle. Sosiaalisuus on nuorten elämässä läsnä paitsi koulussa ja vapaa-ajalla, nykyään yhä enemmän myös virtuaalisissa ympäristöissä.

6.3 Liikuntatunnit

Yläluokat ”**Kokemukset kehosta liikuntatunneilla**” ja ”**Opettajan merkitys**” muodostivat pääluokan, jonka nimesin ”Liikuntatunneiksi”. Liikuntatunnit ovat näkyvin osa koulun liikuntakasvatusta, ja luonnollisesti niistä nousi paljon muistoja. Liikuntatunneilla moni asia oli vaikuttanut kehonkuvan rakentumiseen. Opettajalla tarkoitetaan suuressa osassa vastauksia nimenomaan liikunnanopettajaa. Kokemukset kehosta pitävät sisällään niin myönteisiä kuin kielteisiäkin kokemuksia omasta kehosta ja sen toiminnasta liikuntatunneilla. Tähän kuuluvat itse liikuntasuoritusten lisäksi testaamiseen, pukeutumiseen ja peseytymiseen liittyvät kokemukset.

Jokaisella koululiikuntaan osallistuneella on niin kielteisiä kuin myönteisiäkin **kokemuksia liikuntatunneista**. Valtakunnallisessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (POPS) yksi liikunnanopetuksen tavoite on ”huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä” (POPS 2014, 434). Välillä haastateltavalle ihmiselle saattoi itselleenkin olla vaikea eritellä, syntyikö myönteinen kokemus juuri omasta kehosta, pätevyydestä, yhteisöllisyydestä vai jostain muusta, ja kokemuksen

tulkinta lienee vielä vaikeampaa. Koska pyrin haastatteluissa kysymyksenasettelullani osoittamaan, että olen kiinnostunut liikuntatuntikokemuksista nimenomaan kehonkuvan näkökulmasta, oletin haastateltavien nostavan esiin sellaisia kokemuksia, jotka ovat jollain tavalla liittyneet kehon kokemiseen. Minulla jäi kuitenkin tunne, että monet kertoivat koululiikuntakokemuksistaan yleisemmälläkin tasolla. En tehnyt kuitenkaan itse päätöksiä siitä, millä tavalla ja kuinka paljon myönteiset ja kielteiset kokemukset vaikuttivat kehonkuvaan, vaan päätin ottaa niitä tarkasteluun tasavertaisina.

Kielteisimpiä liikuntakokemuksia haastatteluihin osallistuneilla oli esimerkiksi uinnista, luistelusta, suunnistuksesta ja pallopeleistä. Jokaisella lienee varmasti omat suosikki- ja inhokkiliikuntalajinsa, joten kiinnostavampia mielestäni tässä luokassa olivat nimenomaan ne syyt, jotka tekivät liikuntakokemuksista ikäviä. Yleisin syy, miksi liikuntakokemuksia ajateltiin kielteisiksi, oli kokemus omasta huonommuudesta ja vastaavasti kaikista myönteisimmät kokemukset omasta kehosta saatiin niissä lajeissa, jossa oma osaaminen koettiin hyväksi. Omaa pätevyyden kokemista vahvisti se, että liikuntasisällöt olivat haastavuudeltaan itselle sopivia, eivät liian vaikeita eivätkä toisaalta myöskään liian helppoja. Sopivan vaikeustason lisäksi liikkumisen omaehtoisuus teki liikkumisesta mukavaa.

Mä nyt yritän mieltä sitä positiivista nii ehkä tota mä tykkäsin pesäpallosta kauheesti koska siinä nyt ei ehkä tullu just niiku mä sanoin että aina punasena ja puuskuttaa ja semmonen että ei pärjää sillä mitä on nii siinä ei tullu sellasta kokemusta. (N3)

Myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja omasta kehosta sai lisäksi niistä lajeista, jotka olivat kaikille uusia ja näin tasa-arvoisempia osaamisen kannalta. Myös joukkuepelit, toisten kannustaminen ja yhdessä tekeminen koettiin usein mielekkäänä. Yksi erikseen mainittu liikuntamuoto oli ilmaisu- ja tanssiliikunta, ja siinä myönteisiin kehollisiin kokemuksiin vaikutti erityisesti se, ettei se ollut mitattavissa. Haastateltavien välillä oli paljon eroja vapaa-ajan tanssin harrastamisessa, ja myös sellaiset, joilla ei ollut tanssitaustaa saattoivat kokea voimaantumisen kokemuksia koulun tanssitunneilla. Erään haastateltavan mielestä vanhojen tanssit olivat koululiikunnassa ainut kokemus, jonka yhteydessä puhuttiin kehotietoisuudesta. Tärkeää tanssiliikunnassa oli henkilökohtainen kehollinen kokemus ulkoisen vertailun sijaan.

Ehkä siinä oli seki et siinä ei tarvinu niiku olla hyvä et se ei ollu silleen nii mitattavissa. Peleissä vaikka just sä voit mokata jotain koko joukkueelta nii se oli vaan sinä yksin ja kukaan ei nää sun tulosta. (N4)

Kokemuksiin kehosta kerrottiin vaikuttavan myös fyysiset etäisyydet liikuntatunneilla. Pesäpallokentällä sai olla enemmän rauhassa muiden katseilta, koska etäisyydet toisiin olivat pitkiä. Toisaalta taas toisen kanssa lähekkäin oleminen esimerkiksi paritansseissa saattoi olla jännittävää. Erilaiset fyysiset ympäristöt vaikuttivat siihen, kuinka julkiseksi oma suoriutuminen koettiin. Esimerkiksi se, että uintitunnille osallistumattomat seurasivat tuntia altaan reunalta tai katsomosta, koettiin erityisen painostavaksi.

Liikuntatunneilla tehtävät fyysisistä kuntoa tai taitoa mittaavat testit mainittiin niin usein, että muodostin niistä oman luokkansa. Testaamista kohtaan koetut tunteet vaihtelivat laidasta laitaan, ja tässä aineistossa testaaminen oli herättänyt lähes yksinomaan kielteisiä tunteita nimenomaan naisilla, kun taas miespuolisen haastattelussa testaaminen oli mainittu myönteisenä kokemuksena. Tämän perusteella ei pienen tutkimusjoukon laadullisessa tutkimuksessa voi tehdä johtopäätöksiä sukupuolieroista, mutta ero oli hyvin selvä ja siksi huomionarvoinen. Testitulanteissa kehon suorituskyvyn mittaaminen on hyvin keskeisessä asemassa, ja siten se voi luonnollisesti korostaa erilaisten kehojen laittamista johonkin arvojärjestykseen. Oman kehon ”paremmuutta” saatettiin peilata hyvinkin vahvasti testeissä pärjäämiseen, toisaalta taas joillakin kehonkuvassa painottui enemmän ulkonäkö. Testeistä pitämiseen taas liittyi onnistumisten kokemusten lisäksi mieltymys asioiden mittaamiseen ja testaamiseen yleisesti. Liikunnanopettajien on hyvä muistaa, että liikuntasuoritusten mittaamiseen liittyy oppilailla monenlaisia tunteita.

Erottamaton ja ainutlaatuinen osa liikuntatunteja on pukuhuonekulttuuri ja henkilökohtaiseen hygieniaan liittyvät tapahtumat. Näistä jokaisella haastateltavalla heräsi jotakin muistoja, joista osa oli jäänyt hyvinkin vahvasti mieleen. Naispuolisista haastateltavista kaikki mainitsivat liikuntatuntien jälkeiseen peseytymiseen liittyvän niin sanotun ”piiloutumisen kulttuurin” (N1), johon kuului vaatteiden vaihtaminen tai suihkussa käyminen piilossa muilta. Avoimesti muiden edessä peseytyminen oli ”vähän semmonen tabu” (N3) varsinkin yläasteella. Alastomuuden

välttämiseen liittyi myös ryhmäpainetta; vaikka itse olisi kokenut voivansa vaihtaa vaatteet vapaasti, se olisi saattanut vaikuttaa muista oudolta.

Kyllä se yläasteella oli vähä sellasta että ku kaikki meni sinne piiloon nii sitte aatteli et onko mun kehossa jotain mikä pitää piilottaa että niiku onko tässä nyt jotain väärää jos minä täällä kekkuloin et joku semmone ajatus et että tää ei oo nyt ookoo (NI)

Poikien pukuhuoneessa suihkussa käymiseen suhtauduttiin neutraalimmin. Joukossa oli haastateltavan kertoman mukaan useampia, jotka eivät halunneet käydä suihkussa liikuntatunnin jälkeen, syystä tai toisesta, mutta ne, jotka kävivät, saivat tehdä sen rauhassa. Eroja oli huomattu myös urheilun harrastajien ja harrastamattomien välillä. Ne, joille pukuhuone oli tutumpi ympäristö, pystyivät olemaan vähissä vaatteissa vapautuneemmin kuin ne, joilla ei ollut vapaa-ajan liikuntaharrastusta.

Opettajan merkitys on liikunnanopettajan ammatillisesta näkökulmasta erityisen kiinnostava teema, ja se nousikin esiin jokaisessa haastattelussa. Haastateltavat muistivat omia liikunnanopettajiaan vaihtelevasti. Osa oli jäänyt mieleen paremmin kuin toiset ja toisaalta muistojen koettiin myös heikenneen tai ”kultautuneen” vuosien varrella. Paljon muistoja ja kokemuksia nousi kuitenkin esille. Muistot liittyivät opettajan pedagogiikkaan, vuorovaikutukseen oppilaiden kanssa ja opettajan omaan ulkonäköön.

Myönteisiin tai kielteisiin koululiikuntakokemuksiin ja sitä kautta itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyviksi opettajan pedagogisiksi ratkaisuuksi mainittiin jo aiemmin sopiva vaikeustaso, omaehtoisuus ja fyysiset etäisyydet. Niiden lisäksi kahdella haastateltavalla oli jäänyt mieleen kokemus omien opettajien ammatillisesta pätevyydestä tai sen puutteesta. Varsinkin alakoulun opettajista oli jäänyt mieleen opettajan kokemattomuus ja ei-liikunnallisuus. Nämä haastateltavat, joilla oli muistoja epäpätevistä opettajista, ajattelivat että koulutetumpi opettaja olisi voinut vaikuttaa enemmän liikuntatunnin ilmapiiriin ja reagoida paremmin kehollisuudesta nouseviin tunteisiin. Myös yläkoulun opettajasta nousi niin myönteisiä kuin kielteisempiäkin muistoja. Toisaalta useampi oli jossain kohtaa kokenut opettajan jäävän enemmän ”taustarooliin” (NI) ja vaikutuksen kehonkuvaan olevan hyvin neutraali tai olematon.

Vuorovaikutuksella opettajan ja oppilaiden välillä oli usein enemmän merkitystä kehonkuvan kannalta kuin liikuntatunnin sisällöillä itsessään. Usealle oli jäänyt mieleen opettajan suhtautuminen oppilaiden kehonkuvasta nouseviin tunteisiin. Tunteet saattoivat tulla esille liikunnassa esimerkiksi tunnilla vetäytymisenä, peseytymisen tai uinnin välttelynä tai yksityisyyden tarpeena pukuhuoneessa. Suhtautuminen vaihteli ymmärtäväisyydestä ja kannustamisesta arvosteluun, vähättelyyn ja jopa suuttumiseen. Suihkuun pakottaminen liikuntatunnin jälkeen oli erittäin epämiellyttävänä mieleen jäänyt kokemus. Muita kielteisiä kokemuksia opettajan toiminnasta kehonkuvan kannalta olivat nöyryyttäviksi koettujen, niin sanottujen huutojakojen käyttäminen, epätasa-arvoinen kohtelu tyttöjen ja poikien välillä ja joidenkin liikuntamuotojen joustamaton ja pakolliseksi koettu harjoittelu.

Opettaja myös tasapainotti harrastuksen tuomia ulkonäköpaineita ja omalla kannustavuudellaan vahvisti itsetuntoa ja kehonkuvaa. Osa haastateltavista myös sanoi, ettei muistanut oppilailta heränneen mitään tunteita tai ainakaan ne eivät tulleet esille liikuntatunneilla. Heidän kokemuksissaan opettajan reagointi ei ollut siis noussut esille, eikä näin ollen myöskään jäänyt mieleen. Liikunnanopettajat opettavat myös usein terveystietoa, ja terveystietä koettiin osaltaan kielivän opettajan omasta suhtautumisesta kehoisuuteen ja seksuaalisuuteen.

Terveystiedon tunnilla niinkun hänen paras ehkäsymenetelmä oli se että pitää jalat ristissä, nii tavallaan se että minkälainen kuva ylipäättään kehoisuudesta siinä hänen tyylissään (N3)

Useassa haastattelussa tuli ilmi, että urheilullisiin ja liikunnallisesti taitaviin oppilaisiin keskityttiin liikuntatunneilla enemmän tai liikuntaluokalla menestyneitä urheilijoita kohdeltiin eri tavalla. Erilainen kohtelu saattoi näkyä esimerkiksi taitavien tai hyväkuntoisten oppilaiden kehumisena tai hienovaraisemmin yllättyneenä suhtautumisena vähemmän liikunnallisten onnistuneisiin suorituksiin. Toisaalta yhden haastateltavan mielestä ”tuntuu hassulta että joku ois saanu huonompaa tai parempaa kohtelua riippuen omasta kunnosta” (M5). Oppilaiden ulkonäön taas ei koettu vaikuttaneen opettajan suhtautumiseen oppilaisiin. Opettajan oma urheilullinen ulkonäkö saattoi olla kehonkuvaan vaikuttava tekijä siinä mielessä, että opettajaa saatettiin ihailta ja kiinnittää huomiota hänen hyväkuntoisuuteensa ja ulkonäkönsä.

Kehonkuva ei noussut puheessa esiin monenkään mielestä liikuntatunneilla, ainakaan suoraan. Kehonkuvasta tai kehollisuudesta ei liikuntatunneilla puhuttu ääneen, eikä liikuntatunneilla ylipäätään aina keskustelu paljon, vaan keskityttiin usein enemmän suorittamiseen. Moni haastateltavista sanoi, että toivoisi kehonkuvasta puhuttavan enemmän liikuntatunneilla ja muualla koulussa. Näin voitaisiin puuttua väärin ajatusmallien ja esimerkiksi tyttöjen keskuudessa syntyvän laihdutuspuheen syntymiseen. Samalla eräs haastateltava muistutti kuitenkin, että kehonkuvan mittaamisessa tulisi olla varovainen, ettei opettaja ohjaa ajattelemaan ulkonäköä ylikorostuneesti, varsinkaan jos ongelmia ei ennestään ole. Joidenkin mielestä myös kehollisuuden ja liikkumisen rajaaminen yhteen oppiaineeseen saattoi olla rajoittavaa.

Must on ehkä harmi se että koulussa on edelleen tavallaa että on vahvasti se että liikuntatunti on se jossa niiku keho liikkuu vapaasti ja muut aineet on niitä joissa istutaan yheksäkytä asteen kulmissa pulpetin ääressä (N3)

Sen lisäksi, että moni toivoi kehonkuvasta puhuttavan enemmän, opettajilta toivottiin nuorten tunteiden kuuntelua, kunnioittamista ja yksityisyyden tarpeen näkemistä ikään kuuluvana normaalina asiana. Haastateltavat kokivat tärkeäksi myös yleisen itsetunnon vahvistamisen sekä onnistumisten kokemusten tarjoamisen kaikille. Myös terveellisen ruokasuhteen opettamisen ajateltiin olevan liikunnan- ja terveystiedon opettajien tehtävä ja tukevan myönteisen kehonkuvan kehittymistä. Tärkeää yhden haastateltavan mielestä ravitsemuksen opettamisessa oli terveellisyyden huomioiminen ja toisaalta liiallisen tarkkailun välttäminen.

6.4 Yksilön merkitys

Yksilöllä itsellään oli haastateltavien mukaan merkitystä kehonkuvan rakentumisessa. Pääluokkia hahmottavassa kuviossa yksilön merkitys sijoittuu kehonkuvan rakentumiseen vaikuttaviin sisäisiin tekijöihin (Kuvio 2). Pääluokka sisältää kolme yläluokkaa, ”**Liikuntasuhde**”, ”**Ajatukset omasta kehosta**” ja ”**Ajatus itsestä aktiivisena toimijana**”. Ajatuksiin omasta kehosta sisällyttiin myös haastateltavien suhtautumisen itse kehonkuvaan. Nämä yksilölliset tekijät ovat kenties vieläkin vaikeammin rajattavissa koululiikunnan

kontekstiin, kuin kaksi edellistä pääluokkaa, koska ajatukset, tunteet ja kokemukset eivät rajaudu luonnollisestikaan vain kouluun. Koin niiden silti olevan merkityksellinen teema, koska niitä ymmärtämällä voidaan koululiikunnan ja kouluympäristön vaikutuksiakin ymmärtää yksilötasolla paremmin.

Liikuntasuhde, eli se millaiseksi osaksi omaa maailmaansa liikunnan kokee, voi joskus näkyä päällepäin yksilön asenteena liikuntaa kohtaan, mutta ei kuitenkaan aina (Koski & Hirvensalo 2018, 67). Tässä analyysissä tulkitseen liikuntasuhteen lähtökohtaisesti sisäiseksi ominaisuudeksi, joka voi kuitenkin näkyä esimerkiksi liikuntaharrastuksissa tai kiinnostuksessa liikuntaa kohtaan. Moni nimesi sen, että on harrastanut monipuolisesti liikuntaa, kehonkuvaa ja itsetuntoa vahvistavaksi tekijäksi. Niille, jotka olivat harrastaneet tavoitteellista kilpaurheilua, liikunta oli erityisen merkittävässä roolissa kehonkuvan rakentumisen kannalta, mutta myös ne, jotka kokivat olevansa vähemmän liikunnallisia, olivat saaneet myönteisten liikuntakokemusten myötä lisää luottamusta omaan kehoonsa. Moni käsitti omaa kehonkuvaansa nimenomaan liikunnan kautta.

Lapsena se [kehonkuva] tuli tosi paljon just sen harrastuksen kautta. Et se varmaan niinku liittyy siihen että mitä siellä osas ja mitä ei osannu. Esim mä en ollu ikinä kauheen ketterä. Et se jäi jotenki mieleen. Ja sitte mutta että mä olin voimakas, et semmonen olo mulla oli. (N4)

Omista fyysisistä vahvuuksista oltiin ylpeitä, mutta toisaalta omaan kehonkuvaan saattoi vaikuttaa kielteisesti esimerkiksi se, ettei pärjännyt kuntotesteissä hyvin tai suoriutui muita huonommin liikuntatunneilla, varsinkin jos oma identiteetti liittyi vahvasti liikunnallisuuteen. Sosiaalinen ympäristö vaikutti siihen, kuinka tärkeänä liikunnassa pärjääminen koettiin. Joskus liikuntatunneilla menestyminen ajateltiin kuitenkin irrallisena omasta suorituskyvystä, ja vapaa-ajan liikunta saattoi vaikuttaa koulua enemmän ajatuksiin liikunnasta ja omasta kehosta.

Ylipäätänsä niiku liikkuminen nii oli tosi mukavaa kaikki trampoliinilla pomppiminen ja semmonen aina tehtiin vähän sitä mitä huvitti. Et tavallaan tosi aktiivinen mä

muistan et oon lapsena ollu mutta en niiko tykänny harrastaa urheilua esimerkiks joku jääkiekko tai jalkapallo tai koripallo ei mikkää semmonen ei kiinnostanu. (M5)

Yksi merkittävä kehonkuvaan vaikuttava teema oli **omat ajatukset ja tunteet omasta kehosta, sen toiminnasta ja ulkonäöstä**. Tähän luokkaan kuuluvat myös ajatukset kehonkuvasta itsestään. Moni määritteli kehonkuvan tarkoittavan nimenomaan niitä ajatuksia ja tunteita, joita omasta kehosta on. Hyvin usein ajatuksiin liittyi kuitenkin ajatus omasta vastuusta ja mahdollisuudesta muuttaa omia ajatusmalleja. Nuoruusiän kehonkuvasta puhuessamme monet peilasivat kokemuksiaan kehonkuvasta koettuun liikunnallisuuteen ja fyysisiin ominaisuuksiin, kuten aiemmin nostin esille. Monella nousi muistoja kuitenkin myös omasta ulkonäöstä. Usein ajatukset liittyivät pituuteen, painoon tai murrosiän muutoksiin kuten lantion levenemiseen tai karvoituksen lisääntymiseen, jotka aiheuttivat monenlaisia tunteita. Itseä määriteltiin usein jonkin ulkoisen ominaisuuden, kuten pituuden kautta. Se ei kuitenkaan aina tarkoittanut, ettei olisi ollut tyytyväinen omaan kehoonsa.

Emmä tiä ajattelinko mä että voi kumpu mä oisin lyhyempi. Ei varmaa. (N2)

Haastateltavilla oli jokaisella hyvin yksilöllinen näkemys siitä, mitä kaikkea kehonkuvalla tarkoitetaan. Ajatus kehonkuvan käsitteestä vaikuttaa paitsi siihen, miten he ovat haastattelukysymykseen vastanneet, myös siihen, miten oma kehonkuvaa on ylipäättään pystynyt käsitteellistämään ja pohtimaan nuoruusaikana. Yhteistä haastateltaville oli ajatus siitä, että kehonkuva tarkoittaa sitä, miten itsensä kokee kehon kautta maailmassa. Muita piirteitä, joita he nostivat esille, oli se, että kehonkuva voi olla realistinen tai sitten hyvinkin kaukana todellisuudesta. Yksilöllistä haastateltavien välillä oli se, koettiinko kehonkuvan liittyvän enemmän suoriin, ulkonäköön, molempiin, vai oliko näiden välillä edes eroa. Joillakin ajatus kehonkuvasta saattoi jalostua haastattelun aikanakin, kun he pääsivät puhumaan asiasta, jota ei ennen ollut pohtinut paljoa, ääneen. Tämä voi osaltaan kertoa kehonkuvan muutosalttiudesta. Jotkut ajattelivat kehonkuvan liittyvän suurempaan itsetunnon ja identiteetin kokonaisuuteen. Usein tuli esille myös murrosiän mielen myllerrykset ja ikään kuuluva epävarmuus kehonkuvan osana, ja toisaalta vahva käsitys siitä, että iän myötä käsitys omasta kehosta paranee itsestään.

Fysiikka niiku rapistuu koko ajan nii siitä huolimatta suurin osa mun kaveripiirissä olevista ihmisistä on vuosivuodelta tyytyväisempi itteensä. Mä väitän et se johtuu siitä, et sä vaan niiku hyväksyt sen tosiasian et tälläne mää oon en mä tästä niiku ei mun ruumiinrakenteeni tästä tuu radikaalisti muuttumaan ikinä. (N2)

Yksilön suhtautuminen kehonkuvan muutokseen vaikutti olevan kehonkuvaan vaikuttava tekijä, paitsi nuoruusiässä, myös myöhemmin. Se, että kehonkuva nähtiin iän myötä muuttavana ja joustavana eikä niinkään pysyvänä ominaisuutena, oli jo itsessään saattanut parantaa kehonkuvaa. Toisaalta monen mielestä nuoruudessa ei vielä osannut ajatella kehonkuvaa tai siihen vaikuttavia asioita, vaan tietoisuus siitä on kasvanut myöhemmin. Lisääntynyt tietoisuus saattoi juuri olla se asia, joka teki kehonkuvaa myönteisemmäksi. Nuoruudesta aikuisikään kehonkuvan koettiin selkeästi parantuneen, moni kertoi nykyään hyväksyvänsä itsensä paremmin, eivätkä ne asiat omassa ulkonäössä, jotka mietityttivät nuorena, enää haitanneet.

Ajatus itsestä aktiivisena vaikuttajana kehonkuvan kehittymiseen tuli esille myös kaikissa haastatteluissa. Omaan ajattelutapa vaikutti kehonkuvaan niin hyvässä kuin pahassakin. Oman ja muiden kehojen vertailu oli merkittävä tekijä, joka oli usein ainoastaan oman pään sisällä. Vertailu saattoi olla osittain kotoa opittua, median tai ympäristön vahvistamaa, mutta aina ei osattu sanoa, mistä taipumus vertailla syntyi.

Se on lähinnä niinku sitä oman pään kautta ja sitten ku kaverit oli lähestulkoon kaikki huomattavasti pitempiä. Nii se oli varmaa se suurin vaikutus et tosi tosi vähän on kavereilta tai luokkatovereilta tullu mitää negatiivista kommenttia. (M5)

Oman ajattelun koettiin toisaalta myös suojanneen kielteiseltä kehonkuvalta. Ulkonäköpaineita vastaan saatettiin kapinoida tai pyrkiä tietoisesti suodattamaan kriittisesti sosiaalisen median kauneusihanteita. Sen lisäksi, että oman ajattelun kehittyminen iän myötä vahvisti usein myönteistä kehonkuvaa, omalla aktiivisella ajatusmallien muuttamisella ajateltiin olevan merkitystä.

Ehkä sen (harrastuksen lopettamisen) jälkeen on joutunu aktiivisesti opettelemaan aattelee enempi sillee että sitä ei sitte arvioi semmosten niiku suoritusten perusteella vaa sen niinku että mun keho on nyt näin ja tää on hyvä. (N4)

Mainitsemisen arvoista on myös se, että ne, jotka harrastivat aktiivisesti ohjattua liikuntaa vapaa-ajallaan, kokivat seuran ja valmentajan olevan merkittävämpiä kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä kuin koulun ja koululiikunnan. Koululiikunta oli monelle tervetullutta vaihtelua ja tasapainoa vaativan kilpaurheilun rinnalle, mutta kehonkuvan kannalta sen merkitys ei korostunut urheilua muuten vapaa-ajallaan harrastavilla. Voidaan ehkä ajatella, että liikuntaa harrastamattomilla koululiikunnan ja liikunnanopettajan merkitys kehonkuvan rakentumisessa korostuu enemmän.

7 POHDINTA

7.1 Keskeisten tulosten pohdintaa

Tutkielmani tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät koululiikunnassa ovat vaikuttaneet kehonkuvaan nuoruusiässä, mikä oli myös tutkimuskysymykseni. Lähdin etsimään vastauksia haastattelemalla nuoria aikuisia heidän kokemuksistaan kehonkuvasta ja koululiikunnasta. Haastatteluissa tuli esille monia eri tekijöitä koululiikunnassa, jotka olivat vaikuttaneet kehonkuvaan. Suurimpia teemoja olivat sosiaalinen ympäristö, yksilön merkitys sekä itse liikuntatunnit. Nämä tekijät ovat tulleet suurelta osin esille myös aikaisemmissa tutkimuksissa (mm. Lunde & Frisé 2011; Markey 2010; McCabe 2012; Monteiro Gaspar ym. 2011; Ricciardelli 2012; Wetheim & Paxton 2012). Sosiaaliseen ympäristöön kuuluivat ryhmäilmiöt ja vertaiset, sekä liikuntatunneilla että niiden ulkopuolella. Tähän luokkaan kuului sosiaalisuus myös internetin yhteisöpalveluissa. Yksilön merkityksessä keskeisiä tekijöitä olivat oma liikuntasuhde, ajatukset omasta kehosta sekä ajatukset itsestä aktiivisena toimijana ja vaikuttajana kehonkuvaan. Liikuntatunneilla kehonkuvaan vaikuttaneiksi tekijöiksi haastateltavat mainitsivat kokemukset omasta kehosta sekä opettajan toiminnan. Nämä kaikki tekijät ovat usein toisistaan riippuvia ja teemat sen vuoksi osittain päällekkäisiä. Jaottelin tekijät myös yksilön sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin, yksilön merkityksen ollessa sisäinen tekijä ja liikuntatunnit sekä sosiaalinen ympäristö ulkoisia.

Kehonkuva on käsitteenä moniulotteinen ja myös hyvin henkilökohtainen kokemus (mm. Grogan 2001, 6; Levine & Smolak 2002). Tätä käsitystä vahvistivat haastateltavien kokemusten erilaisuus sekä erilaiset tavat kuvailla kehonkuvaa ja kehon kokemista. Kehonkuvan kompleksisuus ja henkilökohtaisuus, herättävätkin kysymyksiä, miten kehonkuvaa voidaan luotettavasti mitata ja missä määrin olemassa olevien mittareiden antamaa tietoa voidaan soveltaa yksilöllisellä tai yleisellä tasolla? Kehonkuva on henkilökohtainen ja voi sitä myöten olla myös sensitiivinen aihe. Moni haastateltavista kertoi myös, ettei ollut pohtinut kehonkuvaa paljoa aikaisemmin, ja osa taas kertoi pyöritelleensä asiaa mielessä paljonkin. Se, miten kehonkuvan käsittää ja kuinka paljon sitä on ajatellut, vaikuttavat paitsi siihen, miten kehonkuvan on kokenut koululiikunnan kontekstissa, myös siihen, miten haastattelussa

kokemuksiaan pystyi sanoittamaan. Kokemuksen henkilökohtaisuus on hyvä pitää mielessä tuloksia tulkittaessa, mutta tutkielmassa tuli ilmi kuitenkin useampia teemoja, jotka toistuivat haastateltavien kertomuksissa ja linkittyivät myös aiempaan tutkimukseen ja kirjallisuuteen.

Tässä tutkielmassa ei ollut tarkoitus mitata kehonkuvaa, vertailla sitä yksilöiden, ikäluokkien tai sukupuolien välillä tai johtaa syy-seuraussuhteita koululiikuntakokemuksista kehonkuvan kokemiseen, vaan halusin selvittää niitä kaikkia tekijöitä, joiden koettiin vaikuttaneen kehonkuvan rakentumiseen, erityisesti koululiikuntaympäristössä. Kuitenkin, mikäli otetaan huomioon kehonkuvan kokemuksen nykytila, jossa kehotytyttömyys näyttää olevan selvästi harvinaisempaa miespuolisilla, normaalipainoiseksi itsensä kokevilla tai liikunnallisesti aktiivisilla henkilöillä, sekä vähenevän varhaisnuoruudesta myöhäisnuoruuteen (mm. Al Sabbah ym. 2009), ei pieni tutkimusaineistoni tuonut ainakaan suuria poikkeamia yleisiin linjoihin. Tässä voi tietenkin olla, että ennako-oletukseni tutkijana saattoivat tiedostamatta ohjata haastatteluja ja aineiston analyysiä. Syy-seuraussuhteiden vetäminen asioiden välillä on laadullisessa tutkimuksessa kuitenkin toissijaista, joten keskityinkin enemmän henkilökohtaisten kokemusten analysointiin ja tulkintaan.

Tutkielman kirjallisuuskatsauksessa viitattiin kehonkuvan muodostumisen biopsykososiaaliseen malliin, jonka ulottuvuuksia lopullisen analyysin pääluokat loppujen lopuksi hieman mukailivat, vaikka tämä ei ollutkaan tarkoituksellista. Tuloksissa esitelty, kaikista suurin pääluokka oli sosiaalinen ympäristö, joka voisi vertautua biopsykososiaalisessa mallissa kehonkuvan sosiokulttuuriseen ulottuvuuteen (Wertheim & Paxton 2012). Toisaalta myös Burns (1982, 52) kehonkuvan nelijaossa yksi ulottuvuus on sosiaalinen. Kontoniemi (2014) tutki terveystieteiden pro gradu- työssään nuorten naisten kokemuksia kehonkuvaa rakentavista asioista, ja myös hän nosti aineistostaan keskeisenä esille sosiaalisen ympäristön merkityksen kehonkuvan rakentajana (Kontoniemi 2014). Sosiaalisuuden merkitys ei yllätä, jos ajattelee nuoruusiän kehitystehtävää, oman identiteetin muodostumista sekä nuorten suurta tarvetta kuulua joukkoon ja olla erottumatta liikaa massasta.

Liikuntatunti on omalaatuinen sosiaalinen ympäristö, jossa korostuu kehollisuus ja yhdessä tekeminen. Sisällön analyysin pääluokista sosiaalinen ympäristö ja liikuntakasvatus ovat

luonnollisesti siis hyvin päällekkäisiä, eikä yksilön merkitystäkään voida erottaa tästä yhtälöstä. Nuoren sosiaaliset suhteet eivät tietenkään rajaudu liikuntatunneille, mutta opettajan silmien alla tapahtuu loppujen lopuksi paljon asioita, jotka vaikuttavat ryhmän dynamiikkaan ja sitä kautta myös kehonkuvaan. Ryhmäilmiöt, kuten kiusaaminen tai hierarkkisten suhteiden muodostuminen, ovat ainakin osittain näkyviä. Lisäksi esimerkiksi se, miten omasta kehosta puhutaan tai millaisia kauneustrendejä ihailaan, on nuorten keskuudessa syntyvä ja muuttuva ilmiö, mutta opettaja voi kuitenkin omalla toiminnallaan puuttua, vaikuttaa ja purkaa vääriä tai haitallisia käsityksiä kehoillisuudesta, silloin kun ne nousevat esille.

Haastateltavien kertomuksista tein varovaisen päätelmän, että ryhmän merkitys kehonkuvalle riippui paljon siitä, kuinka merkityksellisenä ryhmää pidetään. Sama päti myös liikuntatunneilla pärjäämiseen; jos liikunnassa menestyminen oli tärkeää itselle tai muuten arvostettua ryhmässä, sen ajateltiin vaikuttavan myös kehonkuvan rakentumiseen. Toisaalta jos liikunnallisuutta ei pidetty tärkeänä oman identiteetin tai kaverisuosion kannalta, ei sen merkitys kehonkuvallekaan ollut yhtä suuri. Tähän liittyi myös henkilökohtainen käsitys kehonkuvasta ja siitä, kuinka vahvasti oma kehonkuva liittyi suorituksiin. Jos ulkonäkö koettiin suorituskykyä määrittelevämpänä tekijänä, liikuntatunneilla onnistumisilla ja epäonnistumisilla ei koettu olevan yhtä suurta merkitystä kehonkuvalle. Lisäksi, jos kehonkuva oli valmiiksi hyvä, ulkoisilla tekijöillä vaikutti olevan vähemmän merkitystä, kuten tutkimuksetkin osoittavat (Wood-Barcalow ym. 2009.)

Vaikka liikunnanopetuksen tavoitteena olisi keskittyä vain fyysisiin ominaisuuksiin, liikunta vaikuttaa väistämättä aina nuoriin myös kokemuksellisesti (Siljamäki ym. 2016). Haastateltavien vastauksissa korostuivat liikuntatunneista puhuttaessa myönteiset ja kielteiset kokemukset liikuntatunneista. Siitä, mikä yhteys on liikuntatunneilla viihtymisessä ja kehonkuvassa, en ole löytänyt paljoa ajankohtaista ja empiiristä tutkimustietoa, mutta kun analysoidaan haastateltavien kertomuksia, viihtymisellä vaikuttaisi olevan merkitystä. Toisaalta loogisesti ajateltuna onnistumiset, myönteiset kokemukset omasta kehosta ja pätevydestä, kasvattavat luottamusta omaan kehoon ja sitä kautta voivat varmasti auttaa myönteisessä suhtautumisessa ja itsensä hyväksymisessä. Liikuntatunneilla koetun pätevyys on tutkimuksissakin koettu vahvistavan myönteistä kehonkuvaa (Kerner ym. 2018). Vastaavasti jatkuvat epäonnistumiset nakertavat varmasti itseluottamusta ja voivat sitä kautta heikentää

myös kehonkuvaa. Se, kuinka merkityksellisenä liikuntakokemukset koetaan kehonkuvalle, vaikuttaisi vaihtelevan yksilöllisesti. Kuten edellisen kappaleessa päättelin, se mitä pidetään tärkeänä kehonkuvalle, vaikuttaa siihen myös eniten.

Toistuvia teemoja haastateltavien kertomuksissa liikuntatunneilla viihtymisestä olivat pätevyyden kokemusten lisäksi tunne vapaaehtoisuudesta. Nämä kaksi käsitettä ovat myös laajalti liikuntakasvatuksen kentällä käytetyn itsemäärämisteorian (Self determination theory, SDT) mukaan kaksi kolmesta ihmisen psykologisesta perustarpeesta, kolmannen ollessa sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 2020). Kuinka ollakaan, myös kolmas perustarve löytyy haastateltavien kertomuksista, sekä liikuntatuntikokemuksissa että pääluokan ”sosiaalinen ympäristö” alta, muun muassa joukkuepeleistä myönteisinä jääneinä kokemuksina. Näitä perustarpeita tukeva ympäristö näyttää tukevan sisäistä motivaatiota, viihtymistä ja sitoutumista, ja sen kautta parempaa suoriutumista, pitkäjänteisyyttä ja luovuutta (Deci & Ryan 2020). Voi olla, että näiden perustarpeiden toteutumisesta huolehtiminen liikuntatunneilla vaikuttaa motivaation lisäksi myönteisen kehosuhteen kehittymiseen. Ainakaan niiden huomioimisesta on tuskin mitään haittaa.

Keho on erottamaton osa liikuntatunneilla olemista, mutta haastateltavien mukaan sen kokemisesta tai kehonkuvasta ei juurikaan puhuttu tunneilla. Tämä sai minut pohtimaan, onko tässä ristiriita, pitäisikö kehonkuvasta puhua enemmän ääneen? Lähes jokainen haastateltava olisi toivonut tätä opettajalta, ja ajattelen myös itse, että se voisi olla keino tukea kehonkuvaa tekemällä ilmiöstä näkyvämmän ja havainnollistamalla myös nuorille, että monimutkaiset tunteet omasta kehosta ovat usein ikävaiheeseen liittyviä ja he eivät ole yksin huoliensa kanssa. Tässä on kuitenkin huomioitava yhden haastateltavankin huomauttama riski siitä, että ohjataan nuoria kiinnittämään liikaa huomiota ulkonäköön tai sen vertailuun (mm. Ojala 2011). Haastateltavien ajatuksissa toistui myös ajatus siitä, että koulussa voitaisiin opettaa niin sanotusti normaalia suhtautumista ravintoon, liikuntaan ja painoon. Uskon ja toivon, että jokainen liikuntaa tai terveystietoa opettava pyrkii jollain tasolla tähän, mutta miten suhtautumista johonkin asiaan voi opettaa, onkin keskeinen kysymys.

Vaikka kehonkuvaan vaikuttaa hyvin moni tekijä ja liikuntatunti on oppilaille vain murto-osa viikon ohjelmasta, uskon että opettajalla voi silti olla mahdollisuuksia vaikuttaa. Sen lisäksi, että opettaja kiinnittää omissa pedagogisissa valinnoissaan ja vuorovaikutuksessaan huomiota erilaisten kehojen vahvuuksien tunnistamiseen ja ulkonäkökeskeisyyden välttämiseen, kasvatuksellisuus voi parhaimmillaan ylittää myös liikuntatuntien ulkopuolelle. Oppilaiden itsetunnon vahvistaminen, ikäkauden haasteiden tunteminen ja niihin tuen tarjoaminen sekä kunnioittava suhtautuminen nuoren kokemuksiin voivat olla todella merkityksellisiä yksilölle. Osallistuminen liikuntaan, joka keskittyy kehoon sen saavutusten eikä niinkään ulkoisen muodon vuoksi, on tutkitusti myös kielteiseltä kehonkuvalta ja syömishäiriöiltä suojaava tekijä (Shisslak & Crago 2001), ja opettajalla on mahdollisuuksia huomioida tämä opetuksessaan. Myöskään mediakasvatuksen merkitystä ei tule väheksyä – kriittinen suhtautuminen yleisiin kauneusihanteisiin voi olla kielteiseltä kehonkuvalta suojaava tekijä, (mm. Salokoski & Mustonen 2007, 117) johon opettaja voi vaikuttaa suuresti. Toisaalta on pidettävä mielessä myös liikunnanopettajien omat ennakoasenteet lihavuutta kohtaan (O'Brien ym. 2006). Liikunta-alan ammattilaisten oman sosiaalisen ympäristön kauneusihanne voi olla kovin kapea, ja opettajien tulisikin olla mahdollisimman tietoisia mahdollisista arvottavista ajatuksistaan painoa ja ulkonäköä kohtaan.

Sosiaalisen ympäristön ja liikuntakasvatuksen ulottuvuuksien tulkinta tapahtuu aina yksilöllisestä näkökulmasta. Sen ymmärtäminen on kokemuksen tutkimisen haaste, mutta toisaalta myös suurin arvo. Haastateltavat jakoivat omia henkilökohtaisia kokemuksiaan kehonkuvasta, joista muodostin pääluokan ”yksilön merkitys”, johon sisältyivät ajatukset kehonkuvasta ja sen muutoksesta sekä omasta kehosta, sen ulkonäöstä ja toiminnasta. Kehokuvan biopsykososiaalisessa mallissa psykologiset tekijät, kuten vertailutaipumus ja persoonallisuus, on eroteltu biologisista tekijöistä, kuten pituudesta, painosta ja murrosiän muutoksista (Kuvio 1, Wertheim & Paxton 2012). Tässä tutkielmassa luokittelin ne molemmat kuitenkin yksilöllisiin tekijöihin, koska kehonkuvan kannalta ajattelen esimerkiksi painoa merkittävämmän tekijän olevan se, miten siihen suhtautuu itse. Näin biologisista tekijöistä tulee myös psykologisia, sisäisiä merkityksiä.

Sisäisistä tekijöistä vertailu toisiinkin oli piirre, josta haastateltava puhuivat paljon. Aina he eivät osanneet sanoa, mistä taipumus vertailuun syntyi, mutta moni koki sen kuuluvan ikävaiheeseen.

Se voisi olla yksi selittävä tekijä siinä, miksi kehonkuva paranee usein iän myötä, mikä on tutkittu ilmiö varsinkin naisilla (Tiggeman & McCourt 2013). Silti kysymyksiä jää edelleen auki. Miksi juuri tämä ikä on vertailulle niin altista? Johtuuko vertailu nuorten tarpeesta kuulua joukkoon vai liittyykö asiaan muutakin? Kuinka paljon ikä loppujen lopuksi vaikuttaa, ja mikä on muiden tekijöiden merkitys? Voidaanko vertailua vähentää, jos voidaan niin miten? Vertailutaipumus saattaa liittyä myös siihen, miten yksilöt suhtautuvat liikuntatunneilla kuntotekijöiden arvottamiseen, esimerkiksi testitilanteissa. Kaikilla kokemukset testaamisesta eivät tietenkään ole kielteisiä, vaan testit voivat olla mielekkäitä, motivoivia ja liikunnallista pätevyyttä tukevia. Nämä kaikki näkökulmat tulisi ottaa huomioon, kun mietitään testaamisen tarpeellisuutta liikuntakasvatuksessa.

Aineiston analyysistä tärkeimpinä havaintoina jäivät käteen kokemusten henkilökohtaisuus, kehonkuvan moniulotteisuus, liikuntatuntien vaikutusmahdollisuudet ja toisaalta rajallisuus kehonkuvan edistäjänä. Kuitenkaan, se, että liikunnanopetuksen merkityksen ajatellaan olevan rajallinen, ei pitäisi olla lannistavaa, vaan enemmänkin rohkaista opettajia entisestään tarttumaan vaikutusmahdollisuuksiinsa. Itselle pieneltä tuntuvat asiat voivat loppujen lopuksi olla yksittäisille oppilaille suuriakin käännekohtia kehonkuvan kehityksessä. On tärkeää, että nuorten ja varsinkin murrosikäisten opettajat tuntevat hyvin kehitysvaiheeseen liittyvät fyysiset, kognitiiviset ja sosiaaliset tarpeet ja haasteet.

7.2 Tutkielman luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen eettisyyttä voidaan tarkastella useammasta eri näkökulmasta. Usein tutkimuseettisiä toimintatapoja voidaan pohtia tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) ”Hyvän tieteellisen käytännön” ohjeistusten pohjalta. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu koko tutkimusprosessi suunnittelusta aineiston keruuseen ja raportointiin ja se edellyttää tutkijalta rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä. Lisäksi tiedonhankinta- tutkimus ja arviointimenetelmien on oltava eettisesti kestäviä ja niistä on raportoitava avoimesti. Hyvin tärkeää on myös asianmukainen viittaaminen aikaisempaan kirjallisuuteen niin, että muiden tekemää työtä ei esitetä omana. (Juutinen, Turunen, Simula & Niemi 2019.)

Olen ollut tutkielman teon kaikissa vaiheissa huolellinen ja kartoittanut prosessin etenemistä henkilökohtaisten muistiinpanojen avulla. Ainut huolimattomuudesta johtuva virhe tiedon käsittelyssä tapahtui, kun palautin sanelulaitteen ennen kuin olin tallettanut viimeisen haastattelun itselleni. Tällöinkään kukaan muu ei päässyt aineistoon käsiksi, koska laite tyhjennettiin heti sen palautettuani. Tutkittavien yksityisyys ei siis vaarantunut.

Olen ollut tarkka lähdeviitteiden kanssa ja näin antanut aikaisemmille tutkimuksille niille kuuluvan arvon. Haastateltavat osallistuivat haastatteluihin vapaaehtoisesti, jokainen heistä sai etukäteen tietoa tutkimuksesta, siihen osallistumisesta ja henkilötietojen käsittelystä joko suullisesti tai kirjallisesti. Haastateltavilta pyydettiin suostumus haastattelujen tutkimuskäyttöön ja heitä tiedotettiin siitä, että he voivat milloin tahansa keskeyttää osallistumisensa, ja että kaikki heistä kerätty tieto pseudonymisoidaan. Haastattelut olivat luottamuksellisia, eikä tutkimuksesta voida tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Kaikki aineisto, äänitteet, litteroidut tekstit ja henkilötiedot hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen päätyttyä. Sain jokaiselta haastateltavalta myönteistä palautetta haastattelujen lopuksi haastattelukysymyksistä ja haastattelutilanteesta. Näiden seikkojen perusteella voin sanoa tutkielmani noudattaneen hyvää tieteellistä käytäntöä ja täyttävän eettisen tutkimuksen kriteerit.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden lähtökohtana on tutkijan oman subjektiviteetin myöntäminen. Näin myös tutkija itse on laadullisessa tutkimuksessa suurin luotettavuuden kriteeri. (Eskola & Suoranta 2005, 210.) Luotettavuutta lisää tutkielman kaikkien vaiheiden kattava auki kirjoittaminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 121–122), jonka olen tehnyt kappaleessa 5. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisäksi tarkastella järjestelmällisesti esimerkiksi siirrettävyyden, varmuuden, uskottavuuden ja vahvistuvuuden näkökulmasta. (Eskola & Suoranta 2005, 210; Tuomi & Sarajärvi 2009; 121.)

Laadullisessa tutkimuksessa yleistysten teko on harvoin mahdollista eikä edes tavoitteena, mutta tutkimustulosten voidaan olettaa olevan *siirrettävissä* tietyin ehdoin. (Eskola & Suoranta 2005, 211–212). Uskon tutkielmani tuloksilla olevan siirrettävyyсарvoa ainakin tietyn kulttuurin ja ikäryhmän sisällä. Tätä tukee tutkielmani *vahvistuvuus*, eli se, kuinka tulokset saavat tukea aikaisemmista tutkimuksista ja kirjallisuudesta. *Varmuutta* tutkimukseen voidaan

lisätä huomioimalla tutkijan omat ennako-oletukset (Eskola & Suoranta 2005, 212). Yritin huomioida omat ennako-oletukseni kirjoittamalla niitä auki jo tutkielman teon alkupuolella ja reflektoida niitä kriittisesti koko analyysiprosessin ajan. *Uskottavuudella* tarkoitetaan sitä, vastaako tutkijan ymmärrys sitä, mitä tutkittavat ovat alun perin tarkoittaneet (Eskola & Suoranta 2005, 211). Tämän ajattelun olevan laadullisen tutkimuksen suurin haaste. Haastattelujen aikana koetin säännöllisesti referoida tutkittavien kertomuksia ja varmistaa, ymmärsinkö oikein, mutta prosessin pituuden, muistin rajallisuuden ja jälkikäteen asioiden varmistelun vaikeuden takia uskottavuuden vahvistaminen oli hankalaa. Sen lisäksi, tutkija ja tutkittava puhuvat usein ”eri kieltä” ja tulkinnallisuus on muutenkin analyysin tekemisen ongelmallisina vaihe (Eskola & Suoranta 2005, 145). Kuitenkin huomioimalla sen, että kaikki laadullinen tutkimus on lopulta kokemuksen moniportaista tulkintaa ja totuus on jossain kaikkien näiden kerrosten alla, uskon että tulokseni ovat pääosin luotettavia ja sovellettavissa tulevaisuudessa liikunnanopetuksen kehittämiseen.

7.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset

Arvioin, että tutkielmani tulokset ovat siirrettävissä ainakin koululiikunnan kontekstiin ja erityisesti murrosikäisten tarpeiden ymmärtämiseen. Haastateltavani olivat kaikki jo aikuisia, ja he kertoivat itsekin maailman muuttuneen heidän nuoruusvuosistaan nykypäivään. Median rooli on korostunut digitalisoitumisen ja sosiaalisen median palveluiden lisääntymisen myötä (Salokoski & Mustonen 2007, 15) ja naisten kauneusihannekin on muuttunut laihasta, povekkaasta huippumallista urheilullisempaan suuntaan (Bozsik ym. 2018). Samat kehityshaasteet ja ryhmäilmiöt säilynevät silti vuodesta toiseen. Uskon, että tämän tutkielman tuottama tieto on erittäin hyödyllistä jokaiselle, joka työskentelee nuorten ja liikunnan parissa. Tutkielman pohjalta voisi tuottaa esimerkiksi materiaalia opettajille ja valmentajille myönteisen kehonkuvan tukemiseen liikuntakasvatuksessa.

Tulevaisuudessa tulisi selvittää lisää, mitkä ovat ne sosiaaliset, psykologiset ja kognitiiviset mekanismit, jotka muokkaavat yksilön kehonkuvaa nuoruusiän myllerryksessä. Enemmän selvitystä vaatii myös se, kuinka paljon ja millä keinoilla liikunta ja liikuntakasvatus voivat edistää kehonkuvan kehitystä. Myös eri tekijöiden painotus yksilön kehityksessä sekä niiden

välisen riippuvuussuhteiden ymmärtäminen auttavat muodostamaan kokonaiskuvaa ilmiöstä. Ymmärryksen laajentamiseen tarvitaan monitieteellistä lähestymistapaa, ja sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä. Pitkittäis- ja poikittaistutkimuksilla voitaisiin selvittää ilmiöiden jatkuvuutta, ilmaantuvuutta sekä syy-seuraussuhteita. Lisäksi miesten ja poikien kehonkuvan tutkimus on erittäin vähäistä verrattuna naispuolisiin, puhumattakaan vammaisista, tai sukupuolivähemmistöistä, ja nimenomaan siirtymässä lapsuudesta aikuisuuteen. Kehonkuvan tutkimuksen olisi tärkeää huolehtia koskettavan kaikkia ihmisryhmiä koko elämänkaaren ajalta. Liikunnanopetuksen kehittämisen kannalta nuoruusiän kehityksen ja siihen liittyvien muutosten ymmärtäminen olisi kuitenkin keskeisen tärkeää.

LÄHTEET

- Aalberg, V. 2016. Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria [online] Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla Internetissä (vaatii käyttäjätunnuksen): www.oppoportti.fi/op/ljn00210
- Abbott, B. 2014. Teaching girls to prioritize function over form for better body image. Teoksessa J. Healey (toim.) Positive body image. Thirroul: The Spinney Press, 32–33.
- Al Sabbah, H., Vereecken, C., Elgar, F., Nansel, T., Aasvee, K., Abdeen, Z., Ojala, K., Ahluwalia, N. & Maes, L. 2009. Body weight dissatisfaction and communication with parents among adolescents in 24 countries: international cross-sectional survey. *BMC Public Health* 2009, 9:52.
- Anttila, E. 2009. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. *Aikuiskasvatus* 29 (2), 84–92.
- Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Teatterikorkeakoulu, Esittävien taiteiden tutkimuskeskus. *Acta Scenica* 37.
- Australian Medical Association. 2014. Body image and health. Teoksessa J. Healey (toim.) Positive body image. Thirroul: The Spinney Press, 5–8.
- Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. 2005. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image* 2, 285–297.
- Basset-Gunter, R., McEwan, D. & Kamarhie, A. 2017. Physical activity and body image among men and boys: a meta-analysis. *Body Image* 22, 114–128.
- Bell, L. & Rushforth, J. 2008. Overcoming body image disturbance: a programme for people with eating disorders. New York: Routledge.
- Bozsik, F., Whisenhunt, B.L., Hudson, D.L., Bennett, B. & Lundgren, J. 2018. Thin Is In? Think Again: The rising importance of muscularity in the thin ideal female body. *Sex Roles* 79, 609–615. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0886-0>
- Burnett, C., Kwitowski, M. & Mazzeo, S. 2017. “I don’t need people to tell me I’m pretty on social media:” A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image* 23, 114–125.

- Burns, R.B. 1982. *Self-Concept development and education*. Dorchester: Holt, Reinhart and Winston.
- Campbell, A. & Hausenblas, H. 2009. Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. *Journal of Health Psychology* 14 (6), 780–793.
- Charpentier, P. 2017. Kun liikunnasta tulee vihollinen – pakkoliikunta ja syömishäiriöt. *Liikunta ja Tiede* 54 (2-3), 45–49.
- Cook-Cottone, C. 2015. Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image* 14, 158–167.
- Cox, A., Ullrich-French, S., Howe, H. S. & Cole, A. N. 2017. A pilot yoga physical education curriculum to promote positive body image. *Body Image* 23, 1–8.
- Davis, D. M. & Hayes, J. A. 2011. What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy* 48 (2), 198–208.
- de Bruin, A.P., Bakker, F. C. & Oudejans, R. D. Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and motivational climate in female gymnasts and dancers. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 72–79.
- Dionne, M. & Davis, C. 2012. *Body Image and Personality*. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 135–140.
- Dittmar, H., Lloyd, B., Dugan, S., Halliwell, E., Jacobs, N. & Cramer, H. 2000. The “Body Beautiful”: English adolescents’ images of ideal bodies. *Sex Roles*, 42, 887–915.
- Duodecim. 2014. Syömishäiriöt Käypä hoito -suositus. Viitattu 17.5.2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50101>
- Erlingsson, C. & Brysiewicz P. 2017. A hands-on guide to doing content analysis. *African Journal of Emergency Medicine*, 7, 93–99.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Jyväskylä:
- Fogelholm M. & Hiilloskorpi H. 1998. Aiheuttaako liikunta syömishäiriöitä? *Duodecim* 47, 215–219.
- Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. *Terveysliikunta*. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos Helsinki: Duodecim.
- Fourie, J. & Lessing, C. 2010. The influence of dance and movement therapy (DMT) on the body image of female adolescents. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD)* 16 (2), 297–315.

- Fowelin, P. 2016. *Mindfulness luokkahuoneessa*. 2. painos. Helsinki: Basam books.
- Grogan, S. 2001. *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Florence, KY, New York: Routledge.
- Halliwell, E. 2013. The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image* 10, 509–514.
- Halliwell, E., Easun, A. & Harcourt, D. 2011. Body dissatisfaction: Can a short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls? *British Journal of Health Psychology* 16, 396–403.
- Halliwell, E., Jarman, H., Tylka, T. & Slater, A. 2017. Adapting the Body Appreciation Scale-2 for children: A psychometric analysis of the BAS-2C. *Body Image* 21, 97–102.
- Hargreaves, D. & Tiggemann, M. 2006. ‘Body Image Is for Girls’: A qualitative study of boys’ body image. *Journal of Health Psychology*, 11, 567–576.
- Harriger, J. 2012. Children’s media influences. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 314–319.
- Hausenblas, H. & Fallon, A. 2006. Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21, 33–47.
- Heinonen, O. & Kujala, U. 2001. Kasvuikäisen urheilijan ongelmat. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 117(6), 647–652.
- Holsen, I., Kraft, P. & Røysamb, E. 2001. The relationship between body image and depressed mood in adolescence: a 5-year longitudinal panel study. *Journal of Health Psychology*, 6, 613–627.
- Huttunen, M. 2018. Ruumiinkuvahäiriöt (dysmorfinen ruumiinkuvan häiriö). *Lääkärikirja Duodecim* 30.11.2018. Terveyskirjasto. Viitattu 23.3.2020.
- Hyvönen, K. 2020. *Tanssi-liiketerapian peruskurssi*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Luentomateriaali.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 17–27.
- Johnson, F. & Wardle, J. 2005. Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: a prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology* 114, 119–125.

- Juutinen, T., Turunen, K., Simula, M. & Niemi, P. 2019. Tutkimusetiikan peruspaketti. Tutkimusetiikan syventäminen. Kurssimateriaali. Jyväskylän yliopisto.
- Kantomaa M., Tammelin T., Ebeling H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & tiede* 47 (6), 30–37.
- Keery, H., van den Berg, P. & Thompson, JK. 2004. An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image* 1, 237–251.
- Kerner, C., Haerens, L. & Kirk, D. 2018. Body dissatisfaction, perceptions of competence, and lesson content in physical education. *Journal of School Health* 88, 576–582.
- Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välinenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 204–235.
- Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. 2014. Mindfulness ja tieteet – tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere university press.
- Koski, P & Hirvensalo, M. 2018. Liikunnan merkitykset ja esteet. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Sami Kokko ja Leena Martin (toim.) 65–74.
- Krentz, E. & Warschburger, P. 2011. Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychology of sport and exercise* 12 (4), 375–382.
- Kyrölä, K. 2016. *The weight of images: affect, body image and fat in the media*. New York: Routledge.
- Kärnä, T. 2017. Muunsukupuolisuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.5.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01196
- Laakso, M. 2013. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Lahti, J. 2013. Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 30–45.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R.: *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksset. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Sami Kokko ja Leena Martin (toim.) 145–153.
- Lavender, J., Gratz, K. & Anderson, D. 2012. Mindfulness, body image, and drive for muscularity in men. *Body image* 9, 289–292.
- Levine, M.P. & Smolak, L. 2002. Body image development in adolescence. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, 74–82.
- Levine, M.P. & Smolak, L. 2016. The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating. *Eating disorders*, 24 (1), 39–46.
- Lintunen, T. & Raninen, H-K. 2019. Myönteisen kehonkuvan tukeminen liikuntaharjoittelussa. Kuntotestauspäivät 21–24.3.2019. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 298–313.
- Lodewyk, K. R. & Sullivan, P. 2016. Associations between anxiety, self-efficacy, and outcomes by gender and body size dissatisfaction during fitness in high school physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy* 21 (6), 603–615.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015. Helsinki: Opetushallitus.
- Lunde, C. & Frisé, A. 2011. On being victimized by peers in the advent of adolescence: Prospective relationships to objectified body consciousness. *Body Image* 8, 309–314.
- Luo, Y., Niu, G., Kong, F. & Chen, H. 2019. Online interpersonal sexual objectification experiences and Chinese adolescent girls' intuitive eating: The role of broad conceptualization of beauty and body appreciation. *Eating Behaviors* 33. 55–60.
- Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2018. Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveystäytymiseen: Kehonkuva ja liikunta-aktiivisuus. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Sami Kokko ja Leena Martin (toim.) 130–141.
- Malinen, T. 2014. Buddhalainen psykologia, tietoisuustaito & terve mieli. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) *Mindfulness ja tieteet – tietoisuustaidot*

- ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere university press.
- Martin Ginis, K. & Basset, R. 2012. Exercise effects on body image. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 412–417.
- Mayo Clinic. 2019. Body dysmorphic disorder (BDD). Viitattu 17.5.2020. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/body-dysmorphic-disorder/symptoms-causes/syc-20353938>
- McCabe, M. & Ricciardelli, L. 2004. A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescence boys and girls. *Adolescence* 39, 145–166.
- McCabe, M. 2012. Body image development – Boy children. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 207–211.
- McCabe, M., Ricciardelli, L. & Ridge, D. 2006. Who thinks I need a perfect body? Perceptions and internal dialogue among adolescents about their bodies. *Sex Roles*, 55, 409–419.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp 2006.
- Mingoia J., Hutchinson, A., Wilson C. & Gleaves, D. 2017. The Relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–10.
- Monni, K. 2004. Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999. Teatterikorkeakoulu: Acta Scenica 15.
- Monteiro Gaspar, M. Amaral, T.F. Oliveira, B.M.P.M. & Borges, N. 2011. Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children – a cross-sectional study. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (5), 563–569.
- Monteiro, L., Novaes, J. S., Santos, M. L. & Fernandes, H. M. 2014. Body dissatisfaction and self-esteem in female students aged 9–15: the effects of age, family income, body mass index levels and dance practice. *Journal of Human Kinetics* 43, 25–32.
- National Eating Disorders Collaboration. 2014. What is body image? Teoksessa J. Healey (toim.) *Positive body image*. Thirroul: The Spinney Press, 1–3.

- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta. 2. uudistettu painos* Helsinki: Duodecim.
- O'Brien, K. S., Hunter, J. A. & Banks, M. 2007. Implicit anti-fat-bias in physical educators: Physical attributes, ideology and socialization. *International Journal of Obesity* 31 (2), 308–314. doi:10.1038/sj.ijo.0803398
- O'Dea, J. 2012a. Preventing body image problems: School-based approaches. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 686–692.
- O'Dea, J. 2012b. Body Image and Self-Esteem. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 141–147.
- Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. *Liikunta & tiede* 54 (6), 4–8.
- Ojala, K. Välimaa, R. Tynjälä, J. Villberg, J. & Kannas, L. 2016. Liikunnan ja painoindeksin yhteydet 15- vuotiaiden poikien ja tyttöjen käsityksiin kehostaan. *Liikunta & Tiede*, 53 (2–3), 64–72.
- Ojala, K., Tynjälä, J., Välimaa, R., Villberg, J. & Kannas, L. 2012. Overweight adolescents' self-perceived weight and weight control behaviour. HBSA study in Finland 1994–2010. *Journal of Obesity*, 1–10.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2013). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 236–258.
- Olive, L.S. Byrne D.G, Cunningham, R.B. & Telford, R.D. 2012. Effects of physical activity, fitness and fatness on children's body image: the Australian Look longitudinal study. *Mental Health and Physical Activity*. 5:13, 106–111.
- Olsen, B., Ritchey, P., Mesnard, E. & Nabors, L. 2020. Factors influencing children's attitudes toward a peer who is overweight. *Contemporary School Psychology* 24, 146–163.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Pihlajaniemi, N. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon: WHO-Koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- PSYFY ry. 2014. Psykofyysinen fysioterapia. <http://psyfy.net/> Viitattu 25.6.2019.

- Pylvänäinen, P. 2018. Dance movement therapy in the treatment of depression change in body image and mood – a clinical practice-based study. University of Jyväskylä. Studies in education, psychology, and social research 621.
- Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ricciardelli, L. 2012. Body image development – adolescent boys. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. New York: Guilford Press. 180–186.
- Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Helsinki: Mediakasvatusseura.
- Savio, T. 2015. Syömishäiriöitä sairastaneiden opiskelijoiden kokemuksia koululiikunnasta ja kouluyhteisöstä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Schilder, P. 1950. The image and appearance of the human body. New York: International Universities Press.
- Scime, M. Cook-Cottone, C. Kane, L. & Watson, T. 2006. Group prevention of eating disorders with fifth-grade females: impact on body dissatisfaction, drive for thinness and media influence. *Eating Disorders*, 14, 143–155.
- Seta ry. 2020. Tietopankki: sukupuolen moninaisuus. Viitattu 18.5.2020. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/>
- Shisslak, C.M. & Crago, M. 2001. Risk and protective factors in the development of eating disorders. Teoksessa J.K Thompson & L. Smolak (toim.) Body image, eating disorders and obesity in youth: assessment, prevention and treatment. Washington D.C: American Psychological Association. 103–125.
- Shriver, L., Harrist, A. W., Page, M., Hubbs-Tait, L., Moulton, M. & Topham, G. 2012. Differences in body esteem by weight status, gender and physical activity among young elementary school-aged children. *Body Image* 10, 78–84.
- Shroff, H. & Ricciardelli, L. 2012. Physical appearance changes in childhood and adolescence – boys. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. New York: Guilford Press. 608–614.
- Siljamäki M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 40–46.

- Siljamäki, M. 2013. ”Kulttuurinen kiinnostus heräsi tanssiharrastukseni myötä.” *Flamenco, itämainen tanssi ja länsiafrikkalaiset tanssit tanssinopettajien ja –harrastajien kokemana. Studies in Sport, Physical Education and Health 199.* Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sinkkonen, J. 2012. *Nuoruusikä.* Juva: WS Bookwell Oy.
- Smolak, L. 2004. Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image 1*, 15–28.
- Smolak, L. 2012a. Body image development – girl children. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* New York: Guilford Press. 212–218.
- Smolak, L. 2012b. Physical appearance changes in childhood and adolescence – girls. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* New York: Guilford Press. 615–621.
- Stice, E. & Bearman, S. 2001. Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: a growth curve analysis. *Developmental Psychology 37* (5), 597–607.
- Stice, E. 2002. Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128 (5), 825–848.
- Tarnanen, K., Suokas, J. & Vuorela, P. 2015. *Syömishäiriöt. Lääkärikirja Duodecim.* Viitattu 17.5.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00109
- Terve Oppiva Mieli. 2020. <http://www.terveoppivamieli.fi/tiede-tutkimus/>. Viitattu 26.3.2020.
- The McKnight Investigators. 2003. Risk factors for the onset of eating disorders in adolescent girls: results of the McKnight longitudinal risk factor study. *American Journal of Psychiatry 160*:2, 248 –254.
- Tiggemann, M. & Slater, A. 2013. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders 46* (6), 630–633.
- Tiggemann, M. & McCourt, A. 2013. Body appreciation in adult women: relationships with age and body satisfaction. *Body Image 10*, 624–627.
- Tiggeman, M. & Miller, J. 2010. The Internet and adolescent girls’ weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles 63*, 79–90.
- Treuer, T., Koperdak, M., Rozsa, S. & Füredi, J. 2005. The impact of physical and sexual abuse on body image in eating disorders. *European Eating Disorders Review 13*, 106–111.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. 2015. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image* 14, 118-129. doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- van den Berg, P. 2012. Body weight and body image in children and adolescents. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 270–274.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Helsinki: Opetushallitus.
- Verplanken, B. & Velsvik, R. 2008. Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Body Image* 5, 133–140.
- Wertheim, E. & Paxton, S. 2012. Body image development – adolescent girls. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 187–193.
- Williams, J. & Currie, C. 2000. Self- esteem and physical development in early adolescence: pubertal timing and body image. *Journal of Early Adolescence*, 20:2. 129–149
- Virta, J. & Lounassalo, I. 2013. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 497–520
- Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp. 151–215.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. & Augustus-Horvath, C. L. 2010. “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image* 7, 106–116.
- Väänänen, M. 2014. Vipasana ja tietoinen läsnäolo. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) *Mindfulness ja tieteet – tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere: Tampere university press, 55–82.

LIITTEET

Liite 1: Teemahaastattelun runko

Tutkimuskysymykset:

- 1) Miten koululiikunnan koetaan vaikuttaneen kehonkuvaan ja sen kehittymiseen?

Taustatiedot

- Kertoisitko muutamalla sanalla omasta taustastasi.
- esim. nimi, ikä, koulutustausta, montako vuotta on kulunut peruskoulun tai toisen asteen päättymisestä

1) Kehonkuva ja koulumaailma

kehonkuva-käsitteen määrittely

- Millaiseksi koit kehonkuvasi lapsena?
→ millä tavalla suhtautumisesi on muuttunut iän myötä?
- Millaisia mahdollisia käännekohtia kehosuhteesi on kokenut?
- Millaisia muistoja sulla on omilta kouluajoiltasi kehonkuvaasi liittyen?
- Mitkä seikat vaikuttivat kehonkuvaasi nuoruudessa? Kerro esimerkkejä.

2) Kehonkuva ja liikunnallisuus

- Koitko olevasi liikunnallinen ala- ja yläkoulussa, entä toisella asteella? Millaista liikuntaa harrastit, mitä, kuinka usein?
- Mitä mieltä olit koulun liikuntatunneista? Entä liikunnasta yleensä?
- Millä tavoilla kehollisuus tuli esille koulun liikuntatunneilla, verrattuna muihin oppiaineisiin?
- Vaikuttiko jokin liikuntaympäristö tai tunnin sisältö enemmän siihen, miten kehonkuva ilmeni liikuntatunnilla?

- Mistä liikuntaympäristöistä sait myönteisimmät kokemukset omasta kehosta? Entä kielteisimmät?

3) Liikunnanopettaja liikuntatunneilla

- Miten kuvailisit omin sanoin, millainen vaikutus liikunnanopettajallasi oli kehonkuvaasi nuoruusiässä?
- Miten liikunnanopettaja suhtautui oppilaiden kekokemuksista nouseviin tunteisiin liikuntatunneilla?
- Miten kehonkuvasta puhuttiin liikuntatunneilla?
- Miten luulet liikunnanopettajan ottaneen huomioon myönteisen kehonkuvan tukemisen liikuntatunneilla?
- Miten toivoisit vanhempien ja opettajien toimivan edistääkseen nuorten kehonkuvaa?

4) Ryhmä liikuntatunneilla

- Millainen oli ilmapiiri liikuntatunneilla?
- Oliko sinulla kavereita liikuntatunneilla?
- Miten ryhmän toiminta liikuntatunneilla vaikutti kehonkuvaasi?
- Koitko ulkonäköpaineita ryhmän/muiden oppilaiden taholta? Jos kyllä, miten ne ilmenivät?
- Koetko, että oma toimintasi liikuntatunneilla vaikutti muiden kehonkuvaan

Yhteenveto

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

Liite 2. Haastattelupyyntö

HAASTATTELUPYYNTÖ

Opiskelen liikuntapedagogiikkaa Jyväskylän yliopistossa ja olen tekemässä pro gradu - tutkielmaa koululiikuntakokemusten vaikutuksista kehonkuvan kehittymiseen. Olen kiinnostunut siitä, miten kehonkuva muotoutuu lapsuudesta aikuisuuteen ja minkälainen on liikunnan, koulun ja erityisesti liikunnanopettajan rooli sen myönteisen kehityksen tukemisessa. Tutkimuksen tavoite on tuottaa tärkeää ymmärrystä siitä, miten liikunnanopetusta tulisi kehittää.

Tutkimus toteutetaan yksilöhaastatteluina kevään 2019 aikana. Mukaan tutkimukseen toivotaan sekä naisia että miehiä. Haastattelut kestävät yhdestä kahteen tuntiin ja ne toteutetaan haastateltavalle mieluisassa paikassa mielellään Jyväskylässä tai sen lähialueilla. Mikäli asut kauempana, mutta haluat silti osallistua tutkimukseen, voidaan haastattelu toteuttaa myös esimerkiksi videopuhelimitse. Haastattelut äänitetään analysointia varten, ja kerättyä aineistoa tullaan käyttämään vain tutkimustarkoituksiin. Haastateltavien henkilöllisyys tulee säilymään anonyymina koko tutkimuksen ajan, ja kerätty aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Pidän tutkimusaiheittani erittäin kiinnostavana ja tärkeänä. Toivon, että myös sinä koet niin ja olet kiinnostunut kertomaan minulle tarinasi!

Mikäli olet 18-25- vuotias ja haluat jakaa kokemuksiasi liikuntatunneilta, voit ottaa minuun yhteyttä joko puhelimitse tai sähköpostitse, niin sovimme Sinulle sopivan haastatteluajan. Vastaan mielelläni myös mahdollisiin lisäkysymyksiin.

Ystävällisin terveisin ja avusta kiittäen,

Ninna Alahäivälä

ninna.a.alahaivala@student.jyu.fi

040-1231233

Liite 3. Tietosuojailmoitus

**TIETOSUOJAILMOITUS
OSALLISTUVALLE**

TUTKIMUKSESTA

TUTKIMUKSEEN

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

1. TUTKIMUKSEN NIMI, LUONNE JA KESTO

Tutkimuksen työnimi **KOULULIIKUNNAN KOETUT VAIKUTUKSET KEHONKUVAAN**. Tutkimus koostuu yli 18-vuotiaille suomalaisen peruskoulun käyneille tehtävistä teemahaastatteluista. Tutkimukseen osallistuva henkilö osallistuu yhteen noin tunnin kestävään teemahaastatteluun. Tutkimuksen tulokset valmistuvat kesällä 2019. Tutkimuksesta valmistuu pro gradu -tutkielma Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliselle tiedekunnalle.

2. MIHIN HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY PERUSTUU

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

Tutkittavan suostumus

3. TUTKIMUKSESTA VASTAAVAT TAHOT

Tutkimuksen tekijät:

Ninna Alahäivälä, puhelinnumero, ninna.a.alahaivala@student.jyu.fi

Tutkimuksen ohjaajat:

Jarmo Liukkonen, puhelinnumero, jarmo.liukkonen@jyu.fi

Marja Kokkonen, puhelinnumero, marja.kokkonen@jyu.fi

4. TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää kokemuksia kehonkuvan kehityksestä ja siihen vaikuttaneista tekijöistä erityisesti peruskoulussa ja toisen asteen koulutuksessa. Tarkoitus on selvittää, millainen on ollut liikuntaharrastuneisuuden, koululiikunnan, liikunnanopettajien sekä vertaisryhmän koettu merkitys kehonkuvalle ja suhtautumiselle omaan fyysiseen ja koettuun kehoon. Lisäksi tarkoitus on selvittää, millaisten muiden asioiden on koettu vaikuttaneen kehonkuvan muodostumiseen nuoruusiässä.

Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ovat iältään noin 18-30-vuotiaita, jotka ovat käyneet peruskoulun Suomessa ja ilmaisseet kiinnostuksensa osallistua haastatteluun. Minkäänlaisia pohjatietoja tai asiantuntemusta aiheesta ei tarvitse olla. Tutkielmaan osallistuu noin 5-7 haastateltavaa.

Haastattelut äänitetään sanelulaitteelle, josta haastattelut siirretään litteroituina teksteinä tietokoneelle laadullista sisällönanalyysiä varten.

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Tutkimukseen osallistuminen tapahtuu yhtenä noin tunnin kestoisena teemahaastatteluna.

6. TUTKIMUKSEN MAHDOLLISET HYÖDYT JA HAITAT TUTKITTAVILLE

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tulevien ja jo valmistuneiden liikunnan opettajien tietoutta toimia terveen kehonkuvan ja myönteisen sekä arvostavan kehosuhteen kehityksen tukijoina. Tutkimus tuottaa uutta ja tärkeää tietoa hyvin ajankohtaisesta sekä jokaista liikunnan opettajaa koskettavasta aiheesta.

7. HENKILÖTIETOJEN SUOJAAMINEN

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla. Tietojasi ei voida tunnistaa tutkimukseen liittyvistä tutkimustuloksista, selvityksistä tai julkaisuista. Tutkimusjulkaisussa saatetaan käyttää suoria sitaatteja havainnollistamaan tutkimuksessa käsiteltyä teemaa. Suorista sitaateista ei ole mahdollista tunnistaa henkilöä. Sanelukoneella äänitetyt haastattelut litteroidaan mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen, jolloin haastattelut myös poistetaan laitteelta. Litteroinnin yhteydessä henkilötiedot pseudonymisoidaan suojakeinona eli henkilötiedot käsitellään niin, ettei henkilöitä voida tunnistaa tekstistä. Tutkimusaineistoa säilytetään Jyväskylän yliopiston 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.

10. HENKILÖTIETOJEN SÄILYTTÄMINEN JA ARKISTOINTI

Säilytettävästä tutkimusaineistosta henkilötiedot ovat pseudonymisoitu. Tutkimusaineistoa säilytetään Jyväskylän yliopisto tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaisesti, kunnes tutkimus on päättynyt. Tämän jälkeen tutkimusaineisto hävitetään.

11. REKISTERÖIDYN OIKEUKSIEN TOTEUTTAMINEN

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

Liite 4. Suostumuslomake

Suostumus tieteelliseen tutkimukseen

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen Koululiikunnan koetut vaikutukset kehonkuvaan.

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen (tietosuojailmoitus) ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvityksen antoi Ninna Alahäivälä. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostumukseni tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Olen tutustunut tietosuojailmoituksessa kerrottuihin rekisteröidyn oikeuksiin ja rajoituksiin.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tietosuojailmoituksessa 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 tietoturvallisesti niin kauan kuin aineisto on tunnistellisessa muodossa. Jos aineisto anonymisoidaan tai hävitetään suostumusta ei tarvitse enää säilyttää.