

LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN YHTEYS NUORTEN
KEHONKUVAAN JA ITSETUNTOON
– WHO-Koululaistutkimus

Noona Pihlajaniemi
Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma
Kevät 2014
Terveystieteiden laitos
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon. WHO-Koululaistutkimus.

Pihlajaniemi, Noona Hilla Henriina

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos

2014

65 sivua, 6 liitettä

Ohjaaja TtT Raili Välimaa

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää 13- ja 15-vuotiaiden nuorten kehonkuvaa ja itsetuntoa sekä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta sukupuolen, iän ja sosioekonomisen aseman mukaan. Lisäksi tarkasteltiin liikunta-aktiivisuuden yhteyttä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon.

Tutkimuksen aineistona käytettiin WHO-Koululaistutkimuksen kevään 2010 kyselyaineistoa, josta valittiin mukaan vain 13- ja 15-vuotiaat vastaajat (n=4260). Kvantitatiivisen aineiston tilastolliset analyysit tehtiin IBM SPSS 20 -ohjelmistolla. Kehonkuvan ja itsetunnon summamuuttujien luotettavuutta tarkasteltiin Spearmanin korrelaatio- ja Cronbachin alfa-kertoimien avulla. Nuorten kokeman perheen taloudellisen tilanteen, liikunta-aktiivisuuden, kehonkuvan ja itsetunnon jakautumista iän ja sukupuolen mukaan tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla ja Khiin neliö -testillä. Ilmiöiden välisiä yhteyksiä selvitettiin myös binäärisellä logistisella regressioanalyysillä.

Tytöillä oli poikia yleisemmin sekä kielteinen kehonkuva että matala itsetunto. 15-vuotiaat pojat olivat 13-vuotiaita poikia yleisemmin tyytyväisiä kehoonsa, mutta tytöillä kehonkuva ei vaihdellut iän mukaan. Myöskään itsetunto ei vaihdellut iän mukaan. Nuoret saavuttivat kaiken kaikkiaan kansalliset liikuntasuositukset hyvin heikosti, mutta pojat harrastivat vapaa-ajallaan hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa tuntimäärässä mitattuna tyttöjä yleisemmin. Tytöillä liikunta-aktiivisuus ei vaihdellut iän mukaan, mutta pojista 13-vuotiaat harrastivat vapaa-ajanliikuntaa 15-vuotiaita yleisemmin. Sekä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus että nuorten kokema perheen hyvä taloudellinen tilanne olivat positiivisesti yhteydessä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon.

Olisi tärkeää, että nuorten liikunnan edistämisen kanssa tekemisissä olevat opettajat, valmentajat ja seuratyöntekijät tiedostaisivat liikunnan mahdollisuuksia erityisesti nuorten tyttöjen psyykkisen hyvinvoinnin, kuten kehonkuvan ja itsetunnon, edistäjänä. Jatkossa olisikin kiinnitettävä yhä enemmän huomiota siihen, miten koulu- ja seuraliikunnassa suhtaudutaan esimerkiksi normatiiviseen vertailuun ja kilpailullisuuden korostamiseen. Myös liikunnan taloudellinen tasa-arvo on tärkeä tavoite, jotta myös heikommista sosioekonomisista lähtökohdista tulevilla nuorilla olisi mahdollisuus hyötyä liikunnan positiivisista vaikutuksista sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle.

Asiasanat: nuoret, liikunta, kehonkuva, itsetunto, WHO-Koululaistutkimus

ABSTRACT

Associations between physical activity, body image and self-esteem among adolescents. The Health Behaviour in School-aged Children study.

Pihlajaniemi, Noona Hilla Henriina

Master's Thesis of Health Education

University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Health Sciences

2014

65 pages, 6 appendices

Supervisor PhD Raili Välimaa

The purpose of this master's thesis was firstly to examine body image and self-esteem as well as leisure time physical activity by gender, age and socio-economic status among 13- and 15 -year-olds. In addition this study examined associations between physical activity, body image and self-esteem.

The data of this study was obtained from the Health Behaviour in School-aged Children study (HBSC) 2010 in Finland. The sample consisted of 13 and 15 years old pupils (n=4260). Statistical analyzes of this quantitative data were run with IBM SPSS 20 -software. The variables were perceived wealth of the family, leisure time physical activity, body image and self-esteem. The associations between these variables were studied with binary logistic regression.

In general girls had a negative body image and low self-esteem more commonly than boys. 15-year-old boys were satisfied with their bodies more generally than 13-year-old boys, but the body image did not vary by age among girls. In addition, self-esteem did not vary by age. Overall young people achieved poorly national physical activity recommendations. However, boys were physically more active than girls and they spent more time exercising breathtaking and sweating sports than girls. Among girls, physical activity did not vary with age, but 13-year-old boys were physically more active than 15-year-old boys. Both leisure time physical activity and perceived family wealth were associated with adolescents' body image and self-esteem.

To conclude, it is important that teachers, coaches and other people who work within the area of health promotion are aware of the importance of physical activity especially to the promotion of young girls' mental wellbeing, such as body image and self-esteem. In the future, more attention should be paid to the importance of positive atmosphere and value base for promoting physical activity instead of competitiveness and normative comparison.

Also the economic equality of physical exercise is an important goal. It would make it possible to promote both physical and mental well-being among young people with poor socio-economic backgrounds.

Keywords: adolescent, exercise, body image, self-esteem, HBSC study

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 NUORTEN KEHONKUVA JA PAINON KOKEMINEN.....	3
2.1 Nuoruusiän kehitystehtävät	3
2.2 Kehonkuva moniulotteisena ja kulttuurisena ilmiönä	4
2.3 Nuorten tyytymättömyys omaa kehoa ja painoa kohtaan.....	7
3 NUORTEN ITSETUNTO	10
3.1 Itsetunto kokonaisvaltaisen tyytyväisyyden mittarina.....	10
3.2 Tyttöjen ja poikien itsetunto eri ikävaiheissa	11
4 LIIKUNTA NUORTEN ARJESSA	13
4.1 Liikuntaharrastus	13
4.2 Suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus	14
5 LIIKUNNAN YHTEYS NUORTEN KEHONKUVAAN JA ITSETUNTOON	17
5.1 Liikunnan harrastamisen yhteys terveyden, ulkonäön ja painon kokemiseen.....	17
5.2 Liikunnan harrastamisen yhteys kehonkuvaan.....	19
5.3 Liikunnan harrastamisen yhteys itsetuntoon	20
6 YHTEENVETO	22
7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	23
8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	24
8.1 Tutkimusaineisto	24
8.2 Mittarit.....	25
8.3 Tilastolliset analyysimenetelmät	29
9 TULOKSET	31
9.1 Nuorten kehonkuva ja itsetunto	31
9.2 Nuorten liikunta-aktiivisuus	32
9.3 Kehonkuvaan yhteydessä olevat tekijät.....	33

9.4 Itsetuntoon yhteydessä olevat tekijät	38
9.5 Korkean itsetunnon yhteys myönteiseen kehonkuvaan.....	41
10 POHDINTA.....	44
10.1 Tulosten tarkastelu.....	44
10.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	49
10.3 Liikunnasta tukea nuorten psyykkiselle terveydelle.....	54
10.4 Jatkotutkimusehdotuksia	56
LÄHTEET	58

LIITTEET:

1. Koko aineiston otoskoot, vastanneiden lukumäärät ja lopullinen aineistokoko
2. Tässä tutkimuksessa käytetyt kysymykset ja vastausvaihtoehdot WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2010 kyselylomakkeesta
3. Selittävien muuttujien väliset Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimet
4. Nuoren arvioima perheen taloudellinen tilanne
5. Kehonkuvan yhteys itsetuntoon pojilla ja tytöillä
6. Kehonkuvamuuttujien vastaukset ”en osaa sanoa”

1 JOHDANTO

Nuoruusikä tarkoittaa lapsuuden ja aikuisuuden välissä olevaa psyykkistä kehitysvaihetta, jonka yhtenä tärkeänä kehitystehtävänä on sopeutua puberteetin johdosta muuttuvaan kehoon sekä jäsentää suhtautumistaan siihen (Aalberg Siimes 1999, 15, 56 & Rantanen 2004). Tätä mieleemme muotoutunutta kuvaa omasta kehostamme kutsutaan **kehonkuvaksi** (Schilder 1950, 11, Burns 1982, 52, Pruzinsky & Cash 2002). Tyytyväisyydellä omaan muuttuvaan kehoon on hyvin tärkeä merkitys nuorten psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Erityisen tärkeä merkitys kehonkuvalla on nuorten tyttöjen keskuudessa (Levine & Smolak 2002). Myös yksilön kokonaisvaltainen tyytyväisyys omaa itseä kohtaan, eli **itsetunto** (Rosenberg 1965, 30), on hyvin tärkeä tekijä yksikön hyvinvoinnille, sillä henkilön, jolla on korkea itsetunto, on todettu olevan usein onnellisempi ja sopeutuvan helpommin ympäristön vaatimuksiin, kuin yksilö, jolla on matala itsetunto (Coopersmith 1967, 5-6, 19). **Liikunta-aktiivisuudella** on jo pitkään tiedetty olevan positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen ja sairauksien ehkäisemiseen, mutta liikunnan harrastamisella saattaa olla myönteisiä vaikutuksia myös lasten ja nuorten minäkuvaan, kehonkuvaan, itsetuntoon sekä sosiaalisiin suhteisiin (Vuori 2005b).

Liikunta-aktiivisuutta, kehonkuvaa ja itsetuntoa on erillisinä ilmiöinä tutkittu runsaasti, mutta nämä kaikki aiheet linkittävää ajantasaista ja kotimaista tutkimustietoa ei juuri ole saatavilla. Liikunta-aktiivisuuden yhteydestä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon on saatavilla ulkomaista tutkimustietoa, mutta osa tutkimuksista on jo hyvin vanhoja ja toisaalta eri maissa tehdyissä tutkimuksissa esimerkiksi nuorten liikunta-aktiivisuus tai kulttuuri kehon kokemisen suhteen saattavat olla hyvin erilaisia. Suomessa on tutkittu lähinnä vain painon kokemisen yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen sekä liikunnan ja fyysisten pätevyyden kokemusten yhteyttä itsetuntoon. Tämän pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena olikin selvittää 13- ja 15-vuotiaiden nuorten liikunta-aktiivisuuden yhteyttä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon. Tulokset perustuvat WHO-Koululaistutkimuksen kyselyaineistoon vuodelta 2010. Tutkimuksen tuloksia pystytään hyödyntämään kehittäessä ideoita nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen sekä koululiikunnan ja urheiluseuratoiminnan kehittämiseksi suuntaan, joka tukee fyysisen terveyden ohella myös nuorten myönteistä suhtautumista itseensä sekä omaan kehoonsa.

Taustoitan tutkimusta kirjallisuusosassa selvittämällä nuoruusiän kehitystehtäviä sekä määrittelemällä kehonkuvaa ja itsetuntoa käsitteinä. Keskityn kuvaamaan aiempien, sekä kotimaisten että ulkomaisten, tutkimusten valossa sitä, millainen nuorten suhtautumisen omaa kehoaan, ulkonäköään ja painoaan kohtaan on todettu olevan, erityisesti eri sukupuolilla ja eri-ikäisillä nuorilla (mm. Rauste-von Wright 1989, Mikkilä ym. 2002, Levine & Smolak 2002, Huang ym. 2007, Ojala 2011). Lisäksi kuvaan tyttöjen ja poikien itsetuntoa eri ikävaiheissa (mm. Lintunen 1995, 48, Salmivalli 1997, Iannos & Tiggemann 1997, Tiggemann & Williamson 2000, Robins ym. 2002, Clay ym. 2005). Taustoitan tutkimusta myös selvittämällä sitä, millainen suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan ajatellen sekä liikunnan määrää ja sen suhdetta kansallisiin liikuntasuosituksiin (mm. Husu ym. 2011, Aira ym. 2013, Tammelin ym. 2013) että harrastusmuotoja (mm. Hämäläinen ym. 2000, Laakso ym. 2007) ja harrastettuja lajeja (mm. Laakso ym. 2007).

Kirjallisuusosan lopuksi selvitän millaisia aiempia tutkimustuloksia on saatu liikunta-aktiivisuuden yhteydestä ulkonäön ja painon kokemiseen (mm. Ojala & Välimaa 2001, Ojala 2011), kehonkuvaan (mm. Davis & Cowles 1991, Tiggemann & Williamson 2000) sekä itsetuntoon (mm. Lintunen 1995, Trembley ym. 2000, Strauss ym. 2001). Sivuan myös tutkimustuloksia liikunta-aktiivisuuden, itsetunnon sekä fyysisen pätevyyden kokemusten yhteyksistä (mm. Salmela 2006, Joseph ym. 2013).

2 NUORTEN KEHONKUVA JA PAINON KOKEMINEN

2.1 Nuoruusiän kehitystehtävät

Nuoruusikä tarkoittaa lapsuuden ja aikuisuuden välissä olevaa psyykkistä kehitysvaihetta, jonka tarkoituksena on irrottautuminen lapsuudesta sekä oman persoonallisen aikuisuuden löytäminen (Aalberg & Siimes 1999, 15, 56, Rantanen 2004). Nuoruusikä sijoittuu keskimäärin ikävuosiin 12–22 ja se voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus ikävuosina 11–14, varsinainen nuoruus ikävuosina 15–17 sekä jälkinuoruus ikävuosina 18–22. Varsinainen murrosikä eli puberteetti muodostaa nuoruusiän alkuvaiheen ja kestää keskimäärin 2–5 vuotta. Tyttöillä puberteetti sijoittuu hieman aikaisempaan ikävaiheeseen kuin pojilla (Aalberg & Siimes, 1999, 15, 56).

Nuoruuden kehitysvaiheessa nuoren biologia, psyykkinen rakenne ja sosiaaliset suhteet muuttuvat nopeasti muutamien vuosien aikana (Rimpelä & Rimpelä 1983). Nuoruusiässä lapsi kehittyy biologisesti ja fysiologisesti lapsesta aikuiseksi. Nämä biologiset ja fysiologiset muutokset, kuten hormonitoiminnan lisääntyminen ja fyysinen kasvu muuttavat psyykkistä tasapainoa ja siten nuoruus on myös psykologista sopeutumista sekä ulkoisiin että sisäisiin muutoksiin. Fyysiset muutokset ja sen psykologiset seuraukset vaativat nuorelta minäkuvansa uudelleen määrittelyä. Nuoruuden kehityksellinen päätehtävä onkin saavuttaa itse hankittu autonomia. Sen saavuttaakseen nuoren on ratkaistava ikäkauteensa kuuluvat kehitystehtävät, joita ovat irrottautuminen lapsuuden vanhemmista ja heidän löytäminen uudelleen aikuisella tasolla, puberteetin johdosta muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä ikätovereiden apuun turvautuminen kasvun ja kehityksen keskellä (Aalberg & Siimes, 1999, 15, 55–56). Rantasen (2004) mukaan muuttuva suhde omaan kehoon on erityisesti varhaisnuoruuden tärkein kehitystehtävä.

Puberteetissa ruumiin hormonitoiminnan aktivoitumisen aikaan saamat fyysiset muutokset, kuten nopea kasvu ja seksuaalinen kehitys muuttavat ruumiin mittasuhteita ja ulkonäköä. Nuoren on muutosten seurauksena hahmotettava oma kuva ruumiistaan uudelleen mielessään eli otettava oma ruumis uudelleen hallintaan (Rimpelä & Rimpelä, 1983, Aalberg & Siimes, 1999, 15, 56, Rantanen 2004). Tyytyväisyydellä omaan muuttuvaan kehoon on hyvin tärkeä merkitys nuorten psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä. Erityisen tärkeä merkitys

kehonkuvalla on nuorten tyttöjen keskuudessa (Levine & Smolak 2002). Normaali biologinen kypsyminen kasvattaa nuorten tyttöjen kehon painoa ja kohottaa heidän rasvaprosenttiaan. Tämä muutos on vastakkaisuuntainen vallitsevien kauneusihanteiden kanssa ja aiheuttaa tytöissä usein tyytymättömyyttä omaa kehoaan kohtaan. Pojilla sen sijaan fyysinen kasvu tuo mukanaan harteikkuutta, pituutta ja lihaksikkuutta, jotka ovat sopusoinnussa kulttuurimme kauneusihanteiden kanssa. Pojat kokevatkin nämä muutokset usein myönteisinä (Levine & Smolak 2002, Välimaa & Ojala 2004, Sinkkonen 2010, 35–36). Juuri näistä tyttöjen ja poikien kehityksen eroista johtuen aikaisin kehittyvät tytöt ja myöhään kehittyvät pojat ovat usein kaikkein tyytymättömämpiä kehoonsa (Williams & Currie 2000, McCabe & Ricciardelli 2004, Sinkkonen 2010, 35–36). Samanlaisia tuloksia on saanut Duncan ym. (1985), joiden tutkimuksen mukaan yli kaksi kolmasosaa varhain kehittyneistä tytöistä toivoi olevansa hoikempi, kun taas myöhään kehittyneistä näin toivoi alle kolmannes. Tätä vastoin pojista varhain kehittyneet olivat tyytyväisimpiä: heistä kaksi kolmasosaa ilmoitti olevan tyytyväinen painoonsa. Tyytyväisyys pituuteen ei tytöillä juurikaan vaihdellut kehityksen ajoituksen mukaan, sen sijaan myöhään kehittyneet pojat toivoivat useimmiten olevansa pidempiä (Duncan ym. 1985).

2.2 Kehonkuva moniulotteisena ja kulttuurisena ilmiönä

Biologisen kypsymisen seurauksena nuori muodostaa omasta muuttuvasta kehostaan uudenlaisen kuvan mieleensä. Tätä sisäistettyä käsitystä omasta ruumista kutsutaan usein kehon kaavaksi (Rimpelä & Rimpelä, 1983). Englanninkielinen termi body image käännetään suomen kielessä usein ruumiin- tai kehonkuvaksi tai kehon kaavaksi, jota Rimpelä ja Rimpelä (1983) käyttävät. Tässä tutkielmassa käytän kuitenkin termiä kehonkuva.

Schilder on ensimmäisiä tutkijoita, joka ryhtyi 1920-luvulla tutkimaan kehon kokemista psykologisessa ja sosiologisessa viitekehyksessä (Grogan 1999, 1). Schilderin (1950, 11) mukaan kehonkuva (The Image of the Human Body) tarkoittaa omasta kehostamme mieleemme muotoutunutta kuvaa eli sitä, miltä kehomme näyttää itsellemme. Vaikka Schilderin (1950, 11) kehonkuvan määritelmä nostetaan usein esille, on kehonkuva ilmiönä kuitenkin paljon moniulotteisempi kuin vain mieleemme muotoutunut kuva kehostamme (Shontz 1969, 170, Fisher 1990, Pruzinsky & Cash 2002). Fisherin (1990) mukaan ilmiön moniulotteisuuden vuoksi ei voida puhua enää yhdestä yksiköstä nimeltään ”The Body

Image” ja tämän vuoksi Pruzinsky ja Cash (2002) käyttävätkin kirjallisuudessaan usein monikkomuotoa ”Body Images”.

Kaiken kaikkiaan kehonkuvan määrittelemisen tai ylipäänsä henkilön kehon kokemisesta puhuminen on hyvin vaikeaa terminologisten sekaannusten ja useiden osittain päällekkäisten määritelmien vuoksi (Shontz 1969, 5, Pruzinsky & Cash 2002). Shontzin (1969, 5) mukaan esimerkiksi sellaisia käsitteitä, kuin *body image* (kehonkuva), *body schema* (kehon kaava), *body percept* (kehohavainto), *body ego* (kehominuus) ja *body experience* (kehokokemus) käytetään useita ilman riittävää erittelyä termien tarkoituksista. Pruzinskyn ja Cashin (2002) mukaan jonkinlainen terminologinen selkeys voidaan kuitenkin saavuttaa puhumalla moniulotteisesta kehon kokemisesta.

Käsitteen haasteellisesta määrittelystä huolimatta Burns (1982, 52) määrittelee kehonkuvan tarkoittamaan sitä evaluatiivista kuvaa, jonka muodostamme mieleemme omasta fyysisestä kehostamme. Hänen mukaan jokaisella ihmisellä on siis omasta ulkonäöstään mielikuva, joka on enemmän kuin vain kuva, jonka peilistä näemme. Tämä yksilön kehonkuva voi häneen mukaansa olla joko todenmukainen tai hyvin kaukana todellisuudesta (Burns 1982, 52). Osa kehonkuvasta saattaa muotoutua mieleemme tarkoituksellisesti ja tietoisesti, osa taas täysin tiedostamattamme (Shontz 1969, 170, Fisher 1990). Vaikka kehonkuva kuvaillaan usein mieleemme muotoutuneeksi kuvaksi, ei se kuitenkaan ole vain psyykkinen ilmiö, vaan siihen liittyy aina myös ruumiillinen puoli ja siten sitä on tarkasteltava myös fysiologisesti. Psykkisen ja fyysisen ulottuvuuden lisäksi kehonkuvaa on tärkeää tarkastella myös sosiaalisessa viitekehyksessä (Shontz 1969, 170, Burns 1982, 52, Fisher 1990). Burns (1982, 52) mukaan kehonkuva voidaan kaikessa monimuotoisuudessaan jakaa rakentuvaksi neljästä eri osa-alueesta:

1. todellisista subjektiivisista havainnoista sekä oman kehon ulkonäköä että toimintakykyä kohtaan,
2. sisäistetyistä psykologisista tekijöistä, jotka ovat peräisin henkilökohtaisista ja emotionaalisista kokemuksista,
3. sosiaalisista tekijöistä, kuten siitä, miten yksilö kokee esimerkiksi vanhempien ja ympäristön reaktiot, sekä
4. ideaalisesta kehonkuvasta, joka muotoutuu yksilön asenteista kehoaan kohtaan sekä hänen kokemuksistaan, havainnoistaan ja vertailuistaan toisten ihmisten kehoja kohtaan.

Koska kehonkuva on hyvin moniulotteinen ja kulttuurinen ilmiö, vaihtelevat ihanteellisen kehon idea ja sen ulottuvuudet hyvin paljon eri kulttuurien ja eri aikakausien välillä (Burns 1982, 51). Kehonkuva onkin psykologinen ilmiö, johon sosiaaliset tekijät vaikuttavat hyvin paljon. Ymmärtääkseen ilmiötä täysin, täytyy yksilön kehoonsa suhtautumisen lisäksi tarkastella myös kulttuurista ympäristöä. Esimerkiksi länsimaissa hoikkuus liitetään onnellisuuteen, menestykseen, nuorekkuuteen sekä sosiaaliseen hyväksyntään. Liikalihavuutta taas pidetään merkinä laiskuudesta sekä tahdonvoiman ja kontrollin puutteesta. Naisten odotetaan olevan hoikkia ja muodokkaita, miesten hoikkia ja lihaksikkaita (Grogan 1999, 2–6). Tatangelon & Ricciardellin (2013) tutkimuksen mukaan sekä alakouluikäiset pojat että tytöt pitivät hyvin tärkeänä sitä, että keho on urheilullinen ja lihaksikas. Heidän mukaansa urheilullinen keho viestitti siitä, että henkilö on hyvä liikunnassa, eikä ole laiska. Urheilu ja lihaksikkuus olivat pojille tärkeitä heidän kaverisuhteissaan, kun taas tyttöjen keskusteluissa korostuivat ulkonäköön liittyvät aiheet (Tatangelo & Ricciardelli 2013).

Ihmiset viettävät hyvin suuren osan ajastaan median äärellä esimerkiksi lukien lehtiä, katsoen televisiota ja elokuvia tai surffailien internetissä. Media välittää jatkuvasti kuvia ihannevirtaloista: naiset kuvataan laihoina, miehet lihaksikkaina (Grogan 1999, 94–116, Tiggemann 2002). Media tarjoaa jatkuvasti kuvia ihannevirtaloista, ja usein myös jakaa laihdutus- ja kuntoiluohjeita, joilla ihannevirtalo voidaan saavuttaa (Tiggemann 2002). Ristiriita mediassa esiteltujen ihannevirtaloiden ja oman kehon välillä saa usein ihmiset itsekriittisiksi ja tuntemaan tyytymättömyyttä kehoaan kohtaan. Media saattaa vaikuttaa ihmisten kehonkuvaan kielteisesti tarjoamalla epärealistisia vertailukohteita. Sekä tyttöjen ja poikien että naisten ja miesten onkin todettu useissa tutkimuksissa tuntevan mediassa esiintyvien laihojen ja ihannevirtaloisten mallien vaikutuksesta tyytymättömyyttä omaa kehoaan kohtaan ja tarvetta laihduttamiselle (mm. Grogan 1999, 94–116, Cusumano & Thompson 2000, Durkin & Paxton 2002, Tiggemann 2002, Presnell ym. 2004, Clay ym. 2005) tai virtalonsa muokkaamiselle esimerkiksi lihaksikkaammaksi (Cramblitt & Pritchard 2013). Jeffersin ym. (2013) tutkimuksen mukaan nuoret aikuiset, joilla oli korkea painoindeksi, kokivat masennusoireita yleisemmin silloin kun he kokivat ulkonäköpaineita johtuen median välittämistä ihannevirtaloista. Dohntin & Tiggemannin (2006) mukaan alle 10-vuotiaat tytöt, jotka katselivat televisiosta erityisesti ulkonäköön keskittyviä, ja sitä esille tuovia ohjelmia, olivat muita tyttöjä tyytymättömämpiä ulkonäköönsä ja kehoonsa. Borzekowski (2000) on tehnyt samanlaisia havaintoja hieman vanhempien tyttöjen suhteen erityisesti koskien musiikkitelevision katselua. Median vaikutuksia kielteiseen kehonkuvaan

on kuitenkin usein hyvin vaikea arvioida, sillä altistus medialle on jatkuvaa ja ajan myötä tapahtuvia muutoksia on vaikea arvioida (Champion & Furnham 1999). Tatangelon & Ricciardellin (2013) tutkimuksen mukaan ikätoverit saattavat usein lisätä nuorten kokemuksia median luomasta ulkonäköpaineesta, mutta toisaalta ikätoverit saattavat myös auttaa nuoria suhtautumaan median luomiin kuviin kriittisemmin.

Median ohella myös sosiaalinen vertaisryhmän paine saattaa vaikuttaa kielteisesti nuorten kehonkuvaan ja tyytyväisyyteen omaa kehoa kohtaan. Dohnt & Tiggemann (2006) ovat tutkimuksessaan havainneet, että alle 10-vuotiaat tytöt, jotka ajattelivat ikätoveriensa kokevan kehotytyymättömyyttä, olivat myös itse tyytymättömämpiä kehoonsa kuin tytöt, jotka eivät ajatelleet ikätovereillaan olevan paineita ulkonäöstään. Lieberman ym. (2001) ovat tehneet samanlaisia havaintoja tutkiessaan murrosikäisiä tyttöjä. Heidän mukaansa ystävien jäljittely ja matkiminen ulkonäköön liittyvissä asioissa ennusti kielteisempää kehonkuvaa sekä taipumusta laihduttamiseen ja syömishäiriöihin. Sen sijaan ystävien ulkonäön tai painon kommentoimisella tai laihduttamiseen kannustamisella ei ollut merkittävää vaikutusta nuorten kehonkuvalle (Lieberman ym. 2001). Median ja sosiaalisen paineen vaikutus nuorten kehotytyymättömyyteen on havaittu myös Suomessa, sillä Mannerheimin lastensuojeluliiton teettämässä nuorten itsetuntoa ja kehonkuvaa käsittelevässä tutkimuksessa tiukat ulkonäköihanteet ja sosiokulttuuriset paineet olivat yhteydessä 15–18-vuotiaiden tyttöjen kehotytyymättömyyteen (Laakso 2012).

2.3 Nuorten tyytymättömyys omaa kehoa ja painoa kohtaan

Rauste-von Wrightin (1989) mukaan suomalaiset pojat ovat 11–18-vuotiaiden ikäryhmissä tyttöjä tyytyväisempiä fyysisiin ominaisuuksiinsa. Samansuuntaisia tuloksia on saanut Lintunen (1995, 47), jonka mukaan 11–15-vuotiaiden suomalaistyttöjen koettu ulkonäkö oli poikia kielteisempi. Useiden muidenkin eri maissa tehtyjen tutkimusten mukaan tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan on tytöillä ja naisilla yleisempää kuin pojilla ja miehillä (mm. Davis & Cowles 1991, Hoyt & Kogan 2002, Levinen & Smolakin 2002, Huang ym. 2007, Ojala 2011). Lintusen (1995, 47) mukaan poikien käsitys omasta ulkonäöstä oli tyttöjä paitsi myönteisempi myös stabiilimpi: tyttöjen kokemukset omasta ulkonäöstään muuttuivat kielteisemmiksi ikävuosien 11–15 välillä, kun taas pojilla ne muuttuivat jopa hieman

myönteisemmiksi. Nämä tyttöjen ja poikien väliset erot kehonkuvassa saattavat selittyä osaltaan tyttöjen ja poikien erilaisella kehityksellä. Tyttöjen biologinen kehitys ja kasvu ovat vastakkaisuuntaisia vallitsevien laihuuksihanteiden kanssa, kun taas pojat ovat usein tyytyväisiä lisääntyneisiin lihaksiinsa ja leventyneisiin hartioihinsa (Levine & Smolak 2002, Välimaa & Ojala 2004, Sinkkonen 2010, 35–36).

Hieman erilaisia tuloksia on saanut Rauste-von Wright (1989), jonka mukaan nuorten tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan kasvaa nuoruudessa iän myötä molemmilla sukupuolilla siten, että 18-vuotiailla on keskimäärin myönteisempi kehonkuva kuin 11-, 13- ja 15-vuotiaalla nuorilla. Tämä saattaisi viitata siihen, että nuorten kehonkuva olisi kielteisimmillään juuri 15-vuotiaana. Myös Levinen & Smolakin (2002) mukaan tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan laskee tyttöillä ikävuosien 12–15 välillä ja sen jälkeen tasaantuu tai jopa hieman parantuu myöhemmässä nuoruusiässä. Aalbergin ja Siimeksen (1999, 57) mukaan nuori alkaakin juuri varsinaisessa nuoruudessa 15–17-vuotiaana sopeutumaan muuttuneeseen ruumiiseensa.

Nuoret ovat usein tyytymättömiä painoonsa ja myös painon kokeminen vaihtelee nuorilla sukupuolen mukaan (Ojala & Välimaa 2001, Mikkilä ym. 2002, Ojala ym. 2006, Ojala 2011). Mikkilän ym. (2002) mukaan vuosien 1997 ja 1998 kouluterveyskyselyn aineistossa 14–16-vuotiaista tytöistä vajaa puolet ja pojista runsas kolmasosa ovat tyytymättömiä painoonsa. Mikkilän (2002) mukaan tytöistä yli kolmannes koki olevansa liian lihava. Saman suuntaisia tuloksia on saanut Ojala (2011), jonka mukaan vuoden 2006 WHO-Koululaistutkimuksessa tytöistä jopa vajaa puolet ja pojista vain runsas viidennes koki itsensä liian lihavaksi. Tyttöillä itsensä lihavaksi kokeminen ei vaihdellut 13–15-vuotiailla iän mukaan. Sen sijaan vuosien 1998 ja 2002 WHO-Koululaistutkimuksien mukaan pojista 13-vuotiaat kokivat itsensä 15-vuotiaita lihavamiksi (Ojala 2011).

Kokemus omasta painosta kohtaa todellisen painon pojilla tyttöjä yleisemmin, sillä laihdutuksen tarpeelliseksi kokevista tytöistä läheskään kaikki eivät ole ylipainoisia, mutta pojat sen sijaan kokevat itsensä lihavaksi useimmiten vasta sitten, kun siihen on aihetta (Välimaa & Ojala 2001, Ojala ym. 2006, Ojala 2011). Välimaan & Ojalan (2001) mukaan lihaviksi itsensä kokevista pojista painoindeksin mukaan ylipainoisia oli yli puolet, kun tyttöillä vastaava osuus oli vain alle kolmasosa. Toisaalta vuoden 2006 WHO-Koululaistutkimuksen mukaan normaalipainoisista 15-vuotiaista tytöistä jopa vajaa puolet koki olevansa liian lihava kun taas samanikäisistä pojista näin koki vain vajaa viidennes

(Ojala 2011). Mikkilän ym. (2002) mukaan sekä pojilla että tytöillä ylipainoiseksi itsenä kokeminen oli yleisempää ali- kuin normaalipainoisilla. Siinä missä tytöt kokevat yleisemmin olevansa liian lihavia, kokevat pojat itsensä tyttöjä useammin liian laihoiksi (Ojala & Välimaa 2001, Mikkilä ym. 2002). Pojista neljäsosa piti itseään liian laihoina, kun taas tytöistä näin koki vain alle kymmenesosa. Liian laihoiksi itsensä kokevista pojista vain noin kolmasosa oli oikeasti painoindeksillä mitaten alipainoisia (Ojala & Välimaa 2001).

WHO-Koululaistutkimuksen aineiston (1994–2002) mukaan se, että tytöt pitävät poikia yleisemmin itseään lihavana, korostuu tytöillä iän myötä. Kun 11-vuotiaista tytöistä liian lihavaksi itsensä kokee noin kolmasosa, on 15-vuotialla tytöillä vastaava osuus jo vajaa puolet. Itsensä lihavaksi kokeminen oli tytöillä kuitenkin vuonna 2002 hieman vähäisempää kuin edeltävinä vuosina sekä 13- että 15-vuotiaiden ikäryhmissä. Vuosina 1994–2002 sekä tytöt että 11- ja 13-vuotiaat pojat pitivät itseään yleisemmin liian lihavana kuin liian laihana. 15-vuotiaiden poikien ikäryhmässä vuonna 1994 pojista noin viidennes piti itseään liian lihavana, myös itseään liian laihana pitäviä oli saman verran. Vuosina 1998 ja 2002 liian laihoiksi itsensä kokevia 15-vuotiaita poikia oli kuitenkin prosentuaalisesti enemmän kuin liian lihavaksi itsensä kokevia (Välimaa & Ojala 2004). WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2006 aineiston perusteella itsensä lihavaksi kokevien 15-vuotiaiden osuudet ovat kasvaneet. Myös nuorten tyttöjen laihduttaminen ja laihtumisen tarpeelliseksi kokeminen ovat lisääntyneet lineaarisesti vuosien mittaan (Ojala ym. 2006).

3 NUORTEN ITSETUNTO

3.1 Itsetunto kokonaisvaltaisen tyytyväisyyden mittarina

Itsetunto-käsitteen määrittely on usein hankalaa siksi, että käsitettä näkee tieteellisessä kirjallisuudessa usein rinnakkaisena muiden samankaltaisten termien – kuten itserakkauden, -luottamuksen, -arvostuksen, ja -kunnioituksen – kanssa. Nämä kaikki termit viittaavat psyykkiseen toimintakykyyn ja sen arviointiin. Itsetunto on kuitenkin yleisin käytetty termi kuvaamaan oman itsen arviointia (Wells & Marwell 1976, 7). Salmivallin (1997) mukaan itsetunto-sanaa käytetään usein rinnakkain myös minäkäsityksen kanssa. Minäkäsitys kuitenkin viittaa yksilön itseensä koskeviin kognitioihin eli minäkuvan tiedolliseen puoleen, kun taas itsetunto tarkoittaa minäkuvan evaluatiivista puolta eli sitä, miten myönteisiä ja kielteisiä tunteita ja arvoja yksilö liittyy omaan itseensä (Salmivalli 1997). Keltikangas-Järvisen (2000, 16–17) mukaan itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa. Minäkuva taas on se käsitys, mikä ihmisellä on itsestään, millaisena hän itseään pitää ja miten hän itseään, tavoitteitaan ja arvomaailmaansa kuvaa. Itsetunto on siis tämän minäkäsityksen myönteisyyden määrä – tunne siitä, että on hyvä ja arvokas. Korkeaksi itsetuntoa voidaan luonnehtia silloin, kun minäkäsityksessä ovat vallalla myönteiset ominaisuudet ja matalaksi silloin, kun kielteiset ominaisuudet ovat arvioinneissa päällimmäisenä.

Ojasen (1994, 31, 41) mukaan itsetuntoa voidaan kuvata kolmella eri osatekijällä, joita ovat minätietoisuus, itsearvostus ja itsetuntemus. Minätietoisuus on minän välitöntä havaitsemista, itsearvostus kuvaa sitä, miten arvostaa itseään ja itsetuntemus kuvaa sitä, miten hyvin ihminen tuntee omat rajoitukset ja vahvuudet. Ojasen (1994, 31, 41) mukaan korkea itsetunto ei ole vain itsensä hyväksi kokemista, vaan korkea itsetunto merkitsee sitä, että henkilö tunnistaa sekä vahvat että heikot puolensa ja arvostaa itseään juuri sellaisenaan. Matala itsetunto taas liittyy sokeuteen nähdä vahvuutensa sekä oman minän väheksymiseen (Ojanen 1994, 31, 41).

Yksi tunnetuimmista globaalien itsetunnon, eli yksilön kokonaisvaltaisen tyytyväisyyden omaan itseensä, mittari on Rosenbergin (1965, 17–18) kymmenportainen itsetuntomittari (Salmivalli 1997). Rosenberg (1965, 30) itse määrittelee itsetunnon myönteiseksi tai kielteiseksi asenteeksi itseä kohtaan. Korkea itsetunto tarkoittaa Rosenbergin (1979, 54) mukaan sitä, että henkilö tuntee olevansa arvokas ja arvostaa itseään juuri omanlaisenaan.

Matala itsetunto taas näkyy tyytymättömyytenä itseen sekä itsensä väheksymisenä ja torjumisena (Rosenbergin 1979, 54). Rosenbergin (1965, 17–18) itsetuntomittari sisältää väittämiä, jotka mittaavat ihmisen kokonaisvaltaista tyytyväisyyttä ja kunnioitusta itseään kohtaan (esimerkiksi ”Olen kaiken kaikkiaan ihan tyytyväinen itseeni.”) sekä arvioivat sitä, miten ihminen suhtautuu itseensä suhteessa muihin (esim. ”Pystyn suoriutumaan asioista yhtä hyvin kuin muut ihmiset”). Väittämiin vastataan vaihtoehtoilla täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä sekä täysin eri mieltä (Rosenbergin 1965, 17–18).

Hieman samoin tavoin, kuin Rosenberg (1965, 30), itsetunnon on määritellyt Coopersmith (1967, 5), jonka mukaan itsetunto on yksilön arvio itsestään. Itsetunto ilmenee joko myönteisenä tai kielteisenä suhtautumisena itseen ja ilmaisee, missä määrin yksilö kokee olevansa esimerkiksi kyvykäs, onnistunut tai arvokas. Yksilö, jolla on korkea itsetunto, on usein onnellisempi ja sopeutuu helpommin ympäristön vaatimuksiin, kuin yksilö, jolla on matala itsetunto. Itsetunto ei kuitenkaan ole pysyvä ominaisuus ja on otettava huomioon, että itsetunnossa tapahtuu usein hetkellisiä muutoksia. Itsetunto voi vaihdella myös erilaisilla elämän osa-alueilla tai eri elämänvaiheissa (Coopersmith 1967, 5–6, 19).

3.2 Tyttöjen ja poikien itsetunto eri ikävaiheissa

Useissa eri maissa ja eri tutkimuksissa tyttöjen ja naisten itsetunnon on todettu olevan matalampi kuin poikien ja miesten itsetunto (mm. Lintunen 1995, 48, Salmivalli 1997, Iannos & Tiggemann 1997, Tiggemann & Williamson 2000, Robins ym. 2002, Clay ym. 2005). Robinsin ym. (2002) mukaan pienten lasten itsetunnossa ei vielä ole havaittavissa sukupuolieroja, vaan erot syntyvät vasta siinä vaiheessa, kun varhaisnuoruudessa tyttöjen itsetunto laskee lähes kaksi kertaa poikien itsetuntoa nopeammin. Molemmilla sukupuolilla itsetunto on korkeimmillaan lapsuudessa 9–12-vuotiaana, jonka jälkeen se laskee hyvin nopeasti ikävuosien 13 ja 17 välillä. Itsetunto jatkaa laskuaan 18–22-vuoden ikään asti, jonka jälkeen se alkaa taas parantua. Itsetuntoerot kasvavat nuoruuden aikana sukupuolten välillä myös Blockin ja Robinsin (1993) mukaan. Heidän seurantatutkimuksessaan tyttöjen itsetunto laski 14–23 ikävuosien välissä, kun taas poikien itsetunto kasvoi vastaavana ajanjaksona. Sukupuolten väliset erot siis kasvoivat varhaisnuoruudesta varhaisaikuisuuteen tullessa (Block & Robins 1993). Näihin sukupuolieroihin syynä saattavat olla samat tekijät, jotka vaikuttavat tyttöjen ja poikien kehonkuvassa tapahtuviin muutoksiin ja erojen kasvamiseen.

Keltikangas-Järvisen (2000, 64–70) mukaan poikien itsetunnon kehitykselle varhainen puberteetti on usein positiivinen asia, tovereiden ihailun lisääntyessä. Tyttöillä tilanne näyttää päinvastaiselta, sillä aikainen puberteetti on omiaan aiheuttamaan tytöissä erilaisuuden tunnetta ja lisäämään haavoittuvuutta ja siten matalampaa itsetuntoa (Keltikangas-Järvinen 2000, 64–70).

Keltikangas-Järvinen (2000, 64–70) ei ole havainnut tyttöjen ja poikien itsetunnossa merkittävää määrällistä eroa. Hänen mukaansa laadullinen ero on kuitenkin selkeä ja oleellinen. Poikien itsetuntoa määrää tyttöjen itsetuntoa enemmän suoriutuminen, tyttöjen itsetunnon kehittymisen kannalta sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä. Nämä erot tyttöjen ja poikien itsetuntojen välillä johtuvat suureksi osaksi kasvatuksesta ja sen muokkaamasta minäkuvasta. Naisten minäkuva on miesten minäkuvaan kollektiivisempi ja ympäröivän maailman huomioon ottava kun taas miesten minäkuva määrää yksilöllisyys, riippumattomuus sekä itsenäisyys. Kasvatuksessa pojille korostetaan usein suoriutumista, rohkeutta, itsenäisyyttä ja tunteiden hillitsemistä, tytöille taas korostetaan sopeutumista, herkkyyttä, pehmeyttä ja toisen huomioon ottamista. Nämä erot minäkäsityksessä ja itsetunnossa sukupuolten välillä näkyvät lapsuudesta aikuisuuteen. Murrosiässä laadulliset itsetuntoerot korostuvat erityisesti siksi, että tytöt ovat usein kehityksessä poikia edellä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 64–70).

4 LIIKUNTA NUORTEN ARJESSA

4.1 Liikuntaharrastus

Liikuntaharrastusta on määritelty monenlaisten käsitteiden alla, tällaisia käsitteitä ovat muun muassa liikuntakäyttäytyminen, liikunta, fyysinen aktiivisuus, liikuntaharrastuneisuus, urheilu ja harrastus. Silvennoisen (1987, 4) mukaan laaja-alaisin käsite on liikuntakäyttäytymisen käsite, joka tarkoittaa tutkimuksellista tai tieteellistä lähestymistapaa ihmisen elämäntoimintojen tarkasteluun fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan näkökulmasta. Suppeampana käsitteenä voidaan pitää liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden käsitteitä (Silvennoinen 1987, 4).

Caspersen, Powell ja Christenson (1985) ovat määritelleet fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan mitä tahansa luurankolihasien tuottamaa kehon liikettä, joka lisää energiankulutusta. Hyvin samalla tavoin fyysisen aktiivisuuden on määritellyt Vuori (2005a), jonka mukaan fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihasten nimenomaan tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää toimintaa. Vuoren (2005a) mukaan fyysinen aktiivisuus viittaa kuitenkin vain fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin eikä ota kantaa esimerkiksi toiminnan syihin, psyykkisiin vaikutuksiin tai sosiaalisiin seurauksiin.

Caspersenin ym. (1985) mukaan liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta, mutta erotuksena fyysiseen aktiivisuuteen, liikunta on suunniteltua, jäsenneltyä, toistuvaa ja siinä on usein mukana myös tavoite fyysisen kunnon parantamisesta. Myös Vuoren (2005a) mukaan liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. Vuoren (2005a) mukaan liikuntaan sisältyy paitsi hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa ja energiankulutuksen kasvua, myös ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia sekä koko toimintaan liittyviä elämyksiä.

Telama & Laakso (1983) ovat määritelleet liikunnan tarkoittamaan omalla lihastyöllä aikaansaattua tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta. Liikunta siis nähdään laajasti kaikenlaisena fyysisenä aktiivisuutena, eikä sitä voida erottaa erilliseksi toimintamuodoksi tai tottumukseksi, vaan se on nähtävä tärkeänä osana lähes kaikkia elämän osa-alueita. Liikuntaharrastus sen sijaan on huomattavasti suppeampi käsite. Kuten Caspersen ym. (1985)

ja Vuori (2005a), myös Telama & Laakso (1983) määrittelevät liikuntaharrastuksen nimenomaan henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaksi vapaa-aikana tapahtuvaksi liikuntaan osallistumiseksi, johon liittyy aina tietoinen tavoite.

4.2 Suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus

Kouluikäisten liikuntasuosituksen mukaan 7–18-vuotiaan nuoren tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Myös yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää ja ruutuaikaa esimerkiksi television tai tietokoneen ääressä nuoren päivään saisi kuulua maksimissaan kaksi tuntia (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18). Kaiken kaikkiaan nuoret harrastavat liikuntaa huomattavasti suosituksia vähemmän. Esimerkiksi vuoden 2008/2009 Kouluterveyskyselyn mukaan peruskoululaisista pojista alle viidennes ja tytöistä vain joka kymmenes harrasti hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa koulutuntien ulkopuolella yli 7 tuntia viikossa (Husu ym. 2011). Hyvin samansuuntaisia tuloksia on havaittu myös Kouluterveyskyselyn seurantatutkimuksessa (2000–2009, Luopa ym. 2010) sekä Liikkuva Koulu-projektin pilottivaiheen seurantatutkimuksessa (Tammelin ym. 2013).

Useiden tutkimusten mukaan suomalaisten nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus on kuitenkin lisääntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana (Hämäläinen ym. 2000, Vuori ym. 2004, Laakso ym. 2007, Luopa ym. 2010, Husu ym. 2011). WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 1986–2002 seurantatutkimuksen mukaan neljä kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrastavien 11-, 13- ja 15-vuotiaiden nuorten osuudet olivat kasvaneet kaikissa ikäryhmissä molemmilla sukupuolilla. Samalla harvemmin kuin kerran viikossa liikuntaa harrastavien osuudet ovat tippuneet kaikissa ikä- ja sukupuoliryhmissä (Vuori ym. 2004). Toisin kuin vapaa-ajan liikunta, arkiliikunta eli muun toiminnan ohessa toteutuva liikunta, kuten kaupassakäynnit, kotityöt ja paikasta toiseen liikkuminen on tutkimusten mukaan viime aikoina vähentynyt aikuisten tavoin myös lapsilla ja nuorilla. Lapsille ja nuorille erityisen tärkeitä arkiliikunnan muotoja ovat koulumatkat sekä välituntiliikkuminen. Tutkimusten mukaan koulumatkaliikunta ei ole viime vuosikymmeninä vähentynyt, mutta koulumatkat ovat lyhentyneet (Laakso ym. 2006A, Laakso ym. 2007).

Nuorten terveystapatutkimuksen seuranta-aineiston (1977–1999) mukaan aktiivisesti liikuntaa harrastavien osuudet vähenivät iän myötä (Hämäläinen ym. 2000). Myös Telama & Yang (2000) ovat tutkimuksessaan havainneet, että liikunta-aktiivisuus laskee kahdentoista ikävuoden jälkeen merkittävästi. Nuorten liikunta-aktiivisuus hiipuu murrosiän myötä myös useiden viimeaikaisten tutkimusten valossa (Husu ym. 2011, Aira ym. 2013, Tammelin ym. 2013). Airan ym. (2013, WHO-Koululaistutkimukset 1986–2010) mukaan liikunta-aktiivisuuden iänmukainen hiipuminen on jopa lisääntynyt 2000-luvulla.

Iän lisäksi myös sukupuoli on merkittävä tekijä liikunta-aktiivisuudessa, useiden tutkimusten mukaan pojat ovat tyttöjä fyysisesti aktiivisempia (Hämäläinen ym. 2000, Telama & Yang 2000, Vuori ym. 2004, Laakso ym. 2006A, Luopa ym. 2010, Husu ym. 2011, Aira ym. 2013, Tammelin ym. 2013). Vaikka pojat ovat tyttöjä yleisemmin liikunnallisesti aktiivisia, ovat sukupuolierot tasoittuneet viimeisten vuosikymmenten aikana tyttöjen fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä poikia voimakkaammin (Hämäläinen ym. 2000, Laakso ym. 2006A, Luopa ym. 2010, Husu ym. 2011). Esim. Telaman & Yangin (2000) mukaan pojat ovat erityisesti nuorimmissa ikäryhmissä tyttöjä yleisemmin aktiivisia liikkumaan, mutta murrosiässä poikien aktiivisuus vähentyy tyttöjä nopeammin siten, että tytöt ovat 15-vuotiaista lähtien suunnilleen yhtä aktiivisia kuin pojat (Telama & Yang 2000). Myös Liikkuva koulu-ohjelman pilottivaiheen (2010–2012) tutkimusraportti osoittaa selkeästi yläkoululaisten tyttöjen liikunta-aktiivisuuden pysyneen muuttumattomana seurantajakson ajan, samalla kun poikien liikunta-aktiivisuus vähentyi (Tammelin ym. 2013). Toisaalta Kalaja (2012) ei väitöstutkimuksessaan havainnut lainkaan eroja 13-vuotiaiden tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuudessa. Vaikka sukupuolierot ovat siis kaventuneet, yksilölliset sekä eri nuorisoryhmien väliset erot ovat edelleen kuitenkin suuria (Laakso ym. 2006A).

Kouluikäisten liikuntasuosituksat (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18) suosittelvat nykyään lasten ja nuorten ruutuajan eli passiivisena vietetyn ajan vähentämistä alle kahteen tuntiin päivässä. Tästä huolimatta sekä vuoden 2010 WHO-Koululaistutkimuksen että Liikkuva Koulu-pilottivaiheen tutkimusraportin mukaan lapset ja nuoret ylittävät ruutuajasuositukset (Tammelin ym. 2013). Ruutu aika on ilmiönä ongelmallinen, sillä useiden tutkimusten mukaan kiinnostus vain passiivisiin vapaa-ajanvietteisiin, kuten television katseluun ja tietokoneen käyttöön, saattaa olla yhdessä vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen, mutta passiiviset toimet eivät vääjäämättä johda liikunnalliseen inaktiivisuuteen. Useat tietokoneella tai television edessä paljon aikaa viettävät nuoret

saattavat olla myös liikunnallisesti aktiivisia (Hämäläinen ym. 2000, Telama ym. 2005, Laakso ym. 2007).

Sekä SLU:n kansallisen liikuntatutkimuksen että Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan urheiluseuraliikunta on lisääntynyt viime vuosina lapsilla ja nuorilla (Husu ym. 2011). Vaikka urheiluseuroissa liikkuminen on viime aikoina yleistynyt, liikkuu silti suurin osa kaikenikäisistä suomalaisista edelleen omaehtoisesti urheiluseurojen ulkopuolella. Omaehtoinen vapaa-ajan liikunta on siis kaiken kaikkiaan huomattavasti yleisempää kuin urheiluseuraliikunta (Hämäläinen ym. 2000, Laakso ym. 2006, Laakso ym. 2007). Tutkimusten mukaan urheiluseuran jäsenyys on pojilla tyttöjä yleisempää (Hämäläinen ym. 2000, Vuori ym. 2004, Laakso ym. 2006, Laakso ym. 2007), mutta viime aikoina urheiluseuraliikunta on yleistynyt tytöillä poikia enemmän ja kuten muussakin liikunnassa, myös urheiluseuraliikunnassa tyttöjen ja poikien väliset erot ovat kaventuneet (Husu ym. 2011). Urheiluseurajäsenyys on yleisintä 7–14-vuotiaiden keskuudessa ja vähenee nopeasti murrosiässä (Hämäläinen ym. 2000, Vuori ym. 2004, Laakso ym. 2006, Laakso ym. 2007, Husu ym. 2011).

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vuonna 2009–2010 3–18-vuotiaiden lasten ja nuorten suosituimpia liikuntalajeja olivat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily ja hiihto (Husu ym. 2011). Viimeisten vuosien aika suositaan ovat kasvattaneet erityisesti juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, salibandy ja ratsastus. Sen sijaan sellaisten perinteisten lajien, kuten pyöräily, hiihto, luistelu, suunnistus, yleisurheilu ja uinti, suosio on hiipunut viime vuosina (Laakso ym. 2006, Laakso ym. 2007, Husu ym. 2011). Pojat harrastavat kesäisin eniten jalkapalloa, pyöräilyä, uintia, lenkkeilyä, sählyä ja rullaluistelua tai -lautailua. Talvisin pojat hiihtävät, luistelevat ja laskettelevat sekä pelaavat jääkiekkoa, jalkapalloa ja sählyä. Tyttöjen kesä- ja talvilajit ovat pitkälti samantyyppisiä, mutta pelailun sijaan tytöt usein tanssivat ja ratsastavat (Aira ym. 2013). Harrastetut lajit muuttuvat jonkin verran myös iän mukana. Esimerkiksi jalkapallo, hiihto, laskettelu ja uinti menettävät harrastajia murrosiässä, kun taas kävely ja lenkkeily yleistyvät murrosikään tultaessa (Aira ym. 2013). Myös muissa tutkimuksissa on havaittu, että omaehtoinen liikunta, kuten lenkkeily, säilyttää murrosiässä paremmin asemaansa, kuin urheiluseuroissa yleisesti harrastettavat lajit (Husu ym. 2011).

5 LIIKUNNAN YHTEYS NUORTEN KEHONKUVAAN JA ITSETUNTOON

Tutkimusten mukaan liikunnalla voidaan ehkäistä ja vähentää lasten ja nuorten lihavuutta, parantaa fyysisen kunnon eri osa-alueita sekä vähentää pitkäaikaissairauksien vaaratekijöitä. Vuoren (2005b) mukaan näillä muutoksilla on usein myönteisiä vaikutuksia muun muassa lasten ja nuorten minäkuvaan, ruumiinkuvaan, itseluottamukseen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Liikunnalla saattaa olla positiivista vaikutusta näihin psyykkisiin tekijöihin myös ilman olennaisia muutoksia painossa tai kehon rasvamäärässä (Vuori 2005b). Liikunnalla saattaa kuitenkin olla myös negatiivisia vaikutuksia ihmisten kehonkuvaan ja itsetuntoon (Calfas & Taylor 1994, Davis 2002). Kinnusen (2001) mukaan esimerkiksi liikuntatilat peileillä vuorattuine seinineen ohjaavat nuoria ajattelemaan ruumiistaan tietyllä tavalla ja työstämään sitä tietyin ehdoin. Tällaiset ympäristötekijät saattavat aiheuttaa esimerkiksi tyytymättömyyttä omaan kehoon, itsetunto-ongelmia, syömishäiriöitä tai pakonomaista liikkumista (Calfas & Taylor 1994, Davis 2002).

5.1 Liikunnan harrastamisen yhteys terveyden, ulkonäön ja painon kokemiseen

WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 1998 kyselyaineiston perusteella liikuntaa aktiivisesti harrastavat nuoret kokevat itsensä yleisemmin terveeksi kuin kohtuullisesti, vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavat. Aktiivinen liikunnan harrastaminen oli yhteydessä myös tyytyväisyyteen oman ulkonäön suhteen. Tyytymättömmimpiä ulkonäköönsä olivat liikuntaa harrastamattomat. Liikunnan harrastaminen liittyi erityisesti pojilla myös myönteiseen painon kokemiseen, sillä aktiivisesti liikkuvat pojat pitivät itseään liian laihoina tai lihavana harvemmin kuin vähemmän liikuntaa harrastavat pojat. Myös liikunnallisesti aktiiviset tytöt pitivät useammin painoaan sopivana verrattuna vähemmän liikuntaa harrastaviin. Tytöt olivat kuitenkin huomattavasti poikia kriittisempiä painoarvioissaan (Ojala & Välimaa 2001).

Lihavaksi itsensä kokeminen ei tytöillä ollut yhteydessä liikuntaharrastuksen yleisyyteen, mutta painonkokemisen ja todellisen painon välinen suhde vaihteli eri liikuntaryhmissä. Sellaiset liikuntaa aktiivisesti harrastavat tytöt, jotka kokivat itsensä lihaviksi, suhtautuivat painoonsa hyvin kriittisesti, sillä painoindeksin mukaan ylipainoisia heistä oli vain viidesosa. Vähemmän liikuntaa harrastavista lihaviksi itsensä kokevista tytöistä painoindeksin mukaan ylipainoisia oli vajaa kolmannes. Pojissa liikuntaa aktiivisesti harrastavat kokivat itsensä

muita poikia harvemmin lihaviksi. Pojilla itsensä lihavaksi kokemisen ja painoindeksin suhde ei kuitenkaan vaihdellut liikuntaharrastuneisuuden mukaan kuten tytöillä (Ojala & Välimaa 2001).

Ojalan ym. (2003) mukaan aktiivisesti liikuntaa harrastavat 13–15-vuotiaat tytöt olivat vähemmän liikkuvia tyttöjä yleisemmin laihdutuskuurilla, olivat muuttaneet ruokatottumuksiaan tai tehneet jotain muuta hallitakseen painoaan. Aktiivisesti liikkuvat tytöt eivät kuitenkaan kokeneet itseään liian lihaviksi muita tyttöjä yleisemmin eivätkä heidän painoindeksinsä keskiarvot eronneet vähemmän liikkuvien tyttöjen keskiarvoista. Aktiivisesti liikkuvat tytöt käyttivät painonhallintakeinoinaan vähemmän liikkuvia tyttöjä yleisemmin kuntoilua sekä rasvan ja sokerin vähentämistä ja hedelmien ja vihannesten lisäämistä ruokavalioon. Passiiviset tytöt taas käyttivät painonhallintakeinona aktiivisia tyttöjä yleisemmin tupakoinnin lisäämistä. Sen sijaan aterioiden väliin jättäminen, paastoaminen, annoskoon pienentäminen, veden juominen, ruokavalion rajoittaminen, oksentaminen ja laihdutus- tai ulostuslääkkeiden käyttö oli sen sijaan yhtä yleistä liikunta-aktiivisuudesta riippumatta (Ojala ym. 2003).

Myös liikuntaan liittyvät motivaation lähteet ovat yhteydessä oman kehon ja sen painon kokemiseen sekä laihduttamiseen. Hubbardin ym. (1998) mukaan niillä nuorilla naisilla, jotka raportoivat liikuntamotivaatiokseen syömiseen liittyvät syyt, syömishäiriöinen käyttäytyminen oli huomattavasti yleisempää, kuin naisilla, jotka eivät urheilleet syömiseen liittyvistä syistä. Syömiseen liittyvillä syillä tutkimuksessa tarkoitettiin sitä, että tutkittava kokee liikkuvansa sen takia, että on mielestään syönyt liikaa (Hubbard ym. 1998). Myös Tiggemannin & Williamsonin (2000) mukaan painonhallinta liikunnan motivaation lähteenä on yhteydessä kielteiseen kehonkuvaan. Tutkimusten mukaan naiset raportoivat painonhallinnan motivaatioksi liikuntaa miehiä useammin (Davis & Cowles 1991, Tiggemannin & Williamsonin 2000). Davis ym. (1995) ovat tutkimuksissaan havainneet saman nuorilla, mutta heidän mukaansa vanhemmiten miehet ilmoittavat yleisemmin painonhallinnan motivaatioksi liikunnalle. Keski-ässä miesten liikkuminen painonhallinta syistä on jopa samanikäisiä naisia yleisempää (Davis ym. 1995). WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2006 aineistossa tutkittaessa suomalaisnuorten liikunnan syitä tytöt ilmoittivat painoon liittyviä asioita erittäin tärkeiksi syiksi yleisemmin kuin pojat. Painonhallinta oli erittäin tärkeä syy liikkua joka toiselle tytölle ja joka neljännelle pojalle. Laihtumista erittäin tärkeänä syynä piti kolmannes tytöistä, mutta vain kymmenes pojista. Lihasmassan kasvu oli

sen sijaan tärkeämpi syy pojille: pojista puolet ja tytöistä kolmannes ilmoitti lihasmassan kasvun erittäin tärkeäksi syyksi liikunnalle (Ojala ym. 2006). Ojalan (2011) väitöskirjan mukaan ne nuoret, joille ulkonäköön ja painoon liittyvät asiat olivat tärkeitä liikkumissyitä, kokivat enemmän kehotytyttömyyttä kuin nuoret, joiden syyt liikkua olivat muunlaisia.

5.2 Liikunnan harrastamisen yhteys kehonkuvaan

Liikuntaan liitetään usein hyvin positiivisia mielikuvia ja liikuntaa harrastavien ajatellaan olevan liikunnallisesti passiivisia tyytyväisempiä kehoonsa. Liikunta-aktiivisuudella ja omaa kehoa kohtaan koetulla tyytyväisyydellä on kuitenkin hyvin monimutkainen yhteys, joka ei suinkaan aina ole positiivinen. Yhteyteen vaikuttavat hyvin monet tekijät, kuten liikkujien ikä, liikunnan määrä ja harrastettu laji sekä useat psyykkiset luonteenpiirteet (Davis 2002). Telaman ja Laakson (1983) mukaan liikunnasta voi olla apua nuorille kehon ja elimistön muutoksiin totuttauduttaessa. Toisaalta esimerkiksi yksilöiden välistä kilpailua ja henkilökohtaista suoristuskykyä korostava liikunta ja urheilu voivat vaikuttaa myös kielteisesti nuoren kehonkuvan muodostumiseen (Telama & Laakso, 1983, 50).

Tiggemannin & Williamsonin (2000) tutkimuksen mukaan australialaisilla 16–60-vuotiailla vapaa-ajan liikunta sekä kehonkuva ovat positiivisessa yhteydessä toisiinsa kaikilla muilla paitsi nuorilla 16–21-vuotiailla naisilla. Heillä kehonkuvan ja liikunta-aktiivisuuden yhteys on negatiivinen eli enemmän liikuntaa harrastavilla kehonkuva on usein kielteisempi (Tiggemann & Williamson 2000). Davisin & Cowlesin (1991) mukaan liikunta-aktiivisuus ja tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan eivät olleet minkäänlaisessa yhteydessä naisilla tai yli 24-vuotiailla miehillä. Sen sijaan 14–24-vuotiailla miehillä liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan ja myös suurempaan kehon merkitykseen tutkittavien arvioidessa itseään kokonaisuutena (Davis & Cowles 1991).

Smolakin ym. (2000) mukaan huippu-urheilijat kärsivät jonkin verran ei-urheilijoita enemmän syömishäiriöistä. Myös Johnsonin ym. (1999) mukaan nuorilla aikuisilla naisurheilijoilla on vahvoja taipumuksia syömishäiriöiseen käytökseen. Naisurheilijoiden riski sairastua syömishäiriöön on heidän mukaansa miesurheilijoita merkittävästi korkeampi. Smolakin ym. (2000) mukaan syömishäiriöt ovat yleisiä etenkin tanssijoilla ja muilla urheilijoilla, joiden lajeissa hoikkuus ja laihuus ovat hyvin tärkeää. Poikkeuksen heidän tutkimuksessa tekivät

voimistelijat, joilla eroa ei-urheilijoiden ei huomattu. Vaikka huippu-urheilijoilla syömishäiriöinen käyttäytyminen saattaa olla ei-urheilijoita yleisempää, ei urheilu kuitenkaan itsessään aiheuta ongelmia kehonkuvaan tai syömiseen, vaan monet muutkin seikat, kuten persoonallisuus sekä sosiaalinen paine, vaikuttavat ongelmien syntyyn. Toisaalta Smolakin ym. (2000) mukaan urheilijoilla, jotka eivät kilpailleet huipputasolla, eivätkä lajissa, jossa laihuutta korostetaan, oli syömishäiriöinen käyttäytyminen ei-urheilijoita harvinaisempaa. Myös tyytyväisyys omaan kehoon oli näillä urheilijoilla ei-urheilijoita parempi. Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet Miller & Levy (1996), joiden mukaan nuorten urheilijanaisten kehonkuva ja käsitys omasta ulkonäöstä olivat huomattavasti myönteisempiä kuin ei-urheilevilla samanikäisillä verrokeilla.

5.3 Liikunnan harrastamisen yhteys itsetuntoon

Liikunnalla on todettu olevan monenlaisia hyödyllisiä fyysisiä vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin (Vuori 2005b). Tämän lisäksi liikunta on hyödyllistä lapsille ja nuorille myös psykologisesti (Calfas & Taylor 1994). Calfasin ja Taylorin (1994) mukaan eniten positiivista vaikutusta liikunnalla on lasten ja nuorten itsetuntoon sekä ahdistus- ja stressioireisiin. Myös useiden muiden tutkimusten mukaan liikunnalla saattaa olla positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten itsetuntoon (Tremblay ym. 2000, Strauss ym. 2001, Ekeland ym. 2005). Ekelandin ym. 2005 mukaan näyttöä on siitä, että liikunta saattaa parantaa itsetuntoa lapsilla ja nuorilla erityisesti lyhyellä aikavälillä tarkasteltuna. Trembleyn ym. (2000) tutkimuksen mukaan 12-vuotiailla tytöillä ja pojilla liikunnalla ja itsetunnolla on vahva positiivinen yhteys. Hänen mukaansa itsetunnon ja liikunnan välinen yhteys on sitä suurempi, mitä raskaampaa harjoitettu liikunta keskimäärin on. Liikunnan intensiteetistä samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet Strauss ym. (2001), joiden mukaan 10–16-vuotiailla lapsilla ja nuorilla korkea itsetunto oli positiivisessa yhteydessä erittäin korkeaan liikunta-aktiivisuuteen. Kohtuullisella liikunta-aktiivisuudella ei kuitenkaan havaittu olevan samanlaista positiivista yhteyttä. Straussin ym. (2001) mukaan lapsen korkea itse arvioitu kyvykkyys olla aktiivinen oli yhteydessä korkeaan liikunta-aktiivisuuteen. Tämä saattaa viitata siihen, että korkea itseluottamus auttaa lasta hakeutumaan liikuntaharrastuksiin ja olemaan liikunnallisesti aktiivinen.

Tiggemannin & Williamsonin (2000) tutkimuksen mukaan australialaisilla 16–60-vuotiailla liikunta ja itsetunto ovat positiivisessa yhteydessä toisiinsa kaikilla muilla paitsi nuorilla 16–21-vuotiailla naisilla. Heillä itsetunto laskee liikunta-aktiivisuuden kasvaessa. Toisenlaisia tuloksia ovat saaneet Iannosin & Tiggemannin (1997), joiden mukaan erittäin korkea liikunta-aktiivisuus (yli 11 tuntia viikossa) ei ole yhteydessä vähän tai keskiverroksi harjoittelevia matalampaan tai korkeampaan itsetuntoon. Nämä tutkimustulokset saattavat viitata siihen, että liikunnalla olisi merkitystä erityisesti lasten ja nuorten itsetunnolle, mutta aikuisten itsetunnolle liikunnalla ei olisi niin suurta merkitystä.

Lintusen (1995, 62–65) tutkimuksessa, joka käsitteli 11–15-vuotiaiden nuorten liikuntaharrastuksen vaikutuksia minäkäsitykseen, ei itsetunto vaihdellut kolmessa eri liikunta-aktiivisuus ryhmässä mitenkään. Liikuntaharrastus lisäsi kuitenkin tyttöjen fyysisiä pätevyyden kokemuksia. Fyysiset pätevyyden kokemukset olivat pojilla kohtalaisesti yhteydessä itsetunnon kanssa, mutta tytöiltä tällaista yhteyttä ei löytynyt (Lintunen 1995, 62–65). Täysin päinvastaisiin lopputuloksiin on päässyt Salmela (2006, 103–110), jonka mukaan koetulla fyysisellä pätevyydellä on tärkeä merkitys nimenomaan nuorten tyttöjen itsearvostukseen, mutta pojilla tällaista yhteyttä ei ollut havaittavissa. Liimataisen (2000, 92–97) mukaan itsearvostus oli paljon liikuntaa harrastavien 11- ja 17-vuotiaiden nuorten ryhmässä huomattavasti vähän liikuntaa harrastavia nuoria korkeampi. Tämä ero oli kuitenkin poikien ryhmässä paljon tyttöjä merkittävämpi. Myös koettu fyysinen pätevyys oli paljon liikuntaa harrastavien ryhmässä vähän liikuntaa harrastavia korkeampi molemmilla sukupuolilla (Liimatainen 2000, 92–97). Joseph ym. (2013) havaitsivat myös omassa tutkimuksessaan, että erityisesti nuorilla fyysinen aktiivisuus on yhteydessä fyysiseen itsetuntoon ja sitä kautta jopa elämänlaatuun. Tosin Josephin ym. (2013) tutkimushenkilöt olivat jo murrosiän ohittaneita täysi-ikäisiä nuoria.

6 YHTEENVETO

Aikaisempien tutkimusten mukaan sekä kehonkuva että itsetunto ovat varsin sukupuolittuneita ilmiöitä. Tytöillä ja naisilla on useiden tutkimusten mukaan todettu olevan poikia ja miehiä kielteisempi kehonkuva (mm. Davis & Cowles 1991, Hoyt & Kogan 2002, Levinen & Smolakin 2002) ja itsetunto (mm. Lintunen 1995, 48, Salmivalli 1997, Iannos & Tiggemann 1997, Tiggemann & Williamson 2000, Robins ym. 2002, Clay ym. 2005). Osa tutkimuksista on osoittanut, että sukupuolten väliset erot kehonkuvan kokemisessa ja itsetunnossa kasvavat nuorilla iän mukana. Siinä, missä poikien kehonkuva muuttuu myönteisemmäksi ja itsetunto kasvaa iän myötä, on tyttöjen kehonkuvalla ja itsetunnolla taipumusta muuttua jopa kielteisemmäksi (mm. Block & Robins 1993, Lintunen 1995, 47, Robins ym. 2002, Levine & Smolak 2002). Nämä tyttöjen ja poikien väliset erot kehonkuvassa saattavat selittyä osaltaan tyttöjen ja poikien erilaisella biologisella kehityksellä (Levine & Smolak 2002, Välimaa & Ojala 2004, Sinkkonen 2010, 35–36).

Suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus ei kaiken kaikkiaan ole suositusten mukaisella tasolla. Liikunta-aktiivisuus on nuoremmissa ikäryhmissä parempi ja laskee iän mukana. Nuorten vapaa-ajan liikunta on viime aikoina lisääntynyt siten, että tyttöjen aktiivisuus on lisääntynyt poikia enemmän ja sukupuolierot ovatkin tasoittuneet (Hämäläinen ym. 2000, Vuori ym. 2004, Laakso ym. 2007, Aira ym. 2013).

Liikunta-aktiivisuudella saattaa olla kehonkuvaan ja itsetuntoon sekä negatiivisia että positiivisia vaikutuksia. Osa tutkimuksista osoittaa, että urheilevat nuoret ovat tyytyväisempiä ulkonäköönsä ja painoonsa, heillä on myönteisempi kehonkuva ja parempi itsetunto verrattuna ei-urheileviin ikätovereihin (mm. Miller & Levy 1996, Smolak 2000, Tremblay ym. 2000, Ojala & Välimaa 2001, Strauss ym. 2001, Ekeland ym. 2005). Toisaalta osa tutkimuksista osoittaa syömishäiriöiden olevan huippu-urheilijoilla ei-urheilevia yleisempiä. Erityisen yleisiä syömishäiriöt ovat urheilulajeissa, joissa korostetaan laihuutta (Johnson ym. 1999, Smolak ym. 2000). Muun muassa harrastetun liikunnan määrällä, liikuntalajilla sekä motivaation lähteillä saattaa olla vaikutusta siihen, millaisia yhteyksiä liikunnan, kehonkuvan ja itsetunnon väliltä on löydettävissä (Hubbars ym. 1998, Davis 2002). Yhteenvetona todettakoon, että liikunnan sekä kehonkuvan ja itsetunnon yhteydet ovat kompleksisia.

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää liikunta-aktiivisuuden yhteyttä 13- ja 15-vuotiaiden nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon. Taustatekijöinä tutkimuksessa olivat nuorten ikä, sukupuoli sekä sosioekonominen asema.

Tarkemmat tutkimuskysymykset ovat:

1. Vaihtelevatko kehonkuva ja itsetunto sukupuolen, iän ja sosioekonomisen aseman mukaan?
2. Vaihteleeko vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus sukupuolen, iän ja sosioekonomisen aseman mukaan?
3. Miten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, sukupuoli, ikä ja sosioekonominen asema ovat yhteydessä nuorten itsetuntoon?
4. Miten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, sukupuoli, ikä, sosioekonominen asema ja itsetunto ovat yhteydessä nuorten kehonkuvaan?

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

8.1 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineistona käytettiin WHO-Koululaistutkimuksen Suomen kyselyaineistoa vuodelta 2010. WHO-Koululaistutkimus on monivuotinen kansainvälinen tutkimus, joka tunnetaan kansainvälisesti nimellä Health Behaviour in School-aged Children Study (HBSC) (Villberg & Tynjälä 2004, Roberts ym. 2007, Currie ym. 2012). Sen tarkoituksena on kerätä tietoa 11-, 13- ja 15-vuotiaiden nuorten terveystietoisuudesta (Villberg & Tynjälä 2004, Roberts ym. 2007, Currie ym. 2009, Currie ym. 2012) sekä tarkastella nuorten terveyttä ja terveystietoisuutta nimenomaan sosiaalisessa kontekstissa. Yhtenä tärkeänä tavoitteena on tuottaa tutkimustietoa terveyttä edistävän politiikan ja nuorten terveystietoisuuden tueksi kansallisesti ja erityisesti yhteistyössä Maailman terveysjärjestön, WHO:n kanssa (Roberts ym. 2007, Currie ym. 2009, Currie ym. 2012).

Tutkimus toteutettiin ensimmäisen kerran vuonna 1983/84 ja silloin tutkimukseen osallistui Suomen lisäksi vain neljä maata: Norja, Englanti, Itävalta ja Tanska. Tutkimus toteutettiin toisen kerran vuonna 1985/86 ja tämän jälkeen tutkimus on toteutettu neljän vuoden välein. Viimeisin kansainvälisen aineiston keruu on toteutettu vuosina 2009/10, jolloin tutkimukseen osallistui jo 43 maata Euroopasta ja Pohjois-Amerikasta (Currie ym. 2009, Currie ym. 2012). HBSC-aineistot kerätään kussakin maassa kansainvälisen tutkimusprotokollan mukaisesti strukturoiduilla kyselylomakkeilla koulupäivän aikana. Tutkimusprotokolla määrittelee hyvin tarkasti tutkimuksen viitekehyksen, kansainväliset standardit kyselylomakkeen sisällölle ja ulkoasulle sekä tutkimusmenetelmät liittyen esimerkiksi otantaan ja muuhun tiedonkeruuseen. Tutkimuslomakkeen runko on samanlainen eri maissa, mutta osallistujamaat saavat lisätä kyselyynsä vapaavalintaisia kysymyssarjoja protokollassa määritellyistä aiheista sekä erillisiä kysymyksiä aiheista, jotka ovat kansallisesti tärkeitä (Roberts ym. 2007).

Suomessa aineisto kerättiin vuoden 2010 maaliskuu-toukokuussa (Currie ym. 2012). Aineiston tutkimusjoukko (N=6723) koostui suomenkielisten peruskoulujen yleisopetuksen 5., 7. ja 9. luokkien oppilaista (Kämppi ym. 2012). Vastausprosentti oli kokonaisuudessaan 94,2. Pieni määrä oppilaita jätti vastaamatta kyselyyn, koska oli poissa koulusta esimerkiksi sairauden vuoksi (Currie ym. 2012). Tämän osatutkimuksen tarkoitus oli selvittää yläkoululaisten

liikunta-aktiivisuuden yhteyttä heidän kehonkuvaansa ja itsetuntoonsa, joten tutkimukseen valittiin mukaan vain 13- ja 15-vuotiaat vastaajat (N=4260). Tutkimuksessa tarkasteltiin näitä ikäryhmiä erikseen, sillä nuorten terveystietäytyminen vaihtelee usein iän mukaan (Currie ym. 2009, Currie ym. 2012). Aiemmat tutkimukset ovat antaneet viitteitä myös sukupuolen mukaisesti eroihin nuorten terveydessä (Currie ym. 2012), joten tässä tutkimuksessa tarkasteltiin erikseen myös tyttöjä ja poikia. Taulukossa 1 on esitelty tässä tutkimuksessa käytetty osa-aineisto. Vastausprosentti oli 7-luokkalaisten osalta 93,4 % (pojat 91,1 %, tytöt 95,8 %) ja 9-luokkalaisten osalta 95,6 % (pojat 93,9 %, tytöt 97,3 %) (Kämppe ym. 2012). Liitteestä 1 selviää koko aineiston otoskoko, vastanneiden lukumäärät ja lopullisen aineiston koko.

Taulukko 1. Tutkimuksessa käytetty osa-aineisto luokka-asteen ja sukupuolen mukaan.

Sukupuoli	Luokkataso		
	7-luokkalaiset (n)	9-luokkalaiset (n)	Kaikki (n)
Pojat	1054	992	2046
Tytöt	1124	1090	2214
Yhteensä	2178	2082	4260

Otantamenetelmänä tutkimuksessa on käytetty ositettua ryväotantaa, jossa otantayksikkönä käytettiin koululuokkaa (Villberg & Tynjälä 2004, Roberts ym. 2007, Currie ym. 2012). Osittaminen tehtiin kaksivaiheisesti ja sillä pyrittiin siihen, että aineisto edustaa maantieteellisesti kattavasti koko Suomea ja siihen päätyy kouluja sekä kaupungeista että maaseudulta (Villberg & Tynjälä 2004).

8.2 Mittarit

WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2010 aineistosta valittiin tähän tutkimukseen yhteensä kuusi kysymystä. Kysymykset koskivat nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta, kehonkuvaa ja itsetuntoa. Lisäksi tutkimuksen taustamuuttujina käytettiin tietoja nuorten luokkatasosta, sukupuolesta ja koetusta perheen taloudellisesta tilanteesta. Kysymykset löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä 2. Tekstissä puhutaan rinnakkain nuorten iästä ja luokkatasosta. Tässä tutkimuksessa 7-luokkalaiset vastaajat ovat keskimäärin 13,7-vuotiaita ja 9-luokkalaiset vastaajat keskimäärin 15,7-vuotiaita.

Sosioekonomisen asema. Nuorten sosioekonomista asemaa selvitetiin kysymyksellä, joka perustui nuorten kokemukseen perheensä taloudellisesta tilanteesta (Griebler 2010).

Nuorilta kysyttiin ”Mitä mieltä olet perheesi taloudellisesta tilanteesta?”. Vastausvaihtoehdot olivat ”Perheeni tulee erittäin hyvin toimeen taloudellisesti”, ”Perheeni tulee melko hyvin toimeen taloudellisesti”, ”Perheeni taloudellinen toimeentulo on keskitasoa.”, ”Perheeni ei tule kovin hyvin toimeen taloudellisesti.” ja ”Perheeni ei tule ollenkaan hyvin toimeen taloudellisesti.”

Jatkoanalyysija varten muuttuja luokiteltiin uudelleen siten, että vastausvaihtoehdot ”Perheeni taloudellinen toimeentulo on keskitasoa.”, ”Perheeni ei tule kovin hyvin toimeen taloudellisesti” ja ”Perheeni ei tule ollenkaan hyvin toimeen taloudellisesti” yhdistettiin uudeksi luokaksi ”Perheeni toimeentulo on keskituloa tai heikompi.”. Lopulliset luokat olivat:

- ”Perheeni toimeentulo on keskituloa tai heikompi.”,
- ”Perheeni tulee melko hyvin toimeen taloudellisesti” ja
- ”Perheeni tulee erittäin hyvin toimeen taloudellisesti”.

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus. Liikunta-aktiivisuuteen liittyvistä kysymyksistä mukaan valittiin nimenomaan *vapaa-ajan* liikunta-aktiivisuutta koskeva kysymys, sillä tutkimuksen tarkoituksena olisi selvittää liikunnan *harrastamisen* yhteyttä kehonkuvaan ja itsetuntoon ja tämän vuoksi esimerkiksi koululiikunta haluttiin rajata pois. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta selvitetiin *tunteina eikä kertoina*, sillä liikuntaan käytetty aika kertoo paremmin nuorten liikunta-aktiivisuudesta suhteessa kansallisiin liikuntasuosituksiin (Griebler 2010).

Nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta selvitetiin kysymyksellä: ”Kuinka monta tuntia tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyt tai hikoilet?”. Vastausvaihtoehdot olivat ”En yhtään”, ”Noin ½ tuntia”, ”Noin tunnin”, ”Noin 2–3 tuntia”, ”Noin 4–6 tuntia” ja ”7 tuntia tai enemmän”.

Muuttuja luokiteltiin uudelleen siten, että vastausvaihtoehdot ”en yhtään”, ”noin ½ tuntia” ja ”noin tunnin” yhdistettiin uudeksi luokaksi. Vastausvaihtoehdot ”noin 2–3 tuntia” ja ”noin 4–6 tuntia” koodattiin samoin yhdeksi luokaksi. Vastausvaihtoehdot ”7 tuntia tai enemmän” jätettiin omaksi luokakseen. Kyseisen vastausvaihtoehdon frekvenssi oli melko pieni (n=556,

13,6 %), mutta se säilytettiin omana luokkanaan, koska se kertoo hyvin, millainen prosenttiosuus nuorista liikkuu liikuntasuosituksen (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18) mukaisesti. Lopulliset luokat olivat:

- ”Tunnin tai vähemmän”,
- ”2–6 tuntia” ja
- ”7 tuntia tai enemmän”.

Itsetunto. Itsetuntoa arvioitiin Rosenbergin itsetuntomittarin (1965) väittämillä. Rosenbergin yleistä itsetuntoa (global self-esteem) kuvaava itsetuntomittari sisältää alun perin kymmenen väittämää, mutta WHO-Koululaistutkimuksessa niistä on käytetty vain kahdeksaa. Kaksi väittämää, ”Minusta tuntuu, että en ole ylpeä itsestäni.” ja ”Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän.”, on jätetty pois, sillä Lintusen (1995, 44–45) suomalaislapsilla tekemän tutkimuksen mukaan monet tutkimukseen osallistuneet lapset ja nuoret ymmärsivät erityisesti sanat ”ylpeä” ja ”kunnioittaa” eri tavalla kuin mittarin laatija oli ne tarkoittanut. Tämä saattaa johtua siitä, että kyseisillä sanoilla on suomalaislasten keskuudessa negatiivinen merkitys, mikä heijastanee kulttuurieroja Suomen ja mittarin alkuperämaan Yhdysvaltojen välillä (Lintunen 1995, 44–45).

Tässä tutkimuksessa väittäminä olivat: ”Tunnen olevani ainakin yhtä pystyvä ja taitava ihminen kuin muutkin”, ”Minusta tuntuu, että minulla on useita hyviä ominaisuuksia”, ”Tunnen itseni usein epäonnistuneeksi”, ”Pystyn suoriutumaan asioista yhtä hyvin kuin useimmat muutkin ihmiset”, ”Tunnen, että kelpaan”, ”Olen tyytyväinen itseeni”, ”Tunnen itseni toisinaan kerta kaikkiaan hyödyttömäksi” ja ”Toisinaan ajattelen, että minusta ei ole mihinkään”. Vastausvaihtoehdot yllä oleviin väittämiin olivat ”Täysin samaa mieltä”, ”Osittain samaa mieltä”, ”Osittain eri mieltä” ja ”Täysin eri mieltä”. Koska osa väittämistä oli luonteeltaan positiivisia ja osa negatiivisia, väittämät koodattiin uudelleen siten, että kaikissa väittämissä kielteinen suhtautuminen itseensä sai pieniä arvoja ja myönteinen suhtautuminen itseensä sai suuria arvoja.

Väittämät korreloivat keskenään voimakkaasti ($r_s=0,31-0,71$) ja mittarin sisäinen yhtenäisyys oli Cronbachin alfalla mitattuna hyvä (0,87; pojilla 0,85, tytöillä 0,88). Rosenbergin itsetuntomittarista päätettiin tämän vuoksi muodostaa summamuuttuja ”itsetunto”. Tämän jälkeen summamuuttuja luokiteltiin uudelleen jatkoanalyysia varten. Luokitus tehtiin siten,

että luokkia tuli kolme ja jokaiseen luokkaan sijoittui kolmannes vastauksista: alin kolmannes, keskimmäinen kolmannes ja ylin kolmannes.

Kehonkuva. Käytän tässä tutkimuksessa nimenomaan käsitettä kehonkuva. Samasta ilmiöstä on kuitenkin käytetty myös esimerkiksi nimityksiä ruumiinkuva ja kehotytyttömyys (Ojala 2011). Tässä tutkimuksessa kehonkuvaa arvioitiin Orbachin ja Mikulincerin (1998, Ojalan (2001) ja Grieblerin (2010) mukaan) oman kehon kokemisen arvointimittariin (Body Investment Scale, BIS) kuuluvalla osiolla, joka sisälsi kuusi eri väittämää ulkonäköön ja vartaloon liittyvistä tunteista ja asenteista (Griebler ym. 2010, Ojala 2011).

Kehonkuvaa selvittäviä väittämiä olivat ”Olen turhautunut ulkonäkööni”, ”Olen tyytyväinen ulkonäkööni”, ”Inhoan vartaloani”, ”Olen sinut vartaloni kanssa, oloni on mukava”, ”Minulla on vihan tunteita vartaloani kohtaan” ja ”Pienistä puutteista huolimatta pidän ulkonäöstäni”. Vastausvaihtoehdot yllä oleviin väittämiin olivat ”Täysin samaa mieltä”, ”Samaa mieltä”, ”En osaa sanoa”, ”Eri mieltä” ja ”Täysin eri mieltä”. Kehonkuvamittarin väittämät koodattiin uudelleen siten, että kielteinen suhtautuminen omaan kehoon sai pieniä arvoja ja myönteinen suhtautuminen omaan kehoon sai suuria arvoja. Arvot vaihtelivat välillä 1–5.

Kehonkuvan kokemista on selvitetty WHO-Koululaistutkimuksessa ensimmäisen kerran vuoden 2005 esi- ja luotettavuustutkimuksessa, jossa Suomi oli mukana. BIS-mittari lisättiin vuoden 2005/2006 kansainvälisen tutkimuksen vapaavalintaisiin kysymyksiin ja siitä lähtien se on ollut mukana Suomen kysymyslomakkeessa. Kuten pilottitutkimuksessa, myös tämän tutkimuksen vuonna 2010 kerätyssä aineistossa BIS-väittämät korreloivat keskenään voimakkaasti ($r_s=0,53-0,73$) ja mittarin sisäinen yhtenäisyys oli Cronbachin alfalla mitattuna hyvä (0,91; pojilla 0,88, tytöillä 0,92). Minkään väittämän poistaminen ei olisi kasvattanut Cronbachin alfa-arvoa. Tästä voidaan päätellä, että BIS-mittari mittaa luotettavasti yhtä kehon kokemisen ulottuvuutta (Griebler ym. 2010, Ojala 2011). BIS-mittarista luotiinkin tässä tutkimuksessa summamuuttuja ”kehonkuva”. Kehonkuvasummamuuttuja luokiteltiin uudelleen jatkoanalyysija varten kolmanneksiin, jotka olivat: alin kolmannes, keskimmäinen kolmannes ja ylin kolmannes.

8.3 Tilastolliset analyysimenetelmät

Tutkimus oli korrelatiivinen, eli siinä tutkittiin erilaisten ilmiöiden välisiä yhteyksiä. Tutkimuksessa riippuvina eli selitettävänä muuttujina olivat kehonkuva ja itsetunto, kun taas riippumattomia muuttujia olivat nuorten kokema perheen taloudellinen tilanne, vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus sekä nuoren sukupuoli ja ikä (Nummenmaa 2010, 31–34; Hirsjärvi ym. 2007, 86–87). Kaikki tutkimukseen liittyvät tilastolliset analyysit tehtiin IBM SPSS 20 -ohjelmistolla.

Tutkimuksen alussa kehonkuvaa ja itsetuntoa kuvaavista mittareista luotiin summamuuttujat ”kehonkuva” ja ”itsetunto”. Ennen summamuuttujien luomista mittarien eri väittämien konsistenssia eli sisäistä yhtenäisyyttä tarkasteltiin Cronbachin alfa -kertoimen avulla (Nummenmaa 2010, 356–357; Metsämuuronen 2011, 544–551). Lisäksi kehonkuva- ja itsetuntomittarien korrelaatioita tarkasteltiin Spearmanin korrelaatiokerroimen avulla, sillä kyseiset muuttujat olivat järjestysasteikollisia. Myös tarkasteltaessa kehonkuvan ja itsetunnon summamuuttujien yhteyttä toisiinsa, käytettiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa (Nummenmaa 2010, 283–284; Metsämuuronen 2011, 366–368).

Nuorten kokeman perheen taloudellisen tilanteen, liikunta-aktiivisuuden, kehonkuvan ja itsetunnon jakautumista iän ja sukupuolen mukaan tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla. Myös liikunta-aktiivisuuden, nuorten kokeman perheen taloudellisen tilanteen, iän ja sukupuolen sekä kehonkuvan ja itsetunnon välisiä yhteyksiä tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla. Ristiintaulukoinnin merkitsevyyttä testattiin Khiin neliö (χ^2) -testillä ja kuvattiin p-arvolla, jonka raja-arvona käytettiin 0,05:n tasoa (KvantiMOTV 2004; Nummenmaa 2010, 205–306).

Liikunta-aktiivisuuden sekä kehonkuvan ja itsetunnon välisiä yhteyksiä selvittävien ristiintaulukoiden prosenttiosuuksien yksityiskohtaisempi tarkastelu tehtiin laskemalla kullekin prosenttiluvulle 95 %:n luottamusväli. Jos luottamusvälit menevät päällekkäin kahden prosenttiluvun välillä, niin silloin ne eivät eroa toisistaan tilastollisesti merkitsevästi merkitsevyystasolla $p < 0,050$. Sen sijaan jos prosenttilukujen luottamusvälit eivät mene päällekkäin, niin prosenttiluvut eroavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi merkitsevyystasolla $p < 0,050$.

Ristiintaulukoinnin lisäksi liikunta-aktiivisuuden, nuorten kokeman perheen taloudellisen tilanteen, iän ja sukupuolen sekä kehonkuvan ja itsetunnon välisiä yhteyksiä tarkasteltiin binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Logistinen regressioanalyysi valittiin, koska se sopi hyvin aineistoon ja riippuvat muuttujat voitiin dikotomisoida järkevästi. Ennen varsinaista binääristä logistista regressioanalyysiä tarkasteltiin selittävien muuttujien välisiä korrelaatioita multikollinearisuuden varalta (liite 3, Metsämuuronen 2011, 744–747).

Binäärisen logistisen regressioanalyysin tilastollista merkitsevyyttä arvioitiin Omnibus-testillä, jossa tilastollisen merkitsevyyden tasona pidettiin $p < 0,05$. Regressiomallin hyvyyttä arvioitiin ensinnäkin Nagelkerke R^2 -arvolla, joka kertoo minkä osuuden havaitusta malli pystyy selittämään. Hosmerin ja Lemeshown testillä arvioitiin sitä, miten hyvin malli luokitti arvot oikeisiin kategorioihin. Malli luokittaa arvot huonosti kategorioihin, mikäli Hosmerin ja Lemeshown testissä Khiin neliö -testin p-arvo on pienempi kuin 0,05. Lopuksi luokittelutaulun perusteella arvioitiin, kuinka monta prosenttia havainnoista malli luokitti kuulumaan oikeaan kategoriaan (Metsämuuronen 2011, 753, 760–762).

Taulukkoon 2 on koottu yhteenveto kaikista tässä tutkimuksessa käytetyistä tilastollisista analyysimenetelmistä tutkimuskysymyksittäin.

Taulukko 2. Tutkimuskysymyksiin vastaamisen edellyttämät analyysimenetelmät.

Tutkimuskysymys	Tilastollinen analyysimenetelmä
Vaihtelevatko kehonkuva ja itsetunto sukupuolen, iän tai sosioekonomisen aseman mukaan?	– Ristiintaulukointi, χ^2 -testi
Vaihteleeiko vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus sukupuolen, iän tai sosioekonomisen aseman mukaan?	– Ristiintaulukointi, χ^2 -testi
Miten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, sukupuoli, ikä, sosioekonominen asema ja itsetunto ovat yhteydessä nuorten kehonkuvaan?	– Ristiintaulukointi, χ^2 -testi – Prosenttiosuuksien luottamusvälien tarkasteleminen – Binäärinen logistinen regressioanalyysi

9 TULOKSET

Tarkastelen aluksi nuorten kehonkuvan, itsetunnon ja liikunta-aktiivisuuden jakautumista nuorten iän, sukupuolen ja heidän itsensä kokeman perheen taloudellisen tilanteen mukaan (kappaleet 9.1–9.2).

Tulososan lopulla tarkastelen näiden yllä mainittujen ilmiöiden yhteyksiä eli sukupuolen, iän, nuorten kokeman perheen taloudellisen tilanteen sekä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteyksiä nuorten kehonkuvaan (kappale 9.3) sekä itsetuntoon (kappale 9.4). Tarkastelen lopuksi myös itsetunnon yhteyttä nuorten kehonkuvaan (kappale 9.5).

9.1 Nuorten kehonkuva ja itsetunto

Sekä kehonkuva että itsetunto vaihtelivat sukupuolen mukaan siten, että tytöillä oli yleisemmin matala itsetunto (muuttujan jakauman alin kolmannes) ja kielteinen kehonkuva (alin kolmannes) kuin pojilla. Iänmukainen vaihtelu ei ollut yhtä selkeää. Kehonkuva vaihteli pojilla iän mukaan siten, että kehonkuva oli yleisemmin myönteinen (ylin kolmannes) 15-vuotiaiden kuin nuorempien keskuudessa. Tytöillä kehonkuva ei vaihdellut iän mukaan. Myöskään itsetunto ei vaihdellut tytöillä tai pojilla iän mukaan (taulukko 3).

Taulukko 3. Kehonkuva ja itsetunto sukupuolen ja iän mukaan (%).

	Kehonkuva				Itsetunto			
	Pojat		Tytöt		Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ylin kolmannes	43,8	52,9	25,0	24,7	44,0	47,2	28,1	28,0
Keskikolmannes	36,7	31,2	32,7	31,5	36,4	32,6	31,0	32,8
Alin kolmannes	19,4	15,9	42,2	43,7	19,6	20,1	40,9	39,2
Yhteensä (n)	100,0 (999)	100,0 (961)	100,0 (1075)	100,0 (1075)	100,0 (989)	100,0 (959)	100,0 (1079)	100,0 (1065)

p-arvo itsetunto sukupuolen mukaan <0,001
 p-arvo kehonkuva sukupuolen mukaan =0,019
 p-arvo itsetunto iän mukaan pojilla =0,203
 p-arvo itsetunto iän mukaan tytöillä =0,653
 p-arvo kehonkuva iän mukaan pojilla <0,001
 p-arvo kehonkuva iän mukaan tytöillä =0,764

9.2 Nuorten liikunta-aktiivisuus

Tunneissa mitattuna pojat liikkuvat vapaa-ajallaan tyttöjä enemmän: pojissa oli prosentuaalisesti enemmän niitä, jotka liikkuvat 7 tuntia tai enemmän viikossa ja toisaalta vähemmän heitä, jotka liikkuvat vain tunnin tai vähemmän. Pojilla vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus vaihteli iän mukaan siten, että nuoremmat harrastivat liikuntaa 2–6 tuntia viikossa yleisemmin kuin 15-vuotiaat, joissa taas oli prosentuaalisesti enemmän vain tunnin tai vähemmän liikkuvia. Seitsemän tuntia viikossa liikkuvien poikien määrä ei sen sijaan laskenut iän mukana. Tyttöillä ikä ei ollut yhteydessä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen (taulukko 4).

Taulukko 4. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus (tuntia viikossa) sukupuolen ja iän mukaan (%).

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Tunnin tai vähemmän	36,2	41,2	44,5	45,2
2–6 tuntia	47,2	41,4	45,3	43,8
7 tuntia tai enemmän	16,6	17,4	10,2	10,9
Yhteensä	100,0 (998)	100,0 (942)	100,0 (1078)	100,0 (1061)

p-arvo liikunta-aktiivisuus sukupuolen mukaan < 0,001

p-arvo liikunta-aktiivisuus iän mukaan pojilla = 0,03

p-arvo liikunta-aktiivisuus iän mukaan tytöillä = 0,749

Nuoret arvioivat kaiken kaikkiaan perheen taloudellisen tilanteen kohtuullisen hyväksi, sillä pojista vain alle kolmannes ja tytöistä runsas kolmannes arvioi perheen taloudellisen tilanteen keskinkertaiseksi tai sitä heikommaksi. Muut nuoret arvioivat perheensä talouden joko melko tai erittäin hyväksi. Pojat arvioivat perheen taloudellisen tilanteen erittäin hyväksi yleisemmin kuin tytöt, jotka poikia yleisemmin arvioivat perheensä taloudellisen tilanteen korkeintaan keskitasoiseksi. Sekä pojista että tytöistä 13-vuotiaat kokivat perheen taloudellisen tilanteen melko tai erittäin hyväksi yleisemmin kuin 15-vuotiaat, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen herkemmin keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi (liite 4).

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ei vaihdellut juurikaan nuoren kokeman perheen taloudellisen tilanteen mukaan, pojilla ja 13-vuotiailla tytöillä nämä tekijät eivät olleet yhteydessä keskenään. Ainoastaan 15-vuotiaista tytöistä ne, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen

hyväksi, harrastivat todennäköisemmin hieman enemmän vapaa-ajan liikuntaa kuin muut tytöt (Taulukot 5 ja 6).

Taulukko 5. Nuorten kokeman perheen taloudellisen tilanteen yhteys nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen (tuntia viikossa) **pojilla** (%).

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	Nuorten kokema perheen sosioekonominen asema					
	Keskitasoa tai huonompi		Tulee melko hyvin toimeen		Tulee erittäin hyvin toimeen	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Tunnin tai vähemmän	31,0	46,9	41,1	35,8	34,6	41,9
2–6 tuntia	54,3	38,1	42,1	45,9	48,3	39,9
7 tuntia tai enemmän	14,7	15,0	16,8	18,3	17,0	18,2
Yhteensä	100,0 (197)	100,0 (286)	100,0 (387)	100,0 (338)	100,0 (393)	100,0 (313)

p-arvo 13-vuotiailla pojilla = 0,059

p-arvo 15-vuotiailla pojilla = 0,079

Taulukko 6. Nuorten kokeman perheen taloudellisen tilanteen yhteys nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen (tuntia viikossa) **tyttöillä** (%).

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	Nuorten kokema perheen sosioekonominen asema					
	Keskitasoa tai huonompi		Tulee melko hyvin toimeen		Tulee erittäin hyvin toimeen	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Tunnin tai vähemmän	44,9	52,4	46,7	42,3	41,8	38,1
2-6 tuntia	44,2	39,9	44,1	46,1	47,4	46,4
7 tuntia tai enemmän	10,9	7,7	9,2	11,6	10,9	15,5
Yhteensä	100,0 (312)	100,0 (431)	100,0 (415)	100,0 (362)	100,0 (340)	100,0 (265)

p-arvo 13-vuotiailla tyttöillä = 0,678

p-arvo 15-vuotiailla tytöillä <0,001

9.3 Kehonkuvaan yhteydessä olevat tekijät

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan (muuttujan jakauman ylin kolmannes) sekä tyttöillä että pojilla molemmissa ikäryhmissä. Niillä nuorilla, jotka ilmoittavat harrastavansa liikuntaa 2–6 tuntia viikossa, oli prosentuaalisesti todennäköisemmin myönteinen kehonkuva (ylin kolmannes) kuin nuorilla, jotka harrastivat liikuntaa vain tunnin tai vähemmän viikossa. Seitsemän tuntia tai enemmän viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrastavien joukossa myönteinen kehonkuva (ylin kolmannes) oli vieläkin yleisempi. Prosenttiosuuksien ja niiden luottamusvälien tarkastelun perusteella

pojilla vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan oli tyttöjä selkeämpi, esimerkiksi 7 tuntia tai enemmän vapaa-ajalla liikkuvista 15-vuotiaista pojista noin 70 % ja tytöistä noin 35 % sijoittuivat kehonkuvan ylimpään kolmannekseen. Toisaalta näistä kaikkein eniten liikkuvista pojista alle 10 % sijoittui kehonkuvan alimpaan kolmannekseen ja tytöillä vastaava osuus oli lähes 40 % (Taulukot 7 ja 8).

Taulukko 7. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden (tuntia viikossa) yhteys kehonkuvaan **pojilla** (% ja 95 %:n luottamusväli).

Kehonkuva	Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus					
	Tunnin tai vähemmän		2–6 tuntia		7 tuntia tai enemmän	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ylin kolmannes	35,2 (30,2–40,3)	43,7 (36,7–48,7)	46,5 (41,9–51,0)	54,7 (49,7–59,7)	56,3 (48,6–64,0)	69,8 (62,7–76,9)
Keskikolmannes	39,2 (34,0–44,4)	36,3 (31,4–41,2)	37,9 (33,5–42,4)	30,9 (26,3–35,5)	26,6 (19,7–33,5)	21,4 (15,0–27,8)
Alin kolmannes	25,6 (21,0–30,2)	20,0 (16,0–24,0)	15,6 (12,3–18,9)	14,4 (10,9–17,9)	17,1 (11,2–23,0)	8,8 (4,4–13,2)
Yhteensä	100,0 (344)	100,0 (375)	100,0 (456)	100,0 (382)	100,0 (158)	100,0 (159)

p-arvo sekä 13- että 15-vuotiailla pojilla <0,001

Taulukko 8. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden (tuntia viikossa) yhteys kehonkuvaan **tyttöillä** (% ja 95 %:n luottamusväli).

Kehonkuva	Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus					
	Tunnin tai vähemmän		2–6 tuntia		7 tuntia tai enemmän	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ylin kolmannes	22,3 (18,5–26,1)	20,0 (16,4–23,6)	25,0 (21,1–28,9)	27,3 (23,2–31,4)	36,2 (27,0–45,4)	35,1 (26,3–43,9)
Keskikolmannes	30,9 (26,7–35,1)	30,9 (26,7–35,1)	34,1 (29,8–38,4)	33,8 (29,5–38,1)	34,3 (25,2–43,4)	26,3 (18,2–34,4)
Alin kolmannes	46,8 (42,2–51,4)	49,1 (44,6–53,6)	40,9 (36,5–45,3)	38,9 (34,4–43,4)	29,5 (20,8–38,2)	38,6 (29,7–47,5)
Yhteensä	100,0 (457)	100,0 (475)	100,0 (472)	100,0 (458)	100,0 (105)	100,0 (114)

p-arvo 13-vuotiailla tytöillä =0,008

p-arvo 15-vuotiailla tytöillä =0,001

Myös *nuorten arvioima perheen taloudellinen tilanne* oli sekä tytöillä että pojilla molemmissa ikäryhmissä yhteydessä nuorten kehonkuvaan. Mitä paremmaksi nuori arvioi perheen taloudellisen tilanteen, sitä todennäköisemmin myös hänen kehonkuvansa oli myönteinen (ylin kolmannes; taulukot 9 ja 10).

Taulukko 9. Nuorten kokeman perheen taloudellisen tilanteen yhteys kehonkuvaan **pojilla** (%).

Kehonkuva	Nuorten kokema perheen taloudellinen tilanne					
	Keskitasoa tai huonompi		Tulee melko hyvin toimeen		Tulee erittäin hyvin toimeen	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ylin kolmannes	37,9	44,1	36,3	53,6	55,0	60,1
Keskikolmannes	37,4	36,3	43,9	31,9	29,4	25,9
Alin kolmannes	24,6	19,7	19,8	14,5	15,6	13,9
Yhteensä	100,0 (203)	100,0 (295)	100,0 (383)	100,0 (345)	100,0 (391)	100,0 (316)

p-arvo 13-vuotiailla pojilla <0,001

p-arvo 15-vuotiailla pojilla = 0,002

Taulukko 10. Nuorten kokeman perheen taloudellisen tilanteen yhteys kehonkuvaan **tyttöillä** (%).

Kehonkuva	Nuorten kokema perheen taloudellinen tilanne					
	Keskitasoa tai huonompi		Tulee melko hyvin toimeen		Tulee erittäin hyvin toimeen	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ylin kolmannes	18,6	18,2	22,1	26,1	35,1	34,1
Keskikolmannes	27,2	30,8	31,9	33,4	37,5	30,7
Alin kolmannes	54,2	51,0	46,0	40,5	27,4	35,2
Yhteensä	100,0 (312)	100,0 (435)	100,0 (411)	100,0 (368)	100,0 (339)	100,0 (267)

p-arvo sekä 13- että 15-vuotiailla tyttöillä <0,001

Ristiintaulukointien lisäksi nuorten myönteistä kehonkuva tarkasteltiin sukupuolen, iän, nuoren arvioiman perheen taloudellisen tilanteen sekä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden mukaan binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Analyyseissä tarkasteltiin todennäköisyyttä kuulua ryhmään, joilla oli kaikkein myönteisin kehonkuva (muuttujan jakauman ylin kolmannes) eli selitettiin kyseiseen ryhmään kuulumista (Taulukko 11). Pojilla oli yli 2,6-kertainen todennäköisyys myönteiseen kehonkuvaan tyttöihin verrattuna. Myös 15-vuotiaalla oli hieman 13-vuotiaita suurempi todennäköisyys kokea kehonsa myönteisesti. Nuoren todennäköisyys kokea kehonsa myönteisesti oli sitä suurempi, mitä paremmaksi nuori arvioi perheen taloudellisen tilanteen. Perheen taloudellisen tilanteen erittäin hyväksi arvioineilla oli yli 2-kertainen todennäköisyys kokea kehonsa myönteisesti verrattuna niihin nuoriin, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi. Näihin nuoriin verrattuna myös perheen taloudellisen tilanteen melko hyväksi arvioineilla oli yli 1,3-kertainen todennäköisyys myönteiseen kehonkuvaan. Todennäköisyys myönteiseen kehonkuvaan kasvoi myös liikunnan myötä. Yli 7 tuntia viikossa liikkuvat kokivat kehonsa myönteisesti yli 2-kertaa todennäköisemmin kuin nuoret, jotka ilmoittivat liikkuvansa vain

tunnin tai vähemmän viikossa. Myös 2–6 tuntia viikossa liikkuvilla oli yli 1,4-kertaisella todennäköisyydellä myönteinen kehonkuva verrattuna kaikkein vähiten liikkuviin nuoriin. Tämän mallin mukaan nuoren sukupuoli, ikä, kokemus perheen taloudellinen tilanne sekä liikunta-aktiivisuus pystyivät kuitenkin selittämään kehonkuvan vaihtelusta vain runsaat 10 prosenttia (Nagelkerke $R^2=0,13$). Malli luokitteli vain kaksi kolmasosaa nuorista kuulumaan oikeaan kehonkuvan luokkaan.

Taulukko 11. Sukupuolen, iän, nuoren arvioiman perheen taloudellisen tilanteen ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys nuoren myönteiseen kehonkuvaan. Ristitulosuhteet (OR) ja niiden 95 % luottamusvälit (LV) sekä tilastollinen merkitsevyytaso (binäärinen logistinen regressioanalyysi).

Myönteisen kehonkuvan (ylin kolmannes) selittäjät	n	OR (95 % LV)	p-arvo
Sukupuoli			
Tyttö	2069	1,00	
Poika	1852	2,61 (2,27–3,00)	<0,001
Ikä			
13-vuotiaat	1964	1,00	
15-vuotiaat	1957	1,30 (1,13–1,49)	<0,001
Nuoren arvioima perheen taloudellinen tilanne			
Keskitasoa tai heikompi	1196	1,00	
Melko hyvä	1457	1,31 (1,10–1,56)	0,003
Erittäin hyvä	1268	2,20 (1,84–2,62)	<0,001
Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus /vko			
Tunti tai vähemmän	1642	1,00	
2–6 tuntia	1750	1,43 (1,23–1,66)	<0,001
7 tuntia tai enemmän	529	2,29 (1,86–2,83)	<0,001

Vertailuryhmä on merkitty ristitulosuhteella 1,00

Omnibus(χ^2)=393,627: $p<0,001$

Nagelkerke $R^2= 0,13$

Hosmer and Lemeshow: $p=0,02$

Koska edeltävässä binäärisessä logistisessa regressioanalyysissä Hosmerin ja Lemeshow:n testi ($p=0,02$) osoitti, ettei malli luokita muuttujien arvoja kovin hyvin oikeisiin kategorioihin (Metsämuuronen 2011, 761), päätettiin mallia testata erikseen tytöille ja pojille. Hosmerin ja Lemeshow:n testi osoittikin, että muuttujien arvot luokittuivat paremmin oikeisiin kategorioihin kun tytöille ja pojille tehtiin omat binääriset logistiset regressiomallit. Mallien selitysasteet sen sijaan jäivät hieman heikoimmiksi, sillä uudet mallit selittivät alle 10 prosenttia kehonkuvan vaihtelusta (Nagelkerke $R^2 = 0,07$ (pojat) ja $0,05$ (tytöt)).

Poikien osalta 15-vuotiailla oli noin puolitoista kertaa suurempi todennäköisyys myönteiseen kehonkuvaan kuin 13-vuotiailla. Pojilla, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen erittäin hyväksi, oli yli 2 kertaa todennäköisemmin myönteinen kehonkuva kuin pojilla, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi. Sen sijaan perheensä taloudellisen tilanteen melko hyväksi arvioineilla ei ollut suurempaa todennäköisyyttä myönteiseen kehonkuvaan kuin perheen taloudellisen tilanteen keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi arvioineilla pojilla. Niillä pojilla, jotka harrastivat vapaa-ajan liikuntaa yli 7 tuntia viikossa, oli yli 2,6-kertaa todennäköisemmin myönteinen kehonkuva kuin pojilla, jotka harrastivat vapaa-ajan liikuntaa vain tunnin tai vähemmän. Heihin verrattuna myös 2–6 tuntia viikossa liikkuvilla oli yli puolitoistakertainen todennäköisyys myönteiseen kehonkuvaan. (taulukko 12).

Taulukko 12. Iän, nuoren arvioiman perheen taloudellisen tilanteen ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys myönteiseen kehonkuvaan **pojilla**. Ristitulosuhteet (OR) ja niiden 95 % luottamusvälit (LV) sekä tilastollinen merkitsevyytaso (binäärinen logistinen regressioanalyysi).

Myönteisen kehonkuvan (ylin kolmannes) selittäjät	n	OR (95 % LV)	p-arvo
Ikä			
13-vuotiaat	939	1,00	
15-vuotiaat	913	1,55 (1,28–1,87)	<0,001
Nuoren arvioima perheen taloudellinen tilanne			
Keskitasoa tai heikompi	471	1,00	
Melko hyvä	701	1,18 (0,92–1,50)	0,188
Erittäin hyvä	680	2,03 (1,59–2,60)	<0,001
Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus /vko			
Tunti tai vähemmän	714	1,00	
2–6 tuntia	827	1,59 (1,29–1,95)	<0,001
7 tuntia tai enemmän	311	2,63 (1,99–3,48)	<0,001

Vertailuryhmä on merkitty ristitulosuhteella 1,00

Omnibus (χ^2)=104,864: p<0,001

Nagelkerke R²= 0,07

Hosmer and Lemeshow: p=0,52

Tytöille rakennetussa binäärisessä logistisessa regressiomallissa ikä ei selittänyt kehonkuvan vaihtelua. Sen sijaan niillä tytöillä, jotka kokivat perheen taloudellisen tilanteen erinomaiseksi, oli yli 2,4-kertainen todennäköisyys myönteiseen kehonkuvaan kuin tytöillä, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen vain keskitasoiseksi tai heikommaksi. Heihin verrattuna myös perheensä taloudellisen tilanteen melko hyväksi arvioineilla oli lähes 1,5-kertainen

todennäköisyys myönteiseen kehonkuvaan. Liikunta-aktiivisuus selitti myös tytöillä myönteistä kehonkuvaa siten, että yli 7 tuntia viikossa vapaa-aikanaan liikkuvilla tytöillä oli lähes kaksi kertaa todennäköisemmin myönteinen kehonkuva kuin tytöillä, jotka eivät juuri harrastaneet vapaa-aikanaan hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa. Myös 2–6 tuntia viikossa liikkuvilla tytöillä oli lähes 1,3-kertainen todennäköisyys myönteiseen kehonkuvaan verrattuna kaikkein vähiten liikkuviin tyttöihin (taulukko 13).

Taulukko 13. Iän, nuoren arvioiman perheen taloudellisen tilanteen ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys myönteiseen kehonkuvaan **tytöillä**. Ristitulosuhteet (OR) ja niiden 95 % luottamusvälit (LV) sekä tilastollinen merkitsevyytaso (binäärinen logistinen regressioanalyysi).

Myönteisen kehonkuvan (ylin kolmannes) selittäjät	n	OR (95 % LV)	p-arvo
Ikä			
13-vuotiaat	1025	1,00	
15-vuotiaat	1044	1,06 (0,87–1,30)	0,567
Nuoren arvioima perheen taloudellinen tilanne			
Keskitasoa tai heikompi	725	1,00	
Melko hyvä	756	1,47 (1,14–1,90)	0,003
Erittäin hyvä	588	2,42 (1,87–3,13)	<0,001
Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus /vko			
Tunti tai vähemmän	928	1,00	
2–6 tuntia	923	1,28 (1,03–1,59)	0,029
7 tuntia tai enemmän	218	1,94 (1,40–2,68)	<0,001

Vertailuryhmä on merkitty ristitulosuhteella 1,00

Omnibus (χ^2) = 67,012: p < 0,001

Nagelkerke R^2 = 0,05

Hosmer and Lemeshow: p = 0,66

9.4 Itsetuntoon yhteydessä olevat tekijät

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä myönteisen kehonkuvan lisäksi myös korkeaan itsetuntoon sekä tytöillä että pojilla molemmissa ikäryhmissä. Paljon liikkuvilla nuorilla oli todennäköisemmin korkea itsetunto (ylin kolmannes) verrattuna vähän liikkuviin. Prosenttiosuoksien ja niiden luottamusvälien tarkastelun perusteella pojilla vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys itsetuntoon oli tyttöjä selkeämpi, esimerkiksi 7 tuntia tai enemmän vapaa-ajalla liikkuvista 15-vuotiaista pojista noin 60 % ja tytöistä noin 40 %

sijoittuivat itsetunnon ylimpään kolmannekseen. Toisaalta näistä eniten liikkuvista pojista vain alle 10 % sijoittui itsetunnon alimpaan kolmannekseen, kun tytöillä vastaava osuus oli noin 30 % (taulukot 14 ja 15).

Taulukko 14. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden (tuntia viikossa) yhteys itsetuntoon **pojilla** (% ja 95 %:n luottamusväli).

Itsetunto	Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus					
	Tunnin tai vähemmän		2–6 tuntia		7 tuntia tai enemmän	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ylin kolmannes	35,4 (30,4–40,4)	39,9 (35,0–44,9)	45,0 (40,3–49,7)	48,0 (43,0–53,0)	63,3 (55,8–70,8)	60,4 (52,8–68,0)
Keskikolmannes	38,9 (33,8–44,0)	35,1 (30,3–39,9)	37,2 (32,7–41,7)	32,5 (27,8–37,2)	25,9 (19,1–32,7)	32,1 (24,8–39,4)
Alin kolmannes	25,7 (21,1–30,28)	25,0 (20,6–29,4)	17,9 (14,3–21,5)	19,4 (15,4–23,4)	10,8 (6,0–15,6)	7,5 (3,4–11,6)
Yhteensä	100,0 (350)	100,0 (376)	100,0 (436)	100,0 (381)	100,0 (158)	100,0 (159)

p-arvo sekä 13- että 15-vuotiailla pojilla <0,001

Taulukko 15. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden (tuntia viikossa) yhteys itsetuntoon **tytöillä** (% ja 95 %:n luottamusväli).

Itsetunto	Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus					
	Tunnin tai vähemmän		2–6 tuntia		7 tuntia tai enemmän	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ylin kolmannes	23,0 (19,1–26,9)	23,3 (19,5–27,1)	30,4 (26,3–34,6)	29,0 (24,8–33,2)	41,1 (31,8–50,4)	42,1 (33,0–51,2)
Keskikolmannes	29,3 (25,1–33,5)	30,9 (26,7–35,1)	32,1 (27,9–36,3)	36,8 (32,4–41,3)	33,6 (24,7–42,6)	28,1 (19,9–36,4)
Alin kolmannes	47,7 (43,1–52,3)	45,8 (41,3–50,3)	37,6 (33,2–42,0)	34,1 (29,7–38,5)	25,2 (17,0–33,4)	29,8 (21,4–38,2)
Yhteensä	100,0 (457)	100,0 (472)	100,0 (471)	100,0 (451)	100,0 (107)	100,0 (114)

p-arvo sekä 13- että 15-vuotiailla tytöillä <0,001

Myös nuoren arvio perheen taloudellisesta tilanteesta oli yhteydessä nuorten itsetuntoon sekä pojilla että tytöillä molemmissa ikäryhmissä. Niillä nuorilla, jotka kokivat perheensä taloudellisen tilanteen hyväksi, oli todennäköisesti myös korkeampi itsetunto (ylin kolmannes; taulukot 16 ja 17).

Taulukko 16. Nuorten kokeman perheen taloudellisen tilanteen yhteys itsetuntoon **pojilla** (%).

Itsetunto	Nuorten kokema perheen taloudellinen tilanne					
	Keskitasoa tai huonompi		Tulee melko hyvin toimeen		Tulee erittäin hyvin toimeen	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ylin kolmannes	33,8	35,9	39,7	45,8	54,2	59,1
Keskikolmannes	43,9	36,6	35,3	31,8	32,6	30,0
Alin kolmannes	22,2	27,6	25,0	22,4	13,1	10,9
Yhteensä	100,0 (198)	100,0 (290)	100,0 (380)	100,0 (343)	100,0 (389)	100,0 (320)

p-arvo sekä 13- että 15-vuotiailla pojilla <0,001

Taulukko 17. Nuorten kokeman perheen taloudellisen tilanteen yhteys itsetuntoon **tyttöillä** (%).

Itsetunto	Nuorten kokema perheen taloudellinen tilanne					
	Keskitasoa tai huonompi		Tulee melko hyvin toimeen		Tulee erittäin hyvin toimeen	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ylin kolmannes	19,2	19,4	23,4	31,2	42,5	38,4
Keskikolmannes	24,4	32,9	34,1	32,9	32,3	32,3
Alin kolmannes	56,4	47,7	42,6	35,9	25,2	29,3
Yhteensä	100,0 (312)	100,0 (438)	100,0 (411)	100,0 (359)	100,0 (341)	100,0 (263)

p-arvo sekä 13- että 15-vuotiailla tyttöillä <0,001

Ristiintaulukointien lisäksi korkeaa itsetuntoa tarkasteltiin sukupuolen, iän, nuoren arvioiman perheen taloudellisen tilanteen sekä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden mukaan myös binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Analyyseissä tarkasteltiin todennäköisyyttä kuulua ryhmään, joilla oli kaikkein korkein itsetunto (muuttujan jakauman ylin kolmannes) eli selitettiin kyseiseen ryhmään kuulumista (Taulukko 18). Sukupuoli ennusti tämän mallin mukaan korkeaa itsetuntoa siten, että pojilla oli noin 2-kertainen todennäköisyys korkeaan itsetuntoon tyttöihin verrattuna. Ikä sen sijaan ei ollut yhteydessä itsetunnon vaihteluun. Mitä paremmaksi nuori arvioi perheen taloudelliseen tilanteen, sitä todennäköisemmin hän arvioi itsetuntoaan myönteisesti. Perheen taloudellisen tilanteen erittäin hyväksi arvioineilla oli noin 2,6-kertainen todennäköisyys korkeaan itsetuntoon verrattuna niihin nuoriin, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi. Heihin verrattuna myös niillä nuorilla, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi, oli lähes puolitoistakertainen todennäköisyys korkeaan itsetuntoon. Korkean itsetunnon todennäköisyys kasvoi myös liikuntaan käytetyn ajan myötä. Yli 7 tuntia viikossa liikkuvat arvioivat itsetuntoaan myönteisesti noin 2,5-kertaa todennäköisemmin kuin nuoret,

jotka ilmoittivat liikkuvansa vain tunnin tai vähemmän viikossa. Myös 2–6 tuntia viikossa liikkuvilla nuorilla oli yli 1,4-kertainen todennäköisyys korkeaan itsetuntoon verrattuna nuoriin, jotka liikkuivat kaikkein vähiten. Tämän mallin mukaan nuoren sukupuoli, ikä, kokema perheen taloudellinen tilanne sekä liikunta-aktiivisuus pystyivät kuitenkin selittämään itsetunnon vaihtelusta vain runsaat 10 prosenttia (Nagelkerke $R^2=0,12$). Malli luokitteli kuitenkin yli kaksi kolmasosaa nuorista kuulumaan oikeaan kehonkuvan luokkaan.

Taulukko 18. Sukupuolen, iän, nuoren arvioiman perheen taloudellisen tilanteen ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys nuoren korkeaan itsetuntoon. Ristitulosuhteet (OR) ja niiden 95 % luottamusvälit (LV) sekä tilastollinen merkitsevyystaso (binäärinen logistinen regressioanalyysi).

Korkean itsetunnon (ylin kolmannes) selittäjät	n	OR (95 % LV)	p-arvo
Sukupuoli			
Tyttö	2059	1,00	
Poika	1837	1,95 (1,70–2,23)	<0,001
Ikä			
13-vuotiaat	1950	1,00	
15-vuotiaat	1946	1,13 (0,98–1,30)	0,08
Nuoren arvioima perheen taloudellinen tilanne			
Keskitasoa tai heikompi	1192	1,00	
Melko hyvä	1441	1,45 (1,22–1,73)	<0,001
Erittäin hyvä	1263	2,63 (2,21–3,14)	<0,001
Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus /vko			
Tunti tai vähemmän	1644	1,00	
2–6 tuntia	1720	1,42 (1,22–1,64)	<0,001
7 tuntia tai enemmän	532	2,50 (2,04–3,08)	<0,001

Vertailuryhmä on merkitty ristitulosuhteella 1,00

Omnibus (χ^2)=341,04: p<0,001

Nagelkerke $R^2= 0,12$

Hosmer and Lemeshow: p=0,75

9.5 Korkean itsetunnon yhteys myönteiseen kehonkuvaan

Itsetunnon ja kehonkuvan välillä oli Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimien mukaan tilastollisesti merkitsevä riippuvuus ($r_s=0,59$). Myös ristiintaulukoinnin perusteella itsetunto ja kehonkuva olivat yhteydessä toisiinsa: niillä nuorilla, joilla oli korkea itsetunto (ylin kolmannes), oli todennäköisesti myös myönteisempi kehonkuva (ylin kolmannes; liite 5).

Tämän vuoksi myönteiselle kehonkuvalle päätettiin rakentaa binäärinen logistinen regressiomalli myös siten, että itsetunto otettiin mukaan selittäviin muuttujiin (taulukko 19).

Taulukko 19. Sukupuolen, iän, nuoren arvioiman perheen taloudellinen tilanne, vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja itsetunnon yhteys nuoren myönteiseen kehonkuvaan. Ristitulosuhteet (OR) ja niiden 95 % luottamusvälit (LV) sekä tilastollinen merkitsevyytaso (binäärinen logistinen regressioanalyysi).

Myönteisen kehonkuvan (ylin kolmannes) selittäjät	n	OR (95 % LV)	p-arvo
Sukupuoli			
Tyttö	2011	1,00	
Poika	1787	2,04 (1,74–2,39)	<0,001
Ikä			
13-vuotiaat	1883	1,00	
15-vuotiaat	1915	1,30 (1,10–1,52)	0,002
Nuoren arvioima perheen taloudellinen tilanne			
Keskitasoa tai heikompi	1168	1,00	
Melko hyvä	1403	1,15 (0,94–1,41)	0,177
Erittäin hyvä	1227	1,42 (1,16–1,74)	0,001
Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus /vko			
Tunti tai vähemmän	1601	1,00	
2–6 tuntia	1680	1,22 (1,03–1,45)	0,022
7 tuntia tai enemmän	517	1,56 (1,22–1,98)	<0,001
Itsetunto			
Alin kolmannes	1150	1,00	
Keskikolmannes	1268	4,27 (3,30–5,53)	<0,001
Ylin kolmannes	1380	20,67 (16,00–26,70)	<0,001

Vertailuryhmä on merkitty ristitulosuhteella 1,00

Omnibus (χ^2)=1238,284: p<0,001

Nagelkerke R²= 0,38

Hosmer and Lemeshow: p=0,76

Niillä nuorilla, joilla oli korkein itsetunto (ylin kolmannes), oli jopa 20 kertaa todennäköisemmin myönteinen kehonkuva (ylin kolmannes), kuin nuorilla, joilla oli matalin itsetunto (alin kolmannes). Myös itsetunnon keskikolmannekseen sijoittuneilla nuorilla oli yli 4-kertainen todennäköisyys myönteiseen kehonkuvaan kuin nuorilla, joilla oli matalin itsetunto (alin kolmannes). Tästä huolimatta myös sukupuoli, ikä, nuoren arvioima perheen taloudellinen tilanne sekä liikunta-aktiivisuus selittivät nuorten kehonkuvaa. Pojilla oli myönteinen kehonkuva 2-kertaa tyttöjä todennäköisemmin ja 15-vuotiaillakin 1,3-kertaa todennäköisemmin kuin 13-vuotiailla. Niillä nuorilla, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen erittäin hyväksi tai harrastivat vapaa-ajan liikuntaa yli 7 tuntia viikossa, oli noin

puolitoista kertaa todennäköisemmin myönteinen kehonkuva kuin nuorilla, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen keskinkertaiseksi tai eivät juurikaan harrastaneen vapaa-ajan liikuntaa. Liikunta-aktiivisuuden osalta myös niillä nuorilla, jotka liikkuvat 2–6 tuntia viikossa, oli yli 1,2-kertainen todennäköisyys myönteiseen kehonkuvaan verrattuna kaikkein vähiten liikkuviin nuoriin. Mallin selitysaste nousi itsetunnon mukanaolon ansioista lähes 40 prosenttiin ja malli luokitteli lähes neljä viidesosaa nuorista kuulumaan oikeaan kehonkuvan luokkaan.

10 POHDINTA

10.1 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa havaittiin selkeä ero sukupuolten välillä sekä nuorten **kehonkuvassa että itsetunnessa**. Sekä 13- että 15-vuotiailla tytöillä oli kielteisempi kehonkuva kuin samanikäisillä pojilla. Tämä tutkimustulos on linjassa aiempien tutkimuksien kanssa, joiden mukaan tytöt ja naiset ovat poikia ja miehiä tyytymättömämpiä kehoonsa (mm. Davis & Cowles 1991, Hoyt & Kogan 2002, Levene & Smolak 2002, Huang ym. 2007). Mannerheimin lastensuojeluliiton 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoa ja kehonkuvaa käsittelevän tutkimuksen mukaan tiukat ulkonäköihanteet ja sosiokulttuuriset paineet ovat yhteydessä nuorten tyttöjen kehotyytymättömyyteen (Laakso 2012). Sukupuoliero saattaisikin selittyä sillä, että tyttöihin kohdistuu poikia enemmän ulkonäköpaineita. Toisaalta voi myös olla, että ero selittyy tyttöjen ja poikien erilaisella fyysisellä kehityksellä: murrosikä kehittää tyttöjen kehoa vastakkaiseen suuntaan vallitsevien kauneusihanteiden kanssa kun taas pojat muuttuvat kauneusihanteiden mukaisesti lihaksikkaammiksi ja leveäharteisimmiksi (Levine & Smolak 2002, Välimaa & Ojala 2004, Sinkkonen 2010, 35–36) Varhaisen puberteetin onkin aiemmissa tutkimuksissa todettu tytöillä olevan yhteydessä matalampaan itsetuntoon ja kielteisempään kehonkuvaan (Williams & Currie 2000), kun taas pojilla myöhäinen puberteetti on yhdistetty kielteisempään kehonkuvaan (McCabe & Ricciardelli 2004).

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että nuorten tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan kasvaa nuoruudessa iän myötä siten, että täysi-ikää lähestyvillä on myönteisempi kehonkuva kuin puberteetti-iässä olevilla (Rauste-von Wright 1989, Levine & Smolak 2002). Myös Aalbergin ja Siimeksen (1999, 57) mukaan nuori alkaa sopeutua muuttuneeseen ruumiinkuvaansa vasta 15–17-vuotiaana. Tässä tutkimuksessa kehonkuva ei vaihdellut tytöillä lainkaan iän mukaan. Saattaakin olla, että tyttöjen kehotyytyväisyys alkaa nousta vasta 15. ikävuoden jälkeen. Sen sijaan tässä tutkimuksessa pojista 15-vuotiaat olivat 13-vuotiaita yleisemmin tyytyväisiä kehoonsa. Tämä saattaisi antaa viitteitä siitä, että pojat sopeutuvat muuttuneeseen kehoonsa tyttöjä nopeammin. Myös aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että nimenomaan poikien käsitykset omasta kehosta muuttuvat murrosiän myötä myönteisemmiksi (Levine & Smolak 2002, Välimaa & Ojala 2004 ja Sinkkonen 2010, 35 - 36).

Tämän tutkimuksen mukaan tytöillä oli kummassakin ikäryhmässä poikia yleisemmin myös matala itsetunto. Tutkimustulos on selkeästi samansuuntainen kuin aiemmissa tutkimuksissa saadut tulokset (mm. Lintunen 1995, 48, Salmivalli 1997, Iannos & Tiggemann 1997, Tiggemann & Williamson 2000, Robins ym. 2002, McCabe & Ricciardelli 2004, Clay ym. 2005, Huang ym. 2007). Syyt tyttöjen matalammalle itsetunnolle saattavat olla hyvin samankaltaiset kuin jo kuvatut syyt tyttöjen ja poikien erilaiselle kehonkuvalle ja kehotyytyväisyydelle (Keltikangas-Järvinen 2000, 64–70). Itsetunto ei sen sijaan vaihdellut tässä tutkimuksessa lainkaan iän mukaan. Aiempien tutkimusten valossa voidaankin päätellä, että nuorten itsetunto on matalimmillaan juuri tämän tutkimuksen kohdejoukon, 13–15-vuotiaiden, keskuudessa ja alkaa nousta vasta myöhemmässä iässä (mm. Robins ym. 2002).

Kehonkuva ja itsetunto olivat tämän tutkimuksen mukaan selkeästi yhteydessä toisiinsa, sillä ne, joilla oli korkea itsetunto, olivat myös selkeästi tyytyväisempiä kehoonsa. Tämä tutkimustulos on linjassa myös aiempien tutkimustulosten kanssa (mm. Huang ym. 2007, Laakso 2012) ja onkin otettava huomioon, että kehonkuvan ja itsetunnon väliset yhteydet ovat moninaisia ja esimerkiksi kielteinen keho kuva saattaa olla osatekijä nuoren matalassa itsetunnossa. Toisaalta korkea itsetunto saattaa auttaa nuorta suhtautumaan kehoonsa myönteisesti.

Tämän tutkimuksen mukaan nuoret saavuttivat kansalliset liikuntasuosituksukset (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18) hyvin heikosti, sillä pojista vain alle viidennes ja tytöistä joka kymmenes harrasti liikuntaa suositusten mukaan 7 tuntia tai enemmän viikossa. Sen sijaan niitä nuoria, jotka harrastivat liikuntaa erityisen vähän (vain tunnin tai vähemmän viikossa), oli pojissa yli kolmannes ja tytöissä lähes puolet. Tässä tutkimuksessa selvitettiin ainoastaan nuorten liikunnan harrastamista eli **vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta**. Lisäksi tutkimuksessa otettiin huomioon vain liikkuminen, joka hengästyttää ja hikoiluttaa. Tarkastelun ulkopuolella jäivät siten muun muassa koulu- ja välitunti liikunta sekä kevyt arkiliikunta. Näiden seikkojen vuoksi tämän tutkimuksen liikunta-aktiivisuutta kuvaavien tulosten vertaaminen kansallisiin liikuntasuosituksiin saattaa antaa todellisuutta karumman kuvan nuorten liikkumisesta. Tutkimuksen tulokset ovat kuitenkin linjassa aiempien tutkimusten kanssa, sillä myös esimerkiksi Luovan ym. (2010), Husun ym. (2011), Airan ym. (2013) sekä Tammelinin ym. (2013) mukaan huomattava osa nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Tämän tutkimuksen mukaan pojat harrastivat vapaa-ajallaan hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa tuntimäärissä mitattuna tyttöjä enemmän. Tutkimustulos on linjassa viimeaikaisiin suomalaisiin liikuntatutkimuksiin, sillä muun muassa Kouluterveyskyselyn vuosien 2000 - 2009 seurantaraportin (Luopa ym. 2010), vuoden 2008–2009 Kouluterveyskyselyn ja vuoden 2009 Nuorten terveystapatutkimuksen (Husu ym. 2011) sekä Liikkuva koulu-projektin pilottivaiheen seurantaraportin (Tammelin ym. 2013) mukaan pojat harrastavat hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa tyttöjä enemmän. Toisaalta Kalaja (2012) ei ole väitöstutkimuksessaan havainnut eroja tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuudessa. On kuitenkin huomattava, että Kalaja (2012) on käyttänyt tutkimuksessaan eri mittaria ja ottanut mukaan hengästyttävän ja hikoiluttavan vapaa-ajan liikunnan lisäksi myös esimerkiksi koulu- ja arkiliikunnan.

Tyttöjen liikunta-aktiivisuus ei tämän tutkimuksen mukaan vaihdellut iän mukaan. Sen sijaan pojilla liikunta-aktiivisuus vaihteli iän mukaan siten, että 2–6 tuntia viikossa liikkuvien osuus väheni ja toisaalta tunnin tai vähemmän liikkuvien osuus kasvoi siirryttäessä 13-vuotiaista 15-vuotiaisiin. Huomion arvoista on se, että kuitenkin seitsemän tuntia tai enemmän viikossa liikkuvien poikien osuus ei pienentynyt 13-vuotiaista 15-vuotiaisiin siirryttäessä. Nämä tutkimustulokset ovat samankaltaisia kuin monissa aiemmissa tutkimuksissa ja näyttää siltä, että poikien liikunta-aktiivisuus laskee iän myötä tyttöjä nopeammin siten, että sukupuolierot tasoittuvat (Hämäläinen ym. 2000, Telama & Yang 2000, Husu ym. 2011, Aira ym. 2013, Tammelin ym. 2013).

Tämän tutkimuksen mukaan **nuorten kokemaa perheen taloudellista tilannetta ei ollut yhteydessä kovinkaan suoraviivaisesti nuorten liikunta-aktiivisuuteen**, sillä ainoastaan 15-vuotiaista tytöillä ne, jotka kokivat perheen taloudellisen tilanteen keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi, harrastivat myös vähemmän vapaa-ajan liikuntaa kuin tytöt, jotka kokivat perheen taloudellisen tilanteen melko tai erittäin hyväksi. Pojilla tai 13-vuotiailla tytöillä koettu taloudellinen tilanne ei ollut yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Kuitenkin saman tutkimusaineiston kansainvälisen tutkimusraportin (Currie ym. 2012) mukaan nuoren kokemaa perheen taloudellista tilannetta oli yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuteen osassa maista. Ojalan ym. (2012) mukaan tämä yhteys oli erityisen voimakas Suomessa. Saattaa olla, että näiden tutkimustulosten ero selittyy sillä, että kansainvälisessä tutkimusraportissa on käytetty eri muuttujaa selvittäessä nuorten liikunta-aktiivisuutta ja toisaalta nuorten kokemaa perheen taloudellista tilannetta kuvaava muuttuja on luokiteltu eri tavalla. Tässä tutkimuksessa

nuorten kokemaa perheen taloudellista tilannetta kuvaava muuttuja luokiteltiin kolmiportaiseksi siten, että heikoimman taloudellisen tilanteen vaihtoehdot (toimeentulo keskitasoa, perhe ei tule kovin hyvin toimeen, perhe ei tule ollenkaan hyvin toimeen) yhdistettiin yhdeksi ja samaksi luokaksi (perheen toimeentulo on keskitasoa tai heikompi). Saattaa olla, että tämänkaltainen luokittelu piilotti nyt alleen eroja, joita olisi löydettävissä niiden väliltä, jotka kokevat perheen taloudellisen tilanteen erityisen heikoksi tai toisaalta erityisen hyväksi.

Perheen sosioekonomisen aseman yhteys lasten liikunnan harrastamiseen on havaittu myös aiemmissa tutkimuksissa. Muun muassa Laakson ym. (2006B) sekä Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008, 49) mukaan ylempiin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvat lapset harrastavat liikuntaa alempiin sosiaaliryhmiin kuuluvia lapsia enemmän. Toisaalta Kantomaan ym. (2010) tutkimuksen mukaan perheen tulotaso ei ollut yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuteen, mutta sillä oli yhteyttä nuorten liikuntaseura-aktiivisuuteen. Tämä on hyvin luonnollista, sillä monien seuroissa harrastettavien nuorisourheilulajien kustannukset ovat nousseet viime aikoina siten, että heikommin toimeentulevissa perheissä ei välttämättä ole varaa urheiluharrastuksiin (Laakso ym. 2006B). On kuitenkin huomattava, että tutkimusten mukaan ylempiin sosioekonomisiin luokkiin kuuluvat aikuiset harrastavat itsekin liikuntaa enemmän kuin alempiin sosiaaliluokkiin kuuluvat aikuiset, joten saattaa olla, että hyvin toimeen tulevien perheiden lasten parempi liikunta-aktiivisuus johtuu osittain myös vanhempiensa liikuntamyönteisyydestä (Laakso ym. 2006B, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 49).

Aiemmissa kappaleissa on käsitelty sitä, miten sukupuoli ja nuoren ikä ovat yhteydessä kehonkuvaan ja itsetuntoon sekä sitä, miten kehonkuva ja itsetunto ovat yhteydessä toinen toisiinsa. Seuraavassa tarkastelen muiden tutkimieni muuttujien eli **liikunta-aktiivisuuden ja nuoren arvioiman perheen tulotason vaikutusta nuoren kehonkuvaan ja itsetuntoon.**

Liikunta-aktiivisuus oli tässä tutkimuksessa sekä ristiintaulukoinnin että binäärisen logistisen regressioanalyysin mukaan yhteydessä sekä myönteiseen kehonkuvaan että korkeaan itsetuntoon. Paljon liikuntaa harrastavilla oli jopa kaksi kertaa todennäköisemmin korkea itsetunto tai myönteinen kehonkuva kuin nuorilla, jotka eivät juuri harrastaneet vapaa-ajan liikuntaa. Vaikka binäärinen logistinen regressioanalyysi rakennettiin myös siten, että kehonkuvan yhdeksi selittäjäksi valittiin itsetunto (joka on vahvasti yhteydessä kehonkuvan

kanssa), liikunta-aktiivisuudelle jäi silti selitysosuutta. Tämä antaa viitteitä siitä, että liikunnan harrastamisella sekä myönteisellä kehonkuvalla ja korkealla itsetunnolla tosiaan on yhteys. Myös aiemmissa tutkimuksissa liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä myönteiseen käsitykseen omasta ulkonäöstä, painosta ja kehosta ylipäänsä (Davis & Cowles 1991, Tiggemann & Williamson 2000, Ojala & Välimaa 2001) sekä korkeampaan itsetuntoon (Liimatainen ym. 2000, 92–97, Tremblay ym. 2000, Strauss ym. 2001, Ekeland ym. 2005).

Aikaisempien tutkimusten valossa näyttää kuitenkin siltä, että liikunta-aktiivisuus on yhteydessä myönteisempään kehonkuvaan ja korkeampaan itsetuntoon nimenomaan pojilla (Davis & Cowles 1991, Tiggemann & Williamson 2000, Liimatainen 2000, 92–97, Ojala & Välimaa 2001). Tämä tutkimus antaa lisätukea tälle väitteelle, sillä erityisesti tytöille ja pojille erikseen teetetyn binäärisen logistisen regressioanalyysin mukaan näytti siltä, että pojilla liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä myönteiseen kehonkuvaa voimakkaammin kuin tytöillä. Ristiintaulukoiden prosenttiosuuksien luottamusvälien tarkasteleminen antoi samansuuntaisia tuloksia sekä kehonkuvan että itsetunnon osalta. Saattaa olla, että tälle ilmiölle löytyy selittäjä yksinkertaisesti siitä, että nuorilla tytöillä on poikia yleisemmin kielteinen kehonkuva ja matala itsetunto (esim. Huang 2007) ja tytöt muutenkin suhtautuvat ulkonäköönsä ja painoonsa poikia kriittisemmin (Ojala & Välimaa 2001). Toisaalta tämä ilmiö saattaa olla merkityksellinen, sillä tytöt liikkuvat poikia yleisemmin painonpudotustarkoituksella (Ojala ym. 2006) ja painonpudotuksen on liikuntamotiivina todettu olevan yhteydessä kehotytyttömyyteen (Ojala 2011). Saattaahan olla, että poikien tyttöjä suoraviivaisempi yhteys liikunta-aktiivisuuden sekä myönteisen kehonkuvan ja korkean itsetunnon välillä selittyy sillä, että painonpudotus ja kehonmuokkaus liittyvät erityisesti tyttöjen liikuntakulttuuriin nykyään niin vahvasti. Liikunta-aktiivisuuden ja korkean itsetunnon välisten yhteyksien sukupuolieroja saattaisi selittää se, että Keltikangas-Järvisen (2000, 64–70) mukaan poikien itsetuntoa määrää enemmän suoriutuminen, kun taas tyttöjen itsetunnon kehittymiselle sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys. Tämä saattaisi viitata siihen, että poikien itsetuntoon voidaan vaikuttaa suoranaishemmin suorituksilla, kuten liikunnan harrastamisella, kun taas tyttöjen itsetunnon rakentuminen saattaa olla monimutkaisempi ilmiö ja siinä esimerkiksi toveripaineella saattaa olla merkitystä liikunnan harrastamista enemmän. Tätä ajatusta tukee myös Salmelan (2006) havainto, jonka mukaan tytöt arvostavat poikia enemmän sosiaalisia suhteita, joilla on myös merkitystä tyttöjen itsearvostukselle. Saattaahan myös olla, että poikien suurempi liikunta-aktiivisuus (esim. Tammelin ym. 2013)

antaa viitteitä siitä, että liikunnalla ylipäänsä olisi suurempi rooli poikien kuin tyttöjen kulttuurissa.

Tämän tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuuden lisäksi myös nuorten itsensä arvioima perheen taloudellinen tilanne oli yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan ja korkeaan itsetuntoon. Myös tämä tutkimustulos on linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa, sillä esimerkiksi Whitbeckin ym. (1991) tutkimuksen mukaan perheen taloudelliset vaikeudet olivat yhteydessä nuorten matalampaan itsetuntoon. Heidän mukaansa tämä yhteys ei ole suora, vaan liittyy enemmän siihen, että taloudellisesti vaikeina aikoina vanhempien on vaikeampaan antaa lapselleen tukea ja positiivista palautetta. Myös Ho ym. (1995) sekä Bergman ja Scott (2001) ovat havainneet tutkimuksissaan, että perheen sosioekonomisella asemalla on yhteys nuorten itsetuntoon, mutta yhteys välittyy puhtaasti taloudellisten tekijöiden sijaan ennemminkin lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen kautta. Sen sijaan nuorten taloudellisen tilanteen ja kehonkuvan yhteydestä ei löytynyt aiempaa tutkimustietoa. Näiden aiempien tutkimustulosten valossa on kuitenkin mahdollista, että nuorten arvio perheen taloudellisesta tilanteesta on yhteydessä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon siksi, että eri sosioekonomisista lähtökohdista ponnistavilla perheillä on erilaiset voimavarat tukea nuoren psyykkistä kehitystä.

10.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan perinteisesti termeillä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetilla tarkoitetaan mittarin kykyä mitata sitä, mitä sen ollut tarkoituskin mitata. Ulkoisesta validiteetista voidaan puhua silloin, kun tarkastellaan sitä, miten yleistettäviä tulokset ovat. Tutkimuksen sisäisellä validiteetilla taas viitataan tutkimuksen sisällön, käsitteiden sekä kriteerien validiteetin. Reliabiliteetti sen sijaan tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta, eli sitä, miten samanlaisia tuloksia saadaan, jos mitataan samaa asiaa monta kertaa samalla mittarilla. Reliabiliteettia voidaan arvioida toistomittauksilla ja rinnakkaismittauksilla sekä mittaamalla mittarin konsistenssia eli yhtenäisyyttä esimerkiksi Cronbachin alfalla (Metsämuuronen 2011, 74–77).

Tässä tutkimuksessa käytetty WHO-Koululaistutkimuksen aineisto on kerätty kansainvälisen HBSC-tutkimuksen huolellisesti laaditun tutkimusprotokollan mukaisesti (Roberts ym. 2007;

Currie ym. 2009). Tutkimuksen ulkoisen validiteetin voidaankin nähdä olevan varsin hyvä, sillä otantamenetelmänä on käytetty tutkimusprotokollan mukaista ositettua ryväotantaa ja tämä on taannut kansallisesti edustavan otoksen (Villberg & Tynjälä 2004; Roberts ym. 2007).

Koska kansainvälistä HBSC-tutkimusta säädellään tiukasti tutkimusprotokollalla ja tämänkin tutkimuksen aineisto on tuotettu tuon protokollan mukaan, en ole voinut tässä pro gradu-tutkimuksessani vaikuttaa mitenkään siihen, millaisia asioita nuorilta on kysytty ja miten kysymykset on esitetty. Tutkimusprotokolla takaa kuitenkin se, että WHO-Koululaistutkimustakin kehitetään jatkuvasti laadun takaamiseksi ja mittarit ovat tarkoin testattuja (Roberts ym. 2007). Suomessakin on toteutettu vuonna 2005 esi- ja luotettavuustutkimus, jonka tarkoituksena oli testata sekä aiemmin käytössä olleiden että uusien mittareiden sisäistä luotettavuutta sekä reliabiliteettia. Reliabiliteetin varmistamiseksi esi- ja luotettavuustutkimuksessa tehtiin samalle tutkimusjoukolle myös uusintatesti. Vuoden 2005 esi- ja luotettavuustutkimuksessa esitettiin nimenomaan nuorten kehon kokemiseen liittyviä mittareita. Tässäkin tutkimuksessa käytetty BIS-mittari on lisätty kansainväliseen tutkimusprotokollaan nimenomaan tämän esi- ja luotettavuustutkimuksen jälkeen (Ojala 2011).

Vastausprosentit ovat perinteisesti olleet WHO-Koululaistutkimuksessa hyvin korkeat, sillä aineisto kerätään oppilailta heidän kouluaikanaan nimettömänä (Ojala 2011). Tämänkin tutkimuksen vastausprosentti oli lähellä 95 prosenttia ja näin ollen kato ei ollut järin suuri. Vaikka vastausprosentti on hyvä, saattaa aineiston kerääminen koulujen kautta vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin ja siten luotettavuuteen, sillä WHO-Koululaistutkimus ei tavoita ollenkaan muun muassa koti- tai erityisopetuksessa opiskelevia nuoria (Kämppe ym. 2012). Vaikka vastausprosentti on ollut hyvä ja kyselytutkimuksella on mahdollista saada isolta joukolta edullisesti ja kohtuullisen helposti paljon tietoa, liittyy kyselytutkimukseen myös ongelmia. Kyselytilanteessa kukaan ei ole selventämättä nuorelle sitä, mitä kysymyksillä tarkoitetaan. Saattaa siis olla, että mikäli tutkittava ei ymmärrä kysymystä tai ei osaa vastata siihen, hän jättää kokonaan vastaamatta. Tämä ongelma korostuu kun tutkimuksen kohdejoukkona ovat nuoret.

Koska oppilaat vastaavat WHO-Koululaistutkimukseen nimettömänä ja sulkevat itse vastauksensa kirjekuoreen, pystytään oppilaiden intiniteettisuoja takaamaan hyvin. Oppilaille

on kyselytilanteessa selvitetty tutkimuksen tarkoitus ja luottamuksellisuus sekä se, että kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Oppilas on siis pystynyt kieltäytymään vastaamisesta tai palauttamaan huomaamattomasti osittain tai kokonaan tyhjän kyselylomakkeen kirjekuoreen suljettuna. Vaikka kyselyn kohdejoukko on alaikäistä, ei WHO-Koululaistutkimuksessa kysytä lupaa oppilaiden vanhemmilta. Oppilaat siis tekevät vastaamispäätöksensä luokkatilanteessa itsenäisesti. Kyselyn teettämiseen on kysytty etukäteen lupa ainoastaan koulun rehtorilta. Sitä, ettei vanhemmilta kysytä lupaa, voidaan kritisoida eettisestä näkökulmasta, mutta toisaalta luvan kysyminen saattaisi johtaa juuri riskiryhmien jäämiseen pois tutkimuksesta, mikä heikentäisi tutkimuksen luotettavuutta ja yleistettävyyttä (Ojala 2011).

Nuorten liikunta-aktiivisuutta mitattiin tässä tutkimuksessa mittarilla, jossa selvitettiin nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta, joka hengästyttää ja hikoiluttaa. Tutkimuksen mittariksi valittiin kysymys, joka selvittää liikunnan harrastamista edellisen seitsemän päivän aikana tunteina. Vuoren ym. (2005) reliabiliteettitutkimuksen mukaan WHO-Koululaistutkimuksen vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuutta selvittäviä kysymyksiä, joista toinen oli valittuna tähänkin tutkimukseen, voidaan pitää käyttökelpoisina. Myös Booth ym. (2001) ovat todenneet WHO-Koululaistutkimuksen vapaa-ajan liikuntaharrastusta selvittävät kyselyt käyttökelpoisiksi. Kysymyksissä on kuitenkin omat ongelmansa erityisesti validiteetin näkökulmasta. Vuoren ym. (2005) mukaan muun muassa kysymyksessä esiintyvä sana ”harrastaa” saattaa aiheuttaa nuorille ongelmaa, sillä he eivät välttämättä miellä omaehtoista vapaa-ajan liikuntaa liikunnan harrastamiseksi. Toisaalta myös kysymyksessä esitetty vaatimus liikunnan hengästyttävyydestä ja hikoiluttavuudesta saattaa olla ongelmallinen, sillä nuoret saattavat kokea hyvin erilaiset asiat hengästyttäväksi ja hikoiluttavaksi. Nuorien saattaa olla myös vaikeaa hahmottaa liikkumaansa aikaa tunteina.

Nuorten liikunta-aktiivisuutta selvittävässä kysymyksessä oli yhteensä kuusi eri vastausvaihtoehtoa, joten muuttuja jouduttiin luokittelemaan uudelleen. Muuttuja päädyttiin luokittelemaan siten, että vastausvaihtoehto ”7 tuntia tai enemmän” (vapaa-ajan liikuntaa viikossa) jätettiin omaksi luokakseen, sillä sen avulla pystyttiin vertamaan nuorten liikkumista kansallisiin liikuntasuosituksiin (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18). Koska tämän tutkimuksen mukaan näitä yli seitsemän tuntia viikossa liikkuvia oli kohtalaisen vähän, muodostuivat tutkittavien määrät joissain ristiintaulukoinnin osissa varsin pieniksi. Esimerkiksi 15-vuotiaista yli seitsemän tuntia viikossa liikkuvista pojista ainoastaan runsas

kymmenen henkilöä sijoittui itsetunnon alimpaan kolmannekseen. Tämä muuttujan luokitteluun liittyvä ongelma saattaa heikentää tulosten luotettavuutta.

Tässä tutkimuksessa ei otettu millään tavalla huomioon nuorten liikunnallista pätevyyden kokemista, joka ilmiönä saattaisi kuitenkin olla tärkeä, sillä aiempien tutkimusten mukaan liikunnallisen pätevyyden kokemukset ennustavat hyvin vahvasti liikunnallista aktiivisuutta (Kalaja 2012). Tämän lisäksi nuorten pätevyyden kokemusten on havaittu olevan yhteydessä myös korkeampaan itsearvostukseen erityisesti työillä (Salmela 2006) sekä painoindeksiin (Cloes ym. 2007) siten, että normaalipainoiset kokivat ylipainoisia yleisemmin liikunnallisen pystyvyytensä positiiviseksi. Painoindeksinhän on todettu olevan yhteydessä nuorten kehonkuvaan ja painon kokemiseen (mm. Välimaa 2000, Huang ym. 2007, Cortese ym. 2010, Goldfield ym. 2010). Näiden tutkimustietojen valossa saattaa olla, että liikunnallisen pätevyyden kokemukset ovat toimineet sekoittavana tekijänä nuorten liikunta-aktiivisuuden sekä kehokuvan ja itsetunnon välissä.

Nuorten kehonkuvaa selvitettiin BIS (Body Investment Scale)-mittarilla, joka on otettu WHO-Koululaistutkimukseen mukaan vuoden 2005 Suomessa toteutetussa esi- ja luotettavuustutkimuksessa. BIS-mittarista rakennettiin tässä tutkimuksessa summamuuttuja, jonka sisäistä yhtenäisyyttä eli konsistenssia arvioitiin Cronbachin alfalla (Nummenmaa 2010, 356). Sen mukaan mittarin sisäinen yhtenäisyys oli hyvällä tasolla. Samanlaisia tuloksia on saatu myös WHO-Koululaistutkimuksen aiemmissa tutkimuksissa ja voidaan sanoa, että mittari mittaa luotettavasti yhtä kehonkokemisen ulottuvuutta (Ojala 2011). Myös testi-uusintatesti menetelmällä arvioituna testi on reliabiliteetiltaan luotettava (Ojaja 2011).

BIS-mittarin väittämissä oli LIKERT:n asteikossa mukana vastausvaihtoehto ”en osaa sanoa (eos)” keskimmäisenä vastausvaihtoehtona. Koska vastausvaihtoehto sijaitsi keskimmäisenä, se sai analyyseissa arvon 3. Mikäli henkilö on siis vastannut kaikkiin BIS-mittarin väittämiin ”en osaa sanoa”, on hän sijoittunut tuloksissa kehonkuvan ”keskiluokkaan”. Tämä vastausvaihtoehto on ongelmallinen, sillä näistä vastauksista on mahdotonta sanoa, tarkoittaako ”en osaa sanoa” sitä, että vastaus on ääripäiden väliltä, vai sitä, ettei vastaajalla tosiaan ole mitään mielipidettä asiasta. Tässä tutkimuksessa ”eos”-vastaukset saattoivat heikentää tutkimuksen luotettavuutta oleellisesti, sillä keskimäärin jopa viidennes - kolmannes nuorista on vastannut kehonkuvaa koskeviin väittämiin ”eos”- vastausvaihtoehdon mukaan (liite 6). Yksi vaihtoehto olisi ollut jättää ”eos”-vastaukset analysoimatta, mutta siihen

ei tässä tutkimuksessa ryhdytty, sillä se olisi hukuttanut huomattavan osan datasta. Tätä päätöstä tuki myös Lehtisen (2002) huomio siitä, että vastaus ”en osaa sanoa” on aina arvokas vastaus ja kertoo ilmiöstä jotain, vaikka se ei varsinaisesti vastaisikaan kysymyksen sisällölliseen puoleen.

Tässä tutkimuksessa ei otettu ollenkaan huomioon nuorten painoa ja painoindeksiä. Aiempien tutkimusten (mm. Välimaa 2000, Huang ym. 2007, Cortese ym. 2010, Goldfield ym. 2010) mukaan painoindeksi on kuitenkin yhteydessä nuorten kehonkuvaan ja oman ulkonäön kokemiseen sekä nuorten itsetuntoon siten, että ylipainoiset nuoret ovat usein normaalipainoisia tyytymättömämpiä kehoonsa ja heidän itsetuntonsa on normaalipainoisia matalampi. Myös Myers ja Rosen (1999) havaitsivat tutkimuksessaan, että leimautuminen ylipainoiseksi oli yhteydessä sekä kielteisempään kehonkuvaan että matalampaan itsetuntoon. Näiden tutkimustulosten valossa täytyy ottaa huomioon, että nuorten painoindeksi on saattanut toimia sekoittavana tekijänä esimerkiksi nuorten liikunta-aktiivisuuden ja kehonkuvan välissä.

Itsetuntoa tässä tutkimuksessa mitattiin hieman muokatulla Rosenbergin itsetuntomittarilla. Verrattuna alkuperäiseen mittariin, WHO-Koululaistutkimuksessa mittarista on jätetty pois kaksi väittämää, sillä Lintusen (1995, 44–45) suomalaislapsilla teettämän tutkimuksen mukaan monet tutkimukseen osallistuneet lapset ja nuoret ymmärsivät osan väittämistä eri tavalla kuin mittarin laatija oli ne tarkoittanut. Mittari on siis hyvin käytetty ja testattu. Kuten BIS-mittarista, myös Rosenbergin itsetuntomittarista luotiin summamuuttuja, jonka sisäinen yhtenäisyys oli Cronbachin alfalla mitattuna korkealla tasolla (Nummenmaa 2010, 356). Nummenmaan (2010, 374) mukaan summamuuttujat ovatkin usein yksittäisiä väittämiä reliaabelimpia.

Yksi tutkimuksen luotettavuutta heikentävä seikka saattaa olla se, että nuorten sosioekonomista asemaa selvitettiin vain ja ainoastaan mittarilla, jossa nuori itse arvioi perheen taloudellista tilannetta. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että ikä vaikuttaa hyvin paljon siihen, millaiseksi nuoret kokevat perheensä taloudellisen tilanteen (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010, Hakovirta & Rantalaiho 2012). Myös tässä tutkimuksessa 15-vuotiaat vastaajat kokivat 13-vuotiaita useammin perheen taloudellisen tilanteen keskitasoista heikommaksi. Tämä saattaa johtua siitä, että nuoren kasvaessa hänen tarpeensa muuttuvat ja mitä vanhemmasta lapsesta on kyse, sitä enemmän perheen taloudellinen tilanne alkaa

vaikuttamaan siihen, mitä hankintoja nuorelle voidaan tehdä tai millaiset harrastusmahdollisuudet nuorella on (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010, Hakovirta & Rantalaiho 2012). Saattaa siis olla, että erityisesti nuoremmat vastaajat eivät tiedä todellisuudessa perheen taloudesta kovinkaan paljoa ja vastaavat ainoastaan sen perusteella, millaiset taloudelliset olot heillä sillä hetkellä on. Toisaalta saattaa myös olla, että nuori, joka suhtautuu kehoonsa ja itseensä ylipäänsä myönteisesti, arvioi perheensä taloudellista tilannetta herkemmin myönteisesti, vaikka se ei objektiivisin mittarein arvioituna välttämättä olisikaan hyvä. Näiden seikkojen vuoksi tutkimus ei välttämättä luokitellut vastaajia kovinkaan luotettavasti erilaisiin sosioekonomisiin luokkiin. Koska Suomessa toimeentulo on keskimääräisesti varsin hyvä, oli hyvin harva nuori vastannut, ettei perhe tulisi ”kovin hyvin” tai ”ollenkaan hyvin” toimeen taloudellisesti. Tämän vuoksi nämä vastausvaihtoehdot jouduttiin luokittamaan uudelleen samaksi luokaksi vastausvaihtoehdon ”perheen toimeentulo on keskitasoa” kanssa. Tämä on saattanut häivyttää alleen tietoja kaikkein heikoimmista toimeentulevista nuorista.

Koska tämä tutkimus oli poikkileikkaustutkimus, voidaan tuloksista päätellä vain ilmiöiden välisiä yhteyksiä, mutta tutkimus ei anna mitään vastauksia sille, millaisia ilmiöiden väliset syys-seuraussuhteet ovat (Nummenmaa 2010, 34). Tämän tutkimuksen perusteella ei voida siis sanoa mitään siitä, parantaako liikunnan harrastaminen tosiaan nuorten kehonkuvaa ja itsetuntoa, vai onko niin, että nuoret, joilla on jo ennestään myönteinen kehonkuva ja korkea itsetunto, hakeutuvat muita nuoria herkemmin liikuntaharrastusten pariin.

10.3 Liikunnasta tukea nuorten psyykkiselle terveydelle

Tutkimus antoi lisäperusteluita jo ennestään hyvin laajoille perusteille liikunnallisen elämäntavan puolesta. Koska kielteinen kehonkuva ja matala itsetunto ovat varsin selvästi tämänkin tutkimuksen mukaan nimenomaan nuorten tyttöjen ongelmia, olisi jatkossa kannattavaa keskittyä kehittämään psyykkistä terveyttä edistäviä liikuntamuotoja nimenomaan tämän kohderyhmän keskuudessa. Liikunta on useiden tutkimusten mukaan enemmän ”poikien valtakuntaa”, sillä pojat muun muassa harrastavat tyttöjä enemmän vapaa-ajan liikuntaa (Husu ym. 2011), viihtyvät paremmin liikuntatunneilla (Soini 2006) ja kokevat itsensä liikunnallisesti päteviksi yleisemmin kuin tytöt (Kalaja 2012). Tässä tutkimuksessa

liikunta-aktiivisuus oli myös vahvemmin yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan ja korkeaan itsetuntoon nimenomaan pojilla. Nuorisoliikunnan saralla olisi siksi jatkossa löydettävä toimintatapoja, jotka paitsi houkuttelisivat tyttöjä liikkumaan, myös saisivat tytöt motivoitumaan liikunnasta ja viihtymään liikunnan parissa, oli se sitten organisoitua tai omaehtoista. Tämän kautta saatettaisiin löytää myös keinoja vaikuttaa nuorten tyttöjen kehonkuvaan ja itsetuntoon positiivisesti.

Liikunnan harrastaminen on tämän tutkimuksen perusteella yhteydessä nuorten myönteiseen kehonkuvaan ja korkeaan itsetuntoon. Olisi tärkeää, että nuorten liikunnan edistämisen kanssa tekemisissä olevat opettajat, valmentajat ja muut seuratyöntekijät tiedostaisivat liikunnan mahdollisuudet nuorten psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Aiempien tutkimusten mukaan koulun liikuntatuntien tehtäväsuuntautunut – eli normatiivisen vertailun sijaan itsevertailua, yrittämistä ja oppimista korostava – motivaatioilmasto on vahvasti yhteydessä muun muassa koettuun liikunnalliseen pätevyyteen ja sisäiseen liikuntamotivaatioon (Kalaja 2012) sekä koulun liikuntatunneilla viihtymiseen ja tuntien fyysiseen aktiivisuuteen (Soini 2006). Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston lisäksi myös oppilaan koherenssin tunteen – eli tunteen elämän ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta sekä mielekkyydestä – on todettu olevan positiivisesti yhteydessä oppilaiden liikunnallisen pätevyyden kokemuksiin (Kokkonen ym. 2009). Koetun liikunnallisen pätevyyden taas on todettu olevan paitsi merkittävä fyysisen aktiivisuuden ennustaja (Kalaja 2012), myös yhteydessä nuorten korkeampaan itsearvostukseen erityisesti tytöillä (Salmela 2006). Kalajan (2012) mukaan juuri opettajan toiminnalla on vaikutusta nuorten liikunnallisen pätevyyden kokemiseen. Näiden tutkimusten valossa näyttää siltä, että liikunnan määrän lisäksi myös organisoidun liikunnan laadulla on vaikutusta nuorten itsearvostukselle. Jatkossa olisikin kiinnitettävä yhä enemmän huomiota siihen, miten koulu- ja seuraliikunnassa suhtaudutaan esimerkiksi normatiiviseen vertailuun ja kilpailullisuuden korostamiseen.

Tämän tutkimuksen mukaan nuorten kokemalla perheen taloudellisella tilanteella saattaa olla yhteys myös nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon. Vaikka aiempien tutkimusten valossa näiden ilmiöiden välinen yhteys ei välttämättä ole suoraviivainen, vaan liittyy pikemminkin nuoren ja vanhemman väliseen sosiaaliseen kanssakäymiseen (Ho ym. 1995; Bergman ym. 2001), on silti huolestuttavaa, että juuri ne nuoret, jotka kuuluvat alempiin sosioekonomisiin ryhmiin, harrastavat muita nuoria vähemmän vapaa-ajan liikuntaa (esim. Laakso 2006B, Currie ym. 2012, Ojala 2012). Koska liikunnalla saattaa olla positiivinen yhteys kehonkuvaan

ja itsetuntoon, olisi jatkossa erityisen tärkeää kiinnittää huomiota liikunnan taloudelliseen tasa-arvoon, jotta myös heikommista sosioekonomisista lähtökohdista tulevilla nuorilla olisi mahdollisuus hyötyä liikunnan mahdollisista positiivisista vaikutuksista esimerkiksi nuorten psyykkiselle terveydelle, kuten kehonkuvalla ja itsetunnolle.

10.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Liikunta-aktiivisuuden yhteydestä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon on olemassa hyvin ristiriitaista tutkimustietoa ja tämä poikkileikkaustutkimus selvensi ainoastaan näiden ilmiöiden yleisyyttä suomalaisnuorison keskuudessa. Näiden ilmiöiden yhteyksistä tämä pitkittäistutkimus antoi kyllä suuntaa antavaa tietoa, mutta moni asia jäi vielä kysymysmerkiksi. Sitä, millä tavalla tarkalleen ja miksi liikunta-aktiivisuus on yhteydessä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon olisi mielenkiintoista selvittää jatkotutkimuksissa. Tämä saattaisi vaatia taustalleen pitkittäistutkimusasetelmaa.

Ilmiön tarkempi tutkiminen vaatisi todennäköisesti myös laajempia mittareita. Esimerkiksi nuorten kehonkuvaa arvioitiin tässä tutkimuksessa hyvin suppealla mittarilla. Jatkossa esimerkiksi WHO-Koululaistutkimukseen voitaisiin lisätä laajempiakin kysymyksiä kehonkuvaan liittyen. Toisaalta erityisesti kehonkuva liittyy oleellisesti ihmisen omaan kokemusmaailmaan ja sitä saattaa olla vaikea hahmottaa paperille kyselyillä. Tämän vuoksi liikunnan ja kehonkuvan yhteyttä voisi olla mielenkiintoista tutkia jatkossa myös laadullisin menetelmin.

Aiheen tutkimisen kannalta tarpeellista saattaisi olla myös sekoittavien tekijöiden huolellisempi eliminoiminen. Kiinnostavaa olisi esimerkiksi se, miten paljon mahdolliset sekoittavat tekijät, kuten nuorten liikunnallisen pätevyyden kokemukset ja painoindeksi, selittävät tässä tutkimuksessa havaittuja yhteyksiä liikunnan sekä kehonkuvan ja itsetunnon välillä.

Perheen sosioekonomisen aseman yhteydestä sekä nuorten liikunta-aktiivisuuteen että kehonkuvaan ja itsetuntoon on verrattain vähän luotettavaa suomalaistietoa. Tämä tutkimus ei luotettavasti lisännyt sitä, koska tutkimuksessa perheen tuloja ei arvioitu objektiivisesti. Taloudellisen tasa-arvon kysymykset ovat nykyään kuitenkin hyvin ajankohtaisia liikunnassa,

sillä suomalaisten liikunnan harrastaminen on siirtynyt viime vuosina yhä enemmän urheiluseuroihin (Hämäläinen ym. 2000; Laakso ym. 2006; Laakso ym. 2007) ja toisaalta nuorten urheiluseuraharrastusten kulut ovat viime vuosina nousseet huomattavasti (STT 2013). Nuorisoliikunnan taloudellinen tasa-arvo saattaisi siis edelleen olla ajankohtainen ja tarpeellinen tutkimusaihe. Tutkimus vaatisi huolellisia tilastoja perheiden taloudesta ja toisaalta muiden erityisesti perheeseen liittyvien sekoittavien tekijöiden poissulkemista.

Kirjallisuuden perusteella sillä, millaista liikuntaa harrastetaan, on merkitystä siihen, millaisia liikunnan ja kehonkuvan väliset yhteydet ovat. Esimerkiksi Johnssonin ym. (1999) sekä Smolakin ym. (2000) mukaan kilpailemisella erityisesti ulkonäköä korostavissa lajeissa saattoi olla yhteys kehotytyttömyyteen tai syömishäiriöihin. Tämän vuoksi jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää esimerkiksi liikunnan harrastusympäristöjen - seurassa vai omaehtoisesti, kilpailullisuuden sekä harrastetun liikuntalajin yhteyttä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon. Näihin liittyen ajankohtaista olisi selvittää esimerkiksi vallitsevan fitness-innostuksen yhteyttä siihen, miten liikkuvat nuoret kokevat kehonsa.

Sekä aiemman kirjallisuuden (esim. Huang ym. 2007) että tämän tutkimuksen mukaan näyttää varsin selkeältä, että kielteinen kehonkuva ja matala itsetunto ovat erityisesti nuorten tyttöjen ongelmia. Koska liikunta-aktiivisuus saattaa olla positiivisessa yhteydessä näihin ilmiöihin, jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi interventiotutkimuksen keinoin sitä, millainen ilmapiiri koululiikunnassa ja harrastuksissa erityisesti tukisi nuorten tyttöjen psyyken kehittymistä.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M.A. 1999. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Teoksessa Valtion liikuntaneuvosto. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Helsinki: 2013:3.
- Bergman, M.M. & Scott, J. 2001. Young Adolescents' Wellbeing and Health-Risk Behaviours: Gender and Socio-Economic differences. *Journal of Adolescence* 24, 183–197.
- Block, J. & Robins, R.W. 1993. A Longitudinal Study of Consistency and Change in Self-Esteem from Early Adolescence to Early Adulthood. *Child Development* 64(3), 909–923.
- Borzekowski, D.L.G., Robinson, T.N. & Killen, J.D. 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.
- Burns, R.B. 1982. *Self-Concept Development and Education*. Dorchester: Holt, Reinhart and Winston.
- Calfas, K.J. & Taylor, W.C. 1994. Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science* 6, 406–423.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. 1985. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports* 100(2), 126–131.
- Champion, H. & Furnham A. 1999. The Effect of the Media on Body Satisfaction in Adolescent Girls. *European Eating Disorders Review* 7, 213–228.
- 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(4), 451–477.
- Cloes, M., Laraki, N., Dubuisson, J. & Theunissen, C. 2007. Attitudes, perception of physical education's objectives and self-competence among secondary school students comparison according to BMI. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Telama, R. & McEvoy, E. (toim.) *The role of physical education and sport in promoting physical activity and health*. Jyväskylä: Kopijyvä, 67–78.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Cortese S., Falissard, B., Pigaiani, Y., Banzato, C., Bogoni, G., Pellegrino, M., Vincenzi, B., Angriman, M., Cook, S., Purper-Ouakil, D., Dalla Bernardina, B. & Maffei, C. 2010. The

relationship between body mass index and body size dissatisfaction in young adolescents: spline function analysis. *Journal of the American Dietetic Association* 110(7), 1098–1102.

Cramblitt, B. & Pritchard, M. 2013. Media Influence on the drive for muscularity in undergraduates. *Eating Behaviors* 14, 441–446.

Cusumano, D.L. & Thompson, J.K. 2000. Media Influence and Body Image in 8–11-Year-Old Boys and Girls: A Preliminary Report on the Multidimensional Media Influence Scale. *International Journal of Eating Disorders* 29, 37–44.

Currie, C.E., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O.R.F. & Barnekow, V. 2012. Social determinant of health and well-being among young people. HBSC international report from 2009/2010 survey. WHO policy series: health policy for children and adolescents, No. 6. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Currie, C.E., Gabhainn, S.N., Godeau, E. & the International HBSC Network Coordinating Committee. 2009. The Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National (HBSC) Study: Origins, Concept, History and Development 1982–2008. *International Journal of Public Health* 54, 131–139.

Davis, C. 2002. Body image and Athleticism. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 219–225.

Davis, C. & Cowles, M. 1991. Body Image and Exercise: A Study of Relationships and Comparisons Between Physically Active Men and Women. *Sex Roles* 25(1/2), 33–44.

Davis, C., Fox, J., Brewer, H. & Ratusny, D. 1995. Motivations to Exercise as a Function of Personality Characteristics, Age, and Gender. *Personality and Individual Differences* 19(2), 165–174.

Dohnt, H. & Tiggemann, M. 2006. The Contribution of Peer and Media Influences to the Development of Body Satisfaction and Self-Esteem in Young Girls: A Prospective Study. *Developmental Psychology* 42(5), 929–936.

Duncan, P.D., Ritter, P.D., Dornbusch, S.M., Gross, R.T. & Carlsmith, J.M. 1985. The Effects of Pubertal Timing on Body Image, School Behavior, and Deviance. *Journal of Youth and Adolescence* 14(3), 227–235.

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.

Ekeland, E., Heian, F. & Hagen, K.B. 2005. Can Exercise Improve Self-Esteem in Children and Young People? A Systematic Review of Randomised Controlled Trials. *British Journal of Sports Medicine* 39, 792–798.

Fisher, S. 1990. The Evolution of Psychological Concepts about the Body. Teoksessa Cash TF & Pruzinsky T (toim.) *Body Images. Development, Deviance, and Change*. New York: The Guilford Press, 3–20.

- Goldfield, G.S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N. & Flament, M.F. 2010. Body dissatisfaction, dietary restraint, depression, and weight status in adolescents. *Journal of School Health* 80 (4), 186–192.
- Griebler, R., Molcho, M., Samdal, O., Inchley, J., Dür, W. & Currie, C. 2010. Health Behaviour in School-Aged Children: a World Health Organization Cross-National Study. Research Protocol for the 2009/2010 Study. Vienna: LBIHPR & Edinburgh: CAHRU.
- Grogan, S. 1999. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Florence, KY, USA: Routledge.
- Hakovirta, M. & Rantalaiho, M. 2012. Taloudellinen eriarvoisuus lasten arjessa. Kelan tutkimusosasto. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 124. Tampere: Juvenes Print.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy, 86–87.
- Ho, C.S., Lempers, J.D. & Clark-Lempers, D.S. 1995. Effects of Economic Hardship on Adolescence Self-Esteem: A Family Mediation Model. *Adolescence* 30 (117), 117–131.
- Hoyt, W.D. & Kogan, L.K. 2002. Satisfaction with Body Image and Peer Relationships for Males and Females in a College Environment. *Sex Roles* 3/4, 199–215.
- Hubbard, S.T., Gray, J.J. & Parker, S. 1998. Differences Among Women Who Exercise for ‘Food Related’ and ‘Non-food Related’ Reasons. *European Eating Disorders Review* 6, 255–265.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 - Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011:15. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuoren liikunnan harrastaminen 1977–1999. *Liikunta & Tiede* 6, 4–11.
- Iannos, M. & Tiggemann, M. 1997. Personality of the Excessive Exercisers. *Personality and Individual Differences* 22(5), 775–778.
- Jeffers, A.J., Cotter, E.W., Snipes, D.J. & Benotsch, E.G. 2013. BMI and Depressive Symptoms: The Role of Media Pressures. *Eating Behaviors* 14, 468–471.
- Johnson, C., Powers, P.S. & Dick, R. 1999. Athletes and Eating Disorders: The National Collegiate Athletic Association Study. *International Journal of Eating Disorders* 26, 179–188.
- Joseph, R.P., Royse, K.E., Benitez, T.J. & Pekmezi, D.W. 2013. Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*. doi: 10.1007/s11136-013-0492-8

Kalaja, S. 2012. Fundamental Movement Skills, Physical Activity, and Motivation toward Finnish School Physical Education - A Fundamental Movement Skills Intervention. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 183. University of Jyväskylä.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Hyvä itsetunto. 10.painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Kinnunen, T. 2001. Ruumiiden ja tilojen kohtaaminen kuntosalilla ja aerobicissa. Teoksessa Puuronen A & Välimaa R. *Nuori ruumis*. Tampere: Gaudeamus, 2001.

Kokkonen, J., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Yhdeksäsluokkalaisten koululaisten raportoima liikuntatuntien motivaatioilmasto ja koherenssin tunne koetun fyysisen pätevyyden selittäjinä. *Liikunta & Tiede* 46 (1), 45–50.

KvantiMOTV. 2004. Ristiintaulukointi. Viitattu 19.10.2013. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi.html>

Kämppe, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas L. 2012 Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjoismaissa 1994–2010 – WHO-koululaistutkimus (HBSC-study). Opetushallitus, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto: Koulutuksen seurantaraportti 2012:8.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus - katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & tiede* 43(1). 4–12.

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & tiede* 43(2), 4–13.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. 2007. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 42–63.

Laakso, M. 2012. 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. *Mannerheimin lastensuojeluliitto*.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Lehtinen, M. 2002. Roskaluokalla on väliä - En osaa sanoa -vaihtoehto asenne-, arvo- ja mielipidekysymyksissä. Tilastokeskus. *Hyvinvointikatsaus* 3/2002. Viitattu 20.10.2013. http://tilastokeskus.fi/tup/hyvinvointikatsaus/surlab3_2002.pdf

Levine, M.P. & Smolak, L. 2002. Body Image Development in Adolescence. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 74–82.

- Lieberman, M., Gauvin, L., Bukowski, W. & White, D. 2001. Interpersonal Influence and Disordered Eating Behaviors in Adolescent Girls. The Role of Peer Modeling, Social Reinforcement, and Body-Related Teasing. *Eating Behaviors* 2, 215–236.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. *Likes Research Reports on Sport and Health* 126. Likes Research Center.
- Lintunen, T. 1995. Self-Perceptions, Fitness, and Exercise in Early Adolescence: A Four-Year Follow-Up Study. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 41. University of Jyväskylä.
- Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T., Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 20/2010.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2010. Nuorten kokemuksia perheen taloudellisesta tilanteesta.
- McCabe, M.P. & Ricciardelli, L.A. 2004. A Longitudinal Study of Pubertal Timing And Extreme Body Change Behaviors Among Adolescence Boys and Girls. *Adolescence* 39 (153), 145–166.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä - opiskelijalaitos. E-kirja, 1.painos. International Methelp Oy.
- Mikkilä, V., Lahti-Koski, M., Pietinen, P., Virtanen, S.M. & Rimpelä, M. 2002. Nuorten lihavuuteen ja koettuun painoon liittyvät tekijät. *Duodecim* 118(9), 921–929.
- Miller, J.L. & Levy, G.D. 1996. Gender Role Conflict, Gender-Typed Characteristics, Self-Concepts, and Sport Socialization in Female Athletes and Nonathletes. *Sex Roles* 35(1/2), 111–122.
- Myers, A. & Rosen, J.C. 1999. Obesity Stigmatization and Coping: Relation to Mental Health Symptoms, Body Image, and Self-esteem. *International Journal of Obesity* 23, 221–230.
- Nummenmaa, L. 2010. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 2. painos. Helsinki: Tammi.
- Ojanen, M. 1994. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriö ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.
- Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2012. Kansainvälinen WHO-Koululaistutkimus osoittaa: Suomalaisnuorten terveyserot kasvussa. Viitattu 8.9.2013.
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2012/05/tiedote-2012-05-02-10-24-04-417758>
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen - Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 167. University of Jyväskylä.

- Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä – WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa Karvonen, S. (toim.) *Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt*. Vammala: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Nuorisoasiain neuvottelukunta, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes, 72–82.
- Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J. & Kannas, L. 2003. Tyttöjen painonpudottaminen, pianonhallintakeinot ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 5–6, 66–73.
- Ojala, K. & Välimaa, R. 2001. Bodija ja sporttia. Aktiiviset, kohtalaisesti ja vähän liikkuvien nuorten käsitykset painostaan. *Liikunta & Tiede* 3–4, 4–10.
- Presnell, K., Bearman, S.K. & Stice, E. 2004. Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: A Prospective Study. *International Journal of Eating Disorders* 36(4), 389–401.
- Pruzinsky, T. & Cash, T.F. 2002. Understanding Body Images. Historical and Contemporary Perspectives. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 3–12.
- Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim, 46–49.
- Rauste-von Wright, M. 1989. Body Image Satisfaction in Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence* 1, 71–83.
- Roberts, C., Currie, C., Samdal, O., Currie, D., Smith, R. & Maes, L. 2007. Measuring the health and health behaviours of adolescents through cross-national survey research: Recent developments in the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Journal of Public Health* 15 (3), 179–186.
- Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., Tracy, J.L., Gosling, S.D. & Potter, J. 2002. Global Self-Esteem Across the Life Span. *Psychology and Ageing* 17(3), 423–434.
- Rosenberg, M. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. 1979. *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 1983. Paino ja sen kokeminen. Teoksessa Rimpelä, M., Rimpelä, A., Ahlström, S., Honkala, E., Kannas, L., Laakso, L., Paronen, O., Rajala, M. & Telama, R. (toim.) *Nuorten terveystavat Suomessa. Nuorten terveystapatutkimus 1977–79*. Tampere: Lääkintöhallituksen julkaisu. Terveystieteiden tutkimuskeskus, 49–69.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyiden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. *Chydenius-instituutin tutkimuksia* 1/2006. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.

Salmivalli, C. 1997. Mitä itsetuntomittarit mittaavat? *Psykologia* 32, 93–98.

Schilder, P. 1950. *The Image and Appearance of the Human Body*. New York: International Universities Press.

Shontz, F.C. 1969. *Perceptual and Cognitive Aspects of Body Experience*. New York: Academic Press.

Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnanharrastajana: liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. *Studies in sport, physical education and health* 22. Jyväskylän yliopisto.

Sinkkonen, J. 2010. *Nuoruusikä*. Juva: WS Bookwell Oy.

Smolak, L., Murnen, S.K. & Ruble, A.E. 2000. Female Athletes and Eating Disorders: A Meta-Analysis. *International Journal of Eating Disorders* 27, 371–380.

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120. University of Jyväskylä.

Strauss, R.S., Rodzilsky, D., Burack, G. & Colin, M. 2001. Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 155, 897–902.

STT. 2013. Kaikilla perheillä ei ole enää varaa urheiluun - Lasten urheiluharrastusten hinnat ovat kolminkertaistuneet. *Helsingin Sanomat* 12.10.2013. Viitattu 17.10.2013. <http://www.hs.fi/kotimaa/a1381540702587?jako=a8169c5306b361f410857c4bdc00f631&ref=fb-share>

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu* 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES.

Tatangelo, G. & Ricciardelli, L.A. 2013. A Qualitative Study of Preadolescent Boys' and Girls' Body Image: Gendered Ideals and Sociocultural Influences. *Body Image* 10, 591–598.

Telama, R. & Laakso, L. 1983. Liikuntaharrastus. Teoksessa Rimpelä, M., Rimpelä, A., Ahlström, S., Honkala, E., Kannas, L., Laakso, L., Paronen, O., Rajala, M. & Telama, R. (toim.) *Nuorten terveystavat Suomessa. Nuorten terveystapatutkimus 1977–79*. Tampere: Lääkintöhallituksen julkaisu. *Terveyskasvatus. Sarjatutkimukset* 4, 49–69.

Telama, R., Nupponen, H. & Piéron, M. 2005. Physical Activity among Young People in the Context of Lifestyle. *European Physical Education Review* 11(2), 115–137.

Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of Physical Activity From Youth to Young Adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32(9), 1617–1622.

Tiggemann, M. 2002. Media Influences on Body Image Development. Teoksessa Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (toim.) *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 91–98.

Tiggemann, M. & Williamson, S. 2000. The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles* 43(1/2), 119–127.

Trembley, M.S., Inman, J.W. & Willms, J.D. 2000. The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem and Academic Achievement in 12-Years-Old Children. *Pediatric Exercise Science* 12, 312–323.

Villberg, J., Tynjälä, J. 2004. WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistot 1984–2002. Teoksessa Koululaisten terveys ja terveystyötöyminen muutoksessa. Lasse Kannas (toim.) *WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus*. Jyväskylän yliopisto, 239–246.

Vuori, I. 2005a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. *Liikuntalääketiede*. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.

Vuori, I. 2005b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. *Liikuntalääketiede*. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim, 145–170.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuoren liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa Kannas L. (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystyötöyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus*. Julkaisuja 2. Tampere: Domus-Offset Oy, 113–139.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2005. Liikuntaaktiivisuutta koskevien kysymysten stabiliteetti WHO-Koululaistutkimuksessa. *Liikunta & Tiede* 42 (6), 39–46.

Välimaa, R. & Ojala, K. 2004. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984–2002. Teoksessa Kannas L. (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystyötöyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus*. Julkaisuja 2. Tampere: Domus-Offset Oy, 55–78.

Wells, L.E. & Marwell, G. 1976. *Self-esteem – its conceptualization and measurement*. Beverly Hills: Sage Publications.

Whitbeck, L.B., Simons, R.L., Conger, R.D., Lorenz, F.O., Huck, S. & Elder, G.H.Jr. 1991. Family Economic Hardship, Parental Support, and Adolescent Self-Esteem. *Social Psychology Quarterly* 54 (4), 353–363.

Williams, J.M. & Currie, C. 2000. Self-Esteem and Physical Development in Early Adolescence: Pubertal Timing and Body Image. *Journal of Early Adolescence* 20 (2), 129–149.

LIITE 1

Koko aineiston otoskoot, vastanneiden lukumäärät ja lopullinen aineistokoko

Ikä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	Otoskoko (n)	Vastanneet (n)	Aineisto (n)	Otoskoko (n)	Vastanneet (n)	Aineisto (n)	Otoskoko (n)	Vastanneet (n)	Aineisto (n)
11	1415	1321	1196	1413	1348	1267	2828	2669	2463
13	1264	1152	1054	1250	1197	1124	2514	2394	2178
15	1165	1094	992	1195	1163	1090	2360	2257	2082
Yht.	3844	3567	3242	3858	3708	3481	7702	7320	6723

1. Sukupuoli

- Poika
 Tyttö

2. Millä luokalla olet?

5. luokalla
 7. luokalla
 9. luokalla

46. Merkitse se vaihtoehto, joka pitää yleensä paikkaansa sinun kohdallasi.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tunnen olevani ainakin yhtä pystyvä ja taitava ihminen kuin muutkin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minusta tuntuu, että minulla on useita hyviä ominaisuuksia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen itseni usein epäonnistuneeksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn suoriutumaan asioista yhtä hyvin kuin useimmat muutkin ihmiset.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen, että kelpaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tyytyväinen itseeni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen itseni toisinaan kerta kaikkiaan hyödyttömäksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toisinaan ajattelen, että minusta ei ole mihinkään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIITE 2 (2)

52. Merkitse kunkin väittämän kohdalle, miten se kuvaa sinun mielipidettäsi.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen turhautunut ulkonäkööni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tyytyväinen ulkonäkööni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inhoan vartaloani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen sinut vartaloni kanssa, oloni on mukava.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on vihan tunteita vartaloani kohtaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pienistä puutteista huolimatta pidän ulkonäöstäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

76. Mitä mieltä olet perheesi taloudellisesta tilanteesta?

- Perheeni tulee erittäin hyvin toimeen taloudellisesti.
- Perheeni tulee melko hyvin toimeen taloudellisesti.
- Perheeni taloudellinen toimeentulo on keskitasoa.
- Perheeni ei tule kovin hyvin toimeen taloudellisesti.
- Perheeni ei tule ollenkaan hyvin toimeen taloudellisesti.

109. KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA: Kuinka monta TUNTIA viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?

- En yhtään
- Noin ½ tuntia
- Noin tunnin
- Noin 2 - 3 tuntia
- 7 tuntia tai enemmän

LIITE 3

Selittävien muuttujien väliset Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimet.

Selittävä muuttuja	1	2	3	4	5
1. Sukupuoli	1,00				
2. Ikä	0,01	1,00			
3. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus (h/vko)	-0,09*	-0,02	1,00		
4. Nuoren arvioima perheen taloudellinen tilanne	-0,11*	-0,11*	0,06*	1,00	
5. Itsetunto	-0,23*	0,01	0,17*	0,22*	1,00

*p-arvo <0,001

LIITE 4

Nuoren arvioima perheen taloudellinen tilanne (%).

Nuorten itse arvioima perheen taloudellinen tilanne	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Perhe tulee taloudellisesti toimeen erittäin hyvin	40,2	33,4	31,8	25,0
Perhe tulee taloudellisesti toimeen melko hyvin	39,3	35,9	38,9	34,4
Perheen toimeentulo on keskitasoa tai heikompi	20,6	30,7	29,3	40,6
Yhteensä	100,0 (1021)	100,0 (982)	100,0 (1107)	100,0 (1085)

p-arvo nuorten arvioima perheen taloudellinen tilanne iän mukaan sekä tytöillä että pojilla <0,001

p-arvo nuorten arvioima perheen taloudellinen tilanne sukupuolen mukaan <0,001

LIITE 5

Kehonkuvan yhteys itsetuntoon **pojilla** (%).

Kehonkuva	Itsetunto					
	Ylin kolmannes		Keskikolmannes		Alin kolmannes	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ylin kolmannes	71,2	75,2	27,8	43,8	12,0	15,1
Keskikolmannes	24,3	20,3	50,7	42,8	40,8	37,6
Alin kolmannes	4,5	4,5	21,4	13,4	47,3	47,3
Yhteensä (n)	100,0 (420)	100,0 (444)	100,0 (345)	100,00 (306)	100,0 (184)	100,0 (186)

p-arvo 13- ja 15-vuotiailla pojilla <0,001

Kehonkuvan yhteys itsetuntoon **tytöillä** (%).

Kehonkuva	Itsetunto					
	Ylin kolmannes		Keskikolmannes		Alin kolmannes	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ylin kolmannes	61,0	56,0	19,9	23,1	4,7	4,6
Keskikolmannes	29,6	30,4	49,5	45,0	21,6	20,4
Alin kolmannes	9,4	13,7	30,6	32,0	73,6	75,0
	100,0 (287)	100,0 (293)	100,0 (327)	100,0 (347)	100,0 (425)	100,0 (412)

p-arvo 13- ja 15-vuotiailla tytöillä <0,001

LIITE 6

Kehonkuvamuuttujien vastaukset ”en osaa sanoa” (% kaikista vastauksista).

Muuttuja	”En osaa sanoa”- vastaukset			
	Pojat		Tytöt	
	13- vuotiaat (%)	15- vuotiaat (%)	13- vuotiaat (%)	15- vuotiaat (%)
Olen turhautunut ulkonäkööni.	35,1	29,4	33,1	28,7
Olen tyytyväinen ulkonäkööni.	29,3	24,5	28,6	25,4
Inhoan vartaloani.	23,7	21,1	27,1	26,4
Olen sinut vartaloni kanssa, oloni on mukava.	32,1	24,2	35,8	31,9
Minulla on vihan tunteita vartaloani kohtaan.	24,4	19,9	26,4	24,4
Pienistä puutteista huolimatta pidän ulkonäistäni.	23,4	17,5	23,8	23,0