

**”PUKUKOPISSA ON VARMASTI VERTAILLU ITTEENSÄ MUIHIN JA ON SIT
POSEERATTU PEILIN EDESSÄ. ET SE ON SEMMONEN POIKIEN JUTTU.”**

Itsetuntoon ja kehonkuvaan vaikuttavat tekijät liikuntatunneilla lukiolaisten kokemana

Sanna Jaatinen & Saara Kainulainen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kesä 2021

TIIVISTELMÄ

”Pukukopissa on varmasti vertaillu itteensä muihin ja on sit poseerattu peilin edessä. Et se on semmonen poikien juttu.” - Itsetuntoon ja kehonkuvaan vaikuttavat tekijät liikuntatunneilla lukiolaisten kokemana. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 68 s., 5 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli kuvata, millaisia kokemuksia lukiolaisilla on itsetuntoa ja kehonkuvaa rakentavista sekä heikentävistä tekijöistä liikuntatunneilla. Tutkielmassa käytettiin laadullista tutkimusotetta. Kiinnostuksen kohteena olivat nuorten kokemukset, joita pyrimme ymmärtämään. Tutkimusaineisto koostui kuudesta 16–19-vuotiaan (kolme tyttöä ja kolme poikaa) lukio-opiskelijan puolistrukturoidusta teemahaastattelusta. Haastattelun teemat olivat itsetuntoon vaikuttaneet kokemukset sekä kehonkuvaan vaikuttaneet kokemukset. Haastattelujen kestot vaihtelivat 32–46 minuutin välillä. Sanatarkasti litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 86 sivua (fontti Times New Roman, fonttikoko 12, riviväli 1). Aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Itsetuntoon liittyvistä kokemuksista muodostui viisi yläluokkaa: 1.) kokemukset pätevydestä, 2.) liikuntaryhmä, 3.) vertailu, 4.) liikunnanopettaja ja 5.) toiminta liikuntatunnilla. Opiskelijoiden kokemuksista kehonkuvaan liittyen muodostui kuusi yläluokkaa: 1.) liikuntaryhmä, 2.) vertailu, 3.) ulkoiset paineet, 4.) liikunnanopettaja, 5.) toiminta liikuntatunnilla ja 6.) ajatukset omasta kehosta.

Onnistuminen ja osaaminen liikuntatunnilla vahvisti sekä itsetuntoa että kehonkuvaa. Myös liikunnanopettaja ja varsinkin hänen antamansa palaute sekä avoin keskustelu suorituskyvyn ja kehojen yksilöllisyydestä koettiin itsetuntoa ja kehonkuvaa edistävinä tekijöinä. Erityisesti vertailu ja ryhmäpaine koettiin itsetuntoa ja kehonkuvaa heikentävinä tekijöinä. Lisäksi opiskelijoiden omilla ajatuksilla, kuten heikkouksien ja oman kehon hyväksymisellä oli merkittävä rooli siinä, millaisia kokemuksia opiskelijat liikuntatunneilla saivat. Tulosten perusteella liikuntatunneilla on hyvä mahdollisuus antaa opiskelijoille itsetuntoa ja kehonkuvaa vahvistavia myönteisiä kokemuksia. Se kuitenkin vaatii liikunnanopettajilta tietoutta siitä, mitkä tekijät heikentävät ja mitkä vahvistavat opiskelijan itsetuntoa sekä kehonkuvaa ja mitä ne ylipäättään tarkoittavat nuoren elämässä. Tämän tutkielman tuloksia voi hyödyntää esimerkiksi liikunnanopettajat suunnitellessaan liikuntatunteja ja ollessaan oppilaiden tai opiskelijoiden kanssa vuorovaikutuksessa. Tulevaisuudessa voitaisiin tutkia, millaiseksi vastavalmistuneet liikunnanopettajat kokevat valmiudet tukea opiskelijoiden itsetuntoa ja myönteistä kehonkuvaa. Lisäksi olisi mielenkiintoista vertailla laajemmin tyttöjen ja poikien kokemuksia.

Asiasanat: itsetunto, kehonkuva, minäkäsitys, oppilas, opiskelija, nuori, liikunnanopettaja, koululiikunta, liikunnanopetus

ABSTRACT

Jaatinen, S. & Kainulainen, S. 2021. "For sure I have compared myself to others in the locker room and then we have posed in front of the mirror. It's a boys thing." - Students experiences of self-esteem and body image in physical education. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä. Master's thesis. 68 pp., 5 appendices.

The purpose of this study was to describe students experiences of self-esteem and body image in physical education lessons. The aim was to find out which factors strengthen, and which factors weaken self-esteem and body image. The goal was for the results to demonstrate how to develop physical education with respect to self-esteem and body image of the students. We used a qualitative approach in this study, because we were interested in understanding students' individual experiences. As for the research data, we used semi-structured thematic interviews. Six 16–19-year-old students (three girls and three boys) took part in our interviews. Themes in our interview were experiences of self-esteem in P.E. lessons and experiences of body image in P.E. lessons. The interviews took 32–46 minutes. Word by word the length of the data was 86 pages (font Times New Roman, size 12, line spacing 1). The data is analyzed using data-driven content analysis.

The experiences of self-esteem were divided into the following five major categories: 1.) perceived competence, 2.) significance of classmates, 3.) social comparison, 4.) significance of P.E. teacher and 5.) the contents of lessons. The six major categories in experiences of body image were: 1.) significance of classmates, 2.) social comparison, 3.) social pressures, 4.) significance of P.E. teacher, 5.) the contents of lessons and 6.) thoughts of own body.

Succeeding in P.E. lessons strengthened both self-esteem and body image of the students. Also, the P.E. teacher was at great importance. Specifically, feedback and open discussion of individuality in performance and body were experienced as strengthening factors. The negative experiences were linked particularly to social comparison and peer pressure. Similarly, students' own thoughts about accepting their own body or weaknesses affected their experiences of ability and body. Based on the results, P.E. lessons are a good place to strengthen self-esteem and body image but also a place where they may fail to do so. This study provides knowledge regarding strengthening and weakening factors, as well as how P.E. teachers can identify how different factors affect students' self-esteem and body image differently.

There is a need for further study related to this subject. It could be useful to find out the readiness of graduated P.E. teachers to strengthen students' self-esteem and body image. It would be also interesting to compare the experiences in P.E. classes between girls and boys.

Key words: self-esteem, body image, self-image, student, physical education, P.E. teacher

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 MITÄ ITSETUNTO JA KEHONKUVA TARKOITTAVAT?	3
2.1 Itsetunto ja sen monet ulottuvuudet.....	3
2.2 Kehonkuva on muutakin kuin peilikuva.....	6
3 ITSETUNTO JA KEHONKUVA NUORUUDESSA	10
3.1 Nuoruusikä.....	10
3.2 Itsetunto muuttuu nuoruudessa.....	11
3.3 Nuoruudessa muuttuva keho ja ulkonäköpaineet	12
4 ITSETUNTO JA KEHONKUVA LIIKUNNANOPETUKSESSA	15
4.1 Liikunnanopetus kouluissa	15
4.2 Itsetuntoon ja kehonkuvaan vaikuttavat tekijät liikunnanopetuksessa	17
4.2.1 Fyysinen aktiivisuus	18
4.2.2 Palautteen antaminen	18
4.2.3 Koettu pätevyys koululiikunnassa	19
4.2.4 Vertailu ja ulkonäköpaineet.....	20
4.2.5 Kilpailullisuus liikuntatunneilla	22
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	24
5.1 Tutkimuskysymys ja -menetelmä.....	24
5.2 Tutkijoiden esiyymmärrys tutkimusaiheesta	25
5.3 Tutkimusaineisto ja tutkittavat	26
5.4 Aineiston analyysi ja tulkinta	30

5.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	33
5.6 Tutkimuksen eettisyys	36
6 TULOKSET.....	39
6.1 Opiskelijoiden itsetuntoon vaikuttaneet kokemukset liikuntatunneilla.....	39
6.1.1 Kokemukset pätevyydestä	40
6.1.2 Liikuntaryhmä	43
6.1.3 Vertailu	46
6.1.4 Liikunnanopettaja	47
6.1.5 Toiminta liikuntatunnilla	49
6.2 Opiskelijoiden kehonkuvaan vaikuttaneet kokemukset liikuntatunneilla	50
6.2.1 Liikuntaryhmä	51
6.2.2 Vertailu	52
6.2.3 Ulkoiset paineet	55
6.2.4 Liikunnanopettaja	56
6.2.5 Toiminta liikuntatunnilla	58
6.2.6 Opiskelijan omat ajatukset.....	60
7 POHDINTA.....	62
LÄHTEET	69
LIITTEET	78

1 JOHDANTO

”Liikutaan yhdessä minäkäsitystä ja osallisuutta vahvistaen, taitoja soveltaen.” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434). Näin valtakunnallisissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS) on tiivistetty liikunnan tehtävä oppiaineena. Myös lukion valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteiden (LOPS; 2019) mukaan liikunnanopetuksen tehtävänä on auttaa opiskelijaa rakentamaan myönteistä kehosuhdetta ja minäkuvaa (LOPS 2019, 333). Liikunnan opetuksen yhdeksi valtakunnalliseksi tavoitteeksi ja sisällöksi on asetettu psyykkinen toimintakyky ja sen edistäminen. Opetussuunnitelmassa psyykkinen toimintakyky sisältää myönteisten tunteiden kokemisen, joka vahvistaa opiskelijoiden kokemuksia pätevyydestä sekä myönteisestä minäkäsityksestä. (LOPS 2019, 333; POPS 2014, 434.) Sen lisäksi erityisesti yläkoulussa halutaan korostaa kehollisuutta ja nuoruudessa muuttuvan kehon hyväksymistä ja sitä kautta myös terveen itsetunnon rakentumista. (POPS 2014, 433–437).

Hyvän itsetunnon yhteys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on ollut tiedossa jo pitkään (Deci & Ryan 1995; Plummer 2007). Hyvä itsetunto edistää esimerkiksi elämäntyytyväisyyttä, myönteistä mielialaa, elämänhallinnan tunnetta sekä sosiaalista sopeutuvuutta (Fox 2003, 88; Keltikangas-Järvinen 2017, 6, 49–67). Myös kehonkuvan kokeminen myönteiseksi parantaa elämänlaatua, koska yksilö kokee itsensä miellyttäväksi ja osaa arvostaa kehoaan (Tylka & Wood-Barcalow 2015). Huonon itsetunnon ja kielteisen kehonkuvan on tutkittu olevan yhteydessä erilaisiin mielenterveyden häiriöihin, kuten masennukseen ja syömishäiriöihin (Holden, Noser, Southard & Zeigler-Hill 2014, 4–7; Wertheim & Pexton 2012, 187).

Myönteisen kehonkuvan edistäminen on ajankohtainen aihe, koska nuoret ovat monen tutkimuksen mukaan varsin kriittisiä kehoaan kohtaan (Lyyra ym. 2019, 136–137; Ojala 2017, 5–7). Esimerkiksi vain puolet suomalaisista 11-, 13- ja 15- vuotiaista tytöistä kokee kehonsa olevan sopivan kokoinen (Ojala 2017, 5–7). Kosmetiikkatuotemerkki Doven Self Esteem –hankkeen osana valmistuneesta kauneus- ja itsetuntoraportista (2017) selviää, että myös maailmanlaajuisesti yli puolilla tytöistä on kielteinen kehonkuva. Itsetunto ja kehonkuva ovat

ajankohtaisia aiheita ja muutoksia aiheuttavia tekijöitä erityisesti nuorten elämässä. Koulumaailman lisäksi ne ovat huomioon otettavia aiheita koko yhteiskunnan näkökulmasta. Mielenterveysseuran (2016) mukaan 61 prosenttia suomalaisista on kohdannut mielenterveyteen liittyviä ongelmia joko omassa elämässään tai lähipiirissään.

Itsetunnon ja kehonkuvan myönteinen kokeminen on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja olemmekin samoilla linjoilla valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) kanssa; psyykkistä toimintakykyä ja myönteistä minäkäsitystä on ehdottomasti pyrittävä vahvistamaan koululiikunnassa. Tämän tutkimuksen tarkoitus on nuorten kokemusten avulla antaa meille avaimia siihen, miten se voisi tapahtua. Tulevina liikunnan ja terveystiedon opettajina haluamme tukea terveen kehonkuvan ja itsetunnon muodostamista. Olemme aiheesta kiinnostuneita myös siksi, koska oman kokemuksemme mukaan liikuntatunneilla näkyy paljon esimerkiksi sitä, että omaa kehoa ei uskalla tai kehtaa liikuttaa muiden nähden tai pelätään epäonnistumista niin paljon, että ei yritetä ollenkaan. Etsimme keinoja ja vahvistusta nuorten kokemusten avulla siihen, miten esimerkiksi tällaiset oppilaat voisivat saada liikuntatunneilla myönteisiä kokemuksia itsestään sekä kehostaan ja voisivat löytää liikunnasta iloa.

Tässä tutkielmassa olemme kiinnostuneita siitä, millaisia sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia ja ajatuksia nuorilla on herännyt itsestään sekä kehostaan liikuntatunneilla. Toteutimme tutkimuksemme laadullisesti ja menetelmänä käytimme fenomenologista tutkimusmetodia, koska pyrimme ymmärtämään nuorten kokemuksia. Aineiston kerääminen toteutetaan puolistrukturoidulla teemahaastatteluilla, jonka teemat ovat kokemukset itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä sekä kokemukset kehonkuvaan vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksessa haastattelimme kuutta lukio-opiskelijaa. Tässä tutkielmassa puhumme sekä oppilaista että opiskelijoista. Tutkimuksemme lähdekirjallisuus perustuu myös yläkouluikäisiin, emmekä halunneet pohjata tai rajata sitä pelkästään lukioikäisiin. Lisäksi haastattelemamme lukio-opiskelijat käyttivät itsestään ja vertaisistaan enemmän sanaa ”oppilas” kuin ”opiskelija” ja heidän kokemuksensa olivat lukion liikuntatuntien lisäksi takaumia peruskoulusta sekä jopa alakoulusta saakka. Lisäksi puhumme opiskelijoista tyttöinä ja poikina, vaikka osa haastateltavista on täysi-ikäisiä eli naisia ja miehiä. Koimme selkeämpänä, että säilytämme yhtenäisen linjan lähdekirjallisuuden ja kaikkien haastateltavien välillä.

2 MITÄ ITSETUNTO JA KEHONKUVA TARKOITTAVAT?

2.1 Itsetunto ja sen monet ulottuvuudet

Itsetunto (engl. self-esteem) on yksi laajimmin tutkituista aiheista psykologiassa (Holden ym. 2014, 1), minkä ansiosta myös määritelmiä on monia. Lisäksi itsetuntoa, kuten muitakin ihmistieteisiin liittyviä termejä ja aiheita on haastavaa määritellä ja käsitellä täysin objektiivisesti. Ongelmaksi itsetunnon määrittelyssä muodostuu esimerkiksi sen samankaltaisuus ja läheisyys muiden termien, kuten itsekunnioitus (engl. self-respect), itsearvostus (engl. self-worth), itseluottamus (engl. self-confidence), minäkuva (engl. self-image) ja itsehyväksyntä (engl. self-acceptance) kanssa. Itsetuntoa on haastavaa käsitellä niistä irrallisena ja yksittäisenä ilmiönä ja se linkittyykin vahvasti muihin käsitteisiin. (Mruk 2013, 31.) Myös kehonkuva ja itsetunto ovat toisiinsa liittyviä käsitteitä. Tätä yhteyttä käsittelemme luvussa 2.3.

Yleisimmin käytetyn Rosenbergin (1965) määritelmän mukaisesti itsetunto perustuu kokemukseen omasta arvokkuudesta ihmisenä. Ihmisen asenne sekä myönteiset tai kielteiset ajatukset itseään kohtaan luovat itsetunnon. Mitä suurempi osuus ajatuksista on myönteisiä, sitä arvokkaammaksi yksilö kokee itsensä ja sitä parempi itsetunto on. (Rosenberg 1965, 7, 18, 25.) Rosenbergin määritelmässä on siis kaksi puolta – kognitiivinen arvostukseen liittyvä puoli sekä emotionaalinen myönteisiin tuntemuksiin liittyvä puoli. Myös Keltikangas-Järvisen (2017, 15) mukaan itsetunto on silloin parempi, kun ihmisen kokemukset itsestään ovat pääsääntöisesti myönteisiä.

Jamesista (1983, 1990) itsetunto taas rakentuu menestyksen sekä tavoitteiden muodostamasta suhteesta, jota kutsutaan koetuksi pätevyudeksi. Menestyminen erityisesti yksilölle merkittävillä alueilla vahvistaa itsetuntoa. (James 1983, 1990, Mrukin 2013, 11 mukaan.) Jamesin (1983, 1990) määritelmän mukaan itsetunto riippuu siitä, minkälaisia tavoitteita yksilö itselleen asettaa. Yksilö on sosiaalinen olento, joka elää yhteiskunnassa kulttuurillisten ja sosiaalisten roolien, arvojen ja normien keskellä. Yksilön tavoitteet ovatkin siis usein yhteiskunnan, eivät yksilön itse asettamia. (Burns 1982, 13.)

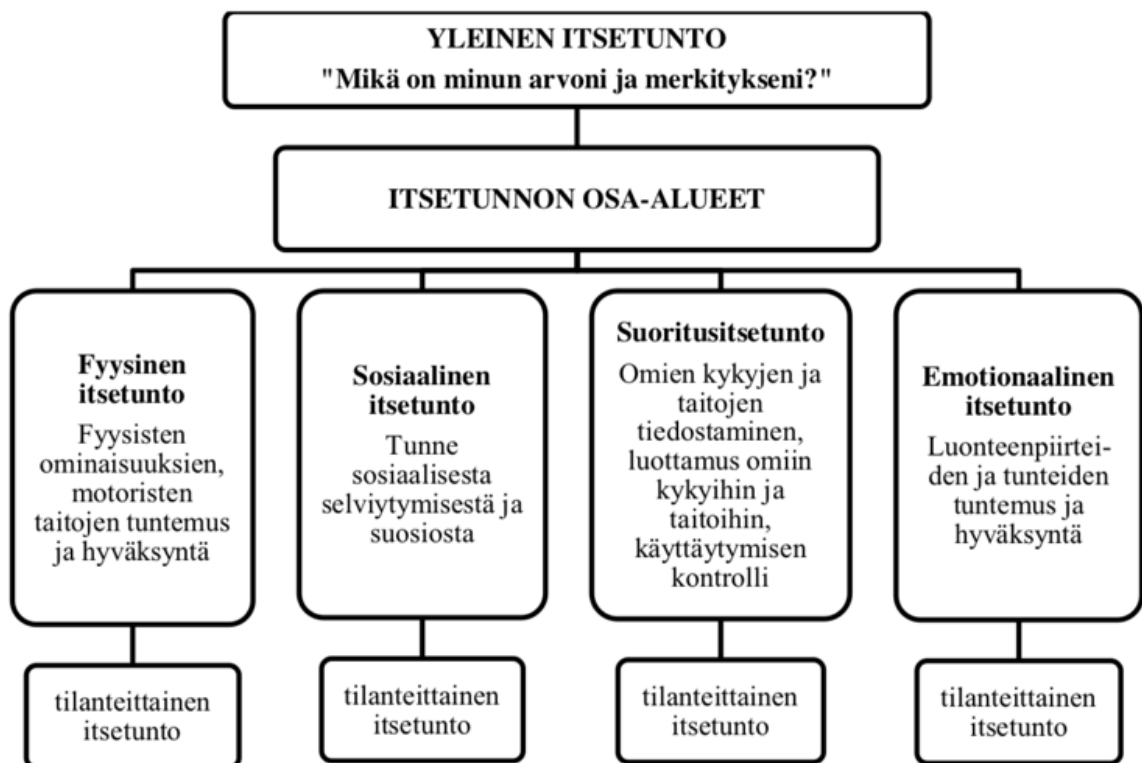
Itsetunnon määritelmien taustalla siis korostuvat myönteiset kokemukset ja tuntemukset itsestään. Keltikangas-Järvinen (2017, 15) korostaa kuitenkin ”totuudenmukaisen” minäkuvan eli käsityksen itsestä merkitystä itsetunnolle; hyvä itsetunto tarkoittaa myös sitä, että yksilö kykenee myöntämään ja näyttämään omat heikkoutensa kuitenkin antamatta niille liikaa valtaa tai niiden tuottaa liikaa ahdistusta. (Keltikangas-Järvinen 2017, 15.) Itsetunto siis tasapainoilee myönteisten ja kielteisten ajatusten välillä, ja siihen vaikuttaa myös se, miten kielteisiin ajatuksiin suhtautuu.

Minäkäsitys tarkoittaa ihmisen käsitystä siitä, millainen hän on. Se koostuu kahdesta eri osatekijästä. Toinen on yksilön kuvaama kokonaisuus ominaisuuksistaan, toiminnoistaan sekä päämääristään. Tämä yksilön kuvaus itsestään tarkoittaa *minäkuva*a. (Keltikangas-Järvinen 2017, 12, 170.) Minäkäsityksen toinen osatekijä on itseään arvioiva puoli, jossa omaan minäkuvaan liittyy erilaisia tuntemuksia ja arvostelua. Tämä arvioiva osatekijä viittaa *itsetuntoon*. Minäkäsitys koostuu siis siitä, mitä ihminen näkee katsoessaan itseään (minäkuva) sekä siitä, miten näkemänsä kokee ja mitä tuntemuksia ja arvioita se herättää itsessä (itsetunto). (Burns 1982, 1–3.)

Itsetunto ominaisuutena (engl. trait) ja tilana (engl. state). Itsetuntoa määritellään sekä pysyvänä ominaisuutena että vaihtelevana tilana. Pysyvänä ominaisuutena itsetunto nähdään vakaana, kun taas vaihtelevana tilana se on epävakaa ja tilannesidonnainen. (Mruk 2013, 10.) *Ominaisuutena* itsetunnon katsotaan olevan kiinteä osa ihmisen minää eli kokemusta omasta persoonasta. Tällöin itsetuntoa on joko paljon tai vähän. Ominaisuutena itsetunto kuvataan myös piirteenä, joka voi olla hyvä tai huono. (Keltikangas-Järvinen 2017, 16.)

Tarkasteltaessa itsetuntoa *tilana* sen määrä vaihtelee esimerkiksi onnistumisten tai pettymysten seurauksena. Onnistuminen ja menestyminen erityisesti yksilölle henkilökohtaisesti merkitsevissä asioissa vahvistaa itsetuntoa, kun taas epäonnistuminen heikentää sitä. (Keltikangas-Järvinen 2017, 16; Mruk 2013, 1–77; Plummer 2007, 13.) Yksilön kokemukset voivat vaikuttaa joko tilapäisesti tai pysyvästi itsetuntoon ja siksi sen määrää on haastavaa mitata. (Mruk 2013, 33, 161.)

Yleinen itsetunto (engl. global self-esteem) ja itsetunnon osa-alueet (engl. self-esteem domains). Itsetuntoa voidaan tarkastella sekä yleisellä tasolla että jaoteltuna eri osa-alueisiin (Borders 2014, 12). *Yleinen itsetunto* toimii yläkäsitteenä eri osa-alueille ja se on yksilön asenne ja käsitys itsestään kokonaisuutena (Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg 1995, 142). Esimerkiksi Rosenbergin (1965) määritelmä itsetunnosta on yleisen itsetunnon määritelmä. *Osa-alueisiin* itsetunto voidaan jakaa eri ympäristöjen ja näkökulmien mukaan (Shavelson, Hubner & Stanton 1976, 412). Itsetunnon osa-alueita on neljä: fyysinen itsetunto, sosiaalinen itsetunto, suoritusitsetunto ja emotionaalinen itsetunto (Burns 1982, 24; Shavelson ym. 1976, 412; Kuvio 1).



KUVIO 1. Yleinen itsetunto ja itsetunnon osa-alueet (Koivisto 2007, 33 Burnsia (1982), Rosenbergia ym. (1995) ja Shavelsonia ym. (1976) mukaillen)

Koivisto (2007, 34) toteaa osa-alueiden olevan keskenään vuorovaikutuksessa ja itsetunto yhdellä osa-alueella vaikuttaa muihinkin osa-alueisiin. Keltikangas-Järvisen (2017, 33) mukaan

ei tulisi puhua yksinomaan hyvästä tai huonosta itsetunnosta erottelematta eri itsetunnon osa-alueita, sillä hyvä itsetunto voi muodostua osa-alueista monella eri tavalla. Koiviston koonnista poikkeavasti itsetuntoa voidaan tarkastella myös esimerkiksi perheen, kodin, liikunnan, työn, kehon tai kulttuurin osa-alueina (Fox 2003, 90; Harter 1999 Plummerin 2007 ja Guindon 2010 mukaan).

2.2 Kehonkuva on muutakin kuin peilikuva

Kehonkuva (engl. body-image) voidaan Burnsien (1982, 52) mukaan määritellä ihmisen mielessään muodostamaksi kuvaksi omasta fyysisestä kehostaan. Kyseinen mielikuva on muutakin kuin pelkästään peilistä katsottu kuva omasta kehosta. Siihen vaikuttavat lisäksi psykologiset ja fysiologiset tekijät. (Burns 1982, 52.) Ihmisen kehonkuva voi olla joko totuudenmukainen tai vääristynyt kuva omasta kehosta (Burns 1982, 52; Wertheim & Paxton 2012, 187). Kehonkuva onkin hyvin moniulotteinen käsite, joka muodostuu ihmisen kehostaan tekemistä havainnoista (Mills ym. 2011; Wertheim & Pexton 2012, 187) sekä ajatuksista siihen liittyen. Lisäksi tunteet kehoa kohtaan ovat osa kehonkuvaa. Tunteet voivat olla myönteisiä, kuten ylpeys tai kielteisiä, kuten häpeä ja ahdistus. (Basset & Martin Ginis 2011; Wertheim & Pexton 2012, 187.)

Myös Abbott ja Barber (2011) määrittelevät Wertheimin ja Pextonin (2012, 187) tapaan kehonkuvan olevan kehon ulkonäköön liittyvien havaintojen lisäksi myös siihen liittyviä tunteita. Sen määritelmä ulottuu käsityksiin, miltä keho tuntuu, miten se liikkuu ja mitä kaikkea keholla voi tehdä. Onhan keho myös väline vuorovaikutukseen sekä asioiden kokemiseen. Liikuntaan liittyvä ympäristö, kuten urheiluharrastukset, voivat laajentaa kehonkuvaa ulkonäkökeskeisyydestä myös kehon mahdollisuuksiin liikkua ja toimia. Tämä voi lieventää kielteisiä vaikutuksia liittyen ulkonäkökeskeiseen kehonkuvaan ja sitä kautta lisätä hyvinvointia. (Abbott & Barber 2011.) Tiivistetysti kehonkuvan voidaan sanoa muodostuvan siitä, miten yksilö kokee kehonsa toimivan, miltä keho näyttää ja mitä tunteita ja ajatuksia sitä kohtaan on (Basset & Martin Ginis 2011).

Kehonkuva harvoin pysyy täysin vakaana, vaan se muuttuu jatkuvasti yksilön sisäisten ja ulkoisten tekijöiden seurauksena. Esimerkiksi kulttuuri, sosiaaliset normit, media, yksilön ikä ja kehoon liittyvä palaute voivat muuttaa tapaa, miten yksilö näkee oman kehonsa ja arvioi sitä. Kehonkuva saattaa muuttua myös päivittäin ihan pelkän mielialan mukaan. On todettu, että ihmisille on hyvin haastavaa arvioida kehonkuvaansa totuudenmukaisesti. (Faccio 2013, 14; Mills, Roosen & Vella-Zarb 2011.) Kehonkuvaan vaikuttaa myös ihanteelliseksi nähty kehonkuva, joka muodostuu yksilön kokemuksista. Esimerkiksi havainnot sekä vertailu toisten ihmisten kehoihin voi muokata omaa kehonkuvaa. (Burns 1982, 52.) Faccion (2013, 14) mukaan kehonkuva ei välttämättä kohtaa kehon todellisen ulkonäön kanssa, vaan se on yksilön täysin oma subjektiivinen näkemys ja kokemus. Koulun liikuntatunneilla on myös oma sosiaalinen ympäristönsä, joten liikunnanopettajalla on siis omalta osaltaan suuri mahdollisuus olla muokkaamassa nuorten kehonkuvaa rakentamalla ympäristöstä turvallinen. Merkitystä voi olla muun muassa juuri, miten opettaja vaikuttaa eri toimintatapoihin sekä luo ympäristön, jossa nuoret voivat olla ilman paineita tai odotuksia ulkonäköön liittyen.

Myönteinen kehonkuva. Kun kehonkuva on myönteinen, ihminen kunnioittaa ja arvostaa kehoaan sekä on siihen tyytyväinen. Silloin hän pystyy kokemaan itsensä miellyttäväksi ja onnelliseksi, jolloin myös elämänlaatu paranee. Lisäksi kehonsa kokeminen myönteiseksi edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä on yhteydessä terveellisiin elämäntapoihin, kuten liikuntatottumuksiin. (Tylka & Wood-Barcalow 2015.) Myönteisellä kehonkuvalla on tärkeä rooli nuorten henkisen ja fyysisen kehityksen (Wertheim & Pexton 2012, 187) sekä hyvinvoinnin edistämisessä (Aalberg & Siimes 2007). Myönteinen kehonkuva vahvistaa nuorten myönteisiä ajatuksia, mielentilaa (Aalberg & Siimes 2007) ja hyvää itsetuntoa (Clay, Vignoles & Dittmar 2005). Nuoruuden ulkoisiin muutoksiin sopeutuminen vaatii itsensä uudelleen määrittelyä (Aalberg & Siimes 2007), joten on mielestämme tärkeää ymmärtää tekijöitä, jotka vaikuttavat myönteisen kehonkuvan muodostumiseen.

Kielteinen kehonkuva. Kielteinen kehonkuva syntyy, kun yksilön käsitys omasta kehosta poikkeaa hänen ihannoimasta kehosta ja hän kokee tämän eroavaisuuden merkitykselliseksi (Mills ym. 2011; Monteiro Gaspar ym. 2011; Wertheim & Pexton 2012, 187). Kielteisellä kehonkuvalla on paljon kielteisiä vaikutuksia (Wertheim & Pexton 2012, 187), kuten yhteys huonoon itsetuntoon (Davison & McCabe 2006) ja mielenterveyden häiriöihin, kuten

ahdistuneisuuteen (Mills ym. 2011). Tyytymättömyys kehoa kohtaan voi liittyä sen muotoon, painoon tai kokoon. Tyytymättömyys kehoa kohtaan on yksi psyykkisten sairauksien riskitekijä (Bearman ym. 2006). Pahimmassa tapauksessa tyytymättömyyden tunteet kehoa kohtaan voivat johtaa esimerkiksi syömishäiriöihin, ylensyömiseen, liialliseen laihdutukseen (Mills ym. 2011; Wertheim & Pexton 2012, 187) tai sosiaaliseen ahdistukseen (Davison & McCabe 2006).

Kehonkuvan häiriöt, kuten vääristynyt kehonkuva, ovat yleisiä ongelmia. Tyypillistä on, että ihmiset kuvittelevat olevansa isompia kuin he todellisuudessa ovat. (Mills ym. 2011.) On yleistä, että nuoret ovat tyytymättömiä kehoonsa (Karazsia & Pieper 2011), mikä usein lisääntyy aikuistuessa. Nuorilla tavallisen kehityksen myötä paino nousee, jolloin tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan voi kasvaa entisestään. (Bucchianeri ym. 2013; Haleama ym. 2009.) Esimerkiksi Millsin ym. (2011) mukaan on saatu kuitenkin tutkimustuloksia, joiden mukaan naisten kehonkuva paranee nuoruuden jälkeen aikuistuessa ja vanhetessa, vaikka tavallisesti silloin ihmisillä tapahtuu painonnousua. Usein aikuisena tai vanhana ei koeta kehon painoa, muotoa ja ulkonäköä niin merkityksellisenä asiana kuin nuoruudessa. (Mills ym. 2011.) Ulkonäön onkin todettu olevan nuorille hyvin tärkeä asia (Ojala 2017, 8). Kuitenkin mitä tärkeämpänä omaa ulkonäköä ja kehoa pitää, sitä suuremmaksi myös kasvaa taipumus kielteiseen kehonkuvaan (Mills ym. 2011).

Yksi itsetunnon osa-alueista on fyysinen itsetunto, eli miten kokee omat fyysiset ominaisuutensa. (Burns 1982, 24; Shavelson ym. 1976, 412.) Kehonkuvalla tarkoitetaan sitä, miten ihminen kokee, tuntee ja näkee oman kehonsa. (Basset & Martin Ginis 2011; Burns 1982, 52; Wertheim & Pexton 2012, 187.) Fyysinen itsetunto viittaa siis omalta osaltaan myös kehonkuvaan. Mikään muu osa ihmisestä ei ole niin näkyvillä, kuin keho. Kehon tuntee jatkuvasti ja se on aina altis sekä omalle että muiden katseille. Siksi myös kehonkuva on olennainen osa ihmisen minäkäsitystä. Burns (1982) kuvailee kehonkuvan olevan psykologinen ilmiö, joka vahvistaa myös kokonaisvaltaista kuvaa itsestään sekä psyykkisesti että sosiaalisesti. Kuva omasta kehosta on merkittävä yleisen itsetunnon kannalta. (Burns 1982, 51–52.) Ihminen määrittelee usein myös omaa arvoaan sitä kautta, kuinka tyytyväinen hän on kehoonsa (De Berardis ym. 2011).

Kehonkuvalla on yhteys itsetuntoon (Fox 2003, 95). Nuorilla, erityisesti tytöillä (Dorak 2011; Furnham, Badmin & Sneade 2002), jotka kokevat olevansa fyysisesti viehättäviä ja tyytyväisiä kehoonsa, on myös parempi itsetunto (Burns 1982, 51; Petrozhak ym. 2019). Mitä myönteisempi käsitys yliopisto-opiskelijoilla on omasta kehostaan, sitä parempi itsetunto ja minäkäsitys heillä on suhteessa sosiaalisiin normeihin ja kriteereihin kuten menestykseen, päättäväisyyteen ja sosiaaliseen hyväksyntään. Tätä korrelaatiota selittää se, että kehonkuva muodostuu vertailemalla omaa kehoa ulkoisiin muotteihin ja siihen, miltä kehon tulisi yleisten asenteiden mukaan näyttää. Tutkimuksessa kehonkuva rakentui muun muassa itsearvostuksen, itsenäisyyden ja vahvan tahdon ympärille. (Petrozhak ym. 2019.)

Kielteisellä kehonkuvalla on myös yhteys alhaiseen itsetuntoon. Kun yksilön kehonkuva ei ole yhtenäinen hänen toivomansa kehon kanssa, voi se johtaa tyytymättömyyden tunteisiin ja alhaiseen itsetuntoon. Sitä kautta se voi vaikuttaa koko identiteetin muodostumiseen. (Faccio 2013, 11). Etenkin nuoruudessa itsetunto voi huomattavasti heikentyä, kun nuorten kehonkuva muuttuu (Clay ym. 2005).

3 ITSETUNTO JA KEHONKUVA NUORUUESSA

3.1 Nuoruusikä

Maailman terveysjärjestö (World Health Organization, WHO 2020) määrittelee nuoruusiän elämänjaksoksi, joka sisältää eri kehitysvaiheita. Kokonaisuutena se on vaihe, jolloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Tämä kyseinen aika voi erota paljonkin eri yksilöiden sekä kulttuurien välillä. Eri elämänvaiheissa ihminen muuttuu fysiologisesti, psykologisesti (Aalberg & Siimes 2007) ja seksuaalisesti (Rimpelä 2010). Nuoruusikä on aina vaihe, jolloin yksilö voi olla hyvin haavoittuvainen (WHO 2020). Lisäksi nuoruus on tärkeä elämänvaihe loppuelämän terveyden kannalta, koska se luo perustan aikuisiän terveydelle (Rimpelä 2010).

Aalberg ja Siimes (2007) määrittelevät nuoruudeksi ajan, jolloin ihminen ei ole enää lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan. Alkaa puberteetista eli murrosiästä ja päättyy nuoreen aikuisuuteen (Rimpelä 2010) Kyseinen kehitysvaihe sijoittuu ikävuosien 12–22 väliin. Se voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen 12–14-vuotiaana, varsinaiseen nuoruuteen 15–17-vuotiaana sekä jälkinuoruuteen 18–22-vuotiaana. Tämä kehitys kohti aikuisuutta sisältää valtavia muutoksia sekä fyysisesti että psyykkisesti. Usein psyykkinen kehitys tulee nuoruudessa vasta fyysisten kehon muutosten jälkeen. Psyykkinen kasvu nuoruudessa voi hyvinkin kestää kaksinkertaisesti sen ajan mitä fyysiset muutokset kestävät. Ei olekaan ihme, että fyysisten kehon muutosten nopeus on suuri haaste mielen sopeutumiselle. (Aalberg & Siimes 2007.) Nuoruudessa mielenterveyshäiriöitä esiintyy kaksi kertaa yleisemmin verrattuna lapsuuteen. Nuorista noin joka viides kärsii mielenterveyshäiriöstä. (Aalto-Setälä 2010.) Nuoruusiän kehityksen muutokset tapahtuvat kaikilla omaan tahtiin. Etenkin verratessa tyttöjen ja poikien kehitystä. Poikien kehon muutokset tapahtuvat yleensä pari vuotta tyttöjen kehitystä perässä. Esimerkiksi kasvupyrähdys tapahtuu tytöillä 12 ikävuoden aikoihin ja pojilla noin 14-vuotiaana. Kouluissa nuoret ovat usein eri kehitysvaiheissa, vaikka olisivatkin samaa ikäluokkaa. (Aalberg & Siimes 2007.)

3.2 Itsetunto muuttuu nuoruudessa

Murrosiän alkaessa lapsesta tulee itsekeskeisempi ja hänen minäkuvansa muuttuu nopeasti (Guindon 2010, 107; Keltikangas-Järvinen 2017, 45). Itsenäistyessä ystävistä tulee nuorelle usein läheisempiä ja vanhempien kanssa vietetty aika vähenee. Nuoren saama palaute omasta toiminnasta tapahtuu ystävien kautta vanhempien sijaan. Kun aikaa viettää enemmän vertaistensa seurassa, sosiaalinen vertailu lisääntyy entisestään. Lisääntyneiden sosiaalisten kokemusten sekä kognitiivisten taitojen kehittymisen myötä nuori alkaa kyseenalaistaa omaa minäkuvaansa. Nuorista tulee epävarmempia yrittäessään etsiä paikkaansa suuremmassa vertaisten yhteisössä. (Guindon 2010, 107.) Nämä kaikki muutokset vaikuttavat myös nuoren itsetuntoon.

Itsearvostus on yksi hyvän itsetunnon tärkeistä rakennuspalikoista (Branden 1969, 110; Koivisto 2007, 30). Tämän vuoksi erityisesti lapsen ja nuoren saama palaute omasta toiminnastaan ja osaamisestaan on hyvin merkityksellistä itsetunnon kannalta. Palautetta omasta osaamisestaan saa erityisesti koulussa, esimerkiksi arvioinnin myötä (Burns 1982, 226). Koulun aloittaessaan lapsen on tutkittu alkavan arvioida käytöstään kriittisesti ja uuteen tapaan. Lapsen saama palaute erityisesti ensimmäisten kouluvuosien aikana on tärkeää, sillä sen perusteella hän muodostaa käsityksen omasta osaamisestaan. (Keltikangas-Järvinen 2017, 324.) Kavereiden mielipiteillä on paljon väliä. Ikätovereilta saatu ihailu tai hyväksyntä vahvistaa nuoren itsetuntoa, mutta samalla sen puuttuminen voi aiheuttaa haasteita. (Nuorten mielenterveystalo 2021.)

Itsetunto ei ole meillä syntyessämme, vaan se kehittyy ajan kanssa (Plummer 2007, 12). Murrosikäisen nuoren itsetuntoa pidetään yleisen käsityksen mukaisesti herkkänä ja haavoittuvaisena. Lisäksi itsetunnon on osoitettu olevan murrosiässä vaihtelevaa – viikoittain tai jopa päivittäin. Osa tutkimuksista taas osoittaa itsetunnon olevan oletettua pysyvämpi, koska se kehittyy jo lapsuudessa. Lapsella, jolla on hyvä itsetunto, on myös todennäköisesti murrosikäisenä hyvä itsetunto. Minäkuvan muutokset eivät automaattisesti tarkoita itsetunnon muutoksia tai horjuntaa. (Keltikangas-Järvinen 2017, 45.) Itsetunnon kehitykseen lapsuudessa vaikuttavat perimä, kyvyt, fyysiset ominaisuudet sekä ennen kaikkea vuorovaikutussuhteet

(Koivisto 2007, 35). Kun lapsi kasvaa hyväksyvässä ja kunnioittavassa ympäristössä, hän myös todennäköisemmin arvostaa ja hyväksyy itsensä paremmin. (Plummer 2007, 15.)

Opettajilla ja koululla on tärkeä osuus lapsen itsetunnon tukemisessa ja kehittämisessä (Keltikangas-Järvinen 2017, 324; Lawrence 2006, 14, 181), mutta usein kouluympäristö saattaa toimia itsetunnolle juuri päinvastoin esimerkiksi lisääntyvän vertailun vuoksi. (Keltikangas-Järvinen 2017, 324.) Koulun alkaessa lapsen itsetunto on jo hyvin pitkälle muodostunut, mutta edelleen kehittyvä (Burns 1982, 201). Minäkäsityksen kehittyessä ja aikuistuessa alttius toisten antamalle ulkoiselle palautteelle vähenee, mutta erityisesti nuorelle ja hänen itsetuntonleen sillä on suuri merkitys. (Plummer 2007, 12–13.) Lisäksi koulukiusaamisella on yhteys itsetuntoon. Sekä kiusaajan että kiusatun itsetunto on usein heikompi kuin oppilaiden, jotka eivät osallistu kiusaamiseen. (Jankauskiene, Kardelis, Sukys & Kardeliene 2008; Pitkänen & Rouvinen 1999, 53.)

Keltikangas-Järvisen (2017, 328) mukaan koulun myönteisiä vaikutuksia itsetuntoon on haastavaa osoittaa, sillä koulu lisää erityisesti niiden oppilaiden itsetuntoa, joilla menee jo valmiiksi hyvin. Tällaisilla oppilailta on hyvä itsetunto jo kouluun tullessaan, ja onnistumiset koulussa vahvistavat sitä entisestään. ”Heillä on hyvä itsetunto koulun ansiosta ja koulusta riippumatta.” (Keltikangas-Järvinen 2017, 328.) Liikunnanopettajien tulisi siis kiinnittää enemmän huomiota sellaisiin oppilaisiin, jotka suoriutuvat erilaisista tehtävistä muita heikommin.

3.3 Nuoruudessa muuttuva keho ja ulkonäköpaineet

Nuoruusiässä fyysisten muutosten myötä myös kehonkuva muuttuu. Tavallisesti jossain vaiheessa kasvua nuori kokee kehonsa olevan jollain tapaa vääränlainen, kuten liian lihava, liian laiha, liian pitkä tai liian lyhyt. (Aalberg & Siimes 2007.) Useiden tutkimusten mukaan nuorilla esiintyy huolestuttavan paljon kehonkuvan vääristymää (Mills ym. 2011; Monteiro Gaspar ym. 2011; Lyyra ym. 2019, 136–137; Ojala 2017, 5–7), johon on yhteydessä tyytymättömyys kehonkuvaa kohtaan (Monteiro Gaspar ym. 2011). Vain noin puolet nuorista tytöistä kokee oman kehonsa sopivan kokoiseksi, vaikka todellisuudessa suurin osa tytöistä on

täysin normaalipainoisia, eikä heillä olisi mitään syytä kokea itseään ylipainoisena. Poikien kokemukset kehonkuvasta olivat tyttöjen kokemuksia parempia. (Lyyra ym. 2019, 136–137; Ojala 2017, 5–7.) Omasta muuttuneesta kehosta on tärkeää muodostaa myönteinen kuva ja se onkin yksi nuoruusiän merkittävistä kehitystehtävistä. (Aalberg & Siimes 2007; Lyyra ym. 2019, 136–137; Ojala 2017, 5).

Ojasen ja Liukkosen (2017, 229) mukaan nuoret joutuvat toistuvasti vertaamaan itseään toisiin. Esimerkiksi koulussa tapahtuvan vertailun lisäksi kulttuurimme muodostama ihanteellinen kehonkuva muokkaa kokemuksia yksilön omasta kehonkuvasta (Burns 1982, 52). Nuoruudessa tapahtuvat kehon muutokset sekä ympäristön asettamat ulkonäköpaineet johtavat monilla ahdistuksen ja epävarmuuden tunteisiin (Ojanen & Liukkonen 2017, 222). Usein murrosiän kehon muutokset vievät tyttöjä kauemmas heidän ihanteellisesta kehonkuvastaan (Bulik 2012, 26), sillä nuoret tytöt tavoittelevat usein laihaa vartaloa (Chisuwa & O’Dea 2011, 7; Zarychta, Chan & Kruk 2020). Rasvan kertyminen alkaa tytöillä jo usein 12–vuotiaana. Tämä on usein pettymys heille ja johtaa helposti ulkonäköpaineisiin (Aalberg & Siimes 2007), koska muutos on päinvastainen suhteessa yleisiin kauneusihanteisiin (Clay, Vignoles & Dittmar 2005). Tyttöjen keskuudessa vallitseva laihuusihanne voi myös kasvattaa oman kehon vertailua kavereihin (Carey ym. 2014).

Päinvastoin kuin tytöillä, murrosiässä tapahtuvat kehon muutokset tuovat poikia lähemmäs heidän ihanteellista kehonkuvaansa (Bulik 2012, 26), koska pojat tavoittelevat usein lihaksikasta vartaloa (Chisuwa & O’Dea 2011, 7; Zarychta ym. 2020). Yleinen vaihe poikien lihaskasvulle alkaa noin 14-vuotiaana ja päättyy vasta 25-vuoden iässä. Pojat kokevat usein lihassmassan tärkeäksi osaksi omaa kehonkuvaansa, koska se vahvistaa heidän mielikuvaansa maskuliinisuudesta. (Aalberg & Siimes 2007.) Yläkoulussa pojilla fyysinen kehitys voi olla usein vielä kesken ja luontainen lihaskasvu odottaa saapumistaan. Toki yksilölliset erot kehityksen ajankohdissa vaihtelevat suuresti. (Bearman, Presnell, Martinez & Stice 2006; Ojala 2017, 5–6.) Pojilla kehonkuvaa koskevat huolet liittyvät lisäksi usein kokemuksiin olla liian lyhyt tai liian laiha. Kouluissa luokan pienin poika voi kärsiä paljon, jos hän eroaa luokkatovereistaan, koska pojilla urheilusuoritukset, voima ja koko ovat usein keinoja löytää paikkansa poikaryhmissä. (Aalberg & Siimes 2007.) Tämä on hyvä huomioda juuri liikunnanopetuksessa, jottei pienikokoinen poika joudu esimerkiksi kiusaamisen kohteeksi.

Sosiaalisella medially on todettu olevan haittavaikutuksia kehonkuvaan, kuten luomalla vääristynyttä kehonkuvaa ja tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan (Mills ym. 2011). Media onkin pullollaan ohjeistuksia siitä, millainen kehon kuuluu olla sekä vaativia esikuvia, joiden mukaiseksi tulisi omakin vartalo muokata (Ojanen & Liukkonen 2017, 228–229). Sosiaalisen median voima on suuri siitäkin syystä, että 93 prosenttia yli 15-vuotiaista nuorista käyttää sitä (Tilastokeskus 2017). Median luomat kuvat, jotka voivat olla jopa epärealistisia, saattavat vaikuttaa kielteisesti nuorten kokemaan kehonkuvaan. Nuorten vertailu sosiaalisessa mediassa näkyviin malleihin voi siis osittain selittää, miksi tyytyväisyys kehoa kohtaan laskee juuri murrosiässä. (Clay ym. 2005.) Kehonkuvan ja sosiaalisen median yhteyksiä tutkimalla on saatu selviä todisteita siitä, kuinka voimakas vaikutus medially voikaan olla muodostaessaan kauneusihanteita yhteiskuntaan. Toisin sanoen sillä on myös valta muuttaa tapaa, miten yksilö näkee ja arvioi oman kehonsa. (Mills ym. 2011.) Tämän takia nuorten kanssa työskentelevien ihmisten, kuten liikunnanopettajien, olisi mielestämme tärkeää korostaa opetuksessa mediakriittisyyttä ja puhua median luomista paineista murrosikäisten nuorten kanssa.

Tyttöjen itsetunto on tutkitusti heikompi kuin pojilla (Clay ym. 2005). Useat tutkimukset ovat osoittaneet myös, että tyttöjen kehonkuva on kielteisempi kuin poikien (Davison & McCabe 2006; Kantanista ym. 2015, 40–43; Monteiro Gaspar ym. 2011; Ojala ym. 2012). Yksi syy tähän on se, että tyttöjen kokemat sosiaaliset ja kulttuuriset ulkonäköpaineet ovat poikia suuremmat (Monteiro Gaspar ym. 2011). Lisäksi tytöille annetaan poikia enemmän kommentteja ja arvioita heidän ulkonäöstään. On saatu kuitenkin viitteitä siitä, että erot tyttöjen ja poikien ulkonäköpaineissa sekä kehonkuvan kokemuksissa ovat tasoittumassa. (Ojala 2017, 6.) Kuitenkin nuoret pojat uskoivat tyttöjä todennäköisemmin siihen, että heidän kehonsa viehättävyys ja hyvä fysiikka vaikuttavat merkittävästi vertaissuosiioon (Davison & McCabe 2006).

4 ITSETUNTO JA KEHONKUVA LIIKUNNANOPETUKSESSA

4.1 Liikunnanopetus kouluissa

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihastoimintaa, joka kuluttaa energiaa (World Health Organization 2018). Sillä on paljon terveyshyötyjä kouluikäisille lapsille ja nuorille (Ganley, Sherman & DiNubile 2015; Janssen & LeBlanc 2010; Kokko ym. 2019). Sen sanotaan olevan jopa välttämätöntä terveydelle (van Daalen 2005). Fyysinen aktiivisuus auttaa muun muassa painonhallinnassa, vahvistaa luustoa ja edistää mielenterveyttä. Lapsuudessa ja nuoruudessa aloitettu liikkuminen on terveyden näkökulmasta sijoitus tulevaisuuteen. (Ganley ym. 2015.) Silti lapsista ja nuorista vain joka kolmas liikkuu terveyden kannalta tarpeeksi (Kokko ym. 2019). On harmittavan yleistä, että nuoruudessa fyysinen aktiivisuus vähenee. Tytöillä on poikia suurempi riski fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen juuri murrosiässä. (Ganley ym. 2015.) Koululiikunnan avulla on mahdollista tukea lasten ja nuorten hyvinvointia. Kouluilla on suuri merkitys nuorten liikuttamisessa, koska ne tavoittavat lähes kaikki lapset ja nuoret. Etenkin vähän liikkuvien oppilaiden tukeminen on todennäköisesti mahdollista vain kouluympäristössä. (Haapala 2018.)

Liikunnanopetusta on yläkoulussa kaikille oppilaille keskimäärin 3x45 minuuttia eli yhteensä 135 minuuttia viikossa. Huomattavaa on, että tämä määrä sisältää niin pakollisen kuin valinnaisenkin liikunnanopetuksen. Keskimäärin suomalaisten saama liikuntakasvatuksen määrä ei ole korkea, kun sitä verrataan kansainvälisesti. (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra 2019.) Vuoden 2018 LIITU -tutkimuksen tuloksien mukaan 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat kokivat, että koululiikunnassa tärkeintä on hauskuus ja yhdessä oleminen (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019, 89). Sekä vuoden 2014 että vuoden 2018 LIITU -tutkimusten tulokset kertovat, että liikuntatuntien arvostus hiipuu luokkatason noustessa. Yläkouluun tullessa arvostus laskee ja on alhaisin yhdeksännellä luokalla. (Liukkonen & Jaakkola 2015, 54; Lyyra ym. 2019, 92.) Koululiikunnan arvostaminen on myönteisesti yhteydessä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen kaikilla ikäluokilla peruskoulussa (Liukkonen & Jaakkola 2015, 54; Lyyra ym. 2019, 92; Pentikäinen, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2016).

Valtakunnalliset opetussuunnitelmien perusteet (POPS) niin peruskoulussa kuin lukiossa (LOPS) antavat raamit liikunnanopetukselle (Opetushallitus 2014 & 2019). Niissä annetaan suuntaviivat sille, mitä kaikkea liikunnanopetus sisältää ja kuinka se tulisi toteuttaa. Suomessa liikunnanopetuksen tehtävänä on edistää oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä hyvinvointia (POPS 2014, 433; LOPS 2019, 333.) Lisäksi liikunnanopetuksen yksi keskeisistä päämääristä on antaa oppilaille sellaisia kokemuksia, joiden pohjalta heidän on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Myönteiset kokemukset kehosta ja pätevydestä edistävät tätä tavoitetta. (POPS 2014, 433.)

Liikunnanopettajan tehtävänä ja tavoitteena on kasvattaa oppilaita liikkumaan ja liikunnan avulla. Kasvattaminen liikkumaan tarkoittaa opettamista kohti liikunnallisia harrastuksia, terveellisiä elintapoja ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Opetuksen kohteena ovat sekä tiedot, taidot että asenteet. (Jaakkola ym. 2013.) Liikkumaan kasvattamalla edistetään oppilaan fyysistä toimintakykyä (POPS 2014, 433). Se merkitsee myös opettamista omaksumaan tietoa ja taitoja terveellisistä elintavoista ja omasta hyvinvoinnista. Myös liikuntamotivaation synnyttäminen ja edistäminen on tärkeä osa liikkumaan kasvattamisessa, mikä luo pohjaa koko elämän mittaiselle fyysiselle aktiivisuudelle. (Jaakkola ym. 2013.) Tavoitteena on tukea ja edistää liikunnallista elämäntapaa ja sen kehittymistä sekä jatkumista aikuisikään saakka. Kasvattamisella liikunnan avulla tarkoitetaan esimerkiksi vastuullisuuden ja yhteistyötaitojen kehittämistä liikuntatunneilla (POPS 2014, 433). Kasvatettaessa liikunnan avulla toimii liikunta lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen edistämisen sekä tukemisen välineenä. Tavoitteena on myös rohkaista omaan keholliseen itseilmaisuun ja tukea myönteistä minäkäsitystä. (Jaakkola ym. 2013.) Liikunnassa opettajan tulisi huolehtia, että oppilaat saavat myönteisiä kokemuksia kehostaan sekä pätevydestään (POPS 2014, 503.)

Liikuntakasvatuksen arvot peilaavat yhteiskunnassamme vallitseviin yleisiin kasvatukseen liittyviin tavoitteisiin ja tunnettujen liikuntapedagogien esittämiin näkemyksiin. Yhteiskuntamme yleisiä arvopäämääriä ovat terveys ja työkyky, joihin liikunnalla on tutkitusti paljon myönteisiä vaikutuksia. Myös liikunnan tuoma virkistys ja ilo ovat olleet jo pitkään Suomen liikuntakasvatukseen kuuluvia arvoja. Kansalaisten oman yksilöllisen hyvinvoinnin lisäksi koululiikunnan tavoitteissa on taustalla myös vaikuttaa laajasti koko kansantalouteen,

sillä liikunnallisen ja hyvinvoivan ihmisen uskotaan olevan pidempään työkykyinen ja kansantaloudelle hyödyksi. Siitä ei kuitenkaan vielä ole selkeää tutkimustietoa. (Ilmanen 2013.)

4.2 Itsetuntoon ja kehonkuvaan vaikuttavat tekijät liikunnanopetuksessa

Perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelman perusteissa kuvataan laaja-alaisen osaamisen tavoitteita, jotka pyrkivät auttamaan oppilaiden ihmisenä kasvamiseen. Erityisesti pyritään rohkaisemaan oppilaita löytämään omat vahvuudet (POPS 2014, 20–21; LOPS 2019, 60) ja kehitysmahdollisuudet sekä arvostamaan itseään. (POPS 2014, 20–21). Lisäksi uudessa LOPS:ssa yhtenä tavoitteena on nuorten identiteetin rakentaminen (LOPS 2019, 60). Tämän vuoksi liikunnanopettajan on tärkeää tiedostaa, mitkä tekijät vaikuttavat oppilaiden itsetunnon ja kehonkuvan rakentumiseen. Liikunnanopetuksen avulla on merkittävä mahdollisuus tukea nuorten itsetuntoa ja kehonkuvaa korostamalla nuorten vahvuuksia ja itsensä hyväksymistä esimerkiksi erilaisin pedagogisin ratkaisuin.

Opettaja, jolla on vahva itsetunto todennäköisemmin myös vahvistaa oppilaan itsetuntoa ja oppilaan menestystä koulussa. Opettaja, joka hyväksyy itsensä, hyväksyy myös oppilaansa. (Burns 1982, 267.) Mbuvaan (2016) tutkimuksen mukaan opettajan hyvä itsetunto vaikutti myönteisesti sekä oppilaiden oppimiseen että itsetuntoon. Hyvä lähtökohta oppilaan itsetunnon tukemiselle onkin siis ensin keskittyä omaan itsetuntoon ja sen vahvistamiseen. Myös liikunnanopettajan kehonkuva voi omalta osaltaan olla merkityksellinen osa nuoren kehonkuvan muodostumista. Esimerkiksi liikunnanopettajan mahdolliset kehonkuvan ongelmat voivat välittyä oppilaille ja sitä kautta olla yhteydessä myös oppilaiden kehonkuvaan. Toisaalta kehonkuvan ongelmien omakohtainen kokemus opettajilla voi auttaa ymmärtämään oppilaiden kehonkuvan ongelmia. (Liutu & Moberg 2020, 39, 50–51.) Liikunnanopettaja voi toimia malliesimerkkinä nuorille omaamalla myönteisen asenteen omaa kehoaan kohtaan (Ojala 2011, 104). Tästä syystä olisikin tärkeää, että liikunnanopettajan koulutukseen sisältyisi kehonkuvaan liittyviä opetussisältöjä, joiden avulla olisi mahdollista edistää sekä liikunnanopettajaopiskelijoiden omia että tulevien oppilaiden myönteistä kehonkuvaa (Liutu & Moberg 2020, 52).

4.2.1 Fyysinen aktiivisuus

Lapsuudessa ja nuoruudessa oma keho sekä motoriset taidot merkitsevät paljon. Fyysisellä itsetunnolla on suuri merkitys myös yleisen itsetunnon kannalta. (Harter 1999 Koiviston 2007, 39 mukaan.) Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa nuorten itsetuntoon myönteisesti (Ekeland, Heaian & Hagen 2005; Trembley, Inman & Willms 2000). Lisäksi 10–16-vuotiaiden tutkimusjoukossa todettiin erityisesti rasittavalla liikunnalla olevan yhteys itsetunnon vahvistumiseen (Strauss, Rodzilsky, Burack & Colin 2001). Fyysinen aktiivisuus sekä liikunnallinen elämäntapa, jotka ovat liikunnanopetuksen tavoitteita ja tehtäviä (POPS 2014, 434) voivat edistää nuorten itsetuntoa.

Ei ole siis yhdentekevää, kuinka paljon liikunnanopetusta sisällytetään koulupäiviin. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus voivat auttaa nuoria hyväksymään itsensä (Kokko ym. 2019). Liikunnalla on myös yhteys yksilön kehonkuvaan, koska se voi lisätä tyytyväisyyttä kehon toimintaa ja ulkonäköä kohtaan (Basset & Martin Ginis 2011). Mitä enemmän nuoret olivat Kantanistan ym. (2015, 40–43) tutkimuksessa liikkuneet, sitä myönteisempi kehonkuva heillä oli. Liikunta siis suojasi nuoria tyytymättömyydeltä omaa kehoa kohtaan niin tytöillä kuin pojillakin huolimatta siitä, mikä heidän painoindexinsä oli. (Kantanista ym. 2015, 40–43.) Liikunta voi johtaa myönteiseen kehonkuvaan tai toisin päin myönteinen kehonkuva voi puolestaan johtaa liikkumiseen. (Kantanista ym. 2015, 40–43; Sampasa-Kanyinga 2017, 75–83.) Joka tapauksessa liikunnalla ja myönteisellä kehonkuvalla on selkeä yhteys.

4.2.2 Palautteen antaminen

Yksilön kokemus itsestä on hyvinkin riippuvainen siitä, minkälaista palautetta toisilta saa (Burns 1982, 163; Plummer 2007, 12–13). Palaute on jatkuvasti läsnä arjessamme ja vaikuttaa oppimiseen ja kehitykseen. Yleisesti palautteen kuvaillaan kertovan, miten yksilöllä menee. Palautteen tehtäviä ovat toiminnan vahvistaminen tai muuttaminen sekä minäkäsityksen muokkaaminen. (Mosston & Ashworth 2007, 27.) Liikunnanopetuksessa palautteen tehtävänä on liikkeen tai käyttäytymisen vahvistaminen tai muuttaminen ja minäkäsityksen vahvistaminen. Mitä läheisemmästä tai tärkeämmästä ihmisestä on kyse, sitä enemmän

palautteella on merkitystä. Yksilö peilaa omaa itseään toisista. Vertaisilta sekä opettajalta saatu palaute on merkittävää sen kannalta, minkälaisen käsityksen muodostaa itsestään. (Burns 1982, 163; Plummer 2007, 12–13.) Sekä kehonkuvaa että itsetuntoa ajatellen on tärkeää, että liikunnanopettaja kiinnittää huomiota siihen, minkälaista palautetta oppilaille antaa.

Myönteisen palautteen on todettu vahvistavan itsetuntoa, kun taas kielteisen palautteen heikentävän sitä (Mruk 2013, 126). Jotta palaute olisi tehokasta, tulisi sen kuitenkin olla rehellistä. Erityisesti heikko itsetunto voi nimittäin johtaa myös myönteisen palautteen huomiotta jättämiseen. (Mruk 2013, 97, 120.) Koiviston (2007, 41) mukaan itsetuntoa vahvistava palaute on arvioivan palautteen sijaan kuvailevaa, sillä arvioiva palaute saattaa herättää oppilaassa ahdistusta sekä puolustautumista. Pätevyyden kokemuksia opettaja voi vahvistaa antamalla palautetta myönteisesti yksilön henkilökohtaisesta edistymisestä (Spiridovitch 2016, 61). Nicaisen, Boisen, Faircloughin, Amorosen ja Geneviéven (2007, 915) tutkimuksen mukaan hyvistä suorituksista palautetta ja kehuja saavat oppilaat, joiden kanssa opettaja viettää enemmän myös aikaa, kokevat liikuntatunneilla pätevyyttä ja nautintoa. Toisaalta runsas palaute saattaa myös olla haitaksi pätevyyden kokemiselle. Jos oppilas saa paljon apua, voi hän kokea olevansa heikompi kuin toiset. (Nicaise ym. 2007, 915.)

Muilta saatu kannustus, tuki ja palaute vaikuttavat myös kehonkuvan muodostumiseen (Kontoniemi 2014, 45). Puutteellinen sosiaalinen tuki niin laadullisesti kuin määrällisestikin on yhteydessä sekä nuorten heikkoon itsetuntoon että kehotytyttömyyteen (Bearman ym. 2006). Liikunnanopettajat oletettavasti antavat palautetta ja kannustusta osana oppimisen tukemista, joten silläkin voi olla oma osuutensa nuorten kehonkuvan muodostumiseen. Joskus jopa pienet ja viattomat kommentit voivat kolahtaa syvälle (Bulik 2012, 42), joten liikunnanopettajan tulisi olla tarkkana siinä, kuinka palautetta antaa oppilaille. Poikkeuksellisen haavoittavaa nuorille voi olla ulkonäköön liittyvä pilkka (Ojanen & Liukkonen 2017, 229).

4.2.3 Koettu pätevyys koululiikunnassa

Koettu pätevyys tarkoittaa yksilön kokemusta hänen kykyjensä riittävydestä toimiessaan sosiaalisessa ympäristössä ja erilaisten haasteiden edessä (Deci & Ryan 1985, 26–29).

Liikuntatunnit tarjoavat oppilaille jatkuvasti uusia tehtäviä ja haasteita ja näin ollen luovat tilanteita, joissa oppilas voi joko kokea onnistuneensa tai epäonnistuneensa. Koettu pätevyys on yksi itsemääräämisteoriaan kuuluvista kolmesta psykologisesta tarpeesta, joiden toteutuminen edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä itsetuntoa. (Deci & Ryan 1995; 2000). Yksilön kokemus omasta pätevyydestään vaikuttaa hänen itsetuntoonsa (Bailey 2006, 398). Pätevyiden kokemisen tukipilareita ovat oma kehitys, palautteen saaminen sekä mahdollisuus monipuoliseen kokeiluun ja toimintaan (Deci & Ryan 1985, 26–29). Pönnin (2015, 54) pro gardu –tutkielman mukaan oppilaiden heikko osaaminen voi johtaa kielteisiin kokemuksiin myös omasta kehostaan, mutta osaaminen ja hyvät liikuntataidot eivät kuitenkaan ole itsestäänselvyys myönteiseen kehonkuvaan.

Koululiikunnassa oppilas voi siis kokea olevansa pätevä, kun hän kokee kehittyvänsä, onnistuvansa ja saavansa siitä palautetta. Oppilaan kokiessa osaavansa liikuntatunneilla hänen itsetuntoonsa vahvistuu. Pätevyiden kokemuksen saavuttaminen vaatii juuri sopivan tasoista toimintaa, sillä liian helppo tehtävä ja siinä onnistuminen aiheuttaa pätevyiden kokemuksen sijaan tunteen tylsyydestä. Toisaalta myös liian haastavissa tehtävissä onnistuminen on harvinaisempaa, joten pätevyiden kokemuksen sijaan liian haastavat tehtävät latistavat oppimiskokemusta. Toiminnan tulisi olla juuri oikealla tasolla, jotta pätevyiden kokemus syntyy. (Deci & Ryan 1985, 26–29.)

4.2.4 Vertailu ja ulkonäköpaineet

Kouluympäristöllä on suuri merkitys nuoren itsetunnolle. Pahimmassa tapauksessa se saattaa olla myös sitä heikentävä tekijä (Keltikangas-Järvinen 2017, 324–328). Koulunkäyntiin saattaa liittyä monia kielteisiä kokemuksia, kuten kokemuksia epäonnistumisesta. Luokassa toimiminen mahdollistaa vertailun oppilaiden kesken, ja keskitasoa huonommin suoriutuvat oppilaat saattavat kokea epäonnistuvansa jatkuvasti. Jos koulu on lapselle ja nuorelle sarja epäonnistumisia ja pettymyksiä, vaikuttaa se käsitykseen itsestä pitkälle elämässä. (Keltikangas-Järvinen 2017, 327.) Erityisesti liikuntatunneilla vertailua tapahtuu helposti, sillä siellä kaikkien toiminta on näkyvillä.

Kontoniemen (2014, 45) pro gradu –tutkielmassa esille nousee nuorten sosiaalinen ympäristö osana kehonkuvan rakentumista. Nuoret rakensivat omaa kehonkuvaansa seuraamalla muiden ihmisten kehoja ja esimerkkejä. (Kontoniemi 2014, 45.) Myös Liudun ja Mobergin (2020) pro gradu –tutkielmassa liikunnanopettajaopiskelijoiden ulkonäköpaineita lisäsivät sosiaaliset tekijät, kuten oman kehon vertailu muihin opiskelijoihin sekä muiden opiskelijoiden urheilullinen ulkonäkö. Sosiaalisella ympäristöllä oli vaikutusta siihen, kuinka tyytyväisiä opiskelijat olivat kehoonsa, koska muun muassa ulkonäköpaineet voivat lisätä kielteisiä ajatuksia omaa kehoa kohtaan. (Liutu & Moberg 2020, 52). Lisäksi kouluympäristössä nuoret asettavat itselleen ja toisilleen hyvinkin tiukkoja vaatimuksia ulkonäölle ja esimerkiksi pukeutumiselle liikuntatunneille (Ojanen & Liukkonen 2017, 228). Davisonin ja McCaben (2006) tutkimuksessa tytöt olivat poikia enemmän huolissaan, että muut arvostelevat heidän vartaloaan. Tämän takia he saattoivat peitellä kehoaan poikia useammin. (Davison & McCabe 2006.)

Ulkonäköä ei kannata tuoda esiin koululiikunnassa, vaikka se olisikin nuorille tärkeä asia. Se ei saisi olla syy liikkumiselle, koska sen liiallinen korostuminen voi haitata liikunnan ilon löytämistä. (Ojala 2017, 8.) Keskittyminen puolestaan kehon toimintaan, kuten fyysiseen pätevyyteen, voi rohkaista nuoria saamaan hyviä kehollisia kokemuksia (Abbott & Barber 2011). Tutkitusti nuorilla, jotka tarkastelevat kehoaan etenkin sen toiminnallisuuden kautta, on myös myönteisempi kehonkuva ja hyväksyvä suhde omaan kehoon (Wood-Barcalow, Tylka & Augustus-Horvath 2010). Nuoret tuskin tulevat kokonaan hylkäämään ulkonäöllisiä seikkoja, mutta heille olisi hyvä saada lisäksi näkökulma kehon toiminnallisista mahdollisuuksista. Silloin nuoret tytöt voivat oppia ymmärtämään, että keho on myös paljon muuta kuin esteettinen asia ja tämä voi auttaa heitä lisäämään arvostusta kehoaan kohtaan. Esteettisyyteen keskittyvä liikunta saattaa nuorilla tytöillä johtaa ulkonäön korostumiseen ja fyysiset taidot sekä kehon toiminnallisuus jäävät varjoon. (Abbott & Barber 2011.) Pyrittäessä edistämään nuorten myönteistä kehonkuvaa olisi liikunnanopettajien siis tärkeää korostaa kehon toiminnallisuuteen liittyviä puolia.

Liikuntatunteihin liittyviä pelon tunteita voi aiheuttaa jo pelkästään liikuntavaatteiden pukeminen päälle toisten oppilaiden edessä. Van Daalenin (2005) tutkimukseen osallistujat valehtelivat mieluummin jonkin sairauden ja olivat menemättä liikuntatunneille, jotta heidän ei

tarvinnut paljastaa kehoaan toistensa edessä. Tytöt häpesivät omaa kehoaan sekä kokivat häirintää oman kehonsa muotoa ja kokoa kohtaan. Epämukavuuden tunteet omasta kehosta aiheutuivat osaksi vertailusta urheilullisiin ja hoikkiin oppilaisiin. (van Daalen 2005.) Kun nuoret vertailevat kehoaan toisten kehoihin, se heikentää heidän kehotytytyväisyyttään ja voi aiheuttaa epävarmuutta (Clay ym. 2014). Tytöille on myös poikia tavallisempaa yleisesti vertailla omaa ulkonäköään suhteessa toisiin heidän sosiaalisessa ympäristössään (Davison & McCabe 2006). Toisaalta nuoruudessa tärkeänä kehitystehtävänä on muodostaa oma identiteetti, joka osin syntyy toisia tarkkailemalla ja vertailun myötä (Bulik 2012, 42). Kehoa ei voi kuitenkaan täysin jättää ilman huomiotta, koska olemme koko ajan alttiita niin henkilökohtaiselle kuin yleisellekin tarkkailulle, kun näemme, kuulemme ja tunnemme siihen liittyviä asioita (Burns 1982, 51). On siis väistämätöntä, että nuoret tarkkailevat toisiaan, mutta nuorten olisi tärkeää ymmärtää, että jokaisen keho on omanlaisensa eikä meidän kuulu näyttää samalta.

4.2.5 Kilpailullisuus liikuntatunneilla

Motivaatioilmasto tarkoittaa tilannekohtaista ympäristöä, joka vaikuttaa toiminnan tavoitteisiin ja tuloksiin. Motivaatioilmasto on yksilön kokemus sosioemotionaaliseen ilmapiiriin. (Ames 1992). Liikuntatunneilla vallitseva motivaatioilmasto voi tyydyttää itsemääräämisteorian kolme psykologista perustarvetta eli pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset. Toisaalta motivaatioilmasto saattaa myös estää näiden kokemusten syntymistä. (Soini 2006, 22.) Itsemäärääminen muodostuu myönteiseksi tarpeiden toteutuessa, jolloin yksilön toiminta on sisäisesti motivoitunutta ja myös itsetuntoa (Deci & Ryan 1995) sekä hyvinvointia edistävää (Deci & Ryan 2000).

Motivaatioilmasto voi muodostua tehtäväsuuntautuneeksi tai kilpailusuuntautuneeksi. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa korostuu jokaisen oppilaan rooli, yhteistoiminta sekä oppilaan oma kehittyminen. Opettaja antaa oppilaille autonomiaa sekä korostaa yhteistyötä. Kilpailusuuntautuneessa ilmastossa taas korostuu kilpailullisuus sekä vertailu toisiin. Lisäksi virheitä pyritään välttämään eivätkä oppilaat ole niinkään kiinnostuneita tekemään yhteistyötä toistensa kanssa. (Jaakkola & Sääkslahti 2017.) Oppilas voi suuntautua

tehtävä tai kilpailusuuntautuneeksi ja suuntautuminen tapahtuu hänen tekemästään tulkinnasta siitä, mikä on oppitunnin tavoite. Yksilön kokemus motivaatioilmastosta vaikuttaa oppilaan suhtautumiseen epäonnistumisia tai onnistumisia kohtaan. (Soini 2006, 29.) Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on yhteydessä liikuntatunnista nauttimiseen, sisäiseen motivaatioon ja koettuun fyysiseen pätevyyteen sekä tyttöjen että poikien keskuudessa (Gråstén 2014, 55). Perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteet ja arviointikriteerit liikunnassa (POPS 2014, 502–507) ovatkin pitkälti tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon perustuvia. Jotta jokainen oppilas voi kokea itsensä päteväksi, tulee sosiaalisen vertailun sijaan liikunnan opetuksessa korostaa omaa kehitystä, yrittämistä sekä uuden oppimista (Jaakkola & Sääkslahti 2017).

Lapset ja nuoret, joilla on heikko itsetunto ovat hyvin herkkiä kilpailullisille peleille. Ennen kuin kilpailua eli toisinaan myös häviämistä kestää henkisesti, tulee olla kehittynyt resilienssi. Resilienssi on taito sopeutua ja selviytyä myös psyykkisesti vaikeista asioista sekä kokea itsensä päteväksi ja luottaa omiin kykyihinsä. Resilienssiä voi kehittää myös toiminnalla, joka ei ole kilpailua korostavaa. (Plummer 2007, 8.) Tässä pätevätkin Keltikangas-Järvisen (2017, 327–328) toteamukset heikommin pärjäävistä oppilaista, joille koulu saattaa olla jatkuvaa epäonnistumista. Oppilas, jolla on jo valmiiksi heikko itsetunto saattaa kokea kilpailun ja häviämisen erityisen raskaasti.

Huonot kokemukset omasta kehosta yhdistettynä kilpailuun ja arviointiin liikuntatunneilla saivat aikaan kielteisiä tunteita liikuntatunteja kohtaan (van Daalen 2005; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 80–81). Oppilaat kokivat, että heidän kehoaan arvioidaan niin esteettisesti kuin urheilullisestikin. Arviointia koettiin tulevan opettajalta sekä myös muilta oppilailta. Oppilaat eivät pitäneet siitä, että heidän kehoaan ja sen liikkumista arvioitiin. Liikunnanopettajalta toivottiin tunteja, joissa ei olisi kilpailuominaisuuksia tai arviointia urheilullisuudesta. Tärkeää on kehittää sellaista fyysisesti aktiivista toimintaa, joka saa oppilaat tuntemaan olonsa hyväksi niin henkisesti kuin fyysisestikin. (van Daalen 2005.) Huomioitavaa on, että kyseisessä tutkimuksessa haastateltiin vain niitä oppilaita, joilla oli kielteisiä kokemuksia liikuntatunneista. Haapalan (2018) mukaan sukupuolten suosimissa liikuntamuodoissa ei kuitenkaan välttämättä ole eroja. Tytöt voivat kuitenkin poikia enemmän haluta liikkua rauhassa ilman kehonkuvaan liittyviä paineita. (Haapala 2018.)

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimuskysymys ja -menetelmä

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, millaisia itsetuntoon ja kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä lukiolaiset nuoret olivat kokeneet liikuntatunneilla. Opiskelijoiden kokemukset auttavat ymmärtämään, millälaiset tilanteet tai liikunnanopettajan toimintatavat voivat edistää tai heikentää itsetuntoa ja kehonkuvaa. Sitä kautta voimme tulevana liikunnanopettajina oppia suunnittelemaan ja toteuttamaan liikuntatunteja, joissa meillä on mahdollisuus antaa oppilaille ja opiskelijoille myönteisiä kokemuksia itsestään sekä kehostaan ja sitä kautta vahvistaa heidän itsetuntoaan ja kehonkuvaansa.

Tutkimuksessa pyrimme vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

Millaiset kokemukset ovat vaikuttaneet opiskelijoiden itsetuntoon liikuntatunneilla?

Millaiset kokemukset ovat vaikuttaneet opiskelijoiden kehonkuvaan liikuntatunneilla?

Toteutimme tutkimuksen laadullista menetelmää käyttäen, koska kiinnostuksen kohteena oli tutkia nuorten tyttöjen ja poikien kokemuksia. Pyrimme ymmärtämään tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä haastateltavien näkökulmasta. (Juuti & Puusa 2020; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Emme siis pyrkineet saavuttamaan yleistettäviä faktoja tai tilastoja (Leinonen ym. 2017; Tuomi & Sarajärvi 2018), vaan nimenomaan kuvaamaan, ymmärtämään ja tulkitsemaan nuorten puhetta. Tuloksissa annamme oman tulkintamme nuorten kokemuksille, ajatuksille ja tunteille, joita he haastatteluissa meille kertovat. (Juuti & Puusa 2020; Tuomi & Sarajärvi 2018.)

5.2 Tutkijoiden esiymmärrys tutkimusaiheesta

Laadullisessa sisällönanalyysissä on mahdollisia luotettavuuteen liittyviä ongelmia, kun tutkijoiden ennakkokäsitykset ja kartutettu teoreettinen tieto tutkimusaiheesta on haastavaa sulkea täysin pois aineistoa analysoidessa (Tuomi & Sarajärvi 2018). Meistä molemmat ovat saaneet esiymmärrystä tutkimusaiheestamme jo kandidaatintutkielmissamme. Sannan tutkielman aihe oli *koululiikunnan yhteys nuorten kehonkuvaan* ja Saaran aihe puolestaan oli *liikunnanopettaja oppilaan itsetunnon vahvistajana*. Lisäksi olemme liikuntapedagogiikan opintojen aikana keskustelleet nuorten kehonkuvan ja itsetunnon rakentumisesta, mitä kautta kiinnostus tätä tutkimusta varten onkin herännyt. Meillä oli siis tutkimuskysymykseen liittyen jo olemassa olevaa tutkimustietoa sekä omia ajatuksiamme siitä, miten nuoret keskimäärin kokevat kehonkuvan ja itsetunnon.

Tiedostimme, että meidän molempien henkilökohtainen esiymmärrys kandidaatin tutkintojen tiimoilta on vaikuttanut osittain jo tutkimuskysymysten asettamiseen ja mahdollisesti myös aineiston analysointiin. Aineiston analysointi on loppujen lopuksi tutkijoiden omaa tulkintaa ja päättelyä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkijan esiymmärrys tutkittavasta aiheesta on kuitenkin tärkeää, jotta meillä on tarpeeksi pohjatietoa lähteä tekemään tutkimusta (Clarkeburn & Mustajoki 2007). Myös Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tutkijan esiymmärrys on edellytyksenä tutkimuksen tekemiselle, sillä tulkinnan taustalla on ymmärtäminen ja ymmärtämisen taustalla puolestaan on kaikki jo aikaisemmin ymmärretty. Tutkijoina pyrimme ymmärtämään haastateltavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tutkimuksessamme lähdimme siis selvittämään nuorten kokemuksia ilman mitään hypoteeseja, koska kyse oli opiskelijoiden subjektiivisista kokemuksista.

Tutkimuskysymysten asettelussa hyödynsimmekin omaa esiymmärrystämme aiheesta. Esiymmärryksen avulla pystyimme muotoilemaan kysymykset sellaiseen muotoon, että haastateltavien oli helppoa ymmärtää kysymykset. Esimerkiksi sanan “itsetunto” sijaan käytimme ilmaisua “myönteiset tai kielteiset ajatukset itseä kohtaan”. Esiymmärryksen avulla myös haastattelurunko ja kysymykset oli helpompaa muotoilla.

5.3 Tutkimusaineisto ja tutkittavat

Tutkimuskohteenamme ovat nimenomaan nuorten kokemukset, joten valitsimme tiedonkeruutavaksi haastattelut. Hyvärisen (2017) mukaan se on hyödyllinen tapa kerätä tutkimusaineistoa, koska ilman haastatteluja monet asiat voivat jäädä pimentoon. Tutkimusaineiston keruun toteutimme henkilökohtaisina haastatteluina. Niiden avulla pystyimme kohtaamaan haastateltavat yksilöllisesti, kun haastattelujen ote oli konstruktionistinen. Sillä tarkoitetaan sosiaalisessa todellisuudessa ilmenevien merkitysten muodostumista. (Leinonen, Otonkorpi-Lehtoranta & Heiskanen 2017.) Tässä tutkimuksessa se tarkoittaa opiskelijoiden jakamien kokemusten pohjalta löytämiämme merkityksiä. Koska olimme kiinnostuneita kuulemaan kokemuksia kahdesta eri asiasta, itsetunnosta ja kehonkuvasta liikuntatunneilla, päädyimme puolistrukturoituun teemahaastatteluun (Hyvärinen 2017; Tuomi & Sarajärvi 2018). Siinä tärkeää on, että haastattelijat eivät ainoastaan esitä tarkkoja etukäteen mietittyjä kysymyksiä haastateltaville, vaan pystyvät kulkea teemojen varassa (Hirsjärvi & Hurme 2015, 47–48). Haastatteluissa meillä oli siis etukäteen valmisteltu haastattelurunko (liite 1), mutta esitimme aina tarvittaessa tarkentavia lisäkysymyksiä vastauksiin perustuen.

Lähdimme etsimään kiinnostuneita haastateltavia omista tuttavistamme sekä tuttavapiirimme kontakteista. Osan haastateltavista tunsimme siis jollain tapaa, mutta suurin osa oli täysin tuntemattomia ennen haastattelua. Otimme nuoriin yhteyttä sosiaalisessa mediassa, kuten Instagramissa tai WhatsApissa. Haastateltavat olivat 16–19-vuotiaita lukiolaisia. Pyrimme, että haastateltavat olivat jo peruskoulun käyneet, jolloin he kaikki olivat osallistuneet liikunnanopetukseen jo useamman vuoden ajan. Näin heillä olisi myös enemmän kokemuksia liikuntatunneilta. Ikänsä puolesta heidän kokemuksensa pystyvät kuvaamaan liikunnanopetuksen tilannetta nykypäivänä. Lisäksi heillä oli jo ymmärrystä käsittää tutkimusaiheeseen liittyviä kysymyksiä. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkielmaan osallistuneet opiskelijat on esitelty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Tutkielmaan osallistuneet opiskelijat, tyttö (T) ja poika (P)

Haastateltava	Ikä	Haastattelupäivä ja haastattelija	Haastattelun kesto minuutteina	Litteraattien pituus
T1	19	10.2.2021 (Sanna)	39	13 sivua
T2	18	9.2.2021 (Saara)	32	8 sivua
T3	16	21.2.2021 (Saara)	40	16 sivua
P1	18	6.2.2021 (Sanna)	38	18 sivua
P2	18	9.2.2021 (Saara)	46	17 sivua
P3	17	13.2.2021 (Sanna)	38	14 sivua

Pelkät hyvin suunnitellut kysymykset eivät takaa sitä, että haastattelu onnistuisi. Haastattelussa on tärkeää, että ei vain pommita kysymyksiä haastateltavalle, vaan haastattelu vaatii oikeanlaista vuorovaikutusta. (Hyvärinen 2017.) Koska haastattelijoina olimme kokemattomia, suoritimme yhden pilottihaastattelun ennen varsinaisia haastatteluja, jotta saisimme kokemusta haastattelutilanteesta. Samalla halusimme testata, kuinka hyvin haastattelurunko toimii ja ovatko kysymykset ymmärrettäviä. Kerroimme kyseiselle haastateltavalle, että kyseessä on vain pilottihaastattelu, joka ei tule mukaan varsinaiseen tutkimusaineistoon. Pilottihaastatteluun osallistunut tyttö perehtyi ennen haastattelua haastattelukutsuun (liite 2), tiedotteeseen tutkimukseen osallistuvalla (liite 3), tietosuojailmoitukseen (liite 4) sekä allekirjoitti saman suostumuslomakkeen (liite 5) kuin tutkimukseen osallistuneet nuoret. Näin saimme varmistuksen myös siitä, että lomakkeet olivat selkeät ja ymmärrettävissä. Pilottihaastattelun kesto oli 37 minuuttia. Haastattelun jälkeen keskustelimme hänen kanssaan siitä, miten hän oli kokenut haastattelun. Pilottihaastattelu sujui hyvin, joten päätimme pitää haastattelurungon sellaisenaan ja lähteä kohti aineiston keruuta.

Haastatteluiden aikataulut sovittiin sähköpostitse tai WhatsApp-viestien avulla haastateltavien kanssa, jolloin pystyimme sopimaan haastatteluiden ajankohdat haastateltaville mahdollisimman mukavaan aikaan. Toteutimme kaikki haastattelut helmikuussa 2021 koronapandemiasta johtuen etänä Zoom-verkkokokouspalvelun välityksellä. Aluksi olimme hieman harmissamme, että emme pääse toteuttamaan haastatteluja kasvotusten, koska koimme, että se olisi luontevin tapa jutella henkilökohtaisista teemoista. Kuitenkin loppujen lopuksi

Zoom-haastattelut onnistuivat erittäin luontevasti ja jopa helpottivat haastattelujen toteuttamista vaivattomuudellaan. Olimme päättäneet, että yhden haastattelun suorittaa vain toinen meistä, jolloin haastattelutilanne olisi tunnelmaltaan mahdollisimman rento ja turvallinen. Lopulta me molemmat tutkijat haastattelimme kolmea haastateltavaa eli lopulliseksi tutkimusjoukoksi muodostui kuusi nuorta, joista kolme oli poika- ja kolme tyttöpuolista lukio-opiskelijaa. Kaikki haastattelut tallennettiin Zoom-verkkopalvelun avulla sekä äänitettiin varmuuden vuoksi lisäksi puhelimeen mahdollisten teknisten ongelmien ehkäisemiseksi. Haastattelujen kestot vaihtelivat 32–46 minuutin välillä. Yhteensä haastattelujen kestot olivat 233 minuuttia. Molemmilla tutkijoilla oli tutkimuksen ajan hallussaan vain itse suorittamat tallenteet ja äänitteet haastatteluista.

Haastateltavien joukko osoittautui hyvin vaihtelevaksi taustatietojen perusteella. Ennen varsinaisiin teemoihin siirtymistä kysyimme haastateltavilta heidän suhtautumisestaan liikunnanopetukseen, itseensä sekä kehoonsa. Tämän avulla pystyimme myös tuloksien tulkinnassa ja pohdinnassa hyödyntämään haastateltavien taustoja ja lähtökohtia. Taulukossa 1 on kuvailtu haastateltavien sukupuoli, ikä, suhtautuminen liikuntatunteihin, itseensä sekä omaan kehoon. Haastateltavien joukossa oli itsestään ja kehostaan sekä myönteisesti ajattelevia että enemmän kriittisesti ajattelevia. Taulukossa 2 on esitelty tutkielmaan osallistuneiden opiskelijoiden suhtautuminen liikuntatunteihin, itseensä sekä kehoonsa sen perusteella, mitä he kertoivat haastatteluissa.

TAULUKKO 2. Tutkielmaan osallistuneiden opiskelijoiden suhtautuminen liikuntatunteihin, itseensä sekä kehoonsa

Haastateltava	Suhtautuminen liikuntatunteihin	Suhtautuminen itseensä	Suhtautuminen omaan kehoon
T1	Tykkää liikuntatunneista. Aktiivinen osallistuja, joka tavoittelee hyvää numeroa.	Ajattelee itsestään myönteisesti, arvostaa itseään ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on.	Myönteinen käsitys omasta kehosta. Tyytyväinen omaan kehoon. Tiedostaa, että aina voisi olla laihempi, mutta ei anna sille suurempaa merkitystä

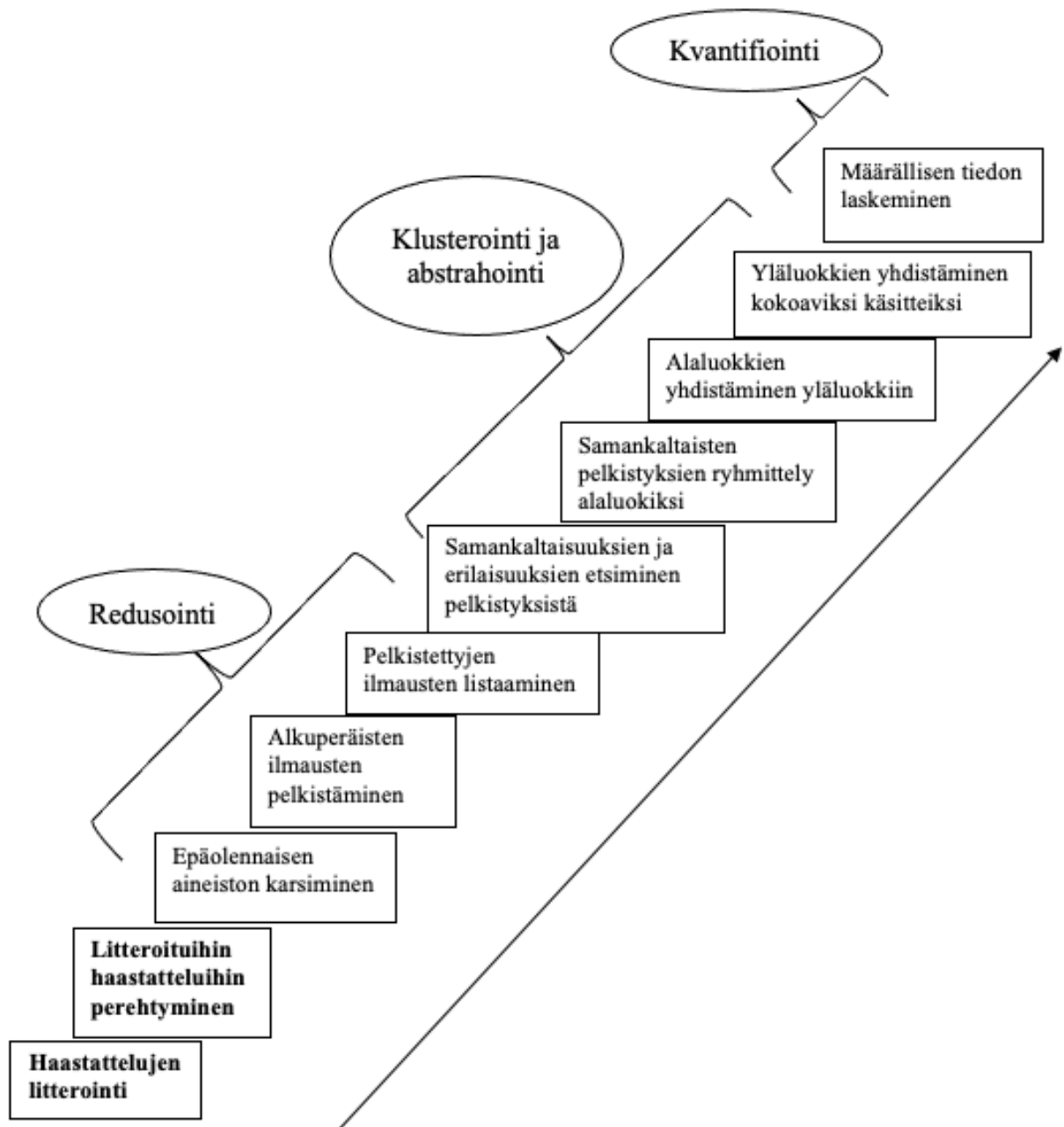
Haastateltava	Suhtautuminen liikuntatunteihin	Suhtautuminen itseensä	Suhtautuminen omaan kehoon
T2	Tykkää liikuntatunneista, osallistuu parhaansa yrittäen ja oman fiiliksen mukaisesti.	Pääsääntöisesti myönteinen suhtautuminen, mutta välillä vaikeampaa hyväksyä itsensä ja ajattelee, miksi ei ole toisenlainen.	Ajatukset omasta kehosta kriittisiä. Ei ole tyytyväinen omaan kehoon.
T3	Liikuntatunnit mieluisia. Ujo osallistumaan isoissa ryhmissä, mutta tykkää liikkua yksin.	Ajatukset itsestä myönteisiä, mutta joskus kuitenkin kokee tyytymättömyyttä.	Hyvä suhtautuminen omaan kehoon. On tyytyväinen kehoon, vaikka ei koe sen olevan täydellinen.
P1	On tykännyt aina liikkua ja lukiossa alkanut tykätä myös koululiikunnasta. Melko aktiivinen osallistuja.	Ajatukset itsestä tällä hetkellä myönteisiä. Hyväksyy juuri nyt itsensä paremmin kuin koskaan aiemmin.	Nykyään tyytyväinen siihen, miltä oma keho näyttää.
P2	Pitää liikuntatunteja hyvänä asiana, mutta kokee paljon sosiaalisia paineita siellä, jonka takia ei aina mene mielellään tunneille. Kuitenkin aktiivinen osallistuja.	Liikuntatunneilla ajatukset itsestä enemmän kielteisiä. Kuitenkin yleisellä tasolla hyväksyy itsensä suurimmaksi osaksi.	Kokee kehonsa normaaliksi ja on aika tyytyväinen omaan kehoon. Ei ole siitä toisaalta ylpeäkään.
P3	Tykkää liikuntatunneista todella paljon. Kokee olevansa parhaimmista siellä.	Ajattelee itsestään myönteisesti, kokee olevansa itsevarma ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on.	Omasta kehosta on varma olo ja on tyytyväinen omaan kehoon. Ei häpeä yhtään kehoa, eikä ole ongelmia näyttää sitä esimerkiksi rannalla.

Meille tutkijoille toi erittäin kiitollisen ja lämpimän tunteen saada myönteistä palautetta haastattelutilanteesta. Haastateltavista nuorista osa erikseen mainitsi haastattelun lopussa, että heistä oli mukavaa pohtia ja vastata haastattelukysymyksiin, koska sen kaltaisia asioita he eivät muuten ole juuri miettineet aikaisemmin. Uskomme siis, että haastattelut tarjosivat haastateltaville mukavan kokemuksen päästä puhumaan jonkun aikuisen kanssa. Koimme myös, että haastatteluiden ilmapiiri oli turvallinen, sillä haastateltavat kertoivat hyvin avoimesti teemoista, jotka voidaan kokea hyvin henkilökohtaisina ja jopa arkoina aiheina. Kaiken kaikkiaan haastattelut olivat opettavainen, kiinnostava ja antoisa kokemus.

Haastattelut litteroitiin eli muutettiin tekstitiedostoiksi. Aineiston litteroinnin tarkkuuden tulee olla tarkoituksenmukaista tutkimukseen suhteutettuna, jonka tarkemmin sanottuna määrittää tutkimuskysymys ja analyysitapa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä litterointiin kuuluu sanatarkkuus, mutta ylimääräiset tauot, äänensävyt ja äännähdykset voidaan olla huomioimatta. (Ruusuvuori & Nikander 2017.) Kumpikin meistä litteroi ne haastattelut, joissa oli itse ollut haastattelijana, jonka jälkeen kävimme kaiken litteroidun aineiston yhdessä läpi. Litteroimme aineiston sanatarkasti, mutta jätimme kuitenkin turhaksi koetut äännähdykset, äänenpainot ja tauot pois. Litteroidusta tekstistä muodostui tutkimuksemme aineisto, jota kertyi lopulta 86 sivua Times New Roman -fontilla, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5.

5.4 Aineiston analyysi ja tulkinta

Tutkimuksen analysointi oli aineistolähtöistä, koska sitä ei ohjailut ennakkoon päätetty teoreettinen viitekehys. Aineiston analysointimenetelmäksi valitsimme sisällönanalyysin, jossa analysoidaan siis haastatteluissa puhuttu sisältö. (Ruusuvuori & Nikander 2017.) Sisällönanalyysi on hyvin tyypillinen laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Siinä pyritään systemaattisesti sekä objektiivisesti tarkastella valittuja dokumentteja, kuten meidän tutkimuksessamme haastatteluja. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Aineiston analyysi eteni tutkimuskysymyksen ohjaamana vaiheittain aluksi aineiston redusointiin, jonka jälkeen etenimme klusterointiin sekä abstrahointiin ja sitä kautta yleiseen teoreettisen kokonaisuuden muodostamiseen. Lisäksi teimme lopuksi vielä aineiston kvantifioinnin, jossa laskimme, kuinka monta analyysiyksikköä ala- ja yläluokat sisältävät. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Kuvio 2 havainnollistaa analyysimme vaiheet.



KUVIO 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet (mukailten Tuomi & Sarajarvi 2018)

Aloitimme aineistomme analyysin lukemalla tarkasti kaikki litteraatit läpi moneen kertaan, jotta meillä olisi mahdollisimman selkeä kuva koko aineistosta. Vaikka haastattelussa tulikin esille paljon samankaltaisuuksia itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyvissä vastauksissa, käsittelevät ne

eri asioita. Selkeyden vuoksi päätimme analysoida tutkimuksemme molemmat teemat eli itsetunnon ja kehonkuvan toisista erillisiksi kokonaisuuksiksi.

Aineiston redusoinnilla tarkoitetaan aineiston pelkistämistä. Tässä vaiheessa aloitimme etsimällä tutkimuskysymykseen liittyviä ilmaisuja karsimalla kaiken tutkimukselle epäolennaisen pois. Jatkoimme muuttamalla jokaisen haastateltavan tutkimuskysymykseen liittyvät vastaukset eli alkuperäiset ilmaukset selkeiksi ja ytimekkäiksi pelkistyksiksi. Sen jälkeen klusteroimme eli ryhmittelimme samankaltaiset pelkistykset niitä yhdistäviksi ja kuvastaviksi alaluokiksi. Näillä alaluokille keksimme pelkistyskäsitteitä kuvaavat otolliset käsitteet. Klusterointivaihe siis tiivistää aineiston alaluokkien rakentumisen myötä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tässä vaiheessa teimme myös jokaiseen haastatteluun oman tunnisteiden, jonka avulla voisimme yhdistää alaluokat aina haastateltavan yksilöön. Käytimme tunnisteissa sukupuolijakaumaa, jotta voisimme eritellä vastaukset myös sukupuolen mukaan. Taulukossa 3 on esimerkki alkuperäisten ilmausten pelkistämisestä ja yhden alaluokan muodostumisesta.

TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja ryhmittelystä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistys	Alaluokka
<i>"Kyllähän siinä tulee semmonen kun kaikki kannustaa ja kehuu, nii kyllä siinä tulee semmonen että on ihan hyvä tyyppi ja kyllä se niinku vahvistaa sitä itsetuntoo..." (T2)</i>	Muiden kannustus ja kehuu tuo olon, että on ihan hyvä tyyppi, mikä vahvistaa itsetuntoa.	Luokkakavereiden
<i>"...Ja sitten just jotkut joukkuepelit: koripallo, jalkapallo, sähly. Jos sai vaikka tehtyä maaleja ja sitten koko joukkue kehuu. Tai se oma tekemä maali, vaikka ratkas sen koko pelin, niin niistä on jäänyt hyvä mieli ja arvokas olo." (P1)</i>	Joukkuepeleissä maalin tekeminen ja joukkueen kehuu tekevät arvokkaan olon ja hyvän mielen.	
<i>"Tulee hyvä mieli et ihmiset näkee sen, että vaik itse ois epävarma jostai tekemistä nii näkee sen, että mä pystyn siihen ja osaan tehdä..." (T3)</i>	Palautteen merkitys on se, että omasta epävarmuudesta huolimatta muut näkevät osaamisen ja pystyvyyden, mikä tuntuu hyvältä.	

Tämän jälkeen jatkoimme analyysiä abstrahoinnilla eli käsitteellisestämisellä. Siinä vaiheessa puolestaan yhdistimme samanlaiset alaluokat toisiinsa, joista muodostui niitä kuvaavat yläluokat. Myös yläluokille keksimme siihen kuuluvia alaluokkia havainnollistavat nimet. Lopuksi vielä yhdistimme yläluokat tutkimuskysymyksiimme. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Taulukossa 4 on esimerkki aineiston käsitteellisestämisestä.

TAULUKKO 4. Esimerkki aineiston käsitteellisestämisestä

Yläluokka	Alaluokka
Toiminta liikuntatunnilla	Vaihtelevat sisällöt
	Autonomia
	Fyysinen aktiivisuus
	Yksin liikkuminen

Aineiston käsitteellisämisen jälkeen jatkoimme analyysiä vielä aineiston kvantifointiin, jonka avulla saimme myös määrällistä tietoa aineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Laskimme, kuinka monta kertaa kukin alaluokka esiintyy haastatteluissa ja lisäsimme nämä luvut yläluokkiin. Lisäksi käytimme merkitsemisessä apuna haastateltavien tunnisteita, joten saimme lukujen avulla tiedon, kuinka moni haastateltava mainitsee samat asiat. Samalla selvisi myös, kuinka useasti tietyt asiat esiintyvät aineistossa suhteessa toisiinsa.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta on tärkeää arvioida. Laadullisissa tutkimuksissa se ei kuitenkaan ole niin yksiselitteistä, sillä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa selkeitä ohjeita. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Laadullinen tutkimus onkin saanut kritiikkiä siitä, että luotettavuuden arvioimiseen kriteerit ovat epätarkkoja. Lähtökohtana on, että tutkija on oman tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Tällöin luotettavuuskriteerinä on tutkija itse, jolloin luotettavuuden arvioinnin kohteena on koko tutkimusprosessi. (Eskola & Suoranta 1998.)

Tutkimuksessamme aineistonkeruumenetelmänä oli puolistrukturoidut teemahaastattelut, jotka toteutettiin yksilöhaastatteluina. Ne mahdollistivat syvällisen tiedon hankkimisen nuorten opiskelijoiden kokemuksista (Tuomi & Sarajärvi 2018). Haastatteluissa aineistonkeruumenetelmänä on huomioitava niihin liittyvä vuorovaikutus (Ruusuvuori & Tiittula 2017). Jotta emme heti haastatteluissa hypänneet niin henkilökohtaisiin aiheisiin, esitimme alkuun aiheeseen johdattelevia kysymyksiä, joilla haimme hieman esitietoa opiskelijoista sekä heidän suhtautumisestaan liikuntatunteihin. Tästä emme kuitenkaan saaneet varsinaisesti vastauksia tutkimuskysymykseen, mutta se herätteli aiheeseen ja loi mukavaa tunnelmaa vuorovaikutukseen, kun haastateltavat saivat keskustella kevyemmistä aiheista alkuun. Esitiedot myös antavat meille uudenlaisen näkökulman tulosten tulkintaan ja pohdintaan.

Aina ei ole takuita siitä, että haastateltavat ja haastattelija keskustelevat aivan samasta asiasta (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010). Haastattelurunkoa tehdessämme mietimme, kuinka paljon määrittelemme itsetunnon ja kehonkuvan käsitteitä haastateltaville. Päätimme, että emme ollenkaan avaa käsitteitä heille, koska niiden ytimekäs ja selkeä määrittely olisi hankalaa. Lisäksi emme tahtoneet johdatella haastateltavia vastaamaan kysymyksiin vain käsitteiden mukaan. Päädyimme muotoilemaan kysymykset siten, että niissä ei tule ilmi käsitteiden nimiä, jolloin jokaisen on ne helppo ymmärtää. Sekä haastattelukysymysten avoimuudella että meidän esittämillämme vastavuoroisilla tulkitsevilla kysymyksillä koimme saavamme kattavasti tietoa opiskelijoiden kokemuksista. Haastattelutilanteissa koimme, että haastateltavat olivat kanssamme samalla viivalla ja epäselvissä tilanteissa haastateltavat rohkeasti kyselivät meiltä tarkennuksia kysymyksiin. Myös me haastattelijat tarkensimme vastauksia esittämällä lisäkysymyksiä.

Tässä tutkielmassa esitellyt haastateltavat olivat osoittaneet kiinnostuksensa tutkimusta kohtaan ja osallistuneet vapaaehtoisesti. Haastattelutilanteissa koimme eduksemme asemamme nuorina ja vasta opiskeluvaiheessa olevina liikunnanopettajina. Haastateltavat kertoivat hyvin avoimesti niin hyvistä kuin huonoistakin liikuntatunneilla saaduista kokemuksistaan. Tilanne olisi saattanut olla toinen, jos haastattelijoina olisivat toimineet kymmeniä vuosia liikunnanopettajan työssä olleet ihmiset.

Luotettavuutta lisäsi huolellinen aineiston litterointi- ja analysointivaihe. Vaikka litterointiin kului huomattavasti aikaa, työ sen parissa auttoi meitä saamaan syvällisen näkemyksen aineistosta ja auttoi nostamaan sieltä oleelliset asiat esille. Luotettavuutta arvioitaessa on pohdittava, miten kattavasti tutkittavien keskeiset käsitykset on onnistuttu kuvaamaan (Tuomi & Sarajärvi 2018). Koimme onnistuneemme siinä, sillä koko analysointiprosessin ajan varmensimme niin aineiston ryhmittelyn kuin taulukoinnin kautta, että kaikki keskeinen aines tulisi myös raportoitua. Jotta tutkimus olisi uskottava, on tutkijan tarkistettava, että hänen tekemät tulkinnat ja käsitteellistykset vastaavat haastateltavien käsityksiä (Eskola & Suoranta 1998; Tuomi & Sarajärvi 2018). Palasimmekin alkuperäisiin lainauksiin säännöllisin väliajoin hakiessamme tukea omiin tulkintoihimme eli varmistaaksemme, että tulkintamme perustuvat varmasti haastateltavien omiin käsityksiin ilmiöistä. Haastateltavien lainaukset tuovat esiin alkuperäisen aineiston eli haastateltavien puheen ja analyysiprosessin kautta tuotettuja tutkijoiden tulkintoja niistä. Lisäksi kuviot ja taulukot kokoavat ja nostavat esiin keskeisiä tulkintojamme.

Yksi tekniikka lisätä laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on triangulaatio, jonka avulla tutkimusta tarkastellaan eri näkökulmista. Sillä tarkoitetaan muun muassa tutkimuksessa eri tutkijoiden käyttöä, joiden avulla saadaan useampia näkökulmia aineiston analysointiin. (Eskola & Suoranta 1998; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Teimme tutkielmamme kahdestaan, mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Teimme molemmat ensin aineiston analyysin erikseen, jonka jälkeen vertailimme tuloksia. Sen pohjalta saimme keskusteltua aineistosta, siitä tekemistä tulkinnoista ja jaettua toisillemme eri näkökantoja. Lopulta kokosimme yhdessä lopulliset tulokset ja mietimme yhdessä uudestaan, mitkä ovat kaikista parhaiten kuvaavat nimet ala- ja yläluokille. Meillä oli hyvin aikaa tehdä tutkimuksemme, mikä osaltaan myös kasvattaa tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Eskola ja Suoranta (1998) nostavat luotettavuuden kriteereiksi muun muassa yleistettävyyden ja siirrettävyyden, mutta se ei tässä tutkimuksessa ollut tarkoituksenmukaista, sillä tutkimuskohteena oli kuuden nuoren opiskelijan kokemukset itsetunnosta ja kehonkuvasta liikuntatunneilla. Laadulliselle tutkimukselle ominaisesti tässä tutkimuksessa on ollut tarkoituksena kuvata, selittää sekä ymmärtää niitä kokemuksia, joita haastateltavat kertoivat (Eskola & Suoranta 1998; Tuomi & Sarajärvi 2018). Tämä tutkimus ja sen tulokset ovat siis

meidän tulkintamme ja analyysimme aineistosta. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös sen vahvistuvuus eli tutkijoiden tulkintojen yhtyminen toisiin vastaavia ilmiöitä koskeviin tutkimuksiin (Eskola & Suoranta 1998). Tutkimuksemme keskeiset tulokset yksittäin ovat tietyiltä osin yhdistettävissä aiempaan tutkimustietoon. Tätä tulosten yhtenäisyyttä todensimme tuloksissa, kun viittasimme aiempiin tutkimuksiin.

Tutkimusta tehdessämme on tärkeää pohtia etukäteisoletuksiamme, jotka saattavat pohjautua etukäteisymmärrykseen muun muassa tutkimuksista, joita olemme aikaisemmin lukeneet. Itsereflektion avulla voimme lisätä luotettavuutta, jos tiedostamme, onko meillä mitään etukäteisoletuksia. Koko ajan pyrimme ajattelemaan täysin avoimesti ja jättämään ennakkokäsitykset pois. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 51–60.) Kun tutkija sulkee ulkopuolelle omat ennako-oletukset ja keskittyy pelkkään hankittuun aineistoon, on mahdollisuus saada jotain uutta haastateltavien puheesta (Ruusu vuori ym. 2010).

5.6 Tutkimuksen eettisyys

Hyvässä tutkimuksessa tutkijoita ohjaa eettinen sitoutuneisuus (Tuomi & Sarajärvi 2018). Toimimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) asettamien eettisesti vastuullisten ohjeistusten ja käytäntöjen mukaisesti tutkimusta tehdessämme. Noudatimme tutkimusta tehdessämme tieteen yleisiä käytänteitä, eli toimimme rehellisesti, huolellisesti, avoimesti ja tarkasti (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 15; Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimuksessamme on kuitenkin kyse yksittäisten opiskelijoiden kokemuksista sekä heidän antamistaan merkityksistä. Näin ollen tutkimuksemme tulokset eivät tule olemaan yleistettävissä. Huomioimme eettiset kysymykset tutkimuksen jokaisessa vaiheessa aiheen valinnasta tulosten raportointiin asti. Clarkeburn ja Mustajoki (2007, 22) mainitsevat, että useimmiten eettisiin kysymyksiin ei kuitenkaan ole oikeaa tai väärää vastausta, vaan päätökset tutkimukseen liittyen tehdään eri näkökulmia, syitä ja seurauksia punniten ja perustellen. Olennaista on, että työssä perustellaan eri vaiheet ja tehdään koko tutkimus “läpinäkyväksi”. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 22.)

Tutkimuksemme käsittelee itsetuntoa ja kehonkuvaa, jotka voivat olla nuorille arkoja ja henkilökohtaisia aiheita. Pidimme huolen siitä, että haastateltavien tiedot pysyivät täysin turvattuina ja salaisina. Minimoimme tutkimuksessa henkilötietojen määrän. Haastattelussa pyysimme tutkittavilta vain tutkimuksen kannalta olennaiset taustatiedot, eli iän ja sukupuolen. Haastattelujen litterointivaiheessa anonymisoimme kaiken tiedon, kuten nimet ja iät, joiden perusteella haastateltavat olisi mahdollista tunnistaa (Ruusuvuori & Nikander 2017).

Tutkimuksemme osallistuneet olivat yli 15-vuotiaita, joten he eivät tarvinneet vanhempien suostumusta tutkimukseen. Annoimme kaikille haastateltaville etukäteen tutkimuksesta tietoa siten, että heidän ymmärtämiskykynsä siihen varmasti riitti. Haastateltavilla oli myös mahdollisuus kysyä mitä vain tutkimukseen liittyvää jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Olennaista on, että haastateltavilla on etukäteen tarpeeksi ja totuudenmukaisesti tietoa, mistä haastattelussa on oikein kysymys (Hyvärinen 2017; Tuomi & Sarajärvi 2018). Lähetimme haastateltaville muutama päivä ennen haastatteluja kutsun haastatteluun (liite 2), tiedotteen tutkimukseen osallistuvalla (liite 3), tietosuojailmoituksen (liite 4) sekä suostumuslomakkeen osallistumisesta tutkimukseen (liite 5). Näin haastateltavilla oli ennen haastatteluja aikaa tutustua aiheeseen, mikä onkin niin eettisesti kuin haastattelujen onnistumisen kannalta oleellista (Tuomi & Sarajärvi 2018). Rekrytoinnissa ja haastattelujen alussa teimme selväksi niin suullisesti kuin kirjallisestikin, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

On tärkeää, että kaikki haastatteluissa saatu aineisto on täysin luottamuksellisesti jaettu haastattelijoille, jolloin haastateltavien anonymiteettiä on suojeltava (Ruusuvuori & Tiittula 2017). Kerroimme haastateltaville, että vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja vastaamisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa ilman syytä. Lisäksi korostimme vielä, että kaikki henkilötiedot pysyvät salaisina, emmekä raportoi tutkimukseen mitään, mistä ihmistä voisi tunnistaa. Tämän takia emme tehneet tutkimuksen raportoinnissa erikseen henkilökuvauksia, koska koimme, että niistä olisi mahdollisuus tunnistaa haastateltavien henkilöllisyys, vaikka nimet olisikin muutettu. Muistutimme haastateltavia myös siitä, että me tutkijat olemme sitoutuneet vaitiolovelvollisuuteen. Tutkimustiedotteen sekä tietosuojailmoituksen rinnalle emme tarvinneet erikseen Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan tutkimuslupaa.

Eettisen toimintatavan mukaan haastatteluissa on tärkeää, että haastateltavat tietävät, miten haastattelun tietoja hyödynnetään sekä kuinka haastattelut säilytetään (Hyvärinen 2017). Kuten aineiston keruussa tuli jo ilmi, teimme haastattelujen jälkeen litteroinnin mahdollisimman nopeasti, jotta saimme haastattelujen tallenteet poistettua. Näin kukaan ei voinut päästä käsiksi nauhoihin, eikä haastateltavia voinut tunnistaa äänestä. Litteraatit olivat vain tarvittavan ajan tietokoneilla, joissa on turvallinen salasana ja hävitämme ne heti tutkimuksen valmistuttua.

6 TULOKSET

6.1 Opiskelijoiden itsetuntoon vaikuttaneet kokemukset liikuntatunneilla

Itsetuntoon liittyvistä kokemuksista muodostui viisi yläluokkaa. Yläluokat ovat (1) Kokemukset pätevydestä, (2) Liikuntaryhmä, (3) Vertailu, (4) Liikunnanopettaja ja (5) Liikuntatuntien sisällöt (ks. taulukko 5.) Kokemukset itsetuntoon liittyen olivat sekä myönteisiä että kielteisiä. Kvantifointi toi ilmi, että eniten esiin nousivat omaan pätevyYTEEN ja osaamiseen liittyvät kokemukset, sekä liikuntaryhmään liittyvät tekijät. Alaluokittain yksittäisiä mainintoja eniten tuli opettajan antamalle kannustavalle sekä ohjaavalle palautteelle, onnistumisen kokemuksille sekä ryhmäpaineelle.

TAULUKKO 5. Opiskelijoiden itsetuntoon liittyvät kokemukset liikuntatunneilla

Yläluokka	Alaluokka
Kokemukset pätevydestä (50)	Onnistumisen kokemukset (15)
	Osaaminen liikunnassa (10)
	Oma kehitys (8)
	Epäonnistumisen kokemukset (6)
	Heikkouksien hyväksyminen (11)
Liikuntaryhmä (38)	Luokkakavereiden merkitys (1)
	Yhteenkuuluvuuden tunne (9)
	Luokkakavereiden antama kannustus (9)
	Kavereiden antama tuki ja turva (6)
	Ryhmäpaine (12)

Yläluokka	Alaluokka
	Luokkakavereiden kielteiset kommentit (1)
Vertailu (15)	Itsensä vertaaminen muihin (13)
	Huutojaot (2)
Liikunnanopettaja (21)	Opettajan antama palaute (18)
	Opiskelijoiden tasapuolinen huomiointi (2)
	Opettajan asiantuntijuus ja pätevyys (1)
Liikuntatuntien sisällöt (9)	Fyysinen aktiivisuus (3)
	Autonomia (2)
	Vaihtelevat sisällöt (1)
	Yksin liikkuminen (3)

6.1.1 Kokemukset pätevydestä

Haastatteluissa nousi esille useita koettuun pätevyyteen liittyviä kokemuksia, kuten onnistumiset, epäonnistumiset, osaaminen liikunnassa sekä oma kehitys. Haastateltavien kokemukset olivat sekä myönteisiä että kielteisiä, ja kokemuksiin liittyi myös vertaiset sekä taustalla olevat kokemukset itsensä hyväksymisestä.

Onnistumisen kokemukset. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta jokainen opiskelijoista mainitsi onnistumisen kokemusten lisäävän myönteisiä ajatuksia itseään kohtaan. Onnistumisten mainittiin nostavan itsetuntoa. Onnistumisia pidettiin myös ylipäättään erityisen mukavana asiana liikuntatunneilla. Kaksi poikaa mainitsi haastatteluissa myös joukkueena ja yhdessä onnistumisen olevan tärkeää. Toinen heistä kuvaili seuraavalla tavalla yhdessä

onnistumista sekä onnistumisista seurannutta itseluottamusta:

“Onnistumiset ja sit se et on yhdessä kivaa. Sillon ku tulee onnistumisii nii kaikil on kivaa. Joo on vaikuttanu. Miten mie sanoisin, et siin tulee se itseluottamus, ku lähtee tekee jotain suorittamista, et voi mennä vähän sillee pää pilvissä, ku tietää, et osaa tän jutun.” (P3)

Osaaminen liikunnassa. Osaaminen liikunnassa liittyy vahvasti koettuun pätevyYTEEN, sillä koettu pätevyys tarkoittaa yksilön kokemusta hänen kykyjensä riittävydestä toimiessaan sosiaalisessa ympäristössä ja erilaisten haasteiden edessä. (Deci & Ryan 1985, 26–29). Liikuntatunneilla sosiaalinen ympäristö ja erilaiset haasteet ovat lähes aina läsnä. Oma osaaminen ja hyvät liikunnalliset taidot nähtiin myönteisenä tekijänä itsetunnon kannalta neljässä haastattelussa. Osaaminen liikunnassa mainittiin itsevarmuutta ja hyvää fiilistä tuovana kokemuksena. Kun tietää, että osaa *“...niin pystyy mennä rohkeemmin tekee sitä asiaa, eikä ajattele sitä epäonnistumista ja on silleen varmempi olo.” (T3)* ja *“...ei oo semmonen kurja fiilis tehdä niitä asioita, vaan pystyy suoriutumaan niistä ja on semmonen positiivinen fiilis. Kyl se luo semmosta positiivista kuvaa itsestä, et osaa niinku jotain.” (T2)* Liikuntatunneilla osaaminen *“...vahvasti just itsetuntoo tai minäpystyvyyttä. Et kyl mä sanosin et tietyl tasol egoki kasvo, ku suorituu hyvin liikuntatunnilla.” (P2)*

Yksi haastateltavista koki todella tärkeäksi, että *“...liikuntatunneilla huomaa vahvuuksia tai ylipäättään sellasia pysyviä piirteitä, jotka vaikuttaa positiivisesti elämään.” (P1)* Mitä suurempi määrä ajatuksista itseä kohtaan on myönteisiä, sitä arvokkaammaksi yksilö kokee itsensä ja itsetunto vahvistuu. (Rosenberg 1965, 7, 18, 25.) Omien vahvuuksien löytäminen ja tunnistaminen mitä oletettavimmin lisää myönteistä ajattelua itseä kohtaan. Itselle haastavat lajit taas laittoivat kyseenalaistamaan omaa osaamista:

“Välillä ku tulee semmosia lajeja mitä ei oikee osaa tai semmosia, vaikka just jotai telinevoimistelua sun muuta, nii kyllä niissä aina vähä alkaa kyseenalaistaa että miksei osaa. Kyl ne vähän silleen negatiivisesti vaikuttaa.” (T2)

Oma kehitys. Decin ja Ryanin (1985, 26–29) mukaan oma kehitys on yksi koetun pätevyYDEN tukipilareista. Oma kehittyminen sekä itsensä voittaminen näkyi itsetuntoa vahvistavana

kokemuksena kolmessa haastatteluista. Kehittyminen loi siis uskoa siihen, että osaa ja pystyy jatkossakin osallistumaan. Toisin sanoen kehitys toi lisää itseluottamusta, kuten seuraavasta lainauksesta käy ilmi:

“Just seki vahvistaa sitä itsetuntoa, et jos on ollu joku semmonen asia, et tuntuu, ettei osaa, sit on vaik oppinu jotain uutta siitä tai saanu vaik jonku hankalan tai epämiellyttävän asian tehtyä, nii se tuo sellasta, et jatkossaki voi uskaltaa paremmin osallistua ja tehdä niitä asioita.” (T3)

Oma kehitys nousi esille kysyttäessä myös onnistumisen kokemuksista. Onnistumisia ajatellessa *“Hetki ekana tulee mieleen nämä kuntotestit, mitä oli yläasteella säännöllisesti ja lukiossakin kursseilla. Nii jos niissä oli parantanu edelliseen kertaan verrattuna niitä omia henkilökohtasia tuloksia, niin se tuntu tietysti hyvältä. (P1) Myös P2 mainitsi tuntevansa onnistuneensa, “...jos pärjää tosi hyvin jossain tietyssä lajissa tai juoksee pidempään ku aikaisemmin nii jotenki se luo semmosen progression tunteen ja antaa tosi hyvän fiiliksen ehkäpä viikoks.”*

Epäonnistumisen kokemukset. Liikuntatunneilla tulleiden epäonnistumisen kokemusten koettiin vahvistavan itseen kohdistuvia kielteisiä ajatuksia, mikä ilmeni neljän nuoren haastatteluista. *“Jos epäonnistuu, nii se vahvistaa sitä kielteistä ajatusta.” (T2)* Epäonnistuminen liitettiin myös siihen, jos ei pärjännyt yhtä hyvin kuin muut tai tunsu joukkueen olevan riippuvainen omasta suoriutumisesta. Seuraava haastateltavan kokemus kuvaa, miten epäonnistumisen kokemus laittaa myös pohtimaan, mitä muut ajattelevat:

“Just se et, jos vaik pelaa jotai salibandyy, nii sit tuntee ittensä vähä sillee epäonnistuneeks, jos ei niinku ite tajuu tai osaa mennä siihen pelii silleen mukaan, niinku jotkut muut. Et jää vähä ite sinne takalaidalle, nii se on vähä sillee, et ei mee nii rohkeesti sinne mukaan. Ku tuntuu, ettei osaa niin hyvin tai tunnu itsestä luontevalta mennä sinne. Mieltii sitä, et ajatteleeks joku jotain, et miks toi ei menny tonne tai eikse halunnu.” (T3)

Esille tuli kuitenkin myös se, kuinka epäonnistumiset *“...kuuluu asiaan ja menee ohi.” (P1)* ja kuinka niistä *“...aika nopeesti pääsee sitte yli.” (T2)* Epäonnistumista voidaankin pitää

psykkisenä haasteena, josta selviäminen osoittaa itseluottamusta. (Koivisto 2007, 30.) Itsetunnon näkökulmasta on siis olennaista, kuinka epäonnistumisiin suhtautuu. Esimerkiksi T1 mainitsi olleensa aina *“...tosi itsevarma, nii ei minnuu oo haitannu yhtää, jos mie epäonnistun.”*

Heikkouksien hyväksyminen. Kuten yksittäiset epäonnistumiset, myös heikkoudet ovat osa jokaista yksilöä. Heikkouksien näyttäminen ja myöntäminen kertoo *“totuudenmukaisesta”* käsityksestä itsestä. Kun omat heikkoudet tuodaan esille antamatta niille liikaa valtaa tai niiden tuottamatta ahdistusta, on se osoitus hyvästä itsetunnosta. (Keltikangas-Järvinen 2017, 15.) Kaikki haastateltavista osasivat kertoa omista heikkouksistaan koululiikunnassa. He mainitsivat heikkouksikseen tiettyjä sisältöjä liikunnassa, kuten telinevoimistelu, uinti ja palloilu. Yksi haastateltavista myös koki, että hänen heikkoutensa on *“...se että kun jännittää kaikkee aina tosi paljon... Niin se vähän silleen on aina välillä häiritsevää.”* (T3)

Haastateltavien mukaan heikkoudet on täytynyt oppia hyväksymään tai opetella tajuamaan, ettei kaikessa voi olla hyvä. *“Nojoo, kyl se oli tosi inhottavaa myöntää, et ei ollu paras jossain tai ylipäättää et ei ollu niinku kärkijoukossa. Et sit just joutu opettelee tajuamaan et ei niinku voi vaa olla kaikessa nii hyvä ku muis asioissa.”* (P2) Yksi poika myös koki, että esimerkiksi liikunnanopettaja ei voi vaikuttaa opiskelijan itsetuntoon, vaan jokaisen on opittava itse hyväksymään itsensä: *“...se pitää tulla itestään se itsensä hyväksyminen. Mie en ainakaa keksi, miten se opettaja vois vaikuttaa.”* (T3)

6.1.2 Liikuntaryhmä

Erityisesti nuorelle ja hänen itsetunnonilleen sillä on suuri merkitys, miten tulkitsee toisten antamaa palautetta (Plummer 2007, 12–13). Haastatteluissa tuli ilmi, kuinka luokkakavereilla ja vertaisilla oli vahva merkitys siihen, mitä itsestään ajattelee. Ryhmä toi osalle haastateltavista tukea, kannustusta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta esille nousi myös ryhmäpaine sekä ulkopuolisuus.

Luokkakavereiden merkitys. Yksi poika osui asian ytimeen todetessaan, että luokkakavereiden mielipiteillä on opettajaa vahvempi merkitys ajatuksiin itseä kohtaan, *“...koska luokkakaverit*

on tosi paljon läsnä ja ne tietää tosi paljon enemmän, ku opettaja niinku henkilöahmosta ittestää. Ja sanosin et viel se, että kyseessä on vertaissuhde eikä niinkää semmonen ammattilaisen ja oppilaan välinen. Nii sanosin et sil oli suurempi vaikutus, ku sil opettajan palautteella et mitä kaverit ajatteli.” Hän myös totesi, että esimerkiksi kaverin antaessa palautetta, on siinä “... kyse niinku ehkä enemmän siitä ihmisestä ku suoriutumisesta.” (P2)

Yhteenkuuluvuuden tunne. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on tutkitusti välttämätöntä yksilön hyvinvoinnille, kasvulle ja sopeutumiselle (Deci & Ryan 2000). Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta kuulua joukkoon tai ryhmään sekä tunnetta hyväksynnästä (Sheldon, Williams & Joiner 2003). Kolme nuorta koki yhteenkuuluvuuden vahvistavan itsetuntoa. Liikuntatunneilla kavereiden ja yhteenkuuluvuuden tunteen merkitys ajatuksiin itseä kohtaan koettiin olevan “...aika vahva. Se on ehkä tärkein ne luokkakaverit, sillä ne osottaa sen yhteenkuuluvuuden, et sie kuulut siihen porukkaa. Sit sitä kautta sie opit arvostaa ittees. Et se on mun mielestä tärkein, et siinä pitää olla joku tukiverkko.” (P3) Porukkaan kuuluminen, joukkuehenki ja hyvä ilmapiiri loivat useamman haastateltavan mukaan itselle arvokkuuden tunnetta ja hyvää fiilistä.

Yksi poika uskoi, että koulussa kiusatuksi joutunut oppilas saattaa kokea itsensä ulkopuoliseksi myös liikuntatunneilla ja sitä kautta ajatella itsestään kielteisesti: “...jos kokee kiusaamista, nii tuntee itensä ulkopuoliseks liikkatunneilla ja sitä kautta saattaa ajatella kielteisesti itestään.” (P3) Yhteenkuuluvuuden tunteen vastakohtana siis porukan ulkopuolelle jääminen voi heikentää itsetuntoa.

Luokkakavereiden antama kannustus. Myönteistä ajattelua sekä itsetuntoa vahvistavana kokemuksena ilmeni kavereiden antama kannustus ja kehu kaikissa haastatteluissa yhtä tyttöä lukuun ottamatta. Kun muut antavat kehuja ja kannustavat “...nii kyllä siinä tulee semmonen että on ihan hyvä tyyppi ja kyllä se niinku vahvistaa sitä itsetuntoo.” (T2) Kaverilta saadusta kannustuksesta “...tulee hyvä mieli, kun ihmiset näkee sen, että vaik itse ois epävarma jostai tekemistä nii näkee sen, että mä pystyn siihen ja osaan tehdä.” (T3) Kannustus siis lisäsi myös itsevarmuutta. Erityisesti joukkuepeleissä kannustaminen tai maalin tekemisestä seurannut kehuminen olivat yhden pojan mukaan tilanteita, joista tuli hyvä mieli ja arvokas olo: “Jos sai

vaikka tehtyä maaleja ja sitten koko joukkue kehuu. Tai se oma tekemä maali, vaikka ratkas sen koko pelin. Niin niistä on jäänyt hyvä mieli ja arvokas olo.” (P1)

Kavereiden antama tuki ja turva. Haastateltavien kokemista heikkouksista ja epäonnistumisista puhuttaessa esille nousi kavereilta saatu tuki ja turva. Näistä mainitsivat kolme haastateltavaa. Epämukavissa tai itselle haastavissa ympäristöissä oli tärkeää, että on *“...joku backuppina nii osaa hyväksyy sen. Ettei välttämättä oo ainoa.” (P3)* tai että *“...kaveri auttaa ja sanoo vaikk sillee et ”mennää vaikka yhes tekee”, nii sit tulee parempi mieli ja rohkastuu enemmän.” (T3)* Kaksi haastateltavista mainitsivat kaverin tuen tärkeäksi silloin, kun kyseessä oleva sisältö oli molempien heikkous. Kavereiden antama tuki ja turva nousi esille myös liikuntatuntien joukkuejaoista puhuttaessa. Kaksi haastateltavista koki joukkuejaot epämukaviksi, koska toisinaan *“...omassa ryhmässä ei ollu ketään tuttua kehen turvautua.” (P1)* ja sen myötä *“...se ei oo jotenkin niin rentoo sit se tekeminen.” (T3)*

Ryhmäpaine. Luokkakavereiden merkitys esiintyi osassa haastatteluista myös kielteisenä. Vaikka ryhmä antaa tukea, voi se myös luoda paineita liikuntatunnille. Haastateltavista neljä koki paineita omasta suoriutumisestaan liikuntatunneilla erityisesti silloin, kun oma toiminta oli esillä ja näkyvää. Tällaisia tilanteita olivat esimerkiksi joukkuepelit sekä telinevoimistelu, jossa *“...muut kattoo, ku se yks suorittaa. Niin sit siinä tulee semmonen paine, että nyt täytyy onnistua. Tai varsinkin jos on epäonnistunu, nii tulee sellanen häpeän tunne.” (P1)*

Ryhmän luoma paine oli yhden pojan mukaan olennainen tekijä, miksi liikuntatunnilla saadut kokemukset olivat *“...enemmän kielteisii. Et tietyl tavalla se rimannostaminen ja tällänen kaveriporukan sisällä loi semmosen turhan suuren odotuksen, ja sit se vaikutti jotenki sillee, ettei yltäny niihin odotuksiin.” (P2)* Hän mainitsi myös, että oppilaat, jotka eivät suoriutuneet odotusten mukaisesti, saattoivat joutua jopa syrjityiksi ja *“silmätikuiksi”*.

Ryhmäpaine saattoi olla myös myönteinen asia, mutta se oli riippuvaista siitä, minkälaiset odotukset ryhmä oli asettanut. *“Ne painosti parempaa suoritukseen, minkä kautta se sit kannusti minäpystyvyyttä ja itsetuntoo. Mut toisaalta siinä on sit se huono puoli, et jos ei pystynykkää suoriutumaa odotusten mukasesti nii minäpystyvyyys laski huomattavasti ja itsetunto kärsi*

sillo.” (P2) Liian suuret paineet johtivat useammalla haastateltavalla siihen, että jäi liikuntatunnilta pois silloin, kun itselle haastava sisältö oli merkattu tunnin aiheeksi. *“Aattelin että en mee sinne taas itteäni nolaamaan.”* (P1) Liikuntatuntien tuoman stressin ja suorituspainneiden takia P2 kertoi muistavansa *“Et mullaki oli välillä sellasii päivii, ettei haluu mennä liikuntatunnin takii kouluun.”*

Luokkakavereiden kielteiset kommentit. Kielteisiä ajatuksia itsestä vahvistivat yhden haastateltavan mukaan se, jos *“joku tulis vaik niinku huutelemaa jotaki, että ”etsä nyt osaa tehdä” tai tulee siihe, että ”oisit ny ottanu sen pallon kiinni”, tai jotain, nii siitä ei tuu kauheen hyvä mieli, jos on kuitenkin yrittäny tehdä ja ei oo onnistunu.”* (T3) Hän kuitenkin mainitsi, ettei tällaista usein tapahdu.

6.1.3 Vertailu

Nuoren saama palaute omasta toiminnasta tapahtuu pitkälti ystävien kautta. Kun aikaa viettää enemmän vertaistensa seurassa, sosiaalinen vertailu lisääntyy entisestään. (Guindon 2010, 107.) Liikuntatunnit ovat sosiaalisia tapahtumia, ja siellä jokaisen suoritukset ja tekeminen ovat esillä. Puolet haastateltavista koki, että vertailua ei niinkään ainakaan lukiossa ole esiintynyt ja että sitä koettiin enemmän alakoulussa. Siitä huolimatta kaikissa haastatteluissa tuotiin esille joko vertailu, sosiaalinen paine tai huutojaot.

Itsensä vertaaminen muihin. Haastatteluissa neljä nuorta mainitsi vertailleen itseään muihin liikuntatunneilla. Vertailua liikuntatunneilla esiintyi haastateltavien mukaan esimerkiksi kisoissa ja joukkuejaoissa. Vastakkainasettelua liikuntatunneille syntyi, kun esimerkiksi paremmin suoriutuvat ja huonommin suoriutuvat olivat vastakkain. Myös omaa suoriutumista tai tuloksia vertailtiin toisiin. Muiden tasolla pärjääminen tai parhaimmiston kuuluminen taas toi hyvää mieltä ja lisäsi itsevarmuutta. Jos pärjäsikin huonommin kuin muut, koettiin se epämuikavaksi tai kielteisiä ajatuksia herättäväksi, kuten yksi tyttö haastattelussa totesi:

“No yläasteella just, kun oli niitä kaikkia semmosia kisoja ja sit oli niitä ketkä harrastaa sitä yleisurheilua ja ne oli aina niin hyviä, nii sit oli tylsää osallistua niihin ite, kun se oli sellasta että hyvä kun uskalsi tehdä joitain ja osallistua joihinkin.” (T2)

Vertailun koki yksi haastateltavista johtavan “...*pahimmassa tapauksessa jonkilaisee syrjintää tai sitte niinku jonkilaiseen jalustalle nostoon tai en mä usko et sil on hirveesti hyvii vaikutuksii. Tosi monella ihmisellä nousee se päähä tosi nopeesti ja toiset sitte taas ei suostu yrittämää seuraavalla kerralla, ku niitä verrataa jatkuvasti niihi parempiin ihmisii.*” (P2)

Puolet haastateltavista mainitsi, että ainakaan lukiossa ei enää ole ollut opiskelijoiden välistä vertailua. Alakoulussa ja yläkoulussa kahden haastateltavan mukaan oli enemmän näkyvillä olevaa vertailua siitä, “...*kuka on parempi ja kuka on nopeempi, mutta se on typerää. Ei meillä koulussa, nyt lukiossa oo ollu semmosta, tai en oo kokenu että kukaan vertailee itteensä muihin.*” (T2) Yksi tyttö totesikin, ettei vertailussa ole mitään järkeä:

“*En mie ainakkaa ite lähtis verttaammaa itteeni muihin, ku ainaha siinä on ihan eri lähtökohat ja eri taustat ja tavoitteet ja päämäärät. Nii ei siinä oo mittää järkkee. Ei se oo vaikuttanu mitenkää minnuun, ku en mie oo kokenu vertailuu.*” (T1)

Huutojaot. Kaksi haastateltavista nosti esiin huutojaot. Huutojaoilla tarkoitetaan tapaa jakaa joukkueet, jossa valitut kapteenit valitsevat itselleen yksi kerrallaan oppilaista joukkueen. Huutojaoissa siis joku oppilaista valitaan viimeisenä osaksi joukkuetta. Huutojaot luovat erilaiset valta-asemat oppilaille, jossa eniten valtaa on taitavilla pelaajilla ja suosituilla oppilailla. (Berg 2010, 122.) Huutojaoissa kielteisenä nähtiin vertailu, jota esiintyy kahden oppilaan valitessa joukkueet. T1 ajatteli, että “...*Siitä varmasti tulee joillekki sellanen äh mie oon varmasti viimesenä siellä rivissä.*” (T1) Myös yksi poika koki, että huutojaot voivat olla viimeiseksi jääneille hyvinkin kielteinen kokemus. Hän kertoi välttelevänsä huutojakoja, jotta “...*oltais samal viival vaa jokainen.*” (P3)

6.1.4 Liikunnanopettaja

Opettajan antama palaute. Kaikki haastateltavat kokivat opettajan antaman kannustuksen ja ohjaavan palautteen itsetuntoa tukevana asiana. Yksi poika kertoi, että myönteistä ajattelua itseä kohtaan lisäsi “...*semmonen henkilökohtanen palaute opettajilta. Semmonen niinku, joka otti huomioon sen yksilön enemmän ja yksilön saavutukset suhteessa aikasempiin saavutuksiin, kun sit se semmonen hyvin menee äijät tyyppinen.*” (P2) Liikunnanopettajan koettiin vahvistavan

opiskelijoiden itsetuntoa esimerkiksi sanomalla onnistumisista ääneen, kannustamalla, rohkaisemalla tai huomioimalla opiskelijat yksilöinä. Palautteenantoon liittyvät tekijät nousivat siis kirkkaimpina tekijöinä esille opettajan toimintaan liittyen.

Oppilaalle annetun palautteen tulisi olla sellaista, että oppilas pystyy realistisesti toteuttamaan sen sisältävän tavoitteen (Jaakkola & Mononen 2017). On siis olennaista tuntea oppilaat, jotta voi antaa yksilöllisempää palautetta. Opettajan oppilaantuntemuksen merkityksen huomasi yksi haastateltavista erityisesti silloin, jos tunnilla olikin sijainen:

”se ei ehkä tuntenu oppilaita yhtä hyvin ja sen takii sit ei osannu kannustaa tai motivoida tai antaa palautetta samalla tavalla. Et jos tuns sen opettajan nii pysty ottaa paremmi vastaan sen palautteen, joka liittyy jopa omaan kehoon tai kehon suoriutumiseen.” (P2)

Opiskelijoiden tasapuolinen huomiointi. Kaksi haastateltavista toi esille, että opiskelijoiden itsetunnon vahvistumisen kannalta on tärkeää, että opettaja huomioi kaikki opiskelijat tasapuolisesti. Olennaista on, että liikunnanopettaja *“...kehuu. Ja tasapuolisesti kaikkii. Eikä silleen, et jos joku on tosi hyvä niin sit pelkästään sitä. Tasapuolisesti kaikkia kannustais ja sanois, jos on jotain kehitettävää.”* (T3) Yksi tyttö kuitenkin mainitsi, että nykyään opettajat kehuvat tasapuolisemmin kaikkia, eikä vain kaikista taitavimpia oppilaita:

”opettajat nykyisin huomioi aika hyvin semmosii, jotka ei oo valmmiiks nii lahjakkaita liikunnassa tai jotka ei oo nii kiinnostuneita siitä ainneesta. Kyllä ne niitä aika hyvin kehuiu.” (T1)

Opettajan asiantuntijuus ja pätevyys. Yksi poika mainitsi, että liikunnanopettajan merkitys ja rooli kasvoi yläasteelle tultaessa, kun opettaja oli pätevämpi juuri liikunnanopetukseen. Hänen mukaansa ajatukset itsestä ovat olleet myönteisempiä, kun liikunnanopettaja on *“...jotenkin osannut opettaa paremmin, osannu kannustaa paremmin.”* Opettajien ammatissa olennaisimpia piirteitä ovatkin juuri erityisasiantuntemus omalla alalla sekä siihen pätevä koulutus (Opetusalan Ammattijärjestö OAJ 2020).

6.1.5 Toiminta liikuntatunnilla

Fyysinen aktiivisuus. Nuoruudessa fyysiset ominaisuudet, kuten oma keho sekä motoriset taidot merkitsevät paljon. Näin ollen fyysisellä itsetunnolla on suuri merkitys myös yleisen itsetunnon kannalta. (Harter 1999 Koiviston 2007, 39 mukaan.) Nuorten fyysinen aktiivisuus sekä itsetunto ovat yhteydessä toisiinsa (Trembley ym. 2000) ja fyysinen aktiivisuus vaikuttaa nuorten itsetuntoon myönteisesti (Ekeland ym. 2005). Haastatteluissa puolet nuorista nostivat fyysisen aktiivisuuden esille kysyttäessä tuntemuksista liikuntatuntien jälkeen. Haastateltavat puhuivat hyvästä fiiliksestä ja myönteisestä olost, kun on päässyt *“...liikkumaa ja saanu ajatukset pois niistä peruskouluaineista, nii ylleensä on aina semmonen positiivine ja hyvä fiilis liikkatunnin jälkkee.”* (T1) Erityisesti rasittavalla liikunnalla on todettu olevan yhteys itsetunnon vahvistumiseen 10–16-vuotiailla (Strauss ym. 2001). Yksi poika mainitseekin, että *“...Varsinkin jos on ollu jotain fyysisesti raskaampaa hommaa ja tuntee tehneensä heti, ku se tunti loppuu, nii siitä kans tulee semmonen kiva olo että ”vitsi, nyt tehtiin täysillä.” Jos sen kropassa tuntee, että nyt on liikkunu, nii sit tuntee, että on tehny jotain oikein.”* (P1)

Autonomia. Koetun pätevyuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäksi myös koettu autonomia on yksi itsemääräämisteoriaan kuuluvista psykologisista perustarpeista. Koettu autonomia voidaan siis myös nähdä kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä myös itsetuntoa vahvistavana tekijänä. (Deci & Ryan 1995; 2000) Haastatteluissa kaksi osallistujista mainitsi autonomian tärkeyden nimenomaan onnistumisten kokemuksen kannalta. Jos liikuntatunnilla saa *“...enemmän tehä sitä asiaa, mistä tykkää ja saa niit onnistumisen kokemuksia.”* (T3) Yksi poika mainitsi, että liikunnanopettaja voisi vahvistaa oppilaiden itsetuntoa jakamalla porukkaa siten, että kaikkien ei ole pakko tehdä kaikkea:

“Jos valinnan vapautta olis enemmän, niin sitten tulis myönteisiä kokemuksia, kun sais tehä sitä mitä haluaa.” (P1)

Vaihtelevat sisällöt. T3 koki, että liikuntatunneilla vaihtelevat sisällöt lisäävät myönteisiä ajatuksia myös itsestä, kun *“...saa niinku uusia kokemuksia, jos ei vapaa-ajalla tulis nii paljoo tehtyy niit asioita. Nii se on kivaa vaihtelua. Ja jos on joku mieleinen paikka tai tekeminen, nii se vahvistaa sitä hyvää mieltä ja näin.”* (T3) Mahdollisuus monipuoliseen kokeiluun ja

toimintaan onkin yksi tärkeä tekijä esimerkiksi pätevyyden kokemusten kannalta (Deci & Ryan 1985, 26–29).

Yksin liikkuminen. Vaikka puolet haastateltavista koki, että yhteenkuuluvuuden tunne vahvistaa itsetuntoa liikuntatunneilla, puolet mainitsivat yksin liikkumisen olevan kaikista mieluisinta. Yksin liikkumisessa mieluisaksi koettiin se, että siinä ei ole ryhmän tuomaa suorituspainetta ja voi keskittyä omaan kehitykseen, kuten yksi poika kuvaili: *“Jos on jotain henkilökohtaisia suorituksia vaan tehty, ollu vaik joku kuntotesti ja niissä peilattu vaan niihin omiin aiempiin tuloksiin ja tehty yksin sitä hommaa. Siinä on ehkä se, että ei oo ollu sellasta painetta, kun on vaan tehny itsekseen niitä hommi. Ne on esimerkiks tuntunu mieluisammalta, kun kaikki joukkuelajit.”* (P1)

6.2 Opiskelijoiden kehonkuvaan vaikuttaneet kokemukset liikuntatunneilla

Haastattelujen toisena teemana käsitelimme kehonkuvaa. Tuloksista muodostui kuusi yläluokkaa, jotka liittyivät opiskelijoiden sekä myönteisiin että kielteisiin kokemuksiin kehonkuvasta liikuntatunneilla: (1) Liikuntaryhmä, (2) Vertailu, (3) Ulkoiset paineet, (4) Liikunnanopettaja, (5) Toiminta liikuntatunnilla ja (6) Opiskelijan omat ajatukset (taulukko 6). Aineiston kvantifioinnin avulla voimme todeta, että liikuntatunneilla vertailu, etenkin kehojen vertailu, nousi kaikista eniten esiin opiskelijoiden puheessa. Myös opiskelijan omat ajatukset, joista erityisesti oman kehon hyväksyminen, painottui puhuttaessa kehonkuvan kokemuksista.

TAULUKKO 6. Opiskelijoiden kehonkuvaan liittyvät kokemukset liikuntatunneilla

Yläluokka	Alaluokka
Liikuntaryhmä (8)	Turvallinen ilmapiiri (1) Luokkakavereiden kommentit (7)
Vertailu (35)	Kehojen vertailu (30)

Yläluokka	Alaluokka
	Liikuntataitojen vertailu (3)
	Fyysisen kunnan vertailu (2)
Ulkoiset paineet (12)	Sosiaalisen median luomat paineet (5)
	Ulkonäköpaineet (7)
Liikunnanopettaja (12)	Liikunnanopettajan palaute (6)
	Kehon toiminnallisuuden painottaminen (2)
	Yksilöllisyyden huomioiminen (4)
Toiminta liikuntatunnilla (14)	Onnistumisen kokemukset (1)
	Oma kehitys (2)
	Fyysinen aktiivisuus (3)
	Fyysinen kunto (4)
	Epäonnistuminen harjoitteessa (2)
	Mieluisa tekeminen (1)
Opiskelijan omat ajatukset (18)	Oman kehon hyväksyminen (8)
	Tyytymättömyys omaan kehoon (6)
	Terve ja toimiva keho (4)

6.2.1 Liikuntaryhmä

Turvallinen ilmapiiri. Yhdessä haastattelussa esiin nousi liikuntatunnin ilmapiiri, jolla oli merkitystä siihen, miten oma keho koettiin liikuntatunnilla. Myös valtakunnallinen

opetussuunnitelma mainitsee, että turvallinen ilmapiiri on keskeinen asia liikunnanopetuksessa (POPS 2014, 435). Etenkin liikuntaympäristöt, joissa keho on erityisellä tavalla esillä, kuten uimahallissa, voivat tuoda turvattoman tunteen. Pienet ja turvalliset porukat tunneilla voivat opiskelijoiden mukaan antaa enemmän myönteisiä kokemuksia kehosta etenkin, jos pojat ja tytöt olisivat eri aikaan uintitunneilla. Yhden pojan mielestä se olisi hyvä keino madaltaa kynnystä osallistua uintitunneille:

“...Pystyis hioo sitä kynnystä alemmaks, jos pojat kävis uimas kerra ja sit tytöt menis seuraaval kerral. Sitä kautta pystyis nostattaa sitä itsetuntoo kehostaan”. (P3)

Luokkakavereiden kommentit. Haastateltavista nuorista viisi ei ollut kokenut kehon kommentointia muilta oppilailta tai liikunnanopettajalta. Yksi poika piti kehon kommentointia erikoisena, koska *“...no mun mielestä liikuntatunneilla ei oikein kehoja kommentoida, et yleensä taitojen kautta kommentoidaan.”* (P3) Kuitenkin yksi poika oli saanut kielteisiä kokemuksia kehostaan siihen kohdistuvista kommenteista johtuen. Kommentit ovat mietityttäneet myös tunnin jälkeen.

“...se ei silleen vaikuttanu oikeestaa loppujen lopuks siin tilanteessa. Mut sit taas myöhemmi tulee sellanen olo, et ei ne sitä turhaankaa huutanu, et pakko siinä jotai perää olla. Mut siinä tilanteessa tuli sellanen, ehkä jopa vääräl tavalla vahvistunu motivaatio yrittää enemmä miellyttääkseen toisia, mikä ei ollu niin tervettä sitte myöhemmi ajateltuna.” (P2)

6.2.2 Vertailu

Kehojen vertailu. Kaikista eniten kehonkuvaan liittyvistä kokemuksista nuoret nostivat esiin kehojen vertailun. Yhtä tyttöä lukuun ottamatta kaikki nuoret tiedostivat, että liikuntatunneilla tapahtuu kehojen vertailua oppilaiden kesken. Nuorten mukaan vertailu kohdistui usein kehoihin, jotka ovat laihoja tai näyttävät ulkoisesti olevan hyvässä kunnossa. Yksi tyttö kommentoi asiaa seuraavasti:

“...jotkut, jotka ei välttämättä oo niin tyytyväisii, nii saatta sitte vertailla. Ei välttämättä

sanoo sitä ääneen, mut jotenki sillee vertailla sit muihin ihmisiin, jotka ois sit vaikka laihempii...” (T2).

Erityisesti pukukopit ja uimahallit nousivat esiin ympäristöinä, joissa kehojen vertailua esiintyy. Siellä väistämättä vähissä vaatteissa oleminen tuo kehoja enemmän esiin ja vertailua tapahtuu herkemmin. Osalla haastateltavista uimahallit ja pukukopit olivat ympäristöjä, joissa jotkut hetket ja tunteet olivat jääneet vahvasti mieleen:

“...ahisti ne uimahallit ja oli se olo, että on huonommassa kunnossa, kun kukaan muu, nii silloin muistan, että en esimerkiks pukuhuoneessa vaihtanu liikuntavaatteita ollenkaan. Just siinä kyläkoulussa kävin vessassa vaihtamassa erillään muista. En halunnu olla vähissä pukeissa muiden eessä. Jos vertailua on ollu, niin ei liikuntatunneilla, vaan just siellä pukuhuonetiloissa, kun siellä kaikki pyörii paidatta ja pullistelee ala-aste ajan lihaksiaan.” (P2)

“Peruskoulun pakollisia uimahalli kertoja, niitä jännitin aina. Just sen takia, kun silloin ei ollut vielä mitään treenattua kroppaa tai näin. Ne jännitti, mutta just sen takia kun siellä piti olla niin vähissä pukeissa. Mutta kyllähän liikuntatunneilla on muuten saanu olla vaatteet päällä.” (P1)

Toisaalta P3 koki pukukopit ja uimahallit myös kehonkuvaa edistävänä ja itsetuntoa nostavana paikkana, kun kehojen vertailu antoi myönteisiä tunteita kielteisten lisäksi. Poikien keskinäinen kehojen vertailu pukukopissa oli koettu myönteisenä hetkenä:

“...Itelle ehkä se on nostattanu itsetuntoo ja se on ollu semmosta kehumista. Et ei siinä oo ruvettu ketää mollammaa. Et siihe ite ajautuu siihen vertailuun.” (P3)

“...Siel pukukopissa on varmasti vertaillu itteensä muihin ja on sit poseerattu peilin edessä. Et se on semmonen poikien juttu.” (P3)

Davison ja McCaben (2006) mukaan tytöille on poikia tavallisempaa yleisesti vertailla omaa ulkonäköään suhteessa toisiin heidän sosiaalisessa ympäristössään. Meidän tutkimuksessamme

kuitenkin vain pojat mainitsivat kokeneensa oman kehon vertailua luokkakavereiden kehoihin. Kehojen vertailun koettiin kuitenkin vähentyneen, mitä vanhemmaksi nuoret olivat kasvaneet. Esimerkiksi enää lukiossa vertailua ei juurikaan koettu, kun taas sen sanottiin tulevan enemmän esille yläkoulussa.

Yhtä poikaa lukuun ottamatta kaikki nuorista kokivat erityisen selvänä, että oppilaat eivät vertaile omaa kehoaan liikunnanopettajan kehoon. Osasta saattoi jo ajatus liikunnanopettajan kehon vertailusta tuntua hassulta, koska opettaja oli eri sukupuolta tai keski-ikäinen. Vertailukohde ei siis ollut kovin realistinen. Tutkimusten mukaan nuoret pojat tavoittelevat usein lihaksikasta (Zarychta ym. 2020) ja rasvatonta vartaloa (Karazsia & Pieper 2011). P3 oli pistänyt merkille miesliikunnanopettajan lihaksikkuuden ja koki sen ihailun kohteena:

“Mut sit rinnakkaisluokalla oli semmonen jääkiekkoo harrastava fyysiikkavalmentaja, nii se oli semmonen salihirvu ja iso körmy. Nii siin tuli katottuu, et ei hitto oha tol opettajalla isot kädet. Et se on ollu enemmä sellasta ihmettelyy ja sitä kautta ylpee siit opettajasta, et se reenaa kovaa ja pystyispä itekki tohon joskus” (P3)

Liikuntataitojen vertailu. Kaksi haastateltavista oli saanut kielteisiä kokemuksia kehostaan liittyen liikuntataitoihin. Joukkuepelit korostivat liikuntataitojen eroja, jolloin oma suoriutuminen suhteessa muihin korostuu. Myös omat epäkohdat erottuvat niissä tilanteissa, kun *“...ei suoriudu hyvin ja sit muut näkee sut huonompana ku sä oot tai huonompana ku muut on. Nii sillo tulee justii sellanen fiilis, et kiinnittää huomiota enemmä omii epäkohtiin.” (P2)* Ojasen ja Liukkonen (2017, 223) mukaan epäonnistuminen verrattuna muihin oppilaisiin voi aiheuttaa oppilaalle kielteisen kokemuksen ja esimerkiksi häpeän tunteen itsestään. Tällainen kokemus voi pahimmillaan vaikuttaa aikuisuuteen saakka ja olla este aloittaa liikunta. (Ojanen & Liukkonen 2017, 223.)

Fyysisen kunnan vertailu. Liikuntataitojen lisäksi puolet haastateltavista koki oman kehonsa kielteisenä, kun oppilaiden fyysinen kunto joutui vertailun kohteeksi. Epämukava tunne oli läsnä etenkin silloin, kun muut jaksavat suoriutua paremmin. Omasta kehosta pystyi kuitenkin saamaan myös myönteisen kokemuksen, joka *“...varmaan tulee siitä, kun jaksaa ja tietää että ei kaikki jaksa...” (P2)* Nuorten fyysisessä aktiivisuudessa ja kunnossa on nykyään suuria eroja,

mutta aktiivisuus ja kunto ovat sekä peruskoululaisilla että lukiolaisilla laskeva trendi. Syksyn 2020 Move!-mittausten tulokset kertovat, että kahdeksannen luokan oppilailla erityisesti kestävyyskunto on heikentynyt (Opetushallitus 2020). Fyysinen aktiivisuus vähenee lapsilla ja nuorilla iän myötä. Aktiivisuuden määrä alkaa vähentyä peruskoulun alkupuolella ja se laskee tasaisesti peruskoulun ja lukion ajan. (Kämppi, Tammelin & Aalto-Nevalainen 2018, 13.) Tämän myötä oppilaat ovat myös liikuntatunneilla hyvin eri tasoisia fyysiseltä kunnoltaan, mikä korostaa vertailua.

6.2.3 Ulkoiset paineet

Sosiaalisen median luomat paineet. Sosiaalinen median sisältö ihanteellisista kehoista lisäävät tyytymättömyyttä kehoa kohtaan niin naisilla kuin miehillä (Barron, Krumrei-Mancuso & Harriger 2021). Vaikka emme erikseen esittäneet haastateltaville mitään kysymystä sosiaalisesta mediasta, neljä heistä nosti sen esiin haastatteluissa. Eniten sen sanottiin nostavan kielteisiä ajatuksia, koska oma kehonkuva voi vääristyä aiheuttaen tyytymättömyyttä sekä ulkonäköpaineita. Tyytymättömyyttä ja paineita koettiin muiden kuviin vertaamisesta. T3 ja P3 mainitsivat sosiaalisen median luovan paineita seuraavasti:

”...ihmiset pistää kuvia, kun on tosi sillee urheilullisen näkönen ja just joillekin saattaa tulla olo, että tällänen kuuluis olla, kun niin moni muuki on sellanen. Et se olis se ihanteellinen kuva, et kuuluis olla tosi laiha ja sellanen lihaksikas.” (T3)

“...etenki täs murrosiän kohalla on ollut tämmönen somen valtakausi tää 2000-luku, nii sieltä on varmasti saanu semmosii vääristymiä kehostaan tai millanen sen pitäis olla.” (P3)

Myös Kontoniemen (2014) pro gradu –tutkielmassa nuoret kertoivat sosiaalisen median aiheuttavan heille ulkonäköpaineita, vaikka he tiedostavat, ettei kaikki kuvat siellä ole aitoja. Sosiaalinen media on yksi keskeisistä nuorten kehonkuvaa rakentavista tekijöistä, vaikka sen vaikutus usein on kielteinen. (Kontoniemi 2014). T1 totesi esimerkiksi, ettei liikunnanopettajalla ole juurikaan merkitystä nuorten kehonkuvan edistäjänä, koska *“kaikki tulle nykyään sieltä sosiaalisesta mediasta...”* (T1) Yksi nuorista nosti esiin myös sosiaalisen

median hyvänä puolena sen, että siellä näkee myös kehoposiitivisuuden esiintuomista, jolloin jokaisen keho hyväksytään sellaisena kuin se on. Sosiaalisessa mediassa myös ”...kampanjoidaan just sen puolesta, että sun kroppa on just hyvä tommosena kun se on.” (P1)

Ulkonäköpaineet. Kaksi poikaa kertoi kokeneensa ulkonäköpaineita liikuntatunneilla. Lisäksi mainittiin, että nuoruuden muuttuva keho aiheuttaa epävarmuutta. Ojanen ja Liukkonen (2017, 222) toteavatkin, että juuri muuttuva keho sekä ympäristön luomat ulkonäköpaineet voivat aiheuttaa nuorille epävarmuutta. Etenkin huomion kiinnittää juuri erilaisuudet, jotka koetaan kielteisinä asioina, kuten P2 kuvailee:

“Mä sanosin, et se on justii se ikä ja se ku keho ja kehonkuva muuttuu koko ajan. Sit ku kiinnittää huomioo erilaisuuksii, ja erilaisuus on aina huono asia mielessä. Se vaikuttaa suoraa siihe, millä tasolla luulee olevansa verrattuna muihin.” (P2)

Tutkimuksessamme kukaan haastateltavista tytöistä ei siis ollut kokenut ulkonäköpaineita liikuntatunnilla. Yhden tytön mukaan liikuntatunnit olivat jopa juuri sellainen paikka, jossa ulkonäköpaineita on vähemmän kuin muissa ympäristöissä:

“En oo kokenu liikuntatunneilla (ulkonäköpaineita), mut ennemminki jossai muualla, ku sitte liikuntatunneilla. Miusta liikuntatunneilla kaikki on vaa urkkavaatteissa ja ilman meikkii. Et en siellä ainakkaa.” (T1)

6.2.4 Liikunnanopettaja

Liikunnanopettajan palaute. Neljä nuorista koki, että liikunnanopettajan antamalla palautteella oli vaikutusta heidän ajatuksiinsa omasta kehosta. P2 piti tärkeänä palautetta, “joka ei keskity siihen suoriutumiseen vaan siihe, et ylipäätää tekee jotain. Nii se anto sellasen hyvän mielikuvan, koska samaa aikaa tuli sellane olo, et aaa mä jaksanki yrittää, ja oma keho ei oo ihan turha. (P2) Liikunnanopettajan tulisikin painottaa myönteistä palautetta (Ojanen & Liukkonen 2017, 223). Esimerkiksi P1 oli kokenut opettajan antaman kehoon kohdistuneen palautteen myönteisenä asiana. Hän oli saanut kehuja pituudestaan ja ryhdistään, josta hänelle ”tuli sellanen arvokas olo. Että on niin sanotusti tanssijan kroppa tätä tanssikurssia varten.” (P1)

Valtakunnallinen opetussuunnitelma (POPS 2014, 436) määrittelee, ettei liikunnanopettajan kuulu arvioida oppilaiden fyysistä kuntoa. Liikunnanopetuksen tavoitteena on kuitenkin, että oppilaita kannustetaan ja ohjataan siihen, että he osaavat arvioida, kehittää ja ylläpitää fyysistä kuntoaan, kuten kestävyyttä ja nopeutta. (POPS 2014, 436.) Yksi poika koki kehoon ja fyysiseen kuntoon liittyvän palautteen epämukavaksi kokemukseksi:

“Sit taas semmonen tietyl tasolla kehofeskeinen palaute, nii se tuntu tosi ikävält joskus. Koska niinku jos tuntuu tosi pahalta ja ei jaksa ja ei pysty jatkamaan tekemistä, nii sillo semmonen ”kyl sä vielä jaksat, enää viimeinen metri”, nii tulee semmonen riittämätön olo ja kehonkuva on tosi negatiivinen sellasissa tilanteis.” (P2)

Kehon toiminnallisuuden painottaminen. Kaksi nuorista koki, että liikunnanopettajan tulisi keskittyä juuri oppilaiden kehon toiminnallisuuteen eikä fyysisiin kunto-ominaisuuksiin, jotta oppilaat saisivat enemmän myönteisiä kokemuksia kehosta. Lisäksi kehon toiminnallisuuden painottaminen koettiin useasti kehonkuvaa edistävä keinona, etenkin viedessään huomion pois kehojen ulkonäkökeskeisyydestä. Liikunnanopettaja *“vois puhuu, että ihan sama ootko sää laiha tai isompikokosempi et se asia hyväksyttäs sellasena ku se on ja kaikki kuitenkin pystyy tekee sitä asiaa [liikkua tunneilla], ihan sama millanen se on se keho.” (T3)* Haastateltavien nuorten lisäksi myös Abbotin ja Barberin (2011) mukaan ulkonäkökeskeisyyden sijaan keskittyminen kehon toimintaan voi rohkaista nuoria saamaan hyviä kehollisia kokemuksia.

Yksilöllisyyden huomioiminen. Kehoihin liittyvä keskustelu on yhteydessä siihen, miten yksilöt kokevat kehonkuvansa (Lin, Flynn & O’Dell 2021). Puolet haastateltavista mainitsivat tärkeäksi, että liikunnanopettaja ottaa avoimesti puheeksi nuorten ulkonäköpaineet huomioiden jokaisen kehon yksilöllisyyden. Opiskelijoiden mielestä liikunnanopettajalla voi edistää nuorten kehonkuvaa, kun tunneilla voi *“...lisätä sitä ymmärrystä siitä, että kaikkien kehot ei pysty kaikkeen. Kaikkien kehot ei oo yhtä notkeita, kun toiset ja kaikki ei saa sormenpäitään maahan, toisin kuin toiset. Ehkä semmosta ”kaikki kroat on erilaisia, ja kaikki tekee sen mihin just sillä hetkellä pystyy.” (P1)* Myös valtakunnallinen opetussuunnitelma pitää liikunnanopetuksessa keskeisenä merkittävänä oppilaiden yksilöllisyyden huomioon ottamisen (POPS 2014, 435).

6.2.5 Toiminta liikuntatunnilla

Onnistumisen kokemukset. Vain yhden tytön haastattelussa nousi esiin liikuntatunnilla saadut onnistumisen kokemukset liittyen kehonkuvaan. Hänen mukaansa päivän olotila vaikuttaa ajatuksiin omasta kehosta, ”...mutta just sillee ne onnistumisetki voi vaikuttaa siihen myönteiseen ajatteluun kehosta.” (T3) Liikuntatunneilla toiminnan kuuluukin olla sellaista, että se tarjoaa jokaiselle oppilaalle mahdollisuuden onnistumisiin (POPS 2014, 435).

Oma kehitys. Kahden opiskelijan kokemukset omasta kehittymisestä olivat vääjäämättä myönteisiä. Ne liittyivät liikuntataitoihin tai fyysisiin ominaisuuksiin. Yksi haastateltavista kuvaa oman kehityksen vaikuttaneen ajatuksiin kehosta seuraavasti:

“...ne suoritusilanteet, ja ku keskittyy omaan suoritukseen enemmän ku keskittyy muihin. Ja ku keskittyy omaan kehittymiseen, just tämmösil yksilökeskeisillä tunneilla. Ku oli vaikka lenkki tai jotain yksilökeskeistä liikuntaa. Sillo näki oman kehityksen ja tuli tosi hyvä kuva omasta kehosta.” (P2)

Omaa kehitystä liikuntatunneilla voikin olla vaikea havaita, jos keskittyminen on muihin oppilaisiin. Yksilökeskeisyys onkin liikuntatunneilla vahvuus, sillä sen avulla tarpeeton vertailu jää helpommin pois ja omien tavoitteiden asettamiseen on helpompaa (Ojanen & Liukkonen 2017, 229). Kolme haastateltavista mainitsi myös kuntotestit, joista oli helppo havaita omaa kehitystä ja sitä kautta saada myönteinen tunne myös omasta kehosta. Toisaalta kuntotestit antoivat yhdelle haastateltavalle kokemuksen epäonnistumisesta, kun Cooperin testissä ”...kroppa petti ja sano yhteistyösopimuksensa irti.” (P1)

Fyysinen aktiivisuus. Liikunnanopetuksessa korostuu fyysinen aktiivisuus, johon oppilaita pyritään innostamaan (POPS 2014, 433–434). Puolet nuorista toivat liikuntatuntien fyysisen aktiivisuuden esiin haastatteluissa myönteisenä asiana, kun sen koettiin tuovan hyvää oloa kehoon. Liikkumisen onkin todettu edistävän hyvinvointia ja terveyttä (Ganley ym. 2015; Janssen & LeBlanc 2010; Kokko ym. 2019). T3 mainitsi fyysisen aktiivisuuden tuovan hyvää oloa sekä mielelle että keholle:

“...ku on liikkunu, nii tulee hyvä olo ulkoisesti ja sisäisesti kehoon. Voi tulla sellanen

mielenrauha. Ja jos on tehny jotain keho rasittavaa tai tällästä treenii, nii siitä tulee sit hyvä mieli omasta kehosta.” (T3)

Liikunnanopetuksessa fyysisen aktiivisuuden tavoitteena on liikkumaan kasvattaminen sekä liikunnallisen elämäntapaan kannustaminen (POPS 2014, 433), eikä ulkonäkökeskeisyys. Ulkonäkö ei saisi olla liikkumisen syy, koska se voi jopa pilata liikunnan ilon. (Ojala 2017, 8.) P3 koki kuitenkin fyysisestä aktiivisuudesta saadun lihasturvotuksen myönteisenä asiana:

“...on joku liikuntatunti ollu ja sit sie oot tietyl tavalla rasittanu keho ja sitte oot tehny jotain suoritusta, jossa väsyvät lihaksii ja on vaikka verta kerääntyny käsii nii sit sitä kautta on ollu semmonen paljon positiivisempi ja itsevarmempi olo ja näkemys omasta kehostaan. Et on ollu tietyl tavalla semmonen pumpppi päällä.” (P3)

Fyysinen kunto. Haastateltavista kaksi koki oman kehonsa hyväksi, kun se jaksoi liikkua. Muun muassa omaa juoksukuntoa havahduttiin ajattelemaan tärkeänä peleissä, kuten jalkapallossa. Lisäksi juoksukunto tuli esiin ihan juoksulenkeillä, jolloin oman kunnan mahdollisesti huomaa herkemmin, kun se on tekemisen keskiössä. Juokseminen esimerkiksi avasi ajatuksia siitä, mihin oma keho pystyy, kun *“...on ollu vaikka jollain juoksulenkillä ja miettii justii sitä omaa juoksemista ja omaa pystymistä. Nii sillo siihe tulee semmonen tietynlainen vivahde siihen omaan ajatteluun, et aa tällä keholla pystyy tekee näi ja näi paljo. Et se on tosi hyvä fiilis sillo.”* (P2) Yhdelle haastateltavista oma fyysinen kunto puolestaan antoi kielteisiä tunteita, kuten riittämättömyyttä omasta kehosta:

“Liikuntatuntien jälkee, jos ei oo justii jaksanu ja on tosi uupunu ja sen lisäksi on semmonen olo, et se johtuu siitä, et oma keho on riittämätön, nii tulee tosi negatiivinen kuva jotenki ja inhottava olo...” (P2).

Epäonnistuminen harjoitteessa. Tutkimuksessamme kaksi nuorista kertoi saaneensa liikuntatunnilla epäonnistumisen kokemuksia muun muassa telinevoimistelussa ja jalkapallossa. Toinen nuori ei kokenut epäonnistumisten vaikuttaneen ajatuksiin omasta kehosta. Yksi poika koki epäonnistumisen tietyissä harjoitteissa kuitenkin johtuvan hänen painostaan sekä kehon kömpelyydestä:

“...Tilanteissa tuli sellasii tosi negatiivisia kuvia, et aaa mulla on tosi huono tasapaino, et se johtuu varmaa siitä, et on ylipainone tai alipainone.” (P2)

Mieluisa tekeminen. Haastatteluissa yksi nuori koki, että oman kehon voi kokea hyväksi silloin, kun liikuntatunnilla *“saa tehdä sitä, mistä tykkää”* (T3). Ojasen ja Liukkosen (2017, 227) mukaan mielekkyyden kokemus on usean tekijän summa. Siihen voi vaikuttaa liikunta, jonka kokee olevan hyödyllistä tai jonka kokee puhtaasti vain hauskana. Jos liikuntaa ei koe mieluisana ja lisäksi sen merkitystä ei ole ymmärretty, kokemus siitä on kielteinen. Liikunnanopettajan onkin tärkeää muodostaa perusteltua sisältöä, että oppilas kokee tekevänsä jotain järkevää, hyödyllistä tai edes hauskaa tekemistä. (Ojanen & Liukkonen 2017, 227.)

6.2.6 Opiskelijan omat ajatukset

Oman kehon hyväksyminen. Tutkimukseemme osallistuneista nuorista yhtä tyttöä lukuun ottamatta kaikki pystyivät hyväksymään kehonsa sellaisena kuin se on, mutta kuitenkin kaikki mainitsivat, että keho voisi olla jollain tapaa parempi. Etenkin laihuus ja lihaksikkuus nousi esille nuorten puheissa siitä, millaista kehoa pidetään ihanteellisena. Pojilla lihakset olivat pääosassa heidän ihanteissaan. Nuorista sekä tytöt että pojat tiedostivat liikunnan sekä ravinnon olevan yhteydessä siihen, miltä keho näyttää:

“...ajattelen sillee, et se on miun ite päätettävissä, miltä se näyttää ja millanen se on. Se riippuu ihan siitä, mitä mie laitan suuhun ja mitä mie teen vappaa-ajalla.” (T1)

“Täl hetkel on tietynlainen bulkki käynnissä, et pyriny syömää enemmän ja sitä kautta muokata sitä kehoo sellaseks unelmavartaloks ehkä.” (P3)

Tytöillä esiin nousi laihuuden tavoittelu. Myös Zarychtan ym. (2020) tutkimuksen mukaan nuoret tytöt tavoittelevat usein laihaa vartaloa. Haastatteluissa esiin nousi myös kommentteja, joissa osa nuorista tiedosti hyvin, ettei laihuuden tavoittelu ole itselle mieluisaa ja järkevää:

“Tai kaikki nuoret varmasti aattellee, et haluis olla vähän laihempii tai sillee. Ja

kyllähän mie itekki välillä, mut en sillee niin tosissaa, et mie alkasin syömmää pelkkää kaalilaatikkoa, et mie laihun. Tai skip karkit. Ei.” (T1)

Tyytymättömyys omaan kehoon. Kolme nuorista toi esiin tyytymättömyyden tunteita omaa kehoa kohtaan, joita he kokivat esimerkiksi pukukopissa. Yksi tyttö mainitsee tiedostavansa suhtautumisensa kehoonsa olevan “...semmosta kriittistä ajattelua. Aika pitkälti. Että pyrkii aina muokkaamaan sellaseen erilaiseen suuntaan.” (T3)

Ilahduttavasti yksi haastateltava oli saanut liikuntatunneilla ainoastaan myönteisiä kokemuksia kehosta. Myönteiset kokemukset kehonkuvasta edistävät oppilaiden mahdollisuuksia hyväksyä liikunnallinen elämäntapa, mikä on yksi keskeisimmistä päämääristä liikunnanopetuksessa (POPS 2014, 433).

Terve ja toimiva keho. Neljä haastateltavista nosti esiin oman kehon terveyden ja toimintakyvyn, joka antoi heille myönteisiä tunteita. Haastateltavat kokivat oman kehon hyväksi, kun liikuntatunneilla “...on jaksanu tehdä ja toimia ja on sellanen hyvä olo, kun on terve ja toimiva keho.” (T2) Kehon ei tarvitse esimerkiksi pystyä vaativiin suorituksiin, vaan “...kuhan pystyy liikkumaa huoneesta toiseen nii se riittää. Kuhan on hyvä olo ja tällee.” (P2) Oman toimintakyvyn kokeminen hyvänä antaa myös myönteisiä tunteita ja ajatuksia omasta kehosta. Eräs haastateltava pitikin olennaisena, että on “*tasapainossa se, et miten mun kehon kuuluis toimia ja miten se oikeesti sit toimii.* (P2)

7 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaisia kokemuksia nuorilla on itsetunnosta ja kehonkuvasta liikuntatunneilla. Kysyimme haastatteluissa sekä myönteisiä kokemuksia että kielteisiä kokemuksia. Haastatteluissa nousi esille molempia, erilaisista näkökulmista. Kokemukset itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyen olivat erilaisia, mutta niistä löytyi myös yhtäläisyyksiä. Sekä itsetuntoa että kehonkuvaa vahvistavaksi kokemukseksi nousivat opettajalta saatu myönteinen, suoritukseen liittyvä palaute. Lisäksi yksilöllisyyden huomioiminen sekä suorituskyvyyssä että kehoissa koettiin tärkeäksi. Liikuntaryhmällä oli merkitys haastateltavien kokemuksiin itsetunnosta ja kehonkuvasta. Vertailu sekä ryhmäpaine koettiin heikentävän itsetuntoa ja kehonkuvaa.

Haastatteluissamme itsetunnon kokemuksia oli eniten liittyen pätevyyden kokemuksiin, liikuntaryhmään sekä opettajan toimintaan. Aiemman tutkimustiedon perusteella pätevyyden kokemisen tiedettiin olevan merkittävä tekijä itsetunnon kannalta. Onnistumiset sekä oma kehittyminen vahvistavat itsetuntoa (Deci & Ryan 1985, 26–29; 1995; 2000), ja se tuli ilmi myös tässä tutkimuksessa jokaisen haastateltavan kokemuksista. Samoin epäonnistumiset nousivat esille itsetuntoa heikentävänä tekijänä – ainakin hetkellisesti. Useampi haastateltava mainitsi, että epäonnistumisista pääsee yleensä nopeasti yli, ja että omat heikkoudet on ajan kanssa oppinut hyväksymään. (Keltikangas-Järvinen 2017, 15) mukaan heikkouksien hyväksyminen ja vastoinkäymisistä yli pääseminen on osoitus vahvasta itsetunnosta.

Onnistumisten tarjoaminen oppilaille liikunnassa on helpommin sanottu, kuin tehty. Kokemuksemme mukaan oppilasryhmät ovat suuria ja niissä oppilaiden motoristen taitojen erot ovat suuria. Opettajan on siis osattava eriyttää toimintaa ja tarjota jokaiselle sopivan tasoista tekemistä, jotta onnistumisia saisi kokea jokainen. Taitavammille oppilaille onnistuminen on todellisuutta lähes jokaisella liikuntatunnilla. Pohdimmekin, kuinka tarjota onnistumisen kokemuksia niille oppilaille, jotka ovat kaikista heikoimpia. Oma onnistuminen siinä, että uskaltaa roikkua renkaissa voi tuntua pieneltä sen rinnalla, kun toinen tekee vieressä tuplavoltin. Haastatteluissa esille tulleet kokemukset kertovat nimittäin myös sen, että omaa osaamista verrataan toisiin, vaikka myös oma kehitys nähtiin tärkeänä. Kuten haastateltavatkin totesivat,

liikunnanopettajan tulisi painottaa yksilöllisyyttä, jokaisen omaa kehitystä sekä sitä, että kaikkien ei tarvitse osata kaikkea.

Haastatteluissa läpi useamman vastauksen tuotiin esille ryhmän ja vertaisten merkitys suhteessa siihen, millaisia kokemuksia nuorilla on itsetunnon ja kehonkuvan valossa. Ryhmällä oli suuri merkitys, sekä hyvässä että pahassa. Ryhmän koettiin tuovan yhteisöllisyyttä, kannustusta sekä tukea, mutta toisaalta myös ryhmäpaine, vertailu sekä ulkopuolisuuden tunne tuotiin esille. Haastatteluissa tuli ilmi juuri se, mitä esimerkiksi Burns (1982, 163) ja (Plummer 2007, 12–13) ovat todenneet; yksilön kokemus itsestä on hyvinkin riippuvainen siitä, minkälaista palautetta saa toisilta. Vertaiset ovat tärkeitä palautteen antajia ja heistä yksilö peilaa sitä, millainen hän on ja mitä hän osaa. Tutkimuksessamme luokkakavereiden kielteiset kommentit liikuntataidoista toivat esiin kielteisiä ajatuksia itsestä. Lisäksi luokkakavereiden kielteiset kommentit kehosta saivat myös aikaan kielteisen kokemuksen, mutta päinvastaisesti myönteisen palautteen koettiin puolestaan edistävän kehonkuvaa. Burns (1982, 52) mukaan muiden ihmisten reaktiot muokkaavat kehonkuvaa. Toisilta ihmisiltä, kuten juuri luokkakaverilta, saatu kehoon liittyvä palaute, voi muuttaa tapaa, jolla näemme ja arvioimme kehoamme, joka puolestaan voi johtaa vääristyneeseen kehonkuvaan ja laskea kehonkuvaa entisestään (Mills ym. 2011). Kontoniemen (2014, 45) tutkielmassa nuoret totesivat, että kielteiset kommentit kehosta voivat vaikuttaa kehonkuvaan heikentävästi jopa vuosien ajan. Kukaan haastateltavista ei ollut saanut koskaan kommentteja kehosta yhdeltäkään opettajalta, mikä oli myös meidän olettamuksemme. Olisi ollut huolestuttavaa kuulla, jos opettaja antaisi kehoon liittyvää palautetta, sillä opettajalla ei tietenkään ole mitään tarvetta taa oikeutta näin tehdä.

Haastateltavat kokivatkin opettajan antaman kannustuksen ja palautteen tärkeäksi itsetunnon ja kehonkuvan kannalta. Esille tuli myös oppilaiden yksilöllisyys ja se, että jokaisen kehitys huomioitaisiin eikä kaikkien tarvitse osata kaikkea. Yksilöllisyys nousi esiin ja kehonkuvassa, kun haastateltavat kokivat, että liikunnanopettaja voisi nostaa esiin enemmän sitä, että jokaisen keho on omanlainen ja ainutlaatuinen juuri sellaisenaan. Myös Burns (1982, 163) mukaan opettajalta saatu palaute on tärkeää. Opettajalla on mahdollisuus tukea oppilaiden myönteistä käsitystä itsestä liikkujana monipuolisella, kannustavalla ja ohjaavalla palautteella (OPS 2014, 435). Myönteisen palautteen koettiin olevan myönteisiä ajatuksia vahvistavia, juuri kuten

(Mruk 2013, 126) toteaa. Mietityttämään jäi kuitenkin yhden haastateltavan kommentti opettajan antamaan palautteeseen liittyen. Hän totesi, että opettajan palaute on tärkeää, mutta sen edelle menee vertaisten antama palaute – se on ehkä jopa tärkein. Opettajan antamaa palautetta ja kannustusta tärkeämpää voikin olla se, että liikuntatunneilla ilmapiiri ylipäättään on kannustava ja hyväksyvä, ja että oppilaat osaavat antaa myönteistä palautetta ja kannustusta myös toisilleen.

Kehonkuvaan liittyvät kokemukset liittyivät pääosin vertailuun, kuten kehojen, fyysisen kunnan sekä liikuntataitojen vertailuun. Vertailulle alttiina paikkana mainittiin useasti uimahallit ja pukuhuoneet. Vertailun lisäksi ulkoiset paineet, kuten ulkonäköpaineet toivat epämukavia kokemuksia kehosta. Opiskelijoiden omat ajatukset kehosta olivat myös merkittävä asia siinä, miten oma keho koettiin. Pääpiirteissään oman kehon hyväksyminen nousi eniten pinnalle, mutta mukana oli myös lähes yhtä paljon kokemuksia siitä, että omaa kehoa kohtaan oltiin tyytymättömiä. Epäonnistumiset harjoitteissa toivat kielteisiä kokemuksia kehosta, kun taas onnistumisen kokemukset, oma kehitys, mieluisa tekeminen ja fyysisen kunnan kokeminen hyvänä nähtiin tuovan myönteisiä kokemuksia kehosta. Fyysinen aktiivisuus jakoi mielipiteitä, kun osalle oppilaista se antoi kielteisiä ja osalle myönteisiä kokemuksia kehosta. Fyysistä aktiivisuus on kuitenkin asia, johon liikuntatunneilla pyritään ja se onkin mainittu yhtenä tavoitteena liikunnanopetuksessa (OPS 2014, 434). Lisäksi fyysisellä aktiivisuudella on paljon terveyshyötyjä kouluikäisille lapsille ja nuorille (Ganley ym. 2015; Janssen & LeBlanc 2010; Kokko ym. 2019).

Tulosten mukaan oppilaiden kehonkuvaan liittyvistä kokemusta eniten pinnalle nousi vertailu, joka toi pääosin kielteisiä tunteita ja ajatuksia kehosta. Kehojen vertailu muokkaa yksilön kehonkuvaa (Burns 1982, 52), joten on harmillista, kuinka paljon sitä koulumaailmassa, etenkin liikuntatunneilla, esiintyy. Ympäristönä liikuntatunnit tuovat kehot erityisellä tavalla esille, koska keho on työskentelyväline, jonka avulla liikuntasuoritukset tehdään. Lisäksi uimahallit ja pukuhuoneet ovat ympäristö, jossa keho on enemmän paljaana eikä edes vaatteiden taakse voi piiloutua. Oppilaat nostivatkin nämä paikat useasti esille haastatteluissa, kun puhuttiin kehonkuvan kokemuksista. Uimahalleissa ja pukuhuoneissa tapahtuva kehojen vertailu on myös muissa tutkimuksissa näyttäytynyt paikkana, jossa kehon vertailulle ollaan alttiita ja sitä esiintyy paljon (Fisette 2011). Toisaalta olemme itse kokeneet uimahallit paikkana, jossa

erilaisten kehojen näkemiseltä ei voi välttyä ja joka voi puolestaan konkretisoida sitä tosiasiaa, että jokaisen keho on erilainen ja se muuttuu iän myötä. Tämä voi edistää sitä, että ihmisten aidot kehot ovat sellaisenaan luonnollisesti esillä, eikä uimahallissa voi piiloutua kuvanmuokkausten tai tiettyjen kuvakulmien taakse. Meidän mielestämme on siis ihan tervettä, että kehot tulevat nykypäivänä esiin oikeassa ympäristössä, kun nuoret viettävät suuren osan ajasta sosiaalisessa mediassa kuvamuokattujen fitnessmallien ympäröimänä.

Haastateltavistamme ne, jotka kokivat olevansa itsevarmoja, sinut itsensä kanssa ja taitavia liikkujia, kokivat myös liikuntatunneilla enemmän yhteisöllisyyden tunnetta ja onnistumisen kokemuksia. Heitä ei myöskään lannistaneet epäonnistumiset tai omat heikkoudet, vaan hyväksyivät ne osaksi itseään. Esille tulleet kokemukset itsetunnon näkökulmasta vahvistavat Keltikangas-Järvisen (2017, 328) omalta osaltaan väitettä siitä, että koulu saattaa vahvistaa entisestään onnistumisten kokemusten myötä jo valmiiksi itsevarmojen oppilaiden itsetuntoa. Toisaalla haastateltavat, jotka kokivat osittain tai enemmän haasteita itsensä kanssa ja kokivat etteivät kuuluneet parhaimmiston liikuntatunneilla, tykkäsivät enemmän liikkua yksin ilman joukkueen tuomaa suorituspainetta. Haapalan (2018) mukaan tytöt voivat poikia useammin haluta liikkua yksin ilman esimerkiksi kehonkuvaan liittyviä paineita. Tässä tutkimuksessa kaksi kolmesta pojasta kuitenkin mainitsi yksin liikkumisen olevan joukkuepelejä mieluisampaa.

Yksin liikkumisen lisäksi vertailu tuli esille useammin ”epävarmempien” haastateltavien kohdalla. Pelko epäonnistumisesta tai omien heikkouksien näyttäminen oli puolen haastateltavista kohdalla johtanut jopa tunneilta pois jäämiseen. Osa heistä mainitsi kuitenkin iän myötä oppineensa entistä paremmin hyväksymään itsensä heikkouksineen. Näiden kokemusten perusteella liikunnanopettajan olisi tärkeää suunnitella liikuntatunneille sellaista sisältöä, jossa oppilaat saisivat toimia myös yksin, eikä aina isossa porukassa joukkuepelien äärellä. Niillä tunneilla, joissa oppilaat suorittavat harjoitteita yksin, opettajan on hyvä seurata, että jokainen saa keskittyä omaan tekemiseen. Suorituspaikat on hyvä sijoittaa siten, ettei paikalla oleva suoritus tapahdu kaikkien katseiden alla, vaan suorituksen saisi oikeasti suorittaa omassa rauhassa. Muilla oppilailla olisi siis hyvä olla jotain muuta tehtävää, ettei vain katsella toisten suorituksia.

Haastateltavilla oli pääosin myönteinen suhtautuminen omaan kehoon, mutta heistäkin useat löysivät itsestään jotain mihin eivät ole tyytyväisiä, mutta hyväksyvät itsensä sellaisena kuin on. Puolet haastateltavista kertoi, että ovat tyytymättömiä omaan kehoon. Monissa muissa tutkimuksissa onkin mainittu, että nuorilla esiintyy huolestuttavan paljon kehonkuvan vääristymää (Monteiro Gaspar ym. 2011; Lyyra ym. 2019, 136–137; Ojala 2017, 5–7), johon on yhteydessä tyytymättömyys kehonkuvaa kohtaan (Monteiro Gaspar ym. 2011). Useissa tutkimuksissa tuodaan esiin juuri tyttöjen ja naisten kehonkuvan tyytymättömyys, mutta poikien on todettu olevan tyytyväisempiä omaan kehoon (Lyyra ym. 2019, 136–137; Ojala 2017, 5–7). Meidän tutkimuksemme tuloksista paljastui kuitenkin päinvastainen tilanne, kun pojat mainitsivat useammin olevansa tyytymättömiä kehoonsa verrattuna tyttöihin. Huomioitavaa on, että useimmat tutkimukset kehonkuvaan liittyen koskettavat vain tyttöjä ja naisia, eikä poikien tai miesten kehonkuvaan liittyvää tutkimustietoa ole läheskään yhtä paljoa (Chisuwa & O’Dea 2011, 6). Myös meidän oman kokemuksemme mukaan tytöillä ja naisilla olisi enemmän epävarmuuksia liittyen kehonkuvaan, koska emme ole juurikaan kuulleet poika- tai miespuoleisten henkilöiden puhuvan aiheesta. Tässä tutkimuksessa haastattelimme kuitenkin vain kolmea poikaa ja kolmea tyttöä, joten emme voi tehdä siitä mitään päätelmiä poikien ja tyttöjen eroista.

Oppilaat nostivat esille ulkoiset paineet, kuten liikuntatunnilla esiintyvät ulkonäköpaineet siitä, millainen kehon kuuluisi olla. Lisäksi sosiaalinen media tuotiin moneen kertaan esille ulkonäköpaineita lisäävänä asiana. Nuorten koettuun kehonkuvaan on merkittävästi yhteydessä sosiaaliset ja kulttuuriset normit ihannevirtaloista (Burns 1982, 52; Clay ym. 2005; Mills ym. 2011; Monteiro Gaspar ym. 2011). Monteiro Gaspar ym. (2011) mukaan tyttöjen kokemat sosiaaliset ja kulttuuriset ulkonäköpaineet ovat poikia suuremmat. Kuitenkin meidän haastatteluissamme ainoastaan pojat olivat kokeneet ulkonäköpaineita liikuntatunneilla. Sosiaalisen median luomista paineista ulkonäköön liittyen kertoivat haastatteluissa niin tytöt kuin pojatkin.

Tutkimuksen yhtenä vahvuutena koimme haastattelutilanteet. Vaikka alkuun olimme hieman epäileviä, kuinka luontevan ja avoimen keskustelutilanteen pystymme luomaan etäyhteydellä, onnistui se erityisen hyvin. Haastatteluissa lukiolaiset kertoivat henkilökohtaisista ja jopa aroista aiheista meille avoimesti ja luottamuksella. Mahdollisesti etäyhteys tarjosikin

turvallisen ympäristön jakaa asioita, kun haastateltavat pystyivät olemaan esimerkiksi juuri omassa kodissa. Tämän lisäksi koemme, että haastateltavien joukko oli valikoitunut hyvin. Haastateltavat olivat eri ikäisiä ja eri kaupungeissa opiskelevia lukiolaisia. Tästä syystä koemme, että saimme monipuolista aineistoa, koska jokaisessa koulussa on aina omanlaisensa kulttuuri liikunnanopetuksessa. Naisten ja tyttöjen kehonkuvaan kohdistuneita tutkimuksia on enemmän kuin miesten ja poikien kehonkuvaan liittyviä tutkimuksia. Tässä tutkimuksessa haastattelimme yhtä paljon tyttöjä ja poikia, joten pystyimme myös vertailemaan niitä.

Haastatteluissa emme tuoneet kysymyksissä ilmi sanoja ”itsetunto” ja ”kehonkuva”. Kysyimme itsetuntoon liittyviä kysymyksiä puhumalla ”myönteisistä tai kielteisistä ajatuksista itseä kohtaan”. Koimme sen olevan helpommin ymmärrettävissä, sillä itsetunto on käsitteenä moniulotteinen ja haastateltavilla olisi voinut olla siitä hyvinkin erilaisia näkemyksiä. Emme myöskään halunneet sekoittaa heidän päätään valmiilla määritelmällä, jotta vastaukset tulisivat mahdollisimman luonnostaan. Itsetuntoon liittyy muutakin kuin myönteisten ja kielteisten ajatusten suhde, ja se on hyvä huomioida tuloksia tulkitessa ja tätä tutkielmaa lukiessa. Samoin kehonkuvasta puhuimme enimmäkseen ”ajatuksina omaa kehoa kohtaan”, vaikka se todellisuudessa on muutakin. Saamamme tulokset itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyen olisivat voineet olla erilaisia, jos olisimme käyttäneet termiä itsetunto sekä kehonkuva tai määritelleet ne haastateltaville valmiiksi. Haastateltavat kuitenkin tiesivät myös tutkimuksemme aiheen ja teemat. Näin jälkepäin olemme edelleen sitä mieltä, ettei käsitteiden määrittely haastateltaville olisi auttanut meitä saamaan monipuolisempia tai laajempia vastauksia tutkimuskysymykseen. Väljät kysymyksenasettelut tarjosivat kaikille haastateltaville mahdollisuuden kertoa liikuntatunneilla saaduista kokemuksista omista näkökulmistaan.

Tutkimuksessamme laadullinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi antoi meille kuvailevaa tietoa itsetuntoon ja kehonkuvaan vaikuttaneista kokemuksista liikuntatunneilla. Itsetuntoa ja kehonkuvaa on tutkittu paljon aikaisemmin ja koimmekin haasteena valikoida lähdekirjallisuuteen kaikista uusimpia ja luotettavimpia lähteitä. Teoriaosuutemme valikoitui kansainvälisten lähteiden rinnalle myös kotimaisia lähteitä, joten lähdekirjallisuus voisi olla myös korkeatasoisempaa.

Tutkimuksemme avulla pystyimme lisäämään ymmärrystä nuorten itsetunnosta ja kehonkuvasta sekä niiden välisistä yhteyksistä. Saamamme tulokset itsetunnon ja kehonkuvan kokemuksista linkittyvät yhteen, mutta kokemukset ovat myös hyvin erilaisia. Lisäksi saimme konkreettisia esimerkkejä, millaisia kokemuksia nuorilla on itsetunnon ja kehonkuvan esiintymisestä liikuntatunneilla ja tämän avulla liikunnanopettajat voivat huomioida itsetunnon ja kehonkuvan vahvistamisen paremmin ollessaan vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa, suunnitellessaan tunteja sekä antaessaan palautetta. Tutkimuksen tekemisen myötä oma tietämyksemme liittyen itsetuntoon ja kehonkuvaan on syventynyt ja koemme sen olevan tärkeää tietoa tuleville liikunnanopettajille. Liikuntatunnit ovat sosiaalisia tapahtumia, jossa vertailulle ollaan alttiita ja sen lisäksi liikunnassa oma keho on hyvin vahvasti esillä ja käytössä. Koska nuorilla minäkuva, itsetunto ja keho ovat muutoksen keskellä, koemme että opettajilla on suuri vastuu tukea nuorta näiden muutosten keskellä.

Kaiken kaikkiaan vahvoja päätelmiä tai yleistystä me emme voineet tehdä tämän tutkimuksen perusteella, koska tutkimusaineisto oli sen verran pieni. Uskomme, että olisimme voineet saada vielä enemmän uusia näkökantoja nuorten kokemuksille, jos olisimme haastatelleet useampaa ihmistä. Koska kyse on kuitenkin opinnäytetyöstä, emme rajatussa ajassa voineet haastatella tämän enempää nuoria. Myös määrällisen tutkimuksen tekeminen saman aiheen tiimoilta voisi olla mielenkiintoista. Näin osallistujia voisi olla enemmän ja tuloksista voisi löytyä yhteyksiä ja vaikutuksia, sekä ne voisivat olla yleistettävissä. Esimerkiksi myös tyttöjen ja poikien eroja kokemuksissa olisi mielenkiintoista vertailla laajemmin. Meidän tutkimuksessamme oli molempia sukupuolia, mutta kovin laajaa vertailua emme lähteneet näin pienestä tutkimusjoukosta tekemään. Mielestämme jatkotutkimusta aiheesta tarvitaan ja yksi näkökulma voisi olla liikunnanopettajiksi valmistuneiden kokemat valmiudet edistää itsetuntoa ja kehonkuvaa liikuntatunneilla.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aalto-Setälä, T. 2010. Nuorten mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Suomalainen lääkärisseura Duodecim & Suomen Akatemia. (toim.) Nuorten hyvin- ja pahoinvointi: Konsensuskokous 2010. Vammala: Vammalan Kirjapaino, 25–31.
- Abbott, B. D. & Barber, B. L. 2011. Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise* 12 (3), 333–342.
- Ames, C. 1992. Achievement goals, motivational climate and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 161–176.
- Bailey, R. 2006. Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health* 76 (8), 397–401.
- Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J. & Harriger, J. A. 2021. The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image* 37, 14–27.
- Bassett, R. L. & Martin Ginis K. A. 2011. Issues pertaining to body image measurement in exercise research. Teoksessa S. B. Greene (toim.) *Body image: perceptions, interpretations and attitudes*. New York: Nova Science Publishers, 245–253.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E. & Stice, E. 2006. The skinny on body dissatisfaction: a longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence* 35, 229–241.
- Berg, P. 2010. Ryhmärajoja ja hierarkioita: etnografinen tutkimus peruskoulun yläasteen liikunnanopetuksesta. Helsinki. Yliopistopaino.
- Borders, J. H. 2014. *Handbook on the psychology of self-esteem*. New York, NY: Nova Science Publishers.
- Branden, N. 1969. *The psychology of self-esteem*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg M. E. & Neumark-Sztainer, D. 2013. Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image* 10, 1–7.
- Bulik, C. 2012. *Nainen peilissä: ulkonäköpaineet ja itsetunto*. Helsinki. Minerva.
- Burns, R. 1982. *Self-Concept Development and Education*. London: Holt, Rinehart and Winston.
- Carey, R. N., Donaghue, N. & Broderick, P. 2014. Body image concern among Australian adolescent girls: the role of body comparisons with models and peers. *Body Image* 11, 81–84.
- Chisuwa, N. & O'Dea, J.A. (2011). An historical perspective of body image and body image concerns among male and female adolescents in Japan. Teoksessa S. B. Greene (toim.) *Body image: perceptions, interpretations and attitudes*. New York: Nova Science Publishers, 1–26.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. *Tutkijan arkipäivän etiikka*. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Viitattu 11.5.2021. <https://www.elliblibrary.com/book/978-951-768-284-8>
- Clay, D., Vignoles, V. L. & Dittmar, H. 2005. Body image and self-esteem among adolescent girls: testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence* 15 (4), 451–477.
- Davison, T. E. & McCabe, M. P. 2006. Adolescent body image and psychosocial functioning. *Journal of Social Psychology* 146 (1), 15–30.
- De Berardis, D., Marasco, V., Campanella, D., Serroni, N., Caltabiano, M., Olivieri, L., Ranalli, C., Carano, A., Acciavatti, T., Di Iorio, G., Cavuto, M., Moschetta, F. S & Di Giannantonio, M. 2011. Alexithymia, body image and eating disorders. Teoksessa S. B. Greene (toim.) *Body image: perceptions, interpretations and attitudes*. New York: Nova Science Publishers, 135–151.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1995. Human autonomy: the basis for true self-esteem. Teoksessa M. Kernis (toim.) *Efficacy, agency, and self-esteem*. New York, NY: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist* 55, 68–76.

- Dorak, F. 2011. Self-esteem and body image of Turkish adolescent girls. *Social Behavior and Personality* 39 (4), 553–562. doi:10.2224/sbp.2011.39.4.553
- Ekeland, E., Heian, F. & Hagen K. B. 2005. Can exercise improve self-esteem in children and young people? A systematic review of randomized controlled trials. *British Journal of Sports Medicine* 39, 792–798.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Viitattu 12.5.2021. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-035-6>
- Faccio, E. 2013. *The Corporeal Identity: When the self-image hurts*. New York: Springer. E-kirja. Viitattu 10.5.2021. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1007/978-1-4614-5680-3>
- Fisette, J. L. 2011. Exploring how girls navigate their embodied identities in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy* 16 (2), 179–196.
- Fox, K. 2003. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. Teoksessa S. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher. *Physical activity and psychological well-being*. New York, NY: Routledge.
- Furnham, A., Badmin, N. & Sneade, I. Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem and reasons for exercise. *Journal of Psychology* 136 (6), 581–596.
- Ganley, Sherman & DiNubile. 2015. Exercise and children's health, *The Physician and Sportsmedicine* 28 (2), 85–92.
- Guindon, M. H. 2010. *Self-esteem across the lifespan: issues and interventions*. New York, NY: Routledge.
- Haapala, H. 2018. Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: Katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. *Liikunta & Tiede* 55 (1), 5–7.
- Haleama, A., Carine, V., J, E., Tonja, N., Katrin, A., Ziad, A., Ojala, K., Namanjeet, A. & Lea, M. 2009. Body weight dissatisfaction and communication with parents among adolescents in 24 countries: international cross-sectional survey. *BMC Public Health* 9 (52).
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Holden, C. J., Noser, A., Southard A.C. & Zeigler-Hill, V. 2014. Unstable self-esteem: using the temporal stability of self-esteem to better understand feelings of self-worth. Teoksessa J. H. Borders (toim.) *Handbook on the psychology of self-esteem*. New York, NY: Nova Science Publishers, 1–9.

- Hyvärinen, M. 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusuvoori, A. L. Aho, & R. Granfelt (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Viitattu 10.5.2021. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789517686112>
- IImanen, K. 2013. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 46–61.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–27.
- Jaakkola, T. & Mononen, K. 2017. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 320–332.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–304.
- Jankauskiene, R., Kardelis, K., Sukys, S. & Kardeliene, L. 2008. Associations between school bullying and psychosocial factors. *Social Behaviour & Personality: an International Journal* 36 (2), 145–162.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (40), 1–16.
- Kantanista, A. Osiński, W. Borowiec, J. Tomczak, M. & Król- Zielińska, M. 2015. Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. *Body Image* 15, 40–43.
- Karazsia, B. T. & Pieper, K. 2011. A meta-analytic review of sociocultural influences on male body image. Teoksessa S. B. Greene (toim.) *Body image: perceptions, interpretations and attitudes*. New York: Nova Science Publishers, 153–171.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. 10. Painos. Helsinki: WSOY.
- Koivisto, P. 2007. ”Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa”. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Väitöskirja.
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A.-M. & Välimaa, R. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018.

- Helsinki, Finland: Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2019 (1). Viitattu 14.3.2020. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_...
- Kontoniemi, K. 2014. Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 8.4.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/43864#>
- Kämpö, K., Tammelin, T. & Aalto-Nevalainen, P. 2018. Tulokortti 2018: Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Jyväskylä: Likes.
- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K. & Heiskanen T. 2017. Kyselyhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusuvaori, A. L. Aho, & R. Granfelt (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Viitattu 10.5.2021. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789517686112>
- Lin, L., Flynn, M. & O’Dell, D. 2021. Measuring positive and negative body talk in men and women: The development and validation of the body talk scale. *Body Image* 37, 106–116.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2015. Koululiikunnan kokeminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015 (2), 54–56. Viitattu 10.5.2021. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp->
- Liutu, C. & Moberg, S. 2020. Liikunnan- ja luokanopettajiksi opiskelevien kehonkuva, syömis- ja liikuntakäyttäytyminen sekä koetut ulkonäköpaineet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 15.4.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/69094>
- Lukion opetussuunnitelman perusteet. 2019. Helsinki: Opetushallitus.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta: Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2019 (1), 83–100. Viitattu 10.5.2021. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-
- Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa R. 2019. Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveystietoisuuteen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia

2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019 (1), 136–137. Viitattu: 23.3.2021. [https://www.slideshare.net/ikkars/teaching-physical-edu1stonline](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-Mbuva, J. 2016. Exploring teachers' self-esteem and its effects on teaching, students' learning and self-esteem. Journal of Higher Education Theory and Practice 16 (5). 59–68.</p>
<p>Mills, J. S., Roosen, K. & Vella-Zarb, R. 2011. The Psychology of body image: Understanding body image instability and distortion. Teoksessa S. B. Greene (toim.) Body image: perceptions, interpretations and attitudes. New York: Nova Science Publishers, 59–80.</p>
<p>Monteiro Gaspar, M. Amarala, T. Oliveira, B. & Borges, N. 2011. Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children - A cross-sectional study. <i>Psychology of Sport & Exercise</i> 12 (5), 563–569.</p>
<p>Mosston, M. & Ashworth, S. 2007. Teaching physical education. First Online Edition. Viitattu 26.4.2020. <a href=)
- Mruk, C. J. 2013. Self-esteem and positive psychology: research, theory and practice. 4. painos. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Nicaise, V., Bois, J. E., Fairclough, S. J. Amorose, A. J. & Geneviève, C. 2007. Girls' and boys' perceptions of physical education teachers' feedback: effects on performance and psychological responses. *Journal of Sport Sciences* 25 (8), 915–926.
- Nuorten mielenterveystalo. Viitattu 4.4.2021 <https://www.mielenterveystalo.fi/>
- 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.
- Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. *Liikunta ja tiede* 54 (6), 4–8.
- Ojala, K., Tynjälä, J., Välimaa, R., Villberg, J. & Kannas, L. 2012 Overweight adolescents' self-perceived weight and weight control behaviour: HBSC study in Finland 1994–2010. *Journal of Obesity*, 3, 1–9.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 215–233.
- Opetushallitus. 2020. Move! Fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä: Tulokset syksy 2020. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetusalan Ammattijärjestö OAJ. 2020. Mitä opettajan työ on? Viitattu 17.5.2021. <https://www.oaj.fi/arjessa/mita-opettajan-tyo-on/>

- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Helsinki: Opetushallitus.
- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. 2019. Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019 (1), 85–88. Viitattu: 23.3.2021. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-
- Pentikäinen, S., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2016. Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat: Erialaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalaisilla. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 99–105.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Petrozhak, O. L., Stovba, I. R., Stolyarova, N. V. & Tamozhnikova, G. V. 2019. Correlations between self-attitude and body image in university students. *Journal of Physical Education and Sport* 19 (4), 2518–2521. doi:10.7752/jpes.2019.0482
- Pitkänen, S. & Rouvinen, P. 1999. Kiusaaminen tapetilla. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 13.5.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/18107>
- Plummer, D. 2007. *Self-esteem games for children*. 1.painos. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.
- Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Viitattu 10.5.2021. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523456167>
- Pönni, E. 2015. Oppilaiden kokema kehollisuus koulun liikuntatunneilla: liikunta avain oppilaiden itsetunnon vahvistamiseen? Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 25.3.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/46604>
- Rimpelä, A. 2010. Suomalaisnuorten terveys. Teoksessa Suomalainen lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia. (toim.) Nuorten hyvin- ja pahoinvointi: Konsensuskokous 2010. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy, 14–24.
- Rosenberg, M. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F. 1995. Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review* 60 (1), 126–140. <https://www.jstor.org/stable/2096349>
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusuvuori, A. L. Aho, & R. Granfelt (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Viitattu 10.5.2021. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789517686112>
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Viitattu 10.5.2021. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-309-8>
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2017. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusuvuori, A. L. Aho, & R. Granfelt (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Viitattu 10.5.2021. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789517686112>
- Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H.A., Willmore, J. & Chaput, J-P. 2017. Perceptions and attitudes about body weight and adherence to the physical activity recommendation among adolescents: the moderating role of body mass index. *Public Health* 146, 75–83.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. & Stanton, G. C. 1976. Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research* 46 (3), 407–441.
- Sheldon, K. M., Williams, G. & Joiner, T. 2003. Self-determination theory in the clinic: motivating physical and mental health. New Haven, CT: Yale University Press.
- Tilastokeskus. 2017. Tilastokeskuksen maksuttomat tietokannat. Viitattu 1.4.2021. <https://pxnet2.stat.fi/>
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120.
- Spiridovitsh, L. 2016. Liikunnan opettaja oppilaan itsetunnon vahvistajana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 13.5.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201606273348>
- Trembley, M., Inman, J. & Willms, J. 2000. The relationship between physical activity, self-esteem and academic achievement in 12–years–old children. *Pediatric Exercise Science* 12, 312–323.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Viitattu 10.5.2021. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118>
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. 2015. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image* 14, 118-129. doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- van Daalen, C. 2005. Girls' experiences in physical education: Competition, evaluation, & degradation. *Journal of School Nursing*, 21 (2), 115–121.
- Wertheim, E. & Paxton, S. 2012. Body Image Development – Adolescent Girls. Teoksessa Cash, T. (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 187–193.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. & Augustus-Horvath, C. L. 2010. “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image* 7 (2), 106-116.
- World Health Organization. 2018. Global action plan on physical activity 2018–2020. More active people for a healthier world. Viitattu 10.5.2021. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187->
- World Health Organization. 2020. Maternal, newborn, child and adolescent health. Viitattu 6.3.2020. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/develop
- Zarychta, K., Chan, C.K.Y. & Kruk, M. Body satisfaction and body weight in under- and healthy-weight adolescents: mediating effects of restrictive dieting, healthy and unhealthy food intake. *Eat Weight Disord* 25, 41–50.

LIITTEET

LIITE 1. Haastattelurunko.

Tämä tutkimus käsittelee nuorten oppilaiden kokemuksia itsetunnosta ja kehonkuvasta liikuntatunneilla. Tästä haastattelusta kerätään aineistoa tutkimusta varten. Haastattelu on teemahaastattelu, eli olemme jakaneet haastattelun kolmeen eri osaan. Teemat ovat taustatiedot, itsetunto liikuntatunneilla ja kehonkuva liikuntatunneilla.

Vastat haastatteluun täysin anonymisti ja vapaaehtoisesti. Voit vastata kysymyksiin ihan rauhassa ja pyytää minua toistamaan tai tarkentamaan kysymystä, jos et ymmärrä sitä tai siinä on jotain epäselvää. Jos et halua vastata johonkin kysymykseen, saat ilman syytä olla vastaamatta. Milloin tahansa haastattelun aikana voit myös syytä ilmoittamatta keskeyttää haastattelun.

Haastattelu tallennetaan äänitallenteena puhelimeen sekä zoom-tallenteena että äänitallenteen litterointina. Tallenteet ja litteroinnit poistetaan heti, kun olemme saaneet käsiteltyä ne tutkimukseen. Haastattelu kestää puolesta tunnista tuntiin.

Onko sinulla jotain kysyttävää?

Haastattelukysymykset

Aloitetaan taustatiedoista.

Taustatiedot

1. Kertoisitko minulle vähän itsestäsi; minkä ikäinen olet, millä luokalla olet, mitä harrastat tai teet vapaa-ajallasi?

2. Minkälainen ryhmä sinulla on liikuntatunneilla? → Sekaryhmä vai tyttö/poikaryhmä? Kuinka iso ryhmä on? Millainen ilmapiiri ryhmässä on?
3. Mitä mieltä olet liikuntatunneista? → Millaista siellä on olla? Menetkö mielelläsi tunneille? Miten viihdyt tunneilla? Miksi?
4. Minkälainen osallistuja/liikkuja olet koululiikunnassa?
5. Millainen merkitys liikuntatunneilla on sinulle?

Seuraavaksi siirrytään kysymyksiin, jotka käsittelevät sitä, millaisia ajatuksia ja kokemuksia sinulla on itsestäsi liikuntatunneilla.

Itsetunto ja liikuntatunnit

6. Millaisia ajatuksia sinulla on itsestäsi? → Ovatko ajatukset enimmäkseen myönteisiä/kielteisiä? Tunnetko itsesi arvokkaaksi? Hyväksytkö itsesi sellaisena kuin olet?
7. Miten kuvailisit osaamistasi koulun liikuntatunneilla? → Miten osaamisesi näkyy toiminnassasi? Miten se näkyy siinä, miten ajattelet sinusta itsestäsi?
8. Millaiset asiat koet mukavaksi liikuntatunneilla? Kerro jokin esimerkki. → Ovatko ne vaikuttaneet jotenkin siihen, mitä ajattelet itsestäsi?
9. Millaiset asiat koet epämukavaksi liikuntatunneilla? Kerro jokin esimerkki. → Ovatko ne vaikuttaneet jotenkin siihen, mitä ajattelet itsestäsi?
10. Miltä sinusta yleensä tuntuu liikuntatuntien jälkeen? Miksi?
11. Mitkä asiat liikuntatunneilla mielestäsi vahvistavat myönteisiä ajatuksia itseäsi kohtaan (itsetuntoasi)? Entäpä vahvistavat kielteisiä ajatuksia? → Kerro jokin esimerkki.
12. Millainen merkitys liikunnanopettajalla on ollut siihen, mitä ajatuksia sinulla on itsestäsi? Entäpä luokkakavereilla? Entäpä palautteella, jota olet saanut? Entäpä eri harjoituksilla liikuntatunneilla?
13. Mitä ajattelet oppilaiden keskinäisestä vertailusta liikuntatunneilla? Miten koet sen vaikuttavan itseesi?

14. Millaisia onnistumisen/epäonnistumisen kokemuksia olet saanut liikuntatunneilla?
Miltä ne tuntuvat sinusta?
15. Millaisia vahvuuksia sinulla on liikuntatunneilla? Mitä ajattelet sinun vahvuuksistasi liikuntatunneilla?
16. Millaisia heikkouksia sinulla on liikuntatunneilla? Mitä ajattelet sinun heikkouksistasi liikuntatunneilla?
17. Miten liikunnanopettaja voisi edesauttaa sitä, että ajattelet myönteisesti itsestäsi?

Seuraavaksi siirrytään kysymyksiin, jotka käsittelevät sitä, millaisia ajatuksia ja kokemuksia sinulla on kehostasi liikuntatunneilla.

Kehonkuva ja liikuntatunnit

18. Millainen käsitys sinulla on kehostasi? Mitä ajattelet omasta kehostasi?
19. Miten tyytyväinen olet omaan kehoosi?
20. Onko siinä mielestäsi eroa, millainen kehosi on ja millainen ajattelet, että sen pitäisi olla?
21. Oletko kokenut ulkonäköpaineita liikuntatunneilla? Millaisia? Mistä luulet niiden tulevan?
22. Kerro jokin esimerkki, millaisissa tilanteissa olet saanut myönteisiä kokemuksia kehostasi liikuntatunneilla? Vaikuttiko tämä jotenkin ajatuksiisi omasta kehostasi?
23. Kerro jokin esimerkki, millaisissa tilanteissa olet saanut kielteisiä kokemuksia kehostasi liikuntatunneilla? Vaikuttiko tämä jotenkin ajatuksiisi omasta kehostasi?
24. Oletko liikuntatuntien aikana joskus kokenut kehosi erityisen hyväksi/huonoksi? Missä tilanteessa? Kerro esimerkki.
25. Onko saamasi palaute liikuntatunneilla vaikuttanut ajatuksiisi omasta kehostasi? → Millainen palaute? Miten?
26. Oletko saanut liikuntatunneilla kommentteja liittyen kehoosi? Keneltä? Millaisia? Mitä ajatuksia ja tunteita se herätti?
27. Millaiseksi koet kehosi liikuntatuntien jälkeen? Miksi?

28. Koetko kehojen vertailua liikuntatunneilla oppilaiden välillä? Entäs opettajan ja oppilaiden välillä? Millaisia ajatuksia/tunteita siitä tulee?

29. Miten liikunnanopettaja voisi lisätä myönteisiä ajatuksia kehostasi?

Olemme haastattelun lopussa.

- Haluaisitko vielä lisätä tai sanoa jotakin?
- Kiitos haastattelusta.

LIITE 2. Kutsu haastatteluun.



HAASTATTELUKUTSU LIIKUNTAPEDAGOGIIKAN PRO GRADU -TUTKIMUKSEEN

Hei sinä 16–19-vuotias nuori!

Olemme kaksi liikuntapedagogiikan maisteriopiskelijaa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Teemme pro gradu -tutkielmaa, johon etsimme nuoria haastateltavia. Gradututkielmamme tavoitteena on tutkia, 16–19-vuotiaiden **nuorten oppilaiden itsetunnon ja kehonkuvan kokemuksia liikuntatunneilla**.

Haastattelu on kestoaltaan noin tunnin mittainen, eikä siihen osallistuminen vaadi haastateltavalta ennakkovalmistautumista. Haastattelut ovat nimettömiä ja vapaaehtoisia. Tutkimushaastattelut on mahdollista toteuttaa haastateltavan valitsemassa rauhallisessa paikassa.

Olisi hienoa, jos saisimme sinut haastateltavaksi tutkimukseemme!

Ystävällisin terveisin,

Sanna Jaatinen, puh. 050 4372130
e-mail: sanna.m.jaatinen@student.jyu.fi

Saara Kainulainen, puh. 050 3515288
e-mail: saara.s.kainulainen@student.jyu.fi

Tutkimuksen ohjaaja:
Marja Kokkonen, puh. 040 8053954
e-mail: marja.kokkonen@jyu.fi

LIITE 3. Tiedote tutkimukseen osallistuvalla.

TIEDOTE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

28.1.2021

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista eikä se vaadi mitään ennakkovalmistautumista. Tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää milloin tahansa tutkimuksen aikana syytä ilmoittamatta. Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu kielteisiä seuraamuksia.

1. TUTKIMUKSEN NIMI, LUONNE JA KESTO

Tutkimuksen nimi on: *Oppilaiden kokemuksia itsetunnosta ja kehonkuvasta liikuntatunneilla.* Tutkimusaineisto koostuu 16–20-vuotiaille nuorille tehdyistä haastatteluista. Haastattelun muoto on puolistrukturoitu teemahaastattelu, ja sen kesto on noin tunnin. Tutkimuksen on tavoite valmistua kesäkuussa 2021. Tutkimuksesta valmistuu pro gradu -tutkielma Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliselle tiedekunnalle.

2. MIHIN HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY PERUSTUU

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

Tutkittavan suostumus

3. TUTKIMUKSESTA VASTAAVAT TAHOT

Tutkimuksen tekijät:

Saara Kainulainen, 050 3515288, saara.s.kainulainen@student.jyu.fi, Cygnaeuksenkatu 3 A 19

Sanna Jaatinen, 050 4372130, sanna.m.jaatinen@student.jyu.fi, Cygnaeuksenkatu 3 A 19

Tutkimuksen ohjaaja:

Marja Kokkonen, 040 8053954, marja.kokkonen@jyu.fi

4. TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Tämän tutkimuksen avulla lisäämme ymmärrystä oppilaiden kokemuksista liittyen kehonkuvaan sekä itsetuntoon liikuntatunneilla. Saatujen tulosten myötä on helpompaa suunnitella liikuntatunteja, joilla oppilailla on mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia omasta kehostaan sekä vahvistaa itsetuntoaan. Liikunnan opetussuunnitelmassa puhutaan psyykkisen terveyden vahvistamisesta sekä minäkuvan, kehonkuvan ja itsetunnon tukemisesta. Oppilaiden kokemukset auttavat ymmärtämään, minkälaiset tilanteet tai toimintatavat voivat edistää tai heikentää kehonkuvaa ja itsetuntoa.

Tutkimukseen osallistuu noin 5–7 henkilöä. Tutkimuksen tekijät lähestyvät haastateltavia tuttavalinkkien kautta lähettämällä heille kutsun haastatteluun. Haastateltavilta kysytään taustatietoja, kuten ikä ja luokka-aste.

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Haastatteluun osallistuminen kestää noin tunnin. Tutkimuksen haastatteluvaiheessa koko Jyväskylän yliopiston toiminta tapahtuu etänä koronaviruksen vuoksi, joten kaikki haastattelut toteutetaan etäyhteyden välityksellä. Haastattelut nauhoitetaan ja litteroidaan.

6. TUTKIMUKSEN MAHDOLLISET HYÖDYT JA HAITAT TUTKITTAVILLE

Tutkimus käsittelee nuorten henkilökohtaisia tunteuksia, ajatuksia ja kokemuksia omasta kehosta sekä itsestään. Haastattelu voi siis toimia tutkimukseen osallistuneelle myös opettavaisena hetkenä ja mieluisana kokemuksena. Parhaimmassa tapauksessa haastateltava oivaltaa jotain uutta ja hyödyllistä itsestään. Kysymykset voivat kuitenkin aiheuttaa myös epämieluisia tunteita haastateltavassa. Haastateltavalle tehdään selväksi ennen haastattelua, että hän pysyy anonyyminä ja osallistuu täysin vapaaehtoisesti haastatteluun.

7. HENKILÖTIETOJEN SUOJAAMINEN

Pidämme huolen siitä, että haastateltavien tiedot pysyvät täysin turvattuina ja salaisina. Minimoimme tutkimuksessa henkilötietojen määrän. Haastattelussa pyydämme tutkittavilta vain tutkimuksen kannalta olennaiset taustatiedot, eli iän ja sukupuolen. Haastatteluja

analysoidessamme anonymisoimme kaiken tiedon, eli emme kirjoita haastatteluista tutkimukseen mitään sellaista, josta olisi mahdollista tunnistaa henkilö. Henkilötietojen käsittelyperusteena tutkimuksessamme on yleinen etu.

Annamme haastateltaville tutkimustiedotteen, josta tulee ilmi tutkimuksen nimi, tekijät sekä tarkoitus. Lisäksi tutkittaville annetaan tietosuojailmoitus. Rekrytoinnissa ja haastattelujen alussa teemme selväksi, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja pyydämme haastateltavilta suostumuksen osallistumiseen. Kerromme haastateltaville, että vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja vastaamisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Lisäksi korostamme, että kaikki henkilötiedot pysyvät salaisina, emmekä raportoi tutkimukseen mitään, mistä henkilöä voisi tunnistaa. Muistutamme haastateltavia myös siitä, että me tutkimuksen tekijät olemme sitoutuneet vaitiolovelvollisuuteen.

8. HENKILÖTIETOJEN SÄILYTTÄMINEN JA ARKISTOINTI

Tutkimuksen ajan henkilötietoja säilytetään Jyväskylän yliopiston tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaan. Teemme haastattelujen jälkeen litteroinnin mahdollisimman nopeasti, jotta saamme ääninauhat poistettua. Näin kukaan ei voi päästä käsiksi nauhoihin, eikä haastateltavia voi tunnistaa äänestä. Tutkimusaineistoa säilytämme vain yhdellä tietokoneella, jossa on turvallinen salasana ja hävitämme ne tutkimuksen valmistuttua. Sen jälkeen tutkimusaineisto hävitetään huolellisesti.

9. TUTKIMUSTULOKSET

Haastatteluista kerätty aineisto ja siitä saadut tulokset raportoidaan osaksi pro gradu - tutkielmaa.

10. TUTKITTAVAN OIKEUDET JA NIISTÄ POIKKEAMINEN

Tutkimukseen osallistuvalla tai osallistuneella on oikeus peruuttaa antamansa suostumus tutkimukseen. Jos hän peruuttaa suostumuksen, hänen antamaansa haastattelua ei käytetä tutkimuksessa.

Tutkittavalla on oikeus tehdä myös valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos hän katsoo häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä olleen rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä. (<http://www.tietosuoja.fi>).

Tutkimuksessa ei poiketa muista tietosuojalainsäädännön mukaisista tutkittavan oikeuksista.

LIITE 4. Tietosuojailmoitus.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIETEELLINEN
TIEDEKUNTA

28.1.2021



1. **Kuvaus henkilötietojen käsittelystä tieteellisessä tutkimuksessa (tietosuojailmoitus EU (679/2016) 13, 14, 30 artikla)**
2. **Tutkimuksessa *Nuorten kokemuksia itsetunnosta ja kehonkuvasta liikuntatunneilla* käsiteltävät henkilötiedot**

Tulevina liikunnan ja terveystiedon opettajina haluamme tukea oppilaiden terveen itsetunnon ja kehonkuvan muodostamista. Tutkimus on sekä tieteellisesti, että yhteiskunnallisesti merkittävä, koska sen avulla lisäämme ymmärrystä oppilaiden kokemuksista liittyen itsetuntoon sekä kehonkuvaan liikuntatunneilla. Liikunnanopetuksen valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa (POPS 2014) tavoitteena on oppilaiden psyykkisen terveyden vahvistaminen sekä minäkuvan, kehonkuvan ja itsetunnon tukeminen. Sen lisäksi erityisesti yläkoulussa halutaan korostaa kehollisuutta ja nuoruudessa muuttuvan kehon hyväksymistä sekä sitä kautta myös terveen itsetunnon rakentumista. (POPS 2014, 433–437, 503).

Tutkimukseen haastatellaan kuutta nuorta (16–20-vuotiasta) oppilasta. Haastatteluaineistoa varten sinulta kysytään seuraavat epäsuorat tunnistheet: ikä, luokka-aste ja käsitys omasta sukupuolesta. Haastattelussa sinulta nauhoitetaan äänitallenne, joka hävitetään heti, kun haastattelu on saatu litteroituun muotoon. Haastattelussa kertomasi kokemukset auttavat ymmärtämään, minkälaiset tilanteet tai toimintatavat voivat edistää tai heikentää itsetuntoa ja kehonkuvaa. Tämä tietosuojailmoitus on lähetetty suoraan haastateltaville sähköpostitse.

3. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa

Käsittely on tarpeen tieteellistä tai historiallista tutkimusta taikka tilastointia varten ja se on oikeasuhtaista, sillä tavoiteltuun *yleisen edun mukaiseen tavoitteeseen nähden* (tietosuojain 4 §:n 3 kohta)

Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA -alueen ulkopuolelle.

Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Henkilötietojasi käytetään ja luovutetaan vain historiallista/tieteellistä tutkimusta taikka muuta yhteensopivaa tarkoitusta varten (tilastointi) sekä muutoinkin toimitaan niin, että Sinua koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille.

Tunnistettavuuden poistaminen

- Aineisto anonymisoidaan aineiston perustamisvaiheessa (kaikki tunnistetiedot poistetaan täydellisesti, jotta paluuta tunnistelliseen tietoon ei ole eikä aineistoon voida yhdistää uusia tietoja).
- Suorat tunnistetiedot poistetaan suojatoimena aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja).

Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

- käyttäjätunnuksella salasanalla käytön rekisteröinnillä kulunvalvonnalla (fyysinen tila)
- muulla tavoin, miten:

Tutkimuksen ajan henkilötietoja säilytetään Jyväskylän yliopiston tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaan. Teemme haastattelujen jälkeen litteroinnin mahdollisimman nopeasti, jotta saamme ääninauhat poistettua. Näin kukaan ei voi päästä käsiksi nauhoihin, eikä haastateltavia voi tunnistaa äänestä. Tutkimusaineistoa säilytämme vain

yhdellä tietokoneella, jossa on turvallinen salasana ja hävitämme ne tutkimuksen valmistuttua. Sen jälkeen tutkimusaineisto hävitetään huolellisesti.

Tutkimuksesta on tehty **erillinen tietosuojaan vaikutustenarvio**/tietosuojavastaavaa on kuultu vaikutustenarvioinnista

Kyllä Ei, koska tämän tutkimuksen vastuullinen johtaja on tarkastanut, ettei vaikutustenarviointi ole pakollinen.

Tutkijat ovat suorittaneet tietosuoja ja tietoturvakoulutukset

Kyllä

4. HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY TUTKIMUKSEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN

Tutkimusrekisteri anonymisoidaan eli kaikki tunnistetiedot poistetaan täydellisesti, jotta paluuta tunnistelliseen henkilötietoon ei ole eikä aineistoon voida yhdistää uusia tietoja

Rekisterinpitäjät ja tutkimuksen tekijät

Rekisterinpitäjä on se, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tavoitteet ja keinot organisaatio(t) tai henkilö(t) sekä vastaa henkilötietojen käsittelyn lainmukaisuudesta.

Tämän tutkimuksen rekisterinpitäjät ja tekijät ovat:

Saara Kainulainen, 050 3515288, saara.s.kainulainen@student.jyu.fi, Cygnaeuksenkatu 3 A 19

Sanna Jaatinen, 050 4372130, sanna.m.jaatinen@student.jyu.fi, Cygnaeuksenkatu 3 A 19

Rekisteröidyn oikeudet

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojasi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu. Tietosuojavaltuutetun toimiston ajantasaiset yhteystiedot: <https://tietosuoja.fi/etusivu>.

LIITE 5. Suostumus tieteelliseen tutkimukseen.

SUOSTUMUS TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen, jossa tutkitaan nuorten kokemuksia itsetunnosta ja kehonkuvasta liikuntatunneilla. Minulla on ollut tarpeeksi aikaa harkita osallistumista tutkimukseen. Osallistun vapaaehtoisesti haastattelututkimukseen. Minulla on oikeus milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostumukseni tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Ymmärrän, että haastattelusta kerätään aineistoa tutkimusta varten. Haastattelu tallennetaan sekä äänitallenteena että äänitallenteen litterointina. Haastattelija tekee haastattelun aikana mahdollisesti muistiinpanoja. Vain Saara Kainulaisella ja Sanna Jaatisella on pääsy antamiini tietoihin, ja he ovat sitoutuneet säilyttämään ja käsittelemään nämä tiedot täysin luottamuksellisesti.

Olen lukenut ja ymmärtänyt tutkimusta koskevaan tietosuojailmoitukseen sekä saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Antamieni tietojen käyttö, luottamuksellisuus ja säilytys on kerrottu minulle. Myös haastattelun kulku on kerrottu minulle suullisesti ja olen saanut vastauksen kaikkiin tutkimukseen liittyviin kysymyksiini. Selvitykset antoi Sanna Jaatinen tai Saara Kainulainen.

Kyllä

Allekirjoituksellani vahvistan, että suostun vapaaehtoisesti haastateltavaksi sekä annan luvan käyttää haastatteluani tutkimusaineistona.

Allekirjoitus

Päiväys

91

Nimen selvennys

Suostumus vastaanotettu

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus Päiväys

Nimen selvennys