

"KELPAANKO MÄ TÄLLAISENA KUIN OLEN?"  
13–17-vuotiaiden tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä  
ja ulkonäköpaineista

Laura Rytilahti ja Heini Saikkonen  
Opinnäytetyö, kevät 2017  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Rytilahti, Laura & Saikkonen, Heini. ”Kelpaanko mä tällaisena kuin olen?”. 13–17-vuotiaiden tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista. Helsinki, kevät 2017, 57 s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Helsingin Tyttöjen Talon kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista. Tutkimuksen avulla haluttiin selvittää nuorten mahdollisia kokemuksia ulkonäköpaineista. Tutkimustapana käytettiin laadullisen tutkimuksen periaatteita ja haastatteluaineisto kerättiin tammikuussa 2017 Helsingin Tyttöjen Talon tiloissa. Tutkimukseen sopivia haastatteluja tuli 10 ja tulokset muodostettiin analysoimalla litteroitu aineisto induktiivisen sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimuksen mukaan yhdeksän kymmenestä koki ulkonäköpaineita. Ulkonäköpaineet tulivat mediasta, koulusta, kavereilta, vastakkaiselta sukupuolelta, harrastuksista ja aikuisilta. Ulkonäköpaineet näyttäytyivät nuorten arjessa lähes päivittäin ja vaikuttivat heidän käyttäytymiseensä. Suurin osa nuorista oli jossain määrin tyytymättömiä omaan ulkonäköönsä. Tyytyväisyys ulkonäköön oli kontekstista riippuvaista. Opinnäytetyön haastatteluiden mukaan ulkonäköasiat vaikuttivat nuorten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä sosiaaliseen kehitykseen. Ulkonäköpaineilla vaikutti olevan nuorille sekä negatiivisia että positiivisia vaikutuksia.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, ja sen tulokset ovat huomionarvoisia etenkin nuorten parissa työskenteleville aikuisille sekä vanhemmille mutta myös nuorille itselleen. Ulkonäköön liittyvän toiminnan ohessa tehty haastattelu voi olla mahdollinen uusi toimintamalli vastaavanlaisissa nuorten toimintaympäristöissä. Opinnäytetyön menetelmiä ja tuloksia on mahdollista käyttää tutkittaessa nuorten poikien ulkonäköpaineita.

Asiasanat: ulkonäkö, itsetunto, murrosikäiset, teemahaastattelut

## ABSTRACT

Rytilahti, Laura & Saikkonen, Heini." Am I good enough as I am?" Thoughts of appearance and appearance pressure of 13 to 17-year-old girls. Helsinki, spring 2017, 57 p., 3 appendices. Language: Finnish. Diakonia University of Applied Sciences, Helsinki. Degree programme in Nursing, option in Nursing: Nurse.

The study was carried out in collaboration with Helsinki Girls' House (Helsingin Tyttöjen Talo). The main purpose of the thesis was to examine young girls' thoughts about appearances and the pressure related to it. The main task of the study was to find out if adolescent girls experience appearance pressure.

The study was carried out following the principles of qualitative research. The interview material was gathered during January 2017 at the Helsinki Girls' House. Ten of the interviews were used and the results were formulated by analysing the transcribed material using the means of inductive content analysis.

According to the results 9 out of 10 of the girls experienced appearance pressure. The pressure was created by media, school, friends, the opposite sex, their hobbies and also adults. Appearance pressure appeared in the youths' lives almost daily and it affected their behavior. The most of the adolescents were in some degree dissatisfied with their appearance. The satisfaction with appearance was related to social context. The interviews suggest that appearance related issues affect adolescents' physical and mental health and also their social development. The appearance pressure seemed to have both negative and positive influence on the adolescents.

The subject of the thesis is topical and its results are notable especially for people working with the youth and for the parents of adolescents but also to the adolescents themselves. The methods of these interview studies can be used as a new operating model in similar environment for adolescents. In further studies it would be possible to use the thesis' methods and results when studying young boys on the same matter.

Key words: Appearance, self-esteem, adolescents, focused interviews

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 TYTTÖJEN KEHITYKSEN MATKASSA .....	8
2.1 Fyysiset muutokset.....	8
2.2 Psyykkiset muutokset .....	11
2.3 Sosiaaliset muutokset.....	12
2.4 Aiemmat tutkimukset .....	14
3 YHTEISTYÖ TYTTÖJEN TALOLLA .....	17
3.1 Toimintaympäristö .....	17
3.2 Kohderyhmä .....	17
3.3 Hemmotteluillat.....	18
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	20
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	21
5.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen .....	21
5.2 Aineiston analyysi.....	22
6 ULKONÄKÖPAINEIDEN VAIKUTUKSET TYTTÖJEN ELÄMÄÄN .....	25
6.1 Vaikutukset fyysiseen terveyteen .....	25
6.2 Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin.....	28
6.3 Vaikutukset psyykkiseen terveyteen.....	32
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	35
7.1 Tyttöjen kokemuksia ulkonäköpaineista ja omasta ulkonäöstään .....	36
7.2 Ulkonäköön kohdistuvien paineiden syitä.....	37
7.3 Ulkonäköpaineiden vaikutukset nuorten terveydelle.....	38
8 POHDINTA .....	43
8.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	43
8.2 Ammatillinen kasvu.....	46
8.3 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämis ehdotukset .....	48
LÄHTEET .....	50

LIITE 1: Hemmotteluilta mainos .....	54
LIITE 2: Tiedote vanhemmille .....	55
LIITE 3: Teemahaastattelurunko .....	56

# 1 JOHDANTO

Lapsuudesta siirrytään nuoruuteen monien muutoksien kautta, ja nuoruus tuo mukanaan luopumisen lapsen roolista. Vastuunotto ja itsenäinen päätöksenteko lisääntyvät siirtymän mukana. Varmasti jokainen kokee tyytymättömyyttä omasta ulkonäöstä elämänsä aikana. Kun minäkuva ja identiteetti rakentuvat, nuoruus on otollista aikaa itsensä kriittiseen tarkasteluun. Nuoruudessa isot muutokset vaativat sopeutumista, erityisesti uuden fyysisen ulkomuodon hyväksyminen. Nuoren sopeutumiseen ja itsensä hyväksymiseen vaikuttavat suuresti ympäristökijät. (Palmqvist 2015, 32–33.)

Viime vuosien tutkimuksissa on käynyt ilmi nuorten kasvava tyytymättömyys omaan ulkonäköönsä ja vartalonsa. Suuri osa nuorista tytöistä haluaisi olla laihempia ja ulkoisesti paremman näköisiä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ystävät ja sosiaalisessa mediassa esiintyvät henkilöt ovat suurimpia vaikuttajia nuorten ulkonäkötyytyväisyyteen. (Kyllönen 2013.) Yhä nuoremmilla tytöillä on ulkonäköön liittyviä toiveita ja ulkonäön korostamisen merkitys ohjautuu tytöille perheen, ystävien, median ja yhteiskunnan käyttäytymismallien takia. Muodin seuraamisen ja ulkonäköön panostamisen varjopuolia ovat kuitenkin niiden tuomat ulkonäköpaineet. Jatkuva itsensä vertailu muihin ihmisiin asettaa ulkonäkö tavoitteet epärealistisiksi. (Orbach i.a.)

Tämän päivän mediassa päivitetään enemmän positiivisia kuin negatiivisia asioita. Varsinaisten blogikirjoittajien lisäksi tavalliset ihmiset rakentavat imagoaan pohtimalla tarkkaan omia julkaisujaan internetissä. Nykypäivän visuaalisuutta ja ulkonäköä korostavassa kulttuurissa on omat riskinsä. Ihmisen muut piirteet ja vahvuudet voivat jäädä visualisoidun minäkuvan varjoon. Arjen todellisuus voi vääristyä kauniiden kuvien ja ihanan elämän kuvailun vuoksi ja muodostaa paineita. Tytöt voivat positiivisesti hyötyä toisten nuorten ihailevista ja kehuista kommentteista mutta täytyy kuitenkin muistaa, että kaikki eivät saa niitä osakseen sosiaalisessa mediassa. (Noppari & Kupiainen 2015, 122–131.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää 13–17-vuotiaiden tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista sekä lisätä tietämystä ulkonäköpaineiden vaikutuksista tyttöjen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Halusimme saada ajankohtaista tietoa kohderyhmän tytöiltä, mistä ulkonäköön kohdistuvat paineet muodostuvat. Tutkimuksen tarve on noussut esiin opinnäytetyöntekijöiden omasta mielenkiinnosta, omakohtaisista kokemuksista lähipiirissä sekä työympäristöissä. Aiheen ajankohtaisuus ja merkittävyys tyttöjen elämässä sai yhteistyökumppanina toimineen Helsingin Tyttöjen Talon kiinnostumaan opinnäytetyöyhteistyöstä.

## 2 TYTTÖJEN KEHITYKSEN MATKASSA

Lapsuuden jälkeinen nuoruusikä matkalla aikuisuuteen sisältää monia erilaisia kehitysvaiheita. Nuoruusiällä tarkoitetaan ikävuosien 12–18 välille sijoittuvaa ajanjaksoa. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2011, 72; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2015, 69.) Nuoruusikään sisältyy jokaisella nuorella yksilöllisesti muodostuva murrosikä eli puberteetti. Murros sijoittuu tyypillisesti 13–14 ikävuosien kynnykselle. Nuori saavuttaa 2–5 vuotta kestävä murrosiän aikana sukukypsyyden. (Turunen 2015, 113–114; Aalberg & Siimes 2007, 15.) Tytöt muodostavat maailmansa hyväksytyksi tulemisen ja joukkoon sopeutumisen kokemuksen kautta. Ulkonäöstä muodostuu nuorille tytöille yhtenäistävä tekijä. (Bulik 2012, 31–35.) Nuori voi ajatella olevansa fyysisesti, psyykkisesti tai sosiaalisesti sopimaton toisten nuorten seuraan kokiessaan paheksuntaa sosiaalisissa tilanteissa (Paulo 2006, 60–61).

### 2.1 Fyysiset muutokset

Tytöillä kasvupyrähdys ilmenee heti murrosiän alkaessa ja pituuskasvu on nopeimmillaan murroksen keskivaiheilla sukupuoli- ja kasvuhormonin vauhdikkaasta erityksestä johtuen. Perintötekijät yhdistettynä ympäristöön ja ravitsemukseen vaikuttavat suuresti pituuden kasvuun. Erityisesti raajojen vauhdikas kasvu saattaa aiheuttaa nuorille kömpelyyden tunnetta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 69; Aalberg & Siimes 2007, 16–18.) Fyysiset muutokset aiheuttavat nuorella hämmennystä ja epävarmuutta (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 151–153).

Vartalo saattaa näyttää murrosiässä epäsuoraiselta kehon osien kehittyessä yksilöllisesti omassa järjestyksessään. Tytöillä yleisesti merkittäviä muutoksia ovat lantion leventyminen sekä rintojen- ja sukupuolielinten kehittyminen. Lihas-ten kasvu saavuttaa tytöillä lähes täyden kehityksensä jo murrosiän alussa. Murrosikäisillä tytöillä kertyy elimistöön aikaisempaan verrattuna kaksi kertaa enem-



män rasvaa, mikä voi aiheuttaa huolta omasta vartalosta. Hormonierityksen voimistuessa muodostuu häpykarvoitus, ja kuukautiset alkavat. (Aalberg & Siimes 2007, 51–57.) Kuukautisten alkaminen sijoittuu keskimäärin 11–15 ikävuosien välille, ja ne muodostuvat jokaisella tytöllä yksilöllisesti. Nuoruudessa seksuaaliin tarpeisiin haetaan tyydytystä seksin ja seksuaalisten kokemusten sekä keskusteluiden kautta. Nopeasti etenevät ja kehittyvät muutokset kasvussa ja kehityksessä vaikuttavat nuoren kehonkuvaan. Nuoren kiinnostus omasta ulkomuodosta ja ulkonäöstä kasvaa merkittävästi. Ulkoista olemusta kohennetaan pukeutumisen ja itsensä ehostamisen kautta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 69–70.)

Ikäkauteen kuuluviin autonomiaan johtaviin kehitystehtäviin kuuluu puberteetin johdosta muuttuvan ruumiinkuvan jäsentäminen ja hyväksyminen. Nuoruudessa otetaan oma ruumis hallintaan ja rakennetaan suhdetta siihen. (Aalberg & Siimes 2007, 68, 97; Kaltiala-Heino & Marttunen 2011, 566.) Groganin (Laakso 2013, 9–10) mukaan yksilön havainnot, tuntemukset ja ajatukset omasta ruumiistaan muodostavat ruumiinkuvan. Vertailemalla ikätovereiden muuttuvaan olemukseen varhaisnuori tutustuu omaan kehoonsa (Kaltiala-Heino & Marttunen 2011, 562).

Murrosikäisten tyttöjen oman ruumiin kokeminen liittyy usein mielikuviin. Pääsääntöisesti tytöt kokevat epävarmuutta painosta, pituudesta ja kehitysvaiheista, ja normaalipainoisetkin saattavat huolehtia liikapainosta. Kun tällaiset mielikuvat korostuvat, ne voivat häiritä tyttöjen kehitystä. (Aalberg & Siimes 2007, 162.) Riittämättömän varhaishoidon tai oidipaalivaiheen epäonnistumisen vuoksi tytön oma ruumiinkuva saattaa muodostua puutteelliseksi tai huonoksi. Tähän vaikuttavat vääristyneen mallin antavat teini-idolit sekä esimerkiksi vinoutuneet vanhempien tai sisarusten kommentit. Ruumiinkuva on osa itsekäsitystä, joka muodostuu nopeasti kasvavasta ja muuttuvasta ruumiista. Nuorilla voi olla vaikeaa hahmottaa ja käsitellä muuttuvaa ruumistaan. Hyvällä kehityksellä saavutetaan kuitenkin oma naisellinen ruumiinkuva. (Aalberg & Siimes 2007, 113, 244–245.)

Tytöille saattaa muodostua ulkonäköpaineita riittämättömyyden tunteesta, kun he vertaavat itseään pinnalla oleviin median luomiin kauneusihanteisiin. Kauneusihanteiden täyttämiseksi paineet voivat johtaa laihduttamiseen, kauneusleikkauksiin ja pakonomaiseen urheiluun. (Orbach i.a.) Erityisen tiukan ruokavalion muoti-

ilmiöt aiheuttavat ravinnollisia puutostiloja fyysisessä kehityksessä murrosiän kasvukauden aikana ja lisää tytöillä myöhempää osteoporoosin riskiä. Tunne liiallisesta lihavuudesta aiheuttaa osalla syömishäiriöitä ja laihduttaminen saattaa johtaa aliravitsemustilan myötä pituuskasvun hidastumiseen. (Aalberg & Siimes 2007, 26.) (Aalberg & Siimes 2007, 26.)

Nuoren ruumiinkuvan kokemiseen vaikuttaa oman ulkoisesti koettavan peilikuvan lisäksi sisäisesti vaikuttava tunne omasta ruumiista toisten ihmisten silmissä. Ulkoisen ja sisäisen ruumiinkuvan aiheuttama ahdistus ohjaa nuorta tarkastelemaan omia ulkonäöllisiä puutteita. Nykyaikana pinnalla oleva käsitys korostaa mielen ja ruumiin irrallisuutta toisistaan, kun muokkaamme ulkonäköä ihanteiden mukaisesti. Loputtomaan ulkonäön ehostamiseen ja ihannevertailon saavuttamiseen käytetään yhä useammin kauneuskirurgisia toimenpiteitä. Kauneuskirurgian ihannoiti katsotaan vaikuttavan syömishäiriöihin, erityisesti anoreksiaan ja bulimiaan. Onnellisuutta tavoitellaan kauneutta ehostamalla kauneuskirurgian ja kehonrakennuksen avulla. (Hautala 2016, 26–29.) Kehon muokkausta vaativat urheilulajit ovat yhteydessä laihuushäiriön ja muiden syömishäiriöiden kehittymiseen (Ebeling 2006, 120).

Kyllösen (2013) kehonkuvaa ja ulkonäköpaineita käsittelevässä artikkelissa psykoterapeutti Elina Reenkola on havainnut anorektisten häiriöiden ilmestymisen kuukautisten alkamisen jälkeisenä aikana. Reenkola kertoo, että laihduttamisen seurauksia ovat kuukautisten poisjääminen ja kehon hallitsemattomuus. Kehon hallinnan puuttuessa fyysiset muutokset koetaan vastenmielisenä kokemuksena omasta ulkonäöstä. Anorektisten ongelmien alkaminen voi kehittyä mitättömältä tuntuvan ulkonäköön kohdistuneen kommentin seurauksena. (Ebeling 2006, 120.)

## 2.2 Psyykkiset muutokset

Elämän toisen vuosikymmenen alussa varhaisnuoruuteen siirryttäessä nuori kypsyy ja kasvaa ajattelultaan merkittävästi. Nuoren ajattelu kehittyy etenevästi johdonmukaisemmaksi ja kokonaisvaltaisemmaksi. Tulevaisuuden hahmottaminen ja nuoren itsenäinen suunnittelu- ja päätöksenteko lisääntyvät. Ajattelutaitojen kehittymisen myötä muodostuvat ymmärrys aikakäsityksestä ja ympäröivästä maailmasta. Negatiivisesti tarkasteltuna nuoren minäkuvan käsitys vakiintuu ja ulkoisen palautteen vastaanottaminen vaikeutuu. (Nurmi ym. 2010, 128–129.) Toisaalta nuoruusikää pidetään ihmisen toisena mahdollisuutena oman elämänlaadun kohentamiseen ja uuden identiteetin rakentamiseen (Aalberg & Siimes 2007, 15; Nurmiraanta ym. 2011, 72).

Minäkuvan muodostaminen on osa persoonallisuuden kehittymistä. Minän muuttuville tarpeille sekä pohdinnalle omasta paikasta ja tarkoituksesta maailmassa haetaan nuoruudessa tasapainoa. Minän muokkautumiseen liittyy tyytymättömyys omaan ulkonäköön ja kritisointi itseä kohtaan. Nuorta pelottaa ulkonäön muuttuminen ja seksuaalisuuden kohtaaminen. (Aaltonen ym. 2003, 51, 77.) Nuoret muodostavat käsitystä itsestään pohjautuen muilta ihmisiltä saatuun palautteeseen omasta ulkonäöstä. Koulussa ja harrastuksissa menestyminen vaikuttaa nuoren käsitykseen omasta itsestä. Suuret elämänmuutokset ja siirtymävaiheet elämässä muovaavat merkittävästi nuoren minäkuvaa. (Nurmi ym. 2010, 143.) Palautteen vastaanottaminen riippuu ihmisen omasta toiminnasta heijastuen itsetuntoon. Minäkuvia voi olla useita ja ne muodostuvat ihmisen omista ominaisuuksista, kyvyistä, haaveista ja kuvitelmista. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 28–29.)

Nuoren mielenterveyden järkkymisen syitä on erilaisia, ja tuntemukset voivat olla sekä fyysisiä että psyykkisiä. Erilaiset psyykkiset rasitukset ja paineet voivat aiheuttaa nuorilla terveydellisiä ongelmia. Lievimmillään rasitusten ja paineiden voidaan katsoa aiheuttavan lisääntynyttä stressiä. Nyky-yhteiskunta ja mainonta ovat kuitenkin lisänneet nuorilla muun muassa syömishäiriöitä. Markkinoilla on

tarjolla paljon erilaisia laihdutusvalmisteita ja ihannevartalon jatkuva mainostaminen luo omalta osaltaan ulkonäköön kohdistuvia paineita. (Aaltonen ym. 2003, 249–277.)

Nuorten keskuudessa muovautunut yleisesti esillä oleva muodikkaus ja tyyli ovat yhteydessä ulkonäköön. Tyypillisestä nuorisokulttuurista poikkeaminen ja erilaisuus ovat riski syrjityksi tulemiselle ja kiusaamiselle. Tyttöjen keskuudessa yleisimmät väkivaltakokemukset liittyvät henkiseen kiusaamiseen. (Nuorisobarometri 2014, 34, 49, 76.) Merkityksettömyys muiden silmissä saattaa johtaa nuoren vetäytymään sosiaalisista tilanteista ja kohtelevaan muita ihmisiä epäoikeudenmukaisesti (Palmqvist 2015, 36).

Vuoden 2014 Nuorisobarometrissa käsitellään Itä-Suomen yliopiston 10–17-vuotiaille suunnattua syrjintätutkimusta. Kolmannes tutkimukseen osallistuneista nuorista on kokenut syrjintää ja eniten syrjintää esiintyy 13–15-vuotiaiden keskuudessa. (Nuorisobarometri 2014, 35.) Nuorisobarometrin (2014, 39) kyselyaineiston mukaan syrjinnän syyt liittyvät merkittävästi ulkonäköön ja korostuvat yleisimmin tytöillä alle 20-vuotiaiden keskuudessa. Syrjityillä ystävien määrä on rajallisempi ulkonäkötekijöiden vuoksi. Masentunut mieliala, huono itsetunto ja tunneperäiset ongelmat saattavat olla seurausta vähäisistä tai olemattomista kaaverisuhteista. Turvattomuuden tunnetta esiintyy eniten syrjintää kokeneilla nuorilla. (Korkiamäki 2014, 38; Nuorisobarometri 2014, 61.)

### 2.3 Sosiaaliset muutokset

Varttuminen työstä naiseksi muovautuu yksilöllisesti vuorovaikutuksellisessa suhteessa muihin ihmisiin ja omaan itseensä (Siltala 2006, 35). Nuori tarvitsee ystävien ja saman ikäisten hyväksyntää samalla, kun suhde vanhempiin muuttuu uudenlaiseksi. Vaikka ystävien merkitys kasvaa, vanhempien merkitys ei vähene, ja nuori tarvitseekin aikuisten kannustusta ja myönteistä palautetta. (Kalland 2012.) Nuoruudessa ihminen etsii sisäistä minäänsä rajoja kokeillen. Nuoren persoonallisuuden kehitykseen kuuluu olennaisesti identiteetti yhdistettynä seksuaalisuuteen, ammatillisuuteen, ideologisuuteen ja erilaisiin rooleihin sosiaalisessa

maailmassa. Identiteetin muodostuminen ja sosiaalinen kehitys kulkevat rinnakkain nuorten peilattaessa itseään ympäristöön. (Aaltonen ym. 2003, 74, 86–87). Ehjä identiteetti vaatii tasapainoisen suhteen omien ja ulkoisten vaatimusten välille muuttuvassa ympäristössä. Nuoren itsetunto on sidoksissa elinympäristöön ja vuorovaikutussuhteisiin. Hyvä itsetunto on turvallisen olon perusta ja terveen itsetunnon perusta muovautuu hyväksytyksi tulemisen kokemuksesta. Murrosikäinen on luonnostaan arka itsetunnostaan ja nuori hakee turvaa aikuiselta epävarmuudessaan. (Martikainen 2015, 167–169; Aaltonen ym. 2003, 151–153.) Itsetunto heijastuu itsensä arvostamiseen ja palautteen vastaanottamiseen. Alhainen itsetunto ohjaa ihmistä reagoimaan negatiiviseen palautteeseen ja omiin epäonnistumisiin. Hyvä itsetunto auttaa käsittelemään epäonnistumisia ja negatiivisen palautteen vastaanottamista. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 27–28.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkija Olli Kiviruusu seurasi pitkäaikaistutkimuksessaan 26 vuoden ajan noin 2200 tamperelaista miestä ja naista. Tutkimustulosten perusteella voidaan arvioida itsetunnon kehittyvän positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen niin, että kehitys pysähtyy 32–42 ikävuosien välillä. (Kiviruusu 2017, 31, 56.) Yksi selkeimmistä löydöksistä väitöskirjatutkimuksessa olivat sukupuoli-erot itsetunnon kehityksessä. Koko tutkimusajanjakson ajan miesten itsetunto oli parempi kuin naisten. (Kiviruusu 2017, 58.) Ylipaino vaikutti naisten itsetuntoon voimakkaammin kuin miesten, ja yhteys voimistui tasaisesti koko seurannan ajan. Ihmissuhteissa ilmenevien ongelmien kehityskulkujen voidaan katsoa olevan yhteydessä itsetuntoon. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös vanhempien sosioekonomisen aseman ja avioeron, nuoren koulumenestyksen ja runsaan alkoholin käytön sekä ihmissuhteiden vaikutusta itsetuntoon. Tytöillä vanhempien avioero oli yhteydessä huonompaan itsetuntoon nuoruudessa ja pojilla tupakointi ennusti huonomman itsetunnon lähtötason sekä huonomman itsetunnon kehityksen. Kiviruusu toteaa, että tuloksiin tupakoinnin vaikutuksesta tulee kuitenkin suhtautua varovasti, mutta itsetunnolla voidaan katsoa olevan positiivinen väli-nearvollinen vaikutus muihin tärkeinä pidettyihin ilmiöihin. Kiviruusu pohtii väitöskirjansa tuloksissa itsetunnon sukupuoli-erojen syitä. On ajateltu, että sosialisatioprosessi suosii poikia, ja sukupuoli-roolit voivat olla miehille enemmän itsetuntoa rakentavia. Naisten kohdalla ammatilliset ja taloudelliset etenemismahdollisuudet ovat olleet rajallisempia. (Kiviruusu 2017, 56.)

Murrosiässä havahdutaan tarkastelemaan syvällisemmin ympäristöä ja koko yhteiskuntaa. Tarve tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi ohjaa nuoren käyttäytymistä sosiaalisissa ympäristöissä. (Turunen 2005, 116–117.) Varhaisnuoruudessa ulkoiset muutokset luovat tytöille poikiin verratessa enemmän epävarmuutta ja tyytymättömyyttä omaan itseensä sekä huomattavaa itsetunnon alenemista (Nurmiraanta, Leppämäki & Horppu 2009, 72–73; Bulik 2012, 26). Itseluottamuksen heiketessä monien muutoksien summa edistää nuorten altistumista mielialanmuutoksille, syömishäiriöille, ahdistuneisuudelle ja itsetuhoisuudelle. (Bulik 2012, 35–36.) Ahdistuneisuutta edistää lisäksi nuoren kokema yksinäisyys ja sosiaalinen syrjäytyminen saman ikäisten keskuudessa (Korkiamäki 2014, 39; Paulo 2006, 69). Itsenäistykseen nuori tarvitsee kuitenkin yksinäisyyttä osaksi normaalia kehitystä. Yksinäisyyden kokemus riippuu siitä, onko se oma valinta vai ympäristön ja olosuhteiden määrittämä olotila. Läheisten sosiaalisten suhteiden tai läheisyyden ja turvallisuuden tunteen puuttuessa nuori saattaa kokea olevansa sisäisesti yksinäinen. Itsestä riippumaton yksinäisyys aiheuttaa nuorelle epätoivoa, itsensä vähättelyä, masentuneisuutta ja merkitsemättömyyden tunnetta ympäröivästä maailmasta. Yksinäisyys voi ohjata nuoren fyysistä käyttäytymistä kohtuuttoon laihduttamiseen, urheiluun ja työntekoon hallitakseen oman kehonsa. (Uusitalo 2007, 23–26.)

## 2.4 Aiemmat tutkimukset

Vuonna 2012 Mannerheimin Lastensuojeluliitto teki kyselytutkimuksen, jossa keskityttiin 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan liittyviin asioihin. Tutkimuksen mukaan suurimmalla osalla tytöistä oli melko hyvä itsetunto, mutta valtaosa (73 %) oli tyytymätön vartaloonsa ja halusi olla laihempi. Käsitykseen omasta ulkonäöstä vaikuttivat eniten internet, ystävät ja televisio. Tytöistä reilu puolet vastasi alkaneensa toimia eri tavalla ulkonäköön liittyvien asioiden takia esimerkiksi muuttamalla ruokailutottumuksiaan. Media vaikutti sekä positiivisesti että negatiivisesti tyttöihin. Vinkit terveydestä huolehtimiseen toivat positiivisia vaikutuksia ja vartalon vertaaminen negatiivisia. Tytöt olivat tietoisia kuvamanipuloinnista, ja enemmistö piti sitä huonona asiana. Osalla tytöistä oli masen-

nusoireita, ja niillä oli voimakas yhteys heikkoon itsetuntoon, elämässä pärjäämättömyyteen, sosiaalisen tuen vähyyteen sekä tyytymättömyyteen omaan ruumiinkuvaan. Tutkimukseen osallistui yli 4000 tyttöä. Tutkimus osoitti, että vastaajan heikkoon itsetuntoon vaikutti voimakkaasti kielteinen ruumiinkuva. (Laakso 2012.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tekee joka toinen vuosi kouluterveyskyselyn. Viimeisin tutkimus tehtiin vuonna 2015. Kyselyn perusteella tehdään valtakunnalliset indikaattorikoosteet, joista voi nähdä kokonaiskuvan nuorten hyvinvoinnin kehityksestä. Vuoden 2015 tutkimuksessa 8. ja 9. luokan tytöistä 24 % oli kokenut kehoa tai seksuaalisuutta loukkaavaa kiusaamista, 63 % ei syö kaikkia aterianosia kouluruoalla, 17 % kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Lukioikäisistä tytöistä 23 % oli kokenut kehoa tai seksuaalisuutta loukkaavaa kiusaamista, 64 % ei syö kaikkia aterianosia kouluruoalla, 16 % kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Ammatillisen oppilaitoksen tytöistä 29 % oli kokenut kehoa tai seksuaalista loukkaavaa kiusaamista, 61 % ei syö kaikkia aterianosia kouluruoalla, 19 % kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. (THL 2015.)

Mari Laakso (2013, 48–49) tutki Pro gradussaan 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoa ja ruumiinkuvaa ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä ja kokemuksia. Aineisto kerättiin verkkokyselylomakkeella ja tutkimukseen soveltuvia vastauksia saatiin 4315. Laakso halusi selvittää vanhemmuustyylien, median välittämien ulkonäköihanteiden sisäistämisen sekä koetun sosiaalisen tuen vaikutuksia itsetuntoon ja ruumiinkuvaan (Laakso 2013, 28). Tutkimuksessa ilmeni 73,3 % tytöistä olevan tyytymättömiä vartalomallikuvaansa ja suurin osa tytöistä halusi olla laihempia, vaikka laihuuspainetta he olivat kokeneet melko vähän (2013, 48–49, 82). Hyväksyntää tytöt olivat kokeneet saaneensa eniten ystäviltä ja omaan ulkonäkökäsitykseen vaikutti eniten ystävien lisäksi internet sekä televisio. Median vaikutukset näyttäytyivät sekä negatiivisina että positiivisina ja vanhemmuustyylin he olivat kokeneet enemmän huolta pitäväksi ja vapautta antavaksi kuin torjuvaksi ja kontrolloivaksi. (Laakso 2013, 77, 89.)

Taru Kulmalainen teki vuonna 2015 etnografisen väitöskirjatutkimuksen yläkouluikäisten tyttöjen epävirallisista järjestyksistä. Kulmalainen halusi tutkia tyttöjen

kaverisuosiota ja sen osallisuutta sosiaalisessa järjestyksessä, koulun yhteisöllisyyttä kaverisuosion näkökulmasta ja tyttöjen kaverisuosion sukupuolittuneita piirteitä. Tutkimuksessaan hän selvittää miten suosio saavutetaan ja miten se säilytetään havainto- ja teemahaastattelun keinoin. (Kulmalainen 2015, 11–13.) Kulmalaisen tutkimustuloksista ilmeni, että kaverisuosio ulottuu koulun fyysiselle sekä viralliselle tasolle. Se on sosiaalisiin kategorioihin perustuva järjestys, joka vaikuttaa oppilaiden vuorovaikutukseen ja jonka myötä ei-suosittujen oppilaiden toiminta- ja vaikutusmahdollisuudet ovat rajoitettuja. Avoin keskustelu suosiojärjestelmästä edesauttaisi siihen liittyvää kriittistä tarkastelua ja mahdollista purkamista. Kaveriporukoiden valtaposition ja sen pitämiseen liittyi koulukiusaamista ja sitä edeltävää suosittujen oppilaiden suorittamaa ”tavalliseen” ja ”epäsuosittuun” kategoriaan kuuluvien symbolista väkivaltaa, kuten huomiotta jättämistä sekä osallisuuden määrittelyä. Tutkimuksen mukaan suosittuun kategoriaan sijoittumisessa pojilla oli aktiivinen rooli, ja tyttöjen heteroseksuaaliset tai niiden omaiset suhteet olivat edellytyksenä suosittuun kategoriaan kuulumiseen. Tyttöjen suosiota edesauttoivat ruumiillisuuteen liittyvät pääomat, jotka olivat heteroseksuaalisen feminiinisyyden mukaisia. (Kulmalainen 2015, 81–85.)



### 3 YHTEISTYÖ TYTTÖJEN TALOLLA

#### 3.1 Toimintaympäristö

Helsingin Tyttöjen Talo toimi opinnäytetyön toimintaympäristönä. Tyttöjen Talo perustettiin vuoden 1999 lopussa nuorten tyttöjen hyvinvoinnin tarpeisiin. Talo on saanut alkunsa Suomen Setlementtinuorten liiton Upea minä -hankkeesta. Vuodesta 2005 alkaen Tyttöjen Talot ympäri Suomen ovat olleet Kalliolan Nuoret ry:n omistuksessa. (Helsingin Tyttöjen Talo i.a.a.) Tyttöjen Talon asiakaskunta koostuu 10–28-vuotiasta nuorista tytöistä ja naisista. Talolla on tarjolla edullisia ryhmäliikuntatunteja ja maksuttomia avoimia ryhmiä. Ohjattuja ryhmiä järjestetään muun muassa nuorille äideille ja seksuaaliväkivallan uhreille. Talolle voi hakeutua viettämään vapaa-aikaa ja avun piiriin mahdollisten huolien ja murheiden keskellä. Tyttöjen Talon seksuaalineuvontavastaanotto mahdollistaa tytöille ja nuorille naisille maksuttoman matalan kynnyksen seksuaalineuvonnan. (Helsingin Tyttöjen Talo i.a.b.)

#### 3.2 Kohderyhmä

Rajasimme opinnäytetyön kohderyhmän yhteisymmärryksessä Tyttöjen Talon henkilökunnan kanssa koskemaan 13–17-vuotiaita tyttöjä, vaikka heidän asiakaskuntansa on laajempi. Valitsimme kohderyhmän ikäjakautaan sijoittumaan murrosikään varhaisnuoruudesta keskinuoruuden alkuun. Kohderyhmän valintaan vaikuttivat omakohtaiset nuoruuden kokemukset täynnä muutoksia olevasta ajanjaksosta ja ulkonäköön vaikuttavien fyysisten muutoksien takia. Tyttöjen Talo on tytöille ja nuorille naisille suunnattu ympäristö ja sen vuoksi kohderyhmäämme kuuluivat nimenomaan nuoret tytöt. Murrosiässä poikien ja tyttöjen kehitysvaihe vaihtelee suuresti, joten koimme tutkimuksen aiheen olevan yhtenäisempi sen keskittyessä vain tyttöihin.

### 3.3 Hemmotteluillat

Otimme sähköpostitse yhteyttä marraskuun alussa 2016 Helsingin Tyttöjen Talolle ja sovimme tapaamisen opinnäytetyön idean esittämiseen vapaaehtoistoiminnan vastaavan ohjaajan kanssa. Tapaamisessa sovimme yhteyshenkilön kanssa yhteistyökumppanuudesta ja käsittelimme asioita liittyen opinnäytetyön ideointiin, tavoitteisiin ja toteutukseen. Esittelimme opinnäytetyön tutkimusmenetelmän ja Tyttöjen Talon toive oli, että yhdistäisimme tutkimusmenetelmänä käytettäviin teemahaastatteluihin toiminnallista ohjelmaa osallistujamäärän turvaamiseksi.

Suunnittelimme Tyttöjen Talolle hemmotteluiltoja kolmena vaihtelevana päivänä. Valitsimme toiminnallisten iltojen teeman läheltä opinnäytetyön aihepiiriä ja kannustimme nuoria keskustelemaan ulkonäköön liittyvistä asioista. Lähetimme yhteyshenkilölle Tyttöjen Talon yleisiin tiloihin esille laitettavan mainoksen hemmotteluilloista (Liite 1). Pohdimme yhdessä iltojen sisältöä käytettävissä olevien tilojen ja rajatun ajan puitteissa. Suunnittelimme sisältöön kynsien lakkausta, kasvojen puhdistusta, kasvonaamioita, hiustenlaittoa ja hierontaa. Halusimme monipuolisia vaihtoehtoja, jotta mahdollisimman moni nuori osallistuisi. Ryhdyimme suunnittelemaan tarvikkeiden hankintaa ja hemmotteluiltojen etenemistä yhdistettynä teemahaastatteluihin.

Ennen hemmotteluiltoja olimme hankkineet tarvikkeet omakustanteisesti. Tytöille oli tarjolla kasvonaamio- ja kynsienhoitopiste. Saavuimme hyvissä ajoin ennen tuokioita valmistelemaan tilat hemmotteluun sopivaksi. Saimme valita käytettävän tilan ja valitsimme yhden tilavan huoneen, joka sisälsi muutamia sohvia, nojatuoleja ja pieniä pöytiä. Sohvilla oli tarkoitus rentoutua kasvonaamioiden vaikuttaessa sekä käsi- ja niskahierontaa toteuttaessa. Yhdelle pöydälle järjestimme kynsienhoitopisteen, missä pystyi huoltamaan kynsinauhoja ja lakkaamaan kynsiä. Valot oli hämärretty ja tunnelmaa loivat tuoksukynttilät. Huoneen keskellä nuorille oli tarjolla suklaata ja erilaisia makeisia. Hyödynsimme huoneesta valmiiksi löytyviä tyynyjä ja vilttejä. Nuoret saivat toteuttaa kauneudenhoitoa joko itsenäisesti tai avustettuna. Teimme osallistujille hemmottelun päätteeksi yksilölliset teemahaastattelut. Kerroimme tytöille heidän saapuessaan haastatteluun

osallistumisen olevan vapaaehtoista. Painotimme tytöille, että hemmotteluhetkeen saa osallistua ilman varsinaiseen haastatteluun osallistumista. Otimme huomioon osallistujien nuoren iän ja halusimme tiedottaa heidän vanhempiaan tutkimuksestamme, joten jaoimme osallistujille vanhempia koskevan tiedotteen mukaan (Liite 2).

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, mitä nuoret tytöt ajattelevat omasta ulkonäöstään ja ulkonäköpaineista. Halusimme saada nuorten ääntä kuuluviin selvittämällä, millaisia ulkonäköön kohdistuvia paineita ja ongelmia nuoret kokevat tai ovat aikaisemmin kokeneet. Terveystiedon edistämisen näkökulmasta halusimme saada tietoa, mistä ulkonäköön kohdistuvat paineet johtuvat ja miten haitallisina nuoret näkevät ulkonäköpaineiden vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet ohjasivat tutkimuskysymysten asettamista. Suunnittelimme teemahaastattelurungon tutkimuskysymysten pohjalta saavuttamaan tarvitsemamme tiedot tutkimuksesta tavoitteiden täyttämiseksi.

Tutkimuskysymykset:

- Millaisia kokemuksia tytöillä on ulkonäköpaineista?
- Mistä ulkonäköön kohdistuvat paineet johtuvat?
- Millaisia vaikutuksia ulkonäköpaineilla on nuorten terveydelle?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valitsimme kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän, koska halusimme tutkimuksellamme saada lisää tietoa ulkonäköön liittyvistä paineista tyttöjen kokemuksista ja näkemyksiä hyödyntäen. Laadullisen tutkimusmetodin käytöllä saadaan tutkittavien ääntä kuuluviin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 164). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään saamaan kokonaisvaltainen käsitys tutkittavasta ilmiöstä ilman numeerisia ja tilastollisia tekijöitä. Laadullisessa tutkimuksessa teoreettisella viitekehyksellä on keskeinen merkitys tutkittavan ilmiön käsitteiden ja aiempien tutkimusten ymmärtämiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 18–20.) Tutkimusmenetelmä mahdollistaa syvemmän perehtymisen ilmiöön tutkittavien henkilöiden näkökulmien ja kokemusten kautta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 28). Laadulliseen tutkimukseen kuuluu useita vaiheita. Ensimmäisenä kerätään aineisto, toisena litteroidaan aineisto ja purkamisen jälkeen tehdään aineiston analyysi. (Eskola 2007, 159–160.)

Keräsimme tutkimuksen aineiston puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla (Liite 3). Teemahaastattelu on haastattelumuoto, jossa hyödynnetään valmiiksi määriteltäviä aihealueita eli teemoja. Teemahaastattelun etuna on jäsentymätön haastattelukysymysten järjestys. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 208.) Valitsimme haastattelututkimuksen, että voimme tuoda nuorten ajatuksia monipuolisemmin esiin. Haastattelu mahdollistaa tiedon, näkemysten ja kokemusten keräämisen vapaammin ja tarkemmin, kun haastattelija on vuorovaikutuksellisessa suhteessa haastateltavana oleviin henkilöihin (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34–35). Olimme ensin vahvasti ryhmähaastattelun kannalla, mutta aiheen sensitiivisyyden ja tulosten luotettavuuden kannalta päädyimme yksilöhaastatteluihin. Laadullisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu vähitellen muotoutuva tutkimuksen kulku ja aineistonkeruu (Kiviniemi 2010, 70–71).

Yksilölliset teemahaastattelut toteutettiin tammikuun 2017 aikana Helsingin Tyttöjen Talolla hemmotteluiltojen yhteydessä. Haastattelutilanteiden kulku oli

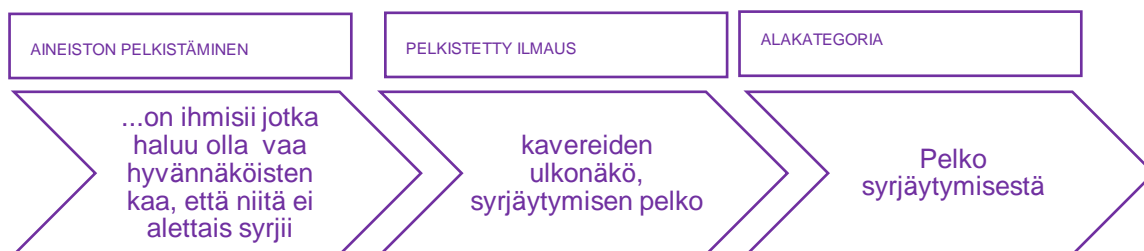
avointa ja vaihtelevaa riippuen hemmotteluun osallistuneiden määrästä. Haastattelimme tyttöjä joko samaan aikaan yhteisessä tilassa tai erikseen toisessa huoneessa. Lisäksi kyselimme tytöiltä, miten heidän mielestään haastattelu olisi mieluisinta toteuttaa. Osallistujille kerrottiin tutkimuksen sisällöstä, etenemisestä ja haastatteluiden suullisesta sekä kirjallisesta dokumentoinnista. Haastattelimme kaikenikäiset osallistujat ja saimme kolmen päivän aikana yhteensä 16 haastattelua. Opinnäytetyöhön soveltuvia haastatteluja kohderyhmältämme saimme 10 kappaletta. Pelkästään hemmotteluiltoihin osallistuneita nuoria oli joukossa vain muutama. Haastattelutilanteissa käsin kirjoitettua aineistoa kertyi 10 tekstisivua ja nauhoituksesta litteroitua tekstiä 20 sivua, kirjaisinkoolla 12 ja rivivälillä 1,5. Suunnittelimme aluksi haastatteluiden taltioimisen pelkästään käsin kirjoituksella, mutta haastatteluiden alkaessa päädyimme äänittämään haastattelut kirjoituksen tueksi. Koimme äänittämisen hyväksi ratkaisuksi, koska materiaalia kertyi huomattavasti enemmän. Hemmotteluiltoihin oli varattu aikaa yhteensä kuusi tuntia jaettuna kolmelle illalle ja haastatteluiden yhteiskestoksi muodostui neljä ja puoli tuntia.

## 5.2 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa ensimmäisten vaiheiden jälkeen edessä oli aineiston analyysi. Tulkinnot ja analyysit olivat tutkijan eli meidän aktiivisesti työstelläviä. (Eskola 2007, 160.) Tutkittavasta ilmiöstä on tarkoitus muodostaa kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4). Analysoimme tutkimustamme induktiivisella sisällönanalyysillä eli aineistolähtöisellä analyysillä. Induktiivisessa sisällönanalyysissä edetään aineistosta lähtien. Ennen analyysin aloittamista on päätettävä, analysoidaanko piilossa olevia viestejä vai pelkästään sitä, mikä on selvästi ilmaistu. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Halusimme tutkimuksen avulla selvittää ulkonäköpaineita nimenomaan nuorten näkökulmasta, minkä vuoksi koimme sopivimmaksi keinoksi saada luotettavaa materiaalia olemalla tulkitsematta mahdollisia piiloviestejä.

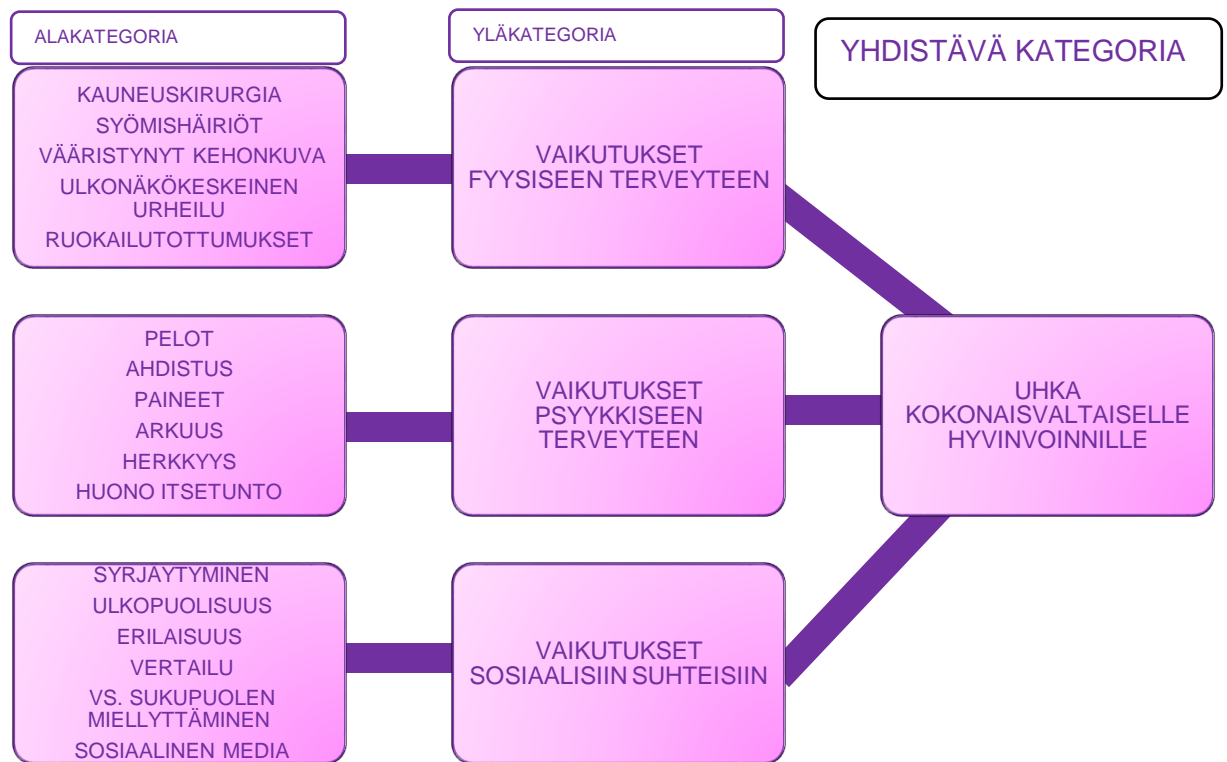
Analyysia tehdessä tutkijan tulee lukea aineisto riittävän monta kertaa ennen tulokinnan esittämistä (Eskola 2007, 171). Analyysivaiheessa kuuntelimme haastatteluiden nauhoitukset ja litteroimme ne eli kirjoitimme auki sana sanalta. Litteroinnin jälkeen luimme aineiston useita kertoja läpi ja kirjoitimme samalla muistiinpanoja käsin erilliseen vihkoon käyttäen eri värejä hahmottamisen tukena. Analyysiprosessissa käytimme hyväksi Kyngäksen ja Vanhasen (1999, 5) induktiivisen sisällön analyysin mallia, jossa aineisto pelkistetään, ryhmitellään ja abstrahoidaan. Tutkija määrittelee aineiston pohjalta ennen sisällönanalyysin suorittamista keskeisten sanojen, sanayhdistelmien, lauseen osien, lauseiden ja ajatuskokonaisuuksien pohjalta analyysiyksikön (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110). Pelkistysvaiheessa kirjasimme erilliseen muistioon ilmaisuja käyttäen samoja termejä kuin aineistossa. Samalla siirsimme lyhennettyjä lauseita ja sanoja alustaviin listoihin toiseen muistioon. Listat liittyivät aluksi urheiluun, kaveripiireihin, kehonkuvaan, meikkaukseen, pukeutumiseen, kouluun, perheeseen, syömiseen, talouteen, vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen mediaan. Pelkistämisen tarkoituksena on kerätä aineistosta tutkimukselle merkitykselliset asiat yhteen tai järjestellä ne osiin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109).

Seuraavaksi aloimme ryhmitellä eli toisin sanoen luokitella saamaamme pelkistettyä aineistoa alakategorioihin (KUVIO 1). Ryhmittelyssä on tarkoitus muodostaa yhteisiä luokkia pelkistetystä aineistosta huolellisen perehtymisen jälkeen (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110). Induktiivisessa kategorisoimisessa tutkija päättää, mitkä asiat yhdistetään ja mitä ei voida yhdistää (Kyngäs & Vanhanen 1999, 6).



KUVIO 1. Aineiston pelkistäminen ja ryhmittely

Ryhmittelyn jälkeen suoritimme sisällön abstrahoinnin eli käsitteellistämisen. Abstrahoinnissa oleellisen tutkimuksesta saadun tiedon perustella muodostetaan peruskäsitteitä teoriaan pohjautuen. Ryhmittely on osa abstrahointia ja luokittelu jatkuu abstrahointivaiheessa mahdollisimman pitkään käsitteiden ja johtopäätöksen saavuttamiseksi. (Tuomi, Sarajärvi 2013, 111–112.) Muodostimme ryhmittelystä syntyneistä saman sisältöisistä alaluokista yhteisiä yläkategorioita. Yläkategoriat nimetään kuvaamaan alakategorioiden sisältöä (Kyngäs & Vanhanen 1999, 7). Alakategorioista muodostuneista yläkategorioista muodostimme yhdistävän kategorian (KUVIO 2). Käsitteiden yhdistelemisen avulla saadaan vastaus tutkimustehtävään (Tuomi, Sarajärvi 2013, 112).



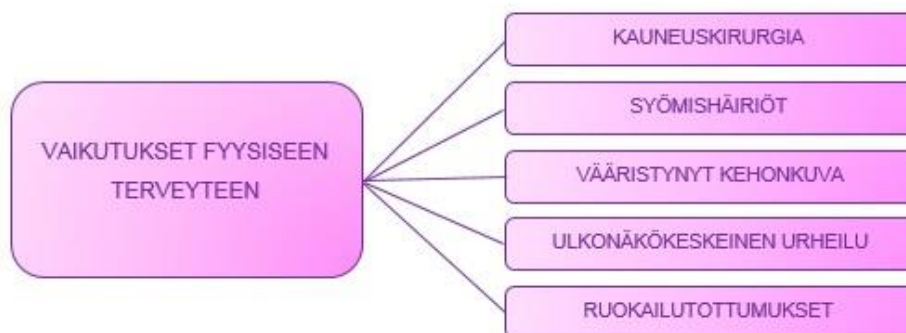
KUVIO 2. Tyttöjen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin uhat



## 6 ULKONÄKÖPAINEIDEN VAIKUTUKSET TYTTÖJEN ELÄMÄÄN

Tuloksissa avaamme 13–17-vuotiaan tytön haastattelututkimuksen tuloksia ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista. Haastatteluun osallistuneista tytöistä yhdeksän kymmenestä kokee tällä hetkellä tai on joskus kokenut ulkonäköpaineita päivittäin tai lähes päivittäin. Haastateltavat olivat kotoisin eri puolilta Helsinkiä ja opiskelivat joko peruskoulussa yläasteella, lukiossa tai suorittivat ammattitutkintoa.

### 6.1 Vaikutukset fyysiseen terveyteen



KUVIO 3. Tyttöjen fyysisen terveyden uhkat

Fyysisen terveyden alakategoriat ovat kauneuskirurgia, syömishäiriöt, vääristynyt kehonkuva, ulkonäkökeskeisen urheilu ja ruokailutottumukset. Alaluokat muodostuivat isommista osa-alueista ja yhdistimme ne niiden sisältöä kuvaavan termin alle. Fyysinen terveys ja siihen liittyvät tekijät tulivat vahvasti esille haastattelun eri vaiheissa. Tyttöjen pohtiessa tyytyväisyyttä omaan ulkonäköönsä ainoastaan yksi kymmenestä kertoi olevansa täysin tyytyväinen. Loput yhdeksän kertoivat tyytyväisyyden tunteen vaihtelevan päivittäin. Kaksi heistä mainitsi huonoina päivinä kaiken menevän pilalle. Kuusi tytöistä kertoivat olevansa osittain tyytyväisiä, mutta kokivat kuitenkin, että heidän ulkonäössään on parannettavaa.

Tyttöjen mukaan ulkonäköpaineet heijastuvat käyttäytymiseen ja omiin ruokailutottumuksiin. Kaksi haastateltavaa kertoi itsetunnon parantuneen laihduttamisen jälkeen ja yksi sen jälkeen, kun oli pituuskasvun myötä laihtunut. Erilaiset ruokailutottumukset tulivat esiin eri vaiheissa haastatteluja puhuttaessa varsinaisesti muusta kuin ruokailuun liittyvistä asioista. Kysyttäessä mistä ulkonäköpaineet tulevat, osa tytöistä kertoi muuttaneensa ruokailutottumuksiaan sen mukaan mitä muut syövät ja mitä pidetään yleisesti terveellisenä. Kolme tytöistä ottivat puheeksi dieetin noudattamisen. He kertoivat painostuksen ”diettaamiseen” tulevan ulkopuolelta ja siitä ajatuksesta, että pitää näyttää hyvältä ja olla ”timmi”. Tytöt kertoivat ajattelevansa, että heidän pitäisi alkaa dieetille, sillä muutkin ovat.

Yksikään haastateltava ei maininnut sairastavansa itse syömishäiriötä. Kysyttäessä omia ajatuksia sanoista ulkonäkö ja ulkonäköpaineet yksi tytöistä vastasi syömishäiriöiden tulevan hänelle ensimmäisenä mieleen. Tytöt kuitenkin kertoivat syömishäiriöitä esiintyvän omissa kaveripiireissä ja koulussa. Haastateltavat mainitsivat syömishäiriöistä ja ruokailutottumuksista siinä yhteydessä, kun haastattelussa kysyttiin mistä ulkonäköpaineet tulevat ja onko paineita näyttää tietynlaiselta.

Oma paino mietitytti tytöistä neljää kymmenestä. Urheilu ja etenkin ulkonäkökeskeinen urheilu tulivat esiin jokaisessa haastattelussa jossain määrin. Tytöt kertoivat, että on tärkeää olla hoikka ja urheilullinen, jotta näyttää hyvältä. Vain yksi mainitsi urheilun olevan tärkeää hyvinvoinnin vuoksi. Yksi kertoi voivansa olla vain urheillessa sellainen kuin on, ja yksi kertoi urheilun auttavan ulkonäköpaineisiin. Pinnalla oleva ”fitnessbuumi” tuli esiin paineiden tuojana kahdessa haastattelussa. Yksi haastateltavista kertoi toivovansa, että pitäisi urheilusta enemmän ja kertoi urheilun olevan ulkonäkökeskeistä.

Pitää olla hoikka vartalo, iso peppu ja rinnat.

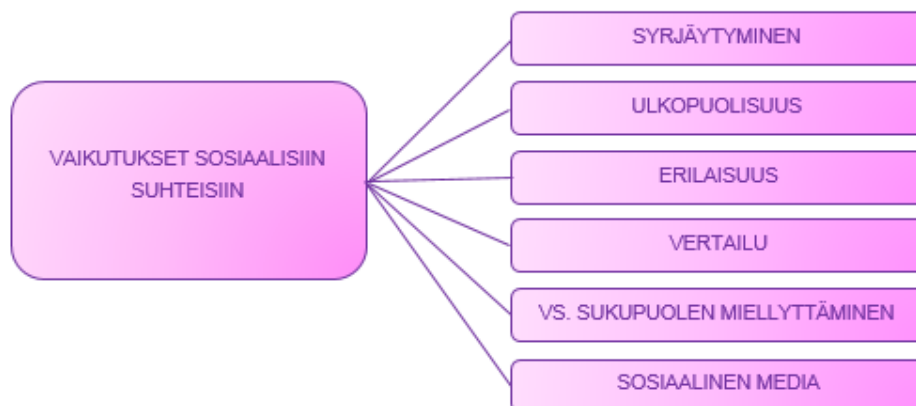
Pakko päästä kesäkuuntoon et kehtais mennä rannalle.

Haastatteluissa tuli esille vääristyneen kehonkuvan tuomat ulkonäköpaineet. Tytöt kokivat, että nykyään yleisesti hyväksyttävä malli oikeanlaisesta kehosta on

vääristynyt, mikä tuo mukanaan lisääntyntä tarvetta edellä mainituille diettaamiselle ja ruokavalion muutoksille. Kaksi haastateltavaa olivat sitä mieltä, että sosiaalisesta mediasta heijastuu ulkonäköön liittyviä epärealistisia paineita. Kun haastattelussa kysyttiin, vaikuttavatko ulkonäköpaineet päivittäin tai lähes päivittäin tyttöjen elämään, osa heistä kertoi itsensä jatkuvasta peilaamisesta. Yksi tytöistä kertoi olevansa epävarma omasta vartalostaan, sillä hän oli kehittynyt aiemmin kuin muut. Hän pelkäsi, että muut ajattelisivat hänen olevan muita aikuisempi ja olettaisivat häneltä myös sen mukaista käyttäytymistä ja ajattelua. Päinvastaisesti yksi koki epävarmuutta kavereitaan myöhemmin kehittyneestä vartalostaan. Useampi haastateltavista oli sitä mieltä, että tietynlaiseen muottiin sopiminen on tärkeää. Yksi tytöistä kertoi näkevänsä itsensä eri tavalla kuin muut.

Kauneuskirurgia oli yhtenä puheenaiheena kahdessa haastattelussa. Toinen tytöistä kertoi, että niiden ihannointi on lisääntynyt. Toinen heistä toivoi, että ulkonäköpaineista keskusteltaisiin enemmän ääneen esimerkiksi koulun terveystiedon tunneilla. Samalla tunnilla voitaisiin ottaa puheeksi myös kauneuskirurgia, sillä hänen mukaansa kaikki haluavat ottaa nykyään botoxia.

## 6.2 Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin



KUVIO 4. Tyttöjen sosiaalisten suhteiden uhkat

Sosiaalisten suhteiden alaluokat ovat syrjäytyminen, ulkopuolisuus, erilaisuus, vertailu, vastakkaisen sukupuolen miellyttäminen sekä sosiaalinen media. Medialla ylipäättään vaikutti olevan suuri merkitys ulkonäköpaineiden luojana ja etenkin sosiaalisella medially. Ulkonäköpaineet vaikuttivat tyttöjen sosiaalisiin suhteisiin ja ajatteluun niistä lähes päivittäin arkielämässä.

Ulkonäköpaineiden ja ulkonäköön liittyvien asioiden vuorovaikutus sosiaalisten suhteiden kanssa olivat aineistosta nousevien aiheiden perusteella suurin ja mahdollisesti merkittävin yläluokka. Erilaiset sosiaaliset suhteet ja verkostot tulivat vahvasti esille ensimmäisestä kysymyksestä viimeiseen kysymykseen asti. Sosiaaliset ympäristöt näyttivät vaikuttavan tyttöjen ulkonäköpaineisiin ja vastaavasti ulkonäköpaineet vaikuttivat esimerkiksi tyttöjen osaan ja osallistumiseen sosiaalisissa ympäristöissä. Varsinaisten ulkonäköpaineiden lisäksi vaikuttavana tekijänä olivat muut ulkonäköön liittyvät seikat kuten pukeutuminen, meikkaaminen, käyttäytyminen ja toisilta ihmisiltä tulevat odotukset. Havaitsimme näiden olevan kontekstista riippuvaisia ja lähes päivittäin esiintyviä. Nuorten puheissa esiintyi vahvasti ajatus ”kaikista muista”.

Kaikki muutki käyttää tietynlaisia vaatteita ja meikkejä, en oo sopiva jos meikkaan liian vähän.

Jokaisessa haastattelussa nousi esille jonkin asteinen vertailu. Nuoret vertailivat itseään kavereihin, sisaruksiin, vanhempiin, näyttelijöihin tai sosiaalisessa mediassa esiintyviin henkilöihin. Tytöt vertailivat itseään helposti muihin ja kokivat riittämättömyyttä erilaisuudestaan. Lähes kaikki haastateltavista nostivat esille koulun, kavereiden käyttäytymisen ja pukeutumisen luovan ulkonäköpaineita. Kolme tytöistä kertoi joko aikuisten tai vanhempien tuovan nuorille ulkonäköpaineita tai rajoituksia esimerkiksi pukeutumiselle. Kaksi haastateltavista nimesi ulkonäköpaineiden vaikuttajiksi ”jumppatyöt” ja ”cheerleaderit”. Yksi mainitsi cheerleaderit negatiivisten paineiden muodostajina. Hän kertoi haastattelussa, että paineet eivät ole omakohtaisia, mutta on huomannut niiden vaikuttavan omiin kavereihin. Yksi tytöistä mainitsi oman tyylin vaikuttavan huonolla tavalla siihen, missä voi liikkua.

Kaikki on nii samannäkösiä ja näyttää hyvältä.

Helposti sitä vertailee itseänsä muihin.

Kokemukset erilaisuudesta kaikuivat tyttöjen puheessa sekä negatiivisessa että positiivisessa mielessä. Yksi tytöistä oli ylpeä siitä, että on erilainen kuin muut. Yksi tytöistä mainitsi olevansa erilainen kulttuuritaustastaan johtuen ja kokee siksi välillä olevansa ulkopuolinen. Yksi tytöistä toi esille oman ulkoisen vammansa erottavan hänet muista. Hän kertoi sen olevan suurin ongelma, jolloin muut ongelmat ulkonäössä tuntuvat pieneltä ja ulkoinen vamma tuo enemmän ulkonäköpaineita. Osa tytöistä kertoi yleisten stereotyyppien tuovan paineita olla tietynlainen, jolloin ei saa olla erilainen tai poikkeava. Useammalla tytöllä oli hyvin tarkkoja ehtoja sille millainen pitäisi olla hiustenväristä ja karvaisuudesta lähtien. Yksi tytöistä mainitsi olleensa kiusattu aiemmin koska oli karvaisempi kuin kaverit ja toinen mainitsi että pitäisi olla blondi eikä tummahiuksinen näyttääkseen hyvältä muiden mielestä.

Moni haastateltava mainitsi pinnalla olevien trendien ja muodin vaikuttavan omaan pukeutumiseen ja oman pukeutumisen sekä tyylikkyyden määrittelevän

sopivan kaveripiiriin. Yksi haastateltavista mainitsi tyttöjen haluavan olla haluttuja ja tykättyjä, ja tytöt ehostavat itseään muiden silmissä. Kaksi haastateltavaa mainitsi väärään kaveripiiriin joutumisen harmittavan ja kysymystä tarkennettaessa he kertoivat, että heidän iässään on liian myöhäistä vaihtaa toiseen niin sanotusti parempaan ryhmään. Tytöt kertoivat tyylin määrittelevän sen, missä porukassa voi liikkua.

Kaksi tytöistä mainitsi, että paineet oikeanlaisesta käyttäytymisestä sekä ulkonäköön liittyen johtuvat myös vastakkaisen sukupuolen miellyttämisestä. Yksi haastateltava mainitsi television antavan pojille vääränlaisen mallin miltä tyttöjen tulisi näyttää ja toinen kertoi häntä harmittavan, että kaverit ovat laihoja ja nättejä ja saavat kaikki rokkipojat, jotka olisivat olleet hänelle mieluisia. Muutama haastateltava mainitsi muiden miellyttämisen olevan ulkonäössä tärkeintä.

Tytöt mainitsivat, että erityisesti televisio, mainokset, Instagram, Youtube ja vlogaus muodostavat paineita olla tietynlainen. Sosiaalisen median yhteydessä tytöt ottivat usein puheeksi meikkaamisen. Yksi heistä kertoi, että oli aloittanut meikkaamaan katsottuaan Youtube -videoita. Sosiaalisen median yhteydessä tytöt ottivat usein puheeksi meikkaamisen. Yksi heistä kertoi, että oli aloittanut meikkaamaan katsottuaan Youtube -videoita. Ulkonäköpaineiden tuomissa fyysisissä vaikutuksissa mainitsimme vääristyneestä kehonkuvasta, joihin kaksi haastateltavaa otti omin sanoin kantaa keskustellessa sosiaalisen median vaikutuksista. Molemmat heistä kertoivat eri sanoin, että esimerkiksi suositussa kuvapalvelussa Instagramissa esitellään vain parhaita puolia, mikä antaa vääristyneen kuvan. Yksi tytöistä mainitsi, että kauneushanteita on ollut aina, eivätkä ne välttämättä tule mediasta, ja toinen mainitsi pienen paineen olevan oikeastaan hyvästä.

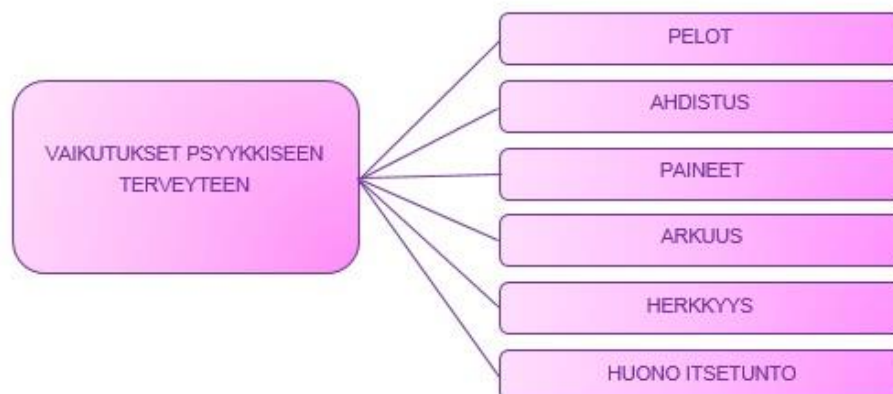
Masentaa ku instagrammis on vaa salikuvii ja ite syö suklaata.

Ulkopuolisuus nousi käsitteenä esiin lähes jokaisessa haastattelussa. Tytöt mainitsivat usein oman sekä muiden vahvan halun sopeutua ympäristöön. Suuri osa haastateltavista kertoi jääneensä joskus ulkopuolelle sosiaalisista tilanteista nimenomaan ulkoisten tekijöiden takia. Yksi tytöistä mainitsi, että oli ulkopuolinen yläasteella meikkauksen ja pukeutumisen takia, ja toinen mainitsi jättäytyvänsä

ulkopuolelle uusista sosiaalisista tilanteista aiempien ulkopuoliseksi jäämisten seurauksena. Kaksi tyttöistä mainitsi ulkopuolelle jättäytymisen johtuvan enemmän itsestä kuin muista. Tytöt korostivat sitä, että ulkopuoliseksi jättäytyminen on kontekstista riippuvainen, ja silloin he ovat miettineet omaa sopivuuttaan tiettyihin ympäristöihin. Useimmat ulkopuoliseksi jääneistä eivät kuitenkaan kokeneet kokemuksesta olleen suurempaa haittaa. Tytöt kertoivat haastatteluissa ulkonäön merkityksen vaihtelevan sen mukaan, onko koulussa, kavereiden kanssa, kotona tai harrastuksissa. Yksi tyttöistä mainitsi että, meikkaaminen tekee hänelle paremman olon.

Ulkopuoliseksi jättämiseen ja jättäytymiseen tytöt liittivät osittaisen syrjäytymisen. Yksikään kymmenestä ei kokenut olevansa syrjäytynyt tai syrjitty kaikista sosiaalisista tilanteista, vaan kertoivat miettivänsä toisinaan tarkkaan omaa osallistumistaan tilanteisiin ja niistä poisjäämistä. Kaksi tyttöistä kertoi koulussa tapahtuvan syrjintää ulkonäön perusteella. Haastatteluissa tytöt mainitsivat sekä ulkopuolisuuden, syrjäytymisen että syrjimisen liittyvän usein nimenomaan ulkonäköön ja tyyliin. Muutama tyttö kertoi, ettei halua mennä kaupoille edes yrittämään, sillä he eivät kokeneet löytävänsä ikinä sopivia vaatteita, ja muiden mielipiteet omasta ulkonäöstä vaikuttavat siihen haluaako osallistua johonkin tiettyyn tilanteeseen.

### 6.3 Vaikutukset psyykkiseen terveyteen



KUVIO 5. Tyttöjen psyykkisen terveyden uhkat

Kolmas ja viimeinen yläluokka oli ulkonäköpaineiden vaikutukset psyykkiseen terveyteen. Sen alaluokkia ovat pelot, ahdistus, paineet, arkuus, herkkyys sekä huono itsetunto. Ulkonäköpaineiden vaikutuksien fyysiseen terveyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin voidaan aineiston pohjalta ajatella vaikuttavan nuorten tyttöjen psyykkiseen terveyteen, kasvuun ja kehitykseen.

Erilaiset tunnetilat nousivat vahvasti esille haastattelumateriaalista, ja ne viittasivat poikkeuksetta jokaisen kohdalla jollain tavalla kokemukseen ulkonäöstä omassa sisimmässä. Jo ensimmäisessä kysymyksessä, mitä ajatuksia heille tulee mieleen sanoista ulkonäkö ja ulkonäköpaineet, yhdeksän kymmenestä vastasivat pelkällä tunneilmaisulla. Poimimme tunnesanoja lauseista ja huomasimme, että samoja tunteita koetaan eri tilanteissa ja eri syistä johtuen. Tunneilmaisut liittyivät sosiaalisten tilanteiden ja fyysisten tekijöiden kautta suurempiin asiakokonaisuuksiin ja sitä kautta laajasti psyykkiseen terveyteen.



Tyttöjen puheissa esiintyivät runsaasti erilaiset ulkonäköön ja käyttäytymisen liittyvät paineet. Suurin osa tytöistä kertoi, että paineet tietynlaiseen ulkonäköön olivat tilannesidonnaisia ja joissain tilanteissa tulee vaan näyttää tietynlaiselta. Paineita tuli siitä, että pitää pukeutua ja meikata tietynlaisella tavalla, ja paineita siitä, että pitää näyttää koulussa hyvältä. Vanhempien sekä aikuisten luomia paineita joiden he kertoivat heijastuvan käyttäytymiseen. Yksi heistä mainitsi vanhempien painostavan huoliteltuun ulkonäköön. Tyttöjen puheissa esiintyi laajasti sanat ”pitää” ja ”on pakko” näyttää tai olla tietynlainen. Kaksi heistä koki paineita siitä, että pitää olla, näyttää sekä käyttäytyä naisellisesti.

Ulkonäköpaineet tarkoittaa sitä et pitää olla täydellinen.

Haastateltavat toivat esiin erilaisia pelkoja. Kuten aiemmin mainittua, heistä kukaan ei tällä hetkellä kokenut olevansa syrjitty, mutta lähes kaikki yhtä lukuun omatta kertoivat kokevansa pelkoa siitä, että joutuu jostain ulkonäköön liittyvästä syystä syrjityksi. Yksi tytöistä ilmaisi, että hänellä itsellään on pelko siitä, että joutuisi syrjityksi, jos ei panosta tarpeeksi ulkonäköönsä. Saman pelon hän kertoi havainneensa myös muilla.

Pelottaa että jää kavereiden jalkoihin jos ei ole tietynlainen.

Ahdistus ja stressi tulivat molemmat esiin useissa eri konteksteissa. Haastateltavat kertoivat kokeneensa ahdistusta ja stressiä sopivuudestaan eri tilanteisiin pukeutumisesta, meikkaamisesta, muiden mielipiteistä sekä ulkoa tulevista paineista. Yksi tytöistä mainitsi, että ahdistaa, kun ei ole sopivia vaatteita, ja toinen kertoi, että joskus tekisi mieli jäädä vain kotiin sen takia miltä näyttää.

Joskus tekis mieli jäädä vaa himaa sen takii miltä näyttää.

Ulkonäkö on monille tytöille stressaava asia, koska pitää näyttää joltakin.

Kaksi tytöistä kertoi kokevansa vaikeaksi tavata uusia ihmisiä oman arkuutensa vuoksi. Yksi haastateltava sanoi, että tutustuminen uusiin ihmisiin on vaikeaa,

koska on aikaisemmin jäänyt ulkopuoliseksi. Sen vuoksi hän jättäytyy ulkopuolelle uusista sosiaalisista tilanteista. Tytöt kuvailivat arkuutta negatiivisena asiana ja haastateltavien kertomusten perusteella sen olevan pitkälti seurausta aiemmista kokemuksista. Tytöt kokivat olevansa arkoja osallistumaan erilaisiin uusiin tilanteisiin sen vuoksi, että ovat joskus jääneet ulkopuolelle ulkonäköön, esimerkiksi tyyliin liittyvien seikkojen vuoksi.

Herkkyys ilmeni haastatteluissa samassa yhteydessä arkuuden kanssa. Sekä herkkyys että arkuus tulivat esille etenkin kysyttäessä tytöiltä ovatko he jääneet pois jostakin tilanteesta ulkonäköön liittyvien seikkojen vuoksi. Tytöt kuvailivat jääneensä ulkopuolelle sekä muista että itsestä johtuvien tekijöiden takia. Heillä oli näissä tilanteissa ollut itsestään sellainen käsitys, että ovat olleet tilanteeseen niin sanotusti vääränlaisia ulkonäöltään. Yli puolet tytöistä vastasi olevansa herkkiä reagoimaan muiden mielipiteisiin.

Kolme tytöistä tunnisti että, ulkonäköpaineet tulevat itseltä. He kertoivat niiden aiheuttavan huonoa itsetuntoa ja ilmaisivat halustaan olla haluttu ja tykätty. Sen lisäksi, että yksi tytöistä koki olevansa erilainen ulkoisen vammansa vuoksi, hän koki myös huonoa itsetuntoa asian vuoksi. Yksi tytöistä mainitsi, että huono iho on johtanut huonoon itsetuntoon. Suuri osa koki huonon tai kohtalaisen itsetunnon näkyvän siinä, että he tai heidän kaverinsa eivät halua mennä minnekään ilman meikkiä. Kaksi haastateltavaa toivoi saavansa kannustusta ulkonäköön liittyvissä asioissa, mikä parantaisi itsetuntoa. Aineiston perusteella saimme sellaisen käsityksen, että tyttöjen huonoon itsetuntoon vaikuttivat hyvin paljon ulkoiset tekijät. Kokemus itsetunnon hyvyydestä ja huonoudesta olivat tilannesidonnaisia ja vaikuttivat tyttöjen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä osiossa esittelemme omia johtopäätöksiämme teemahaastatteluista nousseiden tulosten pohjalta. Vertaamme omaa aineistoamme aiempiin aiheeseemme tai siihen viittaaviin tutkimuksiin. Vertaistuloksina käytämme aiemmin tässä työssä mainittuja tutkimuksia, joita ovat Olli Kivisaaren (2017) pitkäaikais-seurantatutkimus, Mari Laakson (2013) Pro Gradu, Taru Kulmalaisen (2015) väitöskirjatutkimus, Mannerheimin Lastensuojeluliiton kyselytutkimus (Laakso 2012; Kalland 2012) sekä Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2015 Kouluterveyskysely (THL 2015).

Opinnäytetyömme tulokset vahvistivat yleistä ja tutkimustuloksista saatua käsitystä nuorten tyttöjen kokemista ulkonäköpaineista. Etenkin naisten ulkonäköpaineita ja niiden vaikutuksia on tutkittu enemmän kuin nuorten. Julkisesti esitetään jatkuvasti erilaisia mielipiteitä ja asiantuntijakommentteja nuorten tyttöjen ulkonäköpaineista, mutta varsinaisia haastattelututkimuksia ei juuri ole tehty. Sosiaalisen median vaikutusta on tutkittu jonkin verran, mutta nekin ovat lähinnä kvantitatiivisia tutkimustuloksia ja yleisesti hyväksyttyihin mielipiteisiin tai ammattilaisten kokemuksiin perustuvia asiantuntijalausuntoja. Varsinaisten ulkonäköpaineiden vaikutusten sijasta on tutkittu paljon itsetuntoa, ruumiinkuvaa ja edellä mainittua sosiaalisen median vaikutusta. Koska sosiaalisen median suosio on kasvanut viime vuosien aikana vauhdilla, muutaman vuoden takaiset tutkimustiedot kuvaavat mahdollisesti enemmän omaa aikaansa.

Halusimme tällä opinnäytetyöllä tuoda nuorten omaa ääntä ja mielipidettä kuuluiin ulkonäköasioihin ja -paineisiin liittyen. Aiheen sensitiivisyydestä huolimatta tytöt vastasivat haastatteluihimme kertomalla avoimesti omia kokemuksiaan. Tuloksista selvisi ulkonäköpaineiden olevan nuorille tytöille arkipäivää ja niiden johtuvan sosiaalisen median lisäksi myös monista muista syistä ja olevan kontekstista riippuvaisia.

## 7.1 Tyttöjen kokemuksia ulkonäköpaineista ja omasta ulkonäöstään

Tyttöjen kokemukset ulkonäköpaineista olivat sekä omakohtaisia kokemuksia että heidän havaintojaan niiden esiintyvyydestä erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Tutkimustulokset osoittivat, että ulkonäköpaineita esiintyy jokaisella haastateltavalla jossain määrin. Haastattelujemme tuloksista voidaan päätellä, että ulkonäköpaineet vaikuttavat tyttöjen sosiaaliseen elämään, omaan fyysiseen kehoon ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä käytännössä että kokemuksenomaisesti.

Tutkimustuloksissa korostui erityisesti ulkonäköön liittyvien tekijöiden sekä ulkonäköpaineiden keskinäinen vuorovaikutus nuorten sosiaalisiin suhteisiin. Useat tytöistä vastasivat jääneensä pois sosiaalisista tilanteista ulkonäköön liittyvien asioiden vuoksi. He kokivat erilaisia tunnetiloja jo tapahtuneista tilanteista sekä niistä johtuen liittivät tunnetilansa vastaavanlaisiin tuleviin tapahtumiin. Haastatteluista nousi esille tyttöjen vahva tarve perustella sekä omiaan että muiden tekoja ja ajatuksia sillä, että kaikki muutkin tekevät tai ajattelevat tietynlaisella tavalla.

Vaikka tytöt toivat esiin huolensa muiden mielipiteistä omaan ulkonäköönsä liittyen, useat kertoivat sen lähtevän kuitenkin lopulta itsestä. Suurimmilta osin nuoret olivat tutkimuksen perusteella osittain tyytyväisiä omaan ulkonäköönsä ja kertoivat tyytyväisyyden vaihtelevan hetkittäin. Lähes kaikki tytöistä olisivat kokeneet olevansa enemmän tyytyväisiä ulkonäköönsä, mikäli olisivat saaneet muuttaa jonkin asian itsessään. Lähes kaikissa heidän toivomuksissaan tuli esille yhteisön painostus tai oletus tarpeesta olla tietynlainen. Yhteisöinä toimivat kaverit, harrastusporukat, koulu, sosiaalinen media sekä kotiympäristö. Tyttöjen puheista ei tullut selville perustuuko oletus todellisuuteen, vai onko se tyttöjen oma oletus siitä, minkälaisia heidän toivottaisiin olevan. Mari Laakson (2014, 48–49) Pro Gradussa tutkittiin sosiaalisten tekijöiden yhteyttä 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Tutkimuksessa ilmeni samankaltaista tyytymättömyyttä omaan vartaloon kuin meidän tutkimuksessamme. 73,3 % tytöistä kertoi olevansa tyytymättömiä omaa vartaloaan kuvaavaan vartalomalliin. Tytöt saivat valinnan jälkeen merkitä sellaisen vartalomallin, millaisen he itselle haluaisivat. Tytöt valitsivat ihannevartalokseen omaa vartalomallia laihemman kuvan.

Huolestuttavaa onkin, että haastateltavistamme vain yksi kymmenestä ei kokenut lainkaan ulkonäköpaineita. Myös MLL:n tekemän tutkimuksen mukaan valtaosa (78 %) tutkimuksen 15–18-vuotiaista tytöistä koki tyytymättömyyttä omaan vartalonsa. Pääsihteeri Mirjam Kalland toteaa tyytymättömyyden omaan kehoon ja ulkonäköön olevan yhteydessä heikkoon itsetuntoon ja masennukseen. Mikäli nuori elää jatkuvassa tyytymättömyyden kehässä jo varhain, se jatkuu pahimmillaan läpi elämän. (Kalland 2012.)

Haastatteluista nousi esille tyttöjen kokevan ulkonäkönsä tietynlaiseksi vertaillen sitä samalla muihin. He suhteuttivat oman kauneutensa, tyylinsä, vartalonsa ja jopa luonteensa hyvin vahvasti siihen, mitä muut ympäröivät ihmiset niin mediassa kuin todellisessa sosiaalisessa ympäristössä edustavat ja ajattelevat heidän olevan. Sekä meidän tutkimuksessamme, Laakson (2013) Pro gradussa, että Mannerheimin Lastensuojeluliiton tutkimuksessa (Laakso 2012; Kalland 2012) ilmeni tyttöjen toivovan laihempaa ulkomuotoa.

## 7.2 Ulkonäköön kohdistuvien paineiden syitä

Tuloksista voidaan päätellä ulkonäköpaineiden johtuvan useiden eri tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä osa-alueita oli haastatteluista lähes mahdoton erotella toisistaan. Ulkonäköpaineisiin voidaan katsoa tulosten perusteella liittyvän kaikki muukin kuin pelkkä pukeutuminen. Meikkaus, hiukset, korut, iho, hiukset, paino, kulutustavarat ja lähes kaikki materiaaliset asiat vaikuttavat ulkonäköön ja siihen kohdistuviin paineisiin. Tytöille vaikutti olevan tärkeää juuri oikeanlainen ja tilanteeseen sopiva tyyli, ja he kokivat, että erilaisuudesta aiheutui jopa syrjintää ja kavereiden jalkoihin jäämistä.

Haastatteluissa suuri osa tytöistä vastasi jossain vaiheessa ulkonäköpaineiden johtuvan eniten mediasta ja erityisesti sosiaalisesta mediasta. Median vaikutukset nuoriin eivät välttämättä olleet suoranaisia, vaan tulivat esimerkiksi kavereiden kautta. Nuoret myös kokivat sosiaalisen median hahmojen, näyttelijöiden ja televisioiden mainosten luovan vastakkaiselle sukupuolelle vääränlaista kuvaa tytöistä, jolloin he tunsivat tarvetta olla tietynlainen sen kuvan perusteella. Myös

aikuiset ja vanhemmat toivat tytöille ulkonäköpaineita. Heitä oli kehoitettu pukeutumaan tai käyttäytymään tietynlaisella tavalla tai aikuiset olivat antaneet omissa puheissaan tyttöjen olettaa niin. Ulkonäköpaineita esiintyi eri mittakaavassa niin koulussa, kotona kuin vapaa-ajan urheiluporukoissakin. Tutkimuksemme perusteella voidaan ajatella, että ulkonäköpaineet johtuvat ulkoisten tekijöiden lisäksi myös sisäisistä tekijöistä. Haastattelumateriaalin perusteella tytöt itse loivat itselleen paineita liittyen ulkonäköön ja käyttäytymiseen ja jättäytyivät myös sen perusteella ulkopuoliseksi erilaisista tilanteista. Voidaan mahdollisesti ajatella, että ulkoinen tekijä on antanut heidän ymmärtää, että he ovat sopimattomia näihin tilanteisiin. Tytöt mainitsivat sen suurimmaksi osaksi johtuvan heistä itsestään, että he ajattelevat olevansa sopimattomia sellaisena kuin ovat, vaikka kukaan ei toisenlaisuutta olisi vaatinutkaan.

Olli Kivisaari (2017, 59–60) havaitsi tutkimuksessaan, että itsetunnossa on sukupuoli-eroja ja epäilee sen tuottavan mekanismin liittyvän ulkonäköön. Hän kirjoittaa länsimaisen kulttuurin ulkonäköä korostavasta merkityksestä ja naisten ulkonäköön liittyvän tyytymättömyyden alkavan hyvin nuorella iällä. Väittämänsä tueksi hän käyttää Harterin tutkimusta, missä tyttöjen tyytymättömyys ulkonäköön lisääntyi 4. luokalta jatkuen 11. luokalle asti. Samaan vaiheeseen on tutkittu masennusoireilujen sukupuolten välisten erojen ajoittuvan. Opinnäytetyömme tuloksissa median vaikutukset nuorten ulkonäköön ja ulkonäköpaineisiin tulivat esiin hieman enemmän negatiivisessa kuin positiivisessa valossa. Laakson (2013) tutkimuksessa kolmeksi tärkeimmäksi vaikuttajaksi tyttöjen käsitykseen omasta ulkonäöstään olivat 58,8 % ystävät, 53,7 % internet ja 39,7 % TV. (Laakso 2013, 54–57.) Tutkimuksen tulokset tukevat myös meidän havaintojamme haastatelluista.

### 7.3 Ulkonäköpaineiden vaikutukset nuorten terveydelle

Tutkimustuloksistamme voidaan päätellä ulkonäköpaineilla olevan sekä kielteisiä että myös myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton (Laakso 2012) että Laakson (2013) tekemän kyselytutkimuksen perusteella median vaikutukset esiintyivät melko samassa suhteessa sekä kielteisesti

että myönteisesti. Haastatteluiden perusteella nuorten kokemien ulkonäköpaineiden hyvät vaikutukset voivat parhaimmillaan olla terveelliseen elämäntapaan johtavia. Nykypäivänä nuorten seuraamat julkisuuden hahmot vaikuttivat olevan esimerkiksi urheiluun ja terveelliseen elämäntapaan ja kannustavia. Parhaassa tapauksessa media ja sosiaaliset ympäristöt kannustivat nuorta liikkumaan säännöllisesti ja syömään terveellisesti sekä välttämään esimerkiksi liiallista alkoholin käyttöä, josta tytöt mainitsivat puheissaan. Bloggaajien kuvat ja lyhyet esittelyvideot herättivät nuorissa tytöissä halua samaistua ja käytännössä esimerkiksi kokeilemaan erilaisia terveellisiä ruokareseptejä.

Samanlaisia havaintoja ruokailutottumusten muuttamisesta sosiokulttuurisen paineen alla havaittiin muissakin kyselytutkimuksissa. MLL:n kyselytutkimuksen mukaan reilu puolet vastanneista tytöistä olivat alkaneet muuttaa ruokailutottumuksiaan ja alkaneet toimia eri tavalla ulkonäköön liittyvien asioiden takia sosiokulttuuristen paineiden vuoksi, johon vaikutti esimerkiksi media. He olivat alkaneet syödä terveellisemmin tai vähemmän, jättää aterioita väliin tai kiinnittäneet enemmän huomiota ulkonäköön. (Laakso 2012.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) joka toinen vuosi tehtävässä kouluterveyskyselyssä tarkastellaan nuorten ruokailutottumuksia ja vuoden 2015 tutkimuksessa yli kuusikymmentä prosenttia vastasi, ettei kouluruoalla syö kaikkia aterianosia (THL 2015). Laakson (2013, 59) tutkimuksessa tytöiltä haluttiin selvittää, olivatko he alkaneet toimia eri tavalla kaiken kaikkiaan ulkonäköön liittyvien asioiden takia esimerkiksi syömisissä ja itsensä huolehtimisessa. Tytöistä 52 prosenttia ilmoitti alkaneensa toimia toisin median ja sosiokulttuurisen paineen ja hyväksynnän alla.

Kun on kyse ulkonäköpaineiden vaikutuksista fyysiseen ulkonäköön ja omaan elimistöön, seuraukset voivat olla erittäinkin kohtalokkaita. Laakso toteaa tutkimuksessaan viitaten Harjusen ja Kyrölän tekstiin oman ruumiin olevan tavallaan viimeinen kontrolloitava tukipiste, mutta samalla muistuttaa ruumiin arvaamattomuudesta ja hallinnan vaikeudesta. Syömishäiriöt, pakonomainen ja epäterveellinen laihduttaminen sekä muut psyykkiset ongelmat voivat olla seurausta siitä, kun pyrkimys hallita ruumistaan on saanut kohtuuttoman suuren tilan elämässä. (Laakso 2013, 85). Meidän haastatteluissamme tytöt toivat esille esimerkiksi syö-

mishäiriöt, ulkonäkökeskeisen urheilun ja erilaiset kauneuskirurgiset toimenpiteet. Ottaen huomioon, että tytöt ovat iältään 13–17-vuotiaita, vääränlaisella ”diettaamisella” ja urheilulla ilman asiantuntevaa ohjausta voidaan saada aikaan pitkäaikaista vahinkoa etenkin murrosikäisen elimistöön.

Tutkimusmateriaalin perusteella voidaan sanoa painon mietityttävän tyttöjä eniten. Tytöt ihannoivat hoikkuutta ja ”timmiä” vartaloa, mutta tiedostivat median tuomien vartaloihanteiden olevan suurimmaksi osaksi epärealistisia mutta silti tavoittelemisen arvoisia. Olli Kivisaaren (2017, 64–65) tutkimustuloksista selviää, että naisten painoindeksin ja itsetunnon kasvukäyrät olivat yhteydessä toisiinsa. Nopeammin kasvava ja korkeampi painoindeksi vaikutti alempaan ja hitaammin kehittyvään itsetuntoon. Me emme tutkineet tyttöjen realistista painoindeksiä ja sen vaikutusta, joten emme osaa tutkimuksemme perusteella sanoa varsinaisesti painoindeksin vaikutusta koettuun ulkonäköön ja ulkonäköpaineisiin. Voimme kuitenkin ottaa huomioon haastatteluissa ilmenneet tyttöjen omat mielipiteet omasta painostaan ja lähinnä sen negatiiviset vaikutukset heidän kehonkuvaansa. Haastatteluiden perusteella voimme todeta, että koettu paino-ongelma, vaikkei välttämättä realistinen, vaikutti tyttöjen kokemiin ulkonäköongelmiin ja sitä kautta itsetuntoon. Kivisaari (2017, 65) toteaa itsetunnon ja painon todennäköisesti korreloivan keskenään muodostaen toinen toistaan ruokkivia kehityskulkuja joko huonompaan tai parempaan suuntaan.

Sosiaalinen media esittelee lähes päivittäin eri julkisuuden hahmojen kauneuskirurgisia leikkauksia ihannoiden uutta ulkomuotoa. Tytöt kertoivat tunnistavansa erot esimerkiksi kuvamanipuloinnissa, ja että media tuo esille vain tietynlaista ihannekuva. He totesivat kuvamanipuloinnin olevan silti heille merkittävää siinä mielessä, että he itse, että muut toivoisivat sen perusteella pystyvänsä näyttämään samalta. He tiedostivat isojen takapuolten ja rintojen olevan mahdollisesti kauneusleikkauksilla saavutettuja, mutta toivovansa silti itselleen samanlaisia, vaikka varsinaisia kauneusleikkauksia eivät ihannoisikaan. Myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton kyselytutkimuksen tuloksissa selvisi tyttöjen tietävän hyvin mitä kuvamanipulaatio on ja vastanneista enemmistö oli sitä mieltä, ettei se ole hyvä asia. Kuten meidän tutkimuksessamme, myös MLL:n tutkimuksen mukaan tytöt vertailivat omaa vartaloaan median henkilöihin ja halusivat näyttää samalta



kuin ihailemansa ihmiset. (Laakso 2012). Myös Laakson Pro gradu -tutkielmassa tytöt vastasivat olevansa tietoisia ja keskustelleen kuvamanipuloinnista. Keskustelut olivat tapahtuneet eniten kavereidensa kanssa ja toiseksi eniten koulussa. Enemmistö heistä oli sitä mieltä, ettei kuvamanipulaatio ole hyvä asia ja noin 5,3 % koki sen hyvänä asiana. (Laakso 2013, 54–57.)

Tutkimustulostemme perusteella voidaan sanoa, että vertailu ympäristöön ohjaa nuorten tyttöjen ulkonäköaiheisia valintoja päivittäin. Yksilöllisyys ja erilaisuuden kunnioittaminen loistivat poissaolollaan haastatteluissa ja pukeutumisessa, meikkaamisessa ja muissa ulkonäköön liittyvissä asioissa valintoja ohjasivat muualta tulevat odotukset ja kehotukset. Tyttöjä harmitti ”väärään” kaveriporukkaan joutuminen, ja näitä kaveriporukoita luokiteltiin lähes ainoastaan pelkkien ulkonäkökriteereiden perusteilla. Oman sekä kaveriporukan tämän hetkisen tyylin vuoksi sitä ei voinut enää vaihtaa. Se, mihin porukkaan tytöt ajautuvat näytti ohjaavan heidän identiteettikäsitystään ja vaikka he olisivat halunneet esimerkiksi meikata enemmän, he ajattelivat kavereidensa katsovan sitä pahalla.

Taru Kulmalainen havaitsi tutkimuksessaan tyttöjen epävirallisista järjestyksistä yhdeksi suosituimmuuden kriteeriksi hyvänä pidetyn ulkonäön ja pukeutumisen, mikä oli yksi näkyvimmistä erottavista sekä samalla yhdistävistä tekijöistä. (Kulmalainen 2015, 67.) Myös Kulmalaisen tekemissä haastatteluissa tuli ilmi tyttöryhmien polarisaatio. Hän havaitsi, että kommunikoinnin eri suosiokategorioiden välillä olevan rajattua ja hänen aineistossaan yksi haasteltavista kuvasi, etteivät enemmän suosittuun kaveriporukkaan kuuluvat ”pysty” puhumaan sellaisille, jotka eivät ole välttämättä niin suosittuja. Kuten meidän haastatteluissamme tuli ilmi kaveriporukoiden varhainen määräytyminen ja niissä pysyminen, myös Kulmalaisen tutkimuskoulussa kaveriporukat olivat muodostuneet joko alakoulussa tai varhaisessa vaiheessa yläkoulun alkua ja hän katsoi niiden pysyvän hyvin staattisina. (Kulmalainen 2015, 44, 50.)

Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2015 hieman alle kolmekymmentä prosenttia yläaste- ja toiseen asteen tutkintoikäisistä työistä oli kokenut kehoa tai seksuaalisuutta loukkaavaa kiusaamista (THL 2015). Aineistomme perusteella voi-

daan ajatella ulkonäkösyistä johtuvaa ulkopuoliseksi joutumista sekä jättäytymistä lähes jokaisen nuoren elämään kuuluvana asiana. Varsinkin se, että ulkopuoliseksi on jätetty, vaikutti nuorten ajatusmaailmaan muista ja itsestä vahvasti. Tytöt lokeroivat itseään sen perusteella ja jättivät menemättä sellaisiin tapahtumiin, joihin he ajattelivat, ettei heitä olisi sellaisenaan kelpuutettu. Suurin osa heistä kuitenkin kertoi, että se ei haittaa heitä. Vaikka se ei heitä haitannut, he ajattelivat toisten omanikäisten tilanteessa olevien olevan erilaisia ja mahdollisesti parempia kuin he itse. Tällainen ajattelu voi olla etenkin itsetunnon ja tulevalle sosiaaliselle minälle kauaskantoisia haittavaikutuksia. Haastattelumateriaalin perusteella heistä oli tullut tällaisten tilanteiden vuoksi arkoja. Vaikka tytöt eivät olisi kokeneet olevansa arkoja, he ajattelivat ulkopuoliseksi jäämisen olevan normaalia.

Tutkimustuloksista selvisi, että tyttöjen hyvä tai huono itsetunto vaihteli päivittäin ja oli tilanteesta riippuvainen. He kokivat huonoa itsetuntoa silloin, kun he olivat tyytymättömiä omaan ulkonäköönsä ja niinä päivinä he eivät halunneet lähteä minnekään ja kuvailivat kaiken muunkin menevän pilalle. Aineistomme perusteella voidaan olettaa, että itsetunnolla on vaikutus tyttöjen sosiokulttuuriseen elämään ja kasvamiseen. Olli Kivisaari (2017, 51) havaitsi pitkäaikaisseuranta-tutkimuksessaan, että tutkimuksen lähtötilanteessa niillä 16-vuotiailla nuorilla, joilla oli huono itsetunto, oli myös eniten ihmissuhdevaikeuksia nuorena. Hänen tutkimuksensa vahvistavat meidän olettamustamme siitä, että ulkonäköasiat vaikuttavat itsetuntoon ja itsetunto on vuorovaikutuksessa sosiaalisten suhteiden kanssa.

Sillä miten vanhemmat ja aikuiset tyttöjen elämässä puhuivat, vaikutti olevan heille ja heidän ajattelutavalleen merkityksellistä. Aikuiset ihmiset loivat tytöille ulkonäköpaineita, vaikka todellisuudessa heidän tarkoituksensa murrosikäisen elämässä olisi kannustaa tyttöjä olemaan juuri sellaisia kuin he ovat. Kalland (2012) kertoo MLL:n tutkimuskyselyn johtopäätöksissään vanhempien ja aikuisten merkityksen tärkeydestä. Nuoret tytöt tarvitsevat tasapainoiseen kehitykseen malliksi itsensä hyväksyviä aikuisia ja myönteistä palautetta. Naisiin kohdistuva vähättely tai stereotyyppinen ajattelu haavoittavat tytön itsetuntoa.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyömme aiheen valintaa ohjasi suuresti kiinnostuksemme tutkittavaa ilmiötä kohtaan. Omien havaintojemme mukaan ilmiö on jatkuvasti esillä, mutta tutkimustietoa ei ole aiheen ajankohtaisuutta ajatellen riittävästi. Tutkimusaiheen valinta ja tutkimuksen tarkoituksen määrittäminen ovat jo itsessään eettisiä kannanottoja (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129). Olemme pyrkineet huomioimaan luotettavuuden ja eettisyyden periaatteet koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tiedostamme luotettavuutta pohtiessamme ja vaikutusten arvioinnissa kokemattomuutemme laadullisen tutkimuksen tekijöinä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kohteeksi Vilkkä (2015, 196) on huomionnut tutkijan valintojen, tekojen ja ratkaisujen luotettavuuden. Näin ollen luotettavuuden kriteeriksi muodostuu tutkija itse rehellisyytensä kautta. Olemme noudattaneet yhteistyötahon ja meidän opinnäytetyöntekijöiden tutkimukselle asetettuja vaatimuksia. Sopimuksien, sovittujen sisältöjen ja aikataulujen noudattaminen pohjautuu tutkimuksen tekijän etiikkaan (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12).

Tutkimme opinnäytetyössämme ihmisten ajatuksia ja kokemuksia. Tutkimuksen luotettavuutta vahvisti kaksi tutkimusentekijää. Aineiston keruu, analysointi ja tutkimustulosten muodostaminen rakentuivat kahden tutkijan tulkinnoista. Tutkijoiden rooli nousee väistämättä esiin laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Tutkija muodostaa itse tutkimusasetelman oman kehyksensä ja kokemusten kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Tutkimuksen luotettavuutta on lisännyt yhtenäinen lähdekirjallisuus tutkimuksen tuloksien tukena. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden lähtökohtana on tutkimuskohteen ja tutkimuksessa käytettävän materiaalin yhteensopivuus (Vilkkä 2015, 196). Luotettavuuden lisäämiseksi halusimme kuvata tarkasti aineiston keruun ja analyysiprosessin. Lisäsimme luotettavuutta käyttämällä kuvioita lukijan hahmottamisen tueksi ja tuloksissa käytimme suoria lainauksia haastateltavilta. Tutkimustulosten ymmärtämiseksi lukijat vaativat yksityiskohtaisen ja selkeän kuvauksen aineiston kokoaamisesta ja analyysistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141).

Riittävän haastatteluaineiston saamiseksi jaoimme haastattelut kolmelle päivälle kävijöiden vaihtelevuuden vuoksi. Olisimme mahdollisesti voineet järjestää koehaastattelun, mutta kolme haastattelukertaa mahdollisti kuitenkin kysymysten asettelun tarkentamisen. Kohderyhmältä saimme haastatteluja kymmenen kappaletta ja mielestämme määrä oli riittävän kattava tuottamaan luotettavaa tutkimusaineistoa. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kokoa ei ole kaavamaisesti määritelty tutkimuksen onnistumisen kannalta. Oleellista on tutkimusongelman kautta laadullisesti kuvata, ymmärtää tai tulkita aineistoa. (Eskola & Suoranta 2001, 61–62.) Hemmotteluillat ja haastattelut toteutettiin yhdessä yhtenäisessä tilassa ja osallistujia oli samanaikaisesti huoneessa vain muutama. Rooleja illan aikana vaihdellen toinen meistä keskittyi tyttöjen hemmotteluhoitoihin ja samalla toinen haastatteluihin. Luotettavuuden arvioinnissa täytyy ottaa huomioon, että haastateltavan kanssa samassa huoneessa olevat tytöt ovat saattaneet kuunnella haastattelua ja tämä on saattanut vaikuttaa vastausten laatuun. Pohdimme kuitenkin myöhemmin vaikutuksen olevan vähäistä, koska olimme jatkuvassa vuorovaikutuksessa tyttöjen kanssa illan aikana toisen toteuttaessa haastattelua.

Kiinnitimme erityistä huomiota haastattelutilanteissa viihtyvyyteen ja mukavuuteen. Opinnäytetyön tutkimusta on ohjannut tutkijoiden omat eettiset arvot ja periaatteet. Haastatteluissa kiinnitimme huomiota tasavertaiseen, kunnioittavaan ja oikeudenmukaiseen vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen Diakonia-ammattikorkeakoulun (2010,11) ”Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä” toimintamallin mukaisesti. Järjestimme nuorille hemmotteluilloja, joissa keskustelimme ulkonäköön liittyvistä asioista. Haastatteluiden ilmapiiri oli luonteva ja tunnelmaltaan rauhallinen. Tarkoituksenamme oli tutustua nuoriin ja mahdollistaa heidän tutustumisen meihin haastattelijoihin. Teimme haastattelut hemmottelutuokioiden päätteeksi, jotta nuoret pystyivät helpommin ja vapautuneemmin vastata kysymyksiimme. Korostimme kaikille tytöille, että haastatteluun osallistuminen ei ole välttämättömyyttä. Saimme mielestämme luotettavampaa tietoa, koska toimimme itsemme helpoksi lähestyttäviksi toiminnallisen ohjelman ja rauhallisten keskusteluiden kautta. Haastatteluiden jälkeen muutama nuorista halusi keskustella kanssamme muistakin sensitiivisistä asioista, joten mielestämme onnistuimme lähestymistavassa.

Koemme, että hemmottelutuokioilla oli selkeä vaikutus haastattelujen onnistumisen kannalta. Kuitenkin tutkijoina meidän täytyi tutkimusmenetelmää valittaessa sekä aineistoa analysoidessa pohtia hemmotteluiltojen kohdistumista juuri ulkonäköön, joka oli myös tutkimuksen aiheena. Voidaan ajatella, että mainostettaessa iltoja hemmotteluun liittyvinä, sinne saattaisi tulla enemmän ulkonäkösuuntautuneita tyttöjä kuin muuten tulisi tai että hemmottelunäkökulma painostaisi tietynlaiseen näkökulmaan vastaajan osalta. Haastattelujen ja tulosten analysoinnin jälkeen pohdimme, että hemmotteluiltoihin osallistuneet tytöt eivät kuitenkaan olleet tavallista enempää ulkonäkösuuntautuneita tyttöjä. Haastateltavat ja materiaali olisivat olleet mahdollisesti erityyppisiä, mikäli hemmotteluilloissa olisi käsitelty meikkausta ja hiustenlaittoa hieronnan, kynsienlakkauksen ja kasvonaamioiden sijaan. Koemme myös, että rentoutunut ilmapiiri sekä erilaiset ihonhoitotuotteet ja kynsilakat kannustivat tyttöjä puhumaan erilaisista tuotteista ja ulkonäköön liittyvistä aiheista. Kun kynnys osallistumiseen oli tehty matalaksi niin, että juttelun voi aloittaa vaikka kysymällä eri kasvonaamion sopivuudesta omalle iholle, tyttöjen oli helpompi jatkaa keskustelua yksilöhaastatteluissa syvempiin aiheisiin.

Huomioimme tutkimuksen eettisyydessä alaikäisen kohderyhmän. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat 13–17-vuotiaita Helsingin Tyttöjen Talon asiakkaita. Kerroimme haastatteluun osallistuneille nuorille ennen haastattelua osallistumisen olevan vapaaehtoista ja kerroimme, miksi haastattelu tehdään ja mihin haastattelun materiaalia käytetään. Kerroimme käyttävämmme aineistoa anonymiteettiä suojellen ja korostimme, että olemme huolellisia tietosuojan ja yksityisyyden varjelemisessa. Painotimme haastateltaville, että haastattelu on mahdollista keskeyttää milloin vain. Tutkimusetiikan toteutumiseksi tutkimukseen osallistuvien suojaamisessa täytyy huomioida riittävä selvitys tutkimuksen luonteesta ja vapaaehtoisuuteen liittyvät oikeudet (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Myöhemmässä analysointivaiheessa teimme eettisesti merkittävän päätöksen jättää haastatteluiden numeroinnin pois haastateltavien tuloksia käsiteltäessä ja vahvistimme tutkimusetiikkaamme.

Tyttöjen Talon kävijät vaihtelevat suuresti ja haastatteluihin osallistuneista nuorista useat olivat ensimmäistä kertaa Talolla. Kohtasimme tutkimuseettisen ongelman alaikäisten tutkimukseen osallistumisesta. Koimme alusta alkaen mahdolltomaksi tiedottaa vanhempia etukäteen tutkimuksestamme. Jaoimme haastatteluun osallistuneille tytöille vanhempia koskevan tiedotteen mukaan (LIITE 2). Laitoimme tiedotteeseen molempien opinnäytetyöntekijöiden yhteystiedot, jotta vanhemmilla olisi mahdollisuus saada lisätietoja tutkimuksesta tai vaikuttaa huolettavan haastattelutietojen käyttämisestä. Emme saaneet haastatteluiden jälkeen yhteydenottoja vanhemmilta. Alaikäisten tutkimukseen osallistumiseen tarvitaan lähtökohtaisesti huoltajien suostumus. Suostumuksen hankkimisen keinoja ei ole kuitenkaan määritelty lainsäädännössä. Tutkimusympäristön toiminnan mukaisessa tutkimuksessa ei välttämättä tarvita tutkimuslupaa huoltajilta. (Nieminen 2010, 33–37.) Mainostimme hemmotteluilta yhdistettynä haastattelututkimukseen Tyttöjen Talon tiloissa (LIITE 1). Ajattelimme, että mainostaminen mahdollistaisi tyttöjen keskustelemaan tapahtumasta huoltajien kanssa.

## 8.2 Ammatillinen kasvu

Toinen meistä opinnäytetyöntekijöistä oli miettinyt nuorten tyttöjen ulkonäköpaineita opinnäytetyöaiheeksi jo opintojen varhaisessa vaiheessa. Aiheeseen tarttuminen tuntui haastavalta, joten ideointi- ja suunnittelu muodostui ajallisesti suurimmaksi vaiheeksi koko opinnäytetyöprosessissa. Päätimme ryhtyä yhdessä työstämään meille molemmille mielekästä tutkimusaihetta syksyllä 2016. Kyselimme muutamista organisaatioista mahdollista yhteistyökumppania ja lopulta löysimme Helsingin Tyttöjen Talon. Koimme yhteistyökumppanimme sopivan tutkimukseemme todella hyvin, koska kyse oli nuorille tytöille suunnatusta tutkimuksesta. Meitä molempia motivoi aiheeseen syventymisessä oma kokemus erikäisten lasten ja nuorten kanssa työskentelystä työ- ja harjoitteluympäristöissä. Ajattelimme alusta lähtien motivaation säilyvän koko prosessin ajan. Meillä oli vahva halu saada aiheesta ajankohtaista ja tärkeää tietoa nuorten parissa työskenteleville, erityisesti yhteistyötaholle. Opinnäytetyöprosessin päätyttyä voimme sanoa motivaation ja mielenkiinnon säilyneen koko prosessin ajan.

Sairaanhoitajaliiton tulevaisuus -hankkeessa kuvataan sairaanhoitajien vähimmäisvaatimuksia ammatillisessa osaamisessa. Ammattipätevyysdirektiivit käsittelevät sairaanhoitajien ammatillista osaamista tukien ammattikorkeakoulusta valmistuvia sairaanhoitajia. Ammatillinen osaaminen direktiivien mukaisesti muodostuu asiakaslähtöisyydestä, hoitotyön eettisyydestä ja ammatillisuudesta, johtamisesta, toimintaympäristöstä, kliinisestä hoitotyöstä, näyttöön perustuvasta toiminnasta, ohjauksesta, terveyden edistämisestä sekä palveluiden laadusta. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 7–8.) Diakonia-ammattikorkeakoulu ohjaa opiskelijoita asiakaslähtöiseen kohtaamiseen sekä hoitotyön eettisyyteen ja ammatillisuuteen. Koulun tuomat arvot ovat ohjanneet opinnäytetyöprosessissa eettisiä valintojamme ja auttanut toimimaan ammatillisesti vuorovaikutuksellisissa ohjaus- ja haastattelutilanteissa. Opinnäytetyössä yhteistyön merkitys korostui entisestään ja huomioimme prosessissa omia heikkouksiamme ja vahvuuksiamme. Ohjasimme toisiamme ja opimme toisiltamme koko prosessin ajan.

Opinnäytetyömme aiheen luotettavan näyttöön perustuvan tiedon löytäminen tuntui aluksi vaikealta. Jouduimme tarkastelemaan myöhemmässä vaiheessa aiemmin käytettyjä lähteitä ja kyseenalaistaa näiden soveltuvuutta omaan tutkimukseemme. Ammatillisen kehittymisen kannalta merkittävimmiksi opettaviksi tekijöiksi muodostui lähteiden kriittinen tarkastelu ja tiedonhaku. Lähtötasomme huomioiden tutkimustaitomme ovat kehittyneet huomattavasti prosessin aikana. Terveyden edistämisen näkökulmasta saimme tutkimuksestamme teoriaosuutta työstäessä paljon uutta ja merkittävää tietoa nuorten kokonaisvaltaisesta kehityksestä ja hyvinvoinnista. Valmiutemme kehittyi nuorten sairauksien ja terveysongelmiensa ennaltaehkäisyssä. Työskentelytaidot kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa vahvistuivat tutkimuksen toteutuksessa.

Aineiston keräämisessä menetelmänä käytetty teemahaastattelu toi meille molemmille tulevaisuuden työtä ajatellen hyödyllistä haastattelukokemusta. Lähdimme toteuttamaan ensimmäistä hemmotteluiltaa ajatuksella, että keräisimme samalla seuraavia kertoja varten parannusehdotuksia. Ensimmäinen ilta osoitautui toimivaksi ja kävijöiden päivittäisen vaihtelevuuden takia toteutimme kaikki

kolme hemmotteluiltaa samalla sisällöllä. Tapahtumista saimme positiivista suullista palautetta osallistujilta ja Tyttöjen Talon henkilökunnalta. Henkilökunta oli tyytyväinen nuorille järjestetystä ohjelmasta ja toivottivat meidät tervetulleeksi järjestämään nuorille ohjelmaa jatkossakin.

Hemmotteluiltojen ja haastatteluiden tuomista kokemuksista positiivisinta oli se, miten lähelle pääsimme tyttöjä niin lyhyessä ajassa. Useat tytöt halusivat tulla jokaisena kolmena iltana hemmotteluiltoihin, vaikka olivatkin jo haastatteluun aikaisemmin osallistuneet. Viimeisenä iltana muutama tyttö tuli vielä halaamaan meitä ja kiittämään ajastamme. Tämän lisäksi nuoret kyselivät meiltä, että milloin tulemme seuraavan kerran järjestämään heille ohjelmaa ja ehdottivat muun muassa meikkikerhoa. Tämä tuntui meistä palkitsevalta ja vahvisti motivaatiotamme sekä ammatillista suuntautumistamme. Tyttöjen kanssa vietettyjen hemmotteluiltojen positiiviset kokemukset olivat molemminpuolisia.

### 8.3 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämis ehdotukset

Haastattelumateriaalista nousi esille yksi selkeä epäkohta. Ulkonäköasioista ja ulkonäköpaineista ei ollut tietoisesti keskusteltu nuorten kanssa ennen tekemäämme opinnäytetyötä ikinä aiemmin. Tytöt kertoivat pohtineensa toisinaan kavereidensa kanssa ulkonäköön liittyviä asioita, mutta eivät koulussa tai kotona vanhempien kanssa. Osa haastateltavista toi esille selkeää tuen tarvetta ulkonäköpaineiden suhteen ja toivoivat kannustusta aikuisilta ja kavereiltaan. Suurin osa heistä kertoi asioista keskustelun tuntuneen hyvältä ja herättäneen lisääjatuksia itsessään. Kysyimme miten ja missä ulkonäköön liittyvistä asioista voitaisiin keskustella ja suurin osa tytöistä oli sitä mieltä, että aikuisen johdolla ryhmässä keskustelu olisi paras vaihtoehto. Ryhmät tulisivat olla tarpeeksi suuria tai vaihtoehtoisesti pienempiä, ja ne tapahtuisivat esimerkiksi koulupäivien aikana opetuksessa. Yksi heistä ehdotti jopa jonkinlaista kampanjaa nuorten tyttöjen kokemien ulkonäköpaineiden julkituomiseksi ja keskustelua herättämään.



Opinnäytetyömme voi toimia esimerkkinä ja jatkotutkimusmahdollisuutena vastaavanlaiselle tutkimukselle koskien nuoria poikia. Koemme myös, että hemmotteluillat erilaisin teemoin, joissa asioista keskusteltaisiin, olisivat tarpeellisia toteuttaa vastaavanlaisissa ympäristöissä kuten Helsingin Tyttöjen Talossa. Tytöt keskustelivat avoimesti kohtaamistaan ongelmista ja paineista ulkonäköasioihin liittyen ja selvästi tuntuivat meidän mielestämme olevan ilahtuneita siitä, kun joku kuunteli heidän huoliaan rauhallisessa ympäristössä.

## LÄHTEET

- Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Bulik, Cynthia M. 2012. Nainen peilissä: ulkonäköpaineet ja itsetunto. Helsinki: Minerva.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten.  
[www.diak.fi/tyoelama/Julkaisut/Documents/C\\_17\\_ISBN\\_9789524930994.pdf](http://www.diak.fi/tyoelama/Julkaisut/Documents/C_17_ISBN_9789524930994.pdf)
- Ebeling, Hanna 2006. Syömishäiriöt. Teoksessa Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Seija Miettinen & Matti Pietikäinen (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 118–126.
- Eriksson, Elina; Korhonen, Teija; Merasto Merja & Moisio, Eeva-Liisa 2015. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen. Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus -hanke. Ammattikorkeakoulujen terveystieteen verkosto ja Suomen sairaanhoidajaliitto ry. Viitattu 27.3.2017. <https://sairanhoidajat.fi/wp-content/uploads/2015/09/Sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.
- Eskola, Jari 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 159–183.
- Hautala, Anneli 2016. Viiltävä nuoruus. Helsinki: Books on Demand.
- Helsingin Tyttöjen Talo i.a.a. Historia. Viitattu 30.1.2017. <http://www.tyttojen-talo.fi/historia>
- Helsingin Tyttöjen Talo i.a.b. Mikä on tyttöjen talo? Viitattu 30.1.2017. <http://www.tyttojentalo.fi/mik%C3%A4-tytt%C3%B6jen-talo>

- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Kalland, Mirjam 2012. Mannerheimin Lastensuojeluliiton kyselytutkimus. 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. Viitattu 7.2.2017.  
<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/ab48b7365d9dce8008d94d8aa438f1aa/1487856028/application/pdf/15296501/MLLn%20tytt%C3%B6ky-sely%202012%20TIIVISTELM%C3%84%20JA%20JOH-TOP%C3%84%C3%84T%C3%96KSET.pdf>
- Kaltiala-Heino, Riittakerttu & Marttunen, Mauri 2011. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Jouko, Lönnqvist; Markus, Henriksson; Mauri, Marttunen & Timo, Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 562–594.
- Kiviniemi, Kari 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Kiviruusu, Olli 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26 vuoden seurantatutkimus. Helsingin yliopisto. Viitattu 8.2.2017. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>
- Korkiamäki, Riikka 2014. Vertaisuus – Mihin joukkoon kuulun? Teoksessa Mika Gissler, Marjatta Kekkonen, Päivi Känkänen, Päivi Muranen & Matilda Wrede-Jäntti (toim.) Nuoruus toisin sanoen. Viitattu 22.2.2017.  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/120384/THL\\_2014\\_TEE019\\_09062015.pdf?sequence=5](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/120384/THL_2014_TEE019_09062015.pdf?sequence=5)
- Kulmalainen, Taru 2015. Tyttöjen kaverisuosio. Etnografinen tutkimus yläkoulun epävirallisista järjestyksistä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Joensuu. Grano OY: Jyväskylä. Viitattu 22.3.2017. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1753-9/urn\\_isbn\\_978-952-61-1753-9.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1753-9/urn_isbn_978-952-61-1753-9.pdf)

- Kyllönen, Tero 2013. Kehonkuva ja ulkonäköpaineet: ”Pitää olla jotenkin samannäköinen kuin muut”. Viitattu 6.12.2016. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/01/09/kehonkuva-ja-ulkonakopaineet-pitaa-olla-jotenkin-samannakoinen-kuin-muut>
- Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* Vol 11, 1/99. 3–12.
- Laakso, Mari 2012. Mannerheimin Lastensuojeluliiton kyselytutkimus. 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. Viitattu 7.2.2017. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/7a6fbb6c35694d0f7b15e3ab15e54291/1486648834/application/pdf/15296501/MLLn%20tytt%C3%B6ky-sely%202012%20TIIVISTELM%C3%84%20JA%20JOH-TOP%C3%84%C3%84T%C3%96KSET.pdf>
- Laakso, Mari 2013. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 20.3.2017. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130083/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130083.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130083/urn_nbn_fi_uef-20130083.pdf)
- Martikainen, Liisa 2015. Kuka minä olen? Teoksessa Liisa Martikainen (toim.) *Mitä se sulle kuuluu? – Nuoren elämän valinnat puntarissa*. Tallinna: United Press Global, 167–176.
- Nieminen, Liisa 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Hanna Lagström, Tarja Pösö, Niina Rutanen & Kaisa Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 25–42.
- Noppiari, Eija & Kupiainen, Reijo 2015. Somelainen nuori. Teoksessa Liisa Martikainen (toim.) *Mitä se sulle kuuluu? – Nuoren elämän valinnat puntarissa*. Tallinna: United Press Global, 113–134.
- Nuorisobarometri 2014. Ihmisarvoinen nuoruus. Viitattu 22.2.2017. [https://tieto-anuorista.fi/wp-content/uploads/2015/03/Nuorisobarometri\\_2014\\_web.pdf](https://tieto-anuorista.fi/wp-content/uploads/2015/03/Nuorisobarometri_2014_web.pdf)
- Nurmi, Jan-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2009. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY.

- Nurmiranta, Hanna; Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2011. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Obrach, Susie i.a. Tytöt ja naiset kärsivät ulkonäköpaineista. Viitattu 2.3.2017.  
<http://www.fi.dove.com/fi/Vinkeja-ja-juttuja/Artikkelit-ja-neuvot/Today-beauty-pressure-on-girls--women.aspx>
- Palmqvist, Riia 2015. Tosi hyvännäköinen. Teoksessa Liisa Martikainen (toim.) Mitä se sulle kuuluu? – Nuoren elämän valinnat puntarissa. Tallinna: United Press Global. 31–52.
- Paulo, Anne 2006. Nuori ikäistensä joukossa. Teoksessa Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Seija Miettinen & Matti Pietikäinen (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 59–64.
- Raitanen, Marko 2008. Aikuistuminen – Uusi vaihe elämässä vai uusi elämä vaiheessa? Teoksessa Anne Sankari & Jyrki Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Tampere: Vastapaino, 287–216.
- Siltala, Pirkko 2006. Tytöstä naiseksi. Teoksessa Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Seija Miettinen & Matti Pietikäinen (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 35–42.
- Storvik-Sydänmaa, Stiina; Talvensaari, Helena; Kaisvu, Terhi & Uotila, Niina 2015. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Kouluterveyskysely. Viitattu 7.2.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turunen, Kari E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena.
- Uusitalo, Tuula 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa Kaarina Määttä (toim.) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 23–37.
- Vilkkä, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkkö-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa 2007. Mielen maailma 5 – Persoonallisuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY.

## LIITE 1: Hemmotteluilta mainos



**Tule mukaan hemmotteluihintaan!**

Hei sinä nuori!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa ja toteutamme Tyttöjen Talolla opinnäytetyhömme liittyvän haastattelututkimuksen.

Tarkoituksemme on viettää teidän kanssa iltaa keskustellen ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista hemmotteluhoitojen yhteydessä.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan!

**Tyttöjen Talolla klo 17:00-19:00**

**Torstaina 19.1**

**Tiistaina 24.1**

**Torstaina 26.1**



## LIITE 2: Tiedote vanhemmille



Hyvät vanhemmat!

Kerromme tässä tiedotteessa nuorten ulkonäköpaineisiin kohdistetusta teema-haastattelututkimuksesta.

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Haluamme teidän olevan tietoisia Helsingin Tyttöjen Talolla toteutetusta opinnäytetyömme haastattelututkimuksesta.

Tutkimuksen toteutus:

Olemme järjestäneet hemmottelu-uokioita Tyttöjen Talolla ja käsitelleet keskustelun ja haastattelun kautta asioita liittyen ulkonäköön ja ulkonäköpaineisiin. Haastatteluihin osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista ja haastattelut ovat toteutettu täysin nimettömänä. Haastateltavat eivät ole millään tavalla tunnistettavissa tutkimustuloksista.

Tutkimuksen tarkoitus:

Käsitlemme tutkimukssessamme nuorten kokemuksia ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista sekä selvitämme, mistä mahdolliset ulkonäköpaineet johtuvat. Haluamme saada tietoa, millaisina nuoret kokevat ulkonäköpaineiden vaikutukset omassa elämässään ja kokevatko he ulkonäköön liittyvistä asioista keskustelemisen riittävänä. Tarkoituksemme on saada tutkimustuloksia, joita pystyisi jatkossa hyödyntämään työelämälähtöisesti Tyttöjen Talolla.

Jos tarvitsette lisätietoja jostakin tutkimukseen liittyvästä asiasta, voitte ottaa yhteyttä meihin.

Ystävällisin terveisin  
Laura Ryttilähti

Heini Saikkonen

## LIITE 3: Teemahaastattelurunko

1.Minkä ikäinen olet?
2. Millaisia ajatuksia sinulle herää sanoista ulkonäkö ja ulkonäköpaineet?
3. Mitä mietit omasta ulkonäöstäsi?
4. Onko sinulla paineita näyttää tietynlaiselta? Millaiselta? (Merkkivaatteet, meikkaus, urheilullisuus, tietty genre)



5. Vaikuttavatko ulkonäköpaineet päivittäin tai lähes päivittäin elämääsi? Millä tavalla? (oletko esimerkiksi jäänyt jostakin tilanteesta pois, sillä koet olevasi epäsopiva tilanteeseen)

6. Mistä ulkonäköön liittyvät paineet tulevat? (Koulusta, kavereilta, sosiaalisesta mediasta, harrastuksista, perheestä?) Eroavatko paineet toisistaan jos ne tulevat eri paikoista?

7. Pitäisikö sinun mielestäsi ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista puhua enemmän? Missä ja kenen kanssa se tuntuisi sopivimmalta?

8. Miltä tämä keskustelu tuntui? Millaisia ajatuksia keskustelu sinussa herätti?