

# **Nuorten kokemuksia ulkonäköpaineista ja sosiaalisista paineista**

Janina Viisteensaari

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma  
Kevätlukukausi 2018  
Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta  
Opettajankoulutuslaitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Viisteensaari, Janina. 2018. Nuorten kokemuksia ulkonäköpaineista ja sosiaalisista paineista. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.**

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkia nuorten kokemuksia omasta ulkonäöstään ja ulkonäköpaineista. Tutkin tutkimuksen ensimmäisenä tehtävänä kuudesluokkalaisten tyytyväisyyttä omaan ulkonäköönsä. Lisäksi tutkimuksen toisena tehtävänä selvitän, mitkä tekijät aiheuttavat kuudesluokkalaisille ulkonäköpaineita ja kuinka nuoret muuttavat ulkonäköään ulkonäköpaineiden vuoksi. Tutkimuksen kolmantena tehtävänä selvitän, kuinka sosiaaliset paineet ilmenevät seitsemäsluokkalaisten tyttöjen elämässä. Lisäksi tutkimuksen neljäntenä tehtävänä on tarkoitus havaita, miten sosiaaliset paineet liittyvät seitsemäsluokkalaisten tyttöjen minäkäsityksen ja itsetunnon kehitykseen.

Tutkimukseni on sekä laadullinen että määrällinen tutkimus, jonka pääpaino on kuitenkin laadullisessa tutkimusperinteessä. Keräsin tutkimusaineistoni kahdessa osassa. Ensimmäisen aineiston keräsin kuudesluokkalaisilta oppilailta (n: 47) avoimia ja suljettuja kysymyksiä sisältävän kyselylomakkeen avulla keväällä 2015. Toisen aineiston keräsin vuoden 2017 kevään ja syksyn aikana seitsemäsluokkalaisilta tytöiltä (n: 20) kirjoitelman ja kommentointeja sisältävän kyselylomakkeen avulla. Aineistonanalyysin toteutin aineistolähtöisesti ja laadullisen sisällönanalyysin avulla. Lisäksi analysoin tutkimuksen ensimmäisen osan aineistoa frekvenssitaulukoiden avulla prosentuaalisesti sekä molempien osien aineistoja kvantifioimalla aineistolähtöisiä teemoja.

Tutkimustulosten mukaan noin kolme neljäsosaa kuudesluokkalaisista oli tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä ulkonäköönsä. Tulokset tyytyväisyydestä olivat myös ristiriitaisia, sillä nuoret nimesivät positiivisiksi ja negatiivisiksi ominaisuuksikseen samoja tekijöitä. Tulosten mukaan nuoret muokkasivat ulkonäköään kulutustuotteiden, liikunnan, ruoan ja hygienian ylläpitämisen avulla. Ulkonäköpaineiden ja sosiaalisten paineiden kokemisessa korostuivat vertaisten, sosiaalinen median ja median -teemat. Erityisesti ulkonäköpaineet ja kiusaamisen kokemus liittyivät edellä mainittuihin teemoihin. Itsetuntoon ja minäkäsitykseen liittyviä tekijöitä olivat epävarmuus, kateuden kokeminen ja itsensä vertailu sekä pelko kiusatuksi tulemisesta, joita koettiin paineiden vaikutuksesta. Lisäksi tuloksissa ilmeni nuorten suoria mainintoja itsetunnon laskusta.

Hakusanat: ulkonäköpaineet, sosiaaliset paineet, itsetunto, minäkäsitys, fyysinen minäkäsitys, vertaiset, sosiaalinen media

# SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>YKSIÖ YHTEISKUNNASSA</b> .....	<b>10</b>
2.1	Ryhmät ja normit .....	10
2.2	Roolit ja status .....	13
2.3	Sosiaaliset paineet .....	15
<b>3</b>	<b>IDENTITEETIN MUODOSTUMINEN</b> .....	<b>18</b>
3.1	Identiteetti .....	18
3.2	Itsetunto.....	21
3.3	Minäkäsitys.....	23
3.4	Fyysinen minäkäsitys .....	26
<b>4</b>	<b>SOSIAALISET PAINEET JA ULKONÄKÖ</b> .....	<b>30</b>
4.1	Sosiaaliset paineet lähiympäristössä .....	30
4.1.1	Perhe .....	30
4.1.2	Vertaiset .....	32
4.1.3	Koulu .....	34
4.2	Median ja sosiaalisen median kautta koetut paineet .....	37
4.2.1	Media ja mainonta .....	38
4.2.2	Sosiaalinen media .....	40
<b>5</b>	<b>TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS</b> .....	<b>43</b>
<b>6</b>	<b>TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYMYKSET</b> .....	<b>45</b>
<b>7</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>46</b>
7.1	Tutkimuskohde ja lähestymistapa.....	46
7.2	Tutkimusmenetelmät ja tutkittavat.....	47
7.2.1	Tutkimuksen ensimmäinen osa.....	48

7.2.2	Tutkimuksen toinen osa .....	49
7.3	Aineiston analyysi .....	50
7.3.1	Tutkimuksen ensimmäinen osa.....	51
7.3.2	Tutkimuksen toinen osa .....	52
7.4	Luotettavuus.....	54
7.5	Eettiset ratkaisut.....	58
<b>8</b>	<b>KUODESLUOKKALAISTEN KOKEMUKSIA ULKONÄKÖ- PAINEISTA .....</b>	<b>62</b>
8.1	Tyytyväisyys ja tyytymättömyys omaan ulkonäköön .....	62
8.1.1	Tyytyväisyyden korostamista.....	63
8.1.2	Tyytymättömyyttä ja muutoksen halua .....	65
8.2	Ulkonäköpaineisiin liittyviä tekijöitä.....	67
8.3	Ulkonäön muuttamisen tavat .....	71
<b>9</b>	<b>SEITEMÄSLUOKKALAISTEN TYTTÖJEN KOKEMUKSIA SOSIAALISISTA PAINEISTA .....</b>	<b>75</b>
9.1	Sosiaalisten paineiden ilmeneminen tyttöjen elämässä .....	75
9.2	Sosiaalisten paineiden liittyminen minäkäsitykseen ja itsetuntoon.....	83
9.2.1	Itsetunto .....	83
9.2.2	Minäkäsitys.....	84
9.3	Tulosten yhteenveto .....	86
<b>10</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>90</b>
10.1	Nuorten tyytyväisyys omaan ulkonäköönsä.....	90
10.2	Nuorten kokemukset ulkonäköpaineista ja sosiaalisista paineista .....	92
10.3	Tutkimuksen merkitys .....	98
10.4	Tutkimuksen kriittinen pohdinta .....	101

# 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia nuorten kokemuksia omasta ulkonäöstään ja heihin kohdistuvista ulkonäköpaineista. Yleisesti ottaen hektinen elämä ja ihmisten pinnallisuus saivat minut kiinnostumaan kyseisistä aiheista ja pohtimaan, miten nuoret kokevat sosiaalisten paineiden ja ulkonäköpaineiden vaikuttavan heihin. Erilaiset odotukset ja vaatimukset luovat monenlaisia paineita, jotka puolestaan ohjaavat eri tavoin ihmisten valintoja ja toimintaa. Uskon, että jokainen aikuinen tiedostaa sen, miten yhteiskunta luo monenlaisia odotuksia ja vaatimuksia, jotka voivat liittyä esimerkiksi yksilöön itseensä, kouluttautumiseen, työllistymiseen ja työelämään. Elämä on siis yleisesti ottaen täynnä erilaisia odotuksia ja vaatimuksia, joita ihmisen pitää tehdä ja täyttää sosialisoidessaan yhteiskuntaan. Nykyään sekä koulunkäynnissä että työelämässä ihmisiltä vaaditaan tehokkuutta ja innovatiivisuutta. Näiden lisäksi yhteiskunnassa arvostetaan yleistä hyvinvointia ja itsestään huolehtimista sekä ulkoista kauneutta tai komeutta. Lisäksi median kautta välittyy erilaisia mielikuvia ja odotuksia siitä, millainen on hyvä elämä tai täydellinen ihminen.

Sosiaalinen paine on yksi tämän tutkimuksen keskeinen teema ja sen käsitteen ympärille kietoutuu muita teemoja, kuten ryhmät, normit, roolit ja status. Sosiaalinen paine on yksinkertaisesti yksilöön kohdistuvaa yhdenmukaisuuden painetta, jota välittyy erilaisten vuorovaikutustilanteiden kautta. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999.) Sosiaalisen paine liitetään yleensä ryhmässä esiintyväksi ilmiöksi ja tällöin voidaan puhua myös ryhmäpaineesta (Laine 2005, 187–188). Sosiaalinen paine voi ilmetä eri muodoissa ja tässä tutkimuksessa toisena keskeisenä käsitteenä on myös ulkonäköpaine, joka on rajautuneempi sosiaalisten paineiden ilmenemismuoto, joka pitää sisällään kaikki ulkonäköön liittyvät paineet.

Sosiaaliset paineet välittyvät yleensä merkittävien ryhmien, kuten viiteryhmiä kautta, sillä on tärkeää pyrkiä täyttämään yksilölle tärkeiden ihmisten odotukset (Stangor 2004, 5). Ihmiset välittävät siis heille tärkeiden ihmisten mielipiteistä, jolloin paineita koetaan usein tuttujen ihmisten, kuten perheen, ystä-

vien, harrastusryhmien tai koulukavereiden välityksellä. (Stangor 2004, 4–5.) Lisäksi sosiaalisessa mediassa voi muodostua erilaisia ryhmiä ja ryhmittymiä, joihin yksilö voi tuntea kuuluvuutta (Pönkä 2014, 191–195).

Odotukset ja erilaiset vaatimukset vaikuttavat myös nuoriin ja voivat tuoda monenlaisia painetta kasvavan nuoren elämään (Burns 1982, 125–126). Uudenlaiset sosiaaliset tilanteet ja niiden myötä nuoriin kohdistuvat erilaiset odotukset ja velvoitteet lisääntyvän iän myötä. Nuori joutuu siis kohtamaan yhteiskunnan ja lähiympäristön hänelle asettamia uusia odotuksia, velvoitteita ja rooleja erilaisissa ympäristöissä. Nuoruusiän alussa myös murrosikä tuo nuorelle itsessään erilaisia stressitekijöitä ja paineita, sillä murrosiän tuomat psyykkiset ja fyysiset muutokset asettavat nuoren luontaisesti käsittelemään omaan itseään, minäkäsitystään ja kehonkuvaansa. (Burns 1982, 125–126.)

Nuoret kokevat siis monia erilaisia asioita murrosiän ja sen alun aikana. Stressi ja paine voivat välittyä niin lähiympäristön kuin omien biologisten muutosten vaikutuksesta. Oma identiteettiään ja käsitystään itsestään ja kehostaan täytyy siis muodostaa monenlaisten tekijöiden keskellä. Lisäksi yhtenäisen kulttuurin muuttuminen yhä monimuotoisemmaksi vaikeuttaa nuorten identiteetin rakentumista, sillä nuorten elämää ja itseään koskevat valinnat ovat lisääntyvät iän myötä eikä yhteiskunta tarjoa enää mitään suoria ja oikeita vaihtoehtoja, vaan nuoren on itse päätettävä valinnoillaan, millaisen identiteetin ja elämän hän itselleen luo (Laine 2000, 177–192).

Nykyaikana myös kulutus ja media ovat alkaneet vaikuttaa vahvemmin nuoren identiteetin ja kehonkuvan rakentumiseen (Wilska 2001). Wilskan (2001) mukaan kulutustuotteet ja ulkoiset tunnusmerkit vaikuttavat merkittävästä nuorten elämään. Oma identiteettiään luodaan erityisesti oman tyylin ja vaatteiden avulla (Wilska 2001; Tolonen 2001; Välimaa 2001). Yhteiskunnan luomat kuvat ihanteellisista naisista ja miehistä luovat nuorille ulkonäköpaineita, sillä oman ulkonäön ja kehon merkitys ovat tärkeitä nuoruudessa, vaikka nuoret pyrkivät usein korostamaan sisäisen kauneuden arvoa (Välimaa 2001). Aalbergin ja Siimeksen (1999, 126) mukaan ihannemielikuvat naisesta ja miehestä voivat korostua murrosiän aikana, sillä nuoret ovat tällöin kriittisiä ja epävarmoja

omasta kehostaan ja sen ulkomuodosta. Median ja kulttuurin tuottamat ihanteet ja kuvat vaikuttavat siis herkemmin nuoriin kuin aikuisiin. Ulkonäköpaineiden kokemiseen vaikuttavat myös median välittämien ihannekuvien lisäksi lähiympäristön ihmiset, kuten esimerkiksi vanhemmat (Densham, Webb, Zimmer-Gembeck, Nesdale & Downey 2017; Helfert & Warschburger 2013; Webb, Zimmer-Gembeck, Waters, Farrell, Nesdale & Downey 2017) ja vertaiset (Banerjee & Dittmar 2008; Helfert & Warschburger 2013; Webb ym. 2017).

Sosiaalisten paineiden kokemiseen liitetään yleensä painostus tupakointikokeiluihin (Vitória, Salguiro, Silva & Vries 2009, 681, 687–694) ja alkoholin käyttöön (Trucco, Colder & Wieczorek 2011, 729, 733–734). Tässä tutkimuksessa edellä mainitut sosiaalisten paineiden ilmenemisen tavat eivät kuitenkaan nousseet esille. Sosiaalisia paineita voidaan kokea melkein minkä tahansa itselle merkityksellisen tekijän vuoksi. Esimerkiksi koulumenestyminen ja hyvät arvosanat, käyttäytyminen, harrastuksissa menestyminen, ulkonäkö, pukeutuminen ja monet muut aiheet voivat aiheuttaa nuorelle päänvaivaa, murhetta ja paineita, jos hän ei kykene olemaan riittävän hyvä jonkin tekijän suhteen joko omasta tai muiden mielestä.

Keskustelu sosiaalisista paineista ja ulkonäköpaineista on noussut myös esille mediassa. Esimerkiksi Helsingin Sanomissa ilmestynyt julkaisu - Tutkimus: Nuoret aikuiset tuntevat jatkuvasti enemmän painetta täydellisyyteen tiivistää Curranin ja Hillin (2017) tutkimuksen pääkohdat, joiden mukaan korkeakouluopiskelijoihin kohdistuvat ulkoisten tahojen ja itseään kohtaan asetettujen vaatimusten määrät ovat kasvaneet viimeisen 27-vuoden aikana (Kettunen 2018). Tutkimuksen mukaan juuri toisten ja itsensä luomat kovat tavoitteet aiheuttavat paineita ja ohjaavat nuoria täydellisyyden tavoitteluun (Curran & Hill 2017; Kettunen 2018). Kyseinen tutkimus koski korkeakouluopiskelijoita, mutta varhaisen puuttumisen nimissä vastaavanlaisen tutkimuksen toteuttaminen nuoremmille olisi tärkeää, jotta kyseisten ongelmien muotoutumista voitaisiin ehkäistä.

Tässä tutkimuksessa peilaan sosiaalisten paineiden ja ulkonäköpaineiden ilmenemistä ja vaikutuksia erityisesti nuoren minäkäsitykseen, itsetuntoon ja

kehonkuvaan, sillä erilaiset paineet ja odotukset vaikuttavat tiettävästä yksilön identiteettiin ja käsitykseen itsestään. Tämän vuoksi avaan teoriaosuudessa identiteetin, itsetunnon, minäkäsityksen ja fyysisen minäkäsityksen eli kehonkuvan käsitteitä. Tutkimuksessa otan myös esille yhteiskunnallista näkökulmaa käsittelemällä paineiden kumpuamista erilaisista ryhmistä ja niiden sisäisistä normeista ja yksilöön kohdistuvista rooleista. Tätä näkökulmaan ei ole tiettävästä tutkittu vastaavanlaisessa tutkimuksessa, vaikka sosiaalisten paineiden ja ulkonäköpaineiden kokemuksien tutkiminen nuorten näkökulmasta on nykyään suhteellisen suosittu ja ajankohtainen aihe.

Tutkimukseni sosiaalisten paineiden ja ulkonäköpaineiden kokemisesta on siis hyvin ajankohtainen, sillä nykypäivänä ihmisiltä odotetaan monenlaisia asioita ja täydellisyyttä tavoitellaan monessa suhteessa, kuten ulkonäössä ja työelämän tai koulun suorituksissa. Paineiden kokeminen ja tunne siitä, että ”minun täytyy olla parempi” tai ”minun täytyy olla kauniimpi” vaikuttavat usein negatiivisesti omaan käsitykseen itsestään ja tuovat siten, tyytymättömyyttä omaan itseensä. Tyytymättömyys itseensä tai elämäänsä voivat viedä yksilöltä paljon voimavaroja sekä elämäniloa, jolloin tavallinen arki sekä hyvinvointi voivat vaikeutua. Erilaiset yksilöön kohdistuvat paineet voivatkin vaikuttaa monin eri tavoin elämään ja yleiseen hyvinvointiin. Muun muassa täydellisyyden tavoittelu (Curran & Hill 2017), tyytymättömyys kehoonsa ja ulkonäkönsä (Densham ym. 2017; Ojala 2011; Seock & Merritt 2013; Lawner & Nixon 2011), masennus (Bulik 2012; Densham ym. 2017), stressi (WHO 2016), syömishäiriöt (Shroff & Thompson 2006) ja itsetunto-ongelmat (Keery, Boutelle, van den Berg & Thompson 2005; Bulik 2012) voivat olla ongelmia, joille yksilö altistuu ulkoapäin kohdistettujen paineiden vaikutuksesta. Näin ollen tieto nuoriin kohdistuvista sosiaalisista paineista ja ulkonäköpaineista sekä niiden vaikutuksista on tärkeää, jotta kasvattajat voisivat paremmin tukea nuorten fyysistä ja psyykkistä kehitystä. Näiden tietojen kautta vanhemmat ja kasvattajat voivat tiedostaa lapsiin ulkoapäin kohdistuvat paineet sekä pohtia tämän jälkeen, kuinka sosiaalisten paineiden ja ulkonäköpaineiden kokemista voitaisiin ehkäistä.



Tutkimukseni on edennyt kahdessa eri osassa, sillä tutkimuksen ensimmäisen osan olen kirjoittanut kandidaatin tutkielmaani varten ja toisen osan olen tehnyt työstäessäni pro gradun tutkielmaani. Tutkimuksen ensimmäisessä osassa tutkin kuudesluokkalaisten tyytyväisyyttä omaan ulkonäköönsä sekä heidän kokemuksia ulkonäköpaineista. Tutkimuksen toisessa osassa jatkan osin samasta aiheesta kuin ensimmäisessä osassa, mutta olen laajentanut näkökulmaani ulkonäköpaineiden tutkimisesta sosiaalisten paineiden tutkimiseen sekä rajannut tutkimuksen kohdejoukkoa siten, että toisessa osassa tutkittavat koostuvat ainoastaan seitsemäsluokkalaisista tytöistä. Tätä rajausta voidaan perustella siksi, että aikaisempien tutkimusten mukaan tytöt kokevat heihin kohdistuvat paineet voimakkaammin (Helfert & Warschburger 2013; WHO 2016) ja ovat usein tyytymättömämpiä itseensä kuin pojat (Ojala 2011; Lawner & Nixon 2011; WHO 2016).

Tutkin tutkimuksessani siis 6.-luokkalaisten nuorten tyytyväisyyttä omaan ulkonäköönsä ja kehoonsa sekä selvitän, mitkä tekijät aiheuttavat heille yleensä ulkonäköpaineita. Tutkimuksen avulla saadaan myös tietoa, millä tavoin 6.-luokkalaiset mahdollisesti muokkaavat omaa ulkonäköään ja kehoaan. Lisäksi tutkin 7.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia heihin kohdistuvista sosiaalisista paineista sekä selvitän, miten sosiaaliset paineet liittyvät tyttöjen minäkäsitykseen ja itsetuntoon.

## 2 YKSILO YHTEISKUNNASSA

Ihminen syntyy aina tiettyyn aikaan, paikkaan ja kulttuuriin. Vallalla olevat yhteiskunnalliset arvot ja ihanteet vaikuttavat yksilön kasvuun ja kehitykseen, sillä yksilö sosialisoituu aina sen hetkiseen yhteiskuntaan (ks. Pirskanen 2007). Alasen (2001, 170–171) ja Giddensin (1997, 25) määritelmiä mukailien *sosialisaatiolla* tarkoitetaan yleisesti ihmisen kasvua yhteiskunnan kokonaisvaltaiseksi jäseneksi (Pirskanen 2007, 111). Sosialisaatio ei tapahdu minään tiettyinä hetkinä, vaan yksilö omaksuu iän myötä yhteiskunnalle tyypillisiä tietoja, normeja, arvoja ja käytänteitä, jolloin hän luo samalla omaa yksilöllistä identiteettiään ympäröivän maailman keskellä (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 82–83). Sosialisaation voidaan ajatella olevan kulttuurisen tiedon välittämistä nuoremmille sukupolville, mutta koskaan tämä ei kuitenkaan ole suoraa tiedon, arvojen, normien ja käsitteiden siirtoa, sillä yksilön oma aktiivinen toiminta vaikuttaa siihen, mitä tietoja ja taitoja hän arvostaa ja omaksuu. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 82–83.) Nykyisin voidaan puhua myös konsumeristisesta sosialisaatiosta, jolla tarkoitetaan sitä, että ihminen oppii yhteiskunnan kulkuskulttuurin ominaispiirteet, jolloin kuluttamisesta tulee osa omaa elämää (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2007, 86).

### 2.1 Ryhmät ja normit

Hurrelmannin (1988) sosialisaatioympäristöjen mallin mukaan sosialisoitumista tapahtuu erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joita yksilö kokee kahdenkeskisissä kohtaamisissa sekä erilaisissa ryhmissä. Lisäksi uudenlainen tekniikka ja tiedotusvälineet vaikuttavat yksilön sosialisoitumiseen yhteiskunnassa (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 84–85.), sillä esimerkiksi erilaisia ryhmiä ja yhteisöjä muodostuu ja muodostetaan myös sosiaalisessa mediassa (Pönkä 2014, 191–195). Erilaisiin ryhmiin kuulumisen, kuten esimerkiksi perheeseen ja kave-

riryhmiin, on siis osa ihmisen luontaista kehitystä (Sunwolf 2008, xii; Laine 2005, 186).

Ryhmät ovat rakenteeltaan ja muotoutumistavoiltaan erilaisia, ja niitä voidaan määritellä monella eri tavalla. Ryhmien koot voivat myös vaihdella suuresti, mutta usein pienryhmiksi määritellään noin 2-20 henkilön ryhmät. (Niemistö 2002, 16; Penningtonin 2005, 9.) Ryhmiä voi muodostua joko tarkoituksenmukaisesti tai sattumalta (Buchanan & Huczynski 2004, 285–286; Pennington 2005, 8–10). Sattumalta samassa paikassa olevat ihmiset voidaan luokitella myös ryhmäksi, jolloin ryhmästä voidaan käyttää myös nimitystä *aggregaatti*. Arkikielessä ryhmät kuitenkin ymmärretään kiinteiksi ja tiedostetuiksi ryhmiksi, jotka ovat muodostuneet jonkin tarkoituksen mukaisesti. Tällaista ryhmää voidaan nimittää *psykologiseksi ryhmäksi*. Tarkoituksenmukaisesti muodostuneet ryhmät voivat olla joko virallisia ryhmiä, jolloin ryhmä on sitoutunut työskentelemään yhteisten tavoitteiden hyväksi (esim. työryhmät, poliittiset ryhmät), tai epävirallisia ryhmiä, joiden muotoutumiseen on vaikuttanut ryhmänjäsenten luontainen halu ryhmäytyä jonkin tietyn intressin vuoksi. Epäviralliset ryhmät ovat usein heikommin järjestyneitä ryhmiä, joissa erityisesti ryhmän jäsenten keskinäiset vuorovaikutussuhteet ja niiden jännitteet vaikuttavat ryhmään. (Buchanan & Huczynski 2004, 285–286, 297–298; Pennington 2005, 8–10.) Brownin, Moryn ja Kinneyn (1994) mukaan nuorten keskuudessa erilaiset kaveriryhmät ovat tyypillisiä esimerkkejä epävirallisista ryhmistä, kun taas koululuokka voidaan määritellä viralliseksi ryhmäksi, sillä se on luotu koulun tarpeiden mukaisesti (Brown & Dietz 2009, 361–362).

Yksilölle tärkeitä ryhmiä kutsutaan *viiteryhmiksi*. Stangorin (2004, 4–5) mukaan viiteryhmällä tarkoitetaan sellaista ryhmää, johon yksilö samaistuu ja joka jollain tavalla määrittelee hänen identiteettiään. Perhe on yksinkertaisin esimerkki viiteryhmästä. Viiteryhmiä voivat olla myös kaveri- ja harrasteryhmät. Tietty ryhmä saa viiteryhmän määritelmän silloin, kun yksilö kokee ryhmän itselleen merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Viiteryhmät ovat tärkeitä tutkimuksen kohteita silloin kun tutkitaan yksilön identiteettiä, sillä ne vaikuttavat aina jollain tavalla yksilön valintoihin ja identiteetin rakentumiseen. (Stangor

2004, 4–5.) Nuoret muodostavat etenkin koulussa erilaisia viiteryhmiä, jotka siten määrittelevät yleisesti nuorten toimintaa (Hoikkala & Paju 2013, 148).

Kaikenlaisissa yhteisöissä ja ryhmissä on aina *sosiaalisia normeja*, jotka ohjaavat ja kontrolloivat ryhmän jäsenten toimintaa. Sosiaaliset normit ovat usein erilaisia odotuksia, joiden kautta välittyy tietoa siitä, kuinka ryhmän jäsenten odotetaan käyttäytyvän. (Stangor 2004, 20; Baron & Byrne 1997, 319; Pennington 2005, 85.) Sosiaaliset normit voivat ilmetä yhteisesti sovittuina sääntöinä tai ryhmän toimintakulttuurin kautta muodostuneina epäsuorina sääntöinä, jotka voivat olla ajan myötä muodostuneita odotuksia siitä, millainen on oikea tapa toimia ryhmässä (Baron & Byrne 1997, 319; Pennington 2005, 85–87). Schmuck ja Schmuck (2001, 193) määrittelevät sosiaaliset normit pelkästään ryhmän kautta välittyviksi odotuksiksi, jolloin yhteisesti sovitut säännöt eivät heidän mukaan kuulu sosiaalisten normien määritelmään. Tässä tutkimuksessa ymmärrän kuitenkin sosiaaliset normit sekä ryhmästä välittyvinä odotuksina että sääntöinä, jotka siten määrittelevät ryhmän jäsenten toimintaa.

Koulussa ja erityisesti yksittäisessä luokassa on useita päällekkäisiä normeja, joista osa on virallisia, koulun yhteisiä tai opettajan luomia normeja ja osa epävirallisia esimerkiksi koululuokan sisällä tapahtuneen vuorovaikutuksen kautta muodostuneita normeja. Oppilaat sisäistävät monenlaisia normeja koulun kautta, sillä niitä muodostuu oppilaiden keskinäisen vuorovaikutuksen sekä opettajan ja oppilaan välisen vuorovaikutuksen kautta. Nuorten omissa ryhmissä on tyypillisesti omat sosiaaliset norminsa, jotka voivat ilmetä esimerkiksi ryhmän yhdenmukaisena pukeutumistyylinä, käyttäytymisenä tai yhteisinä kiinnostuksen kohteina, joita siten edellytetään ryhmän jäsenien noudattavan. (Schmuck & Schmuck 2001, 193–202.)

Erilaiset sosiaaliset normit kuuluvat luontaisesti ryhmien toimintaan, sillä ne luovat ryhmään yhdenmukaisuutta ja kiinteyttä yhteisten arvojen ja toimintakulttuurin kautta (Laine 2005, 187). Ryhmien yhteisen toimintakulttuurin käänköpuolena on kuitenkin sosiaalisten normien noudattamisen tarkkailu, jolloin ryhmän jäsenet valvovat toistensa toimintaa ja normien noudattamista (Pennington 2005, 85–87; Laine 2005, 187). Tällainen toimintatapa voidaan ko-

kea painostavana, jos ryhmän normit ja oma tapa toimia ovat ristiriidassa (Pennington 2005, 85–87; Laine 2005, 187).

## 2.2 Roolit ja status

Erilaiset sosiaaliset normit luovat siis ryhmän jäsenille odotuksia ryhmänmuokaisesta toiminnasta. Näiden lisäksi ryhmässä voidaan odottaa tietynlaista käytöstä tai toimintaa yksittäisiltä ihmisiltä. Yksilöön kohdistuvat odotukset muodostavat hänelle tietyn sosiaalisen *roolin*, jonka mukaisesti hänen odotetaan käyttäytyvän tai toimivan. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 60, 268–271; Schmuck & Schmuck 2001, 193, 299; Stangor 2004, 20–21, 141; Laine 2005, 189–190.) Yksilön sosiaalinen rooli rakentuu siis ryhmän yleisten normien sekä yksilöön kohdistuvien spesifien odotusten kautta, mutta yksilö vaikuttaa kuitenkin myös itse roolien ottamiseen ja sisäistämiseen (Jauhiainen & Eskola 1994, 118–120; Laine 2005, 189–190). Ryhmän normien tapaan myös sosiaaliset roolit tekevät ryhmän sekä ihmisten toiminnasta ennakoitavampaa ja järjestelmällisempää, jolloin ihmisten keskinäiset vuorovaikutustilanteet helpottuvat (Pennington 2005, 90).

Moreno (1961) on määritellyt erilaisiksi roolien ilmentymiksi psykosomaattiset, sosiaaliset, psykologiset ja kosmiset roolit, jotka siten ilmentävät roolien moninaisuutta ja sitä, että roolit voivat olla kytköksissä moniin eri elämän osa-alueisiin. Erilaiset roolit voivat näin Morenon (1961) mukaan ilmetä fyysisten tai sosiaalisten määrittelyjen kautta tai ne voivat myös liittyä yksilön kognitiivisiin tai henkisiin ulottuvuuksiin. Tässä tutkimuksessa kuitenkin mielenkiinnonkohteina ovat vuorovaikutuksessa muodostuvat sosiaaliset roolit, jotka voivat liittyä käytännössä mihin tahansa elämän osa-alueeseen vuorovaikutuksesta ja kontekstista riippuen. (Niemistö 2002, 90–91.) Nykypäivän teknologia mahdollistaa myös sen, että sosiaaliset roolit voivat ilmentyä sosiaalisen median kautta, sillä sosiaalisen median käyttäjät voivat sisäistää itselleen tietyn roolin tai käyttäjän sosiaalinen rooli voi perustua hänen asemaansa sosiaalisen median ryhmissä tai verkostoissa (Pönkä 2014, 177–181).

Yksilöllä voi olla monia erilaisia sosiaalisia rooleja tilanteesta ja kontekstista riippuen. Osa rooleista voi olla päällekkäisiä, jolloin henkilö joutuu pohtimaan, miten hän vastaa samanaikaisesti kahden tai useamman roolin odotuksiin. Päällekkäin ilmeneviä rooleja voivat esimerkiksi olla oppilaan, ystävän ja kuuntelijan roolit, jolloin oppilas voi esimerkiksi pohtia, osallistuuko hän oppitunnin aikana tunnin kulkuun vai kuunteleeko hän ystävänsä kuulumisia opettajan puhuessa. Roolien noudattaminen voi aiheuttaa näin erilaisia ristiriitaisia tunteita ja paineita, jos yksilö kokee ettei pysty täyttämään kaikkien roolin edellyttämiä odotuksia. (Laine 2005, 189–190; Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 269.)

Yksilöön kohdistuvat odotukset luovat siis yksilölle erilaisia sosiaalisia rooleja, mutta niitä voi muodostua myös ryhmäkulttuurin vaikutuksesta epävirallisesti, yksilön omasta tahdosta tai virallisen sopimuksen kautta. Esimerkiksi koulussa voidaan sopia virallisesti ryhmätöitä tehdessä ryhmän työnjako, kun taas nuorten omissa ryhmissä erilaiset roolit voivat muotoutua epävirallisesti ryhmän toimintatapojen kautta, kuten esimerkiksi ryhmän johtajan tai kuuntelijan roolit. Lisäksi yksilön oma halu tai mielenkiinto jotain asiaa kohtaan voivat vaikuttaa tietyn sosiaalisen roolin ottamiseen ja sisäistämiseen. (Laine 2005, 189–190; Baron & Byrne 1997, 437; Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 268–271.)

Sosiaalisten roolien muodostumiseen liittyy läheisesti yksilön *status*, sillä se kertoo yleensä, millaisessa asemassa yksilö on suhteessa muihin ryhmän jäseniin (Baron & Byrne 1997, 437). Status ilmentää yksilön arvoasemaa suhteessa muihin ja vaikuttaa näin ryhmänjäsenten luokitteluun tietynlaisen arvon tai paremmuuden kautta (Stangor 2004, 21; Buchanan & Huczynski 2004, 321–322). Yksilöiden erilaiset statukset määrittelevät siis ryhmän jäsenet eriarvoiseen asemaan (Buchanan & Huczynski 2004, 321–322). Korkeamman statuksen omaavalla on usein enemmän valtaa suhteessa matalan statuksen omaavaan henkilöön. Tällöin korkea status mahdollistaa sen, että henkilö voi vaikuttaa omilla mielipiteillään helpommin ryhmän sekä muiden henkilöiden toimintaan. Näin ollen yksilön status ja valta sekä näistä kumpuavat roolit määrittelevät

yksilöiden välisiä vuorovaikutussuhteita ja niiden hierarkiaa. (Buchanan & Huczynski 2004, 321–322.)

Hoikkala ja Paju (2013) ovat havainneet statuksen vaikuttavan nuorten keskinäisten ryhmien muodostumiseen, sillä nuoret arvioivat jatkuvasti itseään suhteessa toisiin sekä luokittelevat toisiaan eriarvoiseen asemaan. Toisten määrittelyt ja arvioinnit muodostavat näin nuorelle tietyn statuksen ja suosion toisten silmissä. Koulumaailmassa status ja suosio ryhmässä on erityisesti ansaittava tietynlaisella olemuksella ja käyttäytymisellä. Hoikkalan ja Pajun (2013, 17–18) mukaan vertaisuus ja osallisuus ryhmän tietynlaiseen toimintaan ovat avaimia suosion saavuttamiseen halutussa ryhmässä sekä näin ollen tietyn statuksen luomiseen. (Hoikkala & Paju 2013, 17–18.) Brownin, Moryn ja Kinneyn (1994) mukaan nuoret ovat myös hyvin tietoisia erilaisista pienryhmistä ja niille annetuista nimityksistä. Ryhmien nimitykset voivatkin usein kertoa yleisesti jotain ryhmän taustoista tai ryhmän arvolatauksesta muiden nuorten keskuudessa. Esimerkiksi nimitys ”nörttien” -ryhmästä, voi itsessään kertoa kyseisen ryhmän toiminnasta sekä muiden suhtautumisesta heihin. (Brown & Dietz 2009, 361–362.)

## 2.3 Sosiaaliset paineet

Ryhmässä vaikuttavat normit, yksilöiden roolit sekä status ja sen tuoma valta vaikuttavat aina ryhmän toimintaan ja järjestäytyneisyyteen (Jauhiainen & Eskola 1994, 115–116; Laine 2005, 186–197). Ryhmän yhteisiä arvoja noudattamalla yksilö ansaitsee siten ryhmäjäsenyyden ja ryhmän hyväksynnän (Maunu 2012, 42). Ryhmästä välittyvien normien ja roolien odotusten ollessa yksilölle sopivia, hän sopeutuu noudattamaan kyseisiä odotuksia, kun taas normien ja roolien liian suuret tai epärealistiset odotukset voivat aiheuttaa yksilölle painetta ja stressiä olla haluttujen odotusten arvoinen (Pennington 2005, 85–94).

Normien ja roolien kautta koetut paineet johtuvat usein *sosiaalisesta kontrollista*, jolla tarkoitetaan ryhmän normien ja roolien noudattamisen tarkkailua. Tällöin ryhmässä tarkkaillaan ryhmän yhteisten arvojen noudattamista ja pyri-

tään vaalimaan ryhmän yhteistä toimintakulttuuria. Jos joku ryhmän jäsenistä rikkoo yhteisiä normeja, niin häntä voidaan rankaista jollain tavalla, kuten esimerkiksi ilkeillä sanoilla tai eleillä. (Laine 2005, 187; Itkonen & Pirttilä 1992, 59.) Näin ryhmästä pyritään kitkemään pois epänormaali käyttäytyminen eli ryhmän normeja jotenkin rikkova toiminta (Itkonen & Pirttilä 1992, 59). Sosiaalisen kontrollin avulla pyritään siis säilyttämään ja ylläpitämään ryhmän konformisuutta eli yhtenäisyyttä ja kiinteyttä, painostamalla ryhmän jäseniä ryhmän normien ja erilaisten roolien noudattamiseen (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 60, 78). Näin ollen normien noudattamisen vaaliminen ja pelko mahdollisista itseensä kohdistuvista rangaistuksista voivat luovat paineita ryhmänjäsenille (Pennington 2005, 85–87).

Sosiaalisen kontrollin aiheuttamaa painetta ja stressiä kutsutaan *sosiaalisiksi paineiksi*. Sosiaalisen paineen kokemiseen liittyy yhteisten normien kautta ilmenevän vallan kohdistuminen yksilöön, jolloin tarkoituksena on painostaa yksilöä toimimaan yhteisön normien mukaisesti. Sosiaalista painetta voidaan kokea suoran painostuksen tai rangaistusten kautta, mutta sitä voi myös aiheuttaa yksilön oma kokemus siitä, että hänet on velvoitettu toimimaan tietyllä tavalla. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 60.) Sosiaalinen paine kohdistuu siis ryhmän enemmistöstä poikkeaviin ihmisiin ja sen avulla pyritäänkin yhtenäistämään ryhmästä erottuvia ihmisiä ryhmänmukaiseen toimintaan (Sunwolf 2008, 48–49). Jauhiainen ja Eskola (1994, 122) kiteyttävät sosiaalisen kontrollin seuraavasti: ”Sosiaalinen kontrolli on yksilön opettamista, taivuttamista tai pakottamista käyttäytymään ryhmän arvojen ja päämäärien mukaisesti.” Aschin (1955) mukaan ihmiset voivat esimerkiksi mukautua yleiseen mielipiteeseen pohtimatta liiemmin onko tämä oikein vain väärin. Sosiaaliset tilanteet luovat siis yksilölle sosiaalista painetta mukautua yhteisön tai ryhmän mukaiseksi. (Asch 1955.) Sosiaalisten paineiden alaisena toteutetut odotukset ja kehotukset yhdistävät siis yksilön ryhmään, mutta muiden miellyttäminen ja yhteisiin normeihin tukeutuminen vähentävät kuitenkin yksilön omaa päätösvaltaa ja omien mielipiteiden kehittymistä ja ilmaisua (Maunu 2012, 29).



Sosiaalisten paineiden ja pahan mielen tuottaminen toisille voivat joskus olla myös osa ryhmän toimintakulttuuria. Tällainen on yleistä erityisesti nuorien omissa ryhmissä, sillä ryhmässä saatetaan tavalliseen tapaan heittää ”läppää” kavereista, jolloin myös esimerkiksi toisten kiusaaminen, haukkuminen tai vähättely voivat tulla osaksi ryhmän tavallista arkea. (Sunwolf 2008, 132–135.) Nuorten ryhmissä karkea kielenkäyttö ja läpän heittäminen on hyvin yleistä ja nuoret liittävät nämä tavat usein tavalliseksi huumorin käytöksi tai leikkimieliseksi kiusoitteluksi (Hoikkala & Paju 2013, 146, 148, 153). Kuitenkin tällaiset tavat voivat tuntua painostavilta niiden henkilöiden mielestä, keneen tällainen ”läpän heittäminen” kohdistuu. (Hoikkala & Paju 2013, 146, 148, 153.)

Samaan aikaan, kun ryhmän yhteiset normit painostavat jäseniään yhtenäisyyteen niin yksilöjen erilaiset roolit vaativat toisaalta erilaistumista ja erilaisten taitojen ja käytöksen omaksumista. Näin ollen myös erilaisista rooleista kumpuavat odotukset voivat myös tuottaa yksilölle paineita. (Allardt 1966, 1–5.) Helkaman, Myllyniemen ja Liebkindin (1999, 268–269) mukaan erilaiset käsitykset tiettyjen roolien sisällöistä, samanaikaisesti useampien roolien noudattaminen sekä roolin ja oman arvomaailman ristiriita voivat aiheuttaa yksilölle paineita pyrkiessään noudattamaan kyseisten roolien odotuksia.

Nuoruudessa murrosiän alkaminen ja kehon muutokset vaikuttavat nuoren mieleen ja tekevät nuoresta usein epävarman itsensä ja ulkonäkönsä suhteen. Nuoruusikä on merkityksellisestä aikaa siinä mielessä, että nuori luo silloin ja erityisesti murrosiän alussa käsitystä itsestään ja omasta identiteetistään. (Erikson 1982, 249–250; Aalberg & Siimes 1999, 55–56.) Samaan aikaan yhteiskunnan ja lähiympäristön luomat odotukset ja velvoitteet lisääntyvät nuoren elämässä (Burns 1982, 125–126). Murrosikäinen nuori elää siis epävarmuuden maailmassa oman itsensä suhteen, joka siten altistaa nuoren ulkoisten vaikutteiden johdateltavaksi ja paineiden kokemiselle. Nuoren oma kehitys ja muutokset tuovat näin epävarmuutta ja stressiä, mutta näiden lisäksi ulkoiset odotukset voivat luoda nuorille painetta olla heihin kohdistettujen odotuksien arvoisia. (Burns 1982, 125–126.)

## 3 IDENTITEETIN MUODOSTUMINEN

### 3.1 Identiteetti

Identiteetti on Eriksonin (1982, 249) mukaan: ”samuuden ja jatkuvuuden tunnetta” eli sitä, että yksilölle tyypilliset ominaisuudet pysyvät suhteellisen muuttumattomina läpi elämän. Identiteetissä korostuu itsensä tiedostaminen sekä itsensä liittäminen tiettyihin identiteetin mukaisiin ominaisuuksiin ja erilaisiin ryhmiin, jotka siten tuovat yhdessä esille yksilöä kokonaisuudessaan (Aho 2005, 21–22). Marcian (1980, 159) mukaan identiteetin kautta yksilö määrittelee itsensä suhteessa muihin samanlaisuuden ja erilaisuuden vertailujen avulla. Aho (2005, 22) on kiteyttänyt identiteetin määrittelyn yksilön minän avulla seuraavasti: ” - - minässä ovat tärkeitä yksilölliset, persoonan sisäiset, henkilökohtaiset tekijät, kun taas identiteetissä korostuvat myös persoonan ulkopuoliset tekijät.” Näin ollen identiteetti sisältää myös minän määritelmän, sillä se pitää sisällään sekä yksilön sisäiset että ulkoiset ominaisuudet, joiden kautta yksilö määrittelee siten itseään. Identiteettiin sisältyy myös itsetunnon, minäkäsityksen ja fyysisen minäkäsityksen määritelmät, joita avaan ja tarkastelen myös tutkimuksessani. (Aho 2005, 21–24).

Identiteetin rakentuminen on aina sekä yksilöllinen että yhteisöllinen prosessi, sillä yksilön identiteettiin vaikuttaa myös hänen ympärillään olevat ihmiset ja yhteiskunnalliset tekijät. Omaa identiteettiä luodaan erilaisten roolien kautta sekä muihin ihmisiin ja ryhmiin samaistumisen myötä. (Mustonen 2001, 119–121.) Erilaiset viiteryhmät, kuten esimerkiksi perhe, vertaiset ja koulukaverit toimivat yksilön samaistumisen kohteina ja siten määrittelevät myös yksilön identiteettiä (Stangor 2004, 4–5). Samaistumiseksi kutsutaan toimintaa, jossa kopioidaan ja pyritään sisäistämään muiden ihmisten ominaisuuksia itselleen (Keltikangas-Järvinen 2010, 112). Samaistuminen on tärkeä osa identiteetin rakennustyötä, sillä ajan myötä itselleen sisäistetyt muiden ominaisuudet määritellään omiksi ominaisuuksiksi, joiden kautta ilmennetään siten omaa identiteettiä (Keltikangas-Järvinen 2010, 112–113.) Nuoret samaistuvat esimerkiksi

vanhempiinsa jo varhain lapsuudessa, jolloin he omaksuvat heiltä erilaisia käyttäytymismalleja sekä usein myös stereotyyppiset sukupuoliroolit (Hurme 2008, 148–149). Yleisesti siis yksilölle tärkeät ihmiset, ryhmät tai spesifimmät tekijät vaikuttavat identiteetin muotoutumiseen (Fadjukoff 2009, 184).

Media vaikuttaa nykypäivä myös monin tavoin identiteetin muodostumiseen. Median välittämät kuvat ihmisistä ja heidän elämästään vaikuttavat itsensä identiteettiin, sillä ihmiset ihailevat ja samaistuvat usein median kautta välittyviin ihmisiin ja erilaisiin mielikuviin ihmisistä. Median kautta välittykin monenlaisia arvoja ja ihanteita, joista yksilö poimii ja omaksuu itselleen sopivat piirteet osaksi omaa identiteettiään. (Mustonen 2001, 119–126.) Internet tarjoaa myös sosiaalisen median kautta ihmisille mahdollisuuden luoda erilaisia verkkoidentiteettejä, jolloin yksilö luo itselleen profiilisivun sosiaalisen median palveluun, jonka kautta hän siten tuo julki ja luo identiteettiään eri tavoin (Pönkä 2014, 47). Lisäksi identiteettiä luodaan nykyään myös kulutustuotteiden kautta (Wilska 2001; Välimaa 2001; Tolonen 2001). Esimerkiksi nuoret luovat omaa identiteettiään erilaisten tyylien ja pukeutumisen kautta, mihin toisaalta liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus, sillä vertaiset vaikuttavat mielipiteiden ja kommentointiensa kautta nuoren pukeutumisvalintoihin (Banerjee & Dittmar 2008; Välimaa 2001; Tolonen 2001).

Identiteettiä voidaan tarkastella siten *henkilökohtaisen identiteetin* kautta, jolloin ollaan kiinnostuneita yksilön persoonallisista ja sisäisistä ominaisuuksista tai *sosiaalisen identiteetin* näkökulmasta, jolloin korostetaan ryhmien ja yhteisöjen vaikutusta yksilön identiteetin muodostumisessa. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 68–69, 366; Liebkind 1988, 66.) Sosiaalisen identiteetin määritelmä perustuu Tajfelin ja Turnerin (1986) tulkintoihin Festingerin (1954) sosiaalisen vertailun teoriasta, joiden mukaan ryhmät määrittelevät yksilöä aina jollain tavoin, mutta samalla myös yksilöt vaikuttavat ryhmien ominaisuuksiin (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 68–69, 312). Sosiaalisen identiteetin näkökulma korostuukin tutkimuksessani, mutta on tärkeää huomata, että näitä edellä mainittuja näkökulmia ei voi erottaa toisistaan, sillä ne luovat yhdessä yksilön kokonaisvaltaisen identiteetin (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999,

68–69, 366; Liebkind 1988, 66, 75–76). Sosiaalisen ja henkilökohtaisen identiteetin painotukset voivat kuitenkin ilmetä eri tavoin eri konteksteissa, sillä joskus ryhmä määrittelee enemmän yksilöä, kun taas toisena hetkenä yksilö itse pyrkii korostamaan omaa erityisyyttään (Liebkind 1988, 66, 75–76).

Identiteetin rakentuminen on dynaaminen tapahtuma eli prosessi, jonka muodostuminen alkaa jo varhain lapsuudessa ja kestää läpi elämän (Erikson 1982, 239–257). Aalberg ja Siimes (1999, 56–57) jakavat nuoruusiän kolmeen vaiheeseen, joista ensimmäinen eli varhaisnuoruus alkaa noin 12 -ikävuoden alkaessa ja päättyy noin 14-vuotiaana. Tämä tutkimus keskittyy juuri varhaisnuoruudessa olevien nuorten tutkimiseen, jonka vuoksi nimitän tutkimukseen osallistuneita yleisesti nuoriksi. Varhaisnuoruus on merkityksellistä aikaa nuorille, sillä nuorten fyysinen ja psyykinen kasvu on nopeaa ja nuori alkaa muodostamaan tällöin aktiivisesti identiteettiään ja omaa käsitystään itsestään ja kehostaan. (Aalberg & Siimes 1999, 56–57.) Eriksonin (1982, 249–250) mukaan juuri nuoruusiän kehitystehtävänä on luoda ehyt identiteetti, joka ilmenee kokemuksena, että yksilö on ikään kuin ”sinut” itsensä ja erilaisten ominaisuuksiensa kanssa. Jos tämä kehitystehtävä ei toteudu, niin yksilö voi joutua roolien hajaantumiseen, jolloin yksilön käsitykset itsestään ja paikastaan yhteiskunnassa muuttuvat sekaviksi (Erikson 1982, 249–250). Myös Ahon (2005, 36) mukaan varhaisnuoruudessa eli alakoulun viimeisinä vuosina nuorten kehitys on kriittisessä vaiheessa, sillä tällöin nuoret luovat ja rakentavat omaa identiteettiään sekä minäkäsitystensä peilaten itseään toveriin ja ympäröivään kulttuuriin. Yhteiskunnallisten ja kulttuuristen arvojen lisääntyminen ja yhtenäisen kulttuurin murentuminen tuovat myös omat haasteensa identiteetin rakentumiseen, sillä yhteiskunta ei tarjoa enää nuorille ”oikeita” tai ”pysyviä” valintoja, vaan nuorten tulee itse luoda identiteettinsä aktiivisen toiminnan kautta (Laine 2000, 180–181).

### 3.2 Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan omaa henkilökohtaista arviota itsestään kokonaisuutena, joka ilmentää yksilön näkemyksiä ja kokemuksia itsestään sekä kertoo sen, miten yksilö arvostaa itseään (Aho 2005, 24; Steffenhagen & Burns 1987, 25). Itsetunnosta voidaan puhua myös itsearvostuksen käsitteen kautta, jossa korostuu termin sisällöllinen osa (Mustonen 2001, 120). Keltikangas-Järvinen (2010, 17) määrittelee itsetunnon positiivisten tunteiden kautta, jolloin itseensä liitettyjen positiivisten tunteiden määrä kertoo sen, onko yksilön itsetunto vahva vai heikko. Bulik (2012, 11–15) puhuu myös kehoitsetunnosta, joka sisältää ainoastaan yksilön arvioin ja arvон antamisen omasta ulkonäöstään ja ulkoisesta olemuksestaan. Näin hän tekee eron varsinaisen itsetunnon ja kehoitsetunnon välille (Bulik 2012, 11).

Yleensä arkikielessä puhutaan hyvästä ja huonosta itsetunnosta. Keltikangas-Järvinen (2010) liittää hyvän itsetunnon piirteiksi muun muassa omien positiivisten ominaisuuksien tiedostamisen, itsevarmuuden, itsensä ja muiden ihmisten arvostamisen sekä epäonnistumisista selviämisen. Lisäksi hyvä itsetunto perustuu realistiseen käsitykseen itsestään. Huonolle itsetunnolle on puolestaan tyypillistä, että henkilö huomioi itsessään ensisijaisesti huonot ominaisuudet, ei luota itseensä eikä arvosta itseään, on riippuvainen muiden toiminnasta, ei siedä epäonnistumisia ja on varautunut muiden ihmisten seurassa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17–23.) Ahon (2005, 45–49) mukaan heikko itsetunto voi ilmetä eri tavoin, sillä jotkut voivat olla todella epävarmoja ja pelokkaita ihmisiä, toiset pyrkivät välttämään epämiellyttäviä tilanteita ja toiset voivat ilmaista itseään hyvin vahvasti ja käyttäytyä yleisesti paheksuttavasti. Tällaiset tavat voivat siten ilmentää huonoa itsetuntoa ja ne voivat esimerkiksi toimia yksilön puolustusmekanismeina, joiden kautta yksilö voi pyrkiä suojelemaan epävarmaa itseään ja välttämään vaikeaksi koettuja asioita tai tilanteita. (Aho 2005, 28–32, 45–49.)

Itsetunnon kehitykseen vaikuttaa yksilön itsensä lisäksi muut ihmiset, kuten vanhemmat, opettajat, luokkakaverit, ystävät ja muut läheiset ihmiset. Itse-

tunto muodostuu erilaisten vuorovaikutussuhteiden ja ryhmiin kuulumisien kautta, jolloin muun muassa muilta saadut kommentit, palautteet ja hyväksyntä sekä itsensä vertaileminen muihin ja toisiin ihmisiin samaistuminen vaikuttavat nuoren itsetunnon kehitykseen joko positiivisella tai negatiivisella tavalla. (Keltikangas-Järvinen 2010.) Onkin itsestään selvää, että esimerkiksi vanhemmat ja vertaiset vaikuttavat nuoren itsetunnon kehitykseen (Deihl, Vicary & Deike 1997; Laible, Carlo & Roesch 2004; Keltikangas-Järvinen 2010). Erityisesti positiivinen suhde vanhempiin ja vertaisiin sekä heiltä saatu tuki vahvistavat nuoren terveen ja hyvän itsetunnon kehitystä (Laible, Carlo & Roesch 2004).

Nuoren sosiaalisen elämän laajeneminen koulunkäynnin vaikutuksesta sekä nuoren omat alkavan murrosiän tuomat muutokset vaikuttavat siihen, että nuoren itsetunnon kehitys on merkittävää noin 6–13-vuoden iässä (Aho 2005, 33). Murrosiän alussa ja sen aikana nuoret ovatkin usein epävarmoja itsestään ja kehostaan (Aalberg & Siimes 1999, 126). Murrosikä muuttaakin nuorten kehoja kohti aikuisen ihmisen olemusta, jolloin tyttöjen keho muuttuu muodokkaammaksi ja pojilla taas keho muuttuu lihaksikkaammiksi ja vahvemmiksi (Kolip & Schmidt 1999, 28–29). Tämä muutos vie siten tyttöjä kauemmaksi hoikasta naisihanteesta, kun taas pojat tulevat murrosiän kuluessa lähemmäksi lihaksikasta ja vahvaa miesihannetta. Tällainen muutos lisää usein tytöillä tyytymättömyyttä omaan kehoonsa. Yleisesti tyytymättömyys omaan kehoonsa korreloi usein alhaisen itsetunnon kanssa sekä heikentää nuoren yleistä hyvinvointia. (Kolip & Schmidt 1999, 28–29.) Kämpin, Välimaan, Tynjälän, Haapasalon, Villbergin ja Kannaksen (2008) toteuttaman tutkimuksen mukaan vuonna 2006 5.-luokkalaisten tyttöjen koettu itsetunto oli noin joka kolmannen tytön mielestä huono. Myös joka kolmas tyttö määritteli itsetuntonsa joko keskimääräiseksi tai hyväksi. Vuonna 2006 7.-luokkalaisista tytöistä lähes puolet määritteli itsetuntonsa huonoksi, kun taas noin viidesosa tytöistä piti itsetuntoaan hyvänä. Poikien vastaavat tulokset olivat positiivisempia, sillä vain 21 % 5.-luokkalaisista ja 23 % 7.-luokkalaisista ilmaisi itsetuntonsa olevan huono. (Kämpin ym. 2008, 64–65.) Murrosiän alussa ja nuoruudessa itsetunnossa tapahtuvat muutokset tulee nähdä toisaalta normaaleina kehityksen vaiheina, mutta on kuitenkin tär-

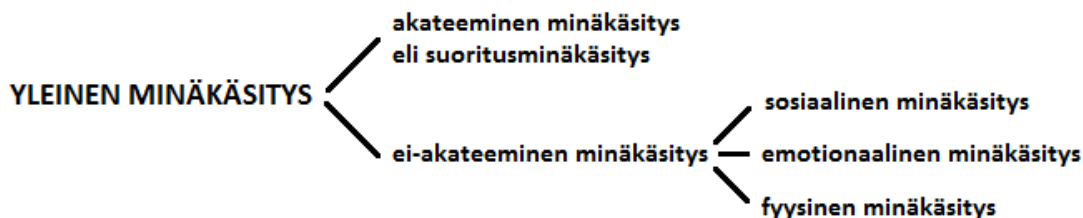
keää pyrkiä tukemaan nuoren itsetunnon kehitystä eikä tyytyä pelkkään olettukseen, että ”nuoruus nyt on vain sekavaa aikaa” (Keltikangas-Järvinen 2010, 33–34).

### 3.3 Minäkäsitys

Herralan, Kahrolan ja Sandströmin (2011, 44–45) mukaan minäkäsitys ilmentää yksilön:” – – tietoista kuvaa ja kokemusta itsestä”. Morinin (2006) mukaan minäkäsityksessä yhdistyvät sekä ulkonäköön että sisäisiin ominaisuuksiin liittyvät käsitykset itsestään (Herrala ym. 2011, 45). Minäkäsitykseen liittyy myös aina itsensä arvioiminen, sillä sen vaikutuksesta yksilö muodostaa käsityksensä itsestään (Burns 1982, 1). Minäkäsitys on siten yksilön muodostama kokonaisvaltainen käsitys itsestään ja itseensä liitettävistä ominaisuuksista (Aho 2005, 22). Kun minäkäsitys on yksilön henkilökohtainen käsitys itsestään, on tärkeä huomata, että yksilön käsitykset itsestään eivät kuitenkaan aina ole todenmukaisia (Aho 2005, 22–23).

Minäkäsitys koostuu erilaisista ulottuvuuksista, jotka kertovat sen millaisesta näkökulmasta minäkäsitys on muodostettu. *Todellinen minäkäsitys* on yksilön itsensä muodostama käsitys itsestään, johon liittyy ainoastaan yksilön omat näkemykset itsestään. *Ihanneminäkäsitys* puolestaan ilmentää sitä näkemystä millaiseksi yksilö haluaisi tulla. Ihanneminäkäsitys voidaan jakaa vielä kahteen ulottuvuuteen, jolloin varsinainen ihanneminäkäsitys ilmentää yksilön omia haaveita tulevasta ja mahdollisesta minästä, kun taas *normatiivinen minäkäsitys* pitää sisällään ajatuksen ja kokemuksen siitä, millaiseksi minun pitäisi muiden mielestä tulla ja muuttua. (Aho 2005, 22–23.) Minäkäsityksen eri ulottuvuudet; todellinen minäkäsitys, ihanneminäkäsitys ja normatiivinen minäkäsitys sisältävät vielä eri näkökulmista yksilöä tarkastelevia eriytyneempiä osia, kuten suoritusminäkäsityksen, sosiaalisen minäkäsityksen, emotionaalisen minäkäsityksen ja fyysisen minäkäsityksen (Burns 1982, 23–25; Aho 2005, 23–24; Shavelson, Hubner & Stanton 1976, 410–415).

Shavelson, Hubner ja Stanton (1976, 410–415) ovat tutkineet minäkäsityksen rakentumista ja päätyneet määrittelyyn, jossa minäkäsitys koostuu akateemisesta ja ei-akateemisesta minäkäsityksestä (Kuvio 1). Akateeminen minäkäsitys eli toiselta nimeltä suoritusminäkäsitys ilmentää yksilön kykyjä, taitoja ja saavutuksia mentaalisisissa suorituksissa, kuten esimerkiksi matemaattisissa tai kielellisissä taidoissa. Ei-akateeminen minäkäsitys pitää sisällään puolestaan sosiaalisen, emotionaalisen ja fyysisen minäkäsityksen, jotka ilmentävät yksilön käsityksiä itsestään kokonaisvaltaisemmin ja henkilökohtaisemmin. (Shavelson, Hubner & Stanton 1976, 410–415.) Sosiaalisen minäkäsityksen kautta yksilö hahmottaa muun muassa sen, millainen vuorovaikutustoimija hän on kahdenkeskisissä tilanteissa ja ryhmätilanteissa (Aho 2005, 23–24). Emotionaalinen minäkäsitys puolestaan tarkoittaa sitä, että yksilö tiedostaa oman tunnemaailmansa ja sen kirjon sekä oman persoonallisuutensa. Fyysiseen minäkäsitykseen, jota voidaan kutsua myös fyysis-motoristiseksi minäkäsitykseksi, kuuluu kaikki yksilön ajatukset ja arviot omista kehollisista piirteistään ja tunnusmerkeistään. (Aho 2005, 23–24.)



KUVIO 1. Minäkäsityksen rakentuminen (Shavelson, Hubner & Stanton 1976, 413: osa alkuperäisestä kuviosta, suomennos)

Minäkäsityksen kehitys alkaa jo lapsuudessa ja tällöin se muodostuu etenkin yksilön omien henkilökohtaisten kokemusten ja vuorovaikutussuhteiden vaikutusten kautta. Lapsuudessa etenkin vanhempien rooli minäkäsityksen kehityksessä on merkittävä, sillä heiltä saatu tuki ja palaute muokkaavat lapsen omia käsityksiä itsestään. (Burns 1982, 31–32.) Myös Rogersin (1951) mukaan vanhempien ja muiden läheisten vaikutukset korostuvat minäkäsityksen kehityksessä (Baron & Byrne 1997, 165). Lisäksi vertaissuhteet vaikuttavat Piagetin mukaan aina lapsen kognitiivisen ajattelun kehittymiseen, sillä lapset joutuvat



jäsentämään ja muuntamaan omia näkemyksiään suhteessa toisten lasten ajatuksiin (Hartup 2009, 5–6).

Beanen ja Lipkan (1986) mukaan minäkäsityksen kehitykseen vaikuttaa muun muassa vuorovaikutussuhteet muiden ihmisten kanssa sekä muilta saadut palautteet. Kuitenkin yksilön henkilökohtaiset tekijät, kuten oma havainnointikyky ja valmius käsitellä muilta saatuja palautteita vaikuttavat siihen, missä suhteessa sosiaaliset tekijät vaikuttavat minäkäsityksen muodostumiseen. Näin ollen minäkäsitys muodostuu henkilökohtaisten ominaisuuksien ja sosiaalisten vaikutusten vuorovaikutuksen kautta. (Beane & Lipka 1986, 16–17.) Itsensä vertaileminen muihin ihmisiin, muihin samaistuminen ja kokemus siitä, mitä muut ajattelevat minusta vaikuttavat myös minäkäsityksen muodostumiseen, sillä sosiaalista suhteista saatujen kokemusten ja vertailujen kautta yksilö luo omaa käsitystä itsestään (Aho 2005, 32–34). Vanhemmat ovat merkittäviä sosiaalisia toimijoita nuoren elämässä, mutta murrosikään tultaessa vanhempien rooli nuoren elämässä alkaa vähentyä, kun taas vertaisten merkitys alkaa puolestaan korostua (Aalberg & Siimes 1999, 55–57).

Murrosiässä nuoren nopea fyysinen ja psyykkinen kehitys asettaa nuoret käsittelemään aktiivisesti ja uudestaan käsitystään itsestään ja muuttuneesta kehostaan. Nuoren kehon muutokset ovat merkkejä alkavasta murrosiästä ja ne vaikuttavat siten erityisesti nuoren minäkäsityksen muutokseen ja uudelleen rakentumiseen varhaisnuoruudessa. (Aalberg & Siimes 1999, 15, 55–57; Burns 1982, 125.) Etenkin nuoren käsitykset omasta kehostaan ovat murrosiän alussa vielä ristiriitaisia ja jäsentymättömiä (Aalberg & Siimes 1999, 55–57; Aho 2005, 36). Onkin yleisesti todettu, että murrosiän vaikutuksesta nuoren käsitykset itsestään muuttuvat ja jäsentyvät uudelleen, mutta usein kuitenkin korostetaan jokaisen nuoren yksilöllistä kehityksen kulkua, sillä murrosiän sijoittuminen ja sen muutosten kokeminen vaihtelevat aina yksilöllisesti (Aalberg & Siimes 1999, 15; Aho 2005; Keltikangas-Järvinen 2010; Marttunen & Karlsson 2013).

### 3.4 Fyysinen minäkäsitys

Fyysiseen minäkäsitykseen kuuluvat yksilön tiedot ja arvioit omasta kehostaan ja sen ulkoisista ominaisuuksista (Aho 2005, 24). Fyysisestä minäkäsityksestä käytetään erilaisia termejä, kuten fyysinen minäkuva, kehonkuva ja ruumiinkuva, joilla kaikilla tarkoitetaan samaa asiaa (Herrala ym. 2011, 28). Tässä tutkimuksessa käytän fyysisen minäkäsityksen synonyyminä erityisesti kehonkuvan termiä. Schilder (1950, 11) määrittelee kehonkuvan kokonaisvaltaiseksi näkemykseksi ja kokemukseksi omasta ulkoisesta olemuksestaan ja kehostaan. Grogan (2008, 2–3) puolestaan määrittelee kehonkuvan (body image) Schilderin (1950) ajatuksia mukaillen: ”- - yksilön käsityksiksi, ajatuksiksi ja tunteiksi omasta kehostaan”. Kehonkuva ilmentää siis laajaa määritelmää siitä, millaisena yksilö näkee ja kokee omat ulkoiset ja fyysiset ominaisuutensa (Schilder 1950, 11; Grogan 2008, 2–3).

Nuori kehittyy niin psyykkisesti kuin fyysisestikin murrosiän alussa ja sen aikana (Aalberg & Siimes 1999). Ruumiin fyysiset muutokset murrosiän alussa aiheuttavat hämmennystä nuorelle kehon muuttuessa kohti aikuisempaa ulkomuotoa. Tällöin nuori alkaa tulla myös entistä tietoisemmaksi sekä kriittisemmäksi omasta ulkonäöstään, ja hänen kehonkuvansa alkaa heilahdella ja muotoutua murrosiän edetessä. (Aalberg & Siimes 1999, 55–66; 126.) Nuorten murrosiän alkamisikä on Aapolan (2001) mukaan varhaistunut parempien elinolojen ja yhteiskunnallisten tekijöiden parantuessa. Fyysinen ja psyykinen kehitys eivät kuitenkaan aina kulje käsi kädessä, ja tämän vuoksi kehon fyysiset muutokset saattavat nuoren yhä aikaisemmin käsittelemään omaa identiteettiänsä, minäkäsitystensä ja ruumiinkuvaansa. (Aapola 2001, 30–44.)

Kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat Bunkanin (1992) luoman koonnin mukaan yksilön oma terveys, biologis-sensoriset ja kognitiiviset tekijät, ruumiin muisti, muilta saatu sosiaalinen palaute sekä erilaiset kokemukset ja tunteet omasta kehostaan. Erityisesti perhe, ystävät ja muut läheiset vaikuttavat nuoren kehonkuvan rakentumiseen sosiaalisen palautteen kautta, sillä muilta saadut palautteet auttavat nuorta jäsentämään omia käsityksiä itsestään. (Her-

rala ym. 2011, 29.) Sosiaaliset suhteet ja ympäristö vaikuttavat näin nuoren käsityksiin omasta kehostaan ja etenkin vertaisilta saadut kommentit ja palautteet sekä heidän mielipiteet nuoresta vaikuttavat kehonkuvan rakentumiseen (Tolonen 2001; Välimaa 2001). Näin nuori tulee tietoiseksi, mitä muut ajattelevat hänestä ja tämä vaikuttaa siten nuoren omiin käsityksiin itsestään. Usein nuoret voivat myös kuvitella tai olettaa, mitä toiset nuoret hänestä ajattelevat ja siten nämä kuvitelmat vaikuttavat myös käsityksiin omasta ulkonäöstään. Omaa käsitystään itsestään ja kehostaan jäsennetään myös peilaamalla ja vertailemalla itseään muihin, matkimalla muiden toimintaa tai ulkonäköä sekä samaistumalla muihin. Muiden erilaisia piirteitä ja ominaisuuksia siis kokeillaan eri tavoin ja mahdollisesti omaksutaan osaksi omaa itseään. (Tolonen 2001; Välimaa 2001.)

Sosiaalisten suhteiden lisäksi yhteiskunnan luomat ja median kautta välittyvät ulkonäköihanteet vaikuttavat kehonkuvan rakentumiseen ja siihen, miten nuori suhtautuu omaan ulkonäköönsä (Tolonen 2001; Välimaa 2001; Wilska 2001; Dohnt & Tiggemann 2006). Yleisesti ulkonäköihanteet ilmentävät ihannekuvia, joiden mukaan naisilta odotetaan laihaa, mutta myös muodokasta vartaloa, kun taas miesten keskuudessa arvostetaan ”perinteistä” vahvaa ja lihaksikasta kehoa (Välimaa 2001; Grogan 2008). Ulkonäköihanteille altistuminen ja niiden ihannointi voivat heikentää nuoren tyytyväisyyttä omaan ulkonäköönsä ja kehoonsa (Rodgers, McLean & Paxton 2015; Dohnt & Tiggemann 2006). Kuitenkaan pelkkä ihannekuville altistuminen ei aiheuta tätä itsessään, vaan myös sosiaalisten suhteiden vaikutukset ja oman ulkonäkönsä vertaileminen muihin vaikuttavat siihen, että tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan voi heiketä (Rodgers, McLean & Paxton 2015). Vastaavanlainen ilmiö on havaittavissa myös aktiivisen sosiaalisen median käytön yhteydessä, sillä tällöin nuoret tekevät vertailuja itsensä ja toisten muokattujen kuvien kanssa, jolloin epärealistisiksi muokatut kuvat vaikuttavat käsityksiin omasta ulkonäöstään ja voivat tuottaa tyytymättömyyden tunnetta omaa kehoa kohtaan (Kleemans ym. 2018).

Kehonkuva voi siis muotoutua positiiviseksi tai negatiiviseksi sen perusteella, miten yksilö näkee itse oman kehonsa ja miten hän kokee muiden arvioivan häntä (Burns 1982, 51). Tyttöjen keskuudessa tyytymättömyys omaan ke-

hoonsa on usein yleisempää kuin pojilla (Ojala 2011, 68–70; Lawner & Nixon 2011). Esimerkiksi 2001–2002 vuosina 13- ja 15-vuotiaille tehdyn HBSC-tutkimuksen mukaan noin 43 % suomalaisista tytöistä ja 20 % pojista piti itseään lihavana (Ojala 2011, 68–70). Samankaltaisia tuloksia on saatu myös WHO:n (2016) kansainvälisen tutkimuksessa, jossa 39 % 13- vuotiaista suomalaisista tytöistä ja 24 % pojista koki itsensä lihavaksi. Vastaavasti 15- vuotiaista tytöistä 41 % ja pojista 22 % piti itseään lihavana (WHO 2016). Kun tytöt kokevat itsensä usein liian lihaviksi, niin poikien huolen aiheena voi joskus olla puolestaan liian vähäinen paino tai pituus (Aalberg & Siimes 1999, 126).

Ulkonäön merkitys korostuukin yleisesti nuoruuden aikana. Sekä Välimaan (2001) että Tolosen (2001) tutkimuksessa ulkonäkö ja hyvännäköisyys olivat nuorille tärkeitä aiheita elämässään. Ulkonäössä nuoret kiinnittävät huomiota kokonaisuuteen, mutta myös tiettyihin yksityiskohtiin, kuten esimerkiksi hiuksiin, kasvoihin, rintoihin ja ihoon. Erityisesti pituus ja paino ovat tärkeitä tekijöitä, kun nuoret arvioivat omaa ulkonäköään. Lisäksi vaatteet mielleltään erityisesti ulkonäköön liittyväksi tekijäksi ja oman itsensä ilmentäjäksi. Nuoret ovatkin tarkkoja siitä, millaisia vaatteita he käyttävät ja millaista tyyliä he ilmentävät. Vaikutteita oman kehon pukemiseen haetaan nuorten mukaan muun muassa kavereilta, lehdistä, mediasta, televisiosta sekä julkisuuden henkilöiltä. (Välimaa 2001; Tolonen 2001.)

Siinä tapauksessa, kun oma ulkonäkö ei miellytä nuorta, niin hän voi alkaa muokata ja muuttaa sitä eri tavoin. Kinnusen (2001) mukaan liikunta ja sen määrän lisääminen ovat yleisimpiä tapoja, joilla omaa kehoaan aletaan muokata halutunlaiseksi. Nykyään sekä tytöillä että pojilla on tavoitteena saavuttaa rasvaton ja hoikka, mutta myös lihaksikas keho. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi aletaan usein laihduttamaan, jolloin pyritään syömään terveellisesti ja liikkumaan paljon. Lisäksi kuntosalilla käyminen mahdollistaa lihasten kasvatuksen. (Kinnunen 2001.) Naisilla perinteisen laihan ”mallimaailman” vartalon ihailun rinnalle on siten noussut myös fitness-vartalo eli laiha, mutta lihaksikas keho, jonka ihailun on kuitenkin myös todettu lisäävän tyytymättömyyttä omaa

kehoa kohtaan (Robinson, Prichard, Nikolaidis, Drummond, Drummond & Tiggemann 2017; Tiggemann & Zaccardo 2015).

Tietous ”oikeanlaisesta” ruokavaliosta ja kalorimääristä on lisääntynyt myös nuorten keskuudessa (Kinnunen 2001; Ojala 2011, 80–81). Nuoret ovat siten entistä tietoisempia ruuasta ja sen sisällöistä, kuten esimerkiksi hiilihydraateista, proteiineista ja lisäravinteista (Kinnunen 2001). Ruokakeskeisyydellä ja erilaisilla dieeteillä pyritäänkin usein painonpudottamiseen. Aterioiden väliin jättäminen, paastoaminen tai mahdollisimman terveellisen ruuan syönti ovat myös keinoja, joilla nuoret pyrkivät muuttamaan omaa ulkonäköään. (Kinnunen 2001.) WHO-koululaistutkimuksen mukaan laihduttaminen ruokavalion ja erilaisten dieettien avulla on usein yleisempää tyttöjen kuin poikien keskuudessa, joka siten ilmentää, että tytöt ovat usein tyytymättömämpiä omaan ulkonäkönsä kuin pojat (Ojala 2011, 75–80).

## 4 SOSIAALISET PAINEET JA ULKONÄKÖ

### 4.1 Sosiaaliset paineet lähiympäristössä

Sosiaaliset paineet voivat ilmetä monin eri tavoin yksilön arjessa. Nuorella voi olla omia odotuksia ja haaveita siitä, millainen hän haluaisi olla ja kokee jollain tavalla tyytymättömyyden tunnetta tämän hetken minäänsä. Nuoren läheiset ihmiset, kuten perheenjäsenet, sukulaiset ja ystävät vaikuttavat myös monin tavoin tähän tunteeseen sekä nuoren käsityksiin itsestään. Lisäksi koulu sekä sen käytänteet ja ihmiset muokkaavat nuoren identiteettiä ja voivat tuottaa nuorelle erilaisia paineita. (Aho 2005, 41–44; Burns 1982, 125–126; Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2007, 82–87). Heliuksen (1996, 21–29) mukaan juuri erilaisten ihmissuhteiden ja perheen vaikutuksesta koetut ongelmatilanteet sekä koulunkäynnistä kumpuavat odotukset tuottavat nuorille eniten erilaisia paineita.

#### 4.1.1 Perhe

Perhe voidaan nähdä pienryhmänä, johon lapsi sosialisoituu yleensä hyvin vahvasti (Hurrelmann 1988, 72–73; Stangor 2004, 4–5). Vanhempien luoma kasvuympäristö ja kaikki vanhempien tarjoamat mahdollisuudet vaikuttavat suuresti lapsen kehitykseen, kuten esimerkiksi sosiaalisen ja kulttuurisen identiteetin muotoutumiseen (Masten & Shaffer 2006, 10–13). Lisäksi vanhempien erilaiset tavat kasvattaa, kuten lapsikeskeisyyden, tuen ja huolenpidon painotukset suhteessa nuorelle asetettuihin rajoihin ja hänen kontrolloimiseen vaikuttavat aina nuoren kehitykseen (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2007, 194–195; Metsäpelto & Pulkkinen 2004; Hurme 2008, 154–155).

Vanhemmilla on aina tiettyjä käsityksiä ja odotuksia siitä, kuinka lasta tulisi kasvattaa (Miller 1988; Harter 2012, 217; Schaffer 2006, 188–189). Vanhempien kasvatustehtävään kuuluu olennaisesti opettaa lapselleen, mikä on oikein ja mikä väärin sekä mikä on sallittavaa käytöstä (Keltikangas-Järvinen 2010, 146–152). Näin ollen sekä kiitokset hyvästä käytöksestä että seuraamukset sääntöjen

rikkomuksista opettavat lapselle, minkälaista käytöstä ja toimintaa vanhemmat häneltä odottavat. Vanhemmat ohjaavat siis suorasti rajojen ja painostuksen kautta että epäsuorasti kiitosten kautta lastensa toimintaa ja kehitystä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 146–152.)

Vanhempien odotukset ja vaatimukset voivat luoda nuorille painetta olla vanhempien odotustensa arvoisia. Erilaiset sosiaaliset paineet voivat kohdistua nuoreen suorasti vanhempiensa odotusten tai vaatimusten kautta, mutta myös sisäisesti siten, että nuori on sisäistänyt vanhempiensa odotukset ja arvot. Nuorella voi olla tällöin tunne siitä, miten hänen odotetaan käyttäytyvän. Liiallinen vanhempien odotusten mukainen toiminta voi heikentää nuoren omaa itseohjautuvuutta, jos nuori pitää omia halujaan ja mielenkiinnonkohteitaan toissijaisina pyrkiessään toteuttamaan vanhempiensa odotuksia. (Grolnick 2003, 32–33, 50, 101.)

Vanhemmille on ominaista se, että he haluavat lapselleen parasta ja haluavat nähdä lapsensa menestyvän koulussa sekä yleisesti elämässä (Deci & Ryan 2002, 61–63). Vanhempien odotukset lapsensa koulutuksen ja saavutusten suhteen ovatkin usein korkealla. Vanhempien luomat odotukset ja paineet lapsen menestyksestä koulussa motivoivat lasta parempiin suorituksiin tiettyyn pisteeseen saakka, sillä puolestaan liiallisen ulkoisen painostuksen on todettu heikentävän lapsen suoristustasoa. (Deci & Ryan 2002, 61–63.) Lisäksi nuoren koulumenestykseen liittyvät ahdistuneisuuden kokemukset lisääntyvät, mitä enemmän hän kokee vanhempien ja opettajien painostavan häntä menestymään (Ritchwood, Carthron & Decoster 2015, 1014–1015). Ahdistuneisuuden kokemukset voivat siten liittyä nuoren pyrkimykseen saavuttaa hänelle asetetut korkeat odotukset (Ritchwood, Carthron & Decoster 2015, 1014–1015).

Nuoret voivat kokea myös ulkonäköpaineita vanhempiensa välityksellä, sillä vanhemmilta välittyvät odotukset ja painostukset voivat koskea myös nuoren ulkonäköä. Vanhemmat voivat esimerkiksi kontrolloida lapsensa painoa tai kommentoida lapsen ulkomuotoa erilaisten palautteiden kautta. (Helfert & Warschburger 2013, 1, 6–10.) Tällaisten vanhemmilta välittyvien ulkonäköpaineiden on todettu lisäävän nuorten ulkonäköön liittyviä ahdistuneisuuden ko-

kemuksia, altistan erilaisille oman ulkonäkönsä hahmottamishäiriöille (Densham ym. 2017) sekä lisäävän nuoren kielteisiä käsityksiä omasta ulkonäöstään (Webb ym. 2017).

Vanhemmat voivat myös painostaa nuoria menestymään heidän harrastustoiminnassaan. Esimerkiksi Amadon, Sanchezin, Gonzalez-Poncen, Pulido-Gonzalezin ja Sanchez-Miguelin (2015, 1, 6–9) mukaan vanhempien aiheuttama paine lapsen urheilun harrastuneisuutta kohtaan korreloi negatiivisesti harrastuksesta koettuun tyytyväisyyteen ja mielekkyyteen sekä motivaatioon harrastusta kohtaan. Lisäksi vanhemmat voivat myös omalla esimerkillään ja perheen normien kautta vaikuttaa nuoren tupakointikäyttäytymiseen tai -kokeiluihin positiivisesti tai negatiivisesti (Vitoria, Salguero, Silva & Vries 2009, 681, 687–694).

Sisarussuhteilla on myös merkittävä rooli nuoren elämässä ja niiden kautta nuoret oppivatkin monia sosiaalisia taitoja (Poikkeus 2008, 122). Sisarusten väliset kiistat ja kiusaamistilanteet ovat kuitenkin usein osa sisarusten välisiä suhteita ja niillä voi olla negatiivisia vaikutuksia nuoren kehitykseen (Keery, Boutelle, van den Berg & Thompson 2005). Esimerkiksi sisaruksilta saadut tahalliset negatiiviset palautteet ja kommentit ulkonäöstä voivat aiheuttaa tytöille ulkonäköpaineita ja vaikuttaa siten negatiivisesti tyttöjen käsityksiin omasta ulkonäöstään. Sisarusten kautta koettujen ulkonäköpaineiden on todettu altistavan tyttöjä muun muassa masennuksen ja syömishäiriöiden kokemiseen sekä heikentävän tyttöjen itsetuntoa ja tyytyväisyyttä omaan ulkonäköönsä. (Keery, Boutelle, van den Berg & Thompson 2005.)

#### **4.1.2 Vertaiset**

Vanhempien rooli lapsen elämässä vähenee iän myötä ja etenkin murrosikään tultaessa. Samaan aikaan puolestaan kaverien ja ystävien merkitykset alkavat korostua nuoren elämässä. (Aalberg & Siimes 1999, 55–57.) Koulun aloittaminen vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen, sillä tällöin lapsen sosiaaliset verkostot ja erilaiset vertaissuhteet lisääntyvät (Laine 2005). Vertaissuhteiden lisääntyessä muiden mielipiteet ja hyväksyntä alkavat myös vaikuttaa enemmän lapsen



omiin kokemuksiin itsestään. Nuorten erilaiset vuorovaikutussuhteet, kuten muun muassa ystävä-, kaveri- ja toverisuhteet ovat kaikki vertaissuhteita, joille on yleistä että, niihin kuuluvat ihmiset ovat lähtökohdiltaan samanarvoisessa asemassa suhteessa toisiinsa (Laine 2005, 145, 155, 195). Vertaissuhteisiin kuulumisen mahdollistaa erilaisten sosiaalisten taitojen oppimisen, sillä vertaissuhteiden ylläpitäminen vaatii nuorelta aina vuorovaikutussuhteeseen panostamista sekä toisaalta nuoren on myös itse ansaittava toiminnallaan vertaisryhmänsä hyväksyntä, jos hän haluaa tuntea kuuluvansa kyseiseen ryhmään (Rasku-Puttonen, Keskinen & Takala 1998, 240–242; Poikkeus 2008, 122).

Brownin, Clasenin ja Eicherin (1986) mukaan nuoret kokevat vertaisten kautta monenlaisia sosiaalisia paineita. Heidän mukaansa erityisesti ulkonäköön sekä sosiaalisiin suhteisiin ja osallisuuteen liittyvät paineet korostuvat nuoruudessa. Näiden lisäksi nuoret voivat kokea vertaisten kautta painostusta muun muassa tupakoinnin tai alkoholin käytön aloittamiseen. (Durkin 1995, 527.) Vertaisten kautta koetut erilaiset paineet voivat mennä joskus ristiin vanhemmilta välittyvien paineiden kanssa, jolloin erilaisten vaatimusten ja paineiden ristiin meneminen haastaa nuorta entisestään, sillä tällöin hänen tulee päättää pyrkiikö hän toimimaan vanhempien vai vertaisten odotusten mukaisesti (Brittain 1963, 387–391).

Vertaiset vaikuttavat nuorten ulkonäköpaineiden kokemiseen, sillä nuorten keskinäiset keskustelut ulkonäöstä edistävät usein median välittämien kauneusihanteiden hyväksymistä omaan ajatusmaailmaansa. Lisäksi vertaisilta saadut erilaiset palautteet ja negatiiviset kommentit vaikuttavat siihen, mitä nuori ajattelee omasta ulkonäöstään ja kokeeko hän tarvetta pyrkiä muuttamaan ulkonäköään. Negatiivisten palautteiden onkin todettu myös heikentävän nuoren tyytyväisyyden tunnetta omaa ulkonäköään kohtaan. (Lawner & Nixon 2011.) Usein myös pelko negatiivisten palautteiden saamisesta voi aiheuttaa stressiä ja painetta oman ulkonäkönsä suhteen (Michael ym. 2014). Nuoret vertailevat keskenään toisiansa, jolloin he arvioivat omaa ulkonäköään suhteessa toisten ulkonäköön ja tulevat näin tietoisiksi sekä omista hyvistä että huonoista puolistaan (Rodgers, McLean & Paxton 2015). Itsensä ja muiden vertailemisen

on myös todettu heikentävän nuorilla tyytyväisyyden tunnetta omaa kehoaan kohtaan (Rodgers, McLean & Paxton 2015; Shroff & Thompson 2006) sekä vaikuttavan myös yhtenä osatekijänä itsetunnon heikkenemiseen ja syömishäiriöille altistumiseen (Shroff & Thompson 2006). Vertaiset vaikuttavat siis suuresti nuorten ulkonäköpaineiden kokemiseen (Webb ym. 2017; Helfert & Warschburger 2013, 1, 6–8; Lawner & Nixon 2011), ja erityisesti tytöt kokevat usein ulkonäköön kohdistuvat paineet voimakkaammin kuin pojat (Helfert & Warschburger 2013, 1, 6–8).

### 4.1.3 Koulu

Koulun tehtävänä on antaa nuorelle edellytykset hyvään elämään kasvatuksen ja koulutuksen avulla. Näin ollen koulu on suuressa roolissa nuoren sosiaalistamisessa, sillä koulun tehtävänä on juuri kasvattaa nuoresta täysvaltainen yhteiskunnan jäsen, jolla on mahdollisuudet pärjätä sen ajan yhteiskunnassa. (Opetushallitus 2014, 9.) Koulu lisää itsessään nuoren sosiaalisten suhteiden määrää sekä vertaisten merkitystä elämässä, jonka vaikutuksesta sosiaaliset suhteet alkavat määrittelemään enemmän nuoren käsityksiä itsestään, sillä nuorten väliset vertailut ja oman toiminnan peilaus suhteessa muihin korostuvat koulumaailmassa (Aho 2005, 33–34). Kouluun mentäessä lapselle kehittyy myös useita rooleja ja niiden mukana uudenlaisia odotuksia, joita välittyy sekä vertaisilta että opettajalla (Rasku-Puttonen, Keskinen & Takala 1998, 240–241).

Nuoret kokevat koulun kautta monenlaisia paineita, sillä heihin kohdistuu monelta suunnalta erilaisia odotuksia. Yleisesti opinnoissa menestyminen ja hyvien arvosanojen tavoittelemisen tuottavat nuorille paineita ja stressiä. Lisäksi huolta aiheuttaa myös erilaisista ulkoapäin asetetuista tavoitteista selviäminen. (Murberg & Bru 2004; Helenius 1996, 29.) Myös kilpailun korostuminen koulussa vaikuttaa nuoren käsityksiin itsestään, sillä itsensä vertaileminen suhteessa muihin ja kilpailuasema itsessään tuottavat aina joillekin nuorille negatiivisen kokemuksen siitä, ettei ole yhtä hyvä tai pärjännyt yhtä hyvin kuin vertaisensa (Burns 1982, 204).

WHO:n (2008) tekemän kansainvälisen tutkimuksen mukaan suomalaisista 13-vuotiaista tytöistä 37 % kertoi kokevansa paineita koulun toimesta. Vastaavasti samanikäisistä pojista 40 % kertoi kokevansa koulupaineita. Tutkimuksen 15-vuotiaitten osalta puolestaan 56 % tytöistä ja 41 % pojista kertoi kärsivänsä koulupaineista. Tutkimuksen mukaan koulupaineet lisääntyivät siis iän myötä. (WHO 2008, 49–51.) WHO:n (2016) uusimmassa tutkimuksessa suomalaisten nuorten koulupaineiden kokeminen oli lisääntynyt huolettavasti sekä tytöillä että pojilla kaikissa ikäryhmissä. Tällöin 13-vuotiaista tytöistä 48 % ja pojista 44 % kertoi kokevansa koulupaineita. 15-vuotiaiden osalta tytöistä 65 % ja pojista 54 % kertoivat kokevansa paineita koulun taholta. (WHO 2016, 59–61.)

Vanhempien tapaan myös opettajilta välittyvät odotukset lisäävät nuoren motivaatiota koulun suhteen sekä tavoitteiden saavuttamista tiettyyn pisteeseen saakka. Liian suuret odotukset ja paineet nuori puolestaan kokee taakkana. (Deci & Ryan 2002, 61–63.) Natvig, Albrektsen, Anderssen & Qvarnstrøm (1999) ovat havainneet, että tytöt voivat joskus kokea myös opettajilta saadun tuen ahdistavaksi ja parempaan menestykseen painostavaksi tekijäksi. Lisäksi opettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutussuhteeseen liittyvät tekijät voivat myös aiheuttaa paineita, kuten esimerkiksi erilaiset ongelmatilanteet opettajien kanssa (Murberg & Bru 2004) sekä kokemukset opettajan kautta koetusta epäoikeudenmukaisesta kohtelusta tai kiusaamisesta (Cullingford & Morrison 1997, 66–69).

Vertaisten merkitys korostuu myös koulussa ja yksi koululuokka on jo itsessään ryhmä, jonka toimintakulttuuri vaikuttaa suuresti oppilaisiin. Vertaiset vaikuttavat monin tavoin erilaisten paineiden kokemiseen vertailemalla ja arvioimalla toisiaan. Oman kaveriporukan löytäminen on nuorille tärkeää, jolloin hyväksynnän ansaitseminen ja hyväksytyksi tuleminen voivat aiheuttaa nuorelle myös paineita, jos muiden arvostuksen ansaitseminen ja oman paikan löytäminen koetaan haastavaksi. Muiden vertailujen ja arvioiden kautta saavutettu suosio vaikuttaa myös usein siihen, ansaitseeko nuori muiden hyväksynnän helposti vai vaikeampien ponnistelujen kautta. (Hoikkala & Paju 2013, 17–18; 146–149.)

Kuten aiemmin jo todettiin, niin vertaiset vaikuttavat nuorten ulkonäköpaineiden kokemiseen. Helfertin ja Warschburgerin (2013) mukaan koulun ja luokkien toimintakulttuurit vaikuttavat myös vertaissuhteiden kautta koettuihin ulkonäköpaineisiin. Ulkonäköön liittyvät tekijät vaikuttavat usein myös nuoren suosioon muiden vertaisten keskuudessa (Sunnari, Huuki & Tallavaara 2005, 38–46). 11–12 -vuotiaille koululaisille teetetyin tutkimuksen mukaan ulkonäöllä ja vaatetuksella on suuri merkitys, pidetäänkö jotain oppilasta suosittuna vai ei. Hyvännäköisyyden -teema korostui tutkimuksessa sekä tytöillä että pojilla, mutta tyttöjen suosio perustui kuitenkin vahvemmin heidän ulkoiseen olemukseen ja kauneuden ilmentämiseen. Lisäksi vaatteiden merkitys ja ”muotitietoinen” pukeutuminen vaikuttivat suuremmin tyttöjen suosioon muiden oppilaiden keskuudessa. (Sunnari, Huuki & Tallavaara 2005, 38–46.) Näin ollen ulkonäön ja ulkoisen olemuksen liittyminen kaverisuosioon luo osaltaan oppilaille painetta ulkonäkönsä suhteen, jos suosio kaveripiirissä perustuu nuoren ulkoisiin tekijöihin (Sunnari, Huuki & Tallavaara 2005, 38–46; Tolonen 2001).

Koulumaailmassa ilmenee myös valitettavan usein vertaisten välillä tapahtuvaa kiusaamista (Cullingford & Morrison 1997; Aho 1997, 226). Helfert & Warschburger (2013) liittävät kiusaamisen yhdeksi ulkonäköpaineiden kokemiseen liittyväksi tekijäksi. Kiusaaminen ja kiusatuksi tulemisen pelko liittyvätkin läheisesti sosiaalisten paineiden kokemiseen, sillä kiusaamiseen liittyy aina valtasuhteet ja niiden epätasaisuus eri osapuolten välillä (Aho 1997, 226–228; Laine 2005, 216; Olweus 1992, 15). Kiusatuksi tuleminen voi olla täysin sattumanvaraista tai siten liittyä mihin tahansa nuoren ominaisuuteen tai toimintaan, joka tulkitaan vertaisryhmästä eroavaksi piirteeksi (Aho 1997, 227, 239–241). Olweuksen (1992, 14) mukaan kiusaaminen määritellään seuraavanlaisesti: ”yksilöä kiusataan tai hän on kiusaamisen uhri, jos hän on toistuvasti tai pidempään alttiina yhden tai useamman muun henkilön negatiivisille teoille”. Kiusaaminen on siis toimintaa, jonka kautta pyritään tuottamaan yksilölle jollain tavalla mielipahaa, kuten esimerkiksi negatiivisten kommenttien, fyysisen voiman käytön tai joukosta eristämisen kautta (Aho 1997, 227–228; Laine 2005, 216–217; Olweus 1992, 14–15).

Helfertin ja Warschburgerin (2013) mukaan ulkonäköön kohdistuvan kiusaamisen kokemukset lisääntyvät niillä nuorilla, joilla on korkeampi painoindeksi. Tällöin siis ylipaino tai pyöreämpi kehon ulkomuoto voivat altistaa nuoria kokemaan kiusaamista vertaisten kautta, mikä siten lisää ulkonäköpaineiden kokemista. (Helfert & Warschburger 2013.) Ulkonäkö on nuorelle herkkä asia ja siihen kohdistuvat paineet voivat järkyttää nuoren mielenterveyttä ja tuottaa ahdistuksen kokemuksia oman ulkonäkönsä suhteen (Bulik 2012, 33). Tällöin muilta välittyvät ulkonäköpaineet voivat myös heikentää nuoren itsetuntoa sekä altistaa masennukselle ja syömishäiriöiden kehittymiselle. (Bulik 2012, 33.) Lisäksi kiusaamisen kokemisen on todettu lisäävän nuorilla erilaisia tunne-elämän häiriöitä ja häiriökäyttäytymistä (Rasalingam, Clench-Aas & Raanaas 2017, 1142, 1149–1154).

## **4.2 Median ja sosiaalisen median kautta koetut paineet**

Media ja sosiaalinen media kiinnittyvät vahvasti ihmisten jokapäiväiseen arkeen. *Medialla* tarkoitetaan yleisesti kaikkia julkisesti tietoa tuottavia palveluita, jotka tuottavat ja jakavat tietoa ihmisille eri tavoin. (Mustonen 2001, 8; Pesonen 2013, 18–22.) Media välittää tietoa muun muassa internetin, television, radion, lehtien ja mainonnan kautta (Wiio & Nordenstreng 2017; Pesonen 2013, 18; Mustonen 2001, 8). *Sosiaalisella medialla* puolestaan tarkoitetaan median palveluiden hyödyntämistä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa (Pönkä 2014, 11, 34). Yksilö siis hyödyntää sähköistä mediaa siihen, jotta pystyy kommunikoimaan sähköisesti muiden sosiaalisen median käyttäjien, tuttujen tai tuntemattomien kanssa. Sosiaalinen media mahdollistaakin muun muassa viestinnän ja verkostoitumisen muiden ihmisten kanssa sekä tiedon luomisen, jakamisen ja vastaanottamisen teknologian, kuten internetin ja älypuhelimien avulla. (Pönkä 2014, 11, 29–34). Tiettyihin sosiaalisen median palveluihin, kuten esimerkiksi Facebookiin tai Twitteriin täytyy ensiksi kuitenkin luoda oma käyttäjätili, jonka jälkeen yksilölle avautuu mahdollisuus monenlaiseen vuorovaikutukseen tuttujen ja tuntemattomien kanssa (Pesonen 2013, 21, 24).

#### 4.2.1 Media ja mainonta

Media on yksi tekijä, joka vaikuttaa nuorten identiteetin ja minäkäsityksen kehitykseen (Huntemann & Morgan 2001). Media kuuluu nykyään tavallisen ihmisen arkeen ja se tarjoaa jatkuvasti erilaisia roolimalleja ja samaistumisen kohteita, joihin nuoret siten peilaavat itseään. Median välittämät ihannekuvat ihmisistä ovat kuitenkin usein epärealistisia, stereotyyppisiä tai sukupuolirooleja korostavia kuvia julkisuuden henkilöistä tai muotimaailman malleista, joihin samaistuminen voi olla nuorille vaikeaa. Media vaikuttaa myös sukupuoliroolien sisäistämiseen, sillä nuoret tulevat median kautta tietoisiksi naisten ja miesten stereotyyppisistä eroavaisuuksista. Median kautta välittyvät ihannekuvat muokkaavat siis yksilön persoonallisuutta ja identiteettiä, sillä nuoret käyttävät niitä roolimalleina ja samaistumisen kohteina oman itsensä määrittelyssä. (Huntemann & Morgan 2001.)

Median, kulttuurin ja sosiaalisten konstruktioiden luomat ihanteet naisesta, miehestä, kauneudesta ja komeudesta voivat luoda nuorille huolta ja murhetta oman ulkonäön suhteen (Välimaa 2001, 89–106). Nuoret ovat kuitenkin Välimaan (2001, 89–106) mukaan usein tietoisia yhteiskunnan ulkonäkökeskeisyydestä sekä ulkonäköihanteista, mutta ulkonäön korostunut merkitys etenkin nuoruusiän aikana altistaa nuoria kokemaan paineita ulkonäöstään ja sitä kautta vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestään ja kehostaan. Esimerkiksi jatkuva altistuminen median erilaisille ihannekuville voi johtaa nuorilla ulkonäköihanteiden hyväksymiseen ja siihen, että nuoret omaksuvat median luomat ulkonäköihanteet osaksi omaa ajatusmaailmaansa (Lawner & Nixon 2011). Ulkonäön merkityksen lisääntyminen ja median ulkonäkökeskeisille kuville altistuminen vaikuttavat usein negatiivisesti nuoren käsitykseen itsestään ja kehostaan. Median luomat ihannekuvat lisäävät nuorten tyytymättömyyttä omaan kehoonsa, mutta myös vertaisten vaikutukset liittyvät yhdessä median vaikutusten kanssa tähän negatiiviseen kehityksen kulkuun. Median vaikutusten on myös havaittu vaikuttavan voimakkaammin tyttöjen käsitykseen itsestään. (Lawner & Nixon 2011.)

Kauneus- ja ulkonäköihanteita välittyy erilaisten mediatahojen kautta, kuten television tai lehtien välityksellä (Dohnt & Tiggemann 2006). Laihuuden ihannointi on yksi median luoma kauneusihanne, joka altistaa etenkin nuoria tyttöjä pohtimaan omaa painoaan kriittisesti. Tyytymättömyys omaan kehoonsa ja mahdollinen päätös laihduttamisesta ovat liittyvät usein median kauneusihanteille altistumiseen. (Dohnt & Tiggemann 2006.) Nykyään ulkonäköihanteet ovat kuitenkin muuttuneet, sillä hoikkuuden ja laihuuden lisäksi on myös alettu korostamaan hoikkaa, mutta lihaksikasta ja vahvaa naisvartaloa eli "fitnessvartaloa" (Tiggemann & Zaccardo 2015). Kuitenkin myös tällaisille ulkonäköihanteille altistuminen median ja sosiaalisen median kautta lisää itsensä ja kuvien vertailua sekä tuottaa naisille mielipahaa, jos he kokevat etteivät itse täytä tällaisen ulkonäköihanteen vaatimuksia. Tällöin fitnessihanteille altistuminen aiheuttaa myös tyytymättömyyden tunnetta omaa kehoaan kohtaan (Tiggemann & Zaccardo 2015.)

Nuoret ja etenkin tytöt vahvistavat ja tuottavat myös itse kauneusihanteita, ottamalla ja jakamalla omia kuviaan ahkerasti sosiaalisen median palveluissa. On tyypillistä, että omia kuvia muokataan myös "kauniimmiksi" ja epärealistisemmiksi, jonka jälkeen ne jaetaan sosiaalisen median palveluissa, kuten esimerkiksi Instagramissa. Tällaisten kuvien on havaittu vaikuttavan negatiivisesti tyttöjen käsitykseen ja tyytyväisyyteen omasta kehostaan, sillä tytöt vertailevat usein itseään näiden "normaalien" ihmisten muokattuihin kuviin. (Kleemans, Daalmans, Carbaat & Anschütz 2018, 101-103.)

Media vaikuttaa nuorten kuluttamiseen mainostamalla tiettyjä kulutus tuotteita ja brändejä sekä tietynlaisia muoti-ilmiöitä. Lisäksi median kautta välittyvät kauneus- ja ulkonäköihanteet osaltaan määrittelevät, millaisia vaatteista tai tuotteista nuorten tulisi suosia. Kuluttaminen onkin tärkeä osa nykyajan nuorten arkea, sillä nuoret luovat omaa ulkonäköään ja identiteettiään erilaisten kulutustuotteiden, kuten vaatteiden avulla. (Wilska 2001.) Kulutustuotteista etenkin vaatteet liittyvät vahvasti itsensä määrittelyyn, sillä ne ovat nuorten mukaan tärkeä osa omaa ulkonäköä (Tolonen 2001; Välimaa 2001). Oman tyylin, vaatteiden, meikkien ja muiden kulutustuotteiden avulla nuoret pyrkivät

muuttamaan ulkonäköään oman tahtonsa mukaisesti ja toisaalta aikuismaisemmaksi, muodikkaammaksi sekä vertaisten keskuudessa hyväksyttäväksi. (Tolonen 2001, 73–88.) Media ei yksistään vaikuta nuorten kulutuskäyttäytymiseen, sillä vertaiset vaikuttavat myös mielipiteidensä ja ryhmäpaineen kautta nuorten kulutusvalintoihin (Banerjee & Dittmar 2008). Vaatteiden ja kulutus tuotteiden käytöllä on siis myös symbolinen merkitys, sillä toisaalta niillä luodaan omaa identiteettiä, mutta niiden kautta ja vaikutuksesta on myös tärkeää saavuttaa vertaisten hyväksyntä (Wilska 2001).

#### **4.2.2 Sosiaalinen media**

Suomessa tehdyn SoMe ja nuoret 2016 -kyselytutkimuksen mukaan, sosiaalisen median käyttö nuorten keskuudessa on nykyisin hyvin yleistä. 13-17 -vuotiaita koskevien tulosten mukaan puolet nuorista viettivät aikaansa sosiaalisessa mediassa 0–9 tuntia viikossa, kun taas loput nuorista ilmoitti sosiaalisen mediassa vietetykseen ajakseen joko 10–14, 15–20, 21–30, 31–40, 41–51 tai 51+ tuntia viikossa. Erilaisia sosiaalisen median palveluita on nykyään hyvin paljon, mutta nuorten keskuudessa yleisimmin käytetty palvelu on tutkitusti WhatsApp. Muita nuorten suosiossa olevia palveluja ovat muun muassa YouTube, Facebook, Instagram, Spotify ja Snapchat. (Erband Suomi Oy 2016.)

Sosiaalisen median käyttö voi itsessään aiheuttaa nuorille painetta, sillä sosiaalisten suhteiden ylläpito useiden ihmisten kanssa, jatkuva multitaskaaminen (multitasking) eli monien asioiden samanaikainen hoitaminen ja tunne siitä, että on pakko viestitellä kavereille kuormittavat nuorta. Elämän kiireisyys ja hektisyys välittyvät siis sosiaalisen median käyttöön, jonka käytöllä on havaittu olevan yhteyksiä mielenterveysongelmien, masennuksen tai uniongelmiin kanssa. (Thomee, Dellve, Härenstam & Hagberg 2010, 4–9.) Vaikka sosiaalisen median käyttö on yleistä nuorten keskuudessa, niin osa nuorista voi kokea myös painetta liittyä sosiaalisen median käyttäjäksi (Stern 2008). Tällaisen tunteen voi aiheuttaa paine yhdenmukaisuudesta ja joukkoon kuulumisesta vertaisten keskuudessa. (Stern 2008, 99–101).



Nuoret luovat itseään ja identiteettiään sosiaalisessa mediassa kuvien jakamisen ja päivitysten teon kautta. He tuovat itseään esille eri tavoin sosiaalisessa mediassa sekä tarkkailevat ja vertailevat toistensa kuvia ja päivityksiä. Sosiaalisen median käyttöön liittyy myös toisten kuvien ja päivitysten kommentointi ja mahdollinen kritisointi. Lisäksi nuoret ottavat mallia toisistaan ja julkisuuden henkilöistä sosiaalisen median kautta, joka siten auttaa oman identiteetin määrittelyssä. (Weber & Mitchell 2008.) Nuoret kuitenkin toisintavat usein itse kauneusihanteita ja ulkonäköpaineita sosiaalisen median käytön yhteydessä jakamalla itsestään kuvia, joita on muokattu tai kaunistettu ennen niiden julkaisemista sosiaalisessa mediassa (Kleemans ym. 2018, 101–103). Kleemansin ym. (2018) mukaan Instagramissa esiintyvien muokattujen ja kaunisteltujen kuvien on todettu liittyvän tytöillä kehotyytyväisyyden laskuun, sillä tytöt vertailevat usein itseään muiden kuviin. Itsensä vertaileminen kauniimmiksi muokattuihin kuviin lisää siis mahdollisesti nuorilla tyytymättömyyden tunnetta omaan itseensä. Kuitenkin henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten taipumus vertailla itseään muihin, vaikuttaa siihen, miten nuori kokee itsensä suhteessa muokattuihin kuviin. (Kleemans ym. 2018.)

Tiggemannin ja Slaterin (2013) mukaan median luoman laihan vartalomallin ihannoinnin ja tämän kauneusihanteen sisäistämisen on todettu liittyvän tytöillä internetin ja siihen sisältyvän sosiaalisen median (Facebook, MySpace) käytön kasvuun. Lisääntynyt aika internetissä ja sosiaalisessa mediassa vaikuttaa siis negatiivisesti nuoren ajatteluun. Ulkonäkökeskeinen ajattelu lisää oman ulkonäön arviointia suhteessa muihin ja lisää näin kriittisyyttä omaan kehoonsa, joka siten voi johtaa kokemukseen laihduttamisen tarpeesta. (Tiggemann & Slater 2013.) Strongen, Greavesin, Milojevin, West-Newmanin, Barlowin ja Sibley'n (2015, 205–207) tutkimuksen mukaan etenkin Facebookin käytön on todettu liittyvän naisten ja nuorten tyttöjen kehotyytyväisyys laskuun. Sosiaalisen median käyttöön liittyvät negatiiviset vaikutukset johtuvat usein itsensä vertailusta suhteessa muihin, jolloin nuori voi kokea painetta ja tyytymättömyyttä oman ulkonäkönsä vuoksi (Kleemans ym. 2018). Aktiivinen omien kuvien jakaminen ja päivitysten tekeminen mahdollistavat näin muiden sosiaalisen me-

dian käyttäjien kommentoinnin, joka puolestaan tekee mahdolliseksi joko negatiivisten tai positiivisten palautteiden saamisen (Stern 2008, 106–114). Muilta sosiaalisessa mediassa saatu palaute auttaa jäsentämään nuoren omaa identiteettiä (Stern 2008), mutta toisaalta nuoret kokevatkin usein painetta siitä, millaisia kommentteja he saavat ja pelkäävät etenkin vertaisten kautta mahdollisesti saatavia negatiivisia palautteita (Michael ym. 2014; Stern 2008, 106–114).

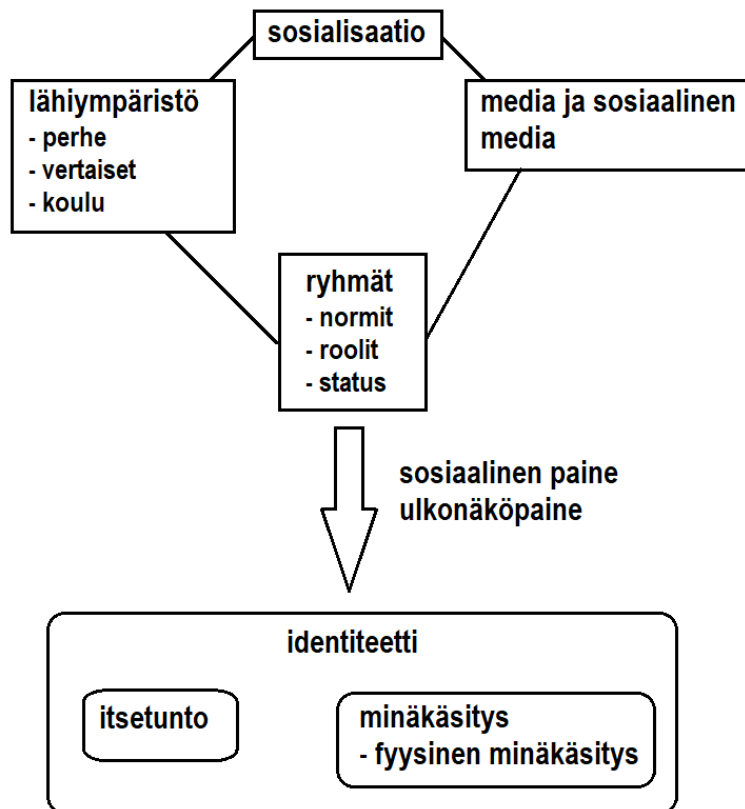
Negatiivisten kommenttien saaminen vertaisilta voi myös liittyä nettikiusaamiseen (Berne, Frisén & Kling 2014). *Nettikiusaaminen* (cyber bullying) on yksinkertaisesti ilmaistuna kiusaamisen muoto, jota tapahtuu viestien tai kuvien välityksellä sosiaalisen median eri palveluissa (Kowalski, Limber & Agatston 2008, 1). Nettikiusaaminen voi ilmentyä monella tavalla sosiaalisessa mediassa, kuten negatiivisten kommenttien tai toisten haukkumisen kautta. Se on aina kuitenkin epäoikeudenmukaista toimintaa, jonka tarkoituksena on aiheuttaa kiusatulle mielipahaa ja harmia (Hamarus 2012, 40). Nettikiusaaminen on suhteellisen yleistä nykypäivänä, sillä esimerkiksi SoMe ja nuoret 2016 -kyselytutkimuksen mukaan yli 15% tutkimukseen osallistuneista oli kokenut nettikiusaamista (Erband Suomi Oy 2016). Bernen, Frisenin ja Klingin (2014) tutkimuksessa nettikiusaaminen kohdistui nuorten ulkonäköön ja ilmeni siten kehoon ja pukeutumistyyliin liittyvien negatiivisten kommenttien ja ulkonäön haukkumisen kautta. Tytöt kärsivät useammin nettikiusaamisesta aktiivisemmän sosiaalisen median käytön vuoksi. Tyttöjen aktiiviseen sosiaalisen median käyttöön liittyy usein pyrkimys täyttää kulttuuristen ulkonäköihanteiden vaatimukset omien kuviensa kautta ja saada näin huomiota, positiivista palautetta ja hyväksyntää ulkonäölleen vertaisten kautta. Näin ollen pelko negatiivisista palautteista ja kiusaamisesta voivat myös tuottaa nuorille paineita omasta ulkonäöstään. (Berne, Frisén & Kling 2014).

## 5 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tutkimukseni viitekehys koostuu useista erilaisista ja eritasoisista käsitteistä, joten käsitteiden linkittyminen yhteen on havainnollistettu kuviossa 2. Sosiaalisia paineita ja ulkonäköpaineita koskevassa tutkimuksessani lähdän liikkeelle sosialisaaation käsitteestä, joka vaikuttaa laajimpana käsitteenä tutkimukseeni.

Tutkimuksen näkökulmana on se, että nuori socialisoituu yhteiskuntaan erilaisten pienryhmien kautta, joita ovat esimerkiksi perhe, koululuokka ja vertaiset. Jokaisessa ryhmässä on ryhmälle ominaisia normeja eli sääntöjä tai odotuksia, jotka voivat olla yhteisesti sovittuja tai hiljaisesti ryhmän sisälle muotoutuneita sääntöjä. Ryhmän sisällä oleville ihmisille muotoutuu myös aina erilaisia rooleja, joiden mukaisesti ryhmänjäsenet käyttäytyvät. Ryhmän normit ja roolit puolestaan vaikuttavat ryhmänjäsenten käyttäytymiseen ja ryhmä vaalii-kin omia sääntöjään sosiaalisen kontrollin avulla. Tällöin ryhmänjäsenet tarkkailevat, että muiden toiminta on ryhmän sääntöjen mukaista. Muiden ihmisten ja ryhmänjäsenten odotukset ja kontrollointi voivat tuottaa yksilölle painetta olla odotusten ja sääntöjen mukainen, ja tätä painetta kutsutaan sosiaaliseksi paineeksi.

Yksilöön kohdistuva sosiaalinen paine vaikuttaa aina yksilön identiteettiin ja erityisesti yksilön itsetuntoon ja minäkäsitykseen. Sosiaaliset paineet voivat vaikuttaa yksilön minäkäsityksen eri osa-alueisiin, kuten esimerkiksi tässä tutkimuksessa painottuvaan fyysiseen minäkäsitykseen ulkonäköpaineiden muodossa. Näin ollen tutkimuksessa korostuu sosiaalisten ryhmien vaikutusten eli tässä yhteydessä sosiaalisten paineiden ja ulkonäköpaineiden, tutkiminen suhteessa nuoren omaan identiteetin ja sen eri osa-alueiden kehitykseen.



KUVIO 2. Tutkimuksen viitekehys.

## 6 TUTKIMUKSEN TARCOITUS JA TUTKIMUS- KYMVKSET

Tutkimukseni tavoitteena on tutkia, ovatko 6.-luokkalaiset tyytyväisiä vai tyytymättömiä omaan ulkonäköönsä ja kehoonsa. Lisäksi pyrin selvittämään, mitkä tekijät aiheuttavat 6.-luokkalaisten nuorten kokemusten mukaan ulkonäköpaineita. Tavoitteenani on myös saada tietoa, millä tavoilla kyseisen kohde-ryhmän nuoret muuttavat ja muokkaavat ulkonäkönsä. Tutkimuksessani tutkin myös yhteiskunnan tuottamien sosiaalisten paineiden ilmenemistä 7.-luokkalaisten tyttöjen elämässä. Lisäksi pyrin selvittämään, miten sosiaaliset paineet liittyvät 7.-luokkalaisten tyttöjen minäkäsityksen ja itsetunnon kehitykseen sekä sitä, aiheuttavatko sosiaaliset paineet heidän elämäänsä konkreettisia muutoksia.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Mitä mieltä 6.-luokkalaiset ovat omasta ulkonäöstään?
2. Mitkä tekijät aiheuttavat 6.-luokkalaisille ulkonäköpaineita ja muuttavatko 6.-luokkalaiset ulkonäköään heihin kohdistuneiden ulkonäköpaineiden vuoksi?
3. Miten sosiaaliset paineet ilmenevät 7.-luokkalaisten tyttöjen elämässä?
4. Miten sosiaaliset paineet liittyvät 7.-luokkalaisten tyttöjen minäkäsitykseen ja itsetuntoon?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 7.1 Tutkimuskohde ja lähestymistapa

Tutkimukseni taustafilosofiat pohjautuvat laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen fenomenologis-hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan (Laine 2001, 26–31) sekä kvantitatiiviseen tutkimukseen kuuluvalla postpositivismiin, jonka mukaan tutkimuksen teossa voidaan käyttää sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmenetelmiä (Metsämuuronen 2006, 205–208). Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen kohteena on erityisesti ihminen ja ihmiskäsitykset ympäröivistä ilmiöistä sekä elämästä (Laine 2001, 26). Yksistään fenomenologiassa ollaan kiinnostuneita erityisesti ihmisten kokemuksista ja merkityksistä, kun taas hermeneutiikassa korostuu ilmiöiden tulkittavuus ja ymmärtäminen. (Laine 2001, 26–31.) Koska edellä mainitut piirteet korostuvat fenomenologis-hermeneuttisessa tieteenfilosofiassa, niin tällainen lähestymistapa sopii tutkimukseni tarkoitukseen saada tietoa nuorten omaan ulkonäköön kohdistuvista ulkonäköpaineiden sekä yleisesti itseensä kohdistuvien sosiaalisten paineiden kokemuksista ja toisaalta tuottaa lisää tietoa sekä ymmärrystä aiheista.

Kvantitatiiviseen tutkimukseen pohjautuva postpositivismi luokitellaan yleensä kvalitatiiviseen tutkimukseen pohjautuvan fenomenologis-hermeneuttisen tieteenfilosofian vastakohtaksi (Metsämuuronen 2006, 204–216; Tuomi ja Sarajärvi 2013, 65–68). Näitä tieteenfilosofioita voidaan karkeasti kuvailla vastakohtaparien, objektisuus – subjektisuus ja määrällinen – laadullinen, avulla (Tuomi & Sarajärvi 2013, 65–68). Postpositivismi edustaa kuitenkin määrällisen tutkimuksen yhtä tieteenfilosofiaa, jossa hyväksytään sekä määrällisten että laadullisten menetelmien samanaikainen käyttö, jotta tutkimuksen avulla saataisiin mahdollisimman todenmukaisia ja monipuolisia tuloksia (Metsämuuronen 2006, 205–208). Tämän näkökulman perusteella hyödynsin tutkimukseni ensimmäisessä osassa fenomenologis-hermeneuttisen tieteenfilosofian lisäksi myös postpositivismista tieteenfilosofiaa, jolloin sain tutkimukseeni sekä laadullista että määrällistä tutkimustietoa.

## 7.2 Tutkimusmenetelmät ja tutkittavat

Tutkimuksessani olen siis hyödyntänyt sekä laadullisia että määrällisiä tutkimusmenetelmiä, mutta tutkimukseni pääpaino on kuitenkin laadullisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa valittua ilmiötä tutkitaan empiirisestä näkökulmasta, jolloin korostetaan tutkittavan ilmiön ymmärtämistä ja tulkintaa (Eskola & Suoranta 2008, 13–19, 61). Kuitenkin teoria vaikuttaa Tuomen ja Sarajärven (2013, 18–22) mukaan aina laadullisen tutkimuksen kulkuun, sillä tutkimuksen teossa huomioidaan aina jollain tavalla tutkittavaan aiheeseen liittyvää teoriaa. Yksinkertaisimmillaan laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan aineiston analysointia sekä kuvausta tiiviimmässä ja mielekkäämmässä tekstimuodossa (Eskola & Suoranta 2008, 13–15). Määrällinen tutkimus puolestaan voidaan määritellä selittävänä tilastollisia tai numeerisia tuloksia hyödyntävänä tutkimuksena (Tuomi & Sarajärvi 2013, 66).

Sekä laadullisten ja määrällisten tutkimusmenetelmien käytöllä tarkoitan sitä, että olen käyttänyt laadullisen tutkimukseni luotettavuuden parantamiseksi myös määrällisiä tutkimusmenetelmiä. Voidaan sanoa, että olen hyödyntänyt tutkimuksen ensimmäisessä osassa triangulaatiota, jolla tarkoitetaan muun muassa erilaisten tutkimismenetelmien yhdistämistä, joiden avulla voidaan saavuttaa luotettavampaa tietoa tutkittavasta aiheesta (Eskola & Suoranta 2008, 68–74). Triangulaation hyödyntäminen ilmenee konkreettisesti siten, että olen saanut tutkimuksen ensimmäisessä osassa myös tilastollisia tuloksia kyselylomakkeen suljettujen kysymysten kautta (Liite 1.), joista siten muodostin frekvenssitaulukkoita. Lisäksi olen kvantifioinut tuloksia eli olen saanut myös numeerista dataa tutkimuksen molempia aineistoja analysoidessani (Eskola & Suoranta 2008, 164). Erilaisten lähestymistapojen käytössä onkin hyvät puolensa, sillä ne lisäävät tutkimuksen luotettavuutta sekä aiheen syvällisempää ymmärrystä (Eskola & Suoranta 2008, 68–74; Metsämuuronen 2006, 253–255).

### 7.2.1 Tutkimuksen ensimmäinen osa

Tutkimukseni tekeminen alkoi tutkimusaiheen valinnalla ja rajauksella sekä varsinaisten tutkimuskysymysten asettamisella. Kirjallisuuteen sekä aikaisempiin tutkimuksiin perehtyminen rajasivat ja ohjasivat oman tutkimukseni muodostumista. Tutkimusta suunnitellessa loin alustavan tutkimussuunnitelman, jonka mukaan etenisin. Tutkimussuunnitelmani kehittyi aiheeseen perehtymisen mittaan, mikä onkin Eskolan ja Suorannan (2008, 15–16) mukaan laadulliselle tutkimukselle tyypillistä. Aineistonkeruussa ja sen käsittelyssä käytin sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä.

Keräsin tutkimusaineistoni vuoden 2015 maaliskuussa kolmelta alakoulun kuudennelta luokalta. Koulun rehtori hyväksyi tutkimuksen toteutuksen kyseisellä koululla ja kertoi, että oppilaille on jo valmiiksi luvat osallistua mahdollisiin tutkimuksiin. Tutkimukseen osallistui 47 oppilasta, joista 27 oli tyttöjä ja 20 poikia. Keräsin varsinaisen aineiston jokaisesta luokasta yhden oppitunnin alussa. Luokiksi valitsin satunnaisesti kolme tutkimuksen ikätason mukaista luokkaa. Varsinaisena aineiston otantamenetelmänä käytin ryväotantaa jolloin hyödyin jo valmiista rakenteista eli koulun luokkajaosta (Valli 2001, 105). Näin sain kerättyä tutkimukseni näytteen helposti suurelta joukolta.

Aineistonkeruumenetelmänä käytin kyselylomaketta, jolloin kaikki tutkitavat täyttivät samanlaisen kyselylomakkeen oppitunnin aikana. (Liite 1.) Tutkimuksen toteuttaminen alkoi käytännössä kyselylomakkeen laadinnalla. Kyselylomake sisälsi sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä, mutta koska tutkimukseni pääpaino on laadullisessa tutkimuksessa, kyselylomake sisälsi enemmän kysymyksiä, joihin kyselyyn vastaajat saivat avoimesti kertoa mielipiteitensä ja kokemuksiansa aiheesta. Koska tutkimuksen aihe eli ulkonäköpaineet ja niiden tutkiminen ovat kovin henkilökohtaisia asioita, sisällytin kyselylomakkeeseen myös suljettuja kysymyksiä. Pelkkien avoimien kysymysten esittäminen olisi voinut turhauttaa tutkimukseen vastaavia oppilaita ja tällöin tutkimusmateriaalin määrä olisi voinut vähentyä. Valmis kyselylomake sisälsi yhden Likert-asteikollisen kysymyksen, kaksi kysymystä, jotka sisälsivät valmiit vastausvaihtoehdot sekä viisi avointa kysymystä. (Liite 1; Valli 2001, 100–112.)



Kyselylomakkeessa tiedusteltiin myös vastaajan ikää, pituutta ja painoa. Kun tutkimuksen kohderyhmänä ovat 6.-luokkalaiset nuoret, oli tärkeää muodostaa suhteellisen lyhyt ja yksiselitteinen kyselylomake.

## 7.2.2 Tutkimuksen toinen osa

Tutkimuksen toisen osan näkökulman ja rajauksen valitsin tutkimuksen ensimmäisen osan pohjalta. Tutkimuksen toisessa osassa laajensin näkökulmaani ulkonäköpaineiden tutkimisesta yleisesti sosiaalisten paineiden tutkimiseen. Lisäksi tutkimuksen toisessa osassa tutkin 7.-luokkalaisia tyttöjä, jolloin sain tietoa sosiaalisten paineiden kokemisesta yläkoulunsa aloittavilta tytöiltä. Rajasin tutkimukseni näin koskemaan vain tyttöjen kokemuksia sosiaalisista paineista. Tutkimukseni etenemiseen vaikuttivat aikaisempiin tutkimuksiin perehtyminen sekä aihetta koskevaan kirjallisuuteen tutustuminen. Tutkimuksen alussa luomani tutkimussuunnitelma täsmentyi tutkimuksen edetessä, joka on laadulliselle tutkimukselle yleistä (Eskola & Suoranta 2008, 15–16).

Aineistonkeruumenetelmänä käytin kyselylomaketta, mutta ennen varsinaisen tutkimusaineistoni keräämistä toteutin kyselylomakkeen pilottikokeilun kymmenelle viidesluokkalaiselle oppilaalle. Kyselylomake soveltui kokeilun mukaan myös nuoremmille oppilaille, mutta muokkasin kuitenkin kokeilun pohjalta kyselylomaketta vielä yksinkertaisemmaksi tehtävienannon näkökulmasta.

Varsinaisen tutkimusaineistoni keräsin kahdessa vaiheessa ja tutkimukseni kohdejoukko koostui neljän eri koululuokan seitsemäsluokkalaisista tytöistä. Keräsin aineistoni sähköisesti kyselylomakkeiden avulla yhden luokan tytöiltä keväällä 2017. Kyseisen luokan oppilaista vain viisi tyttöä osallistui tutkimukseeni, sillä muut oppilaat eivät halunneet tai tutkimuslupaa kysyttäessä saaneet vanhemmiltaan lupaa osallistua tutkimukseen. (Liite 2.) Syksyllä 2017 keräsin aineistoni saman kyselylomakkeen avulla 17:ltä tytöltä. Kyseisen koulun rehtori varmisti tällöin oppilaiden luvan osallistua tutkimukseen. Sain varsinaisen aineistoni yhteistyöopettajan kautta, joka toteutti kyselylomakkeeni koulutehtävän muodossa. Opettaja teetti kyselylomakkeen kolmessa luokassa terveystie-

dontuntien aikana ja oppilaat käyttivät aikaa tämän tekemiseen 2–3 tuntia ryhmästä riippuen. Opettaja kertoi ohjeistaneensa oppilaita suullisesti aiheeseen liittyen ja hän oli selittänyt muutamia kohtia oppilaille, jos he eivät olleet ymmärtäneet kysymystä tai tehtävänantoa. Tutkimukseeni osallistui siis yhteensä 22 7.-luokkalaista tyttöä. Hylkäsin kaksi tutkimukseen osallistujaa pois tutkimusaineistostani vastausten epämääräisyyden vuoksi, jolloin lopullinen tutkimusaineistoni koostui kahdenkymmenen 7. -luokkalaisten tytön vastauksista.

Aineiston otantamenetelmänä käytin ryväsotantaa, jolloin valitsin tutkitavat luokat satunnaisesti ja hyödynsin valmiita rakenteita eli luokkia aineistonkeruussa (Valli 2001, 105). Lisäksi käytin aineistonkeruussa ositettua otantaa (Valli 2001, 104), jolloin hyödynsin luokkien tyttö-poika erottelua saadakseni tutkimukseeni osallistujiksi ainoastaan 7.-luokkalaisten tyttöjä. Tutkimukseen osallistumiseen vaikutti myös opettajien halu osallistua luokkansa kanssa tutkimukseen.

Valmis kyselylomake oli kaksiosainen, sillä se sisälsi kirjoitelman teon sekä tutkimuksen ensimmäisessä osassa vastanneiden kuudesluokkalaisten vastauksien kommentoimisen. (Liite 3.) Kirjoitelmassa pyydettiin kertomaan vapaasti tyttöihin vaikuttavista tekijöistä. Kysymyksen yhteydessä oli myös esimerkkejä heihin mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä, jotta kysymyksen ymmärtäminen olisi helpompaa. Kyselylomakkeen kommentointiosuudessa tytöt saivat kommentoida, ovatko samaa vai eri mieltä 6.-luokkalaisten vastauksien kanssa. Kommentoinneissa tyttöjä pyydettiin myös perustelemaan mielipiteensä. Kommentoitavat kuudesluokkalaisten vastaukset koskivat ulkonäköpaineesiin liittyviä tekijöitä. Toteutin aineistonkeruun kyselylomakkeen muodossa, koska tutkimusaihe oli niin henkilökohtainen, jolloin siitä kirjoittaminen voi olla helpompaa nuorille kuin aiheesta kertominen suoraan haastattelijalle.

### **7.3 Aineiston analyysi**

Aineiston analyysin toteutin aineistolähtöisesti eli induktiivisesti, jolloin pyrin luomaan aineiston yksittäisistä huomioista teoreettisia ja yleisempiä kokonai-

suuksia (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95–96). Eskola ja Suoranta (2008, 19) ovat osuvasti tiivistäneet aineistolähtöisen analyysin olevan: ”– – teorian rakentamista empiirisestä aineistosta lähtien – –”.

Aineiston analyysimenetelmänä käytin sekä tutkimuksen ensimmäisessä että toisessa osassa laadullista sisällönanalyysiä. Laadulliselle sisällönanalyysille on tyypillistä aineiston luokittelu, teemoittelu tai tyypittely, joiden avulla vastauksia pyritään analysoimaan ja tiivistämään mielekkääseen muotoon (Tuomi & Sarajärvi 2013, 91–93). Tässä tutkimuksessa analysoin aineistoja teemoittelun avulla. Laadullinen sisällönanalyysi eteneekin karkeasti ottaen aineistonkeruusta litterointiin ja siitä aineiston tarkempaan lukemiseen. Tämän jälkeen aineistolle toteutetaan luokittelu, teemoittelu tai tyypittely, joka jäsentää ja edesauttaa aineiston tulosten analysointia, päättelyä ja pohdintaa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 91–124.) Milesin ja Hubermanin (1994) mukaan sisällönanalyysi etenee seuraavasti:” 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston kluserointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen.” (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108). Etenin omissa aineiston analyyyseissäni edellä mainitun määrittelyn mukaisesti.

### 7.3.1 Tutkimuksen ensimmäinen osa

Aineiston analyysivaiheessa etenin suoraan aineiston tarkempaan lukemiseen ja perehtymiseen. Aineistoni oli valmiiksi kirjallisessa muodossa, jolloin vastaus-ten litterointi sähköiseen muotoon oli helppoa. Litteroidessani aineistoa sähköiseen muotoon numeroin kyselylomakkeet ja oppilaat, jolloin aineiston analysointi helpottui. Tämän jälkeen aloitin *aineiston pelkistämisen*, joka oli suhteellisen helppoa, sillä 6.-luokkalaisten vastaukset olivat melko lyhyitä ja he olivat vastanneet hyvin suorasti kysytyihin kysymyksiin. Tämän jälkeen aloin *ryhmittelemään aineistoa* siitä nousevien teemojen alle. Teemoittelussa pyritään löytämään aineistosta nousevia, tutkimuksen kannalta olennaisia aiheita, joita voidaan koota suuremmiksi teemoiksi (Eskola & Suoranta 2008, 174–180). Teemoittellessani aineistoa pyrin saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiin ja yhdistelemään samankaltaisia vastauksia isompien teemojen alle. Aineiston ryhmitte-

lyn jälkeen pyrin pelkistämään aineistoa suuremmiksi teemoiksi ja näin *luomaan teoreettisia käsitteitä* aineistosta.

Aineiston analyysistä selvisi, että suurin osa oppilaista oli tyytyväisiä omaan ulkonäköönsä. Kun nuorilta kysyttiin, mihin ominaisuuksiin he ovat itsessään tyytyväisiä tai tyytymättömiä, niin vastausten teemoiksi nousivat: *tyytyväisyyden korostus, hiukset, kasvot, keho, iho ja tietämättömyys*. Nuorilta kysyttiin myös, mitkä tekijät vaikuttavat heidän mielestään omaan ulkonäköönsä. Tällöin aineiston analyysissä nousivat esiin seuraavat teemat: *kaverit, perhe, julkisuuden henkilöt, media, oma mielipide ja välinpitämättömyys*. Erillisenä teemana nousi vielä esille *kateus*-teema, joka sisälsi ajatuksen kaverien ja muiden henkilöiden ulkonäön kadehtimisesta. Lisäksi oppilaat saivat kertoa avoimesti, miten he ovat mahdollisesti huolehtineet ulkonäöstään tai muuttaneet sitä. Tällöin teemoiksi nousivat: *tyytyväisyys, vaatteet, meikkaaminen, liikunta, hiuksista huolehtiminen, hygienia ja hyvinvointi, iho, ravinto, laihduttaminen ja tietämättömyys*.

Analysoin tilastollisesti kyselylomakkeen Likert-asteikollisen kysymyksen sekä kaksi kysymystä, jotka sisälsivät valmiit vaihtoehdot. (Liite 1.) Laadullisen aineiston tilastollista käsittelyä voidaan kutsua kvantifioimiseksi (Eskola & Suoranta 2008, 164). Tein näistä edellä mainituista kysymyksistä frekvenssitaulukot, jolloin pystyin analysoimaan tuloksia prosentuaalisesti. Lisäksi kvantifioin tutkimustuloksia yleisesti, jolloin sain numeerista dataa avoimien kysymyksien kautta saaduista tuloksista eli siitä, kuinka monen tutkittavan vastaukset sijoittuivat tietyn teeman alle. Näin sain myös tilastollista tietoa eri teemojen korostumisesta aineistossa.

### 7.3.2 Tutkimuksen toinen osa

Aineiston analyysin aloitin lukemalla ja perehtymällä aineistooni. Aineisto oli valmiiksi kirjallisessa ja sähköisessä muodossa, joten aineistoa ei tarvinnut litteroida erikseen. Numeroin kyselylomakkeet ja osallistujat samalla tutustuessani aineistoon. Tämän jälkeen aloin tutkimaan ja *pelkistämään aineistoani* eri tavoilla, kuten yliviivaamalla samankaltaisia vastauksia ja ilmauksia tietyillä väreillä. Yhdistelin samankaltaisia vastauksia erilaisiksi ryhmiksi sekä laskin, kuinka

monesti tietyt aiheet toistuvat aineistossa. Tämän jälkeen pelkistämistäni aineistosta erottui erilaisia aiheita eli teemoja, joita *ryhmittelin* tarkemmin aineistosta nousseiden yleisten teemojen alle. Tällainen tiettyjen aiheiden kokoaminen suuremmiksi teemoiksi on juuri Eskolan ja Suorannan (2008, 174–180) mukaan teemoittelun tarkoitus. Teemoittelun avulla pyrin löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiini ja näin luomaan aineistosta nousevia *teoreettisia käsitteitä*. Yhdistin analyysissäni kirjoitelman ja kommentointien sisällöt, joten en käsitellyt erikseen edellä mainittuja osuuksia, vaan kirjoitelmien ja kommentointien vastaukset tukivat toisiansa aineiston analyysissä. Laadullisen analyysin lisäksi kvantifioin aineistoa, jonka avulla sain tietoa, kuinka moni tutkittavista edusti vastauksiensa perusteella tietyn teeman mukaista ajatusta. Näin sain tietoa siitä, mitkä teemat korostuivat aineistossa.

Aineistosta nousseet teemat ilmensivät sosiaalisten paineiden aiheuttajia 7.-luokkalaisten tyttöjen elämässä. Merkittävimpiä tuloksista nousseita teemoja olivat *vertaiset, sosiaalinen media ja media*, joiden kautta tai vaikutuksesta tytöt kertoivat kokevan eniten sosiaalisia paineita. Lisäksi aineistosta nousi *harrastusten, koulun ja perheen* -teemat, joiden kerrottiin tuottavan sosiaalisia paineita, mutta näiden teemojen toistuminen aineistossa ei ollut merkittävää.

Sosiaalisten paineiden liittymistä nuoren itsetuntoon ja minäkäsitykseen analysoitiin tunteiden ja tuntemuksien kautta, joita tytöt kertoivat kokevansa sosiaalisten paineiden takia tai niiden vaikutuksesta. Itsetuntoon liittyvistä teemoista nousivat esiin seuraavat teemat: *itsetunnon lasku, epävarmuus, kateuden kokeminen ja itsensä vertaileminen sekä pelko kiusatuksi tulemisesta*. Minäkäsitykseen liittyviä aineistolähtöisiä teemoja puolestaan olivat *epävarmuus, kateuden kokeminen ja itsensä vertaileminen sekä pelko kiusatuksi tulemisesta*. Lisäksi minäkäsitykseen liittyi yksittäisistä vastauksista nousseita teemoja, jotka on kerrottu tulosluvussa.

## 7.4 Luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija vaikuttaa aina omilla valinnoillaan kokonaisvaltaisesti tutkimuksensa etenemiseen tutkimuskysymysten luomisesta aina tulosten esittämiseen saakka (Eskola & Suoranta 2008, 208–210; Patton 2002, 566; Tuomi & Sarajärvi 2013, 136, 140–143). Tämä seikka vähentää tutkimuksen luotettavuutta, mutta toisaalta lisää tutkimuksen luotettavuutta ja tulkinnallisuutta, kun näkökulma otetaan esille (Eskola & Suoranta 2008, 208–210). Tutkijana tiedostan, että olen vaikuttanut tutkimusprosessin kulkuun omilla valinnoillani, mutta olen pyrkinyt objektiivisuuteen eli pyrkinyt välttämään omien kokemuksieni ja ennakko-oletuksieni vaikuttamista tutkimukseen. Tutkimukseen vaikuttavien valintojen auki tuominen sekä tutkimusprosessin tarkka kuvailu ja raportoiminen vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen (Tuomi & Sarajärvi 2013, 140–143). Olenkin pyrkinyt tutkimuksessani kuvaamaan tutkimusprosessini etenemistä tarkasti sekä sanallistanut tutkimusprosessin kulkuun liittyviä olennaisia vaiheita, jotta lukija pystyy hahmottamaan tutkimusprosessini eri vaiheet. Lisäksi pohtinut ja kyseenalaistanut omia valintojani tutkimusprosessin aikana, kuten esimerkiksi aineistonkeruutapojen tehokkuutta ja toimivuutta.

Tutkijan omat ennakko-oletukset voivat vaikuttaa tutkimuksen kulkuun ja analyysin tekoon, jonka vuoksi tutkimuksen luotettavuus voi heikentyä (Eskola ja Suoranta 2008, 208–211). Omia ennakko-oletuksiani olivat, että nykyaikana nuoriin kohdistuu enemmän sosiaalisia paineita ja ulkonäköpaineita kuin aikaisemmin. Aikaisempien tutkimustietojen mukaan ajattelin myös median vaikuttavan suuresti nuorten identiteetin, kehonkuvan ja ulkonäköpaineiden muodostumiseen (ks. Dohnt & Tiggemann 2006; Tiggemann & Slater 2013; Wilska 2001). Ajattelin myös, että laihduttaminen ja dieetit nousevat aineistosta esille ulkonäönmuokkaamistapoina (ks. Ojala 2011). Aineiston analyysiä tehdessäni pyrin kuitenkin keskittymään vain aineistosta nouseviin teemoihin ja tietoihin, jolloin pyrin tietoisesti välttämään omien ennakko-oletuksieni ja tietojeni vaikutuksen tuloksiin.

Kyselylomaketutkimusta tehtäessä tutkimuksen reliabiliteetti eli siirrettävyys ja toistettavuus paranevat, sillä saman lomakkeen voi teettää uudestaan ja uudestaan myös eri tutkimuksissa sekä konteksteissa (Metsämuuronen 2006, 64–65; Valli 2001, 100–101). Lisäksi tutkimuksen luotettavuus kasvaa kyselylomaketutkimusta toteuttaessa, koska kyselylomake tarjoaa jokaiselle tutkittavalle samat kysymykset, jolloin tutkimuksen sisäiset väärinkäsitykset vähenevät (Valli 2001, 100–101).

Tutkimusta tehdessä on erittäin tärkeää kontrolloida ja arvioida sitä, tutkitaanko tutkimuksessa aineistonkeruun avulla juuri sitä ilmiötä, jota on tarkoitus tutkia, eli millainen on tutkimuksen validiteetti (Metsämuuronen 2006, 64–65). Molempia kyselylomakkeita luodessani pyrin muotoilemaan lomakkeiden tehtävänannot ja kysymykset yksinkertaisiksi sekä tutkittavien ilmiöiden mukaisiksi, jotta saisin mahdollisimman kattavia vastauksia halutuista aiheista. Lisäksi pyrin muodostamaan kysymykset mahdollisimman avoimiksi ja välttämään näin tutkittavien johdattelua. Edellä mainitut tavoitteet ovat Vallin (2001, 100–101) ja Mäkisen (2006, 92–93) mukaan tärkeitä kriteereitä luotettavan aineistonkeruumenetelmän luomisessa. Tutkimuksen toisessa vaiheessa toteuttamani pilottikokeilun tarkoituksena oli testata kyselylomakkeen validiteettia, jonka jälkeen pystyin vielä tarkentamaan ja vaikuttamaan kyselylomakkeessa kysyttäviin sisältöihin ja lisäämään näin tutkimuksen luotettavuutta. Vallin (2001, 100–101) mukaan tutkittaville esitettävien kysymysten tulee olla mahdollisimman yksinkertaisessa muodossa, jotta kysymysten väärinymmärrykset ja eri tulkinnat vastaajien kesken vähenisivät. Kuitenkin jokainen tutkittava tulkitsee kysymyksen ja kysymysten rakenteet omalla tavallaan, mikä toisaalta heikentää tutkimuksen luotettavuutta.

Aineistonkeruutilanne vaikuttaa myös eri tavoin tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseen kuten, esimerkiksi tutkijan saapuminen voi aiheuttaa tutkittaville erilaisia, jopa negatiivisiakin tunteita (Mäkinen 2006, 116–117). Tutkimuksen ensimmäisen osan aineistonkeruu tapahtui koulupäivän aikana kolmessa eri luokassa. Kaikilla tutkimukseen osallistuvilla oppilailla oli aineistonkeruupäivänä menossa erityinen oppimisjärjestely, sillä jokaisella luokalla oli

kyseisenä päivänä sijainen. Kyseiset kolme luokkaa työskentelivät myös kaikki saman työprojektin parissa. Erikoisjärjestelyjen takia oppilaat olivat levottomia, jolloin levottomuus saattoi heijastua myös tutkimukseen osallistumiseen. Toisaalta voidaan pohtia, aiheuttiko tutkimukseen osallistuminen kyseistä levottomuutta. Keräsin aineiston jokaisesta luokasta erikseen, jolloin esittelin itseni ja tutkimukseni sekä ohjeistin oppilaita kyselylomakkeen täytössä. Pysin pitämään tutkimuksen esittelyn sekä ohjeistuksen neutraalina ja samanlaisena jokaiselle luokalle, jotta kaikki oppilaat saisivat samat ohjeet. Tutkimuksen esittelyssä pyrin myös kertomaan mahdollisimman vähän varsinaisesta aiheesta, jottei puheeni vaikuttaisi lasten antamiin vastauksiin ja näin vaikuttaisi tutkimustuloksiin.

Tutkimuksen toisen osan aineistonkeruun toteutin kahdessa vaiheessa, jolloin sain tuloksia sähköisesti viideltä oppilaalta ja kaksikymmentä oppilasta toteutti kyselylomakkeen koulutehtävän muodossa. Itse en ollut tutkijana kummallakaan aineistonkeruukerralla läsnä, joten tällainen aineistonkeruutapa heikentää tutkimuksen luotettavuutta, sillä en nähnyt tutkittavien sitoutumista kyselylomakkeen tekemiseen. Näistä tilanteista sain kuitenkin oppilaiden opettajilta kommentointeja ja palautetta. Koulutehtävän muodossa tapahtuneessa aineistonkeruussa kyselylomakkeen kysymykset olivat jääneet joillekin oppilaille epäselviksi, joten kysymysten muotoilu olisi pitänyt olla vielä yksinkertaisempaa. Tämä asia heikentää tutkimuksen luotettavuutta, koska tutkijana en voi tietää, kuinka monelle kysymykset tai tehtävänanto jäi epäselväksi. Kuitenkin tutkimusaineisto oli kattava, joten kysymysten epäselväksi jääminen ei ollut vaikuttanut suuresti ainakaan vastausten määrään. Jos tutkittavia olisi haasteltu, tällöin tutkija olisi voinut varmistaa sen, että tutkittava ymmärtää kysymyksen oikealla tavalla, mutta tällöin tutkija olisi voinut itse vaikuttaa tuloksiin johdattelemalla tutkittavaa.

Aineistonkeruun lisäksi tutkimusaiheiden henkilökohtaisuus on voinut vaikuttaa tulosten luotettavuuteen, vaikka tätä aihetta perinteisesti käsitellään tutkimuksen eettisyyden näkökulmasta (Kuula 2006, 135–141). Omat tutkimusaiheeni olivat kovin henkilökohtaisia ja tämän perusteella voidaan pohtia, että



ovatko nuoret halunneet tai uskaltaneet kertoa omista kokemuksista todenmukaisesti. Nuorilla on voinut olla myös hankaluuksia sanoittaa tai kirjoittaa tällaisista itseään koskevista henkilökohtaisista aiheista. Tutkimukseen osallistuminen oli kuitenkin vapaaehtoista, joten ketään tutkittavista ei pakotettu tai velvoitettu osallistumaan tutkimukseen. Näin ollen tutkittavat olisivat voineet olla osallistumatta tutkimukseen, jos aihe tai itse osallistuminen olisi tuntunut epämiellyttävältä. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus onkin yleisesti tärkeä periaate tutkimusetiikassa (Eskola & Suoranta 2008, 52–59; Kuula 2006, 106–107).

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston määrää ja riittävyttä kyseenalaistetaan suhteessa määrällisen tutkimuksen aineistojen kokoon (Eskola & Suoranta 2008, 60–64). Laadullisessa tutkimuksessa korostuukin enemmän ilmiöiden ymmärtäminen ja uuden tiedon luominen, kuin ilmiöiden selittäminen ja yleistettävyyys (Tuomi & Sarajärvi 2013, 28, 65–66). Omassa tutkimuksessani olen pyrkinyt juuri tuottamaan lisää ymmärrystä tutkittavista ilmiöistäni, joten tulkoksia tulee yleistää harkiten. Kuitenkin tutkimuksen luotettavuutta ja yleistettävyyttä voi lisätä triangulaatiolla eli eri menetelmien yhdistämisellä tutkimuksen luotettavuuden saavuttamiseksi (Eskola & Suoranta 2008, 68–74; Tuomi & Sarajärvi 2013, 142–149). Tutkimuksen ensimmäisessä osassa käyttämäni triangulaatio perustui laadullisen ja määrällisen aineistonkeruun sekä analyysin käyttöön. Tällöin tutkimuksen ensimmäisessä osassa luotettavuus paranee triangulaation käytön vaikutuksesta. Tutkimuksen toisessa osassa tuon esille tulososuudessa teemoihin liittyvien vastauksien määrät, joka osaltaan lisää tutkimuksen luotettavuutta, mutta tällaista tulosten esittämistapaa en luokittele triangulaatioksi. Tällöin vastauksien toistumisien määrä tuo ainoastaan lisää tietoa eri teemojen vaikuttavuudesta aineistossa.

Aineistoa analysoitaessa korostuu tutkijan subjektiivisuus ja omat tulkinnot, sillä eri tutkijat voivat tulkita aineistoa eri tavoin. Tutkija vaikuttaa siis tutkimuksen luotettavuuteen erityisesti tuottaessaan analyysiä tutkimusaineistosta. (Eskola & Suoranta 2008, 20–22, 208–211.) Aineistoa analysoidessani pyrin kuitenkin objektiivisuuteen välttämällä omien ennakkokäsityksieni ja hypo-

teesieni vaikutusta tuloksiin. Pyrin siis keskittymään vain aineistosta saatuihin tietoihin ja tuloksiin sekä välttämään tulosten ylitulkintaa. Tuloksia analysoidessa keskityn samantapaisten aiheiden tarkkaan teemoitteluun, jolloin pyrin aineiston kylläntymiseen, jolla tarkoitetaan Eskolan ja Suorannan (2008, 62–63) mukaan aineistosta nousevien samojen teemojen toistumista aineistoa analysoitaessa. Tulososuudessa ilmenevät sitaatit eli aineistokatkkelmat tukevat analyysini ja tuloksieni luotettavuutta, sillä ne perustelevat tuloksiani ja havainnollistavat tuloksieni erityispiirteitä (Eskola & Suoranta 2008, 174–180, 216–217).

Tutkimuksen tarkka raportointi ja tutkimusprosessin kulun auki tuominen vahvistavat tutkimuksen luotettavuutta ja julkisuutta (Patton 2002, 566; Tuomi & Sarajärvi 2013, 140–142). Tämä ajatus toteutuu tutkimuksessani, sillä olen pyrkinyt kirjoittamaan tarkasti ja kattavasti omasta tutkimusprosessistani ja siihen liittyvistä erilaisista piirteistä ja valinnoistani.

## 7.5 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksen eettisyys ja eettiset kysymykset ovat tärkeässä osassa laadullisessa tutkimuksessa, jossa usein tutkimuksen kohteena ovat ihmiset (Eskola & Suoranta 2008, 52–59; Mäkinen 2006). Tutkimuksen eettisyyttä tarkasteltaessa tutkijan täytyy ottaa huomioon tutkimusaiheen eettisyys, aineistonkeruumenetelmät, aineiston käsittely ja hyödyntäminen sekä tietenkin tutkittavat henkilöt ja heidän kohtelunsa (Mäkinen 2006).

Tutkimusaiheita pohdittaessa Tuomen ja Sarajärven (2013, 129–131) mukaan tulee aina ottaa huomioon aiheen eettiset kysymykset ja yleiset ihmisoi-keudet, sillä on tärkeää, että tutkimus ei loukkaa eikä aiheuta muutenkaan harmia tutkittaville eli tutkimuksen tulee olla siis ihmisarvoa kunnioittava (Tuomi & Sarajärvi 2013, 129–131). Omassa tutkimuksessani tutkittavat aiheet ovat olleet kovin henkilökohtaisia ja tutkittavat henkilöt ovat nuoria, jonka vuoksi olen joutunut pohtimaan tutkimuksen eettisyyttä läpi tutkimusprosessin. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut lisätä tietoutta sosiaalisista paineista ja

ulkonäköpaineista sekä niiden synnystä, jotta tällaisten paineiden vaikutuksia nuoriin ja heidän hyvinvointiinsa voitaisiin ennakoida ja vähentää tulevaisuudessa. Kun tutkimuksen aiheena on ulkonäköpaineiden aiheutumisen tutkiminen, nuorten oman ulkonäkötyytyväisyyden ja ulkonäön muokkaukseen pyrkivien tapojen kartoittaminen, aiheen eettinen pohdinta on tärkeää. Voidaan pohdita, voiko nuorilta lähteä kysymään näin henkilökohtaisia asioita. Aiheuttavatko kysymykset ahdistusta tai muutoksia nuorissa ja heidän ajattelussaan, ja uskaltavatko nuoret vastata aidosti omien kokemusten ja ajatuksiensa mukaan. Näiden pohdintojen kautta päädyin keräämään aineistoni kyselylomakkeiden avulla, sillä omien henkilökohtaisten asioiden ja kokemusten kirjoittaminen on mahdollisesti helpompaa nuorille kuin vastaavista asioista kertominen suoraan haastattelijalle.

Tutkimusaiheet määrittivät siis osakseen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät. Kuten aikaisemmin totesin, pyrein muodostamaan kyselylomakkeiden kysymykset yksinkertaiseen muotoon ja pyrein välttämään tutkittavien johdattelua kysymyksiä luodessa. Tällaisten asioiden huomioiminen lisää tutkimuksen eettisyyttä. (Mäkinen 2006, 93; Valli 2001, 100–101.) Tutkimuksen ensimmäisessä osiossa pyrin rakentamaan kyselylomakkeen kysymykset siten, että niissä ei kysytä suoraan mitään ulkonäköpaineista. Nuorilla oli mahdollisuus vastata kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin mahdollisimman avoimesti. Lomake sisälsi myös kohtia, joissa nuoret saivat kertoa oman kokemuksensa mukaan sekä ulkonäkönsä hyvistä että huonoista puolista. Tutkimuksen toisessa osiossa kyselylomaketta muodostaessani pyrin samoin tavoin luomaan avoimia kysymyksiä, joihin voi vastata täysin omin sanoin. Myös kirjoitelman tehtävänannon pyrein luomaan yksinkertaisesti, mutta siihen annoin myös esimerkkitekijöitä, jotta tutkittavat ymmärtäisit kirjoitelman ”idean” paremmin. Kyselylomakkeiden hyödyntäminen tutkimuksessa oli toisaalta tutkittaville lapsille eettisempää ja helpompaa, sillä tällöin nuorten ei tarvitse suullisesti kertoa tutkijalle henkilökohtaisista asioistaan ja kokemuksistaan.

Molemmat kyselylomakkeet sisälsivät tehtävänantoja ja kysymyksiä vain tutkimusaiheiden edellyttävien perusteiden, jolloin tutkittavat ja tutkija välttyivät

tarpeettomilta kysymyksiltä (Mäkinen 2006, 92). Lisäksi tutkimuksen ensimmäisen osion kyselylomakkeessa kysyttiin oppilaan ikää, sukupuolta, pituutta ja painoa, joiden perusteella pystyttiin tunnistamaan suurin piirtein nuoren koko, mitä voitiin hyödyntää laadullisessa sisällönanalyysissä. Tutkimuksen toisen osion kyselylomake puolestaan sisälsi ainoastaan aikaisemmin mainitut kirjoitelma- ja kommentointiosuudet. Tutkittavien anonymiteetti on tärkeä turvata ja tästä syystä lomakkeissa ei kysytty tarkempia henkilötietoja, kuten oppilaan nimeä (Mäkinen 2006, 114). Myöskään tutkittavien kouluja tai niiden sijaintia ei mainita missään kohtaa tutkimuksen yhteydessä. Näin voidaan taata ettei tutkittavia henkilöitä voida tunnistaa tutkimuksesta (Mäkinen 2006, 114).

Tutkimuksen eettisyydelle on tärkeää, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista (Eskola & Suoranta 2008, 52–59; Kuula 2006, 106–107). Lisäksi nuoria tutkittaessa tutkimuslupaa on kysyttävä heidän huoltajalta (Kuula 2006, 147). Edellä mainitut kriteerit täyttyvät erilaisin perusteluin tämän tutkimuksen osalta, sillä varsinaisten tutkimuslupien kanssa menettelin hieman eri tavoin tutkimuksen eri osissa. Tutkimuksen ensimmäisen osan aineistonkeruu sujui helposti, sillä kyseisen koulun oppilaat olivat rehtorin mukaan täyttäneet valmiiksi jo koulun kautta yleiset tutkimuslupalomakkeet, jolloin pystyin suoraan keräämään aineiston tutkimukseen haluavilta oppilailta. Tutkimuksen toisessa osassa keväällä 2017 tutkimukseen osallistujien vanhemmat täyttivät kirjalliset tutkimuslupalomakkeet, kun taas syksyllä 2017 tutkimukseen osallistuneilla oli koulun yleinen tutkimuslupa osallistua tutkimukseen. Kahdessa aineistonkeruutilanteessa luotin siis koulun yleisiin lupiin, sillä sain molemmissa tapauksissa rehtoreilta tiedon, että lasten on lupa osallistua tutkimukseeni.

Eettisesti on myös tärkeää, että nuoret saavat itse päättää omasta tutkimukseen osallistumisestaan (Kuula 2006, 147–148; Mäkinen 2006, 65), jonka vuoksi kerroin ennen aineistonkeruun toteutusta tutkittaville tutkimuksesta ja siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimuksen ensimmäisen osan aineistonkeruuvaiheessa kerroin tutkittaville suullisesti edellä mainitut asiat, sillä olin läsnä aineistonkeruutilanteessa. Tutkimuksen toisessa osassa lähetin aineistonkeruusta vastaaville opettajille vapaamuotoiset tekstit,

joissa kerroin itsestäni, tutkimuksesta ja tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta, jotka opettaja siten luki oppilailleen. Näin oppilaat saivat myös mahdollisuuden päättää itse tutkimukseen osallistumisestaan.

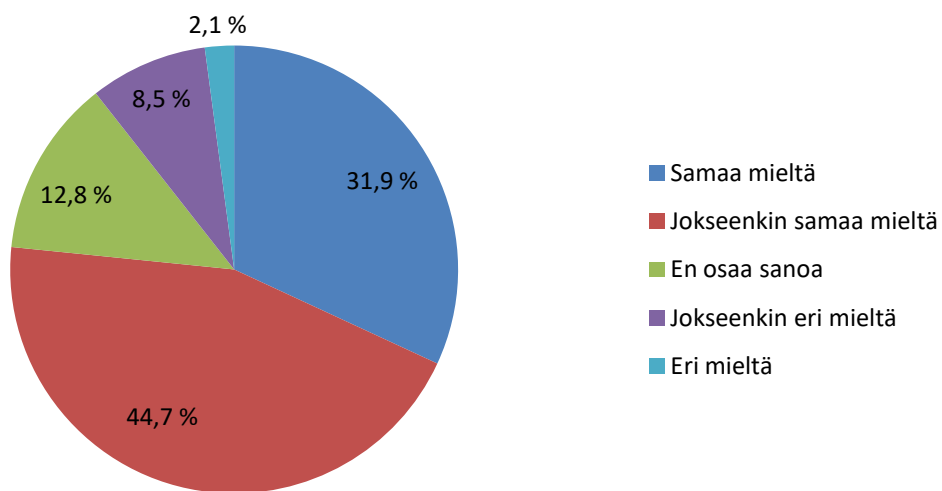
Tutkimukseen osallistumisen yhteydessä kerroin tutkittaville, että heidän vastauksiaan tullaan käyttämään ainoastaan omaan kyseiseen tutkimukseeni. Tämä asia on hyvä tuoda esille tutkimuseettisistä syistä, jotta tutkittavat saavat tiedon siitä, että heidän tuottamaansa tutkimusaineistoa tullaan käyttämään asianmukaisesti. (Kuula 2006, 115–116.) Olen käyttänyt tutkimuksen ensimmäisen osan aineistoja hyödyksi myös tutkimuksen toisessa osassa. Tätä asiaa en ilmaissut tutkittaville tutkimuksen ensimmäisessä osassa, mutta Kuulan (2006, 116) mukaan tällainen toiminta on hyväksyttävää silloin kuin tutkittavien anonymiteetti on täysin turvattu. Näin ollen tutkimusaineiston käsittelyn osalta luotettavuus ja eettisyys on säilytetty. Lisäksi on tärkeää pohtia tutkimusaineiston säilytystä, jotta aineiston tietoturva ja tutkittavien yksityisyyden suoja säilyisivät (Kuula 2006, 99–116). Tutkimukseni osalta edellä mainitut tekijät toteutuvat, sillä tutkittavia ei voi mitenkään tunnistaa tutkimuksesta. Lisäksi tutkimuksen loputtua aion tuhota tutkimusaineistoni, jolloin varmistan, että tiedot eivät pääse missään vaiheessa väärin käsiin.

## 8 KUUDES LUOKKALAISTEN KOKEMUKSIA ULKONÄKÖPAINEISTA

### 8.1 Tyytyväisyys ja tyytymättömyys omaan ulkonäköön

Tutkimuksen Likert-asteikollisen kysymyksen tuloksista selviää, että tutkimuksen 6.-luokkalaisten suurin osa on tyytyväisiä omaan ulkonäkönsä. 76,6 % (36 oppilaista) tutkimukseen osallistuneista oli tyytyväisiä omaan ulkonäkönsä. Kun taas 12,8 % (6 oppilaista) nuorista ei osannut sanoa, ovatko he tyytyväisiä vai tyytymättömiä omaan ulkonäkönsä. 10,6 % (5 oppilasta) tutkimukseen osallistuneista oli puolestaan tyytymättömiä omaan ulkonäkönsä. (Kuvio 3.)

#### Olen tyytyväinen ulkonäköni



KUVIO 3. 6.-luokkalaisten tyytyväisyys omaan ulkonäkönsä prosentteina.

Kyselylomakkeessa oppilaat saivat avoimesti kertoa, mihin ulkonäkönsä ominaisuuksiin he ovat tyytyväisiä ja mitä ominaisuuksia he eivät muuttaisi. Laadullisista tuloksista nousi esille, että suurin osa oppilaista oli tyytyväisiä omaan

ulkonäköönsä. *Tyytyväisyyden korostamisen* lisäksi aineistosta nousivat esille myös seuraavat teemat: *hiukset, kasvot, keho, iho ja tietämättömyys*.

### 8.1.1 Tyytyväisyyden korostamista

*Tyytyväisyyden korostaminen.* Noin viidesosalla vastaajista oli vahva käsitys itsestään, koska he kertoivat olevansa tyytyväisiä kaikkiin ominaisuuksiin itsessään. Osa vastaajista kertoi, että he ovat tyytyväisiä melkein kaikkiin ulkonäkönsä piirteisiin. Oppilailla on siis melko itsevarma käsitys ulkonäöstään, jos he ovat rehellisesti olleet tätä mieltä.

KAIKKEEN. EN OTA PAINETA ULKONÄÖSTÄNI. (O13)

koko ulkonäköni on hyvä, mutta muutama osa ei. (O44)

Haluan olla omaitseni. (O10)

*Hiukset.* Hyvät ja vahvat hiukset nousivat esiin monista vastauksista. Pääsääntöisesti tytöt olivat tyytyväisiä omiin hiuksiinsa, mutta myös muutamien poikkeavissa vastauksissa näkyi tyytyväisyys hiuksiin. Hiusten väri, kunto ja pituus olivat tekijöitä, joista nuoret olivat tyytyväisiä eikä omia hiuksia haluttu muuttaa juuri millään tavalla.

Minulla on ihan kivan väriset silmät ja hiuksetkin on kivat. Pidän bruneista hiuksista. (O21)

Se että minulla on vahvat ja pitkät hiukset ja että minulla on ruskeat isot silmät. (O35)

*Kasvot.* Omiin kasvoihin oltiin myös tyytyväisiä. Vastauksissa mainittiin tyytyväisyys yleisesti kasvoihin tai niiden muotoon. Tyytyväisyys johonkin kasvojen erityiseen ominaisuuteen vaihteli oppilaskohtaisesti. Kasvojen muoto, silmät, silmien väri, ripset, korvat ja kulmakarvat mainittiin erityisiksi ominaisuuksiksi, joihin oltiin tyytyväisiä, ja joita ei haluttu muuttaa mitenkään. Omiin kasvoihin oltiin myös tyytyväisiä, jos niissä ei ollut finnejä.

Ripsiini, koska ne ovat niin pitkät. (O14)

Siihen, että minulla on vahvat kulmakarvat (O34)

En muuttaisi kasvojani. (O30)

*Keho.* Tyytyväisyys omaan kehonkuvaan nousi myös esiin aineistosta. Oppilaat kertoivat olevansa tyytyväisiä pituuteensa ja siihen, että he eivät ole mitenkään lihavia. Omat muodot, jalat, jalkojen koko, kädet, kynnet ja vatsan alue mainittiin myös sellaisiksi ominaisuuksiksi, joihin oltiin tyytyväisiä, ja joita ei haluttaisi muuttaa.

Olen tyytyväinen muotoihini ja kasvoihini. (O30)

No hiuksiin ja en ole mitenkään lihava. (O11)

jalkoja ja käsiä, hiusten ja silmien väriä tai ihon väriä, enkä vatsan aluetta (O12)

*Iho.* Omasta ihosta oltiin myös tyytyväisiä, mutta tämä teema ei korostunut kuitenkaan niin paljon kuin muut aineistosta nousseet teemat. Nuoret kertoivat pitävänsä omasta ihonväristään, mutta kasvojen ja kehon finnittömyydestä oltiin enemmänkin tyytyväisiä. Vain muutama oppilas kertoi, ettei haluaisi muuttaa ihoaan mitenkään.

Hiukset silloin kun olen käynyt kampaamolla. Ja minulla ei ole finnejä. (O10)

*Tietämättömyys.* Oppilaiden vastauksista ilmeni joukko "en tiedä" -vastauksia, kun heitä pyydettiin kertomaan, mihin ulkonäön ominaisuuksiin he ovat tyytyväisiä, ja mitä ominaisuuksia he eivät muuttaisi. Tämä voi tarkoittaa, että kysymysten asettelu oli epäselvä tai oppilailla ei ollut kiinnostusta ja halua vastata heitä koskeviin henkilökohtaisiin kysymyksiin. Yksi oppilaista jätti myös vastaamatta kysymykseen. Toisaalta tyhjät vastauskohdat ja "en tiedä" -vastaukset voivat kertoa siitä, että oppilaiden on vaikeuksia löytää positiivisia ominaisuuksia itsestään sekä kirjoittaa niistä avoimesti. Vastauksien joukossa oli myös muutama kommentti, joissa vastaaja kertoi, ettei ole tyytyväinen juuri mihinkään ulkonäkönsä ominaisuuteen. Eräessä vastauksessa puolestaan näkyi ymmärrys murrosiän vaikutuksista omaan kehoon: "*En tiedä, ajan mittaa murros-iän päätyttyä keho muuttuu kuitenkin kokonaan.*" Näin oppilas osoitti ajattelevansa jo varsin kypsästi, vaikka ei osannut kertoa mihin ulkonäkönsä ominaisuuksiin hän on tyytyväinen tai tyytymätön.



### 8.1.2 Tyytymättömyyttä ja muutoksen halua

Vaikka aineistosta kävi ilmi, että nuoret ovat suhteellisen tyytyväisiä omaan ulkonäköönsä ja sen eri ominaisuuksiin, kuitenkin moni halusi muuttaa ulkonäköään jollain tavalla. Kun kysyttiin, mihin ulkonäön ominaisuuksiin oppilaat olivat tyytymättömiä, ja mitä he mahdollisesti haluaisivat muuttaa, jos he ylipäänsä ovat tyytymättömiä mihinkään, teemoiksi nousivat: *tyytyväisyys itseensä, kasvot, keho, iho, hiukset ja tietämättömyys*.

*Tyytyväisyys itseensä*. Noin kolmasosa vastaajista kertoi olevansa tyytyväisiä itseensä eivätkä halunneet muuttaa itsessään juuri mitään. Oma ulkonäkö ja keho tuntuivat siis oppilaista hyvältä, jolloin heidän itsetuntonsa sekä kehonkuvansakin ovat ilmeisesti vahvat ja positiiviset. Oma ulkonäköä kuvailtiin miellyttäväksi ja tavalliseksi, kuten seuraavan oppilaan kommentista käy ilmi:

En muuttaisi mitään koska olen mielestäni ihan perus. (O5)

*Kasvot*. Omiin kasvoihin ja sen ominaisuuksiin oltiin sekä tyytyväisiä että tyytymättömiä. Tyytymättömyyttä omissa kasvoissa tuottivat kasvojen muoto ja piirteet, ”pullavat posket” sekä kasvojen alueella olevat ihottumat. Myös kasvojen pienempiin yksityiskohtiin haluttiin muutoksia. Näitä olivat liian tummat silmäanaluset, silmäpussit, liian vaaleat kulmakarvat, hampaat ja nenä. Silmälasien käyttö tuotti myös tyytymättömyyttä omiin kasvoihinsa.

kasvojen muotoa ja piirteitä koska en ole kovin tyytyväinen niihin. kehonmuotoa ja pituutta koska en ole 100% tyytyväinen kehooni ja pituuteeni (O12)

Haluaisin hieman vähemmän pullavat posket... (O29)

*Keho*. Oma keho haluttiin muuttaa joko enemmän urheilijan näköiseksi tai laihemmaksi. Maininta siitä, että haluaa muuttua urheilijan näköiseksi voi tarkoittaa, että nuori haluaa kehoonsa enemmän lihaksia, jolloin ulkonäkökin muuttuu enemmän atleettisemmaksi ja sporttisemmaksi. Oppilaat kertoivat myös haluavansa pudottaa painoaan. Osa laihemmasta olemuksesta haaveilevista nuorista vertasi itseään kavereihinsa, millä sitten perustelivat laihdutuk-

sen tarpeellisuutta. Yksikään tutkimukseen osallistuvista nuorista ei kuitenkaan ollut ylipainoinen.

Olisin vielä enemmän urheilijan näköinen. (O4)

Haluaisin laihemman vartalon, koska mielestäni olen lihavempi kuin kaverini. (O36)

Haluaisin suuremmat hiukset jotka olisivat eriväriset, haluaisin myös olla pidempi laihempi ja ettei minulla olisi niin paljon luomia ja ettei minulla olisi niin mustat silmäaluset (O7)

*Iho.* Iho ja sen tasaisuus nousivat aineistosta yhtenä tyytymättömyyttä aiheuttavana teemana. Oppilaat olivat erityisesti tyytymättömiä finneihin ja niiden määrään sekä kertoivat haluavansa muuttaa ihoaan paremmaksi. Tyttöjä vaivasi myös ihon muut ominaisuudet, kuten luomet ja ihottumat. Muutama tytöistä kertoi myös haluavansa täydellisemmän ja sileämmän ihon.

finit pois...Koska ne on rasittavia. (O18)

*Hiukset.* Hiukset aiheuttivat tyytymättömyyttä ja muutoksenhalua oppilaissa, vaikka toisaalla niiden kerrottiin myös tuottavan tyytyväisyyden tunnetta. Hiusten rakenne, väri ja pituus olivat sellaisia ominaisuuksia, joihin oltiin tyytymättömiä. Hiusten laittaminen tuottaa ilmeisesti myös tyytymättömyyttä, sillä hiusten ei haluttu ”pöyhöttävän” ihan miten sattuu.

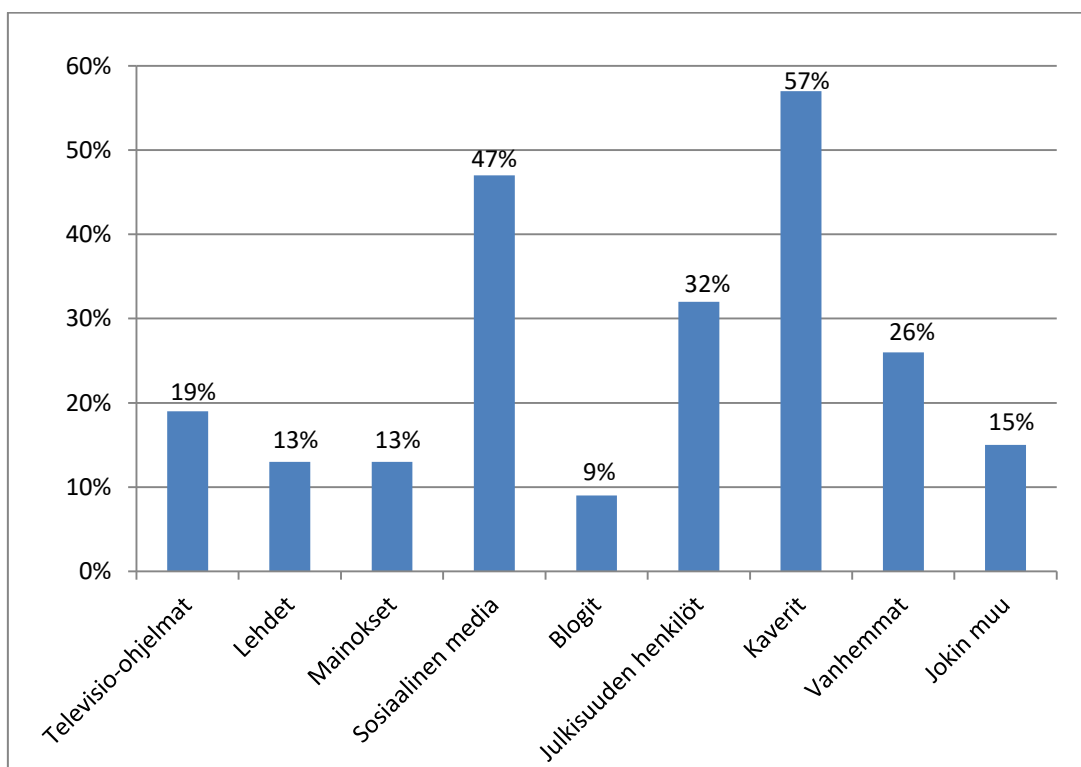
Jos muuttaisin jotain niin hiukset muuttaisin. Koska haluan paremmat hiukset (O2)

Ois silee iho & hiukset ei pöyhöttäis. (O16)

*Tietämättömyys.* Tietämättömyyden teema toistui myös, kun oppilaat saivat mahdollisuuden kertoa ulkonäkönsä ominaisuuksista, joihin ovat tyytymättömiä. Tämä teema sisälsi sekä tyhjiä että ”en tiedä” -vastauksia, jolloin vastaus-ten syynä voi olla oman ulkonäön reflektoinnin vaikeus tai haluttomuus kertoa omista henkilökohtaisista ominaisuuksistaan. Vain pari oppilasta vastasi haluavansa muuttaa melkein kaiken ulkonäöstään. Tällöin he perustelivat näkemyksensä siten, että he eivät tykkää ulkonäöstään.

## 8.2 Ulkonäköpaineisiin liittyviä tekijöitä

Tutkimuksen kyselylomakkeessa oli kaksi kysymystä, joiden perusteella sain tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorien mielestä heidän omaan ulkonäkönsä. Toinen kysymyksistä sisälsi valmiit vastausvaihtoehdot. Tällöin nuoret saivat rastittaa yhden tai useamman tekijän, joka heidän mielestään vaikuttaa omaan ulkonäköön. 57 %:in (27 oppilasta) mielestä kaverit vaikuttivat eniten heidän ajatuksiinsa omasta ulkonäöstä. Sosiaalinen media 47 % (22 oppilasta) ja julkisuuden henkilöt 32 % (15 oppilasta) vaikuttivat myös monien mielestä omaan ulkonäkönsä. 15 %:a oppilaista (7 oppilasta) rastitti jokin muu -kohdan. Tähän kohtaan oli korostettu sitä, että mikään tekijä tai taho ei vaikuta oppilaan ulkonäköön. Näin oppilaat varmaankin halusivat korostaa omaa päätösvaltaansa. Yksi tutkimukseen osallistuvista jätti vastaamatta kysymykseen. (Taulukko 1.)



TAULUKKO 1. Ulkonäköön vaikuttavien tekijöiden prosenttiosuudet 6.-luokkalaisten mukaan.

Kyselylomakkeen toisessa kysymyksessä oppilaat saivat avoimesti kertoa tekijöistä, jotka vaikuttavat heidän ulkonäköönsä ja siitä, minkä näköisiksi he mahdollisesti haluavat muuttua. Aineiston teemoittelussa nousivat esille seuraavat teemat: *kaverit, media, julkisuuden henkilöt, perhe, oma mielipide ja välinpitämättömyys*.

*Kaverit.* Neljännes tutkimukseen osallistuvista nuorista nosti esiin ulkonäköön vaikuttavina tekijöinä kaverit ja heidän vaikutuksensa. Vertaissuhteiden vaikutus onkin merkittävää murrosiän alussa, jolloin itseä verrataan muihin. Nuoret haluavat erottautua ja olla erilaisia kuin luokkatoverinsa, mutta toisaalta on myös tarve kuulua johonkin tiettyyn ryhmään tai yhteisöön. Kavereiden tyyli ja ulkonäkö vaikuttavat oppilaiden mukaan omaan ulkonäköön tai tietynlaisen ulkonäön tavoitteluun. Omaa ulkonäköä vertaillaan kavereiden ulkonäköön ja heidän ulkonäöstään toisaalta otetaan vinkkejä omaan ulkonäköön.

Kaverit vaikuttavat aika paljon mielestäni siihen minkä näköinen haluaisin olla. (O36)

-- Myös kavereiden mielipiteet ovat tärkeitä minulle. Myös kavereiden tyyli vaikuttaa. (O7)

*Media.* Media-teeman alle sisältyvät ajatukset yleisesti television, lehtien, mainosten, kuvien, blogien sekä sosiaalisen median vaikutuksista nuorten ulkonäköön. Mediassa esiintyvien ihmisten ulkonäköä ja elämää ihailaan sekä kadehditaan. Mediasta välittyikin monenlaisia samaistumisen kohteita, joista nuoret voivat ottaa neuvoja ja vinkkejä omaan elämäänsä. Nuorten vastauksista nousi esille myös *kateus*, jota he tuntevat mediassa esiintyville kauniille ihmisille. Kateuden tunne toista ihmistä kohtaan voi herättää nuorissa riittämättömyyden tunnetta, jos ei itse pysty saavuttamaan samanlaisia ominaisuuksia, joita ihailun kohteella on. Tämä voi johtaa nuoren itsetunnon laskuun. Median välittämät ulkonäköihanteet ovat usein hyvin kaukana tavallisen ihmisen ulkonäöstä ja tätä näkökulmaa nuoret eivät välttämättä aina muista. Tuloksista oli positiivista huomata, että osa oppilaista kuitenkin tiedostaa, että mediassa ja mainonnassa tuodaan yleensä esille "täydellisiksi" muokattuja ihmisiä.

Näkee paljon Somessa todella kauniita ihmisiä, ja siitä voi tulla kateelliseksi. (O21)

Mainoksissa, lehdissä ja tv:ssä ”täydellisiksi” muokatut ihmiset laskevat omatuntoa siitä miltä itse näyttää. (O12)

Nuoret kertoivat pääsääntöisesti olevansa tyytyväisiä ulkonäköönsä ja kehoonsa, mutta he kertoivat myös saavansa mediasta erilaisia neuvoja ja vinkkejä oman ulkonäön muuttamiseen. Erilaiset blogit sekä muoti- ja kauneuslehdet antavat nuorille vinkkejä muodikkaista vaatteista, kauneushoidosta, trendikkäistä elämäntavoista ja kehon huollosta liikunnan sekä ravinnon avulla. Tällöin nuoret voivat samaistua lehdissä tai blogeissa esiintyviin henkilöihin ja muodostaa sitä kautta omaa henkilökohtaista identiteettiä ja minäkäsitystä. Sosiaalisessa mediassa, kuten Instagramissa ja WhatsAppissa, korostuvat vuorovaikutus sekä itsensä vertailu muihin. Instagramissa vertailua tehdään pääsääntöisesti kuvien ja kommenttien avulla, kun taas WhatsAppissa tapahtuu sanallista kanssakäymistä ja näkemysten vaihtoa.

Erityisesti muoti- ja kauneuslehdet vaikuttavat siihen minkä näköinen haluan olla. -- (O7)

En halua muuttaa ulkonäköäni. Erilaisista blogeista saa erilaisia vinkkejä esim. Omaan ulkonäköön ja sen muuttamiseen. (O31)

Kaverit vaikuttavat tosi paljon ja oma isosisko. Instagram ja Whatsapp vaikuttavat myös tosi paljon. (O2)

*Julkisuuden henkilöt.* Julkisuuden henkilöt nousivat aineistosta esille. Nuoret kertoivat ihailevansa julkisuuden henkilöitä esimerkiksi ulkonäön, vaatteiden tai hiusten vuoksi. Nuoret nimesivät myös yksittäisiä julkisuuden henkilöitä, joiden näköisiä he haluaisivat olla, esimerkiksi Rihannan ja Shakiran. Usein urheilijatkin toimivat nuorten esikuvina ja samaistumisen kohteina, etenkin pojilla. Urheilijoiden ihailun voidaan ajatella olevan usein hyväksyttävämpää, sillä heidän ajatellaan yleensä edustavan terveellisiä elämänarvoja. Urheilijoiden ihailun taustalla voi olla kehon lihaksikkuuden ihaileminen. Nykyään kehon lihaksikkuuden ihaileminen on noussut pinnalle sekä nais- että miesihanteissa.

Katson paljon urheilua televisiosta ja haluan olla urheilijan näköinen. (O4)

Olisihan kiva olla kaunis kuin joku julkisuuden henkilö, mutta olen ihan tyytyväinen itseseen. (O29)

*Perhe.* Oppilaat kertoivat myös perheen vaikuttavan omaan ulkonäköönsä. Lasten mukaan vanhemmat vaikuttavat kehuilla esimerkiksi tietynlaisten vaatteiden käyttämiseen. Oppilaat olivat tietoisia tai heillä oli käsitys siitä, mitä vanhemmat heiltä mahdollisesti odottaisivat. Vastauksissa nousi myös esille sisarusten vaikutus omaan ulkonäköön. Vanhemmat sisarukset toimivatkin usein roolimalleina nuoremmille sisaruksille. Itsensä peilaaminen ja vertaaminen sisaruksiin on varsin tavallista nuorten muodostaessa identiteettiään ja minäkäsitystään.

No vanhemmat saattaa sanoa että toi paita näyttää hyvältä. (O11)

VANHEMMAT HALUAVAT MINUN OLEVAN JUHLISSA HUOLITELLUMMAN NÄKÖINEN, JA YMMÄRRÄN SEN. MUUTEN EN KIINNITÄ OIKEASTAAN HUOMIOTA ULKONÄKÖÖNI (O13)

*Oma mielipide.* Aineistossa korostui vahvasti se, että nuoret haluavat itse vaikuttaa omaan ulkonäköönsä. Omia valintoja ja valintojen mahdollisuuksia pidettiin tärkeinä. Monissa vastauksissa korostui myös ajatus siitä, että mikään tekijä tai henkilö ei vaikuta nuoren mukaan hänen omaan ulkonäköönsä. Muutamat nuorista kertoivat, etteivät välitä itseensä kohdistuvista ulkonäköpaineista. Vastauksista nousi ilmi myös suvaitsevuus muita ihmisiä ja erilaisuutta kohtaan.

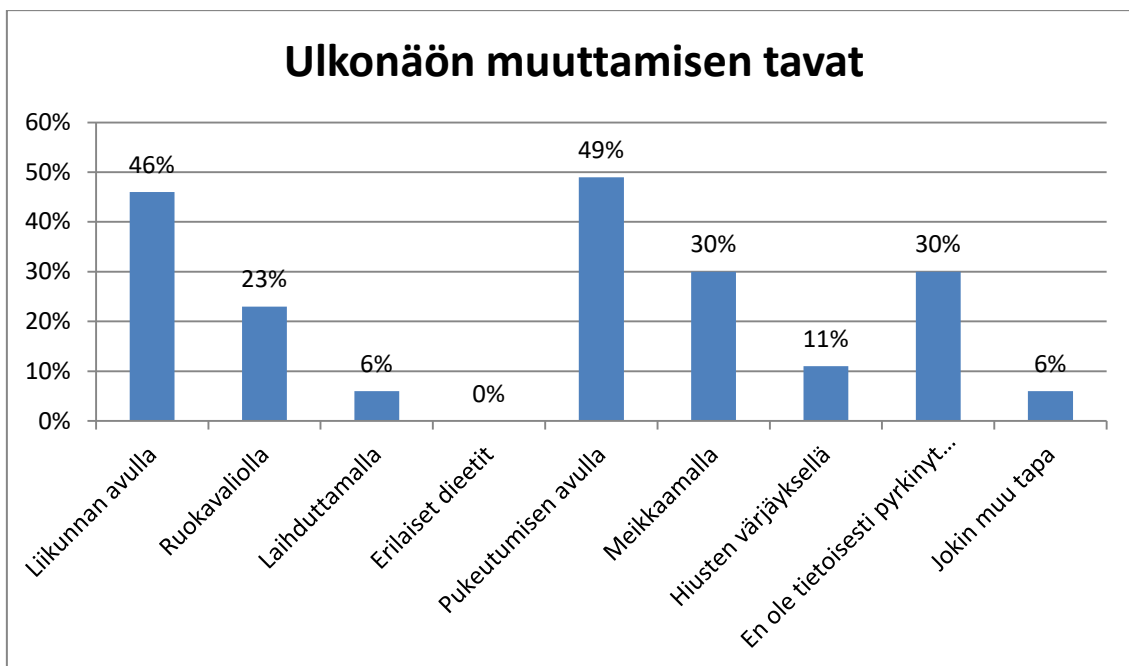
Ei oikeastaan kukaan. Haluan itse vaikuttaa siihen miltä näytän. (O35)

En oikein ajattele minkä näköinen muut ihmiset haluaisivat että olen. En myöskään itse ajattele että minun pitäisi olla tietyn näköinen. Kaikki ovat erilaisia ja se on ihan OK. (O32)

*Välinpitämättömyys.* Lisäksi aineistosta nousi esiin välinpitämättömyys omasta ulkonäöstään. "Ihan sama..." -vastauksilla nuoret ilmaisivat kiinnostuksen puutetta omaan ulkonäköönsä, mutta ehkä myös tutkimukseen osallistumiseen. Välinpitämättömyyttä kuvaavat vastaukset vaikuttavat tietenkin myös tutkimuksen luotettavuuteen. Kahdeksan oppilasta jätti vastaamatta kysymykseen, jossa pyydettiin kertomaan avoimesti ulkonäköön liittyvistä tekijöistä. Nuorilla voi olla vaikeuksia tunnistaa ulkonäköönsä liittyviä tekijöitä, jolloin niistä kirjoittaminenkaan ei onnistu. Tutkittavaa aihetta voidaan myös pitää niin henkilökohtaisena, ettei siitä haluta kertoa muille.

### 8.3 Ulkonäön muuttamisen tavat

Tutkimuksessa 6.-luokkalaiset saivat kertoa tapoja, joilla he pyrkivät tai ovat pyrkineet muuttamaan ulkonäköään. 49 % (23 oppilasta) nuorista kertoi muuttavansa ulkonäköään pukeutumisen avulla. Toiseksi yleisin tapa oli ulkonäön muuttaminen liikunnan avulla. Tällöin 46 % (20 oppilasta) vastaajista kertoi muokkaavansa ulkonäköään liikunnan avulla. 30 % (14 oppilasta) oppilaista kertoi meikkaavansa ja 30 % (14 oppilasta) kertoi, etteivät he ole tietoisesti muokanneet ulkonäköään millään tavalla. Oma ulkonäköä muokattiin myös ruokavalion ja ravinnon sekä hiusten värjäyksen avulla. Vain kolme oppilasta kertoi kokeilleensa joskus laihduttamista. Kysymys, jolla kartoitettiin tapoja, joilla ulkonäköä on pyritty muuttamaan, sisälsi valmiit vastausvaihtoehdot. Kysymys sisälsi kohdan, johon sai kertoa jonkin muun tavan, millä on ulkonäkönsä muuttanut. 6 % (3 oppilasta) nuorista oli rastittanut tämän kohdan. Näitä muita tapoja olivat syömisen lisääminen, hiuskiinteiden tai hiusgeelin käyttö sekä kommentti siitä, että ei ole tietoisesti pyrkinyt muuttamaan itsessään mitään. Kukaan oppilaista ei ollut kokeillut mitään erityistä dieettiä. 3 oppilasta jätti vastaamatta kyseiseen kysymykseen. (Taulukko 2.)



TAULUKKO 2. Prosenttiosuudet tavoista, joilla 6.-luokkalaiset muokkaavat ja kontrolloivat ulkonäkönsä.

Oppilaat saivat kertoa avoimesti, miten he ovat mahdollisesti huolehtineet ulkonäöstään tai muuttaneet sitä (Liite 1). Vastauksista nousseita teemoja ovat *tyytyväisyys, vaatteet, meikkaaminen, liikunta, hiuksista huolehtiminen, hygienia ja hyvinvointi, iho, ravinto, laihduttaminen ja tietämättömyys*.

*Tyytyväisyys.* Tyytyväisyys-teema pitää sisällään tässäkin kohtaa ajatuksen itsensä hyväksymisestä, jolloin nuoret eivät näe mitään syytä muuttaa ja kontrolloida ulkonäköään tai kehoaan. Oma ulkonäkö nähdään hyvänä ja vastauksissa korostetaan, ettei haluta muuttaa yhtään mitään itsessään.

*Vaatteet.* Oppilaat kertoivat muuttavansa ulkonäköään usein vaatteiden ja tyylinmuutosten avulla. Moni kertoi, että on yrittänyt muuttaa pukeutumistyyliään ja käyttää erilaisia sekä vähän hienompia vaatteita. Ulkonäön ja identiteetin luominen vaatteiden avulla oli nuorten mielestä yleisin tapa, jolla he olivat itseään muuttaneet. Näin ollen ulkonäön ja imagon luominen vaatteiden avulla näyttää olevan tärkeää nuorten mielestä.

En paljoa ole muuttanut omaa ulkonäköäni. Ei tarttiskaan paljoa muuttaa kun finnit pois ja jtn uusia vaatteita. (O18)



Yritän laittaa vähän hienompia vaatteita (O37)

*Meikkaaminen.* Tytöt ilmoittivat muuttavansa ulkonäköään meikkaamisen avulla. Meikkien avulla he peittivät näppyjä ja tummia silmien aluksia. Muutama tytöistä kertoi meikkaavansa päivittäin. Meikkaamista perusteltiin sillä, että meikki sopii käyttäjälleen eikä sen avulla pyritä olemaan kauniimpia.

olen värjännyt hiuksiani ja yrittänyt laihtuttaa...Meikkaan vähän mutta joka päiväisesti. (O3)

Noo käytän meikkiä mutta en sen takia että olisin paljon "kauniimpi" vaan siksi kun se sopii minulle. (O35)

*Liikunta.* Sekä pojat että tytöt kertoivat muokkaavansa ja kontrolloivansa ulkonäköään urheilun ja liikunnan avulla. Vastauksissa korostui se, että oppilaat ovat lisänneet liikunnan määrää. Kukaan ei kuitenkaan kertonut liikunnan yleisyydestä tai määrästä. Liikunnan lisääminen voidaan rinnastaa laihtumisen tavoitteeseen, mutta osa vastaajista korosti myös urheilija-näkökulmaa. Tällöin oppilas ajatteli itsensä urheilijaksi, jolloin suuri liikunnan määrä ja hyvä ravinnonsaanti ovat tärkeässä asemassa.

Olen urheillut paljon ja yrittänyt pukeutua paremmin. (O2)

Urheilijana liikun paljon ja huolehdin ravinnosta. (O4)

*Hiuksista huolehtiminen.* Oppilaat kertoivat muuttavansa ulkonäköään erilaisien hiustyylien avulla. Kampaajalla käynti, hiusten värjäys ja leikkaus olivat yleisiä tapoja, joista pääsääntöisesti tytöt kertoivat. Pari oppilasta kertoi myös käyttävänsä hiusgeeliä tai -kiinnettä. Arkipäiväisinä ulkonäön huolehtimisen tapoina mainittiin hiusten harjaus ja peseminen.

*Hygienia ja hyvinvointi.* Oppilaiden vastauksista nousi esiin hygieniasta huolehtiminen ja yleisen hyvinvoinnin ylläpito. Kasvojen puhdistaminen, peseytyminen ja hiusten harjaaminen kerrottiin tavallisiksi hyvinvoinnista huolehtimisen tavoiksi. Eräs oppilaista puhui myös ihon ja elimistön puhdistamisesta vedenjuonnin avulla. Lisäksi riittävää unen määrää pidettiin tärkeänä hyvinvoinnin avaimena.

Olen pitänyt huolen hygieenistäni ja käyttänyt meikkiä ja muuttanut pukeutumistapani (O30)

Olen juonut vettä enemmän, koska olen kuullut, että vesi auttaa ihoon ja puhdistaa elimistöä. Ja vältellyt ruokia jotka mahdollisesti aiheuttavat minulle allergioita. (O10)

*Iho.* Ihosta ja sen hygieniasta huolehtiminen nousivat tärkeiksi asioiksi vastausten perusteella. Hyvin moni 6.-luokkalaisista piti finnejä ja niiden määrää ongelmana, jolloin ihosta huolehtiminen nähtiin tärkeäksi. Peseytyminen, veden juonti ja ihon puhdistusaineiden käyttö olivat tapoja, joilla nuoret pyrkivät pitämään ihostaan huolta sekä ehkäisemään finniä puhkeamista.

*Ravinto.* Ruoasta ja ravinnosta nuoret kertoivat yllättävän vähän. Kuitenkin nuoret kertoivat, että he ovat yrittäneet syödä paremmin ja terveellisemmin. Nuoret myös ymmärsivät, että on tärkeää huolehtia riittävästä ravinnon saannista, jos liikkuu ja urheilee paljon. Ruoan avulla pyrittiin vaikuttamaan muihin ominaisuuksiin, kuten ihon ja elimistön kuntoon.

Koittanu syödä paremmin ja muuttaa aina tyyliä (O12)

*Laihduttaminen.* Laihduttamisesta ja laihana pysymisestä kerrottiin vain muutamissa kommentteissa suoraan. Liikunnan lisäämisestä ja ruokavalion tarkkailemisesta voisi kuitenkin päätellä, että ajatus laihduttamisesta ja laihana pysymisestä on muidenkin lasten mielessä, vaikka he eivät siitä suoranaisesti puhu.

olen värjännyt hiuksiani ja yrittänyt laihduttaa...Meikkaan vähän mutta joka päiväisesti. (O3)

*Tietämättömyys.* Vastauksiin kertyi muutamia ”en tiedä” -vastauksia sekä kahdeksan oppilaista jätti vastaamatta, kun kysyttiin tapoja, joilla he huolehtivat ulkonäöstään tai muokkaavat sitä. Tällaisiin vastauksiin tai vastaamatta jättämiseen syitä voivat olla vaikeus reflektoida omaa toimintaa, vaikeus kertoa henkilökohtaisista asioista tai välinpitämättömyys tutkimusta tai aihetta kohtaan.

## 9 SEITEMÄSLUOKKALAISTEN TYTTÖJEN KOKEMUKSIA SOSIAALISISTA PAINEISTA

### 9.1 Sosiaalisten paineiden ilmeneminen tyttöjen elämässä

Tutkimuksen toisen osan tuloksista nousi esiin erilaisia teemoja, jotka sisälsivät sosiaalisten paineiden ilmenemistapoja 7.-luokkalaisten tyttöjen elämässä. Tytöt kertoivat vastauksissaan heihin vaikuttavista tekijöistä ja ihmisistä, joista muodostui erillisiä teemoja. Tutkimustulosten aineistolähtöisiä teemoja olivat *vertaiset*, *sosiaalinen media*, *media*, *harrastukset*, *koulu* ja *perhe*. Tutkimuksen keskeisimpiä teemoja olivat *vertaiset*, *sosiaalinen media* ja *media*. *Harrastukset*, *koulu* ja *perhe* -teemat puolestaan ovat kuvailuja pienemmän osallistujajoukon vastauksista, jolloin teemat eivät ole määrällisesti merkittäviä, mutta ne tuovat tietoa tutkitavan aiheen laajuudesta. Jokaisesta teemasta löytyi suoria ja epäsuoria kuvia sosiaalisten paineiden tai kiusaaminen kokemisesta.

*Vertaiset*. Tulosten yleisin teema oli *vertaiset*, joka koostui pääosin kavereista ja koulukavereista. Tutkimuksen 20. osallistujasta jokainen kertoi kavereidensa vaikuttavan heihin, mutta seitsemäntoista tyttöä kertoi kokevansa sosiaalisia paineita kavereidensa kautta. Yleisesti tyttöjen vastauksista ilmeni halu tulla hyväksytyksi ja halu kuulua ryhmään. Lisäksi vastauksista ilmeni pelkoa naurunalaisuudesta ja kiusaamisesta sekä ryhmän ulkopuolelle jäämisestä.

- - Koulussa en tiedä minkälainen minun pitäisi olla. Pelkään jos teen jotain väärin niin kaikki nauraisi minulle. Minusta tuntuu siltä että en kuulu muitten joukkoon koska heidän mielestä olen outo. Kotona pystyn olemaan oma itteni eikä minun tarvitse pelätä sitä että mitä jos tekisin jotain väärin. - - (O14)

Muiden kommentit omasta kehosta tai puoliksi huumorilla heitetyt "läpät" aiheuttivat paineiden kokemista. Lisäksi haukkuminen ja negatiiviset palautteet aiheuttivat tytöille mielipahaa ja painetta muuttaa itseään. Tyttöihin kohdistuvaa haukkumista ja negatiivista palautetta saatiin joko kasvotusten tai sosiaalisen median, kuten esimerkiksi WhatsAppin ja Instagramin kautta.

Totta, sillä jos joku kaveri heittää "läpän" esimerkiksi kropasta, se vaikuttaa siihen miten katsoo omaa kroppaa seuraavan kerran peilistä. Ja jos isosisko sanoo jotain samantapais-

ta, ja pienempi sisko ihailee toista, tottakai se romauttaa itsetunnon. Ja jos kuvia lähetellään whatsapp ryhmiin, jossa sitten aletaan haukkua, sekin vaikuttaa ja paljon, etenkin jos kukaan ei puutu asiaan millään muulla tavalla kun haukkumalla. (O21)

Minusta kaveri vaikuttavat aika paljon siihen että minkälainen ihminen/ kaveri pitäisi olla. whatsapp ei vaikuta minun mielestä yhtään siihen taas kun instagram vaikuttaa, koska jokainen voi kommentoida jotakin negatiivista tai jotakin muuta. (O10)

Kiusaaminen ja pelko kiusatuksi tulemisesta liittyvät sosiaalisten paineiden kokemiseen, sillä kiusaamisessa on aina kyse valtasuhteiden epätasaisuudesta. Yhdeksän tyttöä kertoi suoraan kiusatuksi tai haukutuksi tulemisesta tai kiusatuksi tulemisen pelosta. Vastausten mukaan tytöt halusivat ja pyrkivät olemaan samankaltaisia kuin muut, jotta he välttyisivät mahdollisilta ilkeiltä nauruilta, haukkumiselta ja muilta tavoilta tulla kiusatuksi.

Minua on kiusattu alaluokilla. (aikaisemmassa koulussa) Eräs meidän luokan tyttö pahoinpiteli minua väkällä. Tähän ei hirveästi puututtu, joten se jatkui ja jatkui. Vanhempani puhuivat tästä kuraattorille ja kouluterveydenhoitajalle. Asia ei sittenkään muuttunut, kunnes kiusaaja jouduttiin erottamaan hetkellisesti. Hän oli vuoden pois. Hän oli erityiskoulussa. Vuoden kuluessa hän tuli takaisin, mutta minä olin jo vaihtanut koulua, tänne jossa minua ei ole kiusattu ikinä :) Haluan ettei ketään kiusata, koska kokemuksesta tiedän, että se jättää kovat muistot. (O6)

- - Esim. kiusaamisesta kannattaa kertoa vanhemmille, koska jos et kerro, niin se jää sinun mieleesi pyörimään ja kannat liian isoa taakkaa harteillasi. Kotona tunnen oloni turvallisiksi. (O2)

Tytöt kokivat myös ulkonäköpaineita kavereidensa kautta, joka yhdistyi vastauksissa tunteisiin ryhmän ulkopuolisuudesta ja kokemukseen, että on erilainen suhteessa muihin. Ulkonäköön kohdistuvat paineet liittyivät tyttöjen ulkomuotoon ja painoon sekä vaatetukseen. Tytöt kertoivat vastauksissa vaatteiden vaalinnan tuottavan paineita sekä ystävien kommenttien vaikuttavan heidän pukeutumisvalintoihin. Oikeanlaisiin vaatteisiin pukeutumisen ajateltiin edistävän ryhmään kuulumista ja vähentävän mahdollisuutta joutua haukutuksi tai kiusatuksi.

Minulla on todella hyviä kavereita ja joitakin ei niin hyviä kavereita. Hyvien ystävien kanssa voin olla ihan oma itseni, mutta en niin hyvien kavereiden kanssa. Minulle tulee paineita heidän kanssa esim. mitä minulla on päällä, miten hiukseni ovat näytänkö hölmöltä tai jotain muuta sellaista. (O11)

Oman kehon muoto ja paino aiheuttivat myös painetta muuttaa itseään joukkoon kuuluvaksi ja hyväksytyksi. Itsensä vertaaminen kavereihin ja muihin

ihmisiin vaikuttaa tyttöjen käsitykseen omasta itsestään ja kehostaan. Lisäksi kavereiden kadehtiminen vaikutti myös käsitykseen omasta itsestään.

Joo, jos joku kaveriporukasta on laiha, hyväkuntoinen ja sellainen joka kuuluu porukkaan, ja jolle jatkuvasti sanotaan että hän näyttää hyvältä, muut saattaa alkaa miettimään että heidän pitäisi muuttaa ulkonäköään samanlaiseksi. (O21)

Vartalon muodot on aina ollut minulle itselleni suuri koitos, en pitänyt koskaan itseäni riittävän hyvänä. Vihasin itseäni suoranaisesti. Kaverit aina sanoivat miten en kuulunut joukkoon. Se helpotti kun vaihdoin kavereita, kannattaa hyväksyä itsensä tai tehdä ihan pieniä muutoksia. (O20)

Ulkonäköön kohdistuvat paineet herättävät epävarmuutta itsestään ja kehostaan. 6.-luokkalaisten vastausten kommentit herättivät tytöissä monenlaisia tunteita. Tytöt olivat sekä samaa että eri mieltä kyseisten vastausten kanssa. Vastauksien kommentoinneissa otettiin myös etäisempää näkökulmaa aiheeseen, jolloin 7.-luokkalaisten tyttöjen kommentoinnit olivat välillä passiivi- tai sinä-muodossa. Tulosten mukaan kymmenen tyttöä löysi itsessään joitain ominaisuuksia, joita haluaisivat muuttaa. Vastauksissa ilmeni myös hyvin kriittisiä näkökulmia itsestään ja omasta kehostaan. Lisäksi vastauksissa kerrottiin tapoja, joilla omaa kehoa voidaan muuttaa, kuten ruokailutapojen muuttamisen ja liikunnan lisäämisen avulla.

Olen samaa mieltä sillä en ole tyytyväinen kehonmuotooni, sillä haluaisin urheilullisemman vartalon. (O7)

Kaikki on kauniita omalla tavallaan, minulla itsellä on suuret huulet joita vihasin pieneenä, nyt pidän niistä. Asioiden kanssa oppii elämään, jos ei niitä voi muokata. Luomet voi peittää, hiukset voi suoristaa ja värjätä, pituus tulee ajan kanssa, mutta aina voi käyttää korkeapohjaisia kenkiä. Laihemmaksi voi tulla kuntoilemalla, mutta ei saa laihduttaa liikaa, itselläni oli syömishäiriö lähellä, koska pidin itseäni liian pulskana. (O20)

Vertaisilta tulevat palautteet voivat vaikuttaa moniin asioihin. Vastauksissa ilmeni myös yksittäisiä mainintoja epäsuorasta kiusaamisesta, kavereiden vaikutuksista harrastusvalintoihin ja esimerkiksi vääristelevien juorujen levittämisestä.

*Sosiaalinen media.* Toiseksi yleisin oli *sosiaalisen median* -teema. Instagram, Snapchat ja WhatsApp olivat tuloksissa ilmentyneitä sosiaalisen median sovelluksia, joiden käytön kautta tytöt kokivat sosiaalisia paineita. Tutkimukseen osallistuneista kuusitoista kertoi sosiaalisen median vaikuttavan heidän kasvuunsa ja minuuteensa, mutta heistä viisitoista kertoi kokevansa paineita sosi-

aalisen median kautta. Sosiaalinen media tuotti erityisesti ulkonäköön kohdistuvia paineita. Oman itsensä vertaaminen toisten kuviin sosiaalisessa mediassa aiheutti kateutta ja huonommuuden tunnetta suhteessa muihin. Lisäksi itsensä vertaileminen kavereiden tai julkisuuden henkilöiden kuviin sosiaalisessa mediassa tuotti tytöille halua olla samannäköinen ja samankaltainen kuvien henkilöiden kanssa.

- - Kyllä itse olen joskus kateellinen kuinka hyvä kroppa toisilla on. Sosiaalinen media esim. instagram. Siellä ihmiset muokkaavat itseään kauniinmaksi, vaikka pitäisi olla tyytyväinen itseensä. - - (O11)

Minun mielestäni muut ihmiset ovat vaikuttaneet paljonkin itsetuntooni. Selaillessani esim. Instagramia lähes aina vastaan tulee kuvia niistä "täydellisistä tytöistä". Kyllähän ne kuvat heikentävät itsetuntoa siltä miltä näyttää jonkin verran. Rupean vertailemaan itseäni kuvien henkilöihin, vaikka tiedän sen olevan turhaa. Kavereiden kanssa olemme jutelleet vain vähän aiheesta. Parhaalla kaverillani on hyvä itsetunto ja olen kysynyt häneltä miten hän on saanut sen niin vahvaksi. Hän kertoi saaneensa muiden kehuista lisää luottamusta. Jos joku kehuu minua en osaa ottaa kehua vastaan vakavasti. Pitäisi oppia ottamaan kehuja vastaan tosissaan ja löytämään niitä parhaita puolia itsestään, sillä kaikilahan niitä on. Olen ylpeä siitä, että olen oppinut pitämään itsestäni enemmän lähiaikoina. Siihen ovat vaikuttaneet paljon erilaiset tekstit ja sanonnat. En tiedä näkyykö huono itsetuntoni ulospäin joissakin tilanteissa, mutta toivon löytäväni ne parhaat puoleni itsestäni ja pitämään itsestäni sellaisena kuin olen. (O7)

Ulkonäköpaineiden kokeminen sosiaalisen median kautta ilmeni tuloksissa haluna olla samanlainen kuin muut ja pyrkimyksenä muuttaa itseään siten, ettei kukaan alkaisi kiusaamaan tai haukkumaan. Pelko kiusaamisesta ja haukkumisesta liittyivät myös sosiaalisessa mediassa ilmeneviin paineisiin. Sosiaalisessa mediassa yhdistyvät media ja yhteisöllisyys, joten kaverit vaikuttavat myös sosiaalisen median kautta nuoriin. Negatiiviset palautteet korostuvat sosiaalisessa mediassa kirjallisessa muodossa. Sosiaalinen media, esimerkiksi WhatsApp mahdollistaa toisten kuvien luvattoman lähettelyn ja niiden negatiivisen kommentoinnin. Instagramissa ja snapchatissa muut pystyvät kommentoimaan itse lisäämiä kuvia, joka puolestaan toi tytöille jännittyneisyyden tunnetta siitä, että miten muut kommentoivat heidän kuviinsa. Erityisesti negatiivisia kommentteja pelättiin.

Sosiaalisen median takia itselleni on tullut ulkonäköpaineita, mutta niin melkein päikkäille. Jos näen jonkun esim. laihan mallin ei se minuun niin paljon vaikuta. Joskus on kyllä tullut tunne että "näyttäisimpä toltä", mutta harvemmin. - - Paineita enemmänkin tulee jos saa jotain ilkeää kommenttia. Itse en ole saanut negatiivista palautetta paljoa, mutta silloin kun sitä saa se tuntuu pahalle. Sosiaalisen median avulla olen kyllä saanut paljon uusia kavereita jotka ovat muakanneet minua. (O3)

-- Olen instagramissa ja snapchatissa. Välillä, kun laitan instaramiin kuvan minua jännittää mitä kaikki sanoo tai haukkuuko sitä kuvaa jotkut, mutta nykyisin en anna niiden seurata minua. -- (O17)

Sosiaalisen median ja siellä liikkuvien kuvien kautta välittyy ulkonäköpaineita. Vastauksissa kerrottiin, että sosiaalisessa mediassa olevat kuvat ja niiden kommentit vaikuttavat omiin pukeutumisvalintoihin. Pukeutumisvalintojen kautta pyritään pääsemään tietyn joukon jäseneksi ja toisaalta niiden kautta pyritään sulautumaan ”massaan”, jottei kukaan ala kiusaamaan pukeutumisvalintojen vuoksi.

Minun mielestäni sosiaalinen media vaikuttaa siihen, millainen minä olen. Sosiaalisessa mediassa näkee paljon erilaisia kuvia ja niiden myötä alkaa miettimään, että pitäisikö itse olla samanlainen. -- Televisio-ohjelmissakin yritetään mielestäni vaikuttaa siihen, millaisia meidän pitäisi olla. Mediassa, internetissä, mainoksissa ja sosiaalisessa mediassa pyritään vaikuttamaan mm. mihin vaatteisiin meidän pitäisi pukeutua tai minkälaisen ihmisten kanssa meidän pitäisi olla tekemisissä. Olen itse sellainen, että yritän olla välittämättä siitä miltä minun pitäisi näyttää. Yleensä kuitenkin alan aamuisin miettimään, että mihin vaatteisiin minun pitäisi pukeutua, jottei kukaan ala kiusaamaan tai haukkumaan minua niistä. -- (O9)

Yleisesti sosiaalisessa mediassa esillä olevat kuvat ja ihmiset tuottivat tytöille sekä ihailun että kateuden tunteita. Tytöt kertoivat vastauksissaan ymmärtävänsä, että sosiaalisessa mediassa olevat kuvat ovat usein muokattuja ja kaunistettuja keinotekoisesti. Silti sosiaalisen median kautta välittyy erilaisia paineita tytöille. Kaverien osuus sosiaalisessa mediassa korostui vastauksissa, ja tytöt vertailivat itseään enemmän vertaisiin kuin kaukaisempiin julkisuuden henkilöihin, kuten malleihin tai tv-persooniin.

*Media.* Kolmetoista tyttöä kertoi, että media vaikuttaa heidän elämäänsä eri tavoin. Yhdentoista tytön vastauksesta kävi ilmi, että tytöt kokevat erilaisia paineita median välityksellä. Median välittämät erilaiset kuvat ja mainokset vaikuttavat tyttöihin siten, että he kadehtivat mediassa esiintyviä ihmisiä, vaikka tietäisivätkin kuvien olevan epärealistisia ja muokattuja tai julkisuuden henkilöiden olevan keinotekoisesti muokattuja kauneusleikkauksien tai meikkien avulla. Itsensä vertaaminen mediassa esiintyviin henkilöihin, julkkiksiin ja malleihin tuottavat painetta muuttua samankaltaiseksi kuin julkisuuden henkilöt. Erityisesti mediassa esillä olevat kuvat vaikuttavat ulkonäköpaineiden kokemiseen. Epärealistiset ja täydellisyyttä ilmentävät kuvat laskevat erään vastaajan mukaan erityisesti omatuntoa eli vastaajan itsetuntoa.

- - Moni ihminen varsinkin julkkikset ja mallit vääristävät itseään netissä. Varsinkin Kylie Jenner ja hänen moni muu sisarus on käynyt kauneusleikkauksissa yms, jotta saisivat kauniimman kuvan itsestään. Minulla ei ollut ennen ulkonäöllä väliä mutta kun yläaeste alkoi ulkonäkö paineet alkoivat. (O13)

Joskus telkkareissa tai mainoksissa olevat ihmisten kuvat pistää välillä ajattelemaan että miksi ei itse näytä niin hyvältä. (O19)

Media luomat mielikuvat muodista ja oikeanlaisesta pukeutumisesta vaikuttavat sosiaalisten paineiden kokemiseen, sillä mainonnan kautta pyritään määrittelemään, mitkä tyyli ja vaatteet ovat sillä hetkellä muodissa. Oikeanlaisten vaatteiden valinta ja tietyn tyylin ylläpitäminen luo nuorille paineita, sillä niiden avulla voidaan kuulua johonkin tiettyyn joukkoon. Liian erikoiset tai ”tavallisesta” pukeutumistyylistä erottuvat vaatteet voivat puolestaan tyttöjen mukaan altistaa kiusaamiselle.

Median luomat ihanteelliset elämäntyyli ja kulutustuotteet voivat luoda myös paineita. Eräs vastaajista kuvasi mediaa kateuden ja ihailun paikaksi. Monissa vastauksissa ilmeni kateutta ja ihailua mediassa esitetyille kuville ja ihmisille. Eräs vastaaja otti myös esille televisiossa esiintyvien rikkaiden ihmisten ja heidän asuntojen seuraamisen, joiden vaikutuksesta vastaajalle tulee epäreilu olo siitä, miksi oma elämä ei ole niin ”täydellistä”. Televisiossa esitettyjen täydellisten perheiden ja heidän elämänsä kadehtiminen voi asettaa nuorille suuria paineita omien tulevaisuuden suunnitelmiansa asettamisessa. Nuori voi asettaa esimerkiksi liian suuria päämääriä itselleen, jolloin omien tavoitteidensa saavuttaminen aiheuttaa paineita ja suuria ponnisteluja.

Media,internet,sosiaalinen media... Se on suuri kateuden ja ihailun paikka! Itseeni se ei vaikuta mutta tietenkin aina haluaisin olla kuin joku muu. (O16)

Televisio-ohjelmissa, joissa esim. näytetään joitain isoja kauniita taloja, tulee hieman epäreilu fiilis, että jotkut saavat asua hienoissa taloissa ja itse asuu normaalissa kerrostaloasunnossa. Myös jos seurataan rikkaiden ihmisten elämää, haluaisin niin paljon itsekään elää sellaista elämää. (O3)

*Harrastukset.* Kuusi vastaajista kertoi *harrastusten* vaikuttavan siihen, millaisia he ovat. Näistä tutkittavista neljä, kertoi harrastusten tuottavan heille paineita. Yksi tutkittavista kertoi kohdanneensa kiusaamista, arvostelua ja haukkumista, oman harrastuksensa vuoksi. Stereotypiat tyttöjen ja poikien harrastuksista olivat aiheuttaneet edellä mainittuun vastaajaan kohdistuvan kiusaamisen.



- - Harrastan Partiota. Tosi moni sanoo, että se on poikien harrastus, mutta se on molempien. Minä en ole kuunnellut, koska se on semmoinen harrastus mistä minä pidän. Harrastin tanssia, mutta lopetin sen jalkani takia. Jotkut sanoo, että lopetin sen takia, että en pidä tyttöjen harrastuksista, kun harrastan partoita. Se ei pidä paikaansa. Onneksi minulla on läheiset jotka ovat auttaneet minua. (O17)

Kaksi vastaajaa kertoi kilpa- ja joukkueurheilun aiheuttavan paineita ja stressiä. Kilpatason urheilu vaatii paljon nuorilta, jolloin nuori voi kokea erilaisia suorituspaineita, jotka voivat tulla joko vanhemmilta, vertaisilta tai nuoren valmentajalta. Joukkueurheilussa joukkueovereiden keskinäinen vertailu ja kadehtiminen voivat vaikuttaa myös paineiden kokemiseen.

- - Kilpauinti vie paljon mehuja ja tuottaa paljon paineita ja stressiä. - - (O21)

Olen harrastanut pian 10 vuotta joukkuevoimistelua. Harrastukseni on kiinni liikkuvuudesta ja peruskunnosta. Joskus itse myös ajattelen olisinpa minäkin yhtä hyvä. Kun ajan myötä kehittyi huomaa että kateudella ei ole mitään järkeä! Kaikki joukkuekaverini ovat kuin parhaita kavereitani! (O16)

*Koulu.* *Koulu* -teemaan liittyy vahvasti vertaisten vaikutukset, opettajien ja vanhempien luomat odotukset sekä kiusaaminen ja pelko kiusatuksi tulemisesta. Kahdeksassa vastauksessa kerrottiin koulun ja sen eri tekijöiden vaikuttavan omaan itseensä, mutta vain neljästä vastuksesta ilmeni paineiden kokemista koulussa olemisen kautta.

Koulussa korostuu oppilaiden välinen keskinäinen vertailu, vaikka koulu tai opettajat eivät itsessään korosta kilpailua koulussa. Oppilaat vertailevat silti aina toisiaan erilaisten taitojen ja suoritusten suhteen. Yksi vastaajista kertoi kokevansa paineita liikuntatunneilla, jolloin hän kokee suorituspaineita siitä, miten hän pärjää tunneilla suhteessa muihin. Hän mainitsee myös koulun tuovan hänelle paineita, mutta ei erittele paineiden syitä tarkemmin.

- - Minulla on kyllä huippu hyviä kavereita. Koulussa tulee joskus paineita, koska olen urheiluluokalla. Ajattelen mitä luokkalaiseni mieltivät, jos en pärjää liikuntatunneilla tai osaa joitakin asioita, mutta onneksi yhdessä luokkalaiseni tyttöjen kanssa kannustetaan ja muistutetaan toisiamme, ettei muiden mielipiteistä pidä välittää. - - Paineita tulee joskus koulusta ja ystäviltä. Olen tällainen kuin olen omana itsenäni. - - (O11)

Epätietoisuus muiden odottamasta käyttäytymisestä tai siitä, miten koulussa tulisi käyttäytyä voi aiheuttaa myös paineita. Tähän liittyy erään vastaajan mukaan pelko naurunalaisuudesta ja kokemus joukkoon kuulumattomuudesta, sillä hän kertoo seuraavasti: *"Koulussa en tiedä minkälainen minun pitäisi olla. Pel-*

kään jos teen jotain väärin niin kaikki nauraisi minulle. Minusta tuntuu siltä että en kuulu muitten joukkoon koska heidän mielestä olen outo". Ryhmästä sulkeminen aiheuttaa siis erilaisia paineita ja myös vaatii oppilasta ponnistelemaan enemmän, jotta hän löytäisi oman paikkansa koulusta ja kaveripiiristä.

Kiusaaminen liittyy vahvasti koulumaailmaan, sillä koulussa nuoret ovat jatkuvasti vertaistensa joukossa ja kiusaamistilanteiden kehittyminen on tällöin yleisempää erilaisten vuorovaikutustilanteiden ja niiden konfliktien takia. Yhdeksän vastaajaa kertoi suoraan vastauksissaan kokeneensa kiusaamista, mutta vain kolme liitti kiusaamisen kouluympäristöön. Kaikissa vastauksissa kiusaajat olivat kuitenkin vastaajien kavereita, jolloin mahdollisesti kiusaamista ilmenee myös koulussa. Vastauksissaan kiusatuksi joutuneet tytöt kertoivat suoraan tuntemuksistaan ja kiusatuksi tulemisen kokemuksistaan. Yksi vastaajista kertoi yksityiskohtaisesti kiusaamisen etenemisestä ja totesi vastauksensa lopussa, ettei toivo kenenkään kokevan vastaavaa seuraavanlaisesti: *"Haluan ettei ketään kiusata, koska kokemuksesta tiedän, että se jättää kovat muistot."* Kiusaaminen aiheuttaa siis erilaisia paineita, mutta vaikuttaa paljon myös nuoren itsetuntoon ja elämään yleisesti.

Koulu on vaikuttanut minuun lähinnä hyvällä tavalla esim. käytöstapoihini, mutta 2. luokalla minusta tuli arempi ja hiljaisempi kiusaamisen takia. (O3)

*Perhe.* Perhe-teemaan sisältyy kommentit vanhempien ja sisarten vaikuttavuudesta omaan elämään. Perheen vaikutukset sosiaalisten paineiden kokemiseen olivat tulosten mukaan vähäisiä. Neljätoista vastaajaa kertoi perheen vaikuttavan heihin itseensä. Näistä kaksi oppilasta kertoi vanhempien vaikuttavan heidän kouluarvosanoihin. Yksi oppilas kertoi riitelevänsä vanhempien kanssa joskus ja toteaa, että omasta mielestään hän pärjää koulussa hyvin. Tästä voidaan päätellä, että riitely vanhempien kanssa sisältää mahdollisesti koulumesteykseen liittyviä erimielisyyksiä ja erilaisia odotuksia nuoren toiminnasta.

Minulla menee omasta mielestä kotona hyvin, mutta joskus tulee vanhempien kanssa riitaa, mutta kaverien kanssa harvemmin. Minä olen omasta mielestäni pärjännyt opiskelussani hyvin ja kaverisuhteet ovat vahvistaneet omaa mieltäni siihen että jos et luo et opi mitään. Kotona joskus olen eri mieltä kuin vanhempani, mutta se ei ole vaikuttanut koulun käyntiin. Minulla menee omasta mielestä kotona hyvin. (O5)

Pidän perheestäni ja siitä, että teemme perheen kanssa kaikkea hauskaa. Jos perheeni ei välittäisi millaisia numeroita saan koulusta tai siitä teenkö läksyt vai en. Olisin varmaan erinlainen kuin nyt. Perheeni vaikuttaa millainen olen. (O1)

Sisarusten vaikutuksista kerrottiin kahdessa kommentissa. Molemmissa kommentteissa puhuttiin sisarusten ihailusta ja halusta olla samanlainen kuin vanhempi sisaruksensa. Sisarusten leikkimieliset ”läpät”, arvostelut ja negatiiviset palautteet voivat aiheuttaa mielipahaa samalla tavalla kuin kavereilta tulevat samankaltaiset palautteet. Yhden tytön mukaan siskon negatiiviset kommentit voivat *romauttaa itsetunnon*. Samaan tapaan siis myös sisarukset voivat aiheuttaa toisilleen paineita olla toistensa odotuksien mukaisia.

## 9.2 Sosiaalisten paineiden liittyminen minäkäsitykseen ja itsetuntoon

Tutkimustuloksista nousi esiin erilaisia sosiaalisten paineiden kokemiseen liittyviä tekijöitä, joilla on yhteys minäkäsityksen ja itsetunnon rakentumiseen. Sosiaalisia paineita koettiin muun muassa toisten asettamien odotusten vuoksi sekä erilaisten negatiivisten palautteiden kautta, ja nämä vaikuttavat erityisesti itsetunnon ja minäkäsityksen kehitykseen. Vastauksissa kerrottiin vähäisesti tunteista ja tuntemuksista, joita tytöt ovat kokeneet sosiaalisten paineiden vuoksi. Kuitenkin vastauksista voidaan nostaa esiin yleisiä tekijöitä, joilla on yhteyksiä itsetunnon ja minäkäsityksen kehittämisessä.

### 9.2.1 Itsetunto

Itsetuntoon liittyviä tekijöitä kuvattiin vastauksissa suorasti ja epäsuorasti tunteiden ja tuntemuksien kautta. Itsetuntoon liittyvistä tekijöistä muodostui seuraavat teemat *itsetunnon lasku, epävarmuus, kateuden kokeminen ja itsensä vertailu* sekä *pelko kiusatuksi tulemisesta*.

Kolme vastaajaa kertoi suoraan, että sosiaalisten paineiden kokeminen aiheuttaa *itsetunnon laskua* tai jopa romahtamista. Eräs vastaajista kommentoi seuraavanlaisesti: ”*Selaillessani esim. Instagramia lähes aina vastaan tulee kuvia niistä ”täydellisistä tytöistä”.* Kyllähän ne kuvat heikentävät itsetuntoa siltä miltä näyttää

jonkin verran. Rupean vertailemaan itseäni kuvien henkilöihin, vaikka tiedän sen olevan turhaa.” Yksi heikosta itsetunnostaan kertova vastaaja myönsi olevansa myös surullinen siitä, ettei pysty täysin positiivisesti hyväksymään itseään ja kehoaan.

Itsetuntoon liittyvistä tekijöistä kerrottiin myös epäsuorasti. *Epävarmuus* itsestään, kuten toive itsensä tai ulkonäkönsä muuttamisesta ja tyytymättömyys itseensä liittyvät myös oman itsensä arvottamiseen ja näin ollen vastaajan itsetuntoon. Yhdeksän tytön vastauksista pystyi havaitsemaan heidän olevan epävarmoja itseensä tai ulkonäköönsä ja haluavansa jotenkin muuttaa tai kehittää itseään. Epävarmuus itsestään ja oman riittävyyteensä epäröiminen kertovat siitä, että nuori asettaa itsensä alempaan asemaan suhteessa muihin ihmisiin, jolloin hänellä voi olla tällöin heikko itsetunto.

*Kateuden kokeminen ja itsensä vertaileminen muihin* liittyvät itsetunnon rakentumiseen. Kadehtiminen ja itsensä vertaileminen muihin ihmisiin nousi esiin yhdeksän tytön vastauksista. Itseään vertailemalla nuori arvottaa aina itsensä tiettyyn tasoon suhteessa muihin, jolloin vertailu vaikuttaa myös nuoren itsetuntoon. Kateuden tunne ja kadehtiminen kertoo, että nuori kokee olevansa jossain suhteessa huonompi tai heikompi kuin kateutta herättävä ihminen. Kateuden tunteen määrä voi kertoa suuntaa-antavasti nuoren itsetunnon vahvuudesta tai heikkoudesta.

Seitsemässä vastauksessa nousi esiin myös *pelko kiusatuksi tulemisesta* sekä pelko naurunalaiseksi joutumisesta. Nämä molemmat pelot kertovat vastaajan epävarmuudesta ja itsensä arvostamisesta suhteessa toisiin. Kiusatuksi ja naurunalaiseksi tulemisen pelkoon liitettiin surullisuuden ja pahan olon tunteita sekä myös tuntemuksia joukkoon kuulumattomuudesta. Nämä voivat osaltaan kertoa myös tyytymättömyydestä itseään kohtaan ja itsensä asettamisesta alempaan arvoon suhteessa muihin.

### 9.2.2 Minäkäsitys

Vastauksista nousi myös esiin tekijöitä, jotka liittyvät minäkäsitykseen. Minäkäsitykseen liittyvistä tekijöistä muodostui erilaisia teemoja, joita olivat *epävar-*

*muus itsestään, kateuden kokeminen ja itsensä vertaileminen sekä pelko kiusatuksi tulemisesta.*

Kahdeksan tytön vastauksista nousi esiin *epävarmuus* itsestään. Tämä ilmeni joko epävarmuutena siitä, miten tulisi toimia ja käyttäytyä sekä epävarmuutena omasta ulkonäöstään ja pukeutumisvalinnoistaan. Itsensä ja taitojensa epäileminen liittyvät minäkäsitykseen, sillä tällöin nuori ei tiedä tarkkaan, millainen hän on itsensä ja muiden käsitysten mukaan. Epävarmuutta kuvaaviin kommentteihin liittyi myös mielialojen vaihtelut sekä omien positiivisten ja negatiivisten käsitysten painotukset suhteessa itseensä. Itseään koskevien ajatusten ja käsitystensä vaihtuminen kertoo yrityksestä luoda positiivista minäkäsitystä, vaikka negatiiviset käsitykset itsestään ottaisivatkin välillä vallan omassa ajattelussa. Lisäksi tyytymättömyys itseensä tai johonkin ominaisuutensa voi näkyä ulospäin epävarmana käytöksenä.

-- Itseni hyväksymiseen ihmisenä vaikuttaa suuresti muiden mielipiteet itsestäni ja se mitä muut kropastani ja ulkonäöstäni sanovat. Se, että minulla on surkea itsetunto myös sitä kautta vaikuttaa itseni hyväksymiseen. Ja kaikki ne kuvat sosiaalisessa mediassa, joissa näyttää että ihmisillä on erittäin hyvä vartalo, kaunis ulkonäkö ja kaikkea muuta vastaavaa. Enhän minä, 13-vuotias tyttö, ymmärrä sitä kuinka julmetun paljon niitäkin kuvia on muokattu ja paranneltu!!! Ja luonnekin vaikuttaa suuresti siihen millaisena itseni näen. Perfektionismi ja urheilu, nuori tyttö; yhdistelmä joka tuottaa melkein päemmän harmia kuin hyötyä itselleni ja lähipiirilleni. Mutta minkäs itselleen mahtaa? Ei kai mitään. Tai jos mahdan, niin huonoin ja väliaikaisin tuloksin, tai sitten hitaasti ja kuitenkin varmasti kehittyvänä positiivisena hyötynä! Mutta eniten siihen millaisena itseni näen vaikuttavat oma psyykinen terveys yhdistettynä muiden oletusarvoihin siitä millainen minun pitäisi olla. Ne todelliset kaverit kuitenkin hyväksyvät sinut juuri sellaisena kuin olet, joten en koe heidän kautta saavani ulkonäköpaineita. Tottakai aina niistä kaveriporukoistakin löytyy niitä ihmisiä jotka ulkonäköäsi haluaisivat muuttaa, mutta ei siihen ole minulla syytä. Olen varmaan ihan sopiva tällaisena, tai ainakin näin olen muiden puheista ymmärtänyt. Mutta itse en ole itseni ja kroppani kanssa siltikään yhteisymmärryksessä. Sinänsä olen asiasta surullinen, mutta toisaalta kukaan ei koskaan ole täysin tyytyväinen kroppaansa. En ainakaan minä... Tai en ainakaan tällä hetkellä. Mutta on niitäkin päiviä kun näen peilistä kauniin ja ilpoisen tytön, mutta vähemmän kuin niitä päiviä jolloin näen lihavan ja tympääntyneen ihmisolennon. (O8)

Yhdeksän tytön vastauksista nousi esiin *kateuden kokeminen ja itsensä vertaileminen muihin*. Itsensä vertaileminen muihin ihmisiin ja julkisuuden henkilöihin eli sosiaalinen vertailu vaikuttaa aina nuoren omaan minäkäsitykseen, sillä nuori luo minäkäsitystään vertailemisen ja samaistumisen avulla. Vastauksissa ilmeni myös muiden ihmisten ihailua ja kadehtimista. Nämä liittyvät myös minäkäsitykseen, sillä ihailu ja kadehtiminen kertovat ihmisestä sen, että hän ei tällöin ole täysin tyytyväinen itseensä tai elämäänsä.

Seitsemässä vastauksessa nousi esiin kiusaaminen ja pelko naurunalaiseksi joutumisesta. *Pelko kiusatuksi tulemisesta* sekä pelko naurunalaiseksi joutumisesta liittyvät myös minäkäsitykseen, sillä kiusatuksi joutuminen vaikuttaa aina jollain tavalla kiusatun käsitykseen itsestään. Yleensä kiusattu voi tuntea huonommuuden tunnetta ja kokea itsensä muita huonompana joidenkin teki-jöiden suhteen. Lisäksi eräs vastaajista kuvaili muuttuneensa aremmaksi ja hiljaisemmaksi kiusaamisen vuoksi. Kiusaamisen kokemuksiin liitettiin myös joukkoon kuulumattomuuden ja surullisuuden tunnetta sekä pahan olon kokemista. Eräs vastaajista kommentoi kiusaamisen jättävän ”*kovat muistot*”.

Lisäksi vastauksista nousi esiin minäkäsitykseen liittyviä yksittäisiä aiheita. Tällaisia olivat esimerkiksi itsensä vähättely, ajatukset muiden odotusten täyttämisestä sekä itseään kohtaan asetetut liian suuret odotukset. Itsensä muuttaminen tai tiettyjen asioiden suorittaminen muiden odotusten vuoksi voi liittyä minäkäsitykseen siten, että nuori kokee tarpeellisemmaksi toimia enemmän muiden odotusten kuin omien valintojensa mukaan. Itseään kohtaan asetetut liian suuret odotukset ja kriteerit puolestaan voivat liittyä täydellisyyden tavoittelun tunteeseen, jolloin nuori ei koe olevansa riittävän hyvä.

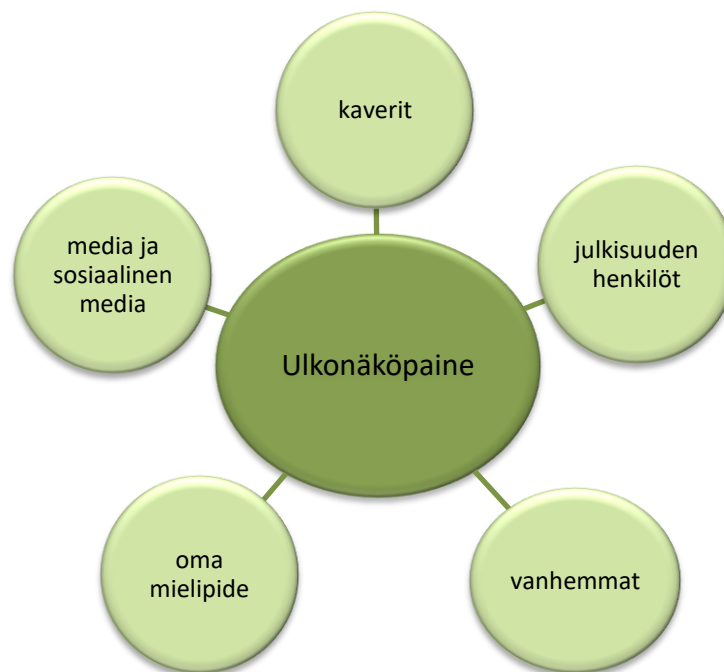
### 9.3 Tulosten yhteenveto

Ulkonäköpaineita koskevien tulosten esittelyssä on mukailtu kyselylomakkeen mukaista kulkua. Tuloksista tulee esille sekä yhtenäisiä teemoja että ristiriitaisuuksia. Suurin osa tutkimukseen vastanneista 6.-luokkalaisista oli tyytyväisiä ulkonäkönsä. Osa nuorista ei osannut kuvailla tyytyväisyyttä itseensä, ja noin viidesosa tutkittavista oli tyytymättömiä ulkonäkönsä. (Kuvio 3.) Nuorten *tyytyväisyys itseensä* ja ulkonäkönsä näkyi vastauksissa siten, että nuoret kertoivat olevansa tyytyväisiä melkein kaikkiin ulkonäkönsä ominaisuuksiin, eivätkä näin halunneet muuttaa itseään juuri mitenkään. Kuitenkin *kasvot, keho, hiukset* ja *iho* nousivat esiin tyytyväisyyttä, mutta myös tyytymättömyyttä koskevissa kysymyksissä. Tällöin tulokset nuorten tyytyväisyydestä itseensä olivat ristiriitaisia. *Tietämättömyyden* teema nousi myös esille aineistosta, sillä nuoret eivät

osanneet tai halunneet kertoa omista positiivisista tai negatiivisista ominaisuuksistaan.

6.-luokkalaisten mielestä kaverit, sosiaalinen media, julkisuuden henkilöt ja vanhemmat vaikuttavat eniten omaan ulkonäköön liittyviin tekijöihin. (Taulukko 1.) Nämä aiheet nousivat myös vahvasti esille avointen kysymysten vastauksissa. Kavereilla oli tutkimusten mukaan suurin vaikutus lasten ulkonäköön. Tämä tulos tukee ajatusta vertaissuhteiden tärkeydestä nuoruudessa ja nuoruudessa. Lisäksi sosiaalinen media ja media vaikuttavat tulosten mukaan vahvasti nuorten ulkonäköön ja ajatuksiin itsestään. Oppilaat korostivat myös oman mielipiteen vaikutusta ulkonäköön koskevissa asioissa, jolloin he pyrkivät sivuttamaan muiden mielipiteet itsestään ja ulkonäöstään. (Kuvio 4.)

*Pukeutuminen* ja vaatteet nousivat suurimmaksi teemaksi, jolla nuoret muuttavat omaa ulkonäköään. *Liikunta* ja *meikkaaminen* olivat myös yleisiä tapoja, joiden avulla ulkonäköä muutettiin tai joiden avulla omasta ulkonäöstänsä huolehdittiin. Tapoja, joiden avulla huolehdittiin sekä haluttiin muuttaa ulkonäköä, olivat edellä mainittujen lisäksi *ihon huolto*, *hiuksista huolehtiminen*, *hygienian ja hyvinvoinnin ylläpito*, *ravinnosta huolehtiminen* ja *laihduuttaminen*. Tulokset olivat siis hiukan ristiriitaisia, sillä oppilaat ilmoittivat olevansa suhteellisen tyytyväisiä itseensä eivätkä halunneet muuttaa ulkonäössään juuri mitään, mutta kuitenkin monet kertoivat ominaisuuksista joihin olivat tyytymättömiä, ja joita halusivat muuttaa. Tuloksissa korostui myös lasten oma halu vaikuttaa ulkonäköönsä sekä myös tyytyväisyys ulkonäköönsä ja erilaisuuteensa.



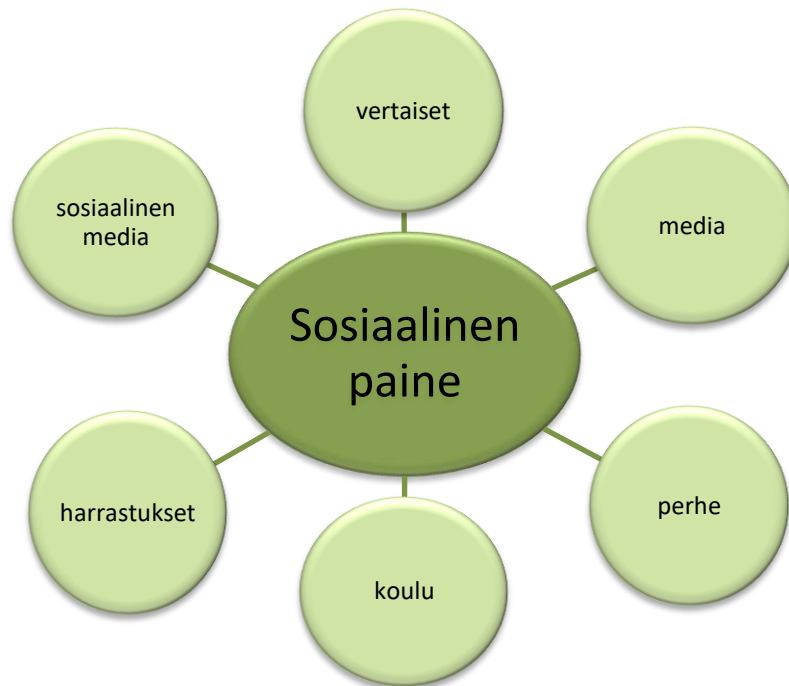
KUVIO 4. Ulkonäköpaineisiin liittyvät tekijät.

Sosiaalisia paineita koskevat tulokset olivat osin samankaltaisia ulkonäköpaineita koskevien tuloksien kanssa. Tulosten mukaan sosiaaliset paineet ilmenevät 7. -luokkalaisten tyttöjen elämässä sekä lähiympäristön että sosiaalisen median ja median kautta. Tuloksissa nousseista teemoista merkittävimpiä olivat *vertaiset, sosiaalinen media ja media*. Näiden kautta välittyi eniten sosiaalisten paineiden kokemuksia. Teemoista *harrastukset, koulu ja perhe* vaikuttivat tilastollisesti hyvin vähän sosiaalisten paineiden kokemiselle, mutta teemat on tuotu ilmi tuloksissa, jotta sosiaalisten paineiden ilmenemisen laajuus tulee esille. (Kuvio 5.)

Sosiaalisten paineiden kokemuksesta aiheutuvat tuntemukset ja tunteet liittyvät nuoren itsetunnon ja minäkäsityksen rakentumiseen. Erilaisista tunteista tai tuntemuksista kerrottiin vastauksissa sekä suoraan että epäsuorasti erilaisten kokemusten kautta. Itsetunto ja minäkäsitys liittyvät vahvasti toisiinsa, joten sosiaalisten paineiden kokemisesta nousevat tunteet ja tuntemukset liittyivät samankaltaisesti sekä itsetuntoon että minäkäsitykseen. Vastauksista nousevia itsetuntoon liittyviä tekijöitä, joista muodostui erilaisia aineistolähtöisiä teemoja, olivat suorat kommentit *itsetunnon laskusta*, nuoren kokema *epävar-*



*muus, kateuden kokeminen ja itsensä vertaileminen sekä pelko kiusatuksi tulemisesta.* Minäkäsitykseen liittyvistä tekijöistä muodostui myös aineistolähtöisiä teemoja, joita olivat myös *epävarmuus* itsestään, *kateuden kokeminen ja itsensä vertaileminen* sekä *pelko kiusatuksi tulemisesta*. Lisäksi minäkäsitykseen liittyi yksittäisten vastausten mukaan itsensä vähättely, ajatukset muiden odotusten täyttämisestä sekä itseään kohtaan asetetut liian suuret odotukset.



KUVIO 5. Sosiaalisiin paineisiin liittyvät tekijät.

## 10 POHDINTA

### 10.1 Nuorten tyytyväisyys omaan ulkonäköönsä

Tutkimuksessa tutkittiin kuudesluokkalaisten tyytyväisyyttä itseensä. Tulosten mukaan suurin osa 6.-luokkalaisista oli joko tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä omaan ulkonäköönsä. Osa nuorista ei puolestaan osannut kertoa, olivatko he tyytyväisiä itseensä sekä noin kymmenesosa nuorista oli melko tyytymättömiä tai tyytymättömiä omaan kehoonsa. Ojalan (2011, 70) tutkimuksen mukaan 13- ja 15-vuotiasta suomalaisista noin 20 % pojista ja 43 % tytöistä piti itseään lihavana. Tyttöjen tyytymättömyys itseensä oli siis kohtalaisen korkea. Tämän tutkimuksen osalta tulokset nuorten tyytyväisyydestä itseensä ovat siis positiivisävytteisimpiä verrattuna Ojalan (2011) tutkimustuloksiin. On kuitenkin huomattava, että tutkimuksia tulee verrata harkiten toisiinsa niiden laajuuden perusteella, sillä Ojalan (2011) tutkimus on osa kansainvälistä WHO-koululaistutkimusta.

Vaikka oppilaat ilmoittivat olevansa melko tyytyväisiä itseensä, niin avoimien kysymysten tulokset oppilaiden tyytyväisyydestä olivat kuitenkin ristiriitaisia, sillä ulkonäköönsä tyytyväiset nuoret osasivat kuitenkin kertoa monia ominaisuuksia, joita he haluaisivat itsessään muuttaa. Nuoret kertoivat vastauksissaan esimerkiksi olevansa tyytyväisiä hiuksiin, kasvoihinsa, kehoonsa ja ihoonsa, mutta toisen kysymyksen vastauksien perusteella he kertovat olevansa tyytymättömiä edellä mainittuihin ominaisuuksiin. Aikaisemman tiedon mukaan epävarmuus itsestään on normaalia nuoruudessa, sillä nuori pyrkii silloin luomaan käsitystä itsestään ja kehostaan (Aalberg & Siimes 1999, 55–57). Epävarmuuden voidaan ajatella ilmentävän juuri murrosiän kehitystä, jolloin nuori pyrkii itsenäistymään ja lisäämään omaa päätöksen tekoa, mikä toisaalta ilmenee myös vanhempien ja nuorten välisinä ristiriitoina. (Aalberg & Siimes 1999, 55–57.) Ristiriitaiset käsitykset itsestään ovat siis normaaleja murrosiän alkuvaiheessa, jolloin tutkimustulosten mukaan ei voida päätellä, että nuoret olisivat varsinaisesti tyytymättömiä itseensä, vaikka tulokset ovatkin

ristiriitaisia. Myös seitsemäsluokkalaisten tyttöjen tuloksista ilmenee epävarmuus itsestään ja kehostaan sekä toisaalta tyytymättömyys omaan ulkonäköön, vaikka tytöt pyrkivät vastausten mukaan näkemään itsensä positiivisessa valossa. Tämä tulos välittyy tuloksista selvästi, vaikka seitsemäsluokkalaisten tyttöjen tyytyväisyyttä itseensä ei varsinaisesti tutkittukaan tutkimuskysymysten kautta.

Tyytyväisyyttä koskevien tulosten ristiriitaisuutta tuki myös se, että 6.-luokkalaiset kertoivat myös monia tapoja, joilla haluaisivat muuttaa omaa ulkonäköään, kuten pukeutumisen ja meikkaamisen avulla. Tolonen (2001) ja Välimaa (2001) ovat myös todenneet vaatteiden ja meikkaamisen korostuvan nuorten ulkonäön määrittelijöinä. Näiden tapojen korostumista voidaan pitää hyvänä, sillä ne eivät kohdistu nuoren fyysisiin ominaisuuksiin, jolloin niihin vaikuttaminen on suhteellisen helppoa. Toisaalta oman identiteetin ja ulkonäön luominen vaatteiden, meikkien ja kulutustuotteiden avulla luo eriarvoisuutta nuorten keskele, sillä kaikilla perheillä ei välttämättä ole varaa tällaisiin kulutustuotteisiin. Tällöin perheen varallisuus voi olla yksi paineita tuottava tekijä nuorelle, jos hän tiedostaa perheen taloudellisen tilanteen sekä sen ettei hänellä ole mahdollista toteuttaa itseään kulutustuotteiden avulla niin paljon kuin esimerkiksi kaverinsa.

Lisäksi liikunta sekä hiuksista, ihosta, hygieniasta, ravinnosta ja hyvinvoinnista huolehtiminen nousivat myös esiin nuorten vastauksista tapoina, joilla he pyrkivät muuttamaan itseään. Oli positiivista huomata, että kukaan vastaajista ei ainakaan myöntänyt, että olisi kokeillut mitään erityistä dieettiä. Laihduttaminen ei myöskään ollut yleistä vastaajien keskuudessa, vaikka muuttamista vastauksista se nousikin esille. Nämä olivat positiivisia tuloksia sillä, kaikki tutkimukseen osallistuvista 6. -luokkalaisista olivat normaalipainoisia.

Tutkimuksen 6. -luokkalaiset korostivat monissa vastauksissaan itseään omaan ulkonäkönsä vaikuttajana. Omat valinnat ja toiminta nähtiin tärkeimpinä ulkonäköön vaikuttavina tekijöinä. Monissa vastauksissa annettiin ymmärtää, että mikään ulkopuolinen tekijä tai taho ei vaikuta omaan ulkonäköön tai ajatuksiin itsestä. Tämä tutkimustulos tukee myös murrosiässä korostuvaa

itsenäistymisen halua, jolloin nuori pyrkii korostamaan omaa vaikutusvaltaa itsensä ja elämänsä määrittelyssä (Aalberg & Siimes 1999, 55–57). Myös seitsemäsluokkalaiset tytöt pyrkivät määrittelemään itse esimerkiksi omaa ulkonäköään, mutta toisaalta vastauksissa ilmeni myös halua mukautua ulkoisten tekijöiden kautta massakulttuuriin. Tolonen (2001, 78–80) on myös havainnut vastaavan ajattelumallin tutkimuksessaan, sillä toisaalta nuoret haluavat korostaa yksilöllisyyttään, mutta toisaalta heillä on halu kuulua ulkonäkönsä kautta omaan vertaisryhmäänsä.

## 10.2 Nuorten kokemukset ulkonäköpaineista ja sosiaalisista paineista

Tutkimuksen tulokset ulkonäköpaineista ja sosiaalista paineista olivat osin yhteneviä, sillä sekä ulkonäköpaineisiin että sosiaalisiin paineisiin liittyviksi tekijöiksi nimettiin muun muassa vertaiset, sosiaalinen media ja media. Paineet omasta ulkonäöstä ja kiusaamisen pelko tai kokemus kiusaamisesta ilmenivät kaikissa edellä mainituissa tekijöissä. Näin ollen myös sosiaalisia paineita tutkittaessa paineet ulkonäöstä korostuivat seitsemäsluokkalaisten tyttöjen vastauksissa. Kiusaamisen korostuminen etenkin seitsemäsluokkalaisten vastauksissa oli yllättävää, mutta tarkemmin ajateltuna hyvin luontevaa, sillä pelko kiusatuksi tulemisesta voi aiheuttaa painetta muuttaa itseään tai mukautua ryhmään, jotta kiusaamisen kokemukselta vältyttäisiin. Näin ajateltuna kiusaaminen liittyykin vahvasti sosiaalisten paineiden ja ulkonäköpaineiden kokemiseen.

Tulosten mukaan *vertaiset* vaikuttivat eniten kuudesluokkalaisten kokemukseen ulkonäköpaineista sekä seitsemäsluokkalaisten tyttöjen kokemukseen sosiaalisista paineista. Tulokseni tukevat aikaisempia tutkimuksia, sillä muun muassa Webb ym. (2017) sekä Helfert ja Warschburger (2013) ovat myös saaneet vastaavia tuloksia, joissa vertaissuhteiden on osoitettu vaikuttavan nuorten ulkonäköpaineiden kokemiseen. Ulkonäköpaineiden kokeminen korostui omassa tutkimuksessani seitsemäsluokkalaisten tyttöjen kuvauksissa, sillä he kuvailivat ja kertoivat tarkemmin paineiden kokemuksista, mitä kuudesluokka-

laiset oppilaat. Tähän huomioon on toisaalta voinut myös vaikuttaa se, että seitsemäsluokkalaisilla tytöillä on voinut olla jo enemmän kirjallisia taitoja sekä uskallusta kertoa omista henkilökohtaisista kokemuksistaan.

Tulokset vertaisten merkityksestä ulkonäköpaineiden ja sosiaalisten paineiden kokemisessa eivät ole yllättäviä, sillä vertaisten merkitykset korostuvat yleisestikin nuoruudessa (Laine 2005; Poikkeus 2008). Ulkonäön korostuminen nuoruuden vertaissuhteissa on yleisesti todettu ilmiö myös aikaisemmissa tutkimuksissa (ks. Tolonen 2001; Välimaa 2001). Välimaan (2001) ulkonäköä koskevassa tutkimuksessa nuoret puhuivat paljon kavereistaan ja vertailivat toisiaan keskenään. Myös tutkittavat seitsemäsluokkalaiset tytöt kertoivat vertailevansa toisiaan ja ulkonäköään. Tyttöjen mukaan itsensä vertaileminen toisiin aiheutti kateutta ja epäreiluuden tunnetta, jos joku toinen on kauniimpi tai näyttää paremmalle kuin hän itse. Kateuden tunteen mainitseminen vastauksissa voi kertoa tyytymättömyydestä itseensä, jos nuori kokee ettei pysty itse saavuttamaan kateutta aiheuttavaa ominaisuutta. Liiallisen toisten kadehtimisen on osoitettu liittyvän alhaisempaan itsetuntoon (Vrabel, Zeigler-Hill & Southard 2018; Keltikangas-Järvinen 2010, 35), ja tämä ilmiö tuli mahdollisesti tuloksissa esille tyttöjen kateuden tunteen kautta. Kateus voi myös toisaalta ajaa nuoren tavoittelemaan tietynlaista ulkonäköä uusien vaatteiden tai tietynlaisen liikunnan avulla. Tyttöjen keskinäinen vertailu sekä mallin antaminen voivat myös aiheuttaa samaistumista kaverin negatiivisiin piirteisiin, kuten negatiiviseen käsitykseen omasta kehostaan (Dohnt & Tiggemann 2006).

Banerjee ja Dittmar (2008, 21) ovat havainneet vertaissuhteiden ja niissä vaikuttavien normien ohjaavan nuorten kulutukseen liittyviä valintoja, kuten vaatteisiin ja elämäntyyliin liittyvien päätösten tekoa. Tämä näkökulma korostui tutkimuksessani, sillä vaatteiden merkitys korostui tutkittavien joukossa, sillä ”oikeilla” vaatevalinnoilla ja tyyllillä luotiin tulosten mukaan omaa ulkonäköä ja toisaalta pyrittiin sulautumaan ulkonäön kautta joukkoon. On myös havaittu, että muiden mielipiteet vaikuttavat omaan pukeutumiseen ja vaatevalintoihin etenkin silloin, kun nuori kokee olevansa tyytymätön kehoonsa (Lee & Choo 2015, 266). Ulkoapäin tulevat mielipiteet vaikuttavat siis enemmän epä-

varmoinhin nuoriin (Lee & Choo 2015, 266). Vaatevalintojen kautta nuoret pyrkivät siis saavuttamaan toisten hyväksynnän sekä joukkoon kuulumisen. Tolonen (2001, 78–80) on tehnyt saman havainnon, että pukeutumisvalintojen ja vaatteiden avulla nuoret pyrkivät hakemaan vertaistensa hyväksyntää, jolloin he ikään kuin suojautuvat erilaiseksi leimaamisen stigmalta. Vaatevalintojen merkitystä perusteltiin useissa sekä kuudes- että seitsemäsluokkalaisten vastauksissa. Erityisesti seitsemäsluokkalaisten olivat epävarmoja siitä, ilmentävätkö he esimerkiksi koulussa ”oikeanlaista” pukeutumistyyliä.

Pelko joukkoon kuulumattomuudesta ja oudoksi leimautumisesta ulkonäkönsä tai muun tekijän suhteen nousivat esille sekä ulkonäköä että sosiaalisia paineita koskevissa tuloksissa. Nämä teemat kietoutuivat erityisesti kiusaamisen teemaan, sillä seitsemäsluokkalaisten tytöt kertoivat vertaisten kautta kokemastaan kiusaamisesta ja pelosta tulla mahdollisesti kiusatuksi. Kiusaamisen on osoitettu liittyvän Webbin ym. (2017) tutkimuksen mukaan vertaisten kautta koettuihin ulkonäköpaineisiin sekä lisäävän yhdessä ulkonäköpaineiden kanssa torjutuksi tulemistä ulkonäköön liittyvien tekijöiden vuoksi. Lisäksi nuorten painoon kohdistuvan kiusaamisen on todettu vaikuttavan tytöillä negatiivisesti nuoren käsitykseen itsestään ja kehostaan sekä liittyvän alhaisempaan itsetuntoon (Lampard, MacLehose, Eisenberg, Neumark-Sztainer & Davison 2014). Myös seitsemäsluokkalaisten tytöt kertoivat kiusaamisen tai ulkonäköön liittyvien negatiivisten kommenttien vaikuttavan omaan itsetuntoon ja siihen, miten he seuraavalla kerralla katsovat itseään peilistä. Vertaisten kommentteille ja heidän kautta koetulla kiusaamisella oli siis myös tutkimuksen mukaan vaikutusta tyttöjen itsetunnon muotoutumiseen.

Seitsemäsluokkalaisten tytöt kertoivat kokevansa surullisuutta ja pahaa oloa kiusaamiskokemustensa vuoksi. Lisäksi tyttöjen vastauksista ilmeni kriittisyys ja epävarmuus itsestään, jotka kertovat tyttöjen olevan hämmentyneitä ja mahdollisesti tyytymättömiä itseensä. Vastauksista kerrottiin myös suoraan oman itsetunnon laskusta tai sen romahtamisesta, jolloin voidaan olettaa, että ulkonäköpaineet ja sosiaaliset paineet vaikuttavat laajemminkin tyttöjen itsetuntoon ja käsityksiin itsestään. Tulosten perusteella ei kuitenkaan voida vetää

johtopäätöksiä, millä tavoin paineiden kokemukset konkreettisesti vaikuttavat tutkittavien nuorten itsetuntoon, minäkäsitykseen tai kehonkuvaan. Kuitenkin nuorten suorat maininnat itsetunnon laskusta ja tyytymättömyydestä omaan kehoonsa voidaan ajatella johtuvan osittain ulkonäköpaineiden ja sosiaalisten paineiden vaikutuksesta.

*Median ja sosiaalisen median* merkitys korostuivat myös ulkonäköpaineita ja sosiaalisia paineita koskevissa tuloksissani. Media ja internet tuovat nuorten ulottuville monenlaisia ihannekuvia ja samaistumisen kohteita, jotka altistavat nuoria, ja erityisesti tyttöjä, kokemaan ulkonäkönsä liittyviä paineita (ks. Wick & Harriger 2018; Huntemann & Morgan 2001). Sekä kuudesluokkalaisten että seitsemäsluokkalaisten mukaan sosiaalisen median kautta koettiin etenkin ulkonäköön kohdistuvia paineita. Sosiaalisen median vaikutuksia sosiaalisten paineiden ja ulkonäköön kohdistuvien paineiden tuottajana on tutkittu monessa tutkimuksessa lisääntyneen median käytön vuoksi. Yhteiskunnan luoman laihan vartalomallin ihannoinnin on todettu lisääntyvän median käytön kasvaessa (Cohen, Newton-John & Slater 2017; Tiggemann & Slater 2013, 631–632). Tämä on ymmärrettävä tulos, sillä mediassa käytettävä aika lisää altistumista erilaisille kuville ja mainonnalle, jolloin se myös edistää laihan vartalomallin ihannointia (Tiggemann & Slater 2013, 631–632). Tutkimustuloksissani ilmeni myös samankaltaista ilmiötä, sillä nuoret kertoivat ihailevansa sosiaalisessa mediassa toistensa sekä julkisuuden henkilöiden kuvia. Ihailun ja vertailun vaikutuksesta he tuntuivat kateutta, joka mahdollisesti kertoo siitä, että nuori arvottaa itsensä huonommaksi kuin ihailun kohteena oleva henkilö. Tällöin itsensä alempaan arvoon asettaminen ja tunne huonommuudesta voivat mahdollisesti heikentää nuoren itsetuntoa.

Sosiaalisessa mediassa korostuu etenkin vuorovaikutus median mahdollistamien palvelujen kautta. Tutkimustuloksissani kuudes- ja seitsemäsluokkalaisten keskustelivat ulkonäköön liittyvistä aiheista kavereidensa kanssa arkielämässä ja sosiaalisessa mediassa. Instagram, Snapchat ja WhatsApp kerrottiin sosiaalisen median palveluiksi, joissa nuoret jakoivat kuviaan ja kävivät keskusteluita toisten kanssa. Tulosten mukaan mediassa esiintyvät kuvat eivät itses-

sään aiheuta nuorille paineita, vaan sosiaalisessa mediassa saadut negatiiviset palautteet vaikuttavat paineiden kokemiseen. Sosiaalisen median käyttöön liittyi myös nuorten mukaan pelkoa ja jännitystä toisten antamista mahdollisista negatiivisista palautteista tai kommentoinneista. Aktiivisen sosiaalisen median käytön ja omien kuvien jakamisen onkin todettu lisäävän ulkonäköihanteiden arvostamista ja oman kehon kriittistä tarkastelua (Cohen, Newton-John & Slater 2017). Itsestään kuvien jakaminen tuo nuoren esille sosiaalisessa mediassa ja antaa näin muille mahdollisuuden kommentoida kuvaansa (Berne, Frisén & Kling 2014). Nuoret asettavat omia kuvia jakaessaan itsensä alttiiksi sosiaalisessa mediassa, jolloin heidän on mahdollista saada kuviensa kautta hyväksyntää positiivisten kommenttien kautta tai pahaa mieltä negatiivisten kommenttien kautta (Berne, Frisén & Kling 2014). Lisäksi omien kasvokuvien eli "selfieiden" ottaminen ja jakaminen sosiaalisessa mediassa lisää Cohenin, Newton-Johnin ja Slaterin (2018) mukaan nuoren tyytymättömyyttä itseensä.

Kiusaaminen liittyi siis myös sosiaalisen median käyttöön, sillä seitsemäsluokkalaiset tytöt kertoivat jännittävän ja pelkäävän muiden kommentteja sosiaalisen median käytön yhteydessä. Pelko kiusaamisesta ja negatiivisista paineista sekä itse kokemus kiusaamisesta tuottivat tutkittaville ulkonäköpaineita että sosiaalisia paineita. Negatiivisten palautteiden pelko voi Michaelin ym. (2014, 24) mukaan vaikuttaa tyttöjen kehokuvaan siten, että nuori voi alkaa kokea epävarmuutta omasta kehostaan ja sen hyväksymisestä. Vastaavanlainen ilmiö on havaittavissa tutkimustuloksissa, sillä seitsemäsluokkalaiset tytöt puhuvat ristiriitaisesti itsestään ja kehostaan, toisaalta hyväksyen ulkonäkönsä, mutta toisaalta kyseenalaistaen ja kritisoiden ulkonäköään. Netissä tapahtuva kiusaaminen on myös uhka nuoren psyykkiselle terveydelle, sillä nettikiusaamisen on todettu olevan riskitekijä huonomman itsetunnon kehitykseen (Patchin & Hinduja 2010) sekä masennuksen ja ahdistuksen kokemiseen (Kowalski & Limber 2013, 518). Tutkimustulosten mukaan ei voida vetää johtopäätöksiä, kuinka kiusaaminen tai kiusaamisen kokemukset ovat vaikuttaneet nuoriin. Ainoastaan kommentit kiusaamisen kokemuksen tuottamasta pahasta olostai kovis-



ta kokemuksista ilmentävät sitä, että kiusaaminen on vaikuttanut negatiivisella tavalla nuoren psyykkiseen terveyteen.

Yksistään *mediasta* puhuttaessa nuoret nostivat esiin samat ajatukset muiden ihmisten ihailusta ja kadehtimisesta. Tällöin kohteina oli mainoksissa, lehdissä, blogeissa tai muissa median palveluissa esiintyvät henkilöt ja julkisuuden henkilöt. Tällöin ihailun kohteena eivät olleet siis tutut henkilöt, vaan usein julkisuudesta tunnetut ihmiset, joiden kautta nuoret saivat vinkkejä vaatetyyliinsä tai elämäänsä. Näin samaistumisen kohteena toimivat kaukaisemmat ja median vaikutuksesta ehkä epärealistisemmatkin henkilöt. Tulosten mukaan sekä kuudes- että seiskaluokkalaiset ymmärsivät median luovan erilaisia ihannekuvia sekä muokkaavan julkisuudessa esiteltäviä kuvia, mutta silti nuoret kokivat ihannekuvien tuottavan heille ulkonäköpaineita. Median ulkonäköihanteille altistumisen on todettu liittyvän siihen, että jossain vaiheessa nuoret sisäistävät omaan ajatteluunsa nämä ulkonäköihanteet, jonka jälkeen niiden mukainen ajattelutapa heikentää tyytyväisyyttä omaan kehoonsa (Lawner & Nixon 2011; Rodgers, McLean & Paxton 2015). Kuitenkin vertaiset ja itsensä vertaileminen muihin vaikuttavat myös median vaikutusten lisäksi siihen, että nuori alkaa kokea tyytymättömyyttä omaa kehoaan kohtaan (Lawner & Nixon 2011; Rodgers, McLean & Paxton 2015). Kuudesluokkalaiset ja seitsemäsluokkalaiset tytöt kertoivat olevansa tyytyväisiä itseensä, mutta osasivat kuitenkin nimetä keinoja, joiden avulla muuttaisivat itseään. Tällainen vastausten ristiriitaisuus voi olla merkki siitä, että nuori haluaa pyrkiä suojelemaan itseään kieltämällä median vaikutukset itsessään tai kieltämällä olevansa tyytymätön jollain tavalla itsestään. Tällainen vastausten ristiriitaisuus kertoo mahdollisesti juuri siitä, että nuori kokee olevansa epävarma itsestään ja kehostaan.

*Vanhemmat* vaikuttivat kuudesluokkalaisten mukaan heidän ulkonäköön, kun taas sosiaalisia paineita tutkittaessa vanhempien vaikutukset sosiaalisten paineiden ilmentäjinä eivät puolestaan korostuneet. Kuudesluokkalaiset kertoivat tuloksissa tiedostavansa vanhempien vaikutukset ja kertoivat vanhempien vaikuttavan heidän vaatevalintoihin esimerkiksi kommentoimalla ja kehumalla joitain vaatteita. Vanhempien antamat kommentit nuoren ulkonäös-

tä voivat vanhempien mielestä harmittomia, mutta nuoret voivat kokea kommentoinnit myös negatiivisesti, jos ne tuntuvat nuoresta painostavilta (Helfert & Warschburger 2013). Esimerkiksi Helfertin ja Warschburgerin (2013) mukaan vanhempien antamat kommentit ja neuvot painonhallinnasta voivat tuottaa nuorelle ulkonäköpaineita. Seitsemäsluokkalaiset tytöt puolestaan kertoivat vanhempien vaikuttavan heidän kouluarvosanoihin. Usein vanhempien vaikutukset nuorten koulunkäyntiin ovat tarkoitukseltaan positiivia ja kannustavia, mutta liiallisuuksiin menevät odotukset ja painostukset voivat luoda nuorelle paineita menestyä koulussa ja opinnoissaan, joka puolestaan voi aiheuttaa nuorelle stressiä ja ahdistuneisuuden kokemusta (Ritchwood, Carthron & Decoster 2015, 1012–1016). Vanhempien odotukset lapsistaan voivat siis toisaalta tukea nuoren kehitystä tai liiallisen korostuneina aiheuttaa nuorelle painetta olla vanhempiensa odotusten arvoisia.

### **10.3 Tutkimuksen merkitys**

Nuorten elämään vaikuttavat siis monet tahot, jotka osaltaan luovat omanlaisia odotuksia ja paineita. Lisäksi murrosiän vaikutuksesta ilmentyvä epävarmuus itsestään altistaa nuoria paineiden kokemiselle. Ulkonäköpaineet korostuivat tässä tutkimuksessa, joka osaltaan ei ole yllättävää, sillä ulkonäön merkitys korostuu tutkitusti nuoruudessa. Ulkonäköpaineiden ja sosiaalisten paineiden kokemukset liittyivät tulosten mukaan negatiivisesti nuoren itsetunnon, minäkäsityksen ja fyysisen minäkäsityksen rakentumiseen, vaikka suoria syyseuraus -suhteita ei tulosten mukaan voida päätellä. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu useissa tutkimuksissa, sillä vertaisten, sosiaalisen median ja median vaikutuksia nuoriin tutkitaan nykyään hyvin paljon.

Oma tutkimukseni siis vahvistaa aiempien tutkimusten tapaan vertaisten, sosiaalisen median ja median merkittävyyttä nuoren fyysisen ja psyykkisen kehityksen kannalta. Uutena näkökulmana tuon tällaiselle tutkimukselle yhteiskunnallisen näkökulmani, jossa olen huomionnut yhteisöjen ja ryhmien vaikutukset, joista siten kumpuaa myös normatiivisia paineita sekä yksilön rooleihin

liittyviä odotuksia. Tuloksia esittäessäni en korostanut ryhmien ja roolien liittymistä paineiden kokemiseen, mutta tutkimuksessa tuon tämän näkökulman esille teoriaosuudessa. Ryhmiin kuuluminen on kuitenkin olennaista kaikille ihmisille, joten tulososuudessa esitetyt teemat edustavat erilaisten ryhmien ulottuvuuksia, sillä esimerkiksi nuoret kuuluvat eri ryhmiin sekä vertaisten, sosiaalisen median että median keskuudessa. Ryhmiin kuuluminen ja toisaalta nuorille asetetut tai itse hankitut roolit tuottavat siis nuorille erilaisia sosiaalisia paineita ja ulkonäköpaineita.

Tulosten perusteella on myös tärkeää pohtia, miten ulkonäköpaineiden ja erilaisten sosiaalisten paineiden kokemuksia ja vaikutusta voitaisiin vähentää, jos sellainen on edes mahdollista. Kyseisten aiheiden tiedostaminen sekä kotona että koulussa on ensiarvoisen tärkeää, sillä tällöin ongelmaan voidaan puuttua molemmissa tahoissa. Kodin ja koulun yhteisillä toimilla voidaan siten vähentää ulkonäköpaineiden ja sosiaalisten paineiden vaikutusta nuoren elämässä, vaikka paineiden kohdistumista nuoriin ei välttämättä voidakaan välttää.

Vanhempien tärkeimpänä tehtävänä näen sen, että heidän tulee olla lapsilleen turvallisia ja luotettavia aikuisia. Vanhemmat voivat tukea nuoren positiivista kehitystä keskustelemalla sosiaalisista paineista ja niiden vaikutuksista nuorien kanssa. Vanhempien antama sosiaalinen tuki ja nuoren huomioiminen voivat tukea näin nuoren tunnetta hyväksytyksi tulemisesta, joka osaltaan voi ehkäistä erilaisten paineiden kokemisen vaikutuksia. Yksinkertaisesti sosiaalinen tuki voidaan määritellä positiivista kehitystä ja terveyttä edistäväksi tueksi, jota yksilö saa muilta sosiaalisten suhteiden kautta (Sarason, Levine, Basham & Sarason 1983, 127). Vanhemmat ja vertaiset ovat usein merkittävimpiä sosiaalisen tuen tarjoajia nuorten elämässä (Helsen, Vollebergh & Meeus 1997, 326–331). Sosiaalisen tuen on myös yleisesti todettu vähentävän yksilön stressin kokemuksia (Sarason, Levine, Basham & Sarason 1983, 127) ja tunne-elämän ongelmia (Helsen, Vollebergh & Meeus 1997). Lähiympäristöltä saatu tuki ja ymmärrys voivat siis tukea nuoren positiivista kehitystä ja mahdollisesti ehkäistä ulkoisten paineiden kokemista.

Vanhempien lisäksi koulun tulisi omalta osaltaan pyrkiä vastaamaan ulkonäköpaineiden ja sosiaalisten paineiden ongelmiin esimerkiksi korostamalla ihmisen sisäisiä arvoja ja luonnollisuutta. Nuoren itsetunnon ja minäkäsityksen monipuolinen tukeminen eri oppiaineiden kautta on kirjattu opetustyön valtakunnallisiksi tehtäviksi (Opetushallitus 2014). Lisäksi opetustyössä tulee ottaa huomioon oppilaan oman identiteetin muotoutumisen mahdollistaminen ja tukeminen. Nämä edellä mainitut tekijät on kirjattu perusopetuksen tavoitteiksi, joten jokaisen opettajan olisi hyvä muistaa panostaa myös näihin tavoitteisiin opetustyön ohessa, sillä ne vaikuttavat oppilaan yleiseen hyvinvointiin sekä oppimiseen. (Opetushallitus 2014, 15–17.)

Media ja ympäröivä yhteiskunta välittävät jatkuvasti varsin pinnallista kuvaa ”täydellisistä” ihmisistä ja heidän elämäntyyleistään. Yksilökeskeisyyttä korostavassa yhteiskunnassa on tärkeää, että koulu huomioi myös opetuksessa yhteisöllisen toimimisen ja oppimisen. Yhteisöllisyyden korostamisen lisäksi koulussa tulisi korostaa erilaisuuden arvostusta, jotta jokaisella oppilaalla olisi mahdollisuus kokea itsensä hyväksyttäväksi ja arvokkaaksi. Erilaisuuden korostaminen voisi myös vähentää koulussa ilmenevää kiusaamista. Kiusaamisen ehkäisy on jo yleisesti tärkeänä pidetty teema kouluissa. Tästä kertovat erilaiset kouluille suunnatut kiusaamisen ehkäisyä edistävät hankkeet, kuten esimerkiksi KiVa koulu -hanke (Kiva koulu -ohjelma), jonka tarkoituksena on tukea oppilaiden ystävyysuhteita ja ehkäistä koulussa tapahtuvaa kiusaamista.

Tutkimustuloksia ulkonäköpaineiden ja sosiaalisten paineiden kokemisesta voidaan soveltaa myös arjen opetustyöhön ja oppilaiden hyvinvoinnin kehittämiseen. Opettaja voi lisätä omaa tietämystään ulkonäköpaineista ja sosiaalisista paineista, jonka kautta hän voi saada aiheista ideoita opetustyöhön. Käytännössä opettaja voi hyödyntää opetuksessaan erilaisia esimerkkitarinoita, joiden kautta voidaan lapsilähtöisesti siten pohtia ja käsitellä sosiaalisia paineita ja ulkonäköpaineita ilmiönä. Oppilaiden kanssa voidaan myös pohtia, mitkä tekijät vaikuttavat omaan ulkonäköömme ja mielikuviin itsestämme. Lisäksi oppilaiden kanssa voidaan pohtia, miten media ja sosiaalinen media vaikuttavat yleisesti ihmisiin ja heidän käyttäytymiseensä.

Terveyskasvatuksen näkökulmasta omaa minuutta ja sen rakentumista voidaan pohtia oppilaiden kanssa monesta näkökulmasta, mutta aiheen painotus riippuu aina luokan omasta opettajasta. Tutkimusta voidaan soveltaa koulun eri oppiaineisiin, mutta erityisesti terveystietoon ja liikuntaan. Uuden opetussuunnitelman laaja-alaisissa opinnoissa painotetaan terveyden ja hyvinvoinnin tärkeyttä, mutta myös mediakasvatusta (Opetushallitus 2014). Tutkimusaiheet kietoutuvatkin edellä mainittuihin teemoihin, jonka vuoksi tutkimukseni aiheet ovat hyvin ajankohtaisia ja liittyvät kaikenikäisten koululaisten elämään.

Tulevaisuudessa tutkimusaiheita voitaisiin tutkia syvällisemmin, sillä tämän tutkimuksen osalta tulokset ovat lähinnä aiheita kartoittavia. Tutkimustulokset eivät varsinaisesti tuoneet uusia tuloksia, vaan vahvistivat aikaisempia tuloksia vastaavista aiheista, kuten vertaisten, sosiaalisen median ja median vaikuttavuudesta nuoriin sekä sen, että nuorten käsitykset itsestään ovat usein ristiriitaisia murrosiän alussa. Lisäksi alakoulusta yläkouluun siirtymisen vaihetta olisi mielenkiintoista tutkia siitä näkökulmasta, miten sosiaalisten tekijöiden muutokset vaikuttavat nuoren kehitykseen ja ajatteluun, sillä alakoulusta yläkouluun siirtymää pidetään yleensä askeleena lapsuudesta kohti nuoruutta. Tutkimukseni sijoittui juuri edellä mainittujen ikäryhmien tutkimiseen, mutta tutkimukseni perusteella ei voida tehdä päätelmiä, miten alakoulusta yläkouluun siirtyminen vaikuttaa nuoriin, sillä tällaista tutkimusta voitaisiin tehdä pitkittäistutkimuksen avulla, jolloin tutkittavat nuoret olisivat samoja koko tutkimuksen ajan.

#### **10.4 Tutkimuksen kriittinen pohdinta**

Tutkimusta ja tutkimustulosten laatua on tärkeä pohtia kriittisesti eri näkökulmien kautta. Tutkijan on tärkeää pohtia sitä, missä kohdin tutkimuksen luotettavuus on voinut heiketä tai mitä asioita olisi voinut tehdä toisin. (Eskola & Suoranta 2008, 208–211, 243.) Tutkimukseni aiheet ovat varsin laajoja, jonka vuoksi tutkimusaiheiden kiteyttäminen oli tutkimusprosessin aikana haastavaa. Tutkimusprosessin aikana mielessäni kävi myös, että tutkimusta olisi voinut

rajata vielä selkeämmin, jolloin tutkimus ja siitä saatavat tulokset olisivat olleet selkeämmät. Ulkonäköpaineiden ja sosiaalisten paineiden vaikutuksia nuoriin olisi voinut tutkia monellakin eri tavalla, mutta oma näkökulmani korosti tässä tapauksessa tutkittavien aiheiden negatiivisten vaikutusten korostamista ja tutkimista. Tutkimuksen näkökulmassa en siis korosta sitä, että sopiva yksilöön kohdistuva paine voi olla lähde motivaation löytymiseen, vaan pyrin tutkimaan liiallisten paineiden vaikutuksia nuoriin. Oman näkökulmani on siis ohjannut tutkimuksen etenemistä ja näin rajannut näkökulmaa, jonka kautta olen tutkimusaiheita tutkinut.

Aineistonkeruutapana käytin molemmilla aineistonkeruukerroilla kyselylomaketta. Kyselylomakkeen käyttöä voi arvioida sen sisältävien tehtävänantojen ja kysymystenasettelujen kautta. Yleisesti kyselylomakkeiden tulee olla yksinkertaisesti luotuja ja kysymysten tulee olla helposti ymmärrettäviä. Lisäksi kysymykset eivät saa koskaan johdatella tutkittavia. (Valli 2001, 100–101.) Jälkeenpäin pohdittuna, kyselylomakkeiden olisi pitänyt olla vielä yksinkertaisempia, sillä esimerkiksi seitsemäsluokkalaisille teettämäni kyselylomake oli aiheuttanut hiukan hämmennystä joidenkin kysymysten osalta. Tämä tekijä heikentää omalla tavallaan tutkimustulosten luotettavuutta. Oma valintani käyttää kyselylomakkeita tutkimuksen aineistonkeruutapana oli kuitenkin hyvä, mutta esimerkiksi haastattelun teettäminen olisi voinut tuoda syvällisempää tietoa aiheista. Haastattelun käyttäminen aineistonkeruutapana olisi myös vähentänyt väärinymmärrysten ja -tulkintojen määrää, mitä on voinut tapahtua kyselylomakkeiden täytössä. Haastatteluissa voi kuitenkin olla vaarana se, että tutkija vaikuttaa jollain tapaa haastateltavien vastauksiin. Voidaankin pohtia, että millainen aineistonkeruutapa olisi sellainen, joka tuottaisi mahdollisimman luotettavaa tietoa.

Tutkimuksen analyysivaiheessa etenin laadullisen sisällönanalyysin mukaisesti ja pyrin löytämään aineistostani tutkimuskysymyksiini vastaavia teemoja (Tuomi & Sarajärvi 2013, 91–124). Tutkija vaikuttaa aina aineistonanalyysiin, joka on yleisesti todettu totuus laadullisessa tutkimuksessa (Eskola & Suoranta 2008, 208–211). Näin ollen tutkimustulosten analyysi on oma tulkintani

aineistosta, vaikka pyrinkin analysoimaan aineistoa mahdollisimman objektiivisesti. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysia ja tuloksia voidaan kritisoida aina edellä mainittujen tekijöiden vuoksi, sillä joku toinen tutkija olisi voinut analysoida aineiston eri tavalla. (Eskola & Suoranta 2008, 208–211.)

Tutkimustulokseni tukivat aikaisempia tutkimuksia aiheista. Tutkimustuloksista ei noussut mitään uusia tai yleisesti yllättäviä teemoja, sillä vastaavanlaisia tuloksia on saatu aikaisemmissa saman aihepiirin tutkimuksissa. Kuitenkin tutkimustuloksiani tulee kuitenkin yleistää harkiten, tutkittavien määrän ja tutkimuksen laajuuden vuoksi.

## LÄHTEET

- Aalberg, V., & Siimes, M. A. 1999. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., & Vilen, M. 2007. Nuoren aika. 3. painos. Helsinki: WSOY.
- Aapola, S. 2001. "Liian varhaisen" ruumiillisen kehityksen ongelma. Teoksessa A. Puuronen, & R. Välimaa. (toim.) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 30-44.
- Aho, S. 2005. Minä. Teoksessa K. Laine. (toim.) Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava, 20-57.
- Aho, S. 1997. Kiusaaminen. Teoksessa S. Aho, & K. Laine. (toim.) Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava, 226-251.
- Alanen, L. 2001. Lapsuus yhteiskunnallisena ilmiönä. Teoksessa A. Sankari, & J. Jyrkämä. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 161-186.
- Allardt, E. 1966. Yhteiskunnan rakenne ja sosiaalinen paine. 2. painos. Helsinki: WSOY.
- Amado, D., Sánchez-Oliva, D., Gonzalez-Ponce, I., Pulido-Gonzalez, J. J., & Sanchez-Miguel, P. A. 2015. Incidence of parental support and pressure on their children's motivational processes towards sport practice regarding gender. PLoS One. San Francisco, 10: 6, 1-15.
- Asch, S. E. 1955. Opinions and social pressure. Scientific American. 193: 5, 31-35.
- Banerjee, R., & Dittmar, H. 2008. Individual differences in children's materialism: the role of peer relations. Personality and Social Psychology Bulletin, 34: 1, 17-31.
- Baron, R. A., & Byrne, D. 1997. Social psychology. 8. painos. Needham heights: Allyn and Bacon cop.
- Beane, J. A., & Lipka, R. P. 1986. Self-concept, self-esteem and the curriculum. New York : Teachers College Press.
- Berne, S., Frisén, A., & Kling, J. 2014. Appearance-related cyberbullying: a qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects. Body Image, 11: 4, 527-533.



- Brittain, C. V. 1963. Adolescent choices and parent-peer cross-pressures. *American Sociological Review*, 28: 3, 385–391.
- Brown, B. B., Clasen, D. R., & Eicher, S. A. 1986. Perceptions of peer pressure, peer conformity dispositions, and self-reported behavior among adolescents. *Developmental Psychology*, 22: 4, 521–530.
- Brown, B. B., & Dietz, E. L. 2009. Informal peer groups in middle childhood and adolescence. Teoksessa K. H. Rubin, W. M. Bukowski, & B. Laursen. (toim.) *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. New York: The Guilford Press, 361–376
- Brown, B. B., Mory, M. S, & Kinney, D. A. 1994. Casting adolescent crowds in relational perspective: caricature, channel, and context. Teoksessa R. Montemayor, G. R. Adams, & T. P. Gullotta. (toim.) *Advances in adolescent development: an annual book series*, vol. 6. Personal relationships during adolescence, 123–167. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Buchanan, D., & Huczynski, A. 2004. *Organizational behaviour: an introductory text*. 5. painos. Pearson Education. New York: Prentice Hall.
- Bulik, C. M. 2012. *Nainen peilissä. Ulkonäköpaineet ja itsetunto*. Hämeenlinna: Minerva Kustannus Oy.
- Bunkan, B. H. 1992. *Muskelspänninger og kroppsblide*. Universitetsförelaget: Oslo.
- Burns, R. 1982. *Self-concept development and education*. Lontoo: Holt, Rinehart and Winston.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. 2017. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. Brief research report. *Body Image*, 23, 183–187.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. 2018. ‘Selfie’-objectification: the role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behavior*, 79, 68–74.
- Cullingford, C., & Morrison, J. 1997. Peer group pressure within and outside school. *British Educational Research Journal*, 23: 1, 61–80.
- Curran, T., & Hill, A. P. 2017. Perfectionism is increasing over time: a meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*. Verkkojulkaisu: <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000138>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2002. The paradox of achievement: the harder you push, the worse it gets. Teoksessa J. Aronson. (toim.) *Improving academic*

achievement: impact of psychological factors on education. Boston: Academic press, 61–87.

- Deihl, L. M., Vicary, J. R., & Deike, R. C. 1997. Longitudinal trajectories of self-esteem from early to middle adolescence and related psychosocial variables among rural adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 7: 4, 393–411.
- Densham, K., Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Nesdale, D., & Downey, G. 2017. Early adolescents' body dysmorphic symptoms as compensatory responses to parental appearance messages and appearance-based rejection sensitivity. *Body image*, 23, 162–170.
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. 2006. Body image concerns in young girls: the role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35: 2, 141–151.
- Durkin, K. 1995. *Developmental social psychology: from infancy to old age*. Malden: Blackwell Publishers.
- Erband Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. 2016. *Some ja nuoret 2016. Kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Suomessa asuvien 13-29 -vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo*. Erband Suomi Oy. Julkaistu 1.9.2016. Teos on muunnelma teoksesta: <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016>.
- Erikson, E. 1982. *Lapsuus ja yhteiskunta*. 2. painos. Englanninkielinen alkuteos. Suom. E. Huttunen. *Childhood and Society*. 1950. Jyväskylä: Gummerus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Fadjukoff, P. 2009. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. Teoksessa R.-L. Metsäpelto, & T. Felt. (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–193.
- Festinger, L. 1954. A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7, 117–140.
- Giddens, A. 1997. *Sociology*. 3. painos. Cambridge: Polity Press.
- Grogan, S. 2008. *Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. 2. painos. Lontoo & New York: Routledge.
- Grolnick, W. S. 2003. *The psychology of parental control: how well-meant parenting backfires*. New York, London: Psychology Press, Taylor & Francis Group.

- Hamarus, P. 2012. Haukku haavan tekee : puututaan yhdessä kiusaamiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Harter, S. 2012. The construction of the self. Developmental and sociocultural foundations. 2. painos. New York: Guilford Press cop.
- Hartup, W. W. 2009. Critical issues and theoretical viewpoints. Teoksessa K. H. Rubin, W. M. Bukowski, & B. Laursen. (toim.) Handbook of peer interactions, relationships, and groups. New York: The Guilford Press, 3–19.
- Helenius, E. 1996. Eväitä elämään. Koulu nuorten selviytymisen tukena. 20/1996. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki: Stakes.
- Helfert, S., & Warschburger, P. 2013. The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7: 16, 1–11.
- Helkama, K., Myllyniemi, R., & Liebkind, K. 1999. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 3. painos. Helsinki: Edita.
- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. 1997. Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29: 3, 319–335.
- Herrala, H., Kahrola, T., & Sandström, M. 2011. Psykofyysinen ihminen. 3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hoikkala, T., & Paju, P. 2013. Apina pulpetissa: ysiluokan yhteisöllisyys. Helsinki: Gaudeamus.
- Huntemann, N., & Morgan, M. 2001. Mass media and identity development. Teoksessa D. G. Singer, & J. L. Singer. (toim.) Handbook of children and the media. Thousands Oaks: Sage Publications, 309–322.
- Hurme, H. 2008. Perhe kehityksen kontekstina. 8. painos. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen, & H. Lyytinen. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 139–156.
- Hurrelmann, K. 1988. Social structure and personality development: the individual as a productive processor of reality. Cambridge: Cambridge University Press.
- Itkonen, H., & Pirttilä, I. 1992. Sosiologian palapeli. Kuopio: Kustannuskiila.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Perustietoa ryhmän käytöstä ja ryhmätyöstä sosiaalityöhön sovellettuna. Helsinki: WSOY.

- Keery, H., Boutelle, K., van den Berg, P., & Thompson, J. K. 2005. The impact of appearance-related teasing by family members. *Journal of Adolescent Health*, 37: 2, 120–127.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, N. 2018. Tutkimus: Nuoret aikuiset tuntevat jatkuvasti enemmän painetta täydellisyyteen. Julkaistu: 6.1.2018. Helsingin Sanomat. Viitattu 17.1.2018.
- Kinnunen, T. 2001. Ruumiiden ja tilojen kohtaaminen kuntosalilla ja aerobicissa. Teoksessa A. Puuronen, & R. Välimaa. (toim.) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 121–134.
- KiVa -ohjelma. Vanhempien opas. Toimenpiteet koulussa. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Turun yliopisto. Viitattu 29.1.2018.  
[http://www.kivakoulu.fi/toimenpiteet\\_koulussa](http://www.kivakoulu.fi/toimenpiteet_koulussa).
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. 2018. Picture perfect: the direct effect of manipulated instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21: 1, 93–110.
- Kolip, P., & Schmidt, B. 1999. Gender and health in adolescence. Health Policy for Children and Adolescents (HEPCA), series no. 1. World Health Organization.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. 2013. Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53: 1, 513–520. Society for Adolescent Health and Medicine.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, W. 2008. Cyber bullying: bullying in the digital age. Malden: Oxford, Blackwell.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kämppi, K., Välimaa, R., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg, J., & Kannas, L. 2008. Peruskoulun 5., 7. ja 9. luokan oppilaiden koulukokemukset ja koettu terveys. WHO-koululaistutkimuksen trendejä vuosina 1994–2006. Jyväskylän yliopisto. Opetushallitus.
- Laible, D. J., Carlo, G., & Roesch, S. C. 2004. Pathways to self-esteem in late adolescence: the role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviours. *Journal of Adolescence*, 27: 6, 703–716.
- Laine, K. 2000. Koulukuvia: koulu nuorten kokemistilana. Jyväskylän yliopisto. SoPhi 43. Jyväskylän yliopistopaino.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola, & R. Valli. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–43.
- Lampard, A. M., MacLehose, R. F., Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Davison, K. K. 2014. Weight-related teasing in the school environment: associations with psychosocial health and weight control practices among adolescent boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43: 10, 1770–1780.
- Lawner, L., & Nixon, E. 2011. Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40: 1, 59–71.
- Lee, H. K., & Choo, H. J. 2015. Daily outfit satisfaction: the effects of self and others' evaluation on satisfaction with what I wear today. *International Journal of Consumer Studies*, 39: 3, 261–268.
- Liebkind, K. 1988. Me ja muukalaiset: ryhmäraajat ihmisten suhteissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Marcia, J. E. 1980. Identity in adolescence. Teoksessa J. Adelson. (toim.) *Handbook of adolescent psychology*. New York: Wiley & Sons, 159–187.
- Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm, & R. Viialainen. (toim.) *Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Juvenes Print: Suomen Yliopistopaino Oy*, 7–14. Viitattu 28.3.2015.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1).
- Masten, A. S., & Shaffer, A. 2006. How families matter in child development: reflections from research on risk and resilience. Teoksessa A. Clarke-Stewart, & J. Dunn. (toim.) *Families count: effects on child and adolescent development. The Jacobs foundation series on adolescence*. Cambridge: Cambridge University press, 5–25.
- Maunu, A. 2012. Ryyppäämällä ryhmäksi: ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. 2. uudistettu painos. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp Oy.

- Metsäpelto, R-L., & Pulkkinen, L. 2004. Vanhempien kasvatustyyli ja psykososiaalinen toimintakyky. *Psykologia*, 39: 3, 212–221.
- Michael, S. L., Wentzel, K., Elliott, M. N., Dittus, P. J., Kanouse, D. E., Wallander, J. L., Pasch, K. E., Franzini, L., Taylor, W. C., Qureshi, T., Franklin, F. A., & Schuster, M. A. 2014. Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth-grade boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43: 1, 15–29.
- Miles M. B., & Huberman A. M. 1994. *Qualitative data analysis*. 2. painos. California: Sage.
- Miller, S. A. 1988. Parents' beliefs about children's cognitive development. *Child Development*, 59: 2, 259–285.
- Moreno, J. L. 1961. The role concept: a bridge between psychiatry and sociology. *American Journal of Psychiatry*, 118.
- Morin, A. 2006. Levels of consciousness and self-awareness: a comparison and integration of various neurocognitive views. *Consciousness and Cognition* 15, 358–371.
- Murberg, T. A., & Bru, E. 2004. School-related stress and psychosomatic symptoms among norwegian adolescents. *School Psychology International*, 25: 3, 317–332.
- Mustonen, A. 2001. *Mediapsykologia*. Helsinki: WSOY
- Mäkinen, O. 2006. *Tutkimuseetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., Anderssen, N., & Qvarnstrøm, U. 1999. School-related stress and psychosomatic symptoms among school adolescents. *The Journal of School Health*, 69: 9, 362–368.
- Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- 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. Jyväskylän yliopisto.
- Olweus, D. 1992. *Kiusaaminen koulussa*. Suom. M. Mäkelä. Helsinki: Otava.
- Opetushallitus. 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Helsinki: Opetushallitus.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. 2010. Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health*, 80: 12, 614–621. American School Health Association.

- Patton, M. Q. 2002. *Qualitative research and evaluation methods*. 3. painos. Thousand Oaks (CA): Sage Publications.
- Pennington, D. C. 2005. *Pienryhmän sosiaalipsykologia*. Englanninkielinen alkuteos. Suom. M. Ahokas. *The social psychology of behaviour in small groups*. 2002. Helsinki: Gaudeamus.
- Pesonen, P. 2013. *Sosiaalisen median lait*. Helsinki: Lakimiesliiton kustannus.
- Pirkanen, H. 2007. *Sosialisaatio ja yksilön sosiaalinen kehitys*. Teoksessa P. Kuusela. (toim.) *Sosiaalipsykologia: yksilöstä yhteiskuntaan*. Taskutieto. Kuopio: Unipress cop, 111–147.
- Poikkeus, A.-M. 2008. *Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot*. 8. painos. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen, & H. Lyytinen. (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan kehitys kontekstissaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 122–138.
- Pönkä, H. 2014. *Sosiaalisen median käsikirja*. Jyväskylä: Docendo.
- Rasalingam, A., Clench-Aas, J., & Raanaas, R. K. 2017. Peer victimization and related mental health problems in early adolescence: the mediating role of parental and peer support. *The Journal of Early Adolescence*, 37: 8, 1142–1162.
- Rasku-Puttonen, H., Keskinen, J., & Takala, H. 1998. *Vertaissuhteiden edistäminen koulussa*. Teoksessa A. R. Lahikainen, & A.-M. Pirttilä-Backman. (toim.) *Sosiaalinen vuorovaikutus: Rauni Myllyniemen juhla-kirja*. Helsinki: Otava, 240–256.
- Ritchwood, T. D., Carthron, D., & Decoster, J. 2015. The impact of perceived teacher and parental pressure on adolescents' study skills and reports of test anxiety. *Journal of Best Practices in Health Professions Diversity*, 8: 1, 1006–1019.
- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M., & Tiggemann, M. 2017. Idealised media images: the effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image*, 22, 65–71.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. 2015. Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51: 5, 706–713.
- Rogers, C. R. 1951. *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.

- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. 1983. Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*; 44: 1, 127-139.
- Schaffer, H. R. 2006. *Key concepts in developmental psychology*. London: SAGE publications.
- Schilder, P. 1950. *The image and appearance of the human body: studies in the constructive energies of the psyche*. New York: International Universities Press.
- Schmuck, R. A., & Schmuck, P. A. 2001. *Group processes in the classroom*. 8. painos. Boston: McGraw-Hill.
- Seock, Y.-K., & Merritt, L. R. 2013. Influence of body mass index, perceived media pressure, and peer criticism/teasing on adolescent girls' body satisfaction/dissatisfaction and clothing-related behaviors. *Clothing and Textiles Research Journal*, 31: 4, 244-258.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. 1976. Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46: 3, 407-441.
- Shroff, H., & Thompson, K. 2006. Peer influences, body image dissatisfaction, eating dysfunction and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Health Psychology*, 11: 4, 533-551.
- Stangor, C. 2004. *Social groups in action and interaction*. New York: Psychology Press.
- Stern, S. 2008. *Producing sites, exploring identities: youth online authorship*. Teoksessa D. Buckingham. (toim.) *Youth, identity, and digital media*. The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on digital media and learning. Cambridge : MIT Press cop, 95-117.
- Steffenhagen, R. A., & Burns, J. D. 1987. *The social dynamics of self-esteem: theory to theory*. New York: Praeger.
- Stronge, S., Greaves, L. M., Milojev, P., West-Newman, T., Barlow, F. K., & Sibbey, C. G. 2015. Facebook is linked to body dissatisfaction: comparing users and non-users. *Sex Roles*, 73, 200-213.
- Sunnari, V., Huuki, T., & Tallavaara, A. 2005. Tyttönä pohjoissuomalaisessa globalisoituvassa koulussa. Teoksessa R. Mietola, E. Lahelma, S. Lappalainen, & T. Palmu. (toim.) *Kohtaamisia kasvatuksen ja koulutuksen kentillä: erontekoja ja yhdessä tekemistä*. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura.



- SunWolf, DR. 2008. Peer groups: expanding our study of small group communication. Los Angeles: Sage.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. 1986. The social identity theory of intergroup behaviour. Teoksessa S. Worchel, & W. G. Austin. (toim.) Psychology of intergroup relations. 2. painos. Chigago: Nelson-Hall, 7-24.
- Thomee, S., Dellve, L., Härenstam, A., & Hagberg, M. 2010. Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults - a qualitative study. BMC Public Health, 10: 66, 1-14.
- Tiggemann, M., & Slater, A. 2013. Netgirls: the internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. International Journal of Eating Disorders 46:6, 630-633.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. 2015. "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. Body Image, 15, 61-67.
- Tolonen, T. 2001. Tyttöjen käsityksiä ihannenaiveudesta. Teoksessa A. Puuronen, & R. Välimaa. (toim.) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 73-88.
- Trucco, E. M., Colder, C., R., & Wieczorek, W. F. 2011. Vulnerability to peer influence: a moderated mediation study of early adolescent alcohol use initiation. Addictive Behaviors. 36: 7, 729-736.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola, & R. Valli. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta, ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 100-112.
- Vitória, P. D., Salgueiro, M. F., Silva, S. A., & De Vries, H. 2009. The impact of social influence on adolescent intention to smoke: combining types and referents of influence. British Journal of Health Psychology. 14: 4, 681-699.
- Vrabel, J. K., Zeigler-Hill, V., & Southard, A. C. 2018. Self-esteem and envy: is state self-esteem instability associated with the benign and malicious forms of envy? Personality and Individual Differences, 123, 100-104.
- Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa A. Puuronen, & R. Välimaa. (toim.) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 89-106.
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Waters, A. M., Farrell, L. J., Nesdale, D., & Downey, G. 2017. "Pretty pressure" from peers, parents, and the media: a longitudinal study of appearance-based rejection sensitivity. Journal of Research on Adolescence, 27: 4, 718-735.

- Weber, S., & Mitchell, C. 2008. *Imaging, keyboarding, and posting identities: young people and new media technologies*. Teoksessa D. Buckingham. (toim.) *Youth, identity, and digital media*. The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on digital media and learning. Cambridge: MIT Press cop, 25–47.
- Wick, M. R., & Harriger, J. A. 2018. A content analysis of thinspiration images and text posts on Tumblr. *Body Image*, 24, 13–16.
- Wiio, O. A., & Nordenstreng, K. 2017. *Viestintäjärjestelmä*. Teoksessa K. Nordenstreng, & H. Nieminen. *Suomen mediamaisema*. Tampere: Vastapaino.
- Wilska, T.-A. 2001. *Tuotteistettu nuoruus kulutusyhteiskunnassa*. Teoksessa A. Puuronen, & R. Välimaa. (toim.) *Nuori ruumis*. Helsinki: Gaudeamus, 60–70.
- World health organization (WHO). 2008. *Inequalities in young people`s health. Health behaviour in school-aged children (HBSC). International report from the 2005/2006 survey*. Health policy for children and adolescents, no. 5. World health organization.
- World health organization (WHO). 2016. *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people`s health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey*. Health policy for children and adolescents, no. 7. World health organization.

Liite 1. Kyselylomake.

**Hei!**

Olen Jyväskylän yliopiston toisen vuoden luokanopettajaopiskelija. Teen tutkimusta siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten ulkonäköön sekä millaisilla tavoilla omaa ulkonäköä pyritään muuttamaan. Tutkimuksessa tutkin myös nuorten tyytyväisyyttä omaan kehoonsa. Kyselylomakkeen avulla pyrin siis saamaan vastauksia edellä oleviin kysymyksiin. Tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan kandidaatin tutkielmani materiaaliksi, joten kaikki mitä kirjoitatte on luottamuksellista, ja eikä vastaajia voi tunnistaa kyselylomakkeiden perusteella. Sinun ei siis tarvitse kirjoittaa nimeäsi paperiin.

Kysely sisältää avoimia ja suljettuja kysymyksiä, joten luethan tarkkaan jokaisen kysymyksen ennen kysymykseen vastaamista.

Kiitos osallistumisestasi ja vastauksistasi!

Janina Viisteensaari

Jyväskylän yliopisto

Opettajankoulutuslaitos

Sähköposti: [janina.a.viisteensaari@student.jyu.fi](mailto:janina.a.viisteensaari@student.jyu.fi)

## Kyselylomake

1. Rastita itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. (Voit rastittaa halutessasi useammankin vaihtoehdon)

Mitkä tekijät vaikuttavat ajatuksiisi omasta ulkonäöstäsi?

<input type="checkbox"/>	Televisio-ohjelmat
<input type="checkbox"/>	Lehdet
<input type="checkbox"/>	Mainokset
<input type="checkbox"/>	Sosiaalinen media (facebook, instagram, twitter, whatsapp...)
<input type="checkbox"/>	Blogit
<input type="checkbox"/>	Julkisuuden henkilöt
<input type="checkbox"/>	Kaverit
<input type="checkbox"/>	Vanhemmat
<input type="checkbox"/>	Jokin muu, mikä? _____

2. Kerro tarkemmin. Mitkä tekijät tai ihmiset vaikuttavat siihen, minkä näköinen haluat olla tai minkä näköiseksi haluat muuttua?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Rastita itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Oletko tyytyväinen omaan ulkonäköösi?

<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
<input type="checkbox"/>	Jokseenkin samaa mieltä
<input type="checkbox"/>	En osaa sanoa
<input type="checkbox"/>	Jokseenkin eri mieltä
<input type="checkbox"/>	Eri mieltä

4. Mihin ominaisuuksiin olet tyytyväinen ulkonäössäsi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Jos muuttaisit jotain ulkonäössäsi niin, mitä se olisi? Ja miksi haluaisit muuttaa ulkonäköäsi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---



---



---

6. Mitä et muuttaisi omassa ulkonäössäsi?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

7. Rastita tapa tai tavat, joilla olet tietoisesti pyrkinyt muuttamaan ulkonäköäsi? (Voit rastittaa halutessasi useammankin vaihtoehdon)

<input type="checkbox"/>	Liikunnan avulla
<input type="checkbox"/>	Ruokavaliolla
<input type="checkbox"/>	Laihduttamalla
<input type="checkbox"/>	Erilaisten dieettien avulla
<input type="checkbox"/>	Pukeutumisen avulla (vaatteet, tyylimuutokset...)
<input type="checkbox"/>	Meikkaamalla
<input type="checkbox"/>	Hiusten värjämisellä
<input type="checkbox"/>	En ole tietoisesti pyrkinyt muuttamaan ulkonäköäni
<input type="checkbox"/>	Jokin muu tapa, mikä? _____

8. Kerro tarkemmin, miten olet mahdollisesti huolehtinut tai muuttanut ulkonäköäsi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Merkitse vielä omat tietosi.

9. Sukupuoli:

<input type="checkbox"/>	Tyttö
<input type="checkbox"/>	Poika

10. Ikä:

<input type="text"/>	vuotta
----------------------	--------

11. Pituus:

<input type="text"/>	cm
----------------------	----

12. Paino:

<input type="text"/>	kg
----------------------	----

Kiitoksia vastauksistasi!

## Liite 2. Tutkimuslupa.

Hei!

Olen Jyväskylän yliopiston viidennen vuosikurssin luokanopettajaopiskelija. Teen tutkimusta nuoriin kohdistuvista sosiaalisista paineista. Tutkimuksen avulla pyrin saamaan tietoa, miten ympäristön ja kulttuurin muodostavat sosiaaliset paineet ilmenevät 7.-luokkalaisten tyttöjen elämässä. Lisäksi pyrin saamaan tietoa, miten sosiaaliset paineet vaikuttavat nuoren minäkäsitykseen ja itsetuntoon.

Tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan pro gradu -tutkielmani materiaaliini. Tutkimus on vapaaehtoinen ja vastaajien anonymiteetti on turvattu, sillä tutkittavien ei tarvitse kirjoittaa nimeään vastauslomakkeeseen eikä tutkittavaa koulua tai luokkaa mainita pro gradun työssäni.

Kiitos osallistumisesta ja yhteistyöstänne!

Janina Viisteensaari

Jyväskylän yliopisto

Opettajankoulutuslaitos

Sähköposti: janina.a.viisteensaari@student.jyu.fi

-----  
Huoltaja täyttää. Palautetaan opettajalle.

Lapseni \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	saa osallistua tutkimukseen
<input type="checkbox"/>	ei saa osallistua tutkimukseen

Huoltajan allekirjoitus \_\_\_\_\_

\_\_.\_.2017





**Oletko samaa mieltä 6.-luokkalaisten vastauksien kanssa? Perustelee.**

1. Kerro tarkemmin. Mitkä tekijät tai ihmiset vaikuttavat siihen, minkä näköinen haluat olla tai minkä näköiseksi haluat muuttua?

*"Mainoksissa, lehdissä ja tv:ssä "täydellisiksi" muokatut ihmiset laskevat omatuntoa siitä miltä itse näyttää."*

**Omat kommenttisi:**

---



---



---



---



---



---



---

*"Kaverit vaikuttavat tosi paljon ja oma isosisko. Instagram ja Whatsapp vaikuttavat myös tosi paljon."*

**Omat kommenttisi:**

---



---



---



---



---



---



---

*"Kaverit ja Sosiaalinen media enimmäkseen ja myös televisio-ohjelmat. Se jos joku kaveri on tosi kaunis"*

**Omat kommenttisi:**

---



---



---

---

---

---

---

*”Kaverit vaikuttavat aika paljon mielestäni siihen minkä näköinen haluaisin olla.”*

**Omat kommenttisi:**

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Jos muuttaisit jotain ulkonäössäsi, mitä se olisi? Ja miksi haluaisit muuttaa ulkonäköäsi?

*”Haluaisin suuremmat hiukset jotka olisivat eriväriset, haluaisin myös olla pidempi laihempi ja ettei minulla olisi niin paljon luomia ja ettei minulla olisi niin mustat silmänaluset”*

**Omat kommenttisi:**

---

---

---

---

---

---

---

---

*”kasvojen muotoa ja piirteitä koska en ole kovin tyytyväinen niihin. kehonmuotoa ja pituutta koska en ole 100% tyytyväinen kehooni ja pituuteeni”*

**Omat kommenttisi:**

---

---

---

---

---

---

---

---

*”Haluaisin muuttaa itseäni pikkaisen laiheemmaksi, haluaisin olla laihempi, siksi jotta näyttäisin paremmalta kaikki vaatteet päällä ja muutenki”*

**Omat kommenttisi:**

---

---

---

---

---

---

---

---

*”Haluaisin laihemman vartalon, koska mielestäni olen lihavempi kuin kaverini.”*

**Omat kommenttisi:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kiitos vastauksistanne!**