

**Liikunta-aktiivisuuden yhteydet 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten
tyttöjen itsetuntoon ja kehonkuvaan**
- WHO-Koululaistutkimus

Jutta-Janita Suomalainen
Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Kevätlukukausi 2021
Opettajankoulutuslaitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Suomalainen Jutta-Janita. 2021. Liikunta-aktiivisuuden yhteydet 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen itsetuntoon ja kehonkuvaan. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 71 sivua.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli kartoittaa 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen liikunta-aktiivisuuden, itsetunnon ja kehonkuvan vaihtelua ja yhteyksiä luokka-asteen mukaan.

Tutkimuksen aineistona käytettiin WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2014 kyselyaineistoa. Kvantitatiivisen aineiston analyysit tehtiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmistolla Mittarien sisäistä yhtenäisyyttä tarkasteltiin Cronbachin alfakertoimen avulla. Kehonkuvan ja itsetunnon summamuuttujien korrelaatioita tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Liikunta-aktiivisuuden, itsetunnon ja kehonkuvan sekä näiden yhteyksien tarkasteluun käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysia, kaksisuuntaista varianssianalyysia, ristiintaulukointia, sekä Khiin neliö -testiä. Tutkimukseen rajattiin aineistosta 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen vastaukset (N= 3944).

Tulokset osoittivat, että tytöt liikkuivat eniten viidennellä luokalla. Vähiten liikkuivat yhdeksäsluokkalaiset. Tyttöjen itsetunto oli keskimäärin melko alhainen ja se laski edelleen iän myötä. Myös kehonkuva oli tytöillä heikko, mutta se näyttäisi kuitenkin vahvistuvan yläkoulun aikana. Liikunta-aktiivisuus oli myönteisesti yhteydessä tyttöjen itsetuntoon ja kehonkuvaan. Mitä enemmän tutkimuksen tytöt liikkuivat, sen paremmaksi he raportoivat myös itsetuntonsa ja kehonkuvansa.

Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että nuorten itsetuntoon ja kehonkuvaan voidaan vaikuttaa liikunta-aktiivisuutta lisäämällä sekä koulussa että vapaa-ajalla.

Asiasanat: liikunta-aktiivisuus, itsetunto, kehonkuva, tytöt, WHO-Koululaistutkimus

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	5
2 LIIKUNTA-AKTIIVISUUS	7
2.1 Liikunta-aktiivisuuden suositukset.....	8
2.2 Iän ja sukupuolen merkitys liikunta-aktiivisuuteen.....	9
3 ITSETUNTO	11
3.1 Itsetunnon osa-alueet	12
3.2 Sukupuolen vaikutus itsetuntoon eri ikävaiheissa	14
3.3 Koulun yhteys itsetuntoon	15
3.4 Liikunnan yhteys itsetuntoon	16
4 KEHONKUVA	18
4.1 Nuoruuden vaikutukset kehonkuvaan	19
4.2 Median vaikutukset kehonkuvaan.....	20
4.3 Liikunnan yhteys kehonkuvaan	22
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	24
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	24
5.2 Tutkimusaineisto.....	25
5.3 Mittarit ja muuttujat	26
5.3.1 Liikunta-aktiivisuus	27
5.3.2 Kehonkuva	28
5.3.3 Itsetunto	29
5.4 Aineiston analyysi	30
6 TULOKSET	31
6.1 Tyttöjen liikunta-aktiivisuuden, itsetunnon ja kehonkuvan vaihtelu luokka-asteittain.....	31

6.1.1	Liikunta-aktiivisuuden vaihtelu luokka-asteittain.....	31
6.1.2	Itsetunnon vaihtelu luokka-asteittain	33
6.1.3	Kehonkuvan vaihtelu luokka-asteittain.....	34
6.2	Tyttöjen liikunta-aktiivisuuden yhteys itsetuntoon	34
6.2.1	Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys itsetuntoon.....	34
6.2.2	Kokonaisliikunta-aktiivisuuden yhteys itsetuntoon.....	38
6.3	Tyttöjen liikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan	41
6.3.1	Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan	41
6.3.2	Kokonaisliikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan.....	44
6.4	Liikunta-aktiivisuuden, itsetunnon ja kehonkuvan yhteydet luokka-asteittain.....	47
7	POHDINTA.....	49
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	49
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	55
7.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	58
	LÄHTEET	60
	LIITTEET.....	68

1 JOHDANTO

Itsetunto-ongelmat, puutteellinen kehonkuva ja vähenevä liikunta-aktiivisuus nostetaan usein esiin puhuttaessa nykynuorista (Martikainen 2015; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Itsetunto on psyykkisen hyvinvoinnin tärkeä osa-alue, sillä hyvän itsetunnon on todettu olevan yhteyksissä koettuun onnellisuuteen. Hyvä itsetunto auttaa myös yksilöä sopeutumaan helpommin ympäristön muutoksiin. (Coopersmith 1967, 5–6.) Tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan on puolestaan oleellista puhuttaessa nuorten psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Erityisen tärkeä merkitys sillä on tyttöjen hyvinvointiin. (Levine & Smolak 2002.) Liikunta-aktiivisuudella tiedetään olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn, mutta sillä on myös positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten itsetuntoon ja kehonkuvaan sekä sosiaalisiin suhteisiin (Vuori 2005).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tarkastelevassa LIITU-tutkimuksessa (2018) on havaittu, että vain noin kolmannes lapsista ja nuorista liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti. Tutkimustulosten perusteella nuoremmat lapset saavuttavat suositusten mukaisen liikuntamäärän useammin kuin vanhemmat lapset ja nuoret (LIITU-tutkimus 2018). Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden määrän on todettu vaikuttavan myönteisesti heidän suhtautumiseensa itseään ja omaa kehoaan kohtaan (Ojala & Välimaa 2001).

Liikunta-aktiivisuutta, itsetuntoa ja kehonkuvaa on tutkittu runsaasti, mutta tutkimustulokset eivät ole yhteneväisiä keskenään. Ulkomaista tutkimustietoa on saatavilla liikunta-aktiivisuuden yhteydestä itsetuntoon ja kehonkuvaan, mutta osa tutkimustiedosta on jo vanhaa. Toisaalta myös eri maissa tehdyt tutkimukset voivat kulttuurierojen takia olla erilaisia ja antavat siksi erilaisia tutkimustuloksia.

Tämä pro gradu -tutkimus päivittää olemassa olevaa tutkimustietoa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten suomalaisten tyttöjen liikunta-aktiivisuuden, itsetunnon ja kehonkuvan vaihtelua ja yhteyksiä luokka-asteen mukaan. Tulokset perustuvat WHO-Koululaistutkimuksen kyselyaineistoon, joka on kerätty vuodelta 2014. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää nuorten psyykkisen hyvinvoinnin edistämisessä, sekä koululiikunnan kehittämisessä. Koululiikunnan sekä vapaa-ajan harrastustoiminnan kehittämisen tulisi tukea terveyden ohella myös nuorten positiivista suhtautumista itseensä ja omaan kehonkuvaansa.

Aihe kiinnostaa minua henkilökohtaisesti tulevan ammattini ja liikunnallisen taustani myötä. Opettajien on tärkeää ymmärtää työssään liikunnan yhteyksiä lasten ja nuorten itsetuntoon sekä kehonkuvaan. Ymmärrys liikunta-aktiivisuuden moninaisista merkityksistä lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen on yksi liikuntaa opettavan opettajan tärkeimpiä lähtökohtia puhuttaessa liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta. Liikunnan opetuksen tehtäviin kuuluukin tukea oppilaiden hyvinvointia ja edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, sekä vahvistaa myönteistä suhtautumista omaa kehoa kohtaan (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 156).

2 LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Liikunta-aktiivisuuden ja fyysisen aktiivisuuden käsitteet ovat hyvin lähellä toisiaan. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihastoimintaa, jonka aikana energiankulutus kasvaa ja johtaa jonkinlaiseen liikkeeseen (Caspersen, Powell & Christenson 1985; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 12; Tammelin 2017, 55). Heikinaro-Johansson, Huovinen ja Kytökorpi (2003) ovat tutkineet, että ihmisen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt vuosien saatossa viimeisen vuosisadan aikana, ja erityisen nopeasti se on vähentynyt 1960-luvulta lähtien. Tähän ovat vaikuttaneet fyysisesti rasittavien töiden vähentyminen ja runsaasti lisääntynyt ruutuaktiivisuus. On tärkeää keskittyä etenkin lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan luomiseen, mikä parhaassa tapauksessa kehittyy koko elämän mittaiseksi liikunnan harrastamiseksi. (Heikinaro-Johansson ym. 2003.)

Vuoren (2005) mukaan fyysisen aktiivisuuden termi ei kerro kumminkaan sitä, millaista liikettä kulloinkin harrastetaan. Se voi pitää sisällään eri muotoista harrastamista tai esimerkiksi hyötyliikkumista työmatkoilla. Fyysinen aktiivisuus on olennainen osa ihmisen elinjärjestelmän normaalia toimintaa, jotta toimivat rakenteet kehossa säilyvät. (Vuori 2005, 16–20.) Useissa tutkimuksissa on yhdistetty korkea fyysinen aktiivisuus parempaan terveyteen sekä aerobiseen kuntoon ja kehonkoostumukseen. Fyysinen aktiivisuus on tärkeää myös esimerkiksi lasten ja nuorten oppimisen ja muistin kannalta, sillä on todettu, että parempi aerobinen kunto on positiivisessa yhteydessä aivorakenteeseen ja sen myötä parempaan muistiin. (Nokia, Wikgren & Kainulainen 2017.)

Liikunta-aktiivisuus eroaa fyysisen aktiivisuuden käsitteestä siten, että liikunta-aktiivisuuden käsitteellä tarkoitetaan ennen kaikkea tietoisesti tehtävää ja tavoitteellista liikunnallista toimintaa (Hirvensalo 2002). Hirvensalon (2002) mukaan liikunta-aktiivisuuden määrittäminen on kuitenkin hankalaa, joten tämän käsitteen rinnalla on usein myös käytetty termejä liikunta ja liikuntaharrastus. Liikunta tunnetusti kohottaa mielialaa ja vähentää depression tunnetta, sekä aiheuttaa positiivisia tuntemuksia ja lisää sosiaalisia suhteita. (Nokia ym. 2017.)

2.1 Liikunta-aktiivisuuden suositukset

Maaailman terveysjärjestön (WHO, World Health Organization) liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivittäin, minkä tulisi enimmäkseen koostua aerobisesta liikunnasta. Liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista ja sen tulisi kehittää lasten lihaksia sekä luustoa. Lisäksi vähintään kolme kertaa viikossa lapsen ja nuoren tulisi harrastaa rasittavaa liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Suomalaisen liikuntasuosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi harrastaa 1–2 tuntia päivittäin monipuolista liikuntaa ikä huomioon ottaen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021; Tammelin & Karvinen 2008, 18–19;). Liikunnan ei kuitenkaan tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan se voi tapahtua jaksoissa (Kokko ym. 2019). Varhaiskasvatusikäisiä suositellaan liikkumaan vähintään kolme tuntia päivässä, mihin sisältyy tunti vauhdikasta liikkumista ja kaksi tuntia kevyttä ja reipasta liikkumista päivittäin (Tammelin 2017).

Liikuntasuosituksissa liikunta-aktiivisuus on jaettu perusaktiivisuuteen ja terveyttä edistävään aktiivisuuteen. Perusaktiivisuudeksi luetaan esimerkiksi seisominen, rauhallinen kävely ja syöminen. Terveyttä edistävään aktiivisuuteen sisältyy liikunta, joka edellä mainitun perusaktiivisuuden lisäksi edistää terveyttä. Tämä voi olla esimerkiksi juoksua, hyppelyä ja heittämistä. Terveyttä edeltävän aktiivisuuden vastakohtana pidetään inaktiivisuutta, joka luonnollisesti tarkoittaa liikkumattomuutta. Inaktiivisella on liikuntaa elämässä niin vähän, ettei se riitä edistämään terveyttä. Liikkumattomuus ei ole lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen kannalta suotuisaa. (Saros 2012, 6.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa tutkitaan LIITU-tutkimuksen avulla, missä kohderyhminä toimii 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat lapset ja nuoret. LIITU-tutkimus kerää tietoa lasten ja nuorten liikkumisesta sekä paikallaanolosta ja näihin liittyvistä yhteyksistä. (Kokko ym. 2019.) Kokon ym. (2019) tutkimuksen mukaan kaikista 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista tunnin liikuntaannoksen päivässä sai reilu kolmasosa (38 %). 7–11-vuotiaat liikkuivat eniten, sillä heistä hieman alle puolet liikkui suositusten mukaisesti. Iän noustessa liikkuminen väheni ja vain noin kolmannes 13-vuotiaista ja viidennes 15-vuotiaista

liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti. Kaikista lapsista ja nuorista liikkui rasittavasti jokaisena päivänä viikossa 8 %. WHO:n suositusten mukaisesti liikkuvia, eli vähintään 3 päivänä viikossa rasittavaa liikuntaa harrastavia oli 64 %. (Kokko ym. 2019.)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa 9–15-vuotiaat lapset ja nuoret liikkuivat enemmän kuin vuoden 2016 samaisessa tutkimuksessa. Vuonna 2016 liikuntasuosituksen saavutti lapsista ja nuorista 31 %, kun taas uusimmassa tutkimuksessa 2018 suosituksen saavutti 37 % lapsista ja nuorista. Myös kaikkien ikävuosien ryhmissä liikuntasuositus toteutui yleisemmin vuonna 2018 kuin vuonna 2016. (Kokko ym. 2019.) Myös Wennmanin, Borodulin ja Jousilahden (2019) mukaan kehityssuunta on ollut oikea. Peruskoululaisista niiden oppilaiden määrä, joiden liikunta-aktiivisuus on riittämätöntä, on pienentynyt. Vaikka fyysisen kokonaisaktiivisuuden lisääntyminen on ollut havaittavissa, terveyden kannalta riittämättömästi liikkuvien ihmisten määrä on edelleen liian suuri. Heidän myönteisen kehityksensä jatkumo liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi tulisi taata. (Wennman ym. 2019.) Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) sekä Tamme-
linin (2017) mukaan ei kuitenkaan tule korostaa suosituksia liikaa, sillä jokaiselle liikunnan tarve on yksilöllistä.

2.2 Iän ja sukupuolen merkitys liikunta-aktiivisuuteen

Tutkimuksissa on todettu, että pojat liikkuvat useammin kuin tytöt. LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan yleisimmin liikuntasuositukset saavuttivat pojat kuin tytöt. Puolestaan tytöt liikkuivat useimmin 5–6 päivänä viikossa kuin pojat. Pojat liikkuivat kumminkin useammin liikuntasuosituksen mukaan 9-vuotiaana sekä 15-vuotiaana. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus on tasaista aina 13-vuotiaaksi saakka, kun taas poikien aktiivisuus kääntyy laskuun jo 11-vuotiaana. Pojat kuitenkin liikkuvat tyttöjä yleisemmin rasittavasti, vaikka suositusten saavuttamiseen ylisivät molemmat tasaisesti. (Kokko ym. 2019.)

Kuten jo aiemmin on todettu, liikunta-aktiivisuus nousi LIITU-tutkimuksen mukaan vuodesta 2016 vuoteen 2018 molemmilla sukupuolilla. Vuoden 2016 tutkimuksessa liikuntasuosituksen saavuttaneita poikia oli 37 % ja vuonna 2018 heitä oli jo 42 %. Tyttöjen puolella suosituksen puolestaan saavutti kolmannes vuonna 2018, kun se 2016 vuonna oli vain reilu neljännes. Vuoden 2016 tuloksissa pojat olivat kaikissa ikäluokissa aktiivisempia liikkumaan, kun taas vuoden 2018 tutkimuksessa tilastollisesti merkittävyyttä esiintyi enää 9- ja 15-vuotiaiden välillä. (Kokko ym. 2019; LIITU-tutkimus 2018.)

Liikunta-aktiivisuus alkaa lapsilla laskemaan jo 7-vuotiaana heti koulunkäynnin aloittamisen jälkeen (Lounassalo ym. 2019). Liikunta-aktiivisuus laskee sekä vähän liikkuvien ryhmässä että paljon liikkuvien ryhmässäkin. Tämän tutkimuksen mielenkiintoa herättävä tulos oli se, että itse kerrottuna kyselylomakkeiden perusteella lasku alkoi noin 10-vuotiaana, kun puolestaan objektiivista mittausta käytettynä liikunta-aktiivisuus väheni jo 7-vuotiaasta alkaen. (Lounassalo ym. 2019.)

Laakso ym. (2008) ovat todenneet tutkimuksessaan, että hyvin usein puhutaan liikunnan määrän laskusta lasten ja nuorten keskuudessa, mutta ei määrittellä sitä, millainen liikunta vähenee. Heidän mukaansa monissa Euroopan maissa osallistuminen liikuntaseurojen liikuntaan on lisääntynyt, mutta taas arkiliikkuminen, kuten koulumatkoihin käytettävä liikkuminen on vähentynyt. Myös istuminen on lisääntynyt, minkä perusteella nämä muutokset johtavat usein yleistyksen kokonaisaktiivisuuden vähentymisestä. Tutkimuksessa todetaan, että Suomessa sukupuolten välinen ero liikunta-aktiivisuudessa on pienempää, kuin monissa muissa maissa. Suomessa poikien liikunta kumminkin vähenee iän myötä enemmän kuin tytöillä. Tämän tutkimuksen merkittävin huomio on se, että osallistuminen järjestäytyneeseen urheiluun on lisääntynyt molemmilla sukupuolilla, mutta osallistuminen on lisääntynyt enemmän tyttöjen kuin poikien puolella. Myös huomioitavaa on, että iän lisääntyessä seurassa urheilu vähenee molemmilla sukupuolilla. (Laakso ym. 2008.)

3 ITSETUNTO

Ihmisen toiminnan ja hyvinvoinnin kannalta itsetunto on merkittävä selittäjä. Hyvää itsetuntoa pidetään menestyvän ihmisen erityistuntomerkinä. (Keltinkangas-Järvinen 2017.) Sen on todettu olevan yhteydessä onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen, mutta myös esimerkiksi parempaan koulutukseen (Kiviruusu 2017). Itsetunnon määrittely on vaikeaa, sillä se luo usein paljon sekaannusta ja erimielisyyksiä tutkijoiden kesken. Se saa useita eri merkityksiä tutki-joista riippuen ja on saanut aikojen saatossa lukuisia eri alakäsitteitä. (Wells & Marwell 1976, 5–7.) Keltinkangas-Järvinen (1994) määrittelee itsetunnon siten, kuinka paljon ihminen näkee itsessään hyviä ominaisuuksia. Myös kyky arvostaa muita ihmisiä on itsetuntoa (Keltinkangas-Järvinen 1994). Coopersmith (1967) puolestaan määrittelee itsetunnon oman arvon kokemiseksi. Tämän mukaan henkilökohtainen arvio omasta arvostaan kertoo itsetunnosta, joka ilmenee yksilön asenteissa (Coopersmith 1967).

Henkilö, jolla on vankka itsetunto, kokee useammin onnellisuutta ja tyytyväisyyttä ja sopeutuu ympäristön vaatimiin muutoksiin helpommin (Coopersmith 1967, 5–6). Heikolla itsetunnolla voidaan nykypäivänä selittää esimerkiksi lasten kiusaamistapauksia tai sitä, miksi lapsen opiskelu ei suju (Keltinkangas-Järvinen 2017). Keltinkangas-Järvisen (2017) mukaan tällä hetkellä itsetunnolla voidaan selittää ihmisessä olevan positiivisuuden ja menestyksen lisäksi vastavasti sen puutteen aiheuttavan kaiken negatiivisuuden ihmisen sisällä ja epäonnistumiset elämässä. Hän toteaa, että ihmisen minäkuva tulkitessa itsetunto on persoonallisuudelle ominainen selittäjä (Keltinkangas-Järvinen 2017). Minäkuva kertookin sen, miten henkilö näkee itsensä, millaisena hän itseään pitää ja miten hän kuvaa arvomaailmaansa. Hyvä itsetunto on henkilön minäkäsityksen positiivisuuden luoja. Hänen sisällään on ajatus siitä, että hän on arvokas ja hyvä. (Keltinkangas-Järvinen 2017; Toivakka & Maasola 2011) Itsetunto on siis elämämme peruskivi: se on jokaisen ihmisen toimintaa ohjaava keskeinen voima. (Toivakka & Maasola 2011, 15)

Rosenbergin kymmenportainen itsetuntomittari on yksi tunnetuimmista itsetunnon mittareista maailmanlaajuisesti. Se mittaa kokonaisvaltaisesti yksilön itsetuntoa, mikä koostuu itsearvostuksen ja itsensä hyväksymisen sekä kokonaisvaltaiseen tyytyväisyyteen liittyvistä kysymyksistä. (Rosenberg 1965, 17–18) Hän määrittelee itsetunnon käsitteen myönteiseksi ja kielteiseksi asenteeksi omaa itseään kohtaan. Rosenbergin itsetuntomittari mittaa ihmisen kokonaisvaltaista tyytyväisyyttä ja itseään kohtaan koettua kunnioitusta.

3.1 Itsetunnon osa-alueet

Itsetunto voidaan jakaa yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Julkinen itsetunto on sitä, miten henkilö käyttäytymisellään ja esimerkiksi psykologisissa testeissä ilmaisee itsestään ja mitä hän kertoo itsestään muille ihmisille. Yksityinen itsetunto on varsinaisesti hänen oikea itsetuntonsa. Se on sitä, mitä ihminen oikeasti omassa mielessään tuntee ja ajattelee itsestään ja kuinka hyvänä tai vastakkaisesti huonona hän omasta itsestään ajattelee. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 24.)

Julkinen ja yksityinen itsetunto eivät juuri koskaan ole sama asia. Ihminen hyvin harvoin kertoo muille kaikkea sitä, mitä hän itsestään ajattelee sisäisesti (Keltinkangas-Järvinen 1994, 24.) Etenkin suomalaiset vähättelevät usein omaa tekemistään. Tällöin ihminen voi kertoa omasta suorituksestaan ala-arvoisesti siihen nähden, mitä hän todellisuudessa oikeasti ajattelee (Keltinkangas-Järvinen 1994, 24.) Tasapainoisen ihmisen julkinen ja yksityinen itsetunto ei eroa kovinkaan paljoa. Kun itsetunto on tasapainossa, tällöin ei tarvitse ylläpitää ulospäin erilaista kuvaa itsetunnosta mitä se myös todellisuudessa sisäisesti on. Kuitenkin jokainen kulttuuri vaikuttaa siihen, mitä ihminen saa itsestään kertoa ja mikä on normin mukaista. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 25; Toivakka & Maasola 2011, 15.) Saako Suomessa kertoa menestyksestään ja olla ylpeä siitä? Vai pitäisikö menestystä vähätellä, jotta ihmiset kokisivat hänet vaatimattomaksi eikä ylimieliseksi? Itsensä kehumista ja oman menestyksen korostamista ei arvosteta suomalaisessa kulttuurissamme (Toivakka & Maasola 2011).

Ojanen (1994) jaottelee itsetunnon kolmeen eri alakäsitteeseen, jotka ovat minätietoisuus, itsearvostus ja itsetuntemus. *Minätietoisuudella* tarkoitetaan väliöntä havaitsemista omasta itsestään (Ojanen 1994, 31, 41). *Itsearvostus* puolestaan on itsensä hyväksymistä omana itsenään. Itsensä vähättely kielii vähäisestä itsearvostuksesta. (Liukkonen 2017, 24; Niemi 2013, 25–26; Ojanen 1994, 31, 41; Toivakka & Maasola 2011, 15.) Kun tuntee itsensä hyvin, voi arvostaa juuri sitä, mitä on ja osaa (Niemi 2013, 25–26). Ojanen (1994, 31, 41) mukaan *itsetuntemus* taas puolestaan kuvaa sitä, kuinka hyvin ihminen tunnistaa omat vahvuudet ja rajoittavat tekijät. Se on oman kehon, tunteiden ja ajatusten tunnistamista ja tietämistä. Itsetuntemuksen ympärille rakennamme minäkuvan, eli käsityksemme itsestämme. (Toivakka & Maasola 2011, 19.)

Lisäksi tämän jaottelun ohella Keltinkangas-Järvinen (2000) jaottelee itsetunnon neljään ulottuvuuteen, jotka ovat yleinen itsetunto, suoritusitsetunto, sosiaalinen suosio sekä sosiaalinen selviytyminen. *Yleinen itsetunto* kertoo siitä, kuinka henkilö kokee selviytyvänsä erilaisista tilanteista ja kuinka hän selviää erilaisista elämän haasteista. Toisella ulottuvuudella, *suoritusitsetunnolla*, tarkoitetaan yksilön käsitystä omista taidoista ja kyvyistä. Tämä määrittää myös sen, kuinka korkealle yksilö asettaa tavoitteensa. Se voi vaihdella tilannekohtaisesti, koska yksilö voi kokea kykyjen vaihtelevan eri tilanteiden mukaan. (Keltinkangas-Järvinen 2000)

Sosiaaliset ulottuvuudet itsetunnon kontekstissa ovat siis sosiaalinen suosio sekä -selviytyminen. *Sosiaalinen suosio* sisältää henkilön tunteet siitä, mitä hän ajattelee toisista ihmisistä ja miten hän kokee muiden ajattelevan hänestä. Luottavat ystävät ja se, kuinka hän kokee muiden viihtyvän hänen seurassaan, voivat nostaa sosiaalisen suosion tunteen vahvistumista. *Sosiaalinen selviytyminen* kertoo puolestaan siitä, kuinka yksilö selviytyy sosiaalisista tilanteista ja millaisia tunteita ne herättävät itsessään. (Keltinkangas-Järvinen 2000)

3.2 Sukupuolen vaikutus itsetuntoon eri ikävaiheissa

Tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että ikä vaikuttaa itsetuntoon (Kiviruusu 2017). Tutkimusten välillä on kuitenkin eroja siinä, miten ikä ja sukupuoli vaikuttavat lapsen ja nuoren itsetuntoon (Kiviruusu 2017, 22). Yleisesti on havaittu, että lapsuudessa sukupuolella ei ole merkitystä itsetuntoon, mutta erot alkavat syntyä varhaisnuoruudessa (Baldwin & Hoffmann, 2002; Kling, Hyde, Showers & Buswell 1999). Klingin ym. (1999) tutkimuksessa todettiin, että suurimmillaan koetun itsetunnon erot sukupuolittain ovat nuoruuden loppupuolella, minkä jälkeen erot alkavat jälleen kaventua, ja lopulta vanhuudessa eroa sukupuolten välillä koetussa itsetunnossa ei ole enää lainkaan. On kuitenkin saatu myös toisenlaisia tutkimustuloksia. McMullinin ja Cairneyn (2004) tutkimus osoittaa, että tyttöjen ja naisten koettu itsetunto on kaikissa ikäluokissa ja elämänvaiheissa heikompi kuin pojilla ja miehillä. Tässä tutkimuksessa naisten itsetunto myös laskee iän myötä voimakkaammin kuin miesten itsetunto. Tulokset ovat kuitenkin ristiriitaisia ja Keltinkangas-Järvisen (1994) mukaan sukupuolten väliset erot itsetunnossa ovat hyvin pieniä.

Robinsin ym. (2002) mukaan lasten itsetuntoeroja sukupuolittain ei ole, mutta erot alkavat syntyä siinä vaiheessa, kun tyttöjen murrosiän alkaessa aiemmin heidän kokemansa itsetunto laskee lähes kaksi kertaa poikien itsetuntoa enemmän. Sekä tytöillä että pojilla koettu itsetunto on parhaimmillaan 9–12-vuotiailla. Puberteetti-iässä ikävuosina 13–17 itsetunto laskee hyvin nopeasti ja jatkaa laskuaan aina ikävuoteen 22 saakka. Tämän jälkeen itsetunto sekä nuorilla naisilla että miehillä alkaa taas kohentua. (Robins ym. 2002.)

Aikainen murrosikä aiheuttaa etenkin tytöillä epävarmuutta ja sosiaalista erkaantumista. Erilaisuuden tunne korostuu sillä, että tyttöjen huomattavasti aikaisempi murrosikä aiheuttaa minäkuvan vaihteluita ja tietoisuus kehon muutoksista kasvaa. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 67–68.) Pojille päinvastoin varhainen murrosikä voi olla usein positiivinen asia. Maskuliinisuus ja muutos kiinnostavat ja näin ollen pojan ikätoverit arvioivat häntä positiivisesti ja ihailu lisääntyy. Tämä on omiaan lisäämään itsetuntoa ja itsearvostusta. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 64–70)

Vaikka Keltinkangas-Järvisen (1994) mukaan naisten ja miesten itsetunnoissa ei ole merkittäviä eroja, heidän itsetuntonsa on erilaatuista. Miesten itsetunto on sidoksissa pääosin menestykseen ja suorituskeskeisyyteen, kun taas naisten itsetuntoon vaikuttavat monipuolisemmin eri asiat. Vaikka myös naisten itsetuntoon vaikuttavat menestyminen ja suoritukset, vaikuttavat heidän itsetuntoonsa myös perhe, ihmissuhteet ja sosiaaliset suhteet. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 64–66.) Kasvatuksessa jo lapsena korostetaan pojilla suoriutumista, rohkeutta ja itsenäisyyttä, kun taas tytöille kasvatuksen keskiössä ovat sopeutuminen, toisten huomioon ottaminen ja herkkyys. Tästä voi johtua se, että naisten minäkuvaan vaikuttaa ympäröivä maailma ja se on kollektiivisempi kuin miehillä, kun taas miesten minäkuva määrittävät yksilöllisyys, itsenäisyys ja riippumattomuus. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 64–70.)

3.3 Koulun yhteys itsetuntoon

Koulumenestyksen yksi merkittävimmistä selittäjistä on hyvä itsetunto. Myös päinvastoin koulun vaikutus lapsen ja nuoren itsetuntoon on merkittävä sekä hyvässä että pahassa. Ensimmäisillä kouluvuosilla on suuri merkitys siihen, miten lapsen itsetunto alkaa muotoutumaan, koska kokemustemme pohjalta muodostamme hyvin pitkäänkin vaikuttavan tunteen itsestämme ja kyvyistämme. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 179–180; Toivakka & Maasola 2011, 16.)

Suomalaisessa kasvatusinstituutiossa itsetunnon kehittymisen tukemista pidetään merkittävän tärkeänä. Sen merkitys näkyy esimerkiksi siinä, että se on kirjattu eri opetussuunnitelmien perusteiden päätavoitteisiin ja arvoihin aina esiopetuksen opetussuunnitelmasta lukion ja ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelmiin saakka. Kouluilla ja muilla kasvatusorganisaatioilla on merkittävä mahdollisuus vaikuttaa lapsen ja nuoren kehittyvään itsetuntoon läpi hänen koulutusuransa. Se, kuinka lapsi ja nuori näkee itsensä ja kuinka he käyttäytyvät itseään ja muita kohtaan, on läsnä jokaisena päivänä lapsen ja nuoren arjessa, mikä jatkuu myös läpi aikuisuuden. (Toivakka & Maasola 2011, 16.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) korostetaan jokaisen oppilaan ainutlaatuisuutta ja arvokkuutta. Oppilas tarvitsee kannustusta ja tukea sekä hyviä kokemuksia siitä, että hänen mielipiteensä ovat arvokkaita ja että häntä kuunnellaan. Oppilas rakentaa identiteettiään ja luo suhdetta itseensä ja toisiin ihmisiin. Oppilaan itsetunto, minäkuva ja tunne siitä, että hän osaa ja pystyy, vaikuttavat siihen, millaisia tavoitteita toiminnalle oppilas haluaa asettaa. Rohkaiseva ohjaus oppimisprosesseissa vahvistaa oppilaiden itseluottamusta omiin taitoihin ja mahdollisuuksiinsa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 15–17.)

Tutkimuksissa on todettu, että hyvin koulussa menestyvien oppilaiden itsetunto kehittyy entisestään, kun taas heikosti koulussa menestyvät tuntevat jo valmiiksi itsensä huonoiksi, kun opetellaan uutta asiaa (Toivakka & Maasola 2011, 17). Tämä voi johtua siitä, että itsetunto kasvaa koulussa lisää ennen kaikkea niillä, joilla menee muutenkin jo hyvin. Jo kouluun tullessaan heillä on riittävät valmiudet hyvälle sosiaalisille suhteille ja menestykselle koulussa, mitkä luonnollisesti lisäävät jo ennestään hyvää itsetuntoa. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 181.) Niin oppilaille kuin kaikille muillekin olisi ensiarvoisen tärkeää kertoa pienistäkin edistysaskelista, sillä itsetunnon vahvistaminen on koko elämän mittainen prosessi. Jokaiselle yksilölle on tärkeää, että hän kokee arvostusta ja välittämistä juuri sellaisena kuin hän on. (Toivakka & Maasola 2011, 17.)

Keltinkangas-Järvisen (1994) mukaan koululaisten itsetunto kehittyy eri sukupuolilla eri tavoin. Pojilla kehittyy koulussa itsetunnon ominaisuuksista erityisesti suoritusitsetunto, joka on riippuvainen siitä, kuinka hyvin he menestyvät koulussa. Tyttöillä itsetunto ei ollut koulusuoritusten varassa samalla tavoin kuin pojilla. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 182–183.)

3.4 Liikunnan yhteys itsetuntoon

Liikunnalla on monia merkityksiä niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin elämään. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten terveeseen kasvuun ja kehitykseen, sillä se edistää sosiaalisia vuorovaikutustilanteita ja etenkin

terveys ja hyvinvointi ovat aina keskiössä liikunnasta puhuttaessa. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2021.)

Ihminen haluaa yleensä tehdä niitä asioita, missä hän kokee olevansa hyvä (Salmela 2006, 62). Onkin ensiarvoisen tärkeää, että lapsi ja nuori saisi positiivisia kokemuksia liikunnasta jo varhaislapsuudesta saakka. Straussin, Rodzilskyn, Burackin ja Colinin (2001) mukaan hyvällä itsetunnolla ja runsaalla liikunta-aktiivisuudella on löydetty myönteisiä yhteyksiä. Mitä korkeampi itsearvostus nuorella on omasta kyvystä toimia aktiivisena liikkujana, sitä korkeampi oli heidän liikunta-aktiivisuutensa. Näin ollen voidaan arvioida, että korkean itseluottamuksen omaava lapsi ja nuori hakeutuu olemaan enemmän fyysisesti aktiivinen ja löytämään liikuntaharrastusten pariin. (Strauss ym. 2001.) Ekelandin, Heinanin ja Hagenin (2005) mukaan liikunta myös itsessään voi parantaa lasten ja nuorten itsetuntoa. Liikunnan avulla itsetuntemusta voidaan kohottaa, itseluottamus lisääntyy ja minäkuva kohenee (Barry & Jenkins 2007; Niemi 2013, 199). Myös Liu, Wu ja Ming (2015) tutkivat fyysisen aktiivisuuden ja itsetunnon yhteyksiä nuorilla, ja he raportoivatkin fyysisen aktiivisuuden kohottavan lasten ja nuorten itsetuntoa. Heidän mukaansa lisääntyvä fyysinen aktiivisuus lisää myös fyysistä sekä henkistä hyvinvointia (Liu ym. 2015).

Salmelan (2006) tutkimuksessa sukupuoliolla oli merkitystä fyysisen pätevyyden tunteen kokemuksiin. Tyttöjen koetulla fyysisellä pätevyydellä oli suuri merkitys itsearvostuksen tunteessa, kun taas poikien puolella tällaista yhteyttä ei havaittu (Salmela 2006, 103–110). Liimataisen (2000, 97) tutkimuksen mukaan 11- ja 17-vuotiaiden nuorten ryhmissä itsearvostus oli reilusti korkeampi niillä, jotka harrastavat huomattavasti enemmän liikuntaa. Tässä tutkimuksessa poikien ryhmässä tulos oli paljon merkittävämpi kuin tyttöillä.

4 KEHONKUVA

Kehonkuvalla tarkoitetaan sitä, miltä oma keho näyttää itsensä mielestä ja min-käläisen kuvan henkilö on omasta kehonkuvasta luonut mielessään. Ihmisen kehonkuva voidaan määritellä psyykkisesti, tuntemuksellisesti ja emotionaalisesti. (Pylvänäinen, Forsblom & Hyvönen 2019. 137.) Pylvänäisen ym. (2019) mukaan *psyykkinen kehonkuva* tarkoittaa ajatuksia ja uskomuksia, mitkä ihminen liittää omaan kehoonsa, ja miten ihminen kertoo suhteesta omaan kehoonsa ja uskomuksiin kehollisuudestaan. Kuitenkin emotionaalinen ja tuntemuksellinen kehonkuva ovat keskiössä, kun puhutaan kehonkuvan käsitteestä. *Tuntemuksellinen kehonkuva* aktivoituu kehossa fyysisinä liikkeinä ja asentoina, sekä tämän jälkeen kehon rauhoittumisena. Tämän liikkeellisyyden johdosta *emotionaalinen kehonkuva* puolestaan aktivoituu ja luo emotionaalisia kokemuksia omasta kehosta. Kehonkuva on nimenomaan ensisijaisesti tuntemuksiin ja aistimuksiin perustuva, minkä myötä keho on se, mikä aistii mutta myös se mitä aistitaan. (Pylvänäinen ym. 2019. 137.)

Pylvänäinen ym. (2019) jakaa kehonkuvan kolmeen eri aspektiin. *Olemuseikat* sisältävät omat mielikuvat ja arvostelut omaan kehoon sekä ulkonäköön liittyen. *Kehoitseys* liittyy nykyhetken tuntemuksiin fyysisissä liikkeissä, eleissä ja vireytasossa. Se on oleellinen puhuttaessa mielenterveydestä. *Kehomuisti* puolestaan on kehollista muistamista, mihin liittyy taitoja liikkuessa, mielihyvään, kärsimiseen ja tottumuksiin. Niiden kautta ihminen voi ennakoita ja arvioida nykyhetken tuntemuksia. Nämä aspektit kokoavat yhteen sen, miten kokemukset vaikuttavat kehoon, ja miten kehonkuva on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Pylvänäinen 2018; Pylvänäinen ym. 2019, 138.)

Burns (1982) puolestaan ajattelee kehonkuvan rakentuvan neljästä eri osalu-
alueesta. Fyysisen ja psyykkisen ulottuvuuden lisäksi sitä tarkastellaan myös so-
siaalisena ja ideaalisena ulottuvuutena. *Fyysisestä ulottuvuudesta* puhuttaessa tar-
koitetaan omia todellisia havaintoja oman kehon ulkonäöstä ja sen toimintaky-
vystä. *Psyykkisen ulottuvuuden tekijät* liittyvät omakohtaisiin ja emotionaalisiin

kokemuksiin omasta kehosta. *Sosiaalisen ulottuvuuden* tekijät tarkoittavat sitä, miten henkilö kokee ulkopuolisten ihmisten reaktiot. *Ideaallinen* kehonkuva puolestaan muotoutuu kaikkien edellä mainittujen osa-alueiden summana. Siihen vaikuttavat henkilön omat asenteet ja kokemukset sekä vertailu ja havainnointi muiden kehoja kohtaan. (Burns 1982, 51–52.)

Lihaksikasta ja urheilullista kehoa pidetään tutkitusti tärkeänä sekä tytöillä että pojilla. He ajattelevat, että lihaksikas keho kertoo siitä, että henkilö ei ole laiska ja hän on hyvä liikunnassa. Tytöt keskustelevat korostuneesti ulkonäöstä ja siihen liittyvistä aiheista, kun taas pojat arvostavat lihaksia ja urheilua. (Tatangelo & Ricciardelli 2013.)

4.1 Nuoruuden vaikutukset kehonkuvaan

Sukupuolen lisäksi myös ikä on merkittävä asia puhuttaessa itsetunnon ja kehonkuvan yhteyksistä. Itsetunnon ja painon yhteys on suurempi nuorena ja nuorena aikuisena. Tämä voi johtua siitä, että ulkonäöllä on tärkeä merkitys nuorella sosiaalisissa suhteissa ja seurustelusuhteiden luomisessa. (Miller & Downey 1999.) Tutkimusten mukaan ulkonäön pohtiminen alkaa jo hyvin varhain ja jo 8-vuotiaat lapset tiedostavat ihannekehonkuvan ja haluavat mukautua niihin (Lähde 2009). Käsitys omasta kehosta rakentuu kokemusten kautta. Kaikki mitä muuttuvasta nuoren kehosta sanotaan ilmeihin tai eleihin, jää nuoren muistiin varmasti pitkäksi aikaa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 174.) Varhaisnuoruudesta johtuva biologinen luonnollinen kehon muovautuminen luo paineita yhteiskunnallisten vaatimusten ja odotusten takia. Tarkkailu omasta ulkonäöstä on tärkeää nuorille ja samalla se tutustuttaa itseensä ja antaa tietoa myös muiden suhtautumisesta. (Lähde 2009.)

Nuoruusikä määritellään lapsuuden ja aikuisuuden väliin, ikävuosille 12–22. Kasvun ja kehittymisen aikataulu tytöillä ja pojilla on erilainen. Tyttöjen kehittyminen ja biologinen kypsyminen tapahtuu tytöillä murrosiässä varhaisem-

massa vaiheessa kuin pojilla, kun taas pojilla kehitys ja kasvu jatkuu vielä murrosiän jälkeenkin. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Hormonitoiminta ja fyysinen kasvu vaikuttavat nuorten psyykkiseen tasapainoon ja nuoruus onkin suurelta osin sopeutumista näihin kehon muutoksiin. Tyttöjen fyysinen kasvu on nopeimmillaan murrosiän puolivälissä, kun taas poikien kasvu tapahtuu murrosiän loppupuolella. Rasvan määrä molemmilla sukupuolilla kasvaa varhaismurrosiässä. Tyttöillä noin 12 ikävuoden jälkeen rasvan kertyminen korostuu poikia huomattavasti enemmän. Sen sijaan pojilla fyysinen kasvu tuo lisää lihaksikkuutta ja pituutta, mikä on poikien keskuudessa hyvinkin suotavaa. (Aalberg & Siimes 2007; Sinkkonen 2010, 35–36.) Usein tytöt uskovat tässä kehonmuutoksen myllerryksessä olevansa liian lihavia. Tässä kriittisessä iässä laihduttaminen ja liian vähäisten ravintoarvojen saaminen voi johtaa pituuskasvun vähenemiseen ja aliravitsemustiloihin. (Aalberg & Siimes 2007.) Sinkkonen (2010) onkin todennut, että aikaisin kehittyvät tytöt ja myöhään kehittyvät pojat ovat tyytymättömiä kehoihinsa.

Nuoruudessa otetaan oma keho hallintaan. Nuoren on tärkeä tutustua omaan kehoon ja sen muutoksiin sekä miettiä ja välillä jopa kyseenalaistaa itsessään tapahtuvia muutoksia (Aalberg & Siimes 2007). Tyytyväisyys omaan muuttuvaan kehoon on kuitenkin tärkeää sekä nuorten psyykkisen terveyden kannalta että sosiaalisessa kehityksessä (Rantanen 2004).

4.2 Median vaikutukset kehonkuvaan

Kulttuuriset normit pitävät hoikkaa vartaloa ihanteena. Tämän kulttuurisen hoidon vartalon ihannoiminen voi tuoda ylipainoisille haasteita luoda positiivinen kuva omasta kehostaan. (Kiviruusu 2017, 26; Lähde 2009.) Usein vartaloon tyytymättömyyden syynä nähdään media ja sen aiheuttamat epärealistiset ihanteet. Tänä päivänä yhteiskunta on pullollaan median ja markkinoiden esittämiä kaupallisia ihanteita, jotka ovat suuressa roolissa lasten ja nuorten arjessa. Jo alakou-

lussa lapset joutuvat kohtaamaan tietynlaisia vaatimuksia kehollisuudesta. Ulkonäön ja ruumiillisuuden ihanteet ja niiden vaatimukset ovat kohdistuneet enemmän tyttöihin, mutta lisääntyvät paineet ulkonäköön ja kehoon liittyen ovat nousussa myös poikien keskuudessa. (Lähde 2009.) Millerin ja Downeyn (1999) tutkimuksessa käy ilmi, että itsetunnon ja lihavuuden yhteys on merkittävämpi naisilla. Tämä voi johtua siitä, että kauneusihanteet ovat naisille tiukempia ja lähes mahdottomia, toisin kuin miehillä (Kiviruusu 2017, 27).

Millerin ja Downeyn (1999) tutkimuksessa todetaan, että tyttöjen suosikkijulkiksina pidetään tyypillisesti näyttelijöitä ja laulajia, jotka ilmentävät laihaa ja hoikkaa vartaloihannetta. Mediaan liittyvä keskustelu oli myös pojilla suuressa roolissa. Poikien suosikkijulkiksia olivat urheilijat. Urheilijamiehet ovat kuitenkin poikien suosikkeja suurimmaksi osaksi heidän lahjakkuuksien takia, ei niinkään ulkonäön takia. (Miller & Downey 1999.)

Usein kehonkuva vääristyy juuri ulkoisten paineiden takia. Vääristynyt kehonkuva voi aiheuttaa pakonomaista tarvetta alkaa muokkaamaan kehoa esimerkiksi syömisen tarkkailulla ja liikunnalla. (Viljanen, Mikkola, Santala & Rekilä 2009.) Liiallisesta tarkkailusta ja pakonomaisesta kehonmuokkauksesta voidaan puhua syömishäiriönä. Tästä palautumiseen voi kulua aikaa monia vuosia, joten olisi tärkeää luoda myönteinen kehonkuva ja itsetunto jo nuorena. Tatanangelon ja Ricciardellin (2013) tutkimuksessa todetaan, että juuri ikätoverit voivat olla niitä, jotka mahdollisesti lisäävät lasten ja nuorten kokemuksia ja ulkonäköpaineita median kautta. Se voi kuitenkin myös päinvastoin auttaa nuoria suhtautumaan kriittisemmin median julkaisemiin kuviin ja ulkonäköihanteisiin (Tatangelo & Ricciardelli 2013). Myös tutkimuksessa, jossa tutkittiin nuorten tyttöjen vertais- ja mediavaikutteita heidän kehontyytyväisyytensä ja itsetuntonsa kehittymiseen, havaittiin, että ikätovereilla oli vaikutusta. Alle 10-vuotiaat tytöt, joiden ikätoverit olivat tyytymättömiä kehoonsa, olivat myös itse tyytymättömämpiä omaan kehoon, kun taas ne, jotka eivät kokeneet ottavansa paineita ulkonäöstään, olivat tyytyväisempiä kehoihinsa. (Tatangelo & Ricciardelli 2013.)

4.3 Liikunnan yhteys kehonkuvaan

Liikunta vaikuttaa niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen. Liikkuminen voi saada yksilön voimaan paremmin. Liikkeelle lähteminen vaikuttaa koko kehossa. Esimerkiksi aineenvaihdunta paranee kestävyyskunnan parannuttua, jolloin se myös vaikuttaa kehon koostumukseen. Myös lihasvoima kasvaa ja näin ollen myös kehonkuva muokkautuu urheilullisemmaksi säännöllisellä ja nousujohteisella harjoittelulla. (UKK-instituutti 2020.) Lapsuudessa ja nuoruudessa alkava lihavuus lisää riskiä sairastua pitkäaikaissairauksiin aikuisena. Myös lihavien lasten syrjiminen on yleisempää ulkomuotonsa takia, kuin normaalipainoisen lapsen. (Vuori 2005.)

Vuoren (2005) mukaan liikunta auttaa lisäämään lasten ja nuorten fyysistä kuntoa, vähentämään lihavuutta ja on ehkäisevä tekijä tulevaisuuden pitkäaikaissairauksien muodostumisessa. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia niin lapsen ja nuoren minäkuvaan, kehonkuvaan kuin itseluottamukseenkin. Liikunta voi myös vaikuttaa myönteisesti lapsen ja nuoren minäkuvaan, sosiaalisiin suhteisiin, itseluottamukseen ja kehonkuvaan, vaikka se ei toisi suurempia muutoksia kehon rasvamäärässä tai painossa. (Vuori 2005.) Liikunnan motiivit vaihtelevat suuresti lapsilla ja nuorilla, mutta mitä vanhemmaksi tullaan, sen kannustavammaksi ja houkuttelevammaksi vartalon kuntoon saaminen liikunnan avulla lisääntyy (Ojala ym. 2003).

Ojalan ym. (2003) tutkimuksen mukaan tyttöjen liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä terveellisempiin painonhallintakeinoihin, kuten liikunnan harrastamiseen ja terveelliseen syömiseen. Vähän liikuntaa harrastavat tytöt käyttivät painonhallinnan keinoina enemmän epäterveellisiä valintoja, kuten paastoamista ja oksentelua. Tutkimuksessa aktiivisesti liikkuvat tytöt pudottivat painoa yleisemmin kuin ne, jotka harrastivat liikuntaa vähemmän. Laihduttaminen liikunnan avulla kasvaa ikääntymisen myötä ja on esimerkiksi yleisempää 15-vuotiailla kuin 13-vuotiailla tytöillä. (Ojala ym. 2003.)

Liikunnalla voi myös olla päinvastaisia vaikutuksia kehonkuvaan (Davis 2002; Ortner 2016). Liikunnan välttely voi olla hyvin ajankohtaista niille, jotka

voivat tuntea olonsa epämukavaksi ja lihavaksi harrastaessa liikuntaa. Silloin todellisuus omasta kehonkuvasta voi tulla konkreettiseksi ja siksi liikuntaa vältellään. Ajatus siitä, että ei koskaan laihtu, eikä henkilöstä tulisi hoikkaa kuntoliikujaa, voi luoda ajatuksen siitä, että liikunta ei ole hänen juttunsa. Ajatellaan, että ”en ole tarpeeksi hyvä ja hoikka harrastamaan liikuntaa.” Myös ajatus siitä, että ihmiset tuijottavat ja arvostelet lihavaa liikkujaa, voi olla syy miksi koetaan, että liikunnan terveysvaikutukset eivät tiedostamisesta huolimatta ole läheskään niin vahvoilla, kuin häpeän tunne omasta kehosta. (Ortner 2016, 225–232.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen liikunta-aktiivisuuden, itsetunnon ja kehonkuvan vaihtelua ja yhteyksiä luokka-asteen mukaan. Taustatekijänä tutkimuksessa oli tyttöjen luokka-aste.

Tarkemmat tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten tyttöjen liikunta-aktiivisuus, itsetunto ja kehonkuva vaihtelevat luokka-asteittain?
2. Miten liikunta-aktiivisuus on yhteydessä tyttöjen itsetuntoon?
3. Miten liikunta-aktiivisuus on yhteydessä tyttöjen kehonkuvaan?
4. Onko tyttöjen liikunta-aktiivisuudella, itsetunnolla ja kehonkuvalla yhteyksiä 5.-, 7.- ja 9.-luokilla?

Aiemman kirjallisuuden pohjalta liikunta liitetään usein positiivisiin mielikuviin ja liikunnallisten ihmisten oletetaan olevan liikunnallisesti passiivisia ihmisiä tyytyväisempiä kehonkuvaansa. Liikunta-aktiivisuudella on kuitenkin hyvin monimutkainen yhteys siihen, miten omaan kehoon suhtaudutaan. Kehonkuvan suhtautumiseen vaikuttavina tekijöinä ovat muun muassa ikä, sukupuoli, liikunnan määrä ja henkilöiden psyykkiset luonteenpiirteet. (Davis 2002.) Kuten Tiggemannin ja Williamsonin (2000) tutkimus osoittaa, ainoastaan 16–21-vuotiailla naisilla vapaa-ajan liikunta sekä kehonkuva eivät ole positiivisessa yhteydessä toisiinsa. Sen sijaan toisessa tutkimuksessa 14–24-vuotiaiden miesten kehonkuva ja liikunta-aktiivisuus oli positiivisessa yhteydessä toisiinsa. (Davis & Cowles 1991). Myös itsetunnon ja liikunnan yhteyttä pidetään positiivisena. Ekelandin ym. (2005) mukaan liikunta voi parantaa lasten ja nuorten itsetuntoa varsinkin lyhyellä aikavälillä. Myös Trembleyn ym. (2000) tutkimuksessa tyttöjen sekä poikien liikunnan ja itsetunnon yhteys on positiivinen.

Aiempien tutkimustulosten ja tutkimuskysymysten perusteella tutkimukselle asetettiin seuraavat hypoteesit:

1. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus, itsetunto ja kehonkuva laskevat yläkoulun aikana.
2. Liikunta-aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä tyttöjen itsetuntoon kaikilla luokka-asteilla.
3. Liikunta-aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä tyttöjen kehonkuvaan kaikilla luokka-asteilla.
4. Liikunta-aktiivisuudella, itsetunnolla ja kehonkuvalla on positiivinen yhteys kaikilla luokka-asteilla.

5.2 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineistona käytettiin WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistoa vuodelta 2014. WHO-Koululaistutkimus on suomenkielinen nimitys kansainväliselle tutkimukselle nimeltä Health Behavior in School-aged Children (HBSC). HBSC-tutkimuksessa on tarkasteltu jo lähes 40 vuoden ajan koululaisten koettua hyvinvointia, terveyttä ja terveystottumuksia laajasti nuorten arkisessa elämässä. (Villberg & Tynjälä 2004.) Tutkimusta on toteutettu vuodesta 1984 lähtien, ja tutkimukseen osallistui alun perin neljä maata: Englanti, Norja, Itävalta ja Suomi. Sitten HBSC-tutkimus on laajentunut yli 40 maan ja alueen kattavaksi tutkimukseksi Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa, mikä toteutetaan neljän vuoden välein. (Kämppi ym. 2012)

Tutkimus kerää tietoa 11-, 13- ja 15-vuotiailta nuorilta terveystottumuksistaan nimenomaan sosiaalisessa kontekstissa (Villberg & Tynjälä 2004). Aineistonkeruu sijoittuu Suomessa maaliskokuulle (Kämppi ym. 2012, 14). Aineisto kerätään kansainvälisen tutkimusprotokollan mukaisesti koulupäivän aikana strukturoiduilla kyselylomakkeilla. Kansainvälisen tutkimusprotokollan mukaan keski-ikä tulee kyselyyn vastaajien kesken olla mahdollisimman lähellä

11,5, 13,5 ja 15,5 vuotta sekä otoksen koko tulee olla jokaisessa maassa 1500 op-
pilasta kussakin ikäryhmissä (Kämppi ym. 2012, 15). Vähintään 95 prosenttia tut-
kimukseen osallistuvasta kohdejoukosta tulee sisältyä otantakehykseen (Roberts
ym. 2007).

WHO-Koululaistutkimuksessa oli keväällä 2014 kaiken kaikkiaan 119 ky-
symystä. Tähän tutkimukseen on valittu kysymykset, joihin ovat vastanneet vii-
des-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset suomalaiset tytöt (N=3944). Taulukossa
1 on esitetty tämän tutkimuksen osa-aineisto luokka-asteen mukaan. Viidesluok-
kalaisia tyttöjä oli aineistossa 1438, (36,5 %) seitsemäsluokkalaisia tyttöjä 1243
(31,5 %) ja yhdeksäsluokkalaisia tyttöjä 1263 (32 %).

TAULUKKO 1. Tutkimuksen osa-aineisto luokka-asteen mukaan.

	5-luokkalaiset	7-luokkalaiset	9-luokkalaiset	Kaikki
	(n)	(n)	(n)	(n)
Tytöt	1438	1243	1263	3944
Prosentti-osuus	36,50 %	31,50 %	32 %	

Vastausprosentti oli kokonaisuudessaan 85,2 %. Viidennellä luokalla tyttöjen
vastausprosentti oli 86,5 %, seitsemännellä luokalla 83 % ja yhdeksännellä luo-
kalla 86 %. Kysymyksiä tähän tutkimukseen on poimittu kyselyaineistosta kuusi,
joissa vastauksia saadaan nuorten liikuntatottumuksista, kehonkuvasta ja itse-
tunnosta.

5.3 Mittarit ja muuttujat

Tässä pro-gradu tutkimuksessa aineisto on poimittu WHO-koululaistutkimuk-
sen kyselylomakeaineistosta vuodelta 2014. Kuusi valittua kysymystä koskivat
nuorten tyttöjen itsetuntoa, kehonkuvaa sekä liikuntatottumuksia, josta muodos-
tui käsite liikunta-aktiivisuus. Tutkimuksen taustamuuttujana toimi tieto tyttö-
jen luokka-asteesta. Kysymykset löytyvät liitteestä 1.

5.3.1 Liikunta-aktiivisuus

Liikunta-aktiivisuutta mitattiin kolmella eri kysymyksellä. Ensimmäisellä kysymyksellä oli tarkoitus saada selville kokonaisliikunta-aktiivisuus. Se mittasi vastaajan kaikkea päivittäistä liikuntaa viikon ajalta. Seuraava teksti pohjasi kokonaisliikunta-aktiivisuuden kysymystä:

"Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo."

Kokonaisliikunta-aktiivisuuden mittarina käytettiin MVPA-mittaria (Minutes of moderate to vigorous physical activity), jonka tarkoituksena on arvioida päivittäistä vähintään 60 minuutin kohtalaisen kuormittavaa tai reipasta fyysistä aktiivisuutta (Prochaska ym. 2011). Kysymyksessä *"Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä."* vastausvaihtoehdot olivat 0–7 päivää. Luokittelin muuttujan uudelleen 3-luokkaiseksi siten, että ensimmäisen luokan muodostivat ne, jotka liikkuivat 0–3 päivänä viikossa vähintään tunnin, toinen luokka muodostui niistä, jotka ilmoittivat liikkuvansa 4–5 päivänä viikossa vähintään tunnin, ja kolmas luokka muodostui niistä, jotka liikkuivat 6–7 päivänä viikossa vähintään tunnin. Näistä muodostin luokat: 1= vähän liikkuvat, 2= jonkin verran liikkuvat ja 3= suositusten mukaan liikkuvat.

Myös pelkästään vapaa-ajalla tapahtuvaa liikunta-aktiivisuutta mitattiin. Nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta selvitettiin kahdella kysymyksellä, joista ensimmäinen kertoi liikunnan tuntimäärän viikossa ja toinen liikuntakerrat viikossa. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta tuntimääränä mitattiin kysymyksellä: *"Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka monta tuntia tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyt tai hikoilet?"*. Vastausvaihtoehdot olivat *"En yhtään"*, *"Noin ½ tuntia"*, *"Noin tunnin"*, *"Noin 2–3 tuntia"*, *"Noin 4–6 tuntia"* sekä *"7 tuntia tai enemmän"*.

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden toinen kysymys mittasi liikuntakertojen määrää. Liikuntakertoja mitattiin kysymyksellä: *"Koulutuntien ulkopuolella:*

Kuinka usein tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi, niin että hengästyit ja hikoi-let?" Vastausvaihtoehdot olivat 1= "Päivittäin", 2= "4-6 kertaa viikossa", 3= "2-3 kertaa viikossa", 4= "Kerran viikossa", 5= "Kerran kuukaudessa", 6= "Harvemmin kuin kerran kuukaudessa" sekä 7= "En koskaan". Vastausvaihtoehdot koodattiin uudelleen siten, että "Päivittäin" sai suurimman arvon ja "En koskaan" sai vastaavasti pienimmän arvon.

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden kysymykset yhdistettiin yhdeksi muuttujaksi. Toisessa kysymyksessä vastausvaihtoehtoja oli kuusi ja toisessa seitsemän, minkä vuoksi muuttujat standardoitiin keskiarvoon nolla. Luokittelin summuuttujan 3-luokkaiseksi siten, että jokaiseen luokkaan tuli prosentuaalisesti sama määrä vastauksia (33,3 %). Luokat saivat nimet alin kolmannes, keskimäinen kolmannes ja ylin kolmannes.

Kokonaisliikunta-aktiivisuuden ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden väittämät korreloivat voimakkaasti keskenään ja kyseisen mittarin sisäinen yhtenäisyys oli Pearsonin korrelaatiokertoimella mitattuna hyvä (0,583).

5.3.2 Kehonkuva

Tässä tutkimuksessa kehonkuvaa arvioitiin Orbachin ja Mikulinceerin (1998) oman kehon kokemisen arviointimittarilla BIS (Body Investment Scale), joka sisälsi kuusi eri väittämää ulkonäöstä sekä vartaloon liittyvistä tunteista ja asenteista (Ojala 2011). Kehonkuvaa selittäviä väittämiä olivat: "Olen turhautunut ulkonäköni", "Olen tyytyväinen ulkonäköni", "Inhoan vartaloani", "Olen sinut vartalon kanssa, oloni on mukava", "Minulla on vihan tunteita vartaloani kohtaan" sekä "Pienistä puutteista huolimatta pidän ulkonäöstäni". Kehonkuvaa selittäviin väittämiin vastattiin asteikolla 1="Täysin samaa mieltä", 2="Samaa mieltä", 3="En osaa sanoa", 4="Eri mieltä" ja 5="Täysin eri mieltä". Oman kehon kokemisen mittarin väittämät koodattiin uudelleen siten, että myönteinen suhtautuminen omaan kehoon sai suuria arvoja, kun taas kielteinen suhtautuminen omaan ke-

hoon sai pieniä arvoja. Koska viidesluokkalaisten kyselylomakkeessa ei kehonkuva selvittävää BIS-mittaristoa ollut, heistä ei tässä osiossa ole myöskään tuloksia.

BIS-mittarin väittämät korreloivat voimakkaasti keskenään ja mittarin sisäinen yhtenäisyys (luotettavuus) oli Cronbachin alfalla mitattuna hyvä (0,918). Minkä tahansa väittämän pois jättäminen olisi heikentänyt Cronbachin alfa-arvoa. Tämän jälkeen BIS-mittarista muodostettiin summamuuttuja ”kehonkuva”, joka luokiteltiin uudelleen jatkoanalyysija varten kolmanneksiin (33,3 %): alin kolmannes, keskimmäinen kolmannes ja ylin kolmannes.

5.3.3 Itsetunto

Itsetuntoa mitattiin Rosenbergin (1965) Self-Esteem Scale mittarilla. Yleistä itsetuntoa (global self-esteem) mittaava itsetuntomittari sisältää kymmenen teesiä, jotka ovat: *”Mielestäni olen ihmisenä ainakin yhtä arvokas kuin muut”*, *”Mielestäni minulla on useita hyviä ominaisuuksia”*, *”Olen taipuvainen pitämään itseäni epäonnistujana”*, *”Kykenen tekemään asioista yhtä hyvin kuin useimmat muutkin ihmiset”*, *”Mielestäni minulla ei ole paljoakaan ylpeilemisen aihetta”*, *”Asennoidun itseäni myönteisesti”*, *”Suurin piirtein olen tyytyväinen itseäni”*, *”Toivoisin että minulla olisi enemmän itsekunnioitusta”*, *”Tunnen itseni joskus todella hyödyttömäksi”* sekä *”Joskus ajattelen, etten kelpaa mihinkään”*. Kyselyyn vastaajat vastasivat väittämiin asteikolla 1= *”Täysin eri mieltä”*, 2= *”Jokseenkin samaa mieltä”*, 3= *”Jokseenkin eri mieltä”* ja 4= *”Täysin samaa mieltä”*. Koska kaikki väittämät eivät olleet sanamuodoltaan myönteisiä, väittämät koodattiin uudelleen niin, että mitä suurempi arvo numeerisesti oli, sitä parempi itsetunto vastaajalla oli.

Väittämät korreloivat keskenään voimakkaasti ja mittarin sisäinen yhtenäisyys oli Cronbachin alfalla mitattuna hyvä (0,838). Tämän jälkeen väittämästä muodostettiin summamuuttuja ”itsetunto”. Muuttuja luokiteltiin uudelleen jatkoanalyysija varten siten, että jokaisessa ryhmässä oli kolmannes (33,3 %) vastaajista. Ryhmiksi muodostui alin kolmannes, keskimmäinen kolmannes ja ylin kolmannes.

5.4 Aineiston analyysi

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ja löytää erilaisten ilmiöiden välisiä yhteyksiä, joten tutkimus oli korrelatiivinen (Nummenmaa 2010, 31–34). Tutkimuksessa riippumattomina muuttujina eli selittävinä muuttujina oli kokonaisliikunta-aktiivisuus ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus sekä tyttöjen luokka-aste. Riippuvat eli selitettävät muuttujat olivat kehonkuva ja itsetunto. Tutkimukseen liittyvät tilastolliset analyysit tehtiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmistolla.

Tutkimuksen alussa kehonkuvaa ja itsetuntoa kuvaavista mittareista luotiin summamuuttujat ”kehonkuva” sekä ”itsetunto”. Ennen summamuuttujien luomista mittarien eri väittämien sisäistä yhtenäisyyttä eli konsistenssia tarkasteltiin Cronbachin alfa -kertoimen avulla. (Metsämuuronen 2011, 544–551; Nummenmaa 2010, 356–357). Lisäksi itsetunnon ja kehonkuvan muuttujien korrelaatioita tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla, koska muuttujat olivat jatkuvia ja tapausmäärä oli suuri. (Metsämuuronen 2011, 366–368; Nummenmaa 2010, 283–284).

Liikunta-aktiivisuutta tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. One-way-Anova -testillä tutkittiin keskiarvojen eroja luokka-asteiden välillä. Posthoc-testinä (parivertailu) käytettiin Bonferroni-testiä. Kehonkuvaa tutkittiin riippumattomien otosten T-testillä, koska luokka-asteita kehonkuvaa tarkasteltaessa oli vain kaksi.

Kaksisuuntaisella varianssianalyysillä tutkittiin sitä, vaikuttavatko molemmat selittävät muuttujat selitettävän muuttujan arvoihin yksittäin, ja löytyykö niiden väliltä yhteisvaikutusta. Kaksisuuntaisen varianssianalyysin avulla vertailtiin tässä tutkimuksessa sitä, miten kehonkuvan ja itsetunnon keskiarvo vaihteli liikunta-aktiivisuuden ja tyttöjen iän mukaan.

Tyttöjen liikunta-aktiivisuuden, kehonkuvan ja itsetunnon jakautumista luokka-asteen mukaan tarkastellaan ristiintaulukoinnilla. Tällä pyritään löytämään mahdollisia yhteyksiä kahden muuttujan välillä (Metsämuuronen 2011, 346) Khiin neliötestillä (χ^2) ja p-arvojen tarkastelulla arvioitiin tarkemmin ristiintaulukoinnin pohjalta löydettyjä yhteyksiä. P-arvon raja-arvona käytettiin tasoa 0,05 (Nummenmaa 2010).

6 TULOKSET

6.1 Tyttöjen liikunta-aktiivisuuden, itsetunnon ja kehonkuvan vaihtelu luokka-asteittain

6.1.1 Liikunta-aktiivisuuden vaihtelu luokka-asteittain

Vapaa-ajalla tapahtuvaa liikunta-aktiivisuutta mitattiin kahdella kysymyksellä, joista toinen mittasi tuntimäärää ja toinen useutta. Tuntimäärää mitattiin kysymyksellä: Kuinka monta tuntia viikossa harrastaa liikuntaa vapaa-aikana niin, että hengästyy tai hikoilee. Kaikista tytöistä viikossa liikkui tunnin tai alle noin kolmannes. Suurin osa eli lähes puolet vastanneista liikkui hengästyen viikossa 2–6 tuntia. Aktiivisia liikkujia eli 7 tuntia tai enemmän liikkuneita oli kaikista vastaajista vain vajaa viidesosa (taulukko 2).

Viidesluokkalaisista tytöistä tunnin tai alle liikuntaa hikoilevasti tai hengästyen harrasti jopa 36 %. Liikuntasuosittelun mukaisesti, eli 7 tuntia viikossa tai enemmän harrasti liikuntaa vain 16 % vastaajista. Seitsemännelle luokalle siirryttäessä liikunta kasvoi hieman. Yhdeksäsluokkalaisista tunnin tai alle liikkui 32 %, mikä on hieman vähemmän kuin viidensien luokkien vastaajilla. Liikuntasuosituksiin ylsi 18,2 % yhdeksäsluokkalaisista.

TAULUKKO 2. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus tunteina viikossa luokka-asteittain (%).

Vapaa-ajan liikunta tunteina	5-luokkalaiset	7-luokkalaiset	9-luokkalaiset	Kaikki
1 tunti tai vähemmän	36 %	33,50 %	32 %	33,90 %
2–6 tuntia	48 %	50,20 %	49,80 %	49,30 %
7 tuntia tai enemmän	16 %	16,20 %	18,20 %	16,80 %

Useimmiten 1 tunnin tai vähemmän liikuntaa harrastivat hikoillen viidesluokkalaiset, kun taas useimmiten 7 tuntia tai enemmän ilmoittivat harrastavansa yhdeksäsluokkalaiset. Vaihtelut vapaa-ajan liikunnan tuntimäärissä viidenneltä

yhdeksännelle luokalle eivät olleet suuria, joten tulokset ovat suuntaa antavia, mutta eivät olleet tilastollisesti merkitseviä: $\chi^2(4) = 6.399$, $p = 0.171$

Toinen vapaa-ajan liikuntaa mittaava kysymys kuului, kuinka usein harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla niin, että hengästyy tai hikoilee (taulukko 3). Kaikista tytöistä kerran kuukaudessa tai harvemmin liikkui 5,4 % vastaajista. 4–7 päivänä viikossa liikkui jopa yli puolet vastaajista. Kaikkein eniten vapaa-ajalla liikkuivat viidesluokkalaiset. Vapaa-ajan liikunta laskee tasaisesti viidenneltä luokalta yhdeksännelle luokalle.

TAULUKKO 3. Vapaa-ajan liikunta kertoina viikossa/kuukaudessa luokka-asteittain (%).

Vapaa-ajan liikunta kertoina	5-luokkalaiset	7-luokkalaiset	9-luokkalaiset	Kaikki
1 kerta / kk tai harvemmin	3,90 %	4,50 %	7,90 %	5,40 %
1–3 kertaa / viikko	40,30 %	41,10 %	46,20 %	42,40 %
4–7 kertaa / viikko	55,80 %	54,40 %	45,90 %	52,20 %

Lähes 8 % yhdeksäsluokkalaisista ilmoitti liikkuvansa vain kerran kuussa tai harvemmin. Prosenttiosuus vähiten liikkuvassa ryhmässä nousee tasaisesti viidenneltä luokalta yhdeksännelle luokalle. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä: $\chi^2(4) = 42.366$, $p = 0.000$

Kokonaisliikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa (taulukko 4) reilu kolmannes tytöistä ilmoitti harrastavansa liikuntaa suositusten mukaisesti eli 6–7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä. Lähes yhtä moni vastaaja kertoi harrastavansa liikuntaa 4–5 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia kerrallaan. Vähän liikkuvia, eli 0–3 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia kerrallaan liikkuvia tytöistä oli 28,1 %.

Jopa yli puolet viidesluokkalaisista tytöistä ilmoitti liikkuvansa suositusten mukaisesti eli 6–7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä. Yhdeksäsluokkalaisista suositusten mukaisesti liikkuvien ryhmään kuului enää alle neljännes vastaajista.

TAULUKKO 4. Tyttöjen kokonaisliikunta-aktiivisuus luokka-asteittain (%).

Kokonaisliikunta-aktiivisuus	5-luokkalaiset	7-luokkalaiset	9-luokkalaiset	Kaikki
0–3 päivää / vko	17,50 %	27 %	41 %	28,1 %
4–5 päivää / vko	31,30 %	37,10 %	35,10 %	34,40 %
6–7 päivää / vko	51,20 %	35,80 %	23,90 %	37,60 %

Kokonaisliikunta-aktiivisuus laski viidenneltä luokalta seitsemännelle sekä yhdeksännelle luokalle. Myös vähän liikkuvien (0–3 päivää viikossa) prosenttiosuus nousi viidenneltä luokalta siirryttäessä seitsemännelle ja yhdeksännelle luokalle. Jopa 41 % yhdeksännen luokan tytöistä vastasivat liikkuvansa vain 0–3 päivää viikossa, kun vastaavasti viidesluokan tytöistä vain 17,5 % kuului tähän ryhmään. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä: $\chi^2(4) = 273.991$, $p = 0.000$

6.1.2 Itsetunnon vaihtelu luokka-asteittain

Tytöillä itsetunto oli suhteellisen alhainen. Ainoastaan vajaa kolmannes kaikista tytöistä arvioi itsetuntonsa vahvaksi, eli he sijoittuivat ylimmän kolmanneksen ryhmään itsetuntoa mitattaessa. Keskimmäiseen ja alimpaan ryhmään kuului yhteensä jopa yli 2/3 vastanneista tytöistä. Tyttöjen itsetuntoa tarkasteltaessa on huomattavissa, että itsetunto heikkeni luokka-asteiden noustua (taulukko 5). Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä: $\chi^2(4) = 57.405$, $p = 0.000$

TAULUKKO 5. Tyttöjen itsetunto ja sen vaihtelu luokka-asteittain (%).

Itsetunto	Luokka-aste			Yhteensä
	5. lk	7. lk	9. lk	
Alin kolmannes	28,40 %	39 %	40,00 %	35,40 %
Keskikolmannes	35,50 %	34,40 %	32,20 %	34,10 %
Ylin kolmannes	36,10 %	27 %	27,80 %	30,50 %

6.1.3 Kehonkuvan vaihtelu luokka-asteittain

Kehonkuvaa mitattaessa tulokset ovat samansuuntaisia kuin itsetunnon osa-alueella. Ainoastaan kolmannes tytöistä kuului ylimpään kehonkuvan ryhmään, kun taas keskimmäiseen ja alimpaan kehonkuvan ryhmään kuului 2/3 vastan-neista tytöistä. Kehonkuvan vaihtelu seitsemännellä ja yhdeksännellä luokalla ei ollut tilastollisesti merkitsevää, mutta kuten taulukosta 6 on nähtävissä, kehonkuva laskee seitsemänneltä yhdeksännelle luokalle. Kehonkuvan alimman ryhmän (alin kolmannes) osuus yläkoulun aikana kasvaa. Tulos on suuntaa antava, muttei tilastollisesti merkitsevä: $\chi^2(4) = 4.751, p = 0.093$

TAULUKKO 6. Tyttöjen kehonkuva ja sen vaihtelu luokka-asteittain (%).

Kehonkuva	7. lk	9. lk	Yhteensä
Alin kolmannes	38,4 %	42,60 %	40,50 %
Keskikolmannes	26,00 %	24,60 %	25,30 %
Ylin kolmannes	35,6 %	32,80 %	34,20 %

6.2 Tyttöjen liikunta-aktiivisuuden yhteys itsetuntoon

6.2.1 Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys itsetuntoon

Tyttöjen itsetuntoa ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden välistä yhteyttä tarkas-teltaessa tulokset osoittivat, että vapaa-ajan liikunta oli myönteisesti yhteydessä itsetuntoon. Vapaa-ajan liikunnan alimpaan kolmannekseen kuuluvilla oli heikoin itsetunto (alin kolmannes) ja vastaavasti eniten vapaa-ajalla liikkuvien ryhmäläisillä (ylin kolmannes) oli korkein itsetunto. Kuten taulukossa 7 näkyy, va-paa-ajan liikunta-aktiivisuuden ylimpään kolmannekseen kuuluvista 36,6 % si-joittui myös itsetunnon ylimpään kolmannekseen. Yhteydet tyttöjen itsetunnon

ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden välillä olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(4) = 33.296; p = 0.000$)

TAULUKKO 7. Tyttöjen vapaa-ajan liikunnan yhteys itsetuntoon (%).

Itsetunto	Vapaa-ajan liikunta		
	Alin kolmannes %	Keskikolmannes %	Ylin kolmannes %
Alin kolmannes	39,70 %	34,60 %	31,50 %
Keskikolmannes	35,10 %	34,50 %	31,90 %
Ylin kolmannes	25,50 %	30,90 %	36,60 %

Viidesluokkalaisten tyttöjen itsetunnon ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteyttä tarkasteltaessa (taulukko 8) itsetunto oli sitä parempi, mitä enemmän oppilas liikkui vapaa-ajallaan. Paljon liikkuvilla (ylin kolmannes) viidesluokkalaisilla oli todennäköisemmin vahvin (ylin kolmannes) itsetunto. Vastavasti itsetunto oli viidennellä luokalla sitä heikompi, mitä vähemmän oppilas liikkui vapaa-ajalla. Yhteys on suuntaa antava, mutta ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä: ($\chi^2(4) = 8,222; p = 0,084$).

Myös seitsemännen luokan tyttöjen itsetunnon ja vapaa-ajan-aktiivisuuden välisen yhteyden tarkastelu osoitti, että itsetunto oli sitä parempi, mitä enemmän oppilas liikkui vapaa-ajallaan. Paljon liikkuvilla (ylin kolmannes) seitsemäsluokkalaisilla oli todennäköisemmin vahvin (ylin kolmannes) itsetunto. Vastaavasti itsetunto oli seitsemännellä luokalla sitä heikompi, mitä vähemmän oppilas liikkui vapaa-ajalla. Yhteys on suuntaa antava, mutta ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä. ($\chi^2(4) = 3,985; p = 0,408$)

Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen itsetuntoa ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden välistä yhteyttä tarkastellessa tulokset osoittivat, vapaa-ajan liikunta oli myönteisesti yhteydessä vahvaan itsetuntoon yhdeksännellä luokalla. Vapaa-ajan liikunnan alimpaan kolmannekseen kuuluvilla oli heikoin itsetunto (alin kolmannes). Näin ollen myös eniten vapaa-ajalla liikkuvien ryhmässä (ylin kolmannes) oli korkein itsetunto. Kuten taulukosta 8 voimme huomata, vapaa-ajan

liikunta-aktiivisuuden ylimpään kolmannekseen kuuluvista 38,3 % sijoittui myös itsetunnon ylimpään kolmannekseen. Yhteydet itsetunnon ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden välillä olivat tilastollisesti merkitseviä yhdeksäsluokkalisilla: $\chi^2(4) = 28,289$; $p = 0.000$.

TAULUKKO 8. Tyttöjen vapaa-ajan liikunnan yhteys itsetuntoon luokka-asteittain (%).

Itsetunto	Vapaa-ajan liikunta								
	Alin kolmannes %			Keskikolmannes %			Ylin kolmannes %		
	5. lk	7. lk	9. lk	5. lk	7. lk	9. lk	5.lk	7. lk	9. lk
Alin kolmannes	31,50 %	42 %	46,60 %	27,70 %	38,00 %	38,80 %	25,70 %	37,90 %	39,80 %
Keskikolmannes	36,20 %	35,70 %	33,40 %	36,50 %	34,00 %	32,80 %	32,60 %	33,30 %	32,30 %
Ylin kolmannes	32,30 %	23 %	19,90 %	35,80 %	28,00 %	28,40 %	41,70 %	28,80 %	27,90 %

Itsetunnon keskiarvon vaihtelua kaikilla ikäluokilla analysoitiin kaksisuuntaisella varianssianalyysillä, missä luokkataso ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus toimivat luokittavina tekijöinä. Itsetunto ei riippunut vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja luokkatason yhteisvaikutuksesta (taulukko 9). Päävaikutuksia tarkastellessa itsetunto tytöillä oli sitä parempi, mitä enemmän he liikkuiivat vapaa-ajallaan. Myös luokkataso oli tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä itsetuntoon.

TAULUKKO 9. Itsetunnon vaihtelu luokkatason ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden mukaan.

Vaihtelun lähde	F-arvo	p	Efektikoko
Luokkataso	38,885	.000	.020
Vapaa-ajan liikunta	16,553	.000	.008
Luokkataso x vapaa-ajan liikunta	0,419	.243	.001

R Squared (R^2) = .030

Adjusted R^2 = .028

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa (taulukko 10) voidaan huomata, että monivertailutesti (Bonferroni) osoitti itsetunnon olevan heikoin vähiten liikkuvien ryhmässä (0–3 päivää viikossa) ja vahvin eniten liikkuvien (6–7 päivää) ryhmässä. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä. ($p = 0.000$)

Luokkatason mukaan monivertailutesti (Bonferroni) osoitti, että itsetunto laski viidenneltä luokalta seitsemännelle luokalle, kun taas seitsemänneltä yhdeksännelle luokalle itsetunto lähti hieman nousuun kahdessa eniten liikkuvassa ryhmässä. Paras itsetunto oli viidesluokkalaisilla kaikissa liikuntaryhmissä. Heikoin itsetunto oli vähiten liikkuvan (alin kolmannes) ryhmän yhdeksäsluokkalaisilla. Viidesluokkalaiset tytöt erosivat tilastollisesti merkitsevästi itsetunnon keskiarvojen suhteen tilastollisesti merkitsevästi sekä seitsemäsluokkalaisista että yhdeksäsluokkalaisista tytöistä. ($p = 0.000$)

TAULUKKO 10. Itsetunnon keskiarvon vaihtelu vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja luokkatason mukaan.

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	Luokkataso	Itsetunnon ka	95 % LV	n
Alin kolmannes	5. luokka	2,8087	2,7597- 2,8578	406
	7. luokka	2,6265	2,5666- 2,6863	339
	9. luokka	2,6039	2,5503- 2,6575	386
Keskimmäinen kolmannes	5. luokka	2,8415	2,8010- 2,8821	665
	7. luokka	2,696	2,6507- 2,7413	592
	9. luokka	2,7166	2,6703- 2,7630	598
Ylin kolmannes	5. luokka	2,9391	2,8802- 2,9979	350
	7. luokka	2,7176	2,6496- 2,7855	285
	9. luokka	2,831	2,7391- 2,8813	264

6.2.2 Kokonaisliikunta-aktiivisuuden yhteys itsetuntoon

Kokonaisliikunta-aktiivisuuden ja itsetunnon välisen yhteyden tarkastelu (taulukko 11) osoitti, että mitä vähemmän oppilas liikkui viikon aikana, sitä heikompi itsetunto oli. Vastaavasti mitä useammin tytöt liikkuiivat viikossa, sen parempi heidän itsetuntonsa oli. Yhteydet itsetunnon ja kokonaisliikunta-aktiivisuuden välillä olivat tilastollisesti merkitsevät: $\chi^2(4) = 50.735$; $p = 0.000$. Ne tytöt, jotka ilmoittivat harrastavansa liikuntaa 6–7 päivänä viikossa, kuuluivat myös useimmin itsetunnon ylimpään kolmannekseen (35,5 %). Vastaavasti itsetunnon alimpaan kolmannekseen kuuluivat useimmin ne, jotka liikkuiivat vain 0–3 päivää viikossa (41,3 %).

TAULUKKO 11. Tyttöjen kokonaisliikunta-aktiivisuuden yhteys itsetuntoon (%).

Itsetunto	Kokonaisliikunta-aktiivisuus		
	0–3 päivää %	4–5 päivää %	6–7 päivää %
Alin kolmannes	41,30 %	35,10 %	31,40 %
Keskikolmannes	35,60 %	33,70 %	33,10 %
Ylin kolmannes	23,10 %	31,20 %	35,50 %

Tarkasteltaessa viidesluokkalaisten itsetunnon ja kokonaisliikunta-aktiivisuuden yhteyksiä (taulukko 12) huomataan, että mitä vähemmän viidesluokkalaiset tytöt liikkuiivat viikon aikana, sen huonompi itsetunto heillä oli. Vastaavasti mitä useammin he ilmoittivat viikon aikana liikkuvansa, sen useammin he ilmoittivat myös itsetunnon paremmaksi. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä: $\chi^2(4) = 13.887$; $p = 0.008$. Niillä viidesluokkalaisilla, jotka ilmoittivat harrastavansa liikuntaa 6–7 päivänä viikossa, oli todennäköisemmin parempi itsetunto (ylin kolmannes), kuin heillä, jotka liikkuiivat vain 0–3 päivänä viikossa.

Seitsemäsluokkalaisten itsetunnon ja kokonaisliikunta-aktiivisuuden välinen yhteys oli samansuuntainen, mutta yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä: $\chi^2(4) = 4.821$; $p = 0.306$.

Yhdeksäsluokkalaisten kokonaisliikunta-aktiivisuuden ja itsetunnon välisen yhteyden tarkastelu osoitti, että mitä vähemmän oppilas liikkui viikon aikana, sen heikompi oli hänen itsetuntonsa. Vastaavasti mitä useammin oppilas liikkui viikon aikana, sen parempi oli myös hänen itsetuntonsa. Yhteys itsetunnon ja kokonaisliikunta-aktiivisuuden välillä yhdeksännellä luokalla oli tilastollisesti merkitsevä: $\chi^2(4) = 25.680$; $p = 0.000$. Ne tytöt, jotka ilmoittivat liikkuvansa vain 0–3 päivänä viikossa, kuuluivat todennäköisemmin myös alimpaan itsetuntaryhmään (45,8 %). Vastaavasti ne tytöt, jotka ilmoittivat liikkuvansa 6–7 päivänä viikossa, kuuluivat todennäköisimmin ylimpään itsetuntaryhmään.

TAULUKKO 12. Tyttöjen kokonaisliikunta-aktiivisuuden yhteys itsetuntoon luokka-asteittain.

Itsetunto		Kokonaisliikunta-aktiivisuus								
		0–3 päivää %			4–5 päivää %			6–7 päivää %		
		5. lk	7. lk	9. lk	5. lk	7. lk	9. lk	5. lk	7. lk	9. lk
Alin	kolman-	33,70	40 %	45,80	30,30	38,60	36,20	25,40	38,50	35,20
nes		%		%	%	%	%	%	%	%
Keskikolman-		39,00	37,20	32,90	33,00	34,20	33,90	35,70	32,00	28,60
nes		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Ylin	kolman-	27,30	23 %	21,30	36,60	27,20	29,90	38,90	29,50	36,20
nes		%		%	%	%	%	%	%	%

Itsetunnon keskiarvon vaihtelua kaikilla ikäluokilla analysoitiin kaksisuuntaisella varianssianalyysillä, jossa luokkataso ja kokonaisliikunta-aktiivisuus toimivat luokittavina tekijöinä. Itsetunto ei riippunut kokonaisliikunta-aktiivisuuden ja luokkatason yhteisvaikutuksesta. Päävaikutuksia tarkastellessa (taulukko 13) itsetunto oli sitä parempi, mitä enemmän tytöt viikon aikana liikkuvat. Myös luokkataso oli tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä itsetuntoon ($p = 0.000$).

TAULUKKO 13. Itsetunnon vaihtelu luokkatason ja kokonaisliikunta-aktiivisuuden mukaan.

Vaihtelun lähde	F-arvo	p	Efektikoko
Luokkataso	24,176	.000	.012
Kokonaisliikunta-aktiivisuus	13,428	.000	.007
Luokkataso x kokonaisliikunta	1,325	.258	.001

R Squared (R²) = .028
Adjusted R² = .026

Kokonaisliikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa monivertailutestin (Bonferoni) avulla selvisi (taulukko 14), että itsetunto oli heikompi vähiten liikkuvien ryhmässä (0–3 päivää viikossa) kuin liikunnallisesti aktiivisempien ryhmässä (6–7 päivää viikossa) sekä myös huonompi kuin 4–5 päivänä viikossa liikkuvilla tytöillä. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä. ($p = 0.009$)

TAULUKKO 14. Itsetunnon keskiarvon vaihtelu kokonaisliikunta-aktiivisuuden ja luokkatason mukaan.

Kokonaisliikunta-aktiivisuus	Luokkataso	Itsetunnon ka	95 % LV	n
0–3 päivää viikossa	5. luokka	2,748	2,6854- 2,8105	249
	7. luokka	2,6518	2,5934- 2,7103	333
	9. luokka	2,6218	2,5751- 2,6686	517
4–5 päivää viikossa	5. luokka	2,8514	2,8023- 2,9004	445
	7. luokka	2,6939	2,6419- 2,7459	456
	9. luokka	2,7336	2,6799- 2,7873	442
6–7 päivää viikossa	5. luokka	2,8937	2,8542- 2,9333	728
	7. luokka	2,6959	2,6412- 2,7507	441
	9. luokka	2,787	2,7195- 2,8418	301

Luokkatason mukaan monivertailutesti (Bonferroni) osoitti, että itsetunto laski viidenneltä luokalta seitsemännelle luokalle, kun taas seitsemänneltä yhdeksännelle luokalle itsetunto lähti hieman nousuun kahdessa eniten liikkuvassa ryhmässä. Paras itsetunto oli viidesluokkalaisilla kaikissa liikuntaryhmissä. Heikoin itsetunto oli vähiten liikkuvan (0–3 päivää viikossa) ryhmän yhdeksäsluokkalaisilla. Viidesluokkalaiset tytöt erosivat tilastollisesti merkitsevästi itsetunnon keskiarvojen suhteen yhdeksäsluokkalaisista tytöistä ($p= 0.007$).

6.3 Tyttöjen liikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan

6.3.1 Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan

Tyttöjen kehonkuvan ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden välisen yhteyden tarkastelu (taulukko 15) osoitti, että kehonkuva oli sitä parempi, mitä enemmän oppilas liikkui vapaa-ajallaan. Vastaavasti mitä vähemmän tytöt vapaa-ajallaan liikkivat, sen huonompi heidän kehonkuvansa oli. Yhteys kehonkuvan ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(4) = 14.471$, $p = 0.006$). Ne tytöt, jotka kuuluivat vapaa-ajan liikunnan harrastamisessa ylimpään kolmannekseen, kuuluivat myös todennäköisimmin myönteisen kehonkuvan ylimpään kolmannekseen (38,9 %). Vastaavasti vapaa-ajallaan vähiten liikkuvilla tytöillä oli suurin todennäköisyys sijoittua heikoimman kehonkuvan ryhmään (44 %).

TAULUKKO 15. Tyttöjen vapaa-ajan liikunnan yhteys kehonkuvaan. Koko aineisto.

Kehonkuva	Vapaa-ajan liikunta		
	Alin kolmannes %	Keskikolmannes %	Ylin kolmannes %
Alin kolmannes	44,0 %	41,30 %	34,40 %
Keskikolmannes	25,30 %	24,30 %	26,70 %
Ylin kolmannes	30,70 %	34,40 %	38,90 %

Seitsemännen luokan tyttöjen kehonkuvan ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteyttä tarkastellessa (taulukko 16) voidaan huomata, että mitä enemmän vapaa-ajalla harrastaa liikuntaa, sen parempi kehonkuva on. Tulos on suuntaa antava, mutta ei tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(4) = 8.129$, $p = 0.087$). Z-testi löysi kuitenkin tilastollisesti merkitsevän tuloksen vapaa-ajan liikunnan alimman kolmanneksen ryhmästä. Mitä vähemmän vapaa-ajan liikuntaa tytöillä oli (alin kolmannes), sen todennäköisemmin myös heidän kehonkuvansa oli alhaisin (alin kolmannes).

Yhdeksännen luokan tyttöjen kehonkuvan ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteyttä tarkastellessa (taulukko 16) voidaan huomata, että vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ei ole tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tyttöjen kehonkuvaan ($\chi^2(4) = 6.877$, $p = 0,143$). Kuitenkin heikoimpaan kehonkuvaryhmään (alin kolmannes) kuuluivat suuremmalla todennäköisyydellä ne, jotka liikkuivat vähiten vapaa-ajallaan. Myös päinvastoin kehonkuvan myönteisimmässä ryhmässä (ylin kolmannes) vapaa-ajan liikunnan alimpaan ryhmään kuului 29,5 % tytöistä, kun taas eniten liikkuvaan ryhmään heistä kuului 36,9 %.

TAULUKKO 16. Tyttöjen vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan luokka-asteittain.

Kehonkuva	Vapaa-ajan liikunta					
	Alin kolmannes %		Keskikolmannes %		Ylin kolmannes %	
	7. lk	9. lk	7. lk	9. lk	7. lk	9. lk
Alin kolmannes	43 %	44,80 %	38,90 %	43,80 %	32,40 %	36,50 %
Keskikolmannes	24,90 %	25,60 %	25,70 %	22,90 %	26,80 %	26,60 %
Ylin kolmannes	32 %	29,50 %	35,50 %	33,30 %	40,80 %	36,90 %

Kehonkuvan keskiarvon vaihtelua 7- ja 9- luokkalaisilla analysoitiin kaksisuuntaisella varianssianalyysillä, jossa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ja luokkataso toimivat luokittavina tekijöinä. Kehonkuva ei riippunut vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja luokkatason yhteisvaikutuksesta (taulukko 17). Päävaikutuksia

tarkasteltaessa kehonkuva on tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen, mutta luokkataso ei ollut tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä kehonkuvaan.

TAULUKKO 17. Kehonkuvan vaihtelu luokkatason ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden mukaan.

Vaihtelun lähde	F-arvo	p	Efektikoko
Luokkataso	3,553	.060	.001
Vapaa-ajan liikunta	8,665	.000	.007
Luokkataso x vapaa-ajan liikunta	0,18	.836	.000
R Squared (R ²) = .009			
Adjusted R ² = .007			

Liikunta-aktiivisuuden suhdetta tarkasteltaessa (taulukko 18) monivertailutesti (Bonferroni) osoitti, että kehonkuva oli heikompi vähiten liikkuvien ryhmässä (alin kolmannes) kuin liikunnallisesti aktiivisempien ryhmässä (ylin kolmannes), sekä myös huonompi kuin keskimmäisen ryhmään kuuluvilla tytöillä. Tulokset olivat suuntaa antavia, mutta eivät tilastollisesti merkitseviä. ($p = 0.444$)

Luokkatason mukaan asiaa tarkasteltaessa monivertailutesti (Bonferroni) osoitti, että kehonkuva laski seitsemänneltä luokalta yhdeksännelle luokalle kaikissa vapaa-ajan liikunnan ryhmissä. Paras kehonkuva oli seitsemäsluokkalaisten ylimpään kolmannekseen kuuluvilla liikkujilla. Heikoin kehonkuva oli puolestaan vähiten liikkuvan (alin kolmannes) ryhmän yhdeksäsluokkalaisilla.

TAULUKKO 18. Kehonkuvan keskiarvon vaihtelu vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja luokkatason mukaan.

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	Luokkataso	Kehonkuvan ka	95 % LV	n
Alin kolmannes	7. luokka	3,2026	3,1025-3,3027	337
	9. luokka	3,1452	3,0505-3,2398	386
Keskimmäinen kolmannes	7. luokka	3,3153	3,2419-3,3886	592
	9. luokka	3,2111	3,1367-3,2855	598
Ylin kolmannes	7. luokka	3,4242	3,3152-3,533	284
	9. luokka	3,3625	3,2473-3,4777	263

6.3.2 Kokonaisliikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan

Tyttöjen kehonkuvan ja kokonaisliikunta-aktiivisuuden välisen yhteyden tarkastelu (taulukko 19) osoitti, että mitä vähemmän oppilas liikkui viikossa, sen heikompi oli oppilaan kehonkuva. Vastaavasti mitä useammin oppilas viikon aikana liikkui, sen parempi oli myös oppilaan kehonkuva. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä: $\chi^2(4) = 17.220$, $p = 0.002$.

TAULUKKO 19. Tyttöjen kokonaisliikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan (%).

Kehonkuva	Kokonaisliikunta-aktiivisuus		
	0–3 päivää %	4–5 päivää %	6–7 päivää %
Alin kolmannes	43,70 %	41,30 %	35,50 %
Keskikolmannes	25,40 %	25,80 %	24,60 %
Ylin kolmannes	30,90 %	32,90 %	39,90 %

Seitsemäsluokkalaisten tyttöjen kehonkuvan ja kokonaisliikunta-aktiivisuuden yhteyden tarkastelu (taulukko 20) osoitti, että sen heikompi kehonkuva on, mitä vähemmän oppilas liikkuu viikon aikana. Vastaavasti sen parempi kehonkuva oppilaalla on, mitä useammin oppilas viikon aikana liikkuu. Yhteys oli

tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(4) = 11.587, p = 0.021$). Ylimpään kolmannekseen kehonkuvansa perusteella kuului yli 40 % seitsemäsluokkalaisista tytöistä, jos he liikkuvat 6–7 päivänä viikossa eli suositusten mukaisesti. Jos liikuntaa oli vain 0–3 päivänä viikossa, ylimpään kolmannekseen kuului alle kolmannes vastaajista.

Yhteyttä kehonkuvan ja kokonaisliikunta-aktiivisuuden välillä ei löydetty yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen keskuudessa. ($\chi^2(4) = 5.563, p = 0.34$)

TAULUKKO 20. Tyttöjen kokonaisliikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan luokka-asteittain (%).

Kehonkuva	Kokonaisliikunta-aktiivisuus					
	0–3 päivää %		4–5 päivää %		6–7 päivää %	
	7. lk	9. lk	7. lk	9. lk	7. lk	9. lk
Alin kolmannes	43 %	44,10 %	38,20 %	44,60 %	34,30 %	37,30 %
Keskikolmannes	26,50 %	24,80 %	27,60 %	24,00 %	24,30 %	25,00 %
Ylin kolmannes	30 %	31,30 %	34,20 %	31,40 %	41,40 %	37,70 %

Kehonkuvan keskiarvon vaihtelua seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla analysoitiin kaksisuuntaisella varianssianalyysillä, jossa kokonaisliikunta-aktiivisuus ja luokkataso toimivat luokittavina tekijöinä. Kehonkuva ei riippunut kokonaisliikunta-aktiivisuuden ja luokkatason yhteisvaikutuksesta, kuten taulukosta 21 voimme huomata. Päävaikutuksia tarkasteltaessa kehonkuva oli tytöillä sitä parempi, mitä useammin he viikon aikana liikkuvat. Myös luokkatasolla oli positiivinen yhteys kehonkuvaan yläasteella, mutta tulos on suuntaa antava ($p = 0.073$).

TAULUKKO 21. Kehonkuvan vaihtelu luokkatason ja kokonaisliikunta-aktiivisuuden mukaan.

Vaihtelun lähde	F-arvo	p	Efektikoko
Luokkataso	3,21	.073	.001
Kokonaisliikunta-aktiivisuus	7,695	.000	.007
Luokkataso x kokonaisliikunta	0,307	.700	.000
R Squared (R ²) = .010			
Adjusted R ² = .008			

Liikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa (taulukko 22) monivertailutesti (Bonferroni) osoitti, että kehonkuva oli heikompi vähiten liikkuvien ryhmässä (0–3 päivää viikossa) kuin liikunnallisesti aktiivisempien tyttöjen ryhmissä (6–7 päivää viikossa ja 4–5 päivää viikossa) liikkuvilla tytöillä. Tulokset olivat suuntaa antavia, mutta eivät tilastollisesti merkitseviä ($p = 0.225$).

Luokkatason mukaan monivertailutesti (Bonferroni) osoitti, että kehonkuva laski seitsemänneltä luokalta yhdeksännelle luokalle kaikissa kolmessa kokonaisliikunta-aktiivisuuden ryhmässä. Paras kehonkuva oli seitsemäsluokkalaisilla kaikissa ryhmissä. Heikoin kehonkuva oli vähiten liikkuvan (0–3 päivää viikossa) ryhmän yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä.

TAULUKKO 22. Kehonkuvan keskiarvon vaihtelu kokonaisliikunta-aktiivisuuden ja luokkatason mukaan.

Kokonaisliikunta-aktiivisuus	Luokkataso	Kehonkuvan ka	95 % LV	n
0–3 päivää viikossa	7. luokka	3,1956	3,0934-3,2977	332
	9. luokka	3,172	3,0913-3,2526	517
4–5 päivää viikossa	7. luokka	3,2955	3,2119-3,3791	456
	9. luokka	3,2005	3,1152-3,2859	442
6–7 päivää viikossa	7. luokka	3,4247	3,3398-3,5096	440
	9. luokka	3,3397	3,2285-3,4508	300

6.4 Liikunta-aktiivisuuden, itsetunnon ja kehonkuvan yhteydet luokka-asteittain

Liikuntamuuttujien ja itsetunnon välisiä yhteyksiä tarkasteltiin viidennen luokan tytöillä Pearsonin korrelaatiolla. Tarkastelu osoitti (taulukko 23), että vapaa-ajan liikunta ($r=.117$) ja kokonaisliikunta-aktiivisuus ($r=.094$) korreloivat positiivisesti keskenään. Nämä tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä ($p<.01$). Itsetunto oli viidesluokkalaisilla sitä parempi, mitä suurempi kokonaisliikunta-aktiivisuus sekä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus oli. Kehonkuvaa ei tutkittu viidesluokkalaisten osalta.

TAULUKKO 23. Tutkimusmuuttujien väliset yhteydet 5. luokalla.

	Vapaa-ajan liikunta	Kokonaisliikunta	Itsetunto	Kehonkuva
Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	.	.523**	.117**	.
Kokonaisliikunta-aktiivisuus	.523**	.	.094**	.
Itsetunto	.117*	.094**	.	.
Kehonkuva

** Tilastollisesti merkitsevä, $p<0.01$

Itsetunnon, kehonkuvan ja liikuntamuuttujien välisten yhteyksien tarkastelu (taulukko 24) osoitti, että seitsemännen luokan tyttöjen muuttajat korreloivat tilastollisesti merkitsevästi keskenään ($p<.01$). Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus korreloi itsetunnon ($r=.076$) ja kehonkuvan kanssa ($r=.102$) sekä kokonaisliikunta-aktiivisuus korreloi itsetunnon ($r=.043$) ja kehonkuvan kanssa ($r=.117$) positiivisesti keskenään. Kehonkuva seitsemäsluokkalaisilla oli sitä parempi, mitä parempi heidän itsetuntonsa oli.

TAULUKKO 24. Tutkimusmuuttujien väliset yhteydet 7. luokalla.

	Vapaa-ajan liikunta	Kokonaisliikunta	Itsetunto	Kehonkuva
Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	.	.603**	.076**	.102**
Kokonaisliikunta-aktiivisuus	.603**	.	.043**	.117**
Itsetunto	.076**	.043**	.	.692**
Kehonkuva	.102**	.117**	.692**	.

** Tilastollisesti merkitsevä, $p < 0.01$

Myös yhdeksäsluokkalaisten tuloksia tarkasteltaessa (taulukko 25) itsetunto-, kehonkuva- ja liikuntamuuttujat korreloivat tilastollisesti merkitsevästi keskenään ($p < 0.01$). Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen korreloi itsetunnon ($r = .142$) ja kehonkuvan ($r = .095$) kanssa sekä kokonaisliikunta-aktiivisuus korreloi itsetunnon ($r = -.140$) ja kehonkuvan kanssa ($r = .091$) positiivisesti keskenään. Kehonkuva seitsemäsluokkalaisilla oli sitä parempi, mitä parempi heidän itsetuntonsa oli.

TAULUKKO 25. Tutkimusmuuttujien väliset yhteydet 9. luokalla.

	Vapaa-ajan liikunta	Kokonaisliikunta	Itsetunto	Kehonkuva
Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	.	.641**	.142**	.095**
Kokonaisliikunta-aktiivisuus	.641**	.	.140**	.091**
Itsetunto	.142**	.140**	.	.662**
Kehonkuva	.095**	.091**	.662**	.

** Tilastollisesti merkitsevä, $p < 0.01$

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Liikunta-aktiivisuus

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan, suomalaisten liikuntasuosituksen mukaisesti, eli vähintään 60 minuuttia 6–7 päivänä viikossa liikkui alle 40 % vastanneista tytöistä. Kun tarkastellaan tuloksia luokka-asteittain, kokonaisliikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä. Kokonaisliikunta pitää sisällään siis kaiken liikunnan välitunnit ja koululiikunta mukaan luettuna. Huolestuttava tulos on se, että jopa lähes 30 % vastaajista ilmoitti liikkuvansa 0–3 päivänä viikossa. Yhdeksännellä luokalla vähän liikkuvia oli jopa 41 % vastaajista. Aiemman, vuoden 2010 WHO:n koululaistutkimuksen pohjalta tehdyn tutkimuksen perusteella liikuntasuositukset täyttyivät myös heikosti (Pihlajaniemi 2014). Pihlajaniemen tutkimuksen (2014) mukaan tytöistä vain joka kymmenes ylsi liikuntasuositukseen. Tästä voidaan kumminkin päätellä, että liikunta-aktiivisuus on selvässä nousussa tyttöjen osalta.

Tyttöjen vapaa-ajan liikuntaa tarkasteltiin kahdella tavoin: liikuntatuntimäärä ja liikunnan useus viikossa. Tyttöjen liikuntakertojen useutta tarkasteltaessa havaittiin, että yli puolet vastaajista (52,2 %) harrastivat vapaa-ajallaan 4–7 päivänä liikuntaa, niin että hikoilee ja hengästyy. Vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan lasku luokka-asteiden välillä ei ollut niin suurta kuin kokonaisliikuntaa tarkasteltaessa. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että vanhemmilla oppilailla välituntiaktiivisuus vähenee (Turpeinen ym. 2015, 59). Turpeisen ym. (2015) mukaan viidesluokkalaiset viettävät vielä välituntinsa pääsääntöisesti ulkona liikkuen, kun taas seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista näin toimii vain alle puolet.

Viikon aikana liikuntaan käytettyjen tuntien näkökulmasta tarkasteltuna kaikista vastanneista tytöistä jopa yli 33 % vastasivat liikkuvansa viikossa noin tunnin tai vähemmän niin, että hengästyy ja hikoilee. Päinvastoin kuin muissa

kysymyksissä, yhdeksäsluokkalaiset tytöt ylsivät liikuntasuosituksiin useimpien verrattuna viides- ja seitsemäsluokkalaisiin, mutta heistäkin vain 18 % vastanneista. Toisin sanoen vain noin joka kuudes tyttö saavutti liikuntasuositukset vapaa-ajan liikuntaa tarkasteltaessa (LIITU-tutkimus 2018). Muuttuuko tyttöjen liikunta kevyemmistä leikeistä ja peleistä hikoilevampaan suuntaan iän myötä? Välituntileikit loppuvat, mutta harrastusmäärät voivat vapaa-ajalla kasvaa suuremmiksi esimerkiksi seuraharjoituksissa. LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan nuoremmat lapset saavuttavat useimmin liikuntasuositukset kuin vanhemmat lapset. Kaikki viikon aikana tapahtuva liikkuminen edistää lasten ja nuorten terveyttä. Siksi onkin tärkeää ottaa huomioon kokonaisliikuntamäärä, joka koostuu kaikista erimittaisista liikuntajaksoista päivän aikana, kuten koulumatkoista ja liikuntatunneista, välituntiaktiviteeteista sekä vapaa-ajan liikunnasta. (LIITU-tutkimus 2018)

Kuten LIITU-tutkimuksessa, myös tässä tutkimuksessa noin kolmannes tytöistä liikkuu kokonaisliikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa suositusten mukaisesti. Huolestuttavaa on se, että 0–3 päivänä liikkuvia tyttöjä on yli 28 %. Liikunnanopetus koulussa on yksi hyvä ennaltaehkäisevä keino saada vähemmän liikkuvat lapset liikkeelle ja löytämään heille mieluisia liikkumismuotoja, jotta liikkuminen olisi miellyttävää ja säilyisi koko elämänkaaren ajan. Esimerkiksi liikunnan integroiminen muihin oppiaineisiin ja taukoliikunnan sisällyttäminen oppitunteihin tuovat koulupäivään huomaamatta lisää aktiivisuutta (Högger 2005, 6–7). Tutkimuksen tulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, sillä muun muassa Airan ym. (2013), Luovan ym. (2010) ja Tammelinin ym. (2013) mukaan suuri osa nuorista liikkuu riittämättömästi terveyden kannalta.

Itsetunto

Tässä tutkimuksessa hyvä itsetunto (ylin kolmannes) oli vain noin kolmellakymmenellä prosentilla vastanneista tytöistä. Itsetunto heikkeni iän myötä.

Vahva itsetunto oli sekä kokonaisliikunta-aktiivisuutta että vapaa-ajan aktiivisuutta tarkasteltaessa niillä, jotka harrastivat liikuntaa eniten. Mitä useam-

min tytöt liikkuvat viikossa, sen parempi oli myös heidän itsetuntonsa. Aiemman 2010 vuoden WHO:n koululaistutkimuksen pohjalta tehdyn tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaiset (Pihlajaniemi 2014). Pihlajaniemen (2014) tutkimuksen mukaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä korkeaan itsetuntoon. Nämä tulokset ovat yhdensuuntaiset aiempien tutkimustulosten kanssa, sillä liikunta-aktiivisuuden on aiemminkin haivattu olevan yhteydessä parempaan itsetuntoon ja sen kokemiseen. (Ekeland ym. 2005; Strauss ym. 2001; Trembley ym. 2000)

Luokka-asteiden vertailu osoitti, että itsetunto laski viidenneltä luokalta seitsemännelle luokalle, kun taas seitsemänneltä yhdeksännelle luokalle itsetunto lähti hieman nousuun tarkasteltaessa sekä kokonaisliikunta-aktiivisuuden, että vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhdysvaikutuksia. Kuitenkin paras itsetunto oli viidesluokkalaisilla. Aiemman tutkimuksen (Pihlajaniemi 2014) mukaan itsetunto ei vaihdellut lainkaan iän mukaan.

Pohdittaessa luokka-asteen yhteyttä itsetuntoon, voidaan ajatella, että seitsemäsluokkalaisten tytön elämä on suuressa muuttumisvaiheessa (Savolainen 2005). Yläkoulun aloitus, kaveripiirin mahdollinen muuttuminen ja murrosiän mukanaan tuoma kehon kehittyminen voivat vaikuttaa itsetuntoon yläasteelle siirryttäessä etenkin tytöillä. Viidesluokkalaiset eivät myöskään välttämättä ole vielä niin ulkonäkökeskeisiä kuin esimerkiksi yläasteen tytöt. Siksi voidaan ajatella heidän arvioivan oma itsetuntonsa paremmaksi kuin ylempien luokkien tytöt.

Osa aiemmista tutkimuksista vahvistaa nyt saadut tulokset, joiden mukaan itsetunto on lapsilla korkea, mutta se lähtee nuoruudessa heikkenemään, jonka jälkeen itsetunto taas alkaa uudelleen vahvistua (Orthin ym. 2010; Robins ym. 2002). Kaikissa aiemmissä tutkimuksissa ei kuitenkaan olla oltu täysin samaa mieltä siitä, miten itsetunto muuttuu elämän aikana. Esimerkiksi Erolin & Orthin (2011) tutkimuksessa itsetunnon on katsottu nousevan myös nuoruudessa, eikä näin ollen laskusuhdannetta murrosiän kynnyksellä tapahtuisi.

Kehonkuva

Tuloksia tarkasteltaessa ainoastaan reilulla 34 % tytöistä oli myönteinen kehonkuva. On kumminkin huomattava, että kehonkuva kohenee hieman siirryttäessä seitsemänneltä luokalta yhdeksännelle luokalle. Samanlainen nousu tapahtui myös itsetunnon osalta seitsemännen ja yhdeksännen luokan välillä. Mannerheimin lastensuojeluliiton kehonkuvaa ja itsetuntoa koskevan tutkimuksen mukaan 15–18-vuotiaiden tyttöjen tiukat ihanteet ulkonäköön liittyen ja sosiokulttuuriset paineet ovat yhteydessä kehontyytymättömyyteen (Laakso 2012).

Aiemmassa tutkimuksessa on myös havaittu, että tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan kohoaa nuorilla iän myötä niin, että mitä lähemmäs täysi-ikäisyyttä tullaan, sen myönteisempi kehonkuva on murrosikäisiin nähden (Levine & Smolak 2002). Näin toteaa myös Aalberg ja Siimes (2007, 57) tutkimuksessaan, jonka mukaan ruumiinkuvaan aletaan sopeutumaan vasta 15–17-vuotiaana. Toisaalta tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa Pihlajaniemen (2014) tuloksiin: kehonkuva ei vaihdellut merkittävästi iän mukaan. Tämä saattaa johtua siitä, että tyttöjen kehontyytyväisyys alkaa nousta vasta 15. ikävuoden jälkeen (Aalberg & Siimes 2007).

Tässä tutkimuksessa tyttöjen kehonkuva oli sitä parempi, mitä enemmän he liikkuivat. Liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvat tytöt kuuluivat todennäköisemmin myönteiseen kehonkuvan ryhmään kuin ne, jotka liikkuivat vähän tai ei ollenkaan. Tulokset ovat yhteneväiset aiempaan tutkimukseen (Pihlajaniemi 2014) nähden.

Myös aiempien tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan myönteisesti yhteydessä kehonkuvaan, painoon ja omaan ulkonäköön (Ojala & Välimää 2001; Tiggemann & Williamson 2000). LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan liikunta-aktiivisuus on yhteydessä nuorten myönteisen kehonkuvan rakentumiseen. Liikunnan harrastaminen voi auttaa nuoria hyväksymään itsensä ja tämän takia lasten sekä nuorten liikkumista tulisi korostaa koulumaailmassa. Tärkeää olisi kuitenkin muistaa, ettei liikkumiseen kannusteta ulkonäkösyistä, vaan tuodaan esille esimerkiksi liikuntaan liittyviä sosiaalisia ja kokemuksellisia teki-

jöitä liikunnan harrastamisen kannustamiseksi. (LIITU-tutkimus 2018.) Koululiikunnalla ja opettajilla on tärkeä rooli oppilaiden myönteisen minäkuvan vahvistamisessa ja oppilaita tulisi ohjata liikunnalliseen elämäntapaan ja liikunnan avulla kasvamiseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

Monissa urheilulajeissa (esim. voimistelu- ja luistelulajeissa ja joissakin yleisurheilulajeissa) ihannoidaan hoikkuutta. Myös kilpaileminen ulkonäkökeskeisessä fitness-urheilussa on saanut näkyvyyttä viime vuosien aikana. Lajiin yhdistetyt kauneusihanteet ovat nousseet monien nuorten parissa suosioon, ja kehon kontrollointi sekä vertailu ihanteellista kehonkuvaa tavoitellen on etenkin tytöille tärkeää nykypäivänä (Tolonen 2001). Nämä voivat osaltaan vaikuttaa nuorten kehonkuvaan. Yläkouluikäiset tytöt voivat tulla entistä tietoisemmaksi itsestään ja kriittisemmiksi omaa kehoaan kohtaan.

Tulosten vertailu sukupuolen mukaan

Aiemmin WHO-Koululaistutkimuksen tuloksiin pohjautuva tutkimus keskittyi pelkästään poikien tuloksiin (Lakka 2019). Vertailtaessa tämän tutkimuksen tuloksia Lakan (2019) raportoimiin poikien tuloksiin on havaittavissa joitain eroja. Kokonaisliikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa tytöt liikkuvat poikia harvemmin suositusten mukaisesti eli 6–7 päivänä viikossa. Pojista liikuntasuosituksia saavutti 44,6 %, kun taas tytöistä liikuntasuosituksen saavutti 37,6 %. Myös erittäin vähän (0–3 päivää viikossa) liikkuvia tyttöjä oli enemmän kuin poikia.

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden tulokset olivat samansuuntaisia. 4–7 kertaa viikossa liikuntaa harrasti pojista noin 58 % ja saman verran liikkui tytöistä noin 52 %. Kuitenkin voidaan havaita, että yhden kerran kuussa tai harvemmin vapaa-ajalla ilmoittivat liikkuvansa useammin pojat kuin tytöt. Myös tunteina mitattuna pojat liikkuvat hieman tyttöjä enemmän.

Liikunta-aktiivisuus vaikutti kehonkuvaan hieman enemmän tytöillä kuin pojilla. Esimerkiksi vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa ne tytöt, jotka harrastivat eniten liikuntaa vapaa-ajalla, kuuluivat saman ryhmän poikia todennäköisemmin myös kehonkuvan ylimpään ryhmään. Myös kokonaislii-

kunta-aktiivisuuden osalta tuloksien vertailu on samansuuntainen. Ylimpään kehonkuvan ryhmään kuuluivat useammin tytöt kuin pojat, kun he liikkuvat 6–7 päivää viikossa eli liikuntasuosituksen mukaisesti.

Itsetuntoon liikunta-aktiivisuus vaikutti hieman eri tavoin tytöillä kuin pojilla. Vertailussa tyttöjen ja poikien ero ei ole suuri viidennellä luokalla, mutta seitsemännelle ja yhdeksännelle luokalle siirryttäessä paljon liikkuvien ryhmässä pojilla oli hyvä itsetunto seitsemännellä luokalla lähes 10 % useammin kuin tytöillä. Yhdeksännellä luokalla ero vain kasvoi eli hyvän itsetunnon ilmoitti lähes 15 % useammin pojat kuin tytöt. Tulokset ovat samansuuntaiset aiemman tutkimuksen kanssa (Pihlajaniemi 2014). Pihlajaniemen (2014) tutkimuksen mukaan sukupuolten välillä oli selkeä ero sekä itsetunnossa että kehonkuvassa. Sekä itsetunto että kehonkuva olivat tytöillä heikompia kuin pojilla, ja etenkin liikunnan yhteys poikien kehonkuvaan oli tyttöjä positiivisempi (Pihlajaniemi 2014).

Muidenkin tutkimusten mukaan tytöt ovat poikia useammin tyytymättömmämpiä omaan kehoonsa (Laakso 2012; Levine & Smolak 2002). Sukupuoliero voi selittyä esimerkiksi sillä, että tyttöihin alkaa kohdistua murrosiässä poikia enemmän ulkonäköpaineita ja kauneusihanteita (Välimaa 2001). Toisaalta murrosiän kehitys eroaa tytöillä ja pojilla siten, että tyttöjen keho muuttuu vastakkaiseen suuntaan nykyisten kauneusihanteiden kanssa. Poikien lihasmassan kertyminen muuttaa poikia sitä vastoin kauneusihanteiden suuntaisesti (Välimaa & Ojala 2004). Syyt tyttöjen heikommalle itsetunnolle saattaa selittyä aiemmin kuvatuilla tyttöjen ja poikien kasvun ja kehityksen eroilla (Keltinkangas-Järvinen 2000, 64–70).

Hypoteesit

Kaikki asettamani hypoteesit toteutuivat. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus, itsetunto ja kehonkuva laskevat viidenneltä luokalta seitsemännelle luokalle. Kuitenkin yhdeksännelle luokalle siirryttäessä itsetunto ja kehonkuva hieman nousevat. Liikunta-aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä tyttöjen itsetuntoon ja kehonkuvaan kaikilla luokka-asteilla. Liikunta-aktiivisuuden, itsetunnon ja kehonkuvan yhteys on positiivinen kaikilla luokka-asteilla.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan yleisesti reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta eli sitä, saadaanko samanlaisia tuloksia mitattaessa samaa asiaa samalla mittarilla useamman kerran. Validiteetilla tarkoitetaan taas sitä, mittaako mittari asiaa, mitä sen on ollut tarkoituskin mitata. Ulkoisesta validiteetista puhutaan silloin, kun tarkastellaan tuloksia yleistettävästi. Sisäisestä validiteetista puhutaan puolestaan silloin, kun viitataan tutkimuksen käsitteisiin, sisältöön ja kriteerien validiteettiin. Reliabiliteetti voidaan laskea kolmella eri tavalla: toistomittauksilla eli eri aikaan samalla mittarilla mitattuna, rinnakkaismittauksilla eli samaan aikaan eri mittareilla mitaten tai mittarin sisäisellä konsistenssilla eli samaan aikaan samalla mittarilla mitaten. (Metsämuuronen 2011, 64–65.)

Tämän tutkimuksen aineistona käytetty WHO-Koululaistutkimus on kerätty kansainvälisen HBSC-tutkimuksen tarkoin laaditun tutkimusprotokollan mukaisesti (Roberts ym. 2007). Tutkimuksen ulkoista validiteettia voidaan pitää melko hyvänä, sillä otantamenetelmänä käytetty ositettu ryväotanta on taannut kansallisesti edustavan otoksen (Roberts ym. 2007; Villberg & Tynjälä 2004).

En ole henkilökohtaisesti voinut vaikuttaa tässä pro gradu -tutkimuksessani siihen, mitä asioita kyselylomakkeessa kysyttiin tai miten kysymykset esitettiin. Kansainvälinen HBSC-tutkimus säädellään tiukasti protokollalla, ja tämän tutkimuksen aineisto on tuotettu kyseisen protokollan mukaisesti. Tämä tutkimusprotokolla takaa sen, että WHO-koululaistutkimusta kehitetään jatkuvasti paremmaksi laadun takaamiseksi ja mittarit ovat myös tarkoin testattuja. (Roberts ym. 2007.) Tämän tutkimuksen BIS-mittari on liitetty kansainväliseen tutkimusprotokollaan vasta Suomessa vuonna 2005 järjestetyn esi- ja luotettavuustutkimuksen jälkeen (Ojala 2011).

WHO-Koululaistutkimuksen vastausprosentit ovat perinteisesti olleet korkeat, sillä aineistonkeruu tapahtuu koulupäivän aikana (Ojala 2011). Tutkimuksen tuloksiin ja luotettavuuteen voi vaikuttaa muun muassa se, että koti- ja erityisopetuksessa olevia nuoria kysely ei tavoita (Kämppi ym. 2012). Oppilaille ei myöskään selvennetä kyselytilanteessa epäselväksi jääneitä kysymyksiä, mikä

saattaa osaltaan vaikuttaa vastauksiin tai vastaukseen voidaan jättää vastaa-matta.

Oppilaat vastaavat anonyymisti WHO-Koululaistutkimukseen. Oppilaiden intimiteettisuoja pystytään takaamaan hyvin, sillä jokainen sulkee itse vastauksensa kirjekuoreen. Ennen kyselyn aloittamista oppilaille on kerrottu tutkimuk-sen tarkoitus ja luottamuksellisuus sekä vapaaehtoisuus kyselyyn vastaamiseen. Oppilaiden vanhemmilta ei kysytä suostumusta kyselyyn, vaan oppilaat saavat itse luokkatilanteessa päättää, vastaavatko he kyselyyn. Ennen kyselyn teettä-mistä ainoastaan koulujen rehtoreilta kysytään lupa. Oppilaiden vanhemmilta ei kysytä lupaa osallistua kyselyyn siksi, että juuri riskiryhmien poisjääminen voisi osaltaan heikentää tutkimuksen luotettavuutta. (Ojala 2011.)

Liikunta-aktiivisuutta mitattiin tässä tutkimuksessa kolmella eri mittarilla, joissa mitattiin nuoren kokonaisliikunta-aktiivisuutta sekä vapaa-ajalla tapahtu-va liikuntaa. Kysymykset selvittivät liikunnan harrastamista edellisen seitse-män päivän aikana tunteina, useutena ja liikuntatottumuksina. Kokonaislii-kunta-aktiivisuutta mittaava mittari tarkasteli päiviä, jolloin liikuntaa on harras-tettu koulussa ja koulun ulkopuolella vähintään 60 minuuttia päivässä hengäs-tyen tai hikoillen. Vapaa-ajan liikuntaa mitattiin puhtaasti tunteina ja liikunnan harrastamisen kertoina. Reliabiliteettia tutkittaessa selvisi, että WHO-Koululais-tutkimuksessa käytetyt vapaa-ajan liikuntaa sekä kokonaisliikunta-aktiivisuutta mittaavat kysymykset toimivat (Vuori ym. 2005). Vuoren ym. (2005) mukaan kui-tenkin sana "harrastaa" voi olla nuorille epäselvä, sillä kaikki eivät miellä oma-ehtoista liikkumista harrastamiseksi. Myös liikkumisen aikaa tunteina voi olla hankala hahmottaa. (Vuori ym. 2005.)

Nuorten kehonkuvaa selvitettiin BIS (Body Investment Scale) -mittarilla, joka lisättiin WHO-koululaistutkimukseen vasta vuoden 2005 Suomessa toteute-tun esi- ja luotettavuustutkimuksen jälkeen. Tästä mittarista rakennettiin sum-mamuuttuja, jonka sisäistä yhtenäisyyttä arvioitiin Cronbachin alfalla. (Num-menmaa 2010, 356.) Tutkimuksen mukaan mittarin sisäinen yhtenäisyys oli hyvä.

Aiemmat WHO-Koululaistutkimuksen tulokset tästä mittarista ovat olleet samanlaisia, joten mittarin voidaan todeta mittaavan luotettavasti kehonkuvaa (Ojala 2011).

Itsetuntoa mitattiin tässä tutkimuksessa Rosenbergin itsetuntomittarilla. Tästä mittarista luotiin summamuuttuja, jonka sisäinen yhtenäisyys oli erittäin hyvä Cronbachin alfalla mitattuna. Summamuuttujat ovat usein yksittäisiä väittämiä toistettavampia. (Nummenmaa 2010, 356.) Itsetunto käsitteenä on hyvin haastava. Voidaan ajatella, että viidesluokkalainen ei kovin tarkasti ja kriittisesti osaa pohtia käsitteen merkitystä, mikä saattaa osaltaan vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin ja heikentää tutkimuksen luotettavuutta.

Tuloksista voidaan päätellä vain ilmiöiden välisiä yhteyksiä, sillä tutkimus oli poikkileikkaustutkimus. Tämä tutkimus ei anna vastauksia syy-seuraussuhteisiin. (Nummenmaa 2010, 34.) Kyseisen tutkimuksen perusteella ei voida todeta, parantaako liikunnan harrastaminen itsetuntoa ja kehonkuvaa, vai voiko jo ennestään myönteinen kehonkuva ja itsetunto edesauttaa hakeutumista liikunnallisten harrastusten pariin.

BIS-mittariston väittämiin sisältyi LIKERT:n asteikossa vastausvaihtoehto ”en osaa sanoa” keskimmäisenä vaihtoehtona, ja se sai analyyseissa arvon 3. Eli jos henkilö on esimerkiksi vastannut kaikkiin kysymyksiin ”en osaa sanoa”, silloin henkilö sijoittuu tuloksien perusteella ”keskiluokkaan”. Tästä vastausvaihtoehdosta on täysin mahdoton sanoa, onko vastaaja tarkoittanut oikeasti vastata ääripäiden väliltä, vai sitä, ettei vastaajalla ole mielipidettä tästä kohdasta. ”En osaa sanoa” -vastaukset ovat voineet heikentää tutkimuksen luotettavuutta.

Tässä tutkimuksessa kehonkuvaa mitattiin vain yhdellä kysymyksellä, eikä otettu ollenkaan huomioon nuorten painoa ja painoindeksiä. Aiempien tutkimusten mukaan painoindeksi on kuitenkin yhteydessä kehonkuvaan ja itsetuntoon nuorilla (Goldfield ym. 2010; Välimaa & Ojala 2004). Myöskään viidesluokkalaisten kyselylomakkeessa ei kysytty kehonkuvaa mittaavaa kysymystä, jolloin viidesluokkalaisten jouduttiin jättämään analyysistä pois.

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Olemassa olevat tutkimustulokset liikunta-aktiivisuuden yhteyksistä lasten ja nuorten itsetuntoon sekä kehonkuvaan ovat paikoitellen ristiriitaisia. Tämä poikileikkaustutkimus selvensi ainoastaan itsetunnon ja kehonkuvan yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen suomalaisten tyttöjen keskuudessa. Näihin yhteyksiin tämä tutkimus antoi kyllä suuntaa antavaa tietoa, mutta kaikkea ei pystytty tässä tutkimuksessa tutkimaan. Sitä, millä tavoin ja miksi liikunta-aktiivisuus on yhteydessä tyttöjen itsetuntoon ja kehonkuvaan olisi mielenkiintoista selvittää jatkossa esimerkiksi pitkittäistutkimuksen avulla.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin ainoastaan tyttöjä. Aiemmin samantyyppinen tutkimus on toteutettu myös poikien näkökulmasta (Lakka 2019). Lisäksi vuoden 2010 WHO-Koululaistutkimuksen vastauksia hyödyntäen tutkittiin molempia sukupuolia. Jatkossa olisi mielenkiintoista toteuttaa tutkimus uusimman Koululaistutkimuksen tulosten pohjalta, jotta uusia tuloksia voitaisiin vertailla aiempiin tutkimuksiin.

Jatkotutkimuksia ajatellen voisi olla kiinnostavaa selvittää myös eri liikuntalajien, kilpaurheilun ja liikuntaympäristöjen vaikutuksia itsetuntoon ja kehonkuvaan. Esimerkiksi aiemmin esiin nostamaani fitness-urheilun suosio, ja siihen liittyvät kauneusihanteet sekä ihanteiden vaikutukset nuorten kehonkuvaan olisi mielenkiintoista tutkia niin poikien kuin tyttöjenkin osalta. Lisäksi olisi mielenkiintoista verrata näitä tuloksia keskenään. Myös muiden kilpaurheilulajien merkitys kehonkuvaan ja itsetuntoon olisi mielenkiintoista selvittää.

Kehonkuvaa ei mitattu tässä tutkimuksessa viidesluokkalaisten osalta. Jatkotutkimuksena olisi hyvä selvittää, millainen kehonkuva heillä on ja miten se muuttuu viidenneltä luokalta seitsemännelle ja yhdeksännelle luokalle. Tämä voisi tuoda merkittävyyttä kehonkuvan tutkimukseen. Murrosiässä nuori on tilanteessa, jossa keho muuttuu ja hän etsii itseään. Nuoret tarkkailevat kehoaan ja vertailevat omaa kehoa toisiin (Aalberg & Siimes 2007, 67-71). Näin ollen aihetta olisi tärkeä tutkia pidemmältä aikaväliltä kuin vain yläasteikäisiltä.

Lasten ja nuorten koulupäivän aikana tapahtuva liikunta on tärkeässä osassa, kun puhutaan kokonaisliikunta-aktiivisuudesta. Olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka paljon koululiikunnan määrä vaikuttaa lasten ja nuorten itsetuntoon ja kehonkuvaan. Lisäksi voisi selvittää myös sitä, mitä tapahtuu, kun koululiikunnan määrää nostettaisiin. Nousisiko lasten ja nuorten hyvinvointi tämän johdosta, ja voisiko sillä olla positiivinen vaikutus lasten ja nuorten kokemaan itsetuntoon ja kehonkuvaan?

Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että nuorten tyttöjen itsetunto on heikohko ja kehonkuva on melko kielteinen. Koska tämänkin tutkimuksen perusteella liikunta-aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä sekä itsetuntoon, että kehonkuvaan, jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia muun muassa koululiikunnan ja vapaa-ajan harrastuksien vaikutuksia nuorten tyttöjen psyykkiseen kehittymiseen.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa: Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 12–31.
- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. 2002. The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence* 31, 101–113.
- Barry, M. & Jenkins, R. 2007. *Implementing Mental Health Promotion*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Burns, R. 1982. *Self-Concept Development and Education*. Dorchester: Holt, Reinhart and Winston.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WSOY.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. 1985. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports* 100(2), 126–131.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Davis, C. & Cowles, M. 1991. Body Image and Exercise: A Study of Relationships and Comparisons Between Physically Active Men and Women. *Sex Roles* 25(1/2), 33–44.
- Davis, C. 2002. Body image and Athleticism. Teoksessa T. Cash & T. Pruzinsky (toim.) *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 219–225.
- Dohnt, H. & Tiggemann, M. 2006. The Contribution of Peer and Media Influences to the Development of Body Satisfaction and Self-Esteem in Young Girls: A Prospective Study. *Developmental Psychology* 42(5), 929–936.

- Ekeland, E., Heian, F. & Hagen, K.B. 2005. Can Exercise Improve Self-Esteem in Children and Young People? A Systematic Review of Randomised Controlled Trials. *British Journal of Sports Medicine* 39, 792–798.
- Erol, R. & Orth, U. 2011. Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology* 101:3(60), 7–19.
- Goldfield, G.S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N. & Flament, M.F. 2010. Body dissatisfaction, dietary restraint, depression, and weight status in adolescents. *Journal of School Health* 80 (4), 186–192.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammi. 86–87, 213.
- Hirvensalo, M. 2002. Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 2002; 87.
- Högger, D. 2005. Begreifen braucht Bewegung. Bewegung hilft dem Denken und dem Lernen auf die Sprünge. Fachhochschule Nordwestschweiz. Beratungsstelle Gesundheitsbildung. Aarau.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus, Jyväskylä.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26 vuoden seurantatutkimus. Sosiaalitieteiden laitos, Helsingin yliopisto ja Kansanterveysratkaisut-osasto, mielenterveysyksikkö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Väitöskirja.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Kling, K., Hyde, J., Showers, C., & Buswell, B. 1999. Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125, 470–500.

- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018.
- Kämppi, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas L. 2012 Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjoismaissa 1994–2010 – WHO-koululaistutkimus (HBSC-study). Opetushallitus, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto: Koulutuksen seurantaraportti 2012:8.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. 2008. European physical education review.. Volume 14(2): 139–155.
- Laakso, M. 2012. 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Lakka, E. 2019. Liikunta-aktiivisuuden yhteys poikien itsetuntoon, kehonkuvaan ja elämäntyytyväisyyteen. Pro gradu- tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.
- Levine, M. & Smolak, L. 2002. Body Image Development in Adolescence. Teoksessa T. Cash & T. Pruzinsky (toim.) Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. New York: Guilford Press, 74–82.
- Liu, M., Wu, L. & Ming, Q. 2015. How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. Plos One 10(8). Viitattu 28.1.2021. Saatavana: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>.
- Liukkonen, J. 2017. Psykykinen vahvuus. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. Likes Research Reports on Sport and Health 126. Likes Research Reports on Sport and Health 126. Likes Research Center.

- Lounassalo, I., Salin, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X. & Tammelin, T. H. 2019. Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. *BMC Public Health*, 19, 271.
- Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T., Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000- luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 20/2010.
- Lähde, M. 2009. Lasten itseymmärrys kulutuskulttuurissa: ulkonäkösuhteen muotoutuminen alakoululaisten kirjoituksissa. *Nuorisotutkimus* 27. 4, 36–52.
- Martikainen, L. 2015. Mitä se sulle kuuluu? -Nuoren elämän valinnat puntarissa. United Press Global.
- McMullin, J. A., & Cairney, J. 2004. Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of Aging Studies*. 18(1), 75-90.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä - opiskelijalaitos. E -kirja, 1.painos. International Methelp Oy.
- Miller, C. T., & Downey, K. T. 1999. A meta-analysis of heavyweight and self-esteem. *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 68–84.
- Nokia, M., Wikgren, J. & Kainulainen, H. 2017. Fyysinen aktiivisuus pitää yllä aivojenkin terveyttä ja toimintakykyä – läpi elämän. *Liikunta ja tiede*, 54 (4), 14–16.
- Nummenmaa, L. 2010. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 2. painos. Helsinki: Tammi.
- Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J. & Kannas, L. (2003). Tyttöjen painonpudottaminen, painonhallintakeinot ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede*, 40 (5-6/2003), 66–73.
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen - Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 167. University of Jyväskylä.

- Ojanen, M. 1994. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriö ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki.
- Orth U, Robins R, Trzesniewski K. 2010. Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *J Pers Soc Psychol* 98:4 (6), 45–58.
- Ortner, J. 2016. Tapping solution: Painonhallinta ja myönteinen kehonkuva. Viisas elämä Oy, Helsinki.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus
- Pihlajaniemi, N. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon – WHO-Koululaistutkimus. Pro gradu-tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.
- Prochaska, J., Sallis, J. & Long B. 2011. A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 155, 554–559.
- Pylvänäinen, P. 2018. Dance movement therapy in the treatment of depression. Change in body image and mood. – A clinical practice based study. Jyväskylä studies in education, psychology and social research. Jyväskylä: university Press.
- Pylvänäinen, P., Forsblom, A. & Hyvönen, K. 2019. Masentuneen kehonkuva ja tanssi-liiketerapian vaikutus siihen. Jyväskylä: Eino Roiha -säätö.
- Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Duodecim.
- Roberts, C., Currie, C., Samdal, O., Currie, D., Smith, R. & Maes, L. 2007. Measuring the health and health behaviours of adolescents through cross-national survey research: Recent developments in the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Journal of Public Health* 15 (3), 179–186.

- Rosenberg, M. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., Tracy, J.L., Gosling, S.D. & Potter, J. 2002. Global SelfEsteem Across the Life Span. *Psychology and Ageing* 17(3), 423–434.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006. Saarijärvi: Gummerus.
- Saros, L. 2012. *Fyysinen aktiivisuus eri elämänvaiheissa Yhdeksäsluokkalaisten kestävyysliikunnan harrastamisen motiivit*. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta Opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja.
- Sinkkonen, J. 2010. *Nuoruusikä*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Strauss, R., Rodzilsky, D., Burack, G. & Colin, M. 2001. Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 155(8):897-902.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Nuori Suomi ja Opetusministeriö.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Tatangelo, G. & Ricciardelli, L. 2013. *A qualitative study of preadolescent boys' and girls' body image: Gendered ideals and sociocultural influences*. School of Psychology, Deakin University.
- Tiggemann, M. & Williamson, S. 2000. The Effect of Exercise on Body Satisfaction and SelfEsteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles* 43(1/2), 1.
- Trembley, M.S., Inman, J.W. & Willms, J.D. 2000. The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem and Academic Achievement in 12-Years-Old Children. *Pediatric Exercise Science* 12, 312–323.
- Toivakka, S & Maasola, M. 2011. *Itsetunto kohdalleen!* Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Tolonen, T. 2001. Tyttöjen käsityksiä ihanne naiseudesta. Teoksessa A. Puuronen, R. Välimaa (toim.) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 73–88.
- Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. 57–63.
- UKK-instituutti. 2020. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 27.1.2021 Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- Viljanen, T., Mikkola, S., Santala, S. & Rekilä, P. 2009. Syömishäiriöt – mistä on kyse? Ensitieto-opas syömishäiriöön sairastuneiden lasten ja nuorten vanhemmille. Jyväskylä: Syömishäiriöliitto.
- Villberg, J. & Tynjälä, J. 2004. WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistot 1984–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyöskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveystyöskäyttäytyminen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto, 239–246.
- Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Duodecim, 145–170.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2005. Liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten stabiliteetti WHO-Koululaistutkimuksessa. Liikunta & Tiede 42 (6), 39–46.
- Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa A. Puuronen, R. Välimaa (toim.) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 89–106.
- Välimaa, R. & Ojala, K. 2004. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyöskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveystyöskäyttäytyminen tutkimuskeskus. Julkaisuja 2. Tampere: Domus-Offset Oy, 55–78.
- Wells, L. & Marwell, G. 1976 Self-esteem. It's conceptualization and measurement. Beverly Hills: Sage.
- Wennman, H., Borodulin, K. & Jousilahti, P. 2019. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 30. Viitattu:
1.2.2021. Saatavilla: Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät
Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti (julkari.fi)

LIITTEET

Liite 1. WHO 2014 Koululaistutkimuksen kyselylomakkeet

Kysymys:	Vastausvaihtoehdot
2. Millä luokalla olet	5. luokalla 7. luokalla 9. luokalla
20. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä	0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä
41. Merkitse se vaihtoehto, joka pitää yleensä paikkaansa sinun kohdallasi.	Mielestäni olen ihmisenä ainakin yhtä arvokas kuin muut. Mielestäni minulla on useita hyviä ominaisuuksia. Olen taipuvainen pitämään itseäni epäonnistujana. Kykenen tekemään asioita yhtä hyvin kuin useimmat muutkin ihmiset. Mielestäni minulla ei ole paljoakaan ylpeilemisen aihetta. Asennoidun itseäni myönteisesti. Suurin piirtein olen tyytyväinen itseäni. Toivoisin, että minulla olisi enemmän itsekunnioitusta. Tunnen itseni joskus todella hyödyttömäksi. Joskus ajattelen, etten kelpaa mihinkään. Täysin eri mieltä Jonkin verran eri mieltä Jonkin verran samaa mieltä Täysin samaa mieltä
48. Seuraavassa on joitakin väittämiä siitä, millaisena pidät vartaloasi. Väittämiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia,	Täysin samaa mieltä Samaa mieltä En osaa sanoa

vaan haluaisimme tietää mitä Eri mieltä
 sinä ajattelet omasta Täysin eri mieltä
 vartalostasi. Merkitse kunkin
 väittämien kohdalle, miten se
 kuvaa sinun mielipidettäsi.

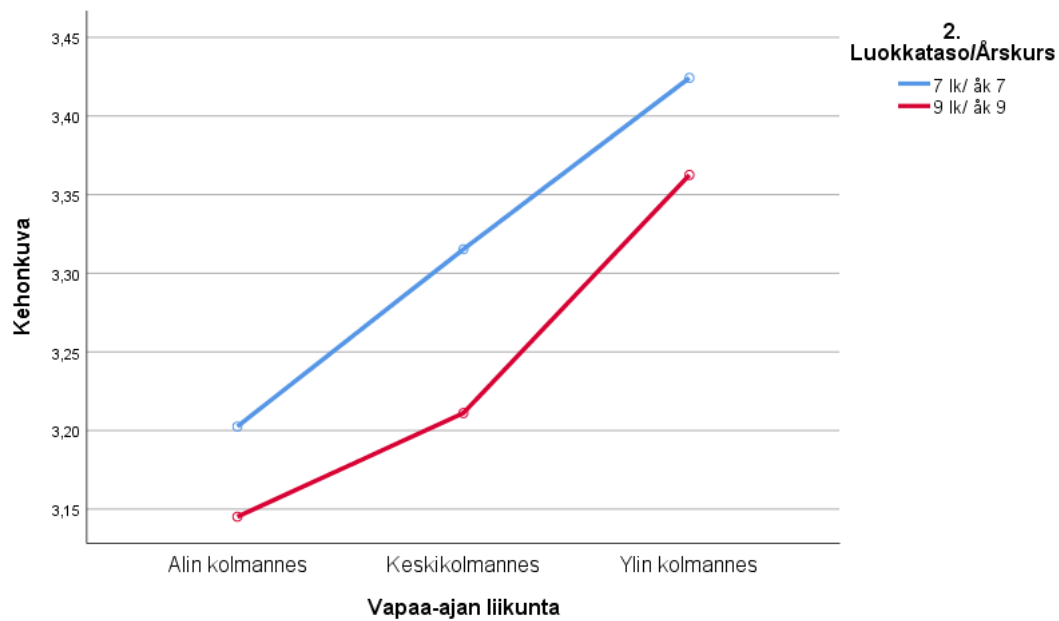
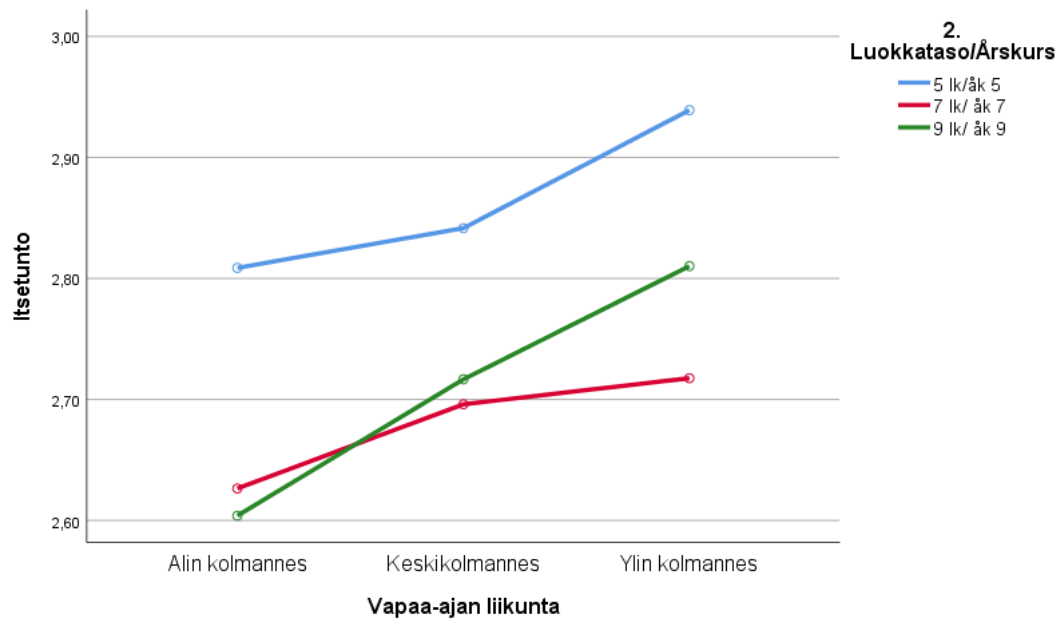
Väittämät:

Olen turhautunut ulkonäkööni
 Olen tyytyväinen ulkonäkööni
 Inhoan vartaloani
 Olen sinut vartaloni kanssa, oloni on mu-
 kava
 Minulla on vihan tunteita vartaloani koh-
 taan
 Pienistä puutteista huolimatta pidän ulkonäöstäni

108. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka USEIN tavallisesti har- rastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?	Päivittäin 4-6 kertaa viikossa 2-3 kertaa viikossa Kerran viikossa Kerran kuukau- dessa Harvemmin kuin kerran kuukaudessa En koskaan
109. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka monta TUNTIA viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa- aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?	En yhtään Noin ½ tuntia Noin tunnin Noin 2-3 tuntia Noin 4-6 tuntia 7 tuntia tai enemmän

Liite 2. Marginaaliset keskiarvot.

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys itsetuntoon ja kehonkuvaan. Marginaalinen keskiarvojakauma.



Liite 3. Marginaaliset keskiarvot.

Kokonaisliikunta-aktiivisuuden yhteys itsetuntoon ja kehonkuvaan. Marginaalinen keskiarvojakauma.

