



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Riikka Koski & Charlotta Vainionpää

KEHONKUVA JA MEDIA

9.-luokkalaisten tyttöjen kehonkuva ja median vaikutus siihen

Sosiaali- ja terveysala
2016

TIIVISTELMÄ

Tekijät	Riikka Koski & Charlotta Vainionpää
Opinnäytetyön nimi	Kehonkuva ja media. 9.-luokkalaisten tyttöjen kehonkuva ja median vaikutus siihen
Vuosi	2016
Kieli	suomi
Sivumäärä	57 + 2 liitettä
Ohjaaja	Mirva Sundqvist-Kekäläinen

Tämän tutkimuksen aiheena oli kehonkuva ja media: 9.-luokkalaisten tyttöjen kehonkuva ja median vaikutus siihen. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää minkälaisena tytöt kokevat oman kehonkuvansa, minkälaisia ulkonäköpaineita tytöillä on ja miten media vaikuttaa heidän kehonkuvaansa.

Työn teoreettisessa viitekehyksessä pääkäsitteet olivat nuoruus, kehonkuva ja media. Nuoruus-osiossa käsiteltiin nuoruuden määrittelyn lisäksi murrosikää ja murrosiän fyysisiä sekä psyykkisiä muutoksia. Kehonkuva-osiossa tarkasteltiin positiivisen ja negatiivisen kehonkuvan ominaispiirteitä ja muodostumista, kehonkuvan yhteyttä itsetuntoon sekä ulkonäön merkitystä nuorille tytöille. Mediaosuudessa tarkasteltiin nuoria median käyttäjinä, median luomia ulkonäköihanteita sekä median vaikutusta nuorten kehonkuvaan.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimuksen aineisto kerättiin tekijöiden itse laatimalla kyselylomakkeella Variskan yläasteen 9.-luokkalaisilta tytöiltä toukokuussa 2016. Tutkimukseen osallistui 41 tyttöä. Kyselylomake koostui pääosin strukturoiduista kysymyksistä, mutta mukana oli myös kaksi avointa kysymystä. Tutkimuksen tulokset analysoitiin SPSS-tilastointiohjelmalla ja avoimissa kysymyksissä käytettiin induktiivista sisällönanalyysia. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa lisätietoa nuorten kehotyytyväisyydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä nuorten parissa työskenteleville henkilöille.

Tutkimuksesta selvisi, että suurin osa 9.-luokkalaisista tytöistä oli osittain tyytyväisiä kehonkuvaansa. Moni tytöistä kuitenkin haluaisi muuttaa ulkonäköään ja miettii usein miten saisi jonkin kohdan vartalostaan näyttämään paremmalta. Suurin osa tytöistä oli joskus ajatellut laihduttavansa. Vartaloiden vertaileminen tyttöjen keskuudessa oli yleistä. Yli puolen mielestä media aiheuttaa ulkonäköpaineita ja eniten nuoren kehonkuvaan vaikutti Instagram-sovellus ja ystävät.

ABSTRACT

Author	Riikka Koski and Charlotta Vainionpää
Title	Body Image and Media. The Body Image of 9 th Grade Girls and the Effect of Media on It
Year	2016
Language	Finnish
Pages	57 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Mirva Sunqvist-Kekäläinen

The topic of this bachelor's thesis was body image and media – the body image of 9th grade girls and the effect of media on it. The purpose of this bachelor's thesis was to find out how girls feel about their body image, what kind of pressure the girls have with the looks and appearance and how the media affects.

The key concepts of theoretical frame include adolescence, body image and media. The chapter about adolescence deals with adolescence, puberty and the physical and mental changes occurring during puberty. The chapter about body image discusses the characteristics and formation of positive and negative body image, the connection between body image and self-esteem and the meaning of the looks for adolescent girls. The part about the media deals with adolescents using media, the ideal looks in media and the effect of media on the adolescent body image.

This bachelor's thesis was carried out as a quantitative research. The material was collected with a self-made questionnaire among 9th grade girls in Variska junior high school in May 2016. The study was participated by 41 girls. The questionnaire included mostly structured questions but also two open-ended questions. The results were analysed with SPSS- statistics program and the open-ended questions were analysed by using inductive content analysis. The purpose of this research was to produce more information for the people who work with adolescents about girls' body image and factors which have influence on that.

The results showed that most of the 9th grade girls were mostly satisfied with their body image. However, many of the girls would like to change their appearance and think often how to get some body part to look better. Most of the girls had sometimes thought about losing weight. Comparing the bodies was common among girls. Over a half of the girls think that media cause pressure with appearance. Body image was affected mostly by Instagram- application and friends.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	NUORUUS.....	10
	2.1 Murrosikä.....	10
	2.1.1 Murrosiän fyysinen kehitys.....	11
	2.1.2 Murrosiän psyykkinen kehitys.....	12
3	KEHONKUVA.....	14
	3.1 Positiivinen kehonkuva.....	15
	3.2 Negatiivinen kehonkuva.....	16
	3.2.1 Negatiivisen kehonkuvan seurauksia.....	18
	3.3 Kehonkuva ja itsetunto.....	19
	3.4 Ulkonäön merkitys nuorille tytöille.....	21
4	MEDIA.....	23
	4.1 Nuori median käyttäjänä.....	23
	4.2 Media ja ulkonäköihanteet.....	26
	4.3 Median vaikutus tyttöjen kehonkuvaan.....	27
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	29
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	30
	6.1 Tutkimusmenetelmä.....	30
	6.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu.....	30
	6.3 Aineiston analysointi.....	32
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	33
	7.1 Kokemus omasta kehonkuvasta.....	33
	7.2 Kehonkuvaan liittyvät paineet.....	39
	7.3 Median vaikutus kehonkuvaan.....	43
8	POHDINTA.....	47
	8.1 Tutkimustulosten tarkastelu.....	47

8.2 Tutkimuksen eettisyys	49
8.3 Tutkimuksen luotettavuus	50
8.4 Oppimisprosessi	52
8.5 Jatkotutkimusaiheet.....	53
LÄHTEET.....	54
LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Kolmiportainen malli kehonkuvaan vaikuttavista tekijöistä.	15
Kuvio 2. Kehonkuvan suhde itsetuntoon ja minäkuvaan	20
Kuvio 3. Vastaajien tyytyväisyys vartaloonsa (n)	33
Kuvio 4. Tyttöjen keskuudessa tapahtuva toisiinsa vertailu (n).	39
Kuvio 5. Tyttöjen ajatukset vanhempien mielipiteeseen heidän viehättävyydestään (n).	40
Kuvio 6. Tyttöjen laihduttamista koskevat ajatukset (n).	41
Kuvio 7. Tyttöjen mielipide murrosiän vartalonmuutoksien vaikutuksesta kehonkuvaan (n).	42
Kuvio 8. Tyttöjen käsitykseen omasta kehostaan vaikuttavat tekijät (n=28).	43
Kuvio 9. Luoko media nuorille ulkonäköpaineita (%).	44
Taulukko 1. Tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä	36
Taulukko 2. 9. luokkalaisten tyttöjen ihannevartalo	38

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Kyselylomake**LIITE 2.** Saatekirje vanhemmille

1 JOHDANTO

Kehonkuva aiheena on ajankohtainen ja tärkeä, koska nuoret kamppailevat paljon ulkonäköpaineiden kanssa nykypäivänä. Teollisuusmaissa kehonkuva on erityisesti tytöillä tärkein itsetunnon osatekijä ja nykyään nuoret ovat korostuneen tietoisia omasta kehostaan. (Bulik 2012, 36–38.) Murrosiässä muuttuva keho voi aiheuttaa monille ahdistusta ja oma kehonkuva saattaa häiriintyä. Tytön keho muuttuu murrosiässä naisellisemmaksi ja jopa 40–70 % tytöistä on tyytymättömiä kahteen tai useampaan kehonosaansa. (Bulik 2012, 35.) Lisäksi moni arvioi olevansa liian lihava riippumatta todellisesta painostaan. Suomessa jopa 30–34 % tytöistä kokee olevansa ylipainoisia. Realistisen minäkuvan muodostuminen on yksi nuoruusiän keskeisistä kehitystehtävistä. Tämä edellyttää oman ulkonäön hyväksymistä ja häiriintyy mikäli minäkuvan tavoitteet ovat hyvin epärealistisia. (Kärkkäinen, Dadi & Keski-Rahkonen 2015, 56–57).

Median vaikutuksen tarkastelu koettiin tärkeäksi, sillä nuoret ovat tänä päivänä aktiivisia median käyttäjiä ja altistuvat useille eri median muodoille. Jatkuvasti on löydettävissä enenevässä määrin empiiristä tietoa siitä, että medially on negatiivisia vaikutuksia nuorten identiteettiin ja kehonkuvaan. (Spurr, Berry & Walker 2013, 18–19.) Oman kehon tarkkailu on noussut keskeiseksi ilmiöksi nykyculttuurissamme ja median mainonta edesauttaa tätä. Mediassa esiintyvät äärimmäisen laihat naisvartalot altistavat nuoria kehotyytymättömyyteen, laihduttamiseen ja syömishäiriöihin (Spurr ym. 2013, 19; Kärkkäinen ym. 2015, 56). Moni nuori ymmärtää, että mediassa esiintyvät kuvat eivät ole aitoja, mutta niillä on silti vaikutusta heidän omaan ajattelumaailmaansa (Spurr ym. 2013, 26).

Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli tutkia Vaasalaisen Variskan yläasteen 9.-luokkalaisten tyttöjen kehonkuvaa, heidän kokemia paineita kehonkuvaan liittyen sekä median vaikutusta kehonkuvaan. Tutkimus rajattiin 9.-luokkalaisiin tyttöihin, jotka olivat iältään 15–16 vuotiaita. Kohderyhmän ikä oli tutkimuksen kannalta tärkeä, koska he elävät ikävaihetta, jossa itsetunto ja tyytyväisyys omaan kehon-

kuvaan ovat alhaisimmillaan ja median malleihin itsensä vertaileminen on suurimmillaan (Inkinen 2010, 4–5).

Teoriatietoa tutkimukseen on haettu eri tietokannoista, kuten CINAHL, PubMed, Medic ja TamPub. Tietoa on saatu paljon myös aiemmista pro gradu -tutkielmista sekä kirjallisuudesta. Työssä on käytetty suomen, ruotsin ja englanninkielisiä teoksia ja tutkimuksia. Hakusanoina on käytetty muun muassa käsitteitä kehonkuva, kehoitsetunto, ruumiinkuva, murrosikä, nuoret, ulkonäköpaineet, ulkonäköihanteet ja media.

2 NUORUUS

Nuoruusikä on lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva psyykkinen kehitysvaihe ihmisen elämässä. Kehitystä lapsesta aikuiseksi kutsutaan puberteetiksi eli murrosiäksi. Nuoruusikää kuvaillaan yksilöitymisvaiheena, jossa nuoren on löydettävä uusi identiteettinsä irrottautumalla lapsuudestaan. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Nuoruusikä, ikävuosina 12–22, voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: 12–14-vuotiaana varhaisnuoruus, 15–17-vuotiaana varsinainen nuoruus ja 18–22-vuotiaana jälkinuoruus. Tässä työssä kohteena olivat yhdeksäsluokkalaiset tytöt, jotka ovat nuoruusiän vaiheessa varsinainen nuoruus. Varsinaisessa nuoruusiässä nuori on energinen ja aktiivinen ollessaan kiinnostunut omasta seksuaalisuudestaan ja ympäristöstään. Hän on innokas selvittämään mitä taitoja ja kykyjä hän voi löytää itsestään. Varsinaisessa nuoruusiässä nuori on alkanut jo sopeutumaan muuttuneeseen ruumiinkuvaansa ja seksuaalisuuden kehitys on noussut tärkeään asemaan elämässä. Ennen naisen aseman saavuttamista nuoren on kuitenkin kohdattava lapsuuden seksuaaliset käsitykset, pelot ja uhat. Kohtaaminen tapahtuu mielikuvien, itsetyydytyksen ja kokeilun avulla. Kuitenkin epävarmuus omasta naisellisuudesta herättää useita kysymyksiä, esimerkiksi: "Kelpaanko tällaisena kuin olen?", "Onko minussa jotain vikaa?" ja "Miksi rintani eivät kasva?". Seksuaalisuuden rakentamisessa ikätoverit ovat tärkeässä asemassa, kun kokeillaan ensimmäisiä seurustelusuhteita, joiden tarkoituksena on testata kelpaako nuori kehittyvänä naisena. (Aalberg & Siimes 2007, 68–70.)

2.1 Murrosikä

Murrosiässä lapsesta kasvaa biologisen ja fysiologisen kehityksen myötä fyysisesti aikuinen 2-5 vuodessa. Murrosikään johtavia tekijöitä ei tunneta vielä täydellisesti, mutta murrosikä saa alkunsa kehossa tapahtuvista hormonaalisista muutoksista. Hormonitoiminnan lisääntymisen ja fyysisen kasvun seurauksena nuoren psyykkinen tasapaino muuttuu, koska nuori joutuu sopeutumaan psykologisesti

sisäisiin ja ulkoisiin murrosiän muutoksiin. Enemmistö terveistä nuorista kehittyy samankaltaisesti, mutta usein perimästä johtuva murrosiän muutosten ajoitus, nopeus ja järjestys saattaa poiketa muista, mikä voi haitata nuoren psyykkistä kehitystä. Muutosten ajoituksen poikkeaminen muista ikätovereista voi aiheuttaa häpeää ja tarvetta piilotella omaa vartaloaan tuoden epävarman ja hämmentyneen olotilan nuorelle. Oman kehityksen ja muutosten aikataulua ei voi muuttaa. (Aalberg & Siimes 2007, 15; MLL 2016 a; Sinkkonen 2010, 23; Väestöliitto 2016 a.)

Eurooppalaiset tutkimukset viittaavat siihen, että tyttöjen murrosiän alkaminen on aikaistunut viimeisen 100 vuoden aikana ja muutos jatkuu edelleen hitaasti. Länsimaisen sukukypsyysikäen laskemisen arvioidaan johtuvan kehittyneemmän ravitsemuksen ja terveydenhuollon johdosta. Yhteiskunta on edistänyt sukukypsyysikäen laskua kaupallisten markkinavoimien kehittyessä, koska nuorilla on enemmän rahaa käytössä kuin koskaan aiemmin. (Aalberg & Siimes 2007, 54; Toivio & Nordling 2009, 157–158.)

2.1.1 Murrosiän fyysinen kehitys

Murrosiän fyysinen kehitys tytöillä kestää noin neljä vuotta. Murrosikä alkaa tytöillä keskimäärin 10 vuoden iässä rintarauhasen kehittymisellä ja noin vuoden päästä tästä häpykarvoitus alkaa kasvamaan. Muita murrosiän fyysisiä muutoksia ovat hormonitoiminnan lisääntyminen, kuukautisten alkaminen, ihon rasvoittuminen, pituuskasvun kiihtyminen, lihasten kasvaminen ja rasvakudoksen lisääntyminen. (Aalberg & Siimes 2007, 51–52; MLL 2016 a.)

Tytöt odottavat yleensä kuukautisia hartaasti ja kehon ruumiilliset muutokset ovat ennakoineet kuukautisten alkamista. Nykypäivänä harvaa nuorta enää pelottaa kuukautisten alkaminen. Kuukautiset alkavat Suomessa keskimäärin 13-vuotiaana. Kuukautisten alkamisikä, määrä ja laatu ovat yksilöllisiä. (Aalberg & Siimes 2007, 57–60.) Kuukautiset voivat olla aluksi hyvin epäsäännölliset, jonka vuoksi tyttö saattaa tuntea epävarmuutta ja ärtyisyyttä. Kuukautisten myötä tyttö joutuu kestämään uudenlaista kipua ja kuukautiset voivat aiheuttaa tunteen, että

keho elää omaa elämäänsä, eikä tyttö voi vaikuttaa siihen itse mitenkään. (MLL 2016 a.)

Kehon mittasuhteet muuttuvat murrosiän alussa. Ennen varsinaista pituuskasvua pää, jalkaterät ja kädet kasvavat. Tällöin työstä voi tuntua hankalalta hallita omaa kehoaan, koska raajat tuntuvat suhteettoman suurilta verrattuna muuhun vartaloon ja olo on kömpelö. Kömpelyys kuitenkin katoaa kun muuttunut keho tulee vähitellen tutuksi ja kasvu tasaantuu. (MLL 2016 a; Rantala 2012, 11.) Murrosiässä tytön lantion muoto muuttuu lisääntymistä varten. Reisiin ja pakaroihin kertyy rasvakudosta, jolloin keho voi muuttua muodoltaan erilaiseksi. Alavartaloon kertyvä rasva voi aiheuttaa monille ahdistusta ja pelkoa lihomisesta. (Väestöliitto 2016 c.)

2.1.2 Murrosiän psyykinen kehitys

Nuoren psyykinen kehitys voi kestää useita vuosia, kun persoonallisuuden rakenteet järjestäytyvät uudelleen ja vakiintuvat (Aalberg & Siimes 2007, 67–68). Nuorena tapahtuu sosiaalisia, kognitiivisia, ja tunnemaailmaan liittyviä muutoksia, jotka johtavat kohti aikuisuutta ja itsenäistymistä. Kokemus fyysisestä olemuksesta vaikuttaa nuorella voimakkaasti psyykkiseen tuntemukseen itsestä. (Toivio & Nordling 2009, 157–158.) Psyykkisen kehityksen saavuttaakseen nuoren on ratkaistava ikäkauteen kuuluvat tehtävät:

- lapsuuden turvallisista vanhemmista irrottautuminen ja vanhempien uudelleen löytäminen aikuisella tasolla,
- murrosiässä muuttuneen ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja oman seksuaalisen identiteetin oivaltaminen,
- ikätovereiden apuun turvautuminen kasvun ja kehityksen mukana (Aalberg & Siimes 2007, 67–68).

Nuoruusiässä ihminen irrottautuu vanhemmistaan ja heidän arvomaailmastaan rakentaessaan omaa identiteettiänsä. Identiteetti on kokemusta siitä millainen ihminen on. Nuoren identiteetin kehittymisessä tärkeää ovat nuoreen itseensä liittyvät

ominaisuudet ja ympäristöstä tulevat odotukset. Identiteetin rakentuessa nuori kehittyi erilaiseksi yksilöksi, kuitenkin samalla säilyttäen tarpeen kuulua johonkin ryhmään, samalla tuntien yhteenkuuluvuutta ja samankaltaisuutta. (Martikainen 2007, 149–154.) Identiteetin tasapainoiseen kehitykseen vaikuttaa perusturvallinen kasvuympäristö, jossa perheen sisäiset positiiviset käyttäytymismallit ja tunteenilmaisutaidot korostuvat. Nuoren saadessa riittävästi vapauksia ja vastuunottoa oikeassa suhteessa, identiteetti rakentuu oikeaan suuntaan. (Toivio & Nordling 2009, 157–158.) Identiteettiä etsiessä nuorella ilmenee lapsenomaista käytöstä eli taantumaa, jossa nuori hakee apua lapsuudesta tutuista malleista käyttäytyä. Käytös voi muuttua riidan hakuiseksi, levottomaksi tai aggressiiviseksi, vaikka nuori olisi aiemmin käyttäytynyt hyvin. Vaihe kuuluu nuoren kehitykseen ja menee aikanaan ohi. (MLL 2016 c.)

Murrosikäiset kokevat jossain vaiheessa kehitystään olevansa liian lihavia, liian laihoja tai kehittyneensä liian varhain tai liian myöhään. Tytöt kokevat usein mielikuvissaan olevansa liikapainoisia, vaikka olisivatkin normaalipainoisia. Mielikuvat kuuluvat normaaliin murrosikään, mutta korostuessaan liikaa ne saattavat häiritä kehitystä ja pitkittyneinä johtaa sairauksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 162.)

Murrosiässä lapsen irrottautuessa vanhemmistaan ikätoverien merkitys kasvaa. Nuoren heräävä seksuaalisuus ja itsenäistymisen tarve etäännyttää nuorta vanhemmistaan ja ajaa kohti yksinäisyyttä. Yksinäisyyden uhka ratkeaa turvautumalla ikätovereihin ja luomalla oma kaveriryhmä. Ryhmä on välttämätön nuoren identiteetin kehityksen kannalta. Jos nuori jää ryhmien ulkopuolelle itsenäisyyden kehittyminen ja psyykkinen kasvu häiriintyvät. (Aalberg & Siimes 2007, 71–73.)

3 KEHONKUVA

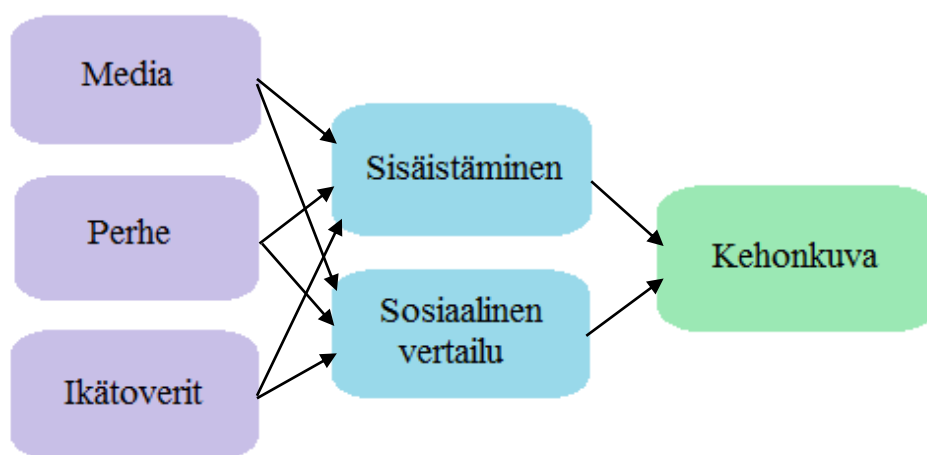
Kehonkuva käsitteenä on hyvin moniselitteinen. Kehonkuva muodostuu ajatuksista ja tunteista, jotka ihminen liittää omaan kehoonsa: kehon koko, -muoto ja -piirteet, eli kaikenlaiset ulkonäön osatekijät (Bulik 2012, 11). Kehonkuva käsitteenä voidaan jakaa myös kahteen eri osa-alueeseen, mutta näille käsitteille ei ole suoraa vastinetta suomenkielessä:

- kehoarvostus tai kehollinen itsetunto (body-esteem), eli miten ihminen arvioi itse omaa ulkonäköään ja kuinka tyytyväinen hän on kehoonsa,
- vartaloihanteen sisäistäminen (body ideal internalization), eli kuinka paljon ihmisen omassa vartaloihanteessa on sisäistettynä yleisen ja vallitsevan kauneusihanteen malleja (Kontoniemi 2014, 5–6).

Kehonkuvan voidaan ajatella olevan myös psykologinen ilmiö, joka on myötäilevä ja avoin muutoksille. Kaikki ympärillä vaikuttavat tekijät eivät johda muutokseen kehonkuvassa vaan yksilöiden välillä on eroja siinä, kuinka vastaanottavaisia ja herkkiä he ovat erilaisille vaikutteille. (Rantala 2012, 20.) Ihmisen kehonkuvaa arvioitaessa, pyritään yleensä löytämään vastaus siihen, miten tyytyväinen hän on omaan kehoonsa. Apuna voidaan käyttää esimerkiksi kyselyjä tai kuvia. Jotta ihminen osaisi arvioida omaa kehonkuvaansa tulee hänellä olla jonkinlainen vartaloihanne, johon itseään vertaa, mutta hänen täytyy olla myös kykeneväinen suorittamaan tällainen vertailu. (Kontoniemi 2014, 6.)

Frisen, Holmqvist Gattario & Lunde (2014, 58–59) esittelevät teoksessaan kolmiportaisen mallin kehonkuvaan vaikuttavista tekijöistä (ks. kuvio 1). Kolmiportainen malli (TIM, Tripartite influence model) on tutkijoiden keskuudessa yksi käytetyimmistä. Mallin tarkoituksena on helpottaa kehotyytymättömyyden ja muiden samankaltaisten ongelmien kehittymisen ymmärtämistä. Mallin kolme päätekijää ovat media, perhe ja ikätoverit. Näillä kaikilla on omanlaisensa sosialisointiprosessinsa nuoren elämässä. Median, perheen ja ikätovereiden avulla nuori oppii erilaisia normeja ja arvoja, sekä kohtaa erilaisia odotuksia ja käyttäytymismalleja.

Se miten nuori vastaanottaa näitä viestejä voi ilmetä suorasti tai epäsuorasti. Viestien vaikutukseen nuoressa vaikuttavat hänen oma sisäistämisensä sekä sosiaalinen vertailu. Sisäistämiseen vaikuttaa se miten suuren painoarvon nuori antaa eri vaikutteille ja viesteille, ja miten mielenkiintoisina niitä pitää. Esimerkiksi vartaloihanteita vertaillessa toisia kiinnostaa enemmän hoikkuuden tavoittelu, kun taas toisia lihaksikas vartalo. Sosiaalisella vertailulla puolestaan tarkoitetaan sitä, että ihmiset vertailevat itseään toisiinsa. (Frisen ym. 2014, 58–61.)



Kuvio 1. Kolmiportainen malli kehonkuvaan vaikuttavista tekijöistä.

3.1 Positiivinen kehonkuva

Positiivisen kehonkuvan omaava ihminen tunnistaa piirteet mistä pitää kehossaan, hyväksyy kehonsa epätäydellisyyden, kunnioittaa kehoaan sekä sen tarpeita ja suojelee kehoaan epärealistisilta ihanteilta. Hän ymmärtää, että kauneus on subjektiivista ja ajan myötä ihanteet ja käsitykset voivat muuttua. (Kontoniemi 2014, 6–7.) Ihminen, jolla on positiivinen kehonkuva pystyy käsittelemään median ulkonäköön kohdistuvia negatiivisia ajatuksia, esimerkiksi ulkonäköpaineita, realistisesti ja kriittisesti. Mediaa seuraava positiivisen kehonkuvan omaava nuori pystyy kuitenkin sisäistämään yleisiä kauneusihanteita toteuttamalla niitä järkevästi,

jolloin ulkonäköön kohdistuvat paineet voivat rakentaa kehonkuvaa myönteiseen suuntaan. (Kontoniemi 2014, 6–7.) Positiivisen kehonkuvan omaavien henkilöiden ajattelussa on löydetty selviä yhtäläisyyksiä. He antavat esimerkiksi vähemmän painoarvoa kehon ulkonäölle ja ovat enemmän kiinnostuneita kehon toiminnasta. (Frisen ym. 2014, 196.)

Nuoren kehonkuvan positiiviseen suuntaan kehittymiseen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten sukupuoli, ikä, perhe, ystävät, kehon koko ja ympäröivä kulttuuri (Rantala 2012, 6–8). Vuorovaikutus läheisyyden ja kosketuksen kanssa rakentavat kehonkuvaa myönteiseen suuntaan. Nuoret ottavat usein mallia vanhemmiltaan ja muilta aikuisilta, joiden tulisi toimia positiivisen kehonkuvan roolimalleina. Aikuisten tulisikin puhua nuorten kuullen omasta ja muidenkin kehoista positiiviseen sävyyn ilman kritiikkiä ja pilkkaa. Mallin myötä nuori oppii kohtelemaan kehoaan hyvin ja arvostavasti. (Väestöliitto 2016 b.)

Yläkoulun terveystiedon ja biologian tunneilla nuori oppii ymmärtämään nuoruudessa tapahtuvia fyysisiä ja psyykkisiä kehityksen muutoksia. Oppituntien tarkoituksena on, että nuori tiedostaa muutokset ja oppii hyväksymään oman kehonsa. Terveystiedon tunneilla käsitellään oman kehonkuvan ja ulkonäön hyväksymistä. Tavoitteena on, että nuori pystyy puhumaan kehityksen muutoksista ja epävarmuuksista. Liikuntatuntien tavoitteena on saada oppilaat innostumaan liikunnallisesta elämäntavasta, suvaitsemaan erilaisuudet ja hyväksymään oma kehonsa. (Inkinen 2010, 6–7.) Nuorilla kehonkuvan kokemiseen positiivisemmin vaikuttaa vapaa-ajalla aktiivisesti harrastettu liikunta. Liikunnan harrastaminen lisää nuorten itseluottamusta ja kohentaa mielialaa. Liikunnan merkitys on suuri kehonkuvan ja ulkonäön tyytyväisyyden kannalta. (Inkinen 2010, 13.)

3.2 Negatiivinen kehonkuva

Negatiivinen kehonkuva eli kehotyytymättömyys voidaan määritellä kielteisinä tunteina ja ajatuksina, jotka ihminen liittää kehoonsa. Kehotyytymättömyyteen liittyy yleensä ristiriitaisia tunteita, joissa oma aistittu ja koettu keho ei vastaa

ominaisuuksiltaan toivottua kehoa. Kehon paino ja muodot aiheuttavat jatkuvaa tyytymättömyyden tunnetta negatiivisesti kehonkuvaansa suhtautuvalle ihmiselle. (Grogan 2008, 42; Kontoniemi 2014, 6.) Negatiivisen kehonkuvan omaavilla henkilöillä on havaittu olevan huonompi itsetunto ja korkeampi kiinnostus ulkonäköihanteita kohtaan (Frisen ym. 2014, 196).

Nuoret tytöt suhtautuvat yleisesti hyvin kriittisesti ja tyytymättömästi omaan kehoonsa. WHO:n tekemän tutkimuksen mukaan 81 % suomalaisista 15-vuotiasta tytöistä haluaisi muuttaa jotain kehossaan. Kehotyytymättömyyden nuoruudessa on havaittu kasvavan iän myötä ja suurimmillaan se on 12-15 vuoden iässä. (Inkinen 2010, 17–18; Bulik 2012, 36.) Nuori kokee suuria muutoksia murrosiän kynnyksellä siirtyessään lapsuudesta aikuisuuteen. Mikäli nuori ei ole valmis vastaanottamaan murrosiän tuomia muutoksia kehossaan vaikuttaa se todennäköisesti negatiivisesti hänen kehonkuvaansa. (Rantala 2012, 6–8.) Tyttöjen keskuudessa on havaittu, että jo murrosikä itsessään on riskitekijä kehotyytymättömyydelle. Erityisesti varhain kypsyvät tytöt ovat tyytymättömämpiä kehoonsa. (Rantala 2012, 21–14.) Vain yhtä syyllistä tyttöjen ulkonäkökeskeisyyteen ja kehotyytymättömyyteen on mahdotonta löytää (Bulik 2012, 38–39).

Painoindeksin on havaittu olevan yhteydessä negatiiviseen kehonkuvaan (Rantala 2012, 20–21). Painoindeksillä (BMI) voidaan arvioida kehon koko täsmällisemmin jakamalla paino pituuden neliöllä. Painoindeksiä tulkittaessa tulee ottaa huomioon henkilön lihaksisuus ja nuorten kesken oleva kasvuvaihe, mutta painoindeksi antaa kuitenkin jonkinlaista tietoa pituuden ja painon suhteesta. (Palmqvist 2007, 16–17.) Kehotyytymättömyyden on havaittu kasvavan painoindeksin nousussa (Rantala 2012, 20–21).

Nuorten tyttöjen kehotyytymättömyyteen vaikuttaa heidän ikätovereidensa ulkonäkökeskeisyys. Usein kaveriryhmän jäsenten kehoitsetunto on samalla tasolla, eli saman ryhmän jäsenet suhtautuvat samoin ruokaan ja laihduttavat samalla tavalla. (Bulik 2012, 38–39.) Nuoret keskustelevat ulkonäöstä ja sen muokkaamisesta, kuten laihduttamisesta ja lihasten kasvattamisesta keskenään. Ikätovereilta saatu

palaute vaikuttaa nuoren aikomukseen muokata kehoaan. (Rantala 2012, 26–27.) Ongelmia alkaa ilmetä erityisesti nuorilla, joiden ystävillä on voimakkaita mielipiteitä ulkonäöstä (Bulik 2012, 39).

Murrosiän myötä nuoren ja vanhempien suhde muuttuu. Vanhemmat tulevat kriittisemmiksi nuoren ulkonäköä kohtaan iän karttuessa, mikä on yhteydessä lapsen kokemaan kehontyytymättömyyteen. Vanhempien painonhallintaan ja kehon muokkaamisen liittyvät kommentit ennakoivat nuoren negatiivista kehonkuvaa. Kommentit tunkeutuvat suoraan nuoren identiteetin ja itsensä arvostuksen sisimpään. On kuitenkin yksilöllistä, kuinka herkkä nuori on muiden ihmisten kommenteille. (Rantala 2014, 26; Palmqvist 2007, 22–23.) On myös esitetty, että kehontyytymättömyys johtuisi vanhempien puutteellisesta huolenpidosta aiheutuneiden kanssakäyntiongelmien seurauksesta (Kärkkäinen ym. 2015, 57).

Ikätovereiden kiusaamisella on myös todettu olevan yhteys negatiiviseen kehonkuvaan. Vanhempien ulkonäköön ja painoon liittyvät kommentit sekä kiusaaminen yhdessä vaikuttavat merkittävästi nuoren tuntemuksiin kehostaan. Negatiiviset tuntemukset kehoa kohtaan saattavat kestää koko elämän ajan ja todennäköisesti alttiimpia ovat ylipainoiset ja lihavat lapset. (Rantala 2012, 26–27.)

3.2.1 Negatiivisen kehonkuvan seurauksia

Tyytymättömyys omaan itseen ja ulkonäköön heijastuu pahalla ololla muihin asioihin, kuten toisten ihmisten huonoon kohteluun, sosiaalisten tilanteiden välttelyyn tai iloa elämään tuovien asioiden kokeilematta jättämiseen (Palmqvist 2007, 22–23). Yksilön negatiivinen kehonkuva voi oireilla esimerkiksi vatsakipuna ja päänsärkynä tai jopa paniikkikohtauksina (Kivinen & Runsala 2011, 12). Negatiivisella kehonkuvalla voi olla useita seurauksia. Seuraukset voivat olla osana fyysisen aktiivisuuden välttämistä, syömishäiriöiden muodostumista ja epänormaalia liikunnan harrastamista. (Moberg 2016, 9–10.) Pakkomielteisten seurausten muodostuttua ihmiselle saattaa rakentua psyykkisiä ongelmia tai käytöshäiriöitä (Kivinen & Runsala 2011, 12).

Negatiivisen kehonkuvan on todettu olevan yhteydessä epänormaaliin syömiskäyttäytymiseen ja syömishäiriöihin. Syömishäiriöiden seurauksena suhde ruokaan, liikkumiseen, kehonkuvaan tai minäkäsitykseen vaikuttavat negatiivisesti kehonkuvaan. Syömishäiriöt ovat luokiteltavissa mielenterveyden häiriöiksi. (Moberg 2016, 10.) Tyypillisesti sairastuneen ajatukset pyörivät jatkuvasti ruokaan liittyvien asioiden ympärillä ja ne alkavat hallita elämää. Tavallisia oireita syömishäiriöissä ovat eristäytyminen, ahdistuneisuus, itseinhon tunne ja masennus. Yleisimmät syömishäiriöt ovat anoreksia, bulimia, BED (binge eating disorder) ja ortoreksia. (Palmqvist 2007, 29–31.)

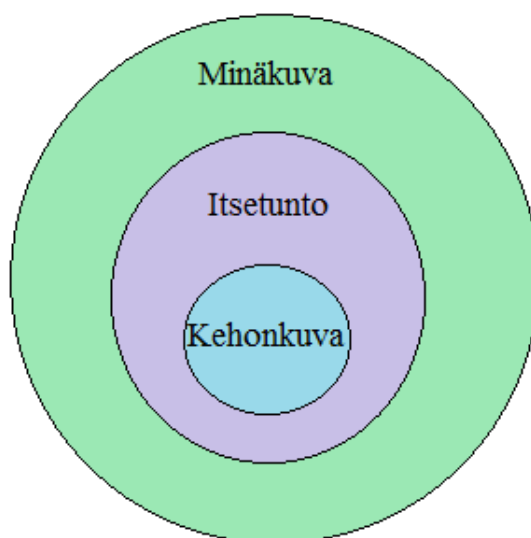
Liikunnan harrastamista pidetään yleisesti terveyttä kohentavana, mutta harrastuksen muodostuessa pakonomaiseksi ja liialliseksi, harjoittelukäyttäytyminen muuttuu häiriintyneeksi. Motiiveina epänormaalissa liikunnan harrastamisessa ovat kaloreiden tasapainottaminen ja kehon painon, koon ja muodon muokkaus. Sairastunut ei koe olevansa tarpeeksi lihaksikas, jolloin hän pyrkii jatkuvasti kasvattamaan lihaksiaan. Naisilla tavoitteena on usein kiinteä ja lihaksikas vartalo, jonka muokkaamiseen käytetään runsaasti aikaa. Häiriintyneeseen liikuntakäyttäytymiseen liittyy samoja piirteitä ja oireita kuin syömishäiriöihin. (Moberg 2016, 9–10.)

3.3 Kehonkuva ja itsetunto

Naisilla itsetunto on vahvasti yhteydessä kehonkuvaan ja kehotyytyväisyyteen (Kontoniemi 2014, 8). Kehonkuvaa käsiteltäessä voidaan puhua myös kehoitsetunnosta. Kehonkuva ja itsetunto liittyvät toisiinsa, mutta sekoittuvat usein keskenään varsinkin tyttöjen ja naisten keskuudessa (ks. kuvio 2). Valitettavan usein kehonkuva saa itsetuntoa suuremman merkityksen naisen elämässä, jolloin kehonkuvasta tulee ainoa ulottuvuus, jolla naiset mittaavat omaa arvoaan. (Bulik 2012, 11–12; ProMama ry 2016.) On todennäköistä, että kehonkuva on teollisuusmaissa tärkein nuorten tyttöjen itsetunnon osatekijä (Bulik 2012, 36).

Itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa. Itsetunnolla tarkoitetaan sitä, millaisista ajatuksista ja tunteista kokonaiskuvamme koostuu. Kokonaiskuvaan kuuluvat per-

soonallisuus, ihmissuhteet, moraaliset periaatteet, saavutukset, arvot – eli kaikki se mikä tekee ihmisestä juuri hänet tässä maailmassa. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä löytämään oman tavan elää ja asettaa rajat itselleen. Se myös suojaa median luomilta paineilta ja mielikuvilta. Kehonkuva puolestaan on vain pieni osa itsetunnosta. (Kontoniemi 2014, 4; Bulik 2012, 11; Väestöliitto 2016 a.)



Kuvio 2. Kehonkuvan suhde itsetuntoon ja minäkuvaan

Itsetunto ongelmat näkyvät naisilla useimmiten ensimmäisenä paino- ja ulkonäköhuolina. Syyksi tähän arvellaan juuri sitä, että yhteiskunta on saanut ihmiset sekoittamaan kehonkuvan ja itsetunnon keskenään. (Bulik 2012, 11.) Kehonkuvaa on usein helpompi käsitellä kuin itsetuntoa, sillä itsetunto koostuu lukuisista näkymättömistä, aineettomista ja käsitteellisistä asioista. Kehonkuvaan on helpompi tarttua, koska ulkonäkö on konkreettista ja mahdollisuuksien mukaan muokattavaa. Usein ajatellaan, että on helpompaa laihduttaa muutama kilo, kuin tarttua syvempiin ongelmiin. Laihduttaminen tuo kuitenkin vain hetkellisen onnellisuuden tunteen parantamatta oikeita itsetunto-ongelmia. (Bulik 2012, 12.)

3.4 Ulkonäön merkitys nuorille tytöille

Nykypäivän naissukupuolen sanotaan olevan ulkonäkökriisin kourissa. Naiset eivät koskaan ole mielestään tarpeeksi hyviä, kauniita, pitkiä tai laihoja. Tytöillä ilmenee aliarvostusta itseään kohtaan etenkin painon ja ulkonäköpaineiden taistelulentä. (Bulik 2012, 11–12.) Kehon paino ja koko ovat keskeisiä naiskehon hyväksyttävyyden kriteereitä. Kehonormit, eli millainen keho nähdään terveenä, kauniina, normaalina ja toimivana, vaihtelevat ajasta ja kulttuurista riippuen. Kehonormeja ei voi pitää itsestään selvinä ja täsmällisesti mitattavina. (Kyrölä & Harjunen 2007, 22.)

Useimmat naiset kokevat luultavasti jossain vaiheessa elämäänsä ulkonäköpaineita. Ulkonäköpaineilla tarkoitetaan, että ihminen kokee oman ulkonäkönsä riittämättömäksi verratessaan itseään eettisiin ja kulttuurisiin normeihin. Ulkonäköpaineet voivat kohdistua yksittäisiin ulkonäkötekijöihin tai kehoon kokonaisuutena, pukeutumiseen, meikkaamiseen tai vaikka hiustyyliin. (Inkinen 2010, 8.)

Nuorten tyttöjen elämässä ulkonäöllä on suuri merkitys. Ulkonäköhuolet, ulkonäkökeskeisyys ja hyväksytyksi tuleminen ovat keskeisiä asioita nuoren elämässä. On toki olemassa niitäkin nuoria, jotka ovat erittäin tyytyväisiä ulkonäkönsä, eikä ulkonäöllä ei ole niin suurta merkitystä. Valtaosa tytöistä kuitenkin kokee ulkonäköön liittyvät asiat tärkeinä ja potee jonkinlaisia ulkonäköhuolia. (Inkinen 2010, 7; Frisen ym. 2014, 195.) Yläasteella tytöt alkavat kiinnittää enemmän huomiota ulkonäkönsä ja näkemään vaivaa sen eteen miltä näyttävät (Bulik 2012, 35–36). Ulkonäön merkityksen korostuminen kuuluu nuoruuden ikävaiheeseen ja on täysin normaalia. Nuoret panostavat ulkonäkönsä ja kokevat ulkoisen olemuksen tärkeäksi etenkin julkisilla paikoilla, kuten koulussa. Ulkonäkökeskeisyyden voi nähdä nuorista esimerkiksi heidän meikkaamisestaan ja vaate-tukseen panostamisesta, oman ja muiden ulkonäön arvostelemisesta sekä jatkuvasta ulkonäöstä puhumisesta. Tutkimusten mukaan nuoret keskusteleval paljon ulkonäköön liittyvistä asioista ystäviensä kanssa ja vertailevat ulkonäköä keskenään. Ulkonäköasiat ovat myös monille nuorille syy harrastaa liikuntaa. Erään

tutkimuksen mukaan jopa 58 % tytöistä piti ulkonäköä tärkeänä motiivina liikunnan harrastamiselle. (Inkinen 2010, 12–13.)

Bulikin (2012) mukaan 30 % 10-14-vuotiaista tytöistä laihduttaa aktiivisesti ja yli 80 % pelkää lihomista. Tyytymättömyys omaan kehoon näkyy koulussa esimerkiksi liikuntatuntien väliin jättämisellä ja uintitunneista kieltäytymisenä. Laihuiden tavoittelun tytöillä uskotaan olevan osa eräänlaista Fitness-kulttuuria, jossa unelmakeho saavutetaan ankaralla ruokavaliolla ja liikunnan harrastamisella. Kehoa kontrolloidaan ihanteellisen kehonkuvan saavuttamiseksi. Kehon muokkamisesta keskustellaan tai jopa kilpaillaan ikätovereiden kanssa. Fitness-lajeissa rasvan määrä kehossa on yleensä normaalia alhaisempi ja siihen pyrkiessään tytöt näkevät usein itsensä liian rasvaisina. Muoti on myös tytöillä yksi syy laihuuden ihannointiin. Vaatteita esitellään usein laihojen mallien yllä ja ne sopivat heille. Muodin seuraaminen saa nuoret ihannoimaan laihuutta, koska he haluavat käyttää muodikkaita vaatteita ja näyttää niissä yhtä hyviltä kuin mallit. (Inkinen 2010, 11–12.)

4 MEDIA

Sana media on alun perin lähtöisin latinankielen sanasta medium. Aiemmin sanalla media tarkoitettiin ainoastaan joukkoviestinnän teknisiä välineitä eli viestimiä. Nykyisin sana media mielletään yksittäisiksi joukkoviestinnän välineiksi ja joukkoviestinnäksi kokonaisuudessaan. Suppeasti määriteltynä media on viestintä- ja kulttuuriteknologiaa, joka korvaa kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen. Mediavälineet ja -laitteet jaetaan tekniikan mukaan kahteen ryhmään: perinteisiin viestimiin sekä uusiin digitaalisiin välineisiin ja laitteisiin. Perinteisiä viestimiä ovat sanomalehdet, televisio, kirjat ja radio. Digitaalisia välineitä ja laitteita ovat internet, matkapuhelimet, sähköposti ja digitaaliset pelit. (Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa 2008, 9; Inkinen 2010, 14; Nyyssölä 2008, 11–14.)

Mediasta on tullut merkittävä osa ihmisten arkea. Median tehtävä ei ole enää pelkkä tiedon välittäminen. Nykyään media ohjaa ja muokkaa ihmisten arkea, ajatusmaailmaa sekä sosiaalista että kulttuurista todellisuutta. 2000-luvulla yhteiskunnan medialisoituminen on ollut nopeaa ja lähes jokaisesta kodista löytyy useita eri teknologiaviihteen välineitä, kuten televisio, matkapuhelin, video- ja dvd-laitteet, tietokone sekä konsoli- ja tietokonepelejä. Nykykulttuuria, jossa medially on keskeinen asema, voidaan kuvata sanalla mediakulttuuri. (Nyyssölä 2008, 5; Korhonen 2010, 9; Inkinen 2010, 15.)

4.1 Nuori median käyttäjänä

Nuoret ovat aktiivisia ja monipuolisia median käyttäjiä ja he ovat usein ensimmäisinä testaamassa uusia viestintävälineitä. He altistuvat useille eri median muodoille, kuten lehdille, televisiolle, internetille, videopeleille ja älypuhelinsovelluksille. Viihteen ja tiedontuottamisen lisäksi mediasta on tullut keskeinen osa nuorten identiteetin sekä sosiaalisen ja kulttuurisen maailman rakentumista. Nuoret elävät media ja teknologiaympäristössä, jossa he liikkuvat sulavasti eri mediavälineiden välillä ja käyttävät niitä usein yhtäaikaaisesti. Esimerkiksi heti koulusta kotiin tultua aukeaa televisio ja samanaikaisesti istutaan tietokoneella

puhelin kädessä. Nuorten arjen voidaan sanoa siis hyvin teknologisoituneen. (Inkinen 2010, 15–17; Nyysölä 2008, 14–40.)

Nuorten median käyttöä on kartoitettu tutkimuksissa melko kattavasti. Viime vuosina on kiinnitetty enemmän huomiota uusiin digitaalisiin medioihin, kuten internettiin, peleihin ja kännykkäsovelluksiin. (Nyysölä 2008, 32.) Tilastokeskuksen vuonna 2008 tekemän tutkimuksen mukaan 10–24-vuotiaat nuoret viettävät median parissa aikaa keskimäärin 8 tuntia päivässä. Suosituin viestintäväline nuorten keskuudessa on internet. 99 % 13–16-vuotiaista nuorista käyttää internetiä, eli lähes kaikki. 15-vuotiaista ja sitä vanhemmista tytöistä internetiä käyttää 71 %. (Inkinen 2010, 15–16.) Tytöille internet on ennen kaikkea väline yhteydenpitoon. Nuoria kiinnostaa internetissä erityisesti reaaliaikaisen vuorovaikutuksen mahdollisuus. Tällaisissa reaaliaikaisen vuorovaikutuksen mahdollistavissa palvelimissa nuorten mielestä ajatuksia ja tunteita on helpompi ilmaista kuin kasvotusten. (Mikkola & Oinas 2007, 16–17.) Internetissä nuoret rakentavat omaa identiteettiään keskustelemalla ja esiintymällä erilaisissa yhteisöissä, foorumeilla ja kuvagallerioissa, mikä mahdollistaa erilaisten roolien kokeilun (Inkinen 2010, 19). Internetin lisäksi 97 % 13–16-vuotiaista nuorista katsoo televisiota. Televisio on menettänyt jonkin verran valta-asemaansa internetille, mutta edelleen se on nuorten keskuudessa hallitseva mediaväline. Nuorten tyttöjen keskuudessa suosittuja ovat myös erilaiset aikakauslehdet. Nuorten lehdistä suurin osa on kohdistettu juuri tytöille ja jopa 95 % 13–15-vuotiaista tytöistä lukee niitä. (Inkinen 2010, 15–16.) Radio on edelleen merkittävä mediaväline nuorten keskuudessa. Sanomalehtiä ja kirjojakin nuoret lukevat, mutta niiden parissa vietetään selvästi vähemmän aikaa kuin television ja internetin. (Nyysölä 2008, 39.)

Media voi tarjota paljon myönteistä nuorten elämään. Eri viestintävälineistä voi olla paljon hyötyä ja iloa. Esimerkiksi television katselu yhdessä perheen ja kavereiden kanssa voi lisätä sosiaalista kanssakäymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Television avulla rentoudutaan, vietetään aikaa ja viihdytään yhdessä. Televisiota yksin katsoessaan nuori voi saada siitä eräänlaista sosiaalista tukea. On kuitenkin

kyseenalaista ovatko mediavälineet hyviä sosiaalisen tuen tarjoajia, sillä mediavälineiltä puuttuu inhimilliset ominaisuudet, jotka ovat olennaisia sosiaalisesta tuesta puhuttaessa. (Korhonen 2010, 11.) Uudet digitaaliset mediavälineet tarjoavat mahdollisuuden aktiiviseen toimintaan. Internetin käyttö, tietokoneella pelaaminen ja matkapuhelinsovellusten käyttö voivat olla aktiivisia harrastuksia ja sosiaalisen kanssakäymisen muotoja. (Nyyssölä 2008, 41.) Median kautta nuori voi oppia hyödyllisiä tietoja ja taitoja. Suurin osa mediasta tulevasta informaatiosta ja tiedosta on vähämerkityksellistä ja ohimenevää, mutta osa median sisällöstä kuitenkin tukee kasvamista ja sosiaalistumista. Media tarjoaa myös tärkeää faktatietoa, jonka avulla ihminen pystyy muokkaamaan ja muuttamaan aikaisempia tietoja sekä löytämään uusia käsitteitä, luokitteluja ja elämäntyylejä. (Nyyssölä 2008, 62–65.)

Vastakohtana median hyödyille on todettu, että liiallisella median käytöllä voi olla useita yhteyksiä erilaisiin ongelmiin. Mikäli median parissa vietetään useita tunteja vuorokaudesta, on se pois jostain muusta. Esimerkiksi liikunnan harrastaminen voi jäädä vähälle, minkä seurauksena saattaa ilmetä painonhallintaongelmia ja syömishäiriötä, alentunutta fyysistä aktiivisuutta tai huonontunutta fyysistä kuntoa. Lisäksi runsas itsenäinen median käyttö vie aikaa sekä perheen että ystävien keskinäisestä vuorovaikutuksesta. (Korhonen 2010, 12.) Liiallisen median käytön haittavaikutuksia arvioidessa tulisi pohtia miten mediavälineet asemoituvat nuorten muihin harrastuksiin, koulumaailmaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen (Nyyssölä 2008, 41).

Nuoret ovat jatkuvasti enenevässä määrin itsenäisempiä median käyttäjiä. He rakentavat oman mediatodellisuutensa valitsemalla median tarjonnasta heitä eniten kiinnostavat sarjat, pelit, elokuvat ja musiikit ilman vanhempien valvovaa silmää ja hyväksyntää. Nuorten tulisikin oppia mediakriittisyyttä. (Nyyssölä 2008, 14–40; Inkinen 2010, 17.) Mediakriittisyydellä tarkoitetaan kykyä analysoida, tulkita, luoda, ilmaista, osallistua, kyseenalaistaa ja käyttää mediaa valikoiden omiin tarpeisiin (Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa 2008, 9). Vastuu nuoren mediakriit-

tisyyden oppimisesta on usein vanhemmilla ja koululla. Vanhemmat ja nuoret edustavat eri mediasukupolvea, mikä aiheuttaa vanhemmille haasteita mediakasvatuksessa. Nykyiset mediasukupolvet eivät kaipaa samankaltaista mediahiljaisuutta kuin heidän vanhempansa. Osa vanhemmista saattaa olla huolissaan lasten jatkuvasta median käytöstä ja heille voi olla vaikeaa pysyä mukana jatkuvasti muuttuvassa mediamaailmassa. Koulun tulisi olla vahvasti mukana lasten ja nuorten mediakasvatuksessa. Opetushallitus onkin määritellyt median lukutaidon ja mediakriittisyyden yhdeksi aihekokonaisuudeksi yläkoulun opetussuunnitelmassa. (Inkinen 2010, 17.)

4.2 Media ja ulkonäköihanteet

Viimeisen sadan vuoden aikana ulkonäköihanteet ovat muuttuneet useaan otteeseen. Ihanteet ovat vaihdelleet uhkean muodokkaasta poikamaisen hoikkaan ja seksikkäästä tiimalasivartalosta treenattuun vartaloon. 2000-luvulla ihanne hoikasta vartalosta on säilynyt. Tänä päivänä pelkkä hoikkuus ei kuitenkaan riitä, vaan hoikka tulee olla juuri oikealla tavalla. Tällä hetkellä kolme vallitsevinta vartaloihannetta ovat kurvikas hoikkuus, suora hoikkuus sekä sporttinen hoikkuus. Kurvikasta ja hoikkaa vartaloa edustavat suosittu Victoria's Secret-mallit. Perinteiset catwalk-mallit puolestaan edustavat poikamaisen suoraa ja hoikkaa vartaloa. Viime vuosien Fitness-ilmio on tuonut pinnalle sporttisen vartaloihanteen, jossa vartalon tulee olla treenatun näköinen ja lihakset saavat näkyä. (Frisen ym. 2014, 25–34.)

Hoikkuuden ihannointi on ollut pinnalla vuosikymmeniä. Tämän hetkessä yhteiskunnassa hoikkuuden uskotaan viestittävän menestymistä, mahdollisuuksia, elämässä onnistumista ja itsekontrollia. Lihavuus puolestaan nähdään itsekurin ja elämänhallinnan puuttumisena, laiskuutena, epäonnistumisena ja luovuttamisena. (Inkinen 2012, 9–10.)

Todellisuudessa edes kuvissa ja mainoksissa esiintyvät mallit eivät yllä ulkonäköihanteisiin sellaisenaan. 2000-luvulla mukaan on astunut kuvien käsittely,

joka mahdollistaa vartaloiden esiintymisen vielä täydellisempinä. Alkuperäiset kuvat muokataan näyttämään kauneusihanteiden mukaisilta, jolloin kuva normaalisti naisvartalosta vääristyy. Monet näkevät kuvankäsittelyn läpikäyneet vartalomallit normaaleina ja tavoittelemisen arvoisina. (Frisen ym. 2014, 31; MLL 2016 b.)

4.3 Median vaikutus tyttöjen kehonkuvaan

Median vaikutusta kehonkuvaan voi olla hankalaa tutkia, koska vaikutukset ovat hyvin monisyisiä ja yksilöllisiä (Kontoniemi 2014, 15). Koko ajan on kuitenkin löydettävissä enenevässä määrin empiiristä tietoa siitä, että medialla on negatiivisia vaikutuksia nuorten identiteettiin ja kehonkuvaan (Spurr ym. 2013, 18–19). Median on todettu olevan myös keskeinen vaikuttaja nuorten ulkonäkökeskeisyyden muodostumisessa. Median tarjoamien naisihanteiden johdattamina tytöt oppivat käyttämään paljon rahaa ja aikaa ulkonäköönsä. (Inkinen 2010, 19–21.)

Aiempien tutkimusten mukaan 11–15-vuotiaat tytöt ovat kaikkein alttiimpia median vaikutuksille, koska he elävät ikävaihetta, jossa itsetunto ja tyytyväisyys omaan kehonkuvaan ovat alhaisimmillaan ja median malleihin itsensä vertaileminen on suurimmillaan (Inkinen 2010, 4–5). Negatiivisen kehonkuvan omaavilla tytöillä on todettu olevan alhaisempi medianlukutaito. He ovat alttiimpia median vaikutuksille, koska he eivät kykene arvioimaan mediaa kriittisesti ja suhtautuvat hyväksyvästi kaikkiin median viesteihin. On myös todettu, että mitä enemmän nuori viettää aikaa ulkonäkökeskeisen median parissa, sitä enemmän hän vertailee itseään median naisihanteisiin ja pyrkii samanlaiseksi. (Kontoniemi 2014, 13–14.)

Median vaikutus ulottuu tänä päivänä kaikkialle, joten ulkonäköihanteiden aiheuttamilta paineilta on vaikea välttyä. Kauniita ja hoikkia naisvartaloita näkyy mainoksissa, televisiossa, internetissä ja lehdissä. Lisäksi ihmiset juttelevat ihanteista usein päivittäisissä keskusteluissaan. (Frisen ym. 2014, 16.) Televisiossa pyörii lukuisia laihdutusaiheisia sarjoja, kuten Olet mitä syöt ja Suurin pudottaja. Lehtiin ja internet-sivustoille ilmaantuu tasaisin väliajoin erilaisia laihdutusohjeita. Nuo-

rille tämänkaltaiset laihduttamiseen liittyvät ohjelmat ja ohjeet saattavat luoda ulkonäköpaineita ja käsityksen siitä, että heidän oma kehonsa on riittämätön ja heidän tulisi muokata sitä jollain tavoin, jotta he sopisivat kehonkuvaltaan paremmin median luomaan muottiin. (Kyrölä & Harjunen 2013, 9; MLL 2016 b.) Erityisesti tyttöjen keskuudessa suosituiksi ovat myös nousseet erilaiset muoti- ja liikunta blogit, joista tytöt ottavat vinkkejä muun muassa pukeutumiseen, meikkaamiseen, urheiluun ja laihduttamiseen (Kontoniemi 2014, 12; Lunde 2013, 632–635).

Median ja nykykulttuurin luomat epärealistiset kauneusihanteet ja samaistumismallit aiheuttavat nuorille haasteita hyväksyä oma ulkonäkö ja keho, jonka seurauksena positiivisen kehonkuvan muodostuminen hankaloituu (Mikkola & Oinas 2007, 15). Mediassa esiintyvät vartalot ovat usein hoikempia ja kiinteämpiä kuin tosielämän naisvartalot. Moni nuori vertaa kehoaan mediassa nähtyihin kuviin. Kuva omasta kehosta saattaa vääristyä ja muuttua jopa itseinhoksi, jos tavoitteet omalle keholle asetetaan näiden virheettömien ja täydellisiksi käsiteltyjen vartaloitten kautta. Täydellisen vartalon tavoittelu saa ihmisiä laihduttamaan ja urheilemaan liiallisuuksiin asti. On normaalia, että ihmisten kehot näyttävät erilaisilta ja laihduttamallaan kehosta ei saada välttämättä halutun näköistä, sillä rasvakuudesta lähtee tasaisesti kaikkialta eli myös paikoista missä sitä haluaisi olevan. (Vilhu 2011, 9; Väestöliitto 2016 a.)

On kuitenkin muistettava, että mediaa ei voi yksinään pitää syyllisenä ulkonäkökriittisyyden ja kehonkuvan vääristymiseen, koska media on vain yksi vaikuttava osatekijä muiden sosiokulttuuristen ja sisäisten tekijöiden kanssa. Sosiokulttuurisia tekijöitä ovat muun muassa perhe, ystävät, kulttuuri, harrastukset ja kokemukset. Siihen miten nuori median viestejä lukee vaikuttaa sekä nuoren omat käsitykset että muut sosiokulttuuriset tekijät. (Inkinen 2010, 20.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää minkälaisena 9.-luokkalaiset tytöt kokevat oman kehonkuvansa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin miten tämän hetkinen visuaalinen mediakulttuuri vaikuttaa nuorten tyttöjen kehonkuvaan.

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä nuorten kanssa työskentelevien tietoisuutta nuorten kehonkuvasta ja median vaikutuksesta siihen. Tutkimuksesta hyötyi erityisesti Variskan yläasteen terveydenhoitaja. Tutkimus osoitti terveydenhoitajalle, miten tytöt suhtautuvat kehoonsa ja kuinka media vaikuttaa heidän kehonkuvaan. Lisäksi tutkimus tarjosi terveydenhoitajalle tietoa, tulisiko hänen ottaa kehonkuvan käsittely ja mediaohjaus aiheeksi oppilaiden kanssa.

Tutkimusongelmat:

1. Minkälaisena nuoret tytöt kokevat oman kehonkuvansa?
2. Minkälaisia paineita nuorilla tytöillä on kehonkuvan suhteen?
3. Miten media vaikuttaa nuorten tyttöjen kehonkuvaan?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen toteutusta, tutkimuksen kohderyhmää, tutkimusmenetelmää sekä aineiston analyysia. Tutkimus toteutettiin Variskan yläasteella. Tutkimuksen tekijät ottivat työprosessin alussa yhteyttä Variskan koulun terveydenhoitajaan ja vararehtoriin. Terveystenhoitaja ja vararehtori olivat alusta alkaen valmiita yhteistyöhön. Terveystenhoitajan ja vararehtorin kanssa oltiin yhteydessä aina tarvittaessa puhelimitse tai sähköpostin välityksellä. Valmis tutkimussuunnitelma ja kyselylomake lähetettiin rehtorille ja vararehtorille luettavaksi. Koulu oli tyytyväinen tutkimussuunnitelmaan ja kyselylomakkeeseen ja lopullisen tutkimusluvan työlle myönsi koulun rehtori. Opinnäytetyön valmistuttua työ lähetettiin kohdeorganisaatiolle, eli Variskan yläasteelle.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena, koska haluttiin selvittää suuren joukon kokemusta omasta kehonkuvastaan ja median vaikutusta siihen. Kvantitatiivinen tutkimus perustuu muuttujien mittaamiseen, tilastolisten metodien soveltamiseen ja muuttujien välisten suhteiden analyysiin. Kvantitatiivisista tutkimusasetelmista tutkimus tehtiin poikittaistutkimuksena, eli aineisto kerättiin vain kerran. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55–56.)

6.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui Vaasan Variskan yläasteen 9.-luokkalaiset tytöt. Variskalla oli kahdeksan 9. luokkaa, joissa tyttöjä oli yhteensä 57. Kohderyhmäksi valittiin 15–16-vuotiaat tytöt, koska he ovat iältään kriittisessä vaiheessa kehonkuvan muodostumisessa ja alttiita median vaikutuksille. Median tarkastelu oli myös ajankohtaista, koska median suosio on kasvanut lähiaikoina ja nuoret ovat aktiivisia median käyttäjiä.

Aineisto kerättiin toukokuussa 2016 kyselylomakkeilla koulun auditoriossa tutkimuksen tekijöiden läsnä ollessa. Tytöt pyydettiin erikseen auditorioon lomakkeen

täyttöö varten. Tutkimuksen tekijät jakoivat kyselylomakkeet väärinpäin valmiiksi auditorion paikoille, siten että joka toinen paikka jäi tyhjäksi. Tällä pyrittiin turvaamaan se, että kaikki saisivat vastata lomakkeeseen omien mielipiteidensä mukaisesti ottamatta mallia vierustoveriltaan. Ennen kyselyn aloittamista oppilaille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, kyselyyn osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä anonyymiteetistä. Aineiston keruu sujui vaivattomasti ja kyselyyn vastaaminen vei oppilailta 5-10 minuuttia. Vastattuaan kyselylomakkeeseen oppilaat palauttivat lomakkeet tutkijoille vastauspuoli alaspäin. Valmiit kyselylomakkeet laitettiin suljettuun kansioon. Aineistoa analysoitiin ja säilytettiin luottamuksellisesti. Kyselylomakkeet hävitettiin silppuamalla heti työn valmistuttua.

Tutkimuksen tekijät laativat kyselylomakkeen itse. Yleisimmin käytetty aineistonkeruumenetelmä kvantitatiivisessa tutkimuksessa on kyselylomake (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 114). Kyselylomake koostui 23 kysymyksessä, joista 21 kysymystä oli strukturoitua monivalinta kysymystä ja kaksi avointa kysymystä. (Liite 1). Kyselylomakkeet testattiin ennen varsinaista kyselyä kahdella tytöllä, jotka vastasivat iältään kohderyhmää. Tällä toimenpiteellä pyrittiin varmistamaan, että kohderyhmä ymmärtää kysymykset oikein. Esitestauksessa ei ilmennyt, että kyselylomaketta tulisi muuttaa.

Koska 9.-luokkalaiset tytöt ovat alaikäisiä, laadittiin nuorten vanhemmille saatekirje (Liite 2) ennen kyselyn suorittamista. Saatekirje lähetettiin ensin koulun vararehtorille, joka välitti lomakkeen vanhemmille koulun sähköisen Wilma-järjestelmän kautta. Vanhempia pyydettiin vastaamaan viestiin, mikäli eivät halunneet lapsen osallistuvan kyselyyn. Kyselylomakkeeseen osallistui lopulta 41 oppilasta, joten 16 oppilasta ei vastannut kyselyyn. Vain yksi vanhemmista kielsi lapsensa osallistumisen kyselylomakkeeseen, joten jäi epäselväksi miksi 15 muuta oppilasta eivät tulleet paikalle.

6.3 Aineiston analysointi

Tutkimus analysoitiin SPSS-ohjelmalla. SPSS-ohjelma on yleisimmin käytetty hoitotieteellinen tilasto-ohjelma aineistojen analysoinnissa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 128). Aineiston analysointi aloitettiin numeroimalla kyselylomakkeet, jonka jälkeen tulokset syötettiin SPSS-ohjelmaan. Ohjelman avulla muuttujista pystyttiin muodostamaan frekvenssejä ja prosenttiosuuksia. Ristiintaulukoinnin ja khiin neliötestin edellytyksenä on, että kaikissa soluissa frekvenssi on yli yksi ja otos on suurempi kuin viisikymmentä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 143), joten testejä ei voitu suorittaa tässä tutkimuksessa. Kyselylomakkeen viimeinen kysymys analysoitiin manuaalisesti.

Kyselylomakkeen avoimet kysymykset analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi on aineistojen analysointitapa, jolla ilmiötä esitetään laajasti mutta tiiviisti käsiteluokituksien, käsitejärjestelmien mallien tai käsitekarttojen avulla. Induktiivisuus tarkoittaa aineistolähtöistä analyysia, eli sanoja luokitellaan teoreettisen sisällön perusteella. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165–167.) Tutkimuksen tekijät laativat kumpikin erikseen sisällönanalyysin ja vertasivat tulosten ryhmittelyä keskenään. Sisällönanalyysi oli pohjimmiltaan samankaltaisesti tehty ja tutkimuksen tekijät olivat samaa mieltä tuloksista.

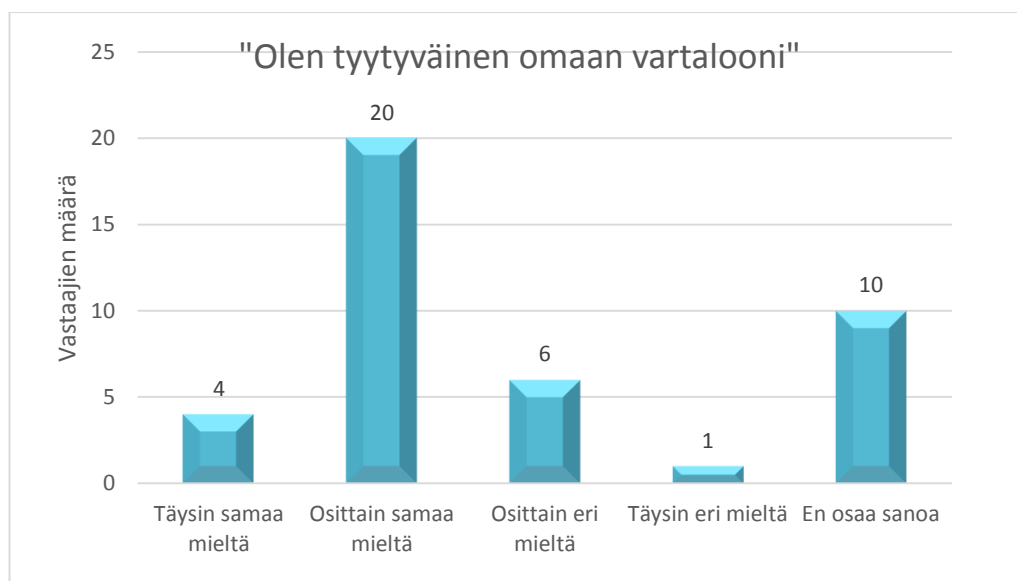
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimukseen osallistui 41 Variskan yläasteen 9.-luokkalaista tyttöä. Paikalle tuli 41 tyttöä odotetun 56 sijaan, joten vastausprosentti oli 73,2 %. Seuraavissa kappaleissa tarkastellaan tyttöjen kokemusta omasta kehonkuvastaan, kehonkuvaan liittyviä paineita sekä median vaikutusta kehonkuvaan.

7.1 Kokemus omasta kehonkuvasta

Kehonkuvaa käsittelevät kysymykset koostuivat suurimmaksi osaksi väittämistä, joissa vastausvaihtoehtoina olivat täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, en osaa sanoa, osittain eri mieltä ja täysin eri mieltä. Yksi kysymyksistä oli avoinky-symys.

Ensimmäisessä kysymyksessä väitteenä oli "Olen tyytyväinen omaan vartalooni". Suurin osa (48,8 %) tytöistä vastasi olevansa osittain tyytyväisiä vartaloonsa. Tyttöistä neljä (9,8 %) vastasi olevansa täysin tyytyväisiä. Kuusi tyttöä (14,6 %) oli väitteen kanssa osittain eri mieltä ja vain yksi (2,4 %) tytöistä ei ollut lainkaan tyytyväinen vartaloonsa (ks.kuvio 3).



Kuvio 3. Vastaa-
jien tyytyväisyys vartaloonsa (n)

Toisessa kysymyksessä väittämänä oli "Muuttaisin ulkonäköäni, jos se olisi mahdollista". Tytöistä seitsemän (17,1 %) vastasi olevansa täysin samaa mieltä, 18 (43,9 %) vastasi olevansa osittain samaa mieltä, 10 (24,4 %) oli osittain eri mieltä ja kaksi (4,9 %) oli täysin erimieltä.

Tytöille esitettiin myös painon muokkaamiseen liittyviä väittämiä. Vastaajille annettiin väittämä "Haluaisin olla laihempi". Suurin osa tytöistä (n=14, 34,1 %) oli täysin eri mieltä väittämän kanssa, mutta lähes yhtä moni tyttö (n=13, 31,7 %) sanoi olevansa osittain samaa mieltä. Täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli seitsemän tyttöä (17,1 %). "Haluaisin saada lisää painoa" väittämään suurin osa tytöistä (n=27, 65,9 %) vastasi olevansa täysin eri mieltä. Vain yksi tytöistä (2,4 %) oli täysin samaa mieltä. Suurin osa tytöistä siis ei halunnut saada lisää painoa. Väittämässä "Ajattelen, että näyttäisin paremmalta, jos laihtuisin muutaman kilon" vastaajien mielipiteet jakoutuivat aika lailla kahtia suurimpien prosenttiosuuksien kohdalla. Tytöistä kymmenen (24,4 %) vastasi olevansa täysin samaa mieltä ja 11 (26,8 %) täysin eri mieltä väittämän kanssa. Viimeinen painoon liittyvä väittämä oli "Tarkkailen säännöllisesti painoani". Lähes puolet (41,5 %) tytöistä ei tarkkaillut painoaan, eli oli täysin eri mieltä väitteen kanssa. Tytöistä yksi (2,4 %) vastasi olevansa täysin samaa mieltä, kuusi (14,6 %) osittain samaa mieltä ja kymmenen (24,4 %) osittain eri mieltä.

Tytöiltä kysyttiin myös mieltävätkö he usein, miten saisivat jonkin kohdan vartalossaan näyttämään paremmalta, ja katselevatko he itseään peilistä miettien miten voisivat näyttää paremmalta. Kysymykset olivat hyvin samankaltaiset ja tällä haluttiin varmistua vastauksesta. Väittämään "Mietin usein, miten saisin jonkin kohdan vartalossani näyttämään paremmalta" tytöistä kolmas osa vastasi olevansa täysin samaa mieltä (n=14, 34,1 %). Osittain samaa mieltä väitteen kanssa oli myöskin lähes kolmas osa (n=13, 31,7 %). Seitsemän (17,1 %) tyttöä oli osittain eri mieltä ja kaksi (4,9 %) täysin erimieltä. "Katselen itseäni peilistä ja mietin, miten voisin näyttää paremmalta" väittämään tytöistä yhdeksän (22,0 %) vastasi ole-

vansa täysin samaa mieltä, kymmenen (24,4 %) osittain samaa mieltä, yhdeksän (22,0 %) osittain eri mieltä ja kaksi (4,9 %) täysin erimieltä.

Kaikista kehonkuvaa koskevista ajatusväittämistä tehtiin tuloksia selventävä kaavio. Suosituimmat vastausvaihtoehdot korostettiin värillä, jotta hahmottaminen olisi helpompaa (ks. taulukko 1).

Taulukko 1. Tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Olen tyytyväinen omaan vartalooni	4 (9,8 %)	20 (48,8 %)	6 (14,6 %)	1 (2,4 %)	10 (24,4 %)
Muuttaisin ulkonäköäni, jos se olisi mahdollista	7 (17,1 %)	18 (43,9 %)	10 (24,4 %)	2 (4,9 %)	4 (9,8 %)
Haluaisin olla laihempi	7 (17,1 %)	13 (31,7 %)	4 (9,8 %)	14 (34,1 %)	3 (7,3 %)
Haluaisin saada lisää painoa	1 (2,4 %)	4 (9,8 %)	6 (14,6 %)	27 (65,9 %)	3 (7,3 %)
Ajattelen, että näyttäisin paremmalta, jos laihtuisin muutamam kilon	10 (24,4 %)	8 (19,5 %)	2 (4,9 %)	11 (26,8 %)	10 (24,4 %)
Mietin usein, miten saisin jonkin kohdan vartalostani näyttämään paremmalta	14 (34,1 %)	13 (31,7 %)	7 (17,1 %)	2 (4,9 %)	5 (12,2 %)
Katselen itseäni peilistä ja mietin, miten voisin näyttää paremmalta	9 (22,0 %)	10 (24,4 %)	9 (22,0 %)	2 (4,9 %)	11 (26,8 %)
Tarkkailen säännöllisesti painoani	1 (2,4 %)	6 (14,6 %)	10 (24,4 %)	17 (41,5 %)	7 (17,1 %)

Tytöiltä kysyttiin myös urheilun ja ravinnon merkitystä ulkonäköön. Väittämään ”Urheilen säännöllisesti, jotta vartaloni näyttäisi hyvältä”, tytöistä seitsemän (17,1 %) vastasi olevansa täysin samaa mieltä, seitsemän (17,1 %) osittain samaa mieltä, seitsemän (17,1 %) osittain eri mieltä ja kahdeksan (19,5 %) täysin erimieltä. 12 (29,3 %) tyttöä valitsi vastausvaihtoehdon: en osaa sanoa. Väittämään ”Mietin

mitä syön, jotta vartaloni näyttäisi hyvältä”, tytöistä kolme (7,3 %) vastasi olevansa täysin samaa mieltä, seitsemän (17,1 %) osittain samaa mieltä, 11 (26,8 %) osittain eri mieltä ja kahdeksan (19,5 %) täysin erimieltä. 12 (29,3 %) tyttöä valitsi vastausvaihtoehdon: en osaa sanoa. Vastaukset jakautuivat siis hyvin tasaisesti, eikä mitään yksittäistä vastausta voitu pitää merkittävänä.

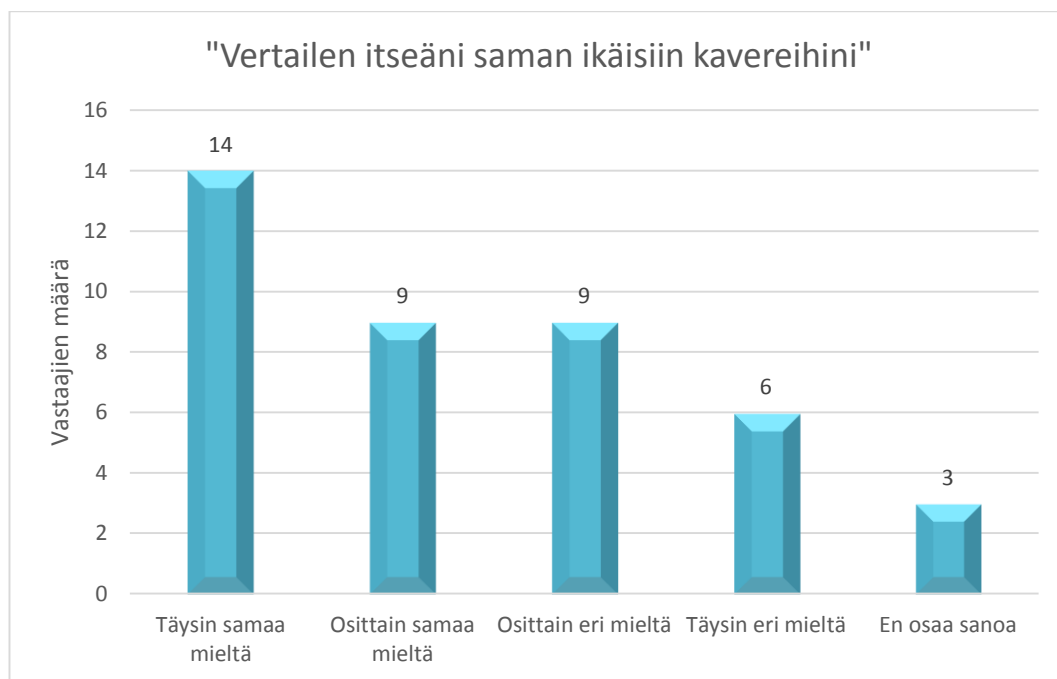
Tyttöjä pyydettiin avoimessa kysymyksessä kuvailemaan muutamalla sanalla omaa ihannevartaloaan. 36 tyttöä vastasi kysymykseen ja viisi jätti vastaamatta. Vastaukset analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Pelkistetyistä ilmaisuista muodostettiin alakategoriat, joista saatiin koottua neljä yläkategoriaa: Mallimaisen hoikka vartalo, treenattu ns. Fitness-vartalo, luonnollinen ja terveennäköinen vartalo sekä naisellinen vartalo (ks. taulukko 2).

Taulukko 2. 9. luokkalaisten tyttöjen ihannevirtalo

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä kategoria
laiha/hoikka/siro mallinvartalo pitkät jalat hoikat jalat pitkät kädet hoikat kädet pitkä	Mallimaisen hoikka vartalo	9. luokkalaisten tyttöjen ihannevirtalo
treenattu/urheilullinen timmi vähärasvainen lihaksikas Bikinifitness-vartalo hyvät pohkeet pienet lihakset treenattu takapuoli	Treenattu ns. Fitness-vartalo	
terveennäköinen luonnollinen sopusuhtainen ei liian laiha	Luonnollinen ja terveennäköinen vartalo	
muodokas leveä lantio isot rinnat iso takapuoli kapea vyötärö	Naisellinen vartalo	

7.2 Kehonkuvaan liittyvät paineet

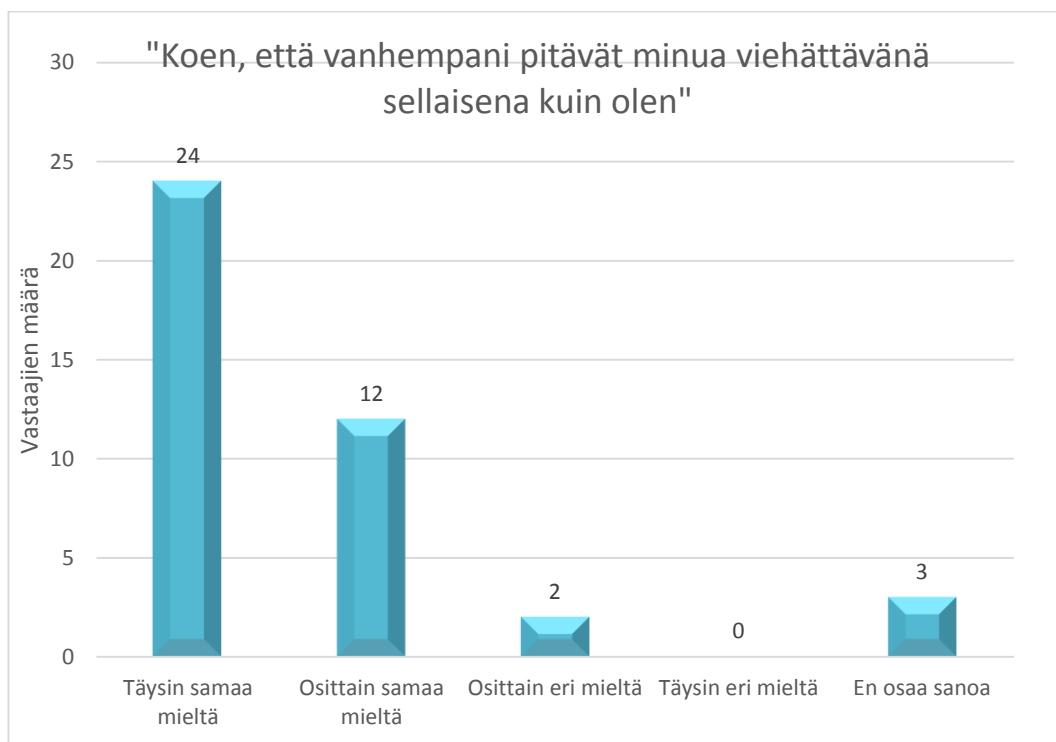
Kahdessa kohdassa kysyttiin kavereiden aiheuttamia paineita ulkonäköön liittyen. Tytöistä kuusi (14,6 %) vastasi olevansa täysin samaa mieltä väittämään "Kavereiden mielipiteillä ulkonäöstäni on merkitystä minulle", neljä (9,8 %) oli osittain samaa mieltä, kuusi (14,6 %) vastaajista oli osittain eri mieltä, 14 (34,1 %) tyttöä oli täysin erimieltä ja 11 (26,8 %) valitsi vastausvaihtoehdon: en osaa sanoa. Kolmasosan (34,1 %) mielestä siis kavereiden mielipiteellä henkilön omasta ulkonäöstä ei ollut merkitystä. Väittämään "Vertailen itseäni saman ikäisiin kavereihini" tytöistä 34,1 % vastasi olevansa täysin samaa mieltä, 22,0 % osittain samaa mieltä, 22,0 % osittain eri mieltä ja 14,6 % täysin erimieltä. 7,3 % tytöistä ei osannut sanoa vertailevatko he itseään kavereihinsa. Vertailu toisiinsa tyttöjen keskuudessa on siis yleistä (ks. kuvio 4).



Kuvio 4. Tyttöjen keskuudessa tapahtuva toisiinsa vertailu (n).

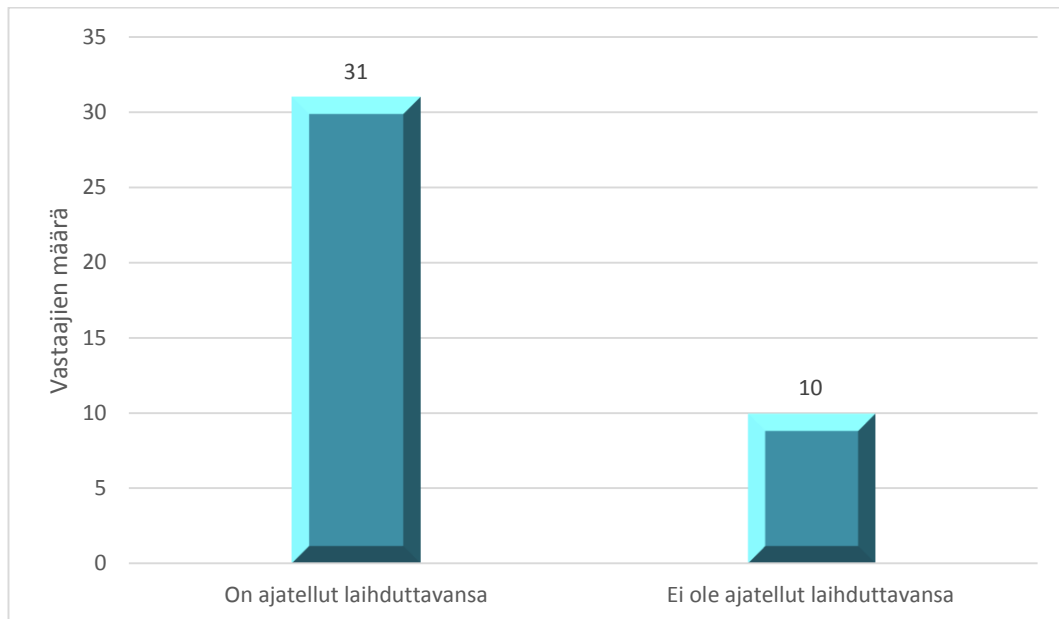
Tutkimuksessa haluttiin selvittää myös, kokevatko tytöt heidän vanhempiansa pitävän heitä viehättävinä. "Koen, että vanhempani pitävät minua viehättävänä sellaisena kuin olen" väittämään enemmän kuin puolet (58,5 %) vastaajista vastasi

olevansa täysin samaa mieltä. Osittain samaa mieltä oli 29,3 % vastaajista, 4,9 % oli osittain eri mieltä ja kukaan ei ollut täysin eri mieltä. 7,3 % tytöistä valitsi vastausvaihtoehdon: en osaa sanoa. Suurin osa tytöistä siis koki vanhempiensa pitävän heitä viehättävänä sellaisena kuin ovat (ks. kuvio 5).



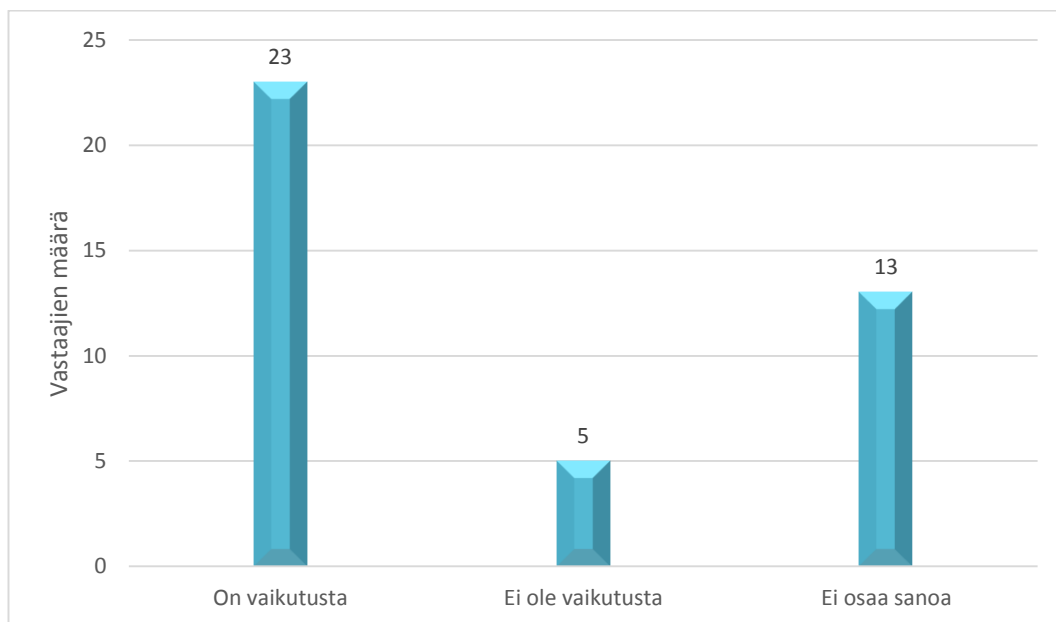
Kuvio 5. Tyttöjen ajatukset vanhempien mielipiteeseen heidän viehättävyydestään (n).

Kahdessa kysymyksessä tytöiltä kysyttiin laihduttamisen yleisyydestä sekä yhteisö että yksilötasolla. Kahdenkymmenen (48,8 %) tytön mielestä laihduttaminen on yleistä saman ikäisten nuorten keskuudessa. Kukaan tytöistä ei vastannut kielteisesti kysymykseen, mutta 21 (51,2 %) tyttöä ei osannut sanoa vastausta. Suurin osa (75,6 %) tytöistä oli ajatellut laihduttavansa ja 24,2 % ei ollut koskaan ajatellut asiaa (ks. kuvio 6).



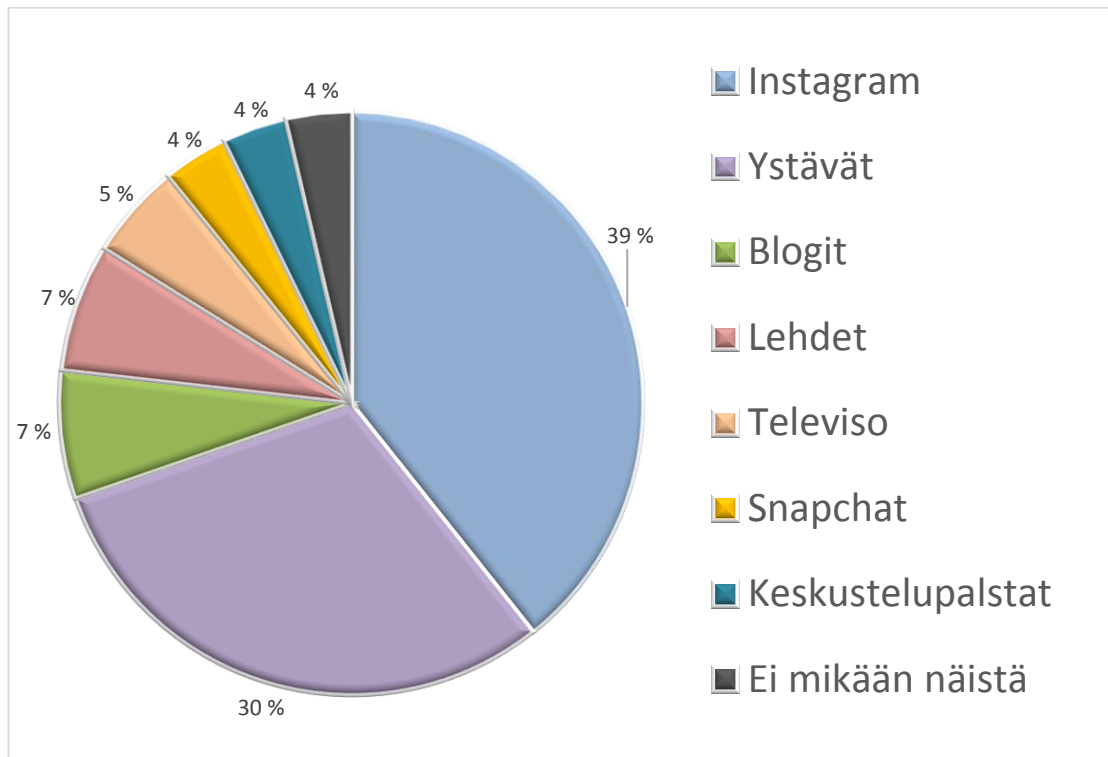
Kuvio 6. *Tyttöjen laihduttamista koskevat ajatukset (n).*

Yli puolen (56,1 %) mielestä murrosiän vartalon muutoksilla oli vaikutusta heidän kehonkuvaansa. Tytöistä 12,2 % mielestä vaikutusta ei ollut ja 31,7 % ei osannut sanoa. Tulosten perusteella voidaan sanoa siis, että yli puolen mielestä murrosiän vartalon muutoksilla oli vaikutusta kehonkuvaan (ks. kuvio 7).



Kuvio 7. Tyttöjen mielipide murrosiän vartalonmuutoksien vaikutuksesta kehonkuvaan (n).

Kyselylomakkeen viimeisessä kohdassa pyydettiin ympyröimään kaksi tekijää, jotka ovat vaikuttaneet eniten vastaajien käsitykseen omasta kehonkuvastaan aiheuttaen samalla ulkonäköpaineita. Vaihtoehtoina olivat televisio-ohjelmat, Instagram, blogit, Snapchat, ystävät, lehdet, keskustelupalstat ja ei mikään näistä. Kaksi tytöistä jätti vastaamatta kysymykseen ja 11 vastasi vain yhden vastausvaihtoehdon, joten hyväksytyjä vastauksia oli vain 28. Instagram-sovellus ja ystävät vaikuttivat eniten 28 tytön mielestä heidän kehonkuvaansa (ks. kuvio 8).

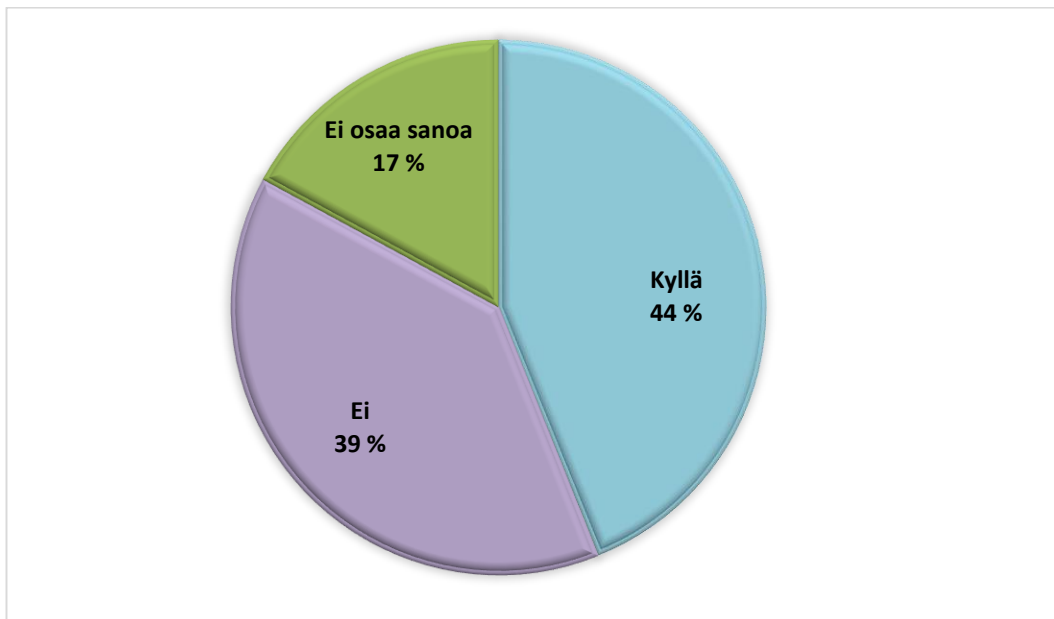


Kuvio 8. Tyttöjen käsitykseen omasta kehostaan vaikuttavat tekijät (n=28).

7.3 Median vaikutus kehonkuvaan

Media osiossa haluttiin selvittää kokevatko tytöt median aiheuttavan ulkonäköpaineita, millaisia mediamuotoja tytöt seuraavat ja onko niillä vaikutusta heidän kehonkuvaansa. Yhdessä avoimessa kysymyksessä pyydettiin tyttöjä kuvailemaan median luomaa ihannevirtaloa naisella.

Yli puolet tytöistä (n=18) koki median aiheuttavan ulkonäköpaineita oman vartalon suhteen. Tytöistä 16 ei kokenut median aiheuttavan ulkonäköpaineita ja seitsemän tyttöä ei osannut sanoa (ks. kuvio 9). Seitsemän (17,1 %) tyttöä vastasi vertailevansa vartaloon mediassa esiintyvien henkilöiden vartaloihin, 26 (63,4 %) kertoi vertailevansa joskus ja kahdeksan (19,5 %) tyttöä ei vertailut vartaloon. Eli yli puolet tytöistä vertailivat vartaloon joskus mediassa esiintyvien henkilöiden vartaloihin.



Kuvio 9. Luoko media nuorille ulkonäköpaineita (%).

Kysymyksissä 20-22 kysyttiin kuinka aktiivisesti tytöt seuraavat kehonmuokkaukseen ja treenaamiseen liittyviä televisio-ohjelmia, blogeja ja henkilöitä, jotka noudattavat tietynlaista ruokavaliota tai treenaavat tavoitteellisesti. Suurin osa tytöistä (n=26, 63,4 %) vastasi seuraavansa painonpudotukseen tai kehonmuokkaukseen liittyviä sarjoja joskus. Kaksi (4,9 %) tyttöä seurasi sarjoja säännöllisesti ja kahdeksan (19,5 %) tyttöä vastasi, ettei seuraa ollenkaan. Laihduttamiseen ja treenaamiseen liittyviä blogeja seurasi viisi (12,2 %) tyttöä muutaman kerran viikossa, viisi (12,2 %) tyttöä kuukausittain, 15 (36,6 %) vastasi seuraavansa näitä harvemmin ja 16 (39,0 %) tyttöä vastasi, ettei seuraa näitä blogeja ja sivustoja koskaan. Kukaan tytöistä ei vastannut seuraavansa päivittäin treenaamiseen liittyviä blogeja. Tytöistä kuusi (14,6 %) vastasi seuraavansa sosiaalisessa mediassa useita henkilöitä, jotka noudattavat tiettyjä ruokavaliota ja treenaavat tavoitteellisesti, 24 (58,5 %) vastasi seuraavansa muutamia ja 11 (26,8 %) vastasi ettei seuraa näitä henkilöitä.

Kysymys 23 oli jatkoa kysymyksille 20-22. Kysymyksessä haluttiin tietää, että vaikuttavatko heidän seuraamat medianmuodot tyttöjen omaan kehonkuvaan. Kolmekymmentä tyttöä vastasi seuraavansa näitä media mediamuotoja. Heistä

10 koki sarjojen, blogien, sivustojen tai henkilöiden vaikuttavan suhtautumiseen omasta kehosta. 9 ei kokenut näillä sarjoilla, blogeilla, sivustoilla tai henkilöillä olevan vaikutusta ja 11 tyttöä ei osannut sanoa. Mielenpitoet median vaikutuksesta jakautuivat siis lähes kahtia.

Tyttöjä pyydettiin kuvailemaan avoimessa kysymyksessä median luomaa ihannevirtaloa naisella. 36 tyttöä vastasi kysymykseen, eli viisi jätti vastaamatta. Osa näki median luoman ihannevirtalon lihaksikkaana ja treenattuna, mutta samanaikaisesti laiha. Moni korosti vastauksissaan etenkin suuren ja treenatun takapuolen merkitystä. Myös suurista rinnoista mainittiin usein.

”Ei yhtään läskii missään, perseen on pakko olla iso”

”nykyään ihannoidaan treenattua virtaloa. laiha, hyvä pylly”

”timmerissä kunnossa, laiha”

”treenattu krooppa, muodokas”

”lihaksikas ja hoikka”

”isot rinnat ja takamus, mutta silti litteä vatsa ja ohuet jalat, lihaksikas mutta ei liian”

”laiha, lihaksikas, suuret rinnat”

”laiha, isot rinnat ja takapuoli”

”Laiha, lihaksia, tissit pitää olla”

Joidenkin mielestä mediassa esiintyvät virtalot olivat todella laihoja tai jopa liian laihoja.

”--tosi laiha--”

”--todella laiha--”

"liian laiha, ei näytä terveeltä"

Joidenkin mielestä mediassa esiintyvissä vartaloissa näkyi naisellisia piirteitä.

"kurvikas, ei niin laiha, leveä lantio"

"--naiselliset muodot--"

"--tiimalasivartalo--"

ja osan mielestä median kuva ihannevartalosta oli täydellinen ja virheetön.

"ei yhtäkään virhettä"

"täydellinen kaikin puolin, ei minkään laisia virheitä"

"täydellinen iho, täydellinen kroppa"

Näkemys median luomasta ihannevartalosta naisella vaihteli siis jonkin verran. Suurimmassa osassa vastauksista mainittiin kuitenkin laihuus ja lihaksikkuus.

8 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia ja verrataan niitä aiempiin tutkimuksiin. Lisäksi pohditaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta, kulunutta oppimisprosessia sekä esitellään mahdollisia esille tulleita jatkotutkimusaiheita.

8.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimuksen tulosten mukaan suurin osa työistä oli osittain tyytyväinen vartalonsa, eli tytöt ovat suhteellisen tyytyväisiä kehonkuvaansa. Moni tytöistä kuitenkin muuttaisi ulkonäköään, mikäli se olisi mahdollista ja useimmat eivät halunneet saada lisää painoa. Puolet tytöistä vastasi laihduttamisen olevan yleistä tyttöjen keskuudessa ja suurin osa tytöistä oli ajatellut laihduttavansa itse. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten kehonkuvaa ja ruokailutottumuksia käsittelevässä pro gradu- tutkielmassa oli saatu samankaltainen tulos, että tytöt haluavat olla laihoja ja noin kolmasosa oli yrittänyt laihduttaa viimeisen vuoden aikana (Kivinen & Runsala 2011, 81). Myös Inkisen (2010, 41) pro gradu -tutkielmassa selvisi, että tyytymättömyys ulkonäköön johtui tytöillä usein siitä, että he eivät kokee olevansa tarpeeksi laihoja.

Yli puolet tytöistä olivat sitä mieltä, että murrosiän vartalonmuutoksilla oli ollut merkitystä heidän kehonkuvaansa. Kolmasosan mielestä kavereiden mielipiteillä ei ollut merkitystä omaan kehonkuvaan, mutta kuitenkin vartaloiden vertailu ikätovereiden kesken oli yleistä. Positiivista tuloksissa oli, että nuoret kokevat vanhempiansa pitävän heitä viehättävänä sellaisena kuin ovat. Inkisen (2010, 45) ja Kontoniemen (2014, 31) pro gradu -tutkielmien tuloksien mukaan nuoret kokivat muiden mielipiteiden vaikuttavan käsityksiin tytöistä itsestä, vaikka tässä tutkimuksessa ikätovereiden mielipiteet eivät olleet merkittäviä kehonkuvaa ajatellen.

Omaa ihannevartaloa kuvailtiin laihana ja hoikkana. Moni otti myös vastauksessaan esille urheilullisuuden ja lihaksikkuuden. Myös Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä käsittelevässä pro gradu -tutkielmassa ilmeni nykyajan Fitness-

trendin vaikutus, kun vartalon toivottiin olevan urheilullinen ja kiinteä laiisuuden ihannoinnin sijaan (Kontoniemi 2011, 39). Huolestuttavaa oli, että jotkut yhdeksäsluokkalaiset tytöt kuvailivat omaa ihannevirtaloaan rasvattomana bikinifitnesvirtalona. Vastakohtana rasvattomalle vartalolle vastauksista ilmeni muodokas naisellinen vartalo leveällä lantiolla. Tytöt nostivat vastauksissaan tiettyjä ongelmakohtia vartalostaan esille, kuten ison mahan tai pienen takapuolen. Inkisen (2010, 41) pro gradu- tutkielmassa ilmeni myös, kuinka tytöt haluavat nostaa esille tiettyjä ongelmakohtia vartaloistaan. Tämän tutkimuksen vastauksien mukaan moni halusi myös vartalon olevan hyvässä kunnossa ja terveellinen. Muutamassa vastauksessa kirjoitettiin, että oma vartalo ei näytä samalta kuin ihannevirtalo, mutta tyttö oli silti tyytyväinen omaan vartaloonsa.

Nuoret seurasivat joskus painonpudotukseen liittyviä televisiosarjoja tutkimuksen perusteella. Harvemmin he lukivat blogeja, jotka liittyivät kehonmuokkaukseen. Enemmistö seurasi muutamia henkilöitä sosiaalisessa mediassa, jotka keskittyvät treenaamiseen ja kehonmuokkaukseen. Median seuraamisen kannalta tutkimuksessa ei ilmennyt sen kummempia tuloksia kehonkuvan suhteen.

Vilhun (2011, 45) ja Kontoniemen (2011, 46) pro gradu -tutkielmissa ilmeni, että media vaikuttaa nuorten kehonkuvaan. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella media vaikuttaa jokseenkin nuorten kehonkuvaan. Kysyttäessä aiheuttaako media tytöille ulkonäköpaineita vastaukset jakautuivat kahtia. Media vaikutti puolella tytöistä heidän ulkonäköpaineisiinsa ja puolet taas ajattelivat, että median vaikutuksella ei ollut merkitystä. Sama tulos on saatu Inkisen (2010, 52) pro gradu -tutkielmassa, jossa tekijä kuitenkin epäili, että media vaikuttaa tyttöihin tunnetasolla ja on läsnä arjen merkityksissä, vaikka tytöt eivät kokeneetkaan median vaikuttavan ulkonäköpaineisiinsa. Tässä tutkimuksessa selvisi myös, että suhteellisen tuore median sovellus Instagram ja ystävät ovat eniten kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä.

Median luomaa ihannevirtaloa kuvailtiin tässä tutkimuksessa laihana, mutta kuitenkin lihaksikkaana. Tuloksissa korostui nykypäivän trendien mukainen suuri ja

treenattu takapuoli ja suuret rinnat. Osa kuvaili median luomaa ihannevirtaloa täydellisenä ilman minkäänlaista virhettä. Joidenkin mielestä median luoma kehonkuva oli jopa liian laiha ja epäterveellisen näköinen, eli nuorilta löytyi myös mediakriittisyyttä.

8.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimus toteutettiin noudattaen hyvää tutkimusetiikkaa. Tutkimuksessa noudatettiin Helsingin julistuksen (1964) ohjeita sekä lainsäädäntöä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212–215).

Tutkimusaiheen valinnassa noudatettiin eettisiä periaatteita. Lähtökohtana oli, että tutkimuksesta tulisi olla jotain hyötyä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218.) Tarkoituksena oli, että aihe tuottaisi lisää tietoa tyttöjen kehonkuvasta ja median vaikutuksesta siihen. Tietoa voisi hyödyntää erityisesti Variskan koulun terveydenhoitaja ja miksei muutkin nuorten tyttöjen parissa työskentelevät.

Tutkimus tehtiin itsemääräämisoikeutta noudattaen ja kohderyhmä osallistui tutkimukseen aidosti vapaaehtoisesti. Jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä, kieltäytyä tutkimuksesta tai keskeyttää kyselylomakkeeseen vastaaminen. Kohderyhmälle kerrottiin myös tutkimuksen luonteesta, aineiston käsittelystä ja kuinka he voivat itse tarkastella tutkimuksen tuloksia työn valmistuttua. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218–219.)

Osallistujien anonymiteetistä pidettiin huolta koko tutkimusprosessin ajan. Kyselylomakkeessa ei kysytty vastaajien nimiä tai mitään mistä vastaajan olisi voinut tunnistaa. Kyselylomakkeet palautettiin väärinpäin käännettynä tutkimuksen tekijöille, jotka laittoivat ne suljettuun kansioon. Aineistoa säilytettiin asianmukaisesti ja luottamuksellisesti. Tutkimustietoja ei luovutettu missään tutkimuksen vaiheessa ulkopuoliselle henkilölle ja aineisto hävitettiin asianmukaisesti heti analysoinnin jälkeen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221.)

Oikeudenmukaisuus toteutui tutkimuksessa siten, että kaikki kohderyhmän tytöt olivat tasa-arvoisia osallistumaan tutkimukseen kulttuurista, uskomuksista, elämäntavoista ja arvoista riippumatta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221). Tutkimusetiikan mukaan tutkimuksen tekijän tulee pyrkiä minimoimaan kaikki epämukavuudet, fyysiset, taloudelliset, emotionaaliset ja sosiaaliset haitteet (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218). Tutkimuksen osallistujille ei koitunut näitä edellä mainittuja haittoja. Aiheen sensitiivisyyden vuoksi mahdolliset emotionaaliset haitat huomioitiin jo kyselylomakkeen kysymysten muotoilussa ja vastausvaihtoehdoissa. Kyselyyn vastaaminen pyrittiin tekemään tytöille mahdollisimman helpoksi ja vaivattomaksi. Tutkimukseen osallistuminen oli lisäksi täysin ilmaista, joten taloudellisia haittoja ei syntynyt.

Alaikäiset kuuluvat haavoittuviin ryhmiin ja heidän tietoinen suostumus turvattiin vanhemmille lähetetyllä saatekirjeellä (Liite 2), josta kerrottiin vastaajille (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221–222). Vanhemmille osoitetussa saatekirjeessä esiteltiin lyhyesti tutkimuksen tekijät, tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja toteutus, osallistumisen vapaaehtoisuus, vastaajien anonymiteetti, aineiston käsittely ja aineiston hävittäminen. Saatekirjeessä oli myös opinnäytetyön ohjaajan ja tekijöiden yhteistiedot, joten mahdollisesti halutessaan vanhemmat olisivat voineet ottaa yhteyttä tekijöihin tai ohjaajaan.

Tutkimuksen tekemiseen tarvitaan myös aina lupa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 222). Tutkimusaiheen hyväksyi Vaasan ammattikorkeakoulun koulutuspäällikkö, ohjaava opettaja sekä kohdeorganisaationa toiminut Variskan yläaste. Luvan tutkimukselle Variskan yläasteella myönsi koulun rehtori. Kohdeorganisaatio antoi myös luvan käyttää nimeään valmiissa opinnäytetyössä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 222).

8.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tässä tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa pyrittiin olemaan mahdollisimman hu-

lollisia ja rehellisiä. Tulosten raportointi tehtiin rehellisesti tuloksia muuttamatta ja tutkimuksessa käytetyt lähdemerkinnät kirjattiin oikein. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–26.)

Tarkastelemalla tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia voidaan arvioida kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta. Validiteetti tarkoittaa, että onko tutkimuksessa mitattu sitä mitä haluttiin ja reliabiliteetti tarkoittaa tulosten pysyvyyttä, eli tuottaako mittari ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189.) Kyselylomaketta laatiessa tutkimuksen tekijät pyrkivät varmistamaan, että mittari mittaa haluttua. Kyselylomakkeen tutkimuksen tekijät laativat tutkimussuunnitelmaa ja teoriatietoa hyödyntäen. Itse laaditun kyselylomakkeen sijasta luotettavampaa olisi ollut käyttää valmista mittaria, mutta tutkimuksen tekijät halusivat laatia kyselylomakkeen itse. Esitestaaminen eli pilotointi, jossa mittarin luotettavuutta ja toimivuutta testataan pienemmällä vastausjoukolla, (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 191), lisäsi laaditun mittarin luotettavuutta. Vastaukset saatuaan tutkimuksen tekijät totesivat, että he olisivat jättäneet pois useasta kyselylomakkeen kohdasta vastausvaihtoehdon "en osaa sanoa", koska moni vastaaja valitsi kyseisen vaihtoehdon, eikä vastaus tuottanut haluttua informaatiota. "En osaa sanoa" vastausvaihtoehdon säilyttäminen kyselylomakkeessa on kuitenkin tärkeää, koska sensitiivisten aiheiden käsittely voi aiheuttaa negatiivisia tunnereaktioita tutkimukseen osallistuvalla (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218).

Vastaajien sijoittaminen joka toiselle paikalle aineiston keruuta varten lisäsi tutkimuksen luotettavuutta, koska vastaajien mahdollisuus nähdä vierustoverin vastaukset tai kuiskiminen ei ollut mahdollista. Tutkimuksen tekijöiden olisi kannattanut pyytää vastaajia istumaan paikallaan kyselylomakkeen täyttöä varten vähintään 10 minuuttia, koska vastaaminen tapahtui joidenkin kohdalla odotettua nopeammin ja he nousivat paikoiltaan tuomaan lomakkeet tekijöille. Tämä saattoi häiritä muita oppilaita, joilla lomakkeen täyttö oli vielä kesken. Vastaukset olisivat myös voineet olla kattavampia, mikäli vastaamisaika olisi ollut pidempi.

Opinnäytetyötä kirjoittaessa tekijät hakivat teoreettista tietoa tietokannoista, kuten Cinahlista, Pubmedistä, Medicistä ja TamPubista, sekä kirjallisuudesta. Hakusanoina käytettiin muun muassa sanoja kehonkuva, kehoitsetunto, ruumiinkuva, murrosikä, nuoret, ulkonäköpaineet, ulkonäköihanteet ja media. Tietokannoista löytyi runsaasti aiempia tutkimuksia aiheesta. Haastavaa oli löytää varsinaisesti nuorten kehonkuvaa käsittelevää kirjallisuutta, mutta tutkimuksen tekijät löysivät aineistoa riittävästi. Manuaalisesti tietoa haettiin Hoitotiede- lehdistä, mutta yhtäkään aiheeseen sopivaa artikkelia ei löytynyt.

Tuloksien siirtomahdollisuutta heikentävät vain yhden koulun osallistuminen tutkimukseen ja otoksen pieni koko. Luotettavuus olisi parantunut, mikäli tutkimus olisi toteutettu useissa kouluissa. Tutkimuksen tekijät saivat kuitenkin 41 kyselylomaketta analysoitavaksi, mutta kaikkiin kyselylomakkeen kohtiin ei oltu vastattu tehtävänannon mukaisesti tai ollenkaan. Tutkimuksen luotettavuutta heikensi myös tutkimuksen tekijöiden kokemattomuus tutkimuksen tekemisessä ja analysoinnissa.

8.4 Oppimisprosessi

Kokonaisuudessaan oppimisprosessi sujui hyvin. Tutkimuksen tekijöillä ei ollut kokemusta aikaisemmista tutkimuksista, joten koko työprosessi oli uutta ja opettavaista. Tutkimuksen tekijöillä oli suhteellisen samankaltaiset ajatukset ja toimintatavat työskentelemissä, mikä helpotti työn etenemistä. Tutkimuksen tekijät oppivat tekemään kvantitatiivisen tutkimuksen ja toimimaan parina työprosessissa.

Tutkimuksen tekijät valitsivat nuorten kehonkuvaa koskevan aiheen, koska nuorten tyttöjen murrosikä on aikaistunut, median käyttö on lisääntynyt ja uusia median sovelluksia on tullut käyttöön. Lisäksi tutkimuksen tekijät olivat kiinnostuneita, että vaikuttaako nykypäivän Fitness-ilmio jo 15–16-vuotiaisiin tyttöihin. Kehonkuvan tuntemusta nuorilla on hyödyllistä kartoittaa säännöllisesti tutkimuksen

tekijöiden mielestä, koska oman kehonkuvan kokeminen on suuri osa kehittyvän nuoren hyvinvointia ja tulevaisuutta.

Tutkimussuunnitelman työstämisen aloittaminen tuntui raskaalta, koska tekijöillä ei ollut aiempaa kokemusta tutkimuksen teosta. Myös työn laajuus ja tekemisen määrä yllättivät työn tekijät. Aikaisempia tutkimuksia löytyi runsaasti, mikä helpotti alkuun pääsyä. Kyselylomake työstettiin tutkimussuunnitelman yhteydessä. Tutkimustuloksia analysoitaessa tutkimuksen tekijät huomasivat, että kyselylomakkeen työstämiseen olisi kannattanut käyttää enemmän aikaa ja vaivaa. Aika oli kuitenkin rajallinen ja aikataulun mukaisesti aineisto oli kerättävä ennen yläastelaisen kesälomaa. Varsinainen teorian ja raportin kirjoittaminen tapahtui kesän ja syksyn aikana. Sovitussa aikataulussa pysyttiin koko työn ajan.

Parityöskentely oli opettavaista ja motivoivaa. Motivaatiota ylläpiti mielenkiinto aiheeseen koko työprosessin ajan. Parityöskentely myös motivoi aikataulun noudattamista ja antoi kummallekin parille ideoita kirjoittamisvaiheessa.

8.5 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimusta tehdessä esille nousi jatkotutkimusaiheita. Tutkimus voitaisiin toteuttaa useammalla koululla, jolloin tutkimustulokset olisivat kattavampia ja vastauksien ääripäät erottuisivat selkeämmin. Mielenkiintoista olisi myös vertailla eriikäisten kehonkuvia, kuten alakouluikäisten, yläkouluikäisten ja lukiolaisten.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin vain tyttöjen kehonkuvaa, joten olisi mielenkiintoista selvittää asiaa poikien näkökulmasta. Tutkimuksessa selvisi myös, että Instagram oli yksi keskeistä nuorten kehonkuvaan vaikuttavista tekijöistä. Aikaisempia tutkimuksia Instagramin vaikutuksesta ei löytynyt, mikä johtuu varmasti siitä, että sovellus on kohtalaisen uusi. Hyödyllinen jatkotutkimusaihe olisikin Instagramin vaikutus kehonkuvaan ja ulkonäköpaineisiin.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Gummerus kirjapaino. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Frisen, A., Holmqvist Gattario, K. & Lunde, C. 2014. Projekt perfekt. Om utseendekultur och kroppsuppfattning. Lettland. Natur och Kultur. Stockholm.

Grogan, S. 2008. Body Image. Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women and Children. London & New York. Routledge.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Inkinen, M. 2010. Tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja mediasta. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kivinen, S. & Runsala, E. 2011. ”...EN TAHDO OLLA AIKUISENA MIKÄÄN HYLLYVÄ PULLUKKA!”. Kyselytutkimus raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvasta ja ruokailutottumuksista. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Turun yliopisto.

Kontoniemi, K. 2014. Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Korhonen, P. 2010. Median asettamia haasteita pienten lasten hyvinvoinnille. Teoksessa Mediakastatuksen käsikirja, 9-30. Toim. Meriranta, M. EU.

Kyrölä, K. & Harjunen, H. 2007. Koolla on väliä!, Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli. Helsinki. Like.

Kärkkäinen, U., Dadi, Y. & Keski-Rahkonen, A. 2015. Nuoren naisen ihannepaino- sosiokulttuurisia ja terveydellisiä näkökohtia. Katsausartikkeli. Duodecim, 131, 1, 55- 61.

Lunde, C. 2013. Acceptance of cosmetic surgery, body appreciation, body ideal internalization, and fashion blog reading among late adolescents in Sweden. Body Image 10, 4, 632–635.

Martikainen, L. 2007. Identiteetin tunteen kehittyminen. Teoksessa Minä nuori nainen, 149-159. Toim. Martikainen, L. Kuopio. UNIpress.

M. Bulik, C. 2012. Nainen peilissä. Ulkonäköpaineet ja itsetunto. Helsinki. Minerva kustannus oy.

Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa. 2008. Stakes ja Opetusministeriön Mediamuffinssi- hanke. Iisalmi. Painotalo Seiska Oy.

Mikkola, H. & Oinas, M-M. 2007. Nuorten kehonkuva ja IRC-galleriassa tapahtuva identiteetti- ilmaisu. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Kasvatustieteiden tiedekunta.

MLL 2016 a. Tytöstä naiseksi. Murrosikä. Oma kehitys. Nuorten netti. Viitattu 26.09.2016. http://www.mll.fi/nuortennetti/omakehitys/murrosika/tytosta_naiseksi

MLL 2016 b. Ulkonäköpaineita. Hyvä minä. Mielenterveys. Nuorten netti. Viitattu 14.10.2016. <http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/ulkonakopaineita/>

MLL 2016 c. Omaksi itseksi. Murrosikä. Oma kehitys. Nuorten netti. Viitattu 13.10.2016. http://www.mll.fi/nuortennetti/omakehitys/murrosika/omaksi_itseksi/

Moberg, M. 2016. "Rasvaton krooppa-syndrooma" Diskurssianalyttinen tutkimus liikunnan ja kehonkuvan yhteyksistä fitness-blogeissa. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Nyysölä, K. 2008. Mediakulttuuri oppimisympäristönä. Opetushallitus. Helsinki. Edita Prima.

Palmqvist, P. 2007. Oman ulkonäön ja kehonkuvan hyväksyminen osaksi minuutta. Teoksessa Minä nuori nainen, 13-37. Toim. Martikainen, L. Kuopio. UNIPress.

ProMama ry. 2016. Kehonkuva. Kehonkuva ja kehoitsetunto. Helsinki. Viitattu 16.4.2016. <http://www.promama.fi/fi/kehonkuva/kehonkuva>

Rantala, S. 2012. Kehotyytyväisyys 13- vuotiailla tytöillä ja pojilla- yhteys ravitsemusohjaukseen, painoon ja murrosiän kehitykseen. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden tiedekunta. Itä- Suomen yliopisto.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki. WSOY.

Spurr, S., Berry, L. & Walker, K. 2013. Exploring adolescent views of body image: The influence of media. Informa Healthcare USA. Viitattu 28.4.2016. <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.puv.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=727c5f11-77ec-4c08-a01e-86e1020a8d3a%40sessionmgr106&vid=8&hid=118>

Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Esa Print. Helsinki. Edita.

Vilhu, R. 2011. Nuoret ja naistenlehdet, Naiskuvan manipuloiminen lukiolaisten silmin. Pro gradu -tutkielma. Tiedotusopin laitos. Tampereen yliopisto.

Väestöliitto 2016 a. Kehonkuva. Murrosiän kasvu ja kehitys. Murrosikä. Viitattu 16.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/kehonkuva/>

Väestöliitto 2016 b. Kehoitsetunto. Tietoa vanhemmille. Vanhemmuus. Viitattu 11.10.2016. http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/kehoitsetunto/

Väestöliitto 2016 c. Tytön keho. Murrosikä. Nuoret. Viitattu 23.08.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/>

LIITE 1

KYSELYLOMAKE

Teemme tutkimusta 9. Luokkalaisten tyttöjen kokemuksesta omasta kehonkuvastaan ja median vaikutuksesta siihen. Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastaajien henkilöllisyys käy missään vaiheessa ilmi. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia.

KEHONKUVA

Seuraavat väittämät käsittelevät ajatuksiasi omasta kehostasi. Kehonkuvalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa ihmisen omaa käsitystä kehostaan. Kehonkuva on tärkeä osa ihmisen minäkuva. Se kertoo millaisena ihminen kokee ja näkee fyysisen olemuksensa. **Ympyröi vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi.**

- 1= Täysin eri mieltä
- 2= Osittain eri mieltä
- 3= En osaa sanoa
- 4= Osittain samaa mieltä
- 5= Täysin samaa mieltä

1. Olen tyytyväinen omaan vartalooni

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

2. Muuttaisin ulkonäköäni, jos se olisi mahdollista

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

3. Haluaisin olla laihempi

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

4. Haluaisin saada lisää painoa

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

5. Ajattelen, että näyttäisin paremmalta, jos laihtuisin muutaman kilon

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

6. Vertailen itseäni saman ikäisiin kavereihini

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

7. Kavereideni mielipiteillä vartalostani on merkitystä minulle

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

8. Koen, että vanhempani pitävät minua viehättävänä sellaisena kuin olen

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

9. Mietin usein, miten saisin jonkin kohdan vartalossani näyttämään paremmalta

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

10. Katselen itseäni peilistä ja mietin, miten voisoin näyttää paremmalta

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

11. Tarkkailen säännöllisesti painoani

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

12. Urheilen säännöllisesti, jotta vartaloni näyttäisi hyvältä

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

13. Mietin mitä syön, jotta vartaloni näyttäisi hyvältä

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

14. Kuvaile muutamalla sanalla omaa ihannevartaloasi

15. Onko laihduttaminen yleistä ikäistesi nuorten keskuudessa?

- a. Kyllä
- b. Ei
- c. En osaa sanoa

16. Oletko koskaan ajatellut laihduttavasi?

- a. Kyllä
- b. En

17. Onko murrosiän vartalon muutoksilla ollut vaikutusta kehonkuvaasi?

- a. Kyllä
- b. Ei
- c. En osaa sanoa

MEDIA

Seuraavissa kysymyksissä käsitellään median vaikutusta kehonkuvaan. Medialla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa ns. Joukkotiedotusvälineitä (televisio, lehdet, radio, internet) sekä sosiaalista mediaa (Instagram, Facebook, Snapchat, Periscope, Twitter). **Ympyröi vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi.**

18. Luoko media sinulle paineita vartalosi suhteen?

- a. Kyllä
- b. Ei
- c. En osaa sanoa

19. Vertailetko vartaloasi mediassa esiintyvien henkilöiden vartaloihin? (esimerkiksi näyttelijät, laulajat, mallit, bloggaajat)

- a. Kyllä
- b. Joskus
- c. En
- d. En osaa sanoa

20. Seuraatko painonpudotukseen tai kehonmuokkaukseen liittyviä sarjoja televisiosta? (esimerkiksi Jutta ja puolenvuoden superdieetit, Akin ja Ritan rakkausdieetit, Fitness päiväkirjat)

- a. Kyllä, säännöllisesti
- b. Kyllä, satunnaisesti
- c. En koskaan

21. Seuraatko laihduttamiseen ja treenaamiseen liittyviä blogeja ja sivustoja? (esimerkiksi fitfashion -portaali, erilaiset foorumit)

- a. Päivittäin
- b. Muutaman kerran viikossa
- c. Kuukausittain
- d. Harvemmin
- e. En koskaan

22. Seuraatko sosiaalisessa mediassa henkilöitä, jotka noudattavat tiettyä ruokavaliota ja treenaavat tavoitteellisesti? (esimerkiksi Instagram, Snapchat)

- a. Kyllä, useita
- b. Kyllä, muutamia
- c. En seuraa

23. Mikäli vastasit kolmeen yllä olevaan kysymykseen myönteisesti, koetko näiden sarjojen, blogien, sivustojen tai henkilöiden vaikuttavan suhtautumiseesi omasta kehostasi?

- a. Kyllä
- b. En
- c. En osaa sanoa

24. Kuvaile median luomaa ihannevartaloa naisella

25. Mitkä alla mainituista tekijöistä ovat vaikuttaneet eniten käsitykseen omasta kehostasi?

Ympyröi kaksi tärkeintä

TELEVISIO-OHJELMAT

YSTÄVÄT

INSTAGRAM

LEHDET

BLOGIT

KESKUSTELUPALSTAT

SNAPCHAT

EI MIKÄÄN NÄISTÄ

Kiitos osallistumisestasi ja hyvää kesän alkua! :)

LIITE 2

30.4.2016

Hyvät vanhemmat,

Opiskelemme Vaasan ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajiksi. Teemme oppinnäytetyötä, jonka aiheena on 9. luokkalaisten tyttöjen kokemus omasta kehonkuvastaan ja median vaikutus siihen. Tarkoituksena on selvittää minkälaisena nuoret 9.luokkalaiset tytöt näkevät oman kehonkuvansa ja miten tämän hetkinen visuaalinen mediakulttuuri vaikuttaa siihen. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä nuorten kanssa työskentelevien tietoisuutta aiheesta.

Tutkimuksen aineisto kerätään laatimallamme kyselylomakkeella koulussa oppitunnilla. Vastaaminen kyselylomakkeeseen kestää 5-10minuuttia. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaajien anonymiteetti säilytetään, eli vastaajien henkilötiedot eivät käy ilmi kyselylomakkeista. Aineistoa käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti. Aineisto hävitetään asianmukaisesti oppinnäytetyön valmistuttua.

Mikäli ette halua lapsenne osallistuvan kyselyyn vastatkaa tähän viestiin. Jos haluatte kysyä jotain tutkimukseen liittyvää, vastaamme mielellämme. Yhteystietomme löytyvät alta. Meidät tavoittaa parhaiten sähköpostitse.

Sähköposti:

Puhelinnumero:

Oppinnäytetyötä ohjaava opettaja: Mirva Sundqvist- Kekäläinen

Ystävällisin terveisin

Charlotta Vainonpää ja Riikka Koski