

# **TYTTÖJEN AJATUKSIA ULKONÄÖSTÄ JA MEDIASTA**

Mari Inkinen  
Terveyskasvatuksen  
Pro gradu -tutkielma  
Jyväskylän yliopisto  
Terveystieteiden laitos  
Kevät 2010

## TIIVISTELMÄ

### TYTTÖJEN AJATUKSIA ULKONÄÖSTÄ JA MEDIASTA

Mari Inkinen

Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos

Kevät 2010

95 sivua, liitteitä 4

Ohjaajat: LitT Jorma Tynjälä ja TtT Raili Välimaa

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten tyttöjen ajatuksia heidän omasta ulkonäöstään ja ulkonäön merkityksestä heille. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin median merkitystä tyttöjen omaan ulkonäköön liittyviin ajatuksiin, käsityksiin ja kokemuksiin.

Tutkimuksen aineistona oli 44 kirjoitelmaa. Tutkimuksen aineisto kerättiin keväällä 2009 järvenpääläisen yläkoulun 7-9 -luokkalaisilta tytöiltä. Tutkimus toteutettiin laadullisin menetelmin ja aineisto on analysoitu sisällönanalyysimenetelmän avulla. Analyysin pyrkimyksenä oli aineistolähtöisesti luoda kokonaiskuva nuorten tyttöjen ajatuksista omasta ulkonäöstään, ulkonäön merkityksestä sekä median merkityksestä ulkonäköön liittyviin ajatuksiin, käsityksiin ja kokemuksiin.

Nuorten tyttöjen ajatukset omasta ulkonäöstä olivat varsin yksilöllisiä. Suurin osa tytöistä puhui tavallisuudesta ja normaaliudesta sekä koki vertaisten joukkoon kuulumisen tärkeäksi. Toisaalta myös yksilöllisyyttä arvostettiin omassa ulkonäössä. Tytöt olivat yleisesti tyytymättömiä ulkonäkönsä ja ulkonäöstä kerrottiin puutteiden ja ongelmakohtien kautta. Tytöt ajattelivat tulevansa arvostetuiksi ulkonäkönsä perusteella ja kokivat sosiaalisia paineita ulkonäöstään. Tytöt myös kokivat median esittämät kauneuskäsitykset todellisina ja kokivat huonommuutta sekä epävarmuutta ulkonäöstään nimenomaan median ihanteiden vuoksi. Toisaalta tytöt myös arvostelivat median kauneusihanteita varsin kriittisesti. Silti kauneudenhoitotuotteet, huolenpito omasta ulkonäöstä ja oman ulkonäön muokkaus halutunlaiseksi olivat nuorille tytöille todellisuutta.

Kaikista tutkimuskysymysten tuloksista on muodostettu synteesisinä nuorten tyttöjen ulkonäkömaailma, josta nousivat esille seuraavat teemat: ulkonäön sosiaalinen merkitys ja joukkoon kuuluminen, median kauneusihanteet ja ulkonäkövaatimukset etenkin laihuusihanne ja täydellisyysvaatimukset, yksilöllisyys ulkonäössä, itsensä hyväksyminen ja sen vaikeus, ulkonäöstä huolenpito, tuotteet ulkonäön ylläpidossa ja parantamisessa sekä ulkonäön kokonaisvaltainen merkitys niin psyykkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää terveystiedon opetuksessa nuorten ulkonäköön liittyvien aihepiirien käsittelyssä. Tuloksia voidaan soveltaa niin opetussuunnitelman mukaisten aihekokonaisuuksien opetuksessa kuin yksittäisten ulkonäköteemaa käsittelevien ”tyttöjen tuntien” suunnittelussa.

**Keskeisiä käsitteitä:** tytöt, ulkonäkö, media, kauneusihanteet, terveystieto

## ABSTRACT

### GIRLS' THOUGHTS ON APPEARANCE AND MEDIA IMAGES

Mari Inkinen

Master's thesis in health education

University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Health Science  
Spring 2010

95 pages, 4 appendices

Supervisors Ph.D. Jorma Tynjälä and Ph.D. Raili Välimaa

---

The purpose of this study was to investigate the thoughts of young girls about their own appearance and the importance of appearance to them. The study also examined the role of the media in the appearance-related thoughts, perceptions and experiences of young girls.

In this study the research material consisted of 44 essays. The research data were collected from 13–15 year old girls in a secondary school in the city of Järvenpää in spring 2009. The research was carried out by the qualitative methods. The material was analyzed by a qualitative content analysis method. In the analysis the aim was to create a material-based overall picture of young girls' image of their appearance, the importance of appearance, and the role of media images in their appearance-related thoughts, perceptions and experiences.

Girls had their own individual thoughts of their appearance. Most of the girls wrote that they wanted to be ordinary and “normal”, and also found peer acceptance important. On the other hand, the girls also appreciated the individuality of their own appearance. The girls were generally dissatisfied with their appearance, and they wrote about the defects and problems in their appearance. The girls felt to being judged on the basis of appearance and felt social pressure on their appearance. The girls thought that media images of beauty were real, and they felt inferior and insecure of their appearance, particularly because of beauty ideals. At the same time they also criticized these ideals. Still, using beauty products, taking care of appearance and customizing their appearance to achieve the desired effect were a reality for young girls.

In the synthesis of the results to all research questions of this study young girls' appearance-related world was created in which the following themes were highlighted: the social impact of appearance and belonging to a peer group, media's beauty ideals and pressures on appearance, particularly the thin-ideal and perfectionism, the individuality of appearance, self-esteem and the difficulty of accepting their appearance, management of appearance, beauty products in maintaining and improving appearance, and the overall effect of appearance on mental as well as physical wellbeing.

The results of this study can be used for teaching of appearance related themes in health education in schools. The results can be applied in teaching of themes basis in school curriculum and also planning for girls' lessons, which are handling appearance related themes.

**Key words:** girls, appearance, mass media, beauty ideals, health education

## SISÄLLYS:

1 JOHDANTO .....	1
2 ULKONÄÖN MERKITYS TYTÖILLE .....	3
2.1 Kehitys nuoruusiässä .....	3
2.2 Koulun terveystkasvatus tukena nuoren kehityksessä.....	5
2.3 Ulkonäkökeskeisyys ja ulkonäköpaineet tyttöjen keskuudessa .....	7
2.4 Kauneusihanteet, laihuuden ihannointi ja laihduttaminen kulttuurissamme .....	9
2.5 Tyytymättömyys kehonkuvaan ja ulkonäköön .....	12
3 NUORET TYTÖT MEDIAMAAILMASSA .....	14
3.1 Media käsitteenä.....	14
3.2 Nuoret median käyttäjinä.....	15
3.3 Ulkonäön rooli mediamaailmassa .....	17
3.4 Nuoret tytöt toimijoita median maailmassa .....	19
3.5 Median merkitys nuorten tyttöjen ajatuksissa ulkonäöstä.....	21
3.5.1 Yksilölliset erot ulkonäköihanteiden omaksumisessa .....	22
3.5.2 Median merkitys ulkonäkökäsitteiden muodostumisessa .....	23
3.5.3 Ulkonäköpaineiden seurauksia nuoren kehitykseen.....	25
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT .....	28
5 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT JA AINEISTONKERUU .....	29
5.1 Tutkimuksen menetelmälliset lähtökohdat .....	29
5.2 Kirjoitelmat aineistonkeruumenetelmänä.....	31
5.3 Aineistonkeruu ja aineiston muodostuminen.....	32
6 ANALYYSIMENETELMÄ JA SEN VAIHEET.....	34
6.1 Sisällönanalyysi menetelmänä .....	34
6.2 Tutkimusaineiston analysointi ja analyysin vaiheet.....	35
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	38
7.1 Ulkonäkö-ajatukset.....	38
7.1.1 Tavallisuus .....	38
7.1.2 Ulkonäöstä huolehtiminen .....	39
7.1.3 Ulkonäkövaatimukset .....	40
7.1.4 Yksilöllisyys ulkonäössä.....	42
7.1.5 Oman ulkonäön hyväksyminen .....	42
7.1.6 Ulkonäkömuutokset ja ulkonäkö-ajatusten ailahtelevaisuus .....	44
7.1.7 Epävarmuus ulkonäöstä .....	45

7.2 Tyttöjen ulkonäölle antamia merkityksiä .....	46
7.2.1 Ulkonäkö sosiaalisena resurssina .....	46
7.2.2 Ulkonäkö identiteetin rakentumisessa .....	48
7.2.3 Ulkonäkö suhteessa hyvinvointiin ja terveyteen .....	49
7.2.4 Ulkonäön merkitys suhteessa ihmiseen kokonaisuutena .....	51
7.3 Median merkityksiä tyttöjen ulkonäkö-ajatuksissa .....	51
7.3.1 Ristiriitaisuus tyttöjen ajatuksissa .....	52
7.3.2 Oman identiteetin vahvuus ja mediakriittisyys .....	52
7.3.3 Median kauneusihanteet peilinä omaan ulkonäköön.....	54
7.3.4 Mediasta vinkkejä ja ideoita.....	56
7.3.5 Tuotteistettu kauneuskäsitys .....	56
7.4 Tulosten yhteenveto .....	57
8 POHDINTA.....	59
8.1 Tutkimuksen eettiset kysymykset .....	59
8.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	60
8.3 Aineistonkeruutilanteen ja aineiston luotettavuuden tarkastelua.....	63
8.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheita.....	66
8.4.1 Nuorten tyttöjen ulkonäkökeskeisyys ja ulkonäön sosiaalinen merkitys .....	66
8.4.2 Täydellisyysvaatimukset uhkana nuoren kehitykselle?.....	69
8.4.3 Laihuuden ihannointi – haaste terveyden edistämiselle?.....	70
8.4.4 Itsensä hyväksyminen ja itsetunto .....	73
8.4.5 Nuorten ulkonäkökulttuurien monimuotoisuus.....	75
8.4.6 Nuoret yksilöllisiä ja kriittisiä toimijoita median parissa .....	76
8.5 Yhteenveto ja tutkimuksen hyödyntämismahdollisuudet.....	78
9 LÄHTEET .....	81

## LIITTEET

Liite 1: Aineistonkeruun tehtävänanto

Liite 2: Tyttöjen ajatuksia omasta ulkonäöstään

Liite 3: Tyttöjen ulkonäölle antamia merkityksiä

Liite 4: Median merkitys tyttöjen ajatuksiin ulkonäöstään

## 1 JOHDANTO

Nuori on murrosiän myötä uudessa tilanteessa, jolloin hän etsii ja luo omaa kehonkuvaansa ja identiteettiään sekä pohtii ja kyseenalaistaa kehossaan tapahtuvia muutoksia (Aalberg & Siimes 2007, 162). Ulkonäöllä on keskeinen rooli nuorten tyttöjen minäkuvassa, sillä ulkonäkö on tärkeä perusta niin itse-arvioinnille kuin muiden arvioinnille. Lisäksi kulttuurinen kauneuskäsitys, joka on vahvasti esillä mediassa, korostaa naisen ulkonäön merkitystä (Cusumano & Thompon 2001, Durkin & Paxton 2002, Clay ym. 2005, Monro & Huon 2005).

Nykyään nuoret käyttävät mediaa, etenkin Internetiä ja televisiota, runsaasti ja aktiivisesti päivittäin (Salasuo 2007, Kangas ym. 2008, Tilastokeskus 2008). Lisäksi nuoret ovat jatkuvasti passiivisen mediatulvan kohteena (Noppari 2003). Median on arveltu vaikuttavan nuorten tyttöjen ulkonäköihanteiden ja ulkonäköpaineiden muodostumiseen (Välimaa 2001), koska kehittyvä nuori tarkkailee ja vertailee itseään muihin ihmisiin sekä ympärillään näkemäänsä (Aalberg & Siimes 2007, 67-73).

Nuoret ovat yksilöitä, joten median merkitystä ulkonäköön liittyviin ajatuksiin, käsityksiin ja kokemiseen ei voida yleistää. Kuitenkin ulkonäkökeskeisyys, tyytymättömyys omaan ulkonäköön ja kehon painoon sekä laihduttaminen murrosiässä ovat selvästi yleistyneet tyttöjen keskuudessa viime vuosikymmeninä (Välimaa 1995, Vereecken & Maes 2000, Välimaa & Ojala 2004, Välimaa ym. 2005, Ojala ym. 2006) ja samaan aikaan median rooli on elämässämme kasvanut (Kangas ym. 2008). Mielipiteet median merkityksestä nuorten ulkonäkökäsitysten muotoutumiseen jakaantuvat aiempien tulkintojen mukaan kahtia. Mediassa esitettyjen kauneusihanteiden on aiemmissa tutkimuksissa katsottu vaikuttavan nuorten ajatuksiin omasta ulkonäöstään (mm. Cusumano & Thompson 2001, Durkin & Paxton 2002, Monro & Huon 2005), toisaalta median vaikutuksia nuoriin on usein myös kyseenalaistettu, sillä ovathan nuoret itsenäisiä toimijoita mediamaailmassa (Oinas 2001, Valkonen ym. 2005).

Median esittämät länsimaisen kauneusihanteen mukaiset pitkät ja hoikat naisvartalot ovat sekoittuneet nuorten tyttöjen haavekuviksi ja ihanteiksi, joita he tavoittelevat terveytensäkin uhalla (Välimaa 1995). Ulkonäöllä näyttääkin olevan yhä suurempi merkitys nuorten tyttöjen

kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Kun ulkonäkö koetaan ongelmaksi itselle, sillä on vaikutusta niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Nuoren itsetunnon, itsensä arvostamisen ja yksilöllisyyden tukeminen ovatkin siksi tärkeitä aiheita yläkoululaisten terveystiedon opetuksessa (Opetushallitus 2004). Lisäksi nuoren kehitykseen liittyvät niin fyysiset kuin psyykkiset muutokset sekä niistä puhuminen ovat oleellisia aiheita terveystiedon opetuksessa ulkonäköteemaan liittyen. Koska nuoruusiän fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys muokkaa nuoren ulkonäköä ja ajatusmaailmaa (Aalberg & Siimes 2007), esittelen tutkimukseni alussa nuoruuden tärkeimmät kehitysvaiheet.

Valitsin tutkimukseni aiheeksi nuorten tyttöjen ajatukset ulkonäöstään ja ulkonäön merkityksestä sekä median merkityksestä ulkonäköön liittyviin ajatuksiin, käsityksiin ja kokemuksiin, sillä koen teeman mielenkiintoiseksi ja ajankohtaiseksi. Rajasin tutkimukseni kohderyhmäksi nuoret tytöt, sillä ulkonäkökeskeisyys ja ulkonäköpaineet näyttävät olevan yleisimmin juuri tyttöjen huolen aiheita. Pojille ulkonäkö- ja painohuolet ovat vähäisempiä vaikkakin yleistyviä (Välimaa 1995, Ojala & Välimaa 2001, Presnell ym. 2004, Välimaa ym. 2005) tarkasteltaessa myös nimenomaan *median* ulkonäköihanteille altistumista (Cusumano & Thompson 2001, Presnell ym. 2004, Ata ym. 2007, Knauss ym. 2008).

Nuorten ajatuksia ulkonäöstä ja kauneusihanteista olisikin syytä tutkia lisää nimenomaan median merkitys huomioon ottaen. Suomessa tutkimuksia nuorten kehonkuvan ja painon kokemisesta on tehty jonkin verran, mutta median osuutta ei ole painotettu näissä tutkimuksissa. Aiemmissa tutkimuksissa onkin osoitettu, että aiheesta tarvitaan jatkotutkimuksia, joissa otettaisiin huomioon nimenomaan median merkitys nuorten ulkonäköajatuksiin (mm. Borzekowski ym. 2000, Cusumano & Thompson 2001). Aiheeseen tarvittaisiin myös toisenlaista tutkimusotetta, sillä aiemmat ulkomaiset tutkimukset on toteutettu pääasiassa kvantitatiivisin menetelmin (Field ym. 1999, Cusumano & Thompson 2001, Durkin & Paxton 2002, Clay ym. 2005, Monro & Huon 2005). Tämä tutkimus pyrkii laadullisella tutkimusotteella tuomaan esille nuorten tyttöjen ulkonäköön ja mediaan liittyviä näkökulmia, jotta kouluissa esimerkiksi terveystiedontunneilla voitaisiin käsitellä ulkonäköteemaa nimenomaan nuorten tyttöjen omien ajatusten, käsitysten ja kokemusten kautta.

## 2 ULKONÄÖN MERKITYS TYTÖILLE

Tässä kappaleessa käyn läpi nuoren tytön kehityksen vaiheita sekä kerron mitä tarkoitetaan ulkonäkökeskeisyydellä, ulkonäköpaineilla ja kauneusihanteilla, kun tarkastelun kohteet ovat nuoret tytöt. Lisäksi kerron, millaisia ovat nuorten tyttöjen ajatukset omasta ulkonäöstään aiempien tutkimustulosten valossa.

### 2.1 Kehitys nuoruusiässä

Nuoruus on suurten muutosten aikaa ihmisen fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä. Lyhyessä ajassa nuoren biologinen ruumis, psykologinen minä ja sosiaaliset suhteet muuttuvat. Muutosten aikaa lapsuudesta aikuisuuteen kutsutaan murrosiäksi eli puberteetiksi (Aalberg & Siimes 2007, 15).

Puberteetin aikana tapahtuvat fyysiset muutokset ajoittuvat yksilöllisesti noin 10 - 18 ikävuosiin. Nuoren tytön kehossa tapahtuu monia fyysisiä ja biologisia muutoksia kuten hormonitoiminnan lisääntyminen, kuukautisten alkaminen, painon lisääntyminen, pituuskasvu, rintojen kehitys, lantion muodostuminen ja rasvaprosentin suhteellinen lisääntyminen (Aalberg & Siimes 2007, 16-34). Fyysiseen kehitykseen kuuluvat rasvamäärän kasvaminen kehossa yli kaksinkertaiseksi sekä lantion leveneminen aiheuttavat helposti itseään tarkkailevalle nuorelle lihomisen pelkoa sekä tyytymättömyyttä omaan painoon ja kehoon (Välimaa & Ojala 2004). Vaikka painon nousu ja rasvan lisääntyminen ovat normaaleja murrosiän muutoksia kehossa, osa nuorista tytöistä pitää itseään murrosiän aikana liian lihavana ja haluaisi laihtua (Ojala ym. 2003).

Puberteetin aikana fyysisten muutosten lisäksi myös nuoren psyykkisissä ja sosiaalisissa toiminnoissa tapahtuu kehitystä (Pötsönen 1995). Henkinen kehitys vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen, ajatteluun sekä sosiaaliseen elämään (Mays & Orr 1996, Dunderfelt 1999, 92-96). Murrosiän aikana nuori osoittaa kiinnostusta itsenäistymistä ja itsemääräämisoikeutta kohtaan. Irtautuminen vanhemmista ja lapsuudessa opituista asenteista ja arvoista aiheuttaa persoonallisuuden ja identiteetin uudelleen jäsentymistä nuoren etsiessä uusia omia ihanteita (Pötsönen 1995, Dunderfelt 1999, 92-96, Aalberg & Siimes 2007, 68-69).



Fyysinen kasvu ja psyykkinen kehitys vaativat nuorelta minäkuvan uudelleen määrittelyä. Myös nuoren itsetunto vaikuttaa oman kehonkuvan ja persoonallisuuden muodostumiseen. Nuori altistuu ympäristön sosiokulttuurisille vaikutuksille, jotka ovat osaltaan mukana nuoren sosiaalisessa kehityksessä, identiteetin ja kehonkuvan muodostumisessa (Durkin & Paxton 2002, Presnell ym. 2004, Hamilton ym. 2006, Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 53, Clark & Tiggemann 2007, Trampe ym. 2007). Ulkonäkö ja siihen liittyvät vaatimukset ovatkin tärkeitä nuorelle, sillä ne liittyvät keskeisesti oman kehonkuvan muodostumiseen. Pääsääntöisesti murrosikäiset kokevat jossain kehityksensä vaiheessa tyytymättömyyttä omaan ulkonäköön ja ulkomuotoon. Tällaiset mielikuvat ovat murrosiässä normaaleja, mutta jos itsensä tarkkailu ja tyytymättömyys omaan kehoon ylikorostuvat, ne häiritsevät nuoren kehitystä (Aalberg & Siimes 2007, 15, 162).

Kulttuuriimme kuuluva lasten varhaisen itsenäistymisen ja kehityksen ihannointi aiheuttavat nuoren tytön kasvulle haasteita (Välimaa 2001). Lapsesta muututaan aikuiseksi hetkessä; meikit ja aikuismaiset vaatteet kuuluvat usean hyvinkin nuoren tytön ulkonäköön. Nuoret eivät saa olla enää lapsia vaan nuorten kasvu aikuiseksi on nyky-yhteiskunnan normien mukaan tapahduttava hetkessä. Myös aikaamme kuuluva läpiseksualisoituminen aiheuttaa nuorelle tytölle ristiriitaisia tunteita, sillä nuoreen kohdistuu odotuksia, ympäristön reaktioita ja ulkonäköpaineita. Median ja kavereiden painostus altistaa nuoren miettimään ulkonäköään entistä enemmän. (Välimaa 2001, Durkin & Paxton 2002, Presnell ym. 2004, Hamilton ym. 2006, Clark & Tiggemann 2007, Trampe ym. 2007).

Nuoruusaika on usein jaettu kolmeen vaiheeseen iän ja kehityksen asteen perusteella. Varhaisnuoruudella tarkoitetaan 11–14 -vuotiaita, keskinuoruus eli varsinainen nuoruus käsittää 14–18 -vuotiaat ja myöhäisnuoruus eli jälkinuoruus 18–23 -vuotiaat. Varhaisnuorille on tyypillistä kasvupyrähdysten ja fyysisten muutosten myötä lapsuuden kehonkuvan hajoaminen ja vaikeutunut kehonhallinta. Keskinuoruudessa nuori kokee tuntemuksia jatkuvasta ikään kuin näyttämöllä olemisesta toisten kriittisten silmien edessä sekä erilaisia häpeän tunteita (Laine 2002).

Tässä työssä tarkastelun kohteena ovat 13–16 -vuotiaat yläkouluikäiset tytöt. Aiempien tutkimustulosten valossa 11–15 -vuotiaiden tyttöjen on arvioitu olevan kaikista alteimpia median kuville, koska tässä ikävaiheessa itsetunto ja tyytyväisyys omaan kehonkuvaan ovat alhaisimmillaan (Durkin & Paxton 2002, Robins ym. 2002) ja median esittämien

sosiokulttuuristen ulkonäköasenteiden tietoisuus ja omaksuminen sekä median malleihin itsensä vertaileminen on suurimmillaan (Durkin & Paxton 2002, Clay ym. 2005, Taveras ym. 2004). Aiemmissä tutkimuksissa tuodaan myös esille, että keskinuorilla median vaikutukset ajatuksiin omasta ulkonäöstä ja tyytymättömyyden kokemiseen saattavat olla vahvimpia, koska suurimmalla osalla keskinuorista on tällöin fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivinen kehitys parhaillaan meneillään (Durkin & Paxton 2002, Clay ym. 2005, Lawrie ym. 2006).

## **2.2 Koulun terveystkasvatus tukena nuoren kehityksessä**

Koulun oppimisympäristön, toimintakulttuurin ja työtapojen on tuettava lasten ja nuorten kehitystä sekä edistettävä lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Terveystkasvatus tulisi olla osana koko koulun toimintakulttuuria, arvoja ja opetusta. Koulun työtavoissa tulee ottaa huomioon niin tyttöjen ja poikien kehityserot kuin yksilölliset erot kullakin eri luokka-asteella. Koko koulun ilmapiirin tulisi olla avoin, rohkaiseva ja vuorovaikutuksellinen oppilaiden hyvinvoinnin takaamiseksi (Opetushallitus 2004).

Opetushallituksen (2004) perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on laadittuna aihekokonaisuudet, joiden tulee näkyä koulun toimintakulttuurissa, yhteisissä tapahtumissa ja opetuksessa. Aihekokonaisuudet toteutuvat eri oppiaineissa niille luonteenomaisista näkökulmista oppilaan kehitysvaiheen edellyttämällä tavalla. Koko opetuksen kattavan *Ihmisenä kasvaminen* aihekokonaisuuden päämääränä on tukea oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ja elämänhallinnan kehittymistä. Tavoitteena on luoda kasvu ympäristö, joka tukee toisaalta yksilöllisyyden ja terveen itsetunnon kehittymistä toisaalta tasa-arvoon ja suvaitsevaisuuteen pohjautuvaa yhteisöllisyyttä. Oppilaan tulisi kasvun aikana oppia ymmärtämään omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja omaa ainutkertaisuuttaan (Opetushallitus 2004).

*Viestintä ja mediataito* aihekokonaisuuden päämääränä on kehittää ilmaisu ja vuorovaikutustaitoja, edistää median aseman ja merkityksen ymmärtämistä sekä kehittää median käyttötaitoja. Mediataitoja tulee harjoitella sekä viestien vastaanottajana että tuottajana. Oppilaan tulisi oppia suhtautumaan kriittisesti median välittämiin sisältöihin ja pohtimaan niihin liittyviä eettisiä ja esteettisiä arvoja viestinnässä. Yhtenä keskeisenä

sisältönä on ymmärtää median rooli ja vaikutukset yhteiskunnassa sekä median kuvaaman maailman suhde todellisuuteen (Opetushallitus 2004).

Suuri vastuu yläkoulun terveystietokasvatuksesta on etenkin oppilashuollolla ja terveystieto-oppiaineella. *Oppilashuollolle* kuuluu lasten ja nuorten fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä huolehtiminen niin yhteisö kuin yksilötasolla. Oppilashuollolla edistetään lasten ja nuorten tasapainoista kasvua ja kehitystä. Pyrkimyksenä on luoda terve ja turvallinen ympäristö, suojata mielenterveyttä ja ehkäistä kiusaamista ja syrjäytymistä. Oppilashuollon tavoitteena on hyvinvointia uhkaavien ongelmien ehkäiseminen, tunnistaminen, lievittäminen ja poistaminen mahdollisimman varhain (Opetushallitus 2004).

Opetushallituksen (2004) perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan yläkoulun *terveystiedon opetuksen* lähtökohtana tulee olla lapsen ja nuoren arki, kasvu ja kehitys, ihmisen elämäntapa sekä niihin liittyvät kriisit. Yläkoulun terveystieto-oppiaineen keskeisissä sisällöissä yhtenä tärkeänä aihepiirinä ovat nuoren niin fyysisen kuin psyykkisen kehityksen muutokset. Nämä muutokset ovat nuorelle tärkeitä tiedostaa oman kehon ja mielen muutoksien ymmärtämiseksi. Kun nuoren keho muuttuu murrosiän muutosten myötä, on erittäin tärkeää, että nuori on valmis näihin ulkonäkömuutoksiin ja tiedostaa muutokset kehitykseen kuuluviksi ja oppii siten hyväksymään oman kehonsa. (Opetushallitus 2004).

Nuoren itsetunnon kehityksen sekä yksilöllisyyden ja itsensä arvostamisen tukeminen ovat myös oleellisessa osassa yläkoululaisten terveystiedon opetuksessa. Oman kehonkuvan ja ulkonäön hyväksyminen kuuluvat myös tähän aihepiiriin. Nuoruuden kehitykseen liittyvistä muutoksista ja epävarmuuksista puhumisen tärkeys on yksi tärkeä terveystiedon tavoitteista. Tunteiden ilmaisu ja vuorovaikutussuhteet ovat juuri siksi tärkeitä nuorelle, jotta epävarmoista tunteista ja mieltä painavista asioista opittaisiin keskustelemaan muiden ihmisten kanssa. Lisäksi tunteiden ilmaisu ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä myös oman identiteetin kehitykselle (Opetushallitus 2004).

Terveystiedon lisäksi myös muissa oppiaineissa tulee niiden sisältöjen kautta tukea nuoren kasvua, kehitystä ja terveyttä sekä identiteetin ja itsetunnon rakentumista. Biologian oppitunneilla oppilas saa lisää tietoa niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisesta kehityksestä, jota nuori tarvitsee kehitykseensä liittyvien muutosten ymmärtämiseksi. Liikuntatuntien tavoitteena on auttaa oppilaita omaksuma oman terveyttä edistävä liikunnallinen

elintapa. Yläkoululaisten liikuntatunnilla nuoren tulisi myös oppia hyväksymään itsensä, oma kehonsa ja suvaitsemaan erilaisuutta (Opetushallitus 2004).

Äidinkielen opetuksen tulee puolestaan perustua oppilaiden kielellisiin ja kulttuurisiin taitoihin ja kokemuksiin ja tarjota mahdollisuuksia monipuoliseen viestintään, lukemiseen ja kirjoittamiseen, joiden avulla oppilas rakentaa identiteettiään ja itsetuntoaan. Äidinkielen opetuksessa oppilas saa keinoja todellisuuden jäsentämiseen, mutta myös mahdollisuuksia irrota siitä, rakentaa uusia maailmoja ja kytkeä asioita uusiin yhteyksiin. Lisäksi äidinkielessä yhtenä tavoitteena on, että oppilas saa mahdollisuuksia avartaa esteettistä kokemusmaailmaansa, jotta hänen eettinen tietoisuutensa vahvistuu, ja hänen näkemyksensä kulttuureista laajenee. *Kulttuuri-identiteetti* on myös tärkeä aihekokonaisuus perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa, joten kulttuurin lukutaitoa tulisi käsitellä äidinkielen lisäksi muissakin oppiaineissa (Opetushallitus 2004).

### **2.3 Ulkonäkökeskeisyys ja ulkonäköpaineet tyttöjen keskuudessa**

*Ulkonäkökeskeisyydellä* tarkoitetaan Nykyrin (1996) mukaan ulkoisen olemuksen suurta merkitystä, joka ilmenee yhteiskunnassamme ulkonäön tärkeyden korostamisena. Nykyajan ihmiselle ulkonäöllä on varsin suuri merkitys, etenkin naiselle ulkonäkö on merkittävä osa minäkuva. Ulkonäkö on Nykyrin (1996) mukaan identiteettikysymys ja se, miltä näyttää ulkoisesti kertoo ihmisestä persoonana. Ulkonäöllä on naiseksi sosiaalistumisessa yhä suurempi merkitys. Ulkonäköön kiinnitetään jatkuvasti huomiota ja siihen liittyvä arvottaminen jäsentyy jo varhain osaksi naiseutta. Kulttuurissamme naiseuteen ikään kuin kuuluu katseen kohteena, objektina oleminen, jolloin ulkonäön merkitys korostuu (Nykyri 1996).

Ulkonäkö ja vartalon muoto ovat jo nuorelle tytölle merkityksellisiä asioita. Lähes kaikki nuoret ajattelevat ulkonäköä, vain pari prosenttia suomalaisista nuorista tytöistä ei kyselytutkimuksen mukaan ajattele ulkonäköasioita. Ulkonäön merkityksen korostuminen on nuoren ikään kuuluvaa ja ulkonäön ajattelemisen on inhimillistä (Välimaa & Ojala 2004). Kouluissa tehtyjen etnografisten haastattelujen mukaan nuoret keskustelevat todella paljon ulkonäöstä ja siihen liittyvistä asioista sekä vertailevat ikätovereidensa ulkonäköä keskenään.

Nuoret kokevat julkiset tilat paikoiksi, joissa ulkoinen olemus on erityisen tärkeää. Esimerkiksi koulu koetaan ikään kuin näyttämönä, jossa yksilön ulkonäkö korostuu ja jossa tullaan itse arvioiduksi ja arvioidaan muita (Tolonen 2001a, Tolonen 2001b 163-166, Välimaa 2001). Välimaan (2001) haastatteluaineiston mukaan nuoret pitävät ainoastaan omaa kotia paikkana, jossa voi olla oma itsensä välittämättä muista. Julkisiin paikkoihin sitä vastoin meikataan ja laittaudutaan, mikä kuvastaa hyvin nuorten ulkonäkökeskeisyyttä sekä ulkonäön merkityksellisyttä nuorille.

Nuorten ulkonäkökeskeisyys ilmenee etenkin ulkonäköön panostamisena esimerkiksi vaatetuksen ja meikkauksen kautta, oman ja muiden ulkonäön arvostelemisena sekä puheena ulkonäöstä (Tolonen 2001b, 163-166, Välimaa 2001). Nuorten ulkonäkökeskeisyydestä kertoo myös se, että ulkonäkötekijät ovat yhä useammin motiivina nuorten liikunnan harrastamiselle. Hyvältä näyttäminen on suomalaisnuorten keskuudessa tärkein syy harrastaa liikuntaa. Liikuntaa kohtalaisen aktiivisesti harrastavista tytöistä 58 % piti ulkonäköä erittäin tärkeänä syynä liikunnan harrastamiselle (Vuori ym. 2006).

*Ulkonäköpaineilla* tarkoitetaan, että ihminen kokee oman ulkonäkönsä riittämättömäksi kulttuuristen ja esteettisten normien paineessa. Kulttuuriset ja esteettiset normit luovat painetta pyrkiä tiettyyn ruumiin muotoon, joten monet joutuvat painiskelemaan oman ruumiin rakenteen ja kauneusihanteen luoman ristiriidan parissa (Kuusinen 1993). Länsimaisissa kulttuureissa on tyypillistä, että etenkin naiset ovat huolissaan ulkonäöstään ja ruumiinkuvastaan (Heinberg ym. 1995).

Ulkonäköpaineet kohdistuvat nuorilla joko yksittäisiin ulkonäkötekijöihin tai kehoon kokonaisuutena. Välimaan (2001) havaintojen mukaan yleisimmin ulkonäköpaineet nousevat nuorten puheessa esiin etenkin keskusteltaessa ihannepainosta. Ulkonäköpaineet eivät kuitenkaan koske ainoastaan kehon painoa vaan ihmistä kokonaisuutena, kaikkea ulkonäössä ja sen esiintuomisessa. Paineet olla tietynlaisten normien ja ihanteiden mukainen ilmenee ulkonäön tarkkailemisena, vertailemisena itseään vallitseviin ihanteisiin ja muihin ihmisiin. Kehon muodon lisäksi ulkonäköpaineet koskevat esimerkiksi pukeutumista, hiustyyliä ja meikkausta (Jones 2001, Tolonen 2001a, Välimaa 2001). Nuorille on varsin tyypillinen ajatus siitä, että keho on muokattavissa halutunlaiseksi kovalla työllä ikään kuin projektina liikunnan, ruokavalion, vaatteitten ja meikkien avulla. Oma ulkonäön muokkaamiseen viitteitä ja ”ohjeistusta” antavat nuorisokulttuuri ja media (Jones 2001, Välimaa 1995).

Nuori käy jatkuvaa vertailua itsensä ja muiden välillä (Jones 2001, Välimaa ym. 2005), mikä kuuluu osana nuoren kasvuprosessiin (Aalberg & Siimes 2007). Tolosen (2001a) tekemän etnografisen tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaiset tytöt puhuivat muiden ruumiillisuudesta kriittisesti arvioiden. Koska nuori peilaa jatkuvasti itseään muihin, ajattelee hän olevansa itse saman kriittisen arvioinnin alaisena (Tolonen (2001a). Nuorille onkin tyypillistä katseiden kohteena olemisen tunne (Tolonen 2001b, 163-166, Välimaa 1995).

Koulukavereiden arviointi, katseet ja muut ihmiset koetaan nuorten keskuudessa ulkonäköön ja minäkuvaan vahvasti vaikuttavina tekijöinä (Lähde 2004, Dohnt & Tiggemann 2006, Ata ym. 2007, Clark & Tiggemann 2007). Jatkuva tarkkailuksi ja nähdyksi tuleminen aiheuttavat nuorissa työssä epävarmuuden tunteita, jotka liittyivät ulkonäköön ja ruumiillisuuteen liittyviin kulttuurisiin odotuksiin (Tolonen 2001b, 164-166). Nuoret ovat siksi erityisen herkkiä ikätovereidensa mielipiteille ja palautteelle (Mays & Orr 1996). Kriittinen, negatiivinen palaute ulkonäöstä tai kiusoittelu nuoruudessa voivatkin altistaa nuoren ulkonäköpaineille ja itsetunto-ongelmille (Heinberg ym. 1995, Stice & Whitenton 2002, Clark & Tiggemann 2007). Monet nuoret pelkäävät tulevansa kiusatuksi ulkonäkönsä, esimerkiksi ”vääränlaisen” pukeutumisen tai ruumiinrakenteensa vuoksi, ja siksi kokevat tarvetta vertailla itseään muihin sekä panostaa ulkonäköönsä (Lähde 2004).

#### **2.4 Kauneusihanteet, laihuuden ihannoiti ja laihduttaminen kulttuurissamme**

*Kauneusihanne* on kulttuurinen käsitys siitä, millainen keho on kaunis (Eco 2008). Kauneusihanteet ovat aina olleet osana ihmisten kulttuuria. Historiasta voidaan havaita aikakausia, joissa mielletään tietynlainen kehonkuva kauniiksi ja ihailuksi. Vartaloihanne ja kauneus liitetään yhteiskunnan normeihin ja arvostuksiin. Se, millaista ulkonäköä pidetään kulloinkin kauniina, on vaihdellut historiassa ja jokaisella ajalla on ihanteensa. Esimerkiksi aiemmin lihavuus oli kaunista, koska se merkitsi valtaa, vaurautta ja hyvinvointia. Jo renessanssin aikana naiset kiinnittivät huomiota hiuksiinsa, käyttivät kosmetiikkaa ja korostivat ruumistaan kultakoruilla sekä määrittelivät itse hovielämän muotisuuntauksia (Utrio 2001, 107-111, Eco 2008).

Tiedotusvälineiden luoma julkinen kuva kauneudesta sekä kulttuurinen tulkinta ruumiinkuvasta ovat vaikuttaneet nykyisten kauneusihanteiden syntyyn (Tolonen 2001a). Kulttuurissamme on vuosikymmenet yhä jyrkemmin *ihannoitu laihuutta* ja jopa vaadittu erityisesti naisten hoikkuutta ja kiinteyttä. Hoikkuus viestittää yhteiskunnassamme mahdollisuuksia, menestymistä, onnistunutta elämää ja kykyä kontrolloida itseään. Lihavuus puolestaan koetaan usein kontrolloinnin puutteena, laiskuutena, elämänhallinnan puuttumisena, epäonnistumisena tai luovuttamisena. Laihuusnormia kuvailee niin aikuisten kuin ikätovereiden ennakkoluuloinen suhtautuminen lihaviin ihmisiin sekä ikätovereiden syrjintä, jos ei ole laiha (Tolonen 2001a, Blowers ym. 2003, Lawrie ym. 2006). Nuorten käsityksiin laihuudesta ja lihavuudesta vaikuttavat yleistyneet länsimaisten kulttuurien normit, jotka korostuvat etenkin mediassa (Field ym. 1999, Halvarsson 2000, Stice & Whitenton 2002, Durkin & Paxton 2002, Blowers ym. 2003, Clay ym. 2005, Lawrie ym. 2006, Grabe ym. 2008).

Nuorten tyttöjen ajatukset kertovat kulttuurisen ihannekuvan kauneudesta olevan heille totta (Tolonen 2001a, Välimaa 1995). Tolosen (2001a) tekemän etnografisen tutkimuksen mukaan kulttuuriset ihanteet heijastuvat selvästi nuorten ulkonäköihanteisiin. Nuorten keskusteluissa nousi esille, että ihannekehon tulee olla laiha, hyvässä kunnossa, pieni, sievä, luonnollinen ja huoliteltu. Tyttöjen ihannekuvan mukaan tiettyjen ruumiinosien on oltava laihoja ja niihin kohdistetaan erityinen huomio (Tolonen 2001a). Kehon on oltava yhtäaikaaisesti naisellisen muodokas ja tietyistä kohdista laiha, mikä on kovin ristiriitaista ja luonnotonta (Lähde 2004). Tulkinta laihuuden ihannoinnista ilmenee tyttöjen keskuudessa esimerkiksi siten, että tyttöjen mukaan vartalo pitää peittää etenkin jos on lihava ja sitä tulisi esitellä jos on hyvin laiha. (Tolonen 2001a).

Tutkimustulokset osoittavat, että nuorten lihavuus ja ylipaino ovat merkittävästi yleistyneet viime vuosina. WHO-koululaistutkimuksen aineistojen mukaan nuorten painoindeksin keskiarvo on jatkuvasti noussut viimeisten vuosikymmenten aikana (Välimaa & Ojala 2004, Välimaa ym. 2005). Erityisen huolestuttavaa on, että pojat lihovat lihomistaan, mutta samaan aikaan osa tytöistä laihtuu entisestään (Ojala ym. 2006). Selitystä tähän voi hakea siitä, että nuorten lisääntyneen ylipainoisuuden myötä *lihomisen pelosta* on tullut nuorten suuri huolenaihe. Kulttuurinen paine hoikkuuteen onkin erityisesti nuorten tyttöjen ongelma, sillä tytöillä paine on suurempi kuin pojilla (Jones 2001, Stice & Whitenton 2002, Presnell ym. 2004, Ata ym. 2007). Toisaalta kun vertaisryhmä lihoo jatkuvasti, voivat nuoren omat

ulkonäköpaineet vähentyä tulevaisuudessa. Kun nuoren vertailun kohteina ovat muut nuoret, jotka ovat ylipainoisia, ei paine laihuuteen ole välttämättä enää niin vahva (Välimaa ym. 2005, Ojala ym. 2006).

Hesse-Biberin (1996) tutkimukseen osallistuneista tytöistä 77 % piti kulttuurisen mallin mukaista painoa ja kehoa halutumpana kuin lääketieteellisen mallin mukaista normaalipainoista kehoa. Kulttuuristen painoihanteiden on havaittu olevan yhteydessä syömishäiriöihin. Niillä tytöillä, jotka uskoivat kulttuuriseen kehon määritelmän olevan ihanteellinen, oli suurempi riski sairastua syömishäiriöihin kuin niillä, jotka pitivät lääketieteellisen mallin mukaista kehoa ihanteellisena (Hesse-Biber 1996, 81). Jatkuva painon tarkkailu, syömisen säännöstely, äärimmäinen itsensä tarkkailu ja laihuudenihannoiti koituvat kasvavalle ja kehittyvälle nuorelle vaaralliseksi ja johtavat helposti syömishäiriöihin (Monro & Huon 2005, Lawrie ym. 2006, Grabe ym. 2008).

Kansainvälisessä vertailussa suomalaiset tytöt pitävät itseään keskimääräistä yleisimmin lihavana (Välimaa ym. 2005). Nuoret tytöt kokevat yleisesti tyytymättömyyttä painoonsa, ja varsin moni normaalipainoinen, itsensä lihavaksi kokeva tyttö laihduttaakin puberteetin aikana (Välimaa 1995, Vereecken & Maes 2000, Välimaa & Ojala 2004, Välimaa ym. 2005, Ojala ym. 2006). Kokemus lihavuudesta voi riippua muun muassa vertaisryhmistä, koulukavereista ja ympäristöstä tulevista ihanteista (Ojala ym. 2003).

Laihuus ei yksin riitä määrittelemään kauneusihannetta vaan nuoret ovat määritelleet laihuutta ja hyvän näköistä ruumista tarkemmin. Laihuus on osa tietynlaista *fitness-kulttuuria*, joka saavutetaan ankaralla itsensä muokkaamisella, johon kuuluu niin liikunta kuin ruokavalio. Kehon kontrollointi ihanteellisen kehonkuvan saavuttamiseksi on nuorille tytöille tehtävä, josta ystävien kanssa keskustellaan ja jopa kilpaillaan (Tolonen 2001a). Fitness-kulttuurin ja laihuuden ihannoinnin vuoksi nuoret tytöt kokevat normaalin rasvamäärän kehossa ikään kuin ylimääräiseksi (Tolonen 2001a, Lawrie ym. 2006). Nuoret tytöt arvioivat itseään kehon rasvakudoksen mukaan ja jokainen nuori löytää itsestään häpeän aiheen, ”läskin” kohdan ruumiista, jonka paljastaminen on häpeällistä (Tolonen 2001a). Lähteen (2004) tutkimuksessa nuoret tytöt kertoivat vertailevansa ”läskejään” keskenään, usein kuitenkin aiheettomasti huolestuneina. Nuoret tuntevat itse olevansa lihavia, mutta kavereiden huolet mitättömistä läskeistä koetaan aiheettomia (Lähde 2004).



*Myös muoti on* yksi keskeinen syy siihen, miksi nuoret ihannoivat laihuutta (Tolonen 2001a). Laihat ihmiset sopivat nykyajan muotivaatteisiin ja näyttävät hyvältä niissä. Nuoret haluavat olla laihoja, jotta voivat käyttää muodinmukaisia vaatteita, sillä pukeutuminen on nuorille tärkeää (Tolonen 2001a, Lähde 2004). Ruumiin estetisoiminen on perinteisesti ollut kulttuurissamme naisena olemisen ydintä ja siksi myös naiseuden korostaminen on hyvin tärkeää nuorille tytöille. Naiseuteen liittyy tietynlainen hoikkuus ja yleinen käsitys on, että hoikka vartalo on kauniimpi ”koristella”. Nuoret tytöt pukeutuvat myös viehättääkseen poikia, mutta enemmän puhtaasti esteettisen huomion saavuttamiseksi (Ganetz 1995). Tolosen (2001b, 164-166) mukaan nuorten tyttöjen puheissa naiseutta määrittelevät juuri yksityiskohtaiset analyysit ruumiinosista, pukeutumisesta sekä tyyli- ja toimintakokonaisuuksista. Julkinen ruumiillisuuden tarkkailu kohdistuu nimenomaan yksityiskohtiin, muodinmukaisiin vaatteisiin ja ”tyylirikkoihin”, virheisiin pukeutumisessa ja ulkonäössä (Tolonen 2001b, 164-166).

Tolosen (2001a) tutkimuksen mukaan nuoret tytöt ovat kriittisiä suhteessa laihuuden ihannointiin ja tiedostavat myös itse yhteiskuntamme laihuusihannoinnin ja sen vaikuttavuuden. Silti tytöt kokevat, etteivät he voi välttää laihuusihannoinnin merkitystä omiin ajatuksiinsa (Tolonen 2001a). Vaikka tytöt tietävät, ettei liiallista laihuutta tulisi ihannoida, on median esittämien visuaalisten kuvien määrä niin suuri, että ne jättävät helposti muistijälkiä tyttöihin heidän tahtomattaankin (Näre 2002). Nuoret tytöt kokevatkin laihuusihannoinnin yleiseksi ihanteeksi ja paineeksi, josta muodostuu ikään kuin kulttuurinen ansa ja verkko, josta on vaikea päästä pois (Tolonen 2001a).

## **2.5 Tyytymättömyys kehonkuvaan ja ulkonäköön**

*Kehonkuva* eli body image on käsite, jolla tarkoitetaan ihmisen muodostamaa käsitystä omasta kehostaan ja ulkonäöstään (Thompson ym. 1999, 10). Nuoret tytöt suhtautuvat kaiken kaikkiaan varsin kriittisesti ja tyytymättömästi omaan kehonkuvaansa (Field ym. 1999, Stice & Whiteman 2002, Presnell ym. 2004). WHO -koululaistutkimuksen tuloksissa suomalaisista 13-vuotiaista tytöistä 77 % ja 15-vuotiaista 81 % halusi muuttaa jotain omassa kehossaan (King ym. 1996). Joka viides 15-vuotiaasta suomalaistyöstä ei ollut tyytyväinen ulkonäkönsä (Ojala & Välimaa 2001). Tyytymättömyys omaan ulkonäköön nuoruudessa on

havaittu kasvavan iän myötä ja se on suurimmillaan keskinuoruudessa (King ym. 1996, Durkin & Paxton 2002, Clay ym. 2005).

Tolosen (2001a) mukaan nuoret tytöt puhuvat yleisesti omasta kehostaan kriittisesti arvioiden. Tyytymättömyys omaan ulkonäköön ilmenee nuorten keskuudessa etenkin tarkasteltaessa painoa, mutta myös koko olemus tai tietty ruumiinosa voi aiheuttaa tyytymättömyyttä (Jones 2001, Tolonen 2001b, 163-186, Lawrie ym. 2006). Haastattelututkimusten mukaan nuoret käsittelivät usein ulkonäköään puutteiden kautta ja monet nuorista kokivat, että aina voisi olla kauniimpi tai laihempi (Lähde 2004, Välimaa 2001). Tyytymättömyyttä omaan ulkonäköön kuvastaa Tolosen (2001b, 183) mukaan nuoren pyrkimys päästä johonkin muuhun tilaan kuin missä nyt eletään. Myös kulttuuriin kuuluva laihuuden ihannointi lisää aiempien tutkimusten mukaan kehonkuvan tyytymättömyyttä (Durkin & Paxton 2002, Presnell 2004, Clay ym. 2005, Lawrie ym. 2006, Grabe 2008).

Nuoruuden kehitykseen liittyy usein häpeän tunteita omaa kehoa kohtaan (Kosonen 1997, Tolonen 2001b, 173). Oman kehon häpeäminen uhkaa nuoren myönteisiä kokemuksia itsestään, mikä lisää tyytymättömyyden tunnetta omaa kehonkuvaansa kohtaan. Häpeä omasta kehosta sekä muiden katseen kohteena olemisen tunne korostuvat tilanteissa, joissa joutuu olemaan esillä. Esimerkiksi koulun liikuntatunnit koetaan usein ahdistavaksi ja häpeälliseksi, nähdyksi tulemisen sekä oman kehon käyttämisen vuoksi (Kosonen 1997). Vapaa-ajan liikuntaharrastuksen on sitä vastoin tutkittu vaikuttavan oman kehonkuvan kokemiseen positiivisemmin. Vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavat nuoret ovat yleisemmin tyytymättömämpiä omaan kehonkuvaansa kuin aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret (Ojala & Välimaa 2001). Liikunnan harrastus näyttäisi siis lisäävän itseluottamusta ja vaikuttavan myönteisesti mielialaan. Liikunnalla voi siksi olla suurikin merkitys oman kehonkuvan ja ulkonäön tyytyväisyyteen (Vuori 2005).

### 3 NUORET TYTÖT MEDIAMAAILMASSA

Tässä kappaleessa kuvaan mitä tarkoitan käsitteellä *media* tässä tutkimuksessa. Lisäksi tarkastelen nuorten median käyttöä arjessa. Lopuksi tarkastelen aiempien tutkimustulosten valossa, miten median on todettu vaikuttavan nuorten tyttöjen ajatuksiin omasta ulkonäöstään ja ulkonäköihanteista sekä mikä on median rooli ulkonäköpaineiden tuottamisessa.

#### 3.1 Media käsitteenä

Sana *media* on alun perin lähtöisin latinankielisestä sanasta *medium*, joka merkitsee laajasti ilmaisun tapaa ja sitä sosiaalista yhteyttä, jossa ilmaisu on tuotettu, esitetty ja vastaanotettu. Sittemmin medially on tarkoitettu joukkoviestinnän teknisiä välineitä eli viestimiä (Kotilainen 1999). Sanalla *media* tarkoitetaan nykyisin sekä yksittäistä joukkoviestinnän välinettä että joukkoviestintää kokonaisuutena (Kantola ym. 1998).

Länsimaisen kulttuurin mukaiset kauneusihanteet ja laihiudenihannointi näkyvät mediassa, kuten muotilehdissä sekä television ja lehtien mainoksissa. Myös Internetissä on runsaasti aineistoa ja sivustoja kauneudesta, muodista, julkisuuden henkilöistä ja laihiuden ihannoinnista. Internet on erityisesti nuorison suosiossa ja Internetin osuus nuorten median käytöstä on varsin suuri (Kangas ym. 2008). Internetin kuvagallerioiden käyttö on yleistä nuorten, etenkin tyttöjen, keskuudessa. Internetin lisääntyneen käytön myötä nettikiusaamisesta on tullut yleistynyt ilmiö ja vajaa kolmannes nuorista on kokenut tullessa kiusatuksi. Yleisin kiusaamisen muoto Internetissä on pilkkaavat kommentit, jotka kohdistuvat erityisesti ulkonäköön (Mustonen & Peura 2007).

Tutkimuksessani tarkastelen tiedotusvälineiden antamaa visuaalista kuvaa kokonaisuudessaan, käyttäen termiä *media*. Pyrin luomaan kokonaiskuvaa siitä, millainen merkitys mediassa nähdyllä kuvilla ja ulkonäköihanteilla on nuorten omiin käsityksiin omasta ulkonäöstään, joten keskityn työssäni erityisesti median esittämiin kuviin. Jotta tutkimukseeni osallistuvien nuorten olisi mahdollisimman helppo ymmärtää tutkimuskysymykseni, kutsun työssäni joukkotiedotusvälineiden laajaa kokonaisuutta ja niiden esittämiä kuvia yksinkertaistettuna mediaksi.

### 3.2 Nuoret median käyttäjinä

Median rooli on elämässämme kasvanut merkittävästi. Medioituminen on tapahtunut etenkin 90-luvun aikana, jolloin etenkin viihde-elektroniikan osuus kodeissa lisääntyi merkittävästi (Noppari 2003, Kangas ym. 2008). Finnpanel (2009) -tutkimuksen mukaan lähes jokaisessa kotitaloudessa on nykypäivänä televisio. Viestintäviraston (2008) tutkimuksen mukaan 98 %:lla suomalaisperheistä on tietokone ja näistä kotitalouksista Internet-yhteys on 98 %:lla. Nopparin (2003) tekemässä tutkimuksessa lapset ja nuoret ovat perheiden aktiivisimpia median käyttäjiä. Nuoret rakentavat aktiivisesti oman mediatodellisuutensa valitsemalla mediatarjonnasta tietyt televisiosarjat, elokuvat ja musiikin. Nuoret kartoittavat ja testaavat jatkuvasti vaihtoehtoisia tapoja käyttää viestintävälineitä ja heidän arkensa on täynnä mediaa (Noppari 2003, Kangas ym. 2008).

Tilastokeskuksen (2008) tutkimuksen mukaan 10–24 -vuotiaat käyttävät aikaa eri viestintävälineiden parissa keskimäärin lähes 8 tuntia vuorokaudesta (Taulukko 1). Taulukossa 1 on esitetty sekä sähköisen että graafisen viestinnän osuudet prosentteina. Sähköisen viestinnän osuus nuorten median käytöstä on 85 % eli 6 tuntia 42 minuuttia päivässä ja graafisten viestinten vain 15 % eli vain reilu tunti päivässä (Tilastokeskus 2008). Seuraavaksi tarkastelen tutkimukseni ikäryhmän 13 - 16 -vuotiaiden nuorten mediankäyttöä tarkemmin.

**Taulukko 1.** Joukkoviestinten kulutusosuudet vuonna 2008 suomalaisten 10–24 -vuotiaiden nuorten keskuudessa (%) (Tilastokeskus 2008).

Aikakauslehdet	3 %
Sanomalehdet	3 %
Ilmais- ja noutolehdet	1 %
Kirjat	8 %
<b>Graafiset viestimet yhteensä</b>	<b>15 %</b>
TV	36 %
Radio	17 %
Video & DVD	4 %
Äänitteet	11 %
Internet	17 %
<b>Sähköiset ja tallenneviestimet yhteensä</b>	<b>85 %</b>
<b>Yhteensä h/vrk</b>	<b>7,8</b>

Internet on noussut keskinuoruuttaan elävien suomalaisnuorten suosituimmaksi ja tärkeimmäksi viestintävälineeksi. Etenkin juuri 13–18 -vuotiaat ovat Internetin suurkuluttajia ajankäytön mittareilla laskettuna. Nuoret käyvät netissä monta kertaa päivässä ja viihtyvät siellä useita tunteja kerrallaan. Internetiä käyttää 13–16 -vuotiaista nuorista 99 % eli lähestulkoon kaikki (Kangas ym. 2008). Salasuon (2007) tutkimuksen mukaan myöhäisnuoret 15–24 -vuotiaat viettävät Internetissä jo keskimäärin 10 tuntia päivässä. Päivittäin tietokonetta käyttää 61 prosenttia 13 – 14 -vuotiaista tytöistä ja 71 prosenttia 15 -vuotiaista ja sitä vanhemmista tytöistä (Viestintävirasto 2008). Salasuon (2007) tutkimusaineistosta nousi esiin kolme suurta toimintoa tietokoneen parissa ylitse muiden: irkkaaminen, IRC-Galleria ja pelaaminen. IRC-Galleria on suomalainen WWW-palvelu, johon Internetin käyttäjät voivat lisätä kuvia ja tietoja itsestään. Muut rekisteröityneet käyttäjät voivat kommentoida toisten kuvia. Pikaviestipalvelut ovat myös nuorten suosiossa ja niitä on käyttänyt jo kaksi kolmesta 15–24 -vuotiaasta. Chattailua harrastaa peräti joka toinen 15–24 -vuotiaista (Salasuo 2007).

Vaikka nuorten Internetin käyttö on ohittanut television katselun ajassa mitattuna, ovat nuoret edelleen aktiivisia television katselijoita. Televisiota katselee 97 prosenttia 13–16 -vuotiaista nuorista. Mainontaan nuoret suhtautuvat kaiken kaikkiaan varsin positiivisesti, nettimainontaa lukuun ottamatta. Television ja muu mainonta ei koeta lainkaan huonona asiana, kun taas Internetin mainontaa pidetään häiritsevänä ja tungettelevana (Kangas ym. 2008).

Aikakauslehdet ovat osa nuorten, erityisesti tyttöjen, media-arkea. Luukkaan ym. (2001) tutkimuksen mukaan aikakauslehtiä ilmoitti lukevansa vähintään kerran viikossa jopa 84 prosenttia 13–15 -vuotiaista tytöistä. Yleisimmin nuoret lukevat yleisaikakauslehtiä, asiakaslehtiä ja nuortenlehtiä. Nuorille suunnattujen lehtien aktiivisin lukijakunta ovat juuri 13–15 -vuotiaat tytöt, joista peräti 95 % ilmoitti lukevansa nuortenlehtiä. Nuorille tarkoitettujen aikakauslehdet ovatkin pääasiassa tyttöjenlehtiä (Luukka ym. 2001). Nuoret lukevat aikakauslehtiä noin kolme tuntia viikossa. Suosituimmat lehdet 12–17 -vuotiaiden keskuudessa on Aku Ankka, Suosikki, Demi ja 7 päivää. Vaikka verkkolehtien lukeminen on nykyään mahdollista, nuorten mediaelämässä paperista lehteä pidetään ylivoimaisena ja harva on valmis lukemaan niitä verkossa. Sanomalehtiä sen sijaan luetaan yhä useammin myös verkossa (Kangas ym. 2008).

Nuorilla on tapana käyttää eri viestintävälineitä yhtäaikaaisesti. Esimerkiksi heti koulusta kotiin päästyä laitetaan sekä televisio että tietokone päälle (Kurkela 2002). Yhä useammalla

nuorella on televisio ja tietokone omassa huoneessaan, mikä mahdollistaa eri viestinten käytön yhtäaikaaisesti ja on muuttanut nuorten median käyttöä itsenäisemmäksi. Nuoret voivat omassa huoneessaan katsella televisiosta ja Internetistä mitä itse haluavat ilman vanhempien hyväksyntää. Tämän vuoksi nuorten itsensä tulisi oppia mediakriittisiksi (Noppari 2003, Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 34).

Vanhempien vastuulla kasvattajina on opastaa lapsilleen mediakriittisyyttä. Nuoret ja heidän vanhempansa ovat kuitenkin eroteltavissa eri mediasukupolviin suhteessa median käyttöön. Nykyiset mediasukupolven nuoret käyttävät aktiivisesti useita viestintävälineitä eivätkä kaipaa mediahiljaisuutta niin kuin heidän vanhempansa. Osa vanhemmista on jopa huolissaan nuorten jatkuvasta median käytöstä (Noppari 2003). Vaikka median käyttö on yleistä, näyttää siltä, että media kaikkine muotoine tulee yhä tärkeämmäksi osaksi ihmisten arkea tulevaisuudessa. Vanhempien voi olla vaikea ymmärtää lastensa median käyttöä sekä pysyä mukana medioiden kehityksen myötä, joten mediakasvatus voi olla vanhemmille hyvin haasteellista (Kurkela 2002).

Median lukutaidon ja mediakriittisyyden opetus on myös yhtenä aihekokonaisuutena yläkoulun opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2004). Opetushallituksen (2004) opetussuunnitelman perusteiden mukaan opetuksessa tulisi kehittää tärkeitä tiedonhankintaan ja sen soveltamiseen liittyviä taitoja. Myös terveystiedon opetuksen yhtenä tavoitteena on, että oppilas oppii arvioimaan ympäristön, elämäntavan ja kulttuurin sekä median merkitystä turvallisuuden ja terveyden näkökulmasta. Tämä tarkoittaa, että koulun tulee olla vahvasti osallisena lasten ja nuorten mediakasvatuksessa (Opetushallitus 2004).

### **3.3 Ulkonäön rooli mediamaailmassa**

Kun tarkastellaan nuorten käsityksiä kehonkuvastaan, merkityksellisessä roolissa käsitysten muodostumisessa ovat erilaiset julkiset kuvat, kuten tietynlaisia vartaloita esittävät kuvat lehdissä ja tv-ohjelmissa. Juuri julkisissa ja ”globaaleissa” tiedotusvälineissä esitetyt kehonkuvat ja sukupuoli-ihanteet muokkaavat suhdetta kehoon ja sen arvottamiseen yhteiseksi koko länsimaiselle kulttuurille. Suhde ruumiillisuuteen ja kehoon rakentuu toisaalta myös alakulttuureissa sekä paikallisesti puheessa ja toiminnassa, esimerkiksi koulu-

instituution ja yhteisön välittämänä (Bordo 1993, 245-265, Tolonen 2001b, 163-166, Välimaa 2001).

Media läpäisee nuorten arkea siinä määrin, että median kasvatusvaikutusta voi pitää hyvin mahdollisena (Herkman 2007, 39). Media vaikuttaa herkimmin silloin, kun sen viestit osuvat identiteetin hauraalle tai aralle alueelle, minän epävarmoihin puoliin (Mustonen 1996). Nuori ei kuitenkaan välttämättä tietoisesti kopioi suoraan näkemäänsä mediasta vaan media voi tuottaa ulkonäkömalleja, joita nuori pikkuhiljaa pitää normaaleina ja hyväksyttävänä (Martsola & Mäkelä-Rönnholm 2006, 65). Esimerkkeinä tästä on median esittämä laihuuksihanne ja anorektinen kehonkuva, joka voi pikkuhiljaa muotoutua nuorelle hyväksyttäväksi ja normaaliksi kehonkuvaksi (Hesse-Biber 1996). Toisaalta nuoret tytöt ovat myös kriittisiä mediaa kohtaan, kokeilevat erilaisia tyylejä ja luovat identiteettiään (Oinas 2001).

Nykyään etenkin televisio on erityisen vaikuttava tiedotusväline. Televisiota on historiassa alun perin jopa pelätty ja pidetty uhkana, etenkin lapsiin ja nuoriin kohdistuvana haittana, jota on tutkittu paljon (Mustonen 1996). Television merkitystä nuoren kehonkuvan muodostumiseen on vaikea arvioida tarkoin, mutta muun muassa Hargreaves ja Tiggemann (2003) ovat tutkimuksessaan havainneet laihuuksihanteita esittävän median kuten tv-ohjelmien lisäävän nuorten 15–17 -vuotiaiden tyttöjen halua laihtua. Laihuuden ihannoinnin ja lihavuuden yleistymisen myötä televisiossa on myös alettu esittää yhä enemmän erilaisia laihdutusohjelmia. Populaarikulttuurissa laihduttamisohjelmissa keskitytään yleensä pelkästään ulkomuodon parantamiseen, ja harvoin mainitaan ylipainon terveydellisiä riskejä sekä laihduttamisen hyötyjä terveydelle (Välimaa ym. 2005).

Lähteen (2004) tekemän tutkimuksen mukaan nuorison suosimat artistit ja esikuvat sekä muut julkisuuden hahmot ovat nuorten ihailun kohteita ulkonäköaisoissa. Nuoret kertoivat kokevansa ”julkkiksilla” olevan vaikutusta omaan pukeutumiseen ja ulkonäön muokkaamiseen sekä koko kehonkuvaansa. Huolestuttavaa on, että nämä nuorten idoleinaan pitämät televisiosarjojen näyttelijät, musiikkivideoiden tanssijat ja laulajat ovat pääasiassa hyvännäköisiä, kauniita ja täydellisiä hahmoja (Lähde 2004).

Myös lehdet välittävät kulttuurimme mukaista kauneuskäsitystä ja laihuuksihannetta. Samat lehdet, jotka kertovat nuorille tytöille laihduttamisen vaaroista, esittävät muissa jutuissaan

samoja anorektisen laihoja kuvia kuin muutkin lehdet. Esimerkiksi muotibisnes ja mainonta ruokkivat laihuuden ihannointia (Välimaa 2001). Laihuusihanteita noudattavien mainosten katselu lisäsi kokeellisissa olosuhteissa nuorten tyytymättömyyttä omaa kehonkuvaa kohtaan (Hargreaves & Tiggemann 2003, Groesz ym. 2002). Myös nuoret itse tiedostavat mainonnan ruokkivan vääristyneitä ihanteita, sillä mainoksissa esiintyy lähestulkoon aina pelkästään kauniita ja laihoja ihmisiä (Lähde 2004).

### **3.4 Nuoret tytöt toimijoita median maailmassa**

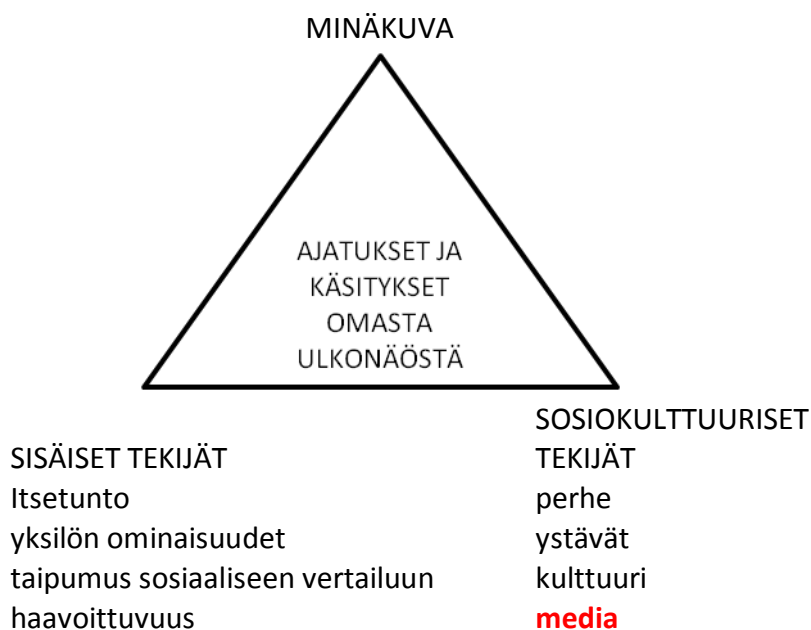
Nuorille ulkonäkö on varsin merkittävä osa identiteettiä. On toki olemassa nuoria, joille ulkonäkö ei ole merkityksellistä, mutta valtaosa nuorista tytöistä kokee ulkonäköasiat tärkeäksi osaksi elämäänsä (Välimaa & Ojala 2004). Median on katsottu olevan keskeinen vaikuttaja ja viitteitä antava tekijä nuoren ulkonäkökäsitysten muodostumisessa (Välimaa 1995). Nuoret tytöt käyttävät paljon aikaa ja rahaa ulkonäköönsä, muun muassa meikkeihin ja vaatteisiin median tarjoamien naisihanteiden johdattamina (Oinas 2001).

Yhteiskuntatieteiden näkökulmasta tutkimusten kohteena olevat lapset ja nuoret helposti kuvataan median vallankäytön kohteina. Tyttö tutkimuksen piirissä on kuitenkin kiinnitetty huomiota siihen, miten tytöt voivat myös rakentaa minuuttaan ikään kuin toimijoina. Tytöt kokeilevat mahdollisia identiteettejä ja etsivät aktiivisesti mielenkiinnonkohteita, arvoja, ajatuksia ja ideoita mediasta (Oinas 2001, Kangas ym. 2008). Esimerkiksi Internetissä nuoret rakentavat identiteettiään erilaisissa yhteisöissä, areenoissa ja kuvagallerioissa, joissa he voivat kokeilla erilaisia rooleja. Nuoria ei siis voida pelkästään pitää passiivisina median vastaanottajina, ikään kuin kaupallisen mainonnan, manipuloinnin ja median uhreina, sillä ovathan lapset ja nuoret median parissa aktiivisia ja osaavia toimijoita, jotka kriittisesti säätelevät omaa mediasuhdettaan (Oinas 2001, Valkonen ym. 2005).

Nuoren käsitystä omasta ulkonäöstään sekä ulkonäön merkityksestä muokkaavat monet ympäristötekijät. Siihen, mitä nuori omasta ulkonäöstä ajattelee vaikuttavat esimerkiksi perhe, ystävät, harrastukset, kokemukset, kulttuuri sekä yhtenä tekijänä media ja sen luomat kauneusihanteet. Näitä ympäristötekijöitä voidaan yhdessä kutsua sosiokulttuurisiksi tekijöiksi (Kuvio 1) (Durkin & Paxton 2002, Presnell ym. 2004, Hamilton ym. 2006, Ata ym. 2007, Clark & Tiggemann 2007, Trampe ym. 2007).



Yksilön omat käsitykset yhdessä sosiokulttuuristen tekijöiden kanssa vaikuttavat siihen, miten nuori median ”viestejä” lukee, käsittelee ja omaksuu. Nuoren omat sisäiset tekijät kuten itsetunto vaikuttaa siihen, millaisena nuori itsensä näkee. Median merkitystä on pyrittävä arvioimaan yksilöllisten ominaisuuksien puitteissa, koska media on kaiken kaikkiaan vain yksi ympäristötekijä vaikuttamassa muiden sosiokulttuuristen ja sisäisten tekijöiden joukossa. Nuori luo kuvaa omasta ulkonäöstään ympäristöstä tulevien sosiokulttuuristen tekijöiden keskellä yksilöllisten tekijöiden, kokemusten ja käsitysten kautta (Kuvio 1) (Durkin & Paxton 2002, Presnell ym. 2004, Hamilton ym. 2006, Ata ym. 2007, Clark & Tiggemann 2007, Trampe ym. 2007). Kohdistan tämän tutkimukseni nimenomaan median esittämien kuvien sekä kauneus- ja ulkonäköihanteiden merkitysten arvioimiseen.



**Kuvio 1.** Sisäiset tekijät ja sosiokulttuuriset tekijät vaikuttavat yhdessä käsitykseen omasta ulkonäöstä. Media on yhtenä vaikuttavana tekijänä (Mukaiillen Durkin & Paxton 2002, Presnell ym. 2004, Hamilton ym. 2006, Clark & Tiggemann 2007 ja Trampe ym. 2007).

### 3.5 Median merkitys nuorten tyttöjen ajatuksissa ulkonäöstä

Ulkonäöllä on suuri merkitys nuorten tyttöjen elämässä, joten ulkonäkökeskeisyys, ulkonäköhuolet ja hyväksytyksi tuleminen tarve ovat nuoren tytön arkipäivää. Useiden tutkimusten tulokset osoittavat, että monet sosiokulttuuriset tekijät liittyvät vahvasti toisiinsa kun tarkastellaan nuorten ulkonäkökeskeisyyttä ja tyytymättömyyttä omaan ulkonäköön. Kyse on nuorten tyttöjen ulkonäkökulttuurista, joka vahvistuu kun katsotaan ulkonäköön keskittyviä tv-ohjelmia, luetaan ulkonäköön liittyviä lehtiä ja keskustellaan kavereiden kanssa ulkonäköihanteista (Jones 2001, Jones ym. 2004, Clay ym. 2005, Clark & Tiggemann 2007).

Sosiokulttuuristen ihanteiden omaksumisen on tutkittu vaikuttavan vahvasti nuorten tyttöjen ajatuksiin omasta ulkonäöstään. Vaikka sosiokulttuuriset tekijät yhdessä muokkaavat nuoren tytön ajatuksia ulkonäöstään, on aiemmin tutkittu myös yksittäisen sosiokulttuurisen tekijän vaikutuksia ulkonäkö-ajatuksiin. Yksittäisistä sosiokulttuurisista tekijöistä etenkin kavereiden ihanteilla ja asenteilla on suuri merkitys nuoren tytön käsityksiin omasta ulkonäöstään ja ulkonäön merkityksestä (Jones ym. 2004, Ata ym. 2007, Clark & Tiggemann 2007). Tarkasteltaessa sosiokulttuurisista tekijöistä nimenomaan mediaa yksityiskohtaisemmin, etenkin musiikkivideoiden (Borzekowski ym. 2000, Tiggemann & Slater 2004), lehtikuvien ja mainosten katselemisen (Durkin & Paxton 2002, Hargreaves & Tiggemann 2003, Jones ym. 2004, Clay ym. 2005, Monro & Huon 2005) on havaittu lisäävän ulkonäkökeskeisyyttä ja tyytymättömyyttä omaa ulkonäköä kohtaan nuorten tyttöjen keskuudessa.

Median vaikutuksia nuorten tyttöjen kehonkuvan kokemiseen on tutkittu runsaasti kokeellisin menetelmin altistamalla nuoret median kuville (mm. Durkin & Paxton 2002, Tiggemann & Slater 2004, Monro & Huon 2005, Hamilton ym. 2006, Trampe ym. 2007). Aiemmat tutkimukset käsittelevät etenkin lyhytaikaisia medialle altistumisia ja niiden mahdollista osuutta esimerkiksi kehonkuvaan tyytymättömyyteen tai laihuuden ihannointiin. Pitkäaikaistutkimuksia on tehty hyvin vähän, mutta ainakin Hargreaves ja Tiggemann (2003) ovat tutkineet ulkonäköön liittyvien tv-mainosten vaikutuksia nuoriin nimenomaan pidemmällä aikavälillä. Tutkimuksessa käy ilmi, että ulkonäköön liittyviä mainoksia katsoneilla nuorilla tytöillä oli selvästi tyytymättömämpi kuva omasta ulkonäöstään vielä kaksi vuotta kokeen jälkeen verrattaessa tyttöihin, jotka olivat katselleet muita kuin ulkonäköön liittyviä mainoksia. Etenkin 15 -vuotiaat, kaikista vahvimmin negatiivisia

vaikutteita omaksuvat tytöt, kokivat tyytymättömyyttä ja ilmaisivat vahvimmin halua laihtua vielä kahden vuoden kuluttua ulkonäköön liittyvien mainosten katselemisesta (Hargreaves & Tiggemann 2003).

Hargreavesin ja Tiggemannin (2003) mukaan aiheesta tarvitaan kuitenkin lisää pitkäaikaistutkimuksia tuomaan esille muita mahdollisia median ulkonäköihanteiden omaksumisen seurauksia. Lyhytaikaisia kokeellisia tutkimuksia medialle altistumisesta on enemmän ja seuraavaksi esittelen nimenomaan lyhytaikaistutkimusten tuloksia ja havaintoja sosiokulttuuristen ulkonäköihanteiden omaksumisesta ja niiden merkityksestä nuorten tyttöjen ajatuksiin ulkonäöstään.

### **3.5.1 Yksilölliset erot ulkonäköihanteiden omaksumisessa**

Useat tutkimukset ovat todenneet, että nuoren *yksilölliset piirteet* vaikuttavat median esittämien kuvien sisäistämiseen. Tutkimustulokset osoittavat, että jokainen nuori toimii yksilönä mediamaailmassa ja reagoi median kuviin omalla tavallaan. Vaikka kaikki nuoret altistuvat välttämättäkin median esittämille kuville, kaikki nuorista ei kuitenkaan koe median luomia ulkonäköihanteita painostavina. Yksilölliset erot tulee ottaa huomioon etenkin kun vertaillaan mediakuville altistumisen yhteyksiä kehonkuvan tyytymättömyyteen, laihuuksihannoinnin omaksumiseen, kehonkuvan vertailutaipumukseen ja masentuneisuuteen (King ym. 1998, Durkin & Paxton 2002). Kokeellisten tutkimusten tulokset osoittavat, että vaikka media-altistus oli sama tutkimusten kaikille osallistujille, kaikki eivät omien arvioidensa mukaan koe yhtä suurta kehonkuvan tyytymättömyyttä tai ahdistusta omasta ulkonäöstään altistuskokeen jälkeen. Se, mitkä tekijät tarkalleen vaikuttavat median esittämien kuvien sisäistämiseen ja omaksumiseen on vielä tutkimustulosten mukaan epäselvää ja aiheesta toivotaan lisää tutkimuksia (King ym. 1998, Durkin & Paxton 2002, Monro & Huon 2005, Hamilton ym. 2006, Trampe ym. 2007).

Aikaisemmat tutkimukset ovat selvittäneet yksilöllisistä piirteistä muun muassa itsetunnon, yleisen tyytymättömyyden kehonkuvaan, kehon painon ja oman kehon esineellistämistäipumuksen merkitystä median esittämien kuvien omaksumiseen, kuitenkin ristiriitaisin tuloksin (Durkin & Paxton 2002, Blowers ym. 2003, Monro & Huon 2005, Hamilton ym. 2006, Ata ym. 2007, Harper & Tiggemann 2008, Knauss ym. 2008). Useat

tutkimukset ovat todistaneet tyttöjen altistuvan median ulkonäköihanteiden haittavaikutuksille vahvemmin kuin poikien (mm. Jones 2001, Presnell ym. 2004, Ata ym. 2007, Knaus ym. 2008), mutta *sukupuolen* lisäksi muita yksilöllisiä tekijöitä tai piirteitä ei ole vielä vahvasti osoitettu vaikuttavan median ulkonäköihanteiden omaksumiseen.

Aiemmissä tutkimuksissa on pohdittu myös *iän merkitystä* tyttöjen haavoittuvuudelle ulkonäköasioissa. Jo hyvin nuorten tyttöjen on havaittu omaksuvan median kauneusihanteet (Leppänen ym. 2005). Sosiokulttuuristen tekijöiden, kuten median ja kavereiden merkitys kehonkuvan tyytyväisyyden kehitykseen näyttää alkavan jo hyvin nuorilla, 5–8 -vuotiailla tytöillä. Viimeistään kouluun mennessä tytöt näyttävät elävän kulttuurissa, jossa kaverit ja media välittävät kauneus- ja laihuusihannointia tavalla, joka vaikuttaa negatiivisesti itsetunnon ja kehonkuvan kehittymiseen (Dohnt & Tiggemann 2006). Kun tarkastellaan iän merkitystä median ulkonäköihanteiden omaksumisessa, vanhemmat tytöt näyttävät olevan nimenomaan ulkonäköihanteiden vuoksi merkittävästi tyytymättömämpiä omaan kehonkuvaansa kuin nuoremmat (Durkin & Paxton 2002, Clay ym. 2005). Tyttöjen tietoisuus sosiokulttuuristen asenteiden merkityksestä yleisiin ulkonäköihanteisiin, taipumus näiden asenteiden omaksumiseen sekä oman ulkonäön vertailu median malleihin lisääntyivät aina iän myötä 11–16 -vuotiailla tytöillä. Itsetunto ja tyytyväisyys omaan kehonkuvaan laskivat 11 -ikävuodesta aina 15 -ikävuoteen asti. Syy siihen, miksi juuri noin 15 -vuotiaat tytöt näyttävät olevan tyytymättömämpiä kehonkuvaansa kuin nuoremmat tytöt on selitetty sillä, että sosiokulttuuristen ulkonäköasenteiden tietoisuus, asenteiden omaksuminen sekä median malleihin vertailu ovat suurimmillaan ja itsetunto matalimmillaan juuri keskinuoruudessa (Durkin & Paxton 2002, Clay ym. 2005)

### **3.5.2 Median merkitys ulkonäkökäsitysten muodostumisessa**

Tutkimusten mukaan nuorille tytöille sosiokulttuurisista ulkonäköihanteista juuri laihuusihanne on vahvimpia omaksuttuja ihanteita, jonka vuoksi paine hoikkuuteen korostuu tyttöjen keskuudessa. Tytöille painostusta laihuuteen aiheuttavat monien muiden sosiokulttuuristen tekijöiden lisäksi ennen kaikkea juuri median ulkonäköihanteet (Tiggeman ym. 2000, Blowers ym. 2003, Tiggemann 2003, Lawrie ym. 2006). Esimerkiksi Blowersin ym. (2003) tekemässä tutkimuksessa muut sosiokulttuuriset tekijät, kuten kaverit ja perhe eivät vaikuttaneet yhtäläillä nimenomaan laihuutta ihannoiviin asenteisiin kuin media.

Lawrien ym. (2006) kyselytutkimuksessa 9–14 -vuotiaat tytöt kokivat median vaikuttavan ulkonäköasioissa ennen kaikkea haluun olla laihempi. Lisäksi median luoma paine olla hyvin laiha on tutkittu olevan yhteydessä kehonkuvan tyytymättömyyteen ja sosiaaliseen vertailuun nuorilla tytöillä. Median luomat ulkonäköpaineet keskittyvät siis useiden tutkimusten mukaan eritoten *laihuusihanteesta johtuviin paineisiin* (Tiggeman ym. 2000, Blowers ym. 2003, Tiggemann 2003, Tiggemann & Slater 2003, Lawrie ym. 2006). Tutkimusten perusteella kehonkuvan tyytymättömyyden vähentämiseksi olisikin tärkeää kohdistaa interventiot nimenomaan laihuusihanteen omaksumisen ja kehonkuvan vertailun vähentämiseksi, sillä juuri nämä aiheuttavat suurimmassa määrin ulkonäköpaineita ja tyytymättömyyttä nuorille tytöille (King ym. 1998, Durkin & Paxton 2002, Blowers ym. 2003).

Jones ym. (2004) tarkastelee tutkimuksessaan kolmen eri ulkonäkökulttuurin muuttuvan tekijän: ulkonäkölehtien lukemisen, ulkonäöstä keskustelun ystävien kanssa ja ikätovereiden kritiikin, sekä yksilön painoindeksin (BMI) yhteyttä *ulkonäköihanteiden omaksumiseen ja ulkonäkökeskeisyyteen*. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ne tytöt, jotka lukivat ulkonäköaiheisia lehtiä, olivat myös useimmiten sellaisissa kaveriporukoissa, joissa kiinnitettiin enemmän huomiota ulkonäköön ja huolehdittiin ulkonäöstä ja oltiin keskusteluissa *ulkonäkökeskeisiä*. Vaikka yhteys median ideaalisten kuvien omaksumisen ja muiden muuttuvien tekijöiden (ulkonäköön liittyvien lehtien lukemisen, ikätoverien kritiikin ja BMI:n) välillä oli havaittavissa, ulkonäöstä keskustelu kavereiden kanssa oli kaikista voimakkaimmin yhteydessä median ihannekuvien *sisäistämiseen* (Jones ym. 2004). Myös Clarkin ja Tiggemannin (2007) tutkimuksessa ilmeni vastaavanlaisia tuloksia, joiden on tulkittu johtuvan siitä, että kavereiden keskusteluissa tulee esille nuorille itselleen ajankohtaisia asioita verrattuna median moninaisiin ja eri kohderyhmille suunnattuihin aiheisiin. Tämän vuoksi kavereiden antama merkitys ulkonäölle on todettu muokkaavan nuorten omia käsityksiä ulkonäöstään (Clark & Tiggemann 2007).

Mediassa ja nuorten tyttöjen keskusteluissa vallitsevan ulkonäkökulttuurin on todettu vahvistavan tyttöjen *tyytymättömyyttä omaa ulkonäköä kohtaan* (Jones ym. 2004, Clark & Tiggemannin 2007). Jonesin ym. (2004) tutkimuksessa ulkonäköön liittyvien lehtien lukeminen ja ulkonäöstä keskustelu kavereiden kanssa oli myös median ihannekuvien omaksumisen kautta epäsuorassa yhteydessä kehonkuvan tyytymättömyyteen. Lisäksi ikätovereiden kritiikki ja BMI oli sekä epäsuorassa (median ihannekuvien omaksumisen kautta) että suorassa yhteydessä kehonkuvan tyytymättömyyteen. Median ihannekuvien

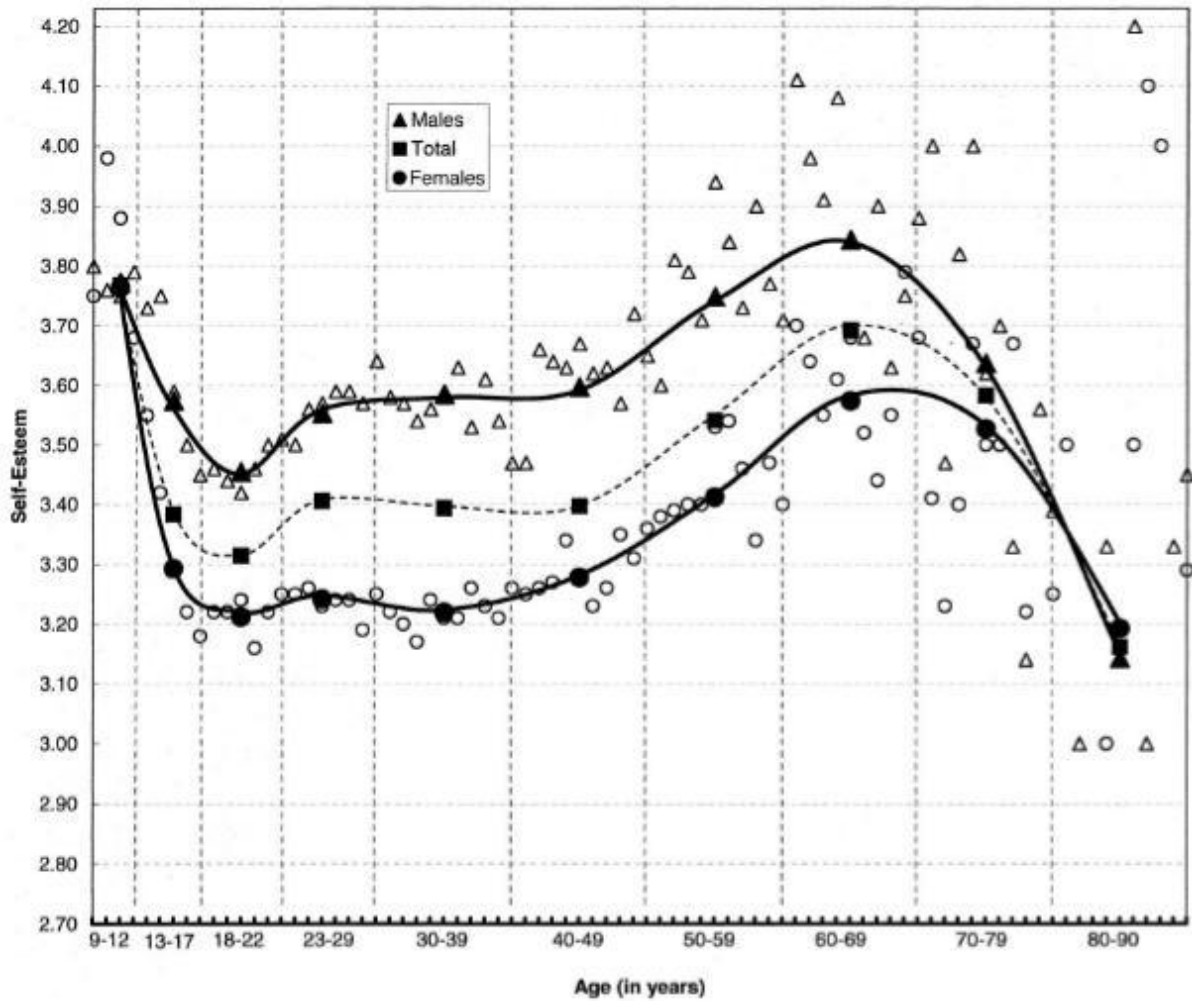
omaksumisella oli tässä tutkimuksessa vahvin merkitsevä yhteys kehonkuvan tyytymättömyyteen. Kaiken kaikkiaan Jones ym. (2004) tutkimuksen mukaan ulkonäkökulttuurilla ja jatkuvalla puheella ulkonäöstä näyttää siis olevan vahva yhteys median paitsi ihannekuvien omaksumiseen ja sitä kautta myös oman kehonkuvan tyytymättömyyteen.

Kun tarkastellaan *tyytymättömyyttä nimenomaan kehon painoon*, vertailu median kuviin ja kavereihin lisäsi voimakkaimmin nuorten tyttöjen tyytymättömyyttä painoonsa (Jones 2001, Field ym. 1999). Tyytymättömyys kehon painoon lisääntyi etenkin niillä, jotka lukivat lehtiä. Muotilehtiä lukeneista tytöistä 69 % koki median vaikuttaneen ajatukseen täydellisestä kehonkuvasta ja sitä kautta oman painon tyytymättömyyteen. Mitä useammin nuoret lukivat muotilehtiä, sitä todennäköisemmin he myös raportoivat laihduttaneensa. Yritykset näyttää alipainosilta malleilta, voi vahingoittaa nuoren psyykkistä ja fyysistä kehitystä ja tämän vuoksi etenkin lehtien terveydenedistämisrooli saattaisi olla merkittävä, mikäli lehdissä vähennettäisiin alipainoisten mallien käyttämistä (Jones 2001).

Kingin ym. (1998) tutkimustulokset osoittavat ettei mediaa voi ainoastaan syyttää nuorten tyytymättömyyden tunteiden muodostumisesta vaan pikemminkin *media ylläpitää ja vahvistaa tyytymättömyyden tunteita*. Tutkimuksen mukaan media voi edistää ja olla myötävaikuttamassa kehonkuvan tyytymättömyyden muodostumiseen nuoruusiän alussa, ja kun tyytymättömyys omaa kehonkuvaa kohtaan syntyy, median vääristyneet ihannekuvat ulkonäöstä ylläpitävät sen säilymistä (King ym. 1998).

### **3.5.3 Ulkonäköpaineiden seurauksia nuoren kehitykseen**

Rosenberg (1979, 54) määrittelee vahvan itsetunnon siten, että vahvan itsetunnon omaava henkilö tuntee olevansa arvokas sinänsä ja arvostaa itseään sellaisena kuin on. Heikolla itsetunnolla tarkoitetaan Rosenbergin (1979, 54) mukaan itsensä torjumista, tyytymättömyyttä itseensä ja itsensä väheksymistä. Heikon itsetunnon omaavalle nuorelle on tyypillistä toivoa asioiden itsessään olevan toisella tavalla (Rosenberg 1979, 54). Robinsin ym. (2002, 427-428) tutkimuksen mukaan itsetunto alkaa laskea noin 9-12 vuoden iässä ja laskua tapahtuu 18-22 -vuotiaaksi asti, jolloin itsetunto alkaa jälleen vahvistua. Lisäksi tyttöjen itsetunto laskee nuoruusiässä kaksi kertaa niin paljon kuin poikien (Kuvio 2) (Robins ym. 2002, 427-428).



**Kuvio 2.** Itsetunto elinkaaren aikana (Robins ym. 2002).

Ulkonäköpaineiden ja ulkonäköön tyytymättömyyden kokemisen on tutkittu altistavan nuoren *itsetunnon heikentymiseen*. Median esittämällä kuvilla on katsottu olevan kausaalinen vaikutus nuorten tyttöjen kehonkuvan tyytyväisyyteen ja yleiseen itsetuntoon nimenomaan Länsimaisessa kulttuurissa (Durkin & Paxton 2002, Clay 2005). Durkin ja Paxton (2002) sekä Clay ym. (2005) ovat tutkineet kokeellisin menetelmin lehtikuvien malleille altistumisen vaikutuksia 11–16 -vuotiaisiin nuoriin. Tutkimustulokset osoittavat, että median lehtikuvat ideaalisista naisista vähensivät voimakkaasti kehonkuvan tyytyväisyyttä, hyvinvoinnin kokemusta ja sitä kautta heikensivät myös itsetuntoa etenkin keskinuoruutta elävillä tytöillä. Itsetunto havaittiin tutkimuksissa kaiken kaikkiaan heikommaksi vanhemmilla kuin nuoremmilla tytöillä (Durkin & Paxton, Clay ym. 2005). Median merkitys nuorten

tyytymättömyyteen omasta ulkonäöstä on havaittu olevan suuri etenkin niillä nuorilla, joilla oli jo ennestään heikko itsetunto ulkonäkönsä suhteen (King ym. 1998).

Median stereotyyppisesti esittämän laihusihanteen omaksuminen saattaa johtaa nuorilla tytöillä oman kehonkuvan tyytymättömyyteen, jolloin *riski syömishäiriökäyttäytymiseen* kasvaa, laihuuden ihannoinnin ja lihomisen pelon vuoksi (Champion & Furnham 1999, Monro & Huon 2005, Lawrie ym. 2006, Aalberg & Siimes 2007, 266-268, Grabe ym. 2008). Myös tyytymättömyyden omaan kehonkuvaan kohtaan on osoitettu olevan yhteydessä syömishäiriöihin (Field ym. 1999, Lawrie ym. 2006). Laihuutta ihannoivan median on puolestaan tutkittu liittyvän vahvasti painoa kontrolloivan käyttäytymisen kehittymiseen ja myöhempiin tyytymättömyyden tunteisiin nuorilla tytöillä myös pidemmällä aikavälillä (Hargreaves & Tiggemann 2003).

Kokemukset ulkonäköpaineista ja tyytymättömyydestä vaikuttavat tyttöjen *mielialaan*. Median esittämät kuvat vahvistavat nuorten ulkonäköhuolia, sillä tutkimusten mukaan nuoret tytöt kokevat ideaalisia naiskuvia katsottuaan oman kehonkuvan tyytymättömyyden lisäksi myös mielialansa huonommaksi. Tutkimustulosten mukaan mielialamuuttujien kuten muun muassa masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden havaittiin lisääntyvän kauneusihanteiden mukaisia naiskuvia katsoneilla nuorilla tytöillä (Durkin & Paxton 2002, Clay 2005). Ahdistus omasta ulkonäöstä lisääntyi etenkin ihanteellisia naiskuvia esittäneiden mainosten jälkeen verrattaessa mainoksiin, joissa ei esiintynyt naiskuvia (Monro & Huon 2005). Oman identiteetin hakeminen ja epävarmuus ajavat nuoret tytöt lohduttautumaan ihailemalla kulttuurisia ihannekuvia, jolloin omaan ulkonäköön liittyvät odotukset kasvavat ja saattavat lisätä oman identiteetin epävarmuutta. Tämä taas aiheuttaa entistä enemmän ahdistusta ja vihaa omaa kehoa kohtaan. Ulkonäköpaineet siis mahdollisesti lisäävät riskiä nuorten mielenterveyden ongelmiin entisestään (Durkin & Paxton 2002).

Negatiivinen käsitys omasta ulkonäöstä voi heijastua myös nuoren *psykososiaaliseen hyvinvointiin*. Huono itseluottamus, yksinäisyys ja masentuneisuus ovat varsin yleisiä ulkonäkönsä tyytymättömillä nuorilla. Yksinäiset ja masentuneet nuoret eristäytyvät helposti entistä enemmän muusta yhteisöstä. Lisäksi heillä on negatiivisempi asenne koulunkäyntiin ja huonommat suhteet vanhempiinsa verrattuna niihin nuoriin, jotka ovat tyytyväisiä omaan ulkonäkönsä (King ym. 1996, Durkin & Paxton 2002).



#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, mitä nuoret tytöt ajattelevat omasta ulkonäöstään ja millaisia merkityksiä tytöt antavat ulkonäölle. Pyrin tutkimuksessani tulkitsemaan, millaisena tytöt kokevat median merkityksen ajatuksiinsa, käsityksiinsä ja kokemuksiinsa ulkonäöstään. Tavoitteenani on pohtia tutkimustulosteni kautta, mikä on median merkitys tyttöjen kauneusihanteiden muodostumisessa, ulkonäköpaineiden ja tyytymättömyyden kokemisessa sekä ulkonäkökeskeisessä kulttuurissa. Tutkimukseni pyrkii tyttöjen näkökulman kautta antamaan viitteitä siihen, miten nuorten tyttöjen ulkonäköön liittyviä teemoja voitaisiin tulevaisuudessa käsitellä koulussa ja oppitunneilla.

Tutkimusongelmani ovat:

1. Millaisia ovat nuorten tyttöjen ajatukset omasta ulkonäöstään?
2. Millaisia merkityksiä tytöt antavat ulkonäölle?
3. Millaisia ovat tyttöjen ajatukset median merkityksestä heidän käsityksiinsä, kokemuksiinsa ja ajatuksiinsa omasta ulkonäöstään?

## 5 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT JA AINEISTONKERUU

Tässä kappaleessa kerron tutkimukseni menetelmällisistä lähtökohdista ja laadullisen tutkimuksen ominaispiirteistä. Lisäksi esittelen käyttämäni aineistonkeruumenetelmän ja kerron tutkimukseni aineistonkeruun etenemisestä sekä aineistoni muodostumisesta.

### 5.1 Tutkimuksen menetelmälliset lähtökohdat

Toteutan tutkimukseni laadullisilla eli kvalitatiivisilla tutkimusmenetelmillä. Laadullinen tutkimus kohdistuu nimensä mukaisesti tutkittavan ilmiön laatuun, ei sen määrään. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on *ymmärtää ja tulkita* tutkimuksen osallistujien näkökulma todellisuuteen ja tutkittavaan ilmiöön ja siksi laadullista tutkimusta on kutsuttu ymmärtäväksi tutkimukseksi (Kylmä & Juvakka 2007, 22, Tuomi & Sarajärvi 2009, 28).

Tutkimuksen menetelmälliset valinnat riippuvat tutkimuksen viitekehuksesta, tavoitteista ja tutkimuskysymyksistä. Teoreettinen viitekehys ja tutkimuskysymykset määräävät, millainen aineisto kannattaa kerätä ja millaista menetelmää analyysissä tulee käyttää, jotta saadaan vastauksia ja ymmärrystä oikeisiin kysymyksiin. Valitsin tutkimukseeni laadullisen otteen, koska tavoitteenani on tutkia millaisia ajatuksia, käsityksiä ja kokemuksia tytöillä on ulkonäöstään ja ulkonäön merkityksestä ja miten tytöt kokevat median vaikuttavan ajatuksiinsa ulkonäöstään. Laadullinen lähestymistapa antaa minulle tutkijana mahdollisuuden tulkita nimenomaan nuoren tyttöjen *omaa ajattelua ja näkökulmaa* (Alasuutari 1999, 83-89, Kiviniemi 2007, Kylmä & Juvakka 2007, 30).

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa tai teoriaa, joten laadullista tutkimusta käytetään usein myös silloin, kun kohteena olevasta ilmiöstä on vähän tai ei ollenkaan aikaisempaa tutkimustietoa tai kun halutaan aiemmin tutkittuun ilmiöön uusi näkökulma (Kylmä & Juvakka 2007, 30). Nuorten tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä on tutkittu aiemmin, mutta median vaikutusta ei ole juurikaan otettu tutkimuksissa huomioon. Tutkimuksia on useimmiten tehty ympäristövaikutusten kuten perheen, ystävien ja median yhteydestä oman kehonkuvaan liittyen, mutta media on ollut vain sivuosassa tutkimuksissa ja tarkastelua on tehty pääasiassa syömishäiriöiden kehittymisen näkökulmasta (mm. Andrist 2003, Keski-Rahkonen 2004, McCabe ym. 2005).

Nuorten tyttöjen ajatuksista ulkonäöstä ja mediasta ei ole aiemmin juurikaan tutkittu laadullisin menetelmin, vaan aikaisemmat tutkimukset ovat pääasiassa kvantitatiivisia eli määrällisiä tutkimuksia. Tyypillisesti ajatuksia ulkonäöstä ja median merkityksestä on pyritty tutkimaan kokeellisesti altistamalla tutkittavat median kuville esimerkiksi lehtikuville, mainoskuville tai television kuville ja tämän jälkeen kysyty, millaisena tutkittavat kokevat oman ulkonäkönsä ja kehonkuvansa (Durkin & Paxton 2002, Clay ym. 2005, Monro & Huon 2005, Grabe ym. 2008) tai kyselytutkimuksilla, joissa tutkitaan median käyttöä ja sitä kautta medialle altistumisen yhteyttä tyytymättömyyteen omaan ulkonäköä kohtaan (esimerkiksi Field ym. 1999). Ulkomaiset tutkimukset aiheesta keskittyvät siis pääasiassa median lyhytaikaisen altistuksen vaikutusten arvioimiseen. Tämän vuoksi halusin tuoda kvantitatiivisten tutkimusten rinnalle uutta näkökulmaa aiheeseen laadullisen lähestymistavan kautta. Suomessa nuorten tyttöjen ajatuksia omasta ulkonäöstään ja ulkonäön merkityksestä nuorten elämässä on tutkittu myös laadullisin menetelmin esimerkiksi haastattelun keinoin (mm. Välimaa 2001, Tolonen 2001, Lähde 2004), mutta median osuutta ajatuksiin ulkonäöstä ei ole tutkimuksissa painotettu, vaan tarkastelu on ollut kokonaisvaltaisempaa.

Yhtenä laadullisen tutkimuksen keskeisenä ominaispiirteenä on usein pidetty *induktiivisuutta eli aineistolähtöisyyttä*. Kuten laadullinen tutkimus yleensä, myös tämä tutkimus tarkastelee todellisuutta ilman tarkasti ohjailevaa teoreettista lähtökohtaa. Tarkoitukseni on tehdä tulkintaa nuorten tyttöjen omista ajatuksista, minkä vuoksi tutkimukseni ei siis pohjaudu tarkkaan teoreettiseen malliin, vaan se on aineistolähtöinen. Kuitenkin tutkimukseni taustalla, ikään kuin viitekehyksenä tutkimukseni suunnittelulle, ovat toimineet aiemmat tutkimukset aiheesta. Aiemmat tutkimustulokset antoivat viitteitä siitä, mitä kyseisestä temasta on aiheellista tutkia. Aiempien tutkimustulosten avulla muotoilin tutkimukseni keskeisimmät käsitteet, joista muodostin tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymykseni puolestaan auttoivat luomaan tutkimusaineiston keruussa käyttämäni ohjeistuskysymykset ja kirjoitelman aiheen. Aiempien tutkimusten tulokset antoivat siis viitekehyksen tutkimuksen suunnitteluun ja aineiston keruuseen, mutta aineiston analyysi perustuu aineistolähtöisesti nuorten omiin ajatuksiin (Eskola & Suoranta 1998, 13-23, Kylmä & Juvakka 2007, 22-29).

Tutkijan rooli on laadullisessa tutkimuksessa suuressa osassa ja tämän vuoksi tutkijan esiyymmärrystä ei voi koskaan täysin sivuuttaa. Aineiston analyysissä tiedostin tutkijana subjektiiviset ennakko-oletukseni ja pidin huolen siitä, etteivät omat käsitykseni muuttaneet

aineiston analysointia. Lisäksi kirjoitin oman esiyymmärryksen aiheesta ja pohdin ajatuksiani huolella (Eskola & Suoranta 1998, 14, Kiviniemi 2007).

Sekä ihmiskäsitys että tiedonkäsitys vaikuttavat tutkijan näkemyksiin ja ajatuksiin tutkittavasta ilmiöstä (Eskola & Suoranta 1998, 14, Kiviniemi 2007). Tämän tutkimuksen taustalla on humanistinen ihmiskäsitys, mikä tarkoittaa, että ihminen on tavoitteellinen ja aktiivinen tiedon hankkija ja arvioija sekä oman tiedonrakenteensa käsittelijä. Tämä näkyy ajatuksena siitä, ettei nuori ole median passiivinen ”uhri” vaan nuori toimii itse mediatiedon käsittelijänä. Tiedonkäsityksenä tässä tutkimuksessa on pohjalla konstruktivistinen käsitys, joka tarkoittaa, että havaittaja ja havainnoitava ilmiö ovat sidoksissa toisiinsa. Tämä puolestaan tarkoittaa tässä tutkimuksessa, että nuoret tytöt luovat itse omia tiedonrakenteitaan ja tiedonrakentaminen on tulkinnallista, kriittistä ja soveltavaa. Tämä näkyy tulkintana siitä, että nuoret tytöt ovat kriittisiä toimijoita median parissa. Nuorten toimijuuden käsite, aktiivinen tiedon hankinta ja rakentaminen on havaittavissa myös aiempien tutkimuksien tuloksista, joissa todettiin yksilöllisten erojen vaikuttavan siihen, kuinka haavoittuvainen nuori on median ihanteille (Durkin & Paxton 2002, Presnell ym. 2004, Hamilton ym. 2006, Clark & Tiggemann 2007, Trampe ym. 2007). Jokainen tutkimukseeni osallistuva henkilö on siis yksilö, jolla on omanlaisensa tiedonkäsitys.

## **5.2 Kirjoitelmat aineistonkeruumenetelmänä**

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi kirjoitelmat. Kirjoitelmien käyttö on hyvä tapa kerätä ihmisten ajatuksia tutkittavasta ilmiöstä, sillä usein ihmiset pystyvät helpommin kirjoittamaan ajatuksiaan paperille kuin puhumaan niistä suoraan kasvotusten vieraalle ihmiselle. Kirjoitelmat sopivat hyvin aineistonkeruumenetelmäksi kirjoitustaidon omaaville eli noin yli 10 -vuotiaille. Kirjoitelmat vaativat tutkijalta hyvän alkuohjeistuksen ja tehtävänannon sekä apukysymyksiä, jotta tutkimukseen osallistujat osaavat kirjoittaa mahdollisimman hyvin ajatuksistaan ja käsityksistään ennen kaikkea oikeasta aiheesta (Aarnos 2001). Kirjoitelmia kerättiin tässä tutkimuksessa 13–16 -vuotiailta nuorilta, joten ikä ei aiheuttanut haasteita aineiston keräämiseksi kirjoitelmien muodossa. Päinvastoin yläkouluikäiset nuoret kirjoittavat koulun oppitunneilla annetuista aiheista kirjoitelmia ja vapaa-ajallaan he ovat varsin tottuneita ilmaisemaan ajatuksiaan kirjallisessa muodossa tietokoneen ja Internetin välityksellä chateissa ja Messengerissä. Tutkijalle haasteellista kirjoitelmissa on tekstin tulkinta ja ymmärtäminen,

koska jälkeensä ei voi enää kysyä tarkennuksia, toisin kuin esimerkiksi haastattelussa, jossa tutkija voi esittää tarkentavia kysymyksiä aineistonkeruun aikana.

Tutkittaessa miten ihmiset hahmottavat tai jäsentävät erilaisia asioita, aineiston tulee olla tekstiä, jossa ihmiset puhuvat asioista omin sanoin, ei niin että joutuvat valitsemaan tutkijan jäsentämistä vastausvaihtoehdoista (Alasuutari 1999, 83). Myös tämä on yksi perustelu sille, minkä vuoksi tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi sopii avoimien ohjeistettujen kirjoitelmien kerääminen. Lisäksi kirjoittaessaan kirjoitelmaa tutkimukseen osallistujat ovat yksin ajatustensa kanssa ilman, että mitkään vuorovaikutussuhteet ovat häiritsemässä. Tutkimukseen osallistuneet tytöt saivat kirjoitelmia kirjoittaessa aikaa miettiä rauhassa, mitä oikeasti ajattelevat kun ei ole haastattelun tavoin paineita vastata äkkiä tutkijan esittämään kysymyksiin. Lisäksi kirjoitelmissa jokainen tutkimukseen osallistuva voi nostaa oman näkökulmansa esiin, toisin kuin haastattelussa, jossa haastattelijaa joutuu osallistumaan vuorovaikutustilanteeseen ja tahtomattaankin saattaa hieman ohjalla keskustelua. Kaiken kaikkiaan kirjoitelmat ovat tehokas keino kerätä usean nuoren ajatukset lyhyessä ajassa, ja ne ovat valmiiksi tekstimuotoista aineistoa tyttöjen ajatuksista (Eskola & Suoranta 1996, 94).

### **5.3 Aineistonkeruu ja aineiston muodostuminen**

Keräsin aineiston järvenpääläisen yläkoulun 13–16 -vuotiailta tytöiltä. Tutkimusluvan myönsi koulun rehtori. Tutkimukseen osallistui oppilaita kaikilta yläkoulun luokka-asteilta, jotta aineisto olisi mahdollisimman kattava kuvaamaan yläkouluikäisiä nuoria. Keräsin kirjoitelmat tyttöjen tekstiilityön tunnilla, jotta oman kirjoitelman valmistuttua, oppilaat pystyivät jatkamaan hiljaisesti omaa käsityötään häiritsemättä muita. Käytäntö toimi erinomaisesti ja oppilaat saivat rauhassa kirjoittaa kirjoitelmiaan kahden oppitunnin ajan (2 x 45 minuuttia).

Keräsin aineistoa koululla kolmena päivänä: maanantaina 6.4.2009, tiistaina 7.4.2009 ja torstaina 9.4.2009. Aluksi annoin lyhyet suulliset ohjeet kirjoitelman kirjoittamiseen. Rohkaisin osallistujia kirjoittamaan rehellisesti omista ajatuksistaan. Painotin, että tutkimus noudattaa luottamuksellisuutta eikä kirjoitelmia lue kukaan muu kuin tutkija ja ohjaajat. Lisäksi mainitsin tutkimuksen vapaaehtoisuudesta ja siitä, että aineet tulee palauttaa nimettömiä, jottei kukaan voi yhdistää kirjoittajaa tietyn tekstin kirjoittajaksi. Painotin, ettei

kielenhuoltoon tarvitse panostaa, pääasia on, että kertoo rehellisesti omista ajatuksistaan. Lopuksi mainitsin, että aikaa on varattu koko tekstiilityöntuntien ajan ja kehotin pohtimaan ajatuksia rauhassa. Annoin myös luvan pyytää lisää paperia ja esittää kysymyksiä koska tahansa.

Varsinaisena ohjeistuksena (kts. Liite 1) oli kirjoittaa aiheesta *Ulkonäköni ja media*. Ohjeistavia lauseita oli kaksi: 1) Kerro aluksi mitä ajattelet omasta ulkonäöstäsi ja sen tärkeydestä/merkityksestä itsellesi. 2) Pohdi sitten miten media (esim. televisio-ohjelmat, mainokset, lehdet ja Internet yhteisöt) on vaikuttanut käsityksiisi, kokemuksiisi ja ajatuksiisi ulkonäöstäsi.

Kaiken kaikkiaan aineita kertyi 44 kappaletta. Jokainen tekstiilityöntunneilla läsnä ollut oppilas osallistui, yksikään ei kieltäytynyt kirjoittamasta ainetta. Keräsin 7. luokkalaisten kirjoitelmia kolmesta tekstiilityönryhmästä, jolloin 7-luokkalaisten aineita kertyi 26 kappaletta. Kahdeksaluokkalaisten ja yhdeksäluokkalaisten tekstiilityönryhmiä oli kumpiakin koulussa vain yksi, joissa molemmissa oli 9 tyttöä. Aineisto koostuu tyttöjen yksilöllisistä kirjoitelmista, joten kaikki niistä ovat omanlaisiaan, kunkin oman tyylin mukaan kirjoitettuja. Kirjoitelmien pituudet vaihtelivat muutamasta lauseesta koko konseptin mittaiseen tekstiin.

## **6 ANALYYSIMENETELMÄ JA SEN VAIHEET**

Tässä kappaleessa esittelen pääpiirteittäin käyttämäni sisällönanalyysi -menetelmän ja sen päävaiheet. Tämän jälkeen kerron tutkimukseni aineiston analysoinnin etenemisen vaihe vaiheelta.

### **6.1 Sisällönanalyysi menetelmänä**

Sisällönanalyysi on aineistoa tiiviisti kuvaava perusmenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysiä voidaan pitää yksittäisenä metodina, mutta myös väljänä teoreettisena viitekehyksenä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti sekä järjestellä ja kuvata tutkimusaineistoa. Dokumenttina voi olla mikä tahansa kirjalliseen muotoon saatettu teksti kuten esimerkiksi kirjat, artikkelit, päiväkirjat, haastattelut, kirjeet ja kirjoitelmat. Valitsin tutkimusaineiston analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin, koska tutkimukseni aineisto on strukturoimaton, joten sisällönanalyysi sopi erinomaisesti aineistoni ohjeistettujen, mutta vapaasti kirjoitettujen kirjoitelmien analysoimiseksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103-104, Kylmä & Juvakka 2007, 112-120).

Sisällönanalyysiä voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 106-109). Tutkimukseni on induktiivinen eli aineistolähtöinen, sillä pyrin tutkimuksessa analysoimaan aineiston sisältöä sanallisesti nimenomaan tutkittavien näkökulmasta. Induktiivisen analyysin tuloksena on kuvaus tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä ja ideana on jäsentää todellisuutta luokittelemalla tutkittavan todellisuuden elementtejä. Induktiivisessa päättelyssä tavoitteenani oli tehdä havaintoja yksittäisistä ajatuksista, jotka yhdistän laajemmaksi kokonaisuudeksi (Kylmä & Juvakka 2007, 22-29).

Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on esitetty olevan kolme vaihetta: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Miles & Huberman 1994, Tuomen ja Sarajärven 2009, 108 mukaan). Kylmä & Juvakka (2007) lisää näiden kolmen vaiheen eteen tärkeän vaiheen, yleiskuvan ja kokonaisuuden hahmottamisen.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tarkoitukseni oli tiivistää aineisto kokonaisuuksiin. Sisällönanalyysin avulla pyrin kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja selkeässä muodossa. Analyysissä yhdistelin nuorten tyttöjen ilmaisemia käsitteitä ja näin pyrin saamaan vastauksia tutkimustehtäviini. Tarkoitukseni ei ollut analysoida kaikkea aineistoa, vaan keskityin hakemaan vastauksia juuri tutkimukseni tarkoitukseen ja tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen *tuloksissa* toin esille aineiston analyysin pohjalta muodostamani luokittelut ja niiden sisällöt. *Johtopäätöksinä* pyrin tarkastelemaan, mitä tutkittavat asiat tytöille merkitsevät. Sisällönanalyysi perustuu siis tulkintaan ja päättelyyn, jolloin tutkijana tavoitteenani oli tulkita tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan analyysin kaikissa vaiheissa (Kylmä & Juvakka 2007, 112-113, Tuomi & Sarajärvi 2009, 112-113).

## 6.2 Tutkimusaineiston analysointi ja analyysin vaiheet

Seuraavaksi esittelen tutkimusaineistoni analysoinnin etenemisen vaihe vaiheelta induktiivista sisällönanalyysiiä käyttäen, nimenomaan yhdysvaltalaisen laadullisen tutkimuksen perinteen näkökulmaa mukailen (Tuomi & Sarajärvi 2009). Analyysin eteneminen on esitetty pääpiirteittäin kuviossa 3.

Heti aineistonkeruun jälkeen luin tyttöjen kirjoitelmat läpi useaan kertaan, tutustuin aineistoon ja loin alustavaa kokonaiskuvaava aineistosta (Kylmä & Juvakka 2007). Tämän jälkeen litteroin kirjoitelmat tietokoneelle. Litteroituna tekstiä kertyi kaiken kaikkiaan 13 sivua. Numeroin kirjoitelmat satunnaisessa järjestyksessä, kuitenkin luokka-asteen mukaan niin, että ensimmäinen numero kertoo, miltä luokka-asteelta kirjoittaja on. Esimerkiksi kirjoitelma numero K712 kertoo, että sen kirjoittaja on 7. luokkalainen ja litteroiduissa aineistossa kirjoitelman järjestysnumero on 12. Ennen analysoinnin aloittamista sisällönanalyysissä tulee aina määrittää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, lause, lauseenosa tai ajatuskokonaisuus, joka voi sisältää useita lauseita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-113). Tässä tutkimuksessa käytin analyysiyksikköinä ajatuskokonaisuuksia, jotta pystyin parhaiten kuvailemaan tyttöjen ajatuksia kokonaisuudessaan niiden alkuperäisessä muodossa.

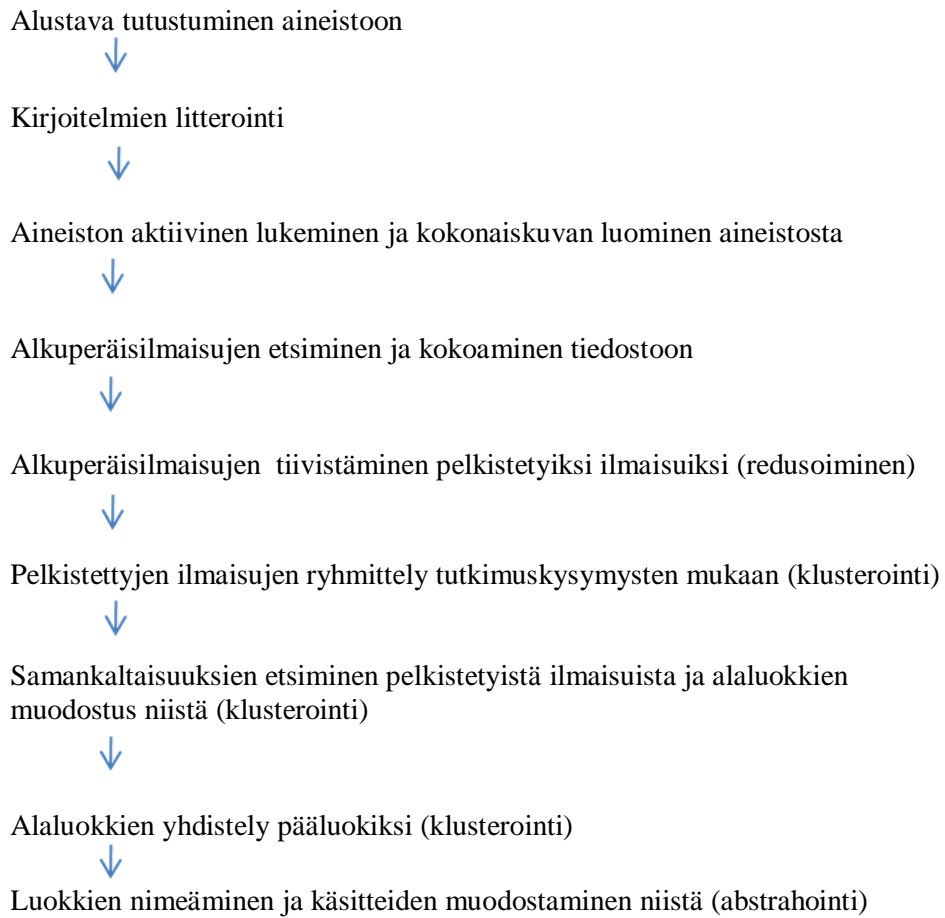
Ennen analyysin varsinaista ensimmäistä vaihetta luin aktiivisesti litteroitua aineistoa, syvennyin siihen perusteellisesti ja mietin esiin nousevia teemoja tekemättä niistä kuitenkaan vielä luokitteluja. Tämän jälkeen kirjoitin avainsanoja ja ajatuskokonaisuuksia litteroitujen



tekstien marginaaleihin, jotta pystyin luomaan kokonaiskuvaa esille nousseista teemoista. Analyysin varsinaisessa *ensimmäisessä vaiheessa* eli redusoinnissa pelkistin tutkimusaineistoni pilkkomalla ja tiivistämällä litteroidun tekstin niin, että sain karsittua aineistosta tutkimukselle epäolennaisen tiedon pois. Pelkistin aineistoa kirjoittamalla kirjoitelmien olennaisimpia asioita eli alkuperäisilmaisuja kirjoitelmien marginaaleihin, jotka siirsin omaan Word -tiedostoonsa. Kun olin listannut litteroidusta tekstistä poimimani alkuperäisilmaisut peräkkäin, tiivistin jokaisesta ajatuskokonaisuudesta pelkistetyt ilmaisut. Tämän jälkeen sijoitin pelkistetyt ilmaisut taulukkoon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-113).

*Toisessa vaiheessa* eli klusteroinnissa ryhmittelin aineiston etsimällä pelkistetyistä ilmaisuista samankaltaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Ensiksi ryhmittelin pelkistetyt ilmaisut tutkimuskysymysten mukaan siirtämällä kuhunkin tutkimuskysymykseen liittyvät pelkistetyt ilmaisut omaan Exel -tiedostoonsa. Tämän jälkeen ryhmittelin aineistoa esille nousseiden teemojen mukaan värikoodausta apuna käyttäen. Etsin taulukoista samaa asiaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaisut ja ryhmittelin ne omaksi ryhmäkseen. Ryhmistä muodostin alaluokkia sekä nimesin luokat niitä kuvaavin käsittein. Tämän jälkeen yhdistelin samankaltaisia alaluokkia ja muodostin niistä pääluokkia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-113).

*Viimeisessä vaiheessa* eli abstrahoinnissa erotin tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon. Edellisen vaiheen eli klusteroinnin katsotaan yleensä jo olevan osa abstrahointia. Jatkoin käsitteellistämistä yhdistelemällä luokituksia niin kauan kuin se aineiston sisällön kannalta oli mahdollista. Muodostin käsitteitä yhdistelemällä alaluokkia pääluokiksi ja nimeämällä luokat käsitteiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-113).



**Kuvio 3.** Sisällönanalyysin eteneminen.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulosteni yhdistävät luokat pohjautuvat tutkimuskysymyksiini: 1. Ulkonäkö-ajatukset, 2. Tyttöjen ulkonäölle antamia merkityksiä ja 3. Median merkityksiä tyttöjen ulkonäkö-ajatuksissa. Tytöt pohtivat näitä ulkonäköön liittyviä teemoja monesta eri näkökulmasta: suhteessa itseen, suhteessa muihin, suhteessa kauneusihanteisiin ja ulkonäön vuorovaikutuksellisen merkityksen kautta. Seuraavaksi esittelen tuloksiani muodostamani varsinaisten pääluokkien avulla. Pääluokat muodostuvat alaluokista, jotka olen merkinnyt tekstiin lihavoituina. Muodostamani luokat kuvailevat aineistoa ja pyrkivät vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Tuloksien tukena käytän sitaatteja nuorten tyttöjen kirjoittamista ajatuksista.

### 7.1 Ulkonäkö-ajatukset

Tyttöjen ajatuksista omasta ulkonäöstään nousi esille eri kehitysvaiheessa oleville nuorille tyypillisiä ajatuksia. Ääripäinä aineistossa ilmeni niin epävarmoja ajatuksia ulkonäöstä kuin kypsiä ajatuksia yksilöllisyydestä ja itsensä hyväksymisestä sellaisena kuin on. Myös naiseus ja naiseksi kasvaminen näkyi tyttöjen kirjoitelmissa puheena meikeistä, vaatteista, hiuksista ja ihonhoidon tärkeydestä sekä muista naiseuteen yhdistetyistä asioista. Seuraavissa alaluvuissa esittelen kirjoitelmista esille nousseet pääluokat *nuorten tyttöjen ajatuksista omasta ulkonäöstään*. Luokat on esitetty tiivistetysti kuviona työn lopussa (liite 3).

#### 7.1.1 Tavallisuus

Nuoret tytöt kertoivat näyttävänsä tavallisilta. Kirjoitelmissa näkyi tyttöjen ajatukset siitä, etteivät he kokeneet näyttävänsä erityisen kauniilta tai rumalta vaan kokivat olevansa **ihan tavallisen** näköisiä.

*Olen mielestäni aika tavallisen näköinen. (K719)*

Osa tytöistä puhui **normaaliudesta** ja siitä, ettei omassa ulkonäössä ollut mitään tavanomaisuudesta poikkeavaa tai erityistä. Normaalia ulkonäköä määrittelemättä tytöt

kertoivat näyttävänsä normaaleilta nuorilta ikään kuin nuoruus ja ikä määrittelisivät heidän ulkonäköään. Tytöt kokivat, etteivät tahtoneet ulkonäöllään erottua muista. Tytöt kertoivat yleisesti, että monet nuorista haluavat pukeutua samalla tavalla ja näyttää samanlaisilta kuin muut nuoret.

*Omasta mielestäni olen ihan normaalin nuoren näköinen. (K95)*

*Varsinkin nuoret haluavat ulkonäköasioissa olla samanlaisia kuin muut. (K715)*

Joukosta erottautumisen yhteydessä mainittiin myös pelko kiusatuksi tulemisesta. Kirjoitelmien perusteella juuri muiden **joukkoon sulautuminen** näytti olevan tärkeää nuorille tytöille. Joukkoon kuulumista voi itse arvioida vertailemalla omaa ulkonäköään muihin ja tarkkailemalla muita nuoria sekä heidän ulkonäköään ja pukeutumistaan, ja näin moni tytöistä kertoi myös tekevänsä.

### 7.1.2 Ulkonäöstä huolehtiminen

Tytöt kirjoittivat yleisesti ulkonäön huolenpidosta. Kuvaillessaan omaa ulkonäköään nuoret tytöt kertoivat, miten pitävät huolta ulkonäöstään. Erityisesti tytöt kokivat tärkeiksi ulkonäön huolenpidossa nimenomaan **puhtauden ja siistiltä näyttämisen**. Päivittäinen huolehtiminen ulkonäöstä oli tyttöjen mielestä välttämätöntä. Myös puhtaudesta tytöt kertoivat huolehtivansa perusteellisesti päivittäin.

*Itselleni ulkonäkö on tärkeä asia josta huolehdin päivittäin. (K99)*

*Mulle mun ulkonäössä on ehkä tärkeintä se että ei näytä likaselta ja suttuselta. (K717)*

*Ennen kun lähdän ulos peilaan joka kohdan itsestäni, että näytänkö suht hyvältä vai ihan ryysyrannan joosepilta. (K71)*

Tyttöjen mielestä etenkin **ihonhoito** oli tärkeä asia ulkonäön huolehtimisessa. Tytöt kertoivat ulkonäkönsä kuvailemisen yhteydessä säännöllisistä ihonhoitorutiineistaan ihon epäpuhtauksien poistamiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi. Hyvän ihon merkitys ulkonäössä korostui tyttöjen kirjoitelmissa.

*Pesen naaman aina huolellisesti, eikä minulla ole finnejä tai muita iho-ongelmia. (K719)*

Tytöt pitivät **meikkausta** tai pientä ehostamista välttämättömänä hyvälle ulkonäölle, etenkin julkisille paikoille mentäessä. Useat tytöistä kokivat erittäin tärkeäksi itselleen, että oli meikannut kotoa lähtiessään. Esimerkiksi kouluun mentäessä oli tyttöjen mukaan aina ehostettava edes ripsivärillä ja puuterilla, vaikka meikkaamiseen ei varsinaisesti panostaisikaan.

*En käytä meikkiä niin rutkasti, kuin jotkut, mutta ripsiväri ja puuteri on ”aina” naamassa. (K83)*

Kirjoitelmissaan tytöt kertoivat **vaatteista** osana ulkonäköään, kokonaisuutta. Vaatteiden valikointi sekä huoliteltu ulkonäkö näyttivät olevan nuorille tytöille tärkeitä asioita. Etenkin ulos poistuessaan ja kouluun lähtiessään tytöt kertoivat niin ikään tarkistavansa olivatko vaatteet hyvännäköiset. Myös **hiukset** olivat tyttöjen mielestä tärkeä osa omaa ulkonäköä. Hiukset ja hiusten laittaminen mainittiin varsin usein tyttöjen kirjoitelmissa omasta ulkonäöstään.

*Vaikka se (ulkonäkö) ei ole niin tärkeää niin kyllä sitä aamulla katsoo, mitä laittaa päälle. (K711)*

*Käytän aika paljon aikaa meikkaamiseen, hiusten laittoon sekä pukeutumiseen. (K714)*

Huoliteltu ja siisti ulkonäkö oli kaiken kaikkiaan tärkeää nuorille tytöille omassa ulkonäössään. Useimmiten tytöt mainitsivat kirjoitelmissaan monia eri asioita näistä alaluokista (puhtaus, iho, meikkaus, vaatteet ja hiukset), joihin panostivat omassa ulkonäössään. Usein tytöt kertoivat pitävänsä huolta omasta ulkonäöstään kokonaisuutena.

### 7.1.3 Ulkonäkövaatimukset

Valtaosa tytöistä kuvaili ulkonäköään joko tyytyväisyyden tai tyytymättömyyden kautta. Tytöt erittelivät asioita, joihin olivat tai eivät olleet tyytyväisiä ulkonäössään. Jotkut tytöistä puhuivat ulkonäöstään kokonaisuutena ja kertoivat olevansa kokonaisuuteen jotakuinkin tyytyväisiä. Ilmaistessaan tyytyväisyyttä tytöt olivat kuitenkin käyttäneet huomattavan usein samanlaista ilmaisua ”ihan tyytyväinen”. Lieventävien ilmaisujen (aika, melkein, ihan) käyttö oli erittäin yleistä tyytyväisyydestä puhuttaessa ja tytöt kokivat lähes poikkeuksetta, että aina

olisi jotain parannettavaa omassa ulkonäössä. Tytöt siis tiedostivat yleiset ulkonäköön liittyvät täydellisyysvaatimukset ja kokivat, etteivät voineet olla täysin tyytyväisiä ulkonäköönsä. Jotkut tytöistä kirjoittivat, etteivät kokeneet olevansa täydellisiä, aivan kuin se olisi heille tavoitteellista. **Täydellisyyden tavoittelu** oli siis selvästi tulkittavissa nuorten tyttöjen ajatuksista omasta ulkonäöstään.

*Olen omaan ulkonäkööni ihan tyytyväinen, vaikka jotain pieniä muutoksia voisinkin haluta. (K96)*

*Näytän mielestäni aika hyvältä, en välttämättä täydelliseltä, enkä välttämättä ole tarpeeksi laiha omasta mielestä (K94)*

Tyytymättömyyttä omaan ulkonäköönsä tytöt kuvailivat ulkonäössään olevien **puutteiden kautta**. Tyytymättömyydestä ja puutteista ulkonäössä tytöt nostivat yleisesti esille, etteivät kokeneet olevansa tarpeeksi laihoja ja/tai kauniita, jonka vuoksi **toive olla laihempi ja/tai kauniimpi** oli useissa kirjoitelmissa nostettu vahvasti esille. Huomattavan suuri joukko tyttöjä kertoi ulkonäöstään niiden asioiden kautta, joihin ei ollut lainkaan tyytyväinen. Valtaosa näistä tytöistä koki ulkonäössään olevan yhden tai useita **ongelmakohtia**, kuten esimerkiksi liian suuri maha tai epäpuhtaudet ihossa, joihin toivoi muutosta. Tytöt ilmaisivat myös **yleistä tyytymättömyyttä**, jolloin he puhuivat ulkonäöstä kokonaisuutena ja siitä etteivät olleet lainkaan tyytyväisiä omaan ulkonäköönsä kokonaisuutena.

*Mielestäni olen ihan kivan näköinen, mutta pienet asiat ulkonäössäni häiritsevät. Finnit, läski sekä kynteni huono laatu häiritsevät joskus minua liikaakin. (K98)*

*Mä oon ihan tyytyväinen mun ulkonäköön. Tai tietenkkin vois vähä laihtua ja olla sata kertaa kauniimpi mutta muuten ihan ok...Ja mä aion pitää siitä huolen että en pääse lihomaan hulluna oikee yllihavaks. (K717)*

Tytöt siis tiedostivat varsin hyvin ulkonäköön liittyvät vaatimukset. Jotkut tytöistä ottivat humoristisesti kantaa ulkonäkövaatimusten äärimmäisyyteen, mutta pitivät kuitenkin vaatimuksia jollain tasolla tavoitteinaan ulkonäössään.

#### 7.1.4 Yksilöllisyys ulkonäössä

Nuoret tytöt ajattelivat ulkonäössään olevan tärkeää, että näyttää omalta itseltään. Nämä tytöt kertoivat olevansa ulkonäöltään **itsensä näköisiä**. He hakivat ja toteuttivat yksilöllisyyttä ulkonäössä **oman tyylin** esimerkiksi pukeutumisen kautta. Tahto näyttää omalta itseltään ja **oman maun toteuttaminen** ulkonäköasioissa olivat tytöille tärkeitä asioita, joten he eivät siksi myöskään kokeneet muodilla tai muilla ympäristöstä tulevilla vaikutteilla olevan merkitystä ajatuksiinsa ja käsityksiinsä omasta ulkonäöstään. Jokunen tytöistä viittasi sanontaan ”kauneus on katsojan silmissä” ja kertoi ajattelevansa sen mukaisesti. Nämä tytöt ajattelivat varsin kypsästi, että jokainen on omanlaisensa, omalla tavallaan kaunis.

*Pidän tärkeänä että saan näyttää miltä itse haluan (K72)*

*Ulkonäköni on mielestäni itseni näköinen, käytän sellaisia vaatteita, mistä pidän ja mitkä tuntuvat hyviltä, en välitä muodista. (K88)*

*Jokainen on omanlaisensa. Kaikissa on hyviä piirteitä. (K86)*

Yksilöllisen ulkonäön ohella osa tytöistä kertoi näyttävänsä **luonnolliselta**. Luonnollisuutta tavoittelevat tytöt eivät erityisesti panostaneet ulkonäköönsä.

*Haluan pysyä mahdollisimman luonnollisen näköisenä. (K722)*

Luonnollisuus oli näille tytöille ulkonäössä tärkeää ja he ilmaisivat pyrkivänsä tarkoituksenmukaisesti näyttämään luonnolliselta. Nämä tytöt ajattelivat kauneuden tavoittelun, meikkien ja muodikkaiden vaatteiden olevan turhia, tärkeintä heille oli näyttää sellaiselta kuin luonnollisena olivat.

#### 7.1.5 Oman ulkonäön hyväksyminen

Oman ulkonäkönsä hyväksyminen koettiin yleisesti vaikeaksi, mutta osa tytöistä kertoi hyväksyvänsä itsensä juuri sellaisena kuin oli. Nämä tytöt kertoivat omaavansa **hyvän itsetunnon**, etenkin ulkonäön suhteen.

*Minulla on melko hyvä itsetunto, ainakin ulkonäköni suhteen. Yritä olla kantamatta huolta esim. painon tai pukeutumisen takia. Yritä pukeutua niin kuin itsestä hyvältä tuntuu, muiden mielipiteistä välittämättä. (K721)*

Oman ulkonäön hyväksyivät etenkin ne tytöt, jotka kokivat, ettei muiden mielipiteillä ollut merkitystä, eivätkä he siksi myöskään kokeneet sosiaalisia paineita ulkonäöstään. Nämä ikäisekseen kypsästi ajattelevat tytöt ilmaisivat, että jos koki olevansa sinut itsensä kanssa, silloin myös yleensä näytti hyvältä. Osa näistä tytöistä kertoi, etteivät he välittäneet yleisistä kauneusihanteista **eivätkä he myöskään kokeneet minkäänlaisia ulkonäköpaineita.**

*Minun mielestäni minulla on ihan hyvä ulkonäkö. En tee siitä itselleni paineita, enkä oikeastaan mieti, mitä mieltä muut ovat. (K715)*

*Olen sujut ulkonäköni kanssa enkä haluaisi muuttua miksikään mainoksen malliksi. (K76)*

Oman ulkonäön hyväksyminen vaati tytöiltä, että he tiedostivat **täydellisyysvaatimuksien olevan saavuttamattomissa** ja ymmärsivät, ettei vaatimuksia tarvitse täyttää ollakseen sinut itsensä kanssa ja tullakseen hyväksytyksi muiden tahoilta. Useat näistä tytöistä ajattelivat, ettei kukaan voi eikä kenenkään tarvitsekaan olla täydellinen. He myös ilmaisivat, ettei yleisiä ulkonäköihanteita tarvitse heidän mielestään täyttää ollakseen kaunis. Tytöt kertoivat olevansa ylpeitä semmoisina kuin ovat ja hyväksyvänsä itsensä, vaikka toisinaan omaan ulkonäköön ei olisikaan täysin tyytyväinen.

*En kuitenkaan seuraa hirveän tarkkaan kuumimpia muoti villityksiä tai sitä mitä muut ajattelevat, vaan teen valintoja siten miten itseäni miellyttää. ---kenenkään ei tarvitse olla täydellinen. (K85)*

*Mulla on hyvä itsetunto. Ja mä tiän sen. Ja mä tiedän ettei kukaan oo ns. ”täydellinen”. Mut mul on ainakin kaikki hyvin mun ulkonäön osalta. (K82)*

*Olen ylpee itestäni, vaikka olenkin tällainen, joskus nätti joskus ruma, ja vähemmän nätti (K77)*

Oman ulkonäön hyväksymistä ja tyytyväisyyttä omaan ulkonäköön tytöt toivat esille omien **hyvien puoliensa** kautta. Näissä kirjoitelmissa tytöt kertoivat hyvistä ominaisuuksista omassa ulkonäössään. Jokunen tytöistä kertoi **korostavansa ulkonäössään hyviä piirteitään** ja pyrkivänsä tuomaan esille juuri niitä asioita, joihin oli tyytyväinen. Esimerkiksi tytöt kertoivat korostavansa tiettyjä kasvonpiirteitä meikkaamisen avulla.



*Pidän erityisesti silmistäni, jotka olen oppinut korostamaan suht hyvin (K92)*

*Minulla on tapana ajatella, että kaikki ihmiset ovat kauniita omalla tavallaan, ja yritän kiinnittää niihin puoliin huomiota –myös itsessäni. (K721)*

Tytöt ajattelivat yleisesti että, panostamalla omaan ulkonäköönsä voi vaikuttaa niin, että voi kokea olevansa paremmin sinut oman ulkonäkönsä kanssa. Jotkut tytöistä kokivat olevansa tyytyväisiä ulkonäkönsä erityisesti silloin, kun he olivat laittautuneet kunnolla ja panostaneet ulkonäkönsä huolella. Ulkonäköön panostaminen ja laittautuminen olivat siis joillekin tytöille keino lisätä itsevarmuutta ja hyväksyä itsensä paremmin.

### **7.1.6 Ulkonäkömuutokset ja ulkonäkö-ajatusten ailahtelevaisuus**

Tyttöjen ajatuksiin omasta ulkonäöstään näyttivät vaikuttaneen sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Osa nuorista tiedosti **iän vaikuttavan ajatuksiinsa omasta ulkonäöstä**. Tytöt tiedostivat etenkin epävarmojen ja tyytymättömien tunteiden johtuvan nimenomaan herkästä kehitysvaiheesta. Tytöt ymmärsivät myös, että **ikä tuo muutoksia ulkonäköön**, minkä vuoksi ajatukset ulkonäöstä saattavat muuttua iän myötä.

*Ulkonäkömuutoksia ja murrosiän merkkejä tulee elämän eri vaiheissa kaikille. (K91)*

*Mutta kai sitä iän myötä oppii enemmän arvostamaan itseään. (K82)*

Tytöt kokivat ajatustensa omasta ulkonäöstään vaihtelevan **mielialan** ja siksi myös päivien mukaan. Joinakin päivinä oma ulkonäkö miellytti itseä ja toisinaan ei kokenut olevansa lainkaan tyytyväinen ulkonäköönsä. Joskus tytöt kokivat ulkonäköön panostamisen välttämättömänä ja toisinaan se ei tuntunut lainkaan tärkeältä.

*On mullakin välil huonoi päiviä, ei hiukset meinaa millään asettuu, naama on ku jollain kalalla mutta näillä mennään. Sit taas välillä on niitä hyviä päiviä, kaikki on täydellistä ja peilistä katsoo ihan sievä nuori nainen. (K76)*

*Oma ulkonäkö on minulle joskus tärkeä riippuu täysin päivästä, joskus haluaa panostaa ulkonäköön ja joskus taas en (K716)*

Tytöt kertoivat ajatuksiensa ulkonäöstään vaihtelevan **ympäristön mukaan** esimerkiksi paikan tai tilanteiden mukaan. Tämän vuoksi ulkonäkö tuntui joskus tärkeämmiltä kuin toisinaan.

*Ulkonäköni on aika tärkeä minulle, riippuu missä olen niin kuinka tärkeä ulkonäköni on. (K94)*

Nuoret pystyvät havainnoimaan ympäristöään tarkoin ja siksi ympäristötekijöillä on suuri merkitys nuoren ajatuksiin, käsityksiin ja kokemuksiin. Monet tytöistä kirjoittivat kirjoitelmissaan, nimenomaan ympäristön vaikuttaneen siihen, mitä omasta ulkonäöstään kulloinkin ajatteli ja kuinka tärkeänä koki ulkonäön ja siihen panostamisen.

### 7.1.7 Epävarmuus ulkonäöstä

Kirjoitelmissaan nuoret tytöt kertoivat epävarmoista ajatuksistaan ja negatiivisista tunteistaan omaa ulkonäköään kohtaan. Tytöt kokivat etenkin **oman ulkonäön hyväksymisen vaikeaksi**.

*Yritän hyväksyä itseni sellaisena kuin olen. Joka on vaikeaa. (K78)*

Tyttöjen kirjoitelmista välittyi, että muiden ihmisten mielipiteet vaikuttivat tyttöjen käsityksiin itsestään. Sosiaaliset tilanteet ja sosiaalinen seura vaikutti tyttöjen kirjoitelmien mukaan heidän ajatuksiinsa omasta ulkonäöstään. Osa tytöistä kertoi **muiden ihmisten palautteen**, useimmiten kavereiden kommenttien, vaikuttavan vahvasti käsitykseen itsestään ja omasta ulkonäöstään. Tämä kuvastaa, että tytöt olivat vielä epävarmoja omasta ulkonäöstään ja identiteetistään.

*Kukaanhan ei ole täydellinen mutta jos joku antaa negatiivista palautetta esim. ”kiva finni” niin tulee epävarma olo itsestäni. (K91)*

*Toisten kommentit saavat välillä miettimään et onkohan sitä sittenkään niin kaunis kuin itse ajattelee. (K99)*

Vaikka useimmiten tytöt kertoivat kokevansa etenkin negatiivisen palautteen aiheuttavan heille epävarmuutta omasta ulkonäöstään, tytöt ottivat kirjoitelmissaan kuitenkin esille myös positiivisten kommenttien muuttavan ajatuksia omasta ulkonäöstään siten, että heille tuli parempi tunne itsestään, jos joku kehuu heidän ulkonäköään. Kaiken kaikkiaan tytöt kokivat juuri **sosiaalisten paineiden ja sosiaalisen vertailun** muokkaavan ajatuksiaan omasta

ulkonäöstä, aiheuttavan heille epävarmuutta ja kielteisiä tunteita. Tyttöjen mukaan muiden ihmisten seura ja sosiaaliset paineet saivat heidät ajattelemaan ja pohtimaan enemmän omaa ulkonäköään ja sen riittämättömyyttä.

*Ainakin itse pidän kumminkin omaa ulkonäköäni tärkeänä tai joskus jos on monen ihmisen seurassa niin ajattelen koko ajan miltä näytän. Tai omasta mielestä erittäin kauniiden ihmisten seurassa en pidä itseäni mitenkään kauniina. (K95)*

*Minulla ei ole mitenkään täydellinen iho ja joskus murehdin sitä liikaa, joskus jopa purskahdan itkuun, mutta onneksi sitä tapahtuu vain harvoin. Olen mielestäni aika laiha, mutta joskus pelottaa mitä muut ajattelevat. Pelottaa että itsellänsä onkin vääristynyt kuva itsestään ja onkin muiden mielestä lihava. (K714)*

*Laitoin viestiä kerran yhteen terveystalstaan Internetissä. Nainen vastasi, että saatan kärsiä bulimiasta, koska välillä haluan oksentaa ruuat ulos, vain laihtuakseni. Toisaalta, ulkonäkö kun ei ole tärkein. Mutta ulkonäkö vain jotenkin vaivaa minua. (K82)*

Oman epävarmuuden vuoksi tytöt kertoivat **murehtivansa ulkonäköään** liikaa ja joillekin ulkonäkö oli **todellinen ongelma** omassa elämässä, mikä vaivasi heidän mieltään. Joskus epävarmuus ulkonäöstä määritteli tyttöjen omaa käyttäytymistä ja valtasi heidän ajatukset.

## 7.2 Tyttöjen ulkonäölle antamia merkityksiä

Muodostamani pääluokat kuvaavat *ulkonäön merkityksiä nuorille tytöille*. Tytöt pohtivat ulkonäön merkitystä suhteessa itseen, ympäröivään maailmaan ja muihin ihmisiin. Myös ulkonäön vuorovaikutuksellinen merkitys ja ulkonäön merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin näkyivät tyttöjen kirjoitelmissa vahvasti. Muodostamani luokat on esitetty tiivistetysti kuviona työn lopussa (liite 4).

### 7.2.1 Ulkonäkö sosiaalisena resurssina

Nuorten tyttöjen ajatuksissa korostui ulkonäön sosiaalinen merkitys. Kun tytöt pohtivat ulkonäön merkitystä, sosiaaliset paineet ja sosiaalinen vertailu nousi tässäkin kohtaa vahvasti

esille. Ulkonäön vertailemisen lisäksi tytöt kertoivat katsoneensa kavereilta mallia ulkonäköönsä esimerkiksi pukeutumiseen. Tyttöjen kokemus ulkonäön merkityksellisyydestä ja ulkonäköön panostamisen tärkeydestä, saattoi siis olla peräisin myös kavereiden ajatuksista.

*Mä oon aika kova vertailemaan oman ja toisten ulkonäköä ja en hirveästi tykkää siitä mutta minkäs teet. (K716)*

Sosiaaliset paineet ulkonäön merkityksen kuvailemisen yhteydessä ilmenivät kirjoitelmissa siten, että tytöt tiedostivat itse **sosiaalisen arvioinnin kohteena olemisen**. Tämä jatkuva arvioinnin kohteena oleminen aiheutti tyttöjen mukaan heille paineita omasta ulkonäöstä.

*Kyllä se on tärkeätä miltä näyttää koska sillä perusteella arvioidaan toisia ihmisiä...Ainakin nuoret arvioi. (K97)*

*Tuo "aulaporukka" joka valitsee "kaverinsa" tarkkaan, katsoo minua oikein pitkän nenän vartta...Joka kerta kun he sanovat jotain ilkeää tai supisevat toisilleen vilkuillen minua, toki se murentaa muutenkin heikkoa itsetuntoani. Kumpu edes kouluissa ulkonäkö paineet voisi unohtaa... (K83)*

Julkisiin paikkoihin liittyi tyttöjen ajatuksissa vahvasti sosiaalinen elementti ja nähdyksi tuleminen pelko. Arvostelluksi joutumisen vuoksi tytöt siis kokivat ulkonäöllä olevan suuri merkitys nimenomaan **julkisilla paikoilla ja sosiaalisissa tilanteissa**. Tytöt kertoivat myös panostavansa ulkonäköönsä enemmän kun poistuivat kotoaan julkisille paikoille tai erityisiin sosiaalisiin tilanteisiin kuten juhliin. Osa tytöistä koki, että julkisille paikoille mentäessä oli panostettava ulkonäköönsä ja että ulkonäön oli oltava tiettyjen normien mukainen, jotta muut ihmiset eivät arvostelisi heidän ulkonäköään.

*Käytän aika paljon aikaa meikkaamiseen, hiusten laittoon sekä pukeutumiseen. Jos olen vain kotona en yleensä laittaudu ollenkaan. Mutta heti kun lähdän jonnekin julkisille paikoille on laittauduttava. Ilman esim. meikkiä koulussa en pystyisi varmaan olemaan. Kun lähdän esim. kaupungille tällädydyn hienoksi (K714)*

*Ja yleensä ajattelen niin että jos esim. menen kouluun ilman meikkiä kaikki arvostelevat ja jopa haukkuvat.(K78)*

Kirjoitelmista nousi esille, että jotkut nuoret valitsevat kaverinsa ulkonäön perusteella ja että ulkonäöllä oli merkitystä **sosiaalisiin suhteisiin**. Nuoret tytöt ajattelivat, että hyvästä

ulkonäöstä on hyötyä sosiaalisissa suhteissa ja että ”oikeanlaisella” ulkonäöllä pääsee tiettyihin porukoihin. Ulkonäöllä ajateltiin olevan merkitystä myös työpaikan saantiin sekä muihin suhteisiin. Kuitenkin ainoastaan yksi tyttö mainitsi, että ulkonäköön panostetaan vastakkaista sukupuolta varten.

*Tuntuu, että jotkut ihmiset kiinnittävät vain ulkokuoreen huomioita, esim. kaveripiirissä loppujen lopuksi (13-15 vuotiaissa) tyttöissä, kaikki valitaan kauneuden, laihuuden mukaan. Ainakin minusta tuntuu. --- ”ei niin kauniit” ja lihavat jätetään oman onnensa nojaan. (K82)*

*On kyllä tosi surullista miten paljonkin se silti vaikuttaa, pelkästään se miltä sä näytät voi vaikuttaa työpaikan saantiin, siihen miten suhun suhtaudutaan ja sulle puhutaan. (K712)*

*Tämän ikäisenä on hyvin vaikea päästä uutena porukoihin sisään. Opin sen kantapään kautta. Jos en näytä anorektikolta, en pääse tiettyihin piireihin. (K83)*

Jotkut tytöistä kertoivat ulkonäöllä olevan **ylikorostunut merkitys** itselleen. Jokunen tyttö koki, että ulkonäkö on liian suuressa asemassa omassa elämässään ja panosti ulkonäköönsä liikaa omasta mielestään. Joillekin joku tietty asia omassa ulkonäössä kuten laihuus saattoi saada ylikorostuneen merkityksen.

*Myös harrastuksessa minun on näytettävä hyvältä vaikka tiedän ettei siellä kukaan katso ulkonäköäni mutta se on ns. pakkomielle. (K714)*

*Ulkonäkö merkitsee minulle ehkä jopa vähän liian paljon. (K94)*

Tytöt kokivat sosiaalisia ulkonäköpaineita ja kertoivat murehtivansa omaa ulkonäköään sen vuoksi. Omasta ulkonäöstä oli tullut näille tytöille ikään kuin ”pakkomielle”, jota heidän oli jatkuvasti tarkkailtava ja johon heidän oli panostettava huolella.

## 7.2.2 Ulkonäkö identiteetin rakentumisessa

Tytöt pohtivat kirjoitelmissaan ulkonäön merkitystä suhteessa itseensä useasta eri näkökulmasta. Tytöt kokivat ulkonäön olevan **keino kertoa itsestään**, omasta maustaan, tyylistään ja persoonastaan. Lisäksi yhtenä nuorten tyttöjen ulkonäölle antamana

merkityksenä oli **oman identiteetin etsiminen** ja esiintuominen. Tytöt ajattelivat, että ulkonäkö kertoo ihmisestä ja siitä millainen persoona on. Oman identiteetin etsiminen ja esiintuominen heijastuivat tyttöjen kirjoitelmista kertomuksina luovuudesta ja itsensä toteuttamisesta esimerkiksi vaatteiden ja asusteiden kautta.

*Tykkään kyllä esimerkiksi pukeutumisella kertoa jotain itsestäni ja siitä minkälainen olen. (K721)*

*Jos näät jonkun ihmisen kadulla etkä tunne sitä niin kyllä ekaks kiinnittää huomioita ulkonäköön. Ulkonäkö kertoo myös aika paljon itse ihmisestä. (K77)*

*Ulkonäköni on mielestäni itseni näköinen käytän sellaisia vaatteita mistä pidän ja mitkä tuntuvat hyviltä, en välitä muodista. Käytän paljon koruja jotka teen itse. (K88)*

Lisäksi ulkonäkö antoi nuorten tyttöjen ajatuksissa heille mahdollisuuden **itsenäisyyteen**. Itsenäisyys esiintyi tyttöjen kirjoitelmissa siten, että tytöt kokivat ulkonäön asiaksi, johon heillä itsellään oli vaikutusvaltaa.

*Pidän tärkeänä että saan näyttää miltä itse haluan. (K72)*

*Kyllähän mä meikkaan itseäni melkein joka aamu, mutta vain itseni takia, en kenenkään muun. (K81)*

Jotkut tytöistä kokivat ulkonäössä olevan tärkeää, että sai näyttää juuri sellaiselta kuin itse halusi. Nuorille tytöille oli merkityksellistä, että oma ulkonäkö on asia, johon voi itse vaikuttaa ja käyttää omaa tahtoaan. Osa tytöistä kertoi panostavan ulkonäköönsä vain itseään varten ja omaksi ilokseen, ei muiden ihmisten vuoksi.

### 7.2.3 Ulkonäkö suhteessa hyvinvointiin ja terveyteen

Nuoret tytöt tiedostivat, että ihmisen hyvinvointi heijastuu myös ulkonäköön. Tytöt ajattelivat, että **kunnosta, terveydestä** ja **puhtaudesta** huolehtiminen oli tärkeää ja näillä tekijöillä koettiin olevan merkitystä myös ulkonäköön. Jokunen tyttö kirjoitti, että ulkonäköä merkityksellisempää on olla terve ja näyttää terveeltä, kauneus- ja laihuusihanteista huolimatta.

*Mun mielest on tärkeintä näyttää terveeltä. (K717)*

*Ja oon sitä mieltä, että oli se ulkonäkö jonkun mielestä kuinka huono tahansa, jos ihminen huolehtii itsestään eikä anna median vaikuttaa ulkonäköönsä, niin hän myös näyttää hyvältä. (K83)*

Osa tytöistä oivalsi ulkonäön **kokonaisvaltaisemman merkityksen** hyvinvointiin. Ulkonäön koettiin tärkeäksi omaan oloon ja mielialaan vaikuttavana tekijänä.

*Mulle on tärkeä se että näytän omasta mielestä hyvältä ja silloin kun on omasta mielestä iha hyvännäköne nii oma mielenilaki on paljo aurinkoisempi. Mut sillo ku ei ehi meikkaa kunnol tai laittaa kunnol mtn hiuksiin nii sit o paljo ärsyyntyneempi. (K75)*

Lisäksi tytöt kokivat ulkonäön merkitykselliseksi itsetunnon kannalta niin, että kun oli tyytyväinen ulkonäköönsä, tunsu itsensä myös itsevarmemmaksi. Ja kun tytöt kokivat olevansa itsevarmoja, kokivat he silloin myös näyttävänsä kauniilta.

*Ulkonäöllä on iso merkitys minulle sillä mitä paremmalta näytän sitä itsevarmempi olen. (K719)*

*Ulkonäkö ei riipu vain vaatteista ja meikeistä vaan mielestäni ITSEVARMA ihminen on kaunis. (K99)*

Tytöt siis ajattelivat, että kun tunsu omasta mielestään olevansa hyvännäköinen, oli itsellään myös mukava olo omassa kehossa. Tytöt kirjoittivat että, ulkonäöstään huolehtiminen vaikuttaa omaan oloon ja se, että oli hyvä olla omassa kehossa, oli tytöille tärkeämpää kuin pelkkä ulkonäkö.

*En tee siitä itselleni paineita, enkä oikeastaan mieti mitä mieltä muut ovat. Ulkonäkö on kuitenkin minulle aika tärkeä osa, ja kyllä katson mitä laitan päälleni. Mutta pääasia on, että itsellä on kiva olo. (K715)*

Tyttöjen kirjoitelmista nousi esille, että kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla on merkitystä ulkonäköön ja vastavuoroisesti ulkonäkö vaikuttaa hyvinvointiin. Tyttöjen ajatuksista oli havaittavissa, että nuoret tytöt oivalsivat fyysisen ulkonäön ja ulkonäkö-käsityksen vaikuttavan myös omaan mielialaan ja itsetuntoon. Tällä tavoin tytöt oivalsivat ulkonäön ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin olevan vuorovaikutuksellisessa suhteessa, jotka vaikuttavat toinen toisiinsa.

#### 7.2.4 Ulkonäön merkitys suhteessa ihmiseen kokonaisuutena

Moni nuorista tytöistä vertaili kirjoitelmissaan ulkonäön ja luonteen merkitystä. Nämä tytöt tiedostivat, että ihminen on kokonaisuus ja ulkonäkö vain osa sitä, eivätkä siksi kokeneet ulkonäöllä olevan kovin suurta merkitystä itselleen. Osa tytöistä totesi, että ulkonäkö on vain ulkokuori ja että **sisin ja luonne ovat merkityksellisempiä** ominaisuuksia ihmisessä.

*Ulkonäkö ei ole maailman tärkein asia, mutta kyllä se merkitsee ainakin minulle jonkin verran, mutta kyllä ihmisen ”sisältö” on tärkeämpi kuin ulkonäkö. Ja jos ihminen on muuten ihana, hyvä ihminen, niin ulkonäkö unohtuu, vaikei se olisikaan mikään kaikista miellyttävistä, ulkonäköön ihastutaan, sisimpään rakastutaan. (K96)*

Tytöt puhuivat myös **ulkonäön merkityksestä ensivaikutelman luojana**. Usein he kuitenkin ajattelivat, että kokonaisuus on ihmisessä merkityksellisempi kuin pelkkä ulkonäkö, joten tytöt eivät kokeneet ensivaikutelmalla olevan myöhemmin mitään merkitystä. Nämä tytöt kirjoittivat varsin kypsästi, että elämässä on paljon  **muita merkityksellisempiä ja tärkeämpiä asioita kuin ulkonäkö**, eivätkä he siksi antaneet ulkonäölle kovin suurta arvoa elämässään.

*Oikeassa elämässä tollaset kauneus seikat on mun mielestä aika mitättömiä. (K712)*

*Vaikka yritän kasvaa ihmisenä, tai luonnetta parantaa. tuntuu, että jotkut ihmiset kiinnittävät vain ulkokuoreen huomioita...Itse katson ihan oikeasti luonteen perusteella kaverit, luonne on tärkein! Mutta itsessä, se tuppaa vaihtamaan järjestystä. (K82)*

Osa tytöistä koki luonteen merkityksellisemmäksi ominaisuudeksi kuin ulkonäön, mutta monet tytöistä olivat kuitenkin sitä mieltä, että ulkonäkö ja luonne ovat yhtä tärkeitä ominaisuuksia ihmisessä. Poikkeuksena joku tytöistä antoi itsessään ulkonäölle suuremman merkityksen kuin luonteelle, vaikka koki kavereissa luonteenpiirteet tärkeäimpinä ominaisuuksina kuin ulkonäön.

#### 7.3 Median merkityksiä tyttöjen ulkonäkö-ajatuksissa

Nuorten tyttöjen käsitykset median merkityksestä heidän ulkonäkö-ajatuksiinsa jakautuivat monenlaisiin lähestymistapoihin ja näkökulmiin. Tyttöjen käsitykset vaihtelivat ääripäiden välillä: osa oli sitä mieltä, ettei media ollut vaikuttanut heidän ajatuksiinsa lainkaan, osa taas



koki median ihanteiden vaikuttaneen suuresti ajatuksiin omasta ulkonäöstään ja siitä millainen ulkonäön tulisi olla. Seuraavaksi esittelemäni pääluokat kuvailevat *millaisia merkityksiä nuoret tytöt kokevat medialla olevan* heidän käsityksiinsä, kokemuksiinsa ja ajatuksiinsa omasta ulkonäöstään. Luokat on myös esitetty tiivistetysti kuviona (liite 5).

### 7.3.1 Ristiriitaisuus tyttöjen ajatuksissa

Jotkut tytöistä kirjoittivat, ettei medialla ollut mitään merkitystä heidän ajatuksiinsa omasta ulkonäöstään. Näiden tyttöjen kirjoituksissa median merkityksestä esiintyi kaksi eri näkökulmaa, jotka eivät keskustelleet keskenään. Osa tytöistä koki olevansa oma itsensä median ihanteista huolimatta, ja siksi he eivät myöskään kokeneet medialla olevan merkitystä heidän ulkonäkö-ajatuksiinsa. Kuitenkin kirjoitelmien edetessä useat näistä tytöistä kertoivat vertailevansa itseään median kuviin ja kokevansa huonommuutta median ihannekuvien vuoksi. Median merkityksen kieltämisestä huolimatta useat tytöistä kertoivat varsin ristiriitaisesti omista epävarmoista ajatuksista ja median mallintamisesta.

*En ole koskaan antanut vaikuttaa median käsitykseeni kauneudesta...välillä kun katson telkkaria niin haluaisin olla yhtä kuvauksellinen kuin joku malli. (K81)*

*Itseeni media ei ole paljoa vaikuttanut, mutta välillä huomaan ajattelevani, että kunpa voisin olla samannäköinen kuin joku näyttelijä tai malli. (K96)*

Jotkut tytöistä saattoivat siis toistaa yleistä ajatusta siitä, että medialla ei ollut mitään merkitystä heidän ajatuksiinsa, mutta tunnetasolla ja arjen merkityksissä media oli kuitenkin läsnä.

### 7.3.2 Oman identiteetin vahvuus ja mediakriittisyys

Jotkut tytöistä kokivat, etteivät median esittämät kauneuskuvat ja kauneuskäsitykset olleet muuttaneet heidän omaa käsitystään omasta ulkonäöstään. Nämä tytöt kertoivat, etteivät he mallintaneet mediasta näkemäänsä omaan ulkonäköönsä, vaan ottivat mallia ja vaikutteita esimerkiksi pukeutumiseensa ainoastaan ympärillään olevilta ihmisiltä. Tytöt, jotka kokivat, ettei medialla ollut mitään merkitystä heidän omaan ajatteluunsa, kertoivat haluavansa olla **oma itsensä** ja toteuttavansa omaa tyyliään yleisistä kauneusihanteista huolimatta. **Oma**

**maku ja oma käsitys itsestä** olivat tyttöjen mukaan niin vahvoja, etteivät he kokeneet median kauneusihanteilla olevan mitään merkitystä omiin ajatuksiinsa.

*Jos lehdissä on vaikka joku uus lookki, niin ei se vaikuta muhun mitenkään, mä kuljen omas tyylis koko ajan, ei mun mielest kukaan voi määrätä mitä pukee päälle, sit nää tv-ohjelmat, ne vaan ajattelee rahaa mun mielest tai kävijöitä...(K724)*

*Vaikka mediassa pyörii kauniita laihoja ja muuten täydellisiä naisia, niin en ajattele, että olisin niitä huonompi. Kaikilla on oma tyylinsä ja kaikille ei sovi kaikki vaatteet. (K88)*

Kirjoitelmista nousi esille tyttöjen kriittisyys median sisältöjä kohtaan. Osa tytöistä **kritisoi** kirjoitelmissaan vahvasti **median esittämää kuvaa kauneudesta** sekä perusteli ajatuksiaan ottamalla kantaa epätodellisten kauneusihanteiden mahdollisiin seurauksiin. Tytöt kertoivat kirjoitelmissaan kokevansa, että mainonnan ja median esittämät kauneusihanteet menevät joskus liian pitkälle ja he myös arvostelivat ihanteita vahvasti.

*Media antaa ihan hirvittävän kuvan ”kauneudesta”. Mä näin kerran ohjelman jossa joku tiedemies oli tehnyt kaavan kasvojen kauneudelle. Ja sitten sitä kaavaa verrattiin jonkun leikkelyn silikonihutsun pärsään, ja tulos oli että se on täydellinen?! Hirveetä!!! Musta siinä akassa ei ollu mitään nättiä...Mä en anna itteni ottaa liian vakavasti median kauneuskuvia. Ja mitä kaikkea se kauneusbuumi onkaan aiheuttanut. Anoreksiaa, bulimiaa myös lihavuutta mun mielestä! Sillä ku jollain on huono olo just esim. kauneuden suhteen, niin ne syö lohduks. (K89)*

*Nykyään internetissä, televisiossa ja muussa mediassa näkyy vain langanlaihoja kauneusleikkaukonkareita. On turhauttavaa, kun ihmisten mielestä hyvä ja täydellinen nainen on pyykkilauta mahainen silikonipommi. Lapsetkin kasvatetaan siihen ajatukseen jo pienestä pitäen, kun nuketkin on puolialasti ja mainoksissa näkee ”täydellisiä” ihmisiä. Toki minullekin kelpaisi hyvä kroppa, varmasti itse kullekin, mutta leikkauksiin en rahojani tuhlaisi. (K83)*

*Sanonta kukaan ei ole täydellinen ei kyllä päde mainoksiin eikä muuhunkaan media juttuun, ei välttämättä aina, mutta yleensä tuntuu vain siltä. Voisin vaikka joskus haluta kokeilla olla mallina jossakin lehdessä ja kokeilla miltä se tuntuu ja näyttää, mutta nyt tuntuu siltä, että niitä kuvia on kyllä muokattu jotenkin. Minun mielestä jokaisen pitäisi olla oma itsensä, eikä kuvia muokattaisi tietokoneella. (K84)*

Mediassa ja etenkin mainoksissa käytetty kuvienmuokkaus ja kaupallisuus olivat tyttöjen tiedossa ja he myös kritisoivat niitä kirjoitelmissaan. Vaikka tytöt kertoivat käyttävänsä

kauneudenhoitotuotteita, he näyttivät silti tiedostavan mainonnan yliampuvat lupaukset ja median esittämät luonnottomat täydellisyysvaatimukset epätodellisiksi.

### 7.3.3 Median kauneushanteet peilinä omaan ulkonäköön

Tyttöjen ajatuksista nousi vahvasti esille median esittämät kauneushanteet. Nuoret tytöt kokivat median esittämien kauneushanteiden vaikuttaneen ajatuksiinsa, käsityksiinsä ja kokemuksiinsa omasta ulkonäöstään ja osa tytöistä tiedosti myös itse median merkityksen. Tytöt kokivat etenkin **laihuushanteen** ja **täydellisyysvaatimusten** vaikuttavan epävarmoihin ja negatiivisiin ajatuksiinsa omasta ulkonäöstään. Varsin monet tytöistä ajattelivat, etteivät olleet tarpeeksi laihoja ja kauniita nimenomaan median esittämien ihannekuvien vuoksi. Tytöt kokivat, että median kauneuskäsityksistä johtuen toive olla laihempi ja/tai kauniimpi vahvistuivat. Yksi tyttö kertoi jopa toimineensa äärimmäisillä painonhallinta -keinoilla saadakseen toivomansa laihan ulkomuodon.

*Media on vaikuttanut omien mittojeni kritisointiin aika paljon. Mediassa on koko ajan vain laihoja täydellisiä tyttöjä/naisia, varsinkin laihuus on yleensä tärkeää. Oma käsitykseni kauniista itsestäni olisi laihempi, ja se on kyllä varmaan aika iso osa median ansiosta. (K94)*

*Joskus, kun haluaisin laihtua, ja olla yhtä kaunis kuin jokin malli niin tunnen itseni täysin sairaalloiseksi. Yritän olla syömättä ja liikun TOSI paljon. (K82)*

*No mun mielestä nää kaikki media systeemit eli just nää telkkari ohjelmat ja mainokset ja muut on vaikuttanut muhun sillee et tuntuu et pitäis olla puolet laihempi tästä ja viistoista kertaa kauniimpi et olis jotain jonkun mediatyyppin mielestä (K717)*

Tytöt kokivat **muodikkuuden** ja muodin esittämisen mediassa vaikuttaneen heidän pukeutumiseensa. Nuoret kokivat, että täytyi olla muodikas ollakseen hyväksytty ja siksi heidän oli myös jatkuvasti päivitettävä ulkonäköään muodinmukaiseksi.

*Ajatuksiini tietenkin on vaikuttanut sen verran että joskus tuntuu että en ole ajan tasalla ja minun täytyisi päivittää ulkonäköni.(K714)*

*Esimerkiksi media on antanut kuvan, että ne ihmiset, jotka käyttävät merkkivaatteita ovat ns. ”parempia” ihmisiä ja heitä kiinnostaa pukeutuminen. (K715)*

**Itsensä vertaileminen median kuviin** nousi vahvasti esille tyttöjen kirjoitelmissa. Tytöt vertailivat monia eri ominaisuuksia omassa ulkonäössään mediassa näkemiinsä kuviin. Esimerkiksi tytöt vertailivat näyttelijöiden täydellistä ihoa, muodikkuutta, hoikkuutta tai ”täydellistä” kauneutta kokonaisuutena omaan ulkonäköönsä.

*Televisiolla on aika suurikin vaikutus ollut minuun, mainoksissa esiintyvät kauniit ilman yhtään ylimääräistä kiloa laittavat itseni joskus miettimään omaa ulkonäköäni. Kun joskus katson itseäni peilistä nään suuret reidet ja mahan, jollaisista ei ole kaikilla kauniilla tv-tyypeillä. (K98)*

*Joskus on sellainen olo, että tv-ohjelmissa ja lehdissä on täydellisiä ihmisiä ja haluan olla samannäköinen kuin he, sillä minä en ole täydellinen. (K719)*

Tytöt tiedostivat median kuvanmuokkauksen ja kokivat, että mediassa näkemänsä ihmiset ovat aina meikattu, puettu ja laitettu huolella. Vaikka tytöt tiedostivat kuvankäsittelyn olevan mahdollista ja ajattelivat kuvien olevan epätodellisia, median ihannekuvilla oli siitä huolimatta merkitystä heidän ulkonäkökäsityksiinsä. Tytöt kirjoittivat nähneensä, että myös nuoret olivat itse muokanneet omia valokuviaan esimerkiksi ennen kuva-galleriaan laittamista, jotta saisi virheet omasta ulkonäöstä poistettua.

*Yritän aina ajatella, että niitä malleja/näyttelijöitä on muokattu. Mutta silti haluaishan sitä olla nätti ja kaunis. (K82)*

*Internetissä jossain gallerioissa jonne nuoret laittavat kuvia niin niitä on muokattu todella paljon. (K95)*

Tytöt kokivat, että vertailu median kuviin sai tuntemaan itsensä rumaksi ja aiheutti heille **huonommuuden tunnetta, epävarmuutta ja tyytymättömyyttä omaan ulkonäköön.**

*Kyllä mustakin tuntuu siltä välillä jos kattoo jotain huippumalli haussa ohjelmaa et en mä nyt ole ihan niiden vertainen. (K97)*

*Nykyään tunnen itseni hieman epävarmaksi katsoessani ohjelmia tai mainoksia, joissa ihmiset ovat kauniita –nimenomaan meikin ansioista. Lisäksi he pukeutuvat hienoihin vaatteisiin ja käyvät kampaajalla varmaan joka viikko. Itse en tee näin ja siksi pidän usein itseäni epäkauniina. (K722)*

Kirjoitelmissa tytöt kertoivat oman ulkonäön vertailun median kuviin **vaikuttavan omaan mielialaan heikentävästi.** Tytöt kokivat, että heille tulee huono mieli kun näkee mediassa ”täydellisiä” naisia, eivätkä itse koe olevansa niiden vertainen.

### 7.3.4 Mediasta vinkkejä ja ideoita

Nuorten tyttöjen näkökulmasta median merkitys ei ollut aina negatiivinen vaan mediasta sai myös varsin positiivisia kokemuksia hyödyntämällä mediasta ideoita omaan ulkonäköön. Tytöt ajattelivat, että mediasta voi etsiä uusia asioita omaan ulkonäköön, vaikka mediasta ei varsinaisesti ottaisi suoraan mallia. Tytöt kirjoittivat saavansa vinkkejä mediasta etenkin **pukeutumiseen ja tyyliin, ihon hoitoon, hiusten laittoon ja hiustyyliin, kuntoiluun ja painonhallintaan.**

*Lehdissä on hyviä ideoita pukeutumiseen, meikkiin ja hiusten laittoon (K88)*

*Jotkut kuntoilu artikkelit pistävät ajattelemaan että liikunko tarpeeksi pysyäkseen kunnossa. (K714)*

*Lehdet ja tv-ohjelmat ovat tuoneet minulle paljon ihonhoito vinkkejä (K719)*

*Tv-ohjelmissa näen henkilöitä joiden ulkonäkö ei myöskään ole kovinkaan hyvä ja jotkut ammattilaiset auttavat heitä niin otan joskus heistä mallia. (K713)*

Tytöt kokivat, että mediasta **voi valikoida oman maun mukaan** niitä asioita, joista itse pitää. Mediasta tytöt kokivat saavansa virikkeitä oman tyylin luomiseen ja muokkaamiseen, kokeiluun ja ulkonäöllä leikittelyyn. Esimerkiksi nuoret voivat hyödyntää mediaa ulkonäköön tai eri tyyliin liittyvien blogien tai Internet-yhteisöjen kautta.

### 7.3.5 Tuotteistettu kauneuskäsitys

Tyttöjen kirjoitelmissa median merkityksestä ulkonäkö-ajatuksiin voi havaita vahvana **tuotteistetun kauneuskäsityksen**. Kirjoitelmissa nuoret tytöt kokivat, että tuotteet ovat ikään kuin osana rakentamassa heidän ulkonäköään. Kauneudenhoitotuotteiden mainokset saivat tyttöjen mukaan heidät miettimään omaa ulkonäköään ja pohtimaan, mitä parannettavaa omassa ulkonäössä olisi.

*Televisiassa olevat mainokset vaikuttavat omaan käsitystä ulkonäöstäni. Kun tulee esim. ryppyvoiteen mainos, alan heti ajatella että onko minulla ryppyjä. Tai jos tulee kasvojenpuhdistusaineen mainos, kuvittelen että naamani on joskus täynnä epäpuhtauksia (K78)*

Vaikka tytöt tiedostivat kuvienkäsittelyn olevan tyypillistä mainoksille, kuitenkin osa tytöistä koki, että omaa ulkonäköään voi todella parantaa nimenomaan kauneudenhoitotuotteiden avulla. Nämä tytöt kokivat kauneudenhoitotuotemainosten antavan ideoita siihen, miten omaa ulkonäköä voi kohentaa.

*eri meikki-, ja hius- ja vaate mainokset tekee sillee päähän ”et hei toi shamppoo tuuheuttaa mu hiuksii yms.” (K75)*

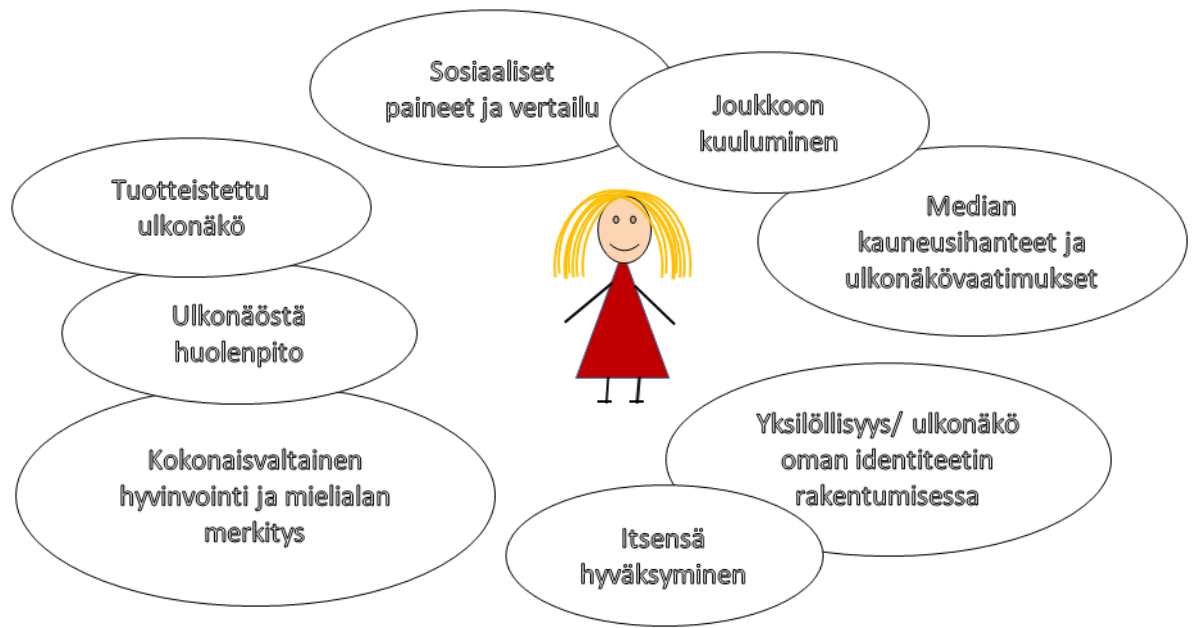
*Tietenkin jokainen haluaisi täydellisen ihon niin kuin näyttelijöillä. Mutta lohdutuksena on, että sellainen on jokaisen ihmisen saatavissa ja että omaa ulkonäköä voi todella muuttaa (K715)*

Tytöt kokivat, että omaa kehoa ja ulkonäköä voi todella muokata ja muuttaa sellaiseksi kuin itse haluaa. Tuotteistettu kauneuskäsitys näkyi tyttöjen kirjoitelmissa ajatuksina siitä, että omaa ulkonäköä voi ikään kuin muuttaa nimenomaan tuotteiden avulla. Nuoret näyttävät siis rakentavan kuvaa omasta ulkonäöstään ja siitä millainen ulkonäön tulisi olla muun muassa median avulla.

#### **7.4 Tulosten yhteenveto**

Edellä esitetyt tulokset on raportoitu tutkimuskysymys kerrallaan. Kaikista tuloksista yhteenvetona voi havaita, että sekä ajatukset ulkonäöstä, ulkonäön merkityksestä että median merkityksestä sisälsivät samoja toisiinsa liittyviä teemoja. Tyttöjen kirjoitelmista oli tulkittavissa ikään kuin tyttöjen kokema ulkonäköön liittyvä elämismailma, jossa tytöt elävät. Muodostin synteesinä kaikkien tutkimuskysymysteni tulosten perusteella nuoren tytön ulkonäköön liittyvien ajatusten *ulkonäkömailman* (Kuvio 4).

Kuviossa 4 olen havainnoinut tyttöjen ulkonäkö-ajatuksiin ja käsityksiin sekä niiden rakentumiseen vaikuttavia tekijöitä heidän itsensä kuvaamina. Kaikista tutkimuskysymysteni tuloksista tekemästäni synteesistä nousivat vahvasti esille seuraavat teemat: ulkonäön sosiaalinen merkitys etenkin sosiaaliset paineet ja vertailu, joukkoon kuuluminen, median kauneusihanteet ja ulkonäkövaatimukset (etenkin laihiisuusihanne ja täydellisyysvaatimukset), yksilöllisyys ulkonäössä, itsensä hyväksyminen ja sen vaikeus, ulkonäöstä huolenpito, tuotteet ulkonäön ylläpidossa ja parantamisessa sekä ulkonäön kokonaisvaltainen merkitys niin psyykkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin.



**Kuvio 4.** Yhteenveto nuorten tyttöjen ulkonäkömaailmasta heidän itsensä kuvaamana.

## 8 POHDINTA

Tässä kappaleessa esittelen tämän tutkimuksen kannalta tärkeiksi nousseet eettiset kysymykset. Lisäksi perustelen tutkimukseni luotettavuutta laadullisen tutkimuksen näkökulmasta ja kerron tutkimuksen teon eri vaiheissa esille nousseista luotettavuustekijöistä. Lopuksi pohdin johtopäätöksinä tutkimukseni tärkeimpiä tuloksia suhteessa aiempiin tutkimustuloksiin.

### 8.1 Tutkimuksen eettiset kysymykset

Tutkimuksen eettiset kysymykset on erittäin tärkeää nostaa esille laadullisessa tutkimuksessa. Etenkin tutkimusaineiston keruuseen liittyy paljon eettisyyteen liittyviä seikkoja, joita tulee pohtia tarkoin. Ennen tutkimuksen aloittamista on aineiston keräämiseksi annettava lupa tutkittavilta ja viranomaisilta. Ennen kaikkea kun tutkimuksen kohteena ovat lapset ja nuoret, on tutkimukselle myönnettävä tutkimuslupa, jossa tutkijan on osoitettava tutkimuksen oikea tarkoitusperä ja luottamuksellisuus (Eskola & Suoranta 1998, 52-60). Koska tutkimusaineistoni kerättiin koulussa, luvan tutkimukselleni myönsi koulun rehtori. Varmistin myös Järvenpään kaupungin sivistystoimesta, että kaupungin käytännön mukaan tutkittaessa yläkouluikäisiä nuoria aineiston keräämiseksi riitti ainoastaan rehtorin lupa eikä sivistystoimelta tai vanhemmilta enää tarvinnut anoa erillisiä lupia.

Tutkimuksen eettisyyden takaamiseksi tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista (Eskola & Suoranta 1998, 52-60). Aineistonkeruutilanteessa kerroin tytöille tutkimuksen olevan täysin vapaaehtoinen. Aineistonkeruu toteutettiin tekstiilityöntunnilla, jolloin tytöt, jotka eivät olisi halunneet osallistua tutkimukseen, olisivat voineet hiljaisesti jatkaa käsityötään eikä heidän olisi tarvinnut poistua luokasta aineistonkeruun ajaksi. Tutkimukseen osallistuminen oli siis järjestetty niin, että osallistumatta jättäminen olisi ollut hyvin huomaamatonta. Silti kaikissa luokissa jokainen tyttö osallistui tutkimukseen. Ryhmäpaine saattoi kuitenkin vaikuttaa osaltaan siihen, että kaikki osallistuivat kirjoitelmien kirjoittamiseen.

Tutkimuksen eettisyyden kannalta tärkeäksi kysymykseksi nousee myös tutkimuksen luottamuksellisuus. Tutkijan on vakuutettava tutkimuskohteilleen, että tutkimus on



luottamuksellinen. Lisäksi julkaistavassa tutkimuksessa on tärkeää tutkittavien anonymiteetin kunnioittaminen (Eskola & Suoranta 1998, 52-60). Kirjoitelmien ohjeistuksessa painotin tarkkaan, että kirjoitelma tulee kirjoittaa nimettömänä. Aineisto kerättiin tekstiilityön ryhmistä, jossa oli sekaisin oppilaita lukuisista eri luokista noin 500 oppilaan koulusta. Tutkimukseen osallistuvat tekstiilityön ryhmät valittiin satunnaisesti aineistonkeruupäivien mukaan niin, että aineisto kerättiin niiltä ryhmiltä, joilla oli sattumalta kyseisinä päivinä tekstiilityötä lukujärjestyksessä. Tutkimukseen osallistuneista henkilöistä on tiedossa vain kaupunki ja luokka-aste, joten tunnistaminen on mahdotonta kun kyseisessä kaupungissa on monta yläkoulua, tutkimukseen osallistunut koulu on suhteellisen iso ja koulussa on lukuisia rinnakkaisluokkia jokaisella luokka-asteella. Lisäksi pyrin valitsemaan tutkimusraportissani näkyvät autenttiset lainaukset niin, ettei niistä voi tunnistaa tutkittavia. Olen myös muuttanut oppilaiden sitaatteja, mikäli niissä on esiintynyt jokin yksilöllinen tieto. Tutkimusraportissa kaikkien tutkittavien anonyymiys ja yksityisyys on siis turvattu. Tutkijana vakuutin ehdotonta luottamuksellisuutta aineiston keruutilanteeseen ja aineiston käsittelyyn liittyen niin tutkimuslupa-anomuksessa kuin aineistonkeruutilanteessa.

## 8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen teko on kehitysprosessi, jota tulee arvioida kriittisesti koko tutkimuksen teon ajan. Tutkimuksen prosessiluonne vaikuttaa myös tutkimuksen luotettavuuteen (Kiviniemi 2007). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analyysivaihetta ja luotettavuuden arviointia ei siksi voida erottaa toisistaan selvästi vaan ne kulkevat ikään kuin käsikädessä. Laadullista tutkimusta tehdessään tutkijan on siis arvioitava luotettavuutta jatkuvasti tutkimuksen edetessä. Tutkijan tulee *arvioida omia valintojaan ja ratkaisujaan* sekä ottaa kantaa *aineiston kattavuuteen ja analyysin luotettavuuteen* (Eskola & Suoranta 1998, 201, Kiviniemi 2007). Olen pohtinut ja perustellut omia metodologisia valintojani tässä tutkimusraportissa niin aineistonkeruuseen kuin analyysiin liittyen aina tutkimuksen kunkin osa-alueen raportoinnin yhteydessä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti. Tämä tarkoittaa, että tutkija on laadullisen tutkimuksen keskeinen tutkimusväline ja tutkijan on oltava itse tietoinen tästä. Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse ja luotettavuuden arviointi koskee näin ollen koko tutkimusprosessia.

Tutkijan on tiedostettava omat *ennakkokäsityksensä*, jotta tutkija ei lähde seuraamaan omia ajatuksiaan analysoidessaan aineistoa kun tutkimuksessa halutaan tuoda esille tutkimuksen kohteena olevien ääni ja näkökulma (Eskola & Suoranta 1998, 209-213, Kiviniemi 2007). Tutkijana tiedostan oman roolini tutkimukseni teossa. Kirjoitin omat ennakkokäsitykseni aiheesta heti tutkimuksenteon alussa ja palasin pohtimaan käsityksiäni tutkimuksen edetessä. Näin varmistuin siitä, etteivät omat käsitykseni muokanneet tutkimukseni tuloksia eivätkä ne olleet esteenä tyttöjen omien ajatusten tulkitsemiseksi. Tiedostan myös omien kokemuksieni ja ajatuksieni vaikutuksen tutkimukseni kulkuun ja kirjoitin tutkimuksen eri vaiheiden aikana tutkimuspäiväkirjaa, mikä on toivottavaa tutkimuksen teossa päätelmien ja tutkimuksen etenemisen seuraamiseksi (Hirsjärvi ym. 2007, 45-46).

Laadullisessa tutkimuksessa esitetyn luotettavuuden tarkasteluun ei ole niin yksiselitteistä luotettavuusterminologiaa kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tiettyjä yleisesti hyväksytyä kriteereitä, joita tulee käyttää vaan tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan tutkimuksen ominaispiirteet huomioiden. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun on kuitenkin esitetty erilaisia kriteereitä lähteistä riippuen (Eskola & Suoranta 1998, 213-235). Eskolan & Suorannan (1998) mukaan näitä ovat eriesimerkiksi uskottavuus, vahvistettavuus, siirrettävyys, aineiston riittävyys ja kattavuus, analyysin arvioitavuus ja toistettavuus sekä validiteetti.

Laadullisen tutkimuksen *uskottavuuden* kannalta tutkimusprosessin esiintuominen on erityisen tärkeää. Itse tutkimusraporttia voidaankin pitää yhtenä luotettavuuden osa-alueena laadullisessa tutkimuksessa. Tutkimusraporttissani olen pyrkinyt tuomaan ymmärrettävästi esille tutkimusprosessissa tapahtuneita suuntautumisia. Pyrin kertomaan mahdollisimman tarkasti tutkimuksen lähtökohdista, aineistonkeruusta ja analyysistä (Eskola & Suoranta 1998, 211-223, Kiviniemi 2007).

Tutkimustulosten luotettavuutta ja uskottavuutta voidaan lisäksi pohtia *vahvistettavuuden ja siirrettävyyden* avulla. Vahvistettavuudella tarkoitetaan, että tutkimuksessa tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa aihetta tutkineista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998, 211-213). Johtopäätöksissä pyrin vahvistamaan tekemäni tulkinnat aikaisemmilla tutkimustuloksilla. Lisäksi pohdin tämän tutkimuksen tuloksissa ilmeneviä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia aikaisempien tutkimusten tuloksiin. Siirrettävyydellä puolestaan tarkoitetaan että tutkija tarkistaa tutkimukseen osallistuneita henkilöiltä vastaako tutkijan tulkinnat

tutkittavien käsitystä aiheesta. Aiheen arkaluontoisuuden ja täydellisen anonymiteetin säilymisen vuoksi, en pyytänyt tutkimukseen osallistujilta heidän taustatietojaan, joten tulosten siirrettävyys ei ole mahdollista tässä tutkimuksessa (Eskola & Suoranta 1998).

Eskolan & Suorannan (1998, 212-214) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida tutkimuksen *validiteetilla* eli pätevyydellä. Tutkimuksen ulkoisen validiteetin tarkastelu koskee teoreettisten ja käsitteellisten määrittelyjen sopusointua, ja sisäinen validiteetti osoittaa tutkijan tieteellisen otteen ja tieteenalansa hallintaa. Hirsjärvi ym. (2007) määrittelee validiteetin laadullisen tutkimuksen kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuudella. Olen esitellyt tutkimukseni teoreettiset määrittelyt kirjallisuuskatsauksessa ja määrittelyt tulososiossa aineistosta muodostamiani käsitteitä. Käsitteelliset määrittelyt ja menetelmälliset ratkaisut ovat tutkimuksessani loogisessa suhteessa toisiinsa. Olen myös pyrkinyt raportoimaan tutkimukseni tieteellisellä otteella ja käsittelemään tutkimusaiheeni oman alani näkökulmasta.

Aineiston *riittävyttä ja kattavuutta* voidaan tarkastella esimerkiksi saturaation eli kylläännyttämisen avulla. Saturaatiolla tarkoitetaan, että aineistoa on riittävästi ja että uudet tapaukset eivät tuota enää tutkimusongelmien kannalta uutta tietoa (Eskola & Suoranta 1998, 216). Keräsin aineistoni viideltä ryhmältä ja jo kahdesta ensimmäisestä ryhmästä keräämäni kirjoitelmat tuottivat yhtäläisiä teemoja liittyen tutkimuskysymyksiini. Lisäksi koko aineistossa toistuu samat teemat, mikä kertoo aineistoni olevan riittävä vastaamaan tutkimuskysymyksiini.

*Analyysin arvioitavuus ja toistettavuus* ovat puolestaan keinoja arvioida tutkimuksen *analyysin luotettavuutta*. Toistettavuudella viitataan siihen, että analyysissä käytetyt luokittelu- ja tulkintasäännöt esitellään niin yksiselitteisesti kuin mahdollista siten, että joku toinen tutkija pystyisi toteuttamaan tutkimuksen uudelleen. Arvioitavuudella tarkoitetaan, että lukija pystyy seuraamaan tutkijan päättely tutkimusraportin perusteella (Eskola & Suoranta 1998, 211-223, Kiviniemi 2007). Myös Kylmä & Juvakka (2007) toteavat, että lukijan tulee pystyä seuraamaan, miten tutkija on päätenyt tuloksiinsa ja johtopäätöksiin, mutta kuvailevat tutkimusprosessin etenemisen ja selkeä kuvaamisen arviointia puolestaan käsitteellä *vahvistettavuus*. Laadullisen sisällönanalyysin luotettavuuden varmistamisessa on kaiken kaikkiaan tärkeää, että tutkija esittää tuloksensa avoimesti ja rehellisesti. Tähän kuuluu esimerkiksi suorien lainausten esittäminen (Eskola & Suoranta 1998, 211-223, Kiviniemi

2007). Olen pyrkinyt esittämään aineistoni analysoinnin etenemisen (Kuvio 3) ja aineistosta tekemiäni luokittelut (Liite 2, Liite 3 ja Liite 4) mahdollisimman yksinkertaistetusti ja selkeästi tutkimusraportissani. Tulosten yhteenvedossa olen pyrkinyt kuvaamaan tekemiäni luokituksia synteesinä mahdollisimman ymmärrettävästi (Kuvio 4). Lisäksi esitin tulososiossa tyttöjen suoria lainauksia tulkintojeni tueksi.

### **8.3 Aineistonkeruutilanteen ja aineiston luotettavuuden tarkastelua**

Laadullisessa tutkimuksessa *reliabiliteetti* -käsitteen valossa tutkimuksen vaihtelevuuden arviointia voidaan tarkastella aineistonkeruuseen liittyvien vaihteluiden tiedostamisella ja hallitsemisella. Aineistonkeruun vaihtelua ei voida oikeastaan pitää puutteena vaan kehitysprosessina. Aineistonkeruun onnistumisen arviointi on siksi tärkeä osa tutkimuksen luotettavuuspohdintaa (Kiviniemi 2007).

*Esitestaus* on tärkeää tutkimuksen aineistonkeruun onnistumisen ja tutkimuksen luotettavuuden kannalta (Kylmä & Juvakka 2007). Esitetasin kirjoitelmien ohjeistusta (Liite 1) järvenpääläisen lentopalloseuran tyttöjen joukkueen harjoituksissa 3.4.2009. Kaikki esitestaukseen osallistuneet ymmärsivät kysymykset ja olivat pohtineet asioita tarkoituksenmukaisesti. Saamani palaute oli yksipuolista, sillä kaikki pitivät ohjeistusta selkeänä ja ymmärrettävänä, joten en kokenut enää tarpeelliseksi tehdä muutoksia tehtävänantoon esitestauksen jälkeen. Esitestaus antoi kuitenkin minulle tutkijana tilaisuuden harjoitella suullista ohjeistusta ja lisäsi varmuutta niin, että oikea aineistonkeruutilanne sujui mahdollisimman selkeästi ja ilman jännitystä.

Aiheen *arkaluontoisuus* saattaa vaikuttaa laadullisen aineiston keräämisessä (Eskola & Suoranta 2007). Tiedostin ennen tutkimuksen aloittamista aiheen arkaluontoisuuden, jonka vuoksi painotin aineistonkeruutilanteessa tutkimuksen vapaaehtoisuutta ja luottamuksellisuutta. Vakuutin tytöille, ettei kukaan voi tietää mitä kukin on paperiinsa kirjoittanut. Lisäksi suljin kirjekuoren, johon keräsin kirjoitelmat, tyttöjen nähden aineistonkeruun päätteeksi. Kuitenkaan kukaan ei kieltäytynyt osallistumasta, joten aiheen arkaluontoisuudesta huolimatta tytöt näyttivät luottavan tutkimuksen anonymiteettiin.

Keräsin tutkimukseni aineiston viideltä yläkoulun tekstiilityön oppitunnilta. Keskimäärin tytöt kirjoittivat kirjoitelmiaan noin 10 - 40 minuuttia, mutta kirjoitusajat vaihtelivat paljon niin ryhmien sisällä kuin ryhmien välillä. Pääasiassa aineistonkeruutilanteet olivat rauhallisia ja tytöt keskittyivät kirjoittamiseen täydessä hiljaisuudessa. Ainoastaan yhdessä 7. luokkalaisten ryhmässä muutama tytöistä puhui keskenään ja suhtautui tilanteeseen leikkimielisesti, mikä saattoi vaikuttaa muidenkin kirjoittamiseen. Tämä osoittautui ainoaksi ryhmäksi, jossa ei lähdetty heti kirjoittamaan vaan tilanne vaati hieman rauhoittelua. Tässä ryhmässä kaksi ainetta oli kirjoitettu täysin pilailleen ja osittain ohi aiheen, joten erotin nämä kirjoitelmat aineistosta. Samassa ryhmässä oli kirjoitettu useita hyvin suppeita kirjoitelmia. Koska tässä ryhmässä muutama tyttö kommentoi vahvasti ajatuksiaan ääneen, saattoi se vaikuttaa ryhmäläisiin siten, että moni muukaan tytöistä ei uskaltanut kirjoittaa rehellisesti omia ajatuksiaan vaan kirjoitti muutaman lauseen toteavia lauseita. Nämä suppeat kirjoitelmat kuvastivat kuitenkin tyttöjen epävarmuutta sekä ryhmäpaineen vaikutusta, jonka havaitsin tekstien luonteesta ja tyttöjen tavasta toimia luokassa. Tämä ryhmä oli ainoa, jossa opettaja ei ollut kirjoitustilanteessa läsnä, mikä saattoi myös vaikuttaa osaltaan tyttöjen käyttäytymiseen ja kirjoittamiseen.

Muissa ryhmissä aineita ruvettiin kirjoittamaan itsenäisesti, keskittyneesti ja pohtivin ilmein heti kun paperit oli jaettu. Näissä luokissa ryhmän vaikutusta ei myöskään ollut havaittavissa vaan kirjoitus sujui täydellisessä hiljaisuudessa. Joissain ryhmissä tyttöjä siirtyi omatoimisesti sivupöytien ääreen kirjoittamaan, jotta vierustoverin läsnäolo ei häirinyt keskittymistä. Näissä ryhmissä ei ollut havaittavissa mitään ympäristöstä tulevia häiriötekijöitä, jotka olisivat voineet vaikuttaa tyttöjen kirjoittamiseen.

Kaiken kaikkiaan nuorimmilla eli 7. luokkalaisilla oli aluksi vaikeuksia lähteä kirjoittamaan ja heidän pohdintansa osoittautuivatkin suppeammiksi kuin vanhempien tyttöjen. Osa 7. luokkalaisista ei kyennyt kirjoittamaan lainkaan omasta näkökulmastaan vaan esitti yleisiä mielipiteitä aiheesta. Näiden 7. luokkalaisten kirjoitelmissa annettua teemaa pohdittiin varsin yleisellä tasolla ja kirjoitelmat olivat ikään kuin yleistä puhetta, joihin nuoret välttämättäkin törmäävät kun ulkonäkö -puheet ovat esillä jatkuvasti. Muutamia suppeita kirjoitelmia en pystynyt analysoimaan lainkaan. Tästä syystä keräsin 7. luokkalaisilta enemmän kirjoitelmia kuin muilta luokka-asteilta, jotta saisin kattavamman kokoelman 7. luokkalaisten ajatuksista.

Kun kerätään kirjallista aineistoa tutkimusaineistoksi, tiedonantajan ikä ja kirjalliset kyvyt muodostuvat tutkimuksen kannalta kynnyskysymyksiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 84). Esimerkiksi joillain nuorilla voi olla vaikeuksia ilmaista itseään tekstin kautta tai joku voi kokea olevansa huono kirjoittaja ja yrittää siksi tekstissään panostaa vain kielenhuoltoon tekstin sisällön sijaan. Ongelmallista kirjoitelmien keräämisessä voi olla se, että huono kirjoitustaito rajoittaa omien ajatusten esittämistä. Painotin kirjoitelmien ohjeistuksessa (Liite 1), ettei kirjoitelmien ulkoasulla ja rakenteella ole mitään merkitystä vaan tärkeintä on kirjoittaa, mitä itse oikeasti ajattelee. Kuitenkin omien ajatusten ilmaiseminen kirjallisesti saattoi olla haastavaa joillekin tytöistä. Muutama 7. luokkalaisten kirjoitelmista oli kirjoitustaitojen vuoksi lauserakenteiltaan ja ilmaisuiltaan epäselviä. Muutamat tytöistä eivät hahmottaneet kysymyksiä oikein vaan kirjoittivat kirjoitelman ohi aiheen. Tässä tutkimuksessa aineistonkeruun heikkouksina oli, etten voinut tutkijana ohjata nuoria suistumasta ohi aiheen enkä kysyä tarkennuksia aineistossa ilmeneviin epäselviin ilmaisuihin. Tämä vaikuttaa väistämättä myös aineiston laatuun.

Joidenkin nuorten kypsyys ei välttämättä riittänyt pohtimaan kyseistä teemaa omasta näkökulmasta kun taas joidenkin tyttöjen kirjoitelmat olivat hyvinkin omakohtaisia pohdintoja ja perusteltuja ajatuksia. Kirjoitusten perusteella nuorten tyttöjen kypsyys käsitellä kyseistä teemaa vaihtelivat siis todennäköisesti heidän oman kehitysasteensa mukaan. Murrosikäisten tyttöjen kyky pohtia syvällisesti omia ajatuksiaan saattoi olla vielä puutteellisia kehityksen ollessa vielä kesken. Tästä huomaa, ennen kaikkea 7. luokkalaisten keskuudessa *tyttöjen kehityksen olleen eri vaiheissa*.

Osaltaan joidenkin kirjoitelmien suppeus ja toteavat ilmaisut saattoivat viitata siihen, että käsiteltävä teema oli haastava nuorille tytöille. Lisäksi aineiston keruussa käyttämäni *kysymykset* (Liite 1) *saattoivat olla liian haastavia käsiteltäväksi nuorille tytöille*. Nuorimmille 7. luokkalaisille saattoi olla erittäin vaikeaa tiedostaa omia ajatuksia muuttuvasta kehostaan ja ulkonäöstään. Omasta ulkonäöstä kirjoittaminen voi olla erittäin haastavaa tytöille, joiden kehitys on vielä meneillään, keho on parhaillaan muutoksessa ja oma suhtautuminen itseensä on vielä hyvin epävarmaa. Samoin median merkitystä omiin ajatuksiin on erittäin haasteellista tiedostaa ja ymmärtää. Kaiken kaikkiaan ilmiö on itsessään monimuotoinen ja hankala ymmärtää, mistä saattoi myös johtua, että osalla tytöistä ajatukset olivat varsin ristiriitaisia. Kriittisesti arvioituna aineistonkeruun ohjeistuskysymykset olisivat

voineet siis olla tutkittavan ilmiön haasteellisuuden ja tyttöjen nuoren iän vuoksi vieläkin yksinkertaisempia ja eri tavoin muotoiltuja.

Mielestäni kirjoitelmien kerääminen oli kuitenkin tutkimusaiheeseeni sopiva menetelmä, sillä aiheen herkyys ja henkilökohtaisuus olisivat saattaneet hankaloittaa esimerkiksi haastattelun onnistumista. Ulkonäkö voi olla monelle nuorelle tytölle arka aihe eivätkä kaikki halua puhua siitä ääneen. Valitsin kirjoitelmat aineiston keruumenetelmäksi siitä syystä, että nuoret pystyivät ehkä ilmaisemaan mietteitään häpeilemättä, kun omia ajatuksia ei tarvinnut esittää haastattelijalle kasvotusten eikä kirjoitelmia voida yhdistää henkilöihin. Aineistonkeruu onnistui mielestäni käytännössä erinomaisesti, mutta toisaalta triangulaatiolla eli useampia aineistonkeruutapoja yhdistelemällä olisin ehkä saanut vieläkin tuottoisamman ja kattavamman aineiston (Eskola & Suoranta 1998, 74).

#### **8.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheita**

Johtopäätöksinä pohdin tärkeimpiä tutkimustuloksistani esille nousseita teemoja ja tuen päätelmiäni aiempien tutkimusten tuloksilla. Lisäksi ehdotan mahdollisia jatkotutkimusaiheita kuhunkin aihepiiriin liittyen. Lopuksi esittelen tämän tutkimuksen hyödyntämismahdollisuuksia.

##### **8.4.1 Nuorten tyttöjen ulkonäkökeskeisyys ja ulkonäön sosiaalinen merkitys**

Tyttöjen ulkonäköajatuksista oli havaittavissa vahvana sosiaalinen elementti kuten sosiaaliset paineet ulkonäöstä ja arvostelluksi tulemisen tunne. Nuorille on tärkeää kuulua vertaistensa joukkoon ja olla hyväksytty, ja siksi omaa ulkonäköä myös vertailtiin muiden ulkonäköön. Ulkonäkö lienee nuorille tärkeä osa minuutta muun muassa sen sosiaalisen merkityksen kokemisen vuoksi.

Nuoruudessa oman ulkonäön merkitys korostuu ja ulkonäköasioista tulee tärkeä osa nuoren elämää. Etenkin nuoret tytöt ovat ulkonäkökeskeisiä ja kokevat ulkonäköpaineita (Cusumano & Thompson 2001, Tolonen 2001b, Lähde 2004, Välimaa ym. 2004, Ata ym. 2007, Clark & Tiggemann 2007). Myös tutkimukseni tuloksista käy ilmi, että *ulkonäkö on tärkeä asia nuorille tytöille*. Tyttöjen kirjoitelmissa korostuu ulkonäöstä huolenpidon merkitys, etenkin

puhtaudesta huolehtiminen ja ihon hoito olivat tytöille tärkeää. Myös meikkaamiseen, hiusten laittoon ja pukeutumiseen panostettiin tyttöjen kirjoitelmien mukaan. Ulkonäöstä huolehtiminen ja ulkonäön ehostaminen on liitetty jo pitkään historiassa naiseuteen (Utrio 2001), joten ehkä myös siksi ulkonäkö ja siitä huolenpito ovat naiseksi kasvaville nuorille tytöille tärkeitä asioita.

Tytöt kertoivat ulkonäöllä olevan merkitystä etenkin *sosiaalisissa tilanteissa ja julkisilla paikoilla*. Tytöille oli tärkeää näyttää huolitelluilta, esimerkiksi muutama tytöistä mainitsi, ettei voinut kuvitella esiintyvänsä julkisilla paikoilla ilman meikkiä. Tämä voisi kuvastaa sitä, että nuoret tytöt pitivät ulkonäköä merkityksellisenä etenkin muiden ihmisten vuoksi ja kokivat ulkonäön tärkeänä ominaisuutenaan ikään kuin *sosiaalisena resurssinaan*.

Tytöt tiedostivat ulkonäön olevan merkityksellinen asia nyky-kulttuurissamme etenkin juuri nuorille. Osa tytöistä liitti ulkonäön sosiaalisen merkityksen korostumisen ja ulkonäkökeskeisyyden nuoruusiän kehitykseen ja ikään kuuluvaksi. Myös aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että keskinuorilla eli noin 15-vuotiailla tytöillä koettu ulkonäön merkityksellisyys ja epävarmat ajatukset omasta ulkonäöstä ovat suurimmillaan ja itsetunto matalimmillaan (Durkin & Paxton 2002, Robins ym. 2002, Clay ym. 2005). Osa tytöistä koki ulkonäön olevan itselleen jopa ylikorostuneessa asemassa. Toisaalta jotkut tytöistä kritisoivat muiden nuorten pitävän ulkonäköä liian tärkeänä asiana ja arvostelivat nuorten ulkonäölle antamaa sosiaalista merkitystä. Tytöt ajattelivat, että nimenomaan tietyt ryhmät nuorista panostavat ulkonäkönsä enemmän ja arvostelevat muita ihmisiä ulkonäön perusteella.

Kokemus *arvostelluksi tulemisesta* ulkonäön perusteella näkyy nuorten tyttöjen kirjoitelmissa, aivan kuten aiemmissa tutkimustuloksissakin (Välimaa 1995, Tolonen 2001a, Tolonen 2001b, Lähde 2004). Aineistostani nousi esille, että nuoret tytöt kokivat muiden ihmisten mielipiteiden vaikuttavan vahvasti ajatuksiin omasta ulkonäöstään. Tytöt puhuivat muiden kavereiden merkityksestä ajatuksiin siitä, millainen oman ulkonäön tulisi olla. Tyttöjen keskuudessa kavereita ja muita ihmisiä pidettiin ulkonäköasioissa myös vertailun kohteena. Ulkonäön arvostelun, muiden ihmisten palautteen ja kommenttien onkin todettu olevan merkityksellinen tekijä nuoren oman ulkonäön ja identiteetin rakentumisessa (mm. Heinberg 1996, Mays & Orr 1996, Lähde 2004). Etenkin omilla kavereilla on todettu aiemmissa tutkimuksissa olevan suuri merkitys tyttöjen käsityksiin omasta ulkonäöstä sekä ulkonäköihanteiden omaksumisessa (mm. Dohnt & Tiggemann 2006, Ata ym. 2007, Clark &



Tiggemann 2007). Nuoria voidaan siis kaiken kaikkiaan pitää varsin haavoittuvina muiden ihmisten mielipiteille ja negatiiviselle palautteelle ulkonäöstä sekä taipuvaisina kavereiden ulkonäköihanteiden omaksumiselle niin tämän tutkimuksen kuin aiempien tutkimustulosten mukaan.

Vaikka tytöt kokivat itse tulevansa arvostelluksi ulkonäön vuoksi, he painottivat, etteivät itse arvostelleet muita ihmisiä ulkonäön perusteella. Tytöt myös kertoivat, että toisissa ihmisissä muut ominaisuudet kuten luonne ovat paljon merkityksellisimpiä asioita kuin ulkonäkö, mutta kokivat siitäkin huolimatta itse tulevansa arvostelluksi ennen kaikkea ulkonäkösä perusteella. Esimerkiksi kokemus siitä, että muut nuoret arvostavat ulkonäköä ja valitsevat kaverinsa ulkonäön perusteella tuli vahvasti esille, mutta kukin nuori itse kielsi ajattelevansa näin. Kokemus ulkonäön merkityksestä lienee painavampi suhteessa muihin ihmisiin kuin suhteessa itseän. Mikäli muut nuoret eivät antaisi niin suurta merkitystä ulkonäölle, saattaisi nuori itse kokea oman ulkonäkösä vähemmän tärkeäksi ominaisuudeksi. Näin ainakin voisi olettaa tämän tutkimuksen ja aiempien tutkimusten tulosten mukaan (Dohnt & Tiggemann 2006, Ata ym. 2007, Clark & Tiggemann 2007).

Internetin käytön myötä 2000-luvulla nettikiusaamisesta (*cyper-bullying*) on tullut yleistävä ilmiö. Kiusaaminen tapahtuu nuorten omilla areenoilla Internetissä, jossa yleisin kiusaamismuoto on pilkkaavat kommentit toisen ulkonäöstä. Lisäksi nuoret laittavat Internetiin omia valokuviaan, joita toisten on helppo arvioida ja kommentoida areenoilla (Mustonen & Peura 2007). Esimerkiksi joku tytöistä mainitsi kirjoitelmissaan netti-yhteisön, jonka tarkoituksena on arvostella muiden ulkonäköä.

Ulkonäkö saatetaan kokea tärkeänä ominaisuutena, koska se on Internetissä esillä ikään kuin omana ”käyntikorttina”. Vaikka nuoret laittavat itse omia valokuviaan esille Internetiin, samalla he kuitenkin pelkäävät muiden arvostelua ja kritiikkiä ulkonäöstään. Tyttöjen kirjoitelmista ilmeni, että nuoret muokkaavat kuviaan ennen Internetin areenoille ja gallerioihin laittamista, jotta kuvat itsestä olisivat mahdollisimman virheettömiä muiden silmissä. Ulkonäön kokeminen sosiaalisena resurssina lienee yleistynyt nuorten Internetin käytön ja Internetin kuvagallerioiden yleistymisen myötä. Sosiokulttuurisilla ulkonäkövaatimuksilla ja Internetin kuvagallerioilla saattaa olla osuutensa ulkonäkökeskeisyyteen ja jatkuvaan ulkonäöstä keskusteluun. Ulkonäön merkityksestä ja tärkeyden kokemisesta tulisi mielestäni kuitenkin lisää tutkimuksia. Etenkin kavereiden ja

Internetissä tapahtuvan ulkonäkökeskusteluiden merkitystä nuorten tyttöjen ulkonäkökeskeiseen kulttuuriin olisi mielestäni syytä tutkia jatkossa tarkemmin, jotta nuorten ulkonäkökulttuuria voitaisiin ymmärtää ja sitä osattaisiin selittää paremmin.

#### **8.4.2 Täydellisyysvaatimukset uhkana nuoren kehitykselle?**

Nuoret tytöt kertoivat yleisesti *tyytymättömyydestään* omaan ulkonäköön. Usein tyytymättömyyttä kuvailtiin siten, ettei koettu oleva tarpeeksi nätti, kaunis tai laiha. Tytöt ajattelivat, että pieni virhe, jokin ongelmakohta tai puute omassa ulkonäössä ikään kuin pilaa kokonaisuuden niin, ettei koe olevansa tyytyväinen. Tytöt kokivat, etteivät voineet olla hyvännäköisiä, mikäli ulkonäkö ei täyttänyt tiettyjä vaatimuksia tai ei omannut tiettyjä toivottuja ominaisuuksia. Myös aiemmissa tutkimuksissa nuorten tyttöjen on kaiken kaikkiaan havaittu olevan tyytymättömiä omaan ulkonäköönsä. Jopa 81 prosenttia 15 -vuotiaista tytöistä olisi halunnut muuttaa jotain omassa kehossaan (King ym. 1996) ja vain reilut 20 % koki olevansa hyvännäköinen ja tyytyväinen ulkonäköönsä (Ojala & Välimaa 2001).

Tytöt kokivat, että kauneudenhoitotuotteilla voi parantaa ja muokata omaa ulkonäköä merkittävästi. Vaikka tytöt tiedostivat mediassa esitettyjen kuvien olevan muokattuja kuvankäsittelyllä ja mainosten olevan ”yliampuvia” lupauksia, silti osa tytöistä koki huonommuuden tunteita nimenomaan median ihannekuvien vuoksi. Tytöt siis näyttivät tiedostavan mainosten lupaukset ja virheettömät kuvat epätodellisiksi, mutta uskoivat silti tuotteiden voimaan ulkonäön kohentamisessa. Tämä tyttöjen keskuudessa ilmenevä *tuotteistettu kauneuskäsitys* saattaa hyvinkin olla seurausta mainonnasta ja kaupallisuudesta, jotka ympäröivät ihmisiä lähes kaikkialla.

Miksi nuoret tytöt sitten kokevat niin yleisesti tyytymättömyyttä ja epävarmuutta omaa kehoaan kohtaan? Voisiko median käytön lisääntymisellä myös olla osuutensa ulkonäkö-ongelmien lisääntymiseen? Median käyttö on yleistynyt huomasti 1900 -luvun lopusta 2000 -luvun alkuun. Esimerkiksi 90 % nuorista käyttää Internetiä vähintään 10 tuntia viikossa (Salasuo 2007, Mustonen & Peura 2007). Samaan aikaan median käytön yleistymisen myötä myös tyytymättömyys omaan ulkonäköön on lisääntynyt nuorten tyttöjen keskuudessa (Välimaa 1995, 71, Vereecken & Maes 2000, 89, Välimaa & Ojala 2004, Välimaa ym. 2005, Ojala ym. 2006). Mielestäni median ja ulkonäkö tyytymättömyyden yhteyttä tulisi tutkia lisää.

*Täydellisyysvaatimukset* lienevät osaltaan syynä nuorten tyttöjen keskuudessa ilmenevään tyytymättömyyteen. Täydellisyysvaatimuksien koettiin olevan epätodenmukaisia, mutta siitäkin huolimatta osa tytöistä vertasi itseään mediassa näkemiinsä ”täydellisiin” naisiin ja toivoi näyttävänsä samanlaiselta. Varsin moni tytöistä kertoi olevansa melkein tyytyväinen ulkonäkönsä, mutta aina näytti löytyvän parannettavaa omasta ulkonäöstä. Nuori tyttö saattaa varsin kauniina ja sopusuhtaisenakin kokea itsensä rumaksi tai lihavaksi. Tyytymättömyys ja epävarmuus omasta ulkonäöstä kuuluvat jossain määrin nuoren tytön normaaliin kehitykseen ja tyytymättömyyttä nuorena kokeva tyttö voi hyvän ja onnistuneen kehityksen myötä oppia kuitenkin arvostamaan omaa kehoaan (Tolonen 2001b, 164-166, Aalberg & Siimes 2007, 162). Sosiokulttuuriset täydellisyysvaatimukset saattavat kuitenkin osaltaan vaikuttaa tyttöjen täydellisyyden tavoitteluun ulkonäössä.

Nuorten tyttöjen pyrkimys täydellisyyteen on varsin yleistä ulkonäössä, mutta pahimmillaan täydellisyyteen pyritään kaikilla elämän osa-alueilla kuten kouluarvosanoissa, sosiaalisissa suhteissa, harrastuksissa ja jopa koko elämässä. Nuorelta vaaditaan paljon niin ulkonäön kuin elämässä menestymisen suhteen. Ulkonäkövaatimukset ja median kauneusihanteet altistavat ulkonäköpaineille ja tyytymättömyydelle, joiden on todettu vaikuttavan nuorten tyttöjen mielialaan (Durkin & Paxton 2002, Caly 2005). Jatkuva täydellisyyden tavoittelu saattaa siis hyvinkin olla yhtenä syynä nuorten tyttöjen lisääntyneeseen uupumiseen ja psyykkiseen oireiluun (Hankin ym. 1998, Karlsson ym. 2005) kuten esimerkiksi syömishäiriöihin (Field ym. 1999, Andrist 2003, Hargreaves & Tiggemann 2003, McGee ym. 2005, Lawrie ym. 2006). Tässä olisi mielestäni aihetta jatkotutkimuksiin niin, että nuorten tyttöjen psyykkisen huonovointisuuden syitä saataisiin tarkemmin selville. Etenkin täydellisyysvaatimusten ja ulkonäköpaineiden merkitys nuorten tyttöjen uupumukseen ja masentuneisuuteen tulisi mielestäni selvittää jatkotutkimuksissa.

#### **8.4.3 Laihuuden ihannointi – haaste terveyden edistämiseksi?**

Tämän tutkimuksen tuloksissa tuli esille, että nuorten tyttöjen keskuudessa *laihuuden ihannointi* on varsin yleistä. Huomattavan moni tytöistä kertoi olevansa muuten ihan tyytyväinen omaan ulkonäkönsä, mutta olisi halunnut olla laihempi. Lisäksi median merkitystä arvioidessaan tytöt kokivat usein juuri mediassa näkemiensä ihmisten olevan hyvin laihoja ja ajattelivat siksi olevansa itse lihavia. Tytöt kokivat nimenomaan laihuusihanteen

vaikuttavan vahvasti ajatuksiinsa omasta kehonkuvastaan. Samanlaisia havaintoja on tehty myös aiemmissa tutkimuksissa; ulkonäköpaineet keskittyvät nuorilla tytöillä useimmiten juuri laihihanteen luomaan paineeseen (Tiggeman ym. 2000, Blowers ym. 2003, Tiggemann 2003, Tiggemann & Slater 2003, Lawrie ym. 2006).

Aikaisempien tutkimuksien mukaan huolestuttavan suuri osa nuorista tytöistä ei ollut tyytyväinen omaan painoonsa, lähes joka toinen 15-vuotias tyttö piti itseään liian lihavana ja yli puolet halusi laihtua (Ojala ym. 2006, Välimaa & Ojala 2004, 57, Vereecken & Maes 2000, 89). Huomiota herättävää on, että erityisesti tytöillä laihduttajien ja itsenään liian lihavana pitävien osuudet ovat huomattavasti suurempia kuin ylipainoisten määrä todellisuudessa on. Vaikka nuorten lihavuus ja ylipaino ovat viimevuosina lisääntyneet, valtaosa itseään lihavana pitävistä tytöistä on kuitenkin edelleen normaalipainoisia (Ojala 2003, Välimaa ym. 2005). Aineistonkeruutilanteessa havainnoin, ettei yksikään tytöistä ollut lihava ja vain muutama tytöistä oli hieman pyöreähkö. Tämä tutkimus vahvistaa aiempien tutkimusten tuloksia siitä, että normaalipainoisetkin tytöt haluaisivat olla laihempia kuin ovat.

Nuoret tytöt tiedostavat sosiokulttuurisen laihihanteen ja jotkut tytöistä kritisoivat sitä vahvasti. Osa tytöistä ajatteli, että mediassa ihannekuva kauneudesta on anorektinen eikä haluaisi itse pyrkiä samaan, sillä ”luukasalta” näyttäminen oli rumaa. Tytöt siis tiedostivat laihihanteen mukaisen kehon olevan sairaalloinen. Esimerkkinä kirjoitelmissa kerrottiin laihihanteen mukaisen kehon johtaneen syömishäiriöön itsellään, kaverillaan tai yleisellä tasolla puhuttuna. Samalla suurin osa tytöistä pelkäsi lihomista ja toivoi, että olisi hieman laihempia kuin itse on. Se, miksi osa tytöistä kokee laihihanteen mukaisen kauneuskäsityksen painostuksena laihihanteen ja osa ei, on vielä epäselvää ja vaatii lisää tutkimuksia. Mielestäni hyvä jatkotutkimusaihe olisi selvittää, miksi jotkut nuoret ovat haavoittuvaisempia sosiokulttuurisille ulkonäköihanteille kuin toiset. Jotta laihihanteen omaksumista ja ulkonäköpaineiden kokemista sekä niihin liittyviä psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia ongelmia voitaisiin vähentää, olisi tärkeää tutkia millaisia ominaisuuksia ja yksilöllisiä piirteitä näillä ”haavoittuvaisilla” tytöillä on ja mitkä tekijät vahvistavat laihihanteen omaksumista. Myös aiemmissa tutkimuksissa on ehdotettu jatkotutkimuksia tehtäväksi nuorten tyttöjen mediaihanteiden omaksumiseen liittyvistä ominaispiirteistä (King ym. 1998, Durkin & Paxton 2002, Presnell ym. 2004, Hamilton ym. 2006, Trampe ym. 2007).

Koulun terveystiedon oppiaineen terveystieteellinen tavoite on ohjata nuoria terveisiin elintapoihin ja edistää nuorten tietämystä kokonaisvaltaisesta terveydestä ja hyvinvoinnista (Opetushallitus 2004). Mielestäni laihuutta ihannoivassa kulttuurissamme esimerkiksi se, miten terveitä elintapoja opetetaan, on tärkeää huomioida nuoren näkökulmasta, ettei terveystieteellinen opetus ikään kuin käänny itseään vastaan. Terveystieteellisessä opetuksessa on tärkeää ottaa huomioon kohderyhmän laaja kirjo ja terveyden edistämisen eri näkökulmat, koska koulun terveystiedon opetukseen osallistuu erilaisia yksilöitä eri lähtökohdista. Esimerkiksi nuorten poikien kohdalla ylipaino on yleistynyt viime vuosikymmeninä ja tytöt ovat sitä vastoin aiheuttomasti huolissaan ylipainosta ja laihduttavat murrosikänsä aikana (Ojala ym. 2003, Välimaa ym. 2005). Niin ahmimishäiriöt, lihavuus kuin anoreksia ovat ääripäinään yleistyneet (Anttila ym. 2002, Ojala ym. 2003, Ojala ym. 2006 Aalberg & Siimes 2007, 262- 267). Silti kaikki nuorista ovat saman terveystiedon opetuksen kohteena eikä yksilöllisiä tarpeita aina voida huomioida isoissa ryhmissä. Esimerkiksi liiallinen terveellisyys painotus voi olla laihuutta ihannoiville nuorille haitaksi kun taas ylipainosta kärsivät nuoret tarvitsisivat sitä vastoin kannustusta terveellisempiin elintapoihin.

Ylipainoisten ihmisten lisääntyessä (Fogelholm & Kaukua 2005) jatkuva puhe laihtumisesta sekä liikunnan ja terveellisen ruoan merkityksestä ovat läsnä myös kaikkialla mediassa. Nämä terveyden edistämiseen pyrkivät viestit tavoittavat myös lapset ja nuoret, joille jatkuva ylipainoisille suunnattu terveystieteellinen ja puhe laihtumisesta voivat muodostua haitallisiksi. Median kautta tapahtuvan terveystieteellisen opetuksen tulisi onnistuakseen olla hienovarainen ja harkittua, ettei siitä aiheudu harmia ja huolta nuorille. Ylipainoisille tarkoitettujen laihtumisvinkit ja terveellisiin elintapoihin johdattavat neuvot menevät helposti nuorelta sekaisin, ja siksi nuoret saattavat helposti omaksua laihtumisen ikään kuin normaaliksi elintavaksi. Terveystieteellisen opetuksen yhtenä haasteena onkin mielestäni ohjata nuoria kohtuullisuuteen niin syömisessä, liikunnassa kuin terveellisyydessä, jotta ääripäät kuten laihtumisenihannoitus ja ylipaino-ongelmat voitaisiin minimoida tulevaisuudessa. Kohtuullisuuden ja ”kultaisen keskitien” korostaminen on mielestäni erityisen tärkeää nuorten terveystieteellisessä opetuksessa.

#### 8.4.4 Itsensä hyväksyminen ja itsetunto

Tytöt kertoivat kirjoitelmissaan ulkonäön merkityksestä heille itselleen. Oli positiivista havaita, että osa tytöistä suhtautui ulkonäköönsä varsin kypsästi ja *hyväksyivät oman ulkonäkönsä*. Nämä tytöt kokivat, että ulkonäkö on yksi osa ihmisestä kokonaisuutena, joten sille ei tule antaa liian suurta merkitystä. Ulkonäön koettiin vaikuttavan omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja vastavuoroisesti terveyden ja mielialan koettiin vaikuttavan ulkonäköön. Lisäksi tytöt kokivat itselleen tärkeäksi, että heillä oli vaikutusvaltaa omaan ulkonäköönsä. Ulkonäön merkityksellisyttä tytöille itselleen kuvastivat oman identiteetin rakentaminen ja itsenäisyyden toteuttaminen, mitkä kuuluvat nuoren kehitystehtäviin (Havighurst 1972, Aalberg & Siimes 2007).

Ääripäänä ajatuksiin ulkonäön hyväksymisestä, osa tytöistä kertoi sitä vastoin olevansa *epävarma* ulkonäöstään ja murehtivansa omaa ulkonäköään. Ajatukset itsestä ja omasta ulkonäöstä eivät olleet tytöillä välttämättä selvillä vaan nuorelle iälle tyypillisesti he mahdollisesti hakivat vielä omaa identiteettiään. Joidenkin tyttöjen kirjoitelmissa tämä ilmeni ulkonäkö-ajatuksen ailahtelevuutena. Tytöt kertoivat, että toisinaan oma ulkonäkö miellytti, toisinaan ei. Ailahtelevuus ja oman identiteetin hakeminen kuuluvat kuitenkin jossain määrin nuoren normaaliin kehitykseen, sillä yhtenä nuoruuden kehitystehtävänä on puberteetin johdosta muuttuvan ruumiinkuvan jäsentäminen (Havighurst 1972, Aalberg & Siimes 2007, 68-67).

Havighurstin (1972) mukaan nuoren kehitystehtävänä on myös oppia hyväksymään oma fyysinen ulkonäkö. Useimmiten fyysiset muutokset kehossa tapahtuvat jo varhaisnuoruudessa 12 – 14 -vuotiaana, yksilöllinen kehityskulku huomioon ottaen. Täten keskinuoruuttaan elävät 15 – 17 -vuotiaat ovat jo useimmiten alkaneet sopeutua omaan muuttuvaan ruumiinkuvaansa (Aalberg & Siimes 2007, 68-67). Kuitenkin varsin moni tutkimukseen osallistuneista 15 – 16 -vuotiaista tytöistä koki, ettei ollut sinut oman ulkonäkönsä kanssa, vaan kertoi itsensä hyväksymisen olevan vaikeaa. Tytöt ajattelivat, että jos oma ulkonäkö ei miellyttä, sitä voi muokata halutunlaiseksi. Esimerkiksi liikunnan vaikutukset kehon ulkomuotoon tiedostettiin vahvasti. Vastaavanlaisia tuloksia ulkonäön muuttamisesta ja kehonmuokkaamisesta on myös havaittu aiemmissa suomalaisnuoria havainnoivissa tutkimuksissa (Tolonen 2001b, Välimaa 2001, Lähde 2004).

Kirjoitelmista ilmeni, että osa tytöistä ei välttämättä vielä keskinuoruudessakaan hyväksy omaa ulkonäköään sellaisena kuin se on vaan ulkonäköä on jatkuvasti muokattava ja muutettava ollakseen tyytyväisempi ja hyväksyty. Tämä saattaa ilmentää sitä, että psyykinen kehitys voi olla näillä 15 – 16 -vuotiailla tytöillä vielä kesken, vaikka fyysinen kehitys olisikin jo päättynyt. Mielestäni tulevaisuudessa tulisi selvittää, miksi monet nuoret tytöt eivät näytä hyväksyvän omaa ulkonäköään vaan tyytymättömyys ja ulkonäkö-ongelmat jatkuvat myöhäisnuoruuteen, mahdollisesti jopa pidemmälle heidän tulevaisuuteen. Lisäksi tulisi selvittää saavatko nuoret riittävästi tukea nuoruuden ulkonäköongelmien ja mieltä askarruttavien kysymysten käsittelyyn esimerkiksi vanhemmiltaan tai opettajilta. Nuoren saaman tuen merkitys itsensä hyväksymiseen voi olla hyvinkin suuri. Myös tässä olisi mielestäni aihetta jatkotutkimuksiin, jotta saataisiin selville kohtaako tyttöjen kokema tuen tarve ja heidän saamansa tuki käytännössä.

Tytöt puhuivat kirjoitelmissaan *itsetunnon* merkityksestä suhteessa ajatuksiin omasta ulkonäöstään. Usein tytöt, jotka hyväksyivät itsensä sellaisena kuin ovat, kertoivat omaavansa hyvän itsetunnon. Nämä tytöt eivät välittäneet muiden mielipiteistä ja kommentteista ulkonäköönsä liittyen. Epävarmat tytöt puolestaan kertoivat olevansa haavoittuvaisia muiden kommentteille ja kritiikille.

Itsetunnon kehitys on oman identiteetin etsimisen ohella nuorella iällä keskeinen psyykkiseen kasvuun liittyvä tekijä. Ulkonäkö on keskeinen osa nuoren identiteettiä, joten yksilöllisyyden ja ulkonäkömuutosten hyväksyminen tukevat myös itsetunnon kehitystä (Aalberg & Siimes 2007, 67-73, Dunderfelt 1999). Koska oma keho ja ulkonäkö muuttuvat nuoruudessa (Aalberg & Siimes 2007) ja nuoren itsetunto heikkenee hetkellisesti (Robins ym. 2002), tulisi vanhempien ja koulun kasvattajina tukea nimenomaan nuorten itsetunnon kehitystä sekä oman itsensä hyväksymistä. Opetushallituksen (2004) perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on mainittu oman ulkonäön hyväksyminen, oman kehonkuvan tiedostaminen ja ihmisten yksilöllisyyden ymmärtäminen, jotka ovat tärkeitä koulussa käsiteltäviä aihepiirejä kasvaville ja kehittyville tytöille.

Internetissä tapahtuva kommunikointi esimerkiksi kuva-gallerioissa on osoitettu aiemmissa tutkimuksissa olevan varsin suorapuheista, arvostelevaa ja pilkkaavien kommenttien on todettu kohdistuvan erityisesti juuri ulkonäköön (Mustonen & Peura 2007). Arvostelujen ja

kritiikin kohtaaminen vaatii tytöiltä hyvää itsetuntoa. Tämän perusteella nuorten itsetunnon tukeminen saattaisi vähentää ulkonäköpaineita ja täten tukea psyykkistä hyvinvointi ja kasvua. *Ulkonäköpaineiden ja itsetunnon* yhteydestä tarvitaan kuitenkin vielä lisää tieteellisiä tutkimuksia (Lawrie ym. 2006, Presnell ym. 2004, Borzekowski ym. 2000) ja toisenlaista tutkimusotetta kuin tässä tutkimuksessa. Ulkonäköpaineiden ja itsetunnon välistä yhteyttä voitaisiin arvioida esimerkiksi kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin toteutetuilla kyselytutkimuksilla.

#### **8.4.5 Nuorten ulkonäkökulttuurien monimuotoisuus**

Aineistoni kirjoitelmissa oman tyylin ja *yksilöllisen ulkonäön korostaminen* oli tärkeää tytöille. Muutama tyttö puhui yksilöllisyyden ohella myös luonnollisuudesta ja pyrkimyksistään näyttää omalta itseltään sellaisena kuin on. Tytöt kertoivat valikoivansa muodista ulkonäköönsä vain niitä asioita, joista he itse pitivät. Ulkonäössä yksilöllisyys näyttää nousevan esiin massamuodin noudattamisen sijaan. Toisaalta samalla joukkoon sulautuminen ja pyrkimys tavallisuuteen kuitenkin korostuivat tyttöjen kirjoitelmissa. Nuoret tytöt eivät halua erottua joukosta eivätkä näyttää liian erilaisilta kuin muut. Pelko kiusaamiseksi joutumisesta ulkonäkönsä vuoksi oli yleinen perustelu pyrkimykselle kuulua muiden joukkoon. Yksilöllinen, persoonallinen ulkonäkö ja tavallisuus sulautuvat siis yhteen tavalla, jossa nuorten ulkonäkökulttuurissa on enemmän liikkumavaraa kuin aikaisemmin. Joukkoon kuulumisella voidaan tarkoittaa omaa tyyliä ja persoonallista ulkonäköä, joka kuitenkin on tavallisuuden ja normaaliuden rajojen sisällä. Eräs tyttö ilmaisi tavallisuutta kirjoitelmassaan: ”Olen ihan tavallinen teinityttö eikä päässäni kasva sarvia”, mikä kuvastaa mielestäni hyvin sitä, että nuoren ulkonäössä on nykyään oltava jotain todella muista poikkeavaa ollakseen huomiota herättävä ja erilainen.

Myös Salasuon (2007) mukaan nuorille oman identiteetin muokkaaminen on tärkeä asia, josta on tullut jatkuva, koko elinkaaren läpäisevä rakennusprosessi. Aineksia ammennetaan kaikkialta ja omaan makuun poimitaan sopivimmat. Ulkonäössä tämä näkyy korostuneena tyylin ja kehollisuuden muokkauksena. Erilaisuus ei enää ole erilaisuutta vaan samanlaisuutta. Tyyllillä, pukeutumisella ja oman persoonan esiintuomisella voi siis leikitellä vapaasti ja silti kuulua muiden joukkoon. Yksilöllistyminen konkretisoituu nyky-kulttuurissa monella tavalla. ”Olla mitä haluaa” -ajatus nousee vahvasti esille Salasuon (2007) pääkaupunkiseudun



nuorista tekemässä tutkimuksessa. Nuorisokulttuureissa ulkonäköryhmiä on monenlaisia, mutta silti kaveriporukassa voi olla eri tyyliä edustavia jäseniä. Aikaansa keskenään viettävät nuoret saattavat nähdä asiat hyvin eri tavoin, harrastaa erilaisia asioita, pukeutua eri tyylien mukaisesti ja arvostaa erilaisia asioita. Tyylit ja arvomaailmat lomittuvat sujuvasti keskenään.

Vanhat alakulttuuriset raja-aidat näyttävät murtuneen uuden ulkonäkö kulttuurin myötä (Salasuo 2007). Mielestäni nuorten ulkonäkökulttuurin moninaisuuden kartoittaminen olisi varsin mielenkiintoinen ja nuorten ulkonäkökäsityksiä ilmentävä aihe jatkotutkimuksille. Yksilöllisyys ulkonäössä nostaa yhä enemmän päätään massamuodin noudattamisen sijaan, joten tulevaisuudessa voitaisiin tutkia ovatko nuorten ulkonäköihanteen muuttuneet aiempaa yksilöllisemmiksi.

#### **8.4.6 Nuoret yksilöllisiä ja kriittisiä toimijoita median parissa**

Tytöt esittivät varsin kriittisiä ajatuksia median kauneusihanteiden merkityksestä suhteessa omaan ulkonäköönsä. Niin tutkimustulosteni perusteella kuin aiempien tutkimusten mukaan nuoret ovat niin sanotusti yksilöllisiä toimijoita median esittämien kauneus- ja laihiusihanteiden keskellä, eikä nuoria näin ollen voida pitää medianihanteiden ”uhreina”. Nuoret vaikuttavat itse omaan median käyttöön, median sisältöjen omaksumiseen ja ovat kriittisiä suhteessa median sisältöihin (Durkin & Paxton 2001, Oinas 2001, Valkonen ym. 2005, 56-57, Kangas ym. 2008).

Tyttöjen yksilöllistä toimijuutta median keskellä ilmentää se, että nuorten käsitykset median merkityksestä ulkonäkö-ajatuksiinsa olivat kaiken kaikkiaan varsin yksilöllisiä ja toisistaan eroavaisia. Toiset tytöistä toimivat median esittämiä, länsimaisen kulttuurin mukaisia ulkonäköihanteita tavoitellen ja tekivät kaikkensa saavuttaakseen laihan, kauniin ja muodikkaan ulkonäön. He myös kokivat median kauneusihanteet painostavina sekä tunsivat huonommuutta ja epävarmuutta ihanteiden vuoksi. Toiset tytöistä eivät kirjoitelmien mukaan välittäneet median kauneusihanteista vaan kertoivat varsin positiivisesta suhtautumisesta median kauneuskuviin. Nämä tytöt kertoivat kirjoitelmissaan hyödyntävänsä mediasta ideoita omaan ulkonäköönsä, ja ottivat mediasta esimerkiksi muoti-, tyyli-, kauneus-, ihonhoito- ja painonhallintavinkkejä oman makunsa mukaan. He eivät kokeneet kauneusihanteita lainkaan painostavina vaan mahdollisuutena. Muiden pukeutumista ja niin sanottua katumuotia ei

myöskään tarvinnut näiden tyttöjen mielestään seurata ollakseen hyvännäköinen ja hyväksyty. Nuoret eivät siis välttämättä automaattisesti kopioi mediassa esitettyjä ulkonäkömalleja, mutta median ulkonäköihanteilla näyttää olevan nuorten tyttöjen ajatuksissa kullekin yksilöllinen merkityksensä. Tätä nuorten toimijuutta ja kriittisyyttä mediaan kohtaan tulisi tutkia lisää jatkotutkimuksin, jotta saataisiin selville miksi toiset nuoret ovat varsin kriittisiä mediaa kohtaan ja toiset eivät.

Median merkitys tyttöjen ajatuksissa oli kuitenkin havaittavissa aina jollain tasolla, joten mediakriittisyys ja medialukutaito ovat nuorille hyvin tärkeitä taitoja etenkin kun media on vahvasti osana nuorten arkea (Salasuo 2007). Mediakasvatus on yksi tärkeä aihealue myös peruskoulun opetuksessa. Opetushallituksen (2004) perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa *viestintä ja mediataito* aihekokonaisuuden keskeisistä sisällöistä ulkonäkötematiikkaan voidaan opetuksessa soveltaa monia aiheita. Median viestien sisältöjen ja tarkoituksen erittely ja tulkinta, viestintäympäristön muuttuminen, median rooli ja vaikutukset yhteiskunnassa sekä median kuvaaman maailman suhde todellisuuteen ovat tärkeitä käsiteltäviä teemoja myös ulkonäköön liittyen.

Lasten ja nuorten medianlukutaitoja ja mediakriittisyyttä tulisi kehittää myös nimenomaan ulkonäköteema huomioiden. Mediakasvatusta ja mediakriittisyyttä tulisi mielestäni käytännössä opetuksessa painottaa entistä enemmän nimenomaan terveyskasvatuksen näkökulmasta, koska media vaikuttaa monin tavoin nuoren arkielämään, maailmankuvaan ja ihmiskuvan muotoutumiseen, arvoihin ja minäkäsitykseen (Falck & Grönholm 2004). Opetushallituksen (2004) opetussuunnitelman perusteiden aihealueista myös *kulttuurisen lukutaidon ja kulttuuri-identiteetin sekä arvojen pohdinta* ovat tärkeitä käsiteltäviä aiheita terveyskasvatuksen kuten myös ulkonäkö -teeman näkökulmasta. Koska lasten ja nuorten ja median suhteessa ei ole kysymys hallitsemattomista luonnonvoimista vaan kulttuurista, voidaan lasten ja nuorten mediasuhdetta pyrkiä ohjaamaan kasvattajien osaamisella ja tahdolla (Pohjola & Johnson 2009). Mielestäni mediakasvatuksen merkitystä nuorten medialukutaitoihin ja mediakriittisyyteen tulisi tutkia lisää mediakasvatuksen kehittämiseksi.

## 8.5 Yhteenveto ja tutkimuksen hyödyntämismahdollisuudet

Muodostin tutkimustuloksistani synteesisinä tyttöjen ulkonäköön ja mediaan liittyvien ajatusten perusteella *nuorten tyttöjen ulkonäkömaailman* (Kuvio 4). Kaikista tutkimuskysymysteni tuloksista yhteenvetona nousi esille samoja teemoja liittyen niin nuorten omaan ulkonäköön, tyttöjen ulkonäölle antamiin merkityksiin kuin heidän ajatuksiinsa, käsityksiinsä ja kokemuksiinsa median merkityksestä näihin ulkonäköön liittyviin ajatuksiin.

Nuoret tytöt näyttävät elävät ulkonäkömaailmassa, jossa sosiokulttuurisilla tekijöillä on osansa ulkonäkökäsityksen rakentumisessa ja ulkonäköihanteiden muodostumisessa. Nuoret ovat tarkkaavaisia suhteessa ympäristöönsä ja kokevat ehkä juuri siksi ympärillä olevien ihmisten ja asioiden osaltaan muokkaavan heidän ajatuksiaan omasta ulkonäöstään. Nuoret kokivat etenkin kavereiden mielipiteet ja kommentit ulkonäöstä vaikuttavan omiin ajatuksiin ulkonäöstä. Ulkonäkökulttuuri on nuorten keskuudessa vahvasti läsnä monella tapaa niin puheessa kuin toiminnassa. Lisäksi median kuvat ovat läsnä jokaisen nuoren arjessa ja vaikuttavat nuoren tulkintaan ulkonäköasioissa. Aiempien tutkimusten mukaan nuorten ulkonäkökulttuurilla ja heidän jatkuvalla puheella ulkonäöstä näyttäisi olevan yhteyttä median ihannekuvien omaksumiseen sekä nuoren ajatuksiin omasta ulkonäöstä (Jones ym. 2004, Clark & Tiggemann 2007, Ata ym. 2007). Yleiset sosiokulttuuriset kauneusihanteet ja vaatimukset ulkonäöstä, joiden rakentumisessa myös media on mukana näyttävät siis muokkaavan nuoren käsitystä ulkonäöstään. Ulkonäköpaineet, ulkonäkökeskeisyys ja jatkuva puhe ulkonäöstä lienevät tyypillisiä nuorten keskuudessa juuri sosiokulttuurisista syistä.

On kuitenkin syytä huomioda, etteivät sosiokulttuuriset tekijät toimi yksin vaikuttavina voimina nuorten ajatuksiin ulkonäöstään vaan nuoret tulkitsevat ympäristöstä tulevia malleja oman kokemushistoriansa ja toimintansa kautta kukin yksilöllisesti. Sosiokulttuuristen tekijöiden lisäksi ulkonäön yksilöllisyys ja luonnollisuus sekä oman identiteetin muodostaminen nousivat esiin tyttöjen kirjoitelmista. Tämä kasvuun ja kehitykseenkin kuuluva oman ulkonäön rakentaminen, ulkonäköön panostaminen, ulkonäön tuotteistaminen sekä ulkonäöllä leikkittely voivat olla nuorelle tytölle myös voimaannuttavia ja siksi välttämättömiä kokemuksia nuoruudessa (Oinas 2001). Nuoret tytöt saattavat kuitenkin elää ristiriitaisten ajatusten kanssa. Oman ulkonäköidentiteetin rakentaminen, oman tyylin luominen ja yksilöllisyytensä hyväksyminen ovat ristiriidassa stereotyyppisen

sosiokulttuurisen kauneusihanteen kanssa, mikä saattaa aiheuttaa nuorille paineita ulkonäöstään.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää terveystiedon opetuksessa nuorten ulkonäköön liittyvien aihepiirien käsittelyssä. Nuorten tyttöjen ajatuksista muodostamani ulkonäkömaailma (Kuvio 4) voi toimia opettajille johdatuksena nuorten tyttöjen ajatteluun: millaisina nuoret tytöt näkevät itsensä, mitkä asiat ulkonäössä ovat tytöille tärkeitä ja millainen merkitys medialla on tyttöjen ajatuksiin, käsityksiin ja kokemuksiin ulkonäöstään. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa yhtenä aihekokonaisuutena on ihmisenä kasvaminen (Opetushallitus 2004). Tämä aihekokonaisuus sisältää muun muassa jokaisen yksilön erityislaadun arvostamisen ja arvojen pohdinnan, joita voisi kouluissa käsitellä myös ulkonäköteeman näkökulmasta. Opettajien on ymmärrettävä ja sisäistettävä nuorten tyttöjen ulkonäköön liittyvä arvomaailma, jotta he voivat suhteuttaa nuorten arvoja omaan ajatteluunsa, arvopohdintoihinsa ja soveltaa opetukseensa esimerkiksi terveystiedon tunneilla. Tyttöjen ajatusmaailman sisäistämisessä opettajat voivat hyödyntää tutkimustuloksistani synteasinä muodostamaani tyttöjen ulkonäkömaailmaa. Tyttöjen ulkonäkömaailma voi toimia pohjana niin terveystiedon oppitunneilla ulkonäköteeman käsittelyssä ja soveltamisessa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa mainittujen fyysisen ja psyykkisen kehityksen myötä tapahtuvien muutosten ymmärtämisessä ja yksilöllisyyden sekä itsensä arvostamisen tukemisessa. Lisäksi tyttöjen ulkonäkömaailmaa voidaan hyödyntää työvälineenä opetussuunnitelman perusteissa mainittujen aihekokonaisuuksien kuten itsetunnon tukemisen ja mediakasvatuksen soveltamisessa ulkonäkötematiikkaan (Opetushallitus 2004).

Tutkimustuloksistani muodostamani tyttöjen ulkonäkömaailman perusteella voitaisiin kehittää joissain kouluissa jo käytännössä toteutettuja ”tyttöjen tunteja”, jotka sisältäisivät biologiseen ja fyysiseen kehitykseen liittyvien kysymysten lisäksi myös ulkonäköteeman. Ulkonäköteema olisi mielestäni erittäin tärkeä ja perusteltu aihe ulkonäkökeskeisyyden ja mediaihanteiden täyttämässä kulttuurissamme. Nuoret tytöt tarvitsevat terveystiedon tuntien lisäksi oman, ilman poikia järjestetyn tyttöjen tunnin, jossa he voisivat puhua opettajalle tai terveydenhoitajalle arkaluontoisistakin asioista. Lisäksi tytöt saisivat tukea ulkonäköön ja mediaan liittyvien ongelmien ja mieltä askarruttavien kysymysten käsittelyyn.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan soveltaa opetussuunnitelman mukaisten aihekokonaisuuksien opetuksessa, terveystiedontunneilla ja yksittäisten ulkonäköteemaa käsittelevien tuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Terveystiedon opettajille olisi myös suotavaa järjestää jatkokoulutusta nopeasti muuttuvien aiheista kuten juuri nuorten mediakulttuurista ja median merkityksestä nuorten elämään. Jatkokoulutuksen teemoina voisivat olla mediakriittisyys, medialukutaito ja mediaan liittyvien ulkonäköpaineiden käsittely syvemmin kuin mitä ne ovat tällä hetkellä esillä opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2004). Tutkimustuloksiani voidaan hyödyntää myös opettajien jatkokoulutustilaisuuksissa nuorten ulkonäkö ja media -teeman esille nostamiseksi ja keskustelun heräämiseksi. Nuorten tyttöjen ulkonäkömaailmaa voisi puolestaan toimia työvälineenä ulkonäköön liittyvien aiheiden käsittelyssä jatkokoulutustilaisuuksissa.

## 9 LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aarnos, E. 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittavalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 144-157.

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Andrist, L. C. 2003. Media images, Body dissatisfaction and Disordered eating in Adolescent Women. *Adolescent Health* 28, 119-123.

Anttila, P Harjamäki, P-R & Lindberg, N. 2002. Syömishäiriöt. Teoksessa P. Terho, E-L. Alalaurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy, 304-309.

Ata, R. N., Ludden, A. B. & Lally, M. M. 2007. The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Youth Adolescence* 36, 1024-1037.

Blowers, L., Loxton N., Grady-Flessner, M., Occhipinti, S. & Dawe, S. 2003. The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors* 4, 229-244.

Bordo, S. 1993. Unbearable weight. Feminism, western culture and the body. University of California press, 1-42, 245-275.

Borzekowski, D., Robison, T. & Killen J. 2000. Does the Camera Add 10 Pounds? Media Use, Perceived Importance of Appearance, and Weight Concerns Among Teenage Girls. *Journal of Adolescent Health* 26, 36-41.

Champion, H. & Furnham, A. 1999. The Effect of the Media on Body Satisfaction in Adolescent Girls. *European Eating Disorders Review* 7, 213-228.

Clark, L. & Tiggemann, M. 2007. Sociocultural Influences and Body Image in 9- to 12-Year-Old Girls: The Role of Appearance Schemas. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 36, 76–86.

Clay, D., Vignoles, V. L. & Dittmar, H. 2005. Body image and self-Esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence* 15, 451–477.

Cusuamo, D. L. & Thompson, J. K. 2001. Median influence and body image in 8-11-year old boys and girls: A preliminary report on the multidimensional media influence scale. *Eat Disord* 29, 37-44.

Dohnt, H. & Tiggemann, M. 2006. The Contribution of Peer and Media Influences to the Development of Body Satisfaction and Self-Esteem in Young Girls: A Prospective Study. American Psychological Association. *Developmental Psychology* 42, 929–936.

Dunderfelt, T. 1999. *Elämäntiete*. Porvoo: WSOY.

Durkin, S. J. & Paxton, S. J. 2002. Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research* 53, 995-1005.

Eco, U. 2008. *Kauneuden historia*. Helsinki: WSOY.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Lapin yliopisto: Lapin kasvatustieteellisiä julkaisuja C 13.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino Oy, 13-24.

- Falck, R. & Grönholm, I. 2004. Mahdollisuuksien media –Viestintä ja mediataito opetuksessa. Teoksessa M.L. Loukola (toim.) Aihekokonaisuudet perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Helsinki: Opetushallitus, 51-55.
- Field, A. E., Cheung, L., Wolf, A. M., Herzog, D. B., Gortmaker, S. L & Colditz, G. A. 1999. Exposure to the Mass Media and Weight Concerns Among Girls. *Pediatrics* 103, 36.
- Finnpanel. 2009. TV- Taloudet Suomessa. TV-mittaritutkimuksen tuloksia 2009.
- Fogelholm, M. & Kaukua, J. 2005. Lihavuus. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 423- 437.
- Ganetz, H. 1995. The shop, the home and femininity as a masquerade. Teoksessa J. Fornäs & G. Bolin (toim.) Youth culture in late modernity. London: SAGE publications, 72-99.
- Grabe S., Hyde J. S. & Ward M. L. 2008. The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin* 134, 460–476.
- Groesz, L., Levine M. & Murnen S. 2002. The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *Eat Disord* 31, 1-16.
- Halvarsson, K. 2000. Dieting attitudes in girls: development and prediction. Uppsala University: Acta universitatis upsaliensis.
- Hamilton E.A., Mintz L. & Kashubeck-West S. 2006. Predictors of Media Effects on Body Dissatisfaction in European American Women. *Sex Roles* 56, 397–402.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Moffitt, T. E., Silva, P. A., McGee, R. & Angell, K. E. 1998. Development of Depression from Preadolescence to Young Adulthood: Emerging Gender Differences in a 10-year Longitudinal Study. *Journal of Abnormal Psychology* 107, 128-140.



Hargreaves, D. & Tiggemann, M. 2003. Longer-Term Implications of Responsiveness to “Thin-Ideal” Television: Support for a Cumulative Hypothesis of Body Image Disturbance? *European Eat Disorders Review* 11, 465-477.

Harper, B. & Tiggemann, M. 2008. The Effect of Thin Ideal Media Images on Women’s Self-Objectification, Mood, and Body Image. *Sex Roles* 58, 649–657.

Havighurst, R. J. 1972. *Developmental tasks and education*. Third edition. New York: Mckay.

Heinberg, L. H., Wood, K., & Thompson, J. K. 1995. Body image. Teoksessa V. I. Rickert (toim.) *Adolescent nutrition: Assessment and management*. New York: Chapman and Hall, 136-156.

Herkman, J. 2007. *Kriittinen mediakasvatus*. Tampere: Vastapaino.

Hesse-Biber, S. 1996. *Am I thin enough yet? The cult of thinness and the commercialization of identity*. New York: Oxford university press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Jones, D. C. 2001. Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles* 45, 645-664.

Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H. & Lee, Y. 2004. Body Image and the Appearance Culture Among Adolescent Girls and Boys: An Examination of Friend Conversations, Peer Criticism, Appearance Magazines, and the Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Adolescent Research* 19, 323-339.

Kangas, S., Lundvall, A. & Sintonen, S. 2008. *Lasten ja nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa*. Liikenne- ja viestintäministeriö 2008. Lasten ja nuorten mediafoorumi.

Kantola, A., Moring, I. & Väliverronen, E. 1998. Miten media luetaan? Teoksessa A. Kantola, I., Moring, E. Väliverronen (toim.) Media analyysi, tekstistä tulkintaan. Tampere: Tammer-Paino Oy, 5-12.

Karlsson, L., Pelkonen, M., Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2005. Nuorten masennus – vakava sairaus, jonka hoitoa tutkittu vähän. Suomen lääkärilehti 27-29, 2879-2883.

Keski-Rahkonen, A. 2004. Genetic and environmental influences on body image, disordered eating and weight control. Helsingin yliopisto. Kansanterveystieteen laitoksen julkaisuja M184.

King, A., Wold, B., Tudor-Smith, C. & Harel, Y. 1996. The health of youth, a cross-national survey. WHO regional publications. European series 69.

King, N., Touyz, S. & Charles, M. 1998. The Effect of Body Dissatisfaction on women's perception of female celebrities. Department of Psychology, University of Sydney, Australia.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teroreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70-103.

Knauss, C., Paxton, S. J. & Alsaker, F. D. 2008. Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: Objectified Body Consciousness, Internalization of the Media Body Ideal and Perceived Pressure from Media. Sex Roles 59, 633–643.

Kosonen, U. 1997. Nähyksi tulemisen kaipuu ja häpeä. Teoksessa E. Jokinen (toim.) Ruumiin siteet. Tampere: Tammer-Paino Oy, 21-41.

Kotilainen, S. 1999. Mediakasvatuksen monet määritelmät. Teoksessa M. Hankala, U. Kivikuru, S. Kotilainen (toim.) Mediakasvatus. Helsinki: Edita, 31-39.

Kurkela, K. 2002 Uutisjuttu – mediakasvatusta perusopetukseen. Teoksessa S. Sintonen (toim.) Median sylissä. Kirjoituksia lasten media kasvatuksesta. Tampere: Tammer-paino oy, 93-103.

Kuusinen, K. 1993. Lihavuus, laihduttaminen ja syömisoongelmat. Teoksessa K. Kuusinen (toim.) *Terveyspsykologia*. Juva: WSOY, 145-161.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laine, O. 2002. Psykkinen kehitys. Teoksessa P. Terho, E-L. Alalaurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy, 103-109.

Lawrie, Z., Sullivan, E. A., Davies, P. S. W. & Hill, R. J. 2006. Media Influence on the Body Image of Children and Adolescents. *Eating Disorders* 14, 355–364.

Leppänen, H., Keskinen, S., Anglé, S. & Keskinen, E. 2005. Esikoululaisten kehonkokokäsitys ja tyytyväisyys omaan painoon. Teoksessa T. Parkkinen & S. Keskinen (toim) *Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 21. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus, 74-94.

Luukka, M-R., Hujanen, J., Lokka, A., Modinos, T., Pietikäinen, S. & Suoninen, A. 2001. *Mediat nuorten arjessa*. 13-19-vuotiaiden nuorten mediakäytöt vuosituhannen taitteessa. Jyväskylän yliopisto: Soveltavan kielentutkimuksen keskus.

Lähde, M. 2004. *Lapset ja ulkonäköruumiillisuus: monimenetelmäinen tutkimus 10-13 -vuotiaiden ruumiillisesta identiteetistä*. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Pro gradu –tutkielma. Tulostettu 10.10.2007. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/tiedoston\\_katsominen.php?dok\\_id=208](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=208)

Martsola, R. & Mäkelä-Rönholm, M. 2006. *Lapsilta kielletty*. Kuinka suojella lasta mediatraumalta. Helsinki: Kirjapaino Oy, 34-65.

Mays, R. & Orr, D. 1996. Psychosocial development. Teoksessa V. Rickert (toim.) *Adolescent Nutrition, assesment and management*. New York: Chapman & Hall, 109-122.

McCabe, M. P., Ricciardelli, L., Mellor, D. & Ball, K. 2005. Media Influences On Body Image And Disordered Eating Among Indigenous Adolescent Australians. *Adolescence* 40, 157.

McGee, B. J., Hewitt, P. L., Sherry, S. P., Parkin M. & Flett G. L. 2005. Perfectionistic self-presentation, body image, and eating disorder symptoms. *Body Image* 2, 29-40.

Monro, F. & Huon, G. 2005. Media-portrayed idealized images, body shame and appearance anxiety. *Eat Disord* 38, 85-90.

Mustonen, A. 1996. Median yksilölliset merkitykset. Teoksessa L. Pulkkinen (toim.) *Lapsesta aikuiseksi*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 206-216.

Mustonen, A. & Peura, J. 2007. Netin kuvagalleriat nuorten elämässä: Nettikyselyn tuloksia 2007. Tulosten vertailua 2006 ja 2007. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Noppiari, E. 2003. Frendi monimediaalistuvassa viestintä ympäristössä. Tampereen yliopisto. Journalismin tutkimusyksikkö. Väliraportti. Tulostettu 13.10.2007. [http://www.uta.fi/jourtutkimus/Frendi\\_TaY\\_valiraportti\\_171103c\\_EN1.pdf](http://www.uta.fi/jourtutkimus/Frendi_TaY_valiraportti_171103c_EN1.pdf)

Nykyri, T. 1996. Naiseuden naamiaiset. Nuoren naisen diskoruumiillisuus. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimusyksikkö. Julkaisuja 6, 35-37.

Näre, S. 2002. Intimisoituvan kulttuurin muistijälkiä työissä. Teoksessa S. Aaltonen & P. Honkatutkia (toim.) *Tulkintoja tytöistä*. Nuorisotutkimusverkosto. Julkaisuja 27. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 251-268.

Oinas, E. 2001. Ruumiita akatemiassa! Sosiaalitieteellistä välttelyä, innostusta ja teoretisointia. Teoksessa A. Puuronen ja R. Välimaa (toim.) *Nuori ruumis*. Helsinki: Gaudeamus, 17-29.

Ojala, K. & Välimaa, R. 2001. Bodia ja sporttia. Aktiivisesti, kohtalaisesti ja vähän liikkuvien nuorten käsitykset painostaan. *Liikunta & Tiede* 3 - 4, 4-9.

Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä. WHO:n koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa S. Karvonen (toim.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorten elinolot –vuosikirja. Nuorisotutkimusverkosto. Julkaisuja 71. Stakes, 72-82.

Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J. & Kannas, L. 2003. Tyttöjen painonpudottaminen, painonhallintakeinot ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 5-6, 66-73.

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Pohjola, K. & Johnson, E. 2009. Lasten mediakulttuuri ja koulu vuoropuheluun. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos.

Presnell, K., Bearman, S. K. & Stice, E. 2004. Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: A Prospective Study. *Eat Disord* 36, 389–401.

Pötsönen, R. 1995 Nuorten biologinen kypsyminen ja seksuaalinen kokeneisuus koulun terveyskasvatuksen haasteena. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Helsinki: Opetushallitus, 15-30.

Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. & Potter, J. 2002. Global Self-Esteem Across the Life Span. *Psychology and Aging* 17, 423-434.

Rosenberg, M. 1979. *Conceiving the Self*. Krieger Publishing Company. Malabar, Florida.

Salasuo, M. 2007. Atomisoitunut sukupolvi. Helsingin kaupungin tietokeskus. Tutkimuksia 2007: 7.

Stice, E. & Whitenton, K. 2002. Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Girls: A Longitudinal Investigation. *Developmental Psychology* 38, 669–678.

Taveras, E. M, Rifas-Shiman, S. L., Field A. E., Frazier A. L., Colditz G. A. & Gillmann, M. W. 2004. The Influence of Wanting to Look Like Media Figures on Adolescent Physical Activity. *Journal of Adolescent Health* 35, 41-50.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. 1999. *Exacting beauty. Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington DC: American Psychology Association.

Tiggemann, M. 2003. Media Exposure, Body Dissatisfaction and Disordered Eating: Television and Magazines are not the Same! *European Eating Disorders Review* 11, 418-430.

Tiggemann, M., Gardiner, M. & Slater A. 2000. ‘‘I would rather be size 10 than have straight A’s’’: A focus group study of adolescent girls’ wish to be thinner. *Journal of Adolescence* 23, 645–659.

Tiggemann, M. & Slater, A. 2004. Thin Ideals in Music Television: A Source of Social Comparison and Body Dissatisfaction. *Eat Disord* 35, 48–58.

Tilastokeskus. 2008. Joukkoviestinten kulutusosuudet 2008. Joukkoviestintä- ja kulttuuritilastot.

Tolonen, T. 2001a. Tyttöjen käsityksiä ihanne naiseudesta. Teoksessa A. Puuronen, R. Välimaa (toim.) *Nuori ruumis*. Helsinki: Gaudeamus, 73-88.

Tolonen, T. 2001b. Ääni, tila ja sukupuolten arkiset järjestykset. *Nuorten kulttuurit koulussa*. Helsinki: Gaudeamus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Trampe, D., Stapel, D. A. & Siero, F. W. 2007. On models and vases: Body dissatisfaction and proneness to social comparison effect. *Journal of Personality and Social Psychology* 92, 106–118.

Utrio, K. 2001. *Bella donna. Kaunis nainen kautta aikojen.* Helsinki: Tammi.

Valkonen, S., Pennonen, M. & Lahikainen, A-R. 2005. Televisio pienten lasten arjessa. Teoksessa A-R Lahikainen, P. Hietala, T. Inkinen, M. Kangassalo, R. Kivimäki & F. Mäyrä (toim.) *Lapsuus media maailmassa. Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan.* Helsinki: Gaudeamus, 54-91.

Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia.* Tampere: Tammer-Paino Oy, 26.

Vereecken, C. & Maes, L. 2000. Eating habits, dental care and dieting. Teoksessa (toim.) C.Currie, K. Hurrelmann, W. Settertobulte, R. Smith & J. Todd. *Health and health behaviour among young people. WHO policy series. Health policy for children and adolescents. Issue 1. International report.* World Health Organization, 83-96.

Viestintävirasto. 2008. *Lasten mediakäytön rajoittaminen suomalaisperheissä 2008.* Viestintäviraston julkaisuja 10/2008.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede.* Helsinki: Duodecim, 145-168.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2006. Nuorten liikunta ja seksuaalikokemukset. WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa S. Karvonen (toim.) *Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorten elinolot –vuosikirja.* Nuorisotutkimusverkosto. Julkaisuja 71. Stakes, 83-93.

Välimaa, R. 1995. Olenko sopivan kokoinen? Koululaisten kokemuksia painostaan ja laihduttamisesta. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyyvyys.* Helsinki: Opetushallitus, 65-74.

Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa A. Puuronen, R. Välimaa (toim.) *Nuori ruumis.* Helsinki: Gaudeamus, 89-106.

Välimaa, R. & Ojala, K. 2004. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984-2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystietoisuus.* Helsinki: Gaudeamus, 11-24.

muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 2, 55-78.

Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2005. 15-vuotiaiden ylipaino ja painon kokeminen WHO-koululaistutkimuksessa. Suomen Lääkärilehti 60, 4843-4849.



## Liite 1

Hei!

Kirjoita ulkonäkö -teemasta annetun otsikon avulla. Kerro omista ajatuksistasi ja käsityksistäsi vapaasti - oikeinkirjoituksesta ei tarvitse välittää. Kirjoitelmat tulevat tutkimusaineistoksi Jyväskylän yliopiston terveystieteiden opinnäytetyöhöni. Kaikki kirjoittamasi teksti on luottamuksellista ja sitä lukee ainoastaan tutkija.

**OHJEET:**

- Älä kirjoita nimeäsi paperiin
- Merkitse luokka-asteesi 7., 8. tai 9. paperin oikeaan yläkulmaan
- Kirjoita aiheesta **ULKONÄKÖNI JA MEDIA**
  - Kerro aluksi mitä ajattelet omasta ulkonäöstäsi ja sen tärkeydestä/merkityksestä itsellesi.
  - Pohdi sitten miten media (esim. televisio-ohjelmat, mainokset, lehdet ja Internet yhteisöt) on vaikuttanut sinun käsityksiisi, kokemuksiisi ja ajatuksiisi omasta ulkonäöstäsi.

Kiitos osallistumisestasi ja tärkeästä avustasi! Hyvää kevään jatkoa!

Mari Inkinen,  
Jyväskylän yliopisto  
Liikunta- ja terveystieteellinen tiedekunta  
Terveystieteiden laitos

## TYTTÖJEN AJATUKSIA OMASTA ULKONÄÖSTÄÄN

Liite 2

<p><b>Tavallisuus</b>  Ihan tavallinen  Normaalius  Joukkoon sulautuminen</p>
<p><b>Ulkonäöstä huolehtiminen</b>  Puhtaudesta huolehtiminen  Siisti ja huoliteltu ulkonäkö  Ihon hoito -rutiinit ja meikkaus  Vaatteet osana ulkonäköä  Hiusten laittaminen</p>
<p><b>Ulkonäkö vaatimukset</b>  Täydellisyyden tavoittelu  Puutteet omassa ulkonäössä  Toive olla laihempi  Toive olla kauniimpi  Ongelma kohdat omassa ulkonäössä  Yleinen tyytymättömyys</p>
<p><b>Yksilöllisyys</b>  Itsensä näköinen  Oma maku ja tyylin toteuttaminen  Luonnollisuus</p>
<p><b>Oman ulkonäön hyväksyminen</b>  Hyvä itsetunto  Ei ulkonäköpaineita  Täydellisyysvaatimusten mahdottomuuden tiedostus  Hyvät puolet omassa ulkonäössä  Hyvien piirteiden korostus</p>
<p><b>Ulkonäkö muutokset ja ulkonäkö-ajatusten ailahtelevuus</b>  Ikä muuttaa ulkonäköä ja ajatuksia ulkonäöstä  Mielialan vaikutus ajatuksiin  Ympäristön vaikutus ajatuksiin</p>
<p><b>Epävarmuus ulkonäöstä</b>  Vaikeaa hyväksyä oma ulkonäkö  Muiden anatama palaute  Sosiaaliset paineet ja sosiaalinen vertailu  Ulkonäön murehtiminen  Ulkonäkö ongelma itselleen</p>

**TYTTÖJEN ULKONÄÖLLE ANTAMIA MERKITYKSIÄ**

Liite 3

**Ulkonäkö identiteetin  
rakentumisessa**

Ulkonäkö on keino kertoa  
itsestään

Oman identiteetin etsiminen  
Mahdollisuus toteuttaa  
itseään ja luovuuttaan

Oma vaikutusvalta ja  
itsenäisyys

**Ulkonäkö suhteessa hyvinvointiin  
ja terveyteen**

Kunnosta huolehtimisen  
merkitys ulkonäköön

Puhtauden merkitys  
ulkonäköön

Terveyden merkitys  
ulkonäköön

Ulkonäön kokonaisvaltaisempi  
merkitys hyvinvointiin

**Ulkonäkö suhteessa ihmiseen  
kokonaisuutena**

Ulkonäkö vain ensivaikutelman  
luoja

Sisin/luonne  
merkityksellisempää ihmisessä

Muut asiat elämässä  
tärkeämpiä

## MEDIAN MERKITYS TYTTÖJEN AJATUKSIIN ULKONÄÖSTÄÄN

**Ristitiitainen käsitys median merkityksestä**

**Ulkonäköidentiteetin vahvuus ja mediakriittisyys**

Haluaa olla oma itsensä  
Vahva käsitys omasta ulkonäköidentiteetistä  
Kriittisyys kauneusihannetta kohtaan

**Median kauneusihanteiden valta**

Laihuuden ihannointi  
Täydellisyysvaatimukset  
Muodikkuusvaatimukset  
Itsensä vertailu median kuviin  
Huonommuuden tunne  
Epävarmuus itsestä  
Tyytymättömyys  
Vaikutusta mielialaan

**Vinkkejä ja ideoita mediasta**

Pukeutumiseen/tyyliin  
Hiuksiin  
Ihon hoitoon  
Kuntoiluun  
Painonhallintaan  
Mediasta voi valikoida oman maun mukaan

**Tuotteistettu kauneuskäsitys**